

건강하게 나이 드는 법 ⑨

뇌혈관질환 보다 위험한 폐렴

통계청이 발표한 '2017년 생명표'에 따르면 65세 이상 고령인구에서 폐렴 사망률이 뇌혈관질환으로 인한 사망률을 앞질렀다. 폐렴으로 사망할 확률은 8.9%로 10년 전보다 6.2% 상승했으며, 고령자일수록 위험률은 크게 상승한다. 건강하게 나이 들기 위해서는 폐렴을 조심해야 한다. 폐렴의 예방법과 치료법을 소개한다.

글 박지영 기자 감수 오병조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수)

01

폐렴은 뇌혈관질환보다 더 위중한 사망원인

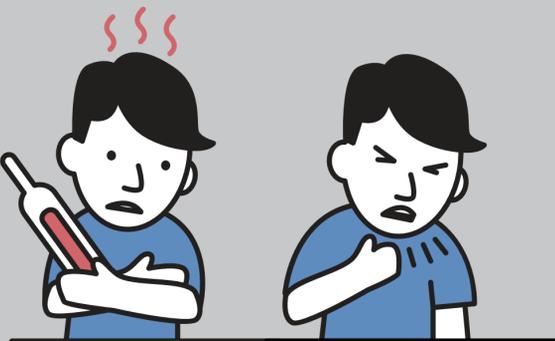
폐렴으로 인한 사망률이 '3대 질병' 중 하나로 꼽는 뇌혈관질환으로 인한 사망률을 앞섰다. 지난 12월 3일 통계청이 발표한 '2017년 생명표'에서 나타난 결과이다. 특히 65세 이상 남성이 폐렴으로 사망할 확률이 암 다음으로 높게 나타났다. 65세 이상에서는 남녀 모두 폐렴에 의한 사망확률이 뇌혈관질환보다 높았다. 65세 남성과 80세 남성의 경우 폐렴으로 인한 사망률은 10.6%, 12.7%로 각각 나타났다. 같은 연령대에서 뇌혈관질환의 사망률은 10.4%, 10.8%였다. 10년 전인 2007년 폐렴으로 인한 사망률은 2.7%에 불과했지만 10년 후 2017년 6.2%가 급증한 데는 인구 고령화가 하나의 요인으로 분석된다. 대표 노인성 질환이기도 한 폐렴, 폐렴으로부터 고령자의 건강을 지키려면 어떻게 해야 할까.



02

노인에게 치명적인 폐렴

폐렴은 세균, 바이러스, 마이코플라스마, 곰팡이 등에 의해 기관지와 폐에 발생하는 염증성 호흡기 질환이다. 건강하다면 폐렴에 쉽게 걸리지 않지만 면역력 등이 낮아진 고령자에게 폐렴은 암보다 치명적인 질환일 수 있다. 특히 65세 이상 고령자가 폐렴에 걸리면 사망확률이 70배 이상 급격하게 증가한다는 보고도 있다. 노인에서 폐렴이 더 잘 발생하는 이유는 노화로 인한 폐 기능 저하이다. 폐렴에 걸리면 기침, 가래, 발열, 오한 등의 특징적인 증상들이 나타난다. 하지만 노인의 경우 특별한 증상이 나타나지 않는 경우가 흔하다. 이렇게 되면 초기에 폐렴을 진단하기 어려워 치료가 늦어지고, 합병증으로 인한 사망률이 높아질 수 있다. 한편, 음식물 섭취가 폐렴을 부르기도 하는데, 이를 '흡인성 폐렴'이라고 하며, 노인 폐렴의 약 5~15% 정도가 여기에 해당된다. 흡인성 폐렴은 음식물 등이 기도으로 들어가 폐까지 침투해 염증을 일으키는 질환이다. 식사 도중 자주 사레들리는 노인은 흡인성 폐렴에 걸릴 위험이 높아 더욱 조심해야 한다.



03

폐렴, 예방 위해 알아두자

폐렴을 예방하려면 감염 경로를 확실하게 차단해야 한다. 평소 세균에 감염되지 않도록 외출 후에는 꼭 손과 발을 깨끗하게 씻는 등 개인위생을 철저히 하고 65세 이상 노인이나 만성질환을 앓는 이는 폐렴구균 백신을 접종하는 것이 도움이 된다. 또 폐렴이 유행하는 시기에 감기 증상을 보인다면, 눈과 코, 입을 손으로 만지지 않는 것이 좋다. 평소 면역력이 약하다면 사람이 많은 곳으로 외출을 가급적 자제하고, 감기에 걸린 사람과의 신체 접촉은 피하는 것이 좋다. 실내는 건조하지 않도록 온도는 24도 내외, 습도는 60% 정도를 유지한다. 기관지에 좋은 모과, 호흡기에 좋은 도라지 등 음식을 섭취하는 것도 도움이 될 수 있다.

