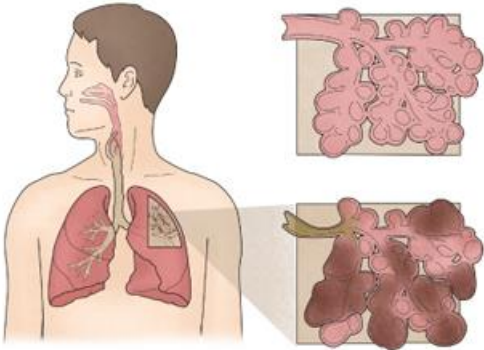


# 만성 폐쇄성 폐질환 Chronic Obstruction Pulmonary Disease, COPD



【만성폐쇄성 폐질환】

만성 폐쇄성 폐질환이란 유해한 입자 (담배가 대표적)나 가스의 흡입에 의해 발생하는 폐의 비정상적인 염증반응과 함께 완전히 가역적이지 않으며 점차 진행되는 기류제한을 특징으로 하는 호흡기 질환입니다.

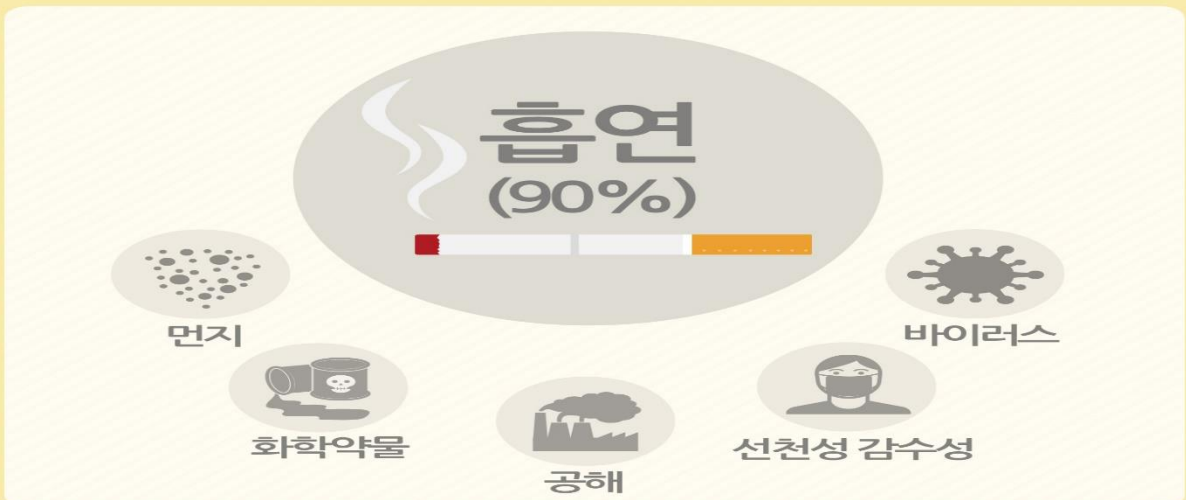
## ◆ 원인

만성폐쇄성 폐질환의 가장 중요한 발병원인은 **흡연**입니다.

비흡연자에 비해 흡연자에게서 호흡기 증상의 발생과 폐 기능의 이상소견이 더 자주 확인됩니다. **간접 흡연**도 원인이 됩니다.

임신 중 흡연은 태아의 폐 성장과 발생에 영향을 미칠 뿐만 아니라 만성 폐쇄성 폐질환의 발생 위험인자로 작용합니다. 이외의 원인으로는 **고령, 작업장 및 주위환경에서 발생하는 미세먼지, 대기오염, 어린시절의 호흡기 감염**이 있습니다. 우리나라에서 만성 폐쇄성 폐질환은 70세 이상 고령자의 사망 원인 중 네 번째로 흔한 것입니다.

## 만성폐쇄성폐질환(COPD)의 원인



# 만성 폐쇄성 폐질환 Chronic Obstruction Pulmonary Disease, COPD

## ◆ 증상

### ① 경미한 증상

- 힘들게 일하거나 빨리 걸을 때 조금 숨이 차는 것을 느낍니다.
- 기침을 많이 하기도 합니다. 가끔은 기침할 때 가래가 나오기도 합니다.

### ② 일반적인 증상

- 힘들게 일하거나 빨리 걸을 때 종종 숨이 차는 것을 느낍니다.
- 기침을 좀 더 많이 하고, 이때 가래도 나옵니다.
- 간단한 집안일을 하는 것이 힘들 수 있습니다.

### ③ 중증의 증상

- 기침을 훨씬 더 많이 하고 가래도 많이 나옵니다.
- 어느 때나 숨이 차게 됩니다.
- 감기나 폐렴에서 회복하는 데 몇 주가 걸릴 수 있습니다.
- 직장에서 일하거나 집안일을 하기 어렵습니다.
- 계단을 오르거나 걷는 것이 어렵습니다.
- 쉽게 피곤해집니다.

## 만성폐쇄성폐질환(COPD)의 증상



기침, 가래



언덕을 오르거나  
무거운 짐을 들게 될 때  
숨이 참



일상생활에도  
숨이 참

※ 숨을 들이마시는 것보다 내쉬는 것이 더 힘듭니다.

# 만성 폐쇄성 폐질환 Chronic Obstruction Pulmonary Disease, COPD

## ◆ 예방 - 위험인자 제거

① 금연 - 약물치료, 금연상담, 주변의 도움, 재흡연 방지



## ◆ 예방 - 위험인자 제거

② 직업성 위험인자

선진국이나 개발도상국에서 직업적인 노출로 인해 호흡기 질환의 발생 위험에 놓인 사람이 어느 정도인지 밝혀진 바는 없지만, 흡입한 입자나 가스를 감소시키는 등의 다양한 방법으로 직업성 호흡기 질환은 감소 또는 조절될 수 있습니다. 이와 같은 방법으로는 작업장에서 오염 시키는 것들에 대한 교육과 사법적으로 규제를 하고, 노출된 사람들에 대한 교육과 사용자나 정책 입안자들에 대한 교육이 필요합니다.

**작업장에서 다양한 물질에 노출을 예방하는 중요한 방법은 일차적인 예방이며, 이는 작업장에서 다양한 물질에 노출되는 것을 제거 혹은 감소시킴으로써 이루어질 수 있습니다.**

# 만성 폐쇄성 폐질환 Chronic Obstruction Pulmonary Disease, COPD

## ◆ COPD 환자의 코로나19 대처법

① 담배를 피우고 있다면 금연이 무조건 첫 번째!

### ② 유산소 운동

힘들더라도 마스크를 쓰고라도 운동하기!  
과격한 운동보다 빠르게 걷기 정도의 운동을 하루에 30분~1시간, 1주일에 3~4회 정도 하는 것이 좋습니다.

### ③ 균형 있는 식사 잘 챙기기

COPD 환자들은 전신에 산소공급이 잘 안되기 때문에 특히 근육이 빠르게 쇠퇴합니다. 체중감소, 골다공증, 고혈압 등의 여러 전신질환도 동반될 가능성이 크므로 균형 있는 식사를 잘 챙기는 것도 중요합니다.

### ④ 흡입 스테로이드제/ 기관지 확장제 사용은 무방

흡입제의 사용은 폐기능 향상에 도움을 줍니다. 치료는 꾸준히 유지하도록 합니다.

