
 인천광역시		보 도 자 료			
		배포일자	2023년 9월 3일(일) 총 3매		
담당 부서	건강증진과	담 당 자	• 건강관리팀장 이 세 연 ☎440-1591 • 담당자 정 동 진 ☎440-1592		
사진(이미지)		<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음	
보 도 시 점		배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.			

인천시, 가까운 보건소에서 혈관나이 체크하세요
- 9월 첫째 주 심뇌혈관질환 예방관리주간(레드서클) 맞아 건강 캠페인 펼쳐 -

인천광역시(시장 유정복)는 심뇌혈관질환 예방관리 주간(레드서클)을 맞아 건강 캠페인을 실시한다고 밝혔다.

질병관리청이 주관하는 심뇌혈관질환 예방 관리주간은 매해 9월 첫째 주로, 심근경색, 뇌졸중과 같은 중증 심뇌혈관질환 예방 관리 방법을 알리고 적극적으로 실천할 수 있는 계기 마련을 위해서 2014년부터 심뇌혈관질환 예방관리주간으로 운영하고 있다.

이에 인천시와 군·구 보건소에서는 레드서클 기간을 맞아 가상현실(메타버스) 기반을 활용해 사용자 창작 콘텐츠(UCC) 공모전 수상작 및 고혈압 당뇨병 관련 자료를 홍보하고, 10개 군·구에서는 홍보부스 운영, 가두 캠페인, 찾아가는 이동 건강 부스 운영 등 다채로운 프로그램을 운영할 예정이다. 특히, 보건소를 방문하는 주민들에게는 자기 혈관 숫자 알기 등을 통해 스스로 혈압·혈당을 관리할 수 있도록 건강상담실도 운영한다고 밝혔다.

심뇌혈관질환은 허혈성 심장질환(심근경색, 협심증), 심부전과 같은 심장질환과 뇌졸중과 같은 뇌혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 동맥경화증 등 선행 질환을 총칭한다.

최근 단일 상병으로 고혈압과 당뇨병 등 선행질환 유병율 및 진료비 사용이 전체 1위, 2위를 차지하는 등 인구 노령화 및 생활 습관의 서구화로 인해 환자 수가 급격하게 증가하고 이로 인한 의료비 및 사회경제적 부담이 급증하고 있다.

2022년도 국민통계에 따르면 인천시는 고혈압 진단 경험자의 치료율, 혈당수치 인지율, 심근경색증 조기 증상 인지율 등 여러 지표에서 전국평균보다 낮아 심뇌혈관질환에 특별한 관리가 필요하다.

정혜림 인천시 건강증진과장은 “심뇌혈관질환이 전체 사망원인의 1/5을 차지할 정도로 많지만, 가까운 보건소나 의료기관을 방문해 자기 혈관 상태를 살피고, 운동·영양·식생활 등 자기 관리를 통해 충분히 극복할 수 있는 질환”이라고 말했다.

<관련 이미지> 카드뉴스

2023년 9월

질병관리청

자기혈관 숫자알기

일 주에 두 번 심뇌혈관질환 예방관리주간! 혈관건강의 시작은 혈압·혈당·콜레스테롤 체크!

2023년 9월

질병관리청

건강한 혈관을 위해,
정기적으로 확인 해요!

정상 혈압
수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만

정상 혈당
공복혈당
100mg/dL 미만

정상 콜레스테롤
총 콜레스테롤
200mg/dL 미만

7/9

2023년 9월

질병관리청

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 **9대 생활수칙**

담배를 피우지 않습니다.

술은 가급적 마시지 않습니다.

적당량의 음식을 규칙적으로 골고루, 짜지 않게 먹고, 동국물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.

규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다.

적당한 체중과 허리둘레를 유지합니다.

스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.

정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 생활습관을 개선하고 약물치료 등 적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.

뇌졸중, 심근경색증의 증상을 미리 알아두고 응급 상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.

*뇌졸중 조기증상: 한쪽 마비, 감각스러운 언어장애, 감각스러운 시야장애, 감각스러운 어지러움, 감각스러운 심한 두통
*심근경색 조기증상: 감각스러운 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증 확산



국가건강정보포털
<https://korea.go.kr>
질병관리청 건강정보포털을 통해
심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙을 알기

8/9

2023년 9월

질병관리청

심뇌혈관질환 예방관리!

올바른 생활습관을 실천하고 정기적으로
혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인하세요.

9/9