

발간등록번호

1가111-2022-3

장애인의 심·뇌혈관질환 예방관리

뇌혈관질환



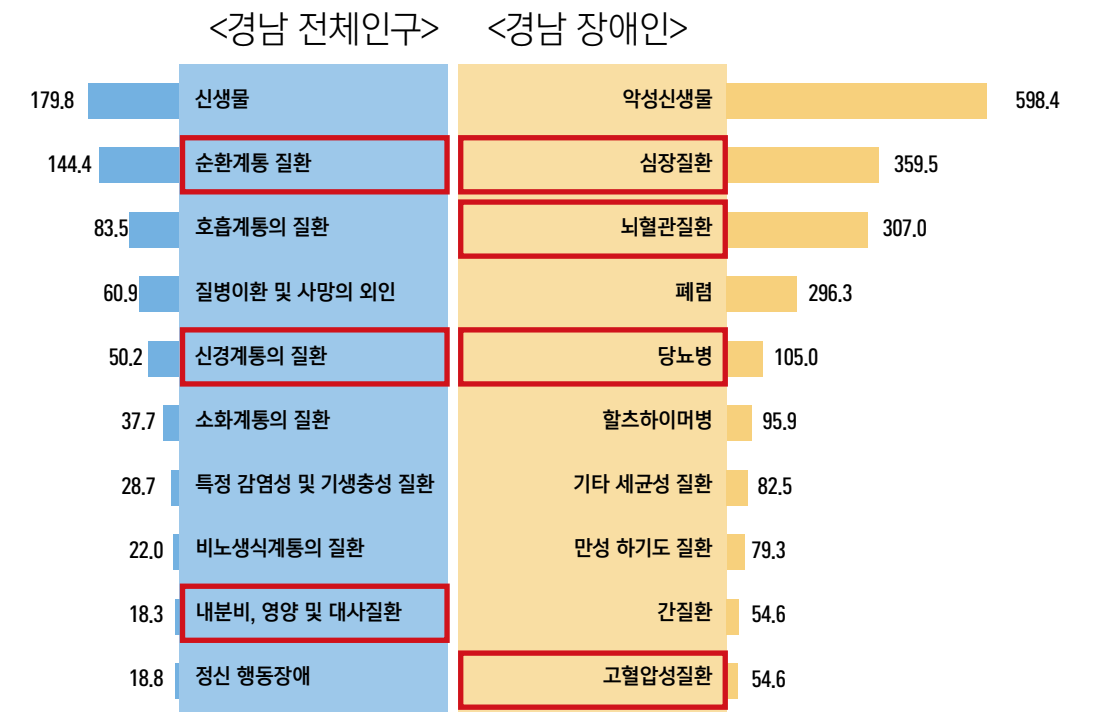
1 2019년 경상남도 장애인 사망원인(조율)



- 심·뇌혈관질환 조기 사망의 80%는 적정 관리를 통해 예방 가능합니다. 그러나, 우리나라는 심근경색, 뇌졸중, 치매 등 중증질환의 선형 질환인 **고혈압, 당뇨병의 관리 수준이 미흡**하여 예방 가능한 장애 및 사망을 초래합니다(보건복지부, 2010).
- 2021 장애인 건강보건관리 사업(국립재활원, 2022)에 따르면 2019년 장애인의 뇌혈관질환으로 인한 조사망률은 전체인구보다 장애인이 7.3배, 심장질환 5.1배, 폐렴 6.1배로 **장애인이 모든 순위에서 조사망률이 높았습니다**. 당뇨병과 고혈압성 질환과 같은 만성질환의 조사망률도 장애인이 전체인구보다 7.9배 (당뇨병), 4.8배 (고혈압성 질환) 높았습니다.
- 2019년 경남 장애인 사망원인 **2위 심장질환, 3위 뇌혈관질환**

(단위 : 10만명 당 명)

(단위 : 10만명 당 명)



700 600 500 400 300 200 100 0

0 100 200 300 400 500 600 700

출처: KOSIS(통계청, 사망원인통계)

출처: 2019 장애인 건강보건통계(국립재활원, 2021)

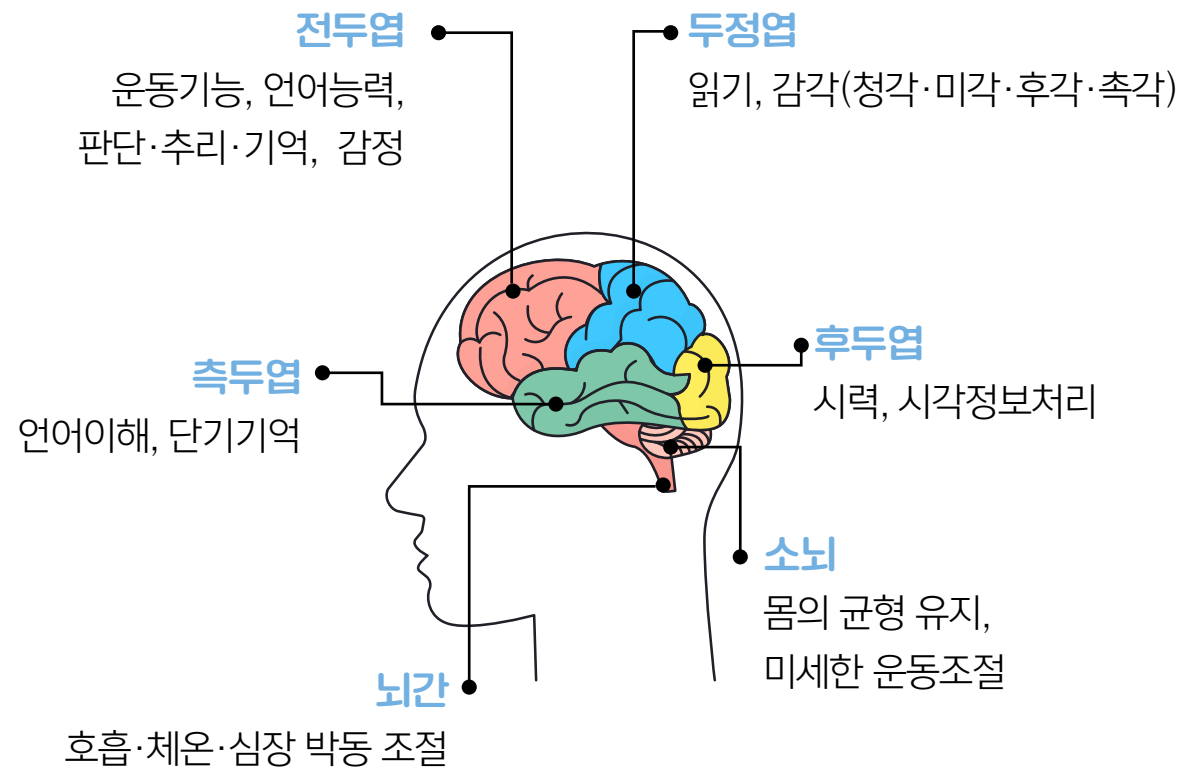
2 뇌의 중요성



+ '뇌'의 중요성이란

- 뇌는 우리 생명과 직결된 매우 중요하고 예민한 신체 기관입니다.
- 뇌는 우리 몸의 움직임을 조절하고 인지, 언어능력, 학습, 기억 등의 정신 작용을 수행할 뿐만 아니라 체온과 혈압, 심장 박동이 유지되도록 합니다.
- 뇌의 무게는 약 1,200~1,500g으로 체중의 2%에 불과하지만, 심장에서 내보내는 혈액의 약 20%를 사용합니다.

+ 뇌 부위별 기능



3 뇌졸중이란?



+ 뇌졸중 종류

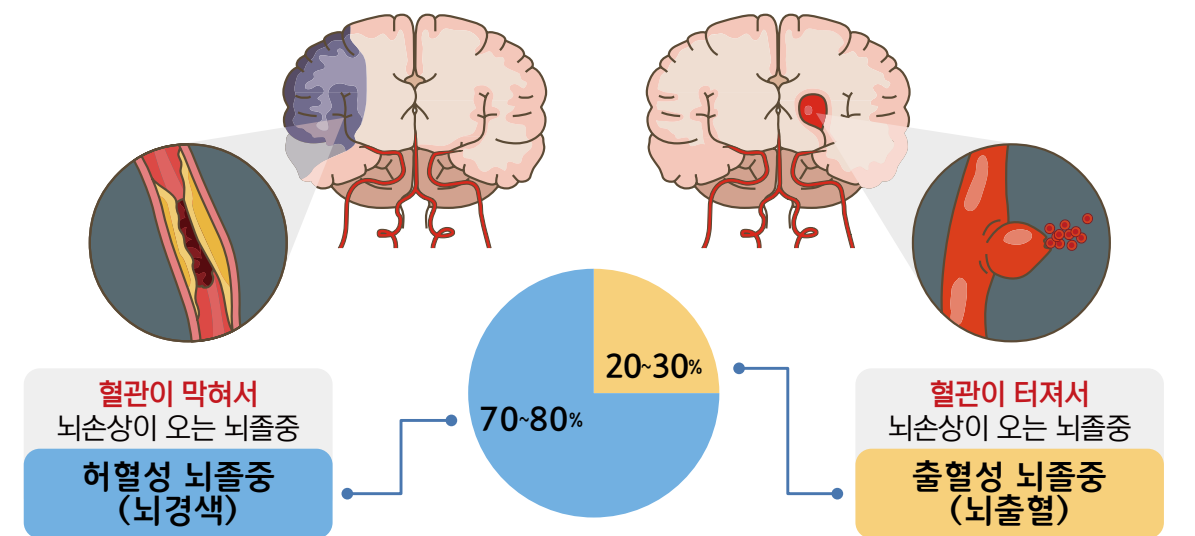
- 뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 **혈관이 막히거나 (뇌경색) 터져서 (뇌출혈) 뇌조직에 손상이 오고** 그에 따른 다양한 신체장애가 나타나는 질환입니다.
- **우리나라의 경우 뇌경색 환자가 뇌출혈 환자보다 더 많습니다.**

허혈성 뇌졸중 (뇌경색)

뇌혈관이 혈전 (핏덩이)에 의해 막혀서 뇌에 충분한 혈액이 공급되지 않아 뇌조직이 손상되는 질환입니다.

출혈성 뇌졸중 (뇌출혈)

- 뇌혈관이 터지면서 출혈로 인해 뇌조직이 손상되는 질환입니다.
- 고혈압이나 뇌동맥류 등으로 약해진 혈관벽이 파열되어 발생합니다.

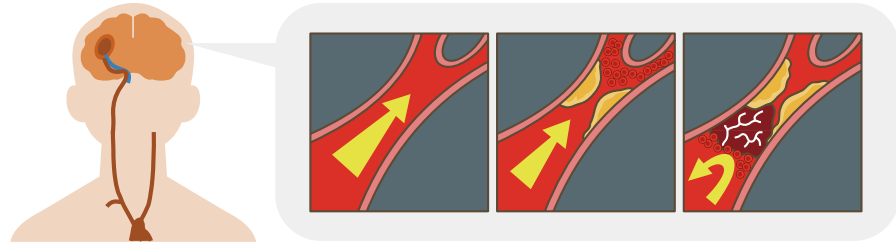


출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

+ 뇌경색 종류

혈전성 뇌경색(뇌혈전증)

죽상동맥경화증으로 손상된 뇌혈관에 혈전(핏덩이)이 생기면서 혈관이 막히는 경우를 말합니다.



출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

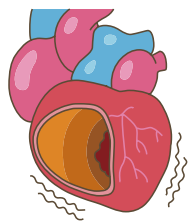
※ 죽상동맥경화증이란?

혈관 안쪽 벽에 콜레스테롤 등이 쌓여서 혈관 벽이 두꺼워지고 염증 반응이 생기면서 **혈관이 점차 좁아지는 질환**으로 수도관 안쪽에 녹이 슬면 불순물에 의해 좁아지면서 물이 통과하기 어려운 것과 비슷합니다.

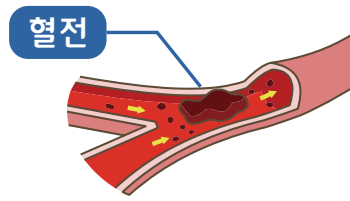
죽상동맥경화증은 **우리 몸의 동맥혈관 어디에서나 생길 수 있으며**, 부위에 따라 다양한 질병으로 나타납니다.

색전성 뇌경색(뇌색전증)

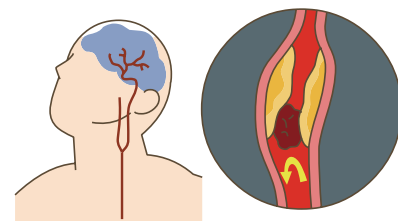
심장 또는 목동맥(경동맥)에서 떨어져 나온 혈전이 혈관을 타고 떠돌다가 뇌혈관을 막은 경우를 말합니다.



심장에서 혈전이 생성



혈관으로 혈전이 들어감



뇌혈관이 혈전에 의해 막히면
뇌로 피가 통하지 못하는 증상 발생

출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

열공성 뇌경색

뇌의 아주 작은 혈관에 혈전이 발생하여 뇌실질 내에 발생하는 작은 뇌경색입니다.

+ 일과성 뇌허혈발작(TIA)이란?

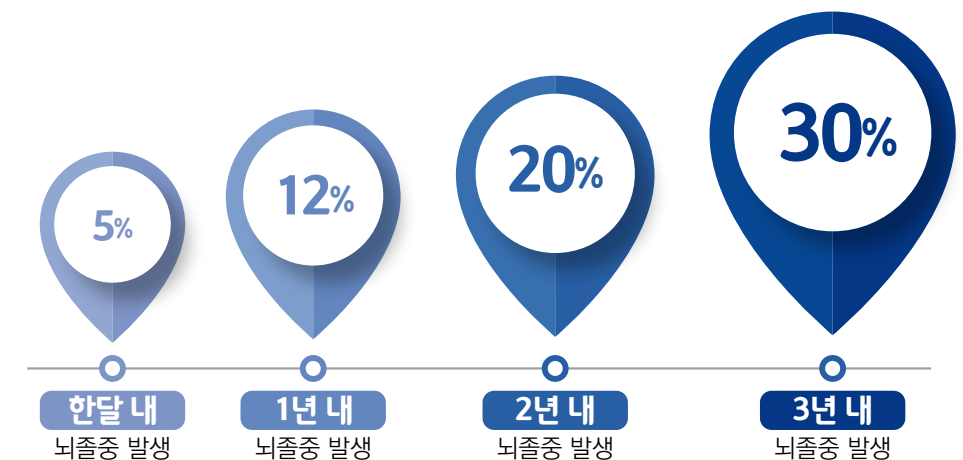
일과성 뇌허혈발작(transient ischemic attack, TIA)

- 뇌혈관이 혈전(핏덩이) 때문에 막혔다가 다시 뚫리게 되는 것으로, 잠시 뇌졸중 증상이 발생했다가 수 분에서 수 시간 내에 완전히 회복됩니다.
- 당장 심각한 후유증을 남기지는 않지만 향후 뇌졸중이 발생할 수 있다는 강력한 경고 신호입니다.
- 큰 뇌졸중이 다시 발생할 위험이 크므로 증상이 호전되었다고 안심하지 말고, **즉시 전문치료 병원 응급실에 방문해야 합니다.**



출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

일과성 뇌허혈발작 경험자 중 3분의 1정도(1/3)는 추후 뇌졸중이 발생합니다.



출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

4 뇌졸중 초기 증상 및 대처 방법

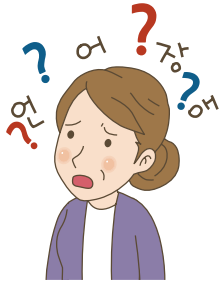


+ 뇌졸중 초기 증상

뇌졸중 증상은 갑자기 발생합니다.



한쪽 마비



언어장애



시야장애



어지러움



심한 두통

출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

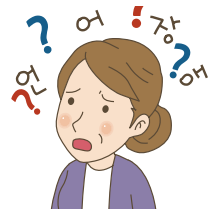
한쪽 마비

- 갑자기 한쪽 팔, 다리의 감각이 둔해지거나 힘이 빠집니다.
- 일반적으로 뇌졸중이 발생한 뇌 부위의 반대쪽 팔과 다리에 마비가 발생하게 됩니다.



언어장애

- 갑자기 발음이 어눌해지며 안면 마비를 동반하는 경우가 많습니다.
- 정신은 명료한데도 갑자기 의사 표현을 하지 못하거나, 말은 유창하게 하지만 타인의 말을 이해하지 못하기도 합니다.



시야장애

- 갑자기 시야의 절반이 캄캄해지며 반쪽만 보이거나 중심이 잘 보이지 않을 수도 있습니다.
- 물체가 두 개로 겹쳐 보이는 경우도 있는데, 이때는 한쪽 눈을 가리면 하나로 잘 보입니다.



어지럼증

- 갑자기 어지러움을 느끼면서 똑바로 걷지 못하고 몸이 한쪽 방향으로 기울어집니다.
- 팔다리 힘이 빠진 것은 아니지만, 균형을 잡는 것이 어렵습니다.



심한 두통

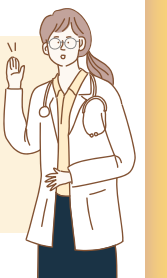
- 갑자기 일생 단 한 번도 경험해보지 못한 심한 두통이 나타날 수 있습니다.
- 구토와 함께 두통이 지속되다가 의식이 떨어지기도 합니다.



뇌졸중으로 착각하기 쉬운 증상들!

- ✓ 뒷골이 빠근하다.
- ✓ 손이 자주 떨린다.
- ✓ 팔다리가 뻗뻗하다.
- ✓ 손발이 차고 시리다.
- ✓ 눈꺼풀이 파르르 떨린다.
- ✓ 손이나 발이 저리고 시큰거린다.

위의 증상들이 있는 경우 뇌졸중일 가능성은 크지 않지만, 다른 질병에 의한 증상일 가능성이 있으므로 전문 의사의 진료를 받을 것을 권고합니다.



뇌졸중 증상 발생 시 대처 방법

- 뇌졸중은 치료에 있어서 **골든타임이 매우 중요**합니다.
- 뇌졸중이 의심되면 **전문 치료병원으로 최대한 빨리 이송**해야 합니다.



119에 도움 요청

119에 전화하면 뇌졸중 진단 및 치료가 즉시 가능한 병원으로 신속하게 환자를 이송할 수 있습니다.



최대한 빨리!

증상이 발생한 후 최대한 빨리 병원에 도착해야 합니다.



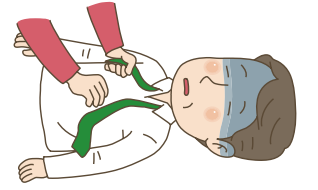
전문병원 응급실로

전문병원 응급실은 최단 시간 내에 진단을 완료하고 치료를 시작할 수 있는 의료진과 시스템을 갖추고 있습니다.

의식장애 시 행동 요령

이렇게 해주세요!

- 조이는 옷을 느슨하게 해주세요.
- 기도가 막히지 않도록 환자를 편하게 해주세요.
- 구토하는 경우 기도로 음식이 들어갈 수 있으므로 얼굴은 옆으로 돌려주시고 입안을 닦아주세요.



이렇게 하면 안 돼요!

- 정신 차리게 하려고 찬물을 끼얹거나 뺨을 때리면 안 됩니다.
- 뇌졸중이 발생한 사람의 손끝을 따거나 침을 높으면 안 됩니다.
- 의식이 뚜렷하지 않은 환자에게 물이나 약을 먹이면 안 됩니다.



출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

뇌졸중은 빠른 치료가 중요합니다!

- 뇌혈관이 막혀 뇌 조직에 산소가 부족해지면 1분당 약 200만 개의 뇌세포가 죽습니다.
- 한 번 죽은 뇌세포는 다시 살릴 수 없으므로 되도록 빨리 뇌졸중 전문치료 병원에 가서 뇌졸중의 원인을 밝히고 적절한 치료를 시작해야 합니다.
- 증세가 나아지기를 기다리거나 민간요법을 시행하다가 적절한 치료 시기를 놓치면 더 치명적인 결과가 나타날 수 있습니다.

Q. 뇌졸중의 증상이 사라졌다면?

- 뇌졸중 증상이 발생했다가 수 분에서 수 시간 내에 저절로 좋아지는 경우도 있습니다. (일과성 뇌허혈발작)
- 증상이 호전되었다고 하더라도 **며칠 이내에 뇌졸중이 다시 발생할 위험이 매우 큽니다.**
- 안심하지 말고 **즉시 병원을 방문**하여야 합니다.

5 뇌졸중 위험요인



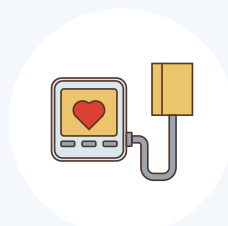
- 뇌졸중은 일단 발생하면 사망 또는 심각한 장애를 유발할 수 있으므로 **사전에 뇌졸중을 예방**하는 것이 가장 중요합니다.
- 뇌졸중 위험요인은 크게 ‘조절할 수 없는 요인’과 ‘조절할 수 있는 요인’으로 구분할 수 있습니다.
- **조절할 수 있는 요인**을 파악하여 생활 습관을 바꾸고 약을 규칙적으로 복용하면서 적극적으로 관리하면 뇌경색 예방할 수 있습니다.

+ 조절할 수 없는 위험요인

- 나이**
 - 나이가 들면서 뇌졸중의 위험이 커집니다.
 - 55세 이후에는 매 10년 뇌졸중 발병 위험이 2배씩 증가합니다.
- 성별**
 - 남자가 여자보다 발병률이 25~30% 높습니다.
- 가족력**
 - 아버지가 뇌졸중이 있으면 뇌졸중 발병률은 2.4배 증가합니다.
 - 어머니가 뇌졸중이 있으면 뇌졸중 발병률은 1.4배 증가합니다.
- 과거력**
 - 뇌졸중이나 일과성 뇌허혈발작 경험이 있는 경우 뇌졸중 발생 위험이 증가합니다.

+ 조절할 수 있는 위험요인

다른 질환이나 약물 복용



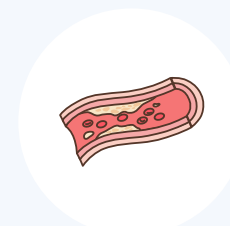
고혈압

뇌졸중 발생률 4~5배



당뇨병

뇌졸중 발생률 2~3배

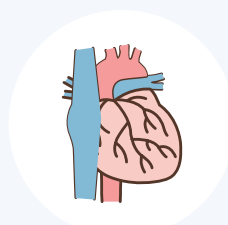


이상지질혈증



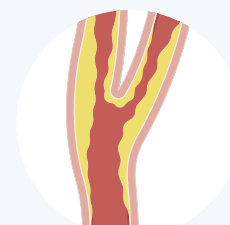
심방세동

뇌졸중 발생률 3~4배

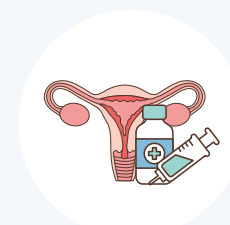


기타 심장질환
(심근경색증, 협심증, 심부전, 판막질환 등)

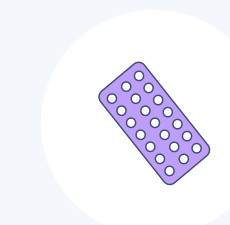
뇌졸중 발생률 4~5배



목동맥 협착



폐경 후 호르몬 치료

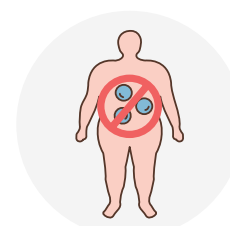


경구피임약

생활 습관



흡연



비만



식습관

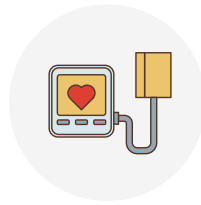


신체활동 부족

+ 혈압 관리

혈압이란?

심장은 한순간도 쉬지 않고 운동을 해서 우리 몸 구석구석에 혈액을 내보냅니다. 이 때, 심장에서 혈관으로 혈액이 분출되면서 혈관벽에 미치는 힘, 즉 **혈관 내 압력을 수치**로 나타낸 것이 혈압입니다.

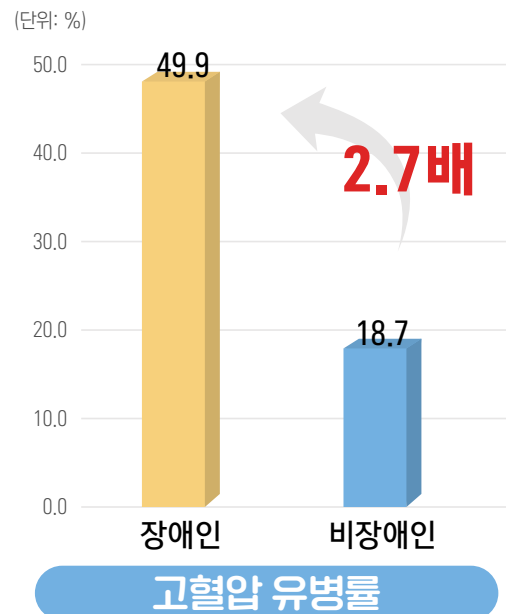


혈압수치 결과표

구분	수축기혈압* (mmHg)		이완기혈압** (mmHg)
정상	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120~129	그리고	< 80
고혈압 전 단계	130~139	또는	80~89
고혈압 1기	140~159	또는	90~99
고혈압 2기	≥ 160	또는	≥ 100

* **수축기혈압** 심장이 수축하여 혈액을 내보낼 때 혈관이 받는 압력

** **이완기혈압** 심장의 수축이 끝나고 이완할 때 혈관이 받는 압력



- 장애인의 고혈압 유병률은 49.9%로 비장애인의 고혈압 유병률 18.7%보다 2.7배 높습니다.
- 죽상동맥경화증은 정상인보다 고혈압 환자에서 빨리 진행되며, 혈압이 높을수록 진행 속도가 더 빨라집니다.
- 적정 혈압을 유지하기 위해서는 규칙적인 운동, 금연, 절주, 저염식 등 생활 습관을 관리해야 하며 필요한 경우 약물 요법을 병행하여야 합니다.

+ 혈당 관리

당뇨병이란?

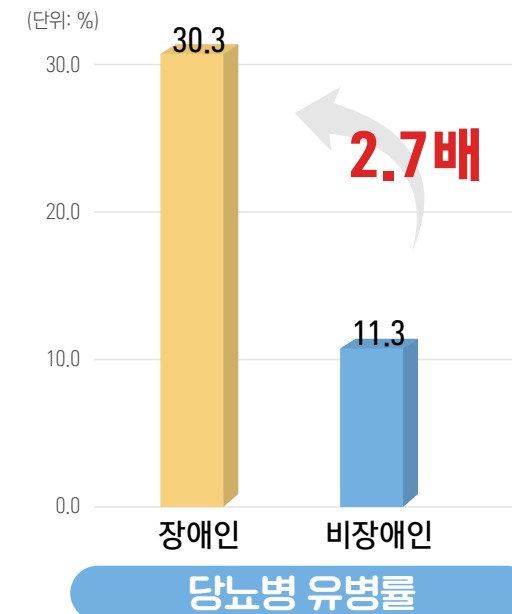
- 인슐린의 분비량이 부족하거나 본래의 역할을 하지 못해서 혈액 내에 포도당 농도(혈당수치)가 높아지는 병입니다.
- 당이 소변으로 배출된다고 하여 병의 이름이 당뇨병입니다.



당뇨병 진단 기준

구분	공복(mg/dL)	식후 2시간(mg/dL)	당화혈색소*, HbA1c(%)
정상	≤ 99	≤ 139	< 5.7
당뇨병 전 단계	100~125	140~199	5.7~6.4
당뇨병	≥ 126	≥ 200	≥ 6.5

* **당화혈색소** 적혈구 내의 혈색소가 어느 정도 당화되었나를 보는 것으로 지난 3개월 동안의 평균 혈당수치를 평가로 혈당이 얼마나 잘 조절되고 있는지 평가하는 검사항목입니다.

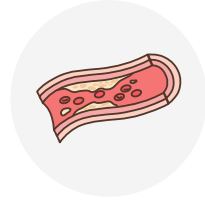


- 장애인의 당뇨병 유병률은 30.3%로 비장애인의 당뇨병 유병률 11.3%보다 2.7배 높습니다.
- 당뇨병이 있는 사람은 심근경색증에 걸릴 위험이 약 2~6배 높습니다.
- 당뇨병 관리의 가장 기본은 **혈당을 조절**하는 것으로 정기적인 혈당검사와 약물 요법, 식이요법 및 운동 요법을 통하여 혈당을 적극적으로 관리해야 합니다.

+ 이상지질혈증 관리

이상지질혈증이란?

이상지질혈증이란 혈액 속의 지질 또는 지방 성분이 많아진 상태로 LDL-콜레스테롤(저밀도 콜레스테롤), 중성지방, 총콜레스테롤이 증가한 상태이거나 HDL-콜레스테롤(고밀도 콜레스테롤)이 감소한 상태를 말합니다.



이상지질혈증 진단 기준

(단위: mg/dl)

위험도	총콜레스테롤	LDL-콜레스테롤*	중성지방	HDL-콜레스테롤**
적정	< 200	< 100	< 150	≥ 60 (높음)
정상		100~129		
경계	200~239	130~159	150~199	
높음	≥ 240	160~189	200~499	< 40 (낮음)
매우 높음		≥ 190	≥ 500	

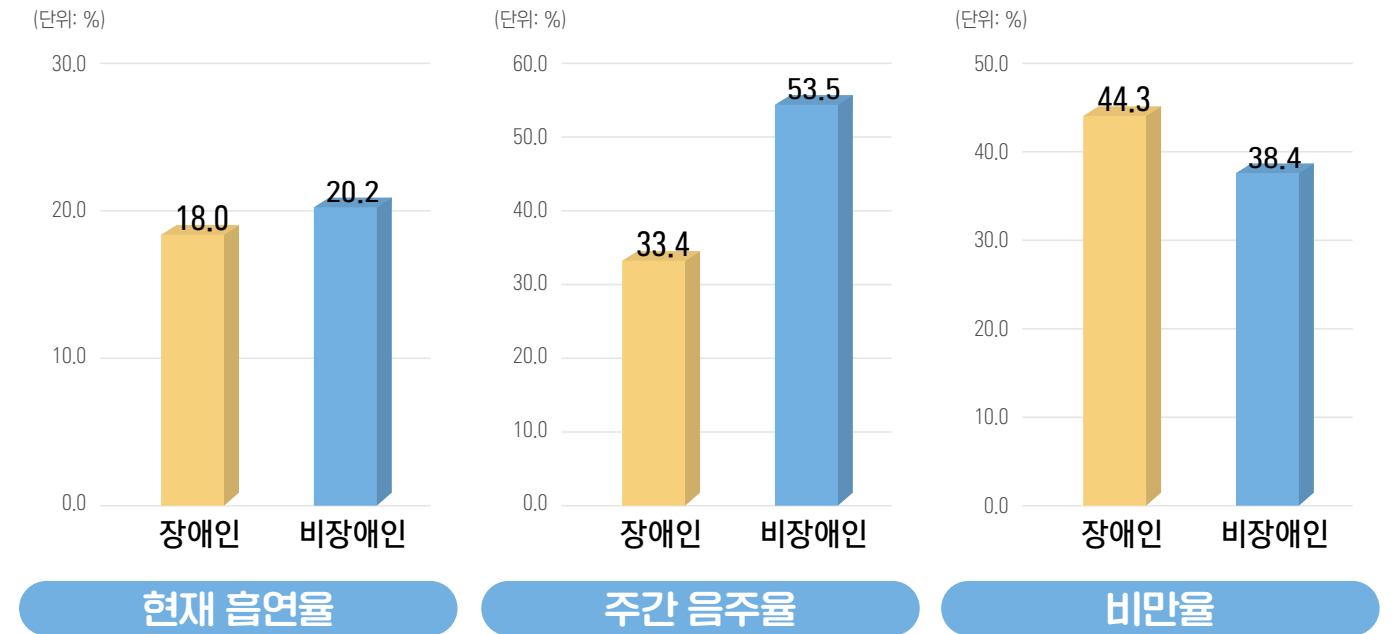
* LDL-콜레스테롤 나쁜 콜레스테롤, 혈액 내 수치가 높을수록 동맥경화가 잘 생김

** HDL-콜레스테롤 좋은 콜레스테롤, 혈액 내 콜레스테롤을 간에서 분해하는 동맥경화 방지 효과가 있음

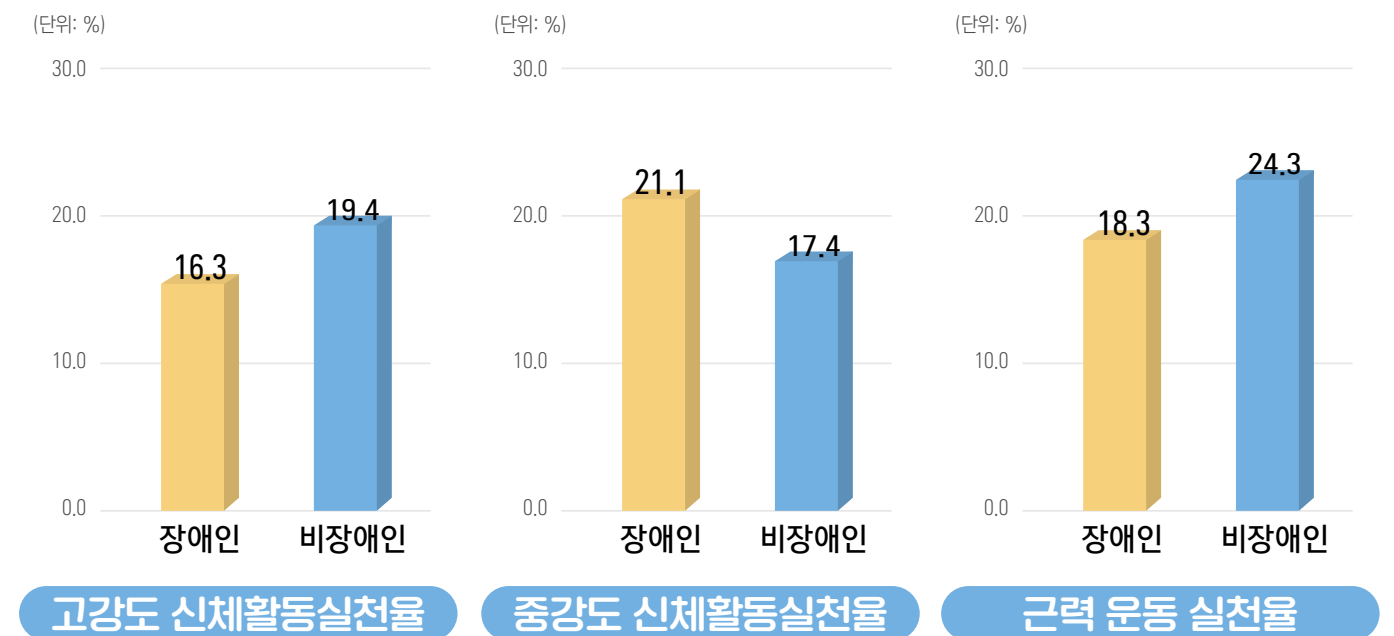
총콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤(저밀도 콜레스테롤)이 높은 채로 치료하지 않으면, 콜레스테롤이 혈관 벽에 쌓여 심근경색증을 유발할 수 있습니다.

+ 장애인 건강보건 통계

2019년 장애인과 비장애인의 현재 흡연율, 주간 음주율, 비만율



2019년 장애인과 비장애인의 신체활동실천율



+ 금연

- 담배는 심·뇌혈관질환의 **강력한 위험요인**이므로 **반드시 끊어야 합니다.**
- 담배의 니코틴은 말초 혈관을 수축하고 심박수를 증가시켜 혈압을 상승시킵니다.
- 혈관 손상을 유발하여 죽상동맥경화증과 혈전(핏덩이) 형성을 촉진해서 뇌졸중 발생 위험이 커집니다.
- 간접흡연도 심·뇌혈관 질환 위험을 증가시키므로 반드시 피해야 합니다.



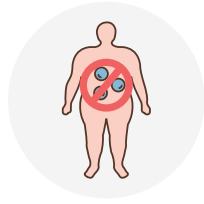
금연하기 힘드신가요?

금연은 혼자서 성공하기 어렵습니다. 금연상담 전화 또는 보건소 금연 클리닉, 경남금연지원센터를 방문하면 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.

금연 상담 전화	(국번 없이) 1544-9030 상담사가 무료로 금연상담을 해주며 전담상담사가 1년간 서비스를 제공합니다.			
보건소 금연 클리닉	거제시	055-639-6175	진주시	055-749-6659
	거창군	055-940-8324	창녕군	055-530-6285
	고성군	055-670-4033	창원시 마산	055-225-5971
	김해시	055-330-4513	창원시 진해	055-225-6188
	남해군	055-860-8720	창원시 창원	055-225-4158
	밀양시	055-359-7031	통영시	055-650-6114
	사천시	055-831-3571	하동군	055-880-6793
	산청군	055-970-7622	함안군	055-580-3121
	양산시	055-392-5115	함양군	055-960-8020
	의령군	055-570-4033	합천군	055-930-3713
경남금연 지원센터	055-759-9030 (경상남도 진주시 진주대로816번길 20, 2층 경남금연지원센터)			

+ 비만 관리

- 비만은 고혈압과 당뇨병, 이상지질혈증의 위험을 증가시켜 뇌졸중 재발 위험을 높이므로 자신의 체질량지수와 허리둘레, 비만의 기준을 정확히 알고 목표를 세워 관리해야 합니다.
- 적절한 운동은 혈압과 혈당, 콜레스테롤 수치를 개선하여 심·뇌혈관질환 예방에 도움이 됩니다.
- 우리나라 남성은 10명 중 약 4명, 여성은 10명 중 약 2.5명이 비만입니다.
- 고혈압 환자나 심장질환 환자, 심·뇌혈관질환으로 치료를 받은 적 있는 분들은 힘을 세게 주는 근력 운동 시 일시적으로 혈압을 상승시키므로 주의해야 합니다.
- 규칙적인 운동은 혈압 강하, 체중감량, 콜레스테롤 감소 등을 통해 뇌졸중 재발 위험을 낮춰줍니다.
- 뇌졸중 환자는 힘을 주는 격한 운동보다는 걷기, 달리기, 자전거 타기, 수영 등 지속적인 유산소 운동이 도움이 됩니다.



체중 조절을 위한 식이요법



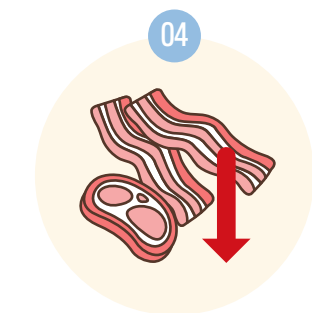
꼭꼭 씹으면서 천천히 식사합니다.



규칙적으로 식사하며 과식을 피합니다.



채소와 과일은 충분히 섭취합니다.



기름진 음식, 단 음식, 짠 음식의 섭취를 줄입니다.

나는 비만인가요?

함께 알아봐요!

01 나의 키와 몸무게를 적어보세요!

몸무게 (kg)

키 (m)*

* (예) 내 키가 163cm라면 1.63m로 환산해서 적어주세요!

02 아래 공식을 사용해서 나의 체질량지수를 계산해보세요

BMI (body mass index) = 몸무게 (kg) ÷ 키(m) ÷ 키(m)

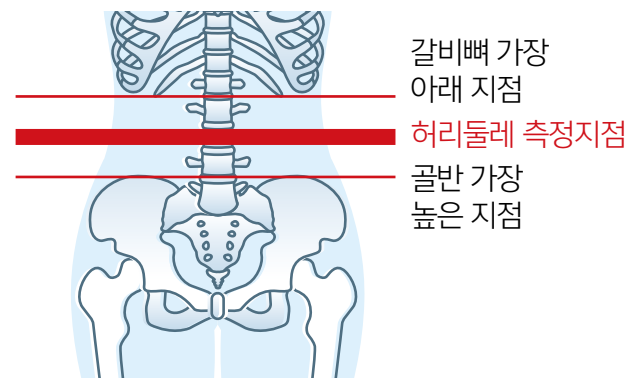
※ 자신의 몸무게(kg)를 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다!

03 체질량지수는 어떠한가요?

체질량지수	
18.5 미만	저체중
18.5 이상 25.0 미만	정상
25.0 이상	비만

03 나는 복부비만인가요?

숨을 내쉬 상태에서 갈비뼈 가장 아랫부분과 골반 가장 윗부분의 **중간**에서 **허리둘레**를 측정합니다.



복부비만 기준	
남자	90cm 이상
여자	85cm 이상

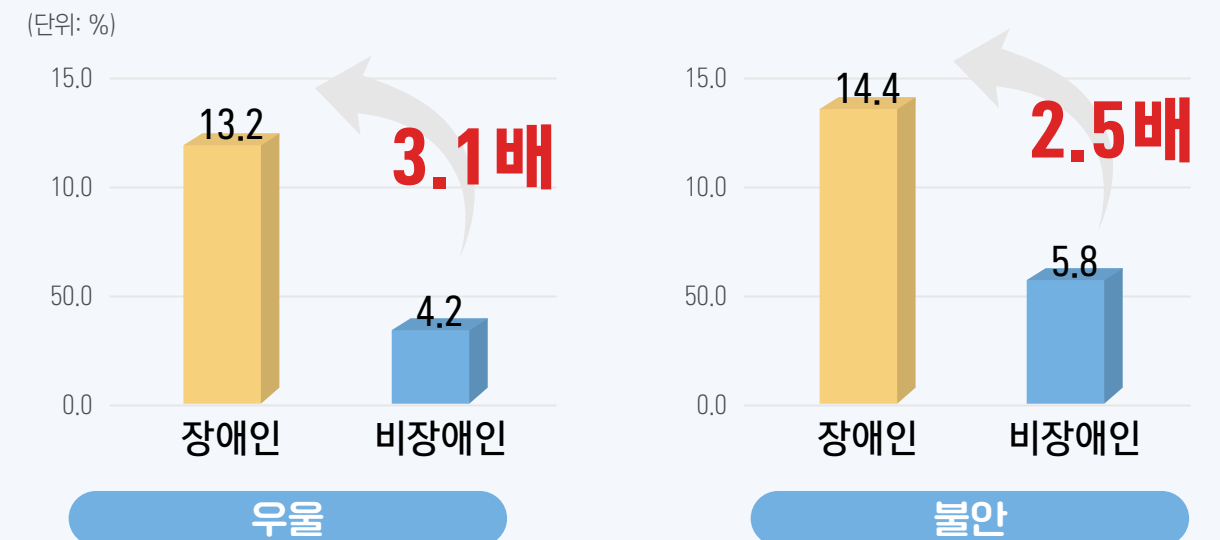
+ 스트레스 관리

스트레스는?

- 스트레스는 심박 수와 혈압을 높이며 지속적으로 부신피질 호르몬 분비를 증가시켜 비만, 고혈압, 당뇨병을 유발합니다.
- 스트레스는 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도를 높여 죽상동맥경화증을 유발하고 심·뇌혈관질환의 발생 위험을 증가시킵니다.
- 과도한 스트레스는 혈압을 상승시키고 과음, 흡연으로 이어져 뇌졸중 재발 위험을 높이므로 스트레스를 잘 관리해야 합니다.



- 장애인의 우울 비율은 13.2%로 비장애인의 우울 비율 4.2%보다 3.1배 높습니다.
- 장애인의 불안 비율은 14.4%로 비장애인의 불안 비율 5.8%보다 2.5배 높습니다.



건강한 스트레스 해소법

- ✓ 충분히 수면을 취하세요.
- ✓ 규칙적으로 운동하세요.
- ✓ 균형 잡힌 식사를 하세요.
- ✓ 낮에도 잠시 휴식을 취하세요.
- ✓ 즐겁고 재미있는 취미를 찾으세요.
- ✓ 카페인과 알코올의 과다 섭취를 피하세요.
- ✓ 종종 휴가를 떠나나를 위한 시간을 가지세요.
- ✓ 명상, 심호흡 등 몸과 마음을 이완하는 법을 배우세요.

+ 영양 관리

- 소금은 더 많은 수분을 혈액 안으로 끌어들이어 심장에 부담을 줍니다.
- **소금 섭취량은 하루 5g (1티스푼) 이하로 제한**하여 싱겁게 먹습니다.



소금 섭취를 줄이는 식사 지침

- ✓ 염장 음식 (장아찌, 젓갈류)은 피합니다.
- ✓ 국이나 찌개를 먹을 때 국물은 남깁니다.
- ✓ 패스트푸드, 가공식품 (베이컨, 햄, 라면 등)의 섭취를 줄입니다.
- ✓ 뜨거우면 짠맛을 덜 느끼므로 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.
- ✓ 신선한 제철 재료를 사용하여 최소한의 양념이나 조리료 음식 재료 본연의 맛을 살립니다.
- ✓ 소금 대신 향신료 (후추, 마늘, 고춧가루, 파 생강 등)나 신맛을 이용하여 맛에 포인트를 줍니다.
- ✓ 품의 라벨을 꼼꼼히 보고 가능한 무염 또는 저염 제품을 선택합니다.

- 짜게 먹는 습관은 혈압을 높여 심·뇌혈관질환의 발생과 악화를 가져옵니다.
- 과일과 채소는 칼륨, 식이섬유소, 항산화제가 풍부해 나트륨 배설을 돕고 혈당과 콜레스테롤을 낮추는 데 도움이 됩니다.
- 포화지방이나 트랜스지방은 혈액 내 콜레스테롤 수치를 상승시킵니다.
- 규칙적인 식사를 하도록 하며 과식을 피하고 일정한 양을 골고루 섭취하는 올바른 식습관이 중요합니다.

심·뇌혈관질환을 예방하기 위한 식사 지침

- ✓ 주식으로 통곡, 잡곡을 섭취합니다.
- ✓ 포화지방, 트랜스지방 대신 불포화지방산을 섭취합니다.
- ✓ 등 푸른 생선을 주 2~3회 섭취합니다.
- ✓ 과일은 하루 적당량을 꾸준히 섭취합니다.
- ✓ 식이섬유소가 풍부한 채소류는 충분히 섭취합니다.
- ✓ 소금 섭취량을 줄이기 위해 되도록 싱겁게 먹습니다.
- ✓ 인스턴트 식품과 믹스커피 섭취를 최대한 줄입니다.
- ✓ 하루에 한두 잔 술을 마시는 것은 좋지 않습니다.
- ✓ 외식할 때도 위 원칙들을 지킵니다.

콜레스테롤 낮추는 식사 방법

- ✓ 지방 함량이 많은 가공식품을 피합니다.
- ✓ 튀김, 전 같은 조리 방법보다는 찜, 구이 방법으로 요리합니다.
- ✓ 육류는 기름이 적은 살코기 부위를 사용하고, 닭고기는 껍질을 제거합니다.
- ✓ 일반 우유보다 저지방 또는 무지방 우유나 요구르트, 두유를 선택합니다.
- ✓ 오징어, 갑각류(새우 등)와 달걀노른자는 콜레스테롤이 많으므로 한 번에 많이 먹지 않도록 합니다.
- ✓ 불포화지방산이 많은 등 푸른 생선을 주 2~3회 정도 섭취하고, 견과류도 적정량(한 줌 정도) 섭취합니다.

콜레스테롤이 적은 식품

- 곡물·감자류
- 해조류
- 버섯류
- 콩류
- 채소



콜레스테롤이 많은 식품

- 달걀 노른자
- 새우
- 간 등 내장육
- 알젓
- 오징어



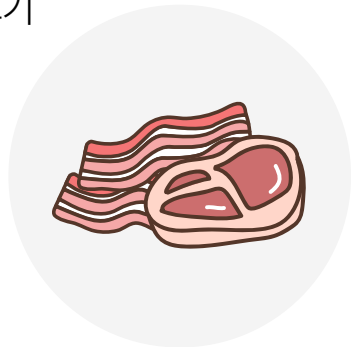
콜레스테롤 수치를 낮추는 식품

- 올리브유
- 등푸른생선
- 견과류
- 채소
- 과일
- 해조류



콜레스테롤 수치를 높이는 식품

- 지방이 많은 소고기
- 베이컨·소시지
- 달걀을 사용한 케이크
- 버터·케이크
- 소·돼지 뱃살
- 소·돼지기름



장애인의 심·뇌혈관질환 예방관리 뇌혈관질환

발행일 2022년 11월

참고자료 국립재활원(2021). 2019 장애인 건강보건통계.
 국립재활원(2022). 2021 장애인 건강보건관리 사업.
 대한고혈압학회(2022). 2022년 고혈압지침 개정안 변경대비표.
 대한당뇨병학회(2021). 2021 당뇨병 진료지침 제7판.
 보건복지부(2010). 2010년도 주요만성질환관리사업 안내.
 보건복지부, 심뇌혈관질환관리 중앙지원단(2021). 심뇌혈관질환 예방을 위한 생활수칙.
 보건복지부, 심뇌혈관질환관리 중앙지원단(2021). 심근경색증 바로알기.
 보건복지부, 심뇌혈관질환관리 중앙지원단(2021). 고혈압 예방관리.
 보건복지부, 심뇌혈관질환관리 중앙지원단(2021). 당뇨병 예방관리.
 한국지질·동맥경화학회(2022). 이상지질혈증 진료지침 5판.
 KOSIS(통계청, 사망원인통계).

감수 경상남도 심뇌혈관질환예방관리사업 지원단 연구원 김민혜 교수

펴낸이 신용일 센터장

발행처 경상남도 지역장애인보건의료센터

주소 경남 양산시 물금읍 금오로 20 양산부산대학교병원 영남권재활병원 1층

홈페이지 www.경상남도지역장애인보건의료센터.org

디자인 인정기획

본 자료는
 경상남도 지역장애인보건의료센터에서 제작, 배포하고 있습니다.
 게재된 그림 및 정보의 무단복사·복제를 금하며,
 본 자료의 추가 신청은 아래의 문의처로 연락해 주세요.

자료 문의
 055)360-4130 경상남도 지역장애인보건의료센터



경상남도
지역장애인보건의료센터

경상남도 지역장애인보건의료센터는 보건복지부와 경상남도의 지원을 받아
양산부산대학교병원에 지정되어 장애인 건강보건관리사업을 수행하는 공공보건의료기관입니다.

경상남도 양산시 물금읍 금오로 20, 양산부산대학교병원 영남권역재활병원 1층
TEL 055-360-4126 FAX 055-360-4139
www.경상남도지역장애인보건의료센터.org