

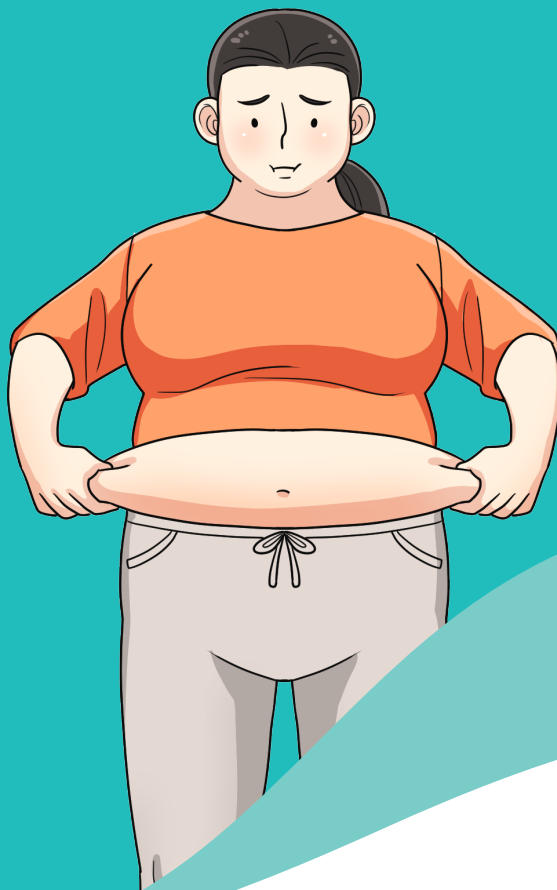
발 간 등 록 번 호

11-1352297-000616-01



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

# 뱃살 쏙! 건강 쏙!



보건복지부  
국립재활원

## 발 간 사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 강운규입니다.

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

재활연구소는 장애인의 건강권 향상을 목표로 2012년부터 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책 「뱃살 쏙! 건강 쏙!」이라는 비만 관리 책자를 제작하였습니다.

발달장애인은 일상생활에 필요한 다양한 건강 정보에 대한 요구가 많습니다. 그러나, 기존에 개발된 자료들에는 발달장애인이 이해하기에 눈높이가 맞지 않은 정보가 다수 포함되어 있습니다. 이에, 발달장애인이 보다 쉽게 읽고, 이해할 수 있는 자료를 개발하게 되었습니다.

본 자료를 통해 발달장애인뿐 아니라 느린 학습자가 비만을 더 잘 이해하고, 건강한 생활 습관을 형성하여 보다 건강한 생활을 할 수 있길 바랍니다. 또한 이 자료는 발달장애인 당사자와 돌봄자가 함께 활용할 수 있어 돌봄자의 발달장애인 지원에도 활용될 수 있습니다. 아무쪼록 발달장애인의 건강수준 향상과 건강관리에 본 책자가 도움이 되었으면 합니다.

앞으로도 국립재활원은 장애인이 건강하고 행복하게 사는 세상을 만드는 데 끊임없는 노력을 지속해 나갈 것을 약속드립니다. 끝으로 이 책자 발간에 협조하여 주신 유관기관과 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

국립재활원장 **강운규**

본 책자는 발달장애인 당사자가 기본적으로 알아야 할 비만 관련 의학 정보를 제공하고, 발달장애인의 비만 예방 및 관리에 도움이 될 수 있는 생활습관 관리에 대한 이해를 돕고자 개발되었습니다.

이를 위해 본 책자는 발달장애인 당사자가 이해하기 쉬운 용어들을 사용해 비만의 정의, 원인, 증상, 합병증, 검사, 치료, 생활 관리 정보 등을 제시하였습니다.

본 책자는 발달장애인 당사자를 위해 제작되었으나, 가족이나 돌봄자, 선생님 등도 발달장애인 당사자와 함께 활용할 수 있도록 안내하였습니다.

본 책자는 국립재활원 내 사업으로 수행되었습니다.

본 책자의 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀둡니다.

## 추천사

안녕하십니까? 한국발달장애인협회장 고은실입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인이 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로서 당당히 서게 함을 협회 설립의 목적으로 하고 있습니다.

발달장애인은 우리 사회 일원으로써 일상생활을 함에 있어 가장 기본적인 신변처리의 문제를 비롯하여 보건의료, 교육, 경제활동 등 여러 가지 어려움에 직면하고 있습니다. 더욱이 우리 사회의 고령 속도가 가파르게 증가하고 있어, 발달장애인의 노령화와 일상생활에서의 건강관리가 더욱 중요합니다.

이에, 국립재활원에서 발달장애인과 가족을 위한 「뱃살 쏙! 건강 쏙!」 책자를 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다. 앞서 발간해 주신, ‘슬기로운 치아관리’, ‘스트레스 이제 그만!! 날려버리자!’, ‘우리집 안전은 내가 먼저!’도 유용하게 활용하고 있습니다. 이번에 발간되는 비만 관리 책자에는 발달장애인이 건강상 어려움을 겪는 비만 문제를 다루고 있어, 발달장애인에게 매우 유용한 자료가 될 것입니다. 비만의 원인, 증상, 합병증, 검사하기, 치료하기에 이어 건강하게 자신의 몸을 관리하는 방법을 다루고 있어 발달장애인의 비만 예방과 문제 개선에 매우 의미 있는 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대됩니다.

본 책자가 우리나라 발달장애인과 가족 그리고 관계 기관 등에게 보급되어, 발달장애인의 일상생활에서 유익하게 이용되기를 바랍니다. 우리 협회 역시, 발달장애인이 건강하게 우리 사회 구성원으로 자리매김할 수 있도록 지원하는 역할을 다하겠습니다.

감사합니다.

사단법인 한국발달장애인협회장 **고은실**

## 추천사

안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

발달장애인의 건강에 관심을 가져주시고, 이렇게 「뱃살 쏙! 건강 쏙」 책자를 발간해 주셔서 매우 기쁘게 생각합니다. 우리나라 등록 발달장애인은 지난 2010년 7.0%에서 2021년 9.6%로 증가해 전체 등록장애인의 10%에 육박하고 있습니다. 더욱이 매년 꾸준히 증가할 것으로 예측하고 있습니다.

‘발달장애인 10명 중 3명 이상은 정신과 약물 복용과 치과적 문제 등을 호소하고 있으며, 만성질환 유병률도 50%를 넘는 것’으로 보고한 자료를 보았습니다. 이렇듯 발달장애인은 신체적·정신적으로 복합적인 건강상의 문제와 어려움을 지니고 있습니다. 발달장애인을 이해하고 발달장애인 눈높이에 맞는 지속적이며 포괄적인 건강관리 방안이 요구됩니다.

이번에 발간한 국립재활원의 「뱃살 쏙! 건강 쏙」 책자는 발달장애인 당사자와 가족이 함께 볼 수 있도록 구성되어 있습니다. 발달장애인이 직접보기에 보다 쉽게 이해할 수 있는 그림과 글로 구성되어 더욱 유용할 것으로 생각합니다. 금번 책자 발간과 보급이 건강 문제로 어려움을 겪는 장애인과 가족에게 도움이 될 것으로 생각합니다. 발달장애인들도 건강관리에 관해 바른 건강 정보를 습득하여, 스스로의 건강을 증진할 수 있기를 간절히 바랍니다.

「뱃살 쏙! 건강 쏙」 책자는 코로나19로 외부 활동이 더욱 뜸해진 이때 건강 관리에 더욱 유용할 것으로 생각합니다. 발달장애인을 위한 책자 발간에 참여해 주신 모든 분들께 다시 한번 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인이 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 더 많이 개발·보급되기를 기대합니다. 감사합니다.

한국장애인부모회장 **고 선 순**



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책  
뱃살 쏙! 건강 쏙!

# CONTENT

**Part 1**    **비만이란?**    **02**

- ① 원인    04
- ② 비만이 되면 나타나는 증상과 합병증    05

**Part 2**    **검사하기**    **08**

**Part 3**    **치료하기**    **12**

**Part 4**    **건강하게 관리하기**    **14**

- ① 식사    14
- ② 운동    18
  - (1) 몸을 부드럽게 하는 운동(스트레칭 운동)    19
  - (2) 몸 전체를 움직이는 운동(유산소 운동)    23
  - (3) 근육의 힘을 기르기 위한 운동(근력 운동)    26
- ③ 행동    30

## 책을 읽기 전에 이해하기

### 고지혈증

우리 몸의 핏속에  
지방이 많아진  
것입니다.

### 단백질

우리 몸에 필요한 영양소면서  
몸을 구성하는 것입니다.  
우리의 몸을 이루는  
것입니다. 성장과 기능에  
중요합니다. 여러 가지  
음식과 식품에 들어있습니다.

### 약물 부작용

약을 먹고 원래의  
치료 목표와  
다른 결과가 나타나는  
것입니다.

### 에너지

사람이  
활동하는 데 쓰이는  
힘입니다.

### 지방

우리 몸에 필요한  
영양소입니다.  
에너지 저장 등  
여러 기능을 하는  
것입니다.

### 만성질환

아픈 것이  
심하지 않지만,  
오랫동안 계속되고  
잘 낫지 않는  
병입니다.

### 복부비만

배에 지방이  
많이 쌓여 불룩해진  
상태입니다.

### 섬유질

채소나 과일 등에  
들어 있는 것입니다.  
음식의 소화를  
돕습니다.

### 탄수화물

우리 몸에 필요한  
영양소입니다. 주로  
단맛이 나는 음식에  
들어있습니다. 에너지를  
만드는 데 중요하게  
이용되는 것입니다.

### 합병증

어떤 병에 걸렸을 때  
원래 아팠던 것 외에  
다른 아픈 곳이  
생기는 것입니다.

### 혈압

피가 혈관 속을  
흐를 때 혈관 벽에  
피가 부딪쳐서 생기는  
힘입니다.

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책  
뱃살 쏙! 건강 쏙!

Part 1

# 비만이란?

- 1 원인
- 2 비만이 되면  
나타나는 증상과  
합병증

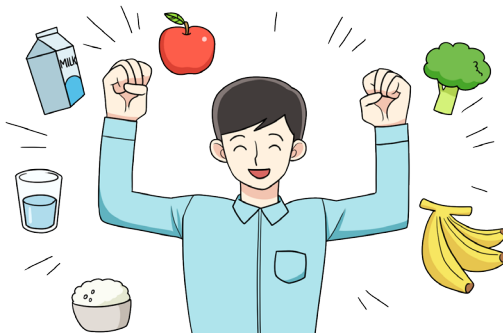




Part 1

## 비만이란?

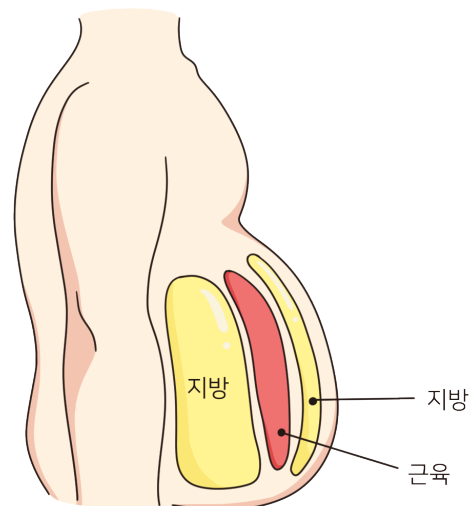
몸을 움직이고 건강을 유지하기  
위해서는 **에너지**가 필요합니다.  
음식을 먹으면 에너지가 만들어집니다.



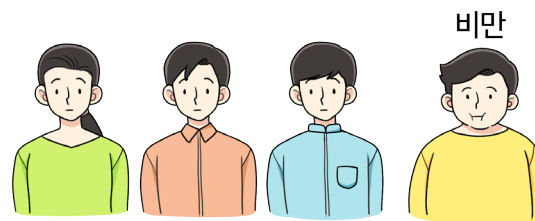
에너지를 사용한 후에  
**남는 에너지**가 많으면 살이 찌 수  
있습니다.



우리 몸에는 **지방**이 있습니다.  
지방이 **너무** 많아진 것을  
**비만**이라고 합니다.



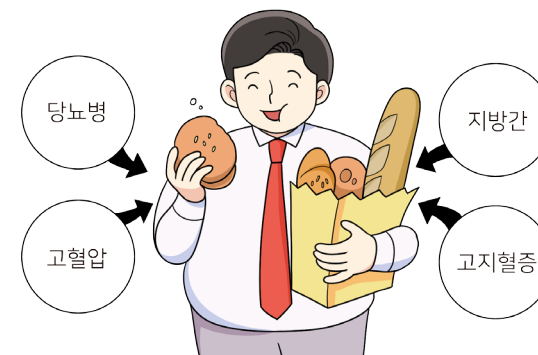
우리나라 사람 **4명 중 1명**은  
비만입니다.



**지방**은 몸 전체에 쌓일 수 있지만  
주로 배에 쌓이게 됩니다.  
지방이 배에 많이 쌓인 것을  
**복부비만**이라고 합니다.

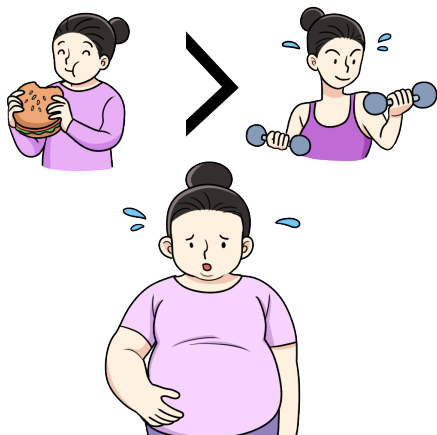


**비만**이나 **복부비만**이 있으면  
만성질환이 생기기 쉽습니다.  
**만성질환**에는 당뇨병, 고혈압,  
고지혈증, 지방간 등이 있습니다.

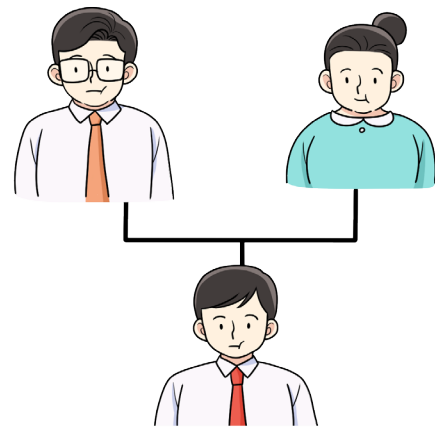


## 1 원인

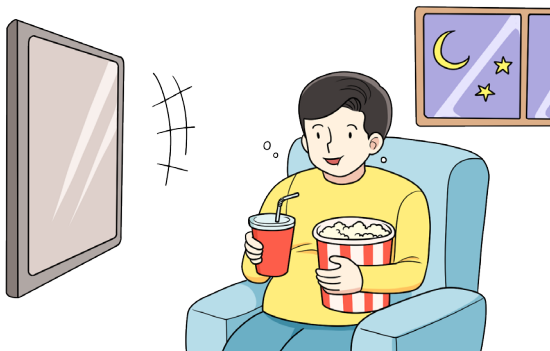
오랫동안 **에너지를 쓰는 것**에 비해 음식을 **너무 많이 먹으면** 비만이 됩니다.



부모님이 비만이면 나도 비만이 될 수 있습니다. 이를 **유전**이라고 합니다.



안 좋은 식습관, 운동 부족 등과 같은 **나쁜 생활 습관**은 비만을 일으킵니다.

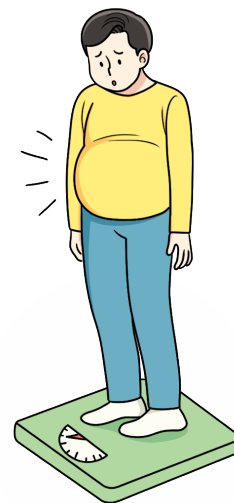


**약**을 잘못 먹거나 **병**이 있으면 비만에 걸릴 수 있습니다.



## 2 비만이 되면 나타나는 증상과 합병증

배가 많이 나오거나 **몸무게**가 많이 나갑니다.



조금만 움직여도 쉽게 **숨**이 참니다.



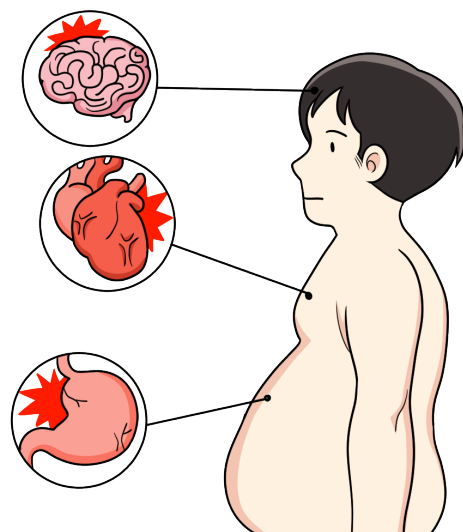
조금만 움직여도 쉽게 **땀**이 납니다.



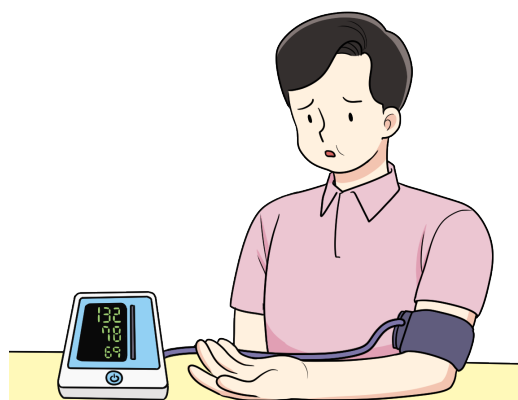
**허리, 무릎, 발목**과 같은 곳이  
자주 아픕니다.



**뇌혈관, 심장, 위장** 등에 병이  
생길 수 있습니다.  
또한 **암**이 생길 수도 있습니다.



높은 **혈압**, 높은 **혈당**,  
**고지혈증**이 생길 수 있습니다.



## 참고

\*정상 혈압: 수축기 혈압과 이완기 혈압이 모두  
120mmHg과 80mmHg 미만

\*정상 (공복)혈당: 99 mg/dL 이하

\*정상 총콜레스테롤: 0~240 mg/dL

## Part 2

## 검사하기







## Part 2

## 검사하기

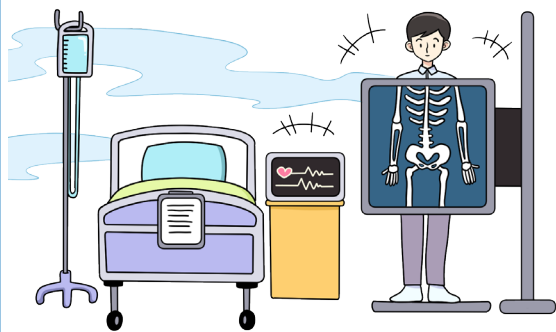
몸무게가 갑자기 많이 늘고,  
고혈압 같은 병이 걱정된다면  
**병원**이나 **건강검진센터**에 갑니다.



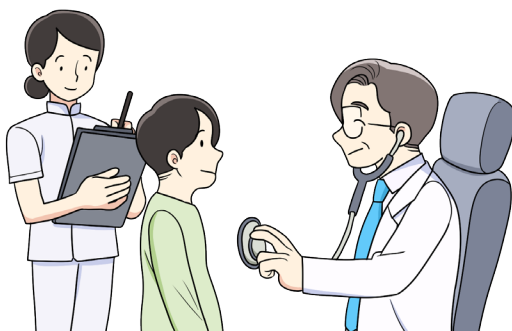
병원에 가기 전에 전화해서  
검사 날짜와 시간을 약속합니다.  
필요하면 정기적인 **검진 날짜**를  
정합니다.



병원에서는 **소리**와 **냄새**가 납니다.  
치료와 검사를 위한 것입니다.



**의사** 선생님과 **간호사** 선생님은  
나를 도와주는 사람입니다. **검사**를  
할 때 조금 아플 수 있습니다.  
참고 기다립니다.



**의사** 선생님이 불편한 증상이나  
합병증을 물어볼 수 있습니다.  
아픈 것을 적어두었다가  
의사 선생님께 보여줍니다.

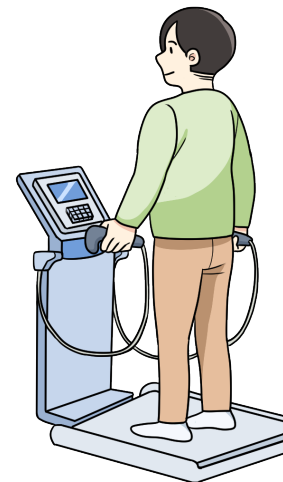
- 어디가 불편한가요?
- 어떻게 아픈가요?
- 언제부터 아팠나요?



비만 정도를 알아보기 위해 **키**와  
**몸무게**를 잹니다.  
재는 동안 움직이지 않습니다.



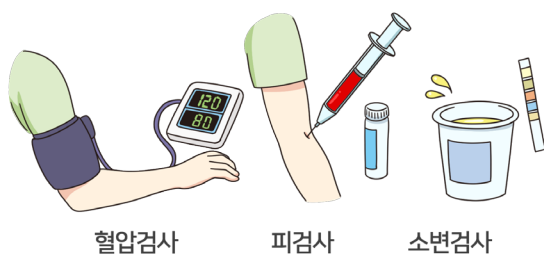
필요하면 몸에 **물, 지방, 근육** 등을  
알아보는 검사를 할 수 있습니다.



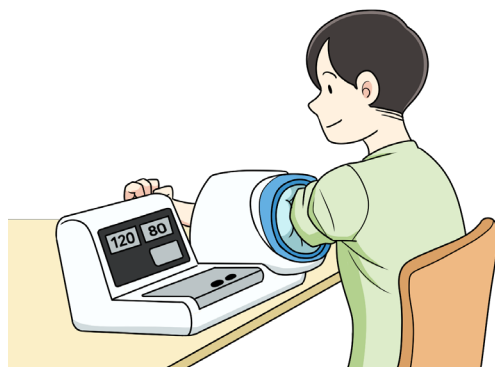
복부비만을 알아보기 위해  
**허리둘레**를 잹니다. 재는 동안  
움직이거나 말하지 않습니다.



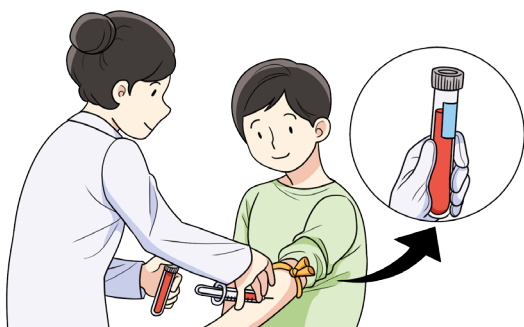
비만에 따른 합병증을 알아보기 위해  
**혈압 검사, 피검사,  
소변 검사**를 할 수 있습니다.



**혈압**을 재기 위해 한쪽 팔을 혈압계에  
고정합니다. 검사가 끝날 때까지  
움직이거나 말하지 않습니다.



**피검사**를 하기 위해 주삿바늘을  
이용해 팔에서 피를 뽑습니다.  
다 났다고 할 때까지 움직이지  
않습니다.



**소변 검사**를 하기 위해 화장실에  
갑니다. 소변을 종이컵에 **반 컵  
정도** 받은 후 보관 장소에  
올려놓습니다.



## Part 3

## 치료하기





Part 3

## 치료하기

의사 선생님을 통해서 **비만**,  
**복부비만** 등을 확인할 수 있습니다.  
비만은 치료가 필요한 만성질환입니다.



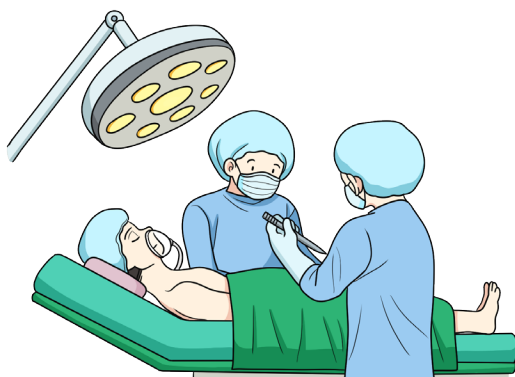
비만은 **좋은 생활 습관**으로  
치료할 수 있습니다. **의사** 선생님이나  
**영양사** 선생님께 도움을 요청합니다.



비만이 심하면 **약을 먹어 치료**를  
할 수 있습니다. **처방받은 약**은  
정해진 시간에 먹습니다.



비만이 심하거나 합병증이 심하면  
**수술**을 해서 치료할 수도 있습니다.



Part 4

## 건강하게 관리하기

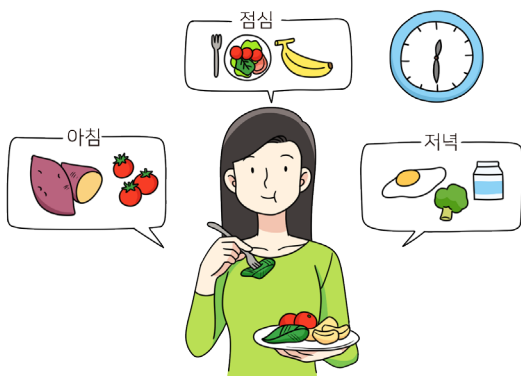
- 1 식사
- 2 운동
- 3 스트레스 관리



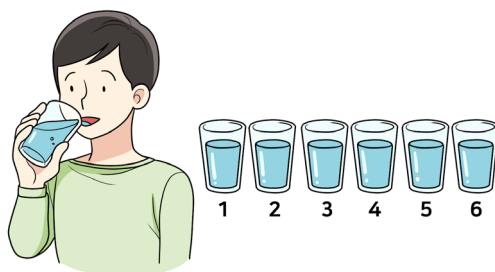
# 건강하게 관리하기

## 1 식사

식사는 매일 **규칙적**으로 **정해진 시간에 정해진 양**을 골고루 먹는 것이 좋습니다.

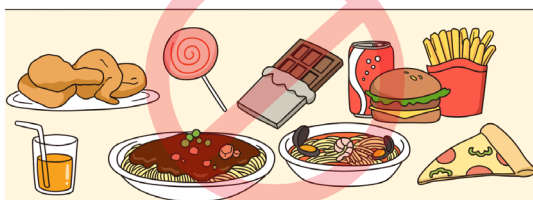


하루에 물을 **6컵~8컵** 정도 마십니다. 한 번에 많은 물을 마시는 것은 좋지 않습니다. 여러 번 나누어 마십니다.



다음과 같이 **기름진 음식, 단 음식, 짠 음식**은 줄입니다.

- 자장면, 짬뽕, 튀긴 만두, 탕수육
- 햄버거, 치킨, 피자, 돈가스
- 초콜릿, 사탕, 젤리, 아이스크림
- 콜라, 사이다, 주스



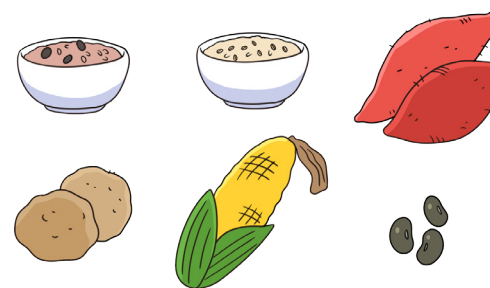
혈당을 빨리 오르게 하는 **좋지 않은 탄수화물 음식**은 피하거나 적게 먹는 것이 좋습니다.

- 흰쌀밥, 도넛, 과자, 흰빵, 라면, 햄버거, 피자, 자장면, 떡



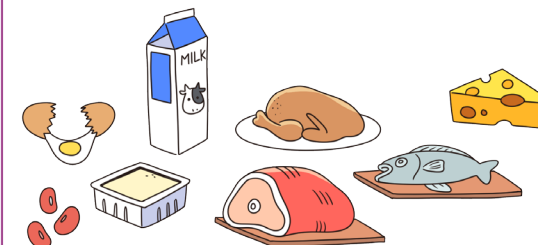
혈당이 천천히 오르는 **좋은 탄수화물 음식**을 먹는 것이 좋습니다.

- 잡곡밥, 현미밥, 고구마, 콩, 감자, 옥수수



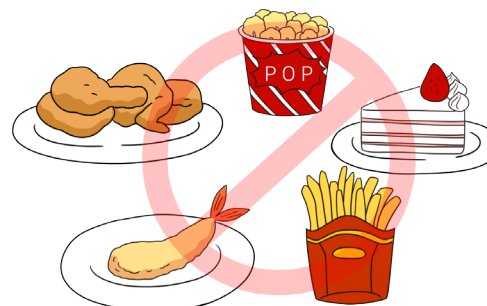
**단백질**이 들어있는 음식은 나에게 필요한 양을 먹는 것이 좋습니다.

- 우유, 계란, 치즈
- 돼지고기, 소고기, 닭고기
- 생선, 강낭콩, 두부



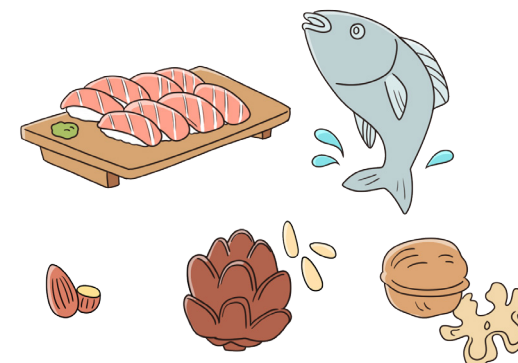
몸에 **안 좋은 지방이 있는 음식**은 피하거나 적게 먹는 것이 좋습니다.

- 튀김, 치킨, 팝콘, 감자튀김, 케이크



몸에 **좋은 지방이 있는 음식**을 먹는 것이 좋습니다.

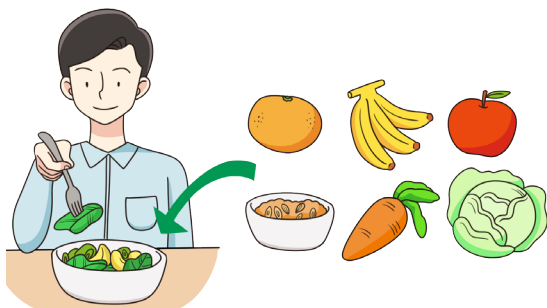
- 연어, 참치, 잣, 아몬드, 호두



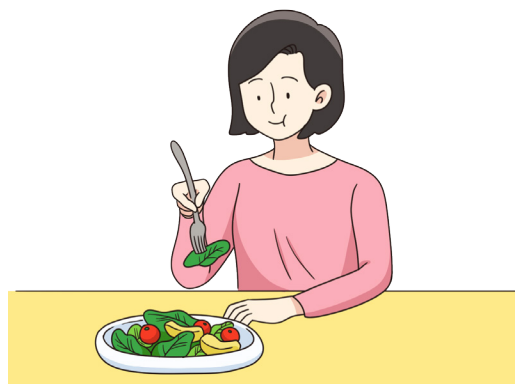


**섬유질**이 들어있는 음식을 나에게 필요한 양만큼 먹는 것이 좋습니다.

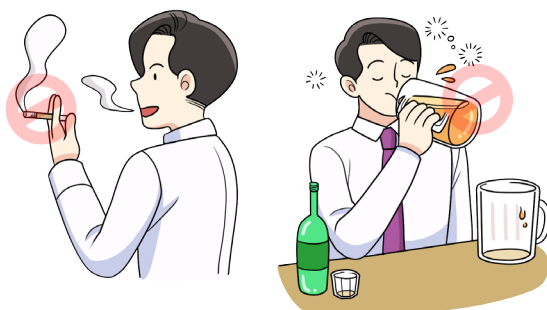
- 귤, 유자, 사과, 바나나
- 보리, 팥, 당근
- 미역, 시금치, 양배추



**채소, 과일**은 섬유질, 비타민 등이 많고 빨리 배를 부르게 합니다. 밥 먹기 전에 채소 등을 먼저 먹는 것이 좋습니다.



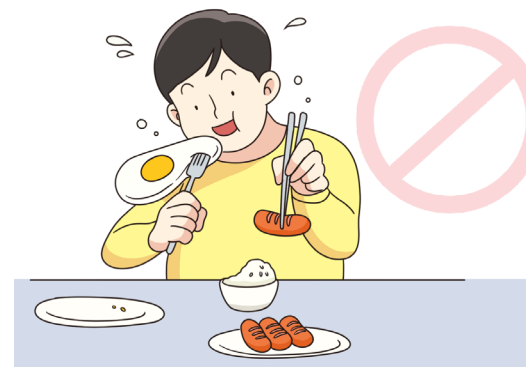
**담배**는 피우지 않거나 줄입니다. **술**도 마시지 않거나 줄입니다.



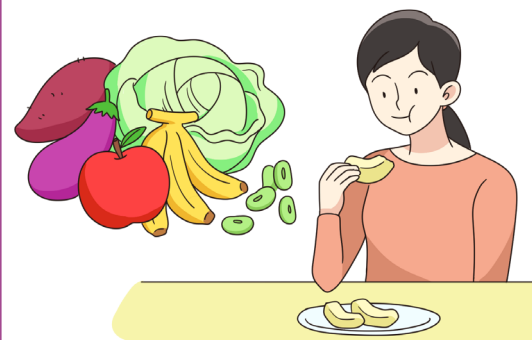
**식사 시간이 아닌 경우** 식탁에 빵이나 과자 등의 음식을 두지 않는 것이 좋습니다.



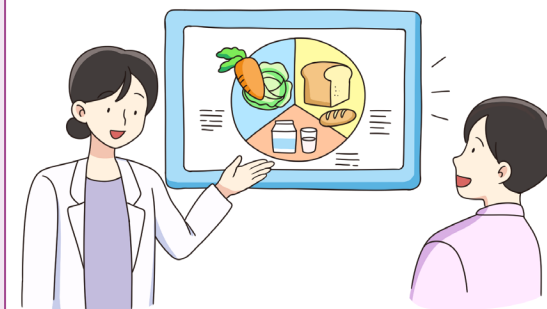
음식을 먹을 때는 **천천히** 먹습니다. 천천히 먹어야 식사 중에 배부름을 느낄 수 있습니다.



정해진 식사 시간 외에 배가 많이 고플 때는 채소 같은 음식을 먹습니다. **살이 덜 찌는 음식**을 조금씩 먹습니다.

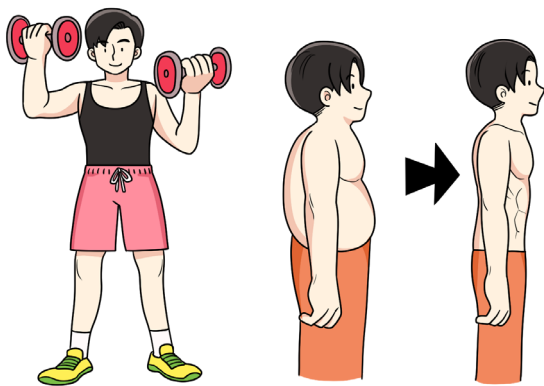


내가 잘 모르고 있는 **영양, 음식** 등에 대해 알아보고 배웁니다.

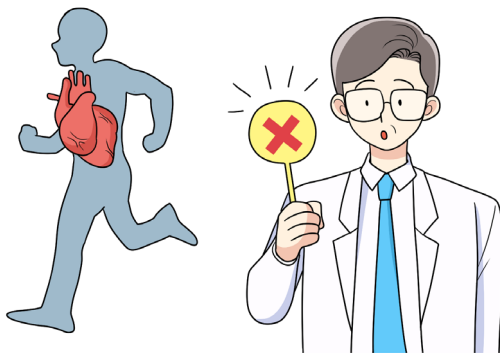


## 2 운동

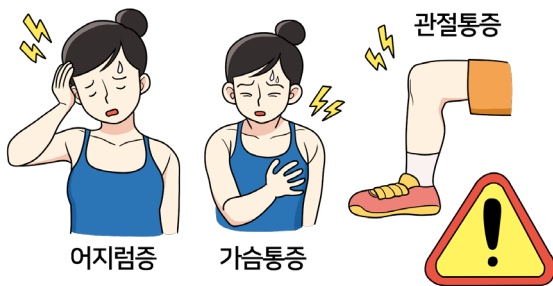
규칙적으로 **운동하는 습관**은  
몸을 건강하게 만듭니다. 운동으로  
몸에 쌓인 **지방**을 줄입니다.



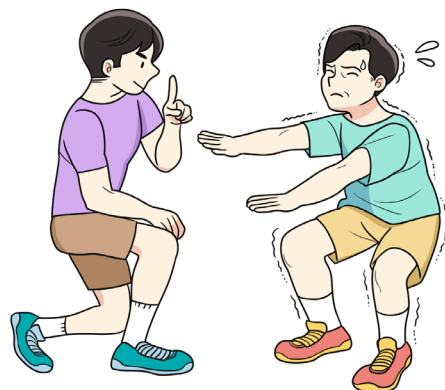
무리하게 운동하지 않습니다.  
의사 선생님께서 **심장**에 병이  
있거나 **혈압**이 높다고 들었다면  
주의합니다.



운동할 때 **어지럼증, 가슴 통증,**  
**관절 통증** 등이 심하면 운동을 잠시  
멈춥니다.



그날그날 나의 건강 상태를 생각하여  
**운동 시간, 횟수, 세기** 등을  
다르게 할 수 있습니다.



## (1) 몸을 부드럽게 하는 운동(스트레칭 운동)

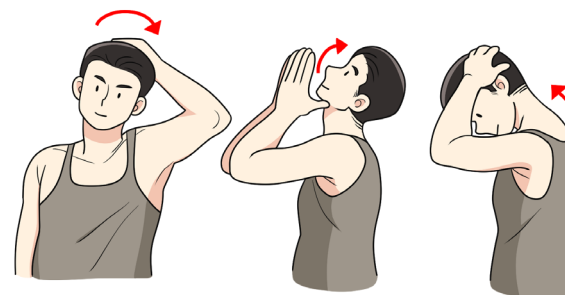


몸을 부드럽게 하는 운동은 짧아진  
근육을 늘립니다. 뻣뻣한 관절을 잘  
움직이게 합니다.

- 매일 하는 것이 좋습니다.
- 너무 빠르거나 세게 늘리지 않습니다.
- 매우 아픈 동작은 하지 않습니다.

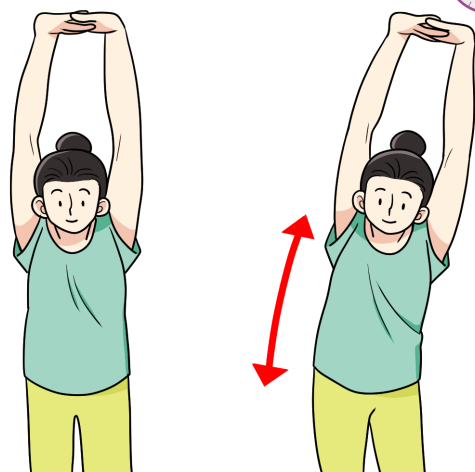
10초

## 목 늘리기



- 목을 유연하게 합니다.
- 앉거나 선 자세에서 앞쪽, 뒤쪽, 왼쪽, 오른쪽으로 고개를 숙여서 근육을 늘려줍니다.
- 한 번에 **10초** 정도 **3번** 합니다.
- 반대쪽도 합니다.

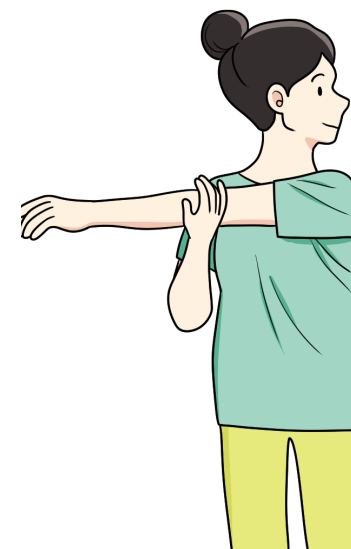




10초

## 옆구리 늘리기

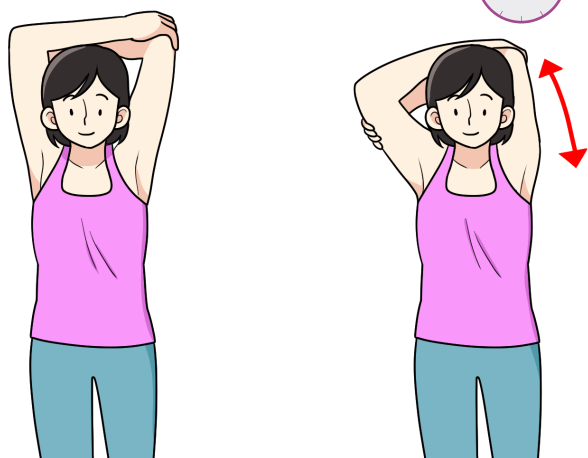
- 몸통을 유연하게 합니다.
- 선 자세에서 양발을 어깨너비로 벌리고 양손은 깍지를 겁니다. 팔을 위로 뻗은 후 천천히 몸을 옆으로 숙입니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.



10초

## 팔 늘리기

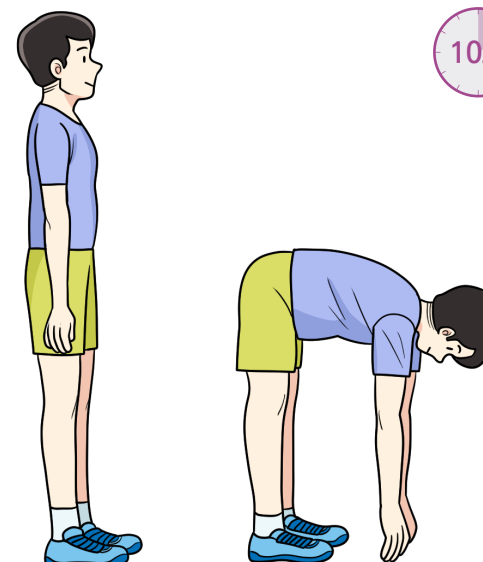
- 팔을 유연하게 합니다.
- 선 자세에서 양발을 어깨너비로 벌리고 한쪽 손으로 반대쪽 팔꿈치를 잡고 몸쪽으로 천천히 당깁니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.



10초

## 어깨 늘리기

- 어깨를 유연하게 합니다.
- 선 자세에서 양발을 어깨너비로 벌리고 한쪽 팔꿈치를 굽혀서 머리 뒤에 놓고 반대쪽 손으로 팔꿈치를 천천히 잡아당깁니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.



10초

## 허리 다리 늘리기

- 허리와 다리를 유연하게 해줍니다.
- 선 자세에서 양발을 어깨너비로 벌리고 양손이 바닥에 닿도록 몸을 천천히 숙입니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.



10초

### 다리 늘리기

- 다리를 유연하게 해줍니다.
- 한쪽 다리를 옆으로 길게 뻗은 상태로 앉아 넘어지지 않도록 하고, 양손을 바닥에 짚고 다리를 천천히 옆으로 늘립니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.



10초

### 엉덩이 늘리기

- 선 자세에서 양발을 어깨너비만큼 벌린 상태로 한쪽 다리를 앞으로 크게 내딛고 천천히 다리를 늘립니다.
- 한 번에 10초 정도 3번 합니다.
- 반대쪽도 합니다.

## 운동

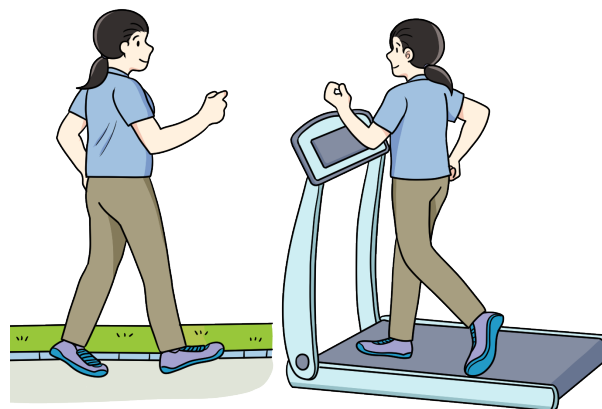
### (2) 몸 전체를 움직이는 운동(유산소 운동)



심장, 폐 등 몸 전체의 건강을 위해 걷거나 뛰는 운동을 합니다.

**몸 전체를 움직이는 운동**은 비만 관리에 큰 도움이 됩니다.

- 약간 숨이 차고 땀이 나도록 운동합니다.
- 자기에겐 알맞은 운동을 골라서 일주일에 3일~7일 합니다.
- 몸이 아픈 날은 쉽니다.



### 걷기, 빠르게 걷기

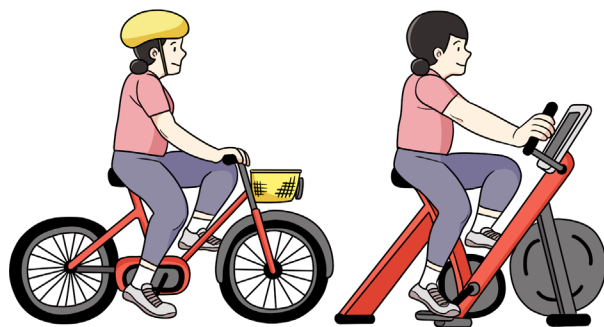
- 공원 산책로 등을 이용해 걷거나 가정 또는 체육관의 운동 기구에서 걷습니다.
- 햇빛이 강한 날에는 긴 옷을 입고 걷습니다.
- 하루에 30분 정도 걷습니다.



## 달리기

- 공원 산책로를 달리거나 집이나 공원의 달리기 운동 기구에서 뛩니다.
- 햇빛이 강한 날에는 긴 옷을 입고 달립니다.
- 하루에 **20분 정도** 천천히 달립니다.

## 자전거 타기



- 공원이나 자전거도로 등에서 자전거를 타거나 가정 또는 체육시설의 고정된 자전거를 탑니다.
- 비나 눈이 오는 날에는 밖에서 자전거를 타지 않습니다. 고정된 자전거를 탑니다.
- 하루에 **30분 정도** 탑니다.



## 줄넘기

- 줄넘기는 시끄러운 소리가 날 수 있기 때문에 집보다는 체육관, 공원 등에서 합니다.
- 처음에는 줄을 넘기가 어려울 수 있습니다. 연습을 통해 넘는 횟수를 늘려갑니다.
- 하루에 **20분 정도** 합니다.

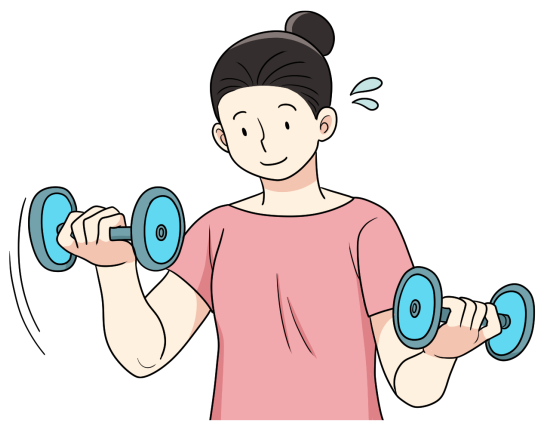


## 춤추기

- 적당한 장소에서 신나는 음악을 들으면서 큰 동작이 많은 춤을 춥니다.
- 춤은 **30분 정도** 춥니다.

## 운동

## (3) 근육의 힘을 기르기 위한 운동(근력 운동)

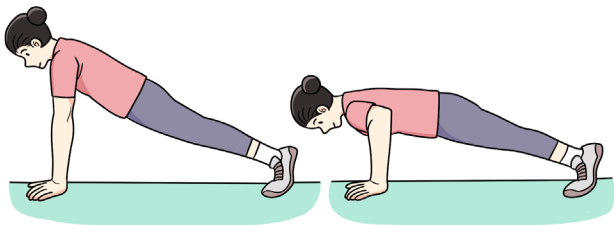


**근육의 힘을 기르는 운동**은 근육과 관절을 건강하게 하고 힘을 강하게 합니다. 이 운동은 비만 관리에 도움이 되어 몸이 튼튼해집니다.

- 자기에게 알맞은 운동을 일주일에 **2일 이상** 합니다.
- 운동 사이에 **30초~1분 정도 쉬었다가** 다시 시작합니다.
- 아픈 동작은 하지 않습니다.

12회

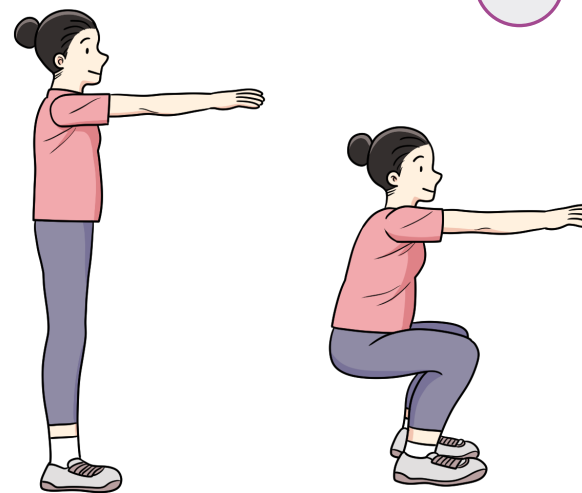
## 팔굽혀펴기



- 몸통과 팔이 튼튼해집니다.
- 손을 어깨보다 약간 벌린 상태로 엎드린 자세에서 천천히 팔꿈치를 굽혔다가 펴니다.
- 한 번에 **12회** 정도 **2번** 합니다.
- 동작이 어려울 때는 무릎을 꿇고 합니다.

12회

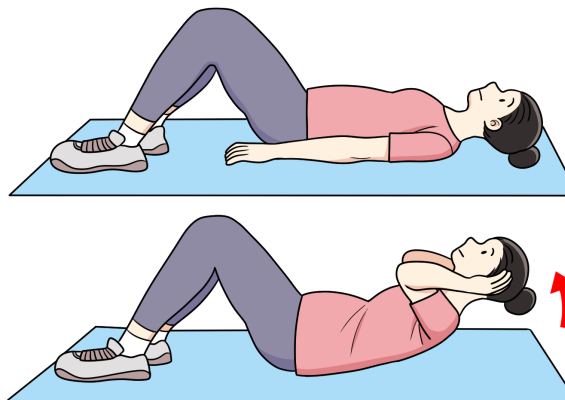
## 앉았다 일어서기



- 다리가 튼튼해집니다.
- 양발을 어깨너비만큼 벌린 상태로 선 자세에서 천천히 앉았다가 일어납니다.
- 한 번에 **12회** 정도 **2번** 합니다.

12회

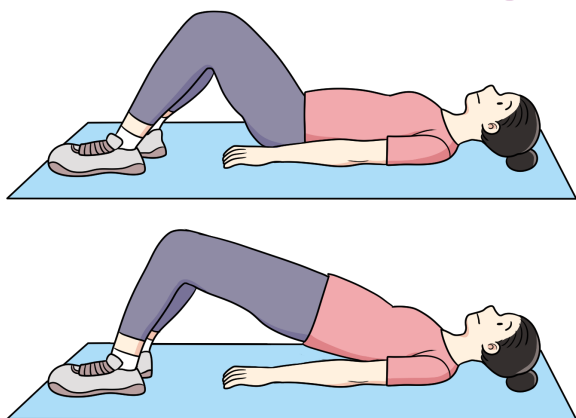
## 크런치 운동



- 배가 튼튼해집니다.
- 무릎을 구부리고 바로 누운 자세에서 양손을 귀에 대고 머리와 어깨가 바닥에서 떨어지도록 천천히 들어 올렸다가 내립니다.
- 한 번에 **12회** 정도 **2번** 합니다.
- 허리 부분은 바닥에서 떼지 않습니다. 허리가 아프면 하지 않습니다.

12회

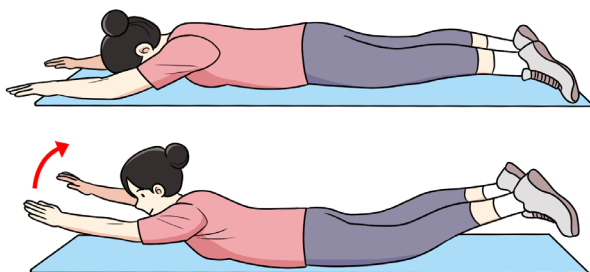
## 엉덩이 들어올리기



- 엉덩이가 튼튼해집니다.
- 바로 누운 자세에서 무릎을 굽힌 상태에서 양손으로 바닥을 짚고 천천히 엉덩이를 들어 올렸다가 내립니다.
- 한 번에 12회 정도 2번 합니다.

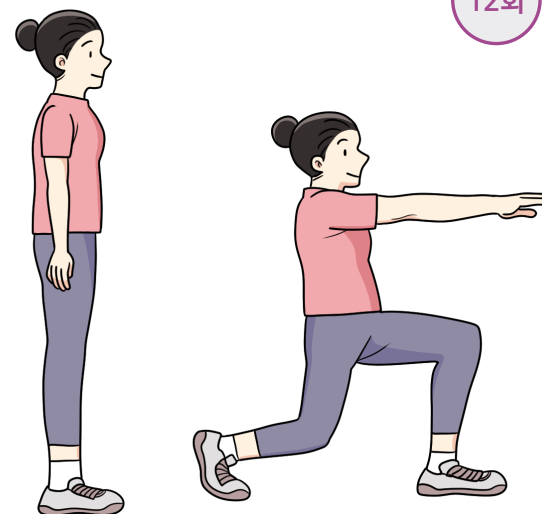
12회

## 팔다리 들어 올리기



- 허리가 튼튼해집니다.
- 옆드린 자세에서 팔다리를 위아래로 뺀 상태에서 천천히 팔다리를 들어 올렸다가 내립니다.
- 한 번에 12회 정도 2번 합니다.

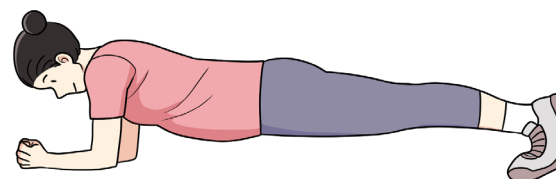
12회

한 발 앞으로 앉았다  
일어서기

- 다리가 튼튼해집니다.
- 양발을 어깨너비만큼 벌린 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 크게 내딛고 천천히 앉았다 일어납니다.
- 한 번에 12회 정도 2번 합니다.

30초

## 옆드린 자세 유지하기



- 배가 튼튼해집니다.
- 팔꿈치를 어깨너비만큼 벌린 상태로 옆드린 자세에서 배가 바닥에 닿지 않도록 버팁니다.
- 한 번에 30초 정도 2번 반복합니다.

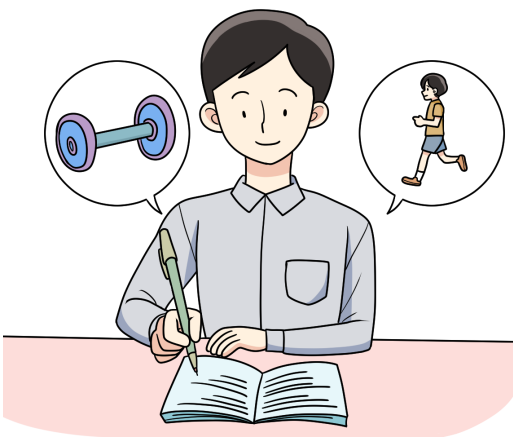
## 3 행동

일상생활에서 살을 찌게 하는 잘못된 행동은 줄이고 건강하게 만드는 행동을 늘려서 비만을 관리할 수 있습니다.

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



**운동 일기**를 매일 쓰려고  
노력합니다.



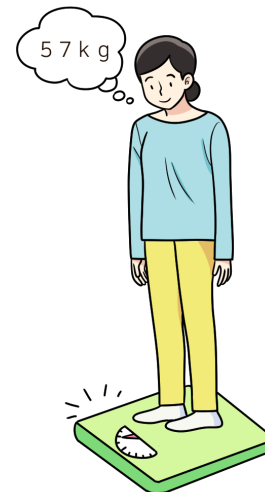
**식사 일기**를 매일 쓰려고  
노력합니다.



가벼운 등산하기와 같이 오랫동안  
할 수 있는 활동을 배워 **활동 시간**을  
늘립니다.



**목표 몸무게**를 정합니다. 그리고  
몸무게를 정기적으로 재봅니다.



살을 빼기 위해 노력합니다.  
실패하더라도 **노력**하는 것이 더  
중요합니다.







## 장애친화 건강검진기관 찾기



중앙장애인보건의료센터  
www.nrc.go.kr  
Tel. 02) 901-1700

1  
주요사업  
안내

2  
장애친화  
건강검진  
사업

3  
수검자  
(장애인)용  
메뉴

4  
장애친화  
건강검진  
기관 찾기

장애인이 건강검진을 받을 수 있는 **장애친화 건강검진기관**이 있습니다.

- ▶ 장애유형 : 지체장애, 뇌병변장애, 시각장애, 청각장애, 발달장애
- ▶ 건강검진 내용 : 일반건강검진, 암검진

아래 홈페이지를 이용해 자신과 가까운 장애친화 건강검진기관을 찾을 수 있습니다.

중앙장애인보건의료센터

센터 소개 주요사업 안내 교육안내 알림마당

주요사업 안내

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

장애친화 건강검진기관 찾기

지역	의료기관명	기관 연락처	기관 홈페이지	국가건강검진	장애친화 지원서비스
서울	서울의료원	02-2276-7000	seoulmc.or.kr/site/health	○	원료
	국립재활원	02-901-1400	www.nrc.go.kr	○	원료
부산	부산의료원	051-607-2061	www.busanmc.or.kr	○	준비중
	부산성모병원	051-933-7651	www.bsm.or.kr	○	원료
	연제일신병원	051-978-2201	yjlsin.or.kr	○	준비중
인천	인천광역시의료원	032-580-6037	www.icmc.or.kr	○	원료
대전	대청병원	1899-6075	www.center.dchp.or.kr	○	준비중
경기	경기도의료원 수원병원	031-888-0770-1	www.medical.or.kr/suwon/	○	원료
강원	원주의료원	033-760-4586	www.health.kwmc.or.kr	○	원료
전북	대자인병원	063-250-8770	www.designhosp.com	○	준비중
경북	안동의료원	054-850-6363	health.amc.or.kr	○	원료
	순천향대학교 부속 구미병원	054-468-9757	schmc.ac.kr/gumi/index.do	○	준비중
	경북권역재활병원	053-230-8900	www.grrh.or.kr	○	준비중
경남	마산의료원	055-249-1234-5	www.mmc.or.kr/health	○	원료
	양산부산대학교병원	055-360-1280	health.pnuhy.or.kr	○	준비중
	진주고려병원	055-751-2412-3	jinjukoreahospital.co.kr	○	준비중
	조은금강병원	055-330-0222	www.ggmc.or.kr	○	준비중
제주	서귀포의료원	064-730-3020	jsmc.or.kr	○	원료
	중앙병원	064-786-7282	www.sjunganghospital.co.kr	○	준비중

※ 기관은 '22.4월 기준 장애친화 지원 서비스 개시 완료된 기관임. 이외의 기관은 최적화된 장애인 지원서비스 제공을 위해 편의시설 확보 등 준비 중이므로 이용에 적오 없으시기 바랍니다.  
※ 장애친화 건강검진기관 이외에도 지정된 검진기관에서 검진을 받을 수 있습니다.

장애친화 건강검진기관은  
앞으로 점점 확대될 예정입니다.



## 참고문헌

- 대한비만학회, 비만상식 [웹사이트].  
<http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=obesityDiagnosis>
- 대한비만학회, 비만식사치료 [웹사이트].  
<http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=nutritionDiet>
- 대한비만학회, 비만운동치료 [웹사이트].  
<http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=exerciseObesity>
- 이윤관(2013). 대경북스. 비만과 체중관리
- 삼성서울병원, 건강정보 [웹사이트].  
[http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contentView.do?CONT\\_SRC\\_ID=09a4727a80076475&CONT\\_SRC=CMS&CONT\\_ID=6067&CONT\\_CLS\\_CD=001020001016](http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contentView.do?CONT_SRC_ID=09a4727a80076475&CONT_SRC=CMS&CONT_ID=6067&CONT_CLS_CD=001020001016)
- 서울아산병원, 질환백과 [웹사이트].  
<http://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31809>
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Foundation for People with Learning Disabilities. (2019). Obesity
- National Health Service(2011). Keep Yourself healthy Eating well and staying fit
- National Health Service(2011). My Health Action Plan
- National Health Service(2011). Healthy Eating
- National Health Service(2011). Healthy Lifestyles

관리번호	IT-14-22-17
------	-------------

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

뱃살 쏙! 건강 쏙!

발행일	2022년 12월 제1쇄 발행 2023년 11월 제2쇄 발행
발행인	국립재활원장 강운규
편집인	호승희, 김예순, 전민재, 민진주, 김경일
발행처	국립재활원 건강보건연구과 서울시 강북구 삼각산로 58 전화 / 02-901-1928
인쇄처	(사)장애인생산품판매지원협회 인쇄사업소 전화 / 02-2269-5523

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-000616-01  
국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-502-9

