

코로나 시대에 환경유해물질로부터 내몸을 지키려면

박미정 교수 (인제의대 상계백병원 소아청소년과)

코로나19 바이러스 대유행으로 곳곳에서 환경 유해물질에 더욱 많이 노출되게 되었다.

코로나시대, 무엇이 문제일까

첫째, 하루종일 쓰고 다니는 마스크이다. 어떤 마스크는 개봉하면 화학약품 냄새가 많이 나고 착용 시 피부트러블이 생기는 경우도 있다. 불법으로 유통되는 검증이 안된 중국산 마스크 등에서는 마스크를 하얗게 만들거나 살균하는 과정에서 '포름알데히드'와 '아릴아민', '형광증백제' 등 화학성분이 마스크에 남아 있을 수 있다. 마스크를 살 때 식약처에서 허가된 '의약외품' 표시를 확인하고 화학품 냄새가 난다면 서늘하고 환기가 잘 되는 곳에 수시간 말린 후 사용한다. 포름알데히드 등 유해물질은 공기 중으로 쉽게 날아 가기 때문이다. 외출후 집에 돌아오면 빨리 마스크를 벗고 세안을 철저히 해야 한다.

둘째, 수시로 사용하는 손소독제 와 손 세정제가 문제이다. 손 소독제는 이소프로판올, 에탄올, 염화벤잘코늄을 주성분으로 만들어지며, 염화벤잘코늄이 인체에 해롭다는 의견이 논란이 되고 있으며, 에탄올의 냄새를 없애기 위해 연화제 및 향성분등 기타첨가물이 상당히 들어 있기도 하다. 한편, 에탄올이 아니라 인체에 많이 흡수되면 시신경손상을 일으킬수 있는 메탄올 제품이 검출된 소독제도 적발되었다는 뉴스도 들려온다. 손 소독제는 함량에 따라, 인체에 치명적 영향을 미치기 때문에 식약처 허가를 받아야 하는데 무허가 제품도 시중에 많이 나돌고 있다. 요즘은 더욱 열심히 손세정제도 사용하고 있다. 미생물의 성장을 억제하는 방부제 및 보존제성분으로 파라벤이나 트리클로산 같은 보존제, 방부제 성분이 내분비계 장애물질로서 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 피부가 약한 사람에서 꾸준히 많은 양에 노출되었을 때 당장 보이는 피부 건조증이나 피부 민감 반응 뿐 아니라 내분비계에 어떠한 교란을 일으킬지 알 수 없는 문제이기에 손소독제는 식약처 허가제품인지 확인하고, 가능한 소량을 사용해야 하고 세정제도 사용을 줄이고 흐르는 물에 30초 이상 골고루 문지르며 씻는다면 마찰을 통해 바이러스를 떨어 뜨릴 수 있기에 가장 좋은 방법이다. 액체형 세정제는 물과 비누를 사용할수 없는 외부에서만 사용하고 가정에서는 화학성분과 보존제, 방부제가 덜 함유된 고체비누를 사용하는 것이 좋다.

셋째, 배달음식이 증가되면서 1회용 용기와 플라스틱용기가 문제이다. 집에 머무는 시간이 많아지면서 배달을 시켜 먹는 경우가 많아졌다. 배달용 플라스틱용기는 가소제가 들어 있다. 배달음식을 받자마자 집에 있는 유리그릇이나 사기그릇 혹은 스테인레스 그릇으로 옮겨 담은 후 먹어야 한다. 주방용기에 사용하는 재질은 폴리프로필렌(PP)이 95%로 가장 큰 비중을 차지하며, 폴리카보네이트(PC)는 2~3%, 기타가 2% 정도다. 폴리프로필렌(PP)은 인체에 무해하지만 폴리카보네이트(PC)의 원료인 '비스페놀A' 물질의 유해성은 논란이 되고

있다. 국내에선 폴리카보네이트(PC)의 생산이 중단된 상태이긴 하지만 싸구려 수입 플라스틱 용기에 유해물질이 남아 있을수 있다. 특히 뜨거운 액체를 담는 경우 유해물질이 더욱 잘 용출이 된다. 한편 애용하는 인스턴트 식품 (햄버거 등)의 코팅포장지속에는 과불화화합물 성분이 들어 있다.

넷째, 온종일 집에 머물면서 실내유해물질의 노출이 늘고 있다. 부모님께서 집에서 사무를 보시는 경우도 증가하는데 가정에서 프린트를 하거나 팩스용지를 받을 때 감열지에 비스페놀 성분이 우려된다. 날씨가 추워지며 사용이 증가한 장판, 전기매트 온수 매트에도 프탈레이트가 기준치 이상 함유된 것도 보고 되고 있다. 집안 가구에서 툴루엔성분이 나올수 있고, 온라인 교육등으로 인해 온종일 컴퓨터 사용시간이 늘고 있는데 컴퓨터에 브롬화 난연재 성분도 우려된다. 온 가족이 온종일 집에 있다보니 수많은 유해물질이 고스란히 흡산되어 노출된다. 피할 수는 없지만 하루 3번은 환기를 하고 공기정화식물을 두고, 진공청소기보다 물걸레 청소를 자주해야 한다.

결론적으로, 코로나 유행시대와 환경유해물로부터 내 몸을 지키려면, 식약처 허가된 마스크나 소독제를 확인하고 마스크는 최초 사용전에 환기가 잘되는 곳에 잠깐 말리고, 물로 철저히 손씻기에 힘쓰고 손소독제나 액체 손세정제 사용을 자제하고, 1회용 배달음식용기나 플라스틱용기 사용을 줄이고, 꼭 필요한 경유가 아니면 컴퓨터 사용도 줄이고, 하루 3번 정도는 창문을 열어 환기하고 매일 물걸레질을 해야 한다.

환경유해물질에 노출된 경우 바로 확인되는 심각한 질병이 나타나는 것이 아니라, 작은량이라도 복합적으로 노출이 꾸준히 지속되면 나중에 원인모를 병으로 시름시름 앓게 되며 우리를 괴롭힐수 있기 때문이다.