
 <b>인천광역시</b>		<b>보 도 자 료</b>		
		배포일자	2022년 9월 12일(월) 총 4매	
담당 부서	건강증진과	담당자	• 만성병관리팀장 김성미 ☎440-1591 • 담당자 조근숙 ☎440-1592	
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.			

## 사망원인 2위 심뇌혈관질환, 건강한 생활습관이 중요!

- 인천시, 9월 첫째주 심뇌혈관질환 예방관리주간 운영 -
- 금연·절주식이요법 등 생활습관 유지 독려 위해 레드서클 캠페인 전개 -

인천광역시(시장 유정복)는 심뇌혈관질환 예방관리주간인 9월 첫 주(9.1.~9.7.)에 ‘자기혈관 숫자 알기<sup>1)</sup>!’라는 슬로건으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 알기의 중요성을 알리기 위한 레드서클<sup>2)</sup> 캠페인을 전개했다고 밝혔다.

질병관리청 지역사회건강조사에 따르면 2021년도 우리나라 주요 사망원인 중 심뇌혈관질환은 17.8%로 암에 이어 두 번째다. 인천시의 30세 이상 고혈압 진단 경험률은 22.3%, 당뇨병 진단 경험률은 9.8%로, 17개 시·도 중 첫 번째로 높은 수치다.

심뇌혈관 질환은 여느 질병보다 평소 생활습관과 깊이 관련돼 있다. 심뇌혈관 질환의 예방과 관리는 건강한 혈관에 달려있고, 건강한 혈관을

1) 자기혈관 숫자 알기: 레드서클 슬로건으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 알기의 중요성을 전달하기 위한 메시지

2) 레드서클(Red Circle) : 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 건강 캠페인의 심벌로 **건강한 혈관 상징**

위해서는 금연·절주·식이요법 등 건강한 생활습관을 유지하는 것이 중요하다.

이에, 인천시는 시와 군·구 보건소를 주축으로 심뇌혈관질환예방관리 사업 지원단 등 관내 유관기관과 연계해 3040세대를 대상으로 유동 인구가 많은 지역에서 혈압, 혈당 측정 및 개별상담 등 레드서클 합동캠페인을 추진했다.

시민들에게 심뇌혈관질환 예방·관리에 대한 관심을 높이고 올바른 정보 제공을 위해 ‘찾아가는 레드서클 존’을 운영해 혈압, 혈당, 콜레스테롤 및 스트레스, 체지방 수치 등을 측정하고 식이 및 영양에 대한 1:1 맞춤형 개별상담·교육도 실시했다.

김석철 인천시 건강보건국장은 “심뇌혈관질환은 발생 시 치명적이지만 생활습관개선으로 예방과 관리가 가능한 질환”이라며 “심뇌혈관질환 예방 관리에 대한 시민들의 인식과 경각심을 높이기 위해 다양한 방식의 홍보활동을 꾸준히 전개할 계획”이라고 말했다.

참고 심뇌혈관예방관리를 위한 생활수칙 1부 & 관련사진 1부 .

2022.9.1



심뇌혈관질환 예방관리를 위한

# 9대 생활수칙



담배는 반드시 끊기



술은 하루에 한두 잔  
이하로 줄이기



음식은 상급게 골고루 먹고  
채소와 생선을 충분히 섭취하기



스트레스를 줄이고  
즐거운 마음으로 생활하기



적정 체중과  
허리둘레 유지하기



가능한 한 매일 30분 이상  
적절한 운동 하기



정기적으로 혈압,  
혈당, 콜레스테롤 측정하기



고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증  
(고지혈증) 꾸준히 치료받기



뇌졸중, 심근경색의 응급 증상을  
속지하고 발생 즉시 병원가기

\*뇌졸중 조기증상 : 한쪽 마비, 갑작스런 언어장애, 갑작스런 시야장애, 갑작스런 어지럼증, 갑작스런 심한 두통

\*심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 동증확산



## 참고2

## 관련사진

자유공원, 신포시장, 강화등 홍보 캠페인

