

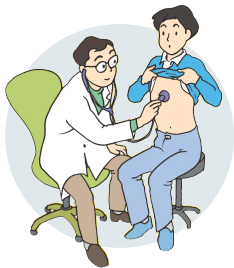






# 발달장애인 이용자 의사소통 지원 매뉴얼

건강검진 이용(의료진용)







---

# 건강검진 이용 발달장애인 의사소통 지원 매뉴얼

제1장 건강검진 이용 의료진용 매뉴얼 \_ p.03

제2장 건강검진 이용 발달장애인 당사자용 매뉴얼 \_ p.17



## 제1장

## 건강검진 이용 의료진용 매뉴얼

의료인용 발달장애인 건강검진 안내서(안)

- o 발달장애인은 지적 장애인과 자폐성 장애인을 말합니다.
  - 『발달장애인 권리보장 및 지원에 관한 법률』 제2조에 규정되어 있습니다.
- o 장애인에게는 복지카드가 발급됩니다.
  - 복지카드는 주민등록증과 같이 공적인 신분증으로 유효합니다.
  - 복지카드에는 이름, 생년월일, 주민등록번호, 성별, 주소 등이 기재되어 있습니다.
  - 복지카드에는 장애 유형도 적혀 있습니다.
  - 발달장애인은 지적장애인과 자폐성장장애인을 묶은 개념이기 때문에 복지카드에는 발달장애라고 표기되지 않고 지적장애 또는 자폐성장애로 표기되어 있습니다. 이 두 가지를 보시면 발달장애라고 이해하시면 됩니다.
  - \* 복지카드에 정신지체, 발달장애로 표기된 명칭은 2007년 이전 등록 범주입니다.
- o 지적장애와 자폐성 장애는 다르지만 자폐성 장애인의 70%는 지적장애를 동반하고 있어 본 안내서에서는 발달장애라고 부르고 이들을 어떻게 대하면서 진료하면 좋은지 설명드리고자 합니다.
  - 다만, 이들의 유사한 특성에도 불구하고 각 개인은 저마다 독특한 특성과 개성을 지니고 있습니다. 한 사람 한 사람 다르다는 것도 염두에 두시고 상황에 따라 응대하시면 됩니다.
- o 신체장애인의 편의증진은 휠체어, 수어, 점자 등 물리적인 편의지원 방법을 활용할 수 있지만, 발달장애인은 스펙트럼이 다양하여 이해하기 쉬운 문서, 사람을 통한 관계적 편의지원이 필요합니다.
- o 건강검진은 시간이 오래 걸리고, 여러 가지 과정이 진행되어 힘들고 어렵습니다. 발달장애인이 긴 시간동안 잘 진행할 수 있도록 의료진들의 세심한 배려와 지원이 필요합니다. **2년 후에 다시 검사를 받을 수 있도록 힘든 기억이나 경험으로 남지 않게 검진과정을 진행합니다.** 발달장애인이 상황을 이해하고 참여할 수 있도록 기회를 제공해 주어야 합니다.
- o 건강검진은 아프기 전에 건강을 유지하기 위해 질병을 예방할 수 있고, 국민으로서의 권리가기에 발달장애인들이 검진에 참여할 수 있도록 환경을 조성해야 합니다.

## ◆ 건강검진기관에서 발달장애인 검진하기

### 1. 건강검진을 받기 전에

- 전화예약 하거나 검진일정을 정할 때 자세한 안내가 필요합니다.
  - 안내해야 하는 내용: 검진 병원의 **위치**, 검진에 소요되는 **시간**
  - 일정확인 시 여성의 경우 생리기간을 피해서 약속을 정합니다.
- 함께 올 수 있는 사람이 있는지를 확인하고 **되도록 함께 올 수 있도록 안내합니다.**  
혼자서 올 경우 자세한 위치를 알려주기 위해서 전화통화로 안내해 주시거나 문자를 전송해 주시면 좋습니다. 찾기 어려울 수도 있어서 전화할 수 있도록 건강검진 기관의 전화번호를 알려줍니다.
- 문진표를 되도록 우편으로 보내드리거나 검진병원에 방문하여 가져가서 **미리 작성해 올 수 있도록 안내합니다.**
- 건강검진을 받으러 오기 전날 유의해야 할 사항을 자세히 알려줍니다.
  - (건강검진 전에 발달장애를 가지고 있는 것을 확인할 수 있다면), 검진 전날 오전에 공복을 유지해야 하는 시간, 평상시 복용하는 약물의 복용여부 등을 전화 통화나 문자로 전달합니다.
  - 검진을 받으러 병원에 오는 날 복지카드, (미리 작성한) 문진표를 가져올 수 있도록 전날 문자나 통화로 안내합니다.
  - 자궁경부암 검사를 받는 여성의 경우 필요하면 본인의 치마를 가져올 수 있도록 안내합니다.

### 2. 건강 검진하는 날

#### (1) 접수대에서

- 많은 경우 보호자 혹은 친한 사람과 함께 검진을 받으러 갑니다. 혼자서 병원 검진 진료를 받기 위해 오시는 경우도 있습니다.
- 접수하기 위해 내방한 환자에게 이름이나, 생년월일을 물어보더라도 대답을 잘 하지 않거나 이야기하더라도 잘 알아듣기 힘든 경우도 있습니다.
  - 그때에는 계속 물어보기보다는 **복지카드**를 갖고 있는지를 물어보고 인적사항을 파악하면

됩니다. 주민등록증보다 복지카드를 물어보는 이유는 복지카드에 장애 유형이 나와 있기 때문입니다.

- 복지카드에 지적장애 또는 자폐성장애라고 표기 되어 있으면 아래 제언해 드리는 바와 같이 이야기하고 안내해 주시면 됩니다.
- 갑작스런 신체적 접촉이나 너무 가까운 거리에서 이야기하면 힘들어 할 수도 있습니다. **적절한 공간을** 유지하면서 이야기하면 좋습니다.

■ 미리 작성한 문진표를 받거나 작성해 오지 않았을 경우 문진표를 작성할 수 있도록 안내합니다.

- (미리 작성해 오신 경우) 작성된 문진표에 표기 되지 않은 항목이 있으면, 표현언어(말)나 그림을 통해 설명하여 접수합니다.
- (미리 작성해 오지 않은 경우) 문진표가 어려운 말로 되어 있어서 발달장애인이 이해하기 어려운 경우가 많습니다. 모르는 내용이라 시간이 오래 걸릴 수도 있습니다. 본인이 직접 작성하겠다고 하시면 충분히 기다려 드리고, 도움을 필요로 하시면 이해하기 쉬운 설명을 통해 문진표를 작성합니다.

예) 문진표: “내 건강이 어떠한지 알아보는 것입니다”

질환력: “나의 가족이 아프거나 병이 있는지 물어보는 것입니다”

흡연 및 전자담배: “담배를 피우시나요? 하루에 몇 개를 피우시나요?”

■ 탈의실로 가는 길과 착용하지 말아야 할 옷의 종류를 알려줍니다.

- 모든 옷을 벗고, 속옷만 입고, 여성의 경우 브래지어도 벗어야 하며, 액세서리나 소지품을 옷장에 넣어 두고, 옷장 문을 잠근 후 손목에 착용하라고 설명해 줍니다.

■ 편안하게 검진을 받을 수 있도록 안내합니다.

- 치료받는 것이 아니라 아픈 곳이 있는지 알아보는 것임을 설명해 드립니다.
- 검진이 끝날 때 마다 이동해야 하며, 대기 장소에서 기다리다가 이름을 부르면 들어가는 것이라고 설명해 드립니다.

## (2) 일반 건강검진

### ■ 신체 측정(키, 몸무게, 허리둘레)

- 키와 몸무게를 측정할 때에는 움직이지 않고 잠시 동안 **가만히 서 있어야** 함을 안내합니다. 잠깐이라는 시간을 이해하기 어려울 수 있습니다.

“앞에 서서) 제 손가락을 보세요. (손가락을 하나씩 접어가며) 하나, 둘, 셋 동안만 잠깐 서 계시면 됩니다”라고 설명합니다.

- 키 측정시 병원에서 초음파 측정기를 구비해 두면 편리합니다.
- 허리둘레를 측정할 때에는 접촉하기 전에 신체가 닿을 수 있음을 미리 말해줍니다.  
“팔을 벌려주시면 제가 000분 허리를 감싸 안을 거예요.”

### ■ 청력 검사

- 청력검사 실 안으로 들어가기 힘들어 할 수 있습니다. 되도록 검사실 안에서 진행하지만 어려울 경우 밖에서 진행합니다.
- 오른쪽, 왼쪽을 헛갈려 할 경우 “**소리가 나면** 손을 들어주세요”라고 설명합니다.

### ■ 시력 검사

- 숫자, 글, 사물이 보이지만 인지가 어려워 응답하지 못한 경우가 있습니다. 보이는지 안 보이는지 여부를 물어봅니다.

“이게 보여요? 보이면 고개를 끄덕여 주세요”

자신이 아는 사물과 유사한 형태 혹은 설명, 의성어, 의태어 등으로 응답할 수 있습니다 (예: 비행기, 나비를 “날아다니는 것 등”이라고 표현하실 수 있습니다)

“보이면 손을 들어주시고, 안 보이면 ‘**잘 안보여요**’라고 말씀해 주세요”

“보이는 데 무엇인지 잘 모르겠으면 ‘**잘 모르겠어요**’라고 말씀해 주세요.”

### ■ 소변 검사

- 화장실의 위치를 안내합니다.
- 종이컵에 소변을 받기 어려울 경우, 소독된 큰 용기를 미리 구비해 두거나, 가져온 용기가 있을 경우 옮겨 담을 수 있도록 설명해 줍니다.
- 소변 컵을 받아서 놓을 장소는 크게 표기해 두거나 알려줍니다.



### ■ 혈액 검사

- 혈액 검사는 주사기가 사용되기에 무섭고 두려운 마음을 헤아려 줍니다. 정서적으로 힘들음을 감정적으로 공감하고 이해해주며, **최대한 안정할 수 있도록 설명합니다.**  
 “(감정적으로) 두렵지요? 저도 무서운데 조금만 참고 움직이지 않으면 빨리 끝나요”
- 안전함을 알려주고, 피검진자가 준비될 수 있도록 최대한 설명을 한 하고 본인이 이해할 때까지 기다려 줍니다.
- 처음부터 토니켓을 사용하여 묶지 않고, 혈관상태를 파악하여 가능하면 교류와 설득을 통해 진행합니다.
- 혈관상태를 확인하고 일반적인 바늘을 사용하기도 하지만, 불안해하거나 무서워하면 필요에 따라 ‘**나비바늘**’을 사용합니다.
- 바늘이나 주사기가 **보이지 않도록** 연결하여 테이블 아래에 두고 진행하고, 피검진자가 바늘이 들어가는 것이 보이지 않게 고개를 돌리거나 함께 오신 분, 다른 간호사의 도움을 받아 주의를 환기하며 채혈을 진행합니다.
- 주먹을 쥐었다 폈다하는 것을 시연해 줍니다.
- 검사 후 지혈하기 위해 누르도록 설명해 주고, 어려울 경우 팔을 접거나, 손 위에 밴드를 감아 넓게 붙여줍니다.

### ■ 혈압 검사

- 이 검사를 왜 하는지 알려드리고, 팔을 넣는 위치를 알려줍니다. 잘 모를 경우, 위치를 조정해 주거나 시연을 통해 알려주는 과정이 필요합니다.  
 “내 심장이 건강한지 알아보는 검사예요. 앉아서 팔을 넣어 보세요.”
- 검사 시에 압박감, 풀어짐의 시기를 알려드리고, 검사가 **진행되는 시간과 과정**을 안내합니다.  
 “점점 팔이 조여 오는 느낌이 들어요. 왜 이제 풀어집니다. 잠깐이면 괜찮아져요. 곧 끝납니다. 내 심장이 건강한지 알아볼 수 있어요.”

### ■ 흉부 검사

- 움직임이 많거나 가만히 서서 촬영하기 어려울 경우 누워서 촬영합니다.
- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다. ‘**납가운**’을 구비하여 동행인이 착용하고 검사상황을 협업할 수 있도록 안내합니다.
- 숨을 들이마시거나 참고 기다리는 것이 어려울 수 있습니다. 키 측정할 때와 마찬가지로 옆에서 손가락을 세며 함께 **숨을 참는 모습**을 시연해 줍니다.

- 2장 짚는 것을 안내하고 시작과 끝이 언제인지 설명해 주는 것이 좋습니다.

#### ■ 구강 질환 검사

- 치료하는 것이 아니라 이나 잇몸이 아픈지 알아보는 검사임을 설명해 줍니다.
- 시야가 가려지면 무섭거나 두려울 수 있습니다. 피검진자가 불편해 할 경우 소공포를 씹우지 않고 검진합니다.

### (3) 암 검진

- \* 암 검진은 검사 과정이 무섭기도 하고, 불편하고 어렵습니다. 검사상황을 최대한 여유 있게 진행하고, 필요하거나 검진자가 원할 경우 동행인과 함께 검진을 진행합니다.
- \* 본 검진상황에서 검사를 하지 못하더라도 다음에 진행할 때 예측할 수 있도록 설명하고, 불편함을 느끼지 않도록 자연스럽게 편안하게 안내합니다.

#### ■ 내시경 검사

- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 피검자가 원할 경우 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다.
- 흔들리는 차아, 복용하고 있는 약, 내시경 경험 등이 있는지 피검진자 혹은 동행인이 있으면 확인합니다.
- 약(가스제거제)을 먹고 15-20분 기다려야 함을 미리 안내합니다.
- 마취 스프레이 대신 불편해 하실 경우 젤로 된 마취제를 사용합니다.  
맛이 쓰고, 목에 무언가 걸린 것 같은 느낌이 들 수 있음을 안내합니다.
- 마우스피스를 끼면 침이 흐를 수 있습니다. 침을 삼키지 말라고 안내합니다.  
침이 흐를 때 괜찮다고, 모두 그러하다고 안심할 수 있도록 설명합니다.
- 자세를 잡는 방법을 설명해 드리고, 어려운 경우 시연을 통해 따라합니다.  
자세를 잡기 편하도록 쿠션을 구비해 두면 좋습니다.
- 검가 중에 검사도구(스coop)가 점막에 상처를 줄 수 있어 가만히 있어야 함을 안내합니다.
- scoop이 들어갈 때 “답답할 수 있어요 살짝 아플 수도 있어요”, 점막을 펴기 위해 공기를 불어 넣을 때 “공기가 들어가요. 트림이 나올 수 있어요.”라고 설명합니다.
- 혹시 수면내시경 상황에서 역반응으로 섬망과 유사한 증상이 발생할 수 있습니다. 움직이거나 검사 도구를 잡는 등 위험에 대처하기 어려울 수 있습니다. **위험도가 있어 되도록 피검진**

자에게 가능하면 비수면 내시경 방법을 권장합니다.

#### ■ 초음파 검사

- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 피검진자가 원할 경우 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다.
- 어두워지고 폐쇄된 공간에서 생기는 두려움을 공감해 줍니다. 완전히 소등하는 것보다 **검사가 가능한 상황 정도로 조명을 조절**합니다.
- 옷을 올리는 것을 벗긴다고 오해할 수 있습니다. 앞에서 신체 부위를 가리키며 어디까지 옷을 올릴 것인지 미리 설명해 줍니다.
- **검사를 위해 몸에 젤리를 바르는 것, 탐촉자가 내 몸에 닿는 느낌은 두려울 수 있습니다.** 어떻게 할 것인지 검사자나 피검진자의 팔이나 다른 부위에 먼저 시연하여 어떤 느낌이 드는지 예측할 수 있도록 설명합니다.
- 탐촉자로 누를 때 “살짝 아플 수 있어요. 아프면 손을 들거나 아프다고 말씀해 주세요” 설명합니다.
- 숨을 들이마시고, 배를 부풀리는 것을 언어적 표현으로는 이해하기 어려울 수 있습니다. 시연이나 그림을 통해 설명하고, 여러 번 반복합니다.
- 검사가 끝난 후 젤리를 혼자서 닦을 수 있도록 안내합니다. 필요할 경우 도움 여부를 물어보고, 닦아드립니다.

#### ■ 자궁경부암 검사

- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 피검진자가 원할 경우 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다. 옷을 벗고, 자신의 질을 보여주는 상황 자체가 무섭고 불편하며, 마음이 힘들 수 있습니다.
- 가능하면 여성 의사가 진행할 수 있도록 의료진을 배치합니다.
- 산부인과 검진대를 미리 충분히 관찰할 수 있도록 기다립니다.
- 속옷을 벗고 치마를 갈아입는 **과정이 불편하지 않도록 편안하게 안내**하고 필요할 경우 도움을 드리거나 충분히 설명합니다. 발달장애인이 본인 치마를 가져오신 경우 자기 의복을 착용하고 검진합니다.
- 검진대 다리 올리는 부위를 한 쪽을 빼서 자리에 앉기 편할 수 있도록 검사합니다.
- 다리를 벌리고 누워서 몸에 힘을 뺄 수 있도록 자세를 미리 시연해 주거나 설명합니다. 불편한 마음이 들지 않도록, 천천히 충분히 기다립니다.
- 질 검경(sterilizer) 도구가 들어가기 전에 불안하지 않도록 진행과정(이제 시작할 거예요.

마음 편하게 앉아주세요. 아플 수 있어요. 등)을 계속해서 따뜻하고 안정적인 어조로 설명합니다.

#### ■ 유방암 검사

- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 피검진자가 원할 경우 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다.
- 옷을 벗고 촬영해야하기에 불편할 수 있음을 미리 예측할 수 있도록 안내합니다.
- 검사 상황에서 가슴을 압박할 때 **아플 수 있으며** 총 4장을 찍을 수 있음을 미리 안내합니다.
- 자세를 취하는 것이 이해하기 어려울 수 있어, 시연하여 보여주고, 필요할 경우 신체적 도움을 주어 촬영 자세를 취할 수 있도록 안내합니다.

#### ■ 골밀도 검사

- 검진을 동행한 사람이 있을 경우, 피검진자가 원할 경우 검사실에 함께 들어올 수 있게 안내합니다. ‘**납가운**’을 구비하여 동행인이 착용하고 검사상황을 협업할 수 있도록 안내합니다.
- 누워서 자세를 취하는 방법을 말로 혹은 시연하여 알려줍니다.

### (4) 검강검진이 끝난 뒤에

- 탈의실의 위치를 안내하고 본인 옷으로 갈아입고 나오도록 안내합니다.
- 집에 돌아가서 휴식을 취하거나 부드러운 음식을 섭취할 수 있도록 설명합니다.  
“오늘 검사하시느라 수고하셨습니다. 집에 가서 쉬시는 것이 좋습니다.”  
“맵거나 짠 음식보다 죽을 드시는 것이 좋습니다”

## 3. 검진을 받고 나서

- 검진결과를 집으로 발송하고, 전화나 문자로 안내합니다.
- 검진결과를 이해하기 어려우면 보호자나 친한 사람에게 물어보거나, 피검진자가 자주 이용하는 동네병원에서 확인할 수 있도록 설명해 줍니다.
- 재검진이 필요한 경우라면 검진결과를 발송한 이후, 전화통화로 어떠한 검사가 필요한지 설명하고, 재검진을 받을 수 있는 병원을 안내합니다.

## ◆ 발달장애인과 이렇게 의사소통하면 좋습니다.

### 1. 많은 발달장애인들은 자신만의 소통방법을 갖고 있습니다.

- 많은 발달장애인은 말이나 음성으로 의사소통할 수 있습니다. 하지만 또 다른 많은 발달장애인들은 언어로 이야기하기 보다는 자신만의 방식으로 자신의 의사를 표현합니다. 표정으로, 몸짓으로 자신의 좋고 싫음을 표현하기도 합니다. 그래서 발달장애인의 의사를 읽어내기가 쉽지 않을 때가 있습니다.
  - 발달장애인의 많은 경우에는 각자 다른 의사소통방식을 갖고 있습니다.
  - 언어적 의사소통(말, 글, 그림 등)보다 비언어적 의사소통(몸짓, 표정, 자세 등)을 사용할 때 이에 대하여 적절한 반응을 해 주시면 좋습니다.
  - 검진 받으러 올 때 동행한 분이 있으면 의사소통에 대하여 조력을 받을 수 있습니다.

### 2. 처음 대면하는 순간이 중요합니다.

- 누구나 그렇듯이 자신을 칭찬하고, 자신이 표현하고자 하는 것에 귀 기울여주고 관심을 가져주는 사람을 좋아하고 또 따르게 됩니다. 발달장애인도 마찬가지입니다.
- 건강검진을 할 때, 아프지 않은 상황에서 만납니다. 치료하는 게 아니라는 것을 알면서도 많은 사람들이 심리적으로 압박되어 무서울 수 있습니다. 발달장애인에게도 그렇습니다. 또 발달장애인들은 낯선 환경을 매우 힘들어합니다.
  - 그러므로 발달장애인은 중첩된 어려움에 부딪치게 되는 상황이라고 할 수 있습니다.
  - 건강검진은 내가 건강하기 위해 하는 것이며, 검진해 주는 사람들이 나를 돕는 사람이라고 생각하게 하는 것이 중요합니다.
  - 그러기 위해서는 말을 걸어주고 발달장애인에게 관심을 표현하는 것이 좋습니다. 초기 라포르(Rapport) 형성이 매우 중요합니다.
  - 낯선 환경에서 여러 장소를 다녀야 하기 때문에, 검사를 바로 진행하기보다는 검사의 처음단계에서 다음 단계로 넘어갈 때, 한 검사를 마친 후 다른 검사를 받기 위해 장소를 이동할 때 반복하여 설명해 주는 것이 매우 중요합니다. 발달장애인에게는 검사상황을 스스로 이해하는 과정과 시간이, 검사자에게는 천천히 기다리는 마음이 필요합니다.

### 3. 의사소통은 말(표현언어)이 아닌 감정과 생각의 표현입니다.

- 장애 정도가 아주 많은 지원을 필요로 하거나, 표현언어가 제한되어 있을 경우 설명해도 이해하지 못할 것이라 오해하는 경우가 있습니다. 사회적 인지기술의 발달에 따라 수용언어는 지속적으로 확장됩니다. 각 검사 상황에서 장애 정도에 관계없이 관련된 상황을 부드럽고 친절한 어조로 설명해 주면 이해할 수 있습니다.
- 눈맞춤이 어려운 경우 이야기를 듣지 않는 것처럼 보이지만, 그 상황의 생각이나 감정을 본인이 이해할 수 있는 방법으로 집중하여 듣고 있는 경우도 많습니다. 발달장애인이 질문이나 설명에 바로 대답하지 않거나 반응하지 않아도, 눈을 마주치지 않더라도 이해할 수 있도록 충분히 설명하고 기다려줍니다.
- 자신의 생각이나 감정은 표현언어나 문자가 아니라 몸짓이나 얼굴표정으로 나타낼 수 있습니다. 진행과정에서 말로 표현하기 어렵거나, 글자로 표기하지 못하는 경우에도 누구나 생각과 감정을 표현할 수 있습니다. 얼굴표정이나 몸짓을 통해 전달하는 감정과 생각을 전달할 수 있으므로 이를 잘 관찰합니다.

### 4. 표현은 쉽고 명확하게 하는 것이 좋습니다.

- 다양한 의사소통체계(보완대체의사소통 등)을 사용합니다.
  - 말로 소통하기 어려우면 시각적 자료나 글로 써서 소통을 시도해 봅니다.
  - 스마트 폰의 포털 사이트에서 '이미지' 검색을 통해 그림을 보여주거나 유튜브 검색을 통해 상황을 설명해 줄 수 있습니다.
- 이중부정 표현을 하면 이해하기 어렵습니다.
  - “이렇게 하지 않으면 안 돼!”라기 보다는 “이렇게 하자!”라고 이야기합니다.
  - 하지만 이중부정이 불가피할 때도 있습니다. ‘몸을 건강하게’라고 하면 되지만 몸을 건강하게 한다는 말을 이해하기 어려울 수 있습니다. 추상적이기 때문입니다. 이럴 때 정확하게 대등한 의미는 아니지만 불가피하게 ‘배가 아프지 않게’라고 하게 됩니다.
  - 그러므로 이중부정보다는 쉽게 표현하는 것이 좋다는 정도로 이해하시면 좋겠습니다.
- 가능한 이해하기 쉬운 표현으로 전달합니다.
  - ‘탈의실’은 ‘옷을 갈아입는 곳’, ‘흉부’는 ‘가슴’, ‘X선, 골밀도, 유방암 검진’에서는 ‘사진을

찍는 것과 비슷해요“라고 전달합니다.

- 될 수 있으면 한 문장에서 한 가지 정보만 제공하고, 대명사보다 구체적인 방향을 알려주면 좋습니다.

- “이쪽으로 돌아누워 / 옷을 올리시면 / 검사를 시작 할께요”라고 하기 보다는  
 “(방향을 가리키거나) 제가 보이는 방향으로 몸을 돌려 주세요”,  
 “옷을 가슴까지 올려주세요”,  
 “이제 검사를 시작합니다”라고 정보를 분리해서 이야기합니다.

## ◆ 건강검진 과정에서 이렇게 하시면 좋습니다.

### 1. 라포르 형성을 위해 이름을 부르고 격려해 줍니다.

- 피검사자인 발달장애인의 이름을 불러주면 좋습니다.
- 편안함을 느낄 수 있도록 무엇을 좋아하는지 일상을 물어봅니다.
- 잘할 수 있을 거라고 격려해 줍니다.

### 2. 건강검진에 대한 이해와 동기부여가 필요합니다.

- 아프지 않은 상황에서 병원을 가는 것, 다양한 검사가 진행되는 이유를 이해하기 어려울 수 있습니다. 건강검진을 통해 건강하게 살아갈 수 있는 방법을 안내해 줍니다. 동일한 말이라도 누구나 의사가 말해주면 신뢰가 높은 경우가 많습니다.  
 “(신체계측을 할 때) 살이 많이 찌면 아플 수 있어요 많이 걷고 운동하시면 몸이 건강해 집니다.”
- 다양한 검진을 할 때 되도록 이러한 검사가 왜 진행되는지 설명해 주시면 좋습니다. 검사자의 공감을 통해 자신에게 필요하다고 생각할 수 있도록 안내하여 동기가 부여되면 검사과정에 참여와 협조가 용이해 집니다.  
 “시력검사는 내가 잘 볼 수 있는지 알아보는 검사예요. 잘 안보이면 안경을 써서 잘 볼 수 있어요.”  
 “(내시경, 초음파 등의 암 검진 시) 모든 사람들이 검사가 어렵고 힘들어요 저도 아픈 곳이



있는지 해 보았어요. 검사를 하면 아픈 곳이 있는지 미리 확인할 수 있어요. 나중에 많이 아프지 않게 치료할 수 있어요”

### 3. 예측하게 해 주면 좋습니다.

■ 발달장애인이거나 비장애인이거나 모두 병원에 올 때에 약간의 두려움과 불안이 있습니다. 건강검진은 아프지 않을 때에 미리 와서 건강을 확인하는 과정이지만, 아파서 병원에 오는 것과 구별하기 어려울 수 있습니다. 상황과 맥락을 구별해도 마음이 두근거릴 수 있어 두렵거나 불안한 마음을 공감해 줍니다.

■ 많은 발달장애인이 건강검진을 해 본 경험이 없는 경우가 많습니다. 각각의 검사 상황에 따라 일어나는 일에 대하여 미리 언급하여 알려주면 마음이 덜 불안합니다. 검사과정에서 일어나는 일들에 대해 미리 어떤 일이 벌어지는지 왜 이것 하는지 설명해 주면 좋습니다.

“(키를 측정할 때) 머리 위로 내려옵니다. 아프지 않습니다. 잠깐만 움직이지 않아요”

“혈압을 짤 거예요. 버튼을 누르면 팔이 조금 아플 수 있어요. 그런데 많이 아프진 않을 거예요.”

“(초음파 검사에서) 검사가 시작되면 불이 꺼져요. 어두워야 화면이 잘 보여서요. 무서우면 말 씌해 주세요”

“지금부터 사진을 찍을 거예요. 내 몸이 아픈 곳이 있는지 지금부터 볼 거예요. 움직이면 사진이 흔들려요. 잠깐만 멈춰주세요”

■ 검사도구나 기계에 대한 두려움을 없애기 위해 이에 대해 설명해 주고 만져보거나 검사자가 미리 시연하면 좋습니다.

- “(가능한 경우) 검사도구나 기계를 만져보게 합니다.

(자세를 취하며) 이렇게 사진을 찍어요”

- 암 검진의 경우 자세를 취해야 하는 다양한 상황에서 “자 (이렇게~~) 해요. 저를 따라서 한번 해볼까요?”

### 4. 처음 건강검진을 받을 경우 최대한 편안한 상태에서 검사를 받게 합니다.

■ 발달장애인이 처음 검사를 받을 때 모든 검사를 다 수행하지 못할 수도 있습니다. 다음 번 검사상황에서 트라우마가 남지 않도록 완강히 거부하면 억지로 진행하지 않습니다.



시연을 통해 아프지 않고 자연스럽게 상황을 설명만 해 주고 마칠 수도 있습니다.

- 검사와 검사 사이에 대기 시간을 편안하게 보낼 수 있도록 안내합니다.
  - 검사와 검사 사이에 앉아 있을 장소와 자신이 이름이 불리면 어떤 검사실로 가야하는지 안내합니다.
  - 기다리는 상황에서 일상적인 소소한 이야기를 나누기도 하고, 자신이 안정적인 기분을 유지하도록 핸드폰을 사용할 수 있게 해 줍니다.
- 검사가 끝날 때마다 간단한 동작으로 시작과 끝, 안정감을 제공해주는 것도 좋습니다. 발달장애인과의 ‘손인사’는 전환과 의사소통 기능을 동시에 해 줄 수 있습니다. “검사하시느라 수고하셨습니다. (하이파이브)”

## 5. 검강검진 결과를 이해하기 쉬운 글로 표현해 주고, 재검진이 필요한 경우 꼭 전화통화 혹은 대면방법으로 안내합니다.

- 문진표, 결과가 모두 어려운 말로 되어 있습니다. 마지막에 건강관리를 위해 필요한 방법, 관리가 필요한 경우라면 발달장애인이 이해하기 쉬운 글로 작성합니다.
  - “정상입니다” → “건강합니다”
  - “추적 관찰이 필요한 내용입니다” → “다음에 검사할 때 잘 살펴봐야 합니다”
- 암검진이나 혈액 수치에 이상이 있어 꼭 검사를 통해 재검진으로 확인해봐야 할 경우 검진결과를 보내드리고 안내 전화를 드리는 것이 좋습니다.



제2장

건강검진 이용 발달장애인 당사자용 매뉴얼

의료환경 기반의 발달장애인 의사소통 매뉴얼 개발 연구

# 건강검진 받는 것에 대해 알아보시다





#### **책 소개**


- 이 책은 쉽게 이해할 수 있도록 그림과 쉬운 말을 사용하여 만들었습니다.
- 이 책은 건강검진 받는 것에 대해 설명하고 있습니다.
- 이 책은 발달장애인이 좀더 쉽게 건강검진을 받는 방법을 설명하고 있습니다.

#### **책 이용 방법**

- 이 책을 보면 건강검진에 대해 알 수 있습니다.
- 이 책을 보면 건강검진 받는 방법을 알 수 있습니다.
- 이 책을 부모님이나 가족, 도와주는 사람과 같이 보면서 건강검진 받는 것을 연습해 볼 수 있습니다.

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

순서

	<p>1. 건강검진에 대해 알아보기 4</p>
	<p>2. 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들 8</p>
	<p>3. 일반건강검진은 이렇게 받습니다. 14</p>
	<p>4. 특별한 검사는 필요할 때 받습니다. 32</p>
	<p>5. 건강검진을 받고 나서 해야 할 것들 42</p>
	<p>6. &lt;부록&gt; 건강검진 문진표 46</p>

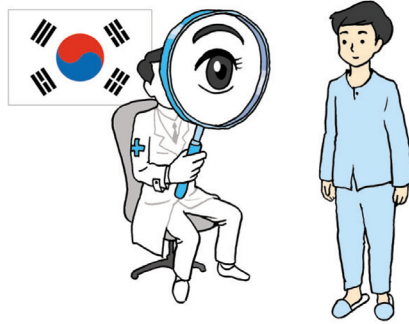


건강검진 받기

1. 건강검진에 대해 알아보기

# 건강검진이란

4



건강검진은  
국가에서 국민의 건강을  
검사하고 진찰하는 것입니다.



건강검진은  
모든 국민이  
20살이 넘으면  
무료로 받을 수 있습니다.



특별한 건강검사는  
돈을 낼 수도 있습니다.



일반 건강검사



특별한 건강검사



건강검진에는  
일반 건강검사와  
특별한 건강검사가 있습니다.

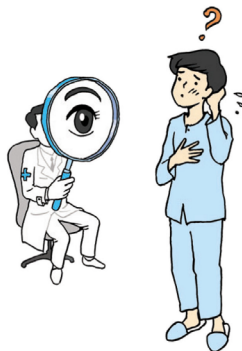
\*건강검진 : 건강검진기본법 제3조(정의)에 따르면 "건강상태 확인과 질병의 예방 및 조기발견을 목적으로 제2호에 따른 건강검진기관을 통하여 진찰 및 상담, 이학적 검사, 진단검사, 병리검사, 영상의학 검사 등 의학적 검진을 시행하는 것"을 말합니다.



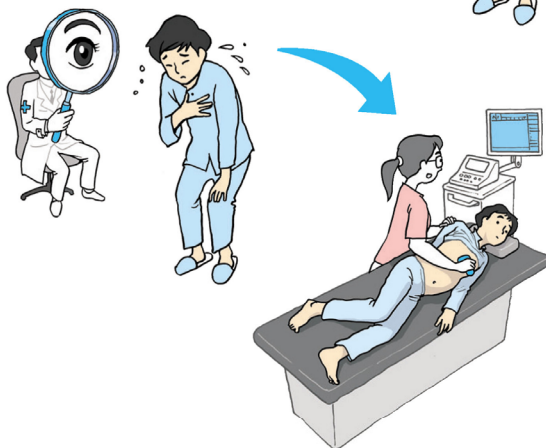
일반 건강검사는  
내 몸이 건강한지  
알아보는 것입니다.



일반 건강검사는  
2년마다 받을 수 있습니다.

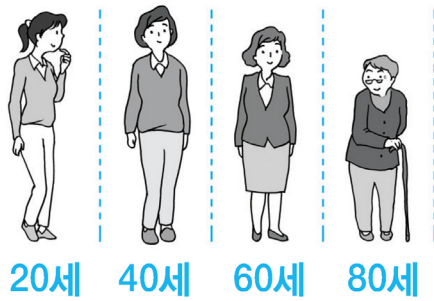


특별한 건강검사는  
내 몸에 병이 있는지  
병이 생길 수 있는지  
알아보는 것입니다.



특별한 건강검사는  
일반 건강검사를 해서  
내 몸에 이상이 발견되면  
받습니다.

※특별한 건강검사 : 내시경 검사, 초음파 검사, 유방암 검사, 자궁경부암 검사 등 필요한 때만 받는 검사입니다.



특별한 건강검사는  
내 몸에 이상이 없더라도  
필요한 나이가 되면,

일반 건강검사 받을 때  
같이 받기도 합니다.



특별한 건강검사에는  
내시경 검사와  
초음파 검사가 있습니다.



여성만 받는  
특별한 건강검사에는  
유방암 검사와  
자궁경부암 검사가 있습니다.



건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

## 2

# 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들

- 건강검진 예약하기
- 건강검진 문진표 작성하기
- 건강검진 전에 지켜야 할 것



건강검진 받기

2. 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들

8

## 건강검진 예약하기



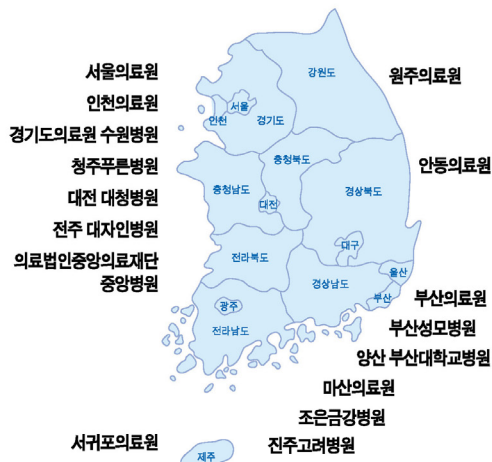
건강검진 안내문이  
내가 살고 있는 집으로 옵니다.



내가 이용하기 편리한  
병원을 정합니다.

안내문에 내가 사는 곳과 가까운  
병원 이름과 연락처가 적혀있습니다.

※ 건강검진은 지역과 상관없이 전국 어디에서나 받을 수 있습니다.



장애인이  
편리하게 이용할 수 있는  
병원으로 정할 수 있습니다.

전국에 16 곳이 있습니다.

이런 곳을 **장애친화 건강검진기관**이라고 부릅니다.



내가 검진 받기  
편리한 날짜를 생각합니다.



여성의 경우  
생리하는 기간을 피해서  
날짜를 정하는 것이 좋습니다.



병원에 전화를 걸어  
상담원과 이야기하고  
날짜를 정합니다.



건강검진을 받으러 갈 때,  
혼자 갈 수도 있고  
도와줄 사람과 함께  
갈 수도 있습니다.

도와줄 사람은  
가족, 친척, 친구, 활동지원사, 복지관 직원입니다.



병이 있거나(예: 당뇨병),  
내시경 검사를 받을 사람은  
도와줄 사람과 함께 갑니다.



● 미리 작성해서, 건강검진 받으러 갈 때 가지고 가기

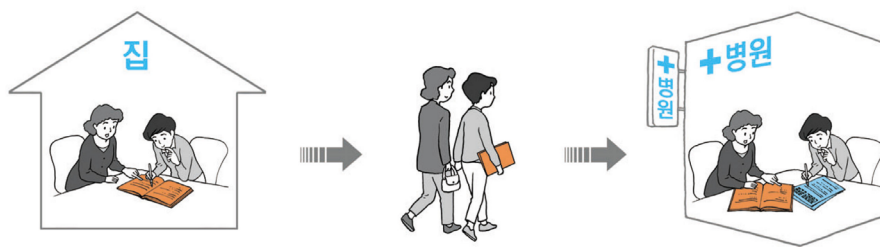


건강검진을 예약한 병원에 가서  
건강검진 문진표를 갖고 옵니다.

건강검진 문진표를  
작성합니다.

건강검진 받으러 갈 때  
가지고 갑니다.

● 부록을 작성해서, 병원에서 옮겨적기



이 책의 부록에 있는  
건강검진 문진표를  
작성합니다.

작성한 부록을  
건강검진 받으러 갈 때  
가지고 갑니다.

작성한 부록을 보면서  
병원의 건강검진 문진표에  
 옮겨 적습니다.

건강검진 문진표의 내용은 같지만 양식은 병원마다 다릅니다.  
부록을 이용하여 미리 작성하고 병원 양식지에 옮겨 적으면, 병원에서의 시간을 절약할 수 있습니다.



건강검진 받기

2. 건강검진 받기 전에 준비해야 할 것들

12

## 건강검진 받기 전에 지켜야 할 것



건강검진 하루 전날,

저녁 10시 이후부터는  
음식을 먹으면 안됩니다.



담배, 사탕, 음료수, 과자도  
먹으면 안됩니다.



건강검진 받는 날,

평소에 먹던 약은  
먹고 갑니다.



혈압약, 정신과 약은  
새벽 6시 이전에 먹습니다.



당뇨약은  
의사에게 물어보고  
먹습니다.

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

# 3

## 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

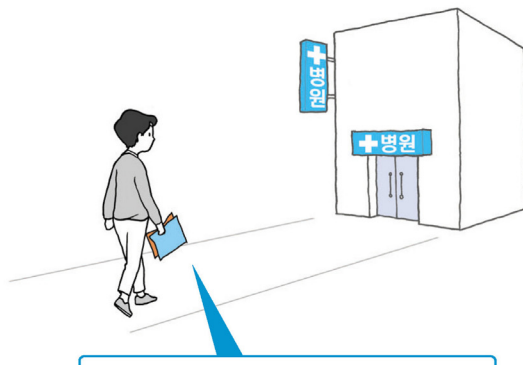
- 병원가기 / 접수하기
- 검진복으로 옷 갈아입기
  
- 키 재기
- 몸무게 재기
- 허리둘레 재기
- 청력 검사
- 시력 검사
- 소변 검사
- 혈액 검사
- 혈압 검사
- 흉부 엑스레이 검사
- 구강 검사



건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

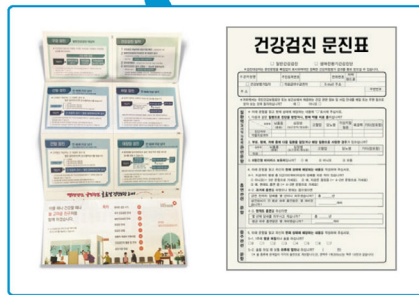
# 병원가기 / 접수하기



건강검진을 받으러  
병원에 갑니다.



혼자 갈 수도 있고  
도와줄 사람과 함께  
갈 수도 있습니다.



건강검진 안내문과  
미리 써 놓은 건강검진 문진표를  
가지고 갑니다.



건강검진 문진표는  
병원에서 작성할 수도  
있습니다.



안내문과 문진표를  
접수하는 사람에게 줍니다.



접수하는 사람이  
어떻게 하면 되는지  
알려줍니다.





건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

### 검진복으로 옷 갈아입기

#### 탈의실



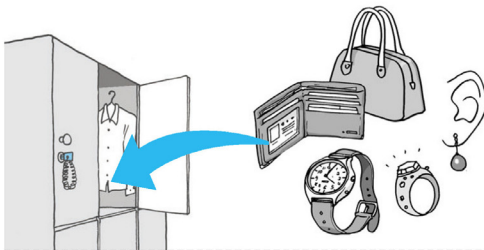
옷 갈아입는 곳(탈의실)에서  
검진복으로 갈아입습니다.

팬티만 입고  
검진복으로 갈아입습니다.

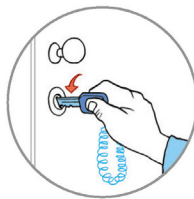


여성은  
브래지어를 벗습니다.

\***검진복**: 병원에서 검사할 때 입으라고 준 옷



지갑, 가방, 시계, 반지, 귀걸이 등  
물건들은  
옷장에 넣습니다.



옷장문을 잠급니다.

열쇠는 손목에 차거나  
주머니에 넣습니다.



옷을 갈아입고 나오면,

안내하는 사람이  
어디로 가면 되는지  
알려줍니다.



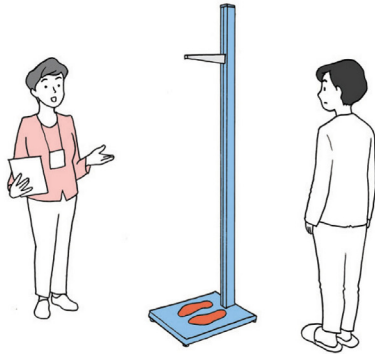
건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 키 재기

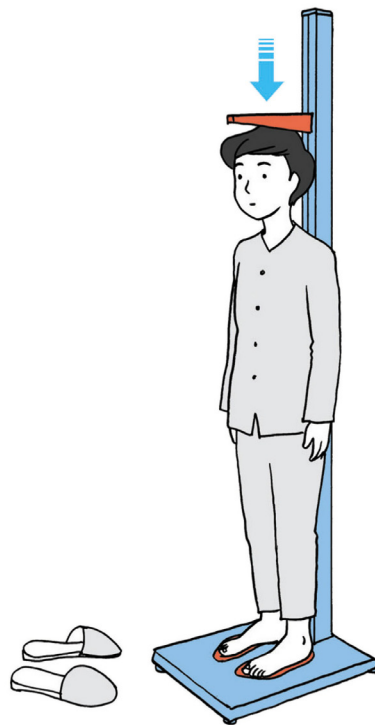
키 재기는  
내 몸의 길이를  
알아보는 것입니다

16



검사하는 사람이  
'올라가세요' 라고 말하면,

신발을 벗고  
발판 위에 올라갑니다.



허리를 펴고,  
똑바로 섭니다.

잠시 움직이지 않습니다.

측정기가 내려와  
머리 위에 살짝 닿습니다.

검사하는 사람이  
'내려오세요' 라고 말하면  
내려옵니다.

(키 재기 끝)



초음파 키 측정기를  
사용하는 경우도 있습니다.

측정기를 머리 위에 대고 짍니다.

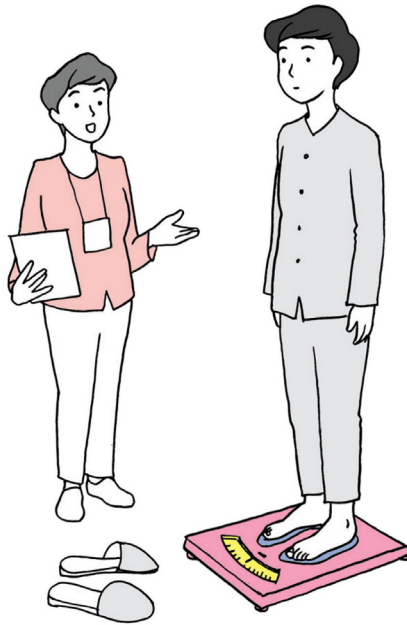


건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

### 몸무게 재기

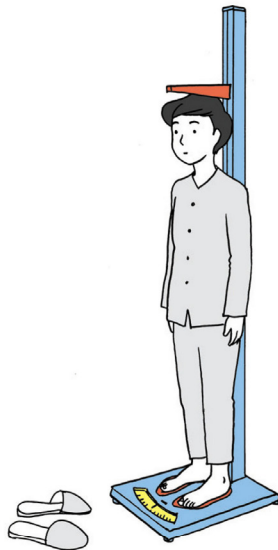
몸무게 재기는  
내 몸의 무게를  
알아보는 것입니다.



검사하는 사람이  
'올라가세요' 라고 말하면  
신발을 벗고  
발판 위에 올라갑니다.

검사하는 사람이  
'내려오세요' 라고 말하면  
내려옵니다.

(몸무게 재기 끝)



키와 몸무게를  
동시에 재는 기계도 있습니다.

방법은 키 재기와 같습니다.



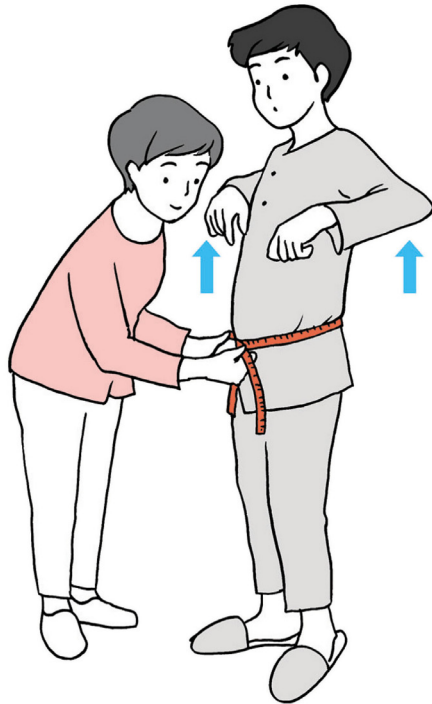
건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 허리둘레 재기

허리둘레 재기는  
내 허리의 둘레를  
알아보는 것입니다.

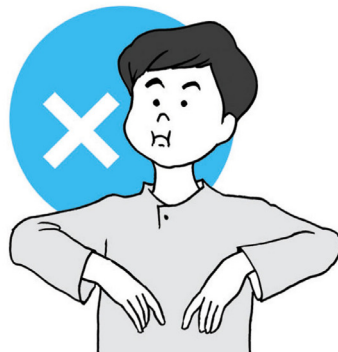
18



검사하는 사람이  
양팔을 들고 말하면  
팔을 듭니다.

검사하는 사람이  
나의 허리에  
줄자를 감습니다.

검사원이  
내 몸을 만질 수 있습니다.



숨을 참으라고 말하면  
숨쉬는 것을 잠시 멈춥니다.

검사하는 사람이  
나의 허리 둘레를 잽니다.

(허리둘레 재기 끝)



건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

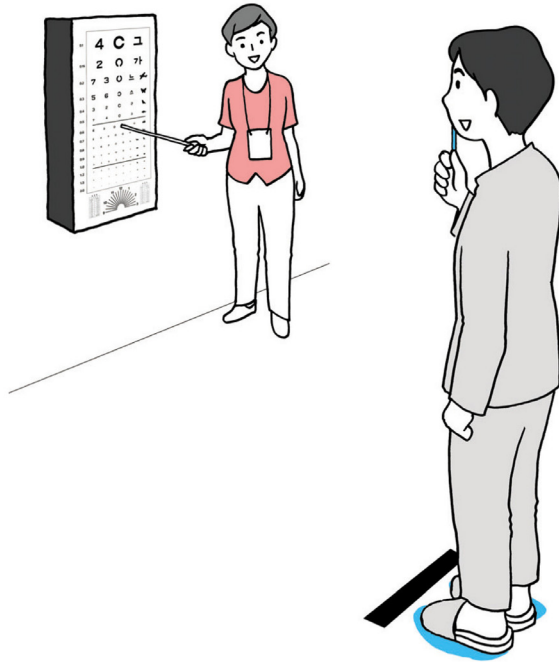
# 시력 검사

시력검사는  
눈이 얼마나 잘 보이는 지  
알아보는 검사입니다.

19



검사하는 사람이  
알려주는 위치에 섭니다.



검사하는 사람이  
말하는 쪽의 눈을 가립니다.

검사하는 사람이  
가리키는 것을 물어보면,

답을 합니다.

잘 보이지 않으면  
'잘 안 보여요' 라고 말합니다.



보이는데  
무엇인지 모르면,  
'잘 모르겠어요' 라고  
말합니다.

(시력검사 끝)



건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 청력 검사

청력검사는  
귀가 소리를 잘 듣는 지  
알아보는 검사입니다.

20



검사하는 사람이  
'들어주세요' 라고 말하면  
청력검사실로 들어갑니다.



무서우면,  
문을 닫지 말라고 말합니다.



도와주는 사람과 함께  
들어가도 됩니다.



의자에 앉아  
헤드폰을 씁니다.

빨간 선은 오른쪽, 파란선은 왼쪽입니다.



헤드폰에서  
‘빠-’ 소리가 납니다.

소리가 들리면,  
들리는 쪽의 손을 듭니다.



검사하는 사람이  
‘나오세요’ 라고 말하면,

헤드폰을 벗어  
제자리에 두고  
나옵니다.

(청력검사 끝)



건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 혈압 검사

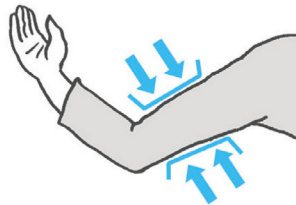
22

혈압 검사는  
피가 다니는 혈관의 압력을  
알아보는 검사입니다.



의자에 앉아  
마음을 편안하게 합니다.

혈압계 통속으로  
팔을 깊숙히 넣습니다.



혈압계가  
점점 팔을 꼭 조였다가  
아주 천천히 풀어집니다.



혈압을 재는 동안  
움직이거나 말을 하면 안됩니다.  
가만히 기다립니다.

검사하는 사람이 '다 됐다고' 말하면  
팔을 빼면 됩니다.

(혈압 검사 끝)

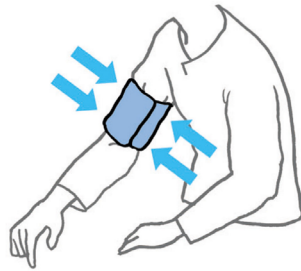




혈압계 통속으로 팔 넣는 것이 무섭다면,  
다른 혈압계로 할 수 있습니다.

**팔에 밴드를 감아서 하는 혈압검사**

검사하는 사람이  
내 팔에 압력밴드를 감습니다.



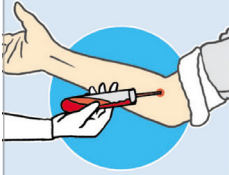
압력밴드가  
점점 팔을 꼭 조였다가  
아주 천천히 풀어집니다.



혈압을 재는 동안  
움직이거나 말을 하면 안됩니다.  
가만히 기다립니다.

검사가 끝나면,  
검사하는 사람이 압력밴드를 풀어 줍니다.

(혈압 검사 끝)



건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 혈액 검사

혈액 검사는  
피를 뽑아서 내 몸의 건강을  
알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이  
말하는 위치에  
팔을 올려 놓습니다.



무섭다면,  
크게 숨을 쉽니다.



검사하는 사람이  
팔에 고무줄을 감습니다.



주먹을 쥐라고 하면  
주먹을 칩니다.



소독을 합니다.



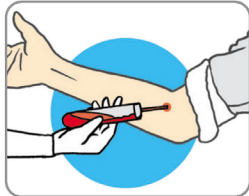
주사바늘을 팔에 꽂습니다.  
조금 따끔 합니다.



움직이면  
안됩니다.



주먹을 펴라고 하면  
주먹을 펴니다.



피를 빼는 동안  
잠시 기다립니다.



주사바늘을 빼고  
밴드를 붙여줍니다.



피가 멈출 수 있도록  
5분 정도 밴드를 눌러줍니다.

누르기가 어려우면, 팔을 구부리고 다닙니다.

※ 비비거나 문지르면 멍이 들고 아플 수 있습니다.

(혈액검사 끝)



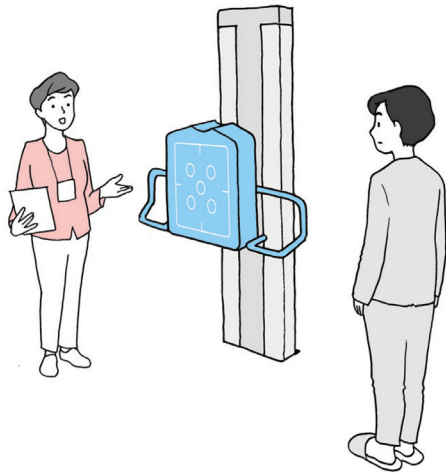
건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 흉부 엑스레이 검사

흉부 엑스레이 검사는  
가슴 부분을 사진 찍어서  
내 몸의 건강을 알아보는 검사입니다.

26



검사하는 사람의 안내를  
잘 듣고 따라서 합니다.



기계에  
가슴을  
딱 붙입니다.

검사하는 사람이  
'움직이지 마세요' 라고  
말하면

잠시 숨을 멈추고  
가만히 있습니다.

※흉부는 가슴 부위를 말합니다.



검사하는 사람이  
'숨을 크게 쉬고, 멈추세요' 라고 말하면,



숨을 들이 마시고



숫자 다섯을 셀 동안  
숨을 참습니다.



검사하는 사람이  
'됐습니다' 라고 말하면  
숨을 쉬어도 됩니다.

(흉부 엑스레이 검사 끝)



검사받는 것이 어려우면,  
도와주는 사람과  
함께 할 수 있습니다.



건강검진 받기  
3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

## 소변 검사

소변 검사는  
오줌을 검사해서  
내 몸의 건강을 알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이 주는  
종이컵을 받습니다.



화장실에 가서  
종이컵에 소변을  
반컵 정도만 받습니다.



소변 두는 곳에 둡니다.

(소변검사 끝)



여성의 경우  
큰 종이그릇을 미리 준비하면  
편리하게 소변을 받을 수 있습니다.



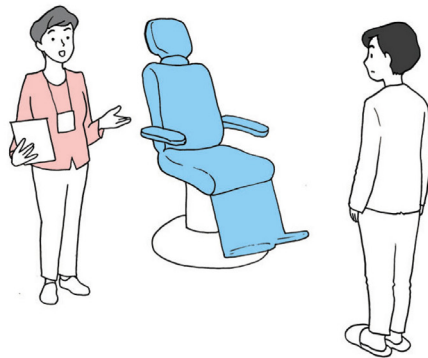
건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

# 구강 검사

29

구강 검사는  
이나 잇몸, 입안이 건강한지  
알아보는 검사입니다.



검사하는 사람이  
의자에 앉으라고 하면  
앉습니다.



의사가  
'아' 하고 입을 벌리라고 하면  
벌립니다.



의사가  
내 이가 건강한지  
살펴봅니다.

(치과 검사 끝)





건강검진 받기

3. 일반 건강검사는 이렇게 받습니다

30

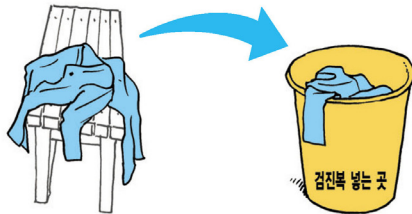
## 건강검사 끝난 뒤에 할 일



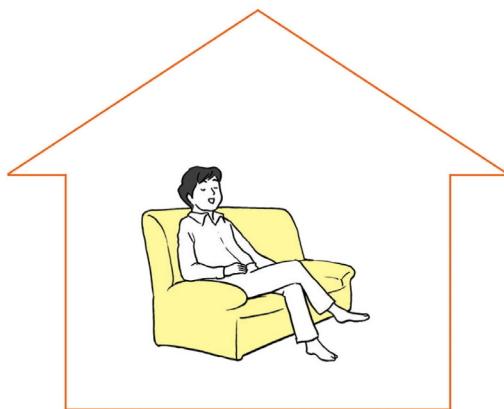
검진복을  
내 옷으로 갈아 입습니다.



내 물건들을 잘 챙깁니다.



검진복은  
검진복 넣는 곳에  
넣습니다.



피곤할 수 있습니다.  
집에 와서  
쉬는 것이 좋습니다.



배고프다고,  
음식을 급하게 먹으면 안됩니다.



건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

# 4

## 특별한 검사는 필요할 때만 받습니다

- 위 내시경 검사
- 대장 내시경 검사
- 간 초음파 검사
- 유방암 검사
- 자궁경부암 검사

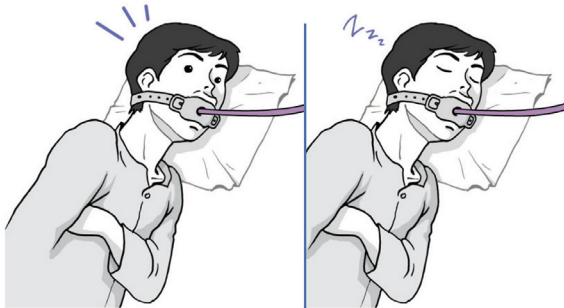


건강검진 받기

4. 특별 건강검사는 필요할 때 받습니다

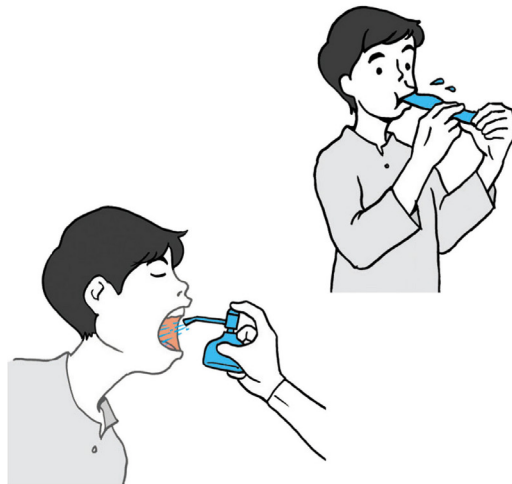
## 위 내시경 검사

위 내시경 검사는  
내 몸안에 작은 카메라를 넣어서  
위장이 건강한지 살펴보는 검사입니다.



위 내시경 검사는  
깨어있을 때 하는 방법과,  
잠자면서 하는 방법  
2가지가 있습니다.

수면내시경 검사  
(잠을 자면서 하는 검사)는  
돈을 더 내야 합니다.



트림이 안 나오게 하는  
약을 먹습니다.

입안이 불편하지 않도록  
스프레이 약을 뿌립니다.



입을 계속 벌리고 있도록  
입에 고무를 끼웁니다.



긴 호스처럼 생긴 카메라를  
목 안으로 넣습니다.

카메라로  
위장을 살펴봅니다.



헛구역질이  
날 수 있습니다.



나오는 침은  
삼키지 않습니다.  
그냥 입 밖으로 흘립니다.



배 안에서  
꿈틀거리는 느낌이 납니다.  
배가 조금 아플 수도 있습니다.

(위 내시경 검사 끝)

수면내시경 검사(잠을 자면서 하는 검사)



잠자는 주사를 맞고,  
내가 잠자는 동안 검사합니다.



잠에서 깨어났을 때,  
어지러울 수 있습니다.



잠자면서 하는  
내시경 검사를 할 때에는  
도와줄 사람과 함께 갑니다.

수면내시경 검사 후  
운전을 하면 안 됩니다.





건강검진 받기

4. 특별 건강검사는 필요할 때 받습니다

## 대장 내시경 검사

### 검사 3일 전



검사 3일 전에는 소화가 잘 되는 음식만 먹어야 합니다.

잡곡, 김치, 견과류, 씨가 있는 과일 등은 먹지 않습니다.

### 검사 1일 전



검사 하루 전날에는 아침과 점심에 흰 죽만 먹습니다.

4시부터 음식을 먹으면 안됩니다.

저녁 7시에,

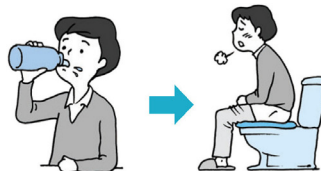
병원에서 보내준 2개의 약을 물병에 섞어서 마십니다.

한 시간동안 약 두 병과 물 한 병을 나눠서 마십니다.

화장실에서 설사를 합니다.



약 2병 + 물 1병



### 검사 하는 날



약 2병 + 물 1병



새벽 5시에,

같은 방법으로 한번 더 합니다.



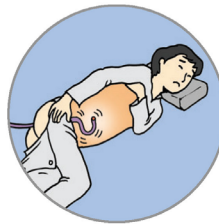
\*약 복용 방법은 검진병원마다 다를 수 있습니다. 검진병원의 안내문에 따라야 합니다.



긴 호스처럼 생긴 카메라를  
항문으로 넣습니다.

카메라로 잘 보기 위해서  
자세를 바꿀 수 있습니다.

카메라로 대장을 살펴봅니다.



배 안에서  
꿈틀거리는 느낌이 납니다.  
배가 조금 이플 수도 있습니다.

(대장 내시경 검사 끝)

**수면내시경 검사(잠을 자면서 하는 검사)**



잠자는 주사를 맞고,  
내가 잠자는 동안 검사합니다.



잠에서 깨어났을 때,  
어지러울 수 있습니다.



잠자면서 하는  
내시경 검사를 할 때에는  
도와줄 사람과 함께 갑니다.

수면내시경 검사 후  
운전을 하면 안 됩니다.



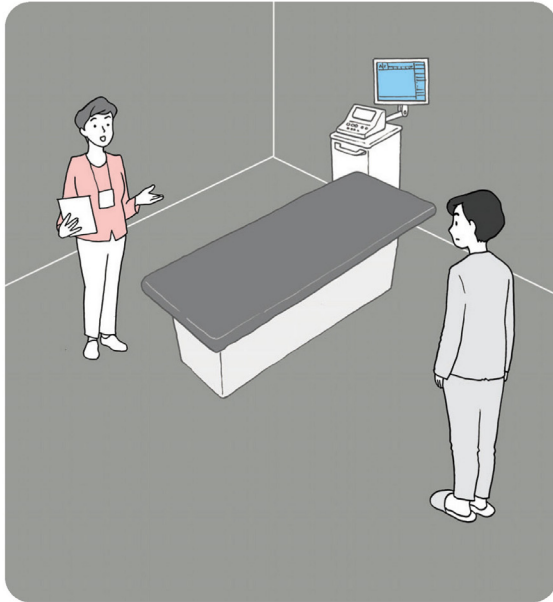


건강검진 받기

4. 특별 건강검사는 필요할 때 받습니다

## 간 초음파 검사

간 초음파 검사는  
내 몸안의 간에 병이 있는지  
알아보는 검사입니다.



검사하는 사람의 안내를  
잘 듣고 따라서 합니다.

초음파 검사실은  
조금 어둡습니다.



무서우면,  
불을 켜달라고 말합니다.



검사대에 눕습니다.

윗옷을  
가슴까지 올립니다.



검사하는 사람이  
내 몸에 젤을 바릅니다.





검사하는 사람이  
검사기를  
이리 저리 옮겨가며  
내 몸을 강하게 누릅니다.



검사하는 사람이  
돌아 누우라고 하면  
돌아 눕습니다.



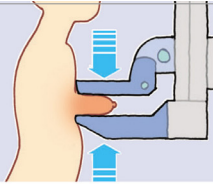
배를 내밀어보라고 하면  
배를 부풀립니다.



검사가 끝나면  
휴지로 젼을 닦습니다.

옷을 잘 입습니다.

(간 초음파 검사 끝)

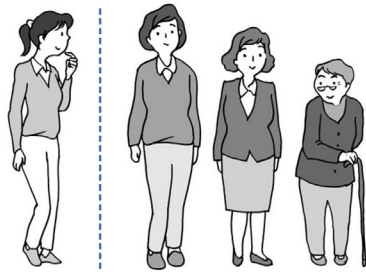


건강검진 받기

4. 특별 건강검사는 필요할 때 받습니다

## 유방암 검사

유방암 검사는 사진을 찍어서 유방에 병이 있는지 알아보는 검사입니다.



유방암 검사는 40세가 넘으면 2년 마다 받습니다.

40세 ➡

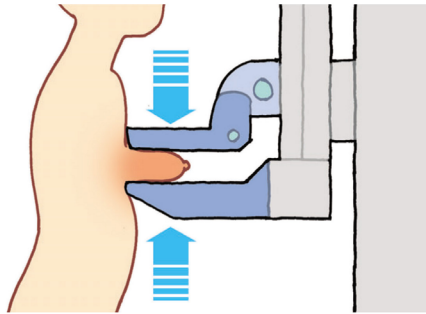


윗옷을 벗고 검사기계 앞에 섭니다.

검사하는 사람이 안내하는 데로 따라서 합니다.

유방을 기계 위에 올려 놓습니다.



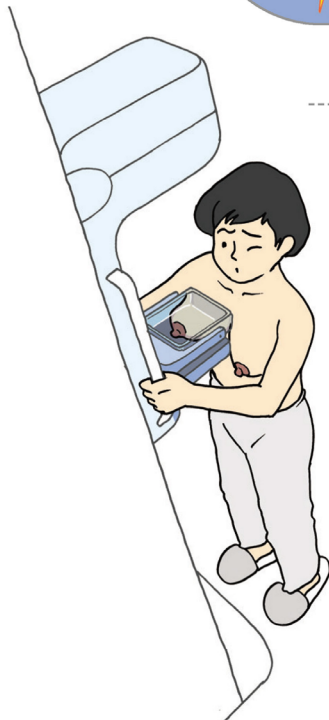


기계가  
유방을 납작하게  
꼭 누릅니다.



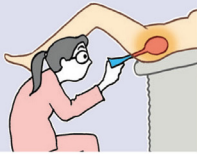
유방이 눌러서  
많이 아픕니다.

사진을 찍는 동안만  
참으면 됩니다.



오른쪽 유방,  
왼쪽 유방을  
모두 검사합니다.

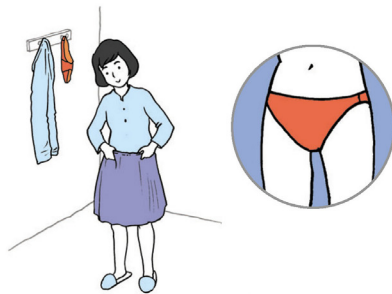
(유방암 검사 끝)



건강검진 받기

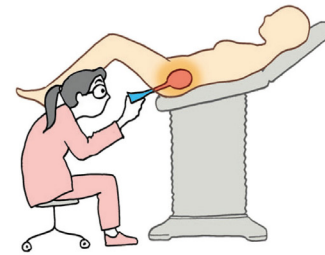
4. 특별 건강검사는 필요할 때 받습니다

## 자궁경부암 검사



탈의실에서  
팬티를 벗고  
치마로 갈아 입습니다.

검사 의자에 앉아  
다리를 받침대 위에  
올려 놓습니다.



검사하는 사람이  
검사기를  
자궁 안쪽에 넣어서 검사합니다.

불편하고 힘들 수 있습니다.  
무서우면 기다려 달라고 합니다.



검사가 끝나면  
탈의실에서 팬티를 입고  
검사복을 다시 입습니다.

(자궁경부암 검사 끝)

자궁경부암 검사는 모든 여성이 합니다.  
자궁을 수술하여 떼어 낸 사람도 검사합니다.

건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

# 5

## 건강검진을 받고 나서 해야 할 것들

- 건강검사 결과통보서 받아 보기
- 재검사 받기

**건강검진 결과통보서**

성명	김민준	주민등록번호	9876543210123
생년월일	1990-01-01	성별	남
직업	회사원	직업코드	980101
주소	서울특별시 강남구 테헤란로 123	우편번호	06123
전화번호	02-1234-5678	이메일	kimminjun@naver.com
검사기관	ABC 건강검진센터	검사일자	2023-10-27
검사종류	일반건강검진	결과발령일	2023-11-03

건강검진 받기

5. 건강검진을 받고 나서 해야 할 것들

**건강검사 결과통보서 받아 보기**

건강검진 결과통보서			
성명	김민준	주민등록번호	9876543210123
생년월일	1990-01-01	성별	남
직업	회사원	직업코드	980101
주소	서울특별시 강남구 테헤란로 123	우편번호	06123
전화번호	02-1234-5678	이메일	kimminjun@naver.com
검사기관	ABC 건강검진센터	검사일자	2023-10-27
검사종류	일반건강검진	결과발령일	2023-11-03
검사항목	혈액검사, 흉부엑스선, 소변검사, 심전도, 건강인터뷰	결과	정상
비고	본 검사는 건강검진법 제10조 제1항에 따라 실시된 것으로, 검사결과에 따라 필요한 추가검사와 상담을 받으실 수 있습니다.		
발령처	서울특별시 강남구 테헤란로 123	우편번호	06123
발령일	2023-11-03	발령시간	오전 9시 ~ 오후 5시
발령처	서울특별시 강남구 테헤란로 123	우편번호	06123
발령일	2023-11-03	발령시간	오전 9시 ~ 오후 5시

건강검진 결과통보서는  
건강검진 받은 내용이  
적혀 있는 종이입니다.



건강검진 결과통보서가  
내가 살고 있는 주소로 옵니다.



건강검진 결과통보서는  
이해하기 어려울 수 있습니다.

이해하기 어렵다면,

1. 가족이나 친한 사람들에게  
설명해 달라고 합니다.



2. 병원에 가서  
의사에게 설명해 달라고 합니다.



건강검진 받은 병원,  
내가 자주 가는 병원 중에서

내가 이용하기 편리한 병원에  
전화로 예약하고 갑니다.



건강검진 받는 것에 대해 알아보시다

# 6

## 부 록

1. 건강검진 문진표
2. 건강검진 추가 문진표
3. 구강검진 문진표
4. 인지기능장애 평가도구
5. 정신건강검사 평가도구
- 6-1. 생활습관 평가도구(음주)
- 6-2. 생활습관 평가도구(운동)
- 6-3. 생활습관 평가도구(영양)
- 6-4. 생활습관 평가도구(비만)

[별지 제1호 서식]

건강검진 문진표

\* 검진대상자는 문진문항을 빠짐없이 작성하여야만 심뇌혈관질환 위험평가 결과를 통보 받으실 수 있습니다.

수검자성명	주민등록번호	전화번호	주택 핸드폰
주소	E-mail		건강검진 결과통보서 수령방법 <input type="checkbox"/> 우편 <input type="checkbox"/> E-mail

\* 아래 문항을 읽고 자신의 현재 상태에 해당되는 내용을 작성하여 주십시오.

**질환력(과거력, 가족력)**

1. 다음과 같은 질병으로 진단을 받았거나, 현재 약물 치료 중이십니까?

	진단		약물치료	
	예	아니오	예	아니오
뇌졸중(중풍)				
심근경색/협심증				
고혈압				
당뇨병				
이상지질혈증				
패혈핵				
기타(암포함)				

2. 부모, 형제, 자매 중에 다음 질환을 앓았거나 해당 질환으로 사망한 경우가 있으십니까?

	예	아니오
뇌졸중(중풍)		
심근경색/협심증		
고혈압		
당뇨병		
기타(암포함)		

3. B형간염 바이러스 보유자입니까?

- ① 예    ② 아니오    ③ 모름

**흡연 및 전자담배**

4. 지금까지 평생 총 5갑(100개비) 이상의 일반담배(궤련)를 피운 적이 있습니까?

- ① 아니오 (= 5번 문항으로 가세요)  
② 예 (= 4-1번 문항으로 가세요)

4-1. 현재 일반담배(궤련)를 피우십니까?

① 현재 피움	총 _____년	하루평균 _____개비	
② 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음	총 _____년	흡연했을 때 하루평균 _____개비	끊은지 _____년

5. 지금까지 궤련형 전자담배 (가열담배, 예)아이코스, 글로, 릴 등)을 피운 적이 있습니까?

- ① 아니오 (= 6번 문항으로 가세요)  
② 예 (= 5-1번 문항으로 가세요)

5-1. 현재 궤련형 전자담배 (가열담배) 피우십니까?

① 현재 피움	총 _____년	하루평균 _____개비	
② 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음	총 _____년	흡연했을 때 하루평균 _____개비	끊은지 _____년

6. 액상형 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

- ① 예 (= 6-1번 문항으로 가세요)  
② 아니오

6-1. 최근 한 달 동안 액상형 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

- ① 아니오    ② 월 1-2일    ③ 월 3-9일  
④ 월 10-29일    ⑤ 매일

**음주**

\* 지난 1년간

7. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (1개만 응답)

- ① 일주일에 ( )번    ② 한 달에 ( )번  
③ 1년에 ( )번  
④ 술을 마시지 않는다.

7-1. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

\* 잔 또는 병 또는 캔 또는 cc 중 한곳에만 작성 해 주십시오(술 종류는 복수응답 가능, 기타 술 종류는 비슷한 술 종류에 표기)

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

7-2. 가장 많이 마셨던 하루 음주량은 어느 정도입니까?

\* 잔 또는 병 또는 캔 또는 cc 중 한곳에만 작성 해 주십시오(술 종류는 복수응답 가능, 기타 술 종류는 비슷한 술 종류에 표기)

술 종류	잔	병	캔	cc
소주				
맥주				
양주				
막걸리				
와인				

**신체활동 (운동)**

8-1. 평소 1주일간, 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체활동을 며칠 하십니까? 주당 ( )일

\* 고강도 신체활동의 예) 달리기, 에어로빅, 빠른 속도로 자전거 타기, 건설 현장 노동, 계단으로 물건 나르기 등

8-2. 평소 하루에 숨이 많이 차게 만드는 고강도 신체활동을 몇 시간 하십니까? 하루에 ( )시간 ( )분

9-1. 평소 1주일간, 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체활동을 며칠 하십니까? 주당 ( )일

\* 7번 응답에 관련된 신체활동은 제외하고 답해주시오  
\* 중강도 신체활동의 예) 빠르게 걷기, 풋살, 테니스, 보통 속도로 자전거 타기, 가벼운 물건 나르기 청소 등

9-2. 평소 하루에 숨이 약간 차게 만드는 중강도 신체활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 ( )시간 ( )분

10. 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 역기, 철봉 등 근력 운동을 한 날은 며칠입니까?

주당 ( )일

[별지 제13호서식]

인지기능장애 평가도구

Korean Dementia Screening Questionnaire - C

본 설문은 인지기능장애평가를 위한 문진표입니다. 아래의 각 항목에 대하여, 1년 전과 비교하여 현재 상태에 해당하는 곳에 표시해 주십시오. (동행한 가족이 있으면 가족이 작성하시고, 없으면 본인이 작성하십시오)

Korean Dementia Screening Questionnaire - C	아니다 (0점)	가끔(조금) 그렇다 (1점)	자주(많이) 그렇다 (2점)
1. 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지를 잘 모른다			
2. 자기가 놔둔 물건을 찾지 못 한다			
3. 같은 질문을 반복해서 한다			
4. 약속을 하고서 잊어버린다			
5. 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다			
6. 물건이나, 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다			
7. 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어 본다			
8. 길을 잃거나 헤맨 적이 있다			
9. 예전에 비해서 계산능력이 떨어졌다 (예 물건값이나 거스름돈 계산을 못한다)			
10. 예전에 비해 성격이 변했다			
11. 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다 (세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)			
12. 예전에 비해 방이나 집안의 정리정돈을 하지 못 한다			
13. 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못 한다			
14. 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다 (신체적인 문제(관절염)로 인한 것은 제외됨)			
15. 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다			
점 수	/ 30		



[별지 제14호서식]

## 정신건강검사(우울증) 평가도구

## 한글판 Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9

본 설문은 우울한 정도를 스스로 알아보기 위한 것입니다. 이 질문들이 확정된 진단을 위한 것은 아니지만 높은 점수가 나왔을 경우에는 우울증의 가능성이 높으므로, 더 정확한 평가를 위해서 병원에서 진료를 받아볼 것을 추천합니다.

지난 2주 동안, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?

	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의 매일
1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	0	1	2	3
2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자주 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	0	1	2	3
4. 피곤함, 기력이 저하됨	0	1	2	3
5. 식욕 저하 혹은 과식	0	1	2	3
6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌	0	1	2	3
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	0	1	2	3
8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림, 또는 반대로 너무 초조하고 안절부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	0	1	2	3
9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 식으로든 스스로를 자해하는 생각들	0	1	2	3
점 수	/ 27			

[별지 제15호의 3서식]

**음주 생활습관 평가 도구**

수검자 성명

본인에게 해당하는 항목을 찾아 V표를 하십시오.

1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

- 전혀 안 마신다(0점)                       한 달에 1번 이하(1점)                       한 달에 2~4번(2점)  
 일주일에 2~3번(3점)                       일주일에 4번 이상(4점)

2. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

(아래의 두 곳 중 주로 드시는 술을 선택하여 한 곳에 표시해 주시면 됩니다.)

1) 소주,

- 반병 이하(0점)    1병 이하(1점)    1.5병정도(2점)    2병정도(3점)    2.5병 이상(4점)

2) 기타의 술,

양주, 와인, 각각의 술잔으로 계산하십시오. 막걸리는 한 사발, 맥주는 캔맥주 1캔 또는 작은 병맥주 1병을 한 잔으로 계산하십시오(생맥주 500cc는 1.3잔으로 계산하십시오).

- 1~2잔(0점)    3~4잔(1점)    5~6잔(2점)    7~9잔(3점)    10잔 이상(4점)

3. 한 번의 술자리에서 소주 1병을 초과하거나 맥주 5캔(생맥주 2,000cc) 이상\*을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

(\*알코올 60g에 해당하는 음주량을 의미한다. / 양주, 와인, 막걸리는 각각의 술잔으로 5잔 이상)

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

4. 지난 1년간, 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

5. 지난 1년간, 음주 때문에 일상생활에 지장을 받은 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

6. 지난 1년간, 과음 후 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

7. 지난 1년간, 음주 후 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

8. 지난 1년간, 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?

- 전혀 없다(0점)                       한 달에 한 번 미만(1점)                       한 달에 한 번 정도(2점)  
 일주일에 한 번 정도(3점)                       거의 매일(4점)

9. 당신의 음주로 인해 본인이 다치거나, 또는 가족이나 타인이 다친 적이 있습니까?

- 전혀 없었다(0점)                       과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다(2점)  
 지난 1년 동안에 있었다(4점)

10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나, 또는 '술을 끊거나 줄이라' 는 권고를 한 적이 있습니까?

- 전혀 없었다(0점)                       과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다(2점)  
 지난 1년 동안에 있었다(4점)

합계

[별지 제15호의 5서식] <1페이지>

### 운동 생활습관 평가 도구

수검자 성명

※ 다음은 평소 일주일 동안 본인이 참여하고 있는 다양한 신체활동 시간과 관련된 질문입니다. 신체적으로 활동적인 사람이 아니더라도 질문에 답해주세요.  
 '고강도 활동'은 격렬한 신체 활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동을, '중강도 활동'은 중간 정도의 신체 활동으로 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동을 말합니다.

1. 우선 본인이 일하는 시간을 생각해 보세요. 일을 돈을 받는 일, 돈을 받지 않고 하는 일, 학교생활 / 교육, 집안일, 농업, 어업, 목축업, 구직과 같이 현재 하고 있는 것이라고 생각하시면 됩니다.  
 (예: 직업, 학업, 집안일, 봉사활동, 학교 체육 수업 등)

1-1. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 **고강도 신체 활동**을 포함하고 있습니까?

※ 고강도 신체활동: 무거운 것을 들어 올리거나 나르는 일(약 20kg 이상), 땅파기, 건설 현장에서의 노동, 계단으로 물건 나르기 등

예

아니오 (1-4번으로)

1-2. 평소 일주일 동안, **일과 관련된 고강도 신체 활동**을 며칠 하십니까?  
 일주일에  일

1-3. 평소 하루에 **일과 관련된 고강도 신체 활동**을 몇 시간 하십니까?  
 하루에  시간  분

1-4. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 **중강도 신체 활동**을 포함하고 있습니까?

※ 중강도 신체활동 : 빠르게 걷기(일하는 중에), 가벼운 물건 나르기, 청소, 육아(목욕시키기, 아이 안아주기 등)

예

아니오 (2번으로)

1-5. 평소 일주일 동안, **일과 관련된 중강도 신체 활동**을 며칠 하십니까?  
 일주일에  일

1-6. 평소 하루에 **일과 관련된 중강도 신체 활동**을 몇 시간 하십니까?  
 하루에  시간  분

2. **앞서 말한 일과 관련된 신체 활동은 제외합니다.** 본인이 장소를 이동할 때, 어떻게 하시는지에 대해 묻겠습니다.

※ 장소 이동 시 신체활동: 일하러 갈 때, 쇼핑 갈 때, 장보러 갈 때, 예배 보러 갈 때, 학교 등·하교 시, 학원 갈 때 등

2-1. 평소 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 하십니까?

예

아니오 (3번으로)

2-2. 평소 일주일 동안, 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 며칠 하십니까?  
 일주일에  일

2-3. 평소 하루에 장소를 이동할 때 걷거나 자전거 이용을 몇 시간 하십니까?  
 하루에  시간  분

[별지 제15호의 5서식] <2페이지>

3. 앞서 말한 일과 장소 이동 시 신체 활동에 대해서는 제외합니다. 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대하여 묻겠습니다.

3-1. 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 **고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 하십니까?

※ 예: 달리기, 줄넘기, 등산, 농구 시합, 수영, 배드민턴 등

예

아니오 (3-4번으로)

3-2. 평소 일주일 동안, **고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 며칠 하십니까?

일주일애  일

3-3. 평소 하루에 **고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

3-4. 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 **중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 하십니까?

※ 예: 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기(조깅), 웨이트 트레이닝(근력 운동), 골프, 댄스스포츠, 필라테스 등

예

아니오 (4번으로)

3-5. 평소 일주일 동안, **중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 며칠 하십니까?

일주일애  일

3-6. 평소 하루에 **중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

4. 다음은 자는 시간을 제외하고, 일할 때나 집에 있을 때, 장소를 이동할 때, 친구와 함께 할 때에 앉아 있거나 누워 있는 것에 대한 질문입니다.

※ 예: 책상에 앉아 있기, 친구와 앉아 있기, 자동차·버스·기차를 이용해 이동하기, 책 읽기, 글쓰기, 카드놀이 하기, 텔레비전 보기, 게임 하기(닌텐도, 컴퓨터, 플레이스테이션), 인터넷 사용, 음악감상 등

4-1. 평소 하루에 앉아 있거나, 누워 있는 시간이 몇 시간입니까?

하루에 시간 분

5. 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 **근력 운동**을 한 날은 며칠입니까?

전혀 하지 않음

1일

2일

3일

4일

5일 이상

6. 심장에 문제가 있어서 운동을 할 경우 의사의 권고에 의해서만 하라고 들은 적이 있습니까?

예

아니오

7. 운동을 할 때 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?

예

아니오

8. 지난달에 운동을 하지 않고 있는 동안에도 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?

예

아니오

9. 어지럼증이나 의식소실로 인해 균형을 잃은 적이 있습니까?

예

아니오

10. 운동을 바꾼 후에 뼈나 관절에 문제가 생긴 적이 있습니까?

예

아니오

11. 현재 혈압이나 심장문제로 의사로부터 처방을 받고 있습니까?

예

아니오

12. 운동을 하면 안 되는 다른 이유가 있습니까?

예

아니오

[별지 제15호의 7서식]

## 영양 생활습관 평가 도구

수검자 성명			
1. 우유나 칼슘강화두유, 기타 유제품(요구르트 등)을 매일 1컵(200ml) 이상 마신다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(5점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(1점)			
2. 육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 매일 3회 이상 먹는다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(5점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(1점)			
3. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(5점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(1점)			
4. 과일(1개)을 매일 먹는다. (갈아먹는 형태 포함)			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(5점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(1점)			
5. 튀김이나 볶음 요리를 얼마나 자주 먹습니까?			
<input type="checkbox"/> 주 4회 이상(1점) <input type="checkbox"/> 주 2-3회 (3점) <input type="checkbox"/> 주 1회 이하(5점)			
6. 콜레스테롤이 많은 식품(삼겹살, 달걀노른자, 오징어 등)을 얼마나 자주 먹습니까?			
<input type="checkbox"/> 주 4회 이상(1점) <input type="checkbox"/> 주 2-3회 (3점) <input type="checkbox"/> 주 1회 이하(5점)			
7. 아이스크림, 케이크, 과자, 음료수(믹스커피, 콜라, 식혜 등)중 1가지를 매일 먹는다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(1점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(5점)			
8. 젓갈, 장아찌, 자반 등을 매일 먹는다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(1점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(5점)			
9. 식사를 매일 정해진 시간에 한다.			
<input type="checkbox"/> 항상 그런 편이다(5점) <input type="checkbox"/> 보통이다(3점) <input type="checkbox"/> 아닌 편이다(1점)			
10. 곡류(밥, 빵류), 고기·생선·달걀콩류, 채소류, 과일류, 우유류 등 총 5종류 식품 중에서 하루에 보통 몇 종류의 식품을 드십니까?			
<input type="checkbox"/> 5종류 (5점) <input type="checkbox"/> 4종류 (3점) <input type="checkbox"/> 3종류 이하(1점)			
11. 외식(직장에서 제공되는 식사 제외)을 얼마나 자주 하십니까?			
<input type="checkbox"/> 주 5회 이상(1점) <input type="checkbox"/> 주 2-4회 (3점) <input type="checkbox"/> 주 1회 이하(5점)			
합계			

[별지 제15호의 9서식]

### 비만 생활습관 평가 도구

수검자 성명

비만생활습관 평가대상자

비대상자

\* 체질량지수 25kg/m<sup>2</sup> 이상만 작성해 주십시오.

◆ 신장: \_\_\_\_\_ cm

◆ 체중: \_\_\_\_\_ kg

◆ 허리둘레: \_\_\_\_\_ cm

◆ 체질량지수: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

1. 현재 체중이 10대 후반이나 20대 초반이었을 때와 비교하여 10kg 이상 늘었습니까?

예

아니오

2. 당신은 현재까지 체중감량을 몇 차례나 시도해 보았습니까?

전혀 해 본 적이 없다

1~3회

4회 이상

항상 노력하고 있다

3. 당신은 체중감량을 통해 정상 체중을 지속적으로 유지하는데 관심이 있습니까?

별로 관심이 없다

어느 정도 관심이 있다

매우 관심이 있다

■ 기획 보건복지부

■ 집필 (가나다순)

김진우 덕성여자대학교 사회복지학과 교수  
김창오 건강의집의원 원장  
성명진 성공회대학교 사회복지연구소 연구원  
이상윤 젊은기획 대표  
최미영 서울장애인종합복지관 사람중심서비스국장

■ 감수 (가나다순)

강동장애인자립생활센터, 살림의원, 서울대치과병원, 서울의료원검진센터,  
서울장애인종합복지관, 한일병원, 송파 나아 나! 자조모임, 송파부모연대

## 발달장애인 이용자 의사소통 지원 매뉴얼

- 건강검진 이용(의료진용) -

발행처 보건복지부  
발행인 박능후 보건복지부 장관  
발행일 2019.12  
디자인 젊은기획

주소 : 세종특별자치시 도움4로 13(어진동) 보건복지부, 전화 044-202-3296, 3297

※ 본 책자는 보건복지부 홈페이지와 장애인보건의료센터(중앙 및 지역)에서도 확인할 수 있으며,  
전자책자 형태로 제작되어 무료로 누구든지 쉽게 참고할 수 있도록 하여 접근성과 이용도를 더욱 높였습니다.

※ 공공누리 제4유형 : 출처표시/비상업적 이용만 가능. 변형 등 2차적 저작물 작성금지

※ 본 책자의 내용 중 개선·보완해야 할 내용이 있으면, 보건복지부(044-202-3296, 3297)로 연락주시요,  
보내주신 의견은 좀더 나은 자료를 만드는데 귀중하게 사용하도록 하겠습니다.

