



### 실버보감

## 노인성 폐렴, 겨울철 어르신들의 생명을 위협한다

한동하 한동하한의원 원장(한방내과전문의)

### 3줄 요약

- 겨울철 노년층은 면역 저하와 기도 방어력 약화로 폐렴 위험이 급격히 높아진다.
- 폐렴은 단순 감기가 아니라 '전신 쇠약의 악순환'을 만든다.
- 한방치료는 폐기(肺氣)를 보하고 기도의 방어력을 높인다.

### 겨울철, 노인을 가장 많이 쓰러뜨리는 복병 '노인성 폐렴'

겨울이 오면 체온이 떨어지고 혈관이 쉽게 수축한다. 이때 노년층은 호흡기 점막이 쉽게 건조해지고, 외부 바이러스나 세균에 대한 기도의 방어 능력도 현저히 낮아진다. 그리고 젊은 사람에 비해 폐의 탄성이 줄어들고, 기침반사가 둔해져 가래를 잘 뱉어내지 못한다. 무엇보다 백혈구 기능이 떨어져 감염과 싸우는 힘이 약해져 있다. 이 때문에 감기나 기관지염으로 시작해 폐렴으로 빠르게 진행되는 경우가 적지 않다.

노인성 폐렴은 단순한 폐 감염이 아니라 '전신 쇠약이 한꺼번에 무너지는 병'이다. 폐렴에 걸리면 호흡부전으로 산소포화도가 떨어지고 쉽게 숨이 찬다. 그리고 활동량이 떨어지기 때문에 근육량이 감소하면서 낙상의 위험도 커진다. 식욕 부진과 탈수가 동반되어 심부전, 신부전, 당뇨병 등의 기저질환 또한 쉽게 악화된다.

특히 고혈압, 당뇨, 만성 폐쇄성 폐질환, 심장질환을 가진 어르신에게 폐렴은 치명적이다. 일상생활을 잘 유지하던 어르신도 폐렴 한 번으로 상태가 급격히 나빠져 회복 불능 상태가 될 수도 있다. 그래서 노인성 폐렴은 겨울철 노년층의 생명을 위협하는 악명 높은 질환 중 하나다.



### 사망률 높은 노인성 폐렴, 예방이 중요

통계에 따르면 전체 폐렴 사망자의 90% 이상이 65세 이상 노인층이다. 고령일수록 치명률이 가파르게 증가해 80세 이상 폐렴 입원 환자의 사망률은 20~30%에 달한다. 특히 감기보다 독감이 더 위험하다. 독감은 바로 폐렴으로 전이되는 경우가 많다. 따라서 노인성 폐렴은 적극적인 예방이 중요하다.

한의학적 치료는 면역력을 높이고 감염을 막아 주는 효과가 있어 예방에 도움이 된다. 한의학에서는 폐(肺)를 기의 근본으로 여기며 기가 통하는 관문으로 본다. <동의보감>에서 '폐는 기를 주관하고 외부의 사기(邪氣)가 몸에 들어오는 길목이 된다.'라고 했다. 따라서 노인성 폐렴을 예방하기 위해서는 폐기(肺氣)를 강화하는 것이 중요하다.

특히 감기에 잘 걸리거나 감기에 걸려서 잘 낫지 않는 경우, 감기로 인해서 쉽게 폐렴으로 악화된 적이 있다면 폐의 기운을 강화시키는 보법이 필요하다.

노년층의 폐 기운을 강화시켜주는 대표적인 처방으로는 보중익기탕합생맥산, 맥문동탕 등이 있다. 보중익기탕 합생맥산은 보중익기탕과 생맥산을 합방한 것으로 폐기와 폐음(肺陰, 폐를 촉촉하게 하는 진액)을 동시에 강화시켜 폐 면역력을 높여준다. 맥문동탕은 일반적으로 폐가 건조해서 나타나는 만성기침에도 특효가 있으면서 호흡기 감염을 예방하는 효과가 크다.

폐의 면역력을 높이기 위해서 가정에서 할 수 있는 차요법도 좋다. 황기 12g, 맥문동 8g, 오미자 6g을 물 1ℓ에 넣고 한 시간 정도 약한 불로 다려서 마신다. 감기 예방 효과도 있고 가벼운 만성기침에도 좋다. 평소에 가래가 많다면 길경(말린 도라지) 8g을 추가하면 좋다.

노인성 폐렴으로 항생제요법을 시행하고 있음에도 불구하고 회복이 더딘 경우 한의학적인 치료를 병행하는 것도 좋다. 예를 들면 완폐탕(完肺湯)은 금은화와 포공영을 군약(君藥, 주약재)으로 하고 현삼과 맥문동, 여성초 등을 신약(臣藥, 보조약재) 한 처방은 진행성 폐렴을 치료하는 임상가에 알려진 명방이다. 만성적인 노인성 폐렴인 경우 보기제(補氣劑, 기운을 보충하는 약)와 보음제(補陰劑, 진액을 보충하는 약)를 겸할 수 있다.



### 노년층의 폐를 지키는 생활수칙

점막 건조는 폐렴의 시작이다. 따라서 실내 습도를 40~60%로 유지하는 것이 필요하다. 물도 충분히 마셔야 하는데, 미지근한 물을 자신의 체중에 30을 곱한 양을 마시면 좋다. 예를 들면 60kg이면 =1800으로 1.8리터를 마신다. 이 양은 식사 시 먹는 국물 등을 모두 포함한 양이다.

그리고 체온을 따뜻하게 유지해야 한다. 폐의 양생법으로 몸을 따뜻하게 하고 따뜻한 음식을 먹는 것이 매우 중요하다. <동의보감>에는 '몸을 차게 하고 찬 음식을 먹으면 폐를 상한다'라고 했다. 따라서 찬 음료는 피해야 한다.

단백질 섭취도 필수다. 면역력 강화와 폐렴을 회복하는 데는 근육 형성이 매우 중요하다. 평소에 생선, 두부, 달걀, 육류 살코기 등을 충분히 섭취한다.

노인성 폐렴은 무엇보다 치명적일 수 있기 때문에 주의해야 한다. 겨울철 건강관리는 노년층에게 살얼음판을 걷는 것과 같다. 특히 어르신들의 경우 감기에서 시작해서 폐렴으로 넘어가는 경우가 많기 때문에 감기에 걸리지 않도록 평소에 폐 면역력을 강화하는 습관을 가지는 것이 중요하다.

