

# 호흡기계통의 노화방지에 대하여

우리 몸의 호흡기능은 주로 양쪽 폐가 맡아하고 있고 그 기능은 심장과 밀접한 관계가 있기 때문에 흔히 심폐기능이라고 부르고 있다. 우선 심장에 관한 것은 잠시 떼어놓고, 폐에 대해서만 생각 해 보면, 폐의 환기 기능 즉 밖에 공기가 코나 입을 통해 가슴속 폐로 들어갔다 다시 나오는 기능은 선별, 체격, 연령에 따라 다르다. 즉 여자는 남자보다, 몸집이 적은 사람은 큰 사람보다, 또 나이가 많은 사람은 적은 사람보다 기능 즉 환기량이 적기 마련이다.

우리 몸의 호흡기가 노화 되었다는 것은 객관적으로 폐기능 검사를 해보면 정확히 알수있다. 그러나 이러한 검사를 하지 않더라도 나이가 많아짐에 따라 숨찬 증세가 나타나면 그 정도를 짐작할 수 있다. 젊어서는 심한 운동이나 한 뒤가 아니면 별로 모르던 숨 찬 증세가 어느새 조금만 언덕진곳을 오르거나, 몸을 빠르게 움직이면 숨이 가빠지고, 어깨를 들먹이고, 숨결이 거칠어 지는데, 이러한 현상은 젊었을 때와는 달리 폐의 환기기능을 원활하게 해주던 폐의 모든 조직들이 굳어지고, 탄력성을 잃고 또 기관이 좁아져서 일어나는 것이다. 이것을 의학적으로 「노인성 폐기종」이라고 하며, 일종의 생리적인 노화현상으로 보고 있다.

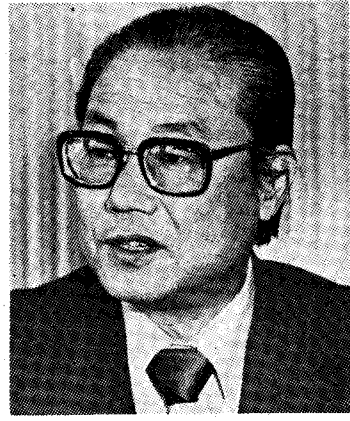
한다. 젊은 사람이라도 담배를 많이 피우면 항상 기관지염 증세로 고생하게 되고 때로 혈담이 나오는 수도 있는데 이를 의학에서는 「흡연자 기관지염」이라고 부르고 있다. 이 「흡연자 기관지염」의 치료는 간단하다. 흡연을 1주일만 끊으면 곧 그런 증상이 사라지는것을 경험할 수 있다.

「흡연자 기관지염」의 증세가 있던 없던 누구든지 담배를 오래 피우게 되면 결국에 가서 나타나는 병은 먼저 말한 「노인성 폐기종」이라는 병이다. 이병은 앞에서 말한 바와 같이 일종의 생리적인 현상이라고는 하지만 그러나 담배를 많이 오래 피우게 되면 이병이 남보다 일찍 나타나 숨찬 증세에 시달리게 된다. 의학 통계에 보면 장기 흡연자는 비흡연자에 비해 폐기능의 저하로 폐기종의 증세가 약 10년 빠르게 나타난다고 하며, 수명도 그에 못지않게 단축된다고 말하고 있다. 어느 학자는 담배 한 가치를 태우면 태울 때 마다 수명이 5분씩 단축된다고 극단적으로 주장하기도 하는데 좌우간 흡연은 호흡기를 망치는 원흉이라고 말 할수 있다. 따라서 호흡기의 노화방지를 위해 우선

지경에까지는 이르지 않겠지만 그러나 먼지가 많은 불결한 환경에서 오래 살게되면 그 만큼 호흡기가 약해질 수 있다는 것을 각오해야 한다. 되도록 맑은 공기와 접하도록 하고 또 그런 기회에 맑은 공기를 힘껏 들여마셔 심호흡을 하는 것이 좋다.

세째로는 체력에 알맞는 운동을 하는 것이 필요하다. 우리 폐는 정상적인 상태라고 하면 평상시 우리가 필요로 하는 기능보다 몇 배 더 많은 여유를 가지고 있기 때문에 어쩌다 우리가 불안간 몸을 많이 움직이게 되어 많은 폐기능이 필요하게 되면 가지고 있던 여분의 기능으로 이를 충족하게 된다. 그러나 우리가 운동을 안하고 항상 얕은 숨만 쉬는 편안한 생활만을 하게되면 폐의 모든 조직은 움츠러진 상태에서 고정되어 일찍 노화되고만다. 따라서 일단 이러한 상태가 되고 말면 나중에 등산을 한다든가, 뛰어야 할 때에는 폐는 가동된 부담을 견디지 못해 심한 호흡곤란으로 주저앉게 된다.

폐의 기능을 유지하는 일 즉 호흡기 노화방지를 위하여는 평시에 운동을 해서 항상 폐에 어느 정도의 자극을 주어, 폐의 모



金 基 鏞

연세의대명예교수  
검진센터스포츠소장

조심해야 한다. 흔히 감기에 걸리면 처음에는 목이 짝짝하고 아픈 증세가 나타나는데 이는 인후 혹은 후두에 염증이 생기기 때문이며 이러한 염증이 더 진행되면 기관지염 또는 폐렴을 이르기 쉽다. 염증이 오래 가든가 반복되면 결국 기관지와 폐가 약해져 호흡기의 노화를

우선 담배를 끊고  
공해를 멀리하고  
알맞는 운동을 한다

## 노인성폐기종은 생리적 노화현상

나이를 먹으면 누구에게나 올수있는 이 「노인성 폐기종」은 먼저도 말한 바와 같이 생리적인 노화현상이기 때문에 이를 인위적으로 완전히 방지할 수는 없지만 다만 늦게까지 노력을 우리가 한다고 하면 어느정도 그 현상을 지연시킬 수는 있다고 본다.

그 노력의 첫째로 담배를 피우는 사람은 우선 담배부터 끊어야 한다. 담배를 피우면서 호흡기가 튼튼하기를 바라는 것은 마치 나무에 올라가 물고기를 얻으려는 것과 진배 없다. 많은 학자들의 연구 결과를 보면 흡연은 호흡기에 분명히 해롭다고

할것은 담배부터 끊는 것이다. 다음에 우리가 해야 할것은 환경을 멀리해야 한다. 즉 깨끗한 환경에서 맑은 공기를 호흡하는 생활이 호흡기를 상하지 않게하고 노화를 방지하는 길이 된다. 예를 들어 먼지가 많은 탄광에서 항내작업을 하는 광부들은 항내에 있는 먼지들이 숨결을 따라 폐속으로 들어 가 쌓여, 소위 「진폐증」라는 병을 이르게 되는데 이 병의 가장 뚜렷한 증세는 숨차하는 것이다. 보통환경에서 생활하는 것으로는 아무리 먼지가 많은 장소에서 일을 한다해도 광부들과 같은

증진하게 된다. 다섯째는 특수한 경우인데 「축농증」이 있는 사람은 기관지가 약해지기 쉽다. 즉 「기관지 확장증」이라는 병은 축농증이 있는 사람에게 절대적으로 많이 발생한다. 그 이유는 축농증이 있으면 항상 코 속에 있는 불결한 분비물들이 목을 넘어 기관지로 흘러들어가기 쉽기 때문에 기관지의 염증이 가실날이 없고 염증이 오래 가다보면 결국 기관지의 벽들이 헐게된다. 증세로는 고름같은 가래가 많이 나오고 때로 피가 섞여나오기도 한다. 이 병은 병리학적으로는 주로

호흡기를 파괴하는 병변이 뚜렷하기 때문에 나중에 많은 합병증으로 고생하게 된다. 이 병으로 인한 호흡기의 피해를 막기 위해서는 축농증이 의심 될때는 곧 이비인후과의 진찰을 받아 조기의 치료를 받아야 한다. 이전에는 수술 아니면 못고치는 병으로 알고 있었지만 근자에 와서 좋은 항생제가 많이 개발되어 초기에 내과치료를 잘 받으면 진행이 멎는 수가 있다. 결론적으로 호흡기를 튼튼히 하고 노화를 방지하기 위하여는 첫째는 금연이고, 둘째는 맑은 공기, 세째는 적당한 운동, 넷째는 감기에방, 그리고 다섯째는 축농증이 있을 때는 그 치료라고 말 할 수 있다.

면역기능과 효소의 寶庫

보사부제 12-2 호

### 맥주효모에 비타민E, C와 메치오닌을 강화시킨 미생물식품

## 리포마<sup>®</sup>에이

- 리포마-에이<sup>®</sup>는 면역기능에 특히 중요한 영양소— 특수다당체, 핵산, 비타민 E, C 등이 풍부합니다.
- 리포마-에이<sup>®</sup>는 인체의 모든 대사활동을 조절하는 효소의 재료영양소— 비타민 B군, 미네랄, 미량원소, 식물성단백질이 풍부합니다.
- 리포마-에이<sup>®</sup>는 건강유지 및 회복에 있어 지름대역할을 하는 면역기능과 효소의 완벽한 영양집결체입니다.

채질개신식품 전문생산업체  
**【주】한국바이오에너지**  
 Korea Bio-Energy Co., Ltd.  
 서울시 강남구 논현동 163-4  
 TEL (02) 547-7056  
 FAX (02) 548-0264

● 서울경기동부총판 295-3336 ● 서울경기서부총판 663-8836 ● 서울경기남부총판 679-8107 ● 서울강남총판 553-0042-3  
 ● 인천총판 (032) 424-4939 ● 부산경남총판 (051) 246-7432 ● 대구경북총판 (053) 252-0076 ● 광주전남총판 (062)232-7393  
 ● 전북총판 (0652) 86-6117 ● 충청북총판(예산) (0458) 33-1977 ● 대전총판 (042) 255-0144