

▶ ▶ 규폐증 관련 지원정보



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

규폐증 정신 건강 정보

규폐증은 오랜 기간 결정질 규산(실리카) 분진을 흡입할 경우 발생하는 직업성 폐질환입니다. 실리카 분진에 노출되면 폐 염증과 흉터가 생기고, 조직이 굳어지며 (폐 섬유화), 호흡이 점점 어려워질 수 있습니다. 이 병은 시간이 지나면서 악화되어 회복이 쉽지 않습니다. 건설, 광업, 석재 가공 등 관련 업종에서 일하고 있다면, 규폐증 증상이 나타날 때, 신속히 의료기관을 방문해 진료를 받는 것이 중요합니다.

최근 로스앤젤레스 카운티 의료센터에서 규폐증 증상을 보이는 근로자가 크게 늘고 있습니다. 대부분은 라틴계 이민자 남성으로 40~49세가 많고, 20대 후반의 젊은 환자도 일부 있습니다.

정신 건강 지원

만성 질환을 가지고 살아가는 것은 쉽지 않습니다. 규폐증 진단을 받은 후, 힘든 감정을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 하지만, 당신은 혼자가 아닙니다. 로스앤젤레스 카운티에는 비슷한 경험을 하는 사람들이 많이 있습니다.

규폐증을 진단 받으면 불안, 우울, 슬픔, 분노, 좌절감 등 여러 감정을 느낄 수 있습니다. 이런 감정은 정상적인 반응이고, 충분히 관리할 수 있습니다. 적절한 도움을 받는다면 어려움이 장기간 이어질 필요는 없습니다.

폐 기능이 저하된 상태로 생활하는 것은 힘듭니다. 규폐증 및 기타 폐 관련 질환은 종종 불안과 우울감을 유발합니다. 대부분의 사람들은 직장을 자주 결근하거나 아예 퇴직해야 하고 좋아하는 취미 활동도 포기해야 합니다. 또한, 규폐증으로 야기되는 호흡 곤란은 불안, 과호흡, 공황 발작도 일으킬 수 있습니다. 이 정보는 [규폐증 환자의 대부분이 불안\(99.1%\)과 우울\(86.1%\) 증상을 겪는다는 연구 결과로 확인되었습니다.](#)

부정적인 감정이 감당하기 힘들 정도로 심하거나 장기화될 경우, 증상은 악화되어 일상생활에 영향을 줄 수 있습니다. 삶의 질이 떨어지거나 규폐증 치료가 더 힘들어지기 전에, 반드시 도움을 받아 치료를 시작하는 것이 중요합니다.

심각하거나 지속적인 부정적 감정뿐만 아니라, 기타 어려움의 징후로는 다음과 같습니다:

- 충분한 수면의 부족
- 만성 피로나 통증.
- 대인관계나 즐거운 취미 활동을 중단함.
- 식사나 운동을 소홀히 함.
- 부정적 감정 조절을 위해 알코올, 담배 또는 기타 약물 사용이 증가함.
- 미래에 대한 걱정.

귀하나 주변에 규폐증으로 인해 힘겨운 생활을 하고 있거나 정신 건강 문제를 경험하고 있다면, 주저하지 말고 정신건강 및 웰빙 지원을 꼭 요청하세요. 지원은 자기 관리 실천, 가족 및 지인과의 대화, 지역사회 자원 활용 그리고 담당 의료진(주치의, 간호사 및/또는 정신건강 전문의)과 우려되는 사항을 상담하는 것을 포함합니다.

규폐증 영향을 받은 분들을 위한 웰빙 지원 정보:

- [올리브 뷰\(Olive View\) 커뮤니티 정신건강 긴급 지원 센터](#)
- [로스앤젤레스 카운티 공중보건국](#)
- [캘리포니아 주 공중보건국](#)
- [미국 질병통제예방센터\(CDC\)](#)
- [미국 국립정신건강 연구소](#)
- [만성 건강 및 정신건강](#)
- [미국 폐 협회](#)

추가로 211로 전화하면 지원 그룹, 지원 서비스, 기타 필요한 자원과 연결해 드리고 211LA.org에서 관련 정보를 확인할 수 있습니다.

정신 건강 자료 및 지원 안내:

- [LA 카운티 정신건강국 24/7 상담전화: \(800\) 854-7771.](#)
- Olive View(올리브 뷰) 정신건강 센터, 14238 Saranac Lane, Sylmar, CA 91342를 방문하거나 (818) 485-0888로 전화하세요.
- [iPrevail 온라인 웰빙 플랫폼](#)을 활용하세요
- [988 자살예방 및 위기 핫라인](#): 전화·문자 메시지로 상담 가능