



# 모두를 위한 건강한 폐

Healthy Lungs for Everyone - Korean

폐암, 천식, 기관지염, 만성 폐쇄성 폐질환(COPD), 폐기종, 폐렴, 독감, 및 많은 다른 폐 문제는 누구에게나 발생할 수 있습니다. 다음은 폐를 건강하게 유지하는 가장 좋은 방법 몇 가지입니다.

## 담배를 멀리 하십시오.

- 담배를 피우고 있다면, 금연 계획을 세우십시오. 자세한 정보는 [cancer.org/quittobacco](https://cancer.org/quittobacco)를 방문하십시오.
- 50세에서 80세 사이이고 담배를 피우거나 과거에 피운 적이 있다면, 폐암 선별검사가 자신에게 적합한지 의사에게 문의하십시오.

## 간접흡연을 피하십시오.

- 집이나 차 안에서 다른 사람이 담배를 피우지 못하게 하십시오.
- 직장에서 금연을 요청하십시오.

## 집에서 라돈이 검출되는지 검사하십시오.

- 라돈은 토양, 암석, 및 물에서 발견되는 기체입니다. 눈에 보이거나 냄새를 맡을 수 없습니다. 라돈은 담배를 피운 적이 없는 사람들에게 폐암을 일으키는 가장 큰 원인입니다.
- 일부 주에서는 무료이거나 저렴한 비용의 라돈 검사 키트를 제공합니다. 온라인이나 대부분의 주택 개량 매장에서 찾을 수 있습니다.
- 전국 라돈 핫라인(National Radon Hotline) 1-800-SOS-RADON(1-800-767-7236)으로 전화하여 라돈 수치를 검사하고 낮추는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

## 직장에서 스스로를 보호하십시오.

- 작업 공간을 청결하게 유지하고 곰팡이와 해충을 제거하십시오.
- 작업 시 무향 제품을 사용하도록 요청하십시오.
- 디젤 배기가스, 석면, 비소, 우라늄, 실리카, 타르, 및 그을음은 폐암 및 기타 폐 질환을 야기할 수 있습니다. 이런 물질을 다루거나, 그 주변에서 작업하는 경우, 반드시 자신을 보호할 수 있는 적절한 장비를 착용하십시오.
- 직원 보건팀에 직장 내에서 직원 보호를 위해 무엇을 하고 있는지 문의하십시오.

## 실외에서 스스로를 보호하십시오.

- 자동차, 트럭, 건설 현장, 발전소, 산불 등은 공기를 오염시켜 폐를 손상시킬 수 있습니다.
- [airnow.gov](https://airnow.gov)의 대기질 지수(Air Quality Index)를 사용하여 본인 지역의 실외 공기질을 확인하십시오. 대기질이 나쁠 때는 외출하거나 격렬한 야외 활동을 피하십시오.
- 쓰레기, 낙엽, 플라스틱, 또는 고무를 태우지 마십시오.

## 실내 공기질을 개선하십시오.

- 실내를 청결하게 유지하고 환기를 하여 곰팡이, 먼지, 및 기타 알레르기 유발 물질을 방지하십시오.
- 공기 필터를 사용하여 집안 공기를 정화하십시오. 공기 필터는 대부분의 주택 개량 매장에서 판매합니다.
- 방향제, 탈취제, 헤어스프레이, 및 청소용품과 같은, 에어로졸 스프레이를 사용하지 마십시오.
- 벽난로에서 나무를 태울 경우, 건조가 잘 된 장작을 사용하십시오.

## 감염을 예방하십시오.

- 매년 독감 및 코로나 예방 주사를 비롯한, 백신을 접종하십시오. 65세 이상이거나 면역 체계가 약한 경우, 폐렴 백신에 대해서도 문의하십시오.
- 아프면, 되도록 집에 머무십시오. 기침할 때는 입을 가리십시오. 외출할 때는 마스크를 착용하십시오.

## 활동적으로 생활하고, 건강한 식생활을 유지하십시오.

- 활동적으로 지내고, 심호흡을 실천하여 폐에 운동 효과를 주십시오.
- 통곡물, 과일, 채소 등 건강에 좋은 음식을 섭취하십시오.



자세한 내용은 American Cancer Society(미국 암 학회, 1-800-227-2345)에 전화하거나 온라인 사이트([cancer.org](https://cancer.org))를 방문하십시오. 당 학회를 필요로 할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.