

스트레스

이제 그만!! 날려버리자!

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

STRESS

저자 | 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재



보건복지부
국립재활원 재활연구소

발간사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 직무대리 김완호입니다.

국립재활원은 국내 유일의 재활전문 국립중앙기관입니다. 국립재활원은 재활병원, 재활연구소, 중앙장애인보건의료센터의 전문재활의료 와 재활연구사업 등을 통해 모두를 위한 재활, 삶을 바꾸는 재활을 실현하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강증진을 목표로 2012년부터 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책 「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」를 제작하였습니다.

발달장애인은 일상생활을 하면서 신체적 건강과 질병의 치료, 예방과 관리 등에 대한 건강 정보 요구가 많습니다. 이에, 발달장애인의 보다 쉽게 읽고, 이해할 수 있는 자료를 개발하게 되었습니다.

본 자료는 발달장애인을 위한 일상적인 건강관리 정보와 생활 속 예방 관리 등이 수록되어 있어 발달 장애인 당사자와 돌봄자가 함께 활용할 수 있습니다. 아무쪼록 발달장애인의 건강수준 향상과 건강관리에 도움이 되었으면 합니다.

앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는데 끊임 없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다.

끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

2022년 2월

국립재활원장 (직무대리) 김 완 호

추천사

안녕하십니까? 사단법인 한국발달장애인협회장 임상배입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인의 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로서 당당히 서게 함을 발달장애인 지원의 목적으로 하고 있습니다.

발달장애인은 우리 사회의 일원이나, 일상생활을 함에 있어 가장 기본적인 신변 처리의 문제를 비롯하여 보건의료, 교육, 경제활동 등 여러 가지 어려움에 직면하고 있습니다. 더욱이 우리사회는 고령화 속도가 가파르게 증가하고 있어, 발달장애인의 노령화에 따른 지원과 일상생활에서의 건강관리가 매우 중요하게 되었습니다.

이에, 국립재활원에서 발달장애인과 발달장애인 가족을 위한 「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다. 이번에 발간되는 책자에는 발달장애인에서 발생하는 스트레스 관리 문제를 다루고 있어, 발달장애인에게 소중한 마음건강 관리 자료가 될 것입니다. 즉, 스트레스 관리에 있어 어려움을 느낄 수 있는 식사 행동, 운동, 수면, 명상, 호흡조절 등의 관리법을 구체적으로 다루고 있어 본 책자가 기존 발달장애인의 스트레스 관리 문제점 개선에 매우 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대됩니다.

본 책자가 우리나라 발달장애인과 그 가족들, 관계자 등에게 보급되어, 일상생활에서 유용하게 이용되기를 바랍니다. 우리 협회 역시, 발달장애인의 건강하게 우리 사회 구성원으로 자리매김할 수 있도록 지원하는 역할을 다하겠습니다. 감사합니다.

2022년 2월

사단법인 한국발달장애인협회장 임 상 배

추천사

안녕하십니까? 한국발달장애학회장 조재규입니다.

이번에 보건복지부 국립재활원 재활연구소에서 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책 「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다.

우리나라 발달장애인은 매년 꾸준히 증가하고 있는 추세입니다. 하지만, 이들에 대한 체계적이고 지속적인 지원이 부족한 것이 사실입니다. 특히, COVID-19 확산으로 인하여 발달장애인의 삶의 질은 심각한 도전에 처해있는 것이 현실입니다. 그래서 이는 발달장애인의 건강관리를 위한 종합적인 대책이 요구되는 시점에서 시의적절한 가이드북의 출판이라고 여겨집니다.

이번에 발간된 가이드북은 성인 발달장애인 당사자가 직접 학습할 수 있도록 그들의 눈높이에 맞게 내용을 구성하였습니다. 즉, 본 가이드북은 발달장애인의 다양한 스트레스 문제 상황에 봉착하고 있는 상황에 대해 심리적 스트레스 관리의 세부 방법에 대한 내용을 발달장애인의 수준에 맞게 그림과 쉬운 단어를 사용하여 직관적으로 제시하고 있습니다. 발달장애인 당사자뿐만 아니라, 가족이나 생활터에서 도움을 주시는 분들에게도 발달장애인의 '스트레스 관리'에 대해 보다 자세하게 알 수 있는 자료로 활용될 수 있을 것으로 보입니다. 본 가이드북이 발달장애인의 마음 건강관리 개선에 매우 유용한 자료로 사용될 수 있을 것으로 기대합니다.

본 가이드북이 우리나라 발달장애인, 가족, 관련 기관 관계자 등에게 배포되어 실생활에서 유용하게 사용될 수 있기를 바라며, 발달장애인의 건강한 생활을 통한 삶의 질 향상을 위해 애써주신 국립재활원의 노고에 다시 한번 감사드립니다.

2022년 2월

한국발달장애학회 학회장 조 재 규

추천사

안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

먼저 발달장애인을 위한 「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」 책자를 발간해 주셔서 매우 기쁘게 생각합니다.

우리나라 등록 발달장애인 비율은 지난 2010년 7.0%에서 2020년 9.4%로 증가해 전체 등록장애인의 10%에 육박하고 있습니다. 더욱이 매년 꾸준히 증가할 것으로 예측하고 있습니다. 더불어 발달장애인은 다양한 건강상의 문제와 어려움을 가지고 있습니다. 이에 발달장애인의 특성을 고려한 지속적, 포괄적 건강관리 방안이 요구됩니다.

이번에 발간된 국립재활원의 「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」는 발달장애인 당사자가 직접 볼 수 있고, 더불어 가족이 함께 학습할 수 있도록 구성되어 있습니다. 발달장애인의 마음 건강관리를 위해 읽기 쉬운 형태의 내용으로 구성되어 있어 더욱 유용할 것으로 생각됩니다. 금번 책자 발간과 보급이 발달장애인의 가진 심리적 건강문제를 조금이나마 해소하고 마음 건강관리에 관한 체계적이고 올바른 정보를 습득할 수 있게 함으로써, 발달장애인의 건강관리 증진에 도움을 줄 수 있길 간절히 바랍니다.

「스트레스 이제 그만!! 날려버리자!」 책자는 코로나19시대 발달장애인의 집안에서 손쉽게 활용할 수 있는 건강관리 가이드북입니다. 이번 발달장애인을 위한 책자 발간에 참여해 주신 모든 분들께 다시 한번 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인의 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 더 많이 개발·보급되기를 기대합니다. 감사합니다.

2022년 2월

한국장애인부모회장 고 선 순

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

스트레스 이제 그만!! 날려버리자!

CONTENT

Part 1

스트레스란?

01

- ① 원인
- ② 증상

03
04

Part 2

나의 스트레스 상태 확인

05

- ① 나의 스트레스 상태 확인

07

Part 3

스트레스 관리

09

- ① 규칙적인 식사
- ② 건강한 운동
- ③ 충분한 수면
- ④ 즐거운 활동
- ⑤ 호흡 조절
- ⑥ 스트레칭
- ⑦ 명상
- ⑧ 피해야 할 행동

10
11
12
13
15
16
18
19

책을 읽기 전에 이해하기

불안

걱정과 두려움을
느끼는 것입니다.

우울

재미가 없고 슬픔을
느끼는 것입니다.

내적 요인

자신이 조절할 수
있는 것입니다.

외적 요인

자신이 조절할 수
없는 것입니다.

상처

몸이 다쳤을 때
생기는 자국입니다.

긴장

몸과 마음이 편하지
않음을 느끼는
것입니다.

Part 01



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책
스트레스 이제 그만!! 날려버리자!



스트레스란

- ① 원인
- ② 증상

01 스트레스란?

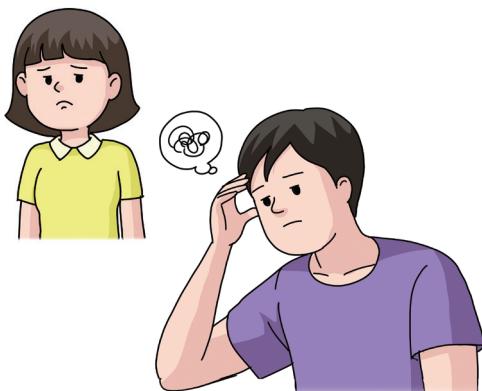
스트레스는 기분이 나쁘거나 짜증이 나는 것입니다.



스트레스가 쌓이면 **화**가 날 수 있습니다.



02
스트레스가 많이 쌓이면 **불안**을 느끼거나 **우울**해질 수 있습니다.



스트레스를 가볍게 생각하거나 참지 않습니다.



스트레스는
'관리' 해야
합니다

1 원인

스트레스를 받는 이유는 **내적 요인**과 **외적 요인**으로 나뉩니다.



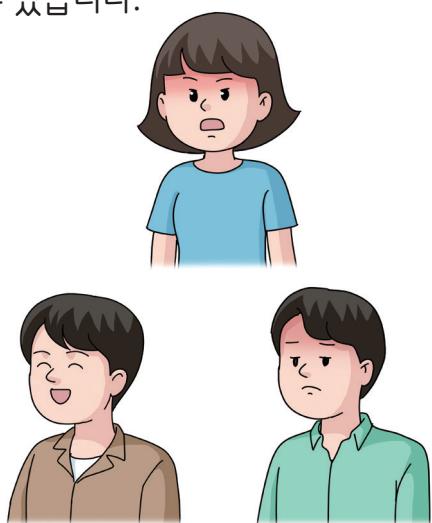
내적 요인에는 심한 다이어트, 수면부족, 실망감, 나쁜 생각 등이 있습니다.



외적 요인은 다른 사람과의 갈등, 많은 일, 이별, 시끄러운 소리, 하고 싶은 것을 못하는 것(음식 먹기, 쇼핑, 텔레비전 보기 등) 등이 있습니다.



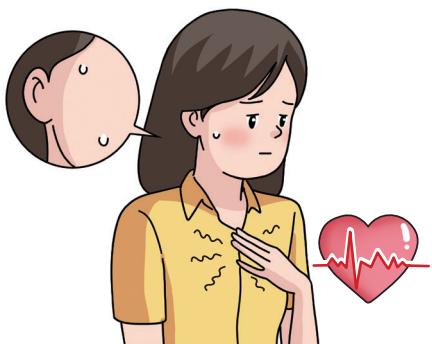
스트레스는 **사람마다 차이**가 있을 수 있습니다.



2

증상

신체적 증상은 두근거림, 빠른 호흡, 땀이 나타납니다. 또한 머리가 아프거나 어지러움을 느낄 수 있습니다.



행동적 증상은 몸의 긴장과 나쁜 행동으로 나타날 수 있습니다.



정신적 증상은 불안, 우울감으로 나타날 수 있습니다.



만성 스트레스는 스트레스가 오랫동안 계속되는 것입니다.



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책
스트레스 이제 그만!! 날려버리자!



나의 스트레스 상태 확인

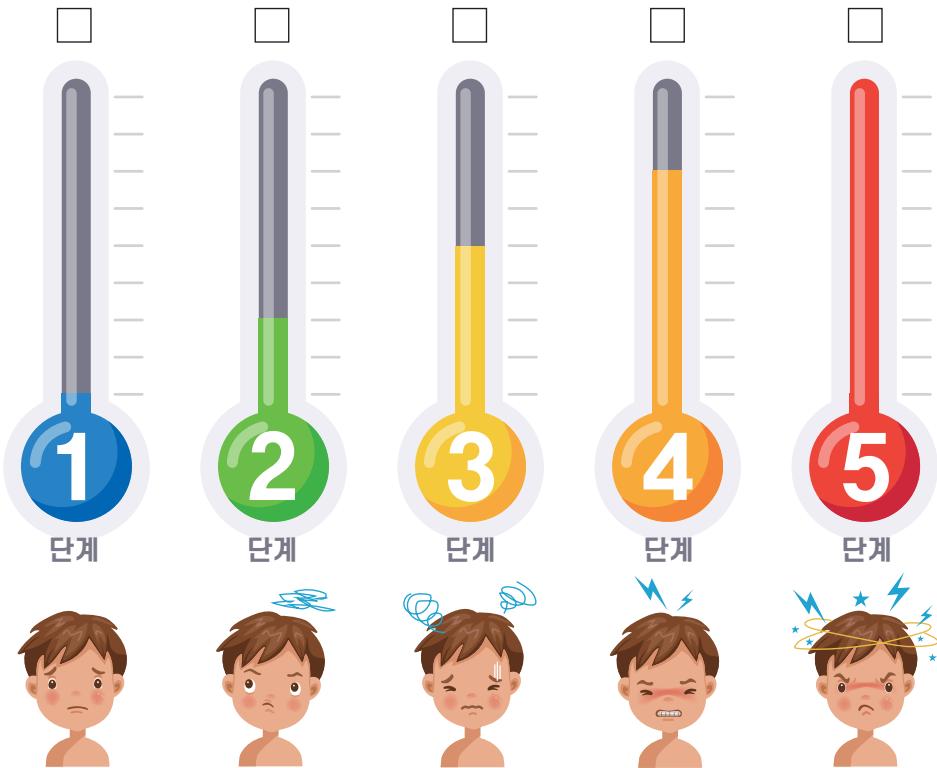
Part
02



02 나의 스트레스 상태 확인

나의 스트레스는 어디에 해당될까요?

한 번 체크해 볼까요?



1단계, 2단계는 스트레스가 적은 상태입니다.

3단계는 스트레스가 쌓이고 있는 상태입니다.

규칙적인 식사, 건강한 운동, 충분한 수면, 즐거운 활동, 호흡 조절, 스트레칭, 명상을 해 봅니다.

4단계나 5단계는 스트레스가 심한 상태입니다.

가족이나 가까운 사람에게 도움을 요청합니다.

Part 03



스트레스 관리

- ① 규칙적인 식사
- ② 건강한 운동
- ③ 충분한 수면
- ④ 즐거운 활동
- ⑤ 호흡 조절
- ⑥ 스트레칭
- ⑦ 명상
- ⑧ 피해야 할 행동

03 스트레스 관리

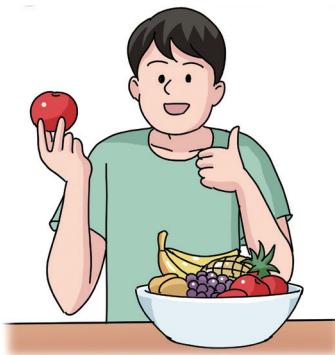
1 규칙적인 식사

하루에 물을 **7컵**에서 **10컵** 정도 마십니다. 한 번에 많은 양의 물을 마시는 것은 좋지 않습니다. 여러 번 나눠 마십니다.



제철 채소와 과일을 충분히 먹습니다.

- 오이, 당근, 양파, 양배추, 토마토, 시금치, 브로콜리
- 딸기, 복숭아, 사과, 수박, 바나나, 오렌지, 포도, 귤



자극적인 음식은 자주 먹지 않습니다.

- 짜장면, 짬뽕, 탕수육, 만두
- 햄버거, 피자, 라면, 떡볶이
- 과자, 초콜렛, 도너츠
- 콜라, 사이다, 주스



식사는 매일 **규칙적**으로 하는 것이 좋습니다.



아침



점심



저녁



② 건강한 운동

걷기와 산책과 같은 운동을 합니다.
이 운동은 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.



일주일에 **3회 이상** 운동합니다.
체력이 좋아지면 운동횟수를 늘립니다.

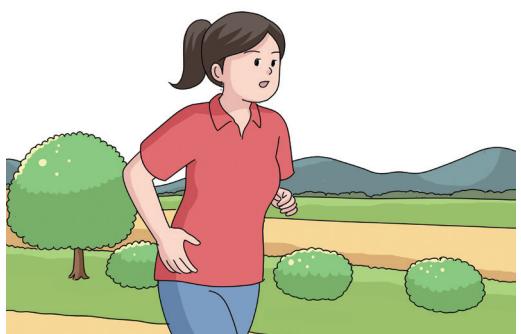
- 월요일
- 수요일
- 금요일



하루에 **30분 이상** 운동합니다.



땀이 나고 숨이 차는 정도로 운동 합니다. 이는 운동하면서 **말하기가 어려운 상태**를 말합니다.



3

충분한 수면

잠은 하루에 **7시간**에서 **9시간** 정도 충분히 잡니다. 이것보다 잠을 많이 자거나 적게 자면 피곤할 수 있습니다.



낮에 **30분 이상** 자면 밤에 자는 것이 힘들 수 있습니다.



잠자기 전에는 **텔레비전, 컴퓨터, 태블릿, 휴대폰**의 사용을 줄이거나 하지 않습니다.



어둡고 조용한 방에서 잠을 자는 것이 좋습니다.



4

즐거운 활동

유쾌한 음악을 듣습니다.



신나는 음악을 들으며 춤을 춥니다.



좋아하는 노래를 부릅니다.



관심있거나 보고싶은 책을
읽습니다.



그림 그리기로 작품을 만듭니다.



종이 접기로 작품활동을 해 봅니다.



먹고 싶은 음식을 가족이나 친구와 함께 요리합니다.



친구나 가까운 사람들과 어울리고 대화합니다.



5

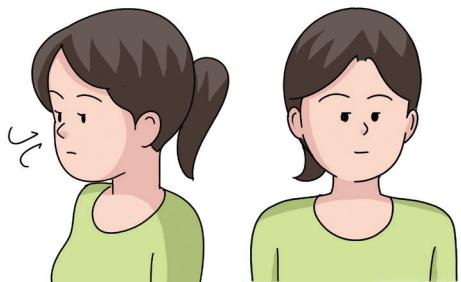
호흡 조절

허리를 **곧게** 펴고 의자에 앉습니다.



1

숨을 코로 **4초**간 들이마신 후 **4초**간 참습니다.



2

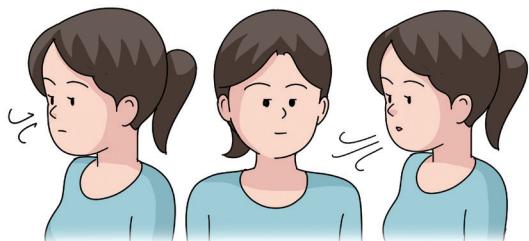
이어서 숨을 입으로 **4초**간 내쉽니다.



3

호흡 조절을 6회에서 **10회** 정도 반복합니다.

6 ~ 10회

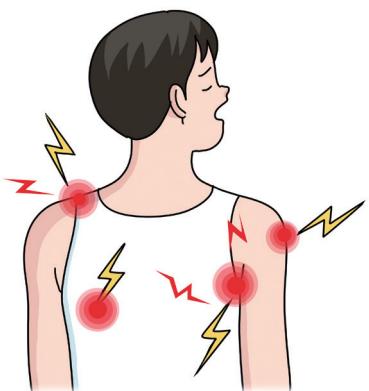


4

6

스트레칭

스트레칭은 뭉친 근육을 늘리는 것입니다.



목 늘리기

- 의자에 앉거나 일어섭니다.
- 머리에 손을 얹고 옆으로 천천히 당깁니다.
- 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다.



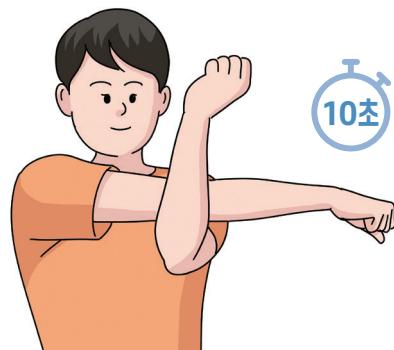
어깨 늘리기

- 의자에 앉거나 일어섭니다.
- 한쪽 팔꿈치를 굽혀서 머리 뒤에 놓고 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡아 천천히 당깁니다.
- 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다.



팔 늘리기

- 의자에 앉거나 일어섭니다.
- 한쪽 팔로 반대쪽 팔꿈치를 잡고 몸쪽으로 천천히 당깁니다.
- 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다.



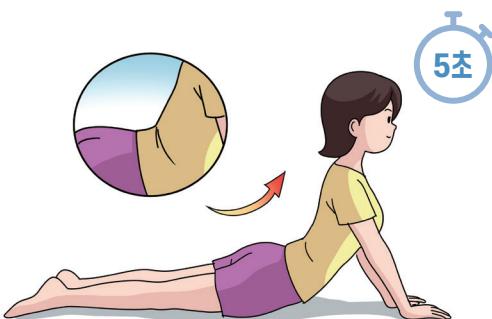
옆구리 늘리기

- 의자에 앉거나 일어섭니다.
- 양손에 깍지를 끼고 머리 뒤에 놓은 상태에서 천천히 옆으로 숙입니다.
- 한 번에 **10초** 정도 **5번** 반복합니다.



배 늘리기

- 바닥에 엎드려 눕습니다.
- 양 손바닥을 밀어서 허리를 들어 올립니다.
- 한 번에 **5초** 정도 **5번** 반복합니다.



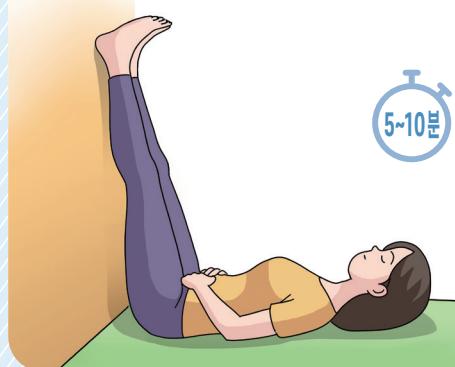
다리 늘리기

- 양발을 어깨너비만큼 벌려 섭니다.
- 한쪽 다리를 앞으로 크게 내딛고 천천히 앉습니다.
- 한 번에 **10초** 정도 **5번** 반복합니다.



다리 올리기

- 다리를 높이 들어올려 엉덩이를 벽에 대고 바로 눕습니다.
- 이 자세를 **5분**에서 **10분** 정도 유지 합니다.



7

명상

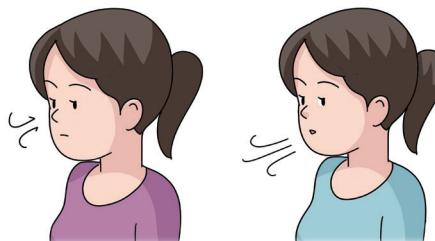
조용한 장소에서 바닥이나 의자에 앉습니다. **앉은 자세**는 허리를 곧게 편 상태로 양손을 무릎 위에 올려놓습니다.



1

명상을 하는 동안 **편안한 호흡**을 반복합니다.

- 눈을 감습니다.
- 숨을 코로 천천히 들이마십니다.
- 들이마신 숨을 입으로 내쉽니다.



2

- 마음 속으로 가고 싶거나 좋았었던 **장소**를 상상해 봅니다.
- 감동받았던 **그림**과 **글**을 떠올려봅니다.



3

명상은 **15분** 정도 하는 것이 좋습니다.



4

8

피해야 할 행동

담배와 술은 줄이거나 하지 않습니다.
담배와 술은 건강을 나쁘게 합니다.



스트레스가 심할 때 음식을 많이
먹거나 적게 먹지 않습니다.



몸에 상처가 나지 않게 합니다.
상처가 생기면 몸이 아플수 있습니다.
• 이 갈기 • 이 악물기 • 손톱 깨물기



이 갈기 이 악물기 손톱 깨물기

하루에 너무 많은 일을 하거나 움직
여서 몸이 지치도록 하지 않습니다.



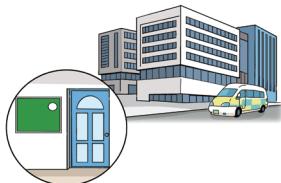
장애친화 건강검진기관 찾기

1. 검색방법



중央장애인보건의료센터
www.nrc.go.kr
TEL. 02)901-1700

주요 사업 안내 > 장애친화 건강검진 사업 > 수검자(장애인)용 메뉴 > 장애친화 건강검진 기관 찾기



장애인이 건강검진을 받을 수 있는
장애친화 건강검진기관이 있습니다.

- 장애유형 : 지체, 뇌병변, 시각, 청각, 발달장애
- 건강검진 내용 : 일반건강검진, 암검진 등

2. 장애친화 건강검진기관 리스트

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애친화 건강검진기관을 찾을 수 있습니다.

보건복지부 국립재활원 **중央장애인보건의료센터**

센터 소개 주요사업 안내 교육안내 알림마당 ⋮

주요사업 안내

지역사회중심재활사업
권역재활병원 공공재활사업
지역장애인보건의료센터 지원
장애인 건강 주치의 사업
장애친화 건강검진사업
· 사업개요
· 수검자(장애인)용 메뉴
· 검진기관용 메뉴
여성장애인 건강보건관리

장애친화 건강검진기관 찾기

장애친화 건강검진 안내		장애친화 건강검진 이용방법		장애친화 건강검진기관 찾기	
지역	의료기관명	기관 연락처	기관 홈페이지	국가건강검진	장애친화 지원서비스
서울	서울의료원	02-2276-7000	as.seoulmc.or.kr/health/	○	원료
	부산의료원	051-607-2061	www.busanmc.or.kr	○	준비중
부산	부산성모병원	051-933-7651	www.bsm.or.kr	○	원료
	인천의료원	032-580-6023-4	www.icmc.or.kr	○	준비중
인천	대성병원	1899-6075	center.dchp.or.kr	○	준비중
경기	경기도의료원 수원병원	031-888-0787-8	www.medical.or.kr/suwon/	○	원료
	원주의료원	033-760-4586	health.kwmc.or.kr	○	원료
강원	대자인병원	063-250-8770	www.designhosp.com	○	준비중
	안동의료원	054-850-6363	health.amc.or.kr	○	원료
경북	순천향대학교 부속 구미병원	054-468-9551	schmc.ac.kr/gumi/index.do	○	준비중
	조은금강병원	055-330-0300	www.ggmc.or.kr	○	준비중
경남	양산부산대학교병원	055-360-1570	health.pnuhy.or.kr	○	준비중
	진주고려병원	055-751-2412-3	jinjukoreahospital.co.kr	○	준비중
제주	마산의료원	055-249-1234-5	www.mmc.or.kr/health	○	원료
	서귀포의료원	064-730-3020	www.jjsmc.or.kr	○	원료
제주	중앙병원	064-786-7282	www.s-junganghospital.co.kr	○	준비중

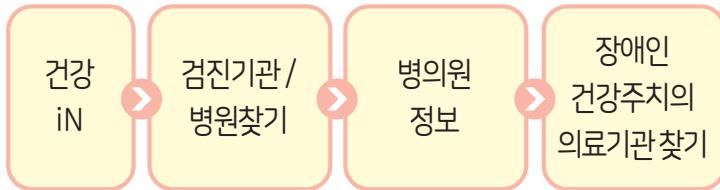
장애친화 건강검진기관은
앞으로 점점 확대될 예정입니다.

※ 기관은 21.4 현재 개시 판정된 기관입니다. 이외의 기관은 최적화된 장애인 지원서비스 제공을 위해 편의시설 개보수 등을 준비 중이므로 이용에 적오 없으시기 바랍니다.
※ 장애친화 건강검진기관 이외에도 지정된 검진기관에서 검진을 받으실 수 있습니다.

장애인 건강주치의 의료기관 찾기

1. 검색방법

국민건강보험공단
www.nhis.or.kr
TEL. 1577-1000



장애인을 잘 아는 의사가 있는 곳이
장애인 건강주치의 의료기관이라고 합니다.

- 진료시간
- 진료과목
- 제공 서비스 유형
- 편의시설

2. 의료기관 위치

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애인 건강주치의 의료기관을 찾을 수 있습니다.

검진기관/병원찾기

장애인 건강주치의 의료기관 찾기

검색 결과

검색

건강의집 의원

엠엔에스비뇨기과의원

| 참고문헌 |

1. 서울아산병원, 질환백과 [웹사이트]. <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseSubmain.do>
2. 인재대학교백병원, 건강정보 [웹사이트]. https://www.paik.ac.kr/pmc/health/disease_info_view.asp?p_sid=523&p_cate=A&i_search=%EC%8A%A4%ED%8A%B8%EB%A0%88%EC%8A%A4
3. Easyhealth Team(2015). Depression. Easyhealth.
4. Easyhealth(2015). Mental Health: Anxiety, Depression and Schizophrenia.
5. Essex Cares Limited (2015). Managing your anxiety. Easyhealth.
6. MAYO CLINIC, Health information [웹사이트]. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20045536>
7. Mental Health Foundation(2014). An Easy Read guide to ANXIETY. Easyhealth.
8. South West London and St George's Mental Health NHS Trust(2010). Anxiety. Easyhealth.
9. WebMD, Health & Balance [웹사이트]. <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>

관리번호 IT-14-22-03

스트레스 이제 그만!! 날려버리자!

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

인쇄일 2022년 2월

발행인 김완호

편집인 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재

발행처 국립재활원 재활연구소
서울특별시 강북구 삼각산로 58
TEL. 02) 901-1928 FAX. 02) 901-1930

홈페이지 www.nrc.go.kr

발간등록번호 : 11-1352297-000581-01

국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-464-0 (13330)



보건복지부 국립재활원 재활연구소

(우)01022 서울특별시 강북구 삼각산로 58 TEL. 02) 901-1928 FAX. 02) 901-1930

본 책자는 국립재활원내 사업으로 수행 되었습니다.

본 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀 둡니다.



스트레스

이제 그만!! 날려버리자!

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

STRESS

저자 | 호승희, 김예순, 김경일, 민진주, 전민재



보건복지부
국립재활원 재활연구소