

발 간 등 록 번 호

1가111-2023-2

장애인의 이상지질혈증 관리

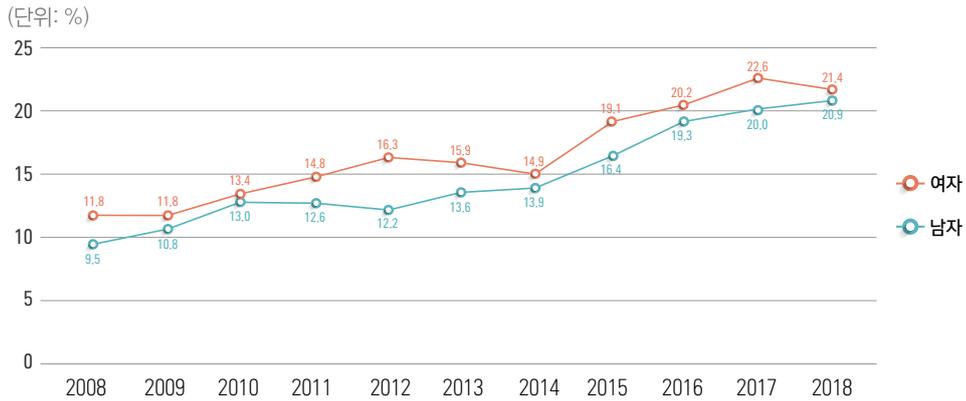


경상남도
지역장애인보건의료센터

1 경상남도 장애인의 이상지질혈증 현황



- 우리나라 30세 이상 성인의 고콜레스테롤혈증 유병률은 꾸준히 증가하고 있습니다.
- 만 30세 이상 고콜레스테롤 유병률 추이



출처: 국민건강영양조사 2008~2018

- 경상남도 장애인 또한 ‘**지질단백질 대사장애 및 기타 지질증**’의 동반 질환 순위가 2018년 8위에서 2020년 **3위**로 급속하게 상승했으며 이를 관리하기 위한 생활 습관 개선과 올바른 이상지질혈증 관리에 대한 교육이 무엇보다 필요한 상황입니다.
- 경상남도 장애인 동반 질환 순위(2018~2020년)

(단위: %)

순위	2018		2019		2020	
	질환명	비율	질환명	비율	질환명	비율
1	위염 및 십이지장염	76.4	위염 및 십이지장염	76.3	위염 및 십이지장염	72.8
2	혈관운동성 및 알레르기성 비염	49.8	혈관운동성 및 알레르기성 비염	48.1	본태성(원발성) 고혈압	47.1
3	본태성(원발성) 고혈압	47.6	본태성(원발성) 고혈압	46.3	지질단백질 대사장애 및 기타 지질증	43.8
4	달리 분류되지 않은 기타 연조직장애	44.6	등 통증	42.8	위-식도역류 병	42.9
5	등 통증	44.4	달리 분류되지 않은 기타 연조직장애	42.7	등 통증	40.7
6	급성 기관지염	41.4	위-식도역류 병	42.3	혈관운동성 및 알레르기성 비염	37.5
7	위-식도역류 병	38.9	지질단백질 대사장애 및 기타 지질증	42.1	달리 분류되지 않은 기타 연조직장애	37
8	지질단백질 대사장애 및 기타 지질증	37.1	급성 기관지염	40.4	치은염 및 치주질환	32.2
9	기능성 소화불량	35.9	치은염 및 치주질환	33.3	기능성 소화불량	31.1
10	치은염 및 치주질환	32.3	기능성 소화불량	33	급성 기관지염	28.8

2 이상지질혈증 정의



+ '이상지질혈증'이란

- 혈액 속의 지질 또는 지방 성분이 많아진 상태로 LDL-콜레스테롤*(저밀도 콜레스테롤), 중성지방, 총콜레스테롤이 증가(▲)한 상태이거나 HDL-콜레스테롤**(고밀도 콜레스테롤)이 감소(▼)한 상태를 말합니다.
- 이상지질혈증은 특별한 증상이 없으므로 정기적 건강검진이 중요합니다

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

** HDL-콜레스테롤 좋은 콜레스테롤, 혈액 내 콜레스테롤을 간으로 운반 후 분해하게 하여 동맥경화 방지 효과가 있음



출처: 이상지질혈증 예방관리(보건복지부, 2021)

3 지질의 종류



HDL(고밀도 지단백)-콜레스테롤

좋은 콜레스테롤

- ▶ 혈액 내의 남아있는 콜레스테롤을 간으로 수거하여 죽상동맥경화증을 예방합니다.

LDL(저밀도 지단백)-콜레스테롤

나쁜 콜레스테롤

- ▶ 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓이게 해서 혈관이 좁아지거나 막히게 되는 죽상동맥경화증을 일으킵니다.

중성지방(Triglycerides)

- ▶ 콜레스테롤과는 다른 지방 성분이며, 우리 몸의 지방조직에 저장되어 있다가 필요할 때 에너지원으로 사용됩니다.
- ▶ 중성지방이 필요 이상으로 많아지면 피하지방이나 내장지방의 형태로 우리 몸에 저장됩니다.

총 콜레스테롤(Total cholesterol)

- ▶ LDL-콜레스테롤, HDL-콜레스테롤과 다른 콜레스테롤을 모두 포함한 것을 말합니다.

출처: 이상지질혈증 예방관리(보건복지부, 2021)

4 이상지질혈증 진단



- ✓ 이상지질혈증을 진단하기 위해서는 혈액검사를 통해 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤, 중성지방, HDL-콜레스테롤 수치를 확인합니다.
- ✓ 이상지질혈증 진단을 위한 혈액검사는 공복 상태에서 시행해야 합니다.
- ✓ 12시간(적어도 9시간) 금식 후에 혈액검사를 해야 합니다.
- ✓ 최소 3일간 술을 마시지 않은 상태에서 검사해야 합니다.
- ✓ 이상지질혈증 진단 기준

(단위: mg/dℓ)

위험도	총콜레스테롤 T.Cholesterol	LDL-콜레스테롤 LDL-C	중성지방 TG, Triglycerides	HDL-콜레스테롤 HDL-C
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	

자주 묻는 질문!

Q 체중이 정상인 사람들은 이상지질혈증이 안 나타나나요?

A 아닙니다.

비만할수록 이상지질혈증 발생 위험이 증가하지만, 정상 체중이거나 저체중인 경우에도 이상지질혈증이 나타날 수 있습니다. 체중, 평소 식습관, 운동 여부에 상관없이 정기적으로 콜레스테롤 수치를 측정해야 합니다.

5 이상지질혈증 위험요인



- 나이나 가족력과 같은 유전적 위험요인들은 조절할 수 없습니다.
- 그러나 조절할 수 있는 요인을 찾아서 생활 습관을 변화시키고 약을 규칙적으로 먹으면 합병증의 발생 위험을 낮추고 심·뇌혈관 질환이 발생한 후에도 재발을 예방할 수 있습니다.

+ 조절할 수 없는 위험요인

나이 나이가 들면서 콜레스테롤 수치는 증가합니다.

가족력 유전적 요인

+ 조절할 수 있는 위험요인



식습관

지방 함량이 높은 식단이나 육류, 튀김류 등을 많이 섭취하면 중성지방과 콜레스테롤 수치가 증가합니다.



비만

비만, 특히 내장지방이 많은 경우 콜레스테롤과 중성지방 수치가 증가합니다.



신체활동 부족

신체 활동량 부족은 비만을 유발하고, 결국 이상지질혈증의 위험을 높입니다.



과음

과한 음주는 간에서 지방 합성을 자극하여 중성지방을 쌓이게 합니다.



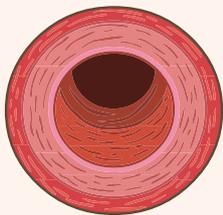
다른 질환

갑상선기능저하증, 신증후군, 간경변증, 당뇨병 등도 위험요인입니다.

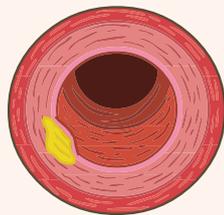
6 이상지질혈증 합병증



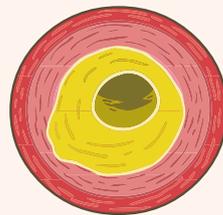
이상지질혈증을 조절하지 않고 장기간 방치하면 혈관 안쪽 벽에 산화된 콜레스테롤 등이 쌓여서 혈관 벽이 두꺼워지고 염증 반응이 생기면서 혈관이 점차 좁아지는 ‘죽상동맥경화증’이 발생합니다. 수도관 안쪽에 녹이 슬면 불순물에 의해 좁아지면서 물이 통과하기 어려운 것과 비슷합니다.



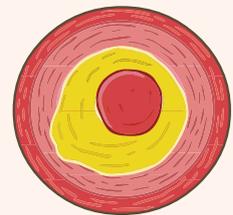
정상동맥



지방층형성



부분폐색



완전폐색

출처: 심근경색증 바로알기 (보건복지부, 2021)

- ‘죽상동맥경화증’은 우리 몸의 혈관 어디에서나 생길 수 있으며, 혈액순환 장애가 생겨 다양한 합병증이 나타납니다.

뇌혈관

뇌경색
일과성 뇌허혈발작



신장

신부전, 부종 등
다양한 신장질환



심혈관

심근경색증,
협심증, 심부전



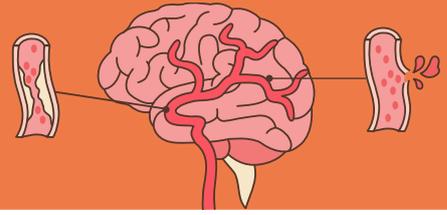
말초혈관

팔·다리의
말초혈관질환



출처: 심근경색증 바로알기 (보건복지부, 2021)

7 이상지질혈증과 심·뇌혈관계질환



- 이상지질혈증으로 인해 생긴 죽상동맥경화증으로 가장 큰 문제가 되는 질환은 ‘심·뇌혈관계질환’입니다.

+ 이상지질혈증과 ‘심혈관계질환’

- 심장에 산소와 영양소를 공급하는 관상동맥이 막히거나 좁아져서 심장 근육에 적절한 혈액 공급이 되지 않는 질환입니다.



관상동맥이 막혀 심장 근육이 손상되는

심근경색증

관상동맥이 좁아져 가슴 통증이 발생하는

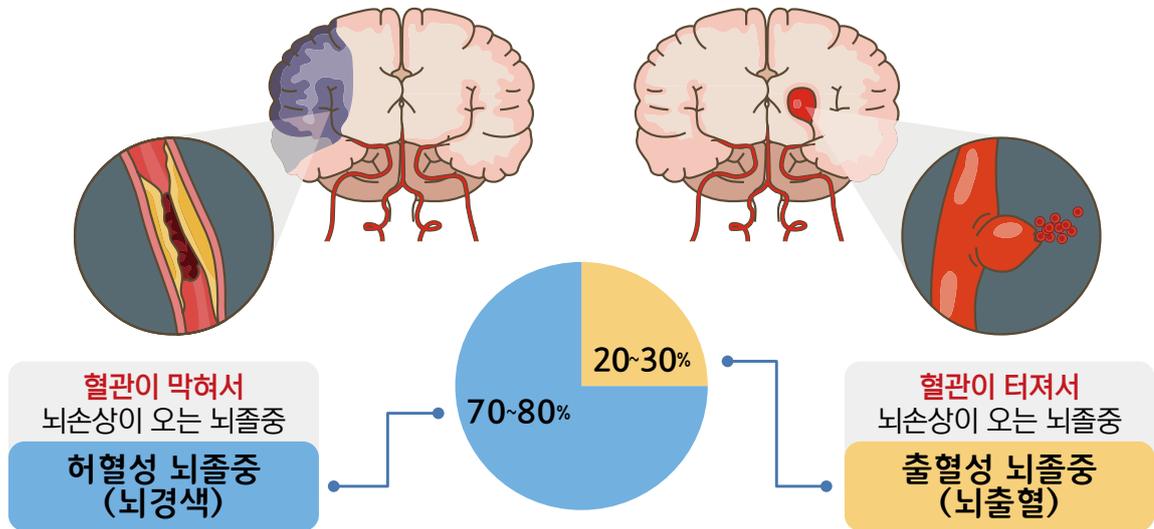
협심증

출처: 심근경색증 바로알기(보건복지부, 2021)

- LDL-콜레스테롤은 죽상동맥경화증을 유발하여 심혈관질환의 발생 위험을 높입니다.
- 급성 심근경색증이 발생한 환자들이 LDL-콜레스테롤 수치를 낮추면 심혈관질환 재발률을 낮출 수 있습니다.

+ 이상지질혈증과 ‘뇌혈관계질환’

- 뇌에 산소와 영양소를 공급하는 뇌혈관이 갑자기 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 뇌 손상이 오고 그에 따른 신체장애가 나타나는 질환입니다.



출처: 허혈성 뇌졸중(뇌경색) 바로 알기(보건복지부, 2021)

- 총콜레스테롤, LDL-콜레스테롤 수치에 증가는 뇌경색의 위험을 높입니다.
- HDL-콜레스테롤 수치가 증가하면 뇌졸중 발생 위험도가 감소합니다.

8 이상지질혈증 치료 목표



- 이상지질혈증의 치료 목표는 죽상동맥경화증을 막고 최종적으로 **심근경색증, 뇌졸중과 같은 심·뇌혈관질환을 예방**하는 데 있습니다.
- 치료 목표와 방침은 콜레스테롤 수치와 동반 질환 등에 따라 달라지므로 반드시 **담당 의사와 상의하여 결정**해야 합니다.
- 특히 심혈관질환이 있는 환자의 경우 재발 예방을 위해 LDL-콜레스테롤을 70mg/dL 아래로 낮추어 유지할 것을 권고합니다.

LDL-콜레스테롤 수치와 합병증 위험도가 비교적 낮은 경우



식이요법, 운동 요법, 체중 조절 등 생활 습관을 개선하여 콜레스테롤 수치를 낮춥니다.

LDL-콜레스테롤 수치와 합병증 위험도가 비교적 높은 경우



의사와 상의하여 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 약물을 사용하면서 생활 습관 또한 개선해야 합니다.

중요 포인트!

콜레스테롤 수치뿐만 아니라 동반 질환, 심·뇌혈관 질환 위험요인 등을 고려하여 위험도에 따른 콜레스테롤 목표 기준과 치료 방침을 결정합니다.

심혈관질환의 주요 위험인자

나이	남자 45세 이상, 여자 55세 이상
당뇨병	
관상동맥질환 조기 발병 가족력	부모, 형제, 자매 중 '남자 55세 미만' 또는 '여자 65세 미만'에서 관상동맥질환이 발생한 경우
고혈압	'고혈압 약물 복용' 또는 '수축기 혈압 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압 90mmHg 이상'
낮은 HDL-C (고밀도지단백 콜레스테롤)	40mg/dL 미만
흡연	
스트레스	



9 이상지질혈증 약물치료



- 약물치료에서 일반적으로 가장 중요한 교정 대상은 **LDL-콜레스테롤**이며, 목표 수치로 조절된 이후 중성지방과 총콜레스테롤, HDL-콜레스테롤 수치도 함께 조절합니다.
- 이상지질혈증의 1차 치료 약물은 스타틴 계열입니다.
- 스타틴 계열 약물을 꾸준히 복용하고 생활 습관을 개선한 후에도 콜레스테롤이 목표치로 잘 조절되지 않으면 다른 약물을 병용하여 사용할 수 있습니다.

자주 묻는 질문!

Q 이상지질혈증약도 고혈압약처럼 계속 먹어야 하나요?

A 그렇습니다.

콜레스테롤이 높은 것은 적극적인 식생활 개선과 운동으로 상당 부분 좋아질 수 있으나, 적극적으로 생활 습관을 개선한 후에도 콜레스테롤 수치가 목표치에 도달하지 못한 경우에는 약을 계속 먹어야 합니다.

+ 약물 복용 시 주의사항

- 정해진 시간에 정해진 용량만큼 복용합니다.
- 약물의 효과는 바로 나타나지 않으므로 **4~12주 동안 꾸준히 복용** 후 혈액검사를 다시 시행하여 약물의 효과와 부작용 여부를 확인해야 합니다.

자주 묻는 질문!

Q 약을 오래 먹으면 중독이 되거나 내성이 생기지는 않나요?

A 이상지질혈증 치료 약물은 매우 안전한 편입니다. 오래 복용해도 중독되거나 내성이 생기지 않습니다. 약을 먹기 시작한 초기에는 일부 부작용이 나타날 수 있습니다. 그러므로 약물치료를 시작하면 간 기능 검사를 비롯한 필요한 검사를 정기적으로 받아야 합니다.

- 콜레스테롤 수치가 잘 조절된다고 해서 **임의로 약을 중단하면 안 됩니다.**
 - 약을 끊으면 콜레스테롤 수치가 약을 먹기 이전의 상태로 서서히 올라갑니다.

자주 묻는 질문!

Q 콜레스테롤 수치가 정상으로 돌아왔다고 합니다. 이제 약을 끊어도 되나요?

A 약을 먹기 시작하면 LDL-콜레스테롤 수치가 떨어지게 되는데, 조절 목표에 도달했다고 해서 임의로 약을 끊으면 콜레스테롤 수치는 다시 이전 상태로 돌아갑니다. 물론 식이요법과 체중감량, 운동 등 생활 습관을 적극적으로 개선했다면, 약물 개수를 줄이거나 용량을 낮출 수 있습니다. 그러나, 대부분은 약을 끊으면 콜레스테롤 수치는 상승하고 심뇌혈관질환의 위험도 증가합니다.

- 소화장애, 이유 없는 근육통, 안면 홍조 등의 증상이 지속되면 약물에 의한 부작용일 수 있으므로 담당 **의사와 상의**해야 합니다.
- 이상지질혈증 약물의 부작용 중 가장 흔한 것은 근육통과 간 기능 저하입니다.
 - 이는 아주 드물게 나타나며 약을 끊으면 곧 정상화됩니다.

10 이상지질혈증 관리

+ 영양 관리

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.

자주 묻는 질문!

Q 육식을 피하고 채식을 해야 하나요?

A 이상지질혈증 환자에게는 지방이 많은 육식은 줄이고, 식이섬유소를 많이 드실 것을 권장합니다. 하지만 채식 위주로만 식사하게 되면 단백질 등 우리 몸에 필수 영양소가 부족해져 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 따라서 이상지질혈증 환자도 양질의 단백질을 적당히 섭취해야 합니다. 소고기나 돼지고기를 먹는 횟수를 줄이고 닭고기, 등푸른 생선, 콩, 두부 등으로 단백질을 보충하는 것이 좋습니다. 고기를 먹을 때에는 최대한 기름을 제거하는 것이 좋습니다.

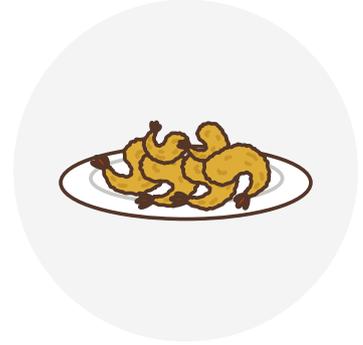
콜레스테롤이 적은 식품

- 곡물·감자류
- 해조류
- 버섯류
- 콩류
- 채소



콜레스테롤이 많은 식품

- 달걀 노른자
- 새우
- 간 등 내장육
- 알젓
- 오징어



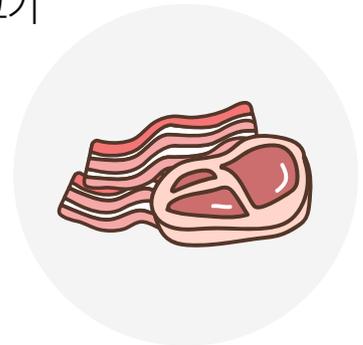
콜레스테롤 수치를 낮추는 식품

- 올리브유
- 등푸른생선
- 견과류
- 채소
- 과일
- 해조류



콜레스테롤 수치를 높이는 식품

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



	이런 식품을 선택하세요. 그러나 섭취량은 과다하지 않게!	이런 식품은 주의하세요. 섭취 횟수와 섭취량이 많아지지 않도록!
어육류 ·콩류 ·알 ·종류	<ul style="list-style-type: none"> ·생선 ·콩, 두부 ·기름기 적은 살코기 ·껍질을 벗긴 닭, 오리(가금류) ·달걀 	<ul style="list-style-type: none"> ·다짐육(다진 고기) ·갈비 ·육류 내장 (간, 허파, 콩팥, 곱창, 모래주머니) ·닭·오리(가금류) 껍질, 튀긴 닭 ·고지방 육가공품(햄, 소시지, 베이컨)
우유 ·유제품 류	<ul style="list-style-type: none"> ·저(무)지방 우유 및 그 제품 ·저지방 치즈 	<ul style="list-style-type: none"> ·연유 및 그 제품 ·치즈, 크림치즈 ·아이스크림 ·커피 크림
유지류	<ul style="list-style-type: none"> ·옥수수유, 올리브유, 대두유(콩기름), 들기름, 해바라기유 ·저지방/무지방 샐러드드레싱 	<ul style="list-style-type: none"> ·버터, 돼지기름, 쇼트닝, 베이컨 기름, 소기름 ·치즈, 전유로 만든 샐러드드레싱 ·단단한 마가린
곡류	<ul style="list-style-type: none"> ·통곡, 통밀 	<ul style="list-style-type: none"> ·버터, 마가린이 주성분인 빵, 케이크, 파이, 도넛 ·고지방 크래커, 비스킷, 칩, 팝콘
국	<ul style="list-style-type: none"> ·조리 후 지방을 제거한 국 	<ul style="list-style-type: none"> ·기름이 많은 국, 크림수프
채소 ·과일류	<ul style="list-style-type: none"> ·신선한 채소 및 과일 ·해조류 	<ul style="list-style-type: none"> ·튀기거나 버터, 치즈, 크림, 소스가 첨가된 채소/과일 ·가당 가공제품(과일 통조림)
기타	<ul style="list-style-type: none"> ·견과류:땅콩, 호두 등 	<ul style="list-style-type: none"> ·초콜릿/단 음식 ·코코넛 기름, 야자유를 사용한 제품 ·튀긴 간식류

- 소금은 더 많은 수분을 혈액 안으로 끌어들이어 심장에 부담을 주게 되며, 짜게 먹는 습관은 혈압을 높여 심·뇌혈관질환의 발생과 악화를 가져옵니다.



- 소금 섭취량은 하루 5g (1티스푼) 이하로 제한하여 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.
 - ✓ 제품의 라벨을 꼼꼼히 보고 가능한 무염 또는 저염 제품을 선택합니다.
- 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.

+ 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



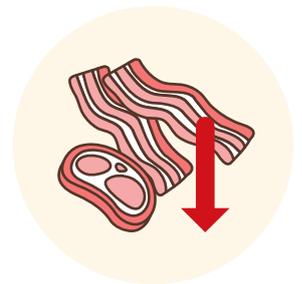
꼭꼭 씹으면서
천천히
식사합니다.



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!

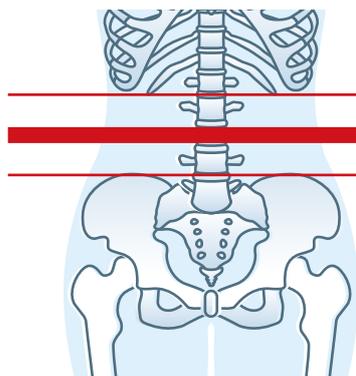
03 체질량지수는 어떠한가요?

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

예시) 키 165cm, 몸무게 60kg 라면? $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.04$ (→정상)

04 나는 복부비만인가요?

숨을 내쉬 상태에서 갈비뼈 가장 아랫부분과 골반 가장 윗부분의 **중간**에서 **허리둘레를 측정**합니다.

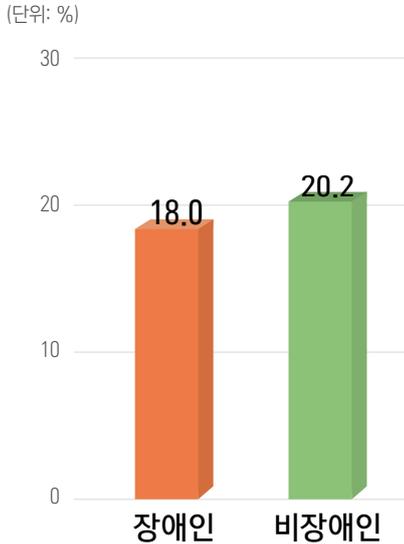


갈비뼈 가장
아래 지점
허리둘레 측정지점
골반 가장
높은 지점

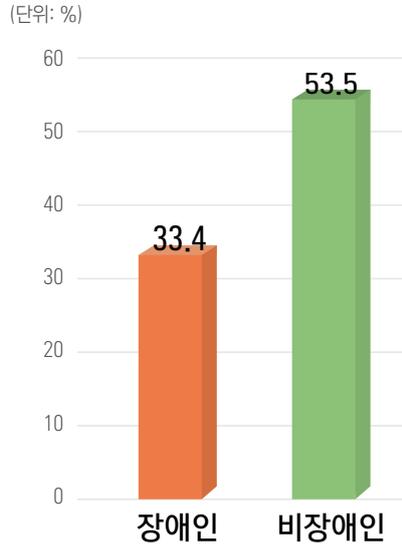
복부비만 기준	
남자	90cm 이상
여자	85cm 이상

+ 장애인 건강보건 통계

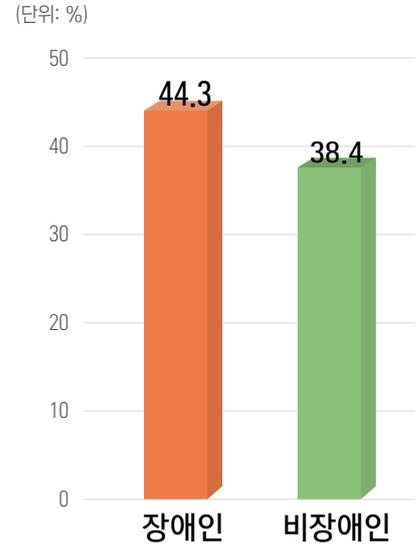
2019년 장애인과 비장애인의 현재 흡연율, 주간 음주율, 비만율



현재 흡연율

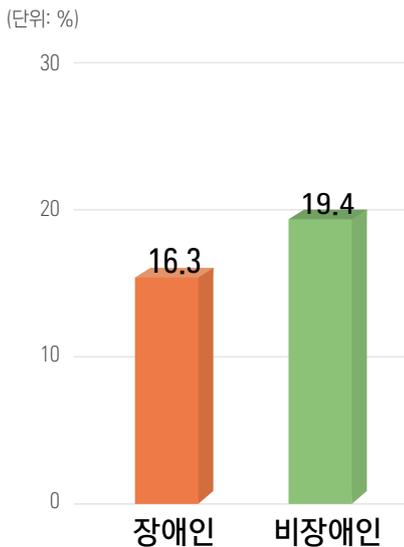


주간 음주율

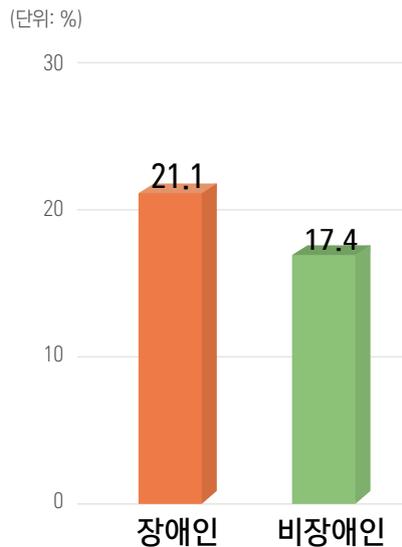


비만율

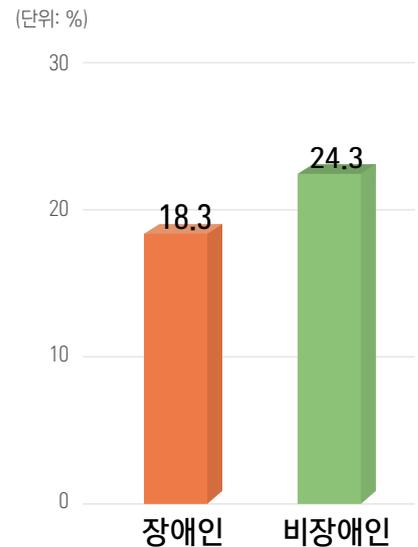
2019년 장애인과 비장애인의 신체활동실천율



고강도 신체활동실천율



중강도 신체활동실천율



근력 운동 실천율

+ 금연

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



금연하기 힘드신가요?

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

금연 상담 전화	(국번 없이) 1544-9030 상담사가 무료로 금연상담을 해주며 전담상담사가 1년간 서비스를 제공해줍니다.																																											
보건소 금연 클리닉	<table border="1"> <tr><td>거제시</td><td>055-639-6174</td><td>진주시</td><td>055-749-6667</td></tr> <tr><td>거창군</td><td>055-940-8320</td><td>창녕군</td><td>055-530-6247</td></tr> <tr><td>고성군</td><td>055-670-4096</td><td>창원시 마산</td><td>055-225-5971</td></tr> <tr><td>김해시</td><td>055-330-6938</td><td>창원시 진해</td><td>055-225-6188</td></tr> <tr><td>남해군</td><td>055-860-8773</td><td>창원시 창원</td><td>055-225-4158</td></tr> <tr><td>밀양시</td><td>055-359-7054</td><td>통영시</td><td>055-650-6171</td></tr> <tr><td>사천시</td><td>055-831-3608</td><td>하동군</td><td>055-880-6665</td></tr> <tr><td>산청군</td><td>055-970-7623</td><td>함안군</td><td>055-580-3343</td></tr> <tr><td>양산시</td><td>055-392-5115</td><td>함양군</td><td>055-960-8050</td></tr> <tr><td>의령군</td><td>055-570-4030</td><td>합천군</td><td>055-930-4832</td></tr> </table>	거제시	055-639-6174	진주시	055-749-6667	거창군	055-940-8320	창녕군	055-530-6247	고성군	055-670-4096	창원시 마산	055-225-5971	김해시	055-330-6938	창원시 진해	055-225-6188	남해군	055-860-8773	창원시 창원	055-225-4158	밀양시	055-359-7054	통영시	055-650-6171	사천시	055-831-3608	하동군	055-880-6665	산청군	055-970-7623	함안군	055-580-3343	양산시	055-392-5115	함양군	055-960-8050	의령군	055-570-4030	합천군	055-930-4832			
거제시	055-639-6174	진주시	055-749-6667																																									
거창군	055-940-8320	창녕군	055-530-6247																																									
고성군	055-670-4096	창원시 마산	055-225-5971																																									
김해시	055-330-6938	창원시 진해	055-225-6188																																									
남해군	055-860-8773	창원시 창원	055-225-4158																																									
밀양시	055-359-7054	통영시	055-650-6171																																									
사천시	055-831-3608	하동군	055-880-6665																																									
산청군	055-970-7623	함안군	055-580-3343																																									
양산시	055-392-5115	함양군	055-960-8050																																									
의령군	055-570-4030	합천군	055-930-4832																																									
경남금연 지원센터	055-759-9030 (경상남도 진주시 진주대로816번길 20, 2층 경남금연지원센터)																																											

+ 스트레스 관리

스트레스는?

- 스트레스는 심박수와 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.

장애인의 이상지질혈증 관리

발행일 2023년 10월

참고자료 국립재활원(2021). 2019 장애인 건강보건통계.
국립재활원(2022). 2021 장애인 건강보건관리 사업.
대한고혈압학회(2022). 2022년 고혈압지침 개정안 변경대비표.
대한당뇨병학회(2023). 2023 당뇨병 진료지침 제8판.
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.
보건복지부, 심뇌혈관질환관리 중앙지원단(2021). 이상지질혈증 예방관리.
한국지질·동맥경화학회(2022). 이상지질혈증 진료지침 5판.

감수 양산부산대학교병원 가정의학과 이영인 교수

펴낸이 신용일 센터장

발행처 경상남도 지역장애인보건의료센터

주소 경남 양산시 물금읍 금오로 20 양산부산대학교병원 영남권역재활병원 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)360-4134 경상남도 지역장애인보건의료센터



경 상 남 도
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