지적장애인을 위한 그림 중심 위생 교육 자료

깨끗한 내 몸

화장실과 몸 위생



보건복지부 Ministry of Health and Welfare
Jeju 제주특별자치도
제주대학교병원 JEJU NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL
제주특별자치도 지역장애인보건의료센터

지적장애인을 위한 그림 중심 위생 교육 자료

깨끗한 내 몸

화장실과 몸 위생



제주특별자치도
지역장애인보건의료센터

보호자 · 활동지원사 · 학교/기관 함께 사용

공통 여성 남성

보호자·활동지원사·교육자 사용 안내

이 자료를 사용하는 방법

- 그림과 큰 단어를 먼저 보여 주세요.
- 한 번에 한 동작만 보여 주고, 짧고 같은 말로 반복합니다.
- 먼저 말로 안내하고, 필요할 때 그림·시범·부분 도움 순으로 지원합니다.
- 필요한 부분만 골라 반복하고, 실제 화장실에서 함께 연습합니다.
- 당사자가 할 수 있는 동작은 기다려줍니다
- 매일 사용하는 화장실과 세면대에 같은 그림 안내를 붙이면 좋습니다.
- 회음부 위생을 직접 도울 때는 무엇을 할지 먼저 설명하고 동의를 확인하며 사생활을 보호합니다.
- 불편해하거나 거부하면 멈추고 원인을 확인합니다.

세정 시 주의

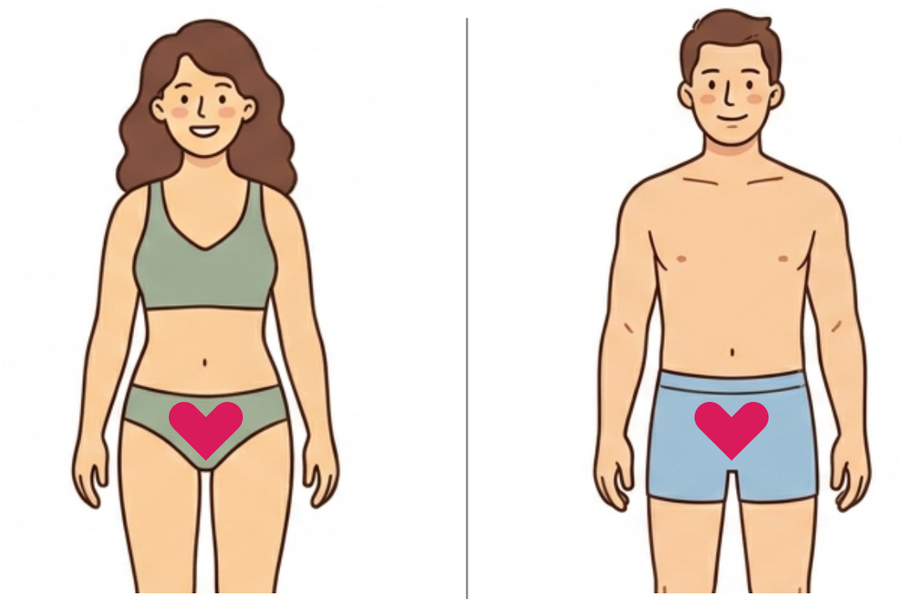
- 많이,세게 씻거나 향이 강한 제품을 사용하지 않습니다
- 여성은 외음부 바깥쪽만 부드럽게 씻고 잘 말립니다.
- 남성은 포피를 억지로 젖히지 않습니다.
- 물티슈는 필요할 때만 사용하고 변기에 버리지 않습니다.
- 가려움·통증·출혈·분비물 등 이상 신호가 있으면 위생 부족으로 단정하지 말고 진료를 고려합니다.

공통

01

내 몸과 이름

몸의 이름을 알아요



외음부 음경과 고환

여자는 외음부가 있어요.

남자는 음경과 고환이 있어요.

여자도 남자도 엉덩이와 항문이 있어요.

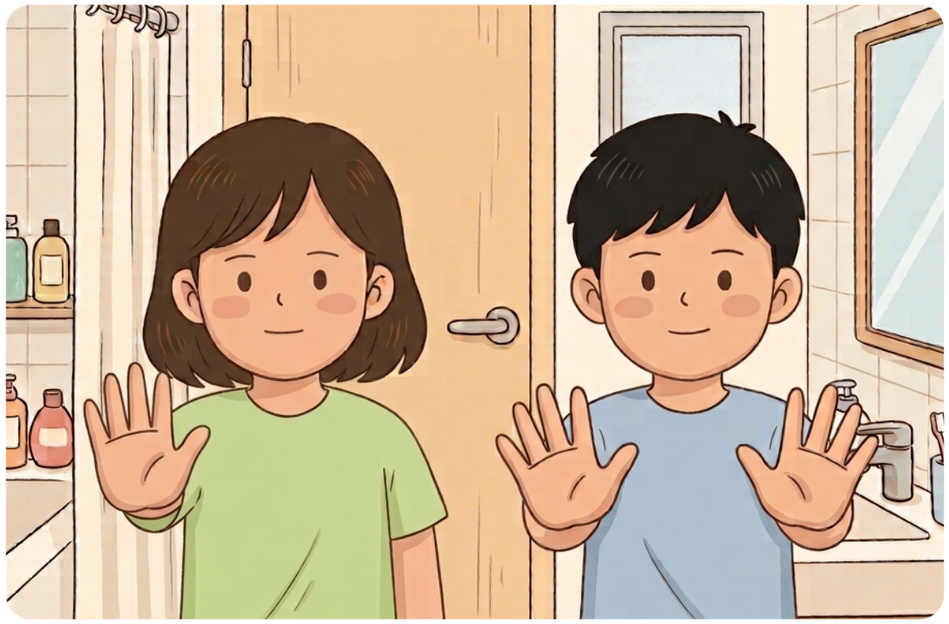
이름을 알면 어디가 아픈지 말할 수 있어요.

공통

02

도움받을 때

싫으면 “멈춰 주세요” 라고 말해요



속옷 안은 소중한 내 몸이에요.

도와주는 사람은 먼저 무엇을 할지 말해 줘요.

화장실 문을 닫아요. 필요한 사람만 함께 있어요.

여성

03

화장실 사용

앞에서 뒤로 닦아요



소변을 본 다음

휴지로 톡톡 닦아요



대변을 본 다음

앞에서 뒤로 닦아요
새 휴지로 깨끗해질 때까지
부드럽게 닦아요

쓴 휴지는 휴지통에 버려요.

옷을 올리고 물을 내린 뒤 손을 씻어요.

여성

04

생리대 갈기

생리대를 깨끗하게 자주 갈아주는 것이 좋아요



❶ 사용한 생리대를 떼어요



❷ 사용한 생리대를 잘 싸서 휴지통에 버려요



❸ 새 생리대를 속옷에 붙여요



❹ 손을 깨끗하게 씻어요

화자실에 갈 때 생리대를 확인해요.

피가 많이 묻었거나 젖었으면 바로 갈아요.

생리대와 여분 속옷을 준비해요.

생리대는 변기에 버리자 않아요.

남성

05

화장실 사용

소변과 대변을 본 다음에는 깨끗이 마무리해요



소변을 본 다음

**소변이 다 나올때까지 기다리고
가볍게 털어요**



대변을 본 다음

**앞에서 뒤로 닦아요.
새 휴지로 깨끗해질 때까지 닦아요.**

쓴 휴지는 휴지통에 버려요.

옷을 올리고 물을 내린 뒤 손을 씻어요.

공통
06

화장실 마무리

사용한 휴지는 버리고 변기 물을 내려요



휴지·물티슈·생리대는 휴지통에



물을 내려요

쓴 휴지는 휴지통에 버려요.
물티슈와 생리대는 휴지통에 버려요.
물을 내린 다음 세면대에서 손을 씻어요.

공통
07

손 씻기

화장실을 다 사용하면 손을 씻어요



❶ 물을 묻히고 비누를 써요



❷ 꼼꼼히 문질러요



❸ 깨끗이 헹궈요



❹ 잘 말려요

손바닥·손등·손가락 사이를 문질러요.
물로 헹구고 잘 말려요.

여성

08

목욕할 때 씻기

부드럽게 씻고 잘 닦아요



외음부 바깥쪽을 부드럽게 씻어요.

비누를 쓸 때는 조금만 사용해요.

깨끗이 헹구고 잘 말려요.

남성

09

목욕할 때 씻기

부드럽게 씻고 잘 말려요



부드럽게 씻어요.

비누를 쓸 때는 조금만 사용해요.

깨끗이 헹구고 잘 말려요.

공통
10

씻으면 편안해요

깨끗이 씻고 잘 말려요



편안해요



가려울 수 있어요

가렵거나 아프면 참지 말고 말해요.

공통
11

속옷 갈아입기

날마다 새 속옷으로 갈아입어요



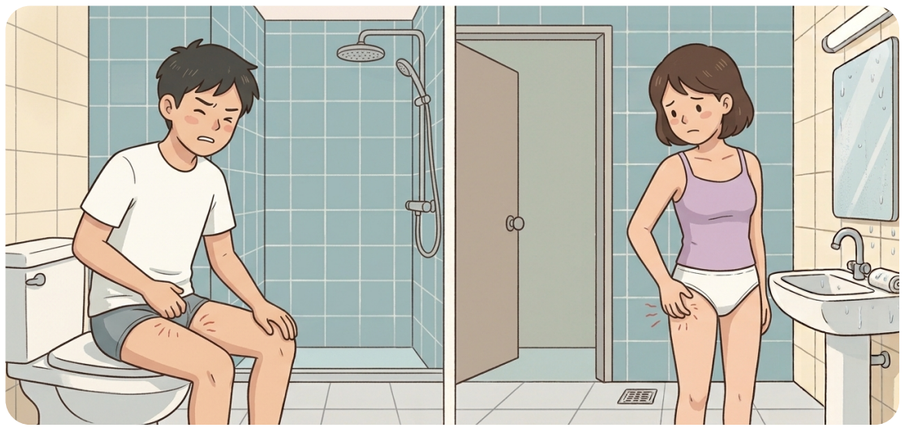
입었던 속옷은 빨래통에 넣고
새 속옷으로 갈아입어요

젖거나 더러우면 바로 갈아입어요.

공통
12

아프거나 가려우면 말해요

가렵거나 아프면 참지 말고 말해요





믿는 사람에게 말해요.

부끄러운 일이 아니에요.

공통
13

이럴 때 말해요

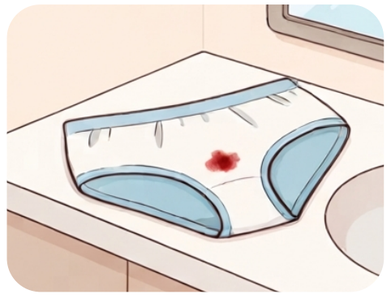
이 그림을 짚어 알려요



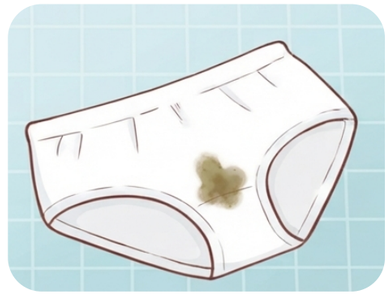
가려워요



아파요



피가 나요



이상한 것이 묻어요



소변볼 때 아파요



냄새가 달라요

공통

14

스스로 했어요!

오늘도 내 몸을 잘 돌봤어요



오늘도 내 몸을 잘 돌봤어요.

날마다 반복해요.

보호자·활동지원사·교육자 건강 신호

☑ 행동으로 보이는 불편 신호

- 속옷을 자꾸 만지거나 손을 넣습니다.
- 다리를 비비거나 꼬고, 안절부절못합니다.
- 특정 부위를 자주 긁습니다.
- 소변을 참거나 소변볼 때 아파합니다.

☑ 진료를 고려할 몸의 신호

- 가렵거나 따갑고, 붓거나 빨개집니다.
- 노란색·녹색·회색 분비물, 심한 냄새 또는 피가 보입니다.
- 씻고 관리해도 낫지 않거나 반복됩니다.
- 고환이 갑자기 심하게 아프거나 붓는 경우에는 바로 응급진료를 받습니다.

⚠ 증상이 있는 곳을 더 세게 씻어서 해결하려고 하지 마세요.



반복 체크리스트

스스로 하면 ○ · 말로 안내하면 말 · 그림은 그림 · 시범은 시범 · 직접 도움은 직접

할 일	월	화	수	목	금	토	일
화장실을 다 쓴 뒤 물을 내리고 손을 씻어요							
휴지를 화장실 안내에 따라 버려요							
젖거나 더러우면 속옷을 갈아입어요							
(여성) 소변·대변 후 앞에서 뒤로 닦아요							
(남성) 소변 후 기다렸다 한두 번 털어요							
목욕 때 물로 부드럽게 씻고 말려요							
아프거나 이상하면 믿는 사람에게 말해요							



작은 성공도 바로 칭찬해 주세요.



지적장애인을 위한 그림 중심 위생 교육 자료

깨끗한 내 몸

화장실과 몸 위생

제주특별자치도
지역장애인보건의료센터

제주시 아란13길, 15 제주대학교병원 별관행정동 지하1층

064-717-2720 www.jrhmc.co.kr