



**L.A. Care.**

*L.A. Cares About*  
**COPD<sup>®</sup>** 

COPD 환자를 위한 교육 및 지원 프로그램





**질문이 있으십니까?  
도움이 필요하십니까?  
저희에게 전화주세요!**  
건강 코치 상담 연락처:

**건강 교육부**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

월요일~금요일 오전 9시~오후 4시



**간호사 상담 전화**

**1.800.249.3619(TTY 711)**

연중무휴 24시간 언제라도  
통화할 수 있습니다



# 목차

중요 전화번호 .....	4
COPD란 무엇인가요? .....	5
COPD는 어떤 느낌일까요? .....	6
COPD의 원인은 무엇일까요? .....	6
누가 COPD에 걸리나요? .....	7
COPD는 어떻게 진단하나요? .....	7
COPD는 어떻게 치료하나요? .....	8
금연하기 .....	9
내가 금연하려는 이유 .....	9
금연 날짜 정하기 .....	9
나의 금연 날짜 .....	10
담배 연기 및 기타 대기 오염 물질 피하기 .....	11
건강한 라이프스타일 실천하기 .....	12
식단 및 운동 .....	12
담당 의사와 협력하기 .....	15
담당 의사에게 물어볼 질문 예시 .....	16
약 .....	17
기관지 확장제 .....	17
스테로이드 .....	17
폐 감염 예방 .....	17
산소 사용 .....	17
중요 리소스 .....	18
My Health in Motion™ .....	18
L.A. Care 간호사 상담 전화 .....	18
L.A. Care의 커뮤니티 정보 센터 .....	19
참고자료 .....	20

# 중요 전화 번호



궁금한 점이 있거나 도움이 필요하면 담당  
만성 폐쇄성 폐질환(Chronic Obstructive  
Pulmonary Disease, COPD) 치료팀에  
문의하세요. 긴급 상황에 대비해 연락처를  
가까이에 두세요.

## 중요 전화 번호

의사: \_\_\_\_\_

건강 플랜: \_\_\_\_\_

약국: \_\_\_\_\_

가정 건강청(Home Health Agency)/산소: \_\_\_\_\_

공급자: \_\_\_\_\_

비상 연락처: \_\_\_\_\_

기타: \_\_\_\_\_

# COPD란 무엇인가요?



**COPD**는 만성 폐쇄성 폐질환(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)의 약자입니다. 이는 폐에 영향을 미치고 호흡하기 어렵게 만드는 질병군입니다. COPD를 완치할 수 있는 방법은 없지만 생활 습관을 바꾸고 치료하면 상태가 나아지고, 활동성을 유지하며, 질병을 늦추는 데 도움이 될 수 있습니다. COPD의 두 가지 주요 유형은 다음과 같습니다.

- 1 폐기종**은 작은 공기주머니에 영향을 미칩니다. 시간이 지남에 따라 공기주머니가 딱딱해져 산소와 이산화탄소가 혈액에 드나들지 못하게 됩니다.
- 2 만성 기관지염**은 대기도와 소기도에 영향을 미칩니다. 기도가 붓고 점액으로 가득 차게 됩니다. 점액은 기도를 막아 호흡하기 어렵게 만들 수 있습니다.

한 가지 또는 두 가지 유형의 COPD가 모두 있을 수 있습니다. 이는 천천히 시작되어 시간이 지남에 따라 악화됩니다. COPD를 조기에 발견하는 것이 질병을 치료하고 진행 속도를 늦출 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 치료는 증상을 완화하고 질병이 악화되는 것을 막는 데 중점을 둡니다.

# COPD는 어떤 느낌일까요?

**COPD의 증상은 다음과 같습니다:**

- ※ 가시지 않는 기침 또는 쌉쌉거림
- ※ 호흡곤란
- ※ 점액 과다 분비
- ※ 심호흡 곤란
- ※ 기운이 없거나 피로함
- ※ 체중 감소
- ※ 발목, 발 또는 다리의 부기



## COPD의 원인은 무엇일까요?

흡연은 미국에서 COPD의 주요 원인입니다. 기타 위험 요소는 다음과 같습니다:

- ※ 실내 공기 오염 물질
- ※ 유전학(가족력)
- ※ 호흡기 감염 병력

# 누가 COPD에 걸리나요?

COPD는 누구에게나 발생할 수 있지만 다음과 같은 일부 사람들은 고위험군에 속합니다.

- ❖ 여성
- ❖ 65세 이상인 사람
- ❖ 아메리카 원주민/토착민 또는 알래스카 원주민 및 비히스패닉계 다인종 혼혈인
- ❖ 현재 또는 과거에 흡연한 사람
- ❖ 천식 환자

여성이 남성보다 더 많이 감염되는 데에는 몇 가지 이유가 있습니다. 여성은 남성보다 늦게 진단받는 경향이 있는데, 이 경우 질병을 치료하기 더 어렵습니다. 여성은 또한 담배와 실내 오염의 영향을 더 많이 받을 수 있습니다.

## COPD는 어떻게 진단하나요?

폐활량 측정이라는 간단한 검사로 폐 기능을 측정할 수 있습니다. 이 검사를 통해 호흡 문제가 있는 모든 사람에게서 COPD를 감지할 수 있습니다. 의사는 COPD 진단을 돕기 위해 흉부 엑스레이, 혈액 검사 또는 폐 스캔을 사용할 수도 있습니다.



# COPD는 어떻게 치료하나요?

COPD를 치료하는 목표는 다음과 같습니다.

- ⌘ 증상 완화
- ⌘ 질병 진행 속도 저하
- ⌘ 활동성 유지 능력 개선

담당 의사가 귀하와 협력하여 적합한 치료법을 찾을 것입니다. 치료는 증상을 완화하고 질병이 악화되는 것을 막는 데 도움이 됩니다. 의사가 알려줄 수 있는 치료 옵션은 다음과 같습니다.

- ⌘ 금연
- ⌘ 담배 연기 및 기타 대기 오염 물질 피하기
- ⌘ 폐 재활(폐 건강을 위한 특별 프로그램)
- ⌘ 약 복용
- ⌘ 폐 감염 예방
- ⌘ 산소 사용





# 금연하기

금연은 가장 어려운 일 중 하나이지만, COPD 환자에게는 가장 좋은 일 중 하나입니다. 첫 번째 단계는 왜 금연하고 싶은지 생각해 보고 금연을 시작하기 위한 계획을 세우는 것입니다.



## 내가 금연하려는 이유

---

---

---

## 금연 날짜 정하기

생일, 기념일 또는 공휴일과 같이 자신에게 의미 있는 날을 선택하세요. 다음 사항을 실천하면서 금연 날짜를 계획하세요.

- ☘ 모든 담배 버리기
- ☘ 양치질하기
- ☘ 옷, 집, 자동차 청소하기
- ☘ 친구와 가족에게 금연한다고 알리기
- ☘ 무료 금연 전화 프로그램인 Kick It California에 **1.800.300.8086**번으로 전화하거나 <https://kickitca.org>로 문의하세요

# 금연하기

나의 금연 날짜: \_\_\_\_\_

금연 날짜에 흡연하고 싶을 때 할 다른 활동을 생각해두십시오.  
흡연 대신 실천할 일:



심호흡 10번 하기



친구에게 전화 걸기



껌 씹기



양치질하기



산책하기



내가 금연하려는 이유에 대해 생  
각하기

금연이 어려운 이유 중 하나는 흡연이 습관이 되기 때문입니다.  
습관이란 아침에 커피를 마시며 담배를 피우는 것처럼 생각하지  
않고도 하게 되는 행동입니다. 여기에 일상에 적용할 수 있는 몇  
가지 변화를 나열하세요.

아침에 커피 대신 차를 마시겠습니다\_(예시)

---

---

---

# 담배 연기 및

## 기타 대기 오염 물질 피하기

공기 질에 유의하세요. 바깥 공기가 나쁘면 실내에서 더 많은 시간을 보내세요. 필요한 경우 마스크를 착용하세요. 실내 공기를 깨끗하게 유지하는 다른 방법은 다음과 같습니다.

- ❖ 친구와 가족에게 집 안에서 담배를 피우지 말아달라고 요청하기.
- ❖ 자주 걸레질하고 진공청소기로 자주 청소하기. 바닥을 청결하게 유지하면 먼지, 애완동물의 비듬 및 기타 알레르기 유발 물질을 줄이는 데 도움이 됨.
- ❖ 집에 들어가기 전에 매트에 신발을 벗거나 닦도록 요청하기. 신발에는 온갖 종류의 먼지와 오염 물질이 묻어 있을 수 있습니다.
- ❖ 집에 납과 라돈이 있는지 확인하기.



# 건강한 라이프스타일 실천하기

## 식단 및 운동



COPD 환자에게는 건강한 식습관이 중요합니다. 치료법은 아니지만, 건강한 식습관은 COPD를 악화시킬 수 있는 감염을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. COPD 환자를 위한 일반적인 식단 지침은 다음과 같습니다.

- ❖ 어두운/밝은 색의 신선한 과일과 채소를 충분히 섭취하기
- ❖ 아보카도, 견과류, 씨앗, 올리브 및 올리브 오일과 같은 건강한 지방과 생선 및 콩류와 같은 지방이 적은 단백질 선택하기
- ❖ 통조림 및 지나치게 가공된 식품과 같이 소금/나트륨 함량이 높은 식품 제한하기
- ❖ 하루 종일 충분한 수분 섭취하기



# 건강한 라이프스타일 실천하기

호흡곤란이나 피로로 인해 식사하기가 어렵다면 다음과 같이 하세요.

- 1 식사량을 줄이고 자주 먹기
- 2 아침 일찍 주식을 섭취하기
- 3 등받이가 높은 의자에 편안하게 앉아 폐에 가해지는 압력 완화하기
- 4 빠르고 쉽게 조리할 수 있는 식품 선택하기

만성 폐 질환이 있는 사람은 운동을 피하는 경향이 있습니다. 그러나 적절한 양의 운동과 적당한 유형의 운동에는 많은 이점이 있습니다. 심장과 근육의 힘을 향상시키고, 에너지 수준을 높이며, 산소를 더 효율적으로 사용할 수 있도록 도와줍니다.

자신에게 맞는 식  
단 및 운동 계획에  
대해 의사와 상담  
하세요.



# 건강한 라이프스타일 실천하기

일상적인 삶의 방식을 조금만 바꾸어도 상태가 나아질 수 있습니다.  
예시는 다음과 같습니다.



간접 흡연과 먼지나 연기를 들이마실 수 있는 장소 피하기.



식사량을 줄이거나 식사 전에 휴식 취하기.



더 천천히 일하기.



호흡을 조절하는 연습하기.



입고 벗기 편한 옷과 신발 착용하기.



자주 사용하는 물건은 손이 닿기 쉬운 곳에 한데 모아두기.



필요한 경우 가족과 친구에게 일상 업무에 대한 도움을 요청하기.

## 도움받을 연락처 알아두기



의사, 약국, 치료를 받도록 데려가 줄 수 있는 사람의 전화번호를 가까이에 보관하세요. 증상이 갑자기 악화되면 911에 전화하세요.

# 담당 의사와 협력하기

담당 의사가 질병을 관리하도록 도와줄 것입니다. 의사에게 솔직하게 이야기하고 치료 계획을 따르는 것이 중요합니다. 다음 사항을 실천하세요.



의사가 처방한 대로 모든 약 복용하기



약이 부족해지기 전에 리필 받기.



의사에게 90일 처방전을 요청하기.



의사를 만날 때 복용 중인 모든 약의 목록을 지참하기.



궁금한 점을 적어두었다가 의사를 만날 때 가져가기.



이해가 안 되는 부분은 의사에게 설명해 달라고 요청하기.

# 의사에게 문의할

## 샘플 질문

- ❖ 제 COPD는 얼마나 심각한가요?
- ❖ COPD에 걸리면 다른 어떤 위험한 건강 질환에 걸릴 수 있나요?
- ❖ 어떤 증상이나 문제를 보고해야 하나요?
- ❖ COPD를 더 잘 관리하려면 어떻게 해야 하나요?
- ❖ 복용해야 하는 약이 있나요?
- ❖ 증상완화제와 장기 복용 의약품의 차이점은 무엇인가요?
- ❖ 흡입기에 약이 얼마나 남았는지 어떻게 알 수 있나요?
- ❖ 흡입기 사용법을 알려주실 수 있나요?
- ❖ 금연에 도움이 되는 리소스에는 어떤 것이 있나요?
- ❖ 독감 및 폐렴 백신을 접종해야 하나요?
- ❖ 어떤 신체 활동을 할 수 있나요? (예시: 운동, 성행위, 집안일 등)



## 폐 재활

폐 재활은 폐에 문제가 있는 사람들을 위한 특별 프로그램입니다. 폐 건강 및 질환 관리 방법에 대해 알려드립니다. 더 쉽게 호흡하는 방법과 체력을 기르기 위해 할 수 있는 운동을 배웁니다.



담당 의사는 호흡을 편하게 하기 위해 하나 이상의 약을 복용하도록 권할 수 있습니다. 어떤 약은 기도 근육을 이완시킵니다. 다른 약은 붓기를 완화합니다. 처방에 따라 약을 복용하세요.

## 기관지 확장제

기관지 확장제는 기도를 열어 호흡을 개선하는 데 도움이 됩니다. 대부분 흡입기를 사용하여 입을 통해 흡입하지만 액체, 알약 또는 주사 형태로도 제공됩니다. 효과가 길 수도 있고 짧을 수도 있습니다. 속효성 기관지 확장제는 호흡 곤란이 발생하여 즉시 도움이 필요할 때 사용합니다. 지속성 기관지 확장제는 호흡 문제를 예방하기 위해 매일 사용하는 경우가 가장 많습니다.



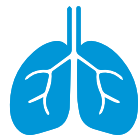
## 스테로이드

스테로이드는 염증을 줄이는 데 빠르게 작용합니다. 발진이 심할 때 복용합니다. 경구용 스테로이드는 장기적인 부작용으로 인해 단기간 처방되는 경우가 대부분입니다. 흡입용 스테로이드는 기관지 확장제와 함께 장기간 복용할 수 있습니다.



## 폐 감염 예방

독감이나 폐렴과 같은 폐 감염은 COPD를 악화시킬 수 있습니다. 의사는 독감 및 폐렴 예방 주사를 정기적으로 맞도록 하여 심각한 질병을 예방할 수 있도록 도와줄 것입니다. 담당 의사는 필요한 경우 항생제를 처방할 수도 있습니다.



## 산소 사용

혈중 산소 농도가 낮은 경우 휴대용 산소 탱크를 사용해야 하는 사람도 있습니다. 산소가 필요한지, 어떤 종류의 장비가 적합한지 의사와 상담하세요.





**My Health in Motion.**

L.A. Care 건강 및 웰니스 포털 계정을 만들어 주십시오.  
([lacare.org](http://lacare.org)로 이동하여 "Member Sign-In[가입자 로그인]"을 클릭하십시오)

MyHIM을 통해 다음과 같은 서비스를 이용하실 수 있습니다.

- 건강을 주제로 한 구체적인 자료와 영상
- 채팅 기능을 통한 건강 코치
- 자기 주도형 워크숍 및 가상 그룹 예약 캘린더

## L.A. Care 간호사 상담 전화

귀하와 가족의 건강에 대한 일반 상담은 L.A. Care 간호사 상담 전화로 문의하십시오. 하루 24시간, 주 7일 내내 전화할 수 있습니다.

**1.800.249.3619(TTY 711)**번으로 전화하세요.



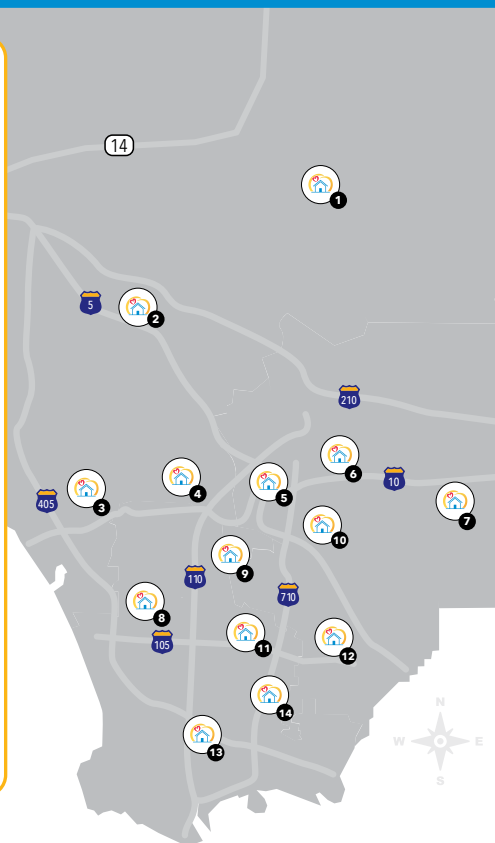
귀하의 L.A. Care 회원자격 및 무료 건강 및 운동 수업에 대한 질문이 있으면 **L.A. Care의 가족 지원 센터** 중 한 곳을 방문하십시오.



## Community Resource Center

### 리소스 센터 위치

- 1 Palmdale**  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550  
☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**  
7868 Van Nuys Blvd,  
Panorama City, CA 91402  
☎ **1.213.438.5497**  
(2024년 개원)
- 3 West L.A.**  
11173W. Pico Blvd.  
Los Angeles, 90064  
☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**  
1233 S. Western Ave.  
Los Angeles, CA 90006  
☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**  
2426 N. Broadway,  
Los Angeles, CA 90031  
☎ **1.213.294.2840**  
(2024년 개원)
- 6 El Monte**  
3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731  
☎ **1.213.4281495**
- 7 Pomona**  
696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768  
☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**  
2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303  
☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**  
5710 Crenshaw Blvd.  
Los Angeles, CA 90043  
(2024년 개원)
- 10 East L.A.**  
4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**  
3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262  
☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**  
11721 Rosecrans Ave.  
Norwalk, CA 90650  
☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**  
911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA 90744  
☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**  
5599 Atlantic Ave.  
Long Beach, CA 90805  
☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan은 L.A. Care Health Plan과 계약을 맺고 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공하고 있습니다. L.A. Care와 Blue Shield Promise는 서로 독립된 사업 기관입니다. Blue Shield Promise는 Blue Shield Association의 독립 인가 기관입니다.



더 자세한 내용을 알고 싶다면 [communityresourcecenterla.org](https://communityresourcecenterla.org) 를 방문하거나 월요일부터 금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지 **1.877.287.6290**(TTY 711)번으로 전화하세요.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

**건강 교육 리소스 라인**

**1.855.918.0918(TTY 711)**

월요일~금요일 오전 9시~오후 4시

H8258\_15163\_2022\_COPDBklt\_C\_KO\_Accepted