

만성폐쇄성폐질환(COPD)

COPD 이해하기

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 폐를 손상시키고 시간이 지나면서 점점 악화되는 만성 질환입니다. 이 병은 지속적인 기침, 감염, 피로 및 호흡곤란을 일으킵니다. COPD 를 치료하지 않으면 생명이 위협할 수 있습니다. COPD 의 주 요인은 흡연입니다. 유독 입자 또는 기체에 노출되는 비흡연자도 COPD 에 걸릴 수 있습니다.

COPD 의 증상:

- 진행적이고 지속적이며, 운동을 하면 더 심해지는 숨참(호흡곤란)을 느낌
- 만성적 기침
- 기침할 때 점액이 나옴

For more information on COPD 에 관해 자세히 알아보려면 [COPD\(Chronic Obstructive Pulmonary Disease\) \(만성폐쇄성폐질환\)](#)를 읽어보십시오.

COPD 관리하기

COPD 에 대한 치료법은 많습니다. 이미 치료제를 사용하고 있는 사람도 있겠습니다. COPD 의 관리에 관해 자세히 알아보려면 [COPD\(Chronic Obstructive Pulmonary Disease\)](#)를 읽어보십시오. 다음과 같은 주제들도 COPD 에 대한 특정 요법이 어떤 작용을 하는지 설명합니다:

- [Breathing Problems: Using a Metered-Dose Inhaler\(호흡 문제: 정량 흡입기 사용하기\)](#)
- [Breathing Problems: Using a Dry Powder Inhaler\(호흡 문제: 분말 흡입기 사용하기\)](#)
- [Nebulizer for COPD Treatment\(COPD 치료용 분무기\)](#)
- [Oxygen Treatment for Chronic Obstructive Pulmonary Disease \(만성폐쇄성폐질환\(COPD\)에 대한 산소 치료\)](#)
- [Oxygen Therapy: Using Oxygen at Home\(산소요법: 자택에서 산소 사용하기\)](#)
- [Pulmonary Rehabilitation for Chronic Obstructive Pulmonary Disease \(COPD\) \(만성폐쇄성폐질환\(COPD\)에 대한 호흡재활\)](#)
- [Travelling with Oxygen\(의료용 산소통 가지고 다니기\)](#)

COPD 돌발 대처 계획

COPD 환자는 중대할 수 있고 생명을 위협할 수도 있는 갑작스러운 악화 또는 돌발을 겪을 수 있습니다. 증상을 잘 알고 있고 그러한 돌발에 대비하는 것은 COPD 관리의 중요한 부분입니다. 돌발 대처 계획은 환자 본인과 담당 보건의료 서비스 제공자가 돌발을 신속하게 식별하고 치료할 수 있게 해줍니다. 보건의료 서비스 제공자는 환자가 필요에 따라 생활양식과 환경을 변화시킬 수 있도록 [COPD triggers\(COPD 유발 요인\)](#)를 식별하는 것을 도와줄 수 있습니다.

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

돌발의 증상은 다음과 같습니다:

- 기침 급증
- 점액 증가(특히 노란색 또는 녹색)
- 호흡곤란 증가

COPD 돌발과 그 대처 방법에 대해 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

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

예방접종

COPD 환자는 예방접종으로 예방할 수 있는 특정 질병으로 인한 중대한 문제에 직면할 위험이 높습니다. COPD 환자와 그 가족은 이 예방 가능한 질병의 위험을 줄이기 위해 예방접종을 맞는 것이 바람직합니다.

예방접종에 대해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [독감철](#)
- [백일해\(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [대상포진 예방접종\(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [폐구균 다당 백신\(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [예방접종](#)

COPD 를 안고 살기

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

흡연

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

QuitNow 는 담배를 끊기 위한 전략을 돕기 위해 일대일 지원과 다중언어 자료를 제공합니다. 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- [QuitNow.ca](#)

BC 주 금연 프로그램(BC Smoking Cessation Program)은 니코틴 대체 요법 제품 및 특정 금연 처방약에 드는 비용을 지원해줍니다. 동 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [BC Smoking Cessation Program\(BC 주 금연 프로그램\)](#)

신체 활동

신체 활동은 COPD 를 관리하기 위해 담배를 끊고 난 후에 가장 중요한 도구의 하나입니다. 운동은 호흡을 더 편하게 하고 몸의 컨디션이 더 좋아지도록 호흡 근육을 강화해줍니다.

HealthLinkBC 의 [Physical Activity Services\(신체 활동서비스\)](#)는 운동을 시작하는 것을 도와줄 수 있습니다. 월-금요일 오전 9 시-오후 5 시(태평양표준시)에 **8-1-1** 로 HealthLinkBC 에 전화하여 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하고 싶다고 하십시오.

자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [COPD: Using Exercise to Feel Better\(COPD: 운동을 이용한 기분 전환\)](#)

식생활

COPD 에 걸리면 전에 비해 식욕이 감퇴하고 기운이 떨어질 수 있습니다. 너무 피곤해서 음식을 만들거나 먹지 못할 수도 있습니다. 건강한 식생활을 유지하면 우리 몸의 자연적 방어 체계가 강화됩니다.

HealthLinkBC 의 [Dietitian Services\(영양사 서비스\)](#)는 지원을 제공할 수 있습니다. 월-금요일 오전 9 시-오후 5 시(태평양표준시)에 **8-1-1** 로 HealthLinkBC 에 전화하여 공인영양사와 상담하고 싶다고 하십시오.

자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [COPD: Keeping Your Diet Healthy](#)
- [COPD: Avoiding Weight Loss](#)

Environmental

열악한 공기질은 COPD 를 유발하거나 증상을 악화시킬 수 있습니다. 화학적 연기, 먼지, 간접흡연 연기, 공기 오염 등을 장기간 지속적으로 들이마셔도 폐가 손상될 수 있습니다.

- [Air Quality, Environment\(공기질, 환경\) \(HealthLinkBC Files\)](#)
- [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 보건 의료에 대한 여러분의 소망이나 지시를 글로 쓰십시오. 사전 돌봄 계획에 관해 알아보거나 계획을 시작하기 위한 도구를 찾아보려면 [사전 돌봄 계획](#)을 읽어보십시오.

유용한 웹사이트

BC 주 폐협회

각종 COPD 프로그램 및 교육 자료에 관한 정보를 제공하는 자원봉사자 기반의 비영리 보건 서비스 자선단체입니다. 폐 질환 및 관련 문제에 관한 의문이 있을 경우, 공인호흡기교육자(Certified Respiratory Educator)와 상담할 수 있습니다. 폐협회 COPD 헬프라인 1-866-717-2673 으로 전화하거나 웹사이트를 방문하십시오.

- [BC Lung Association\(BC 주 폐협회\)](#)

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.

- [캐나다 폐협회\(Canadian Lung Association\)](#)

보건 당국

- Vancouver Coastal Health
 - [Champion Lung Fitness Program\(챔피언폐건강프로그램\)](#) - COPD 환자 및 그 가족을 위한 교육, 운동 및 사회적 지지 프로그램
 - [Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinic\(만성폐쇄성폐질환 클리닉\)](#) - 사람들이 자신감을 가지고 COPD 를 통제할 수 있도록 해주는 교육, 카운슬링 및 지도 서비스 제공
- Fraser Health
 - [COPD Self-Management Education\(COPD 자가관리 교육\)](#) - 자택에서 COPD 를 더 잘 관리하는 방법에 관한 교육 및 조언 제공
 - [Lung Health\(폐 건강\)](#) - 다학제 팀 접근법을 통해 환자 교육, 진단 확인, 폐 질환 치료 등 제공
- Interior Health
 - [Breathe Well Program\(숨 잘 쉬기 프로그램\)](#) - 병원에서 퇴원하는 환자가 자신의 COPD 를 잘 관리할 수 있도록 자택 기반의 집중적 호흡기 관리, 교육 및 사례 관리 서비스 제공
 - [Community Respiratory Therapy\(지역사회 호흡기 치료\)](#) - COPD 환자 및 기타 질환 환자들에게 임상 지원 및 자가관리 지도 서비스 제공
- Island Health
 - [Home Health Monitoring\(자택 건강 모니터링\)](#) - 심장마비 또는 COPD 환자가 자택에서 자신의 질환을 관리할 수 있도록 도움으로써 지원 제공
 - [COPD Support Group\(COPD 지지집단\)](#) - COPD 를 안고 사는 사람들에게 지원 및 정보 제공
- Northern Health
 - [만성질환관리센터\(Chronic Disease Management Centre\)](#) - COPD 및 기타 질환 환자에게 교육 자료, 임상 관리 및 지원 제공. 환자의 가족, 보건의료 전문가 및 지역사회 구성원에게도 지원을 제공합니다.

마지막 업데이트: 2019 년 4 월 10 일