



★ 만성질환에 대해 어느 정도 알고 있나요?



<우리나라 사망원인 구성비>



<만성질환의 종류>

사람 간 전파가 없는 **비감염성 질환**으로 국내 사망원인의 **80%**를 차지합니다.

주요 만성질환에는 **심뇌혈관 질환**, **당뇨병**, **만성 호흡기 질환**, **암**이 있습니다.

이러한 질환들은 한 번 발생하게 되면 오랜 기간동안 증상이 이어지기 때문에 **꾸준한 관리**가 필수입니다.

★ 만성질환의 주요 원인을 살펴볼까요?

- ① 흡연, 음주
- ② 유전적인 요인
- ③ 만성피로
- ④ 지속적인 스트레스
- ⑤ 잘못된 식습관으로 인한 비만, 고혈압 등

★ 만성질환을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



금연



금주



No 스트레스



과식 금지



운동



숙면