

# 만성 폐쇄성 폐질환



## 노화 현상을 더욱 건강하게, 숨 쉬는 것을 더욱 편안하게

### 노인과 가족들을 돌보는 사람들을 위한 정보 시리즈

**귀**하는 매년 119,000명이 만성 폐색성 폐질환으로 생명을 잃고, 이 병이 미국에서 네번째로 사망률이 높은 것을 아십니까? 2000년에는, 만성 폐색성 폐질환으로 인하여 726,000명이 입원 치료를 받았고 1.5백만 명이 병원의 응급실을 찾았습니다.<sup>1</sup> 만성 폐색성 폐질환은 폐질환인 만성 기관지염과 폐기종을 포함하는데, 종종 같이 존재하고 공기가 통하는 것을 방해함으로써 숨을 쉬는 것을 힘들게 하는 것으로 묘사된다. 흡연자는 특히 만성 폐색성 폐질환을 발병하게 하는 위험이 있다, 하지만 이것은 또한 직장에서 먼지와 연무에 노출되어서 생기는 것으로도 연결된다. 증상은 만성 기침, 증가되는 점액 산출, 가슴이 조이는 듯한 증세, 호흡이 가쁜 것과 호흡 곤란이다.

#### COPD와 천식이 가지고 오는 경제적 영향

모든 연령층을 위하여 사용되는 만성 폐색성 폐질환을 치료하기 위한 경비는 약 32억달러이고 천식으로 사용되는 치료비는 14억 달러입니다. 대부분의 이 경비는 호흡 곤란이 올 때 급성 발병을 치료하기 위하여 사용됩니다. 만성 폐색성 폐질환은 특히 노인층에서 보통 볼 수 있고 그들 생활의 질과 관계

가 있습니다. 출생률이 급상승하였을 때에 출생한 사람(Baby Boomer)들이 노화를 하면서, 만성 폐색성 폐질환과 천식을 앓을 노인들의 숫자도 급격히 높아질 것으로 예상됩니다

#### 환경적 위험, COPD와 천식의 계기

##### 실외 공기

노인 특히 폐질환이 있는 사람들이 공기 오염에 노출되는 것은 큰 위험 부담을 제기합니다. 입자 오염은 만성 폐색성 폐질환과 천식을 포함한 폐질환을 더 심각하게 할 수 있고, 입원치료 또는 사망을 포함하여 건강에 심각한 영향을 줍니다. 오존(Ozone) 역시 폐질환을 더욱 악화시킬 수 있고 응급실과 병원에 입원하는 결과를 초래할 수 있습니다.

##### 실내 공기

가정과 건물내에 존재하는 오염물질 역시 만성 폐색성 폐질환 또는 천식을 앓고 있는 사람들에게 해로울 수 있습니다. 많은 노인들이 그들의 시간중의 90퍼센트를 실내에서 특히 그들의 집에서 보내고 있습니다. 만성 폐색성 폐질환과 천식의 발병 계기가 되는, 실내 환경 위험은 담배 연기(직접적인 것과 간접적 연기), 동물에서 나오는 비듬 같은 것, 먼지 진드기와 꽃가루가 포함됨

**만성 폐색성 폐질환 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)는 미국에서 네번째로 사망률이 높습니다.**

**65세 이상의 노년층중 2백만명 이상이 천식을 앓고 있고, 2001년에는 860,000명의 노인들이 천식의 증상 발현으로 고통을 당하였습니다.**

# COPD나 천식이 있는 사람에게 해로울 수 있습니다.

## 귀하는 무엇을 함으로서 환경 위험을 제어하고 환경 위험의 노출을 감소할 수 있습니까?

만일 귀하나 귀하의 사랑하는 사람이 만성 폐색성 폐질환이나 천식의 증상이 있으면, 의사와 상의하고 귀하의 의료 담당자가 제시하는 치료 방법을 따르기 바랍니다. 이러한 병의 중요한 관리는 예방하고 환경 위험의 노출을 감소하는 것이다. 귀하나 귀하의 사랑하는 사람이 호흡을 편안하게 하기 위하여 방지하고 제어하고 증상의 빈도를 감소시키는 방법을 선택하기 바랍니다.

- 담배 연기를 피한다.
- 나무를 태우는 스토브에서 나오는 연기를 피한다.
- 집의 곰팡이, 먼지 진드기, 바퀴벌레를 줄인다.
- 수면을 취하는 곳에는 애완동물이 없도록 한다.
- 히니스(Furnace)와 난방 장치를 매년 점검한다.
- 물이 새는 것은 빨리 고친다.
- 공기의 질의 수치(Air Quality Index)를 확인한다

공기의 질이 좋지 않은 날은 가능한 한 실외 활동을 줄이십시오. 공기의 질의 수치는 공기가 얼마나 깨끗한 지와 공기가 귀하의 건강에 영향을 끼칠 것인지를 말해줍니다. 만일 인터넷의 사용이 가능하면, [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow) 를 방문함으로써 공기 질의 수치에 대하여 알 수 있습니다. 만일 컴퓨터나 인터넷의 사용이 가능하지 않으면, 신문, 텔레비전과 라디오의 일기 예보를 통하여 알 수 있습니다.

니다. 다른 실내 공기 오염으로서 만성 폐색성 폐질환이나 천식의 발병을 하는 것은 기름의 연소 제품, 가스, 등유, 그리고 석탄과 건물 자재물과 압착한 나무 제품으로 생산된 가구들입니다. 자극을 주는 냄새를 가진 화학 물질 역시 이러한 병을 악화시킬 수 있습니다.

## 환경보호국의 노년층 대책(Aging Initiative)에 대하여 더 배웁시다

노년층을 대상으로 한 대책은 학술 연구의 조정, 예방 방법, 그리고 공중 교육을 통해 노인들의 건강을 위하여 일하고 있습니다. 노화 주도에 대한 더 많은 정보는 다음의 웹사이트를 방문하기 바랍니다.

[www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

COPD, 천식과 노인들에 대한 “노화 현상을 더욱 건강하게 호흡을 더욱 편안하게” 라는 제목의 포스터는 웹사이트에서 자료를 전송받을 수 있습니다.



## 참고 자료

1. National Institute on Heart, Lung and Blood (국립 심장, 폐, 혈액연구소, NIH, U.S. DHHS, Mortality and Morbidity Chartbook 2002 on Cardiovascular, Lung and Blood Diseases(심장 혈관, 폐, 혈액병에 대한 사망률과 질병을 서적 2002)

2. National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS, Summary Health Statistics for U.S. Adults, National Health Interview Survey, 2001.(건강 통계 국립센터, 질병 통제와 예방 센터, U.S. DHHS, 미 성인 건강 통계 개요, 국립 건강 인터뷰 조사, 2001) (65세 이상의 노년층중 2.87백만명이 그들의 생애에 천식 또는 폐기종의 진단을 받았습니다)

## 간행 번호

EPA-100-F-05-034