
	<b>보 도 자 료</b>		수도권매립지 종료  환경특별시 인천
	배포일자	2021년 8월 2일(월) 총 5매	
담당 부서    건강증진과	담 당 자	• 만성병관리팀장 김성미 ☎440-1591 • 담당자 이애숙 ☎440-1593	
사진	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.		

**인천시, ‘2021년 레드서클 캠페인’ 실시**  
**- 명화와 함께하는 심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 온·오프라인 전시회 운영 -**

인천광역시(시장 박남춘)는 8월 2일부터 “심뇌혈관질환 예방관리주간(9.1~9.7)”을 포함해 9월 30일까지 2개월간 자기혈관 숫자 알기, “레드서클” 캠페인을 온·오프라인을 통해 실시한다고 밝혔다.

이번 캠페인은 심뇌혈관질환에 대한 시민들의 인식과 경각심을 높이고, 건강생활실천으로 행동변화를 유도하고자 하는 목적으로 인천광역시 심뇌혈관질환예방관리사업 지원단(단장 인하대학교 간호학과 임지영교수)과 인천권역심뇌혈관질환센터(센터장 인하대병원 나정호교수)에서 공동주관한다.

코로나19 확산방지를 위해 전시회 형식의 캠페인과 함께 자원봉사자를 통한 SNS(블로그, 카페, 인스타 그램, 페이스북, 유튜브 등)를 활용한 홍보영상 송출, 홍보물 배포 등 비대면 홍보를 실시한다.

정형섭 시 건강체육국장은 “코로나19 확산으로 인해 적극적인 대면 홍보와 상담 및 교육 등이 어렵지만 제대로 관리하지 않으면 다양한 합병증을 유발할 수 있는 심뇌혈관질환의 선행질환인 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등에 대해 다양한 흥미와 관심을 유도할 수 있을 것으로 기대한다” 고 말했다.

이번 캠페인 전시회 장소로는 부평구청역, 원인재역, 인천시청 본관 홀 등에서 진행되며, 시민들이 참여한 공모전 영상과 명화를 패러디한 심뇌혈관질환 예방 그림을 전시하여 시민들에게 심뇌혈관질환에 대한 이해도를 높이고 올바른 정보를 제공할 계획이다.

심뇌혈관질환은 우리나라 주요 사망원인에서 상위권(2위, 4위)을 차지하고 있으며, 인천시의 경우 “심뇌혈관질환 호발 연령층인 65세 이상 노인인구 구성비는 전국 평균 16.7%보다 낮은 수준이나, 빠르게 증가하는 추세에 있으며,

인천시 주 사망원인 2위가 순환기계통(고혈압성, 심장, 뇌혈관질환)의 질환인 만큼 예방관리를 위해 시민들이 자신의 혈압과 혈당수치를 알고 운동, 저염식 등 건강생활습관을 실천할 수 있도록 맞춤형 상담 및 교육 등을 제공하고자 지속적인 노력을 기울일 예정이다.

<붙임> 1. 2021년 레드서클 캠페인 계획 1부.

2. 캠페인 일정 및 캠페인 슬로건 외 관련자료 등

<붙임 1> 2021년 인천시 심뇌혈관질환예방관리 레드서클 캠페인 계획

심뇌혈관질환 예방관리주간 캠페인 계획서	
시도 명	인천광역시
주관기관	인천광역시 심뇌혈관예방관리사업지원단
주최기관	인천광역시(건강증진과), 인천광역시 권역심뇌혈관질환센터
방법 · 내용	<p>□ 사업개요</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 목적: 심뇌혈관질환의 조기증상 및 예방·관리 수칙 등 홍보로, 인천시민의 심뇌혈관질환에 대한 인식개선 및 올바른 생활습관 형성을 통해 건강증진을 도모하고자 함.</li> <li>2. 주제: 심뇌혈관질환 예방관리 9대 생활수칙, 심근경색·뇌졸중 조기증상, 고혈압, 당뇨병 자가 관리방법(영화와 함께하는 심뇌혈관질환 바로알기)</li> <li>3. 운영주체 및 홍보내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 인천광역시 심뇌혈관질환예방관리사업지원단 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고혈압, 당뇨병 자가 관리 방법 관련 UCC 공모전 수상작 송출</li> <li>- 소책자, 리플렛 4종(고혈압, 당뇨, 심근경색증, 뇌졸중) 등 배부</li> </ul> </li> <li>○ 인하대병원 인천권역심뇌혈관질환센터 : 영화 패러디 그림 전시</li> </ul> </li> </ol> <p>□ 추진방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 오프라인 캠페인 ( 8.2. ~ 9.18. ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심뇌혈관질환 예방관리 온·오프라인 전시회 개최 (캠페인 일정) : 부평구청역(8.2.~8.31.) / 연수구 원인재역(8.23.~9.5.) 인천시청 본관홀(9.6.~9.10.) / 인하대병원(9.13.~9.18.) * 방문자 : 리플렛, 소책자, 굿즈 제공</li> </ul> </li> <li>○ 온라인 캠페인 ( 9.1. ~ 9.30. ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- UCC공모전 당선작 영상송출 : 인천시청 영상매체(비디오 월, 디지털 사이니지) 이용</li> <li>- 질병관리청 배포자료 영상, UCC공모전 당선작 : 자원봉사자 SNS 활용 온라인 홍보</li> <li>* 레드서클 행사진행 자원봉사자 모집 : 심뇌혈관질환예방관리 홍보대사로 활용</li> <li>- 심뇌지원단 운영 네이버 카페에 관련 자료 공유</li> </ul> </li> <li>○ MOU 기관을 통한 교육·홍보 <ul style="list-style-type: none"> <li>사)한국방문간호사회 인천시지부 회원기관 14곳</li> <li>사)한국노인장기요양기관협회 인천시지부 회원기관 133곳</li> </ul> </li> <li>○ 보도자료 등 언론활용 홍보</li> </ul>
담당자 연락처 및 이메일	<p>인천광역시 심뇌혈관질환예방관리사업지원단</p> <p>책임연구원 곽정순 <a href="mailto:snowmy@hanmail.net">snowmy@hanmail.net</a> / 전화번호 032-860-8218</p>

## <붙임 2> 캠페인 일정 및 레드서클 캠페인 슬로건 등 관련자료

### ① 2021년 오프라인 캠페인 일정

일 시	장 소	주요 내용
8.2.(월)~9.18.(토)	부평구청역(8.2.~8.31.) 원인재역(8.23.~9.5.) 인천시청홀(9.6.~9.10.) 인하대병원(9.13.~9.18.)	○ 심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 온·오프라인 전시회 ( 내용 ) - 명화 패러디 그림 전시(정보제공) - UCC 공모전 당선작 송출 - 리플렛, 소책자 등 배부 등

### ② 슬로건 및 건강한 혈관을 위한 정상수치



#### ○ 건강한 혈관을 위한 정상 수치는

- 혈압 120/80mmHg 미만, • 공복 혈당 100mg/dl 미만, • 콜레스테롤 200mg/dl 미만



### ③ 심뇌혈관질환 예방관리 생활수칙

#### 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

### ④ 심뇌혈관질환(뇌졸중·심근경색) 응급증상 및 대처요령

#### 뇌졸중 · 심근경색 응급증상 및 대처요령

##### □ 응급 증상

(뇌졸중) 한쪽 마비, 갑작스런 언어장애·시야장애·어지럼증·심한 두통

(심근경색) 갑작스런 가슴통증, 호흡곤란, 식은땀, 구토, 현기증, 통증 확산

##### □ 대처요령

뇌졸중·심근경색 응급 증상 발생 시 즉시 119에 도움 요청하여 신속히 가깝고 큰 병원 응급실로 이송