「심뇌혈관질환관리 표준 교육자료」
환자 및 보호자, 일반인 대상 교육을 위해 개발된 자료입니다.
누구나 자유롭게 열람, 활용할 수 있습니다. (상업적 이용금지)

제 1조(출처표시)

① 표지에는 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고가 삽입되어야 한다.

② 권역심뇌혈관질환센터 외 문서파일을 배포할 때는 해당 기관의 로고를 표지에 추가할 수 있으나, 보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터, 권역심뇌혈관질환센터의 로고와 함께 삽입되어야 한다.

③ 교육자료를 인터넷 등에 게시할 경우 '보건복지부, 중앙심뇌혈관질환센터의 「심뇌혈관질환관리 표준교육자료」'라는 출처를 밝혀야 한다.

제 2조(상업적 이용금지)

교육자료는 상업적으로 이용할 수 없으며, 의료기관 등에서 환자 교육 목적으로만 사용을 허가한다.

제 3조(변경금지)

① 교육자료의 내용 및 형식을 변경하거나, 2차적 저작물로의 작성을 금지한다.

② 2차적 저작물이란 원저작물을 번역·편곡·변형·각색·영상제작 그 밖의 방법으로 작성한 창작물을 말한다.

제 4조(이미지 무단 사용금지)

① 이미지를 포함한 모든 창작물은 원창작자에 지식재산권이 있으므로 무단 사용할 수 없다.

② 비영리 및 교육 목적으로 이미지를 사용하는 경우에 한하여 출처를 밝히고 사용할 수 있다.

심뇌혈관질환 예방을 위한 생활수칙

보건복지부
중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC

심뇌혈관질환관리 표준 교육자료는
전국 권역심뇌혈관질환센터에서 개발한 자료를 표준화하고
중앙심뇌혈관질환센터의 자문교수진과
권역센터 소속의 교육간호사, 물리치료사, 작업치료사와
대한심장학회, 대한뇌졸중학회, 대한신경외과학회,
대한심장호흡재활의학회, 대한뇌신경재활학회, 대한예방의학회의
검토 및 자문을 통해 완성하였습니다.

도움을 주신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.

심뇌혈관질환 예방 관리를 위한 9대 생활 수칙

심뇌혈관질환이란?

심혈관질환

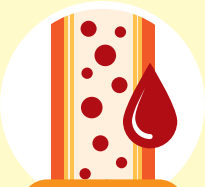
심근경색증, 협심증 등

+

뇌혈관질환

뇌경색, 뇌출혈 등

+



만성질환

고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증 등

01

담배를 피우지 않습니다.

02

술은 가급적 마시지 않습니다.

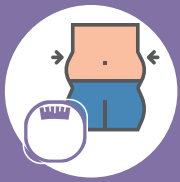
03

적당량의 음식을
규칙적으로, 골고루,
짜지않게 먹고,통곡물, 채소, 콩,
생선을 충분히 섭취합니다.

04

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

05



적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.

06

스트레스를 잘 관리하여
즐거운 마음으로 생활합니다.

07

정기적으로 혈압, 혈당,
콜레스테롤 수치를 측정합니다.

08

고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증 환자는
생활 습관을 개선하고 약물치료 등
적절한 관리와치료를 꾸준히 받습니다.

09

뇌졸중과 심근경색증의
응급증상을 미리 알아두고 응급상황이
발생하면 즉시 119를 부릅니다.

※ 출처 : 보건복지부·질병관리청, 「심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙」

01

담배를 피우지 않습니다

- **담배는 심뇌혈관질환의 강력한 위험요인**이므로 반드시 끊어야 합니다.
- **간접흡연도 심뇌혈관질환 위험을 증가**시키므로 반드시 피해야 합니다.
- 흡연자는 비흡연자에 비해 **뇌졸중 발생 위험이 2배 이상** 높습니다.
- 하루에 2갑 이상 담배를 피우는 흡연자는 비흡연자에 비해 **심근경색증으로 사망할 위험이 2~3배** 정도 높습니다.
- **금연 후 1년 정도가 지나면 심뇌혈관질환에 걸릴 위험이 절반**으로 감소합니다.

금연 실천을 위해 미리 준비하세요

- **금연 시작일**을 정합니다.
  : 특정 기념일, 새해, 휴일에 시작하는 것이 도움이 됩니다.
- 가족, 친구들에게 **금연 결심**을 알립니다.
- **금단 증상의 종류와 대처 방법을 미리 파악**합니다.
- 집, 차, 일터에서 라이터, 재떨이 등 **담배 관련 물건을 정리**합니다.

전문가의 도움을 받으세요.

보건소 금연 클리닉 | 무료 상담과 금연 보조제 지원
금연상담전화(1544-9030) | 1년간 무료 금연 상담 서비스
병원 방문 | 가까운 병원을 방문하면 금연 상담과 금연 약물 처방 가능

'생활 속 금연 실천 수칙' 을 실천하세요

- 커피 대신 **주스나 물을 마십니다.**
- 아침에 일어나서 첫 번째로 하는 일이 **흡연이 아닌, 다른 일로 변경**합니다.
- 술자리에서 물을 많이 마시며 술자리를 함께하는 **사람들에게 금연 중임을 반드시 알립니다.**
- 식사 후 바로 양치를 하거나, 친구에게 전화를 거는 등 **식사 후 즉시 자리에서 벗어납니다.**
- 다른 사람들이 흡연을 하고 있을 경우, **잠시 동안 자리를 피하고** 현재 금연 중임을 알립니다.
- 담배를 피우고 싶을 때는 잠시 하던 일을 멈추고 담배 생각이 나지 않을 때까지 **다른 행동(물 마시기, 음악 듣기, 스트레칭, 심호흡)을 합니다.**

02

술은 가급적 마시지 않습니다

- **술은 반드시 하루에 한두 잔 이하**로 줄여야 합니다.
- 우리나라 만 20세 이상 성인의 90%가 음주 경험이 있고 음주 비율은 해마다 꾸준히 증가하고 있으며 고위험 음주자의 비율 또한 높습니다.
- 지속적으로 **과음할 경우 고혈압 발생 위험을 높이고 심장에 부담**을 줍니다.
- 과도한 음주는 부정맥과 심근경색증을 유발하는 원인이 되며, 특히 심방세동을 흔하게 일으킵니다.
- **심방세동은 혈전 생성을 유발하여 심뇌혈관질환의 발생 위험**을 높입니다.

술은 반드시 한두 잔 이하로 줄입니다

- **양을 조절하기 힘들면 아예 술을 마시지 않는 것**이 좋습니다.
- 다만, 한 잔의 음주도 암을 유발할 수 있으므로 한두 잔 소량의 술도 마시지 않는 것이 가장 좋습니다.

※ 출처 : 국립암센터, 「국립 암예방 수칙 2016」

'생활 속 절주 실천 수칙' 을 실천하세요

- 술자리는 되도록 피합니다.
- 남에게 술을 강요하지 않습니다.
- 원샷을 하지 않습니다.
- 폭탄주를 마시지 않습니다.
- 음주 후 3일은 금주합니다.

이런 사람은 꼭 금주해야 합니다.

- 19세 이하 청소년
- 약물을 복용중인 사람
- 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성
- 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람

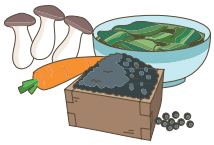
※ 출처 : 보건복지부·한국건강증진개발원, 「생활 속 절주 실천 수칙」

03

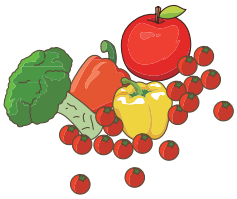
적당량의 음식을 규칙적으로, 골고루, 짜지않게 먹고, 통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다

- **소금 섭취량을 하루 5g 이하로 제한하여 싱겁게** 먹어야 합니다.
  ※ 소금 5g은 1 티스푼 정도의 양입니다.
- **짜게 먹는 습관은 혈압을 높여 심뇌혈관질환의 발생과 악화**를 가져옵니다.
- 포화지방이나 트랜스지방은 혈액 내 콜레스테롤 수치를 상승시킵니다.
- **과일과 채소**는 칼륨, 식이섬유소, 항산화제가 풍부해 나트륨 배설을 돕고 **혈당과 콜레스테롤을 낮추는 데 도움**이 됩니다.
- **등 푸른 생선**에 풍부한 오메가3 지방산은 중성지방 수치를 낮추고 혈전 형성을 예방하는데 도움이 됩니다.

심뇌혈관질환을 예방하기 위한 식사 지침



1. 주식으로 **통곡, 잡곡**을 섭취합니다.
2. 포화지방, 트랜스지방 대신 **불포화지방산**을 섭취합니다.
   - **불포화지방** | 등 푸른 생선, 견과류, 올리브유/해바라기씨유, 콩류
   - **포화지방** | 육류(소, 돼지, 양)의 기름, 치즈, 우유, 코코넛 오일
   - **트랜스지방** | 마가린, 튀긴 음식



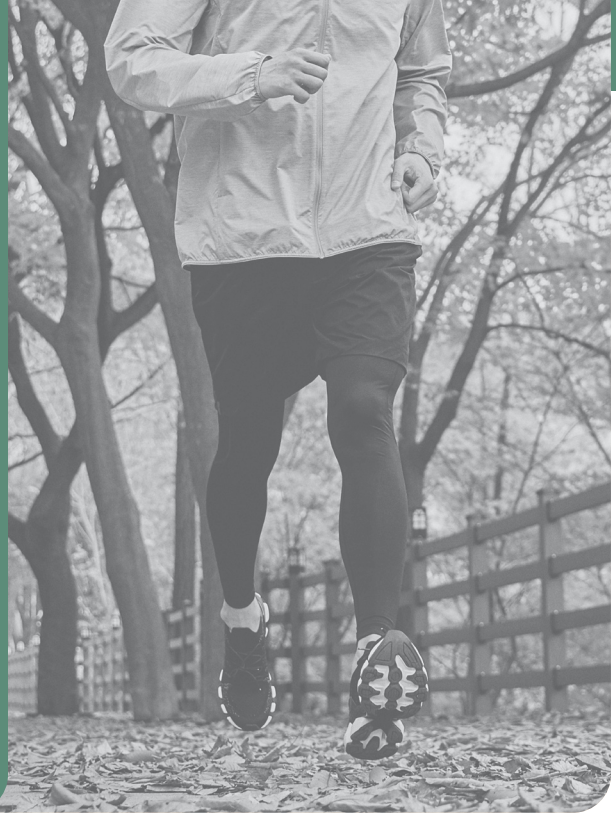
3. **등 푸른 생선**을 주 2~3회 섭취합니다.
4. **과일**은 하루 적당량을 **꾸준히** 섭취합니다.
5. **식이섬유소가 풍부한 채소류**는 **충분히** 섭취합니다.
6. 소금 섭취량을 줄이기 위해 **가급적 싱겁게** 먹습니다.
7. 인스턴트 식품과 믹스커피 섭취를 최대한 줄입니다.
8. 하루에 한두 잔 이상 술을 마시는 것은 좋지 않습니다.
9. 외식을 할 때에도 위 원칙들을 지킵니다.

소금 섭취를 줄이는 식사 지침

1. 염장음식(장아찌, 젓갈류)을 피합니다.
2. 국이나 찌개를 먹을 때 국물은 남깁니다.
3. 패스트푸드, 가공식품(베이컨, 햄, 라면 등)의 섭취를 줄입니다.
4. 뜨거우면 짠 맛을 덜 느끼므로 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.
5. 신선한 제철 재료를 사용하여 최소한의 양념이나 조리로 식재료 본연의 맛을 살립니다.
6. 소금 대신 향신료(후추, 마늘, 고춧가루, 파, 생강, 카레 등)나 신 맛을 이용하여 맛에 포인트를 줍니다.
7. 식품의 라벨을 꼼꼼히 보고 가능한 무염 또는 저염 제품을 선택합니다.

04

규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고 오래 앉아서 생활하는 시간을 줄입니다



- **적절한 운동**은 혈압과 혈당, 콜레스테롤 수치를 개선하여 **심뇌혈관질환 예방에 도움**이 됩니다.
- **체중 감소와 스트레스 해소에도 효과**가 있습니다.
- 유산소 운동을 하루 30~60분, 주 5회 이상 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
  ※ **유산소 운동** : 빠르게 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 에어로빅 등
- 본인의 체력과 건강상태를 고려하여 무리가 되지 않는 수준에서 **운동계획을 세워 꾸준히 실천**해야 합니다.

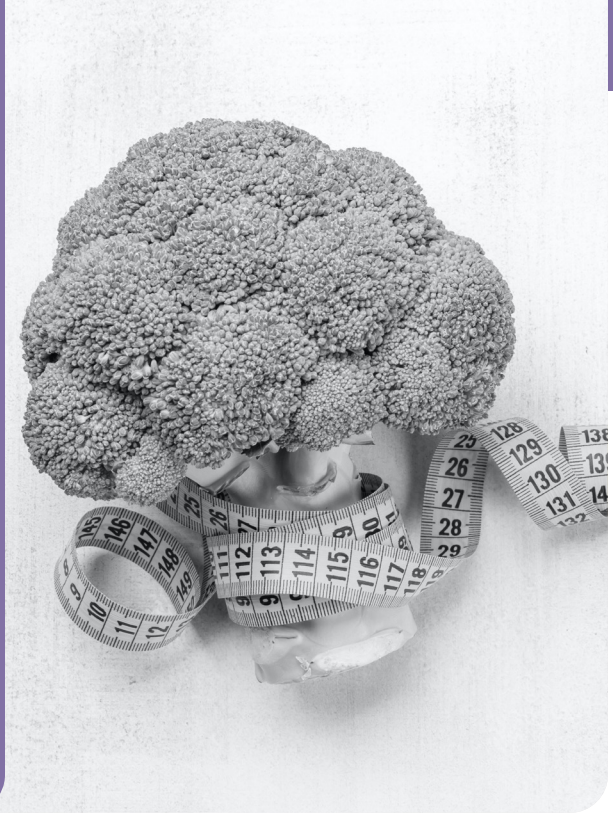
규칙적으로 꾸준히 운동하세요

- **유산소 운동과 근력 운동을 병행**하는 것이 좋습니다.
- 심장과 근육, 관절에 무리를 주지 않도록 운동 전후 5~10분 정도 스트레칭을 시행합니다.
- 고혈압 환자나 심장질환 환자, 심뇌혈관질환으로 치료를 받은 적이 있는 분들은 **힘을 세게 주는 근력 운동이 일시적으로 혈압을 상승시키므로 주의**해야 합니다.

유산소 운동		근력 운동
빠르게 걷기, 자전거 타기, 수영, 체조 등	운동 종류	탄력밴드 운동, 아령 운동 등
일주일에 5회 이상	운동 횟수	일주일에 2~3회
하루 30~60분	운동시간	하루 4세트 (1세트 = 동작을 8~12회 반복)

05

적정한 체중과 허리둘레를 유지합니다.



- 서구화된 식습관으로 **비만 인구 비율이 꾸준히 증가**하고 있습니다.
- 우리나라 남성은 10명 중 약 4명, 여성은 10명 중 약 2.5명이 비만입니다.
- **비만은 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증의 위험을 증가**시키고 심뇌혈관질환의 발생률을 높입니다.
- 자신의 체질량지수를 정확하게 알고 **적정 체중을 유지**해야 합니다.
- 비만의 기준은 체질량지수(BMI)를 기준으로 25kg/㎡ 이상을 말합니다.

? 체질량지수 구하는 법

- **체질량지수(BMI)** = 몸무게(kg) ÷ 키(m) ÷ 키(m)
- 키 160cm에 체중 55kg인 성인일 경우,
  55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 21.5 (BMI)

자신의 체질량지수와 허리둘레를 확인하세요

- 자신의 체질량지수와 허리둘레를 확인하여 비만의 기준을 정확히 알고 **목표를 세워 꾸준히 관리**해야 합니다.

비만과 복부비만의 기준

비만	체질량지수(BMI) 25이상	
복부비만	남자	허리둘레 90cm 이상
	여자	허리둘레 85cm 이상

체중 조절을 위해 식이 요법과 운동 요법을 실천하세요

- 적정 체중을 유지하기 위한 **올바른 식습관을 실천**합니다.
  - 꼭꼭 씹으면서 천천히 식사합니다.
  - 채소와 과일은 충분히 섭취합니다.
  - 규칙적으로 식사하며 과식을 피합니다.
  - 기름진 음식, 단 음식, 짠 음식의 섭취를 줄입니다.
  - 음주량을 하루 한두 잔으로 제한합니다.

- 가능한 한 매일 **30분 이상 꾸준히 운동**합니다.
  - 유산소 운동은 하루에 30~60분, 주 5회 이상 실시합니다.
  - 근력 운동은 주 2회 이상 실시합니다.

06

스트레스를 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활합니다.

- 스트레스는 **심박수와 혈압을 상승**시키며
  지속적으로 부신피질 호르몬 분비를 증가시켜 **비만, 고혈압, 당뇨병을 유발**합니다.

- 스트레스는 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도가 높아지게 하여
  죽상동맥경화증을 유발하고 **심뇌혈관질환의 발생 위험을 증가**시킵니다.

- 화를 낸 다음이나 화를 내는 중에 심장마비가 올 확률이 2배 이상 높습니다.

- **스트레스 관리를 잘 하고 긍정적인 마음가짐으로 생활**하는 것이
  심뇌혈관질환 예방에 중요합니다.

스트레스 상황에 이렇게 대처하세요

1. 스트레스를 받는 **상황과 원인을 정확하게 파악**하세요.
2. **시간을 계획적으로 사용**하세요.
3. 내가 감당할 수 없는 일은 **도움을 요청**하세요.
4. 무조건 참기보다 상대에게 **나의 감정을 정중하게 표현**하세요.
5. 완벽주의는 스트레스의 강력한 원인입니다. 현실적인 목표를 잡으세요.
6. 가능하다면 스트레스 원인을 적극적으로 피하세요.
7. 주변 사람에게 솔직한 감정을 털어놓으세요.

건강한 스트레스 해소법을 찾으세요

1. **충분히 수면**을 취하세요.
2. **균형 잡힌 식사**를 하세요.
3. **규칙적으로 운동**하세요.
4. 낮에도 **잠시 휴식**을 취하세요.
5. **즐겁고 재미있는 취미**를 찾으세요.
6. 종종 휴가를 떠나 **나를 위한 시간**을 가지세요.
7. 명상, 심호흡 등 **몸과 마음을 이완**하는 법을 배우세요.
8. 카페인과 알코올의 과다 섭취를 피하세요.

07

정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 측정합니다.

- 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증은 심뇌혈관질환의 주요 위험요인이지만, **질환이 상당히 진행되기 전까지 특별한 증상이 나타나지 않는 경우**가 많습니다.
- 따라서 고혈압, 당뇨병 발생이 증가하는 **40대 이후에는 정기적인 검사**를 통해 **자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 반드시 알고 있어야 합니다.**
- 이상지질혈증의 선별을 위한 지질검사는 다른 위험요인이 없는 21세 이상의 성인의 경우 매 4~6년마다 시행할 것을 권고합니다.
- 조기에 발견하여 치료한다면 심뇌혈관질환 발생을 줄일 수 있습니다.

고혈압 진단 기준

분류		수축기 혈압 (mmHg)		이완기 혈압 (mmHg)
정상혈압		〈 120	그리고	〈 80
주의혈압		120~129	그리고	〈 80
고혈압 전 단계		130~139	또는	80~89
고혈압	1기	140~159	또는	90~99
	2기	≥ 160	또는	≥ 100

당뇨병 진단 기준

분류	공복 (mg/dL)	식후 2시간 (mg/dL)	무작위 (mg/dL)	당화혈색소 HbA1c(%)
정상	〈 100	〈 140		〈 5.7
당뇨병 전 단계	100~125	140~199		5.7~6.4
당뇨병	≥ 126	≥ 200	≥ 200	≥ 6.5

이상지질혈증 진단 기준

위험도	총 콜레스테롤	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	

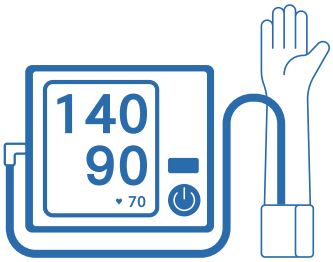
08

고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증

환자는 생활 습관을 개선하고 약물치료 등 적절한 관리와치료를 꾸준히 받습니다.

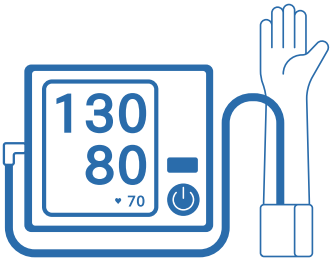
- **고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증의 치료 목표**는 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 잘 조절하여 **심뇌혈관질환을 예방하는 것**입니다.
- 식이 요법, 운동 요법, 체중 조절, 금연, 절주 등 **생활습관을 우선적으로 개선하고 수치가 조절되지 않으면 약물치료를 병행**합니다.
- **치료 계획과 약물의 사용은 반드시 의사와 상의하여 결정**해야 하며 약물 변경이나 중단 등을 임의로 결정해서는 안 됩니다.
- 검증되지 않은 민간요법이나 건강기능식품에 의존하는 것은 질환을 더 악화시키고 합병증 발생률을 높입니다.

고혈압 조절 목표



합병증 없는 고혈압 환자는
140/90 mmHg 미만 유지

심혈관질환이 동반된
고혈압 환자는
130/80 mmHg 미만 유지



당뇨병 조절 목표

혈당 조절 목표	공복 혈당	70~130mg/dL
	식후 2시간 혈당	120~180mg/dL
	당화혈색소(HbA1c)	6.5% 미만

이상지질혈증 조절 목표

- 이상지질혈증 환자의 콜레스테롤 조절 목표는 콜레스테롤 수치와 동반 질환, 합병증 위험요인을 고려하여 결정합니다.
- **심혈관질환이 있는 환자의 경우 재발 예방을 위해 LDL-콜레스테롤을 55mg/dL 아래**로 낮추어 유지할 것을 권고합니다.

09

뇌졸중과 심근경색증의 응급증상을 미리 알아두고 응급상황이 발생하면 즉시 119를 부릅니다.

- **심근경색증이란** 심장에 산소와 영양소를 공급하는 관상동맥이 갑자기 막혀서 심장 근육에 혈액을 공급하지 못하여 심장 근육의 일부가 죽는 질환입니다.

- **뇌졸중이란** 뇌혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 뇌손상이 오고 그에 따른 신체장애가 나타나는 질환입니다.

- 심근경색증과 뇌졸중은 **조기증상 발생 후 가급적 빠른 시간** 안에 **병원으로 이송하여 치료를 시작**해야 사망률을 줄이고 후유증을 최소화 할 수 있습니다.

심근경색증과 뇌졸중의 조기증상을 기억하세요

심근경색증 조기증상

01 갑작스런 가슴 통증

02 식은땀·현기증 일부 심한 구토

03 호흡 곤란

04 통증 확산 (목·등·왼팔과 어깨)

뇌졸중 조기증상

01 한쪽 마비

02 언어장애

03 시야장애

04 어지럼증

05 심한 두통

조기증상 발생 시 이렇게 대처하세요

119에 **전화**하면 치료가 가능한 병원으로 **즉시 이송**할 수 있습니다.

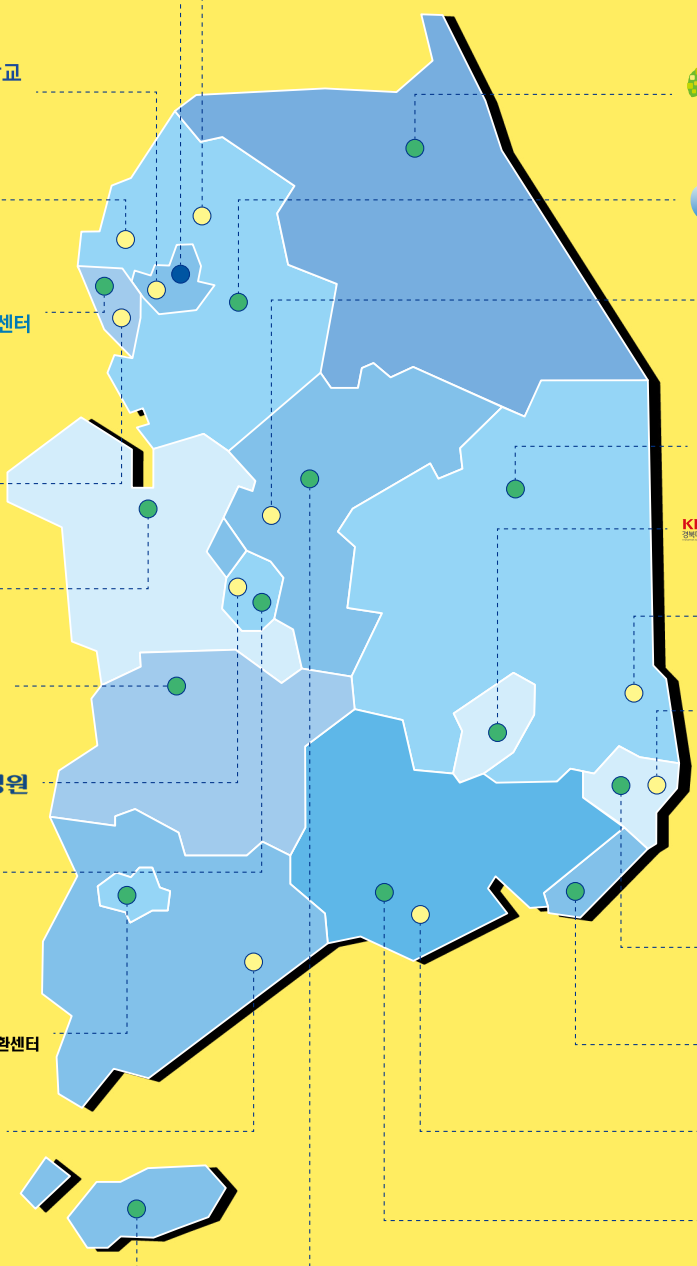
조기 증상이 발생한 후 **최대한 빨리 병원**에 도착해야 합니다.

전문 치료 병원의 응급실에는 최단시간 내에 **진단과 치료를 할 수 있는 의료진과 시스템**이 잘 갖춰져 있습니다.

전국 심뇌혈관질환센터 현황

현재 보건복지부에서는 심뇌혈관질환 발생시 전국어디서나 신속하고 전문적인 치료를 받을 수 있도록 센터를 지정하여 운영하고 있습니다.

- 중앙심뇌혈관질환센터 1개소
- 권역심뇌혈관질환센터 14개소
- 지역심뇌혈관질환센터 10개소



서울대학교병원 중앙심뇌혈관질환센터 National Heart and Stroke Center, NHSC

순천향대학교 서울병원

국민건강보험 일산병원 Ilsan Hospital

인하대병원 인천권역심뇌혈관질환센터

지역심뇌혈관질환센터 인천세종병원

순천향대학교 천안병원 충남권역심뇌혈관질환센터

전북권역심뇌혈관질환센터 [원광대학교병원 지정]

대전을지대학교병원

충남대학교병원 대전충청권역심뇌혈관센터

전남대학교병원 지정 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터 REGIONAL CARDIOCEREBROVASCULAR CENTER

성가롤로병원

제주대학교병원 제주권역심뇌혈관질환센터 Jeju Regional Cardiocerebrovascular Center

충북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터

의정부을지대학교병원 UIJEONGBU EULJI MEDICAL CENTER, EULJI UNIVERSITY

강원대학교병원 강원권역심뇌혈관질환센터

분당서울대학교병원 경기권역심뇌혈관질환센터

효성병원

안동병원 경북심뇌혈관질환센터

KNUH 경북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터

세명기독병원 지역심뇌혈관질환센터

지역심뇌혈관질환센터 동강병원

울산대학교병원 ULSAN UNIVERSITY HOSPITAL

동아대학교병원 부산권역심뇌혈관질환센터

창원한마음병원 CHANGWON HANMAEUM HOSPITAL

GNUH 경상국립대학교병원 Gyeongsang National University Hospital

의료기관

연락처

홈페이지

심뇌혈관질환

예방을 위한

생활수칙

보건복지부

중앙심뇌혈관질환센터
National Heart and Stroke Center, NHSC