



## 호흡기에 찾아온 노화 황사철 미세먼지 노인성 폐렴 부른다

유난스러웠던 꽃샘추위 때문에 힘들었던 시간이 지나고 햇살이 따스한 것이 어느새 봄은 한 걸음 더 우리에게 다가와 있다. 덕분에 움츠러들었던 몸도 풀리고 기분도 상쾌해지고 있지만, 기온 변화와 공기의 상태에 민감한 우리 호흡기는 제 리듬을 찾지 못하고 힘겨워하기 일쑤다. 노인들의 경우에는 면역력이 저하되어 있고, 호흡기 자체에도 노화가 오기 때문에 계절이 바뀌는 요즘 같은 환절기에는 특히 건강을 잘 챙겨야 한다.

**황사 먼지가 독감, 폐렴, 천식, 비염 부를 수 있다**

봄에는 공기 속의 미세먼지, 중국에서 날아오는 황사, 날리는 꽃가루, 건조한 날씨로 인해 기관지가 쉽게 마르게 되고 감기바이러스가 침투하기 쉬워진다. 결국 독감으로 이어지거나 알레르기, 천식을 앓고 있는 노인들의 경우에는 그 증세가 악화되기 십상이다.

나이가 들수록 우리 폐의 면역력은 약화되는데 기도의

점액 및 섬모의 청소기능과 균에 대한 항체 생성기능이 약해지므로 저항력이 감소된다. 또한 폐활량도 함께 감소하기 때문에 효과적인 기침을 하지 못하고 들이마시는 공기가 부족하게 되면서 저산소증이 유발될 수도 있다. 그러므로 평소 노인들의 경우는 자신의 폐 기능의 변화에 관심을 가지는 것이 좋다. 폐 기능이 떨어져 있다면 그에 따른 적절한 호흡보조기구를 사용하거나 적극적인 병원 치료를 받는

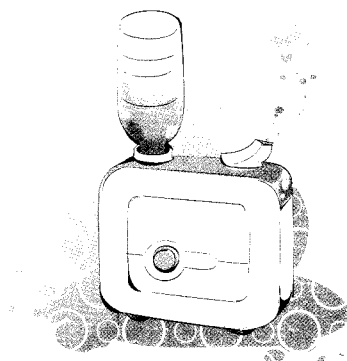
것이 좋다.

황사철 미세먼지로 인한 노인 호흡기질환은 보다 더 신중히 대처해야 한다. 실제 황사가 왔을 때에는 우리가 들이마시는 먼지량이 평소보다 약 4배 이상이 되는데 봄의 건조함과 함께 물리개 되면 면역기능 약화와 동시에 독감, 폐렴, 천식, 비염, 후두염 등과 같은 질환의 촉매역할을 하게 되어 발생률이 매우 높아진다. 따라서 평소 천식과 기침이 심하거나 만성폐쇄성폐질환을 지닌 노인들은 황사로 인한 비염 예방에 각별히 신경 써야 한다. 노인성 폐렴 같은 경우에는 노인 사망의 주요 원인이 되고 있으므로 특히 주의해야 하는데, 평소 식욕이 부진해지거나, 무력감, 기력쇠퇴, 가래 끓는 소리, 입술 손발의 청색증, 사지한랭 등 일반적인 증상에도 폐렴을 의심해봐야 한다. 노인의 경우에는 젊은층과 달리 기침, 발열 등과 같은 뚜렷한 폐렴증상을 동반하는 것보다 막연한 증상만 보일 수 있기 때문이다. 그러므로 환절기 전에 건강한 65세 이상의 노인들도 폐렴구균 예방접종을 시행하는 것이 좋고, 인플루엔자 백신도 매년 가을 접종하는 것이 2차 세균성 기관지 합병증 및 폐렴 예방에 도움이 된다.

### 외출할 때는 마스크, 실내에는 가습기

열의 일곱이 앓고 있다는 비염과 코막힘으로 인한 구강호흡은 바이러스, 미세먼지, 세균, 꽃가루 등 알레르기 물질이 곧바로 폐나 기관지로 들어가게 하기 때문에 폐질환을 유발할 수가 있다.

특히 흡연을 즐기는 노인들의 경우에는 만성기관지염의



### 황사 이기는 음식을 먹자



- ① 마나리 : 호흡기 건강에 좋은 대표 식품으로 3~5월이 제철이다.
- ② 냉이 : 단백질이 풍부하고 칼슘, 인, 철분, 비타민 A와 비타민 C가 풍부하다.
- ③ 사과 : 폐 건강을 돕는다.
- ④ 대추 : 알레르기에 좋아 봄철에 많이 섭취하는 것이 좋다.
- ⑤ 물 : 물을 많이 먹는 것이 기관지 건강에 좋다. 커피는 멀리하는 것이 좋다.
- ⑥ 삼겹살 : 돼지고기에는 불포화지방산이 많아 폐에 쌓이는 공해물질을 중화하는 기능이 있다.

자료출처 : <먹기 싫은 음식이 병을 고친다>

발병률이 매우 높아지므로 황사 때만이라도 금연을 유지해야 한다. 흡연을 하면 폐의 깊숙한 곳까지 오염물질을 안내할 뿐만 아니라 밖으로 배출되기 힘들게 만들기 때문이다.

기온차가 심한 환절기에는 노인들의 심폐기능에 무리가 가지 않도록 걷기 등과 같은 가벼운 운동을 해주고, 충분한 수분 섭취가 가장 중요하다.

단, 황사가 심한 날은 되도록 외출을 삼가도록 하고 어쩔 수 없는 경우는 황사마스크 착용은 필수이며, 돌아와서도 깨끗하게 씻어내고 옷은 꼭 세탁하도록 한다. 건조한 공기는 세균번식을 돕기 때문에 가습기를 이용해 적절한 습도를 유지할 수 있도록 하고, 호흡할 때는 되도록 입보다 코로 숨 쉴 수 있도록 해야 한다.

만물이 살아나고, 따스한 햇살이 내리쬐는 봄은 아름다운 노년에 새로운 활력과 즐거움을 선사할 수 있다. 이러한 봄을 충분히 만끽할 수 있도록 자신의 건강에 평소보다 더 관심을 가지고 질환을 예방할 수 있도록 하고, 병이 발병되더라도 이를 가볍게 여기지 말고 빠른 치료를 통해 건강을 되찾을 수 있도록 하자. **MEDICHECK**