질병관리청 보도자료 다시 대한민국! 새로운 국민의 나라

보도시점 2025. 1. 20.(월) 12:00 배포 2025. 1. 20.(월) 08:00

나도 혹시 뇌졸중? 심근경색증? 우리 가족 건강 위해 조기증상 기억해요

- 조기증상 발견과 치료를 통해 사망·장애 없이 치료된 실제 사례 다수
- 성인 10명 중 5~6명만 조기증상을 아는 것으로 나타나
- 환자나 가족에게 증상이 나타나면 즉시 119에 연락 및 빠른 치료 필요

질병관리청(청장 지영미)은 설 연휴를 앞두고 **겨울철 강추위**가 지속됨에 따라 **환자**나 **가족**에게 **뇌졸중·심근경색증의 조기증상이 나타나**면 **지체 없이 119에 연락**하여 **적절한 치료**를 받으실 것을 당부하였다.

다음 사례는 **조기증상과 대처 방법을 평소에 인지**하고, **초기**에 **적절하게 대응**함으로써 **의식불명 등 초응급 상황** 및 **사망 발생을 방지**한 **실제 사례**이다.

《 심뇌혈관질환 초기대응 사례 》

❶ A씨는 고혈압·당뇨병 등록관리사업에 참여하는 **고혈압 환자**로 **뇌졸중 관련 교육을 받고 증상을 기억**하고 있다가 **심한 두통**이 발생하자 **뇌졸중 증상을 의심, 119를 통해 응급실을 방문**하여 치료를 받은 후 **대부분의 기능을 회복하고 퇴원**(70대 여, 뇌졸중, '22년)

❷ B씨는 **어눌한 말투 등이 며칠간 지속**되고 있었음. **보건소(고혈압·당뇨병 등록교육센터) 상담 과정에서 뇌졸중을 의심**, 관 내 종합병원에 방문하여 빠른 시간 내 치료를 받은 후 **대부분의 기능을 회복하고 퇴원**(70대 남, 뇌졸중, '22년)

뇌졸중과 심근경색증은 **우리나라 주요 사망원인**으로, 생존한 경우에도 **심각한 장애**를 동반하여 환자나 가족의 **신체적·경제적 부담이 가중**될 수 있다. 특히 요즘과 같은 **추운 날씨**엔 혈관이 수축되고 혈압이 상승하면서 **발생 위험이 높아**지는 만큼 **조기에 발견·치료**하여 **사망과 장애를 막는 것**이 중요하다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

뇌졸중과 심근경색증의 증상은 갑자기 나타나는 것이 특징으로 다음과 같다.

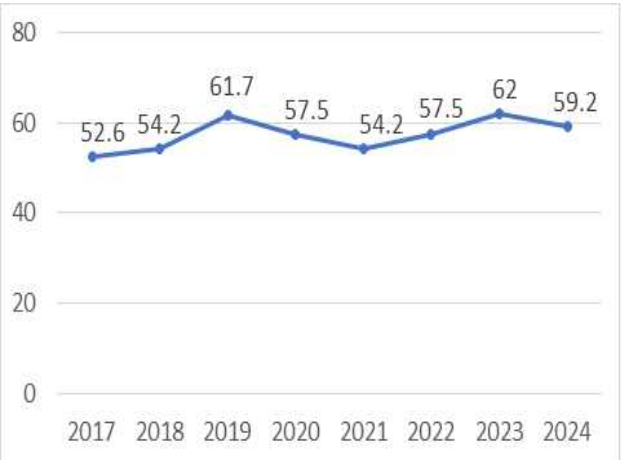
< 뇌졸중·심근경색증 조기증상 >

▶ **뇌졸중의 조기증상**
- **갑자기 한쪽 얼굴, 팔, 다리에 힘이 빠진다**
- **갑자기 말이 어눌해지거나, 다른 사람의 말을 이해하지 못한다**
- **갑자기 한쪽 눈이 보이지 않거나, 양쪽 눈 시야의 반이 보이지 않거나, 물체가 두 개로 보인다**
- **갑자기 어지럽거나 몸의 중심을 잡기 힘들다**
- **갑자기 이제까지 경험하지 못한 심한 두통이 있다**

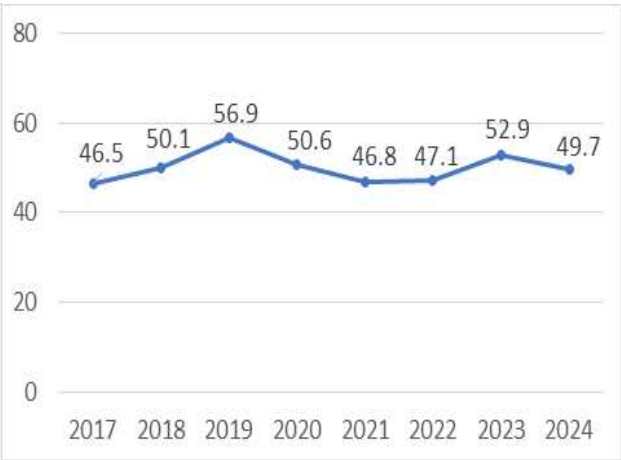
▶ **심근경색증의 조기증상**
- **갑자기 가슴에 심한 통증이나 압박감, 또는 짓누르는 느낌이 있다**
- **갑자기 턱, 목 또는 등 부위에 심한 통증이나 답답함이 있다**
- **갑자기 숨이 많이 찬다**
- **갑자기 팔 또는 어깨에 통증이나 불편함이 느껴진다**

'24년 지역사회 건강조사(질병청) 결과에 따르면, **성인 10명 중 5~6명만 조기증상을 아는 것**(뇌졸중 59.2%, 심근경색증 49.7%)으로 나타나 여전히 조기증상에 대한 **인지율이 높지 않은 것으로 나타났다**.

< 17~24년 뇌졸중 조기증상 인지율 >



< 17~24년 심근경색증 조기증상 인지율 >



※자료원 : 질병청, 지역사회건강조사

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락









뇌졸중과 심근경색증은 **골든타임 내 신속한 치료**가 중요한 만큼 **조기증상 발생 시** 지체 없이 **119에 연락**하여 **적절한 치료를 받아야** 한다.

< 증상 발생 시 대응 요령 >

❶ 지체 없이 **119에 도움을 요청**하세요
❷ **급성기 치료가 가능한 병원**으로 가세요
❸ 환자가 **직접 운전하는 것은 위험**해요
❹ **가족이 올 때까지 기다리지 마세요**
❺ 증상이 **그냥 지나갈 거라고 생각하지 마세요**
❻ **야간이나 주말**이라고 **외래 진료 시까지 기다리지 마세요**

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

1339 질병관리청 콜센터

건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청

지영미 질병관리청장은 “환자가 **증상을 정확히 인지**하고 **표현**할수록 **골든타임 내 신속히 치료받을 가능성이 높은** 만큼 **평소에 증상을 숙지**하여 **발생 즉시 병원에 방문하여 치료**를 받는 것이 중요하다”고 전하였다.

또한 무엇보다 **예방의 중요성**을 강조하며, “아무리 잘 관리한다고 해도 뇌졸중·심근경색증에 **가장 좋은 대처는 ‘예방’**인 만큼 금연·절주 등 **생활습관 개선**, 고혈압·당뇨병 등 **만성질환을 적절하게 치료·관리**하는 등 「**심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙**」**을 꾸준히 실천**하여 주실 것”과 함께,

특히, “**안전한 설 연휴**가 될 수 있도록 **어르신, 만성질환자, 과거 병력이 있는 고위험군**은 **장시간 외출을 자제**하거나 외출 시에도 **보온을 유지**하는 등 **추위에 갑작스럽게 노출되지 않도록 겨울철 건강관리의 중요성**”을 당부하였다.

<붙임> 1. 「겨울철 심뇌혈관질환 조기인지」 홍보물
2. 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

담당 부서	만성질환관리국 만성질환예방과	책임자	과 장	방은옥 (043-719-7430)
		담당자	사무관	정우재 (043-719-7431)



OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락
1339 질병관리청 콜센터

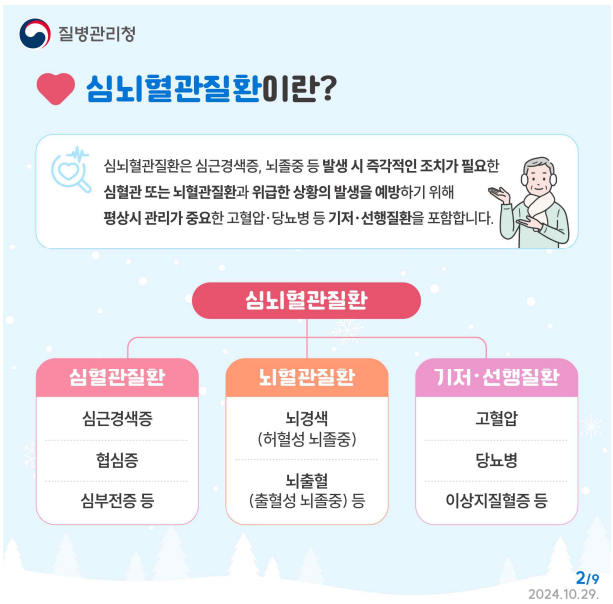
건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청

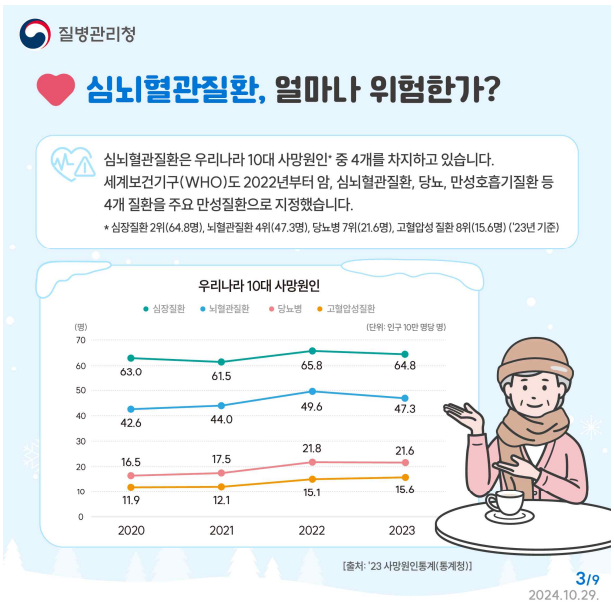
붙임 1 「 겨울철 심뇌혈관질환 조기인지 」 홍보물

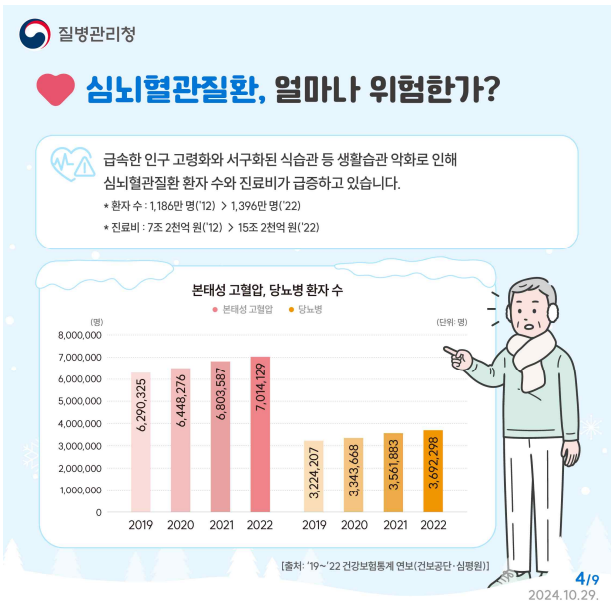
※ 자료 내려받기:
-질병관리청 누리집(www.kdca.go.kr) > 알림·자료 > 홍보자료
-질병관리청 건강정보포털(www.health.kdca.go.kr) > 알림정보 > 건강교육자료실 > 자료실 검색

□ 카드뉴스





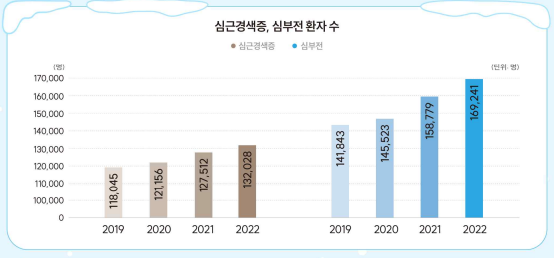


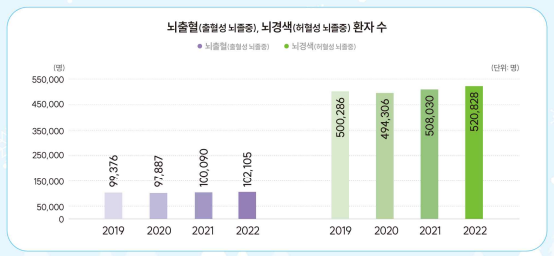


OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락
1339 질병관리청 콜센터

건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청

질병관리청

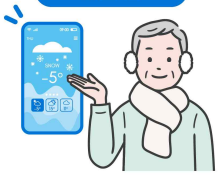




질병관리청

올 겨울 안전하고 따뜻하게
겨울철 심뇌혈관질환 예방합시다!

외출 전



외출 전 체감온도 확인
추운 날은 실외활동 자제

외출 시



추운 날은
장시간 외출 자제 및 보온유지

고위험군 어르신, 만성질환자, 과거 병력이 있는 사람

질병관리청

겨울철 대표적인 심뇌혈관질환,
심근경색증 조기증상은?



질병관리청

겨울철 대표적인 심뇌혈관질환,
뇌졸중 조기증상은?

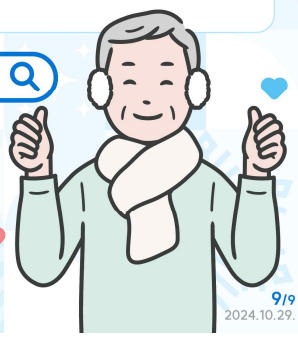


질병관리청

심뇌혈관질환 예방법 더 알고 싶다면?

[질병관리청 누리집>알림·자료>홍보자료>교육자료]에서
'심뇌혈관질환 예방·관리를 위한
9대 생활수칙'을 검색하세요!

www.kdca.go.kr



OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

1339 질병관리청 콜센터

건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청

□ 포스터

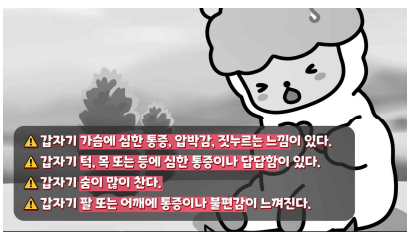


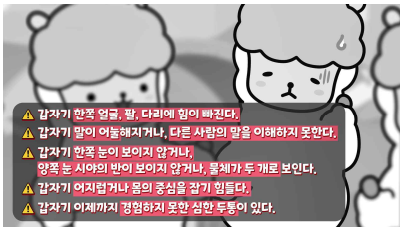




□ 영상자료









OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 2 **심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙**



심뇌혈관질환 예방관리를 위한

9대 생활수칙

더 궁금하다면?
국가건강정보포털 [알림정보>건강교육자료실>자료실 검색>'심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙'검색]



담배를 피우지 않습니다.



술은 가급적 마시지 않습니다.



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



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, 이상지질혈증 환자는
생활습관을 개선하고 약물치료 등
적절한 관리와 치료를 꾸준히 받습니다.



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

*뇌졸중 조기증상 : 한쪽 마비, 갑작스러운 언어장애, 갑작스러운 시야장애, 갑작스러운 어지럼증, 갑작스러운 심한 두통
*심근경색 조기증상 : 갑작스러운 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

1339 질병관리청 콜센터

건강한 동행, 국민과 함께하는 질병관리청