가치 있는 건강조사 같이 누릴 지역건강

2017 지역사회건강조사

보건복지부 질병관리본부

(28159) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 내
질병관리본부 질병예방센터 만성질환관리과 T. (043) 719-7385, 7391, 7397, 7399
질병관리본부 http://www.cdc.go.kr 지역사회건강조사 http://chs.cdc.go.kr

보건복지부 질병관리본부

가치 있는 건강조사 같이 누릴 지역건강

2017 지역사회건강조사

· **기간 :** 2017년 8월 16일 ~ 10월 31일 · **대상 :** 만 19세 이상 성인

찾고 삼피고 줄이고 복지로
쉽고 편한 복지포털 사이트 '복지로' www.bokjiro.go.kr

위험할 땐 119
힘겨울 땐 129

인 사 말

주민 여러분, 안녕하십니까?

지방자치제가 시작되면서, 지역은 스스로가 주인이 되어 자신의 문제를 스스로 알아내고 주체적으로 해결하기 위해 노력하고 있습니다. 이러한 지방자치제의 정신은 보건분야에도 실현되어 1995년에 제정된 지역보건법을 통해 지역이 스스로 주민의 건강 수준을 알아내고 주민의 건강을 증진하기 위한 대책을 세워 실천할 수 있도록 하였습니다.

질병은 발생하고 나서 치료하는 것보다 미리 예방하는 것이 무엇보다 중요합니다. 우리나라가 고령화 사회로 진전되면서 만성질환도 더불어 크게 증가하고 있습니다. 평균수명이 증가하는 것도 좋은 일이지만 미래사회에서는 질병없이 건강한 삶을 영위하는 일이 무엇보다 중요합니다.

만성질환을 예방하기 위해서는 주민 스스로가 금연, 절주, 적정한 영양 섭취와 신체활동 등 건강한 생활을 꾸준히 실천하는 일이 매우 중요합니다. 그리고 주민 한 사람 한 사람의 노력뿐만 아니라 **이를 장려하고 뒷받침해 줄 환경을 조성하고, 관련 정책을 개발하는 일도 병행**해야 합니다. 이러한 일들을 지역 스스로가 찾아내고 실행할 수 있다면 질병을 예방하고 건강사회를 구현하는 일은 더욱 빨라질 것입니다.

지역사회건강조사는 이러한 목적을 위해 전국적으로 **254개 지역에서 동시에 매년 실시되는 법정 조사**입니다. 매년 조사마다 **과학적인 표본추출 방식으로 선정된 만 19세 이상 성인 약 23만 명이 참여**하게 됩니다. 이를 통해 **지역별로 주민의 건강수준이 어느 정도인지, 다른 지역과는 얼마나 차이가 나는지, 무엇이 문제인지를 파악해서 주민의 건강을 증진하는 정책 수립과 활동에 필요한 기초통계자료**를 얻게 됩니다.

주민의 참여 없이는 지역 건강통계도 없고, 지역통계가 없으면 지역건강정책도 없습니다. **조사 참여는 우리와 자손의 미래 건강을 위해 해야 하는 의무이자 권리**이기도 합니다.

주민께서 참여함으로써 얻어진 소중한 조사결과들은 주민 건강 증진을 위해 활용토록 성심을 다하겠습니다. 아울러 본 조사가 가족의 건강과 생활습관을 점검해보는 기회로도 삼으셨으면 합니다.

다시 한 번 지역사회건강조사에 적극적으로 참여하여 주신 주민 여러분께 감사의 말씀을 드립니다. 끝으로 가정의 안녕과 행복을 기원합니다.

감사합니다.

2017. 7

질병관리본부장

목 차

1 지역사회건강조사 ····· 05

지역사회건강조사란 무엇인가요? ····· 06

• 조사대상 • 조사기간 • 조사방법
• 조사내용 • 조사수행 절차 • 조사결과 활용

자주 묻는 질문 ····· 10

• 조사대상자는 어떻게 선정되나요?
• 지역사회건강조사에 반드시 참여해야 하나요?
• 개인정보는 보호되나요?
• 조사결과를 알 수 있나요?
• 본 조사에 참여하면 어떤 혜택이 있나요?
• 우리집에 방문한 사람이 조사원이 맞는지 어떻게 알 수 있나요?
• 보다 자세한 내용이 알고 싶으면 어떻게 해야 하나요?

2 보건소 주요 업무 소개 ····· 12

3 만성질환 예방 및 관리 정보 ····· 13

고혈압 ····· 14
당뇨병 ····· 16
이상지질혈증 ····· 19
관절염 ····· 21
뇌졸중 ····· 23
심근경색증 ····· 24
백내장 ····· 25

4 알아두면 좋은 건강수칙 ····· 27

한국인을 위한 식생활지침 ····· 28
심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙 ····· 29
치매 예방법 333 수칙 ····· 29
심정지 발생 시 초기 대응 국민 행동지침 ····· 30
뇌졸중 FAST 캠페인 ····· 30

5 지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처 ····· 31

지역사회건강조사

지역사회건강조사란 무엇인가요?

자주 묻는 질문

지역사회건강조사란 무엇인가요?

지역사회건강조사는 지역 건강통계를 생산하여 지역별로 꼭 필요한 근거 중심의 보건사업수행을 하기 위해 지역주민의 건강행태(흡연, 음주) 및 이환, 의료이용 등을 조사하는 건강조사로, 「지역보건법」 제4조(지역사회 건강실태조사) 및 동법시행령 제2조(지역사회 건강실태조사 방법 및 내용)에 의거하여 보건복지부 질병관리본부에서 수행하는 승인통계 조사입니다.

조사대상

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

조사기간

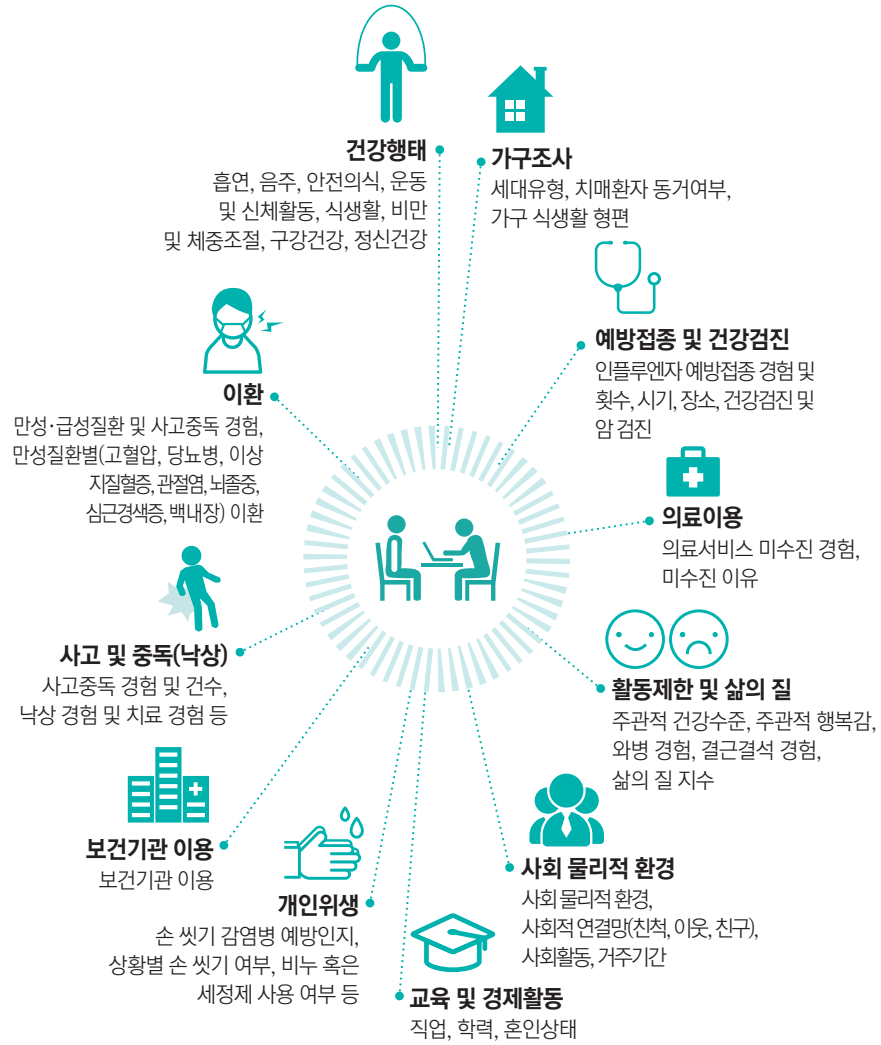
- 조사기간 : 2017년 8월 16일 ~ 10월 31일

조사방법

- 조사원이 표본가구를 직접 방문하여 1:1 면접 조사 (전자조사표(CAPI)를 이용하여 노트북으로 진행)
- 조 사 원 : 일련의 교육과정을 통해 훈련된 조사원

〈지역사회건강조사 조사참여 모습〉

조사내용



지역사회건강조사란 무엇인가요?

조사수행 절차

1 조사대상 가구 선정

- 해당 시·군·구에서 읍·면/동 및 통·반·리를 선정한 후 주택유형(아파트, 일반주택)을 구분하여, 지역적 특성을 고려한 통계적 방법론에 따라 약 450가구가 조사대상 가구로 선정됩니다.

2 조사대상 가구 선정통지서 우편발송

- 선정된 가구는 8월부터 우편을 통해 선정통지서가 전달됩니다.
  ※ 조사대상 가구는 임의로 변경할 수 없습니다.

3 지역사회건강조사원 가구방문

- 조사기간(8월~10월) 중 지역사회건강조사원이 조사대상 가구를 방문합니다.
  ※ 의심스러운 행동을 보이는 조사원인 경우, 관할 보건소로 연락하시기 바랍니다.
  ※ 조사원의 복장은 책자(p.11)를 참조하시기 바랍니다.

4 면접조사 및 답례품 증정

- 조사원이 노트북의 전자조사표(CAPI)를 이용하여 설문문항을 읽으면, 조사 대상자가 답을 한 후 조사원이 답변을 입력하는 형태로 지역사회건강조사가 진행됩니다.
- 조사가 완료된 후 감사의 마음으로 조사대상자에게 직접 답례품(상품권)을 드립니다.

5 설문조사내용 확인 전화

- 조사기관에서는 응답하신 조사 내용에 대하여 일부 조사대상자에게 전화를 드립니다.
  ※ 조사대상자에게 금전적 요구 및 조사내용과 관계없는 정보를 절대 요구하지 않습니다. 보이스피싱을 주의하시기 바랍니다.

조사결과 활용

구분	활용 내용
기초지방자치단체 (시·군·구 보건소)	주민의 건강향상을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하기 위한 기초 자료로 활용합니다.
광역지방자치단체 (시·도)	지역간 건강수준의 차이를 파악하여 지역에 꼭 필요한 프로그램을 지원하며 그 효과를 평가하기 위한 기초자료로 활용합니다.
중앙정부	지역간 건강문제 및 건강프로그램 현황을 비교 · 평가하고, 그에 따라 적절하게 지원을 배분하기 위한 기초 자료로 활용합니다.
대학교 및 연구기관	지역사회 건강프로그램 향상을 위한 연구사업의 기초자료로 활용합니다.

자주 묻는 질문

조사대상 가구는 어떻게 선정되나요?

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

지역사회건강조사에 반드시 참여해야 하나요?

- 조사 참여로 생산된 통계 결과로 지역사회 건강수준을 파악하여 보건사업계획을 수립할 수 있으며, 그 성과 또한 측정 가능하여 지역사회에 꼭 필요한 건강정책을 지속적으로 수행할 수 있습니다.
- 지역사회를 대표하는 정확한 결과를 얻기 위해서는 선정된 **모든 조사대상자가 참여하는 것이 매우 중요**합니다.

개인정보는 보호되나요?

- 지역사회건강조사를 통해 수집된 개인정보(성명, 성별, 생년월일, 연락처)는 건강통계 생산 이외의 목적으로는 절대 사용되지 않으며, 통계법 제 33조에 의하여 개인의 비밀은 반드시 보장됩니다. 본 조사에서 수집된 개인정보는 사업 완료(2018.3.) 후 일괄 파기됩니다.

조사결과는 언제, 어떻게 알 수 있나요?

- 조사가 완료된 후 다음해 4월, 시 · 군 · 구 단위 「지역사회 건강통계집」과 시 · 도 및 시 · 군 · 구 단위 주요지표를 다룬 「지역건강통계 한눈에 보기」를 발간하여 지역사회 건강조사 홈페이지(http://chs.cdc.go.kr)를 통해 공개하고 있습니다.

본 조사에 참여하면 어떤 혜택이 있나요?

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

우리집에 방문한 사람이 조사원이 맞는지 어떻게 알 수 있나요?

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

정면모습

측면모습

보다 자세한 내용이 알고 싶으면 어떻게 해야 하나요?

- 지역사회건강조사 홈페이지(http://chs.cdc.go.kr)를 참고하시거나 관할 지역 보건소 및 책임대학교로 연락하시기 바랍니다.
- 주　　소 : (28159) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187
  오송보건의료행정타운 질병관리본부 질병예방센터 만성질환관리과
- 전화번호 : (043) 719–7385, 7391, 7397, 7399
- 팩　　스 : (043) 719–7429

질병관리본부
http://www.cdc.go.kr

지역사회건강조사
http://chs.cdc.go.kr

보건소 주요 업무 소개

각 지역의 보건소는 시·군·구민의 건강을 관리하는 공공보건의료기관으로서 아래와 같은 보건 서비스를 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, A형 간염, B형간염 접종, 기타 영유아 예방접종 등

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

방문보건서비스
맞춤형 방문건강관리사업, 결식아동 건강돌보기 사업, 치매관리사업 등

영양보충서비스
임산부 및 영유아 영양 플러스 사업

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

모자보건서비스
임산부의 산전·산후관리, 임산부 출산준비교실, 영유아 등록관리, 모자보건교육, 불임·난임 부부 지원 사업, 인공수정 지원 사업, 미숙아 및 선천성이상아 의료비 지원 사업, 산모 신생아 도우미 사업, 임산부태아교실, 산후건강교실, 가임기 여성 풍진검사 등

구강보건서비스
유아 및 초등학생 구강교육, 어린이불소도포사업, 노인의치보철사업, 불소용액양치사업, 노인 불소도포·스케일링 사업 등

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

민원서비스 (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

만성질환 예방 및 관리 정보

고혈압
당뇨병
이상지질혈증
관절염
뇌졸중
심근경색증
백내장

고혈압

고혈압이란?

혈압이 정상보다 높은 상태로 계속되는 것을 의미합니다.

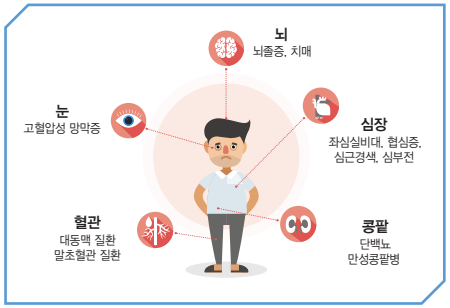
고혈압 진단기준

혈압의 분류	수축기 혈압(mmHg)		이완기 혈압(mmHg)
정 상	120미만	그리고	80미만
고혈압 전단계	120~139	또는	80~89
제1기 고혈압	140~159	또는	90~99
제2기 고혈압	160 이상	또는	100 이상

고혈압 종류와 원인

고혈압 종류	발생기전	위험인자
일차성 고혈압	뚜렷한 발생 원인이 불명확 여러 위험 요인들이 모여서 발생	복부 비만, 고염분 섭취, 운동 부족, 흡연, 알코올의 과다 섭취, 나이, 가족력
이차성 고혈압	어떤 특별한 원인이 되는 질병으로 발생	신장질환(만성 콩팥병, 신혈관성 고혈압 등), 부신질환 등

고혈압 합병증 증상



- **고혈압과 혈관 : 동맥경화증**
  - 혈관 내의 압력이 높아지게 되면 동맥벽이 두껍고 단단해져 동맥경화증 발생
- **고혈압과 심장 : 심근경색, 심부전**
  - 심장근육으로 가는 혈류가 막혀 심장이 멈춤
  - 심부전은 심장기능이 떨어져 신체에 필요한 혈액량을 공급하지 못하는 것
- **고혈압과 뇌 : 뇌졸중**
  - 뇌혈관이 막혀서 정신을 잃고 몸에 마비가 오는 뇌혈관질환으로 중풍으로도 불림

예방 및 관리 7대 생활수칙

1 싱겁게 먹습니다.
- 소금 1일 권장 섭취량은 1티스푼(6g)정도입니다.
- 싱겁게 먹는 요령을 알고, 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 운동을 합니다.
- 유산소 운동(걷기, 뛰기, 자전거타기, 수영 등)을 숨이 약간 찬 느낌이 있으나 말을 할 수 있는 정도로 실시합니다.
- 매일매일 일상생활 속에서 신체활동량을 늘려 갑니다.

5 금연합시다.
- 완전한 금연을 목표로 합니다.
- 나에게 맞는 금연방법을 선택합니다.
- 금연 성공후에도 지속적으로 관리합니다.

6 절주합니다.
- 적절한 음주량을 알고, 절주를 실천합니다.

※적절한 음주량은 알코올 양을 기준으로 남성은 하루 20~30g(소주2~3잔)이하, 여자는 하루 10~20g(소주 1~2잔)이하입니다.

7 정기적으로 혈압을 측정하고 검진합니다.
- 혈압 측정 방법을 알고, 건강한 사람도 정기적을 혈압을 측정합니다.
- 고혈압 전 단계 여부를 자주 확인하고, 고혈압 전 단계인 경우 매년 정기적으로 검진을 받습니다.

[출처 : 나와 가족을 위한 고혈압 예방과 관리 정보(대한의학회, 질병관리본부)]

[관련정보 찾아보기]
(1)임상진료지침 정보센터(http://www.guideline.or.kr/)접속 ▶ (2)「일차의료용 고혈압 가이드라인 및 환자정보」클릭 ▶ (3) 좌측메뉴의「대국민용 고혈압 교육 및 홍보자료」클릭

당뇨병

당뇨병이란?

우리가 먹은 음식은 '인슐린'이란 호르몬이 있어야 에너지로 이용되거나 적절한 곳에 저장될 수 있는데, 당뇨병은 인슐린의 양이 부족하거나, 그 기능이 떨어져 고혈당을 비롯한 여러 가지 대사이상을 초래해, '혈관합병증'을 일으키는 질환입니다.

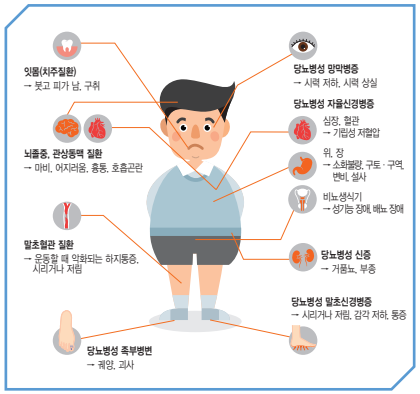
당뇨병 진단기준

구분	당뇨병전단계	당뇨병
공복혈당[1]	100–125 mg/dL	126 mg/dL 이상
경구포도당부하검사 2시간 후 혈당	140–199 mg/dL	200 mg/dL 이상
당화혈색소[2]	5.7–6.4%	6.5% 이상

1) 공복상태에서의 정상혈당은 99 mg/dL
2) 당화혈색소 : 최근 2–3개월 동안의 평균 혈당을 반영하는 검사로, 그 기간 동안 혈당 조절이 잘 되었는지 평가하는데 이용

당뇨병 및 당뇨병 합병증 증상

[당뇨병 증상]



[당뇨병 합병증 증상]

당뇨병 합병증 및 합병증 검사

	당뇨병성 신증(신장질환)	당뇨병성 망막병증(안질환)
정의	고혈당에 의해 신장의 세포와 혈관이 손상되어 나타나는 질환	고혈당에 노출된 망막이 손상을 입어 나타나는 안과 합병증
	신장을 구성하고 있는 사구체(*혈액 내 노폐물을 걸러 소변으로 보내는 역할) 기능 이상으로 소변으로 단백질(알부민 등)이 배출	망막의 가는 혈관이 약해지면서 혈관 내 혈액 성분이 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 적정체중과 허리둘레를 유지합니다.

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

2 규칙적인 운동으로 신체활동을 늘립니다.

- 규칙적으로 운동을 합니다.
- 평소 활동량을 늘립니다.

3 균형 잡힌 식단으로 골고루 제때에 식사합니다.

- 당뇨병 예방관리를 위한 건강한 식단
  1) 기름으로 조리된 음식, 기름이 많은 고기는 삼가기
  2) 생선과 들기름 같은 불포화지방산 섭취하기(불포화지방산 같은 좋은 기름도 열량은 높으므로 과다 섭취시 살이 찔 수 있으니 주의합니다.)
  3) 튀기는 대신 삶거나 굽는 요리방법을 이용하기
  4) 미네랄 및 식이섬유가 풍부한 과일과 야채가 많이 포함된 식단을 이용하기(채소는 하루 300g(일회용비닐팩 2/3분량)이상 섭취합니다.)

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 음주량을 알고 과도한 음주를 피합니다.

5 정기적인 검진을 통해 위험인자를 확인합니다.

- 국가 건강검진을 반드시 받고, 암검진도 적극적으로 받습니다.
- 40세 이상이거나 비만인 경우에는 더 자주 받습니다.
- 검진을 필요로 하는 당뇨병의 위험요인
  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 4kg이상의 거대아 출산력
  5) 고혈압, 이상지질혈증, 심장 및 뇌혈관 질환을 동반한 경우

[출처 : 나와 가족을 위한 당뇨병 예방과 관리 정보(대한의학회, 질병관리본부)]

[관련정보 찾아보기]
(1)임상진료지침 정보센터(http://www.guideline.or.kr/)접속 ▶ (2)「일차의료용 고혈압 가이드라인 및 환자정보」클릭 ▶ (3) 좌측메뉴의 「대국민용 당뇨병 교육 및 홍보자료」클릭

이상지질혈증

이상지질혈증이란?

이상지질혈증(고지혈증)은 혈액 안에 콜레스테롤 또는 중성지방이 많아 동맥 안에 쌓여서 혈관의 탄력성이 줄어들어 동맥경화증을 일으킬 수 있는 위험한 상태를 말합니다.

콜레스테롤이란?

콜레스테롤은 지방질의 하나로 우리 몸 여러 부분에 존재하며 세포가 정상적으로 일을 하는데 필요한 물질

※지방질은 물에는 녹지 않으나 알코올이나 용해제에 녹는 기름을 말하며, 일반적으로 우리 몸 안에 콜레스테롤과 중성지방(몸 안에 축적되는 지방으로 체중 증가와 관련)이 가장 중요한 지방질에 해당. 이들은 단백질과 만나 지단백의 형태로 피 속에서 이동

저밀도 지단백
LDL = low Density Lipoprotein
(나쁜 콜레스테롤)

· 간에서 합성한 콜레스테롤을 조직과 세포로 운반한다.
· 동맥 안에 콜레스테롤을 쌓이게 한다.
· 조절목표는 심혈관 질환의 발생 위험이 높을수록 낮다.

동맥경화 일으킴

고밀도 지단백
HDL = High Density Lipoprotein
(좋은 콜레스테롤)

· 조직과 세포에서 쓰고 남은 콜레스테롤을 간으로 운반하여 처리한다.
· 동맥경화증을 예방한다.
· 수치가 60이상이 바람직하다.

동맥경화 방지

[지단백 종류]

콜레스테롤의 기능

순기능	역기능
• 장기 세포막의 구성요소 • 성호르몬, 스테로이드, 비티민D를 만드는 재료 • 담즙의 원료	• 동맥벽에 달라붙어 혈관을 딱딱하게 만드는 동맥경화증 유발

이상지질혈증 진단기준

	LDL 콜레스테롤		HDL 콜레스테롤	총 콜레스테롤		중성지방
검사 수치 (mg/dℓ)	정상	〈 130	정상범위 〉 40	정상	〈 200	정상범위 〈 200
	경계위험	130~159		경계	200~239	
	고위험	≥ 160		고콜레스테롤혈증	≥ 240	

이상지질혈증의 원인

나쁜 식사습관, 운동부족, 비만, 흡연, 스트레스, 유전적 요인, 여러 가지 질환 및 임신, 약물 복용에 의해 유발됩니다.

예방 및 관리

총 콜레스테롤은 200mg/dℓ미만으로 유지하며, 과거에 심혈관질환을 앓았거나 당뇨병 등 위험요인이 있는 경우에는 LDL- 콜레스테롤을 100mg/dℓ 미만으로 유지해야 합니다.

- 생활습관 교정

식사요법의 원칙

- 비만인 경우 전반적인 식사량을 줄이고 정상 체중을 유지하도록 노력하셔야 합니다.
- 혈중 콜레스테롤이 높은 경우 동물성 식품 중 지방이 많은 부위나 콜레스테롤이 많다고 알려진 식품을 피하고, 식이섬유가 풍부한 채소류, 해조류, 버섯류를 충분히 섭취하시는 것이 좋습니다.
- 기름진 음식들보다 오히려 당이 많은 음식이 더 해롭습니다. 심뇌혈관질환의 다른 위험요인인 흡연을 하지 않으며, 고혈압을 적절히 치료하는 것도 중요합니다.
- LDL 콜레스테롤이 높은 경우 주로 스타틴 계열의 약제를 사용합니다. 정기적으로 혈중지질 검사를 하면서 의사의 지시에 따라야 합니다.

  ※ 콜레스테롤이 많은 식품 : 고지방 육류, 닭 껍질, 장어, 오징어류, 내장(알)류 등 혈중 중성지방이 높은 경우는 곡류 혹은 감자류와 단음식의 섭취를 줄이셔야 합니다.

콜레스테롤을 적게 섭취하는 방법

- 육류를 먹을 때는 곱창과 같은 내장이나 기름이 많은 부위를 피합니다.
- 조리 전에 눈에 보이는 지방 덩어리나 닭고기 껍질 등은 제거합니다.
- 기름진 음식은 피하고, 동물성기름(버터, 돼지기름 등)보다는 식물성기름으로 조리합니다.
- 일반우유보다는 저지방 혹은 탈지우유를 섭취합니다.

[출처 : 한국지질동맥경화학회, 국가건강정보포털]

관절염

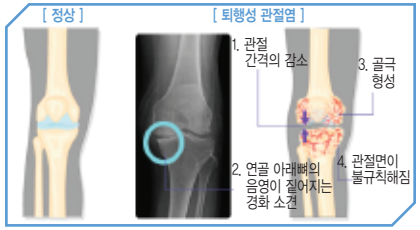
관절염이란?

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

관절염 진단방법 : 혈액이나 소변, X-ray 촬영 등의 검사로 진단합니다.

골관절염이란?

관절연골의 파괴로 주로 체중부하가 심한 무릎이나 많이 사용하는 손 등에 잘 생기는 가장 흔한 관절염으로 노화에 따라 많이 발생되며 관절연골이 손상, 퇴행되어 생기므로 퇴행성 관절염이라고도 합니다.



골관절염 발병원인 및 주요증상

발병원인	아직 확실치 않으며, 고령, 비만이나 관절의 무리한 사용 등의 환경적 요인, 외상이나 기형, 유전요인 등
주요증상	· 30분이내의 관절 강직 · 관절에 부담을 주면 증상이 악화되고 휴식하면 호전 · 병이 진행되면 지속적인 통증과 관절의 변형 초래

류마티스성 관절염이란?

관절내 활액막염으로 관절파괴와 변형을 초래하는 대표적인 자가면역성 질환입니다.

류마티스성 관절염 발병원인 및 주요증상

발병원인	정확한 원인이 알려져 있지는 않지만, 자가 면역계에 이상으로 발생하며, 유전과 생활환경에 의해 영향
주요증상	· 조조강직: 자고 난 아침에 관절이 1시간이상 오래 뻣뻣한 경우 · 관절의 통증: 양 손가락, 손목 등이 6주 이상 붓고 아픈 경우 · 관절의 변형: 관절의 모양이 변형되고 기능이 소실되는 경우

예방 및 관리

- 무거운 몸무게는 관절에 부담을 주므로 표준 체중을 유지하도록 합니다.
- 규칙적으로 꾸준히 운동을 합니다. 하체의 근력을 유지하고 적절히 걷기 운동을 권장합니다. 무리한 운동은 관절에 부담이 될 수 있으므로 본인의 능력에 알맞은 운동을 해야 합니다.
- 평소에 바른 자세를 유지하고 무리한 동작을 반복하지 않도록 합니다.
- 관절 부위를 다치지 않도록 과도한 스트레스가 있는 활동을 자제하고 적절한 휴식을 취하도록 합니다.
- 워킹슈즈, 스포츠 슈즈 등 발에 충격을 적절히 줄여줄 수 있는 알맞은 신발을 신어야 합니다.

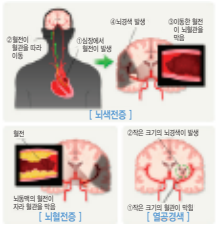
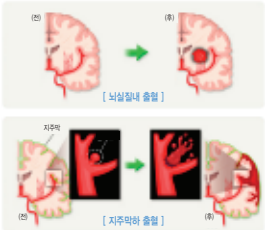
[출처 : 국민건강보험공단 & 국가건강정보포털]

뇌졸중

뇌졸중(중풍)이란?

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

뇌졸중(중풍)의 종류

뇌경색	뇌출혈
뇌혈관이 막혀서 영양분과 산소를 공급하는 피가 뇌에 통하지 않는 상태	뇌혈관이 터진 상태
	

뇌졸중(중풍)의 원인 및 주요증상

원인	고령의 나이, 고혈압, 당뇨, 심장병, 이상지질혈증(고지혈증), 흡연, 음주, 비만, 운동부족
주요증상	· 한 쪽 방향의 얼굴, 팔, 다리에 멍멍한 느낌이 들거나 저린 느낌 · 입술이 한쪽으로 돌아가는 증상 · 말이 어눌해지거나 상대방의 말이 잘 이해가 안됨 · 보행 불편 및 운동실조 · 갑자기 머리가 아프면서 구토 · 한 쪽 방향의 팔, 다리에 마비가 오고 힘이 빠짐 · 시력 장애(갑자기 안보이거나 하나의 물건이 두 개로 보임)

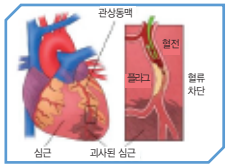
예방 및 관리

- 뇌졸중의 원인을 알고 개선하기(혈압조절, 금연, 운동 등)
- 소금섭취를 줄이고, 콜레스테롤 섭취를 제한하는 등 식습관을 개선합니다.

[출처 : 대한뇌졸중학회&건강정보포털]

심근경색증

심근경색증이란?



심근경색증은 심장의 근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 동맥경화증, 혈전, 혈관수축에 의해 완전히 막혀서 심장근육이 죽어 가는 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

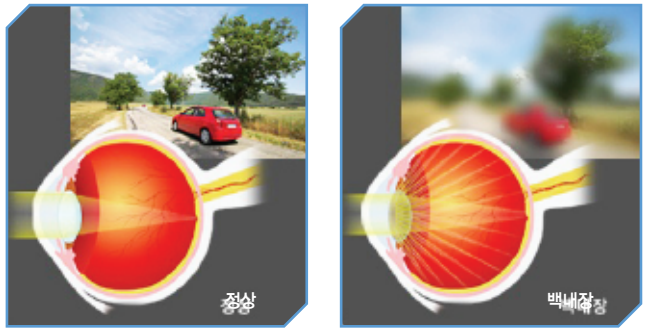
- 규칙적인 운동으로 적절한 체중을 유지합시다.
- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 잘 조절합니다.
- 금연과 절주합니다.

[출처 : 국민건강보험공단 & 국가건강정보포털]

백내장

백내장이란?

눈 속의 수정체(렌즈)가 어떤 원인에 의해 뿌옇게 혼탁해져서 시력장애가 발생하는 질환



[정상인과 백내장환자의 눈]

사람의 눈이 외부의 영상을 또렷하게 보기 위해서는 투명하고 깨끗한 수정체(렌즈)가 망막에 물체의 상을 정확하게 초점을 맞추어 주어야하는데, 백내장 환자의 경우 수정체가 뿌옇게 혼탁해져 있으므로 마치 흐린 유리창을 통해 외부를 바라보는 것처럼 물체를 정확하게 볼 수 없게 된다

백내장의 증상

수정체가 혼탁해져서 시력이 저하되는 질병으로 대부분의 경우 시력장애 이외에 별다른 통증은 동반하지 않으나 수개월에서 수년에 걸쳐서 서서히 진행되며, 발병초기에는 특별한 이상 증상을 느끼지 못하는 경우가 많음. 시간이 지나면서 수정체 혼탁이 진행됨에 따라 다음과 같은 증상 초래

- 시력감퇴
- 빛이 퍼져보임, 눈부심
- 물체가 여러 개로 보임

백내장 위험요인

- 당뇨병 등 질병
- 흡연, 음주 등 생활습관
- 자외선(태양빛)에 대한 과도한 노출 등 환경요인

[출처 : 국민건강정보포털]

알아두면 좋은 건강수칙

한국인을 위한 식생활지침

심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙

치매 예방법 333 수칙

심정지 발생 시 초기 대응 국민 행동지침

뇌졸중 FAST 캠페인

알아두면 좋은 건강수칙

한국인을 위한 식생활지침

임신 · 수유부를 위한 식생활지침	• 우유 제품을 매일 3회 이상 먹자 • 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자 • 청결한 음식을 알맞은 양으로 먹자 • 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자 • 술은 절대로 마시지 말자 • 활발한 신체활동을 유지하자
영유아를 위한 식생활지침	• 생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자 • 이유 보충식은 성장단계에 맞추어 먹이자 • 유아의 성장과 식욕에 따라 알맞게 먹이자 • 곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자
어린이를 위한 식생활지침	• 음식은 다양하게 골고루 • 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게 • 식사는 제때에, 싱겁게 • 간식은 안전하고, 슬기롭게 • 식사는 가족과 함께 예의바르게
청소년을 위한 식생활지침	• 각 식품군을 매일 골고루 먹자 • 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹자 • 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹자 • 물이 아닌 음료를 적게 마시자 • 식사를 거르거나 과식하지 말자 • 위생적인 음식을 선택하자
성인을 위한 식생활지침	• 각 식품군을 매일 골고루 먹자 • 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자 • 청결한 음식을 알맞게 먹자 • 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자 • 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자 • 술을 마실 때는 그 양을 제한하자

심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 9대 생활 수칙

치매 예방법 333 수칙

3권	3금	3행
❀ 일주일에 세번 이상 걷는다. ❀ 생선과 채소를 골고루 먹는다. ❀ 틈날 때마다 글을 읽고 쓰는 연습을 한다.	❀ 술은 한번에 3잔보다 적게 마신다. ❀ 금연한다. ❀ 운동이나 외출시 머리를 다치지 않게 조심한다.	❀ 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크한다. ❀ 친구, 가족과 자주 소통한다. ❀ 매년 치매 정기검사를 받는다.

알아두면 좋은 건강수칙

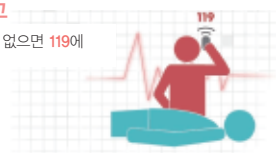
심정지 발생 시 초기 대응 국민 행동지침

1. "깨우고" 심정지 의심환자를 발견하면 가볍게 흔들어 깨워봅니다.
2. "알리고" 아무 반응이 없으면 119에 신고합니다.
3. "누르고" 가슴 한가운데를 강하고 빠르게 누릅니다.
4. "사용합니다" 자동제세동기(AED)가 있으면 사용합니다.

심장정지 응급조치

① 깨우고
가볍게 흔들어 깨워봅니다.

② 알리고
아무 반응이 없으면 119에 신고합니다.



③ 누르고
가슴 한가운데를 강하고 빠르게 누릅니다.

④ 사용합니다
자동제세동기가 있으면 사용합니다.

뇌졸중 FAST 캠페인

FAST하게 뇌졸중을 인지하고, 지금 바로 행동에 나서세요!

F — 얼굴(Face)
웃을 때 얼굴의 좌우 모양이 다른가요?

A — 팔(Arms)
한 쪽 팔과 다리의 힘이 약하거나 쳐지나요?

S — 언어(Speech)
말이 잘 나오지 않거나 단어가 잘 생각나지 않나요?

T — 시간(time)
한가지 증상이라도 의심이 된다면 즉시 응급치료를 받으세요. 시간을 놓치면 당신의 뇌기능도 잃어버립니다.

지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처

지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처

권역	책임대학교	보건소	연락처
서울특별시청			02-2133-7568
서울특별시	인제대학교 [서울] 02-2279-9677	중구보건소	02-3396-6308
		용산구보건소	02-2199-8142
		성동구보건소	02-2286-7189
		광진구보건소	02-450-1624
		동대문구보건소	02-2127-5201
		서초구보건소	02-2155-8115
		강남구보건소	02-3423-7123
		송파구보건소	02-2147-3472
		강동구보건소	02-3425-6606
	서울대학교 02-880-2792	강서구보건소	02-2600-5889
		구로구보건소	02-860-3227
		금천구보건소	02-2627-2704
		영등포구보건소	02-2670-4813
		동작구보건소	02-820-1424
		관악구보건소	02-879-7185
		마포구보건소	02-3153-9044
		양천구보건소	02-2620-3868
	경희대학교 02-961-2266	강북구보건소	02-901-7682
		노원구보건소	02-2116-4341
		도봉구보건소	02-2091-4573
		서대문구보건소	02-330-8699
		성북구보건소	02-2241-6100
		은평구보건소	02-351-8235
		종로구보건소	02-2148-3612
		중랑구보건소	02-2094-0922
부산광역시청			051-888-3315
부산광역시	부산대학교 051-510-8142	강서구보건소	051-970-3481
		금정구보건소	051-519-5063
		동구보건소	051-440-6525
		동래구보건소	051-550-6721
		북구보건소	051-309-7084
		사상구보건소	051-310-4802
		사하구보건소	051-220-5722
		서구보건소	051-240-4862
		영도구보건소	051-419-4882
		중구보건소	051-600-4751

권역	책임대학교	보건소	연락처
부산광역시	인제대학교 [부산] 051-890-8654	기장군보건소	051-709-4827
		남구보건소	051-607-6412
		부산진구보건소	051-605-6078
		수영구보건소	051-610-5673
		연제구보건소	051-665-4824
		해운대구보건소	051-749-7521
대구광역시청			053-803-4093
대구광역시	경북대학교 053-420-4869	남구보건소	053-664-3607
		달서구보건소	053-667-5651
		달성군보건소	053-668-3107
		북구보건소	053-665-3221
		서구보건소	053-663-3114
		수성구보건소	053-666-3138
		중구보건소	053-661-3814
		동구보건소	053-662-3215
인천광역시청			032-440-2724
인천광역시	인하대학교 032-884-6725	남구보건소	032-880-5411
		중구보건소	032-760-6031
		계양구보건소	032-430-7762
		서구보건소	032-560-5044
		옹진군보건소	032-899-3131
	가천대학교 032-820-4714	남동구보건소	032-453-5117
		동구보건소	032-770-5721
		부평구보건소	032-509-8241
		연수구보건소	032-749-8141
	연세대학교 02-2228-1885	강화군보건소	032-930-4044
광주광역시청			062-613-3331
광주광역시	조선대학교 062-236-2684	광산구보건소	062-960-8734
		남구보건소	062-607-4320
		동구보건소	062-608-3293
		북구보건소	062-410-8192
		서구보건소	062-350-4753

지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처

권역	책임대학교	보건소	연락처
대전광역시청			042-270-4842
대전광역시	건양대학교 042-600-6400	동구보건소	042-251-6154
		중구보건소	042-580-2720
		서구보건소	042-611-5374
		유성구보건소	042-611-5052
		대덕구보건소	042-608-5476
울산광역시청			052-229-3524
울산광역시	계명대학교 053-580-3896	동구보건소	052-209-4082
		중구보건소	052-290-4311
		남구보건소	052-226-2403
		울주군보건소	052-229-8041
		북구보건소	052-241-8111
세종 특별자치시	순천향대학교 041-570-2486	세종특별자치시 보건소	044-301-2111
경기도청 북부청사			031-8030-3253
경기도 (북부)	한양대학교 02-2220-0692	가평군보건소	031-580-2809
		구리시보건소	031-550-8631
		남양주시보건소	031-590-4464
		양평군보건소	031-770-3609
		여주시보건소	031-887-3612
		이천시보건소	031-644-4052
		하남시보건소	031-790-6549
	서울대학교 02-740-8363	과천시보건소	02-2150-3860
		동두천시보건소	031-860-3383
		양주시보건소	031-8082-7151
		연천군보건의료원	031-839-4077
		의정부시보건소	031-828-8712
		파주시보건소	031-940-5588
		포천시보건소	031-538-3675
	가톨릭대학교 02-2258-7375	고양시 일산동구보건소	031-8075-4214
		고양시 일산서구보건소	031-8075-4201
		고양시 덕양구 보건소	031-8075-4040
		김포시보건소	031-980-5016
		부천시보건소 (원미, 오정, 소사)	032-625-4410

권역	책임대학교	보건소	연락처
경기도청			031-8008-4320
경기도 (남부)	아주대학교 031-219-5086	광명시보건소	02-2680-5533
		광주시보건소	031-760-4763
		군포시보건소	031-390-8950
		성남시분당구보건소	031-729-3972
		성남시수정구보건소	031-729-3854
		성남시중원구보건소	031-729-3697
		수원시영통구보건소	031-228-8801
		수원시팔달구보건소	031-228-7758
	중앙대학교 02-820-5665	만안구보건소	031-8045-3466
		동안구보건소	031-8045-4474
		처인구보건소	031-324-4961
		기흥구보건소	031-324-6943
		수지구보건소	031-324-8943
		시흥시보건소	031-310-5840
		안성시보건소	031-678-5754
		오산시보건소	031-8036-6067
	성균관대학교 031-299-6293	수원시 장안구보건소	031-228-5830
		수원시 권선구보건소	031-228-6422
		안산시 상록수보건소	031-481-5924
		안산시 단원보건소	031-481-2556
		평택시 평택보건소	031-8024-4411
		평택시 송탄보건소	031-8024-7283
		화성시보건소	031-369-3586
		의왕시보건소	031-345-3581
강원도청			033-249-2684
강원도	가톨릭관동대학교 033-649-7488	강릉시보건소	033-660-3082
		동해시보건소	033-539-8706
		삼척시보건소	033-570-4651
		속초시보건소	033-639-2550
		양양군보건소	033-670-2556
		고성군보건소	033-680-3854
	강원대학교 033-250-8910	춘천시보건소	033-250-4566
		화천군보건의료원	033-440-2833
		양구군보건소	033-480-2826
		철원군보건소	033-450-4084
		인제군보건소	033-460-2242

지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처

권역	책임대학교	보건소	연락처
강원도	연세대학교 [원주] 033-741-0347	원주시보건소	033-737-4015
		태백시보건소	033-550-3988
		횡성군보건소	033-340-5671
		영월군보건소	033-370-2283
		평창군보건의료원	033-330-4846
		홍천군보건소	033-430-4061
		정선군보건소	033-560-2857
충북도청			043-220-3145
충청북도	건국대학교 043-840-3719	충주시보건소	043-850-3541
		제천시보건소	043-641-3054
		보은군보건소	043-540-5623
		증평군보건소	043-835-4241
		진천군보건소	043-539-7373
		괴산군보건소	043-830-2306
		음성군보건소	043-871-2132
		단양군보건소	043-420-3242
	충북대학교 043-261-3461	청주시 흥덕구보건소	043-201-3382
		청주시 상당구보건소	043-201-3182
		청주시 청원구보건소	043-201-3481
		청주시 서원구보건소	043-201-3286
		옥천군보건소	043-730-2125
		영동군보건소	043-740-5611
충남도청			041-635-4339
충청남도	순천향대학교 041-570-2486	천안시보건소	041-521-5921
		아산시보건소	041-536-8514
		서산시보건소	041-661-6565
		홍성군보건소	041-630-9083
		예산군보건소	041-339-8051
		태안군보건소	041-671-5240
		당진시보건소	041-360-6060
	충남대학교 042-580-8353	계룡시보건소	042-840-3530
		공주시보건소	041-840-8808
		금산군보건소	041-750-4373
		논산시보건소	041-746-8054
		보령시보건소	041-930-4163
		부여군보건소	041-830-2524
		서천군보건소	041-950-6710
		청양군보건소	041-940-4534

권역	책임대학교	보건소	연락처
전북도청			063-280-4683
전라북도	전북대학교 063-270-3094	남원시보건소	063-620-7962
		무주군보건의료원	063-320-8234
		순창군보건의료원	063-650-5214
		완주군보건소	063-290-3051
		임실군보건의료원	063-640-3152
		장수군보건의료원	063-350-3160
		전주시보건소	063-281-6360
		진안군보건소	063-430-8527
	원광대학교 063-850-6767	고창군보건소	063-560-8728
		군산시보건소	063-460-3220
		김제시보건소	063-540-4108
		부안군보건소	063-580-3815
		익산시보건소	063-859-4903
		정읍시보건소	063-539-6093
전남도청			061-286-6044
전라남도	전남대학교 061-379-2627	목포시보건소	061-270-3699
		여수시보건소	061-659-4357
		순천시보건소	061-749-6876
		광양시보건소	061-797-3789
		고흥군보건소	061-830-5793
		보성군보건소	061-850-5672
		장흥군보건소	061-860-0549
		강진군보건소	061-430-3561
		해남군보건소	061-531-3762
		영암군보건소	061-470-6532
		무안군보건소	061-450-5032
		완도군보건의료원	061-550-6741
		진도군보건소	061-540-6033
		신안군보건소	061-240-8813
	조선대학교 070-4202-8293	곡성군보건의료원	061-360-7573
		구례군보건의료원	061-780-2021
		나주시보건소	061-339-2122
		담양군보건소	061-380-3993
		영광군보건소	061-350-5809
		장성군보건소	061-390-8344
		함평군보건소	061-320-2412
		화순군보건소	061-379-5321

지역사회건강조사 책임대학교 및 보건소 연락처

권역	책임대학교	보건소	연락처
경북도청			054-880-3797
경상북도	대구가톨릭대학교 053-650-4908	고령군보건소	054-950-7914
		봉화군보건소	054-679-6714
		안동시보건소	054-840-5970
		영천시보건소	054-339-7881
		청도군보건소	054-370-2653
		청송군보건의료원	054-870-7261
		구미시 구미보건소	054-480-4052
		구미시 선산보건소	054-480-4133
	영남대학교 053-640-6958	경주시보건소	054-779-8617
		김천시보건소	054-421-2734
		상주시보건소	054-537-8741
		문경시보건소	054-550-8083
		경산시보건소	053-810-6361
		군위군보건소	054-380-7423
		성주군보건소	054-930-8134
		칠곡군보건소	054-979-8248
		예천군보건소	054-650-8033
	동국대학교 054-773-2436	포항시 남구보건소	054-270-4042
		포항시 북구보건소	054-270-4142
		영양군보건소	054-680-5130
		영덕군보건소	054-730-6828
		울진군보건의료원	054-789-5042
		울릉군보건의료원	054-790-6824
		영주시보건소	054-639-6444
		의성군보건소	054-830-6696
경남도청			055-211-4934
경상남도	인제대학교 [김해] 051-890-6470	거제시보건소	055-639-6173
		김해시보건소	055-330-4548
		창원시 마산보건소	055-225-6027
		밀양시보건소	055-359-7047
		양산시보건소	055-392-5123
		창원시 진해보건소	055-225-6174
		창녕군보건소	055-530-6223
		창원시 창원보건소	055-225-5852
		통영시보건소	055-650-6151
		함안군보건소	055-580-3124

권역	책임대학교	보건소	연락처
경상남도	경상대학교 055-752-2042	거창군보건소	055-940-8342
		고성군보건소	055-670-4052
		남해군보건소	055-860-8722
		사천시보건소	055-831-3569
		산청군보건의료원	055-970-7551
		의령군보건소	055-570-4031
		진주시보건소	055-749-6606
		하동군보건소	055-880-6622
		함양군보건소	055-960-4629
		합천군보건소	055-930-3719
제주특별자치도청			064-710-2932
제주 특별자치도	제주대학교 064-755-5567	서귀포시 서귀포보건소	064-760-6033
		서귀포시 동부보건소	064-760-6144
		서귀포시 서부보건소	064-760-6243
		제주시 제주보건소	064-728-4061
		제주시 동부보건소	064-728-4212
		제주시 서부보건소	064-728-4151