

발 간 등 록 번 호

11-1352297-100014-01



저 자 | 호승희·김예순·전민재

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 소화기질환 관리편



보건복지부
국립재활원

발 간 등 록 번 호

11-1352297-100014-01



저 자 | 호승희·김예순·전민재

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 소화기질환 관리편





일러두기

☑ 책의 목적

본 가이드북은 발달장애인의 소화기 건강증진을 위해 제작되었습니다.
발달장애인이 자신의 소화기 건강상태를 이해하고, 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 합니다.

☑ 활용 대상

- 주 사용자: 발달장애인
 - 함께 사용자: 부모님, 선생님, 활동지원사 등 발달장애인을 지원하는 분들
- ※ 본 가이드북은 발달장애인이 보호자나 지원자와 함께 읽고 활용할 수 있도록 구성되었습니다.

☑ 활용 방법

- 정기적으로 체크리스트를 작성하여 건강상태를 확인하세요
- 보호자와 함께 내용을 읽고 이야기를 나누세요
- 의료기관 방문 시 체크리스트를 가져가 의사선생님께 보여주세요
- '잘했어요' 부분을 활용하여 건강관리 실천을 격려해주세요

☑ 활용 시 주의사항

- 본 가이드북은 의학적 진단을 대신할 수 없습니다
- 증상이 있다면 반드시 의료기관을 방문하여 진료를 받으세요
- 발달장애인의 개인차를 고려하여 적절히 설명해주세요
- 무리한 실천보다는 점진적인 습관 형성을 권장합니다
- 보호자와 함께 사용하는 것을 권장합니다

본 가이드북이 발달장애인의 소화기 건강증진에 도움이 되기를 바랍니다.



발간사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 강윤규입니다.

국립재활원은 국내 유일의 재활전문 국립중앙기관입니다. 국립재활원은 재활병원, 재활연구소의 전문재활의료와 재활연구사업 등을 통해 대한민국 재활의 미래를 선도하는 국민의 재활전문기관이라는 비전 실현을 위해 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강권 향상을 목표로 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리 연구 사업을 수행하고 있습니다. 이의 일환으로 발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 『소화기질환 관리편』 책자를 제작하였습니다.

발달장애인은 일상생활을 함에 있어 여러 가지 도움을 필요로 하고 있어 눈높이에 맞는 지원이 요구됩니다. 본 책자는 발달장애인 당사자가 돌봄자와 함께 소화기 질환에 대해 보다 쉽게 이해할 수 있도록 제작되었습니다.

본 자료를 통해 발달장애인 뿐만아니라 느린 학습자가 소화기 건강을 보다 더 잘 이해하고, 건강한 생활 습관을 형성하여 일상생활을 할 수 있기를 바랍니다. 또한 이 자료는 발달장애인 당사자와 돌봄자가 함께 활용 또는 발달장애인 관련 기관의 교육 자료로도 폭넓게 활용할 수 있습니다. 아무쪼록 발달장애인의 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 유관기관 관계자, 집필진에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

감사합니다.

2025년 2월
국립재활원장 강 윤 규



추천사

안녕하십니까? 한국발달장애인협회장 김덕홍입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인의 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로 당당히 서게 함을 목적으로 설립되었습니다.

발달장애인은 우리 사회에 적응하고 필요한 도움을 받기 위해 노력하고 있으며, 이 과정에서 도전행동이나 신변처리의 문제를 비롯하여, 미래에 대한 막연한 불안감, 경제적·육체적 부담, 보건의료 등 여러 가지 어려움에 직면하고 있습니다. 더욱이 우리 사회의 고령화로 인해 발달장애인 노령화와 장애라는 이중적 어려움이 있습니다.

때마침 국립재활원에서 발달장애인과 가족을 위한 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 소화기질환 관리편」 발간해 주셔서 매우 뜻깊게 생각합니다. 앞서 발간해 주신 비만, 치아, 스트레스 관리 등과 함께 유용하게 활용될 것으로 기대합니다.

특히 이번에 발간되는 책자에는 소화기질환 관련하여 알아볼 수 있는 체크리스트와 함께 발달장애인 소화기 건강을 위한 특별 관리팁이 수록되어 있어, 발달장애인의 소화기질환 관리와 개선에 의미 있는 자료로 활용될 것이라고 생각합니다.

본 책자가 우리나라 발달장애인과 가족 그리고 관련 기관 등에 보급되어 발달장애인의 건강관리에 유용하게 쓰여지기를 바랍니다. 또한 우리 협회 역시 발달장애인이 우리 사회 일원으로 자립할 수 있도록 지원하는 역할을 다하겠습니다.

다시 한번 감사 인사드립니다.

감사합니다.

2025년 2월

사단법인 한국발달장애인협회장 김 덕 홍



추천사



안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

발달장애인의 건강에 관심을 가져 주시고, 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 소화기질환 관리편」을 발간해 주셔서 매우 기쁩니다. 우리나라 등록 발달장애인은 지난 2010년 7.0%에서 2023년 10.3%로 매년 꾸준히 증가하는 추세에 있습니다.

「발달장애인 4명 중 1명은 위식도역류병, 5명 중 1명 이상은 기능성 소화불량을 호소하고 있다」는 자료를 보았습니다. 또한 음식을 빨리 먹고, 한번에 많이 먹으며, 편식 등이 심한 경우가 많습니다. 음식을 섭취한 후에도 설사를 하고, 장염이 잦고 배앓이를 자주 하는 증상을 보입니다. 이렇듯 발달장애인은 소화기 문제와 어려움을 지니고 있습니다. 발달장애인을 이해하고 눈높이게 맞는 건강관리 방안이 요구됩니다.

이번에 발간하는 국립재활원의 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 소화기질환 관리편」책자는 발달장애인과 가족, 그리고 지도하는 선생님이 함께 볼 수 있도록 구성되어 있습니다. 발달장애인이 직관적으로 이해할 수 있는 그림과 보다 쉽게 이해할 수 있는 글로 구성되어 더욱 유용할 것으로 생각합니다. 금번 책자 발간과 보급이 소화기질환으로 어려움을 겪는 발달장애인과 가족에 도움이 되기를 기대합니다. 발달장애인도 건강관리에 관한 바른 정보를 습득하여, 스스로의 건강을 지킬 수 있기를 바랍니다.

끝으로 본 책자 발간에 참여해 주신 모든 분들께 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인이 이해하기 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 다양하고 지속적으로 개발되고 보급되기를 기대합니다.

감사합니다.

2025년 2월

한국장애인부모회장 고 선 순



목차

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 소화기질환 관리편



1 내 소화기를 살펴보세요!	1
소화기 건강 체크하기	3
2 소화기 병을 알아봐요!	9
01. 변비	10
02. 설사	16
03. 과민성대장증후군	21
04. 위식도역류질환	26
05. 소화불량	31
3 건강한 소화기를 위한 생활 습관 알아봐요!	37
4 발달장애인 소화기 건강을 위한 특별 관리 팁!	43
5 잘했어요!!	51
6 보호자와 지원자 대상 안내!	55



책을 읽기 전에 용어 이해하기

- ✓ **가스** 배 속에 있는 공기예요.
- ✓ **과민성** 매우 예민한 상태예요.
- ✓ **과민성 대장증후군** 배가 자주 아프고 화장실 가는 게 불편한 병이에요.
- ✓ **과식** 배가 부르데도 계속 먹는 거예요.
- ✓ **공복감** 배가 비어서 먹고 싶은 느낌이에요.
- ✓ **구토** 먹은 음식이 입으로 다시 나오는 것이에요.
- ✓ **대장** 배 속에서 똥이 만들어지는 긴 관이에요.
- ✓ **독소** 우리 몸에 해로운 물질이에요.
- ✓ **만성** 오랫동안 계속되는 것이에요.
- ✓ **만성 변비** 변비가 오래 계속되는 병이에요.
- ✓ **메스꺼움** 토할 것 같은 느낌이 드는 거예요.

- | | |
|--------|-----------------------------|
| ✓ 면역 | 병을 이겨내는 우리 몸의 힘이에요. |
| ✓ 변비 | 똥이 딱딱해져서 잘 나오지 않는 상태예요. |
| ✓ 복부 | 배를 의학적으로 부르는 말이에요. |
| ✓ 복통 | 배가 아픈 것이에요. |
| ✓ 설사 | 묽은 똥이 자주 나오는 거예요. |
| ✓ 섬유질 | 음식 속에 있는 성분으로 변비에 좋은 물질이에요. |
| ✓ 소화 | 먹은 음식이 우리 몸에 흡수되는 것이에요. |
| ✓ 소화기 | 음식을 소화시키는 우리 몸의 기관들이에요. |
| ✓ 소화불량 | 음식이 잘 소화되지 않는 상태예요. |
| ✓ 식도 | 입에서 위로 이어지는 음식이 지나가는 길이에요. |
| ✓ 식도염 | 식도가 붓고 아픈 병이에요. |



책을 읽기 전에 용어 이해하기

- ✓ **식욕** 음식을 먹고 싶은 마음이에요.
- ✓ **역류** 흐름을 거슬러 올라가는 것이에요.
- ✓ **역류성 식도염** 위 속의 음식이 자꾸 올라와서 식도가 아픈 병이에요.
- ✓ **염증** 몸 속이 붓고 아픈 상태예요.
- ✓ **영양소** 우리 몸에 필요한 좋은 물질이에요.
- ✓ **위** 먹은 음식이 모이는 주머니 같은 곳이에요.
- ✓ **위경련** 위가 갑자기 심하게 아픈 것이에요.
- ✓ **위궤양** 위 속에 상처가 생긴 병이에요.
- ✓ **위산** 위에서 나오는 신 물질이에요.
- ✓ **위식도 역류질환** 위 속의 음식이 자꾸 목구멍으로 올라오는 병이에요.
- ✓ **유산균** 장 건강에 좋은 좋은 균이에요.

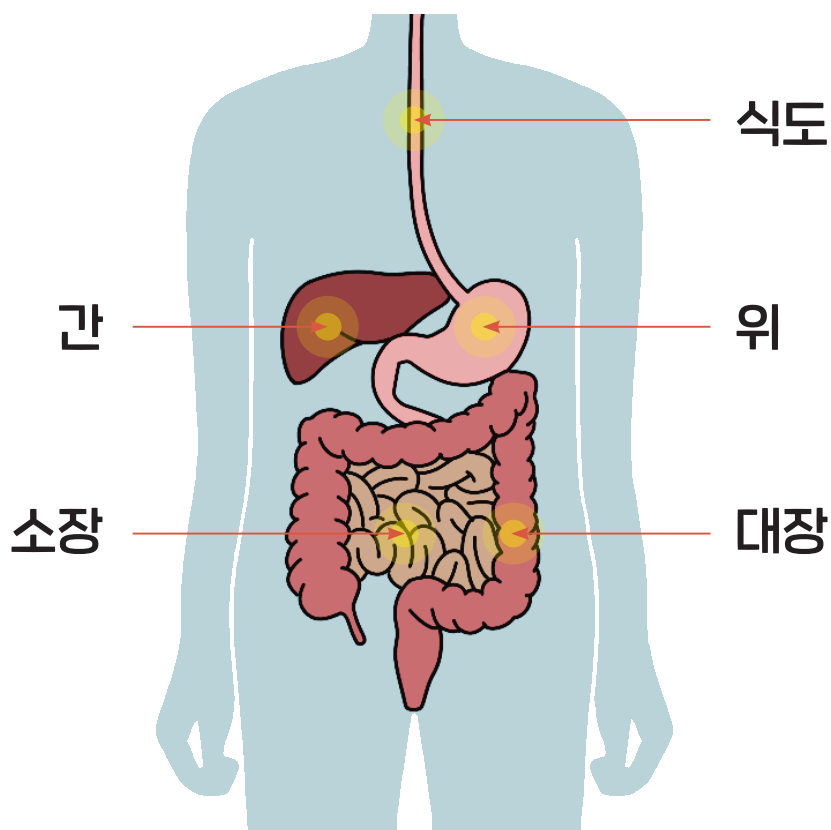
- 

*** 이해가 안 되는 말이 있으면 부모님이나 선생님께 물어보세요!**

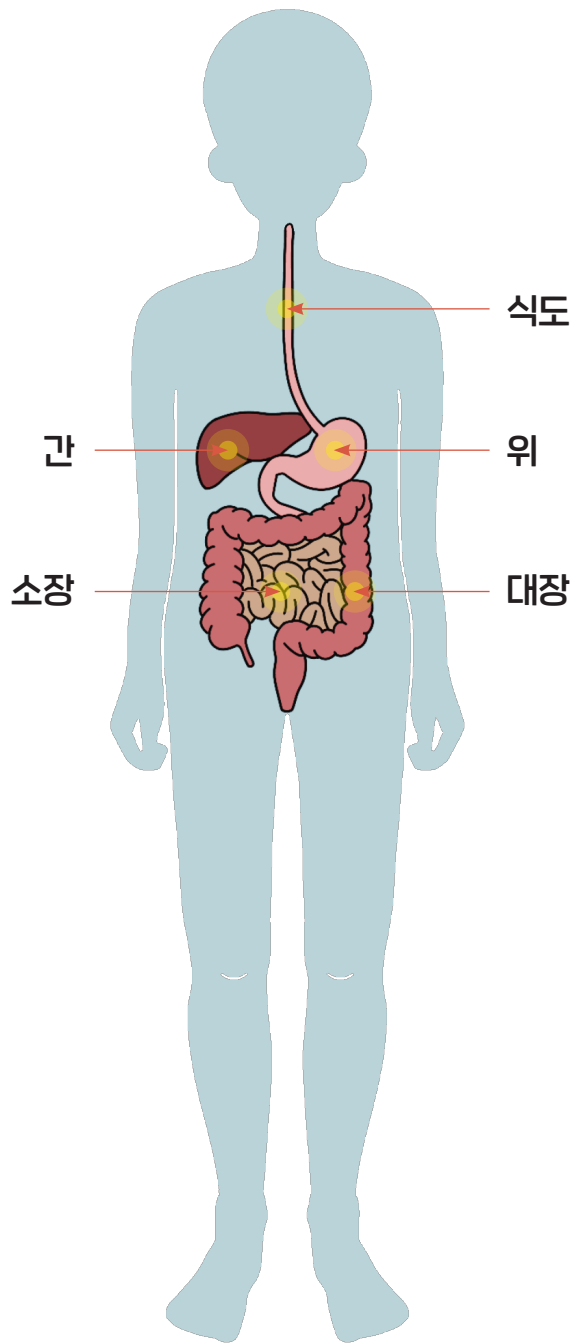
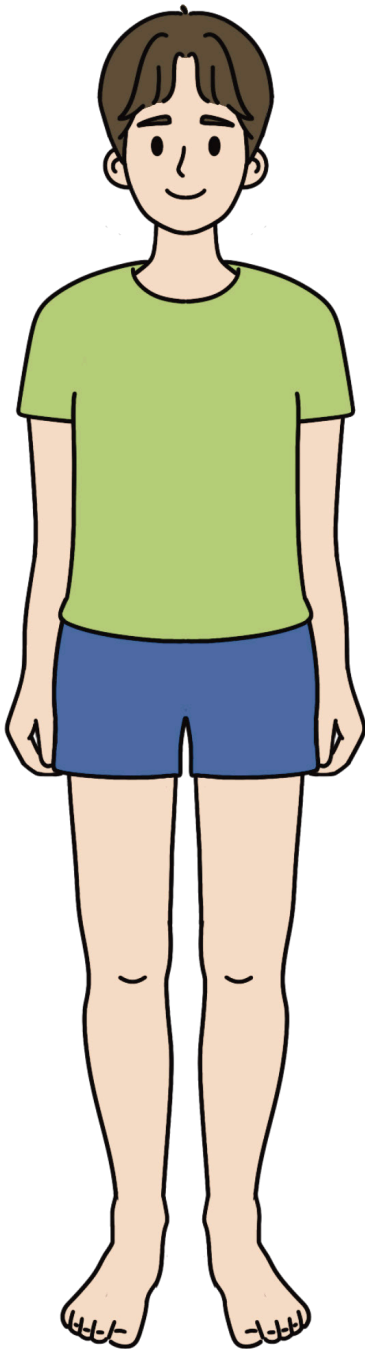
발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 **소화기질환 관리편**

1

내 소화기를 살펴보아요!!



1 | 내 소화기를 살펴보세요!!





✓ 소화기 건강 체크하기

지난 한 달 동안의 상태를 체크(O)해 주세요.

① 변비 체크리스트

번호	증상	예	아니오
1	일주일에 3번보다 적게 변을 봐요		
2	변을 볼 때 힘이 많이 들어요		
3	변이 딱딱하고 덩어리져 있어요		
4	변을 보고 나서도 시원하지 않아요		
5	변이 나오려고 할 때 항문이 막힌 것 같아요		
6	때때로 손가락으로 배변을 도와야 해요		

* 위 증상 중 2개 이상이 있으면 변비를 의심해볼 수 있어요

* 증상이 3개월 이상 지속되면 만성 변비일 수 있어요

※ 다음 증상이 있으면 바로 병원에 가세요

- ☒ 변에 피가 섞여 나올 때
- ☒ 몸무게가 급격히 줄었을 때
- ☒ 심한 복통이 있을 때
- ☒ 변비가 갑자기 생겼을 때
- ☒ 38도 이상의 발열이 있을 때
- ☒ (50세 이상이고 대장 검사를 받은 적이 없을 때)

② 설사 체크리스트

번호	증상	예	아니오
1	하루에 3번보다 많이 묽은 변이 나와요		
2	2일 이상 증상이 계속돼요		
3	배가 아프고 불편해요		
4	열이 나요		
5	체중이 줄었어요		
6	피곤하고 기운이 없어요		

* 1번 증상이 있고 다른 증상이 2개 이상이면 설사를 의심해볼 수 있어요

* 2주 이상 증상이 계속되면 지속 설사일 수 있어요

※ 다음 증상이 있으면 바로 병원에 가세요

- ☒ 혈변이나 검은 변이 나올 때
- ☒ 38도 이상 열이 날 때
- ☒ 심한 복통이 있을 때
- ☒ 설사가 3-4일 이상 계속될 때
- ☒ 심한 탈수 증상이 있을 때 (입이 마르고 소변량이 줄어듦)



③ 과민성대장증후군 체크리스트

번호	증상	예	아니오
1	아랫배가 자주 아파요		
2	배가 아플 때 변을 보면 나아져요		
3	변비와 설사가 번갈아 나타나요		
4	배변 습관이 변했어요		
5	배가 자주 뽕뽕하게 불러요		
6	변을 본 후에도 더 보고 싶은 느낌이 있어요		

* 1번 증상이 있고 다른 증상이 하나라도 있으며, 3개월 동안 일주일에 한 번 이상 나타나면, 과민성대장증후군을 의심해볼 수 있어요

※ 다음 증상이 있으면 바로 병원에 가세요

- ☒ (50세 이후에 증상이 처음 생겼을 때)
- ☒ 밤에 배가 아파서 잠을 못 잘 때
- ☒ 체중이 급격히 줄었을 때
- ☒ 변에 피가 섞여 나올 때
- ☒ 가족 중에 대장암 환자가 있을 때

4 위식도역류질환 체크리스트

번호	증상	예	아니오
1	가슴이 타는 듯이 아프고 쓰려요		
2	위 속 내용물이나 신맛이 입으로 올라와요		
3	눕거나 앞으로 구부리면 증상이 더 심해져요		
4	물을 마시거나 제산제를 먹으면 증상이 나아져요		
5	목이 쉬거나 목에 뭔가 걸린 느낌이 있어요		
6	식사 후에 증상이 더 심해져요		

* 1번이나 2번 증상이 있고, 다른 증상이 2개 이상 있으면 의심해볼 수 있어요

* 증상이 일주일에 2번 이상 있으면 위식도역류질환일 수 있어요

※ 다음 증상이 있으면 바로 병원에 가세요

- ☒ 심한 가슴 통증이 있을 때
- ☒ 삼키기 힘들거나 음식이 걸리는 느낌이 있을 때
- ☒ 최근 몇 주 동안 체중이 줄었을 때
- ☒ 식사량이 줄었을 때
- ☒ 증상이 3주 이상 계속될 때



5 소화불량 체크리스트

번호	증상	예	아니오
1	식사 후에 배가 더부룩하고 불편해요		
2	조금만 먹어도 금방 배가 불러요		
3	명치 부근이 쓰리거나 화끈거리며 아파요		
4	배가 똥똥하게 불러요		
5	식사 후에 구역질이 나요		
6	트림이 자주 나와요		

* 다음 두 가지 유형 중 하나에 해당하고, 3개월 이상 증상이 있으면 소화불량을 의심해볼 수 있어요

- 식사 후 불편한 경우: 1, 2번 증상이 일주일에 여러 번 있음
- 상복부 통증의 경우: 3번 증상이 일주일에 1번 이상 있음
(4, 5, 6번은 소화불량과 흔히 동반될 수 있는 증상들입니다)

※ 다음 증상이 있으면 바로 병원에 가세요

- ☒ 삼키기 어려울 때
- ☒ 체중이 급격히 줄었을 때
- ☒ 구토가 계속될 때
- ☒ 검은색 변이 나올 때
- ☒ 지속적이고 심한 통증이 있을 때
- ☒ (50세 이상이거나 가족 중에 위암 또는 소화기 질환이 있는 경우)

체크리스트 활용 방법

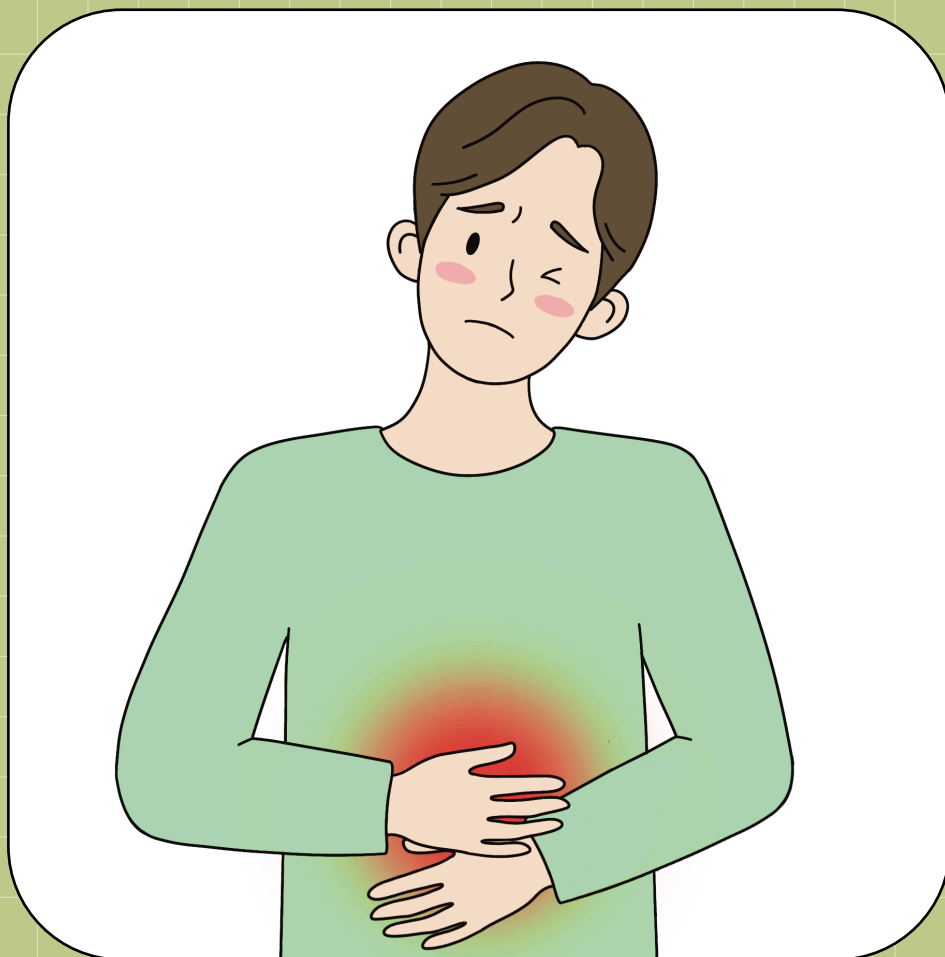
1. 매달 한 번씩 체크해보세요
2. 이전 체크리스트와 비교해보세요
3. 병원 갈 때 체크리스트를 가져가세요
4. 의사선생님께 체크한 내용을 보여드리세요

주의하세요!

- * 이 체크리스트는 참고하는 것이에요
- * 정확한 진단은 의사 선생님께 받아야 해요
- * 증상이 심각하면 바로 병원에 가야 해요.

2

소화기 병을 알아봐요!



01 | 변비



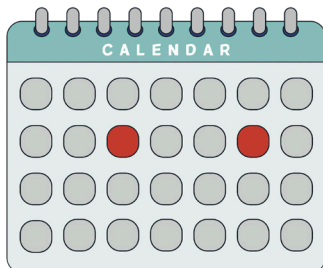
1 변비는 무엇인가요?



똥 누기가 너무 힘들어요.
화장실에서 너무 많이 힘을 줘야 해요.



변비가 있으면 똥이 단단하고 딱딱해져요.



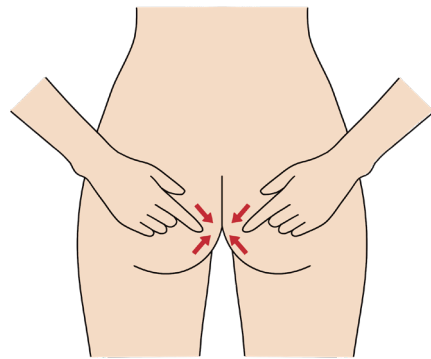
똥이 잘 안 나와요.
일주일에 **3번**보다 적게 똥을 누요.



똥을 다 못 누 것 같아요.
똥을 누고 나도 배 속에 똥이 남아있는 것 같아요.



똥이 나오려고 할 때 항문이 막혀있는
것처럼 느껴져요

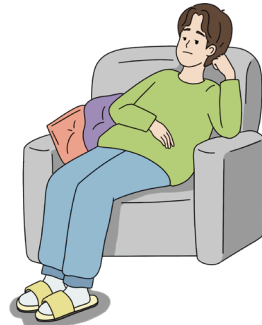


때로는 똥을 누려면 손가락으로 항문을
눌러야 해요

2 변비는 왜 생기나요?



물을 적게 마시면 변비가 생길 수 있어요.
하루에 물 **6-8잔**을 마시는 게 좋아요.



운동을 안 하면 변비가 생기기 쉬워요.
매일 **30분씩** 걸어보세요.



채소와 과일을 적게 먹어도 변비가 생길 수 있어요.
매일 다양한 채소와 과일을 먹어보세요.



화장실 가는 것을 자주 참으면 변비가 생길 수 있어요.
화장실에 가고 싶을 때 참지 말고 가세요.

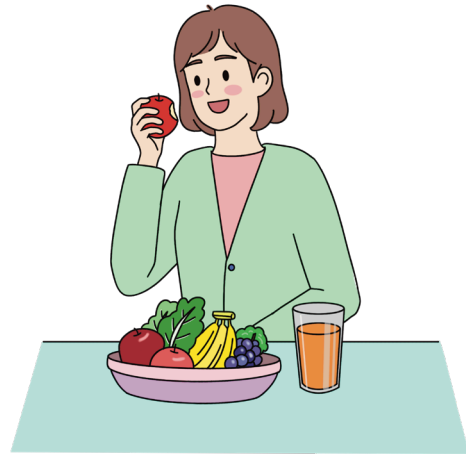


약은 아픈 몸을 낫게 해주지만,
어떤 약들은 똥이 잘 안 나오게 할 수 있어요.

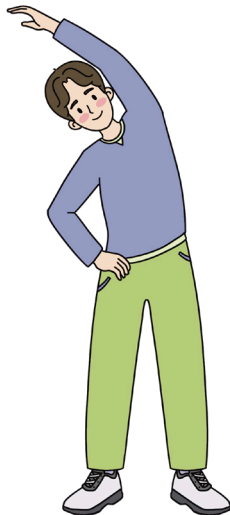
3 변비를 어떻게 예방할 수 있나요?



물을 많이 마셔요.
변이 부드러워져 쉽게 나와요.



채소와 과일을 많이 먹어요.
섬유질이 많아 변비에 좋아요.



매일 조금씩 운동해요.
장운동이 활발해져요.



규칙적으로 화장실에 가는 습관을 들여요.
매일 같은 시간에 화장실에 가보세요.

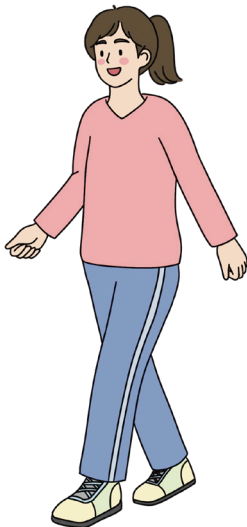
4 변비가 생겼을 때 어떻게 관리하나요?



따뜻한 물을 자주 마세요.
장 운동을 활발하게 해줘요.



배를 부드럽게 문질러주세요.
시계 방향으로 천천히 문질러요.

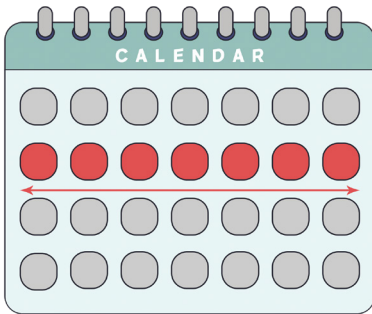


가벼운 운동을 해보세요.
천천히 걸어보는 것도 좋아요.



유산균 음식을 먹어보세요.
요구르트나 김치가 도움이 될 수 있어요.

5 변비 때문에 언제 병원에 가야 할까요?



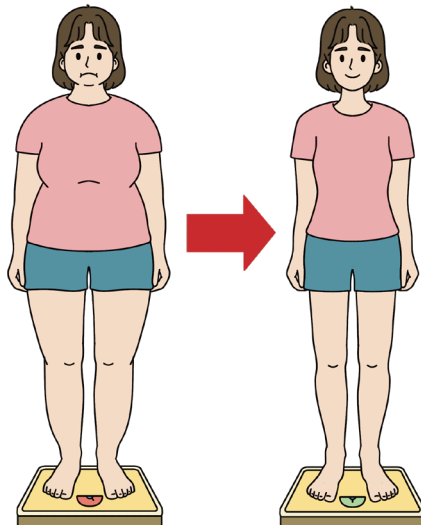
일주일 이상 변비가 계속되면 병원에 가보세요. 의사 선생님께 상담받는 게 좋아요.



배가 많이 아프면 병원에 가야 해요. 참지 말고 빨리 가보세요.



똥에 피가 보이면 꼭 병원에 가세요. 심각한 문제일 수 있어요.



갑자기 몸무게가 많이 줄면 병원에 가보세요. 다른 건강 문제가 있을 수 있어요.

02 | 설사



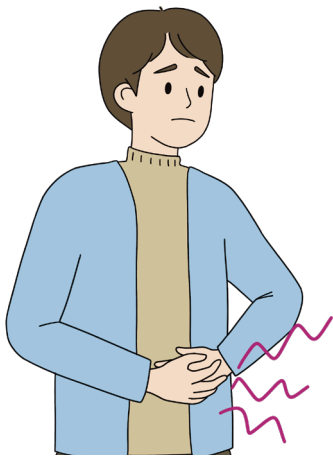
1 설사는 무엇인가요?



설사는 묽은 똥이 자주 나오는 거예요.
갑자기 화장실에 가고 싶어요.



설사할 때는 똥이 물처럼 묽어져요.
화장실에 자주 가게 돼요.



배가 아프고 불편할 수 있어요.
배에서 소리가 나기도 해요.



하루에 **3번** 이상 묽은 변을 보면 설사예요.
갑자기 시작되는 경우가 많아요.

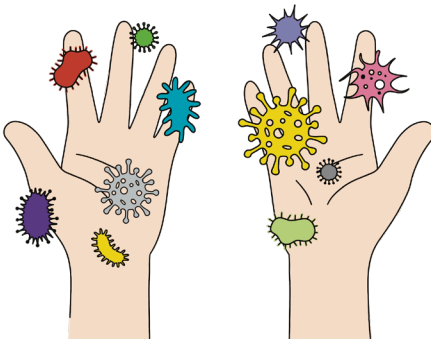
2 설사는 왜 생기나요?



상한 음식을 먹으면 설사가 생길 수 있어요.
음식을 항상 신선하게 먹어야 해요.



스트레스를 많이 받아도 설사가 날 수 있어요.
마음이 불안하면 배도 아플 수 있어요.



나쁜 세균 때문에 설사가 나기도 해요.
손을 자주 씻어 세균을 막아야 해요.

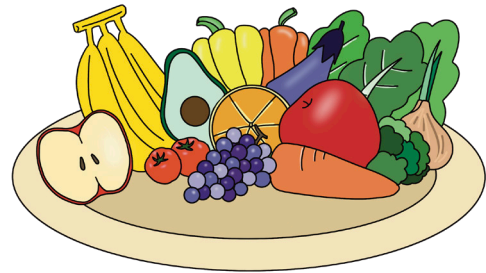


어떤 약을 먹으면 설사가 생길 수 있어요.
새로운 약을 먹을 때는 주의해야 해요.

3 설사를 어떻게 예방할 수 있나요?



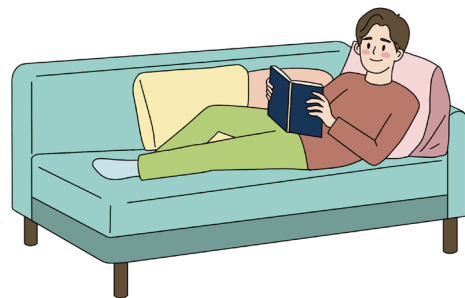
손을 자주 깨끗이 씻어요.
밥 먹기 전에 꼭 손을 씻어요.



깨끗한 음식만 먹어요.
상한 음식은 절대 먹지 않아요.



물은 끓여 마시는 게 좋아요.
깨끗한 물을 마셔야 해요.



스트레스 받지 않도록 노력해요.
충분한 휴식을 취하세요.

4 설사가 났을 때 어떻게 관리하나요?

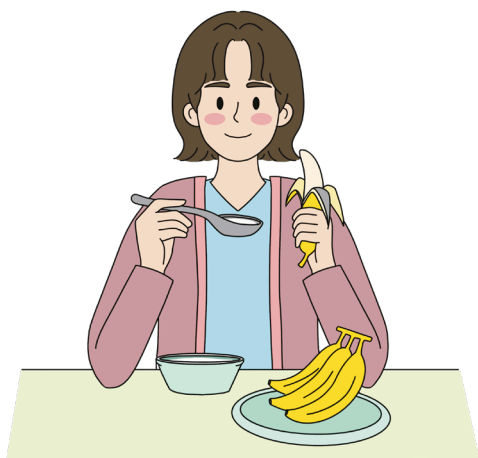


작은 물컵의 반도 안 되게 물을 따라서
한 모금씩 천천히 마시세요.

15분 정도 기다렸다가 다시 마시고,
이렇게 하루 종일 자주 마시세요.
탈수가 되지 않도록 주의해요.



스포츠음료와 물을 반반 섞어서 작은 컵 반도
안 되게 따라 마시고, **15분** 후에 또 마시세요.
몸에서 빠져나간 영양분을 보충해 줘요.

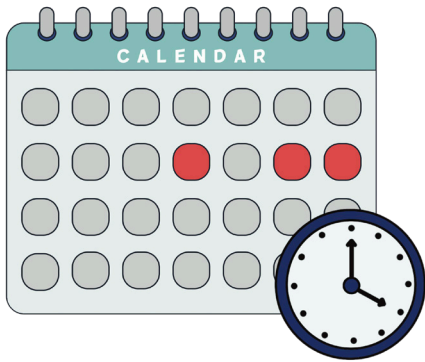


부드러운 음식을 조금씩 먹어요.
바나나, 쌀죽, 미음 같은 음식이 좋아요.

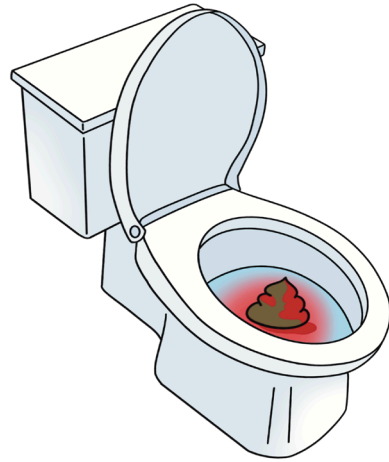


충분히 쉬어요.
몸을 편안하게 하고 휴식을 취하세요.

5 설사 때문에 언제 병원에 가야 할까요?



설사가 하루 **6회 이상** 심하거나, **2일 이상** 지속되면 병원에 가보세요.



똥에 피가 섞여 나오면 꼭 병원에 가세요.
심각한 문제일 수 있어요.



열이 나거나 심하게 아프면 병원에 가야 해요.
다른 질병의 신호일 수 있어요.

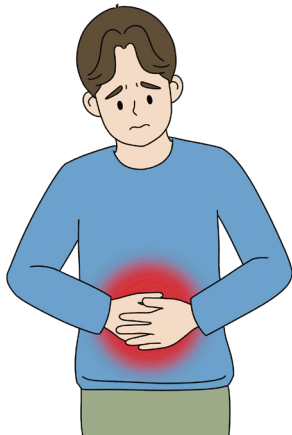


어지럽거나 힘이 없으면 병원에 가보세요.
탈수 증상일 수 있어요.

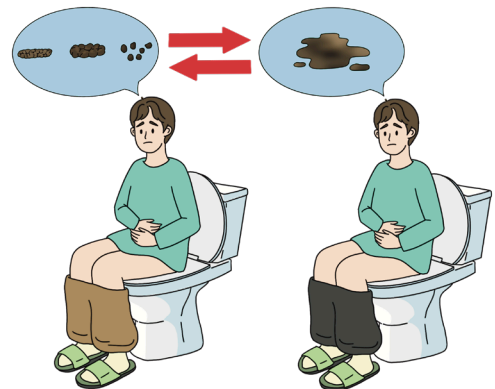
03 | 과민성대장증후군



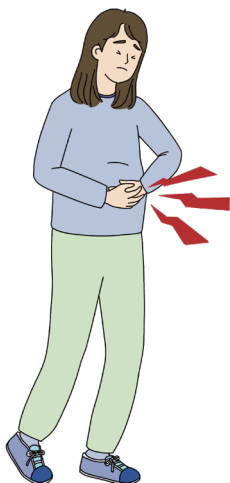
1 과민성대장증후군은 무엇인가요?



과민성 대장증후군은 배가 자주 아프고
화장실 가는 게 불편한 병이에요.
장이 예민해져서 생기는 병이에요.



때때로 변비가 생기고, 때때로 설사가 나요.
배변 습관이 불규칙해져요.

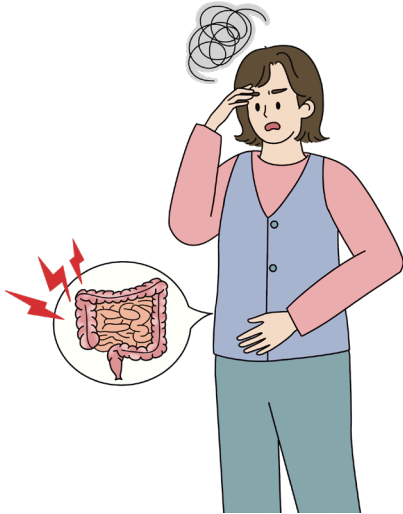


배에서 소리가 나고 가스가 많이 차기도 해요.
배가 볼록하게 불러올 수 있어요.

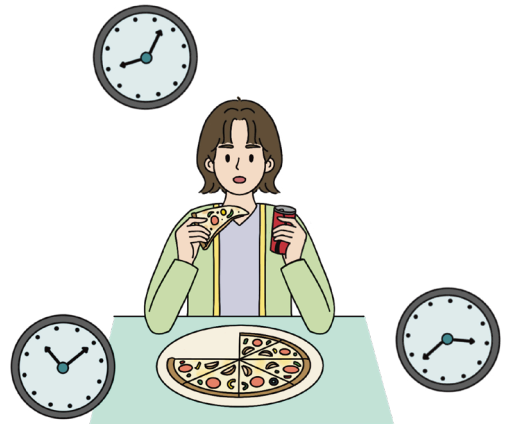


스트레스를 받으면 증상이 더 심해질 수
있어요. 마음이 불안하면 배도 더 아파질 수
있어요.

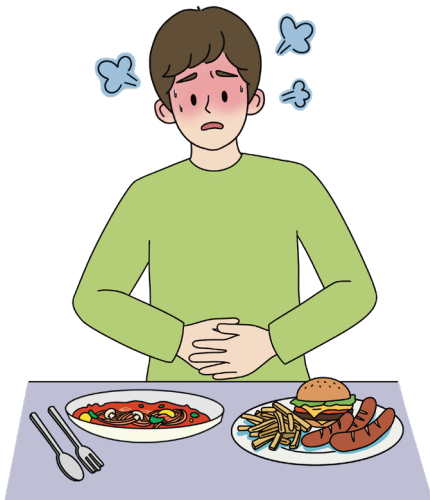
2 과민성 대장증후군은 왜 생기나요?



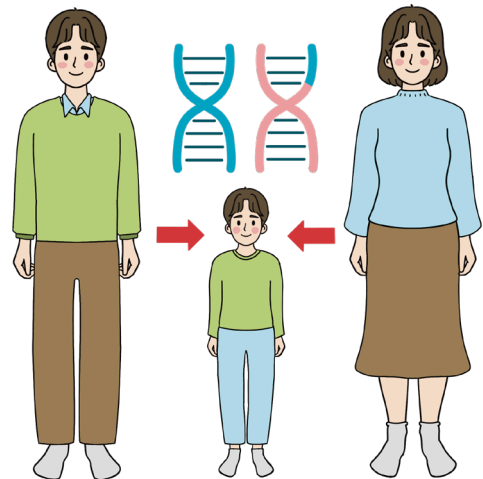
스트레스를 많이 받으면 생길 수 있어요.
마음이 불안하면 장도 예민해져요.



불규칙한 식사 습관도 원인이 될 수 있어요.
제때 식사를 하지 않으면 장이 혼란스러워해요.



매운 음식이나 기름진 음식을 많이 먹으면
증상이 심해질 수 있어요.
장이 예민해지기 쉬워요.



유전적인 요인도 있을 수 있어요.
가족 중에 비슷한 증상이 있는지 살펴보세요.

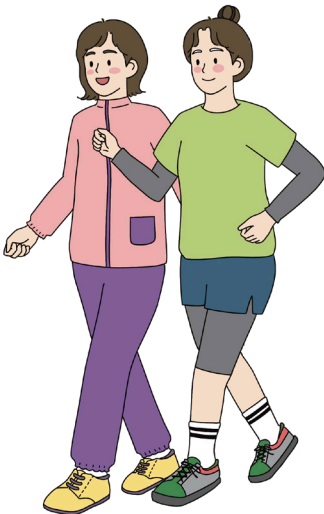
3 과민성 대장증후군을 어떻게 예방하고 완화할 수 있나요?



규칙적으로 식사해요.
하루 세 끼를 정해진 시간에 먹어요.



천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
급하게 먹지 않도록 주의해요.

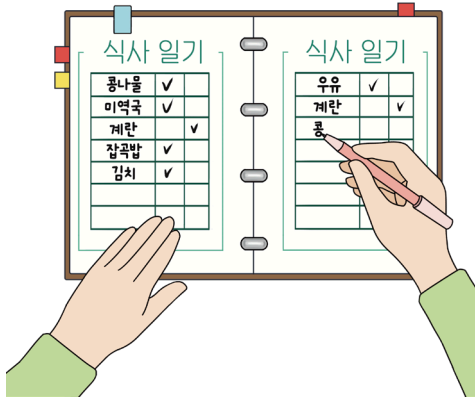


가벼운 운동을 규칙적으로 해요.
걷기나 수영이 좋아요.



스트레스를 줄이는 방법을 찾아보세요.
명상이나 깊은 호흡이 도움될 수 있어요.

4 일상생활에서 어떻게 관리하면 좋을까요?



어떤 음식을 먹으면 배가 아픈지 기록해봐요.
식사 일기를 쓰면 도움이 돼요.



장에 안 좋은 음식은 피해요.
매운 음식, 기름진 음식, 카페인도 조심해요.

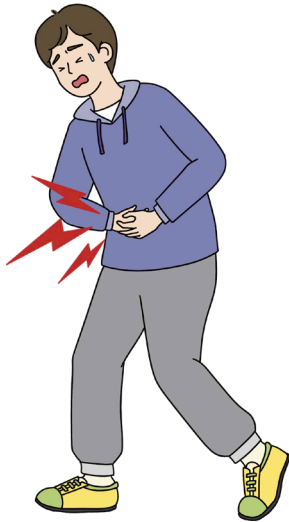


따뜻한 물을 자주 마셔요.
장을 편안하게 해줘요.

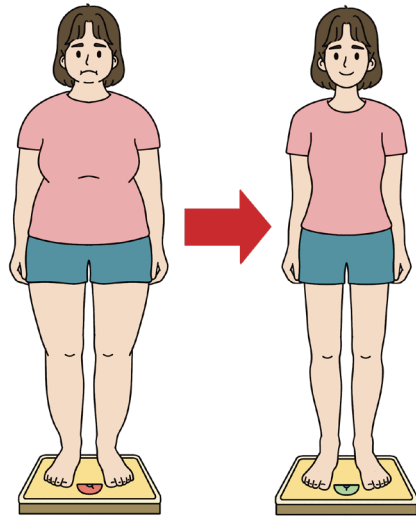


충분한 수면을 취하세요.
잠을 잘 자면 장도 편안해져요.

5 과민성 대장증후군 때문에 언제 병원에 가야 할까요?



증상이 점점 심해지면 병원에 가보세요.
참기 힘든 복통이 있으면 꼭 가보세요.



갑자기 체중이 많이 줄면 병원에 가야 해요.
영양 흡수에 문제가 있을 수 있어요.



밤에 심한 통증이 있으면 병원에 가보세요.
잠을 못 잘 정도로 아프면 위험할 수 있어요.

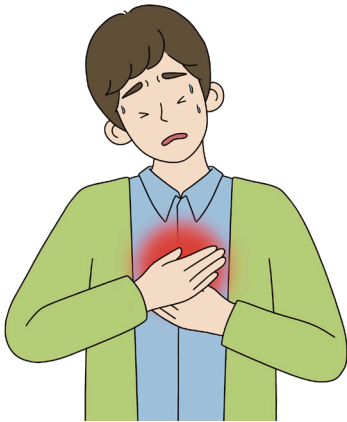


똥에 피가 보이면 꼭 병원에 가세요.
다른 심각한 병일 수 있어요.

04 | 위식도역류질환



1 위식도 역류질환은 무엇인가요?



위식도 역류질환은 위 속의 음식이 식도로 올라오는 병이에요. 가슴이 타는 듯한 느낌이 들어요.



목에 뭔가 걸린 것 같은 느낌이 들기도 해요. 음식을 삼키기 힘들 수 있어요.

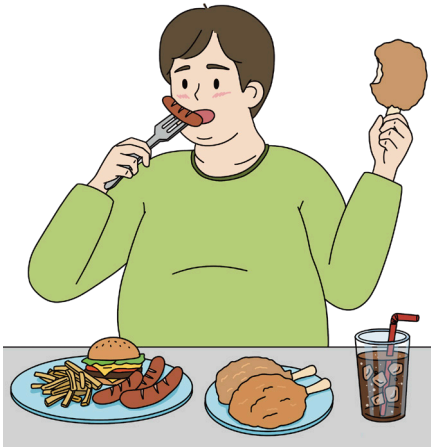


밤에 누워있을 때 기침이 날 수 있어요. 위 속 내용물이 목으로 올라와서 그래요.

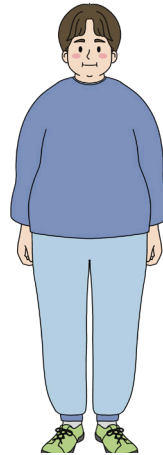


입에서 신 맛이 날 수 있어요. 위 속에 있던 산이 올라와서 그래요.

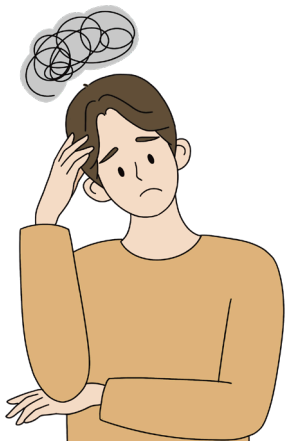
2 위식도 역류질환은 왜 생기나요?



과식을 자주 하면 생길 수 있어요.
위가 너무 꽉 차면 음식이 역류해요.



비만이면 생기기 쉬워요.
배에 지방이 많으면 위를 눌러요.



스트레스를 많이 받아도 생길 수 있어요.
스트레스로 위산 분비가 늘어나요.



담배를 피우면 더 심해질 수 있어요.
담배가 위와 식도를 약하게 만들어요.

3 위식도 역류질환을 어떻게 예방하고 관리할 수 있나요?



과식하지 않고 적당히 먹어요.
배가 **80퍼센트** 정도 찼다고 느낄 때 그만 먹어요.



식사 후 바로 눕지 않아요.
최소 **3시간**은 기다렸다가 누워요.



담배는 피우지 않는 게 좋아요.
담배를 끊으면 증상이 좋아질 수 있어요.

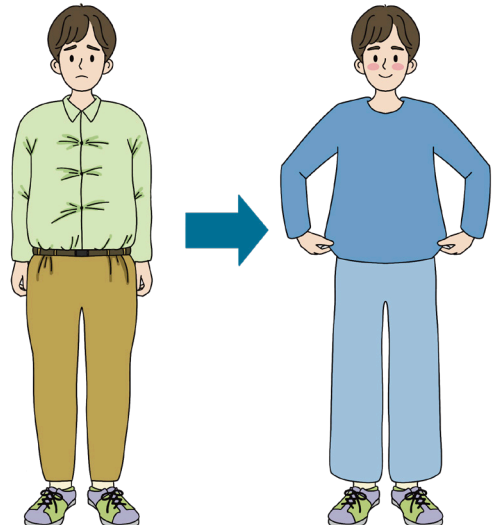


꼭꼭 씹어서 천천히 먹어요.
음식을 잘게 씹으면 소화가 잘 돼요.

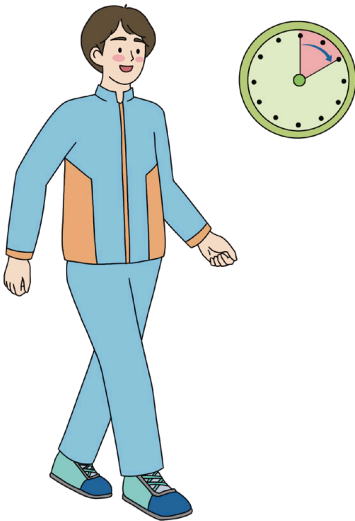
4 생활 습관은 어떻게 바꾸면 좋을까요?



잘 때는 베개부터 등까지 전체를 비스듬히 올리고, 왼쪽으로 누워서 자면 속이 덜 쓰리고 편해요.



꽉 끼는 옷보다는 헐렁한 옷을 입어요.
배를 압박하지 않는 옷이 좋아요.



식사 후 **1-2시간**은 천천히 걸어다녀요.
소화에 도움이 돼요.



스트레스를 줄이는 방법을 찾아보세요.
명상이나 취미 활동이 도움될 수 있어요.

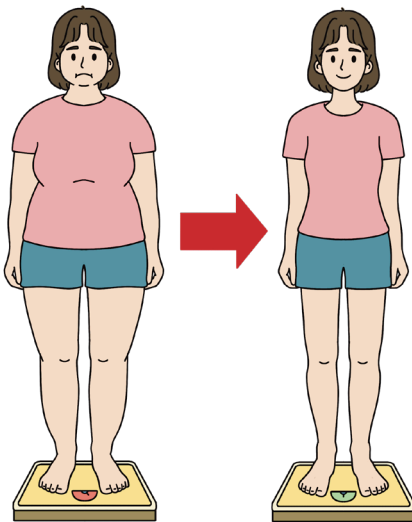
5 위식도 역류질환 때문에 언제 병원에 가야 할까요?



증상이 자주 생기고 심해지면 병원에 가보세요. 가슴 통증이 계속되면 위험할 수 있어요.



음식을 삼키기 힘들면 병원에 가야 해요. 식도에 문제가 있을 수 있어요.



체중이 급격히 줄면 병원에 가보세요. 영양 흡수에 문제가 있을 수 있어요.

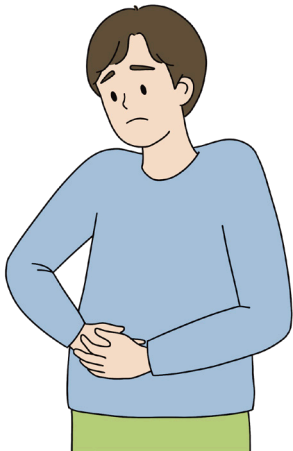


검은색 변을 보면 꼭 병원에 가세요. 위나 식도에서 출혈이 있을 수 있어요.

05 | 소화불량



1 소화불량은 무엇인가요?



소화불량은 음식이 잘 소화되지 않는 상태예요. 배가 더부룩하고 불편해요.



가끔 메스꺼움을 느낄 수 있어요.
구토 증상이 나타날 수도 있어요.



트림이 자주 나올 수 있어요.
가스가 많이 차서 그래요.

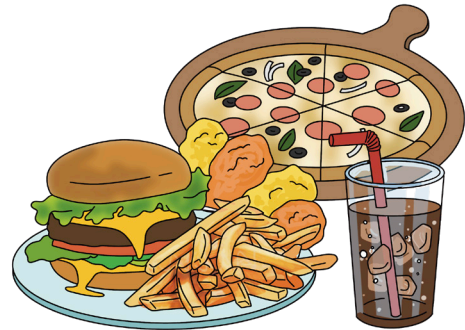


배가 아프거나 쓰린 느낌이 들 수 있어요.
식사 후에 더 심해질 수 있어요.

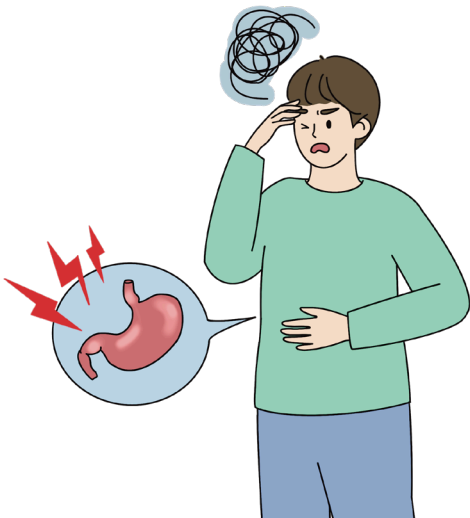
2 소화불량은 왜 생기나요?



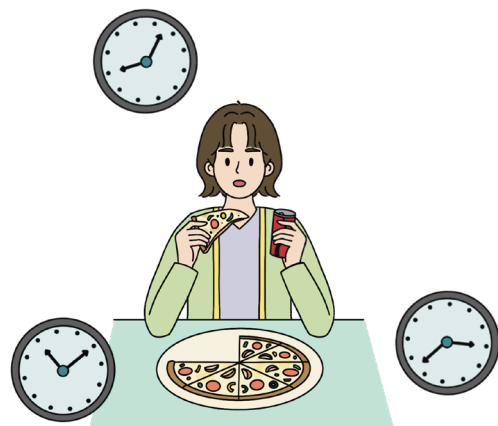
너무 빨리 먹으면 소화불량이 생길 수 있어요.
음식을 제대로 씹지 않고 삼키면 위가
힘들어해요.



기름진 음식을 많이 먹어도 소화가 잘 안 돼요.
위가 기름을 소화하기 힘들어해요.



스트레스를 많이 받으면 소화가 잘 안 될 수
있어요. 마음이 불안하면 위도 불편해져요.



불규칙한 식사 습관도 소화불량의 원인이 될
수 있어요. 위가 혼란스러워해요.

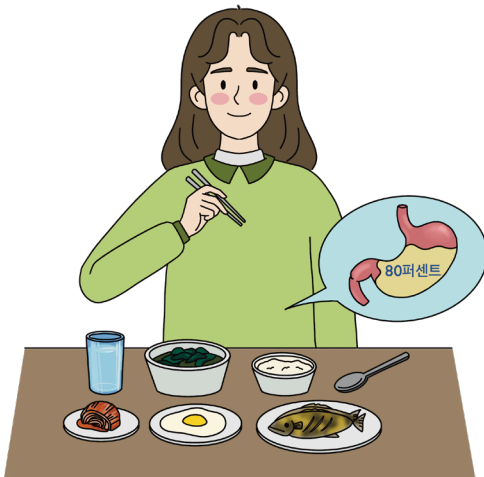
3 소화불량을 어떻게 예방하고 관리할 수 있나요?



천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
한 입 먹을 때마다 **20번** 이상 씹어보세요.



규칙적으로 식사해요.
하루 세 끼를 정해진 시간에 먹어요.



과식하지 않고 적당히 먹어요.
배가 **80퍼센트** 정도 찼다고 느낄 때 그만 먹어요.



스트레스를 줄이는 방법을 찾아보세요.
운동이나 취미 활동이 도움될 수 있어요.

4 식습관은 어떻게 바꾸면 좋을까요?



라면, 국수, 빵처럼 밀가루로 만든 음식은 줄여요. 배가 더 불편해질 수 있어요.



기름진 음식은 조금만 먹어요.
튀긴 음식이나 패스트푸드는 줄이세요.

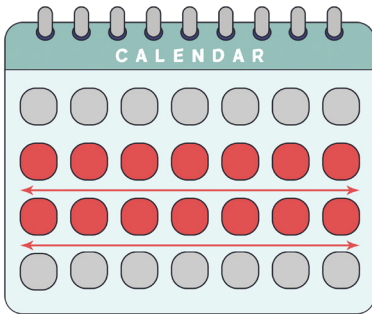


매운 떡볶이나 청양고추처럼 매운 음식은 줄여요. 속이 쓰릴 수 있어요.

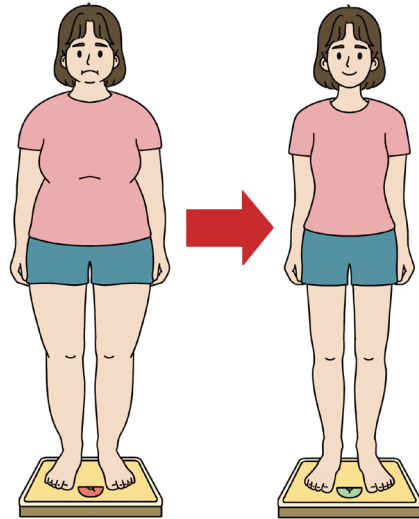


커피나 알코올은 줄이는 게 좋아요.
위를 자극해서 소화불량을 일으킬 수 있어요.

5 소화불량 때문에 언제 병원에 가야 할까요?



소화불량이 **2주** 이상 계속되면 병원에 가보세요. 오래 지속되는 증상은 위험할 수 있어요.



체중이 급격히 줄면 병원에 가야 해요. 영양 흡수에 문제가 있을 수 있어요.



음식을 삼키기 힘들면 병원에 가보세요. 식도에 문제가 있을 수 있어요.

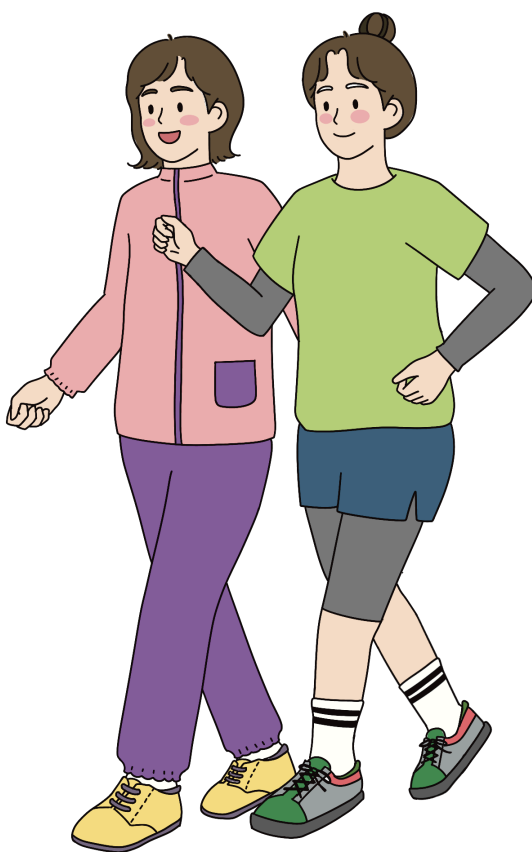


심한 복통이 있으면 꼭 병원에 가세요. 다른 심각한 병일 수 있어요.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 **소화기질환 관리편**

3

건강한 소화기를 위한 생활 습관 알아봐요!



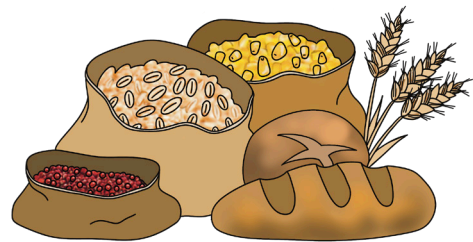
3

건강한 소화기를 위한
생활 습관 알아봐요!

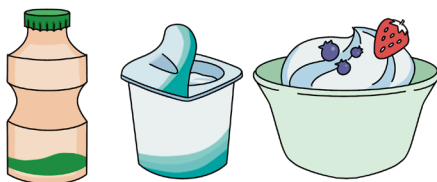
1 소화기 건강에 좋은 음식은 무엇인가요?



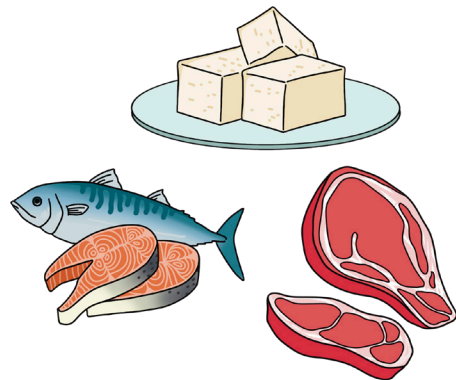
채소와 과일을 많이 먹어요.
섬유질이 풍부해 장 건강에 좋아요.



통곡물(현미, 통밀빵 등)이 좋아요.
소화에 도움이 되는 영양소가 많아요.



요구르트 같은 발효 식품도 도움이 돼요.
좋은 균을 늘려 장 건강을 지켜줘요.



단백질(살코기, 생선, 두부 등)을 적당히
먹어요. 소화기 건강에 필요한 영양소를
제공해요.



✓ 더 자세히 알아보아요!!

◦ 소화기 질환별 추천 음식

1. 변비

- 채소(배추, 시금치), 과일(사과, 배), 잡곡밥, 미역, 요구르트를 먹으면 좋아요.

2. 설사

- 바나나, 흰죽, 삶은 감자, 흰빵, 달걀, 이온음료를 먹으면 좋아요.

3. 과민성 대장증후군

- 흰밥, 두부, 삶은 채소(당근, 호박), 생선, 생강차를 먹으면 좋아요.

4. 위식도역류질환

- 두부, 생선, 오이, 바나나, 감자, 고구마를 먹고 물을 많이 마시면 좋아요.

5. 소화불량

- 죽, 삶은 채소, 생강차, 맑은 국물, 두부를 먹으면 좋아요.

◦ 먹으면 안 좋은 음식

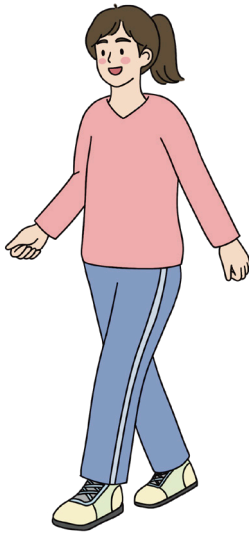
- 기름진 음식, 매운 음식, 커피, 탄산음료, 술은 피하세요.

◦ 식사할 때 주의할 점

- 천천히 꼭꼭 씹어 먹고, 매일 같은 시간에 먹되, 많이 먹지 않고, 밥 먹고 바로 눕지 않으며, 물은 자주 마시세요.

※ 음식 추천은 개개인의 상태에 따라 달라질 수 있으니, 의사나 영양사와 상담하는 것이 중요합니다

2 소화기 건강을 위해 어떤 운동을 하면 좋을까요?



매일 **30분** 이상 걸어요.
소화를 돕고 장 운동을 활발하게 해줘요.



자전거타기도 좋아요.
적당한 운동으로 소화기 건강을 지켜요.



스트레칭을 자주 해요.
배와 장을 부드럽게 자극해줘요.

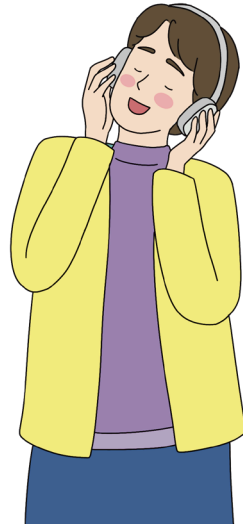


과격한 운동보다는 가벼운 운동이 좋아요.
너무 힘든 운동은 오히려 소화를 방해할 수 있어요.

3 스트레스는 어떻게 줄일 수 있을까요?



깊게 숨을 쉬는 명상을 해보세요.
마음을 편안하게 하면 소화도 잘 돼요.



좋아하는 음악을 들어요.
기분이 좋아지면 소화기도 편안해져요.

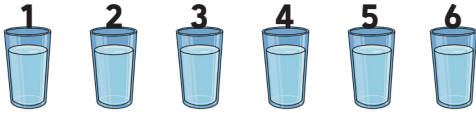


가족이나 친구와 이야기를 나눠요.
마음의 부담을 덜면 소화도 잘 돼요.

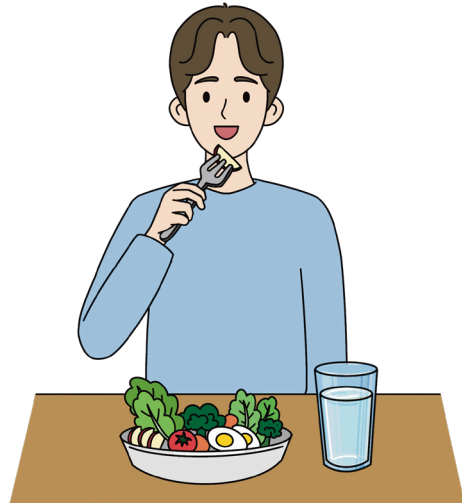


충분한 수면을 취하세요.
잠을 잘 자면 소화기도 휴식을 취할 수 있어요.

4 물은 얼마나 마셔야 할까요?



하루에 **6-8잔**의 물을 마세요.
소화를 돕고 변비를 예방해요.



식사 중에는 물을 적게 마세요.
소화액이 묽어지지 않게 해요.



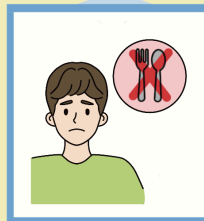
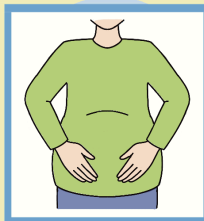
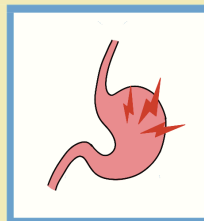
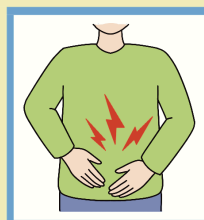
운동 후에는 물을 더 많이 마세요.
땀으로 빠져나간 수분을 보충해요.



항상 물병을 가지고 다녀요.
수시로 물을 마실 수 있어요.

4

발달장애인 소화기 건강을 위한 특별 관리 팁!

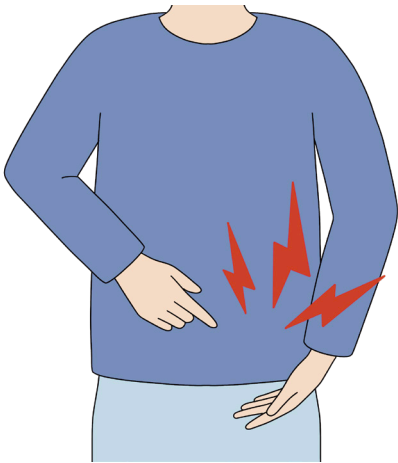


4

발달장애인 소화기 건강을 위한 특별 관리 팁!



1 소화기 불편함을 어떻게 잘 표현할 수 있을까요?



배가 아프면 배를 가리켜보세요.
아픈 곳을 직접 보여주면 돼요.



"배가 아파요", "소화가 안 돼요" 같은 말을
해보세요. 간단한 단어로 표현해보세요.



얼굴 표정으로 불편함을 보여주세요.
찡그린 표정이나 아픈 표정을 지어보세요.

증상 설명 카드

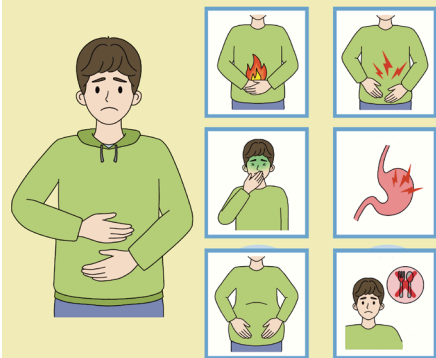


그림 카드를 사용해 불편한 곳을
가리켜보세요. 말하기 어려울 때 유용해요.

더 자세히 알아보아요!!

병원이나 약국에서 증상 설명하기

내가 불편한 것을 설명해요.

1. 배가 아플 때는

- "배가 아파요"
- "여기가 아파요" (배를 손으로 가리키며)
- "화장실이 자주 가고 싶어요"
- "설사를 해요"
- "변비가 있어요"
- "배가 더부룩해요"

2. 가슴이 아플 때는

- "가슴이 쓰려요"
- "여기가 아파요" (가슴을 손으로 가리키며)
- "속이 쓰려요"
- "신물이 올라와요"

3. 언제부터 아팠는지 설명해요.

- "오늘 아침부터예요"
- "어제부터예요"
- "3일 동안 아파요"
- "밥 먹고 아팠어요"

4. 얼마나 아픈지 설명해요.



5. 밥 먹을 때 불편한 점을 설명해요

- "밥을 먹기가 힘들어요"
- "조금만 먹어도 배가 불러요"
- "먹으면 토하고 싶어요"
- "먹고 나면 더 아파요"

의사선생님이나 약사선생님께 이렇게 말씀드려요

- "천천히 설명해주세요"
- "잘 모르겠어요. 다시 설명해주세요"
- "써주시면 좋겠어요"
- "보호자에게 설명해주세요"

이것도 기억하세요!

- ✓ 아프기 시작한 날짜를 기억해요
- ✓ 어떤 음식을 먹었는지 기억해요
- ✓ 약을 먹었다면 약 봉투를 가져가요
- ✓ 불편한 점을 휴대폰에 적어도 좋아요

모르거나 힘들면:

- 보호자에게 도움을 요청해요
- "잘 모르겠어요" 라고 말씀드려요
- '증상 설명 카드'를 보여드려도 좋아요

2 소화기 감각이 예민할 때는 어떻게 해야 할까요?



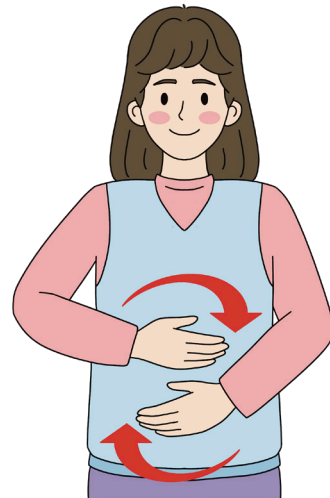
조용한 곳에서 쉬어보세요.
소화기가 편안해질 수 있어요.



따뜻한 물을 천천히 마셔보세요.
배를 편안하게 해줄 수 있어요.

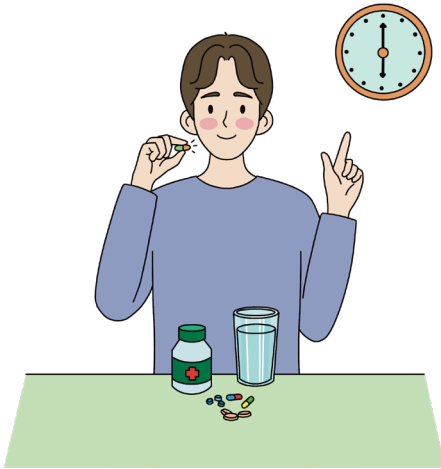


부드러운 음식을 조금씩 먹어보세요.
자극적인 음식은 피하는 게 좋아요.



배를 부드럽게 문질러보세요. 시계 방향으로
천천히 문지르면 도움이 돼요.

3 소화기 관련 약을 먹을 때 무엇을 조심해야 할까요?



정해진 시간에 약을 먹어요.
시계나 알람을 활용해보세요.



약은 항상 물과 함께 먹어요.
충분한 물로 삼키는 게 중요해요.



약 설명서를 잘 읽어보세요.
어떻게 먹어야 하는지 확인해요.



약 때문에 불편하면 의사 선생님께
말씀드려요. 혼자 판단하지 말고
꼭 상담받으세요.

✓ 더 자세히 알아보아요!!

약물 복용 시 주의할 점

1. 약은 꼭 의사선생님께 처방받은 것만 먹어요

- * 소화제라도 의사선생님께 처방받은 약만 먹어요
- * 약국에서 파는 약도 의사선생님과 상담 후에 먹어요
- * 가족이나 친구의 약은 절대로 먹으면 안 돼요

2. 정해진 시간에 약을 먹어요

- * 약 먹는 시간을 달력에 표시해두면 좋아요
- * 식사 전, 식사 후, 공복 시간 등에 맞춰 먹어요
- * 약 먹는 것을 잊지 않도록 알람을 맞춰주세요

3. 약은 물과 함께 먹어요

- * 약은 항상 물로 먹어요
- * 우유나 주스로 먹으면 안 돼요
- * 한 번에 많은 약을 먹지 마세요

4. 약을 먹고 불편하면 의사선생님께 말씀드려요

- * 약을 먹고 속이 더 불편하면 말씀드려요
- * 약을 먹고 머리가 아프거나 어지러우면 말씀드려요
- * 약을 먹고 피부가 가렵거나 붉어지면 말씀드려요
- * 혼자 판단해서 약 먹는 것을 중단하지 마세요

5. 약 보관도 중요해요

- * 약은 시원하고 그늘진 곳에 보관해요
- * 햇빛이 들어오는 곳에 두면 안 돼요
- * 습기가 많은 곳(화장실, 주방)에 두면 안 돼요
- * 아이들 손이 닿지 않는 곳에 보관해요

6. 약을 먹을 때 이것도 기억하세요

- * 약 봉투나 약통에 적힌 내용을 잘 읽어보세요
- * 유통기한이 지난 약은 먹지 마세요
- * 약의 색깔이나 모양이 변했다면 먹지 마세요
- * 약 먹는 것이 걱정되면 보호자와 함께 상담하세요

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 **소화기질환 관리편**

5

잘했어요!



5 | 잘했어요!



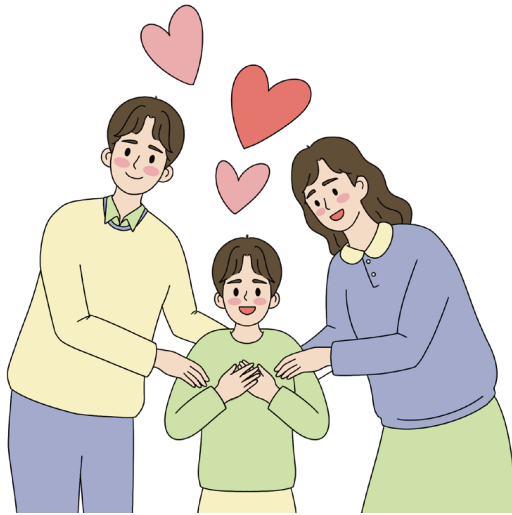
1 매일 소화기 관리 했어요



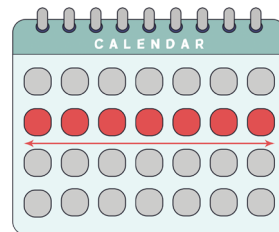
매일 소화기 건강 관리를 하면 스티커를 붙여요.

- 천천히 꼭꼭 씹어서 먹기
- 하루에 물 **6-8잔** 마시기
- 적당량만 먹기
- 규칙적으로 식사하기
- 매일 **30분** 이상 걷기
- 식사 후 바로 눕지 않기

2 칭찬 받아요



가족들과 함께 소화기 건강 관리 성공을 축하해요.

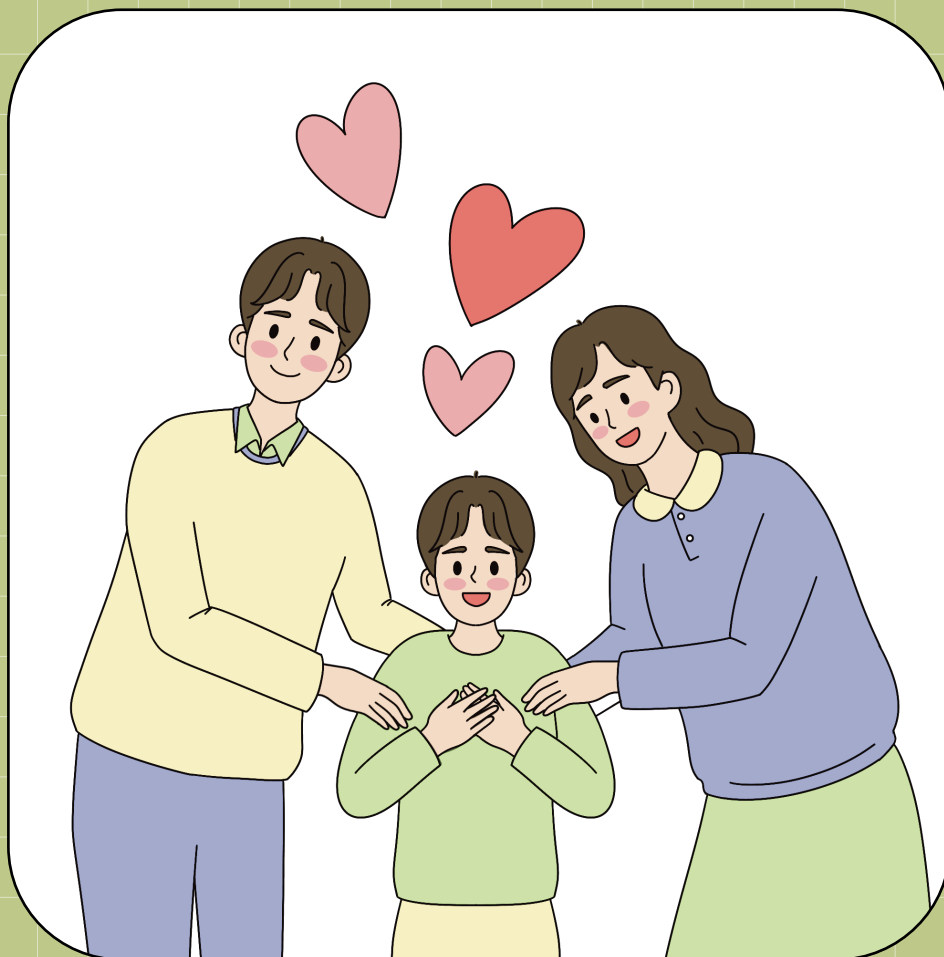


일주일 동안 열심히 관리하면 작은 선물을 받아요.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 **소화기질환 관리편**

6

보호자와 지원자 대상 안내!



6

보호자와 지원자 대상 안내!



1 소화기 건강 상태를 어떻게 잘 확인할 수 있을까요?

발달장애인의 소화기 건강을 확인하기 위해서는 일상생활에서의 세심한 관찰이 매우 중요합니다. 특히 언어로 불편함을 표현하기 어려운 경우가 많으므로, 다음과 같은 구체적인 관찰과 기록이 필요합니다.



매일 체크해야 할 식사 관련 사항

✓ 식사량 확인하기

- 아침, 점심, 저녁 각각의 식사량을 "밥 절반", "국 한 그릇" 등으로 구체적으로 기록합니다.
- 평소보다 많이 먹거나 적게 먹는 경우를 표시합니다.
- 간식의 종류와 양도 기록합니다.

✓ 식사 시간 확인하기

- 한 끼 식사에 걸리는 시간을 기록합니다.
- 평소 15분 걸리던 식사가 30분 이상 걸리거나, 5분 안에 급하게 먹는 경우를 체크합니다.
- 중간에 식사를 자주 중단하는지 표시합니다.

✓ 식사 중 불편한 모습 관찰하기

- 음식을 씹거나 삼키기 힘들어하는지
- 식사 중 기침을 자주하는지
- 특정 음식만 골라 먹는지
- 물을 마시기 힘들어하는지



매일 체크해야 할 화장실 관련 사항

✓ 배변 시간과 횟수

- 하루 중 언제 화장실에 가는지 시간을 기록합니다.
- 평소보다 횟수가 늘거나 줄면 표시합니다.
- 밤중에 화장실 가는 횟수도 기록합니다.

✓ 배변 상태

- 딱딱한지, 묽은지, 정상인지 기록합니다.
- 색깔이 평소와 다른지 확인합니다.
- 냄새가 평소와 많이 다른지 체크합니다.

✓ 화장실 사용 행동

- 화장실 가기를 거부하는지
- 화장실에서 오래 있는지
- 화장실 다녀온 후 불편해하는지



일상생활에서 관찰해야 할 행동 변화

✓ 배가 불편할 때 나타나는 행동

- 배를 자주 만지거나 문지르는 행동
- 특정 자세로만 있으려고 하는 모습
- 평소보다 많이 눕는 행동
- 갑자기 움직임이 줄어드는 경우

✓ 평소와 다른 감정 표현

- 짜증을 자주 내거나 보채는 행동
- 평소보다 많이 우는 경우
- 활동 참여를 갑자기 거부하는 모습



실제 활용할 수 있는 기록 방법

✓ 일일 건강 체크표 만들기 (아침/점심/저녁으로 나누어 다음 사항을 체크합니다)

- 식 사 량: ☐적음 ☐보통 ☐많음
- 식사시간: ☐빠름 ☐보통 ☐느림
- 배변시간: ☐아침 ☐점심 ☐저녁
- 배변상태: ☐딱딱함 ☐보통 ☐묽음
- 특이사항: (구체적으로 기록)

✔ 주간 건강 기록장 활용하기

- 일주일 동안의 변화를 한눈에 볼 수 있게 정리
- 체중 변화 기록
- 복용 중인 약물 기록
- 새로 나타난 증상 기록



의사소통 도구 준비하기

✔ 기본적인 의사소통 카드 세트

- 배가 아플 때 사용할 수 있는 표정 카드
- 아픈 부위를 가리킬 수 있는 신체 그림
- "화장실 가고 싶어요", "배가 아파요" 등의 문구 카드
- 음식 관련 선호도를 표현할 수 있는 카드



정기 검진 준비사항

✔ 검진 전 준비물

- 평소 복용하는 약물 목록
- 일일/주간 건강 기록장
- 의사소통 보조 도구
- 평소 문진표 작성에 필요한 자료

이러한 구체적인 관찰과 기록은 발달장애인의 소화기 건강 문제를 조기에 발견하고 적절한 조치를 취하는 데 매우 중요합니다. 매일의 작은 변화도 놓치지 않도록 세심한 관찰이 필요하며, 이러한 기록들은 의료진과의 상담 시에도 매우 유용한 자료가 됩니다.

2 위험한 상황이 생기면 어떻게 대처해야 할까요?

발달장애인의 소화기 관련 응급상황에 대처하기 위해서는, 우선 응급상황을 정확히 판단하는 것이 매우 중요합니다. 특히 발달장애인은 자신의 증상을 정확히 표현하기 어려울 수 있어, 평소와 다른 행동이나 신체 변화를 더욱 세심하게 관찰해야 합니다.

즉시 병원에 가야 하는 상황

갑작스러운 심한 복통이 나타나면 최우선적으로 살펴봐야 합니다. 특히 발달장애인이 배를 심하게 움켜쥐거나, 계속해서 아파하거나, 울음을 그치지 않는 경우에는 즉시 병원에 가야 합니다. 평소와 다르게 움직이지 않으려 하거나, 특정 자세로만 있으려고 하는 것도 위험 신호입니다.

✔ 구토가 있을 때는 다음 사항들을 확인해야 합니다

- 구토 횟수가 1시간에 2회 이상인 경우
- 구토물에 피나 녹색 물질이 섞여 있는 경우
- 물이나 음식을 전혀 먹지 못하는 경우
- 입술이 바짝 마르거나 소변이 잘 나오지 않는 경우

✔ 대변에 이상이 있을 때도 주의해야 합니다

- 검은색 변이나 피가 섞인 변을 보는 경우
- 하루 6회 이상의 심한 설사가 지속되는 경우
- 심한 복통과 함께 설사나 변비가 있는 경우

응급상황 발생 시 단계별 대처법

✔ 1단계: 상황 파악과 안전 확보

- 발달장애인을 안전하고 편안한 자세로 안정시킵니다.
- 옷이나 벨트 등 조이는 것을 풀어줍니다.
- 구토 시에는 옆으로 눕혀 질식을 예방합니다.

✔ 2단계: 기본 응급 처치

- 구토할 때: 입안을 헹구고 물을 조금씩 마시게 합니다.
- 설사할 때: 수분을 조금씩 자주 보충합니다.
- 복통이 있을 때: 따뜻한 수건으로 배를 감싸줍니다.

✔ 3단계: 의료기관 연락과 이동 준비 (병원에 갈 때 준비해야 할 것들)

- 평소 복용하는 약물
- 최근의 건강 기록이나 증상 기록
- 발달장애인의 의료 정보 카드
- 여분의 옷과 수건
- 평소 사용하는 의사소통 도구



평소 준비사항과 예방법

✔ 의료 정보 카드 준비하기

- 발달장애인의 기본 정보
- 현재 복용 중인 약물 목록
- 알레르기나 주의사항
- 주치의와 보호자 연락처
- 주로 다니는 병원 정보

✔ 응급상황 대비 키트 구성

- 기본 상비약 (소화제, 지사제 등)
- 물티슈와 수건
- 여분의 옷
- 의료 정보 카드
- 비상연락처 목록

✔ 의료기관 정보 준비

- 가까운 응급실 위치와 연락처
- 야간진료 가능한 병원 목록
- 단골 병원과 주치의 연락처
- 구급차 이용 시 알려줄 집 위치 설명서

이러한 구체적인 준비와 대처 방법을 미리 숙지하고 있으면, 실제 응급상황이 발생했을 때 더욱 침착하게 대응할 수 있습니다. 특히 발달장애인의 경우에는 본인이 증상을 정확히 표현하기 어려울 수 있으므로, 평소의 상태를 잘 알고 있는 보호자의 세심한 관찰과 준비가 매우 중요합니다.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 소화기질환 관리편

참고문헌

- Baker, S. S., Liptak, G. S., Colletti, R. B., Croffie, J. M., Di Lorenzo, C., Ector, W., & Nurko, S. (2006). Constipation in infants and children: evaluation and treatment. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 43(3), e1-e13.
- Benninga, M. A., Faure, C., Hyman, P. E., St James Roberts, I., Schechter, N. L., & Nurko, S. (2016). Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. *Gastroenterology*, 150(6), 1443-1455.
- Chaidez, V., Hansen, R. L., & Hertz-Picciotto, I. (2014). Gastrointestinal problems in children with autism, developmental delays or typical development. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(5), 1117-1127.
- Holingue, C., Newill, C., Lee, L. C., Pasricha, P. J., & Fallin, M. D. (2018). Gastrointestinal symptoms in autism spectrum disorder: A review of the literature on ascertainment and prevalence. *Autism Research*, 11(1), 24-36.
- Hyams, J. S., Di Lorenzo, C., Saps, M., Shulman, R. J., Staiano, A., & van Tilburg, M. (2016). Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent. *Gastroenterology*, 150(6), 1456-1468.
- Kohane, I. S., McMurphy, A., Weber, G., MacFadden, D., Rappaport, L., Kunkel, L., ... & Churchill, S. (2012). The co-morbidity burden of children and young adults with autism spectrum disorders. *PloS One*, 7(4), e33224.
- McElhanon, B. O., McCracken, C., Karpen, S., & Sharp, W. G. (2014). Gastrointestinal symptoms in autism spectrum disorder: a meta-analysis. *Pediatrics*, 133(5), 872-883.
- Rasquin, A., Di Lorenzo, C., Forbes, D., Guiraldes, E., Hyams, J. S., Staiano, A., & Walker, L. S. (2006). Childhood functional gastrointestinal disorders: child/adolescent. *Gastroenterology*, 130(5), 1527-1537.
- Tabbers, M. M., Di Lorenzo, C., Berger, M. Y., Faure, C., Langendam, M. W., Nurko, S., ... & Benninga, M. A. (2014). Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 58(2), 258-274.
- Viscidi, E. W., Johnson, A. L., Spence, S. J., Buka, S. L., Morrow, E. M., & Troen, B. R. (2014). The association between epilepsy and autism symptoms and maladaptive behaviors in children with autism spectrum disorder. *Autism*, 18(8), 996-1006.
- 대한소화기학회, 일반인을 위한 건강정보 [웹사이트] <https://www.gastrokorea.org/bbs2/index.php?code=health>.
- 서울아산병원, 건강정보 [웹사이트] <https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseSubmain.do>.
- 서울대학교병원, 건강정보 [웹사이트] <http://www.snuh.org/health/nMedInfo/nList.do>.
- 질병관리청, 국가건강정보포털 [웹사이트] <https://health.kdca.go.kr/healthinfo>.

관리번호 IT-17-25-01

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

소화기질환 관리편

발행일 2025년 2월

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 호승희, 김예순, 전민재

발행처 국립재활원 건강보건연구과
서울시 강북구 삼각산로 58
전화 / 02-901-1928

인쇄처 장애인유권자인쇄사업부
전화 / 02-712-7796

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-100014-01

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-649-1(13510)

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
소화기질환 관리편