

관 리 번 호	IT-14-22-15
발간등록번호	11-1352297-000614-01



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

당뇨병으로부터 자유로워지기



저자 | 호승희, 김예순, 전민재, 민진주, 김경일



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

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

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

발간사

안녕하십니까? 국립재활원 원장 직무대리 김완호입니다.

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 「당뇨병으로부터 자유로워지기」이라는 당뇨병 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 당뇨병을 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.

2022년 12월

국립재활원장 (직무대리) **김완호**

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 「당뇨병으로부터 자유로워지기」 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 당뇨병 책자에는 발달장애인이 알아야 할 당뇨 문제를 다루고 있어, 발달장애인에게 소중한 자료가 될 것입니다. 당뇨병의 원인과 증상, 검사, 치료하기에 이어 건강하게 자신을 관리하는 방법을 다루고 있어 발달장애인의 당뇨병 예방과 문제 개선에 매우 유용한 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.

2022년 12월

사단법인 한국발달장애인협회장 **고은실**

추천사

안녕하십니까? 한국장애인부모회장 고선순입니다.

발달장애인의 건강에 관심을 가져주시고, 이렇게 「당뇨병으로부터 자유로워지기」 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 눈높이게 맞는 지속적이며 포괄적인 건강관리 방안이 요구됩니다.

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

「당뇨병으로부터 자유로워지기」 책자는 코로나19로 외부 활동이 더욱 뜸해진 이때 건강관리에 더욱 유용할 것으로 생각됩니다. 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.

2022년 12월

한국장애인부모회장 **고선순**

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책
당뇨병으로부터 자유로워지기

CONTENT

Part 1 당뇨병이란 02

- ① 원인 04
- ② 증상 06

Part 2 검사하기 08

Part 3 치료하기 12

Part 4 건강하게 관리하기 16

- ① 식사 16
- ② 운동 19
 - (1) 몸을 부드럽게 하는 운동(스트레칭 운동) 20
 - (2) 몸 전체를 움직이는 운동(유산소 운동) 24
 - (3) 근육의 힘을 기르기 위한 운동(근력 운동) 27
- ③ 스트레스 관리 31

부록 자신의 혈당을 스스로 검사해 보기 34



책을 읽기 전에 이해하기

감염

주로 나쁜 세균이나
바이러스가 몸에
들어와서 병을
일으키는 것입니다.

단백질

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

만성질환

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

면역

몸 밖에서 들어오는
세균 등에 대해
우리 몸이
자신을 스스로
보호하는 것입니다.

섬유질

채소나 과일 등에
들어 있는 것입니다.
음식의 소화를
돕습니다.



약물 부작용

약을 먹고
원래의 치료 목표와
다른 결과가
나타나는 것입니다.



에너지

사람이 활동하는 데
쓰이는 힘입니다.



유전

부모님의 질병 등이
나에게 전해지는
것입니다.



췌장

우리 몸에서
위장 뒤쪽에 있는
장기입니다.
인슐린을 만들고
여러 기능을 합니다.



인슐린

높아진 혈당을
낮게 유지하기 위해
우리 몸의 췌장에서
나오는 것입니다.



지방

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



탄수화물

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



포도당

곡식으로 만든 밥,
떡, 면이나 과일 등이
몸속에서 소화되어
힘을 내게 해주는
영양소입니다.



합병증

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



혈당

핏속에 있는
포도당입니다.

Part 1

당뇨병이란

- 1 원인
- 2 증상





Part 1

당뇨병이란

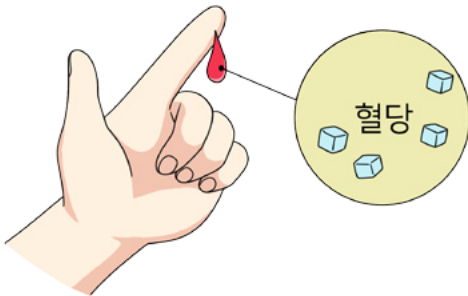
- 1 우리 몸은 움직이기 위해
에너지가 필요합니다.



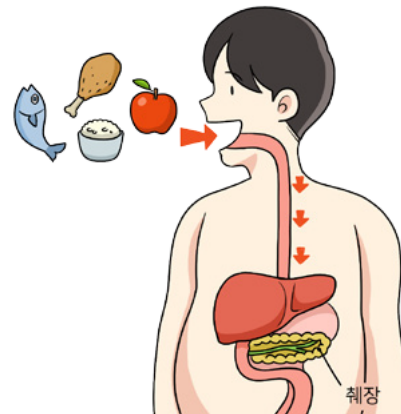
- 2 이런 에너지는 주로 탄수화물
음식을 소화해서 생기는
포도당을 통해 얻게 됩니다.



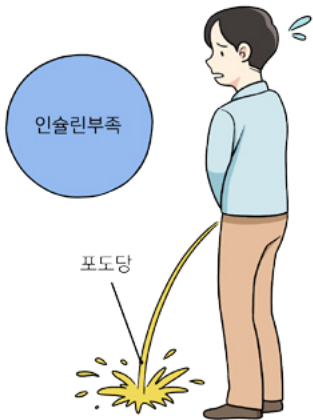
- 3 피속에 있는 포도당을
혈당이라고 합니다.



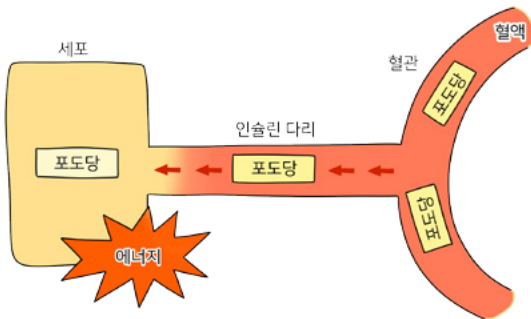
- 4 음식을 먹으면 우리 몸의 췌장에서
혈당이 올라가는 것을 막기 위해
인슐린이 나옵니다.



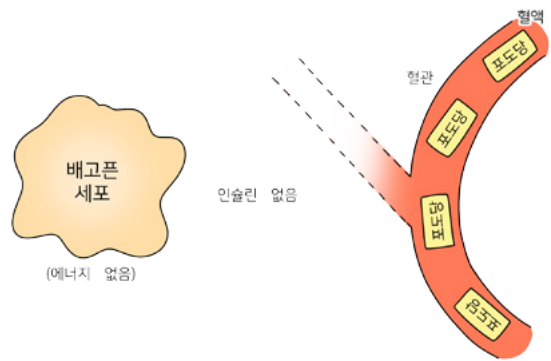
5 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 일을 제대로 하지 않아서 혈당이 올라가는 상태를 말합니다.



6 포도당은 에너지로 사용되기 위해 인슐린의 도움을 받습니다.

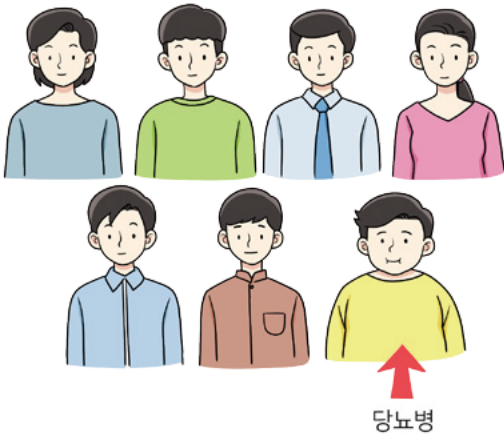


7 당뇨병 때문에 인슐린이 부족하거나 일을 제대로 하지 않으면 우리의 몸은 에너지를 잘 만들 수 없습니다.



1 원인

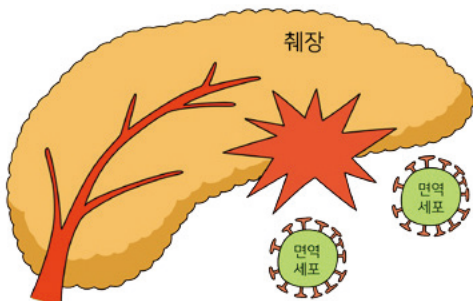
우리나라 어른 **7명 중 1명**은
당뇨병 환자입니다.



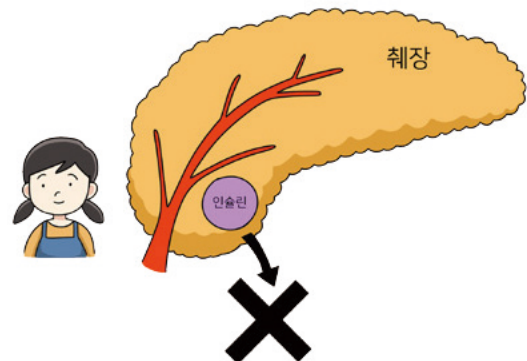
당뇨병은 크게 **1형당뇨병**과
2형당뇨병, **임신당뇨병**,
기타당뇨병으로 나뉩니다.



1형당뇨병은 주로 **어린이**에서
나타납니다. 주로 잘못된 면역세포
때문에 췌장이 공격을 받아
1형당뇨병이 생깁니다.



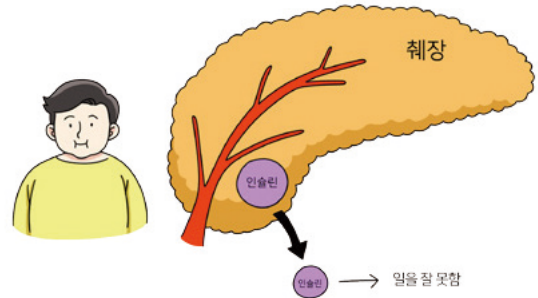
1형당뇨병은 췌장에서 인슐린이
잘 나오지 않습니다.



2형당뇨병은 많은 나이, 많이 먹는 습관, 비만, 부족한 운동 등으로 생길 수 있습니다.



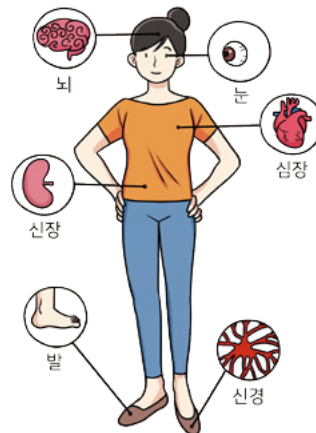
2형당뇨병은 췌장에서 인슐린이 덜 나오거나, 몸 안에서 인슐린이 일을 잘하지 못합니다.



임신하면 당뇨병이 생길 수도 있습니다.



당뇨병이 있으면 몸의 여러 곳이 아플 수 있습니다. 이것을 **당뇨병 합병증**이라고 합니다.



2 증상

대표적인 증상은 아래와 같습니다.
피로, 손발 저림 등도 나타날 수 있습니다.

소변을 자주 봅니다.



목이 말라
물을 자주 마시게 됩니다.



배고픔을 자주 느껴
음식을 많이 먹습니다.



몸무게가 줄어 들 수 있습니다.



Part 2

검사하기





Part 2

검사하기

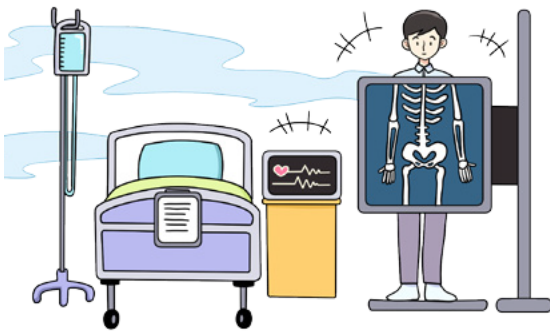
당뇨병 증상이 있다면
병원에 갑니다.



필요하면 병원에 가기 전에 전화로
날짜와 시간을 약속합니다.



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.

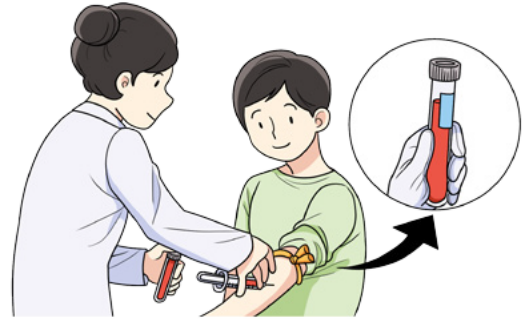


의사 선생님이 아픈 증상을 물어볼 수 있습니다. 아픈 것을 적어두었다가 의사 선생님께 보여줍니다.

- 어디가 불편한가요?
- 어떻게 아픈가요?
- 언제부터 아팠나요?



피검사를 하기 위해 주삿바늘을 이용해 팔에서 피를 뽑습니다. 끝날 때까지 움직이지 않습니다.



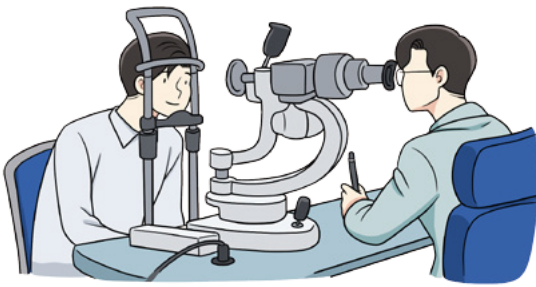
소변 검사를 위해 화장실에 가서 소변을 종이컵에 **반 컵 정도** 받습니다. 보관장소에 올려놓습니다.



혈압검사를 위해 한쪽 팔을 혈압계에 고정합니다. 검사가 끝날 때까지 움직이거나 말하지 않습니다.



당뇨병이 있다면 눈에 합병증이 생길 수 있습니다. 눈에 이상이 있는지 1년에 한두 번 **눈 검사**를 받습니다.



필요하면 정기적인 **검진 날짜**를 정합니다.

		1	2	3	
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30



당뇨병이 있다면 **발**에 합병증이 생길 수 있습니다. 발에 **상처**나 이상이 있다면, 의사 선생님께 곧바로 말해야 합니다.



Part 3

치료하기





Part 3

치료하기

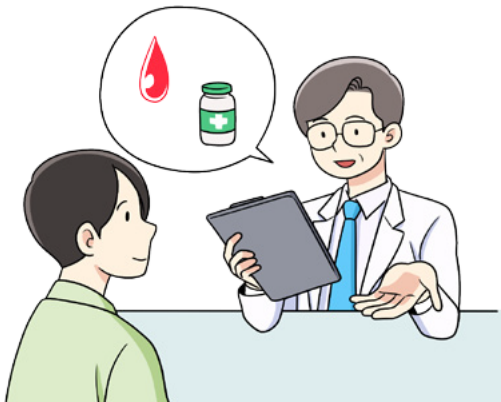
검사 결과, 의사 선생님이 당뇨병이라고 말할 수 있습니다. 당뇨병은 **꾸준한 치료와 관리**가 필요합니다.



당뇨병 치료와 관리를 통해 혈당이 정상이 되도록 하고 **합병증**이 생기지 않도록 합니다.



규칙적으로 병원에 가서 혈당검사를 받습니다. **치료 방법, 합병증**에 대해 의사 선생님과 이야기합니다.



생활습관을 건강하게 바꾸면 당뇨병을 치료하는 데 많은 도움이 됩니다. 의사 선생님과 영양사 선생님의 도움을 받을 수 있습니다.



혈당이 갑자기 너무 낮아
어지러울 때는 사탕, 설탕, 꿀, 주스,
요구르트 등의 **음식**을 먹습니다.



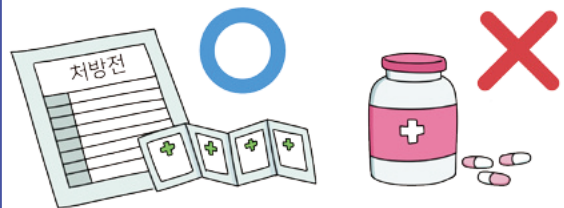
그래도 계속 혈당이 낮으면 **병원이나
119**에 연락합니다. 병원에 갑니다.



당뇨병이 있으면 **약**을 먹을 수
있습니다. **처방받은약**은 정해진
시간에 먹습니다.



처방받지 않은 약은
먹지 않습니다.

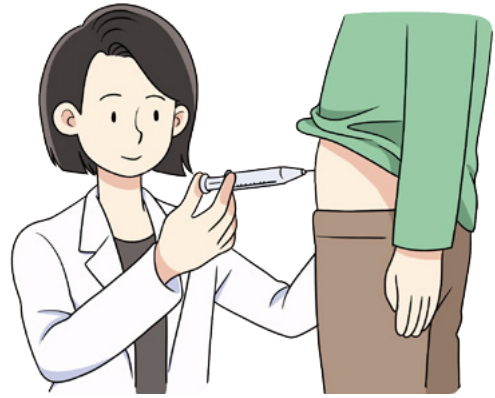


당뇨병이 있으면 **인슐린**이라는 주사를 맞을 수 있습니다.

처방받은 주사는 정해진 시간에 주사합니다.



내가 주사하는 것이 어렵다면 병원이나 의원 등에 도움을 요청합니다.



발 건강을 위해 따뜻한 물에 순한 비누로 발을 씻습니다.

마른 수건으로 발가락 사이를 잘 닦아 건조 시킵니다.



당뇨병이 있으면 발목을 꼭 조이지 않는 **양말**을 신습니다.



Part 4

건강하게 관리하기

- 1 식사
- 2 운동
- 3 스트레스 관리





Part 4

건강하게 관리하기



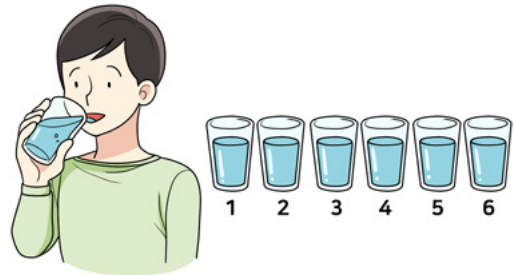
1 식사

당뇨병을 관리하기 위해서는 식사를 바르게 해야 합니다. 식사를 바르게 하면 몸무게, 혈당, 혈압 등을 건강하게 할 수 있습니다.

식사는 매일 **규칙적**으로 **정해진 시간에 정해진 양**을 골고루 먹는 것이 좋습니다. 필요하다면 식사 이전과 식사 이후 혈당을 잽니다.



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



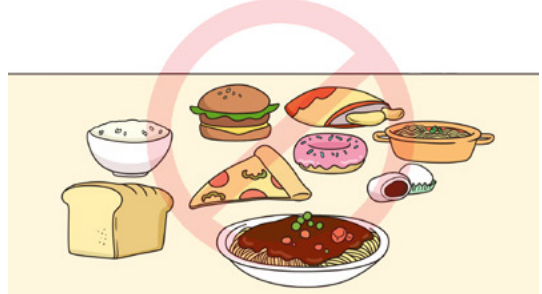
단 음식은 피하거나 조금만 먹습니다.

- 설탕, 꿀, 사탕, 젤리
- 과자, 초콜릿, 아이스크림
- 콜라, 사이다, 주스



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

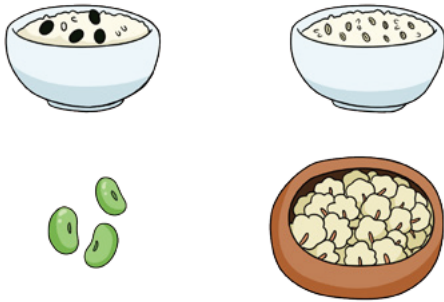
- 흰쌀밥, 도넛, 과자, 흰빵, 라면, 햄버거, 피자, 자장면, 떡





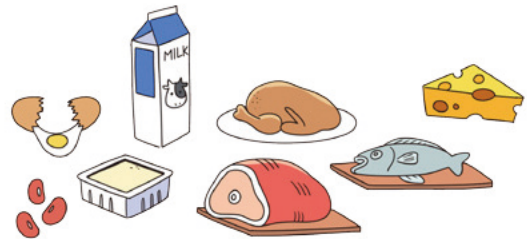
혈당이 천천히 오르는
좋은 탄수화물 음식을 먹는 것이
좋습니다.

- 잡곡밥, 현미밥, 콩, 강냉이



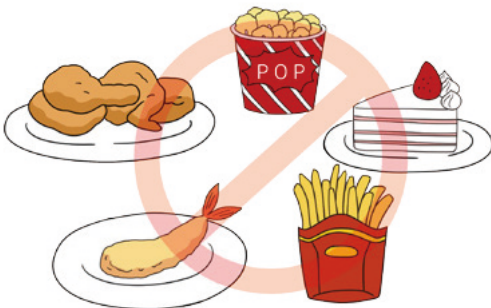
단백질이 들어있는 음식은 나에게
필요한 양을 먹는 것이 좋습니다.

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



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

- 튀김, 치킨, 팝콘, 감자튀김, 케이크



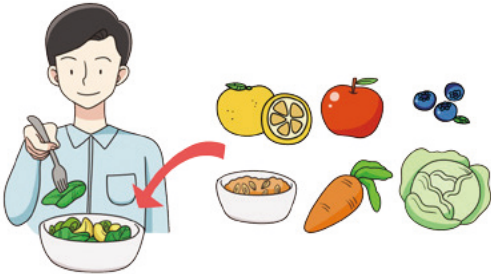
몸에 **좋은 지방이 있는 음식**은
나에게 필요한 양만큼 먹는 것이
좋습니다.

- 연어, 참치, 잣, 아몬드, 호두



섬유질, 비타민 등이 들어 있는 채소 음식과 과일을 나에게 필요한 양만큼 먹는 것이 좋습니다.

- 유자, 사과, 블루베리
- 보리, 팥, 당근
- 미역, 시금치, 양배추

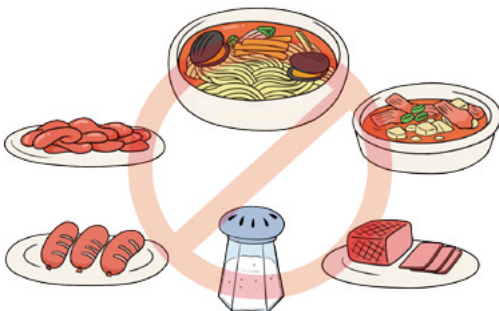


식사 때 **채소 음식**을 많이 먹습니다.
과일은 너무 달지 않은 것으로 먹는 것이 좋습니다.



소금이 많이 들어간 음식은 안 좋습니다. **짠 음식**을 줄이거나 피합니다.

- 젓갈, 짬뽕, 햄, 소시지, 김치찌개



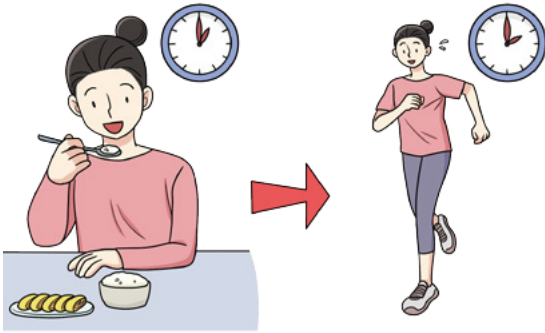
필요하면 식사한 것을 **적어둡니다.**
술은 마시지 않거나 줄입니다.
담배도 피우지 않거나 줄입니다.



2 운동

운동을 하면 혈당을 낮출 수 있습니다. 또한 당뇨병의 합병증을 막고 스트레스를 줄일 수 있습니다. 운동 전 담당 의사 선생님과 나에게 맞는 운동방법에 대해 상의합니다.

혈당은 식사 후 1시간~1시간 30분이 가장 높습니다. **식사 후** 운동을 시작합니다.

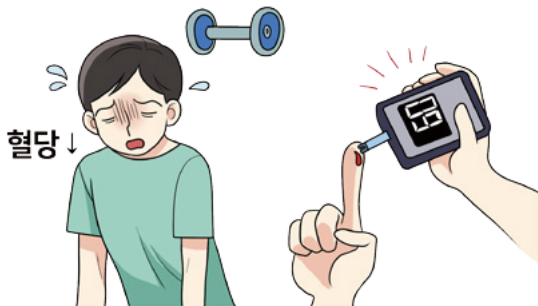


매일 30분~60분 정도

운동을 합니다. 숨이 조금 찰 정도로 하되 꾸준히 합니다. 너무 무리하지 않습니다.



식사를 안 하고 운동하거나 과하게 운동하면 **혈당**이 많이 떨어질 수 있습니다. 필요하면 운동 이전과 이후 혈당을 잹니다.



당뇨병이 있다면 발에 **상처**가 생길 수 있는 신발은 피합니다. 양말을 신고 운동합니다.



운동

(1) 몸을 부드럽게 하는 운동(스트레칭 운동)

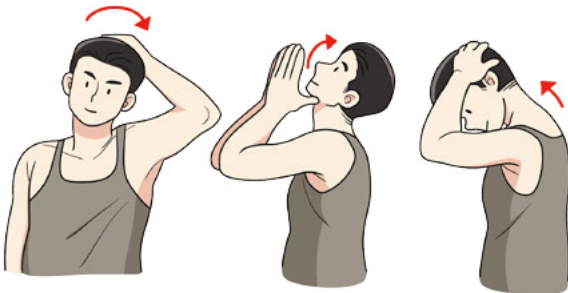


몸을 부드럽게 하는 운동은 짧아진 근육을 늘립니다. 이 운동은 당뇨병 관리에 도움이 되고 뻣뻣한 관절을 잘 움직이게 합니다.

- 매일 하는 것이 좋습니다.
- 너무 빠르거나 세게 늘리지 않습니다.
- 많이 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.
- 평소 목이 많이 아프다면 운동 전에 담당 의사 선생님과 의논합니다.



옆구리 늘리기

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



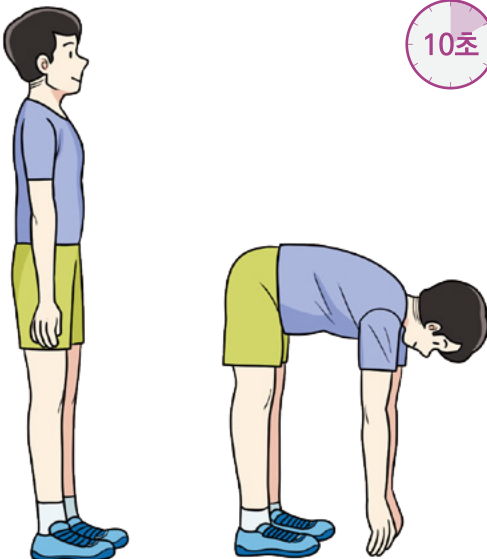
어깨 늘리기

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



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.



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.
- 평소 허리가 많이 아프다면 운동 전에 담당 의사 선생님과 의논합니다.

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

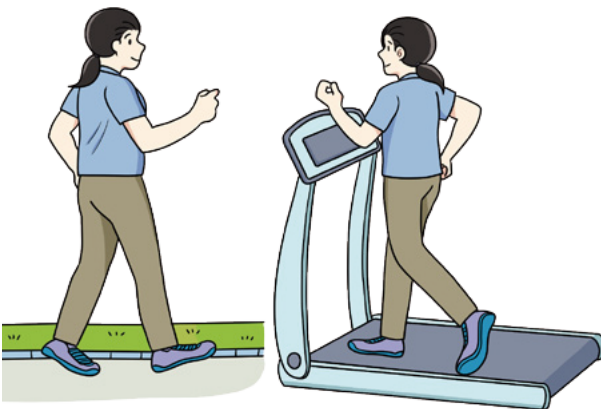
(2) 몸 전체를 움직이는 운동(유산소 운동)



심장, 폐 등 몸 전체의 건강을 위해 걷거나 뛰는 운동을 합니다.

몸 전체를 움직이는 운동은 살을 빼거나 당뇨병을 관리하는 데 큰 도움이 됩니다.

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



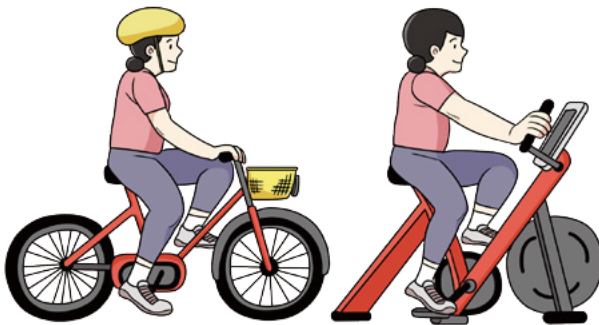
걷기, 빠르게 걷기

- 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 뛰니다.
- 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 운동은 근육과 관절을 건강하게 하고 힘을 강하게 합니다. 당뇨병 관리에 도움이 되어 몸이 튼튼해 집니다.

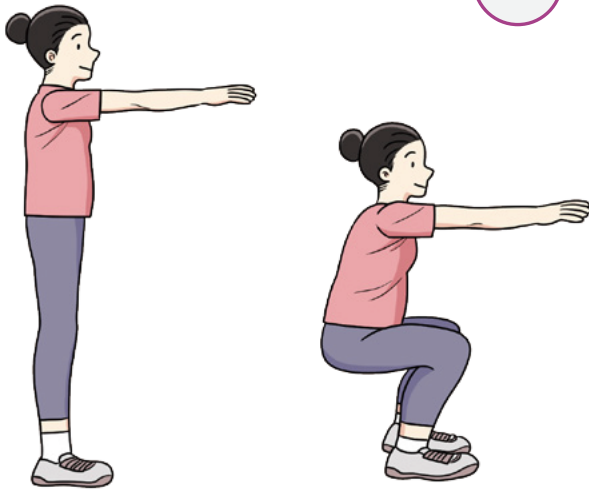
- 나에게 알맞은 운동을 일주일에 **2일 이상** 합니다.
- 운동 사이에 **30초~1분 정도 쉬었다가** 다시 시작합니다.
- 아픈 동작은 하지 않습니다.

12회

팔굽혀펴기



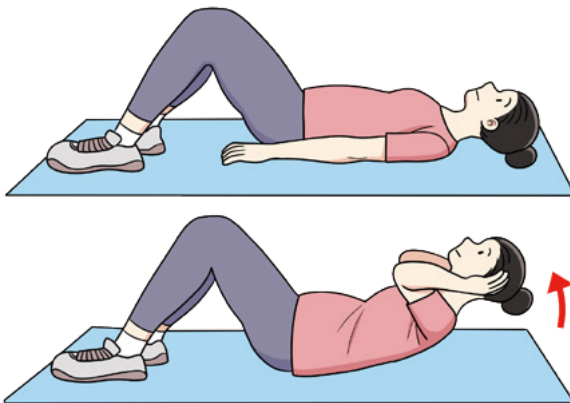
- 몸통과 팔이 튼튼해집니다.
- 손을 어깨보다 약간 벌린 상태로 엷드린 자세에서 천천히 팔꿈치를 굽혔다가 펍니다.
- 한 번에 **12회** 정도 **2번** 합니다.
- 동작이 어려울 때는 무릎을 꿇고 합니다.



12회

앉았다 일어서기

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

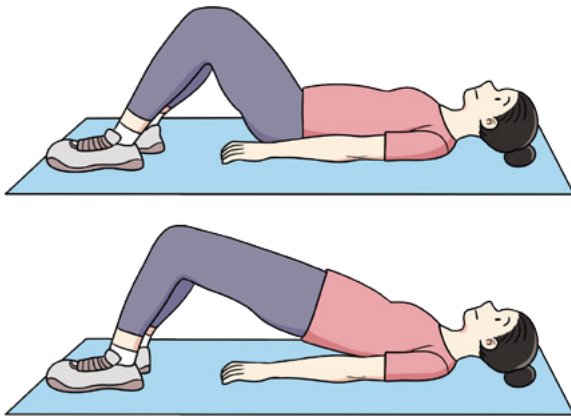


12회

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.

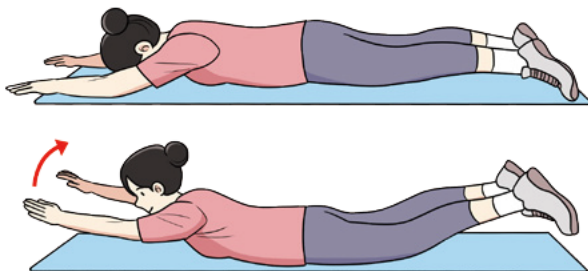
12회



엉덩이 들어 올리기

- 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.



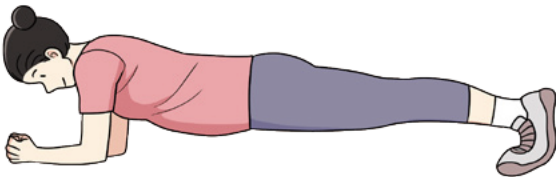
12회



한 발 앞으로 앉았다 일어서기

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

30초



엷드린 자세 유지하기

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

3 스트레스 관리

스트레스를 줄이면 당뇨병이 심해지는 것을 막을 수 있습니다.

스트레스는 **혈당**을 올릴 수 있습니다. 스트레스를 줄이는 것이 **당뇨병**에 좋습니다. 스트레스는 여러 방법으로 줄일 수 있습니다.



깊고 천천히 **호흡하기**,
좋은 생각을 하며 **명상하기**,
천천히 **스트레칭하기**로
스트레스를 줄일 수 있습니다.



대화하기, **잠 충분히 자기** 등도
스트레스를 줄이는 데 도움이
됩니다.



즐거운 활동을 많이 하면
스트레스를 줄일 수 있습니다.



발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책
당뇨병으로부터 자유로워지기



부록

자신의 혈당을 스스로 검사해 보기

부록



자신의 혈당을 스스로 검사해 보기

가족 또는 선생님 등과 함께 혈당을 스스로 재는 방법에 대해 알아보아요.

- 당뇨병이 있다면 혈당을 스스로 재는 것이 필요합니다. 자가혈당측정을 하면 식사, 운동, 스트레스에 따른 혈당 변화를 빨리 파악할 수 있습니다.
- 혈당 검사 시간은 보통 밥을 먹지 않은 공복 상태, 식사 후 2시간, 잠자기 전 등입니다.
- 식사 후 2시간 혈당은 식사 때 첫 손가락을 뜯은 시간부터 2시간째에 측정합니다.
- 구체적인 혈당 검사 시간은 의사 선생님이나 간호사와 상의합니다.

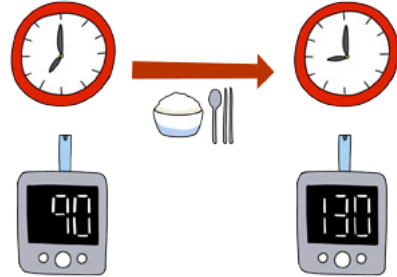
혈당을 스스로 재는 방법

혈당을 스스로 재면 **혈당**을 목표 범위 내로 유지하는데 도움이 될 수 있습니다.



정상 혈당은 공복시 100미만이고
식후 2시간에는 140미만입니다.

(단위 : mg/dL)



혈당을 스스로 재면 **인슐린**을 얼마만큼 주사할지 결정하는데 도움이 될 수 있습니다.



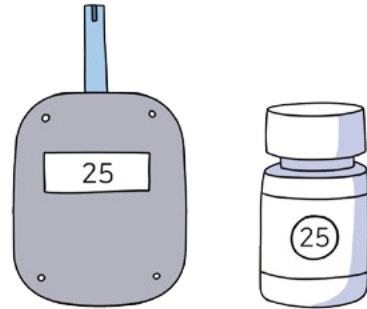
혈당을 스스로 재는 기기의 종류는 다양하고 사용방법이 조금씩 다릅니다. **사용설명서**에 적혀있는 올바른 사용법을 배워 검사합니다.



1 기계를 이용해 자기 스스로
혈당을 검사해 볼 수 있습니다.
혈당을 스스로 재기 위해
**측정기, 채혈기, 채혈침,
시험지, 혈당관리 수첩**이
필요합니다.



2 시험지의 **유효기간**을
확인합니다. 시험지와 기계의
코드 번호가 일치하는지 확인
합니다.



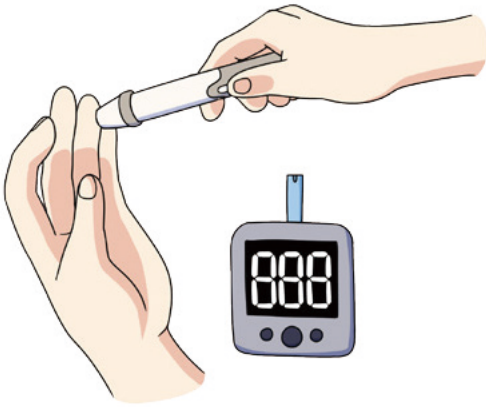
3 비누로 손을 **깨끗이 닦고
완전히 건조**시킵니다.



4 혈액 순환을 위해 충분히 손을
비빈 후 손바닥부터 손가락까지
부드럽게 밀어줍니다.



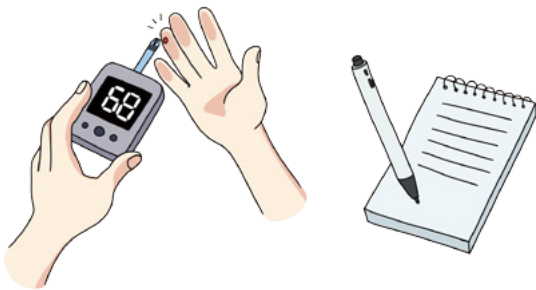
- 5 손가락 하나를 골라 끝마디의 옆면을 **채혈침**으로 찌릅니다.



- 6 손가락을 찌르고 난 후 **핏방울**이 알맞은 크기가 될 때까지 손가락 끝 쪽으로 부드럽게 밀어줍니다.



- 7 사용설명서에 따라 **검사 시험지**에 피를 묻히고 결과를 읽습니다. 결과를 **수첩**에 적습니다.



- 8 다 쓴 채혈침은 빼서 버립니다.

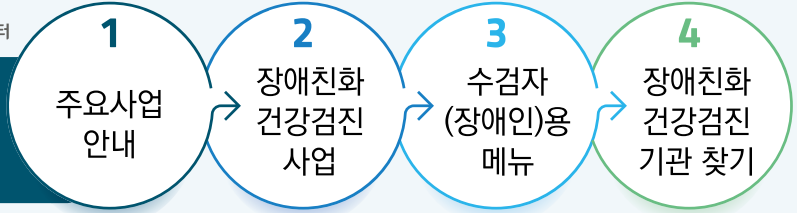




장애친화 건강검진기관 찾기



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



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.

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
	연제일산병원	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	대지안병원	063-250-8770	www.designhosp.com	○	준비중
경북	연동의료원	054-850-6363	health.amc.or.kr	○	원료
	순천향대학교 부속 구미병원	054-468-9757	schmc.ac.kr/gumi/index.do	○	준비중
	경북광역재활병원	053-230-8900	www.grth.or.kr	○	준비중
경남	마산의료원	055-249-1234-5	www.mm.or.kr/health	○	원료
	양산부산대학교병원	055-360-1280	health.gnuyh.or.kr	○	준비중
	진주고려병원	055-751-2412-3	jinjukoreahospital.co.kr	○	준비중
	포은금강병원	055-330-0222	www.ggmc.or.kr	○	준비중
제주	서귀포의료원	064-730-3020	jsmc.or.kr	○	원료
	중앙병원	064-786-7282	www.s-junganghospital.co.kr	○	준비중

장애친화 건강검진기관은 앞으로 점점 확대될 예정입니다.

※ □ 기관은 '22.4월 기준 장애친화 지원 서비스 게시 완료한 기관임. 이외의 기관은 최적화된 장애인 지원서비스 제공을 위해 현시실제 케어수 등을 준비중이므로 이용에 착오 없으시기 바랍니다.
※ 장애친화 건강검진기관 이외에도 지정된 보건기관에서 검진을 받으실 수 있습니다.

장애친화 건강검진기관



장애인 건강주치의 의료기관 찾기

h-well
국민건강보험

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

1

건강iN

2

검진기관/
병원찾기

3

병의원
정보

4

장애인
건강주치의
의료기관
찾기

장애인을 잘 아는 의사가 있는 곳이 있습니다. 이곳을 **장애인 주치의 의료기관**라고 합니다.

▶ 진료시간

▶ 진료과목

▶ 제공 서비스 유형

▶ 편의시설

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

h-well
국민건강보험

민원여기요

건강iN

정책센터

국민과함께

공단요조모

Q

☰

☛ 건강iN > 검진기관/병원찾기 > 병(의)원정보 > 장애인 건강주치의 의료기관 찾기

검진기관/병원찾기

장애인 건강주치의 의료기관 찾기

🔍 🔗

검진기관정보

병(의)원정보

- 병(의)원찾기
- 금연치료 의료기관 찾기
- 간호·간병 통합서비스 병원 찾기
- 장애인 건강주치의 의료기관 찾기
- 일차의료 만성질환관리 시범사업 참여 의료기관 찾기
- 병원평가정보
- 아동치과주치의 의료기관 찾기

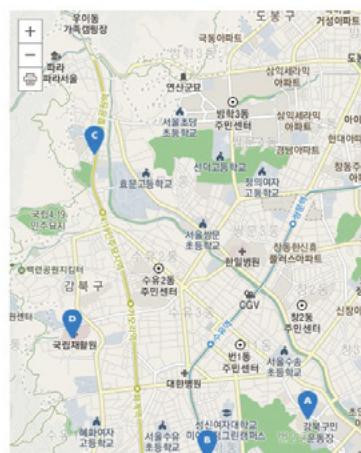
서울특별시 강북구 읍/면/동 도로명 읍/면/동

의료기관명 입력

전체/외과/치과

검색

전체 4건의 검색결과가 있습니다.



A 건강의집 의원 상세

주중
02-982-3391
서울특별시 강북구 오현로31길 85-6 1층 (만들)

B 엘앤에스비노기과의원 상세

주중
02-988-1151
서울특별시 강북구 도봉로 217 5,6,7층 (미아동, 25메디칼빌딩)

C 서울병연합의원 상세

주중, 일요일, 공휴일



참고문헌

- 삼성서울병원, 당뇨병개요 [웹사이트].
http://www.samsunghospital.com/dept/main/index.do?DP_CODE=DM&MENU_ID=001001
- 서울아산병원, 건강정보 [웹사이트].
<http://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseDetail.do?contentId=31596>
- 대한당뇨병학회, 당뇨병교실 [웹사이트].
<https://www.diabetes.or.kr/general/class/index.php>
- 대한당뇨병학회, 당뇨병과 식생활 [웹사이트].
<https://www.diabetes.or.kr/general/food/index.php>
- 대한당뇨병학회, 당뇨병과 운동 [웹사이트].
<https://www.diabetes.or.kr/general/health/sub01.php>
- 대한당뇨병학회, 당뇨병과 건강한 생활 [웹사이트].
<https://www.diabetes.or.kr/general/society/sub03.php>
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Lutz CA, et al. (2020). Nutrition and diet therapy.

관리번호	IT-14-22-15
------	-------------

발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

당뇨병으로부터 자유로워지기

인쇄일 2022년 12월

발행인 김완호

편집인 호승희, 김예순, 전민재, 민진주, 김경일

발행처 국립재활원 재활연구소
서울특별시 강북구 삼각산로 58
Tel. 02) 901-1946 Fax. 02) 901-1930

누리집 www.nrc.go.kr

발간등록번호 : 11-1352297-000614-01

국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-500-5 (13330)

본 책자는 국립재활원내 사업으로 수행되었습니다.

본 가이드북의 내용은 연구진의 의견이며, 국립재활원의 공식적인 입장이 아님을 밝혀드립니다.





발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책

당뇨병으로부터 자유로워지기

 보건복지부
국립재활원 **재활연구소**

- (우)01022 서울특별시 강북구 삼각산로 58 • 홈페이지 www.nrc.go.kr
- TEL : (02) 901-1928 • FXA : (02) 901-1930

본 책자는 국립재활원내 사업으로 수행되었습니다.

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

