



함께하는 건강조사 함께여는 건강내일

 Community Health Survey 2023
지역사회건강조사

2023 지역사회건강조사

기간 2023년 5월 16일(화) ~ 7월 31일(월)

대상 만 19세 이상 성인

 질병관리청
KDCA

 1339
질병관리청 콜센터

목 차

1부. 지역사회건강조사

01

· 조사대상	02
· 조사기간	02
· 조사방법	02
· 조사내용	03
· 조사수행 절차	04
· 조사결과 활용	05
· 자주하는 질문	06

2부. 만성질환 예방 및 관리 정보

08

· 고혈압	09
· 당뇨병	11
· 이상지질혈증	14
· 관절염	16
· 뇌졸중	18
· 심근경색증	19

3부. 알아두면 좋은 건강수칙

20

· 한국인을 위한 9가지 식생활 지침	21
· 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활 수칙	22
· 치매 예방법 333 수칙	22
· 심장정지 국민 행동지침	23
· 뇌졸중 FAST 캠페인	23

4부. 보건소 주요업무 소개 및 책임대학교 & 보건소 연락처

24

· 보건소 주요업무 소개	25
· 책임대학교 및 보건소 연락처	26

1부

지역사회건강조사

- 조사대상
- 조사기간
- 조사방법
- 조사내용
- 조사수행 절차
- 조사결과 활용
- 자주하는 질문



지역사회건강조사

지역사회건강조사는?

지역사회건강조사는 지역 건강통계를 생산하여 지역별로 꼭 필요한 근거 중심의 보건사업을 수행하기 위해 지역주민의 건강행태(흡연, 음주 등) 및 이환, 의료이용 등을 조사하는 건강조사로, 「지역보건법」 제4조(지역사회 건강실태조사) 및 동법시행령 제2조(지역사회 건강실태조사의 방법 및 내용)에 따라 질병관리청과 17개 시·도, 258개 보건소가 함께 수행하는 국가승인통계 조사입니다.

조사대상

- **조사단위** 가구, 개인
- **조사대상** 표본가구 가구원 중 만 19세 이상 성인
- **조사인원** 시·군·구 보건소 당 평균 900명

조사기간

- 2023년 5월 16일(화) ~ 7월 31일(월)
- * 조사완료 시점은 보건소별 상황에 따라 다를 수 있음

조사방법

- 조사원이 표본가구를 직접 방문하여 일대일 면접 조사
(설문조사는 전자조사표(CAPI)를 이용하여 태블릿PC로 진행)
- 일련의 교육과정을 통해 훈련된 해당 지역 보건소 소속 조사원이 조사 수행



지역사회건강조사 조사참여 모습

조사내용

1부

• 가구조사	세대유형, 기초생활수급 여부, 가구소득 등
• 건강행태	흡연, 음주, 안전의식, 신체활동, 식생활, 비만 및 체중조절, 건강지식, 구강건강, 정신건강
• 예방접종 및 검진	인플루엔자 예방접종, 건강검진 및 암 검진 수진 경험 등
• 이환	고혈압 진단 경험, 당뇨병 진단 경험 등
• 의료이용	미충족 의료 경험, 미충족 의료 이유 등
• 사고 및 중독(낙상)	낙상 경험 및 건수, 사고·중독 경험 및 건수, 사고·중독 원인 등
• 활동제한 및 삶의 질	주관적 건강수준 등
• 사회 물리적 환경	지역사회 물리적 환경, 사회적 연결망(친척, 이웃, 친구), 사회활동 등
• 개인위생	식사 전·화장실 다녀온 후·외출 후 손씻기 실천 등
• 교육 및 경제활동	학력, 경제활동 참여, 혼인상태 등

면접조사



조사원 태블릿PC



자료집계





지역사회건강조사

조사수행 절차



1 조사대상 가구 선정

통계적 방법론에 따라 지역적 특성*이 고려된 표본지점을 선정한 후
약 450개 가구가 조사대상 가구로 선정됩니다.

* 해당 시·군·구에서 동/읍·면 및 통·반/리, 주택유형(아파트, 일반주택)을 구분



2 가구선정 안내서 우편발송

선정된 가구에는 5월부터 우편을 통해 선정 안내서가 전달됩니다.



3 조사원 가구방문

조사기간(5월~7월) 중 해당 지역 보건소 소속 지역사회건강조사원이 조사대상
가구를 방문합니다.

※ 의심스러운 행동을 보이는 조사원일 경우, 관할 보건소로 연락하시기 바랍니다.

※ 조사원의 복장은 책자(7페이지)를 참고하시기 바랍니다.

※ 코로나19로 조사제외 기준 해당 시 조사를 진행하지 않습니다.



4 면접조사

조사원이 태블릿PC의 전자조사표(CAPI)를 이용하여 설문문항을 읽고
조사대상자가 응답하면 조사원이 대상자의 답변을 태블릿PC에 입력하는
형태로 면접조사를 진행합니다.

※ 조사원은 손소독제 사용 후 마스크를 착용하고 조사를 진행합니다.



5 답례품 증정

조사가 완료된 후 감사의 마음으로 조사대상자에게 직접 답례품(상품권)을
드립니다.



6 설문조사내용 확인 전화

조사기관에서는 응답하신 조사 내용에 대하여 일부 조사대상자에게 확인
전화를 드립니다.

※ 조사대상자에게 금전적 요구 및 조사내용과 관계없는 정보를 절대 요구하지
않습니다. 보이스피싱을 주의하시기 바랍니다.

○ 조사결과 활용

1부

구분	활용내용
기초자치단체 (시·군·구 보건소)	주민의 건강 향상을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하기 위한 기초 자료로 활용합니다.
광역자치단체 (시·도)	지역 간 건강수준의 차이를 파악하여 지역에 꼭 필요한 프로그램을 지원하며 그 효과를 평가하기 위한 기초자료로 활용합니다.
중앙정부	지역 간 건강 문제 및 건강 프로그램 현황을 비교·평가하고, 그에 따라 적절하게 자원을 배분하기 위한 기초 자료로 활용합니다.
대학교 및 연구기관	지역사회 건강 프로그램 향상을 위한 연구 사업의 기초자료로 활용합니다.



자주하는 질문

→ 조사대상자는 어떻게 선정되나요?

- 통계전문가들이 통계적인 방법에 따라 지역적 특성을 고려하여 해당 지역의 조사대상 가구를 선정하며, 선정된 가구의 만 19세 이상 성인 가구원이 조사대상자가 됩니다. 정확한 통계 산출을 위해서는 선정된 가구만이 본 조사에 참여할 수 있습니다.

→ 지역사회건강조사에 반드시 참여해야 하나요?

- 조사 참여로 생산된 지역사회건강통계는 지역에 꼭 필요한 보건사업을 수립하고, 평가하는데 적극 활용되고 있습니다. 지역사회에 꼭 필요한 건강정책을 지속적으로 수립하여 지역의 건강수준을 향상시킬 수 있도록 지역사회건강조사에 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

→ 개인정보는 보호되나요?

- 지역사회건강조사를 통해 수집된 개인정보(성명, 생년월일, 연락처 등)는 건강통계 생산 이외의 목적으로는 절대 사용되지 않으며, 통계법 제33조에 의하여 개인의 비밀은 반드시 보장됩니다. 본 조사에서 수집된 개인정보는 수집일로부터 4개월 후 일괄 파기됩니다.

→ 조사결과는 언제, 어떻게 알 수 있나요?

- 조사결과는 당해년도 12월에 공표되며, 다음 해 2월에는 「지역건강통계 한눈에 보기」와 시·군·구 단위 통계집 「지역사회건강통계」를 발간합니다.
- 본 자료는 지역사회건강조사 누리집(<http://chs.kdca.go.kr>)을 통해 확인하실 수 있습니다.

→ 본 조사에 참여하면 어떤 혜택이 있나요?

- 지역사회건강조사는 지역 주민의 거주 지역에 꼭 필요한 보건 의료사업을 시행하기 위한 기초자료를 생산하므로 궁극적으로 나와 우리 지역 주민의 건강수준이 향상됩니다. 또한 본 조사에 참여한 조사대상자에게 소정의 답례품(상품권)을 드립니다.

→ 우리 집에 방문한 사람이 조사원이 맞는지 어떻게 알 수 있나요?

- 본 조사를 수행하는 조사원은 관할 지역 보건소장 직인이 찍힌 조사원증을 패용하고 있으며 다음과 같은 복장으로 조사대상 가구를 방문합니다.



→ 더 자세한 내용이 알고 싶으면 어떻게 해야 하나요?

- 지역사회건강조사 누리집(<http://chs.kdca.go.kr>)을 참고하시거나 관할 지역 보건소 및 책임대학교로 연락하시기 바랍니다.

■ QR 코드

휴대폰으로 아래 QR 코드를 스캔해 보세요.



질병관리청
<http://www.kdca.go.kr>



지역사회건강조사
<http://chs.kdca.go.kr>



2부

만성질환 예방 및 관리 정보

- 고혈압
- 당뇨병
- 이상지질혈증
- 관절염
- 뇌졸중
- 심근경색증



고혈압

고혈압이란?

혈압이 지속적으로 정상 기준보다 높을 때를 고혈압이라고 합니다.

고혈압 진단기준

혈압 분류	수축기 혈압(mmHg)	조건	이완기 혈압(mmHg)
정상 혈압*	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120~129	그리고	< 80
고혈압 전단계	130~139	또는	80~89
고혈압	1기	또는	90~99
	2기	또는	≥ 100
수축기 단독 고혈압	≥ 140	그리고	< 90

* 심뇌혈관 질환의 발생 위험이 가장 낮은 최적혈압

출처 : 2018년 고혈압 진료지침, 대한고혈압학회

고혈압 종류와 원인

고혈압 종류	발생기전	위험인자
본태성 고혈압	고혈압 환자의 95%가 속하며, 뚜렷한 원인이 밝혀지지 않은 고혈압	조절 불가능한 위험인자: 나이, 가족력 조절 가능한 위험인자: 비만(특히 복부비만), 고염분 섭취, 운동 부족, 흡연, 알코올 과다 섭취 등
이차성 고혈압	특별한 원인 질환 때문에 발생하는 고혈압	신장질환(만성 콩팥병, 신혈관성 고혈압 등), 부신질환, 내분비질환, 혈관 질환, 임신, 신경질환 등

고혈압 합병증 증상

④ 고혈압과 뇌 : 뇌졸중

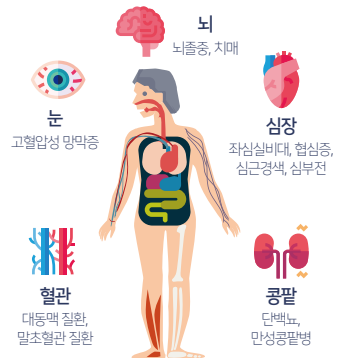
- 고혈압을 관리하지 않으면, 뇌졸중 발생 위험이 2배~4배로 증가
- **뇌졸중**: 뇌혈관이 터지거나 막혀서 정신을 잃고 몸에 마비가 오는 뇌혈관질환으로 중풍으로도 불림

④ 고혈압과 심장 : 심근경색, 심부전

- 고혈압을 관리하지 않으면, 심근경색은 정상인보다 3배, 심부전은 4배 더 많이 발생
- **심근경색**: 심장근육으로 가는 혈류가 막혀서 심장근육이 손상되거나 심장이 멈추는 것
- **심부전**: 심장기능이 떨어져 신체에 필요한 혈액량을 공급하지 못하는 것

④ 고혈압과 혈관 : 동맥경화증

- 고혈압으로 인해 혈관 내의 압력이 높아지게 되면 동맥벽이 두껍고 단단해져 동맥경화증 발생





■ 고혈압 예방과 관리 7대 생활 수칙

1

음식을 싱겁게 먹습니다.

- 소금 1일 권장 섭취량은 1티스푼(6g) 정도입니다.
- 싱겁게 먹는 방법을 알고, 항상 실천합니다.



2

적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.

- 정기적으로 체중과 허리둘레를 확인하고, 적정 몸무게를 유지합니다.
- 식사를 조절하고 신체 활동량을 늘려 적정 체중을 유지합니다.

3

과일과 채소를 섭취합니다.

- 고혈압 예방을 위한 식사법을 알고, 실천합니다.
- 혈압을 낮추는 식단을 알고, 필요할 경우 적절히 활용합니다.

4

규칙적으로 운동합니다.

- 운동은 요령을 알고 규칙적으로 실천합니다.
- 규칙적인 신체활동(유산소 및 무산소 운동)으로 혈압을 낮춥니다.



5

금연합니다.

- 완전한 금연을 목표로 합니다.
- 나에게 맞는 금연방법을 선택합니다.
- 금연 성공 후에도 지속적으로 관리합니다.



6

절주합니다.

- 적절한 음주량을 알고, 절주를 실천합니다.

※ 적절한 음주량은 알코올 양을 기준으로 남성은 하루 20~30g(소주 2~3잔) 이하,
여자는 하루 10~20g(소주 1~2잔) 이하입니다.

7

정기적으로 혈압을 측정하고 검진합니다.

- 혈압 측정 방법을 알고, 건강한 사람도 정기적으로 혈압을 측정합니다.
- 고혈압 전 단계인 경우에는 매년 정기적으로 검진을 받습니다.

출처 : 나와 가족을 위한 고혈압 예방과 관리 정보 소책자(대한의학회, 질병관리청)

당뇨병

당뇨병이란?

체내에서 흡수된 포도당이 세포에서 에너지로 쓰기 위해서는 췌장에서 분비되는 인슐린이라는 호르몬이 필요합니다. 당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린이 부족하거나 인슐린이 우리 몸에 제대로 작용하지 못하는 질환입니다. 그래서 혈액 속의 혈당이 에너지로 이용되지 못하고 혈액 속에 쌓여서 고혈당 증상이 나타나게 됩니다.

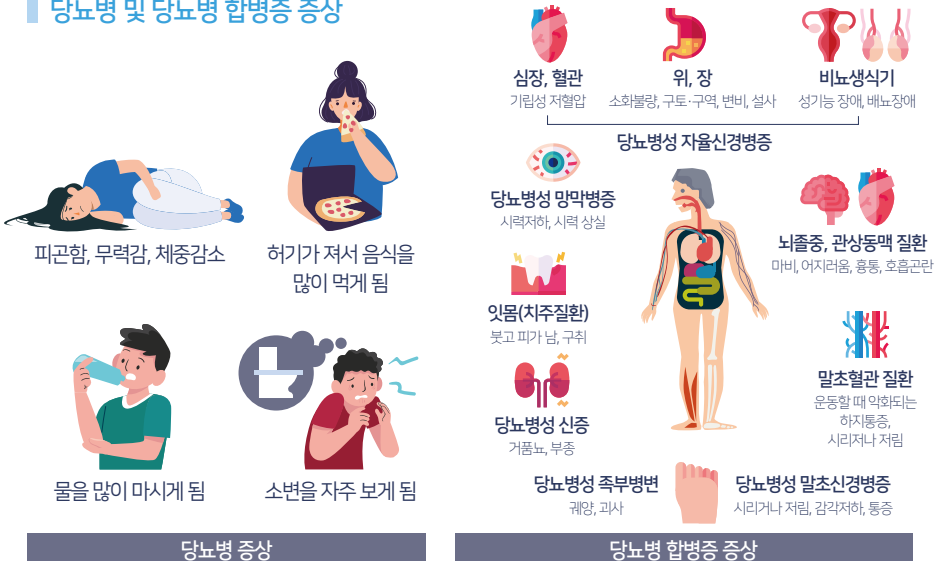
당뇨병 진단기준

구분	정상	당뇨병전단계	당뇨병
공복혈당	100mg/dL 미만	100~125mg/dL 미만	126mg/dL 미만
경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당	140mg/dL 미만	140~199mg/dL 미만	200mg/dL 미만
당화혈색소 ¹⁾	-	5.7%~6.4%	6.5% 이상

출처 : 2021년 당뇨병 진료지침, 대한당뇨병학회

- 1) 당화혈색소 : 혈액의 적혈구를 구성하는 혈색소(헤모글로빈)에 포도당이 붙어 있는 상태로, 최근 2~3개월 동안의 평균혈당을 보여주는 혈당 조절 지표로서 당뇨병 관리에 중요한 역할을 담당

당뇨병 및 당뇨병 합병증 증상





만성질환 예방 및 관리 정보

■ 당뇨병 합병증 및 검사 방법

	당뇨병성 신증(신장질환)	당뇨병성 망막병증(안질환)
정의	고혈당에 의해 신장의 세포와 혈관이 손상되어 나타나는 질환 신장을 구성하고 있는 사구체(*혈액 내 노폐물을 걸러 소변으로 보내는 역할) 기능 이상으로 소변으로 단백질(알부민 등)이 배출	고혈당에 노출된 망막이 손상을 입어 나타나는 안과 합병증 망막의 가는 혈관이 약해지면서 혈관 내 혈액성분이 빠져나가 부종이 생기거나, 망막에 지방 성분이 쌓이거나, 계속 진행되면 망막 주변에 비정상적인 신생혈관이 나타나는 경우 발생
검사	미세단백뇨검사 (*소변검사를 통해 소변으로 배출되는 미세 단백뇨 배출량 검사)	안저검사 (*동공을 통해 눈알 내의 유리체, 망막, 시신경유두 등의 구조물을 관찰하는 것)

■ 예방 및 관리 5대 생활수칙

1 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.

- 정기적으로 체중과 허리둘레를 확인하고, 적정 몸무게를 유지하도록 식사를 조절하고 운동을 합니다.

2 규칙적인 운동으로 신체 활동을 늘립니다.

- 자신이 좋아하는 운동으로 최소 2일에 한 번씩, 일주일에 3일 이상 시행
- 중강도(숨이 약간 찬 느낌이 있으나, 말을 할 수 있는 정도)로 하루에 30분 이상 시행
- 운동을 시작하기 전과 후에 반드시 준비운동과 정리운동을 시행

3 균형 잡힌 식단으로 골고루 제때에 식사합니다.

- 당뇨병 예방 관리를 위한 건강한 식단
 1. 기름으로 조리된 음식, 기름이 많은 고기는 삼가하기
 2. 생선과 들기름 같은 불포화지방산 섭취하기(불포화지방산 같은 좋은 기름도 열량은 높으므로 과다 섭취 시 살이 찌울 수 있으니 주의합니다.)
 3. 튀기는 대신 삶거나 굽는 요리방법을 이용하기
 4. 미네랄 및 식이섬유가 풍부한 과일과 야채가 많이 포함된 식단을 이용하기

4 좋은 생활 습관을 기릅니다.

- 적정 수면시간은 7~8시간이며, 숙면을 취합니다.
- 나만의 스트레스 관리법을 찾아 즐겁게 생활합니다.
- 금연을 반드시 실천하며 전문가의 도움을 받아도 좋습니다.
- 적정 음주량은 해당 주류 잔으로 남자는 하루 2잔 이하, 여자는 1잔 이하이며 과도한 음주는 피합니다.

5 정기적인 검진을 통해 위험 인자를 확인합니다.

- 국가 검진을 반드시 받고, 암 검진도 적극적으로 받습니다.
- 40세 이상이거나 비만인 경우에는 더 자주 받습니다.
- 검진을 필요로 하는 당뇨병의 위험 요인
 1. 과체중 또는 복부비만인 경우
 2. 가족(부모, 형제자매) 중 당뇨병 환자가 있는 경우
 3. 과거 검진에서 혈당이 '비정상'으로 나온 경우
 4. 임신성 당뇨병이나 4kg 이상의 거대아 출산력
 5. 고혈압, 이상지질혈증, 심장 및 뇌혈관 질환을 동반한 경우

출처 : 나와 가족을 위한 당뇨병 예방과 관리 정보 소책자(대한의학회, 질병관리청)
근거기반 당뇨병 환자 관리 정보(대한의학회, 질병관리청), 국민건강보험 건강정보 전문사이트「건강in」



이상지질혈증

이상지질혈증이란?

혈액 속의 지질(기름기)에 이상이 있다는 뜻입니다. 따라서 이상지질혈증은 혈액 속 콜레스테롤 수치에 이상이 생긴 것으로 다음 모두에 해당합니다.

- ① 나쁜 콜레스테롤(LDL-콜레스테롤)이 높은 경우
- ② 중성 지방이 높은 경우
- ③ 총 콜레스테롤이 높은 경우
- ④ 좋은 콜레스테롤(HDL-콜레스테롤)이 낮은 경우

TIP : 총 콜레스테롤 = LDL 콜레스테롤 + HDL 콜레스테롤 + 중성지방

LDL-콜레스테롤(저밀도지단백 콜레스테롤, Low Density Lipoprotein)이란?

- ⊕ 혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생기는 나쁜 콜레스테롤을 말합니다.

HDL-콜레스테롤(고밀도지단백 콜레스테롤, High Density Lipoprotein)이란?

- ⊕ 혈액 내의 수치가 높을수록 동맥경화를 예방할 수 있는 좋은 콜레스테롤을 말합니다.

이상지질혈증 진단기준

단위 : mg/dL

총 콜레스테롤		LDL 콜레스테롤		중성지방		HDL 콜레스테롤	
높음	≥ 240	매우높음	≥ 190	매우높음	≥ 500	낮음	< 40
경계	200~239	높음	160~189	높음	200~499	높음	≥ 60
적정	< 200	경계	130~159	경계	150~199		
		정상	100~129	적정	< 150		
		적정	< 100				

이상지질혈증의 원인

- ⊕ 동물성 지방 섭취, 탄수화물 과다 섭취, 음주, 흡연, 스트레스, 운동 부족, 연령 증가 등이 이상지질혈증의 원인입니다. 특히 당뇨병이 있으면 이상지질혈증이 같이 있는 경우가 많은데, 이 경우 중성 지방은 높고 좋은 HDL-콜레스테롤은 낮은 경우가 흔합니다.

■ 예방 및 관리

1 건강한 식습관을 가집니다.

- 포화지방과 트랜스지방 섭취를 줄입니다.
- 좋지 않은 지방(포화지방)을 좋은 지방(불포화지방)으로 대체하여 섭취합니다.
- 매일 영양소를 골고루 섭취하는 균형 잡힌 식사를 합니다.

항목	내용
포화지방이 많은 음식	육류의 지방(소고기, 돼지고기, 양고기 등), 닭, 오리,의 껍질 부위, 달걀노른자, 유제품(우유, 치즈, 아이스크림 등), 코코넛유(초콜릿), 팜유(커피 크림, 라면, 과자류), 아자유, 버터
트랜스지방이 많은 음식	마가린, 코트닝 등의 경화유, 높은 온도로 오랜 시간 처리한 기름이나 과자
불포화지방이 들어 있는 음식	올리브유, 카놀라유, 아보카도유, 옥수수유, 대두유, 포도씨유, 생선(고등어, 연어, 꽁치, 청어, 참치 등), 해산물, 참기름, 들기름, 견과류 등

2 규칙적으로 운동합니다.

- 유산소 운동을 일주일에 3회 이상 규칙적으로 하며, 근육 강화 운동도 적절하게 병행합니다.
- 적정 체중을 유지하기 위하여 일상생활 속에서 신체 활동을 늘리는 요령을 숙지합니다.

3 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.

- 자신에게 해당하는 표준 체중과 적절한 허리둘레를 알고 적정 체중을 유지합니다.
- 체중이 표준 체중 이상으로 많이 나가는 사람은 체중을 감량합니다.

4 금연을 합니다.

- 나에게 맞는 금연 방법을 선택하여 실천하고, 금연 성공 후에도 지속적으로 관리합니다.

5 절주합니다.

- 하루 1~2잔 이내로 절주합니다.
- 가급적이면 금주를 합니다.

출처 : 나와 가족을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보 소책자(대한의학회, 질병관리청)



만성질환 예방 및 관리 정보

관절염

관절염이란?

관절에 염증이 생기는 질환으로 관절이 붓고 아프며, 뻣뻣해지는 것이 특징입니다.

관절염 진단방법

- 혈액이나 소변, X-ray 촬영 등의 검사로 진단합니다.

골관절염이란?

- 관절을 보호하고 있는 연골의 손상 또는 퇴행성 변화에 따라 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 손상이 일어나고 염증과 통증이 생기는 질환

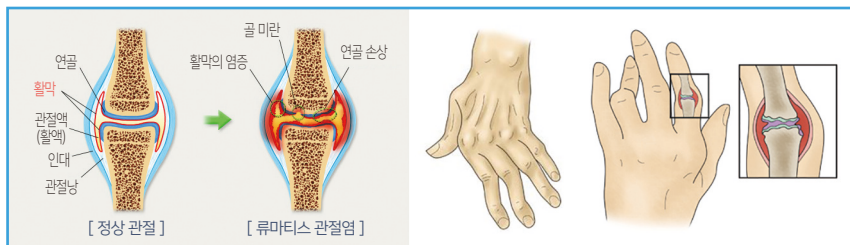


골관절염 발병원인 및 주요증상

발병원인	아직 확실치 않으며, 고령, 비만이나 관절의 무리한 사용 등의 환경적 요인, 외상이나 기형, 유전요인 등
주요증상	• 골관절염 초기 골관절염이 발생한 관절 부위의 국소적 통증 • 관절에 부담을 주면 증상이 악화되고 휴식하면 호전 • 병이 진행되면 지속적인 통증과 관절의 변형 초래

류마티스성 관절염이란?

- 자가면역질환으로 다발성 관절염을 특징으로 하는 만성 염증성 질환으로서, 주로 손 관절과 발 관절 같은 작은 관절에 좌우 대칭적으로 활막염이 생기며 주위 연골과 뼈까지 침범하여 관절이 파괴되고 변형이 나타는 질환



■ 류마티스성 관절염 발병원인 및 주요증상

발병원인	정확한 원인이 알려져 있지는 않지만, 자가 면역계에 이상으로 발생하며, 유전과 생활환경에 의해 영향
주요증상	· 류마티스 관절염은 지속적인 활막의 염증으로 인해 관절이 파괴될 뿐 아니라 이로 인해 관절과 관절 주위 조직의 비가역적 손상을 유발하고, 관절의 변형과 운동장애를 초래 · 손, 손목, 무릎, 발, 발목 등의 관절을 침범하여 다양한 임상 양상을 보임

■ 예방 및 관리

- 표준 체중을 유지합니다.
- 가능한 매일 30분 이상 알맞은 운동을 합니다.
- 오랫동안 같은 자세로 있기, 무거운 물건 들기 등을 피하여 관절 손상을 예방합니다.
- 관절 증상이 나타나면 조기에 정확한 진단을 받습니다.
- 꾸준한 치료와 자가 관리로 관절 장애와 합병증을 예방합니다.
- 담배는 반드시 끊습니다.

출처 : 관절염 예방과 관리를 위한 6대 생활 수칙(대한가정의학회, 질병관리청), 질병관리청 국가건강정보포털

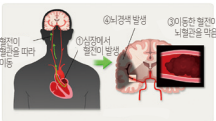


뇌졸중

뇌졸중(중풍)이란?

일반적으로 급작스런 뇌혈류 장애로 인해 신경학적 증상이 24시간 이상 지속될 경우를 말하며, 뇌혈관이 막혀 뇌혈류가 차단되거나(뇌경색) 또는 뇌혈관이 터져(뇌출혈) 뇌 혈액순환에 장애가 생기는 질환입니다.

뇌졸중(중풍)의 종류

뇌경색	혈액 덩어리가 뇌 혈관을 막아 영양분과 산소를 공급하는 피가 뇌에 통하지 않는 상태	뇌출혈	뇌 속에 작은 동맥이 터져 피가 뇌 속으로 흘러 들어가는 상태
[뇌색전증]	 ①혈액이 혈관을 따라 이동 ②심장에서 혈액이 발생 ③이동한 혈액이 뇌혈관을 막음	[뇌실질내 출혈]	 (전) (후)
[뇌혈전증]	 혈전 뇌혈관의 혈전이 자라 혈관을 막음	[열공경색]	[지주막하 출혈]
	 ②작은 크기의 뇌관색의 발생 ③작은 크기의 혈관이 막힘		 자주막 막 (전) (후)

뇌졸중(중풍)의 원인 및 주요증상

원인	조절할 수 없는 요인: 나이, 성별, 유전적 요인 조절할 수 있는 요인: 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 흡연, 음주, 비만, 운동, 식이와 영양 등
주요증상	- 갑자기 한 쪽 방향의 얼굴, 팔, 다리에 힘이 빠지거나 저린 느낌이 온다. - 갑자기 말을 못하거나 못 알아듣거나 발음이 어둔해진다. - 갑자기 한 쪽 눈이나 시야의 반이 보이지 않거나, 물체가 두 개로 보인다. - 갑자기 어지럽거나 몸의 중심을 잡기 힘들다. - 갑자기 이제까지 경험하지 못한 심한 두통이 생긴다.

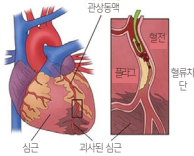
예방 및 관리

- 규칙적으로 혈압을 측정하여 자신의 혈압을 알고 있어야 한다.
- 담배를 피우고 있다면 즉시 끊는다.
- 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄인다.
- 혈중 콜레스테롤이 높은지 확인한다.
- 당뇨병이 있다면 잘 관리한다.
- 규칙적으로 운동한다.
- 저염식이, 저지방식이, 야채를 즐겨 먹는다.

출처 : 질병관리청 국가건강정보포털

심근경색증

심근경색증이란?



심근경색증은 심장의 혈관(관상동맥)이 막혀서 심장이 과사되어 생기는 질환입니다. 발생 직후 병원에 도착하기 이전에 환자의 1/3은 사망하게 되며, 병원에 도착하여 적절한 치료를 받더라도 사망률이 5~10%에 이르는 무서운 질환입니다.

심근경색 진단방법

- ⊕ 심전도검사와 혈액검사가 있습니다.



심근경색 발병원인 및 주요증상

원인	고혈압, 흡연, 이상지질혈증(고지혈증), 당뇨병, 비만 등
주요증상	매우 심한 가슴 통증(짓누르고 쥐어짜는 듯한 통증)이 나타나고 식은 땀, 메스꺼움 등 동반

예방 및 관리

- 담배는 반드시 끊는다.
- 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄인다.
- 음식은 싱겁게 골고루 먹는다.
- 지방질을 줄이고, 채소와 생선을 충분히 섭취한다.
- 가능한 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- 살이 찌지 않도록 알맞은 체중과 허리둘레를 유지한다.
- 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활한다.

출처 : 질병관리청 국가건강정보포털

3부

알아두면 좋은 건강수칙

- 한국인을 위한 9가지 식생활 지침
- 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활 수칙
- 치매 예방법 333 수칙
- 심장정지 국민 행동지침
- 뇌졸중 FAST 캠페인





한국인을 위한 9가지 식생활 지침

건강한 식생활을 위해 일반 대중들이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙입니다.

1



▶ 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선, 달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자

2



▶ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

3



▶ 물을 충분히 마시자

4



▶ 과식을 피하고, 활동량을 늘려 건강체중을 유지하자

5



▶ 아침식사를 꼭 하자

6



▶ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자

7



▶ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

8



▶ 술은 절제하자

9



▶ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

출처: 한국인을 위한 9가지 식생활 지침(보건복지부, 대한영양사협회)



알아두면 좋은 건강수칙

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활 수칙



담배를 피우지 않습니다.



술은 가급적 마시지 않습니다.



적당량 음식을 규칙적으로
골고루 섭취합니다.
* 통곡물, 채소, 콩, 생선 (♡)



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



적정한 체중과
허리둘레를 유지합니다.



스트레스를 잘 관리하여
즐거운 마음으로 생활합니다.



정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤 수치를 측정합니다.



고혈압, 당뇨병, 이상지질증환자는
적절한 관리와 치료를 받습니다.
* 생활습관개선, 약물치료



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

치매 예방법 333 수칙

3즐길 것 勸

운동



일주일에
3번 이상 걸으세요

식사



생선과 채소를
골고루 챙겨 드세요

독서



글을 읽고
쓰는 연습을 합니다

3참을 것 禁

절주



술은 한 번에
3잔보다 적게 마시세요

금연



담배는 피지 마세요

뇌손상 예방



운동이나 외출시 머리를
다치지 않도록 조심하세요

3챙길 것 行

건강 검진



혈압, 혈당, 콜레스테롤을
정기적으로 체크하세요

소통



가족, 친구와 자주
연락하고 소통하세요

치매 조기발견



매년 치매 조기검진을 받고
초기증상을 알아두세요

심장정지 국민 행동지침



1. **“깨우고”** 가볍게 흔들어 깨워 봅니다.
2. **“알리고”** 아무 반응이 없으면 119에 신고합니다.
3. **“누르고”** 가슴 한가운데를 강하고 빠르게 누릅니다.
4. **“사용합니다”** 자동제세동기(AED)가 있으면 사용합니다.



심장정지 국민 행동지침



깨우고

가볍게 흔들어 깨워봅니다.



알리고

아무 반응이 없으면
119에 신고합니다.



누르고

가슴 한가운데를
강하고 빠르게 누릅니다.



사용합니다

자동제세동기(AED)가
있으면 사용합니다.

뇌졸중 FAST 캠페인

FAST하게 뇌졸중을 인지하고, 지금 바로 행동에 나서세요!



얼굴마비(Face)

웃을 때 얼굴의
좌우 모양이 다른가요?



팔다리 마비(Arms)

한 쪽 팔과 다리의
힘이 약하거나 쳐지나요?



말이 어눌(Speech)

말이 잘 나오지 않거나
단어가 잘 생각나지 않나요?



골든타임 6시간(Time)

한가지 증상이라도 의심이 된다면
즉시 응급치료를 받으세요. 시간을
놓치면 뇌기능을 잃을 수 있습니다.

4부

보건소 주요업무 소개 및 책임대학교 & 보건소 연락처

- 보건소 주요업무 소개
- 책임대학교 및 보건소 연락처



보건소 주요업무 소개

각 지역의 보건소는 시·군·구민의 건강을 관리하는 공공보건의료기관으로서 아래와 같은 보건서비스를 통해 지역 주민의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 노력하고 있습니다.

※ 보건소가 제공하는 서비스는 전국적으로 동일하지는 않습니다. 자세한 사항은 주소지 관할 보건소에 문의하여 이용하시기 바랍니다.



· 예방접종

장티푸스, 유행성 출혈열, 인플루엔자, A형간염, B형간염, 기타 영유아 예방접종 등



· 건강교실

비만 및 만성질환 예방관리, 금연(금연클리닉) 및 절주, 영양, 약물, 운동처방 및 상담, 여성건강교실, 요리교실(당뇨병) 등



· 건강검진

일반종합검진, 생애전환기 건강검진, 국가암 조기검진, 영유아 건강검진, 미취학 청소년 건강검진, 각종 검사(성병, 간염, 간기능, 간질환, 혈당, 혈액형, 신장기능, 콜레스테롤, 소변 등 순환기 검사), 신체계측, 체력측정



· 방문보건 서비스

맞춤형 방문건강관리사업, 결식아동 건강돌보기 사업, 치매관리사업 등



· 영양보충 서비스

임산부 및 영유아 영양플러스 사업



· 정신보건 서비스

정신건강 상담, 정신건강 강좌 및 선별검사, 치매관리, 재활치료 및 훈련, 알코올 상담, 사회적응 자활사업 등



· 모자보건 서비스

임산부의 산전·산후관리, 임산부 출산준비교실, 영유아 등록관리, 모자보건교육, 불임·난임부부 지원 사업, 인공수정 지원 사업, 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원 사업, 산모 신생아도우미 사업, 임신부태아교실, 산후건강교실, 가임기 여성 풍진검사 등



· 구강보건 서비스

유아 및 초등학생 구강교육, 어린이불소도포사업, 노인치치보철사업, 불소용액양치사업, 노인불소도포·스케일링 사업 등



· 진료 서비스

일반진료(감기, 만성질환), 한방진료, 물리치료, 치과치료, 방사선 검사, 혈액검사 등



· 민원 서비스

(서류·증명서 발급)

예방접종증명서, 건강진단 결과서(구 보건증), 질병진단서, 진료의뢰서, 운전면허 신체검사, 운전면허 적성검사, 의약업무관련 허가·신고·등록



· 그 외

뇌병변, 지체장애인, 만성 퇴행성근골격계 질환자 대상 재활 운동치료, 통증 치료, 작업 치료, 암환자 의료비지원, 희귀난치성 의료비 지원, 장기기증희망등록, 도서열람 등





책임대학교 및 보건소 연락처

권역	책임대학교	보건소	연락처
서울특별시청			02-2133-7571
서울특별시	인제대학교 보건대학원 02-2279-9677	강남구보건소	02-3423-7116
		강동구보건소	02-3425-6606
		광진구보건소	02-450-1624
		동대문구보건소	02-2127-5201
		서초구보건소	02-2155-8148
		성동구보건소	02-2286-7136
		송파구보건소	02-2147-3484
		용산구보건소	02-2199-8362
		중구보건소	02-3396-6323
	서울대학교 보건대학원 02-6954-2006	강서구보건소	02-2600-5889
		관악구보건소	02-879-7172
		구로구보건소	02-860-3227
		금천구보건소	02-2627-2704
		동작구보건소	02-820-9448
		마포구보건소	02-3153-9028
		양천구보건소	02-2620-3868
		영등포구보건소	02-2670-4893
	경희대학교 02-961-0280	강북구보건소	02-901-7675
		노원구보건소	02-2116-0727
		도봉구보건소	02-2091-4576
		서대문구보건소	02-330-1833
		성북구보건소	02-2241-6100
		은평구보건소	02-351-8204
		종로구보건소	02-2148-3515
		종랑구보건소	02-2094-0929
권역	책임대학교	보건소	연락처
부산광역시청			051-888-3314
부산광역시	고신대학교 051-990-6503	기장군보건소	051-709-2934
		남구보건소	051-607-3270
		동구보건소	051-440-6525
		부산진구보건소	051-605-6105
		수영구보건소	051-610-4854
		연제구보건소	051-665-5452
		영도구보건소	051-419-4882
		해운대구보건소	051-749-7507

권역	책임대학교	보건소	연락처
부산광역시	동아대학교 051-240-2874	강서구보건소	051-970-3449
		금정구보건소	051-519-5486
		동래구보건소	051-550-6722
		북구보건소	051-309-7071
		사상구보건소	051-310-5151
		사하구보건소	051-220-5718
		서구보건소	051-290-5224
		중구보건소	051-600-4751

권역	책임대학교	보건소	연락처
대구광역시청			053-803-5771
대구광역시	경북대학교 053-420-4869	중구보건소	053-661-3814
		동구보건소	053-662-3217
		서구보건소	053-663-3115
		남구보건소	053-664-3606
		북구보건소	053-665-4268
		수성구보건소	053-666-3122
		달서구보건소	053-667-5606
		달성군보건소	053-668-3115

권역	책임대학교	보건소	연락처
인천광역시청			032-440-2722
인천광역시	인하대학교 032-884-6725	계양구보건소	032-430-7762
		미추홀구보건소	032-880-5411
		서구보건소	032-718-0512
		옹진군보건소	032-899-3148
		중구보건소	032-760-6031
	가천대학교 032-458-2605	남동구보건소	032-453-8552
		동구보건소	032-770-6513
		부평구보건소	032-509-8241
		연수구보건소	032-749-8141
	연세대학교 02-2228-1542	강화군보건소	032-930-4044

권역	책임대학교	보건소	연락처
광주광역시청			062-613-3335
광주광역시	조선대학교 062-236-3966	광산구보건소	062-960-8734
		동구보건소	062-608-3263
		서구보건소	062-350-4753
		남구보건소	062-607-4321
		북구보건소	062-410-8487



권역	책임대학교	보건소	연락처
대전광역시청			042-270-4822
대전광역시	건양대학교 042-600-8674	대덕구보건소	042-608-5467
		동구보건소	042-251-6154
		서구보건소	042-288-4562
		유성구보건소	042-611-5051
		중구보건소	042-288-8061
권역	책임대학교	보건소	연락처
울산광역시청			052-229-3524
울산광역시	계명대학교 053-258-7467	동구보건소	052-209-4082
		중구보건소	052-290-4311
		남구보건소	052-226-2403
		울주군보건소	052-204-2713
		북구보건소	052-241-8111
권역	책임대학교	보건소	연락처
세종특별자치시	순천향대학교 041-570-2486	세종특별자치시보건소	044-301-2132
권역	책임대학교	보건소	연락처
경기도청			031-8030-3252
경기도(북부)	가톨릭대학교 02-2258-7374	고양시덕양구보건소	031-8075-4666
		고양시일산동구보건소	031-8075-4124
		고양시일산서구보건소	031-8075-4200
		김포시보건소	031-5186-4141
		부천시보건소	032-625-9730
		부천시오정보건소	032-625-4360
		부천시소사보건소	032-625-4262
	한양대학교 02-2220-0692	가평군보건소	031-580-2824
		구리시보건소	031-550-8635
		남양주시보건소	031-590-4466
		남양주풍양보건소	031-590-4988
		양평군보건소	031-770-3487
		여주시보건소	031-887-3622
		이천시보건소	031-644-4051
		하남시보건소	031-5182-1178
	서울대학교 02-740-8330	과천시보건소	02-2150-3823
		동두천시보건소	031-860-3364
		양주시보건소	031-8082-7152
		연천군보건의료원	031-839-4084
		의정부시보건소	031-870-6457
		파주보건소	031-940-5731
		포천시보건소	031-538-3623

권역	책임대학교	보건소	연락처
경기도(남부)	아주대학교 031-219-5081	광명시보건소	02-2680-5533
		광주시보건소	031-760-2363
		군포시보건소	031-390-8950
		성남시분당구보건소	031-729-3972
		성남시수정구보건소	031-729-3852
		성남시중원구보건소	031-729-3914
		수원시영통구보건소	031-228-8801
		수원시팔달구보건소	031-228-7758
	성균관대학교 031-299-6296	수원시장안구보건소	031-228-5804
		수원시권선구보건소	031-228-6801
		안산시상록수보건소	031-481-5699
		안산시단원보건소	031-481-6759
		평택시평택보건소	031-8024-4411
		평택시송탄보건소	031-8024-7262
		화성시서부보건소	031-5189-6259
		화성시동부보건소	031-5189-4983
		화성시동탄보건소	031-5189-6917
		의왕시보건소	031-345-3581
	중앙대학교 02-820-5665	용인시처인구보건소	031-324-4347
		용인시수지구보건소	031-324-8947
		용인시기흥구보건소	031-324-6983
		안성시보건소	031-678-5751
		오산시보건소	031-8036-6073
		안양시동안구보건소	031-8045-4821
		안양시만안구보건소	031-8045-3463
		시흥시보건소	031-310-5861

권역	책임대학교	보건소	연락처
강원도청			033-249-2684
강원도	연세대학교 [원주] 033-742-0347	강릉시보건소	033-660-3072
		동해시보건소	033-539-8093
		삼척시보건소	033-570-4653
		영월군보건소	033-370-2745
		원주시보건소	033-737-4015
		정선군보건소	033-560-2073
		태백시보건소	033-550-2713
		평창군보건의료원	033-330-4872
		홍천군보건소	033-430-4064
		횡성군보건소	033-340-5671



권역	책임대학교	보건소	연락처
강원도	강원대학교 033-250-8910	춘천시보건소	033-250-4566
		화천군보건의료원	033-440-2831
		양구군보건소	033-480-2794
		철원군보건소	033-450-4578
		인제군보건소	033-460-2242
		고성군보건소	033-680-3961
		속초시보건소	033-639-1537
		양양군보건소	033-670-2556
권역	책임대학교	보건소	연락처
충북도청			043-220-3123
충청북도	건국대학교 043-840-3719	충주시보건소	043-850-3521
		제천시보건소	043-641-3044
		보은군보건소	043-540-5622
		증평군보건소	043-835-4241
		진천군보건소	043-539-7377
		괴산군보건소	043-830-2323
		음성군보건소	043-871-2134
	충북대학교 043-261-3461	단양군보건소	043-420-3254
		영동군보건소	043-740-5920
		옥천군보건소	043-730-2124
		청주시상당보건소	043-201-3180
		청주시서원보건소	043-201-3286
		청주시흥덕보건소	043-201-3382
		청주시청원보건소	043-201-3485
권역	책임대학교	보건소	연락처
충남도청			041-635-4336
충청남도	순천향대학교 041-570-2486	천안시동남구보건소	041-521-2561
		천안시서북구보건소	041-521-5923
		아산시보건소	041-537-3432
		서산시보건소	041-661-6506
		홍성군보건소	041-630-9554
		예산군보건소	041-339-6077
		태안군보건의료원	041-671-5344
	충남대학교 042-580-8353	당진시보건소	041-360-6062
		계룡시보건소	042-840-3570
		공주시보건소	041-840-8808
		금산군보건소	041-754-8334
		논산시보건소	041-746-8053
		보령시보건소	041-930-5951
		부여군보건소	041-830-8671
		서천군보건소	041-950-6710
		청양군보건의료원	041-940-4530

권역	책임대학교	보건소	연락처
전북도청			063-280-4696
전라북도	전북대학교 063-219-5308	남원시보건소	063-620-7962
		무주군보건의료원	063-320-8209
		순창군보건의료원	063-650-5246
		완주군보건소	063-290-3053
		임실군보건의료원	063-640-3154
		장수군보건의료원	063-350-2626
		전주시보건소	063-281-6362
	원광대학교 063-850-6767	진안군보건소	063-430-8527
		고창군보건소	063-560-8761
		군산시보건소	063-454-5832
		김제시보건소	063-540-1328
		부안군보건소	063-580-3814
		익산시보건소	063-859-4902
		정읍시보건소	063-539-6732

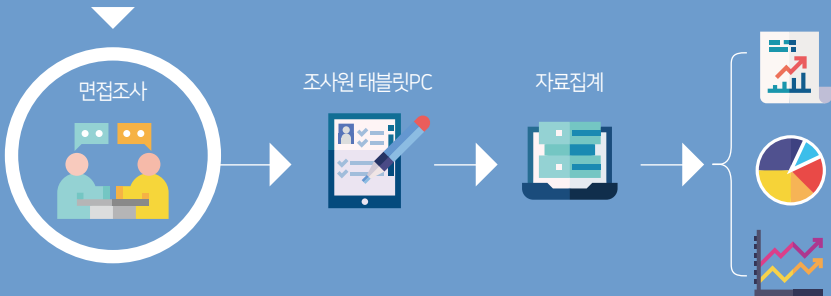
권역	책임대학교	보건소	연락처
전남도청			061-286-6034
전라남도	전남대학교 061-379-2627	강진군보건소	061-430-5261
		고흥군보건소	061-830-6638
		광양시보건소	061-797-4049
		목포시보건소	061-270-8937
		무안군보건소	061-450-5032
		보성군보건소	061-850-5665
		순천시보건소	061-749-6948
		신안군보건소	061-240-4022
		여수시보건소	061-659-4357
		영암군보건소	061-470-6530
		완도군보건의료원	061-550-6742
		장흥군보건소	061-860-6412
		진도군보건소	061-540-6904
	조선대학교 070-4202-8293	해남군보건소	061-531-3764
		곡성군보건의료원	061-360-8953
		구례군보건의료원	061-780-2050
		나주시보건소	061-339-4802
		담양군보건소	061-380-2534
		영광군보건소	061-350-4684
		장성군보건소	061-390-8344
		함평군보건소	061-320-2433
		화순군보건소	061-379-5325



권역	책임대학교	보건소	연락처
경북도청			054-880-3788
경상북도	영남대학교 053-640-6958	경주시보건소	054-779-8617
		김천시보건소	054-421-2732
		상주시보건소	054-537-5218
		문경시보건소	054-550-8064
		경산시보건소	053-810-6362
		군위군보건소	054-380-7424
		성주군보건소	054-930-8133
		칠곡군보건소	054-979-8233
		예천군보건소	054-650-8024
	대구가톨릭대학교 053-650-4453	고령군보건소	054-950-7912
		구미시구미보건소	054-480-4055
		구미시선산보건소	054-480-4134
		봉화군보건소	054-679-6733
		안동시보건소	054-840-5971
		영천시보건소	054-339-7887
		청도군보건소	054-370-2665
		청송군보건의료원	054-870-7261
	동국대학교 054-773-2436	포항시남구보건소	054-270-4042
		포항시북구보건소	054-270-4142
		영양군보건소	054-680-5131
		영덕군보건소	054-730-6811
		울진군보건소	054-789-5042
		울릉군보건의료원	054-790-6822
		영주시보건소	054-639-5762
		의성군보건소	054-830-6695

권역	책임대학교	보건소	연락처
경남도청			055-211-4925
경상남도	인제대학교 [김해] 051-890-6470	거제시보건소	055-639-6172
		김해시보건소	055-330-4546
		창원시마산보건소	055-225-6027
		밀양시보건소	055-359-7039
		양산시보건소	055-392-5132
		창원시진해보건소	055-225-6175
		창녕군보건소	055-530-6233
		창원시창원보건소	055-225-5852
		통영시보건소	055-650-6124
		함안군보건소	055-580-3343
	경상국립대학교 055-752-2042	거창군보건소	055-940-8314
		고성군보건소	055-670-4032
		남해군보건소	055-860-8723
		사천시보건소	055-831-3569
		산청군보건의료원	055-970-7611
		의령군보건소	055-570-4911
		진주시보건소	055-749-6686
		하동군보건소	055-880-6792
		함양군보건소	055-960-8062
		합천군보건소	055-930-3707
권역	책임대학교	보건소	연락처
제주특별자치도청			064-710-2933
제주특별자치도	제주대학교 064-755-5567	서귀포시서귀포보건소	064-760-6032
		서귀포시동부보건소	064-760-6145
		서귀포시서부보건소	064-760-6241
		제주시제주보건소	064-728-4065
		제주시동부보건소	064-728-4213
		제주시서부보건소	064-728-4153

* 책임대학 및 보건소 연락처는 일부 변경될 수 있음



- | | | |
|-----------------------------|----------------------|--------------|
| · 수도권질병대응센터(서울, 경기, 인천, 강원) | 만성질환조사와 지역사회건강조사 담당자 | 02-361-5705 |
| · 충청권질병대응센터(대전, 세종, 충청남·북도) | 만성질환조사와 지역사회건강조사 담당자 | 042-229-1575 |
| · 호남권질병대응센터(광주, 전라남·북도, 제주) | 만성질환조사와 지역사회건강조사 담당자 | 062-221-4162 |
| · 경북권질병대응센터(대구, 경북) | 만성질환조사와 지역사회건강조사 담당자 | 053-550-0669 |
| · 경남권질병대응센터(부산, 울산, 경남) | 만성질환조사와 지역사회건강조사 담당자 | 051-260-3764 |