



관리번호	IT-13-19-09
발간등록번호	11-1352297-000343-01

청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드

저자. 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈



청각장애인의 만성질환 관리에 관한 건강생활 가이드

퍼블리싱: 국립재활원 출판연구소

청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드



보건복지부
국립재활원 재활연구소
www.nrc.go.kr

보건복지부 국립재활원 재활연구소
(우)01022 서울시 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.



보건복지부
국립재활원 재활연구소

청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드

저 자. 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈



| 발 간 사 |



안녕하십니까? 국립재활원 원장 이범석입니다.

국립재활원은 국가중앙재활전문기관으로서, 전문재활의료 및 재활연구사업 등을 통해 장애인의 삶의 질 향상을 위해 선도적 역할을 다하고자 노력하고 있습니다.

재활연구소는 장애인의 건강증진을 목표로 보건복지부와 함께 장애인 건강보건관리 사업을 수행 중에 있으며, 이의 일환으로 2016년도에 「청각장애인 맞춤형 건강증진 프로그램」을 개발한 바 있습니다. 본 프로그램은 청각장애인의 신체활동 활성화와 건강 정보 접근성을 높이고자 운동, 영양, 스트레스 관리, 행동수정, 건강정보 제공으로 구성되어 있습니다만, 청각장애인 당사자에게 발생할 수 있는 주요한 만성질환의 이해와 관리에 대한 요구가 컸습니다. 이에, 청각장애인이 만성질환을 스스로 이해하고 관리 가능하도록 「청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드」 책자를 개발하였습니다.

본 가이드북은 청각 장애인이 자신에게 생길 수 있는 당뇨병, 고혈압, 관절염 같은 주요 만성질환을 이해하고 스스로 자신의 건강을 관리하여 올바른 생활습관을 형성하는데 필요한 내용을 담고 있습니다. 본 가이드북이 청각장애인의 건강수준 향상과 건강한 생활에 도움이 되었으면 합니다.

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

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

2020년 3월
국립재활원장 이 범 석

| 추천사 |



대한이과학회 회장 채성원입니다.

대한이과학회는 인류 귀 건강을 위해 헌신한다는 미션을 가지고 노력하는 우리나라 최대의 난청 관련 전문학회입니다.

우리나라는 고령화 속도가 매우 빠른 나라 중에 하나이며, 2000년 고령화 사회가 된 이후, 2017년 고령사회로 진입하였습니다. 우리나라 난청의 대부분을 차지하는 노화성 난청은 2012년 기준으로 30.6%이며, 이중 청력재활이 필요한 경우는 약 1/3인 9.5%로 56.8만명이 이에 해당됩니다. 난청이 진행됨에 따라 인지 부담을 높이며, 대뇌 구조와 기능의 변화가 유발되고, 사회적으로는 소외 현상을 동반하게 되어 인지기능 저하와 치매 위험이 높아지게 됩니다.

난청에 따른 많은 문제 이외에도 청각 장애인에게 발생하는 주요 만성질환은 의사소통의 문제로 적절한 관리를 받지 못하는 문제를 유발하게 됩니다. 이에 만성질환을 스스로 이해하고 관리할 수 있는 지침서는 청각장애인에게 더욱 소중한다고 할 것입니다.

이번 국립재활원에서 발간되는 '청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드'는 청각 장애인에게 소중한 자료가 될 것입니다. 당뇨병, 고혈압, 관절염과 같은 다빈도 질환을 중심으로 건강 관리 방법과 올바른 생활습관에 대한 내용은 자칫 소외되기 쉬운 청각 장애인들에게 좋은 안내서가 될 것입니다.

대한이과학회는 보청기, 인공와우이식술 보급을 통하여 장애를 극복하며, 청각 장애인이 건강하고 행복하며, 모든 가능성에 도전할 수 있는 우리나라를 만드는데 계속 노력해 나갈 것입니다.

마지막으로 소중한 책자를 만드신 국립재활원 관계자와 집필진에 감사의 뜻을 전합니다. 감사합니다.

2020년 3월

대한이과학회 회장 **채 성 원**

목차

CONTENTS

I. 건강생활 가이드 소개

- 1. 건강생활 가이드는? 1
- 2. 건강생활 가이드의 구성 1

II. 당뇨병

- 1. 당뇨병이란? 3
- 2. 당뇨병의 원인과 분류 4
 - 1) 당뇨병의 원인
 - 2) 당뇨병의 분류
- 3. 당뇨병의 증상 7
- 4. 당뇨병 자가검진 9
 - 1) 혈당측정기 사용방법
 - 2) 당뇨병의 자가검진
- 5. 당뇨병 관리 12
 - 1) 영양관리
 - 2) 운동관리

III. 고혈압

- 1. 고혈압이란? 19
- 2. 고혈압의 원인과 분류 20
 - 1) 고혈압의 원인
 - 2) 고혈압의 분류
- 3. 고혈압의 증상 22

- 4. 고혈압 자가검진 23
 - 1) 혈압계 사용법 및 행동요령
 - 2) 고혈압의 자가검진
- 5. 고혈압 관리 25
 - 1) 영양관리
 - 2) 운동관리

IV. 관절염

- 1. 관절염이란? 33
- 2. 관절염의 원인과 분류 34
 - 1) 관절염의 원인
 - 2) 관절염의 분류
- 3. 관절염의 증상 36
- 4. 관절염 자가검진 37
- 5. 관절염 관리 38
 - 1) 영양관리
 - 2) 운동관리 및 자세수정

V. 만성질환과 관련된 주요 안질환

- 1. 백내장 49
- 2. 녹내장 51
- 3. 황반변성 53
- 4. 당뇨망막병증 55

전국 시도별 수어통역센터

청각장애인의
만성질환 관리를 위한
건강생활 가이드

I

건강생활
가이드 소개

I 건강생활 가이드 소개

1. 건강생활 가이드는?

[청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드북]은 청각장애인이 자신에게 생길 수 있는(생긴) 당뇨병, 고혈압, 관절염 같은 주요 만성질환을 예방·관리하고, 만성질환과 관련된 주요 안질환을 이해하는데 도움을 드리고자 개발되었습니다. 또한, 청각장애인은 본 가이드를 통해 만성질환 예방을 위한 건강한 생활습관을 형성에 도움을 받을 수 있습니다.

2. 건강생활 가이드 구성

본 가이드북은 주요 만성질환 중 당뇨병, 고혈압, 관절염에 대한 정보를 포함하였고, 각 질환에 대한 원인, 증상, 자가진단 및 평가방법, 영양관리 및 운동관리 방법에 초점을 두어 제작되었습니다. 추가적으로 만성질환과 관련된 주요 안질환 정보, 전국 수어통역센터 정보를 수록하였습니다.

※ 꼭 기억하세요!

본 가이드북에 소개된 내용은 지역사회에 거주하고 있는 청각장애인이 스스로 만성질환 관리를 통해 건강한 생활을 영위할 수 있도록 구성되었으며, 안정성을 검증하였습니다. 만성질환 예방 및 관리를 위한 운동 중 발생할 수 있는 낙상, 골절, 기타 응급 상황 등을 예방하기 위해서는 충분한 준비운동과 마무리 운동을 해야 하며, 운동 시 자신의 신체능력 수준에 따른 강도 조절이 필요합니다.

II

당뇨병



Ⅱ 당뇨병

1. 당뇨병이란?

• 당뇨병이란 소변으로 포도당이 나오는 병입니다. 즉, 우리몸이 핏속의 포도당(혈당)을 조절하지 못하게 되는 경우, 포도당이 과도하게 소변으로 나오게 되는데, 이를 당뇨병이라고 합니다.



당뇨병이란? 소변으로 나오는 포도당

조금더 알아봅시다!

- 정상인 경우, 소변으로 당이 거의 나오지 않는데, 이것은 몸안의 혈당이 조절되고 있음을 의미합니다.
- 당뇨병에 걸리면, 눈이 보이지 않게 되거나, 쓰러질 수도 있으며, 손과 발을 절단해야 할 수도 있습니다.
- 한국은 식습관이 점점 서구화됨에 따라 당뇨병의 유병률이 증가하는 추세에 있습니다.

2. 당뇨병의 원인과 분류



1) 당뇨병의 원인

- 당뇨병은 유전과 환경이 원인입니다. 즉, 부모가 당뇨병 병력이 있고, 본인이 당뇨병에 걸리기 쉬운 환경에 있을 때, 당뇨병이 발생할 위험이 높아집니다.
- 당뇨병은 나이가 많아질수록, 비만이 될수록, 스트레스를 많이 받을수록, 약물 사용(스테로이드제제, 면역억제제, 이뇨제) 등이 많을수록 발생률이 높아집니다.
- 최근 들어 과식과 운동 감소에 의한 비만이 당뇨병 발생에 중요한 원인으로 관심을 받고 있습니다.

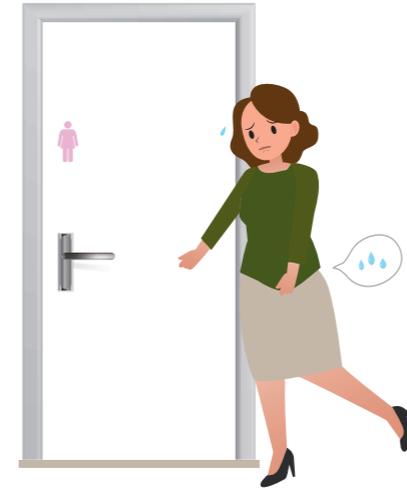
3. 당뇨병 증상



국립국어원 「한국수어사전」

▶ 주요 증상

- 당뇨병에 걸리면, 소변으로 포도당이 빠져나갑니다. 이렇게 소변으로 포도당이 빠져나갈 때 수분도 같이 나갑니다. 결국, 이러한 이유로 당뇨병에 걸리면 소변을 자주 보게 됩니다.
- 소변을 자주보면 몸 안의 수분 부족으로 갈증을 느끼게 됩니다. 이러한 경우, 물을 많이 마시게 되는 증상이 나타날 수 있습니다.
- 당뇨병에 걸리면, 우리몸의 세포에서 영양분이 제대로 이용되지 않기 때문에, 잘 먹어도 체중이 감소합니다. 이로 인해서 피로감을 잘 느끼게 됩니다.
- 기타 당뇨병 증상으로는 눈의 침침함, 손발저림 등이 있습니다.



소변을 자주 본다



물을 많이 마신다



음식을 많이 먹는다



체중이 준다

| 당뇨병의 주요 증상 |

4. 당뇨병 자가검진



국립국어원 「한국수어사전」

1) 혈당측정기 사용방법

☑ 혈당검사 방법

- 스스로 혈당측정을 할 수 있도록 시중에 제품들이 출시되어 있으니 참고바랍니다.
- 혈당 측정기와 준비물들을 이용해 자신의 혈당 정도를 알아 볼 수 있습니다.

☑ 혈당 측정 방법

- 아래는 채혈침, 검사지, 측정기 등을 이용한 혈당검사 방법입니다.



1. 비누로 손을 씻은 후, 물기를 완전히 말립니다. 반드시 물기가 없을 때, 채혈해야 합니다.



2. 채혈할 손가락은 10~15초 정도 심장 아래쪽으로 내리고 흔들어서 손가락 끝에 피가 모이도록 합니다.



3. 손가락 끝을 채혈침으로 찌릅니다.



4. 검사지에 혈액을 묻히고, 측정기가 올바르게 작동하는지 확인합니다.



5. 측정기에서 자신의 혈당수치를 확인합니다.

2) 당뇨병의 자가검진

- 당뇨병을 자가 검진하기 위해서는 혈당측정기가 필요합니다. 즉, 당뇨병은 혈당 측정을 통해 진단됩니다.
- 아래의 3가지 조건 중 1가지 조건만 만족하면 당뇨병으로 진단될 수 있습니다.

당뇨병의 진단기준

- ① 당뇨병의 특징적인 증상(수분 다량섭취, 소변 자주 봄)으로 설명할 수 없는 체중감소가 있고 식사시간과 관계없이 측정된 혈당이 200mg/dL 이상인 경우
 - ② 8시간 동안 열량섭취가 없는 공복 상태에서 측정된 공복 혈당이 126mg/dL 이상인 경우
 - ③ 경구당부하검사(75g의 포도당을 섭취한 후 측정)된 2시간째 혈당이 200mg/dL 이상인 경우
- 정확한 진단을 원하신다면 전문의의 진료를 받는 것이 좋습니다.

5. 당뇨병 관리



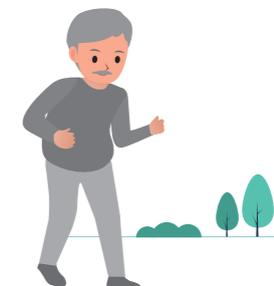
국립국어원 「한국수어사전」

- 당뇨병의 관리방법에는 식단관리, 운동요법, 약물치료 등이 있습니다.
- 경도의 당뇨병은 식단관리와 운동요법만으로도 개선이 가능합니다.
- 식단관리와 운동만으로 개선이 불가능한 당뇨병이 있는 경우, 약물치료를 꼭 받아야 합니다. 약물치료를 받는 중에는 반드시 식단관리와 운동요법을 병행해야 합니다.

식사요법



운동요법



경구혈당강하제 복용



인슐린 주사



당뇨병교육



| 당뇨병 관리 |

- 당뇨병 예방에 도움이 되면서 쉽게 할 수 있는 근력운동에는 대표적으로 아래와 같은 운동이 있습니다.



| 코어운동 |

| 상체운동 |

| 하체운동 |

- 당뇨병 예방에 도움이 되는 유산소운동에는 대표적으로 아래와 같은 운동이 있습니다.



| 등산 |



| 수영 |



| 경보 및 달리기 |



| 자전거타기 |

☑ 운동의 빈도와 강도

- 운동의 빈도와 강도는 자신의 운동능력 수준, 병력 등을 고려하여 무리가 되지 않도록 정해야 합니다.
- 운동을 오랜만에 하는 사람이라면, 근육통이나 피로가 발생할 수 있기 때문에, 주 3일 정도 규칙적으로 운동하기를 권합니다.
- 규칙적으로 운동을 하면서 점진적으로 운동의 빈도를 높이는 것이 좋습니다.
- 운동을 2~3일 이상 쉬지 않도록 합니다.
- 운동 강도는 아래 그림에서 제시하는 운동자각도 점수의 12~13 강도를 권합니다. 12~13의 강도는 가벼운 정도에서 약간 힘든 정도의 운동강도를 의미합니다.



☑ 주의할 점 및 안전사항

- 급성 합병증이나 열이 있는 경우, 그리고 신부전, 출혈성 망막증의 질병이 있을 때에는 운동을 하지 않습니다.
- 운동 중 또는 운동 후 가슴이 답답하거나 아프면, 운동을 즉시 중단하고 전문의의 진료를 받아야 합니다.
- 당뇨병으로 인해 인슐린이나 경구 혈당강하제 치료를 하고 있는 경우, 약물의 작용 시간을 피하여 운동하는 것이 좋으며, 전문의와 상담을 통해 운동을 수행하도록 합니다.

청각장애인의
만성질환 관리를 위한
건강생활 가이드

III

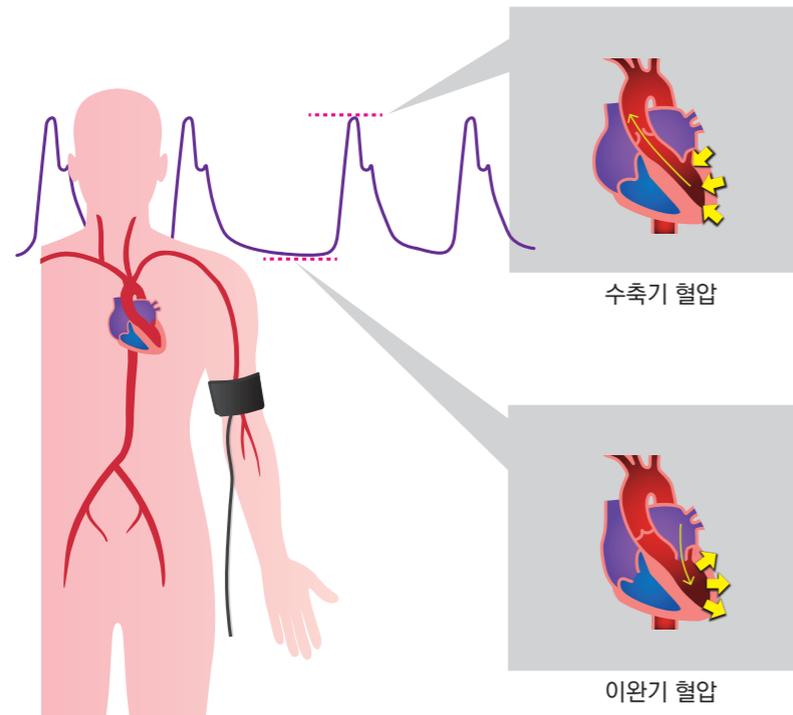
고혈압



Ⅲ 고혈압

1. 고혈압이란?

- 고혈압은 혈압이 여러 이유로 높아진 것을 말합니다. 즉, 만 19세 이상 성인에서 수축기 혈압이 140 mmHg 이상 또는 이완기 혈압이 90 mmHg 이상일 때를 말합니다.
- 혈압이란 혈관 속을 혈액이 흐르고 있을 때 혈관벽에 미치는 압력을 말합니다. 혈압은 수축기 혈압과 이완기 혈압으로 표현합니다.



| 고혈압이란? |

- 심장이 수축하여 혈액을 보낼 때의 가장 높은 혈압이 [수축기 혈압]이며, 심장이 혈액을 받아들일 때의 혈압이 [이완기 혈압]입니다.

2. 고혈압의 원인과 분류



국립국어원 「한국수어사전」

1) 고혈압의 원인

- 고혈압의 원인은 스스로 조절이 불가능한 원인과 조절이 가능한 원인으로 구분할 수 있습니다.
- 스스로 조절이 불가능한 원인은 나이와 가족력입니다. 고혈압은 나이가 많아질수록 발생위험이 높아지고 유전의 경향이 있습니다.
- 스스로 조절이 가능한 원인은 비만, 활동부족, 흡연, 염분 섭취, 스트레스가 있습니다.
- 고혈압의 발생률은 체중이 증가할수록, 신체활동이 부족할수록, 흡연을 많이 할수록, 염분섭취가 과도할수록, 과도한 스트레스를 받을수록 높습니다. 스트레스의 경우, 스트레스 해소를 위해 과식, 음주, 흡연을 많이 할수록 고혈압이 초래될 수 있습니다.



2) 고혈압의 분류

- 고혈압을 분류하면 아래와 같이 구분할 수 있습니다.
 - 정상혈압: 수축기 혈압 120mmHg 미만이고 이완기 혈압 80mmHg 미만
 - 고혈압 전단계: 수축기 혈압 120~139mmHg 또는 이완기 혈압 80~89mmHg
 - 1단계 고혈압(경도 고혈압): 수축기 혈압 140~159mmHg 또는 이완기 혈압 90~99mmHg
 - 2단계 고혈압(중등도 이상 고혈압): 수축기 혈압 160mmHg 이상 또는 이완기 혈압 100mmHg 이상

3. 고혈압의 증상



국립국어원 「한국수어사전」

▶ 주요 증상

- 아래 그림은 고혈압의 증상입니다. 이러한 증상이 있을 경우 전문의에게 찾아가기를 권합니다.



| 고혈압의 증상 |

- 고혈압은 우리가 '소리없는 죽음의 악마'라고 칭할 정도로 증상이 없는 경우가 많습니다.
- 고혈압의 증상은 뚜렷하게 나타나지 않기 때문에, 진료 또는 신체검사 중에 발견되는 경우가 종종 있습니다. 그래서 특정한 증상이 없더라도 혈압은 1년에 2회 이상 측정하는 것을 권합니다.

4. 고혈압 자가검진



국립국어원 「한국수어사전」

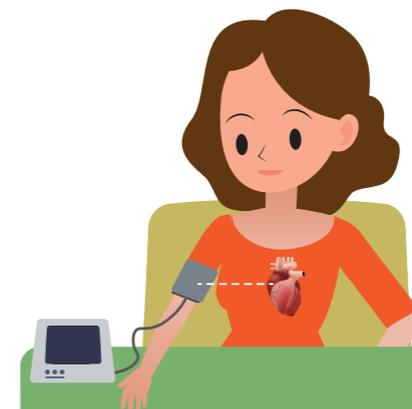
1) 혈압계 사용법 및 행동요령

• 고혈압 진단을 위한 혈압계 사용방법은 아래 그림과 같습니다.

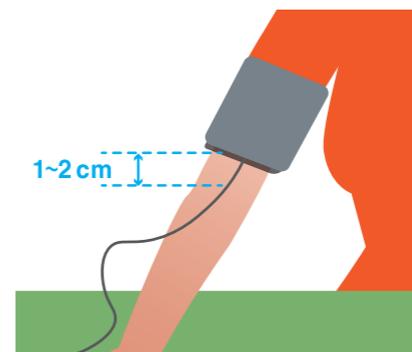


1. 혈압 측정 전 30분은 흡연이나 카페인 섭취를 하지 않습니다.

2. 혈압 측정 전, 5분 이상 안정을 취합니다.



3. 혈압을 측정할 때, 자세는 의자에 허리를 편 편안한 상태로 하고, 팔은 심장 높이에 위치시킨 상태로 합니다.



4. 팔꿈치가 접히는 부분보다 2cm 높은 높이에서 압박대(커프)를 팔이 조이도록 감습니다.



5. 측정 시작버튼을 눌러 측정을 하며, 측정동안에는 움직이지 않고, 말을 하지 않습니다.

2) 고혈압의 자가검진

- 고혈압 진단은 혈압측정으로 이뤄집니다. 단, 고혈압의 진단 시, 1회의 혈압 측정만으로 판단하지 않도록 합니다.
- 처음 측정한 혈압이 높게 나올 경우, 1일 간격을 두고 최소 두 번 이상 측정하였을 때, 이완기 혈압이 90mmHg 이상이거나 수축기 혈압이 140mmHg 이상이면 고혈압으로 판단합니다.
- 혈압 측정방법도 결과에 영향을 미칠 수 있으니, 올바른 혈압계 사용방법을 숙지하고 있어야 합니다.

5. 고혈압 관리

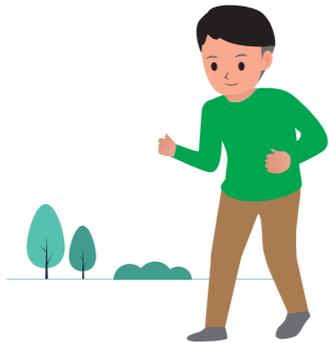
• 고혈압 관리는 약물적 관리외에 아래의 그림과 같은 비약물적 관리를 통해 이뤄지게 됩니다.



음식을 싱겁게 골고루 먹습니다.



정기적으로 혈압을 측정하고 의사의 진찰을 받습니다.



매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.



스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지합니다.



지방섭취는 줄이고 채소를 많이 섭취합니다.



살이 찌지 않도록 알맞은 체중을 유지합니다.



담배는 끊고 술은 삼가합니다.

| 고혈압 관리방법 |

- 고혈압 전 단계의 경우, 체중조절과 식단관리, 행동수정, 규칙적인 운동과 같은 비약물적 관리를 먼저 수행하는 것을 권장합니다.
- 고혈압 진단을 받은 경우, 약물을 통해 혈압을 낮춰주는 것이 필요합니다. 약물을 통해 혈압을 낮추는 경우, 위에서 말한 비약물적 관리를 병행합니다.
- 고혈압 진단을 받은 경우는 반드시 술과 담배를 끊어야 합니다.

1) 영양관리

▶ 고혈압 식단

- 고혈압의 개선을 위해서는 포화지방과 소금의 섭취를 줄이고, 채소, 과일, 유제품, 저지방 단백질, 전곡류의 섭취를 늘립니다. 이러한 식사방법을 통해 고혈압을 개선할 수 있습니다.

고혈압 개선 식사 전략! 5가지

① 소금을 조금만 먹도록 합니다.



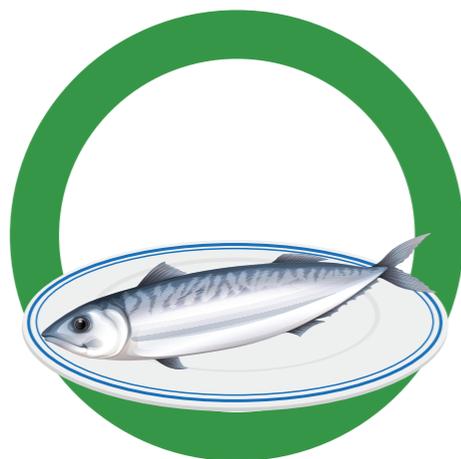
경증 고혈압이 있는 사람이 소금의 섭취를 줄이면 혈압이 감소된다는 보고가 있습니다. 그런데 단순히 소금의 섭취량만 줄인다고 고혈압 문제가 해결되는 것이 아닙니다. 소금의 섭취량을 줄이면서 칼슘, 칼륨, 마그네슘과 같은 무기질의 섭취량을 늘려야 합니다.

② 하루 한번은 과일과 채소를 드십시오.



한 끼 식사 동안 나물, 샐러드, 생채 등의 채소를 두 접시 정도 드십시오. 과일은 식사 후 사과(또는 딸기, 바나나) 반개 정도 드시는 것을 추천합니다.

③ 기름진 육류 대신 생선을 드십시오.



생선은 지방이 적고 칼슘과 단백질이 많은 음식이기 때문에, 혈압관리에 도움이 됩니다. 추가적으로 음식 조리 시 기름 사용량을 줄이는 것이 좋습니다.

④ 견과류, 콩류, 씨앗류 음식을 간식으로 드십시오.



식이섬유, 마그네슘이 풍부한 견과류의 섭취가 고혈압 관리에 도움이 됩니다. 다만, 과도하게 많이 섭취하는 경우는 오히려 독이 될 수 있으니 섭취량을 조절하여 드시길 추천합니다.

⑤ 쌀밥보다 잡곡밥을 드십시오.



현미, 보리, 통밀과 같은 전곡류는 칼륨과 섬유소를 많이 포함하고 있습니다. 이러한 곡류를 이용해 만든 잡곡밥을 드시는 것을 추천합니다.

체중관리

- 체중과 고혈압은 높은 관련이 있기 때문에, 표준체중을 유지하는 것이 고혈압 관리에 중요합니다.
- 표준체중의 유지 또는 비만의 관리는 운동과 식사량 조절을 통해 할 수 있습니다.

2) 운동관리

운동의 효과

- 운동은 높은 혈압을 낮추고 심폐기능을 향상시켜 줍니다. 또한 운동은 비만병을 예방해 주고 스트레스 해소에도 도움을 줍니다. 여러 유형의 운동 중 유산소 운동이 특히 효과적인데, 유산소 운동을 근력강화운동과 병행하였을 때, 고혈압 개선에 더 큰 효과를 나타냅니다.

운동의 종류

- 혈압을 낮추기 위한 운동으로 걷기, 뛰기, 자전거 타기, 줄넘기와 같은 유산소 운동을 추천합니다.
- 유산소 운동을 기본으로 하여 근력강화 운동을 병행하는 것이 효과적입니다.



걷기



뛰기



자전거 타기



줄넘기

|유산소 운동|

- 근력강화운동의 경우, 덤벨이나 바벨과 같은 기구를 이용한 근력강화운동, 특별한 기구없이 맨몸으로도 가능한 팔굽혀 펴기, 턱걸이, 스쿼트, 뒤꿈치 들기, 누워서 엉덩기 들기, 윗몸일으키기 등의 운동을 추천합니다.



팔굽혀 펴기



턱걸이



스쿼트



발뒤꿈치 들기



누워서 엉덩기 들기



윗몸일으키기

|근력운동|

▶ 운동의 빈도와 강도

- 운동의 빈도는 하루 30~50분, 주 5일 이상을 추천합니다.
- 유산소 운동은 처음 시작 시에 10~20분 정도로 운동하다가 나중에는 운동시간을 30~60분 정도로 하는 것이 좋습니다.
- 근력운동은 근육의 피로회복과 근육의 성장을 위해 주 2~3회 정도로 수행하는 것이 좋습니다.
- 운동의 강도는 자신이 느끼기에 중간 정도인 강도가 좋습니다.

📖 주의할 점 및 안전사항

- 무리한 운동은 심장마비 또는 관절염 등을 유발할 수 있습니다.
- 혈압이 조절되지 않는 사람의 경우, 무리한 운동을 반드시 피해야 합니다.
- 운동 시 어지럼증, 가슴 답답함, 가슴통증이 있는 경우에는 즉시 운동을 중단해야 합니다.
- 운동 시 심한 호흡관란, 숨참, 심한 피로감이 있는 경우에는 휴식을 취한 후 전문의의 진료를 받습니다.
- 운동 시 불규칙한 심장박동, 팔이나 턱으로 전해오는 통증 등을 느끼는 경우 전문의의 진료를 받습니다.

IV

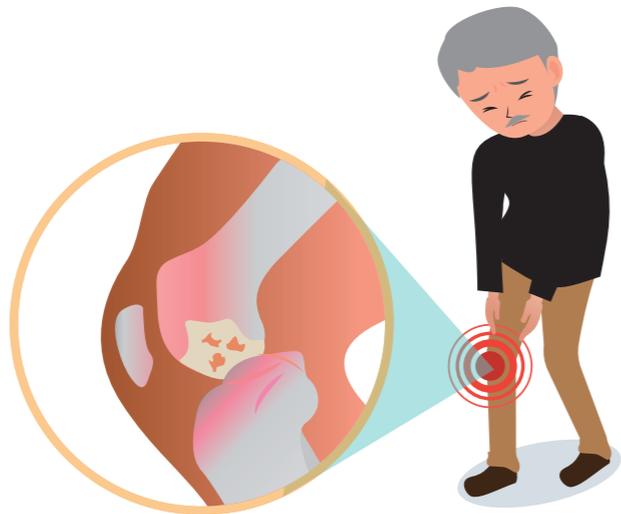
관절염



IV 관절염

1. 관절염이란?

- 관절은 뼈와 뼈가 맞닿는 곳을 말하며, 관절염은 이곳에 염증이 생긴 것을 말합니다.
- 이곳에 염증이 발생하면, 붓거나, 관절이 뻣뻣하거나, 통증이 발생합니다.
- 관절염은 대개 일시적으로 발생하지만, 장기적으로 나타나게 되면 일상생활 활동에 많은 어려움을 겪게 됩니다.



| 관절염이란? |

2. 관절염의 원인과 분류



국립국어원 「한국수어사전」

1) 관절염의 원인

- 퇴행성 관절염의 원인은 노화, 비만, 과사용(과도한 노동), 잘못된 생활 습관, 외상, 낙상, 스트레스 등으로 다양합니다.



노화



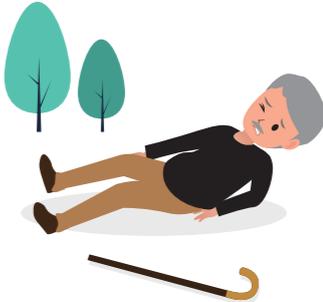
비만



과도한 노동



잘못된 생활습관



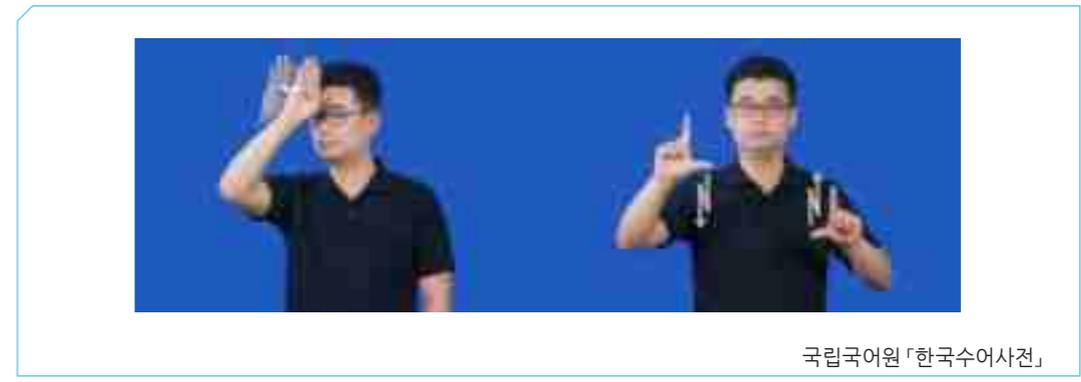
외상이나 낙상

| 퇴행성 관절염의 원인 |

2) 관절염의 분류

- 대표적인 관절염에는 노화와 반복 사용으로 발생하는 퇴행성 관절염(골관절염)과 면역기능 이상으로 발생하는 류마티스 관절염이 있습니다. 본 가이드북에서는 관절염 중 발생빈도가 높은 퇴행성 관절염(골관절염)에 대해서 설명하겠습니다.
- 퇴행성 관절염은 노인에서 많이 발생하고 모든 관절에서 나타날 수 있지만, 체중을 지지하고 있는 무릎관절에서 주로 발생합니다. 한국인에서 퇴행성 관절염은 20~30대 2% 미만, 40대 6.1%, 50대 15.3%, 60대 25.1%, 70대 이상에서 30.2~33.7%의 유병률을 보입니다. 특히 나이가 들수록 여성에서 많이 나타납니다.

3. 관절염의 증상



▶ 관절염의 주요증상

- 퇴행성 관절염이 있는 경우, 다음과 같은 같은 증상들이 주로 나타납니다(아래 그림).
 - ① 춥거나 갓은 날씨에 통증이 나타납니다.
 - ② 관절이 뻣뻣해집니다.
 - ③ 관절을 움직일 때, 우지직 또는 삐걱거리는 소리가 납니다.
 - ④ 무릎에 퇴행성관절염이 있는 경우, 다리가 휘어진 모양으로 변합니다.



| 퇴행성 관절염의 증상 |

4. 관절염 자가검진



국립국어원 「한국수어사전」

▶ 관절 나이 자가 체크리스트

- 다음의 체크리스트는 자신의 관절 나이를 알아보는 간단한 평가입니다.

아래의 항목 중 평상 시 자신에게 해당된다고 생각되는 항목에 체크하시면 됩니다.

나의 관절 나이는?	해당여부	
① 많이 걷고 나면 무릎이 2~3일 아프다.	예	아니오
② 계단을 오르내릴 때 무릎이 아프다.	예	아니오
③ 앉았다 일어섰다 하면 무릎이 아프다.	예	아니오
④ 걷다가 서면 갑자기 무릎 힘이 빠지며 주저앉을 것 같다.	예	아니오
⑤ 많이 걸으면 무릎이 붓는다.	예	아니오
⑥ 차렷 자세로 서면 무릎 사이가 주먹 하나 이상 들어갈 정도로 벌어진다.	예	아니오
⑦ 다리 뻗고 앉으면 무릎 뒤쪽이 바닥에 닿지 않는다.	예	아니오

답한 항목의 총 개수 _____ 개

- 위의 체크리스트에 대한 결과해석 방법은 아래와 같습니다.
 - 0~1개 항목에 해당: 20~30세의 관절나이
 - 2~3개 항목이 해당: 40세 정도의 관절 나이
 - 4~5개 항목이 해당: 퇴행성 관절염이 시작된 상태
 - 6개 이상의 항목이 해당: 70세 정도의 관절 나이

5. 관절염 관리



국립국어원 「한국수어사전」

- 일상생활 속에서 스스로 할 수 있는 관절염 기본 관리 및 예방 방법에는 아래와 같은 것이 있습니다.
 - 첫째, 생활습관 변경하기입니다. 관절염이 있는 부위에 부하가 가해지지 않도록 특정 자세를 피하고, 식생활양식을 바꿔야 합니다.
 - 둘째, 적절한 운동하기입니다. 적절한 운동은 관절의 운동범위를 증가시키며, 유연성 및 근력을 향상시킵니다.
 - 셋째, 온찜질이나 냉찜질하기입니다. 온찜질이나 냉찜질을 통해 관절의 통증을 완화하고, 관절의 유연성을 향상시킵니다.
 - 넷째, 전문의와 상담을 통한 보조기 착용하기입니다. 보조기 착용으로 관절의 충격을 줄일 수 있도록 합니다.
- 만일 퇴행성 관절염이 심각한 경우, 반드시 전문의와 상담을 통해 전문적으로 관리를 받도록 합니다. 심각한 관절염은 수술치료나 약물치료를 통해 개선될 수 있습니다.

1) 영양관리

관절염 예방을 위한 영양소 관리

칼슘

- 관절염 환자에게 튼튼한 뼈는 가장 중요하므로 칼슘은 매우 중요한 영양소입니다.
- 시금치, 콩류, 멸치, 해조류는 칼슘 함유량이 높습니다. 칼슘의 보고인 우유의 경우 실제로 성인의 1일 칼슘 섭취 권장량인 1g 정도를 먹으려면 우유 1리터 한 팩을 다 먹어야 합니다.
- 우유 먹기가 힘든 분들은 유제품인 치즈와 떠먹는 요거트가 대용품이 될 수 있습니다.
- 만약 유제품 알려지나 유당 불내성이 있는 경우에는 먹는 칼슘제제로 칼슘을 보충하는 것도 필요합니다.



항산화 비타민

- 항산화 비타민은 퇴행성 관절염에 도움을 줍니다.
- 오렌지, 귤, 자몽 등과 같은 오렌지류의 과일들에 함유되어 있는 항산화제 성분은 무릎의 골관절염을 예방하는데 효과가 있습니다. 항산화제 성분은 비타민 C가 풍부하기 때문에 발암 물질에 대한 저항력을 길러 줍니다.
- 그러나, 사이클로스포린이나 고혈압약을 복용하는 분은 자몽 섭취를 피하는 것이 좋습니다.



오메가-3 지방산

- 오메가-3 지방산은 류마티스 관절염의 염증과 통증을 완화해 주는 효과가 있습니다. 또한 오메가-3 지방산은 성인병의 주범인 콜레스테롤을 제거하고 혈압을 낮춰주는 다양한 효과를 갖습니다.
- 오메가-3 지방산이 가장 많이 함유되어 있는 생선류는 고등어, 청어, 연어 등의 등푸른 생선입니다. 등푸른 생선에는 불포화지방산인 EPA가 있는데, 이 성분은 염증을 촉진시키는 프로스타글란딘의 생성을 줄여 주어 관절염의 염증을 조절하는 데 효과가 좋습니다. 오메가-3 지방산은 식품 성분으로는 유일하게 류마티스 관절염에 효과를 나타내는 물질입니다.
- 기타 브로콜리, 호두, 아보카도 등도 오메가-3 지방산 함유량이 높습니다.



야채류

- 야채 중에서도 브로콜리는 항산화제와 섬유소, 비타민이 풍부한 야채입니다. 또 칼륨이 많이 들어 있기 때문에 혈압을 낮추는 역할을 하고 항암 효과를 가지고 있습니다. 가장 좋은 조리법은 살짝 찌는 것입니다. 10분 이내로 숨이 살짝 죽을 정도로 찍니다. 하루에 브로콜리 한 줌정도를 섭취하는 것이 권장됩니다.
- 토마토의 빨간색은 리코핀이라는 물질에서 나오는 것인데 이것은 가장 강력한 항산화제 중 하나입니다. 리코핀은 골관절염은 물론 여러 종류의 노화 질환과 암 예방에 효과가 있다고 보고되고 있습니다. 토마토는 익혀 드시는 것이 이런 효능을 가장 크게 하는 조리법입니다.
- 시금치에는 철분과 엽산, 망간, 항산화성분이 많이 함유되어 있습니다. 시금치를 많이 먹게 되면 혈액 속의 항산화제 농도를 25%나 올리게 됩니다. 또 시금치에는 비타민 K도 풍부해서 골격을 튼튼하게 유지하는 데 도움을 줍니다.

- 당근도 강력한 항산화물질인 비타민 A와 섬유소를 다량 함유하고 있습니다. 따라서 간식으로 당근을 먹는 것이 권장됩니다. 단, 당근을 가열하면 함유되어 있는 수용성 섬유소가 파괴되므로 되도록 비가열 조리법을 이용합니다.



• 비타민 B군

- 현미와 같은 곡류, 우유, 참깨, 땅콩, 달걀 노른자와 같은 음식들에 들어 있는 비타민 B군은 부종을 가라앉혀 주고 혈액순환에 도움을 주며, 신경을 보호해 주는 기능을 하기 때문에 관절염에 좋습니다.

피해야 할 음식

피해야 할 음식으로는 자극적인 음식이나 인스턴트 식품, 짬 음식 등을 들 수 있습니다. 짬 음식을 많이 섭취하거나 인스턴트 음식을 많이 먹게 되면 식품 속의 나트륨 성분이 칼슘과 같은 미네랄 성분을 체내에서 빼앗아 퇴행성 관절염을 악화시킵니다.



2) 운동관리 및 자세수정

관절부위의 통증, 부종, 열감 등 관절염 증상이 심한 경우, 무리한 운동보다는 병원진료가 우선입니다. 병원에서 의료진과의 상담 후, 증상 완화에 필요한 운동의 종류, 운동의 정확한 실시방법 등을 결정할 수 있습니다. 그러나 관절염 증상이 심하지 않은 경우, 아래와 같은 운동이 필요할 수 있습니다.

▶ 운동의 종류

- 관절염 관리를 위한 운동에는 유산소 운동, 근력강화운동, 유연성 운동(스트레칭)이 있습니다.
- 유산소 운동의 경우, 실내 자전거 타기, 수영을 추천합니다. 가벼운 걷기도 개인에 따라 도움이 될 수 있습니다. 퇴행성 관절염은 주로 무릎관절의 발생빈도가 높습니다. 따라서 무리한 줄넘기, 달리기와 같은 운동은 삼가는 것이 좋습니다. 관절염의 발생부위가 무릎이라면, 수영을 추천합니다.
- 근력 운동은 적절한 강도로 시행할 수 있습니다. 관절염에 걸렸다고 사용하지 않는다면, 그 관절은 더욱 악화되게 됩니다. 따라서 통증이 없는 범위에서 근력을 활용하는 운동을 해야 합니다.
- 유연성 운동은 뻣뻣한 관절의 운동범위를 증가시켜줍니다. 유연성 운동은 유산소 운동이나 근력 운동 전과 후에 실시하는 것을 추천합니다.

▶ 운동의 빈도와 강도

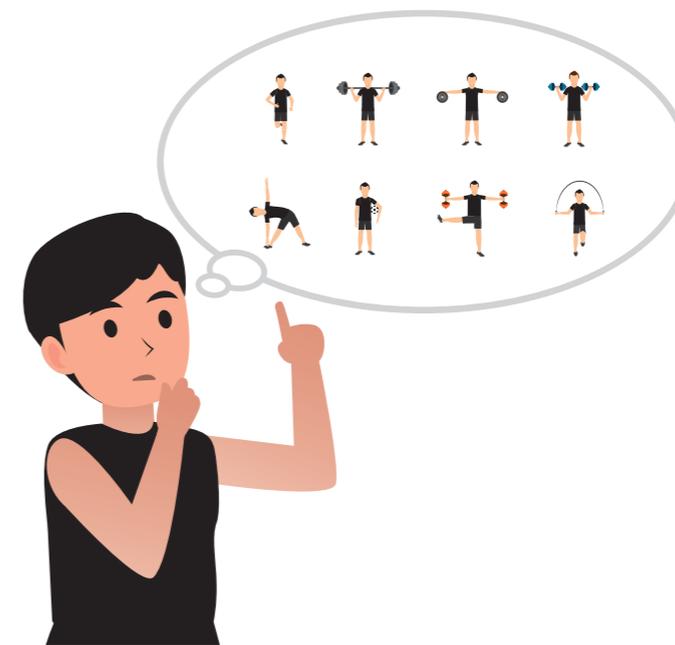
- 운동 빈도는 걷기의 경우, 주 3~4회, 회당 30분 정도를 권합니다. 근력 운동은 주 2회로 유산소 운동과 병행하여 실시하기를 추천합니다.
- 유연성 운동은 자주 해주는 것이 좋습니다. 스트레칭은 10~30초 정도 자세가 유지되도록 실시합니다. 동작시 천천히 그리고 부드럽게 뻗어야 하고 통증이 없는 범위 안에서 수행하기를 권합니다.
- 운동 강도는 다음날 심한 피로가 발생되지 않는 정도가 좋습니다.

▶ 운동의 효과

- 퇴행성 관절염 환자에게 운동은 통증을 감소시켜줍니다. 운동은 관절의 운동성과 유연성을 증진 및 유지시키며, 뻣뻣함을 완화시켜 줍니다.
- 운동을 통해 체중을 줄일 수 있고, 이를 통해 관절의 부하를 줄일 수 있습니다.

▶ 운동 시 주의할 점

- 각 개인의 관절상태와 개인적 장애 특성에 따라 자신에게 적합한 운동이 다를 수 있기 때문에, 여러 가지 운동을 경험하고 그 중에서 자신에게 가장 도움이 되는 운동을 선택해야 합니다.
- 자신이 관절염 환자라면, 관절염을 앓고 있는 부위에 체중부하가 심해지지 않도록 주의하여 운동을 하고 운동선택 시 주의를 기울입니다.
- 특히, 무리한 조깅, 무리한 계단 오르내리기, 무리한 등산은 관절염 상태를 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.
- 운동 후, 1시간 이상 지속되는 통증과 함께 관절주변이 붓는다면, 운동을 무리하게 했다는 것이므로 다음 운동 시 주의하도록 합니다.
- 운동시, 통증이 있으면 해당 운동을 멈춰야 합니다.



| 주의할 점 및 안전사항 |

자세 수정

- 무릎부위의 관절염을 악화시키는 부적절한 신체자세에는 아래 그림과 같이 ‘쪼그려 앉기’, ‘양반 자세로 앉기’, ‘무릎 꿇기’, ‘오리걸음’ 등이 있습니다.



| 관절염을 악화시키는 부적절한 신체자세 |

- 쪼그려 앉기를 하면 무릎에 쏠리는 하중으로 인해 무릎 연골이 손상돼 관절염이 발생하게 됩니다. 생활 속에서 쪼그리고 앉는 기회를 최소화하기 위해서는 집안일을 할 때 쪼그려 앉지 않고 의자를 이용하는 것이 좋습니다.
- 양반 다리자세는 무릎 관절을 과도하게 굽혀 관절 주변의 인대와 근육을 지나치게 긴장하게 만듭니다. 만약 양반다리를 하고 앉아야 할 상황이라면 양반다리를 하는 방향을 중간에 바꿔주거나 자주 움직여 줘야 합니다. 방석으로 무릎의 부담을 줄일 수도 있습니다. 즉, 양반다리자세를 할 때 방석을 반으로 접어서 무릎을 펴서 앉으면 됩니다.
- 무릎 꿇는 자세는 무릎 내부의 압력을 높여 무릎의 부담을 배가시키고 관절을 지탱하는 인대도 과도하게 긴장시킵니다. 특히, 무릎을 자주 꿇는 사람들은 점액낭에 염증이 생기는 ‘점액낭염’이 무릎관절에 발병하기 쉽습니다. 생활 속에서 꿇어앉는 자세를 최소화하기 위해서는 의자 등의 기구를 이용하는 것이 좋습니다. 즉, 무릎 꿇는 자세보다는 기구를 활용하거나 공간배치를 조정하여 앉은 자세나 선 자세에서 집안 일과 작업장의 작업을 하는 것이 좋습니다.

청각장애인의
만성질환 관리를 위한
건강생활 가이드

V

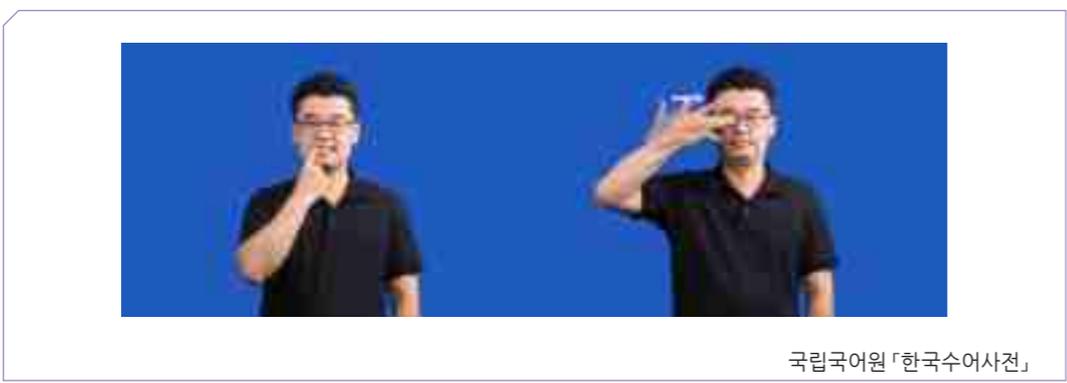
만성질환과 관련된
주요 안질환



V 만성질환과 관련된 주요 안질환

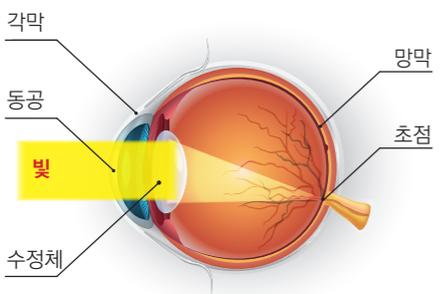
고혈압과 당뇨병과 같은 만성질환과 관련이 있는 대표적인 안구질환에는 백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등이 있습니다.

1. 백내장

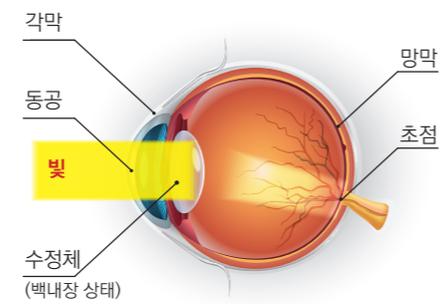


정의

- 백내장은 아래의 그림과 같이 안구의 수정체가 혼탁해지면서 시력장애를 일으키는 병입니다.



| 정상 눈 |
(수정체를 통과한 빛이 적절하게 상을 맺음)



| 백내장이 생긴 눈 |
(백내장 상태의 수정체를 통과한 빛이 산란되어 시야가 흐려짐)

원인

- 백내장의 원인에는 당뇨병과 같은 질병이 있으며, 또한 흡연과 음주 등의 잘못된 생활습관, 자외선의 과도한 노출, 가족력이 있습니다.

증상

- 노인성 백내장의 경우, 발병 초기에 아래 그림과 같이 근시(먼 곳은 잘 보이지 않고 가까운 곳이 잘 보이는 눈)가 나타나며, 증상이 점차 진행될수록 파란색을 잘 보지 못합니다. 백내장은 실명에도 이를 수 있는 질병입니다. 양쪽 눈에 모두 나타날 수 있지만, 증상은 한쪽 눈에 먼저 나타난 후에 다른 쪽에 발병합니다.
- 백내장이 있는 사람들은 종종 색깔 변화, 읽기, 운전, 얼굴 인식 등에 어려움을 경험하고, 밝은 빛에 대해 눈부심을 호소합니다.



| 정상적인 시야 |



| 백내장 시야 |

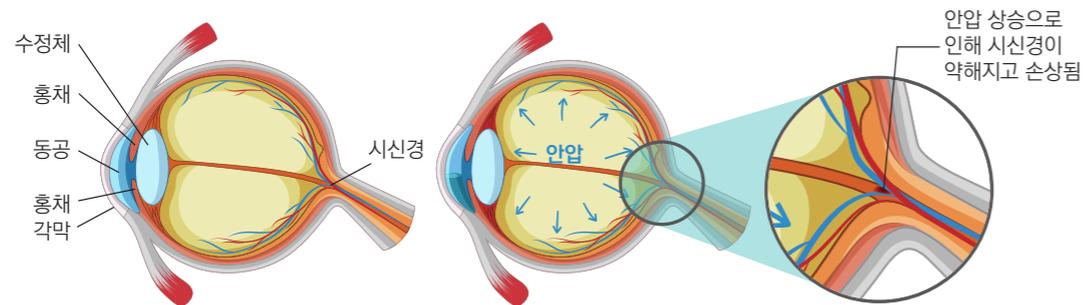
2. 녹내장



국립국어원 「한국수어사전」

정의

- 녹내장은 아래 그림과 같이 시각신경이 손상되어 시야장애가 초래되는 질환입니다.



| 정상 눈 |

| 녹내장이 생긴 눈 |

원인

- 당뇨병이나 고혈압, 두통, 수면무호흡증이 있으면 녹내장의 발생위험이 증가하는 것으로 알려져 있습니다.

증상 및 예후

- 녹내장이 있으면 이른 아침 또는 밤늦게 눈의 압력이 상승하여 일시적인 시력 저하가 나타나고 두통, 눈 통증을 호소하게 됩니다. 시신경 손상이 진행된 경우 아래 그림과 같이 시야가 점점 좁아집니다. 이로 인해 녹내장 환자는 생활 곳곳에서 계단을 헛디딘다거나 문턱에 신체가 부딪치기도 합니다.



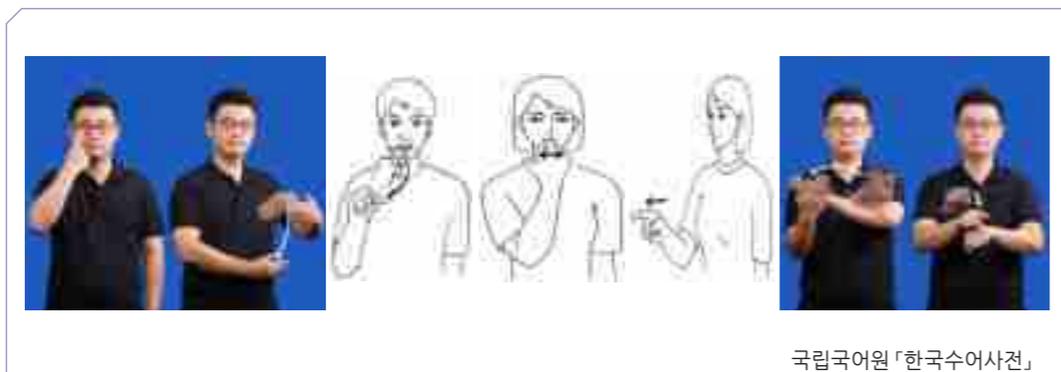
| 정상적인 시야 |



| 녹내장 시야 |

- 즉, 녹내장으로 인한 시신경 손상은 시야가 점점 좁아지게 하고, 결국 실명에 까지 이르게 합니다. 그러나, 경우에 따라 녹내장 말기까지 본인이 특별한 증상을 느끼지 못하기도 합니다. 하지만 일찍 발견하여 치료하면 진행을 막거나 느리게 진행되도록 할 수 있습니다.
- 녹내장은 전 세계적으로 실명의 주요 원인 중 하나로 꼽힙니다. 40세 이상 인구의 약 3% 또는 그 이상에서 녹내장이 발생할 수 있기 때문에, 40세가 넘으면 녹내장 검사를 받는 것을 권합니다.

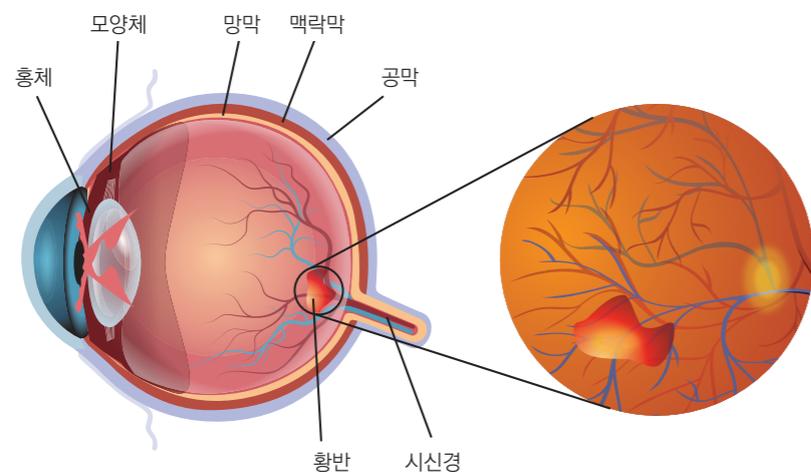
3. 황반변성



국립국어원 「한국수어사전」

정의 및 특징

- 황반변성은 아래 그림과 같이 망막의 중심에 위치한 황반이라는 곳에 변성이 생겨 실명하게 되는 질환입니다.



황반변성

- 황반이라는 구조는 물체를 선명하게 볼 수 있도록 하고 색을 구별하게 해주는 등 정밀한 시력 기능을 담당합니다. 황반변성은 노인(65세 이상)인구에서 실명의 가장 흔한 원인입니다.

원인

- 황반변성의 원인에는 노화, 흡연, 성별(여성일수록 발병률이 높음), 고혈압, 가족력 등이 있습니다. 한쪽 눈에 황반변성이 있는 사람 중 42%는 5년 안에 반대쪽 눈에 황반변성이 발생한다고 알려져 있습니다.

증상

- 황반변성의 흔한 증상은 약간 흐리게 보이는 것입니다. 시간이 지나면서 사물이 더 흐리게 보이게 되며, 독서나 일할 때 더 밝은 빛이 필요하게 됩니다. 황반변성의 초기 증상은 선이 휘어져서 보이고, 사물이 굴곡져 보이거나 찌그러져 보이는 것입니다.
- 황반변성이 진행되면 읽기, 운전, 사물 인식 등과 같은 일상생활에 상당한 불편을 겪게 됩니다. 즉, 아래 그림과 같이 사물이 휘어져 보이거나 시야중심에 검거나 흰 부분이 생기게 됩니다.



황반변성 시야 1 |
(예: 건물이 휘어져 보임)



황반변성 시야 2 |
(예: 시야 중심에 검거나 흰 부분이 있음)

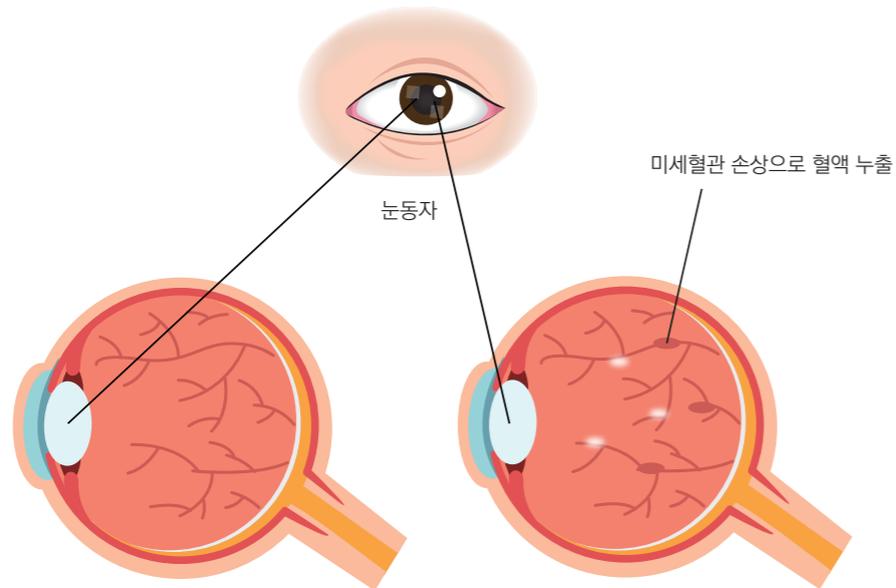
4. 당뇨망막병증



국립국어원 「한국수어사전」

정의 및 특징

- 당뇨망막병증은 이름에서도 알 수 있듯이 당뇨병에 의해 눈의 망막 혈관이 손상되어 생기는 질병입니다(아래 그림).
- 당뇨망막병증은 방치하는 경우 다른 안구질환과 유사하게 실명을 일으킬 수 있습니다.
- 당뇨망막병증은 25세 이상의 성인에서 시력 손상을 일으키는 흔한 질환이라고 알려져 있습니다.



| 정상 눈 |

| 망막에 이상이 생긴 눈 |

원인

- 당뇨망막병증은 당뇨병이 원인입니다. 당뇨병이 있는 사람의 60% 정도는 눈에 이상이 있다는 보고가 있습니다. 당뇨병 환자의 시력저하 주요 원인에는 당뇨망막병증, 백내장, 녹내장이 있고, 이중 당뇨망막병증, 백내장 순으로 빈도가 높습니다.

증상

- 아래 그림처럼 당뇨망막병증이 있는 경우, 눈에 먼지 같은 것이 있는 것처럼 느끼는 증상(눈 앞에 벌레 같은 것들이 떠다니는 것처럼 느끼는 증상)에 의해 시야의 곳곳에서 어두운 부분이 생길 수 있습니다.



| 정상적인 시야 |



| 당뇨망막병증 시야 |

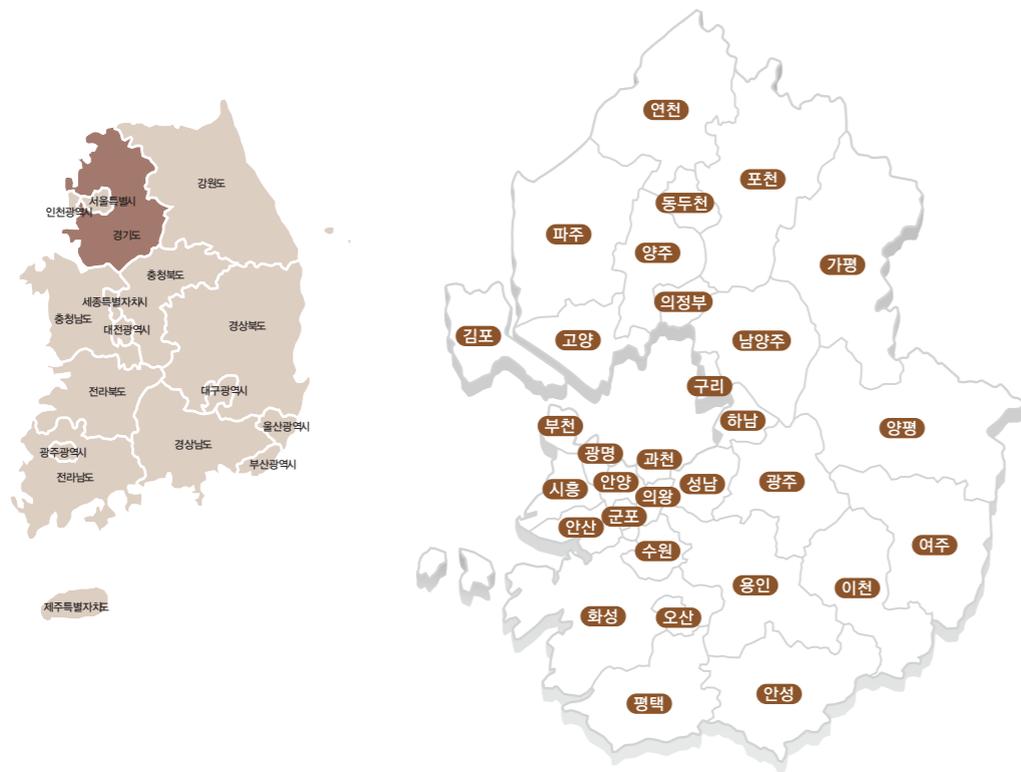
- 당뇨망막병증 초기에는 증상이 없는 경우도 있으나, 경우에 따라 사물이 비뚤어져 보이는 증상, 빛이 없는 어둠 속에서 빛을 느끼는 현상, 야간 시력저하, 시야 흐림 등이 나타날 수 있습니다.



만성질환 관리는 눈 건강에 매우 중요합니다.
오늘부터 규칙적인 생활습관, 식단관리, 운동, 금연, 금주 등을 통해
우리의 소중한 눈을 지킵시다.

부 록

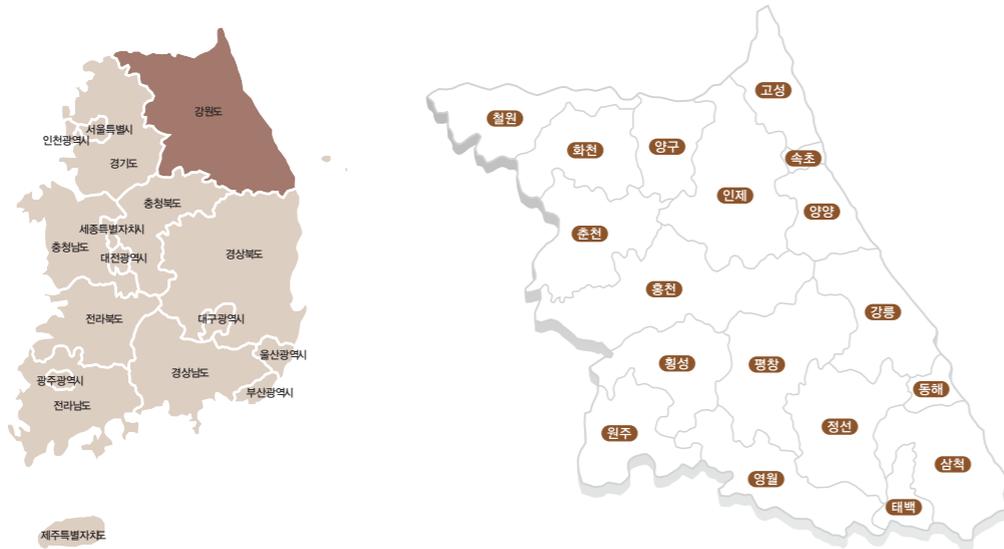
2. 경기도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
경기도본부	경기도 수원시 장안구 팔달로 237번길9, 제일빌딩 3층	16270	031-252-6420	031-242-6594	070-7947-0221
가평군센터	경기도 가평군 가평읍 오리나무길 41-8, 2층	12420	070-7760-7653	031-582-7653	070-7947-7653
고양시센터	경기도 고양시 일산서구 일현로 97-11, 일산두산 위브더제니스 공공시설 3층	10242	031-963-0797	031-967-8391	070-7947-0194
과천시센터	경기도 과천시 문원로 40, 과천시장애인종합복지관 211호	13828	02-504-1141	02-504-1199	070-7947-0196
광명시센터	경기도 광명시 하안로 238, 주상복합 1304동 207호	14307	02-892-1388	02-892-1103	070-7947-0435
광주시센터	경기도 광주시 행정타운로 6-5, 태종빌딩 302호	12739	031-768-3293	031-768-3294	070-7947-0044
구리시센터	경기도 구리시 경춘로20번길 22, 구리시장애인근로복지센터 3층	11953	031-565-4579	031-515-4579	070-7947-0079
군포시센터	경기도 군포시 산본로 329, 경원빌딩 8층	15865	031-392-3996	031-393-8735	070-7947-0387
김포시센터	경기도 김포시 감암로 125, 김포시차량등록사업소 4층	10092	031-983-9643	031-983-9647	070-7947-0213
남양주시센터	경기도 남양주시 금곡로 58, 은하빌딩 3층	12237	031-575-5445	031-575-5648	070-7947-0069

센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
동두천시센터	경기도 동두천시 동광로 174, 2층	11310	031-865-6678	031-867-6678	070-7947-0371
부천시센터	경기도 부천시 원미구 상일로39번길 7-20	14593	032-328-5017	032-328-5019	070-7947-0077
성남시센터	경기도 성남시 수정구 수정남로 10번길, 제일프라자 306호	13319	031-747-8572	031-748-2737	070-7947-0374
수원시센터	경기도 수원시 권선구 호매실로 211, 수원시장장애인복지센터 2층	16401	031-254-0037	031-256-0037	070-7947-5836
시흥시센터	경기도 시흥시 서촌상가4길 17, 화신오피스텔 A동 205호	15036	031-404-6851	031-315-3252	070-7947-0219
안산시센터	경기도 안산시 상록구 차별배기로 24-3, 안산시장애인지원센터 3층	15585	031-482-9097	031-411-9046	070-7947-0295
안성시센터	경기도 안성시 종암로 451번길 11, 안성시한마음복지관 2층	17590	031-677-5403	031-671-2224	070-7947-0356
안양시센터	경기도 안양시 만안구 안양로 384번길 44, 2층	13990	031-466-1123	031-466-1124	070-7947-0197
양주시센터	경기도 양주시 덕정길 27, 장령회관 2층	11450	031-826-0414	031-826-0415	070-7947-0312
양평군센터	경기도 양평군 양평읍 시민로 114-1, 2층	12560	031-774-6289	031-771-6288	070-7947-0345
여주시센터	경기도 여주시 향교로 30-7, 여주시장애인자립작업장 2층	12644	031-886-0554	031-886-0553	070-7947-0317
연천군센터	경기도 경기도 연천군 전곡읍 은전로86번길 44, 1층	11033	031-834-5030	031-834-5031	070-7947-0320
오산시센터	경기도 오산시 경기동로 15, 오산종합운동장 36호	18131	031-377-7133	031-377-7134	070-7947-0373
용인시센터	경기도 용인시 처인구 백옥대로 1048, 보라빌딩 3층	17063	031-337-0991	031-337-0995	070-7947-0496
의왕시센터	경기도 의왕시 경수대로 236, 한국빌딩 402호	16063	031-459-8595	031-459-8150	070-7947-1923
의정부시센터	경기도 의정부시 경의로 85번길 6-19, 의정부시장장애인복지회관 2층	11652	031-829-4311	031-873-0604	070-7947-0193
이천시센터	경기도 이천시 부악로 40, 부악관 203호	17379	031-631-5626	031-631-7475	070-7947-0040
파주시센터	경기도 파주시 시청로 25, 광우프라자 302호	10929	031-945-3351	031-943-9392	070-7947-4221
평택시센터	경기도 평택시 조개터로2번길 41, 평택시장장애인회관 2층	17915	031-657-2283	031-654-2260	070-7947-0372
포천시센터	경기도 포천시 신북면 중앙로 307, 1층	11140	031-534-8876	031-533-8593	070-7947-0305
하남시센터	경기도 하남시 검단로19번길 27, 하남시장장애인복지회관 2층	13024	031-791-5538	031-791-5514	070-7947-0105
화성시센터	경기도 화성시 향남읍 도이1길 104, 화성시아르담복지관 203호	18588	031-352-4220	031-352-4103	070-7947-2013

7. 강원도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
강원도본부	강원도 춘천시 동면 소양강로 110, 4층	24209	033-243-8744	033-243-8746	070-7947-0333
강릉시센터	강원도 강릉시 용지각길20, 201호	25548	033-642-0432	033-641-5818	070-7947-0066
고성군센터	강원도 고성군 간성읍 쇠롱골길 17, 나동 101호	24730	033-681-5830	033-681-5831	070-7947-0049
동해시센터	강원도 동해시 한섬로 28-22, 2층	25772	033-535-8205	033-533-2652	070-7947-0307
삼척시센터	강원도 삼척시 중앙로 28, 202호	25930	033-573-5431	033-573-5401	070-7947-0308
속초시센터	강원도 속초시 교동 밤골5길 7	24862	033-632-3884	033-636-8757	070-7947-0288
양양군센터	강원도 양양군 양양읍 일출로 540 영양군문화복지회관	25031	033-673-9874	033-673-9875	070-7947-0289
영월군센터	강원도 영월군 읍 하송로46-41 영월군장애인문화복지센터 지하1층	26235	033-374-0822	033-373-0829	070-7947-0822
원주시센터	강원도 원주시 중앙로 168, 3층	26415	033-743-3913	033-745-3913	070-7947-0314
인제군센터	강원도 인제군 인제읍 인제로 166-11	24632	033-463-4468	033-463-4469	070-7947-7078
정선군센터	강원도 정선군 정선읍 녹송4길 71, 1층	26122	033-563-0609	033-563-0605	070-7947-0457
철원군센터	강원도 철원군 동송읍 금학로 169-5, 2층	24020	033-455-1422	033-455-9153	070-7947-0195
춘천시센터	강원도 춘천시 삭주로 3 (교동) 별관동 2층	24264	033-244-1474	033-255-1475	070-7947-0334
태백시센터	강원도 태백시 황지로 26, 2층	26021	033-553-4817	033-553-4819	070-7947-0306
평창군센터	강원도 평창군 진별1길 144-19, 평창군장애인복지센터 2층	25327	033-334-9894,5	033-334-9896	070-7947-0309
홍천군센터	강원도 홍천군 홍천읍 희망로 55	25123	033-432-1961	033-432-1963	070-7947-0353
화천군센터	강원도 화천군 화천읍 강변로 157, 2층	24116	033-441-2587	033-442-2588	070-7947-0043
횡성군센터	강원도 횡성군 횡성읍 한우로223 횡성군장애인회관 1층	25218	033-344-0442	033-344-0443	070-7947-0259

8. 광주광역시



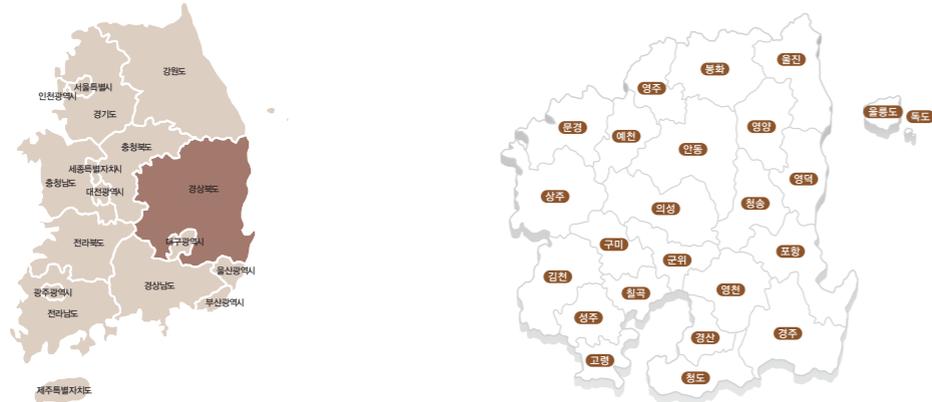
센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
광주본부	광주광역시 서구경열로 103 포유빌딩 2층	61921	062-415-2635	062-415-2640	070-7947-0076

9. 부산광역시



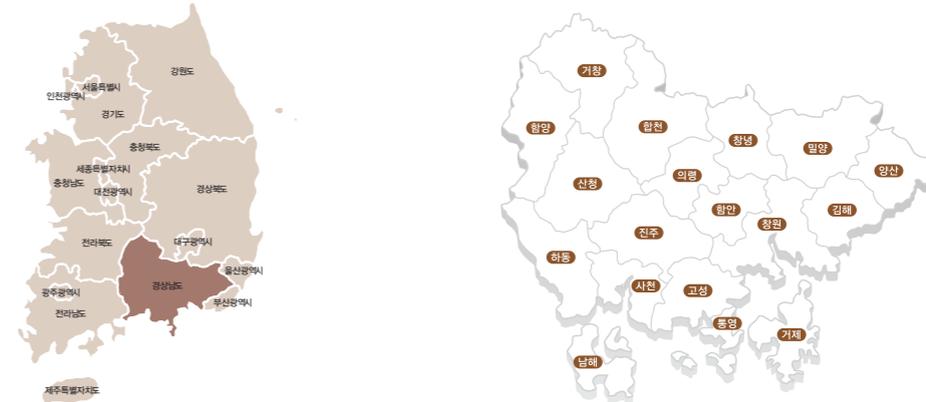
센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
부산본부	부산광역시 연제구 월드컵대로21, 물만골B/D 5층	47603	051-635-3746	051-637-4154	070-7947-0360
동부산센터	부산광역시 금정구 금정로 161번길 9	46283	051-513-6350	051-514-6353	070-7947-0370
북부산센터	부산광역시 북구 백양대로 1061 부영빌딩 3층	46649	051-337-3940	051-333-0590	070-7947-0214
서구센터	부산광역시 서구 대청로 6번길 41-1	49224	051-244-9770	051-257-8779	070-7947-0261
수영구센터	부산광역시 수영구 수영로569, 4층	48260	051-759-9344	051-759-9343	070-7947-0326

12. 경상북도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
경북본부	경북 구미시 형곡로14길 7, 3층	39292	054-451-4493	054-456-4079	070-7947-0225
경산시센터	경북 경산시 경안로 30길 18, 3층	38634	053-811-9422	053-811-9425	070-7947-0045
경주시센터	경북 경주시 원효로 142, 2층	38159	054-741-2840	054-741-2842	070-7947-0254
고령군센터	경북 고령군 대가야읍 연조길 39, 3층	40137	054-956-5592	054-956-5593	070-7947-0204
구미시센터	경북 구미시 구미대로 144, 2층	39348	054-451-9226	054-451-4496	070-7947-0236
군위군센터	경북 군위군 군위읍 중앙길 31-10, 1층	39018	054-383-0075	054-383-1075	070-7947-0479
김천시센터	경북 김천시 중앙공원4길 33, 2층	39596	054-434-6181	054-434-6182	070-7947-0321
문경시센터	경북 문경시 신희로 127, 2층	36947	054-554-2257	054-554-2258	070-7947-0255
봉화군센터	경북 봉화군 봉화읍 내성천2길 93	36239	054-674-3611	054-674-3610	070-7947-6307
상주시센터	경북 상주시 상서문2길 64, 2층	37208	054-535-6311	054-535-6312	070-7947-0256
성주군센터	경북 성주군 성주읍 성주읍1길 19-10	40029	054-931-9933	054-931-9934	070-7947-8561
안동시센터	경북 안동시 영호6길 31, 3층	36707	054-853-9740	054-853-9741	070-7947-9002
영덕군센터	경북 영덕군 영덕읍 중앙길 114, 2층	36434	054-734-4408	054-734-4409	070-7947-6309
영양군센터	경북 영양군 영양읍 군민회관길 26, 2층 203호	36540	054-682-0040	054-682-0041	070-7947-6400
영주시센터	경북 영주시 광복로 46번길 15, 2층	36074	054-634-3611	054-634-3612	070-7947-0262
영천시센터	경북 영천시 완산6길 19-6, 2층	38894	054-331-0350	054-331-0351	070-7947-0217
예천시센터	경북 예천군 예천읍 맛고을길69, 2층	36820	054-652-0047	054-652-0057	070-7947-0067
울릉군센터	경북 울릉군 울릉읍 울릉순환로 397-6, 4층	40225	054-791-7308	054-791-7309	070-7947-1800
울진군센터	경북 울진군 울진읍 울진중앙로 41-14, 2층	36326	054-781-0085	054-781-0086	070-7947-0469
의성군센터	경북 의성군 의성읍 잔보들길 130, 1층	37333	054-833-7377	054-834-7378	070-7947-0252
청도군센터	경북 청도군 청도읍 월곡2길 15, 1층	38347	054-372-7915	054-372-7215	070-7947-0316
청송군센터	경북 청송군 진보면 진보로 181	37405	054-874-0056	054-874-0057	070-7947-0257
칠곡군센터	경북 칠곡군 왜관읍 석전로 7길 58-1, 어울림센터 2층	39876	054-972-0420	054-972-0440	070-7947-7339
포항시센터	경북 포항시 북구 죽도로 32, 3층	37743	054-274-9980	054-274-9963	070-7947-0218

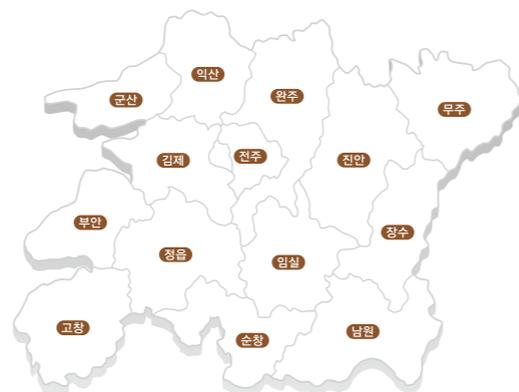
13. 경상남도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
경남본부	경남 창원시 의창구 동읍 동읍로 457번길 48, 경남사회복지센터 1층	51117	055-252-8809	055-294-0067	070-7947-0331
거제시센터	경남 거제시 거제중앙로 1849, 거제시공공청사 404호	53256	055-633-5982	055-633-5983	070-7947-0222
거창군센터	경남 거창군 거창읍 송정1길 24-15, 거창군장애인복지회관 1층	50142	055-944-2971	055-944-1971	070-7947-1968
고성군센터	경남 고성군 송학고분로 193	52931	055-674-3565	055-674-3563	070-7947-4021
김해시센터	경남 김해시 인제로258 김해시복지관 內	50813	055-322-0807	055-325-4875	070-7947-0203
남해군센터	경남 남해군 남해읍 예코파크길7	52413	055-864-8111	055-864-8112	070-7947-0364
밀양시센터	경남 밀양시 가곡14길 22 밀양시장장애인복지관 3층	50442	055-356-7154	055-356-7156	070-7947-0325
사천시센터	경남 사천시 노대길 178, 2층	52546	055-835-2826	055-832-2749	070-7947-0361
산청군센터	경남 산청군 금서면 친환경로 2631번길 12번, 산청군문화예술회관 1층	52215	055-973-6369	055-973-6372	070-7947-2655
양산시센터	경남 양산시 북안남5길 15, 양산시장애인복지관 1층	50618	055-388-8711	055-388-8710	070-7947-0081
의령군센터	경남 의령군 의령읍 의령로8길 44 종합사회복지관 2층	52151	055-574-2331	055-574-2337	070-7947-2330
진주시센터	경남 진주시 신안로 100번길 11-5, 2층	52698	055-742-4873	055-742-4874	070-7947-0202
창녕군센터	경남 창녕군 창녕읍 창녕대로 75, 2층	50324	055-533-0701	055-532-0945	070-7947-6153
창원시마산센터	경남 창원시 마산회원구 회원동서로 10 중앙캐시빌 2층	51296	055-253-2671	055-253-2627	070-7947-0330
창원시진해센터	경남 창원시 진해구 경화로 25, 3층	51668	055-544-0079	055-544-0074	070-8983-0207
창원시창원센터	경남 창원시 성산구 용지로 90, 공성상가 4층 34호	51515	055-275-7418	055-275-7420	070-7947-0332
통영시센터	경남 통영시 용남면 기호바깥길 7-89 3층	53017	055-649-4787	055-648-4788	070-7947-0249
하동군센터	경남 하동군 하동읍 섬진강대로 2214 종합사회복지관 3층	52327	055-882-5042	055-882-5043	070-7947-8966
함안군센터	경남 함안군 가야읍 중앙남길 70, 1층	52046	055-583-1132	055-583-1133	070-7947-0481
합천군센터	경남 합천군 합천읍 남정길 79, 종합사회복지관 별관 2층	50232	055-931-2589	070-7178-8279	070-7947-2589

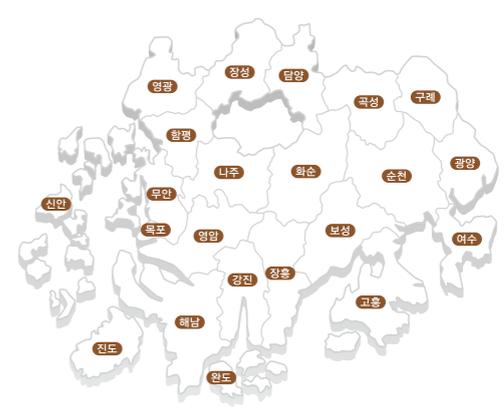
센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
청도군센터	경북 청도군 청도읍 월곡2길 15, 1층	38347	054-372-7915	054-372-7215	070-7947-0316
청송군센터	경북 청송군 진보면 진보로 181	37405	054-874-0056	054-874-0057	070-7947-0257
칠곡군센터	경북 칠곡군 왜관읍 석전로 7길 58-1, 어울림센터 2층	39876	054-972-0420	054-972-0440	070-7947-7339
포항시센터	경북 포항시 북구 죽도로 32, 3층	37743	054-274-9980	054-274-9963	070-7947-0218

14. 전라북도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
전북본부	전북 전주시 완산구 신봉4길 11, 성원빌딩 5층	55051	063-228-1804	063-228-6167	070-7947-0335
고창군센터	전북 고창군 고창읍 월곡14길 19	56430	063-561-2053	063-563-2052	070-7947-0267
군산시센터	전북 군산시 구영1길 138-2	54021	063-462-0221	063-462-0224	070-7947-0381
김제시센터	전북 김제시 갈공길 32	54370	063-543-9590	063-543-9591	070-7947-0357
남원시센터	전북 남원시 광한북로 94-13, 2층	55762	063-632-7008	063-632-7440	070-7947-0270
무주군센터	전북 무주군 무주읍 당산강변로 164	55515	063-324-2777	063-324-2778	070-7947-5711
부안군센터	전북 부안군 부안읍 소금샘길 23	56310	063-581-2631	063-581-2635	070-7947-0268
순창군센터	전북 순창군 순창읍 장류로 407-11, 실내체육관 내	56033	063-652-5784	063-652-5783	070-7947-6557
완주군센터	전북 완주군 봉동읍 봉동중앙로 181, 1층	55329	063-263-9363	063-263-9364	070-7947-6397
익산시센터	전북 익산시 중앙로 22-190	54601	063-855-6520	063-855-6528	070-7947-0382
임실군센터	전북 임실군 임실읍 호국로 1644	55928	063-642-2255	063-642-2245	070-7947-2240
장수군센터	전북 장수군 장수읍 신천로 79 사회복지회관 104호	55631	063-352-5536	063-352-5537	070-7947-5531
전주시센터	전북 전주시 완산구 화산천변1길 18-1, 그랑프리타워 2층	54974	063-273-4498	063-272-4498	070-7947-0272
정읍시센터	전북 정읍시 빛꽃로 492번지	56187	063-537-6560	063-537-6561	070-7947-0265
진안군센터	전북 진안군 진안읍 관산2길 11 장애인회관 내	55433	063-433-8803	063-433-8804	010-7947-0379

15. 전라남도



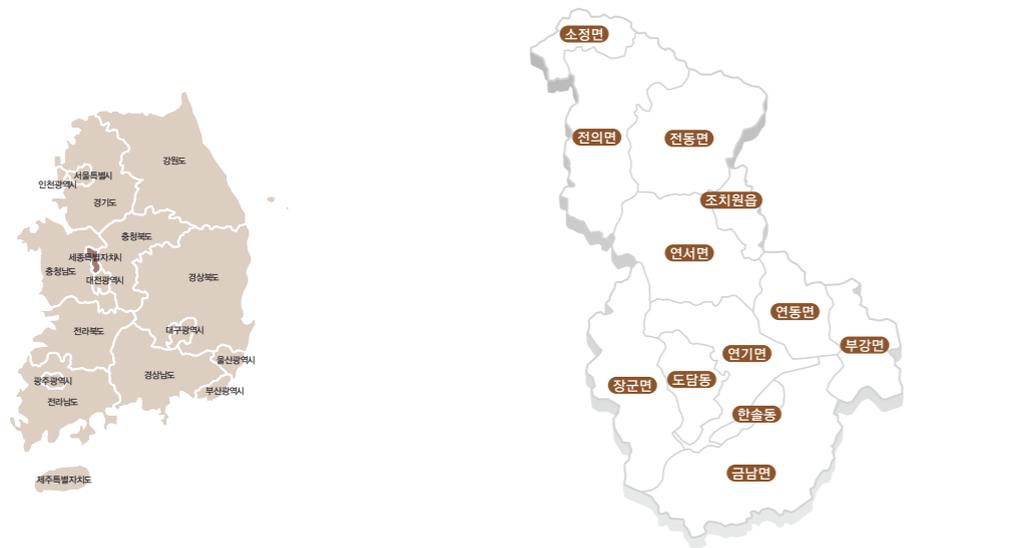
센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
전남본부	전남 목포시 용당로281 종원빌딩 5층	58647	061-278-2165	061-274-6343	070-7947-0037
강진군센터	전남 강진군 강진읍 보은로99 신세기프라자2-2	59234	061-433-6730	061-433-8713	070-7947-1452
고흥군센터	전남 고흥군 고흥읍 봉황길 9 5층	59538	061-833-2006	061-833-2044	070-7947-6938
광양시센터	전남 광양시 구마10길 25, 1층	57781	061-793-3114	061-794-3116	070-7947-0271
나주시센터	전남 나주시 내동길 9-3 유림회관 1층	58263	061-333-9003	061-333-9002	070-7947-0082
담양군센터	전남 담양군 담양읍 중앙로 80, 2층	57340	061-381-9620	061-381-9621	070-7947-9020
목포시센터	전남 목포시 산정로 21번길 9, 2층	58741	061-242-2165	061-242-2162	070-7947-0304
무안군센터	전남 무안군 무안읍 불무로 38-6, 2층	58527	061-452-6378	061-452-6374	070-7947-1403
보성군센터	전남 보성군 보성읍 인사길 5-9, 1층	59455	061-853-1073	061-852-1074	070-7947-0303
순천시센터	전남 순천시 청사1길 8, 2층	57957	061-742-4416	061-744-3668	070-7947-0080
신안군센터	전남 신안군 압해읍 압해로 876-20, 압해읍종합복지관 3층	58824	061-271-2119	061-271-2162	070-7947-2165
여수시센터	전남여수시중앙로39 동아빌딩 4층	59732	061-666-8900	061-666-6787	070-7947-6787
영광군센터	전남 영광군 영광읍 물무로 2길 41, 2층	57040	061-352-6313	061-352-2419	070-7947-0376
영암군센터	전남영암군영암읍동문로15,2층	58418	061-473-9068	061-473-9069	070-7947-2835
완도군센터	전남 완도군 완도읍 장보고대로 274, 2층	59122	061-553-2255	061-553-0040	070-7947-2254
장흥군센터	전남 장흥군 장흥읍 읍성로164	59331	061-864-4795	061-864-4794	070-7947-4795
진도군센터	전남 진도군 진도읍 남산로 50-3	58928	061-543-4834	061-543-4835	070-7947-0061
함평군센터	전남 함평군 함평읍 영수길 186 2층	57151	061-323-8006	061-323-8007	070-7947-1229
해남군센터	전남해남군해남읍읍사무소길1,2층	59040	061-533-4001	061-537-4003	070-7947-0377
화순군센터	전남 화순군 화순읍 만연로 66-3 3층	58117	061-372-7800	061-372-7900	070-7947-8223

16. 제주특별자치도



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
제주본부	제주특별자치도 남성로 25길 8 삼도쉐르빌 201호	63169	064-743-3922	064-743-3921	070-7947-0065

17. 세종특별자치시



센터명	주소	우편번호	전화번호	팩스번호	영상번호
세종본부	세종특별자치시 조치원읍 새내로 63,3층	30028	044-864-9946, 8	044-864-9947	070-7947-0369

참고문헌

- 국립국어원 한국수어사전, 전문용어수어 [웹사이트]. (2019년 12월 9일). Retrieved from http://sldict.korean.go.kr/front/sign/signList.do?top_category=SPE
- 김상범, 곽현, & 한성호. (2005). 골관절염을 가진 노인에서 운동처방. 임상노인의학회지, 6(4), 419-443.
- 대한고혈압학회, 고혈압 자가관리 [웹사이트]. (2019년 12월 11일). Retrieved from <http://www.koreanhypertension.org/sense/self>
- 대한고혈압학회. (2018). 2018년 고혈압 진료지침. 서울: 대한고혈압학회.
- 대한당뇨병학회 진료지침위원회. (2011). 당뇨병 치료매뉴얼 4(당뇨병환자의 운동요법 실제). 서울: 대한당뇨병학회.
- 대한당뇨병학회. (2015). 2015 당뇨병 진료지침. 서울: 대한당뇨병학회.
- 대한당뇨학회, 당뇨병과 식생활 [웹사이트]. (2019년 12월 10일). Retrieved from <https://www.diabetes.or.kr/general/food/index.php>
- 대한정형외과학회, 정형외과 간강정보 [웹사이트]. (2019년 11월 8일). Retrieved from <https://www.koa.or.kr/info/>
- 보건복지부 지정 2형 당뇨병 임상연구센터. 의료인을 위한 당뇨병 정보 [웹사이트]. (2019년 11월 8일). Retrieved from http://www.kndp.or.kr/research/sub3_2_2.html
- 보건복지부 지정 2형 당뇨병 임상연구센터. 일반인을 위한 당뇨병 정보 [웹사이트]. (2019년 11월 8일). Retrieved from http://www.kndp.or.kr/research/sub3_2_1.html
- 보건복지부. (2010). 비만 예방을 위한 바른 식생활 가이드. 서울: 보건복지부.
- 보건복지부지정 2형 당뇨병 임상연구센터. (2008). 2형 당뇨병 생활습관지침. 서울: 보건복지부지정 2형 당뇨병 임상연구센터.
- 사단법인 한국농아인협회. (2019). 전국수어통역센터 주소록 (2019년 상반기 기준). 서울: 사단법인 한국농아인협회.
- 삼성서울병원, 건강정보 [웹사이트]. (2019년 12월 11일). Retrieved from <http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/main.do>
- 삼성서울병원. 건강이야기 [웹사이트]. (2019년 11월 11일). Retrieved from http://www.samsunghospital.com/home/healthInfo/content/contentList.do?CONT_CLS_CD=001027

출처: (사)한국농아인협회

- 서울아산병원, 건강정보 [웹사이트]. (2019년 12월 10일). Retrieved from <http://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/main/healthInfoMain.do>
- 인터넷우체국, 우편번호 검색 [웹사이트]. (2019년 12월 10일). Retrieved from <https://www.epost.go.kr/search/zipcode/search4.jsp>
- 전형준, 안강, & 이상철. (2010). 제 4 기 국민건강영양조사 자료에 기초한 한국 성인내 골관절염 유병 규모의 추정. *Anesthesia and Pain Medicine*, 5(3), 201-206.
- 허남욱, 최찬범, 엄완식, & 배상철. (2008). 국민건강영양조사를 이용한 한국인 관절염의 유병률 현황과 연도별 변화. *Journal of Rheumatic Diseases*, 15(1), 11-26.
- 헬스조선, 밥 먹을 때 했던 양반다리, '이것' 수명 줄인다고? [웹사이트]. (2019년 11년 4일) Retrieved from http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2017/11/21/2017112100931.html
- 힐팁, '퇴행성 관절염' 악화시키는 운동 & 자세 교정하세요. [웹사이트]. (2019년 10년 30일) Retrieved from <http://www.healtip.co.kr/news/articleView.html?idxno=1707>

관리번호 IT-13-19-09

청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드

인 쇠 일 2020년 3월

발 행 인 이 범 석(국립재활원장)

편 집 인 호승희, 김예순, 전민재, 문종훈

발 행 처 국립재활원 재활연구소
서울특별시 강북구 삼각산로 58
Tel : 02) 901-1928, Fax : 02) 901-1930

홈페이지 www.nrc.go.kr

발간등록번호 : 11-1352297-000343-01

국제표준도서번호(ISBN) : 978-89-6810-366-7 (13510)

※ 본 책자의 내용은 대한이과학회의 검수를 받았음을 알려드립니다.

