



사람중심집단ILP 2차

건강에 대한 모든 것



사람중심장애인자립생활센터

순서

건강권이란?

01

건강검진 소개

02

건강하게 섭취하는 방법

03

스트레칭의 중요성

04

집에서 할 수 있는 간단한 스트레칭

05


건강하세요.

건강권이란?

건강을 유지하기 위한 최적의 환경을 누릴 수 있는 권리로
건강할 권리, 보건의료에 관한 권리, 보건의료 체계 내에서의 권리를 말해요.

건강할 권리

건강한 환경에 있을 권리로
사회구조적으로 건강에 위험을 끼칠 수
있는 요소로부터 보호 받을 권리

보건의료에 관한 권리

건강상 필요가 있을 때 보건 의료를
이용함에 있어 보건 의료 자원 접근에서
차별을 받지 않을 권리

보건의료 체계내에서의 권리

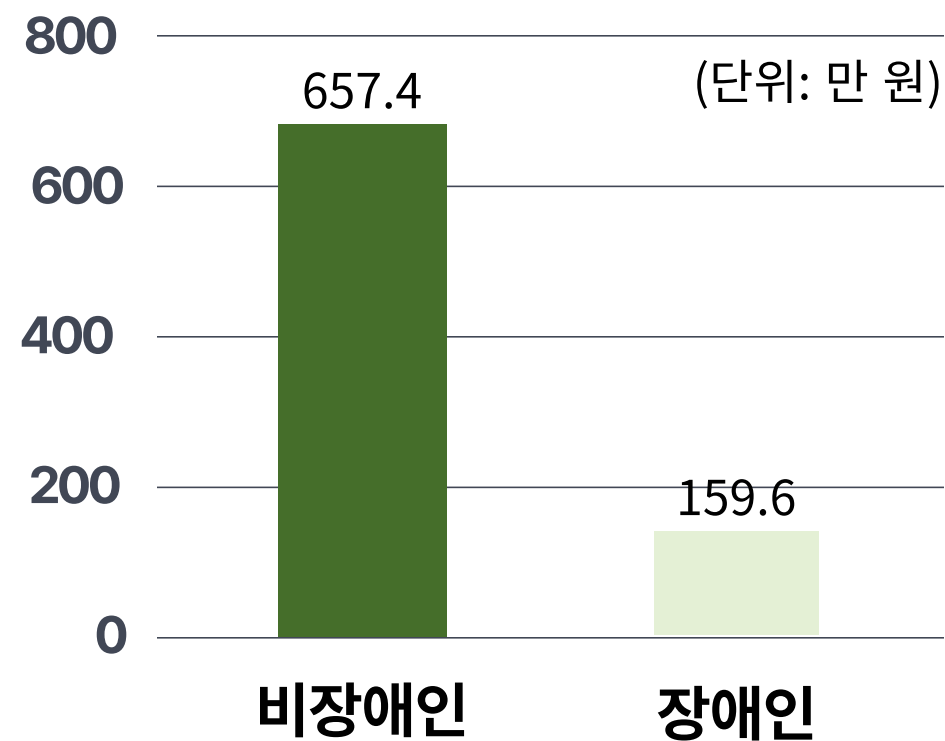
의료 자원을 균등하게 누리고
의료 서비스를 평등하게 받을 권리

생활건강권이란?

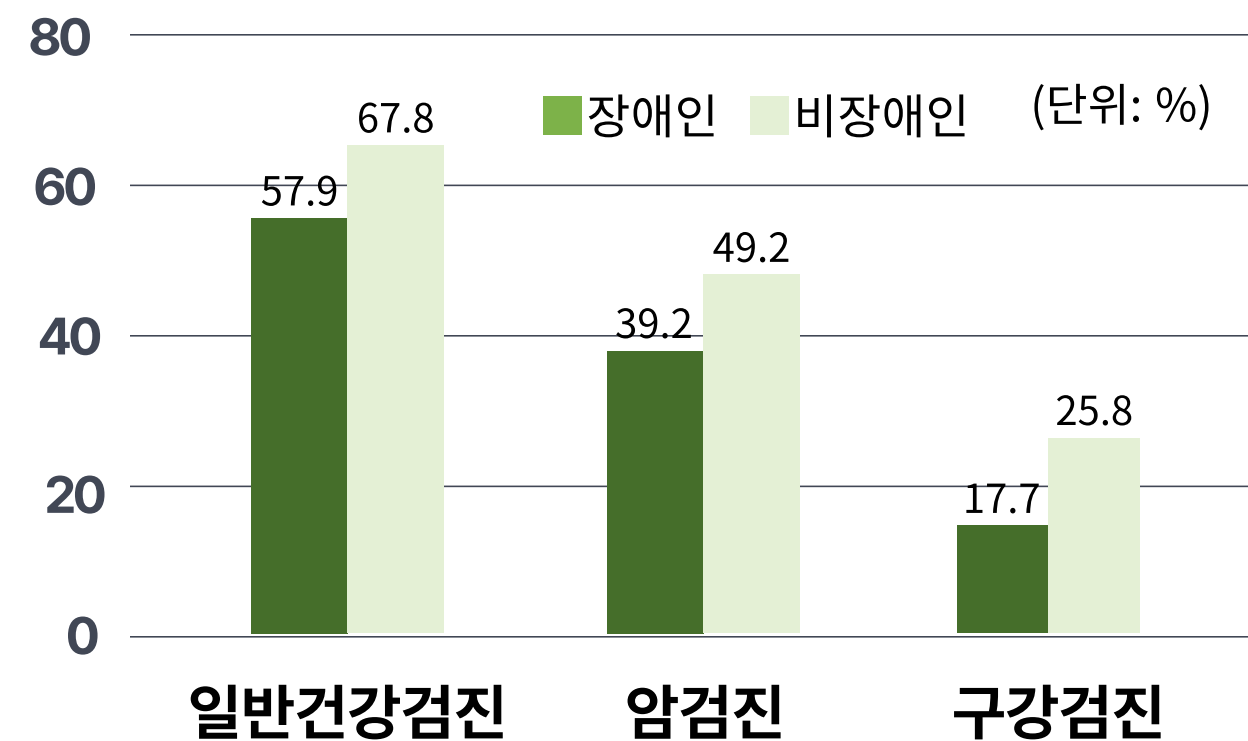
신체적 · 정신적 · 사회적으로 건강한 생활을 하기 위해 일상 속에서 건강증진 활동에 참여할 권리를 말하며,
신체활동 · 건강검진 · 의료이용 · 일상생활 지원 등 많은 범위를 포함합니다.

2023년 장애인 건강 실태조사 결과

< 1인당 연간 진료비 >



< 건강검진 수검률 >

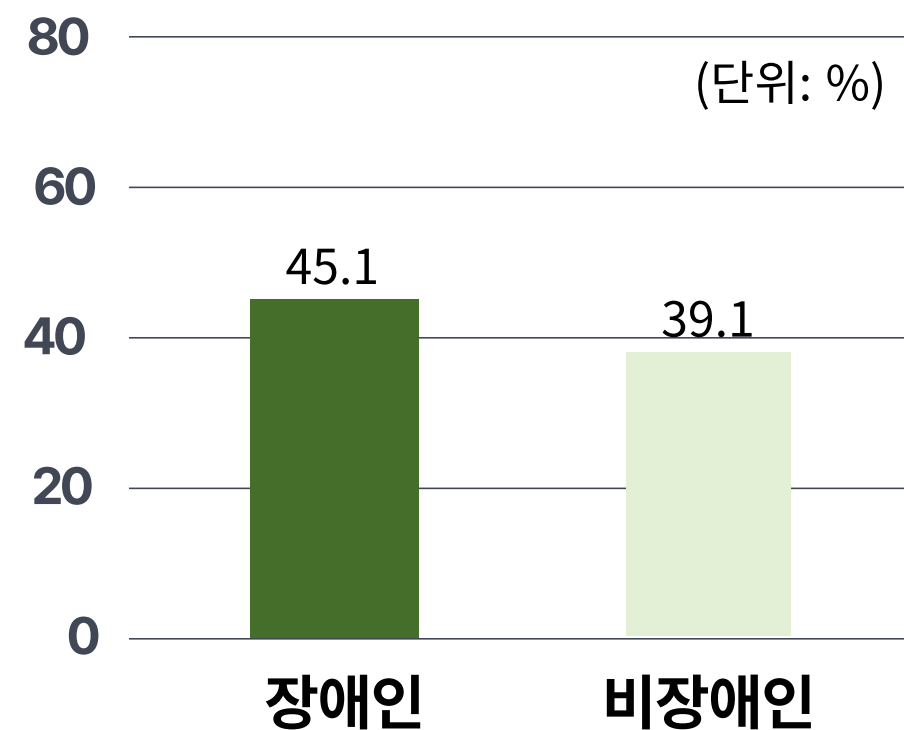


장애인은 비장애인에 비해 만성질환 보유율(86.8%)이 높고, 장애로 인한 2차 질환에 쉽게 노출되어 있어 건강상태가 열악하고 건강관리 역량이 낮은 것으로 나타났어요.

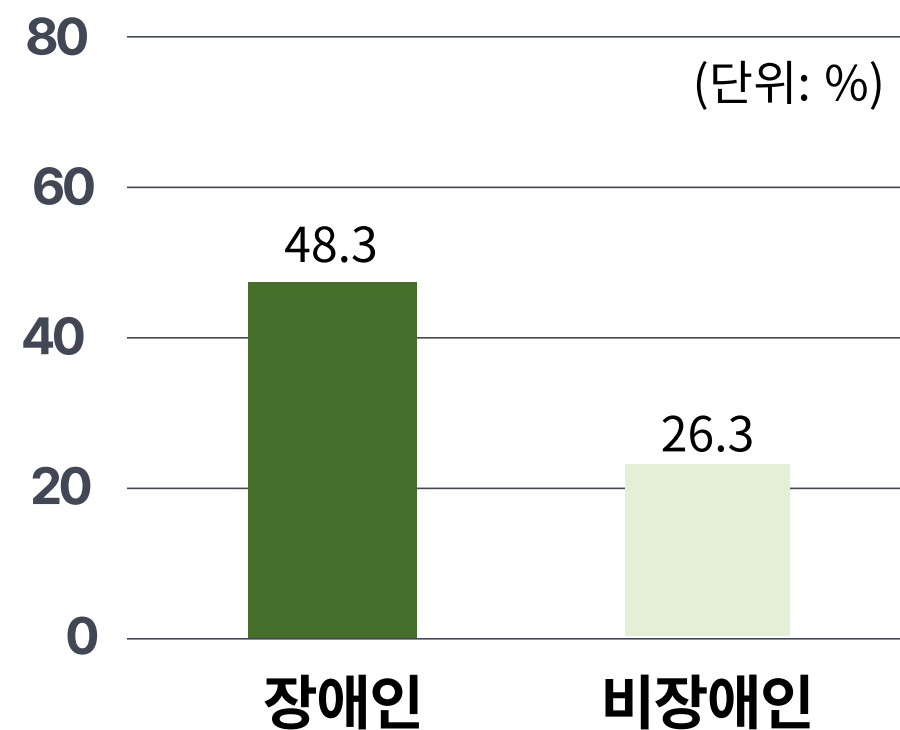
또한 장애인은 비장애인에 비해 의료비 부담(1.4배) 높고 건강검진 수검률은 낮았으며, 적절한 외래진료의 어려움으로 입원일수가 많은 것으로 조사되었어요.

2023년 장애인 건강 실태조사 결과

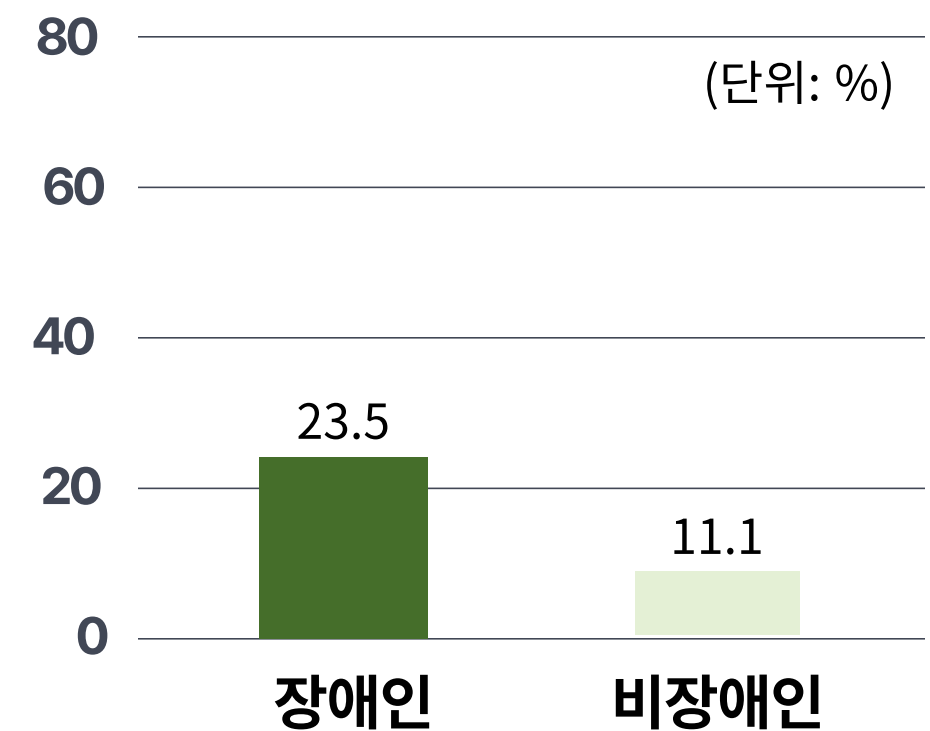
< 비만율 >



< 고혈압 발생율 >



< 당뇨병 발생율 >



중증장애인은 비장애인보다 만성질환유병률이 높고 평균수명도 10년 정도 짧다고 조사되었어요.
건강관리에 힘써야 하는 중증장애인 대다수가 이동불편, 경제적 어려움 등을 이유로
병원방문이 어려워 건강관리 및 의료혜택을 받기 어려워요.

또한 건강관리에 대한 정보가 부족하여 사전에 예방하기도 힘든 상황이에요.

양천구 보건소 건강검진



| | 주민 건강검진 | 골밀도 검사 | A형 간염검사 | B형 간염검사 | C형 간염검사 |
|------|---|--|----------------------|---------|---------|
| 대상 | 건강검진 희망자 (양천구 거주 성인) | 만 40세 이상 양천구민 (폐경기여성, 흡연/음주, 운동부족, 영양부족, 가족력, 저체중인 경우 및 희망자) | 검사희망자 (8세 이상) | | |
| 항목 | <ul style="list-style-type: none"> · 혈액검사 (당뇨, 간기능, 신장기능, 고지혈증, 빈혈) · 소변검사(당, 단백) · 흉부촬영(결핵검사) | 고관절, 요추 | - | | |
| 비용 | 8,000원 | 7,500원 (만 65세 이상, 의료수급자, 장애인 50% 할인) | 25,450원 | 5,930원 | 11,550원 |
| 주의사항 | 검사 당일 아침 금식, 오전 11시까지 접수 | 상시 전화 예약 | 1층 민원실 접수 → 3층 검사실 | | |
| 절차 | 1층 민원실 접수(아침 금식 후) → 3층 건강검진센터 → 2층 방사선실 | 예약일에 1층 민원실 접수 → 2층 방사선실 → 1층 진료실에서 결과 상담 | | | |
| 결과확인 | 우편발송 | | 4일 후 SMS결과 전송 | | |
| 문의 | 3층 건강검진센터(☎ 2620-3931) | 2층 방사선실(☎ 2620-3929) | 3층 검사실 (☎ 2320-4343) | | |

양천구 주민참여예산 선정 내용 공유

"나도 집 앞에서 건강을 확인하고 싶어요."

- 양천구 내 휠체어 이용 장애인 당사자도 주민 건강검진 및 대사증후군 센터의 모든 검사를 실시할 수 있고 건강을 확인할 수 있도록 필요한 검사 장비를 구비
- 대상: 양천구 지역 장애인 및 목발을 사용하거나 보행이 어려운 비장애인, 노인 등
- 목적: 장애인·비장애인 구분 없이 모두 건강을 확인하고 관리할 수 있는 환경 조성
- 장소: 양천구 보건소, 신월보건지소, 목동보건지소
- 장비: 휠체어 장애인을 위한 체중계, 침대에 누워 인바디를 측정할 수 있는 장비
- 추진 일정: 2025년 1월부터



장애친화 건강검진 소개



장애친화 건강검진기관이란?

- 장애인이 안전하고 편안하게 건강검진을 받을 수 있도록 시설과 장비, 인력을 갖춘 건강검진기관
- 장애친화 건강검진기관은 국가건강검진(기본검진, 암검진, 구강검진) 서비스를 제공합니다.

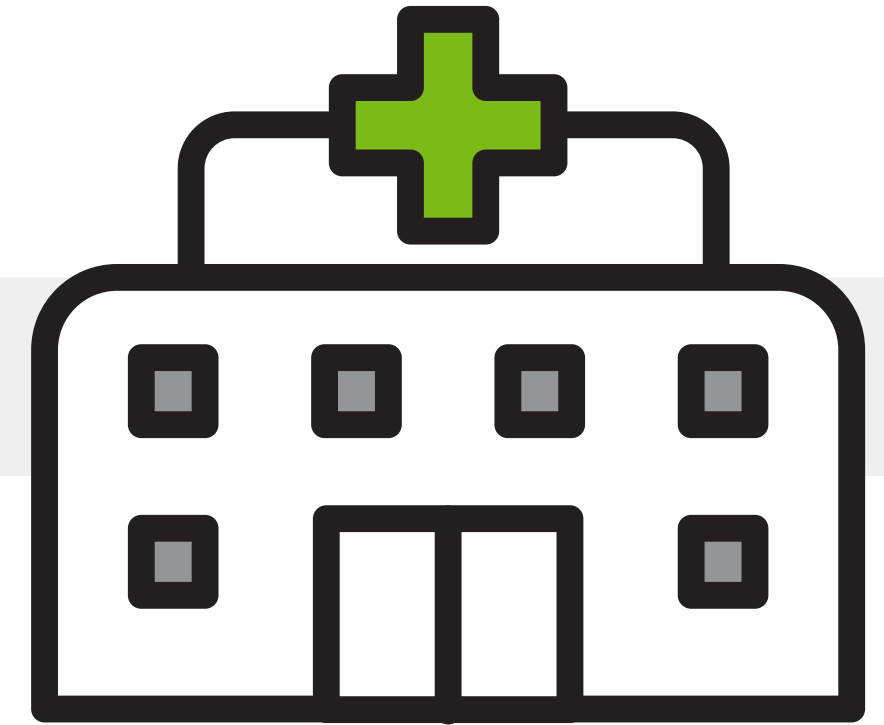
장애친화 건강검진이란?

- 장애인 이동과 수어통역 등 다양한 편의 서비스를 받을 수 있어요.
- 시간 및 청각 장애인을 위한 안내시스템을 갖추었어요.
- 장애인에게 적합한 검진 장비를 구비하고 있어요.
- 건강검진을 희망하는 장애인이라면 누구나 가능해요.

장애친화 건강검진 소개

장애친화 건강검진기관(서울, 경기, 인천)

- 서울의료원(서울특별시 중랑구 신내로 156) ☎ 02-2276-7000
- 국립재활원(서울시 강북구 삼각산로 58) ☎ 02-901-1400
- 인천의료원(인천광역시 동구 방축로 217) ☎ 032-580-6037
- 경기도의료원 수원병원(경기도 수원시 장안구 수성로 245번길 69) ☎ 031-888-0777



장애친화 건강검진 소개

장애친화 건강검진기관 이용 방법

1. 예약

- 검진기관의 사정에 따라 예약이 일찍 마감될 수 있으니 반드시 미리 예약 후 방문해 주시기 바랍니다.

2. 사전 체크리스트 작성

- 사전체크리스트를 통해 장애지원 서비스를 요청합니다. 체크리스트는 검진 받을 병원의 홈페이지에서 다운 받을 수 있어요.

3. 접수

- 검진당일 접수 담당자에게 이름을 말하고 접수해요.

4. 문진표 작성

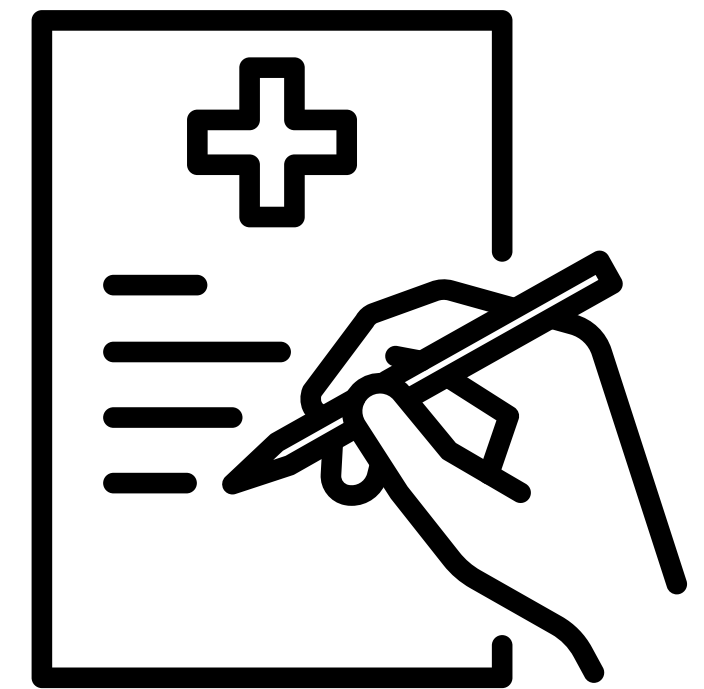
- 나의 건강에 대해 여러 가지 질문을 적은 종이로 나에게 해당하는 내용에 체크(V) 표시해요.

5. 검사

- 일반건강검진, 암 검진을 실시해요

6. 귀가

- 검진결과는 주소지로 우편 발송 됩니다.



장애친화 건강검진 소개

장애유형별 지원 서비스

지체, 뇌병변

- 휠체어 및 보조기기를 사용하는 수검자의 동선과 눈높이에 맞는 진료 및 편의시설을 갖추었어요.
- 강직 등으로 이동 및 자세변경이 어려운 경우 여유있게 검진을 진행하며, 전담 보조인력의 도움을 받을 수 있어요.

시각

- 시각장애 수검자가 조력인(가족 또는 활동지원사)을 동반하지 않아도 안전하게 검사를 지원받을 수 있도록 안내인력이 이동과 의사소통을 지원

청각

- 의료진과 의사소통을 위해 충분한 진료시간 제공
- 수어통역(사전예약 필요), 필담(문자), 구화 등 원하는 방법으로 의사소통 할 수 있어요.

발달

- 수검자가 검사받기를 무서워한다면 가족(조력인)과 함께 검사받을 수 있어요.
- 아프거나 힘든 검사를無理하게 강요하지 않아요.
- 의사와 간호사들이 이해하기 쉬운 말로 천천히 설명해줘요.

장애친화 건강검진 소개

건강검진 유의사항 - 건강검진 **전날**



- 건강진단 검사 2~3일 전부터는 과로 및 음주는 피해야 합니다.

오전검진

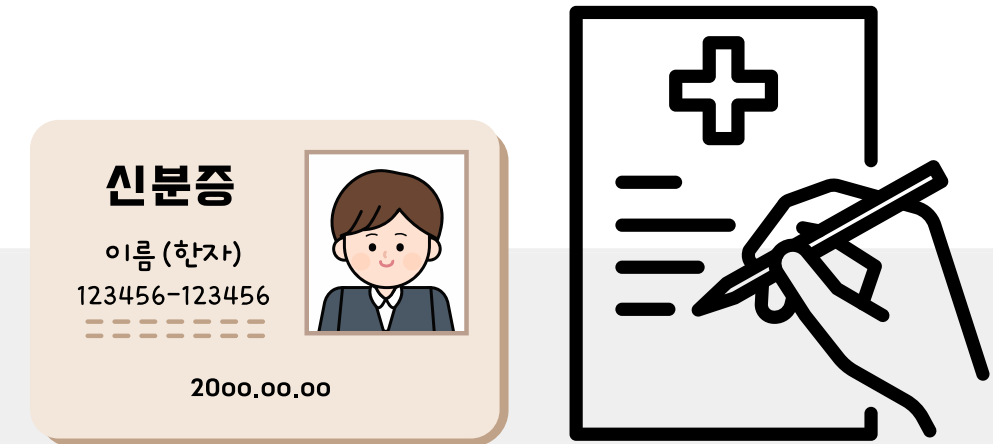
- 검진 전날 저녁식사는 오후 7시까지 끝내야 합니다.
- 밤 9시 이후부터 다음날 검사할 때까지 금식해야 합니다.
- 금식시간 중에는 껌, 사탕, 담배는 절대 안돼요.

오후검진

- 검진 전날 저녁식사는 저녁 7~8시 전에 가볍게 먹어요.
- 검진 전날 밤 12시 이후에는 금식하는 것이 좋아요.
- 장기간 금식이 힘들면 오전 6시까지 약간의 생수는 마실 수 있어요.
- 검사 당일 오전 6시 이후에는 절대 금식해야 해요.

장애친화 건강검진 소개

건강검진 유의사항 - 건강검진 **당일**



약복용

- 혈압약, 경련약: 검사 당일 아침에 최소량의 물과 함께 복용해요.
- 당뇨약: 인슐린 주사 및 당뇨약 복용은 하시면 안 됩니다.

내시경 검사 주의 사항

- 아스피린제, 혈액순환제, 혈전용해제 등 약물 복용 시 검사 일주일 전 담당 의사와 상의 후 중단해요.
- 수면내시경 검사시에는 보호자가 함께 방문해주세요.
- 이상소견이 있을 경우 조직검사 등으로 인한 비용이 추가될 수 있어요.

준비물

- 신분증, 건강검진 안내문, 문진표를 잊지 말고 챙겨오세요.
- 장신구, 귀중품은 분실의 위험이 있으니 집에 놓고 오세요.
- 안경이나 콘택트렌즈를 사용할 경우 가져오세요.

기타

- 원활한 건강검진을 위해 간편한 복장을 착용해주세요.
- 생리중인 분은 부인과 및 소변검사를 위해 다시 방문해야합니다.
- 예약시간 10분 전까지는 와주세요.
- 감기 증상, 발열, 기침 등 증상이 있으면 미리 전화해주세요.

장애친화 의료기관

이대목동병원(산부인과)

- 문의: ☎ 1666-5000
- 주소: 서울 양천구 안양천로 1071 별관 B관 5층

열린치과의원(치과)

- 문의: ☎ 02-2668-0092
- 주소: 서울 강서구 양천로57길 13 (가양동, 시드프라자) 4층

마곡세브란스치과의원(치과)

- 문의: ☎ 02-2668-2828
- 주소: 서울 강서구 마곡중앙6로 93 (마곡동, 열린프라자) 4층

에덴치과의원(치과)

- 문의: ☎ 02-2699-2875
- 주소: 서울 강서구 화곡로 301 (화곡동, 원풍빌딩) 3층

장애인 건강주치의기관

서울메티답내과의원(내과, 신경과)

- 문의: ☎ 02-2603-7582
- 주소: 서울 양천구 오목로 147 (신정동, 제이클래스목동주상복합) 3층

한강외과의원(외과, 내과)

- 문의: ☎ 02-2065-7575
- 주소: 서울 양천구 신월로 164 (신월동, 승일뷰티타워2) 3층

서남병원(종합병원)

- 문의: ☎ 1566-6688
- 주소: 서울 양천구 신정이펜1로 20 (신정동, 서울특별시서남병원)

실로암안과병원(내과, 안과)

- 문의: ☎ 02-2650-0700
- 주소: 서울 강서구 등촌로 181 (등촌동, 실로암안과병원)

올바른 식생활이란?



제때에 먹는 것

- 신체 리듬에 맞춰 규칙적으로 식사하는 것은 매우 중요해요.
- 부족한 영양을 보충하기 위해서 식사와 식사 사이에 간식을 먹는 것이 필요해요.
- 특히 아침식사는 자동차에 시동을 걸 듯이 인체에 시동을 걸어주는 것으로 꼭 챙겨먹어야 합니다.

다양한 식품을 골고루 먹는 것

영양소는 한 가지 식품에 균형있게 들어있는 것이 아니라 여러 종류의 식품에 골고루 포함되어 있어서 영양적으로 균형잡힌 식사를 하려면 다양한 식품을 선택해 부족한 영양소가 없도록 골고루 섭취해야 합니다.

건강하게 섭취하는 방법



자신의 체중과 활동량에 알맞게 먹는 것

- 식사에서 지질(동물, 식물에서 나오는 지방), 당(설탕) 등을 많이 섭취하지 않도록 주의해야 합니다.
- 지방과 당을 많이 섭취하면 비만을 유발하고 각종 질병 발생의 위험이 높아져요.

싱겁게 먹는 것

- 소금 속에는 나트륨이 들어있습니다.
- 나트륨은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소이지만
너무 많이 먹을 경우 고혈압을 포함한 여러 만성질환의 위험을 증가 시킵니다.

건강하게 섭취하는 방법

영양소별 주요 역할

- 탄수화물(밥, 국수 등 곡류): 활동하는데 필요한 에너지 공급
- 단백질(고기, 생선, 달걀 등): 근육생성, 면역력 증가
- 각종 비타민, 무기질, 식이섬유소(채소, 과일류): 신체기능 조절 및 다른 영양소 흡수 도움
- 칼슘(우유 및 유제품): 뼈 성장, 신경전달 및 근육운동 관여
- 칼륨(우유 및 유제품): 나트륨과 함께 수분평형(수분 흡수량=배출량)유지, 심장 근육 이완(근육이 원래 상태로 돌아옴) 기능



건강하게 섭취하는 방법

한국인을 위한 식생활 지침

보건복지부에서 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형잡힌 식생활을 위해 제시한 9가지 권장 수칙

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기, 생선, 달걀, 콩류, 우유, 유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땐 각자 덜어먹기를 실천하자
8. 술은 절제하자
9. 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자



건강하게 섭취하는 방법

한국인을 위한 식생활 지침

균형있게 먹자

- 곡류: 매일 2~4회 정도
- 고기, 생선, 달걀, 콩류: 매일 3~4회 정도
- 채소류: 매 끼니 2가지 이상
- 과일류: 매일 1~2개
- 우유 및 유제품류: 매일 1~2잔

물을 충분히 마시자

- 체온 조절과 인체의 기능 향상 및 생명유지에 도움
- 하루 물 섭취 권장량은 8~10잔

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자

- 짜게먹으면 심혈관질환, 뇌졸중 유발 / 신장기능 저하
- 달게 먹으면 체중 증가, 충치 발생
- 기름지게 먹으면 비만 유발, 심장마비 유발

과식을 피하고, 건강체중 유지하자

- 음식은 접시에 덜어 적당량만 섭취
- 하루 20~30분씩 주 3~4회 운동하며 조금씩 늘리기
- 표준체중(건강체중) 구하기: 남(키X키X22) / 여(키X키X21)
예) 175X175X22=673,750 ⇒ 67.3kg정도가 표준 체중!

건강하게 섭취하는 방법

한국인을 위한 식생활 지침

아침식사를 꼭 하자

- 두뇌 활동의 에너지원인 포도당 공급으로 활력 증가
- 위 운동 시작으로 신진대사 활발
→ 다음 식사 시 폭식을 막아 비만 예방

음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자

- 개인접시, 국자 등 사용해서 덜어먹기
- 다 같이 먹는 찌개, 반찬, 양념을 개인 수저로 먹지 않기
- 하나의 소스를 여럿이서 찍어 먹지 않기

음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자

- 식품의 유통기한 확인하기
- 얼렸다가 해동된 식품은 다시 냉동하지 않기
- 음식물은 충분히 익혀먹기

술은 절제하자

- 간경화, 간암 발생 위험 ↑
- 운전이나 작업 중 사고 발생률 ↑
- 임신 중 음주는 기형아 출생률 ↑

스트레칭의 중요성



1. 부상 예방

- 스트레칭은 몸의 유연성을 높여, 운동 중 발생할 수 있는 부상의 위험을 줄여줍니다.

2. 운동 성능 향상

- 정기적인 스트레칭은 근육의 유연성을 높여줍니다. 유연성이 좋은 근육은 더 큰 힘을 낼 수 있으며, 운동의 효율성을 높일 수 있습니다.

3. 정신 건강 및 스트레스 완화

- 스트레칭 중에는 깊은 호흡을 함께 하여 스트레스와 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다. 또한, 스트레칭은 명상과 비슷한 효과가 있어서 마음의 집중과 평온에 도움이 됩니다.

4. 일상 생활의 편안함 증진

- 정기적인 스트레칭은 일상 생활에서 겪는 뻣뻣함과 통증을 줄일 수 있습니다. 오래 앉아 있는 직업이나, 반복적인 동작을 수행하는 활동으로 인해 발생하는 근육의 긴장과 경직을 풀어주는데 도움이 됩니다.

5. 순환계 개선

- 스트레칭은 신체의 혈액 순환에 도움을 줍니다. 근육의 이완과 수축 과정이 혈액 흐름을 좋게하여, 신체 각 부위에 산소와 영양소의 공급이 원활해집니다. 혈액 순환이 잘되면 피로 회복에 도움이 되고, 세포의 건강과 기능을 좋아지는 데 도움이 됩니다.

스트레칭의 중요성

6. 자세 개선

- 규칙적인 스트레칭은 몸의 균형을 맞추는 데 중요한 역할을 합니다. 특히, 오랜 시간 앉아 있거나 같은 자세를 유지하는 활동으로 인해 발생할 수 있는 근육의 불균형을 교정합니다. 근육의 긴장이 풀리고 유연성이 늘어나면서 자세가 개선되고 척추 건강이 유지됩니다.

7. 집중력 향상

- 스트레칭 중에는 호흡과 신체의 움직임에 집중함으로써, 정신적으로 집중할 수 있습니다. 이러한 집중력은 업무나 학습, 그리고 다른 일상 활동에 긍정적인 영향을 미칩니다.

8. 수면 질 개선

- 스트레칭은 신체의 긴장을 풀어주고, 몸과 마음을 편안하게 해주어 수면을 준비하는 데 도움이 됩니다. 저녁에 하는 가벼운 스트레칭은 잠자리에 들기 전 마음을 진정시키고, 더 깊고 편안한 수면을 취할 수 있도록 합니다.

9. 노화 방지

- 규칙적인 스트레칭은 근육과 관절의 건강을 유지하며, 노화 과정에서 흔히 발생하는 유연성 감소와 관절의 뻣뻣함을 막아줍니다.

10. 호르몬 균형 조절

- 스트레칭은 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수준을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다. 스트레스 관리와 함께 스트레칭은 신체의 다양한 호르몬 균형을 유지하는 데 도움을 주며, 전반적인 신체 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미칩니다.



사람중심집단ILP 3차

〈약물관리〉

11월에 진행될 예정이오니 많은 관심과 참여 부탁드립니다!



사람중심장애인자립생활센터



감사합니다!



사람중심장애인지립생활센터

