



산불 연기가 건강에 미치는 영향

Health Effects of Wildfire Smoke

산불 연기는 초미세 먼지(PM2.5)와 일산화 탄소, 질소 산화물, 휘발성 유기 화합물 같은 가스의 복합 혼합물입니다. 이 혼합물은 연료, 날씨, 화염과의 거리에 따라 달라질 수 있습니다. 산불 연기로 공기의 질이 악화하면 대부분 브리티시 컬럼비아 주민은 역대 최악의 공기를 마시게 됩니다.



산불 연기가 교통이나 산업 활동에 의한 대기 오염과는 다르다고 하여도 인간의 건강에 해롭기는 마찬가지입니다.

- 연기가 자욱한 공기를 마시면 폐에서 산소를 혈액 안으로 들여보내기가 더 어렵습니다.
- 산불 연기는 호흡 계통을 자극하고 면역 반응을 일으킬 수 있으며, 그 결과 염증이 생겨 신체의 다른 부위에 영향을 줄 수 있습니다.
- 일반적인 증상으로는 눈 자극, 콧물, 인후통, 가벼운 기침, 가래 생성, 쌉쌉거리는 호흡, 두통이 있습니다. 이런 증상은 대개 치료없이 관리할 수 있습니다.
- 숨참이나 심한 기침, 현기증, 가슴 통증, 두근거림 같이 증상이 더 심한 사람들도 있습니다. 이런 증상이 하나라도 나타나면 즉시 치료를 받아야 합니다.
- 연기가 자욱한 공기를 마시면 폐렴, COVID-19, 어린이의 귀 감염 등 일부 감염의 위험이 커질 수 있습니다.

산불 연기에 노출되지 않는 것이 건강을 보호하는 가장 좋은 방법입니다.

- HEPA 필터를 사용하는 이동식 공기 정화기는 실내 공기 중의 연기 입자를 효과적으로 제거할 수 있습니다. 알아보고 여러분의 필요에 맞는 것을 찾아보세요.
- 강제 순환식 공기 난방을 하는 경우, 다른 필터를 사용하고 설정을 달리하면 집 안으로 들어오는 산불 연기의 양을 최소화할 수 있습니다. 서비스 제공자에게 여러분의 시스템에 가장 적합한 것을 문의하세요.
- 도서관, 커뮤니티 센터, 쇼핑 센터의 공기는 종종 시원하고 걸러진 상태라 실외의 연기에서 한숨 돌릴 수 있습니다.
- 운전할 때는 창문을 닫고, 에어컨을 켜고, 실내 공기 재순환 설정으로 실외 공기의 유입을 제한하세요.
- 숨을 크게 쉴수록 연기를 더 많이 들이마십니다. 연기가 많은 기간에는無理하지 말고, 실내 운동을 고려하고, 물을 많이 마시면 연기를 극복하는 데 도움이 됩니다.
- 직업상 실외에서 일을 하는 경우 WorkSafeBC 정보를 참조하세요: <https://u.nu/4v18>



사람마다 산불 연기에
달리 대응하지만,
건강에 영향을 받을
위험이 더 큰 사람들이
있습니다.

가장 취약한 사람들



다음 그룹은 노출을 줄이는 것이 특히 중요합니다.

- 질병이나 만성 질환으로 건강 상태가 약화된 사람들. 연기가 자욱한 공기 탓에 신체 및 정신적으로 일상 활동이 더 어려워집니다.
- 천식이나 만성 폐쇄 폐병(COPD) 같은 호흡기 질환이 있는 사람들은 산불 연기로 건강에 영향을 받을 위험이 가장 큼니다. 심장병이나 당뇨병, 암, 정신병 같은 질환이 있는 사람들도 위험이 증가합니다.
- 태아와 유아는 취약할 수 있습니다. 임신부와 유아를 돌보는 사람들은 이동식 공기 정화기 사용을 고려하여야 합니다.
- 어린아이들은 폐가 민감하므로 연기가 나는 기간에 특히 실외에 있을 때는 활동을 줄여야 할 수도 있습니다.
- 모두가 산불 연기로 눈에 띄는 영향을 받는 것은 아닙니다. 나는 영향을 받지 않아도 주변의 다른 사람들을 꼭 살펴보세요.

산불 연기가 건강에
주는 영향은 대부분
일시적이며, 이는
공기의 질이 개선되면
사라진다는 뜻입니다.

계절성 산불 연기가 건강에 미치는 장기적 영향이
있는지에 관한 연구는 거의 없으며, 과학적 증거가
없을 때는 주의하실 것을 권합니다.

- 산불 연기가 건강에 미치는 모든 영향에서 자신을 보호하는 가장 좋은 방법은 노출을 줄이는 것임을 기억하세요.
- 유아, 태아, 천식과 COPD 같은 폐쇄성 폐 질환이 있는 사람들은 건강에 장기간 영향을 받을 가능성이 가장 큼니다.
- 산불은 브리티시 컬럼비아 및 어느 곳에서든 점점 더 맹렬해지고 있습니다. 국내외 과학자들은 이런 변화가 산불 연기에 노출되는 인구의 건강에 어떻게 영향을 주는지 이해하려고 열심히 노력하고 있습니다.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

마지막 업데이트: 2021년 5월 - KOREAN

자세한 정보: bccdc.ca/wildfiresmoke