

내용에 도움 주신 분

고필건 서울아산신경외과의원 원장

김근향 대구대학교 심리학과 교수

이재원 용인대학교 특수체육교육과 교수

정명수 더스마일치과의원 원장

쉬운 글과 그림 감수

경기북부발달장애인훈련센터 훈련생

서울남부발달장애인훈련센터 훈련생

그림

해치

책 편집 및 디자인

북톡톡 booktalktalk@naver.com

발달장애인을 위한

알기 쉬운 건강이야기



책 만든 사람

이민영 고용개발실 직업영역개발부 선임평가사

함께 만든 사람

전보영 고용개발실 실장

유은경 고용개발실 직업영역개발부 부장

박소현 고용개발실 직업영역개발부 과장

이은지 고용개발실 직업영역개발부 과장

김민균 고용개발실 직업영역개발부 대리

이 책은 이렇게 만들었습니다



알기 쉬운 자료

책 표지의 ‘알기 쉬운 자료’ 돋보기 그림은 발달장애인을 대상으로 한 책이라는 의미입니다. 이 돋보기 그림은 공단에서 개발한 것으로 발달장애인 당사자가 잘 볼 수 있고, 쉽게 이해할 수 있게 썼다는 뜻입니다.

발달장애인을 위한

알기 쉬운 건강이야기





개인위생

- 10 출근전 씻기
- 12 이 닦기
- 16 출근 전 나의 모습
- 20 손 씻기
- 22 개인 컵 사용하기
- 23 환기하기
- 24 스스로 체크해봐요



식사



- 28 골고루 먹기
- 32 규칙적으로 먹기
- 34 물 마시기
- 37 비만 예방하기
- 38 건강한 식사습관 만들기
- 40 스스로 체크해봐요



운동



- 44 꾸준히 운동하기
- 49 직장 다니면서 운동하는 법
- 54 스스로 체크해봐요

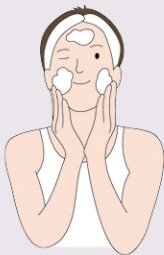
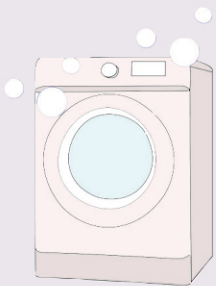
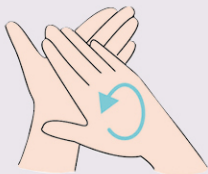


스트레스 관리

- 58 잠 잘 자기
- 60 취미활동 갖기
- 63 나쁜 습관 피하기
- 64 좋은 습관 더하기
- 66 스스로 체크해봐요

70 부록

아프거나 다쳤을 때 상처치료 방법,
증상별 병원가기,
건강검진 방법을 알 수 있어요.



개인위생

건강을 지키는
개인위생 관리 방법을 알아봅니다.

01 출근 전 씻기

- 출근하면 여러 사람들을 만납니다.
사람들에게 좋게 보이려면 출근 전에 깨끗하게 씻어야 합니다.
- 씻지 않으면 지저분하게 보이고 몸에서 냄새가 납니다.
지저분하고 냄새가 나면 함께 일하는 사람들이 힘들 수 있습니다.
- 깨끗하게 씻으면 기분이 좋아집니다.
피부병과 **감염병**을 피할 수 있습니다.

감염병

다른 사람과 서로 호흡이나
몸이 맞닿으면서 병균을 옮기는 병.



💡 깨끗하게 씻는 법



세수하기 전
손부터 씻어요



세수하기

- 손을 먼저 씻습니다.
- 깨끗한 손으로 비누거품을 만듭니다.
- 볼, 이마, 코, 턱 주변을 여러 번 문지릅니다.
- 흐르는 물에 비누거품을 깨끗하게 씻습니다.

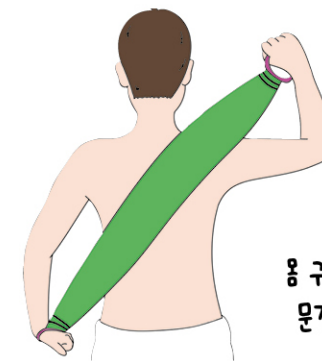
매일 또는
이틀에 한 번
감아요



머리감기

- 머리에 충분히 물을 묻힙니다.
- 손바닥에 샴푸를 묻히고 양손으로 비벼 거품을 만듭니다.
- 머리카락에 거품을 묻히고 꼼꼼하게 문지릅니다.
- 샴푸가 남아 있지 않게 물로 씻어 냅니다.

몸 구석구석
문질러요



샤워하기

- 알맞은 온도의 물로 온몸을 적십니다.
- 비누를 샤워타월에 묻히고 거품을 냅니다.
- 샤워타월로 몸 전체를 씻습니다.
- 몸에 남아있는 거품을 물로 씻어 냅니다.



면도하기

- 먼저 따뜻한 물로 세수합니다.
- 면도 거품을 면도할 부위에 골고루 펴바릅니다.
- 면도날로 천천히 수염을 깎습니다.
- 면도 거품을 물로 깨끗하게 씻어 냅니다.

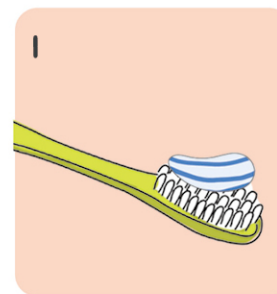
02 이 닦기

- 음식을 먹으면 이 사이에 음식물 찌꺼기가 낡니다.
이를 닦아 음식물 찌꺼기를 없애야 입 냄새가 나지 않습니다.
- 이를 닦지 않으면 입 안에 세균이 많아집니다.
세균이 많아지면 **충치**가 생기거나 **치주 질환**에 걸릴 수 있습니다.
충치나 **치주 질환**이 생기면 치과에서 치료를 받아야 합니다.
- 아침, 점심, 저녁을 먹은 후 이를 닦습니다.
- 일 년에 한 번은 치과에 가서 검진을 받습니다.

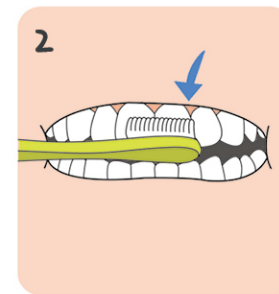
충치
세균이 치아를 갉아먹은 것.

치주 질환
치아와 잇몸에 염증이 생긴 것.
충치나 치주 질환이 생기면
치과에서 치료를 받아야 합니다.

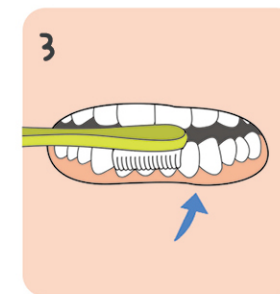
이 닦는 순서



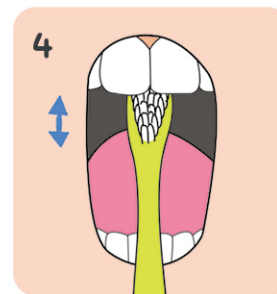
치약 짜기
칫솔에 엄지손톱
크기만큼 치약을 짭니다.



윗니 닦기
칫솔모를 위에서 아래로
쓸어 내리듯이
윗니를 닦습니다.



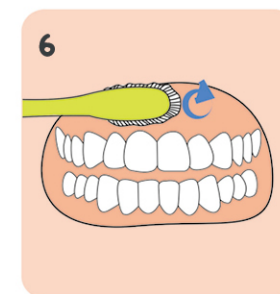
아랫니 닦기
칫솔모를 아래에서 위로
쓸어 올리듯이
아랫니를 닦습니다.



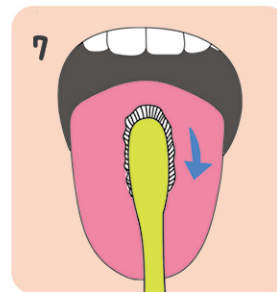
안쪽 이 닦기
입을 크게 벌리고 위아래
앞니 안쪽을 깨끗하게
닦습니다.



어금니 닦기
어금니 깊은 곳까지
닦아줍니다.



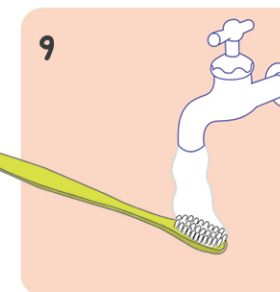
잇몸 닦기
부드럽게 원을 그리듯이
잇몸을 닦습니다.



혀 닦기
혀도 닦아줍니다.

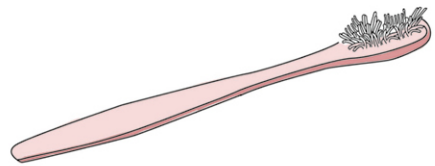


입 안 헹구기
입안을 물로 헹굽니다.
헹군 물은 뱉습니다.

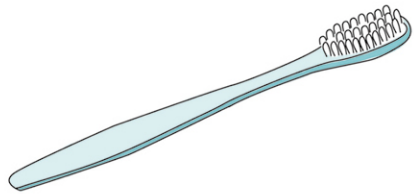


칫솔 헹구기
흐르는 물에 칫솔을
헹굽니다.
칫솔을 잘 말립니다.

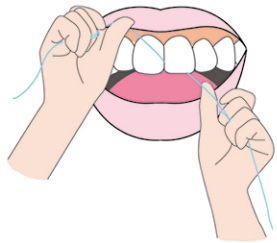
💡 칫솔, 치실 사용법



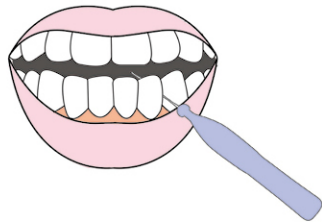
- 칫솔을 오래 쓰면 칫솔 기능이 나빠져서 이를 닦는 효과가 떨어집니다.



- 칫솔모가 휘어지면 사용하지 않습니다.
- 1개월에 한 번씩 새 칫솔로 바꿔줍니다.



- 이를 닦아도 치아 사이에 음식물 찌꺼기가 남아있을 수 있습니다. 이럴 때 치실과 치간 칫솔을 사용합니다.



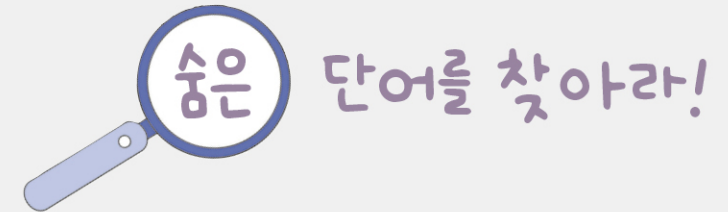
- 치실과 치간 칫솔로 음식물 찌꺼기나 세균이 잘 숨어있는 부분을 꼼꼼하게 관리합니다.
- 치실과 치간 칫솔을 너무 세게 사용하지 않습니다.



- 혼자 칫솔질하기가 어렵다면 전동칫솔을 사용합니다.

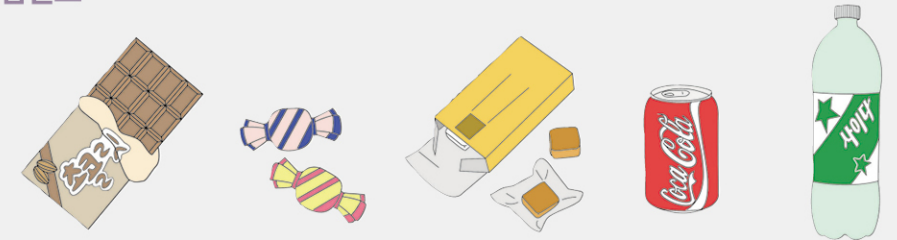
치과에서 검진 받을 때 칫솔, 치실, 치간 칫솔 사용법을 물어봅니다.
칫솔, 치실, 치간 칫솔 사용법을 정확하게 알고 사용하도록 합니다.

카드에 있는 낱말을 모두 사용해서 숨어있는 5개 단어를 찾아봅시다.
(어려우면 그림 힌트를 살펴봐요.)



러	초	멜	다	라
캐	♡	콜	♡	사
릿	이	탕	콜	사

그림힌트



정답

정답은 초콜릿, 사탕, 캐러멜, 콜라, 사이다입니다.

초콜릿, 사탕, 캐러멜 같은 단 음식은 이에 붙어 잘 떨어지지 않습니다.

콜라나 사이다 같은 탄산음료는 이를 녹입니다.

이에 나쁜 음식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦아야 합니다!

03 출근 전 나의 모습

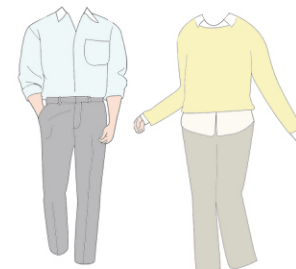
- 깨끗하고 단정한 옷차림은 직장인 모두가 지키는 예절입니다.
- 깨끗하고 단정한 옷을 입으면 좋은 인상을 줍니다.
- 속옷도 깨끗한 옷을 입어야 합니다.
더러운 속옷을 입으면 냄새, 가려움, **염증**이 생길 수 있습니다.



염증
몸의 어떤 부분이 붓거나 빨개지거나 아픈 것.

💡 단정한 옷 입기

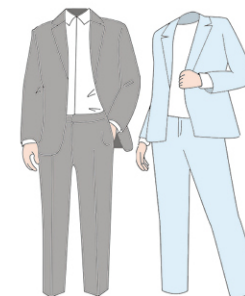
😊 **좋아요!**



사람들을 만날 때
단정해 보입니다.



많이 움직이는 일이라면
활동하기 좋은 옷을 입습니다.



회사에 중요한 행사나 약속이 있을 때에는
정장 차림이 좋습니다.

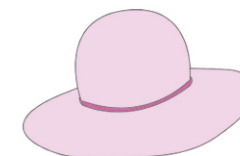


정장 차림에는 굽이 높지 않은
검정색 구두가 어울립니다.

😞 **안돼요!**



운동복은
운동할 때 입습니다.

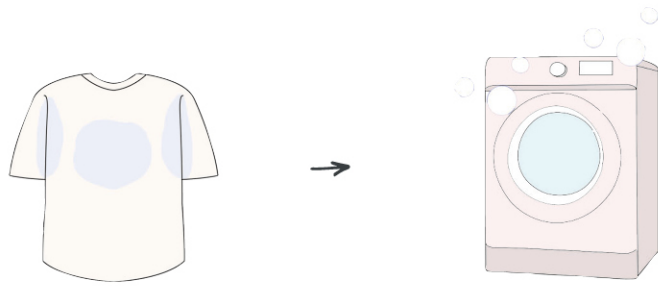


회사에서는
얼굴을 가리는
모자를 쓰지 않습니다.



슬리퍼를 신고 일하면
넘어질 수 있습니다.
슬리퍼를 신고
회사에 가면 안 됩니다.

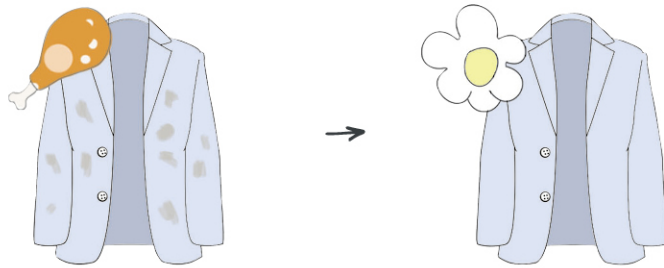
💡 깨끗한 옷 입기



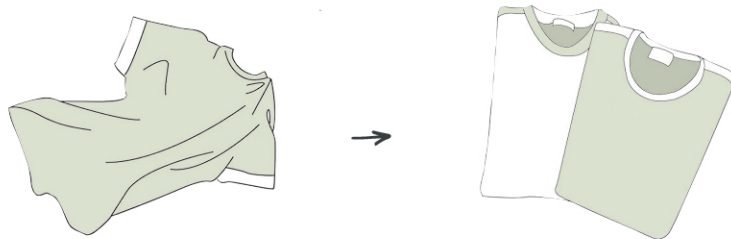
여름에는 땀이 많이 납니다.
땀에 젖은 옷은 빨래해서
입어야 합니다.



더러운 속옷을 입으면
냄새가 나고 몸에
염증이 생길 수 있습니다.
매일 갈아입어야 합니다.



옷에서 냄새가 나면
다른 사람들이 불편합니다.
빨래해서 입어야 합니다.



옷을 정리해두지 않으면
구겨지고 더러워집니다.
깨끗하게 빨래한 옷을 잘
접어서 서랍장에 넣습니다.

사람들이 단정하고 깨끗한 옷 입기에 대해 이야기를 나누고 있습니다.
누구 생각이 맞을까요? 선을 따라가면 정답을 알 수 있습니다.



여름처럼 더운 날씨에는
땀이 잘 나니까 옷을
매일 갈아입어야 할 것 같아.
땀에 젖은 옷은
냄새가 심하잖아.

😊 맞아요!

여름처럼 더운 날에는 옷을
매일 갈아입어야 합니다.
땀이 옷에 묻으면
병원균이 생기기 때문입니다.



오늘 아침에 세탁기에
넣어둔 옷을 다시 꺼내 입었어.
냄새가 조금 나긴 하지만 뭐
어때. 내 옷인데.

😞 아니에요!

속옷은 매일 새 것으로
갈아입어야 건강을
지킬 수 있습니다.



속옷은 매일 갈아입지
않아도 될 것 같아.
어제 입은 속옷을 오늘 입어도
사람들은 잘 모르던데?

😊 맞아요!

출근할 때는 깨끗한 옷을
입어야 합니다.



출근할 때 보니 옷에 얼룩이
조금 묻어 있었어.
그냥 갈까 하다가 깨끗한
옷으로 갈아입고 출근했어.

😞 아니에요!

세탁기 안에 넣었던 옷에는
병원균이 많기 때문에
다시 꺼내 입으면
안 됩니다.

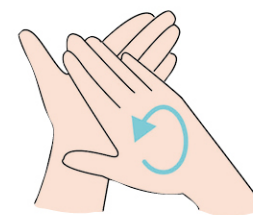
04 손 씻기

- 여러 가지 물건을 만지면서 손에 병균이 묻습니다.
씻지 않은 더러운 손으로 음식을 먹으면 배탈이 납니다.
- 손을 씻으면 손에 있는 병균까지 씻어냅니다.
손을 씻으면 **감염병**에 걸리지 않을 수 있습니다.
- 회사에서도 손을 자주 씻어야 합니다.
점심 먹기 전, 화장실 다녀온 후에는 반드시 손을 씻습니다.
- 손을 씻을 때 구석구석 문지릅니다.
30초 정도 손을 씻습니다.



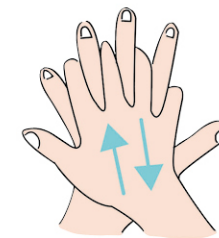
💡 손 씻는 법

1



손바닥과 손바닥을 마주대고
충분히 거품을 냅니다.

2



손등과 손바닥을 마주대고
문지릅니다.

3



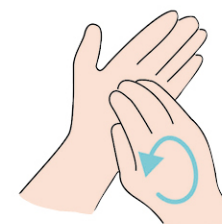
손가락 사이를 문지릅니다.

4



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문지릅니다.

5



손가락 끝을 반대편 손바닥에 대고
문지릅니다.

6



흐르는 물로 거품을 씻어냅니다.

💬 같이 생각해봐요

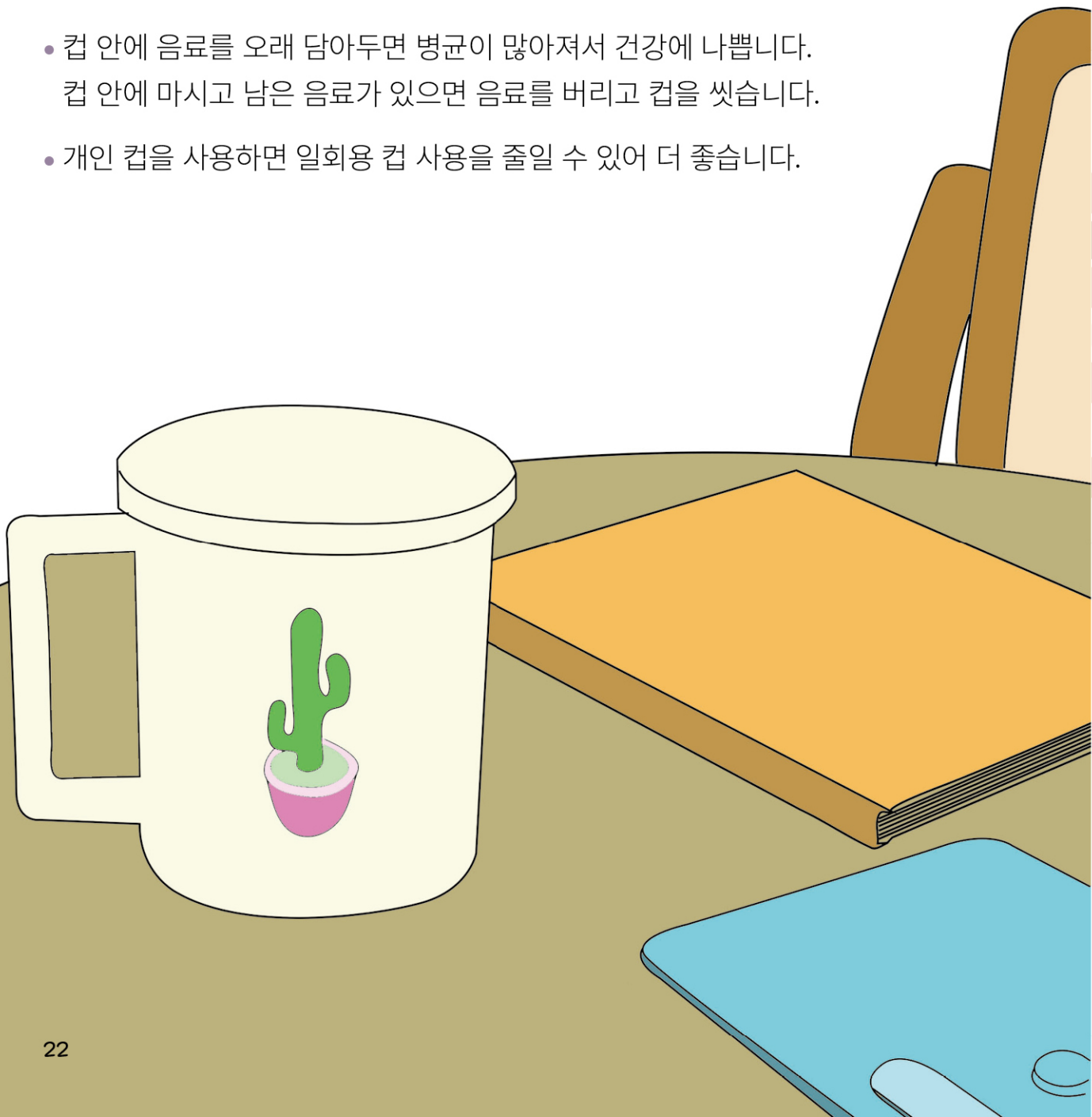
손을 씻어야 할 때는 언제일까요?

여러분이 생각하는 손 씻어야 할 때를 적어보세요.

- | | |
|-------------------|--------------|
| • 화장실 이용 후 | • 외출에서 돌아온 후 |
| • 코를 풀거나 재채기를 한 후 | • 음식을 요리하기 전 |
| • 동물을 만진 후 | • 음식을 먹기 전 |
| • 쓰레기를 만진 후 | • _____ |

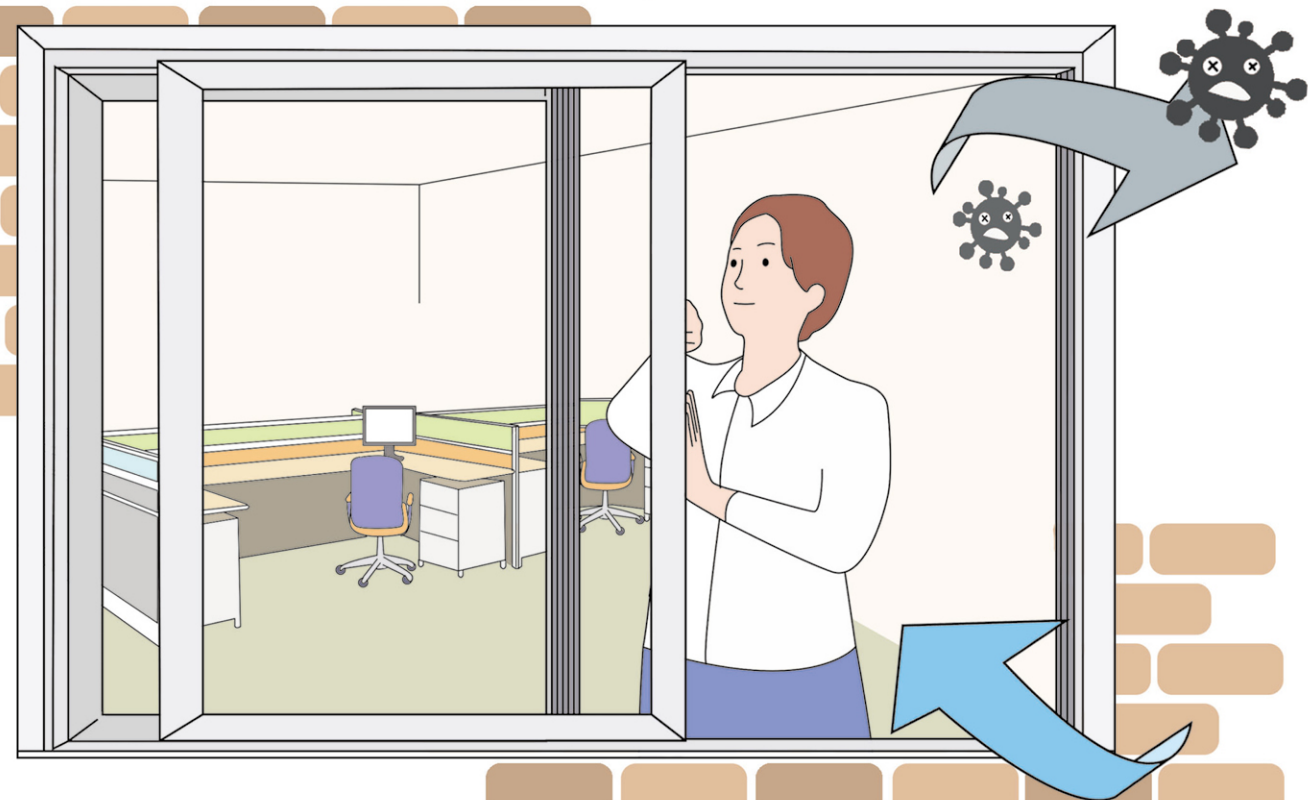
05 개인 컵 사용하기

- 컵 하나를 여러 명이 사용하면 병에 걸릴 수 있습니다.
회사에서 개인 컵을 쓰는 것이 좋습니다.
- 사용한 컵을 깨끗하게 씻습니다.
깨끗하게 씻지 않으면 컵 안에 박균이 생깁니다.
- 컵 안에 음료를 오래 담아두면 박균이 많아져서 건강에 나쁩니다.
컵 안에 마시고 남은 음료가 있으면 음료를 버리고 컵을 씻습니다.
- 개인 컵을 사용하면 일회용 컵 사용을 줄일 수 있어 더 좋습니다.



06 환기하기

- 사무실 공기가 탁해지면 머리가 아프거나 재채기를 하게 됩니다.
- 오염된 공기를 없애려면 창문을 열어 **환기**를 하면 됩니다.
창문을 열면 탁한 공기는 밖으로 나가고, 맑은 공기가 안으로 들어옵니다.
- 앞 뒤 창문을 함께 열어 바람이 통하면 더 좋습니다.
환기가 잘 되도록 창문을 오래 열어둡니다.
잠깐 열었다가 바로 닫으면 **환기**가 되지 않습니다.



환기
창문을 열어서 바깥 공기가
안으로 들어오게 하는 것입니다.

나는 개인위생을 잘 지키고 있을까?
자기에게 맞는 내용을 찾아 ✓ 표시해 보세요.

‘네’에 ✓ 표시가 많아야 좋아요

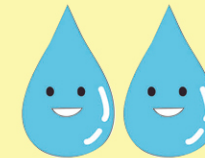
내용	네	아니요
나는 오늘 식사 후에 이를 닦았다.		
나는 간식을 먹은 후에도 이를 닦는다.		
1년에 한 번 이상 치과에서 검사를 받는다.		
나는 오늘 출근하기 전에 세수를 했다.		
나는 매일 머리를 감는다.		
나는 깨끗한 옷으로 갈아입는다.		
나는 퇴근 후 집에 돌아오면 비누로 손을 씻는다.		
나는 화장실을 다녀오거나 음식을 먹기 전에 꼭 손을 씻는다.		
나는 회사에서 개인 컵을 사용한다.		
나는 회사에서 창문을 열어 환기한다.		

개인위생을 잘 지켜야
건강하게 회사를 다닐 수 있습니다.

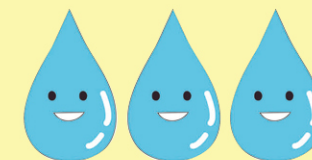
세 가지를 기억하세요!



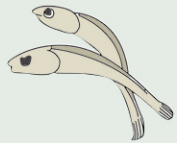
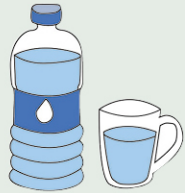
식사나 간식을 먹은 후에 이 닦기



깨끗하게 씻고 출근하기



손을 자주 씻기

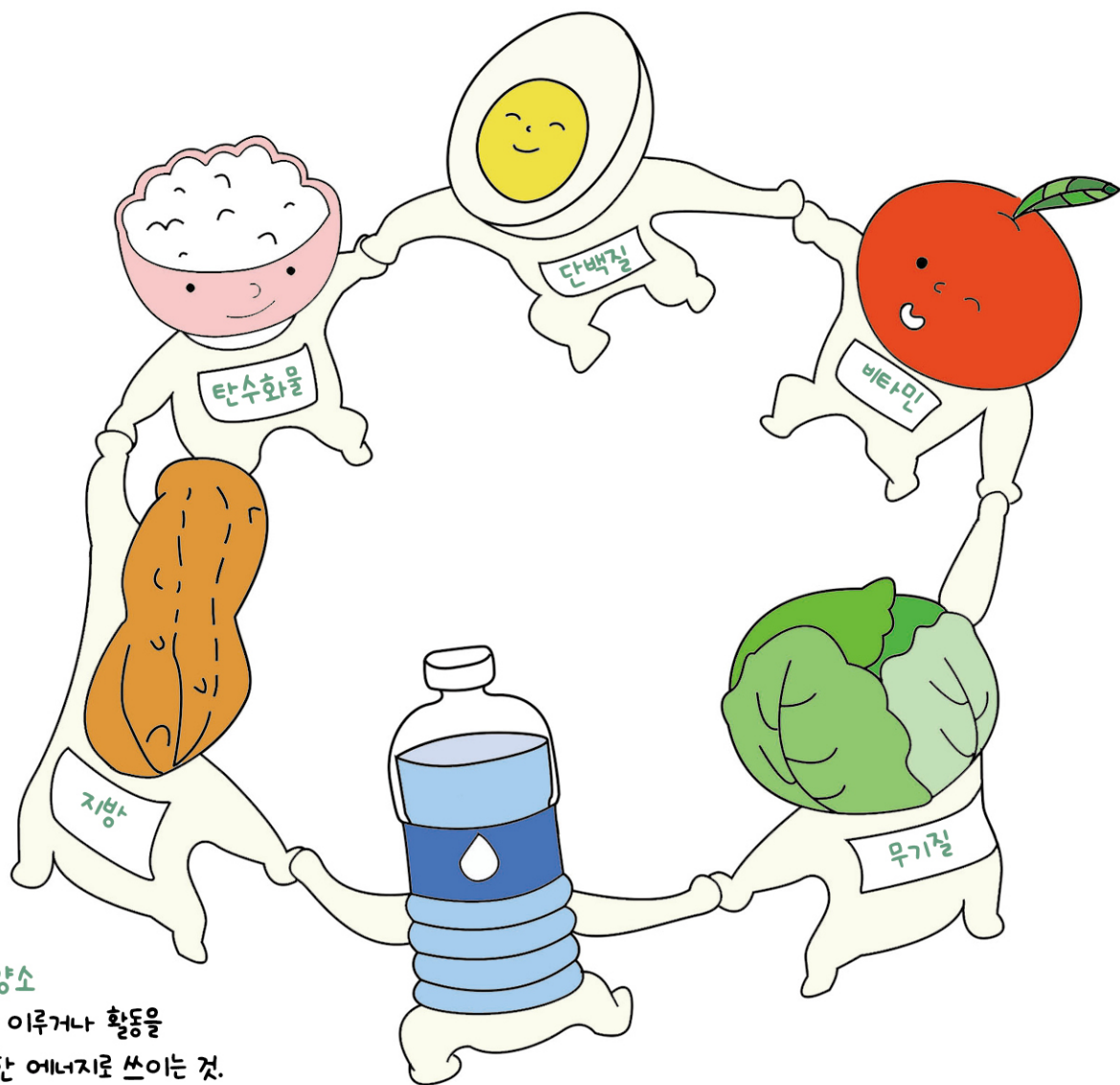


식사

건강하려면 음식을
어떻게 먹어야 하는지 알아봅니다.

01 골고루 먹기

- 몸에 필요한 **영양소**를 얻으려면 골고루 음식을 먹어야 합니다.
- 좋아하는 반찬만 골라먹지 않습니다.
여러 가지 반찬을 먹습니다.
- 물을 자주 마십니다.
단맛이 강한 음료를 많이 마시지 않습니다.



영양소
몸을 이루거나 활동을
위한 에너지로 쓰이는 것.

💡 건강에 좋은 '6가지 영양소' 알아보기

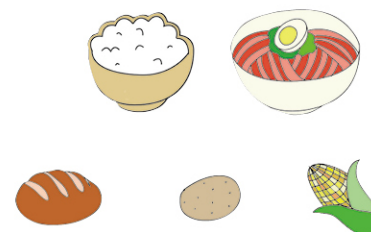


우리 몸에는 6가지 영양소가 필요합니다.
영양소가 들어 있는 다양한 음식을 먹어야 건강합니다.



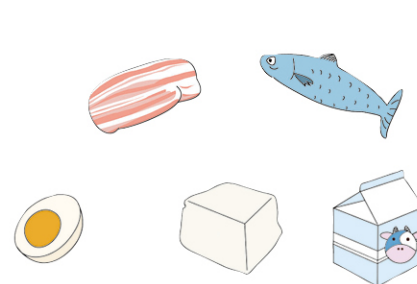
물

영양분을 세포에 전달하고
필요 없는 노폐물을 몸 밖으로 내보냅니다.



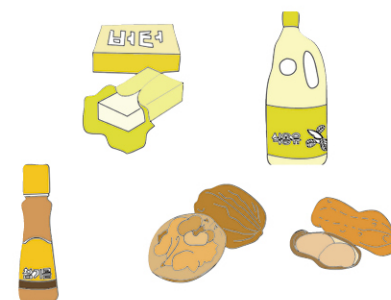
탄수화물

우리가 활동할 때 필요한
에너지를 만듭니다.



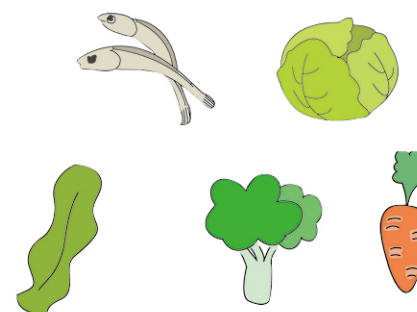
단백질

근육을 만들어서 우리 몸을
튼튼하게 해줍니다.



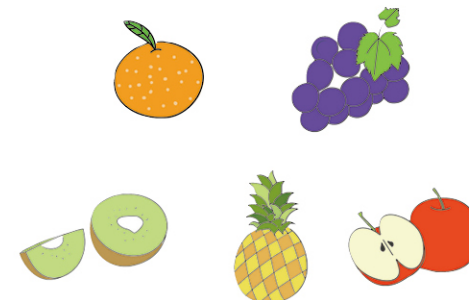
지방

힘을 저장하고,
우리 몸을 따뜻하게 해줍니다.



무기질

뼈와 치아를 튼튼하게 만들어줍니다.



비타민

병에 걸리지 않게 도와줍니다.

💡 나쁜 식사습관 하지 않기



편식하면 안돼요

좋아하는 것만 골라 먹으면
몸에 필요한 영양소가 부족해집니다.
입맛에 맞지 않아도 먹으려고 노력해야 합니다.



인스턴트 음식만 먹으면 안돼요

인스턴트 음식에는 몸에 좋은 영양분이 적습니다.
인스턴트 음식만 먹으면 힘이 잘 나지 않습니다.



간식을 자주 먹으면 안돼요

간식을 자주 먹거나 많이 먹으면
규칙적인 식사를 하기 어렵습니다.
저녁 식사 후에는 간식을 먹지 않는 것이 좋습니다.



식사를 거르면 안돼요

식사를 하지 않으면 오후에 배가 고파 일하기 힘듭니다.
좋아하는 음식이 없거나 기분 나쁜 일이 있었다는 이유로
식사를 거르면 안 됩니다.

💬 같이 생각해봐요

오늘 채은 씨는 아침, 점심, 저녁 메뉴로 다음과 같이 먹었습니다.
채은 씨는 골고루 먹은 걸까요?

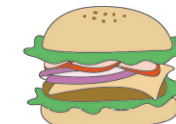


빵도 먹고
밥도 먹고
고기도 먹었으니까
골고루 먹은 거겠지?

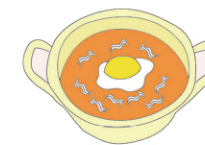
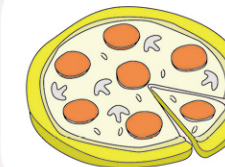
아침



점심



저녁



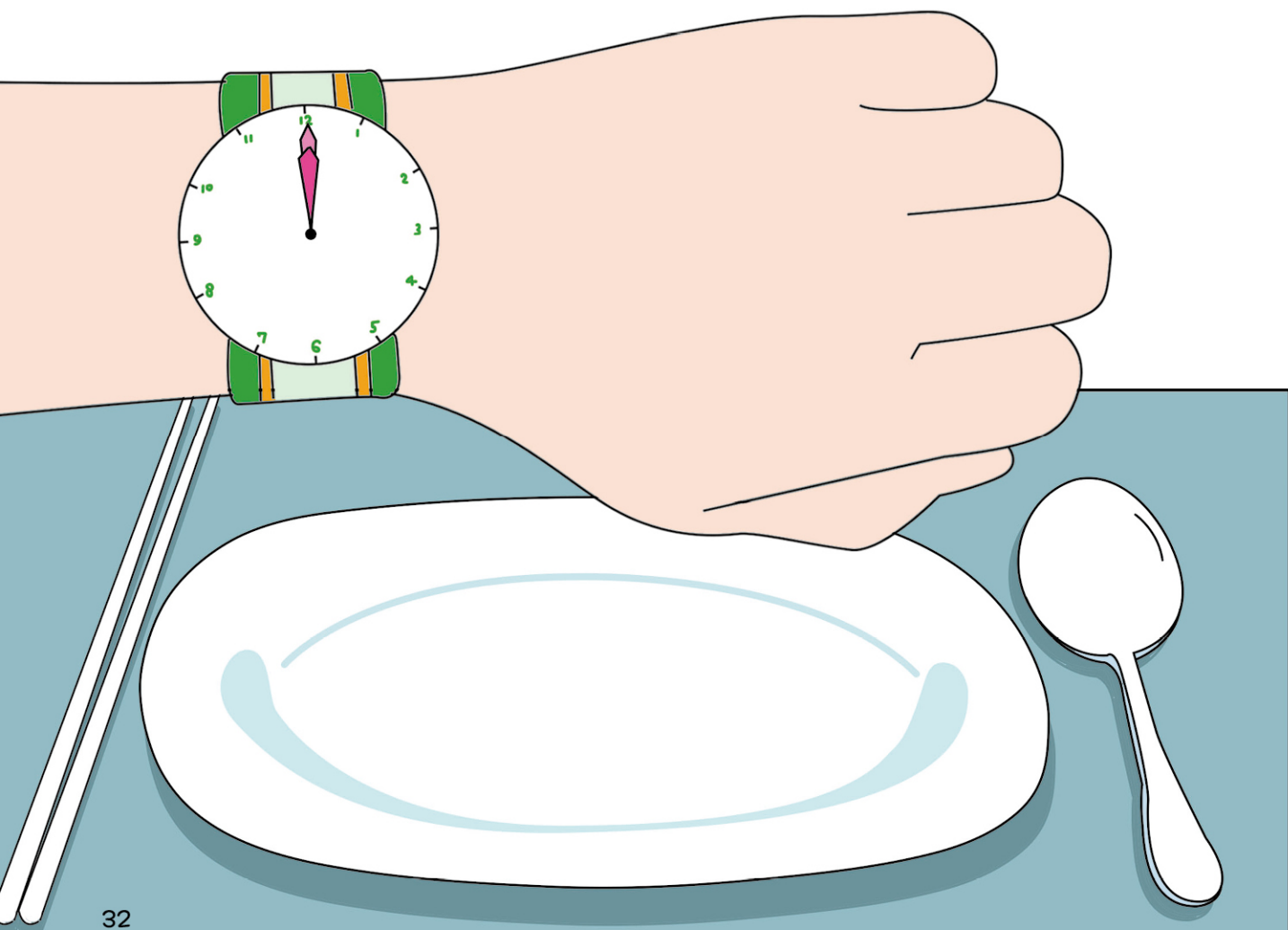
정답

채은 씨는 골고루 먹지 않았습니다.

매 끼니마다 6가지 영양소가 들어있는
여러 가지 음식을 골고루 먹어야 건강한 식사입니다.

02 규칙적으로 먹기

- 식사는 매일 정해진 시간에 합니다.
아침, 점심, 저녁 식사시간이 매일 비슷해야 좋습니다.
- 아침 식사를 챙겨 먹도록 합니다.
아침 식사를 하면 우리 몸에 활기가 생깁니다.
아침 식사를 하지 않으면 활동할 때 힘듭니다.



💡 규칙적으로 먹는 법



과식 안돼요

한꺼번에 많은 양을 먹으면
배탈이 나거나 체하기 쉽습니다.



야식 안돼요

밤늦게 먹으면 우리 몸이 소화를 시키느라
편하게 잠을 잘 수 없습니다.



굶으면 안돼요

굶으면 기운이 없어서 활동하기가 힘듭니다.
다음 식사 때 더 많이 먹게 됩니다.

💬 같이 생각해봐요

영호 씨는 몸무게를 줄이기 위해서 점심을 먹지 않기로 했습니다.
좋은 결정일까요?

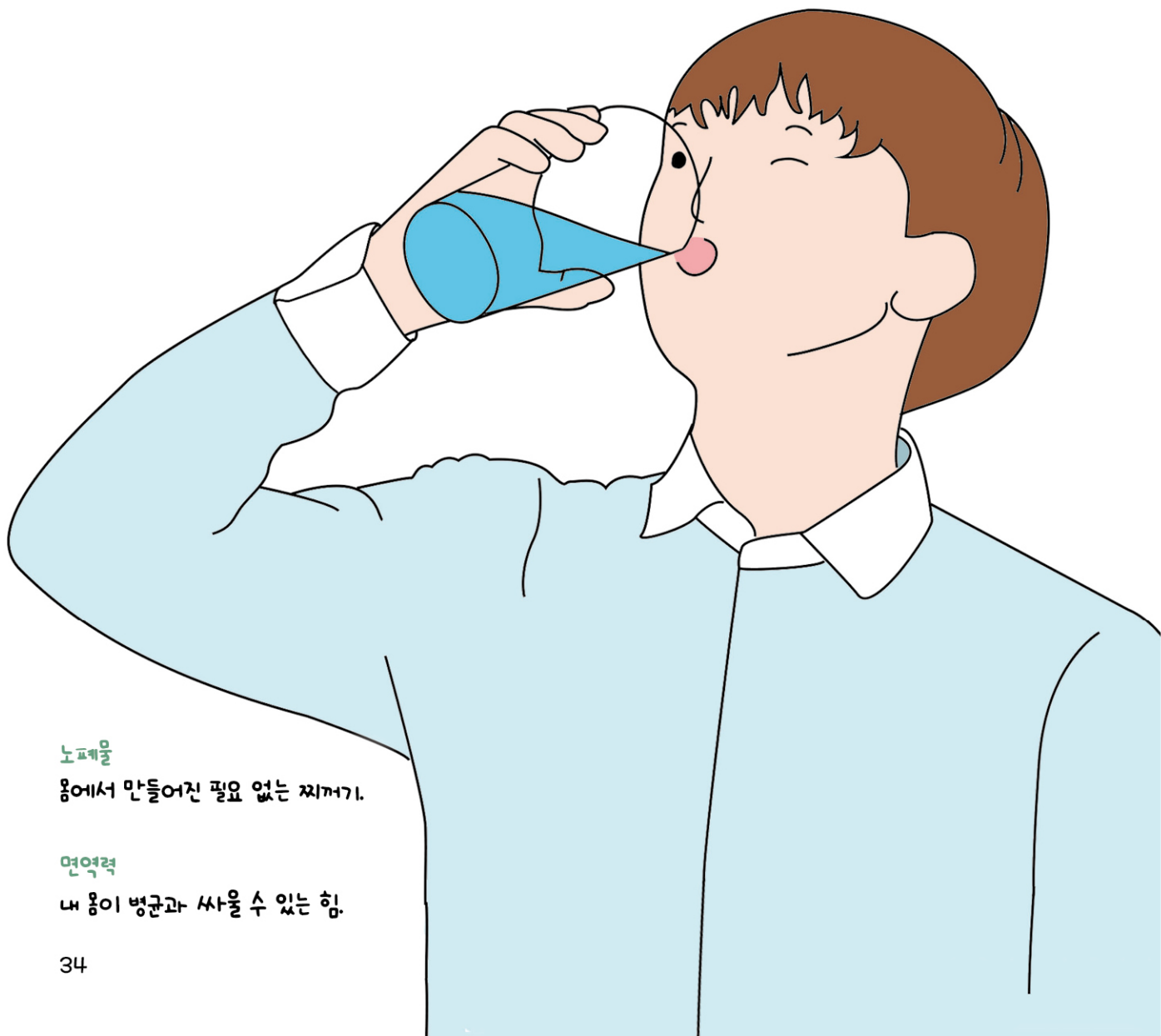
좋은 결정입니다 ☐ 나쁜 결정입니다 ☐

정답

몸무게를 줄이려고 점심을 먹지 않기로 한 결정은 나쁜 결정입니다. ☒
굶는 것보다 평소에 먹던 것보다 양을 줄여 먹는 것이 좋은 방법입니다.

03 물 마시기

- 건강하기 위해서는 물을 자주 마셔야 합니다.
가장 좋은 물은 아무 것도 섞지 않은 순수한 물입니다.
- 물은 우리가 먹은 영양소를 몸 곳곳에 전달해 줍니다.
몸속에 쌓인 **노폐물**을 청소해 줍니다.
- 물을 적게 마시면 번비에 걸리기 쉽습니다.
면역력이 나빠져서 살이 찌거나 감기에 쉽게 걸리기도 합니다.



노폐물
몸에서 만들어진 필요 없는 찌꺼기.

면역력
내 몸이 병원균과 싸울 수 있는 힘.

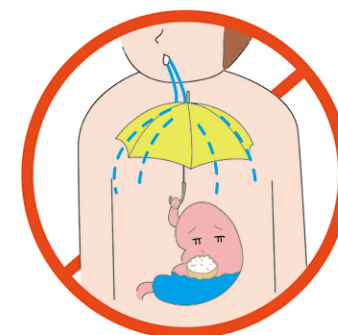
💡 물 마시는 법



아침에 일어나면 물 1잔을 마십니다.
잠자는 동안 부족해진 물을
몸에 채워줍니다.



잠을 자기 직전에 물을 마시지 않습니다.
오줌이 마려워 깊게 잠자기 어렵습니다.



밥을 먹을 때는 물을 많이
마시지 않습니다. 소화가 잘 안됩니다.



목이 마를 때마다 조금씩 자주 마십니다.
한 번에 많이 마시지 않습니다.

💬 같이 생각해봐요

미숙 씨는 커피를 좋아합니다. 커피에도 물이 들어 있으니 물 대신 커피를 자주 마십니다. 미숙 씨는 물을 올바르게 마시고 있는 걸까요?

올바릅니다 ☐ 올바르지 않습니다 ☐

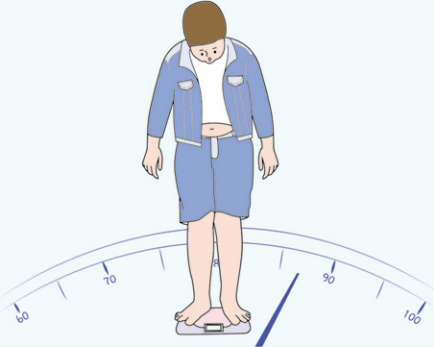
정답

물 대신 커피를 마시는 건 올바르지 않습니다. ✓

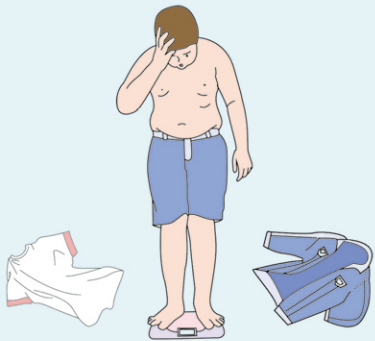
커피에는 카페인 들어있어서 몸속에 있는 수분을 오줌으로 빨리 나오게 합니다.

04 비만 예방하기

어쩐지 옷이 작아졌더라...



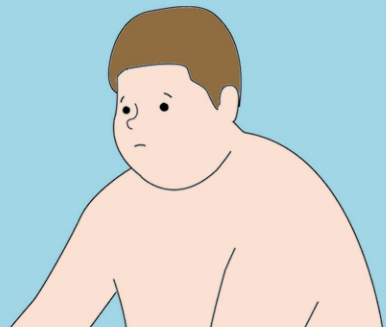
언제 이렇게 살이 찼지?



살 찌서 그런가...



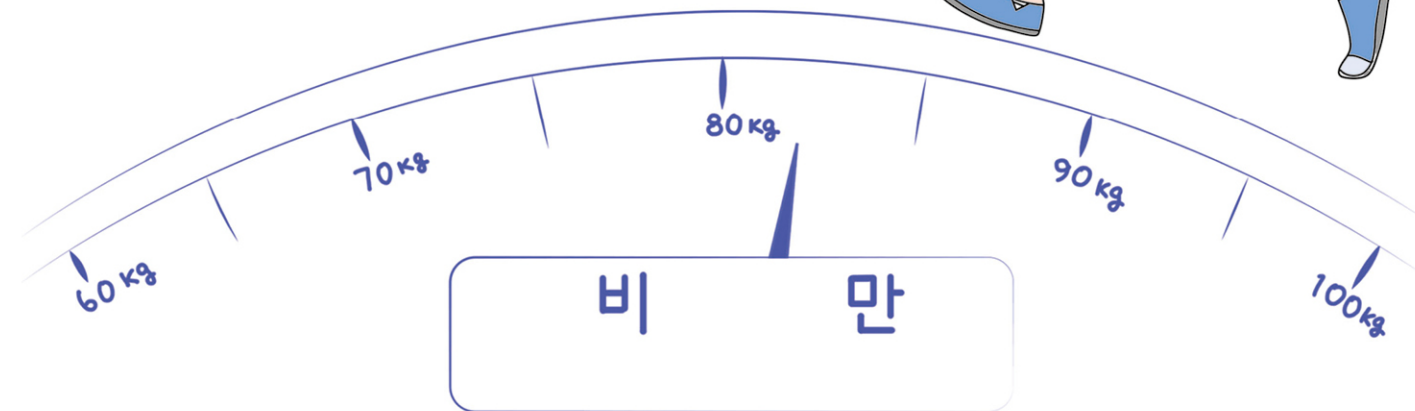
너무 불편해.



살이 찌서 몸이 뚱뚱해지는 것을
비만이라고 합니다.
비만이 되면 움직일 때 쉽게 숨이 차고
움직이기 싫어지고
허리와 무릎이 아픕니다.

비만이 되면
고혈압, 당뇨병 같은 병이
생기기 쉬우니까
비만을 예방하는 건강한 생활습관을
가지도록 노력해야 합니다.

- 간식이나 단 음료를 자주 먹지 않습니다.
- 저녁에 많이 먹으면 살이 찹니다. 배부르게 먹지 않습니다.
- 음식을 골고루, 천천히 먹는 습관을 들입니다.
- 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
- 운동하지 않으면 살이 찌기 쉽습니다.
좋아하는 운동을 자주 해야 합니다.



고혈압
혈압이 정상 수치보다 높음.

당뇨병
혈액에 포도당이 많아서 목마름, 피로, 체중 감소 같은 증상이 나타나는 병.

- 밥을 먹을 때 바른 자세로 앉습니다.
- 식사시간에는 텔레비전, 스마트폰을 보지 않고 먹는 것에만 집중합니다.
- 건강에 좋은 여러 가지 음식을 골고루 먹습니다.



나는 건강한 식사를 하고 있을까?
자기에게 맞는 내용을 찾아 ✓ 표시해 보세요.

'네'에 ✓ 표시가 많아야 좋아요

내용	네	아니요
나는 여러 가지 음식을 골고루 먹는다.		
나는 싫어하는 음식도 먹으려고 노력한다.		
나는 매일 식사하는 시간이 비슷하다.		
나는 한 번에 많이 먹지 않는다.		
나는 매일 8컵 정도 물을 마신다.		
나는 단 음료를 많이 마시지 않는다.		
나는 밤에 간식을 먹지 않는다.		
나는 음식을 꼭꼭 씹어 천천히 먹는다.		
나는 식사할 때 바른 자세로 앉는다.		
나는 식사할 때 휴대폰을 보지 않는다.		

음식을 잘 먹어야
건강하게 회사를 다닐 수 있습니다.

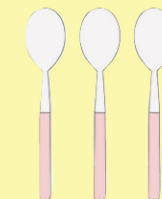
세 가지를 기억하세요!



골고루 먹기

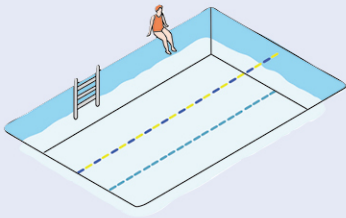
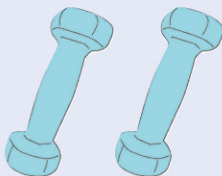


식사시간 지키기



물 자주 마시기

🔔 평소에 먹는 약이 있다면 식사 후 꼭 챙겨 먹습니다!



운동

운동을 통해
건강해지는 법을 알아봅니다.

01 꾸준히 운동하기

- 운동을 하면 몸이 튼튼해집니다.
운동을 하면 생각도 건강해집니다.
- 몸을 움직이면 스트레스가 풀립니다.
몸이 가벼워지면 기분이 좋아집니다.
- 운동을 하면 힘이 생깁니다.
무슨 일이든 잘 해낼 수 있다는 자신감도 생깁니다.



💡 나에게 맞는 운동 찾기

운동에는 여러 가지가 있습니다.
내가 좋아하고 매일 할 수 있는 운동에 표시해 봅시다.



걷기 ☐



뛰기 ☐



자전거 타기 ☐



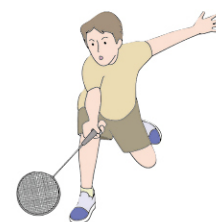
수영 ☐



요가 ☐



헬스 ☐



배드민턴 ☐



등산 ☐



탁구 ☐

💬 같이 생각해봐요

내가 좋아하는 운동이 있다면 더 적어보세요.

• 축구

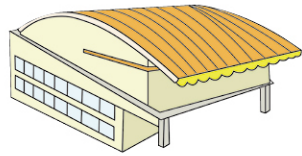
• 태권도

• 골프

• _____

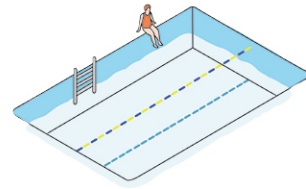
💡 안전한 운동 장소 찾기

운동은 안전한 장소에서 해야 합니다.
자동차가 다니거나 사람들이 많은 곳은 운동하기에 좋지 않습니다.



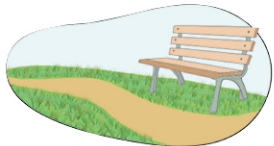
체육관

동네마다 운동할 수 있는 체육관이 있습니다. 요가, 헬스 등 다양한 운동프로그램을 운영합니다.



수영장

수영을 할 수 있는 곳입니다.
수영교실에 신청하면 선생님께서 수영을 배울 수 있습니다.



공원

걷기, 뛰기에 좋은 곳입니다.
사람들이 함께 사용하는 공간이기 때문에 질서를 지켜야 합니다.



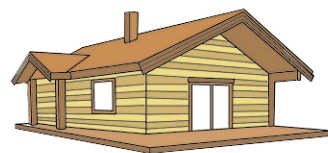
자전거 도로

자전거를 탈 수 있는 도로입니다.
도로에 '자전거' 모양이 표시되어 있습니다.



산책로

천천히 걷거나 뛰기에 좋은 곳입니다.



집

요가, 스트레칭 등 집에서도 혼자 운동할 수 있습니다.

운동 장소를 골랐다면, 안전수칙을 꼭 지킵니다.

수영장에서 다이빙을 하지 않습니다.

자전거 전용도로에서 걷거나 뛰지 않습니다.

💬 같이 생각해봐요

집에서 할 수 있는 운동에는 무엇이 있을까요?
글자를 따라 써 봅시다.



T V 보 면 서

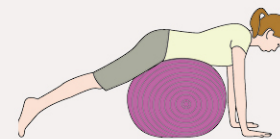
체 조 하 기



스 트 레 칭



요 가



짐 볼



강 아 지

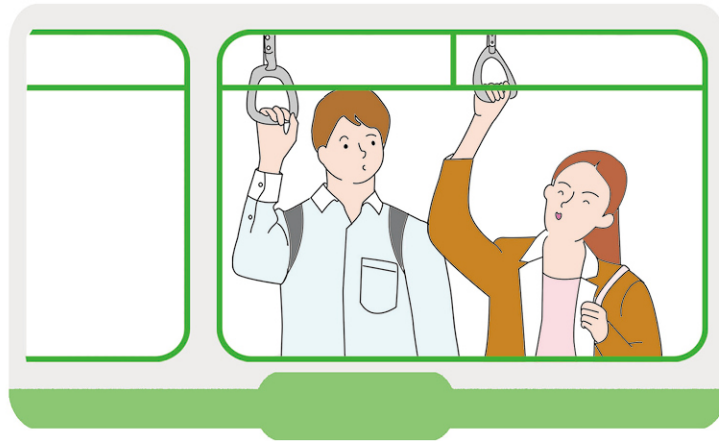
산 책 시 키 기

“ 운동은 숨이 차는 정도로 합니다.
너무 힘들 정도로 운동하지 않습니다.”

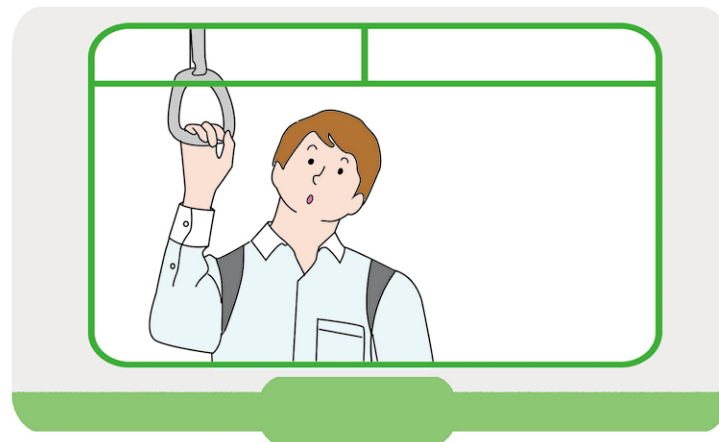
02 직장 다니면서 운동하는 법



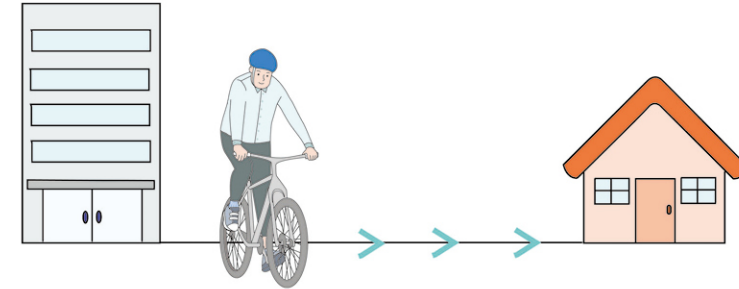
퇴근하고
저녁 먹으면 벌써
깜깜한 밤인데,
언제 운동을 하지?



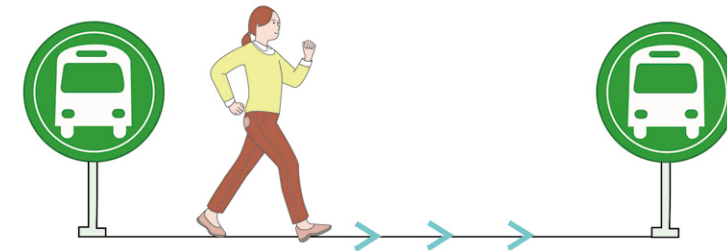
운동시간을
따로 정하지 않아도
운동할 수 있어.



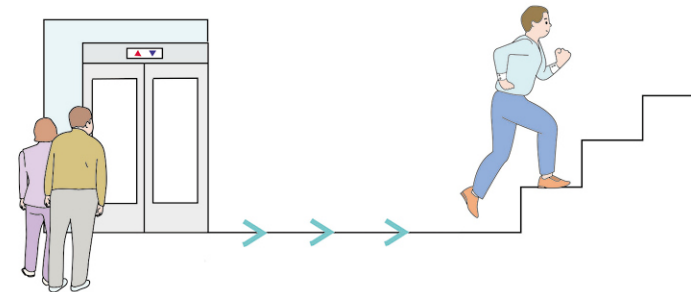
진짜?
어떻게?



직장이 집에서
가까운 편이라면
걸거나 자전거를
이용합니다.



출퇴근할 때
한 정류장 앞에서 내려
걸어갑니다.



회사에서는
엘리베이터 대신
계단을 이용합니다.

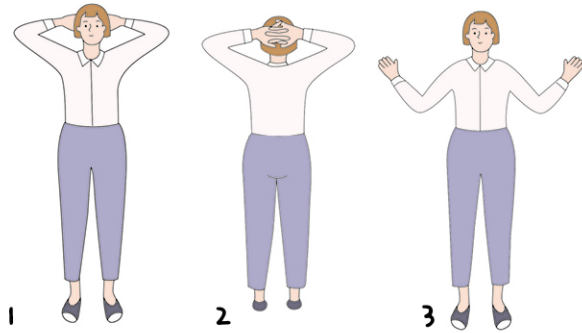


점심시간에
동료와 함께
산책합니다.

💡 틈틈이 할 수 있는 운동

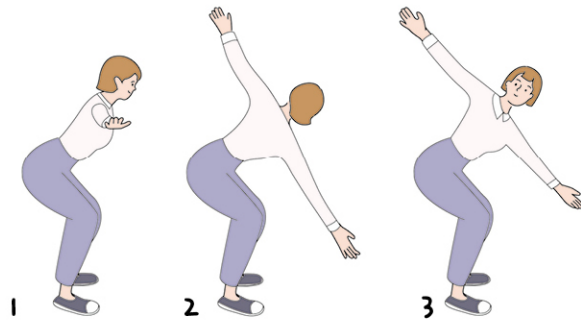
일을 잘 하기 위해서는 틈틈이 운동을 해야 합니다.

컴퓨터를 오래 해서 어깨가 앞으로 굽었을 때



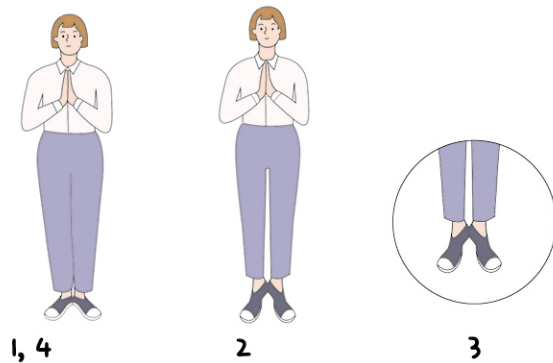
1. 양발을 11자로 두고 서기
2. 양팔을 구부려서 머리 뒤에 손을 두기
3. 팔꿈치가 아래를 향하면서 팔을 내리기

계속 앉아있어서 허리가 아플 때



1. 양발을 11자로 두고 몸통과 무릎을 앞으로 약간 구부리기
 2. 팔을 양옆으로 벌리고 몸통을 회전하기
 3. 반대쪽으로 몸통 회전하기
- *2번과 3번 동작 반복하기

오래 서 있어서 발목이 아플 때



1. 발뒤꿈치를 붙이고 손바닥은 가슴 앞에 마주대기
2. 발뒤꿈치를 들어 까치발 들고 균형잡기
3. 최대한 버티기
4. 준비자세로 돌아오기

한 쪽 다리로 몸의 균형을 잡고 얼마나 버티는지 한 번 해봅시다.



1. 양발을 11자로 두기
2. 가슴 앞쪽에서 양손바닥 마주대기
3. 한쪽 무릎을 뒤로 구부리고 균형 잡기

내가 버틴 시간을 적어보세요

 초

버티는 시간이 길어질수록 몸의 균형을 잡는 능력이 좋아집니다.
얼마나 버틸 수 있는지 내일도 한 번 해봅시다.

휴대전화로 그림 옆에 있는 QR코드를 스캔하면
선생님과 함께 더 많은 운동을 할 수 있습니다. 지금 바로 스캔해보세요.



팔운동

팔과 어깨를 튼튼하게 해주는 운동



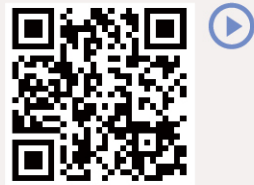
균형운동

몸의 균형을 잘 잡게 해주는 운동



몸통운동

몸통의 힘을 키워주는 운동



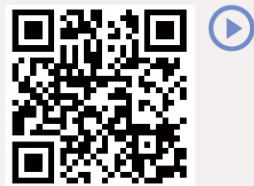
함께 하는 운동

다른 사람과 함께 즐겁게 운동하기



다리운동

다리를 튼튼하게 해주는 운동



혼자 운동하기

즐거운 음악에 맞춰 운동해요!



나는 운동을 잘 하고 있을까?
자기에게 맞는 내용을 찾아 ✓ 표시해 보세요.

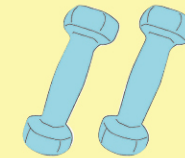
'네'에 ✓ 표시가 많아야 좋아요

내용	네	아니요
나는 오늘 30분 이상 걸었다.		
나는 퇴근 후 내가 좋아하는 운동을 했다.		
나는 출퇴근할 때 한 정거장 전에 내려서 걷는다.		
나는 청소기 돌리기, 걸레질하기 등 청소를 즐긴다.		
나는 운동하기 좋은 장소를 알고 있다.		
나는 우리 동네 체육관이 어디 있는지 알고 있다.		
나는 점심시간에 동료와 함께 산책한다.		
나는 엘리베이터 대신 계단을 주로 사용한다.		
나는 회사에서 틈틈이 스트레칭 한다.		
나는 운동하기를 좋아한다.		

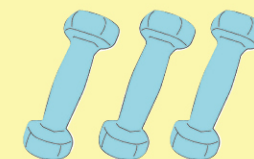
운동을 하면
몸도 마음도 튼튼해집니다.
세 가지를 기억하세요!



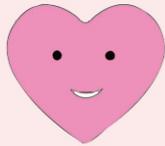
운동하기 전, 운동 끝난 후 스트레칭 꼭 하기



운동은 내가 할 수 있는 만큼만 하기

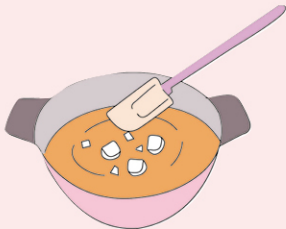
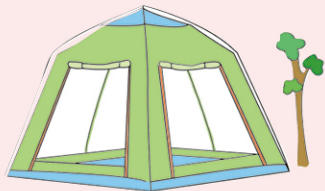


아플 땐 운동하지 않기



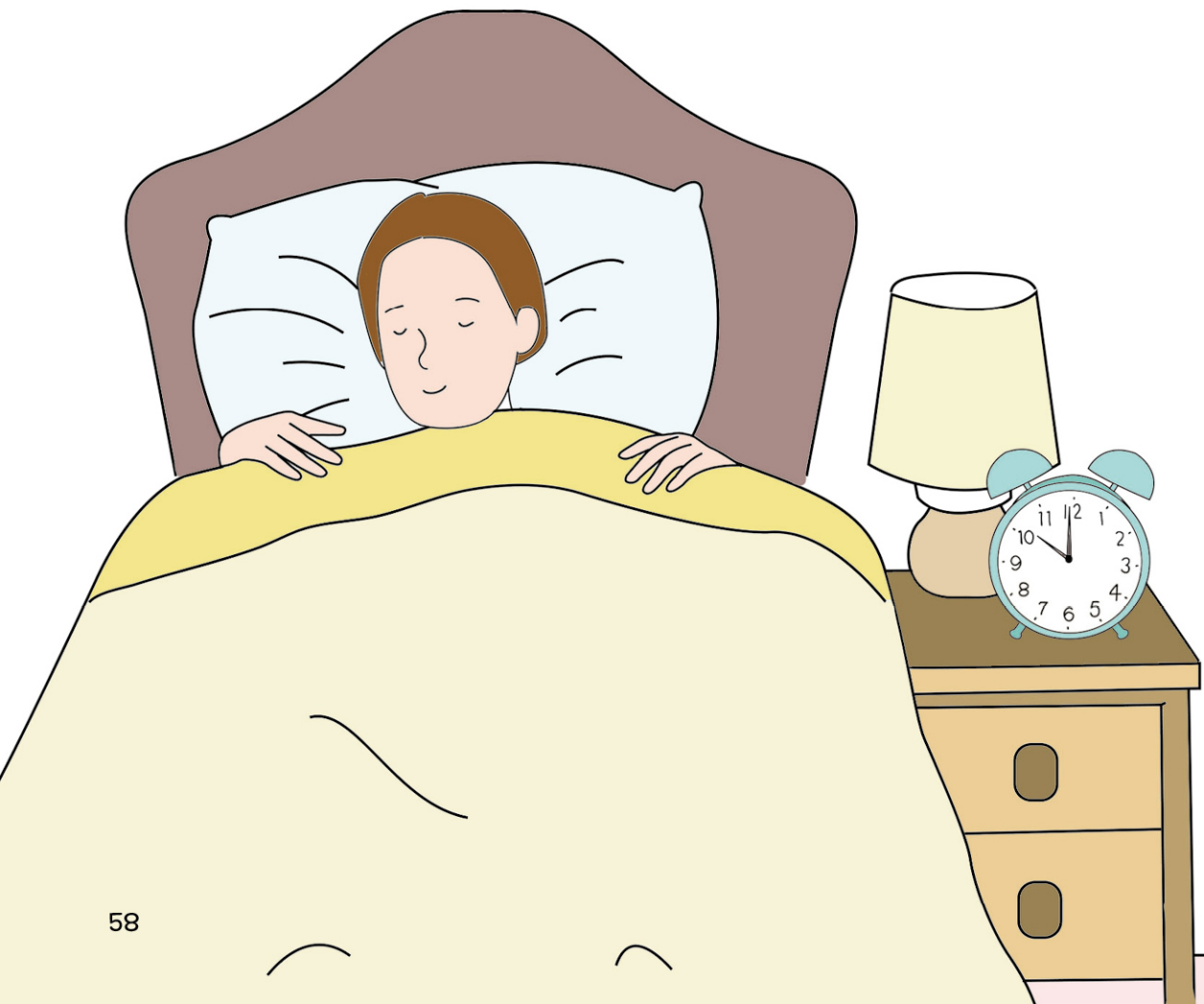
스트레스 관리

스트레스 받지 않고
건강하게 일하는 방법을 알아봅니다.



01 잠 잘 자기

- 잠을 잘 자면 쌓였던 피로가 사라집니다.
몸과 마음의 건강을 위해서 잠을 잘 자야 합니다.
- 잠이 부족하면 집중력과 기억력이 나빠져서 실수하기 쉽습니다.
실수가 많아지면 속상합니다.
- 밤에 잠을 안자면 낮에 계속 잠이 옵니다.
넘어지는 사고가 날 수 있어서 위험합니다.
- 잠을 잘 잘 수 있는 환경을 만듭니다.
주변을 어둡게 합니다.
덥거나 춥지 않게 합니다.



💡 잠 잘 자는 법

낮에



낮잠 안자기



커피 줄이기



운동하기

잠들기 전에



따뜻한 물로 목욕하기



가볍게 스트레칭 하기

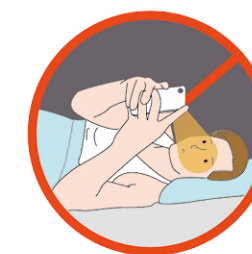


매일 정해진 시간에 잠들기

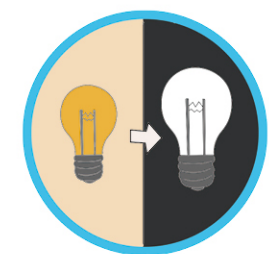
침대 위에서



텔레비전 보지 않기



스마트폰 보지 않기



주변 어둡게 하기

💬 같이 생각해봐요

□□□□은 들고 다니는 전화기이자 컴퓨터입니다.
우리는 □□□□으로 전화도 하고 검색도 하고 동영상도 봅니다.
□□□□을 잠들기 전에 보고 있으면 우리는 잠들지 못합니다.
□□□□에서 나오는 빛을 보고 우리 뇌가 “지금은 낮인가 보군”이라고 생각하기
때문입니다. 빈칸에 들어갈 단어는 무엇일까요?

정답 : 스마트폰

02 취미활동 갖기

- 사람은 일만 하면서 살 수 없습니다.
취미활동을 하면 더 즐겁게 살 수 있습니다.
- 취미활동을 하면 자신감이 생깁니다.
일을 하면서 쌓였던 스트레스도 풀립니다.
- 취미활동은 여러 명이 함께 해도 좋습니다.
사람들과 함께 어울릴 수 있어서 더 행복합니다.



💡 나에게 맞는 취미활동 찾기

세상에는 정말 많은 취미활동이 있습니다.
내가 해보고 싶은 활동에 체크해 봅시다.

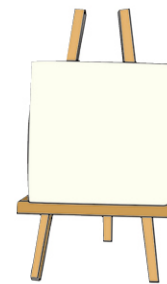


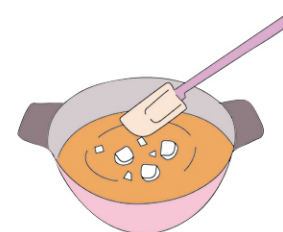
그림 그리기 ☐



음악 듣기 ☐



노래 부르기 ☐



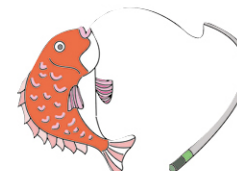
요리 ☐



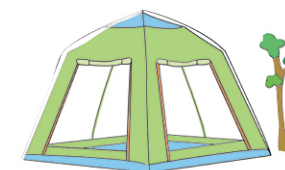
독서 ☐



춤추기 ☐



낚시 ☐



캠핑 ☐



악기 연주 ☐

💬 같이 생각해봐요

내가 하고 싶은 취미활동이 있다면 더 적어보세요.

- 등산하기 ☐ _____
- 운동하기 ☐ _____

03 나쁜 습관 피하기



너무 힘들게 일하지 않기

일이나 취미활동을 너무 많이 하면
몸이 힘들습니다.
늦은 밤까지 일이나 취미활동을
하지 않습니다.



술 마시지 않기

술은 억지로 마시지 않습니다.
회식 때 술을 자꾸 권한다면
“저는 술을 마시지 않습니다”라고
거절해도 됩니다.



담배 피우지 않기

담배는 몸에 나쁩니다.
나와 주변 사람의 건강을 위해서
금연해 주세요.



자기 몸에 상처내지 않기

내 맘대로 되지 않아서 마음이 힘들 때
이 갈기, 손톱 물기, 내 몸 때리기를
하면 안 됩니다.
내 몸은 소중합니다.

04 좋은 습관 더하기

💡 아프면 말하기



몸이 안 좋아.
알려야겠어.

주변에 있는 사람 찾기

일하다 보면 아픈 날이 있습니다.
아플 땐 참지 말고, 주변에 있는 동료나
상사에게 알려야 합니다.



머리가
아침부터
너무 아파요.

아픈 상태 말하기

어디가 아픈지 언제부터 아팠는지
얼마나 아픈지를 말합니다.



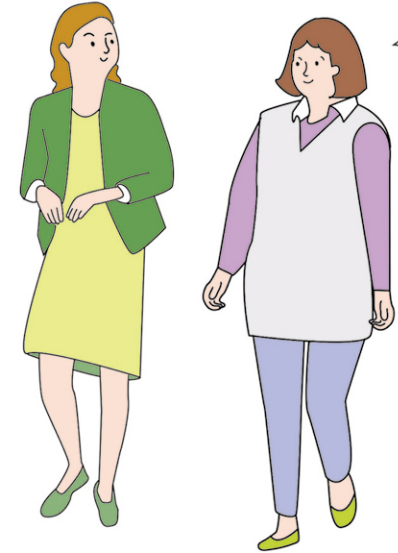
병원에
같이 가볼 수
있나요?

병원에 가기

많이 아프면 병원에 가야 합니다.
혼자 가기 힘들면 동료나 가족에게
함께 가자고 부탁드립니다.

💡 걱정이 많으면 이야기하기

걱정이 많을 때 믿을 수 있는 사람과
이야기를 하면 좋습니다.
마음 속에 두었던 이야기를 하다보면
걱정이 없어지기도 합니다.
답답했던 마음이 시원해집니다.



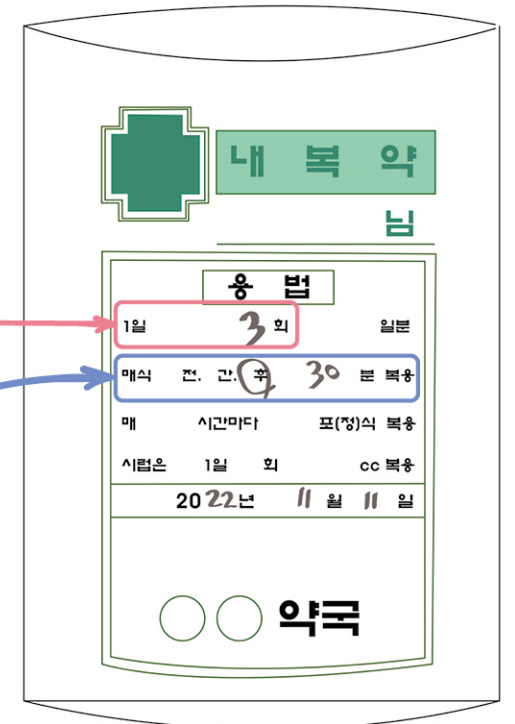
고마워요.
덕분에 고민이
사라졌어요.

💡 약 챙겨먹기

평소 먹는 약이 있다면
먹는 방법을 지켜서 먹습니다.
약 먹는 방법은 약 봉투에 적혀 있습니다.

아침, 점심, 저녁
하루에 세 번 먹는
약이라는 뜻입니다.

밥 먹고 30분 후에
약을 먹으라는 뜻입니다.



나는 스트레스를 잘 관리하고 있을까?

자기에게 맞는 내용을 찾아 ✓ 표시해 보세요.

‘네’에 ✓ 표시가 많아야 좋아요

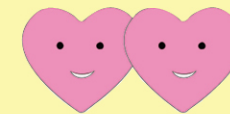
내용	네	아니요
나는 매일 충분히 잠을 자기 때문에 회사에서 즐거나 피곤하지 않다.		
나는 침대 위에서 스마트폰을 보지 않는다.		
나는 좋아하는 취미활동이 있다.		
나는 사람들과 어울려 이야기하는 것을 좋아한다.		
나는 밤을 새워 일하거나 취미활동을 하지 않는다.		
나는 술, 담배를 하지 않는다.		
나는 스트레스가 쌓인다고 내 몸을 때리지 않는다.		
나는 매일 먹는 약이 있고, 제시간에 잘 챙겨 먹는다.		
나는 회사에서 일할 때 아프면 도와달라고 말할 수 있다.		
나는 아픈 상태를 말할 수 있다.		

스트레스를 잘 관리하면
즐거운 하루를 보낼 수 있습니다.

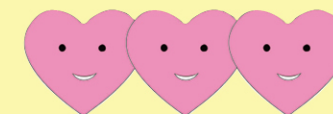
세 가지를 기억하세요!



잠 잘 자기



취미활동 갖기



힘들 때 주변에 말하기

건강하게 회사 다니는 방법!

다시 한 번 살펴봅시다



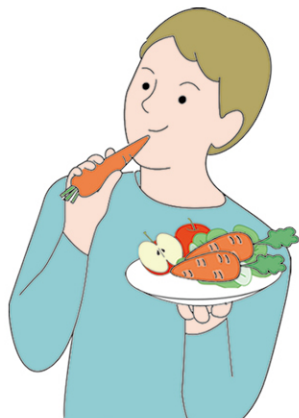
개인위생 지키기

- ☑ 식사나 간식을 먹은 후에 이 닦기
- ☑ 깨끗하게 씻고 출근하기
- ☑ 손을 자주 씻기



운동하기

- ☑ 운동하기 전, 운동 끝난 후 스트레칭 꼭 하기
- ☑ 운동은 내가 할 수 있는 만큼만 하기
- ☑ 아플 땐 운동하지 않기



식사 잘하기

- ☑ 골고루 먹기
- ☑ 식사시간 지키기
- ☑ 물 자주 마시기

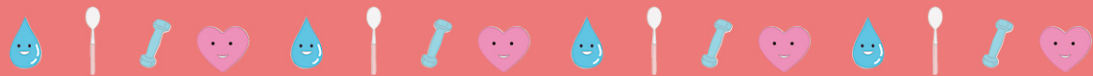


스트레스 관리

- ☑ 잠 잘 자기
- ☑ 취미활동 갖기
- ☑ 힘들 때 주변에 말하기



부록



아프거나 다쳤을 때



화상



차가운 물에
화상 입은 부분 식히기



화상연고를 바르고
느슨하게 붕대 감기



피부가 벗겨졌거나 물집이
잡혔을 땐 바로 병원 가기

멍든 상처



찬물이나 얼음으로
멍든 상처 찜질하기



멍든 부위를
심장보다 높게 하기



1주일 이상 아프면
병원에 가기

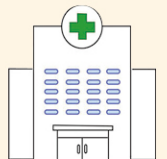
베인 상처



흐르는 물에
상처부위 씻기

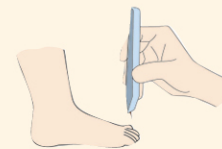


다친 곳에
약 바르기



피가 멈추지 않으면
병원에 가기

찢린 상처



가시에 찢렸을 땐
손 씻고 족집게로 가시 뽑기



녹이 스는 못에 찢렸을 땐
소독하고 병원에 가기



칼이나 유리에 찢렸을 땐
뽑지 말고 병원에 가기

증상별 병원가기



귀, 코, 목이 아파요

↓
이비인후과



피부에 뭐가 났어요

↓
피부과



뼈가 부러졌어요

↓
정형외과



감기에 걸렸어요

↓
내과



눈이 아파요

↓
안과



이가 아파요

↓
치과



뜨거운 물에 데었어요

↓
외과 또는 화상전문외과

건강검진 받기

직장에 다니면 2년에 한 번 국가에서 하는 건강검진을 받습니다.
건강검진은 건강을 지키고 병을 빨리 알아차릴 수 있는 방법입니다.
건강검진 대상자가 되어 건강 검진표를 받았다면
보건소나 병원에 가서 꼭 건강검진을 받도록 합니다.

장애친화 건강검진기관

서울 서울의료원 02-2276-7000

국립재활원 02-901-1400

부산 부산성모병원 051-933-7651

인천 인천광역시 의료원 032-580-6037

경기 경기도의료원 수원병원

031-888-0070, 031-888-0071

강원 원주의료원 033-760-4586

경북 안동의료원 054-850-6363

경남 마산의료원 055-249-1234, 055-249-1235

제주 서귀포의료원 064-730-3020

22년 4월 기준.
자료 : 보건복지부 국립재활원 홈페이지

참고한 자료

- 국립재활원 재활연구소 (2020) 성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드
- 보건복지부 (2019) 의료환경 기반의 발달장애인 의사소통 매뉴얼 개발 연구 : 병원 이용 방법 안내
- 식품의약품안전처 (2019) 2019년도 식품안전·영양교육 고등학교 교재
- 이숙향, 안혜신, 최지혜, 김아영, 양지희 (2021) 발달장애 학생의 건강관리 및 교육에 대한 특수교사와 부모의 경험 및 지원요구 고찰
- 최안나, 이숙향 (2020) 건강관리 교육 프로그램이 발달장애 청년의 건강지식과 건강증진행위에 미치는 영향
- 최원현, 노수연, 오정하, 한용철, 엄창식, 김근국, 문우림 (2022) 발달장애인 건강관리를 위한 운동프로그램 개발
- 한국건강관리협회 (2016) 스트레스 바로알기
- 한국건강증진개발원 (2021) 아동·청소년 구강관리 교육 매뉴얼
- 교육부 (2015) 특수교육 기본교육과정 진로와 직업 고등학교 교재
- NSW Department of Health (2009) Being a healthy woman.

발달장애인을 위한

알기 쉬운 건강이야기

책 펴낸 날짜 2022년 11월 23일

책 펴낸 사람 김언아

책 펴낸 곳 한국장애인고용공단 고용개발원

주소 (13619) 경기도 성남시 분당구 구미로173번길 59

전화 (031) 728-7000

팩스 (050) 3470-0906

홈페이지 (공단) <http://www.kead.or.kr>
(고용개발원) <http://edi.kead.or.kr>

전자우편 wona@kead.or.kr

ISBN 979-11-6922-019-4 (93330)

*이 책의 저작권은 한국장애인고용공단에 있습니다.

*이 책을 한국장애인고용공단의 동의 없이 변형하는 것을 금지합니다.