

만성폐쇄성폐질환(COPD)

최근 업데이트: 2024 년 1 월

COPD 이해하기

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 폐를 손상시키고, 시간이 지나면서 점점 악화되는 만성 질환입니다. 이 병은 지속적인 기침, 감염, 피로 및 호흡 곤란을 일으킬 수 있습니다. COPD의 주요인은 흡연이지만, 유독 입자 또는 가스에 노출된 비흡연자도 COPD에 걸릴 수 있습니다.

COPD의 증상은 다음과 같습니다:

- 숨참(호흡곤란) - 특히 신체 활동 중
- 만성적 기침 또는 천명
- 기침할 때 점액이 나오는 증상

COPD에 대해 자세히 알아보려면 [COPD\(만성폐쇄성폐질환\)](#)를 읽어보십시오.

COPD 관리하기

COPD에 대한 여러 치료법이 있습니다. 이미 약을 사용하고 있는 사람도 있겠습니다. 이 병의 관리에 대해 자세히 알아보려면 [COPD\(만성폐쇄성폐질환\)](#)를 읽어보십시오. 다음과 같은 주제도 특정 COPD 치료법을 설명합니다:

- [호흡 문제: 정량 흡입기 사용하기 \(Breathing problems: Using a metered-dose inhaler\)](#)
- [호흡 문제: 분말 흡입기 사용하기 \(Breathing problems: Using a dry powder inhaler\)](#)
- [COPD 치료용 분무기 \(Nebulizer for COPD treatment\)](#)
- [만성폐쇄성폐질환 \(COPD\)에 대한 산소 치료 \(Oxygen treatment for chronic obstructive pulmonary disease\(COPD\)\)](#)
- [산소 요법: 자택에서 산소 사용하기 \(Oxygen therapy: Using oxygen at home\)](#)
- [폐 재활 \(Pulmonary rehabilitation\)](#)
- [의료용 산소통 가지고 다니기 \(Travelling with oxygen\)](#)

COPD 돌발 대처 계획

COPD 환자는 중대할 수 있고 생명을 위협할 수도 있는 갑작스러운 악화 또는 돌발을 겪을 수 있습니다. 증상을 잘 알고 그러한 돌발에 대비하는 것은 건강 관리에 중요합니다.

돌발 대처 계획은 COPD 관리에 매우 중요합니다. 이 계획은 여러분이 필요한 생활양식 및 환경 변화를 피할 수 있도록 여러분과 담당 보건의로 서비스 제공자가 [COPD 촉발자 \(COPD triggers\)](#)를 식별하게 해줄 수 있습니다.

업데이트된 [COPD 돌발 대처 계획\(COPD Flare-Up Action Plan\)](#)을 항상 가지고 계십시오.

돌발의 증상은 다음과 같습니다:

- 기침 급증
- 점액 증가(특히 노란색 또는 녹색)
- 숨참 악화

COPD 돌발과 그 대처 방법에 대해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [COPD 돌발\(COPD flare-Ups\)](#)
- [COPD: 돌발에 대처하기\(COPD: Handling a flare-up\)](#)
- [COPD 돌발 대처 계획\(COPD Flare-Up Action Plan\)](#)

예방접종

COPD 환자는 예방접종으로 예방할 수 있는 질병으로 인한 중대한 문제가 생길 위험이 높습니다. 예방접종은 이러한 예방 가능한 질병의 위험을 줄여줄 수 있습니다.

예방접종에 대해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [인플루엔자 \(독감\) 철 \(Influenza\(flu\) season\)](#)
- [백일해 \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [대상포진 예방접종 \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [폐구균 다당 백신 \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [예방접종\(Immunizations\)](#)

COPD 를 안고 살기

생활양식 및 환경과 관련된 몇몇 요인은 신체적 건강에 영향을 끼치고 COPD 를 악화시킬 수 있습니다. COPD 를 안고 사는 것을 더 쉽게 만들어줄 수 있는 생활양식 변화에 대해 알아보십시오.

흡연

흡연은 COPD 의 주 원인입니다. COPD 의 중증도를 억제하는 최선의 방법은 담배를 끊거나 줄임으로써 삶의 질을 개선하는 것입니다.

- QuitNow 는 금연 전략을 돕기 위해 일대일 지원과 다중언어 자료를 제공합니다. 자세히 알아보려면 [지원 찾기 \(Find Support\)](#) 웹페이지를 방문하십시오.
- BC 주 금연 프로그램 (BC Smoking Cessation Program) 은 니코틴 대체 요법 제품 및 특정 금연 처방약의 비용을 지원해 줍니다. 이 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 [BC 주 금연 프로그램](#) 웹페이지를 방문하십시오.

신체 활동

COPD 에 걸렸을 때 신체 활동을 하면 호흡이 더 편해지고 기분이 나아질 수 있습니다. 규칙적인 활동은 숨참 및 돌발 위험을 감소시킬 뿐만 아니라 체력과 삶의 질을 향상시킵니다. COPD 가 있으면서도 활동적으로 생활하는 것에 대해 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [폐 질환 환자 \(Persons with lung conditions\)](#)
- [COPD: 운동을 이용한 기분 전환 \(COPD: Using exercise to feel better\)](#)

COPD 가 있으면서도 활동적으로 생활하는 것에 관해 자세히 알아보십시오. HealthLinkBC 의 신체활동서비스 (Physical Activity Services) 는 지원을 제공할 수 있습니다. 유자격 운동 전문가와 상담하려면 월-금요일 오전 9 시 - 오후 5 시(태평양표준시)에 BC 주 내 무료 전화인 **8-1-1**(청각 장애인은 **7-1-1**) 로 전화하십시오.

건강한 식생활

COPD 에 걸리면 전에 비해 기운이 없거나 배고픔을 덜 느낄 수 있습니다. 너무 피곤해서 음식을 만들거나 먹지 못할 수도 있습니다. 건강한 식생활은 에너지 및 영양적 필요를 충족해주고, 최선의 컨디션으로 몸을 튼튼하게 유지하게 해줄 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [COPD: 건강한 식생활 유지하기 \(COPD: Keeping your diet healthy\)](#)
- [COPD: 체중 감소 피하기 \(COPD: Avoiding weight loss\)](#)

COPD 가 있으면서도 잘 먹는 방법에 관해 자세히 알아보십시오. HealthLinkBC 의 영양사서비스 (Dietitian Services) 가 지원을 제공할 수 있습니다. 공인영양사와 상담하려면 월-금요일 오전 9 시 - 오후 5 시(태평양표준시)에 BC 주 내 무료 전화인 **8-1-1**(청각 장애인은 **7-1-1**)로 전화하십시오.

환경

나쁜 공기질은 COPD 를 유발하거나 증상을 악화시킬 수 있습니다. 화학적 연기, 먼지, 간접 흡연 연기, 대기 오염 등을 장기간 흡입하면 폐가 손상될 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [실내공기질 \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [입자상 물질과 외기 오염 \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [산불과 여러분의 건강](#)

사전 돌봄 계획

COPD 진단을 받은 모든 환자에게는 사전 돌봄 계획이 권장됩니다. 여러분 스스로 결정할 수 있는 능력이 없어질 경우, 현재 또는 미래의 보건의료에 대한 소망이나 지시를 글로 써 두십시오. 계획을 시작하기 위한 정보 및 도구를 찾아보려면 [사전 돌봄 계획 \(Planning for advanced care\)](#)을 읽어보십시오.

유용한 웹사이트

BC 주 폐재단 (BC Lung Foundation)

각종 COPD 프로그램 및 교육 자료에 관한 정보를 제공하는 자원봉사자 기반의 비영리 보건 서비스 단체입니다. 공인호흡기교육자(Certified Respiratory Educator)와 상담하여, 폐 질환 및 관련 문제에 관한 질문에 대한 답을 얻을 수 있습니다. BC 주 폐재단에 1-800-665-5864 로 전화하거나 동 재단 [웹사이트](#)를 방문하십시오.

캐나다폐협회(Canadian Lung Association)

이 협회는 COPD 환자에 대한 치료, 투약 등에 관한 정보를 제공합니다. 동 협회의 폐 건강 검색 도구는 COPD 관리 관련 서비스를 찾아주거나 담배 끊기를 도와줄 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [만성폐쇄성폐질환 \(COPD\)](#)
- [캐나다폐협회 홈페이지](#)

보건 당국

- Vancouver Coastal Health
 - [챔피언폐건강프로그램 \(Champion Lung Fitness Program\)](#): COPD 환자 및 그 가족을 위한 교육, 운동 및 사회적 지원 프로그램
 - [Gordon and Leslie Diamond Health Centre 의 COPD 클리닉](#): 사람들이 자신감을 가지고 COPD 를 잘 통제할 수 있도록 교육, 상담 및 지도 서비스 제공
- Fraser Health
 - [COPD 자가관리프로그램 \(COPD Self-Management Program\)](#): 자택에서 COPD 를 더 잘 관리하는 방법에 관한 교육 및 조언 제공
 - [폐 건강 \(Lung Health\)](#): 다학제 팀 접근법을 통해 환자 교육, 진단 확인, 폐 질환 치료 등 제공
- Interior Health
 - [숨 잘 쉬기 프로그램 \(Breathe Well Program\)](#): 병원에서 퇴원하는 환자가 자신의 COPD 를 잘 관리할 수 있도록 자택 기반의 집중적 호흡기 관리, 교육 및 사례 관리 서비스 제공
 - [지역사회 호흡기 치료 \(Community Respiratory Therapy\)](#): COPD 및 기타 질환 환자에게 임상 지원 및 자가관리 지도 서비스 제공
- Island Health
 - [자택 건강 모니터링 \(Home Health Monitoring\)](#): 심부전 또는 COPD 환자가 자택에서 자신의 질환을 관리할 수 있도록 지원
 - [COPD 에 대한 폐 및 호흡기 건강 \(Lung and respiratory health for Chronic Obstructive Pulmonary Disease \(COPD\)\)](#): COPD 에 관한 종합 자료, 30 초 폐 건강 검사 (Lung Health Test), Better Breathers Clubs, 기타 운동 관련 자료 등 제공

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.