

발 간 등 록 번 호
11-1352297-000621-01

담당자용 개정판



지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

Contents

담당자용 개정판

National Rehabilitation Center

1회기	조기적응프로그램 소개	7
2회기	나를 이해하기	17
3회기	일상생활 동작관리	27
4회기	보조기기 이해 및 활용하기	51
5회기	건강관리 운동	63
6회기	투약·영양·삼킴장애 관리	83

7회기	우리 지역 자원 활용하기	107
------------	----------------------	------------

8회기	마무리하기	111
------------	--------------	------------

부 록

1. 건강관리운동 1, 2, 3	115
2. 유용한 복지정보	177
3. 여행정보	193
4. 생활체육	201
5. 장애인 단체 및 장애인 권익옹호기관	211
6. 장애인 보건의료센터	215
7. 활용 가능한 참고자료	219
〈참고문헌〉	227

지역사회 조기적응프로그램 개요

- 대 상 : 재활의료기관에서 의뢰되는 지체 및 뇌병변 장애인
- 운 영 : 지역사회중심재활사업 해당 보건소
- 운영기간 : 총 8회(최소 4회)
- 운영시간 : 1시간 이내/회
- 운영내용

회기	프로그램 명	프로그램 내용	소요 시간	시행 일자	기타
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 및 주의사항 안내 • 프로그램 등록 및 평가 	30분		
2	나를 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 몸 바라보기 • 장애 인식(수용)하기 • 나의 일상 돌아보기 	30분		
3	일상생활 동작관리	<ul style="list-style-type: none"> • 일상생활 시 불편한 상황 적어보기 • 일상생활 동작 및 주의사항 배우기 	60분		
4	보조기기	<ul style="list-style-type: none"> • 보조기기 이해 및 활용하기 	30분		
5	건강관리 운동	<ul style="list-style-type: none"> • 건강관리 운동 	30분		
6	투약·영양·삼킴장애 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 투약관리 • 영양관리 • 삼킴장애 관리 	40분		
7	우리 지역 자원 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지역 자원 알아보기 	60분		
8	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 마무리하기 • 맞춤형 서비스 안내받기 	30분		
	부 록	<ol style="list-style-type: none"> 1. 건강관리운동 1, 2, 3 2. 유용한 복지 정보 3. 여행정보 4. 생활체육 5. 장애인단체 및 장애인권익옹호기관 6. 활용 가능한 참고 자료 <참고문헌>			

! 대상자에 따라 프로그램 순서와 내용을 조정하여 활용할 수 있습니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

01

조기적응프로그램 소개



오리엔테이션



교육 목표

- 조기적응프로그램의 목표와 진행과정을 이해한다.
- 대상자와 신뢰적 관계를 형성하도록 한다.



소요 시간

- 30분



준비물

- 조기적응프로그램 가이드북(대상자용)
- 재활기록지1, 개인정보동의서(지침서식 활용)
- 스톱워치, 줄자, 장애물(콘), 약 43cm 높이의 손잡이 없는 등받이 의자



활동내용



도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개



활동

1. 조기적응프로그램의 의미를 설명한다.
2. 프로그램 참여 동의 시 개인정보동의서를 받는다.
3. 대상자용 가이드북을 제공한다.
4. 대상자 등록(재활기록지1 활용) 및 평가(MBI, SFT, MAS)를 실시한다.
5. 앞으로의 일정과 프로그램 전체적인 내용을 설명한다.



정리

- 대상자가 바라는 점이나 궁금한 점이 있으면 물어보도록 한다.
- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

조기적응프로그램은 **퇴원 이후**에 부딪히게 되는 신체적 불편함, 사회적 변화 등 다양한 상황에 준비하고, 지역사회 구성원으로서 **건강한 일상생활을 위한 프로그램**입니다.

조기적응프로그램 운영과정

담당자 소개

- ▶ 담당자 소개 및 대상자와 신뢰적 관계 형성

조기적응프로그램의 의미 설명

- ▶ 프로그램 목적 및 회기 소개

개인정보동의서 작성

- ▶ 프로그램 참여 여부 확인 후 개인정보동의서 작성(지침 서식 활용)

대상자용 가이드북 제공

- ▶ 조기적응프로그램 대상자용 가이드북 제공

재활기록지 1 작성

- ▶ 일반적인 재활정보 기록

평가 시행

- ▶ [필수] 수정바델지수(MBI) [선택] 체력평가, 운동평가 등

평가결과 설명 및 일정 계획

- ▶ 평가 결과를 바탕으로 대상자와 상담하여 향후 일정 계획

마무리

- ▶ 다음 회기 일정 안내 및 대상자와의 의견 공유



조기적응프로그램 소개

회기	프로그램 명	프로그램 내용	소요 시간	시행 일자	기타
1	조기적응 프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 주의사항 안내 프로그램 등록 및 평가 	30분		
2	나를 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 몸 바라보기 장애 인식(수용)하기 나의 일상 돌아보기 	30분		
3	일상생활 동작관리	<ul style="list-style-type: none"> 일상생활 시 불편한 상황 적어보기 일상생활 동작 배우기 및 주의사항 안내 	60분		
4	보조기기	<ul style="list-style-type: none"> 보조기기 이해 및 활용하기 	30분		
5	건강관리 운동	<ul style="list-style-type: none"> 건강관리 운동 	30분		
6	투약·영양·삼킴 장애 관리	<ul style="list-style-type: none"> 건강하게 먹는 약 식생활건강 위험평가(D-HRA 1.0) 삼킴장애 관리 구강 운동 및 감각자극 	40분		
7	우리 지역 자원 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> 지역 자원 알아보기 	60분		
8	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 마무리하기 맞춤형 서비스 안내 	30분		

대상자 등록

- 일반적인 재활정보는 「재활기록지 1」을 활용하여 작성합니다.

재활기록지 1					
성명			성별	<input type="checkbox"/> 남	<input type="checkbox"/> 여
등록일자			생년월일		
장애등록	<input type="checkbox"/> 유	<input type="checkbox"/> 무	주요장애		
장애유형	<input type="checkbox"/> 지체	<input type="checkbox"/> 뇌병변	<input type="checkbox"/> 시각	<input type="checkbox"/> 청각	<input type="checkbox"/> 언어
	<input type="checkbox"/> 안면	<input type="checkbox"/> 호흡기	<input type="checkbox"/> 심장	<input type="checkbox"/> 신장	<input type="checkbox"/> 간
	<input type="checkbox"/> 장루·요루	<input type="checkbox"/> 뇌전증	<input type="checkbox"/> 지적	<input type="checkbox"/> 정신	<input type="checkbox"/> 자폐성
주요장애 정도	<input type="checkbox"/> 심한 장애	<input type="checkbox"/> 심하지 않은 장애	<input type="checkbox"/> 미등록		
보험유형	<input type="checkbox"/> 국민건강보험	<input type="checkbox"/> 의료급여수급자	<input type="checkbox"/> 산재	<input type="checkbox"/> 보훈	<input type="checkbox"/> 기타()
주요 질환					
가족사항					

대상자 평가 ****

- 수정 바델 지수(Modified Barthel Index), 체력평가(Seinor Fitness Test), 운동평가척도(Motor Assessment Scale item 4) 등 대상자 상태에 맞게 활용합니다.

01

수정 바델 지수(Modified Barthel Index)

수행정도	평가항목	전혀 할 수 없음	많은 도움이 필요	중간정도의 도움이 필요	경미한 도움이 필요	완전히 독립적 수행
	개인위생(personal hygiene)	0	1	3	4	5
	목욕(bathing self)	0	1	3	4	5
	식사(feeding)	0	2	5	8	10
	용변(toilet use)	0	2	5	8	10
	계단 오르내리기(stair climb)	0	2	5	8	10
	착탈의(dressing)	0	2	5	8	10
	대변조절(bowel control)	0	2	5	8	10
	소변조절(bladder control)	0	2	5	8	10
	보행(ambulation)	0	3	8	12	15
	휠체어 이동(wheelchair) ¹⁾	0	1	3	4	5
	이동(chair/bed transfer)	0	3	8	12	15
Total (0~100)					총 합	

주 : ¹⁾ 보행이 전혀 불가능한 경우에 평가

MBI 산출

분류	MBI 점수합계	독립수준
1	0 - 24	Total : 완전히 의존적임
2	25 - 49	Severe : 매우 의존적임
3	50 - 74	Moderate : 중등도의 의존적임
4	75 - 90	Mild : 약간 의존적임
5	91 - 99	Minimal : 최소의 도움이 필요함

체력평가	1회차	2회차
30초 동안 의자에서 앉았다 일어서기(30-s chair to stand)	회	회
244cm 왕복걷기(8-feet up and go)	(초 cm)	(초 cm)

* 본 내용은 노인체력평가(Senior Fitness Test)의 일부 항목을 활용하였습니다.

체력평가는 국립재활원 재활연구소가 수행한 2017년 '서울시 장애인 건강증진사업'에서 물리치료 및 체육학계 전문가 자문회의를 통해 장애인의 체력평가도구로 선정되었으며, 연구결과 지체·뇌병변과 청각장애인의 체력평가 도구로 유용한 것으로 확인되었습니다.

1 30초 동안 의자에서 앉았다 일어서기(30-Second Chair-to-Stand)

○ 평가 목적

- 하지근력을 측정하기 위함입니다.

○ 평가 도구

- 스톱워치, 약 43cm 높이의 손잡이 없는 등받이 의자를 준비합니다.

○ 평가 절차

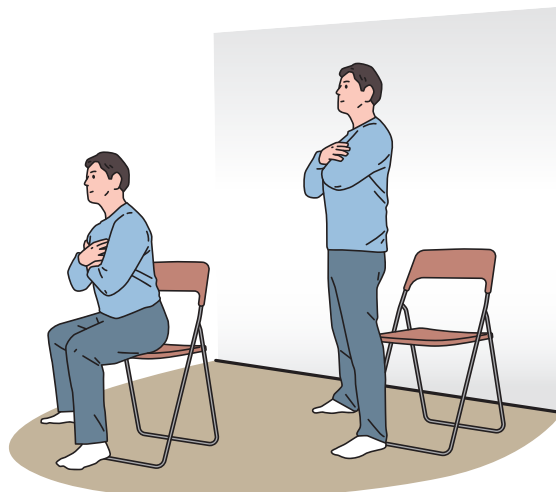
- 대상자는 허리를 곧게 펴고, 양 발은 바닥에 닿도록 하여 의자 중앙에 앉습니다.
- 팔꿈치는 가슴 위치에서 팔짱을 낍니다.
- 대상자는 '시작'이라는 신호에 완전히 일어섰다가 완전히 앉습니다. 평가자는 대상자가 30초 동안에 최대한 많이 일어섰다가 앉도록 격려합니다.
- 평가자가 시범을 보이고 나면, 대상자는 본격적인 평가 전에 한 번에서 세 번 정도 따라 연습합니다.
- 평가는 2회 실시합니다.

○ 점수 측정

- 30초 동안 완전히 일어선 횟수로 합니다.

○ 주의사항

- 안전을 위해 의자 등받이를 벽에 등지도록 하여 평가 진행 중 움직이지 않도록 고정합니다.



30초 동안 의자에서 앉았다 일어서기

2 244cm 왕복걷기(8-Feet Up-and-Go)

○ 평가 목적

- 민첩성과 동적 균형감각을 평가하기 위함입니다.

○ 평가 도구

- 스톱워치, 줄자, 장애물(콘), 약 43cm 높이의 손잡이 없는 등받이 의자를 준비합니다.

○ 환경 설정

- 평가자는 줄자를 이용하여 의자 끝에서부터 일직선으로 244cm 되는 곳에 마크를 한 후 장애물을 놓으며, 대상자가 안전하게 장애물 주위를 걸을 수 있도록 장애물 뒤쪽으로도 충분한 공간을 확보할 것을 권장합니다.

○ 평가 절차

- 대상자는 허리를 곧게 펴고 양 발은 바닥에 닿도록 하며, 두 손은 무릎 위에 올립니다.
- 대상자는 '시작'이라는 신호에 의자에서 일어나 최대한 빨리 장애물을 돌아 다시 의자에 앉습니다.
- 평가 시작 전 대상자에게 가능한 빨리 걸어야 한다는 것(뛰어서는 안 됨), 의자에 바로 앉아야 평가가 종료 된다는 사실을 알려주어야 합니다.
- 평가자는 평가수행 중 의자와 장애물의 중간에 위치하여 대상자가 균형을 잃었을 때 부축합니다.
- 평가자가 시범을 보인 후 대상자는 본격적인 평가 전에 한 번 따라 연습하며, 평가는 2회 실시합니다.

○ 점수 측정

- 2회 평가 결과 중 더 높은 점수(더 짧게 걸린 시간)를 최종 점수로 선정합니다.
※ 244cm 왕복걷기 수행이 끝까지 안 되는 경우 몇 cm까지 이동 가능한지 기재합니다.

○ 주의사항

- 안전을 위해 의자 등받이를 벽에 등지도록 하여 평가 진행 중 움직이지 않도록 고정합니다.



244cm 왕복걷기

항목	척도
앉은 자세에서 일어서기	0
치료사의 도움을 받아 일어서기(어떤 방법을 사용해도 괜찮다)	1
근접보조로 일어서기(체중부하는 균등하지 않고 지지를 위해 손을 사용한다)	2
일어서기(체중부하가 균등하지 않거나 손을 사용하면 안 된다)	3
일어서고 고관절, 슬관절을 신전하여 5초 동안 서기(체중부하가 균등해야 한다)	4
근접보조 없이 일어서고 앉기(체중부하가 균등해야 한다. 고관절과 슬관절은 최대 신전된다)	5
근접보조 없이 10초 동안에 3번 앉은 자세에서 일어서기(체중부하는 균등해야 한다)	6

참고 운동기능 수준에 따른 기능수준 분류 기준

* 2. 운동체력평가와 3.운동평가척도를 활용하여 아래와 같이 기능수준을 분류해 볼 수 있으며, 이 결과를 활용하여 운동방법('건강관리 운동'편 참조)을 안내할 수 있습니다.

기능수준	기능평가 기준	체력평가 기준			
	운동평가척도 4번 항목	결합 조건	30초 동안 의자에서 앉았다 일어서기	결합 조건	244cm 왕복걷기
눕기만 가능	4점 미만/ 6점	OR	6회 미만		해당 없음
앉기까지 가능	5점 이상/ 6점	AND	6회 이상 ~ 8회 미만		해당 없음
서기까지 가능	6점/ 6점	AND	8회 이상	AND	9초 이상

※ 장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가연구, 국립재활원, 2018.

1회기

조기적응프로그램 소개

조기적응프로그램은 퇴원 이후에 부딪히게 되는 신체적 불편함, 사회적 변화 등 다양한 상황에 준비하고, 지역사회 구성원으로서 건강한 일상생활을 위한 프로그램입니다.

회기	프로그램 명	프로그램 내용	소요 시간	시행 일자	기타
1	조기적응 프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 주의사항 안내 프로그램 등록 및 평가 	30분		
2	나를 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 몸 바라보기 장애 인식(수용)하기 나의 일상 돌아보기 	30분		
3	일상생활 동작관리	<ul style="list-style-type: none"> 일상생활 시 불편한 상황 적어보기 일상생활 동작 배우기 및 주의사항 안내 	60분		
4	보조기기	<ul style="list-style-type: none"> 보조기기 이해 및 활용하기 	30분		
5	건강관리 운동	<ul style="list-style-type: none"> 건강관리 운동 	30분		
6	투약·영양·삼킴장애 관리	<ul style="list-style-type: none"> 건강하게 먹는 약 식생활건강 위험평가(D-HRA 1.0) 삼킴장애 관리 구강 운동 및 감각자극 	40분		
7	우리 지역 자원 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> 지역 자원 알아보기 	60분		
8	마무리하기	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 마무리하기 맞춤형 서비스 안내 	30분		

평가 결과 등 작성



조기적응프로그램 순서와 내용은 변경될 수 있으며, 향후 개인별 상황에 따라 보건소 지역사회중심재활사업에서 필요한 서비스를 받으실 수 있습니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

02

나를 이해하기

2 회기

나의 몸 바라보기



교육 목표

- 불편한 신체기능, 건강한 신체기능을 구분하여 이해한다.
- 자신의 신체 이미지를 설명할 수 있다.



소요 시간

- 10분



준비물

- 활동지(나의 몸 바라보기) 및 필기구



활동내용

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 자신의 신체적 상태를 설명한다.
3. 자신의 불편한 신체 부위를 파악하고, 불편한 신체 부위를 빨간색으로 색칠하도록 한다.
4. 불편한 신체 부위에 따라 제한된 기능에는 어떤 것이 있는지 말하도록 한다.
5. 건강한 신체 부위를 파란색으로 색칠하도록 한다.
6. 건강한 신체영역을 통해 일상생활에서 할 수 있는 기능이 무엇인지 말하도록 한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 불편한 신체에 대한 자신의 평가가 객관적인지 스스로 성찰하고, 건강한 영역 또한 정확하게 인식할 수 있다.

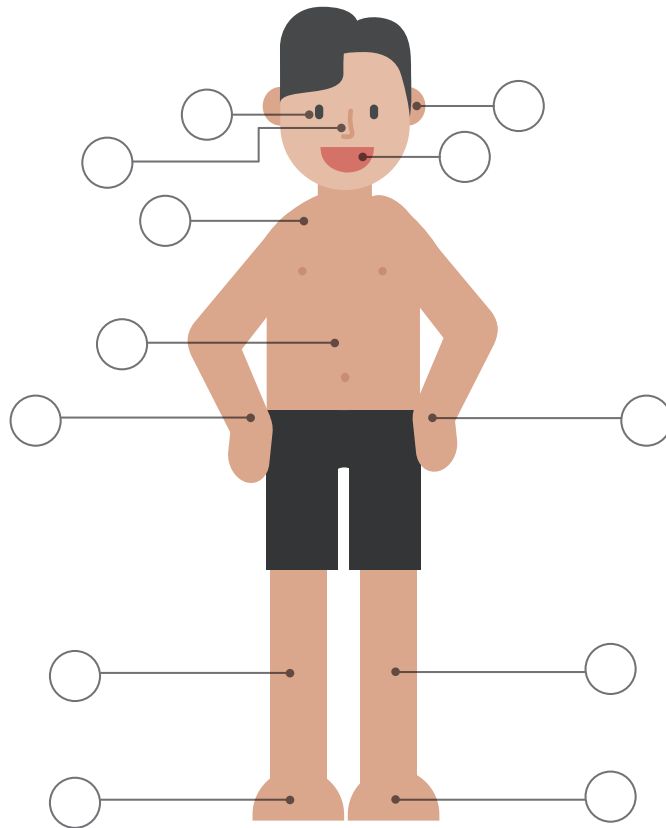
담당자 TIP

- 신체적 상태를 설명할 때, 자신의 상태에 대한 의학적 배경지식까지 가능한 한 자세하게 이야기할 수 있도록 유도합니다.
- 불편한 신체 부위에 지나치게 가치를 두고 있는 대상자가 있다면, 건강한 신체 부위의 가치(언어, 인지적 상태 포함)를 조금 더 찾을 수 있도록 독려합니다.

2회기

나의 몸 바라보기

01 다음의 신체그림에서 자신의 몸 중에서 불편한 신체 부위는 '빨간색'으로, 건강한 신체 부위는 '파란색'으로 색칠해 봅시다.



불편한 부위 ● 건강한 부위 ●

02 자신이 스스로 가지고 있는 신체에 대한 이미지가 어떤 것 같습니까? (V 표시)

- 신체적 상태를 과대평가하고 있음
- 신체적 상태를 과소평가하고 있음
- 객관적으로 평가하고 있음

2 회기

장애 인식(수용)하기

교육 목표

- 자신의 장애에 대한 정확한 평가가 이루어져야 한다.
- 자신의 장애를 '있는 그대로' 받아들일 수 있도록 한다.
- 남아있는 기능의 긍정적인 인식을 통한 삶의 질 향상을 도모한다.

소요 시간

- 10분

준비물

- 활동지(장애 인식하기) 및 필기구

활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 자신의 장애에 대해 생각해보고 문항별로 자신에게 해당되는 점수를 솔직하게 매겨본다.
3. 점수 합산 후, 자신의 점수가 어느 위치에 있는지 함께 살펴본다. (*)가 있는 3문항은 역채점 하도록 한다.
4. 스스로 장애 인식을 어느 정도 하고 있는지 객관적인 지표를 통해 확인하고 그에 대해 담당자와 논의해본다(점수가 높을수록 장애수용이 잘 되고 있는 상태임).

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 장애 인식과 관련된 강의나 프로그램이 있을 시 연계 및 지도한다.

담당자 TIP

- 발병 후 대상자가 경험하는 신체적 및 정서적 어려움에 대해 이야기해보고, 누구나 경험하는 일이고 하나의 과정임을 인식할 수 있도록 유도합니다.
- 발병 초기와 현재를 생각하며 일상생활에서 스스로 할 수 있는 일과 생각의 변화 등에 대해 공유하고, 남아있는 기능을 더욱 긍정적으로 인식하고 활용할 수 있도록 유도합니다.

장애 인식(수용)

정상적인 삶을 영위하던 개인에게 후천적인 장애란 개인의 삶에 지속적이고 부정적인 영향을 미칠 수 있는 위협요인이며, 중도장애를 스스로 받아들이며 새롭게 삶의 가치를 완전히 재정립해야 하는 어려운 과제가 됩니다.

장애인의 적응과정에서 '장애수용'이란 자신의 장애를 '가치 절하(non-devaluating)'하지 않는 것으로서, '있는 그대로 받아들이는 것'을 의미합니다(곽승철, 1995). 즉, 장애가 불편하고 삶에 제한이 되기는 하지만, 이러한 장애로 인하여 스스로를 가치 절하 하지 않고, 장애 때문에 수치심이나 괴로움을 겪지 않는 것을 말합니다(Wright, 1969; 조아라, 1997; 석말숙, 2003).

Wright(1969)는 장애수용을 손상에 가치를 두던 것을 다른 가치로 확장하는 것(enlargement), 신체나 외모에 과도하게 가치를 두지 않는 것(subordination), 손상을 삶의 모든 영역으로 확대 해석하지 않는 것(containment), 자신이 가진 능력을 다른 사람과 비교하지 않고 고유한 자산이나 능력으로 초점을 두는 것으로 전환하는 것(transformation), 이렇게 4가지 중요한 과정이 포함된다고 하였습니다.

쉽게 말해 중도 장애인에게 장애수용이란 자신의 신체적 장애에 지나치게 가치를 두지 않고 이에 따른 삶의 제한이나 변화를 있는 그대로 받아들이며, 장애 이외의 잔존가치를 찾고 새롭게 삶에 재적응해나가는 과정으로 볼 수 있습니다. 특히, 사회복귀를 위한 장애수용 과정에는 심리적으로 자신의 장애에 대한 정확한 평가와 가치 변화가 이루어져야겠지만, 이에 부가하여 사회적 지지체계를 강화하고 사회참여를 높이기 위한 지원이 필요합니다(박자경, 2009).

따라서, 본 프로그램에서는 중도 장애인이 자신의 가치를 재정립하고, 장애 이후의 사회·환경적 맥락에 잘 적응할 수 있도록 장애수용을 위한 교육 콘텐츠를 제공합니다.

장애 인식(수용) 교육 개요

단원주제	학습목표	학습자활동	기대효과
가치 조정	1-1. 장애 바로 알기 1-2. 신체 혹은 외모에 지나친 가치 두지 않기	1-1. 나의 장애를 설명해 본다. 1-2. 제한된 신체기능, 잔존한 신체기능 구분하여 알아본다. 1-2. 자신의 신체적 능력을 활용하여 할 수 있는 일을 알아본다.	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 장애의 영향을 확대 해석하지 않는다. 정확한 신체상(body image)을 형성한다.
장애 인식 (수용)	2-1. 장애를 있는 그대로 받아들이기 2-2. 장애 인식에 대하여 스스로 인식하기	2-1. '장애수용척도'를 통하여 스스로를 평가해본다. 2-2. 내가 어느 정도 인식(수용)하고 있는지 알아본다.	<ul style="list-style-type: none"> 삶의 가치를 확대할 수 있다. 장애를 인식하고 수용함으로써, 남아있는 건강한 기능과 자신의 능력을 고유한 자산으로 인식할 수 있다.

〈부록 6〉 활용가능한 참고자료에서 장애인 심리·상담 마스터를 참고하여 활용하시기 바랍니다.

장애수용척도(Disability Acceptance Scale)

장애수용도 측정은 Kaiser 외(1987)의 장애수용척도(Disability Acceptance Scale; DAS) 9개 문항과 백영승, 김성희, 유미, 김춘수(2001)가 개발하고 강용주, 박자경, 구인순(2008)이 타당화 연구를 실시한 자아수용 검사의 장애극복요인 3개 문항을 포함하여 총 12개 문항을 사용하였다. 부정적인 1, 3, 7문항에 대해서는 역채점 한다.

- 항목 수 : 12개 문항
- 점수측정 : 리커트 5점 척도로 측정, (*) 표시된 3개 항목은 역채점으로 측정
(점수가 높을수록 장애수용 정도가 높을 것으로 해석)
- 신뢰도 : 조금분(2017) 연구에서 Cronbach's $\alpha = .863$

	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1	장애인이기 때문에 사람들을 잘 사귀지 못한다.(*).	1	2	3	4	5
2	장애 때문에 세상을 더 넓게 생각하게 되었다.	1	2	3	4	5
3	장애 때문에 할 수 없는 일이 생기면 속상하다.(*).	1	2	3	4	5
4	나는 장애 때문에 괴로워하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	나는 장애인이지만 내 인생에 만족한다.	1	2	3	4	5
6	장애 자체보다 인생을 어떻게 사느냐가 더 중요하다.	1	2	3	4	5
7	장애는 내 인생에 가장 많은 영향을 미친다.(*).	1	2	3	4	5
8	장애 자체보다 정직이 더 중요하다.	1	2	3	4	5
9	인생은 외모보다 훨씬 더 중요한 것들이 많다.	1	2	3	4	5
10	장애인이라는 것을 잊고 살만큼 재미있는 일이 많다.	1	2	3	4	5
11	장애를 가지고 있지만 내 인생은 부족함이 없다.	1	2	3	4	5
12	장애 때문에 불편하지만 마음만 먹으면 무엇이든 할 수 있다.	1	2	3	4	5

2회기

장애 인식(수용)하기

다음은 장애와 관련된 생각에 대한 질문들입니다. 각 문항에서 당신의 생각과 가장 적합하다고 생각하는 숫자에 ○표시 해봅시다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
• 장애인이기 때문에 사람들을 잘 사귀지 못한다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 세상을 더 넓게 생각하게 되었다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 할 수 없는 일이 생기면 속상하다.	1	2	3	4	5
• 나는 장애 때문에 괴로워하지 않는다.	1	2	3	4	5
• 나는 장애인이지만 내 인생에 만족한다.	1	2	3	4	5
• 장애 자체보다 인생을 어떻게 사느냐가 더 중요하다.	1	2	3	4	5
• 장애는 내 인생에 가장 많은 영향을 미친다.	1	2	3	4	5
• 장애 자체보다 정직이 더 중요하다.	1	2	3	4	5
• 인생은 외모보다 훨씬 더 중요한 것들이 많다.	1	2	3	4	5
• 장애인이라는 것을 잊고 살만큼 재미있는 일이 많다.	1	2	3	4	5
• 장애를 가지고 있지만 내 인생은 부족함이 없다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 불편하지만 마음만 먹으면 무엇이든 할 수 있다.	1	2	3	4	5

나의 점수는?

점

12점

60점



2 회기

나의 일상 돌아보기

교육 목표

- 내가 하고 있는 일들을 영역별로 적어 본다.
- 자신의 하루 일과를 계획해 본다.
- 건강한 삶을 위한 자신의 3가지 수칙을 적어 본다.

소요 시간

- 10분

준비물

- 활동지(나의 일상 돌아보기) 및 필기구

활동내용

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 내가 하고 있는 일들이 무엇인지 적어보도록 한다.
3. 건강관리 위주로 하루 일과를 계획해 본다.
4. 건강한 삶을 위한 3가지 수칙을 적어보도록 하고 그에 대해 논의한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 하루 일과를 계획할 때는 식사시간을 기준으로 활동을 계획하도록 합니다.
- 계획을 통하여 식사시간 확인, 복약, 영양 등 일상 점검이 가능합니다.

2회기 나의 일상 돌아보기


01 내가 하고 있는 일들이 무엇인지 적어봅시다.

 기본 생활 영역

.....

.....


.....

 예술·문화 영역

.....

.....

.....

 신체운동 영역

.....

.....

.....

 사회관계 영역

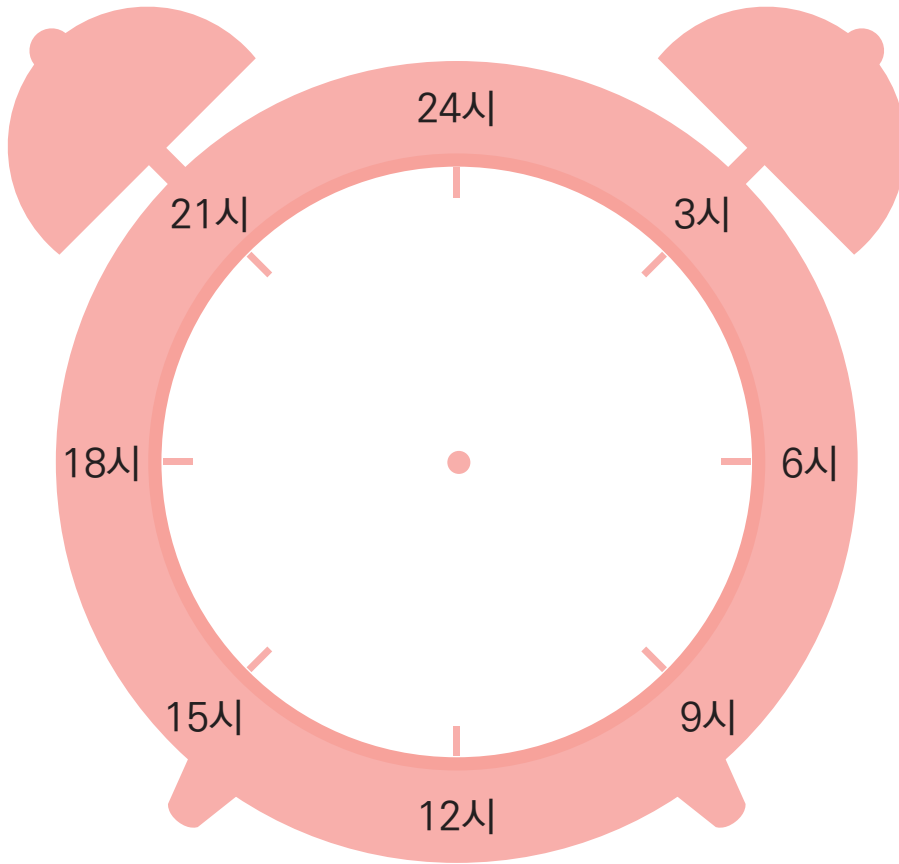
.....

.....

.....

- 1 회기
- 2 회기
- 3 회기
- 4 회기
- 5 회기
- 6 회기
- 7 회기
- 8 회기
- 부록

02 하루 일과를 계획해봅시다.



- ① 기상시간 ② 아침식사 ③ 오전활동 ④ 점심식사
- ⑤ 오후활동 ⑥ 저녁식사 ⑦ 저녁활동 ⑧ 취침시간

03 건강한 삶을 위한 나만의 3가지 수칙을 적어 봅시다.

예시) 긍정적인 마음 갖기, 건강한 음식 바르게 먹기, 규칙적인 운동 실천하기



지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

03

일상생활 동작관리

3회기

일상생활 동작 관리

교육 목표

- 일상생활 수행 시 불편한 점을 파악한다.
- 일상생활 동작의 안전한 방법 및 주의사항을 이해하고 수행할 수 있다.

소요 시간

- 60분(대상자에 따라 조정)

준비물

- 활동지(일상생활 동작관리) 및 필기구

활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 현재 일상생활 수행 시 불편한 상황, 향후 목표 및 계획을 적어보도록 한다.
3. 계획한 동작에 대해 쉽게 설명하고, 동작에 대한 시범을 보여주도록 한다.
 - 먼저 동작의 방향을 분명히 알립니다.
 - 시범을 통해 실제로 보여줍니다.
 - 알기 쉬운 말로 간결하게 설명합니다.
 - 사전에 기기 용구를 배치하여 안전사고의 발생을 방지합니다.
 - 보호자의 안전에 대해서도 주의합니다.
 - 자연스러운 동작의 흐름을 깨지 않도록 합니다.
 - 보호자에게도 알기 쉽게 지도합니다.
4. 일상생활 수행 시 주의사항에 대해 설명한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 일상생활 동작프로그램은 단순한 과제로 시작하여 점차 대상자 개인의 능력이 좋아지면, 과제의 수를 늘리거나 복잡한 과제를 수행하는 등 과제 등급을 점진적으로 증가시키는 방법을 사용합니다.
- 개인에 따라 보조기를 사용하거나 사용하지 않을 수 있으며, 도움의 단계는 의존-도움-감독-독립의 단계로 진행됩니다.
- 보호자에게 대상자의 기술, 사용방법, 작업계획에 대한 교육이 필요합니다.

01 일상생활 동작 관리 목표

- 여러 가지 질병이나 손상으로 인해 기능장애가 발생된 대상자에게 본인 스스로 일상생활을 수행할 수 있도록 교육하는 것입니다.
- 이러한 목표를 성취시키기 위해서는 대상자가 갖고 있는 잔여 기능을 잘 파악하고 대상자의 장애 정도, 나이, 직업, 그리고 가정 및 직장 상황에 따라 수행할 수 있는 생활동작의 수준을 설정하여 계획을 세워 실시해야 합니다.

02 일상생활 동작 훈련 지도 시 유의사항

- ① 먼저 동작의 방향을 분명히 알립니다.
- ② 시범을 통해 실제로 보여줍니다.
- ③ 알기 쉬운 말로 간결하게 설명합니다.
- ④ 사전에 기기 용구를 배치하여 안전사고의 발생을 방지합니다.
- ⑤ 보호자의 안전에 대해서도 주의합니다.
- ⑥ 자연스러운 동작의 흐름을 깨지 않도록 합니다.
- ⑦ 보호자에게도 알기 쉽게 지도합니다.

1 옷 입기 (Dressing)

대상자의 옷 입고 벗기 동작에서의 문제점으로는 앉은 자세 등 균형의 문제, 근력저하, 관절가동 범위 제한, 인지지각장애 등이 있습니다.

! 옷 입고 벗기는 다음의 사항을 고려하여 수행합니다.

- ① 균형이 문제라면, 잠겨진 휠체어 또는 튼튼한 팔걸이가 있는 의자에 앉아서 옷을 입고 벗도록 합니다.
- ② 신축성 있는 옷감을 선택합니다.
- ③ 한쪽 손으로 조작이 가능한 간단한 구조의 옷을 선택합니다.
- ④ 단추나 지퍼 등의 조작이 곤란한 경우 보조기기(그림 1~5)를 활용합니다.
- ⑤ 일반적인 규칙은 옷을 입을 때 불편한 쪽 팔 또는 다리를 먼저 끼워 입습니다.
- ⑥ 옷을 벗을 때는 건측(혹은 덜 손상된 쪽)을 먼저 벗습니다.

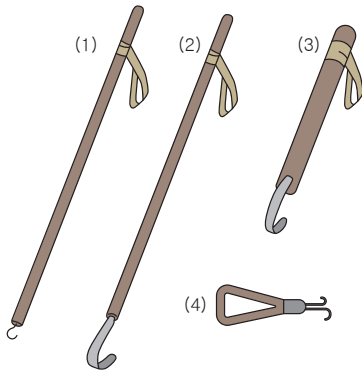


그림 1. 옷 입기 보조기기 (dressing stick)

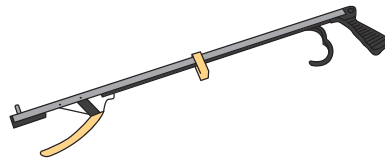


그림 2. 집기 보조기기 (swedish reacher)

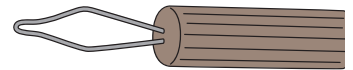


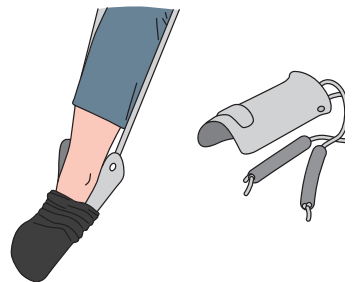
그림 3. 단추 보조기기 (button hook)



그림 4. 신발 신기 보조기기 (long handled shoe horn)



그림 5. 양말 신기 보조기기 (sock cone)



1 앞 단추 있는 상의 입기 I

- 1 건측 손으로 옷의 목 부분을 잡고 양 무릎 위에 펴 놓습니다(상표가 가슴 쪽을 향하도록).
- 2 환측 옷소매의 입구를 넓혀 놓습니다.
- 3 환측 손을 소매에 넣고 옷이 팔꿈치를 지나 겨드랑이에 가도록 건측 손으로 당깁니다.
- 4 건측 손을 다른 쪽 옷소매에 넣고 팔을 들고 흔들어서 소매가 팔꿈치를 지나 겨드랑이까지 가도록 합니다.
- 5 머리를 앞으로 굽히고 건측 손으로 옷을 등 뒤로 넘기도록 합니다.
- 6 건측 손으로 등 뒤 아래로 당기고 단추를 끼울 수 있도록 옷자락을 가지런히 합니다.

1 2 3



4



5



6



그림 6. 앞 단추 있는 상의 입기 동작 I (우측편마비인 경우)

2 앞 단추 있는 상의 입기 II

- 1 먼저 환측 팔을 소매에 끼우고 어깨까지 끌어올립니다.
- 2 어깨까지 끌어올린 옷을 등 뒤로 돌려서 건측으로 오도록 합니다.
- 3 건측 팔을 소매에 끼워 넣습니다.
- 4 옷자락을 가지런히 하고 단추를 끼웁니다.

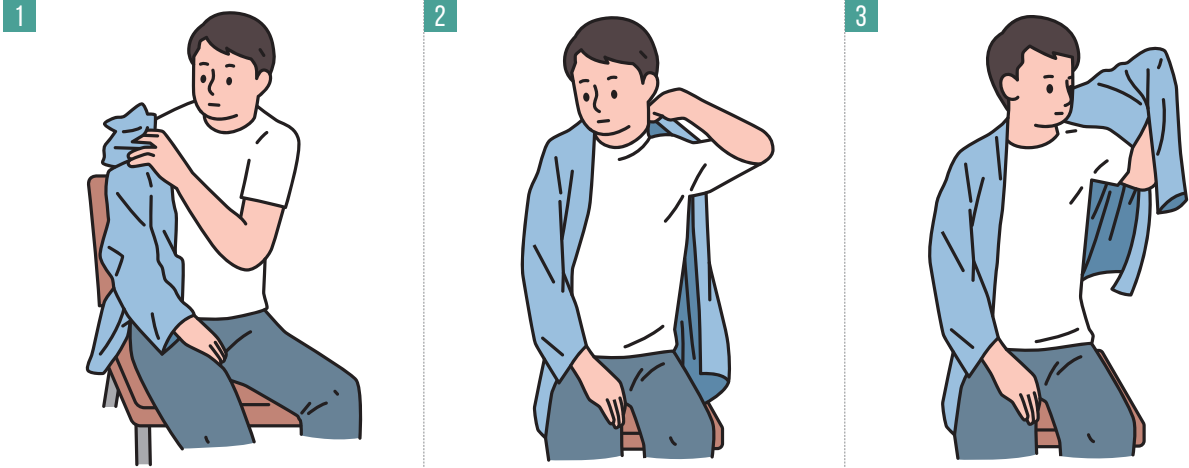


그림 7. 앞 단추 있는 상의 입기 동작II (우측편마비인 경우)

3 앞 단추 없는 상의 입기

- 1 셔츠의 허리 부분이 가슴을 향하고 목부분의 상표가 아래쪽으로 향하도록 하여 무릎 위에 놓습니다.
- 2 건측 손으로 셔츠의 허리 부분부터 환측 소매까지 말아 집니다.
- 3 먼저 환측 팔을 끼우고 팔꿈치 위까지 잡아 올립니다.
- 4 반대 측 소매에 건측 팔을 끼웁니다.
- 5 환측 팔 소매를 어깨까지 올립니다.
- 6 건측 손으로 셔츠를 들어 올리고 머리를 앞으로 구부려서 목을 집어넣습니다.
- 7 옷자락을 가지런히 합니다.

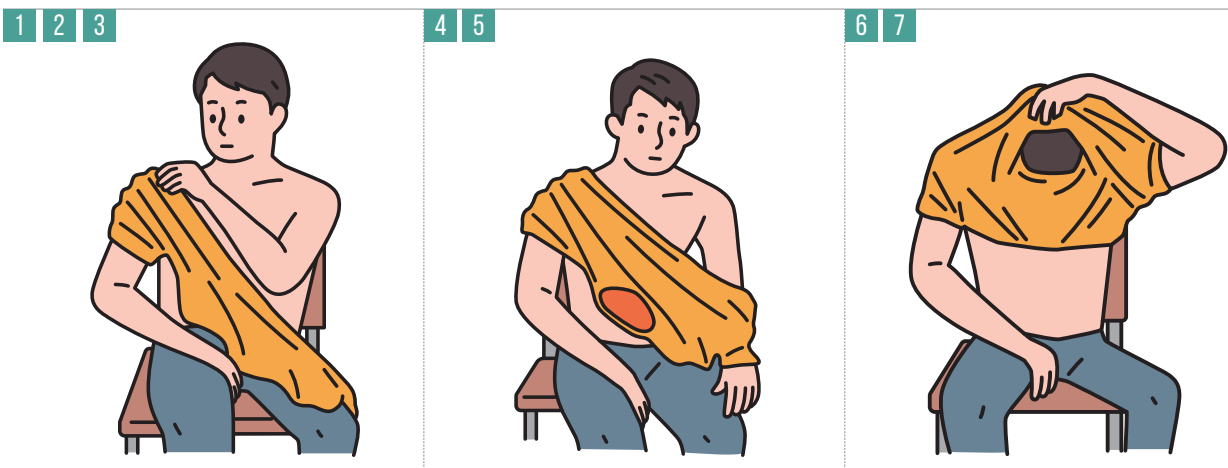


그림 8. 앞 단추 없는 상의 입기 동작 (우측편마비인 경우)

4 앞 단추 있는 상의 벗기 I

- 1 단추를 풉니다.
- 2 먼저 건측 팔을 소매에서 빼냅니다.
- 3 건측 손을 이용하여 등에서 옷을 벗겨냅니다.
- 4 환측 팔을 빼냅니다.

1 2



3 4



그림 9. 앞 단추 있는 상의 벗기 동작 I (우측편마비인 경우)

5 앞 단추 있는 상의 벗기 II

- 1 단추를 풉니다.
- 2 몸통을 앞으로 구부립니다.
- 3 머리를 앞으로 구부리고 건측 손으로 옷을 잡아당겨 머리를 넘겨서 몸 앞으로 옷이 오도록 합니다.
- 4 먼저 건측 팔을 빼내고 환측 팔을 빼냅니다.

1 2 3



4



그림 10. 앞 단추 있는 상의 벗기 동작 II (우측편마비인 경우)

6 앞 단추 없는 상의 벗기

- 1 건측 손을 어깨 뒤로 넘겨 등 뒤의 옷을 당겨올리고 등을 앞으로 굽히며 머리를 앞으로 구부려서 목을 빼냅니다.
- 2 먼저 건측 팔에서 소매를 빼고 나중에 환측 팔을 빼냅니다.

1



2



그림 11. 앞 단추 없는 상의 벗기 동작 (우측편마비인 경우)

7 앉은 자세로 하의 입기

- 1 대상자는 의자에 앉거나 휠체어에 앉습니다.
- 2 건측 다리가 아래쪽으로 환측 다리가 위쪽으로 오도록 앉습니다.
- 3 환측 다리를 끼우고 무릎까지 바지를 끌어올리며 바지를 무릎 이상 올리지 않습니다.
- 4 환측 다리를 내려놓습니다.
- 5 건측 다리를 바지에 끼우고 가능한 한 많이 엉덩이 쪽으로 끌어당깁니다.
- 6 대상자는 일어서서 바지를 엉덩이까지 끌어올립니다. 환측 손을 주머니에 넣어 대상자가 일어설 때 바지가 흘러내리지 않도록 합니다.
- 7 바지를 조이기 위하여 벨트를 채우는 것은 서서하는 것이 쉽습니다.

1 2



3 4



5



6

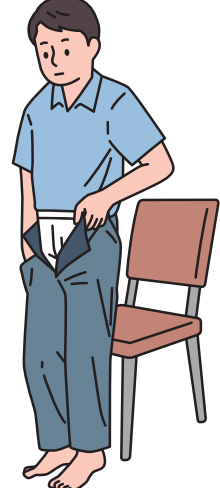


그림 12. 앉은 자세에서 하의 입기 동작 (우측편마비인 경우)

8 누운 자세로 하의 입기

※ 균형감이 좋지 않은 경우에는 침대에 누워 하의를 입고 벗는 것이 좋습니다.

- 1 무릎 구부려 누운 자세에서 환측 다리를 건측 다리에 걸쳐 놓습니다.
- 2 바지가 구겨지지 않도록 펴서 환측 다리를 끼우고 내려놓습니다.
- 3 건측 다리를 바지에 끼우고 가능한 한 엉덩이까지 끌어당깁니다.
- 4 엉덩이를 좌우로 흔들면서 바지를 끌어올리거나 발과 어깨로 침대를 내리누르고 엉덩이를 들어서 바지를 당깁니다.
- 5 바지가 흘러내리지 않도록 조입니다.

1 2



3



4



그림 13. 누운 자세에서 하의 입기 동작 (우측편마비인 경우)

9 앉은 자세로 하의 벗기

- 1 앉아서 벨트를 풀고 바지를 가능한 한 엉덩이 아래로 내립니다.
- 2 일어서서 바지를 내립니다.
- 3 다시 앉아서 건축 다리를 뺍니다.
- 4 환측 다리를 건축 다리 위에 올리고 바지를 벗긴 다음 환측 다리를 내려놓습니다.

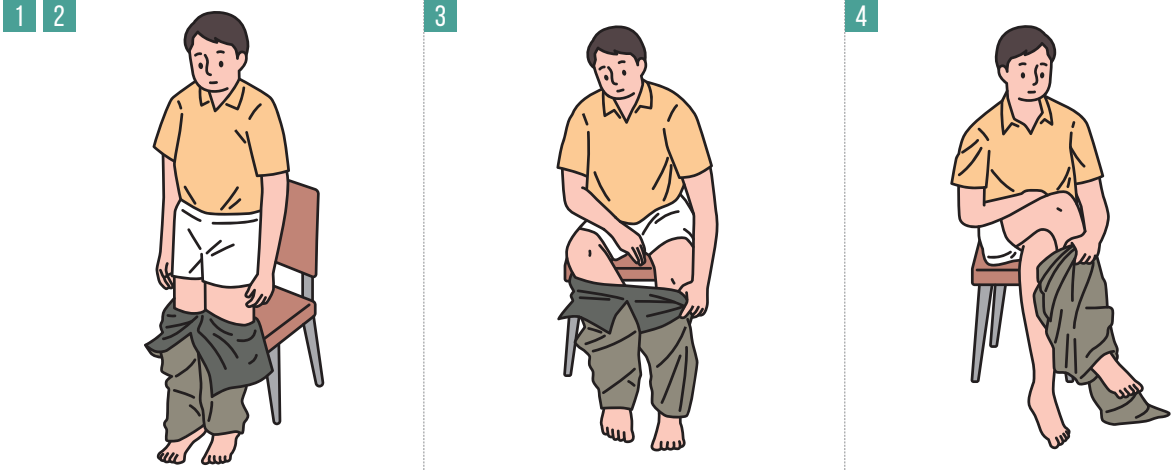


그림 14. 앉은 자세에서 하의 벗기 동작 (우측편마비인 경우)

10 앉은 자세로 양말 신고 벗기

- 1 환측 발은 발 받침대에 두거나 건축 무릎에 걸쳐 두어 고정합니다.
- 2 건축 손을 양말 입구에 넣어 손가락으로 벌려 목 부분을 느슨하게 합니다.
- 3 건축 손을 사용하여 양말이 발가락 위로 오도록 당깁니다.
- 4 발가락이 양말 끝까지 닿으면 목 부분을 잡고 발목 위까지 끌어올려 당깁니다.
- 5 양말을 벗을 때는 환측 발을 발 받침대에 두거나 건축 무릎 위에 위치합니다.
- 6 양말 목 부분을 잡은 후 손가락을 넣어 발뒤꿈치 아래로 당겨서 내립니다.
- 7 양말을 가지런히 합니다.



그림 15. 앉은 자세에서 양말 신고 벗기 동작 (우측편마비인 경우)

1 앞 단추 있는 상의 입기 (부분적 도움이 필요한 경우)

- 1 옷은 상표가 위로 보이게 하고 목둘레를 허리 부분을 향하게 하여 무릎에 펼쳐놓습니다.
- 2 한 번에 한 개씩 소매에 팔을 넣고, 머리 위로 옷을 들어 팔을 올립니다.
- 3 옷을 등 아래로 내립니다.

2 앞 단추 없는 상의 입기 (부분적 도움이 필요한 경우)

- 1 옷은 상표가 대상자 쪽을 향하게 하여 책상이나 테이블 위에 펼쳐 놓습니다.
- 2 왼손 소매에 왼쪽 손을, 오른손 소매에 오른쪽 손을 끼웁니다.
- 3 동시에 양 팔을 머리 위로 올려 목 뒤로 넘겨 입습니다.

3 상의 입기 (전적인 도움이 필요한 경우)

- 1 손목에서 어깨까지 옷소매에 팔을 넣어주고 대상자의 손을 잡고 악수하는 듯한 자세로 옷소매를 통하여 도와줍니다.
- 2 대상자의 팔을 들어서 머리 위로 옷을 끌어줍니다.
- 3 대상자를 앞으로 기울여 등 아래로 옷을 당겨줍니다.



그림 16. 사지마비 대상자의 상의 입기 동작

4 앉은 자세로 하의 입기

- 1 발을 들어 올릴 수 있는 고리(loop)를 사용하여 반대편 무릎 위에 발을 교차합니다. 고리(loop)를 제거하고 발이 바지 속으로 들어갈 때까지 바지를 당깁니다.
- 2 바지 주머니에 손을 넣고, 바지 안에 손을 넣어 무릎에서 엉덩이까지 끌어 올리거나 엄지손가락을 벨트고리(Belt loop)에 넣어서 끌어올립니다.

5 누운 자세로 하의 입기

- 1 누운 자세에서 엉덩이 위로 바지를 올리기 위해 연속적으로 좌우로 구르기 시작합니다. 손을 바지 주머니에 넣거나, 벨트고리(Belt loop)를 사용하여 엉덩이 위로 당겨서 끌어올립니다.

2 식사하기

일반적으로 식사하기에는 손가락 사용하기, 숟가락, 젓가락, 포크, 컵 사용하기가 포함됩니다. 식사 시 문제점으로는 손이나 팔 동작의 장애, 구강 주위 근육의 마비, 연하장애, 인지장애 등으로 나뉩습니다.

01 손 또는 팔 동작의 장애

대상자는 근력 저하(weakness), 관절 가동범위 제한(Limited Range Of Motion), 협응능력(coordination)저하 등으로 인해 식사 동작이 바르게 되지 않는 경우가 있습니다. 우세측 손이 손상 받았을 경우에는 기능적 예후 예측에 기초하여 조기에 손을 바꿉니다.

이때 무거운 손가락(포크), 잡기 쉬운 손가락, C-bar type, U-bar type의 포크 등을 이용하여 먹을 수 있습니다. 음료는 손 부착 컵을 양손 사이에 끼우듯이 하여 한 손으로 아래에서부터 잡고 마십니다. 그리고 음식을 손가락으로 쉽게 뜯 수 있도록 깊이가 있는 식기나 푸드가드(food guard) 등의 다양한 식사용 보조기기를 이용합니다.



무거운 손가락(포크)



구부러진 손가락



잡기 쉬운 손가락



잡기 쉬운 젓가락



C-bar type

U-bar type



음식물을 쉽게 뜯 수 있는 접시

그림 17. 다양한 식사용 보조기기

02

구강 주위근육의 마비

- 작게 자르고 다져서 먹기 쉽게 조리합니다.

03

연하장애 관리

- 목이 메이기 쉬운 음식을 피하며, 사레가 걸리기 쉬운 액체는 점도를 높이도록 합니다.
- 한입 분량을 적절하게 제한합니다.
- 턱을 올리는 동작이나 목의 과신전을 피하고 대상자에게 삼키기 쉬운 자세와 알맞은 음식물의 점도 등을 안내합니다.

04

올바른 식사 방법

- 1 조용한 장소에서 작은 식탁(1~2인용)에 앉아 식사하는 것이 좋습니다.
- 2 식사는 항상 같은 장소에서 규칙적인 시간에 하도록 합니다.
- 3 혼자 힘으로 식사할 수 있도록 격려합니다.
- 4 가능한 앉은 자세에서 상반신이 허리보다 앞에 위치하도록 합니다.
- 5 식사 보조기기(흡입식 빨대, 손잡이가 달린 큰 수저, 손에 걸 수 있는 수저 등)를 활용합니다.
- 6 손으로 집어먹을 수 있는 음식(주먹밥, 채소 스틱, 씬)을 이용합니다.
- 7 식사 도중에 대화는 피하며, 특히 씹는 중에는 말을 걸지 않습니다.
- 8 너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피합니다.
- 9 서두르지 않고 천천히 먹도록 합니다.
- 10 조금씩 자주 먹도록 합니다.

3 화장실 이용하기

- 변기로 옮겨 앉기, 바지나 속옷을 내리고 올리기, 청결 등 비교적 동적인 움직임이 요구되는 활동입니다.
- 보행이 가능한 사람은 건축 벽에 설치된 L자형 안전 바나 정면 벽에 설치된 가로 안전 바를 사용하여 변기에 접근할 수 있습니다.
- 안전 바를 잡고서 일어나는 것과 몇 걸음이라도 걸을 수 있는 것이 독립을 위한 조건이라 할 수 있습니다.
- 대상자가 안전하게 무리 없이 화장실을 이용할 수 있도록 변기 좌석의 높이를 조절하거나 이동식 양변기를 사용합니다.



그림 18. L자형 안전 바

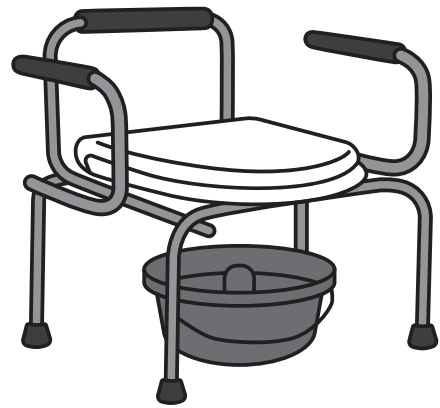


그림 19. 이동식 양변기

01

침대와 이동식 양변기 이동하기

- 1 이동식 양변기는 대상자의 환측에 둡니다.
- 2 침대 위에 걸터앉은 자세로 이동식 양변기의 뚜껑을 엽니다.
- 3 안전 바를 잡고 일어나 몸의 방향을 바꾸고 바지를 내립니다.
- 4 천천히 변기에 앉습니다.



그림 20. 침대와 이동식 양변기 이동하기

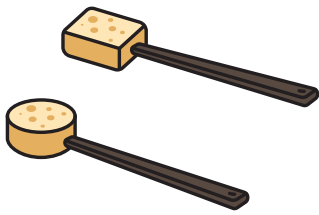
02

올바른 화장실 이용 방법

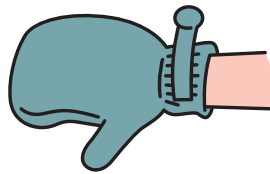
- 1 쉽게 벗을 수 있는 옷을 입습니다.
- 2 화장실 사용에 대해 각 단계마다 차분하게 설명해줍니다.
- 3 음식의 양이나 수분 섭취 양을 조절합니다.
- 4 잠자기 전에는 음료수를 마시지 않도록 합니다.
- 5 3~4시간마다 화장실에 가도록 격려합니다.
- 6 침대 옆에 이동식 양변기를 준비합니다.

4 목욕하기

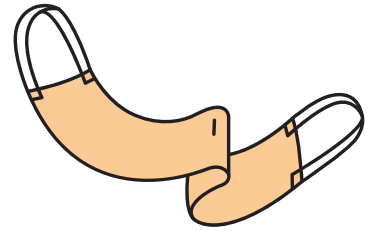
- 목욕 활동은 화장실 이용하기와 함께 곤란한 동작 중의 하나입니다. 욕실에서는 미끄러지기 쉽기 때문에 충분한 주의가 필요합니다.
- 장애 정도와 자택의 욕실 상황에 따른 고안이 필요합니다.
- 목욕의자를 이용하여 샤워하는 방법이나 손잡이가 긴 브러쉬 혹은 스펀지, 목욕 장갑을 사용하는 등 다양한 목욕용 보조기기를 이용해서 씻는 방법이 있습니다.



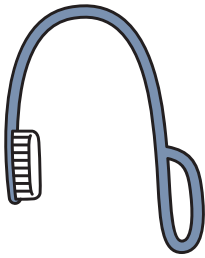
① 긴 자루 스펀지



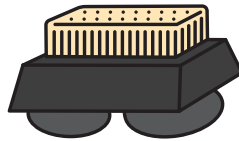
② 목욕용 스펀지, 미트



③ 고리(loop)가 있는 타월



④ 자루가 구부러진 솔



⑤ 흡착판이 붙은 솔



⑥ 머리감기 솔

그림 21. 목욕용 보조기기

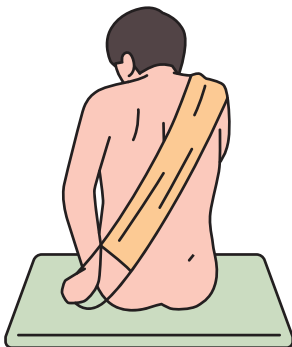


그림 22. 다양한 목욕 방법

- ① 대상자의 상태에 따라 샤워기, 이동용 욕조 등의 사용을 고려합니다.
- ② 욕실 바닥에는 고무매트를 깔아두어 미끄럼 사고 발생을 예방합니다.
- ③ 상의-상의 내의-하의-하의 내의 순으로 탈의합니다.
- ④ 목욕 전에 샤워(서거나, 의자에 앉아서)를 먼저 합니다.
- ⑤ 머리감기-얼굴-몸통-손-다리-음부-둔부 순으로 닦습니다.
- ⑥ 욕조에서 나와서 몸을 닦아냅니다.

5 용모단정하기

- 세면 및 화장하기 동작은 위생 및 사회생활을 위해 필요합니다.
- 다음의 제시 사항들은 용모단정에 도움을 주기 위한 것입니다.

- ① 칼날이 있는 면도기보다는 전기면도기나 면도기 걸이(Razor holder) 보조기기를 사용합니다.
- ② 칫솔 사용 시 고정 가능한 유니버설 컵를 사용합니다.
- ③ 목욕과 샤워를 동시에 하는 욕조에서는 샤워 의자를 이용합니다. 또한 목욕매트, 목욕장갑, 손잡이가 긴 목욕 스펀지, 욕조나 벽의 안전 손잡이, 비누에 줄을 매달거나 부착 가능한 비누, 한 손으로 짜는 치약 보조기기, 손톱깎이 등 보조기기를 사용합니다.
- ④ 앉은 자세에서 수건을 사용하여 몸을 닦는 경우, 비누가 묻은 작은 수건으로 팔과 손을 문지르고 다리를 닦은 후 물로 씻어냅니다.
- ⑤ 벽이나 바닥에 고정된 헤어 드라이기를 사용합니다. 이런 장비는 불편하지 않은 상지를 자유롭게 해주어 머리를 말리는 동안 빗질을 할 수 있게 해줍니다.
- ⑥ 틀니 관리를 위해 부착 가능한 의치솔(denture brush)을 사용합니다.
- ⑦ 침상에서 머리를 감을 때 이동형 머리 감기 케이스를 사용합니다.



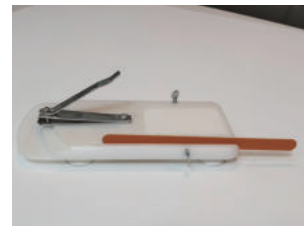
면도기 걸이



유니버설 컵



치약 보조기기



손톱깎이 보조기기

그림 23. 용모단정하기 위한 보조기기

- ① 사용 전 물의 온도를 확인합니다.
- ② 부드럽고 솔이 적은 칫솔과 본인이 사용하던 치약을 사용합니다.
- ③ 양치한 물을 뱉는 것이 어려울 경우, 머리를 숙여주거나 칫솔 등을 넣어 입을 벌리도록 합니다.
- ④ 틀니는 매 식사 후 씻는 것이 바람직합니다.
- ⑤ 정기적인 치과 진료를 받도록 합니다.

6 의사소통과 환경적 도구 사용

- 쓰기에서 주요 문제는 종이를 고정하는 것입니다. 클립보드 또는 테이프로 종이를 고정하거나 환측 팔을 책상 위에 놓아 종이를 고정합니다.
- 컴퓨터 이용 시 한 손 키보드, 자판 보조기기를 사용하거나 특수 입력 장치인 헤드포인터를 사용하기도 합니다. 또한 펜 홀더, 유니버설 컵을 사용하여 글씨 쓰기도 가능합니다.
- 환측을 건측 손으로 바꾸어야 한다면 속도와 협응능력을 향상시키기 위하여 쓰기 훈련이 필요합니다.
- 책 홀더는 책을 읽는 동안이나 쓰기 연습 동안 책을 고정하기 위해 사용합니다.
- 클립 형태의 수화기 홀더, 스피커 전화기 등을 사용하면 전화하면서 메모하기가 편리합니다.



한 손 키보드



자판 보조기기(손목 타입)



펜 홀더



유니버설 컵

그림 24. 의사소통과 환경적 도구 사용

7 사지마비(Tetraplegia) 대상자의 침상에서 활동

1 누운 자세에서 돌아서 엎드리기

- 1 시작자세에서 돌아눕는 방향으로 하지 위에 다리를 올립니다.
- 2 돌아 눕는 방향으로 양 팔을 크게 흔들며 반동을 이용합니다.
- 3 돌아 회전하면서 엎드린 자세를 유지합니다.

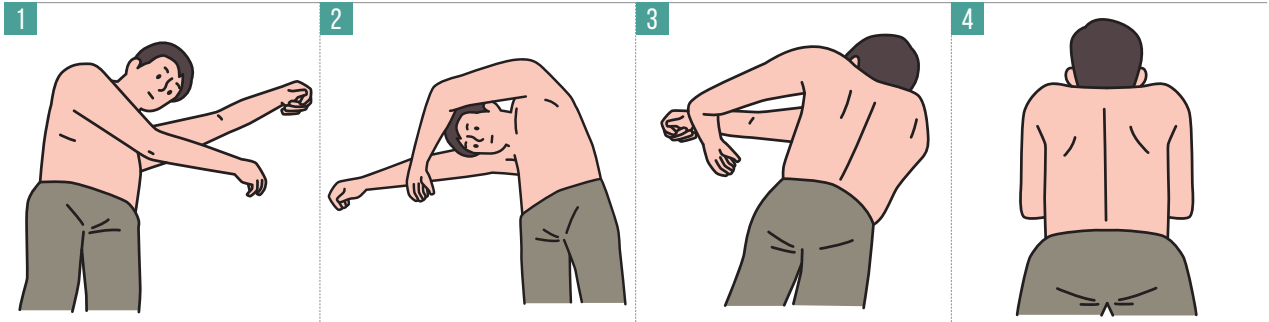


그림 25. 바로 누운 자세에서 엎드려 돌아눕기 동작

2 누운 자세에서 일어나 앉기

- 1 양 손을 바지 주머니 또는 엉덩이 밑에 넣습니다.
- 2 누워서 앞으로 숙이는 듯 하며, 동시에 주관절을 힘껏 구부립니다.
- 3 주관절을 뒤로 이동 시키거나 상체를 앞으로 힘껏 밀어서 앞으로 숙인 상태를 유지합니다.
- 4 한쪽 주관절을 등 뒤로 던져 주관절을 신전합니다.
- 5 손바닥은 바닥을 밀도록 밀착합니다.
- 6 주관절 신전으로 몸의 중심 또는 체중을 이동시키고, 다른 팔도 주관절을 신전합니다.
- 7 양 팔을 신전한 상태에서 앞으로 숙이면서 몸통을 구부립니다.

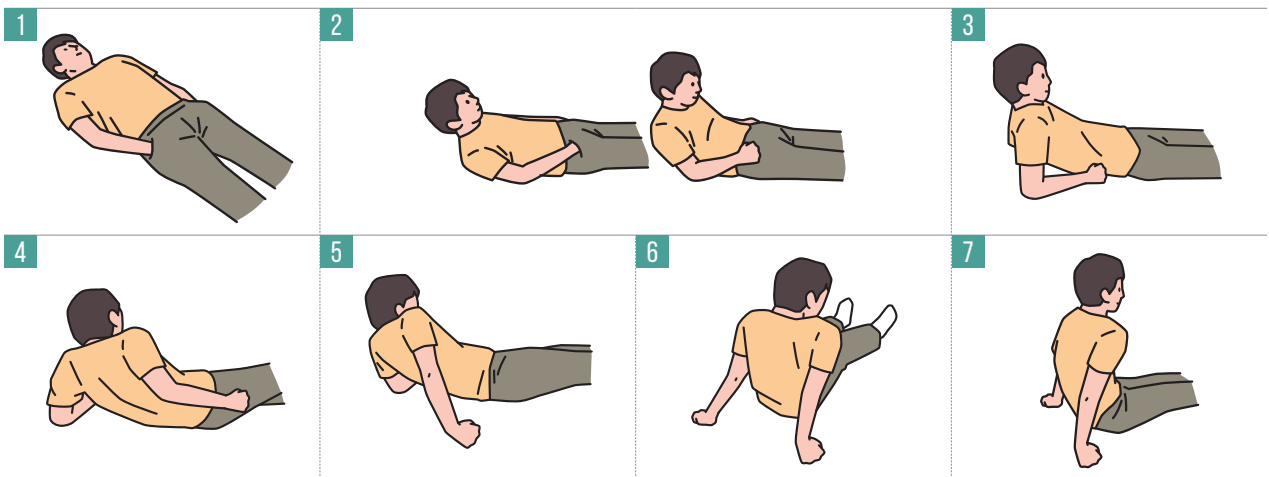


그림 26. 일어나 앉기 동작

8 하지마비(Paraplegia) 대상자의 휠체어 이동하기 동작

- 하지마비 대상자가 안전하게 바닥으로 이동하기 위하여 휠체어 이동 훈련은 중요합니다. 이 동작을 위해 대상자의 상지는 최대의 근력을 가져야 합니다.

1 바닥에서 휠체어로 이동 방법

대상자가 어느 정도 무릎을 굽히는 자세를 취할 수 있어야 하고 엉덩이를 고정할 수 있어야 하며 근력과 균형 반응이 좋은 대상자에게 쉽고 좋은 방법입니다.

- 1 휠체어를 대상자 등 뒤로 하여 바닥에 앉아 시작자세를 준비합니다.
- 2 휠체어 잠금장치를 잠그고 발판을 젖히고 앞바퀴를 똑바르게 합니다.
- 3 발판 사이에 엉덩이를 밀어 넣고 앉습니다.
- 4 발판 상부에 양손을 짚고 양팔과 다리에 힘을 주어 체중을 뒤로 옮기면서 올라앉습니다.
- 5 이때 머리는 앞으로 숙여 엉덩이가 오르기 쉽게 합니다.

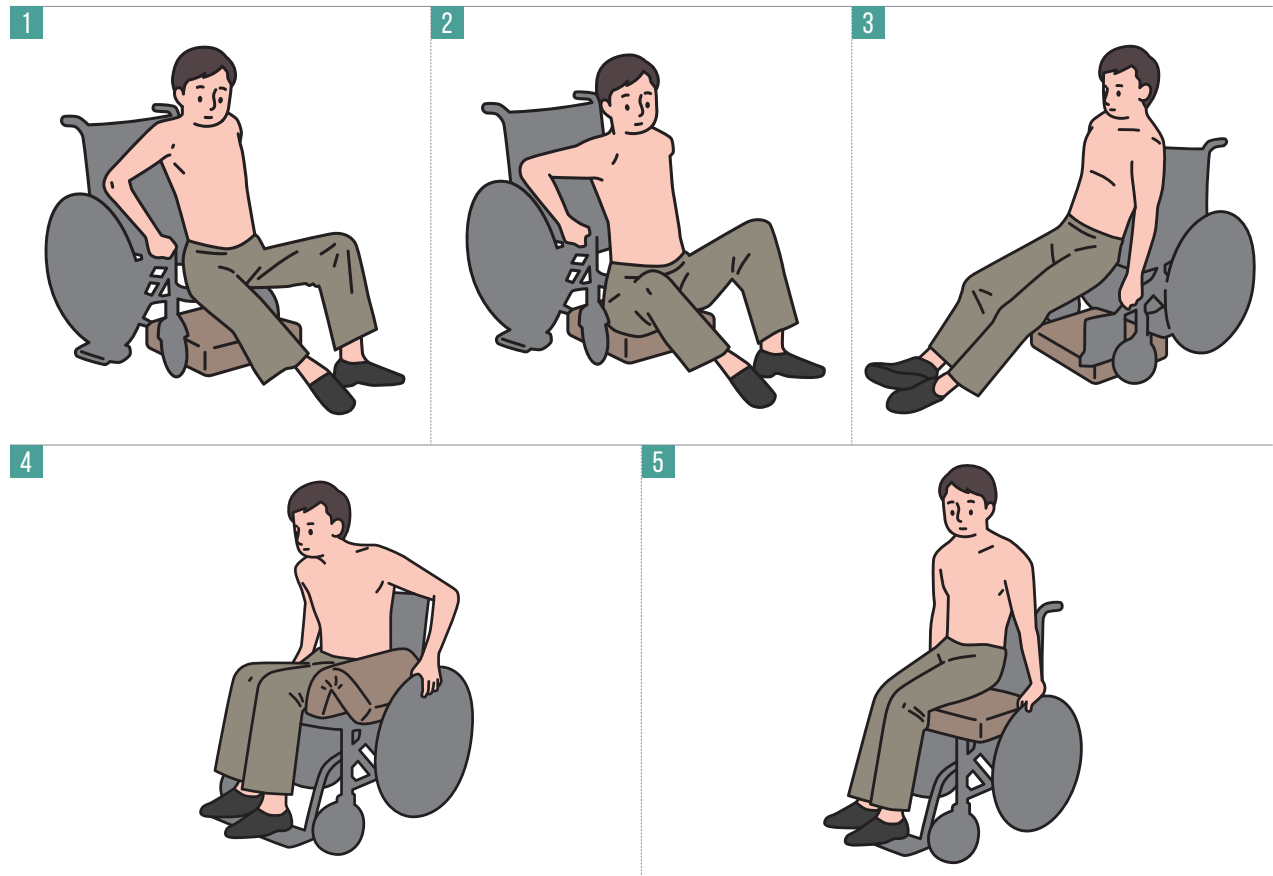


그림 27. 바닥에서 휠체어로 이동 방법

2 휠체어에서 바닥으로 이동 방법

- 1 휠체어에 앉아 다리를 앞으로 뻗어 바닥에 닿게 합니다.
- 2 손을 바닥에 짚으면서 장좌위(long sitting position)를 취해 안전하게 바닥에 앉습니다.

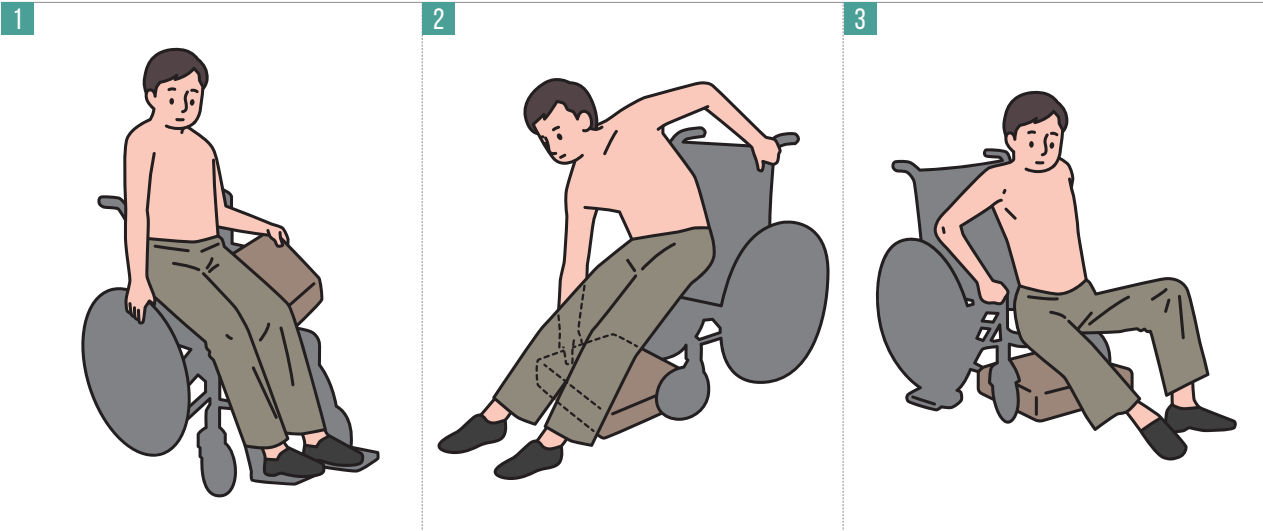


그림 28. 휠체어에서 바닥으로 이동 방법

3회기

일상생활 동작관리

01 일상생활 시 가장 불편한 나의 상황을 적어봅시다.
예시) 옷 입고 벗기, 밥 먹기, 목욕하기



02 일상생활 동작을 배워봅시다.

일상생활 동작이란?

누구나 매일 반복하여 수행하는 자조활동이며, 기능수준을 유지하기 위하여 필요한 활동을 의미합니다.



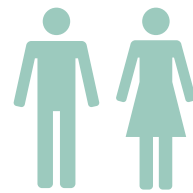
옷 입고 벗기

- ☑ 상의 입고 벗기
- ☑ 하의 입고 벗기
- ☑ 양말 신고 벗기



식사하기

- ☑ 숟가락, 젓가락 사용하기
- ☑ 포크 사용하기
- ☑ 컵 사용하기



화장실 이용하기

- ☑ 양변기에 앉기



목욕하기

- ☞ 욕실에 앉아 목욕하기
- ⚠ 도구를 이용하여 목욕하기



용모단정하기

- ☞ 수건으로 몸 닦기
- ☞ 면도기 사용하기
- ☞ 손톱깎이 사용하기
- ☞ 치약 짜기
- ☞ 헤어드라이기 사용하기
- ☞ 틀니 관리하기
- ☞ 머리 감기



의사소통과 도구 사용하기

- ☞ 글씨 쓰기
- ☞ 키보드 사용하기
- ☞ 전화받기

일상생활 수행 시 주의사항



- 개인의 능력에 맞는 동작을 계획하고 알맞은 보조기기를 선택합니다.
- 보조기기의 올바른 사용법 및 주의사항을 숙지하고 사용합니다.
- 휠체어 등 바퀴가 있는 보조기기 사용 시 반드시 잠금장치를 고정하고 이동합니다.
- 어지러운 증상이 있을 경우 충분히 휴식을 취하고 보호자와 함께 이동합니다.
- 낙상에 주의하며 이동 시에는 서서히 움직이고 서두르지 않습니다.
- 적절한 크기의 옷과 신발을 착용하여 넘어지지 않도록 합니다.
- 필요한 물건은 가까이에 두며, 멀리 있는 물건을 잡으려다 넘어지지 않도록 합니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

04

보조기기 이해 및 활용하기

4 회기

보조기기 이해 및 활용하기



교육 목표

- 현재 사용하고 있는 보조기기에 대해 이해한다.
- 일상생활 등 향후 필요한 보조기기에 대해 알아보고 신청한다.



소요 시간

- 30분



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지(보조기기 이해 및 활용하기), 필기구를 나눠 준다.
2. 현재 사용하고 있거나 필요한 보조기기에 대해 적어보도록 한다.
3. 올바른 보조기기 사용방법, 보조기기 관리, 기타 유용한 보조기기에 대해 설명한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 중앙보조기기센터 홈페이지(www.knat.go.kr) 등 자료를 활용하여 다양한 보조기기에 대해 설명하고 활용할 수 있도록 안내합니다.



보조기기란?

장애인 등의 신체적·정신적 기능을 향상·보완하고 일상 활동의 편의를 돕기 위하여 사용하는 각종 기계·기구·장비를 의미합니다.

* 「장애인·노인 등을 위한 보조기기 지원 및 활용촉진에 관한 법률」 제3조

01

보조기기 서비스 영역

1 휠체어 및 이동 보조기기

- 보행 및 이동에 어려움이 있는 대상자들을 위한 보조기기 영역



전동스쿠터



전동휠체어(기립형)



전동휠체어



수동휠체어



스포츠형 휠체어



보행보조차

* 필요시 <부록 6> 활용가능한 참고자료에서 「나에게 딱 맞는 휠체어」, 「휠체어 스쿠터 알고 이용하면 안전해요」를 참고하여 활용하시기 바랍니다.

2 앉기 및 자세 보조기기

- 올바른 앉기와 자세 유지의 어려움을 가진 사람을 위한 보조기기 영역



목재 의자



기립 훈련기



모듈러형 이너



벨트류



휠체어 액세서리



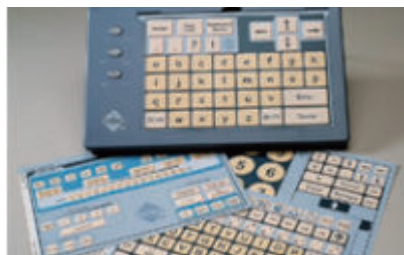
모딩형 이너

3 컴퓨터 접근 보조기기

- 정보 접근에 제한을 가진 사람들을 위한 보조기기 영역



대체마우스



대체키보드



대체입력장치



입력보조기기



스위치인터페이스



스위치

4 의사소통 보조기기

- 의사 표현, 감정 표현 등 언어 사용에 어려움을 가진 사람을 위한 보조기기 영역



고토크



다이나박스



OK톡톡



키즈보이스



리틀맥



빅맥

5 감각(시·청각) 보조기기

- 시각 및 청각에 제약을 가진 사람들을 위한 보조기기 영역



탁상형 독서확대기



타이포스코프



점자정보 단말기



전화 증폭장치



진동 알람시계



골전도 헤드셋

6 환경 및 주택개조 보조기기

- 주변 환경을 이용하는데 어려움이 있는 대상자를 위한 보조기기 영역



팔 받침대



마운팅시스템



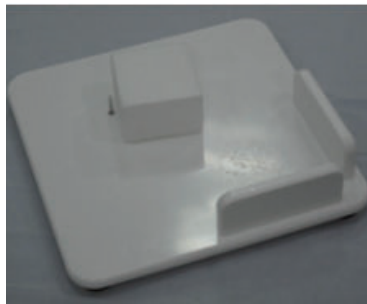
경사로

7 일상생활 보조기기

- 식사하기, 샤워하기, 옷 입기, 용변보기 등 일상생활에 어려움을 느끼는 대상자를 위한 보조기기 영역



미끄럼방지 그릇



한 손 사용자용 도마



단추끼기 보조기기



치약 짜는 보조기기



목욕의자



원판부착 이동판

8 자동차 개조 보조기기

- 자동차 운전, 탑승, 이송에 어려움이 있는 대상자들을 위한 보조기기 영역



의수용 선회기구



원판식 족동기구



우측방향 지시기



리프트업 시트



휠체어 리프트

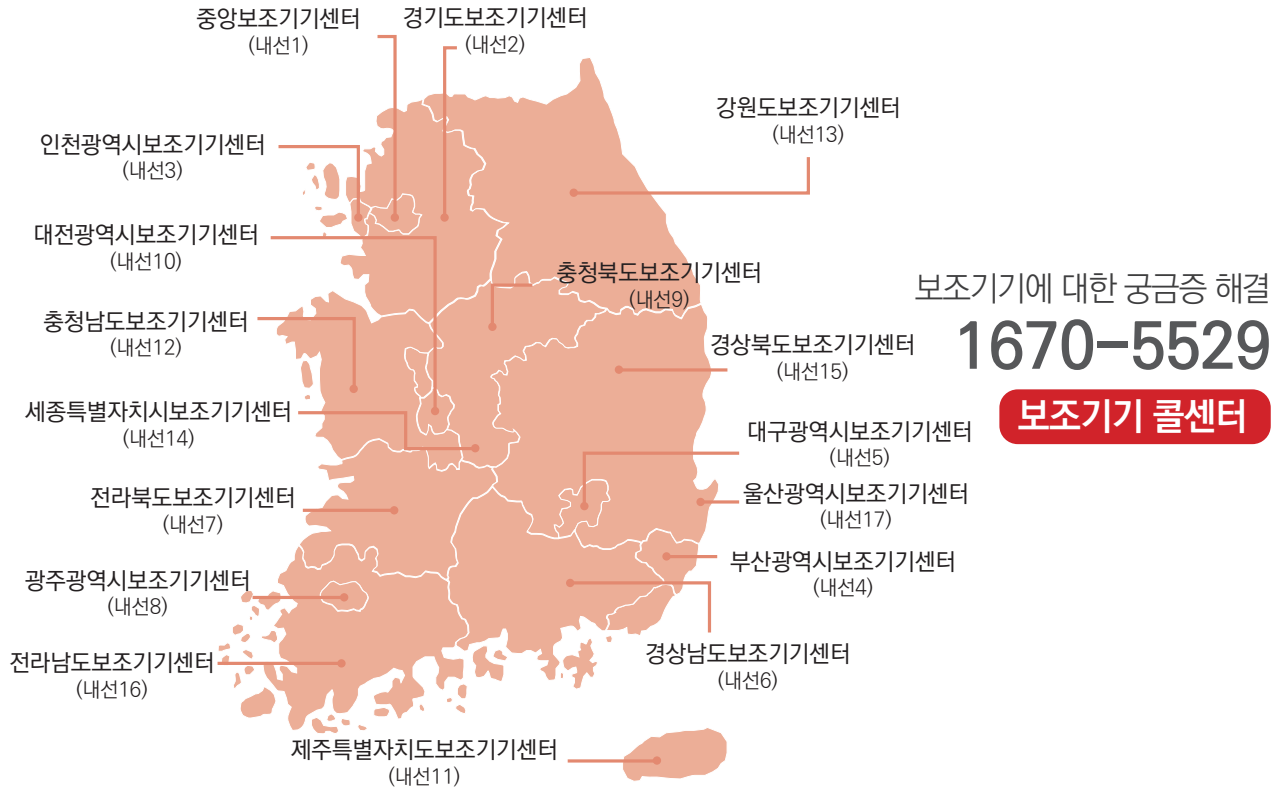
9 레저 보조기기

- 놀이, 스포츠, 연주, 작곡, 사진 등의 다양한 여가 활동을 도와주는 보조기기 영역



휠체어 리프트

1 중앙 및 지역보조기기센터에서 전문가가 직접 안내해 드립니다.



2 홈페이지에서도 확인 가능합니다.

주소창에 www.knat.go.kr 입력

보건복지부 국립재활원
중앙보조기기센터

알림 주요사업 자료 소개 보조기기 검색

**장애인·노인 등의 행복한 삶을 위하여
중앙보조기기센터가 함께 합니다.**

여러분이 보조기기를 통해 삶의 길을 넓히고
책임생활 및 일상 생활을 더욱 행복하게 영위하는데
기여하고자 합니다.

공지사항 홍보 최근지원 연구발간 최근동향

- [공지사항] 2019년 근육경매인과 함께하는 ... 2019/06/17
- [공지사항] 2019년 상반기 장애인보조기기 ... 2019/05/21
- [공지사항] 『특화교육』 및 『심화교육』 대상자 수 ... 2019/05/13
- [공지사항] 보조기기 전시체험 희망드림관 가상 ... 2019/05/09
- [공지사항] 2019년 중앙보조기기센터 제품경 ... 2019/04/11

전체 사업 한 눈에 보기

- 정책연구개발
- 보조기기정보 및 데이터베이스 구축
- 이용자 및 이용실태 모니터링
- 교육연수 및 정책홍보
- 지역센터 운영 관리지원
- 국제협력

신청·접수

- 생활 밀착형 보조기기 개발 및 제안
- 보조기기 사용 및 안전 사고 접수
- 보조기기 온라인 상담
- 건강교육 신청
- 뉴스레터 신청
- 보조기기 분류관별 신청
- 등록제 품경보 변경 신청

보조기기 맞춤 조회

① 검색조건을 선택한 후 검색버튼을 눌러주세요.

장애유형 장애편도
연령 대상자

Q 보조기기 검색

신청

 정부 지원 사업에 신청해보세요.

사업명 (소관부처)	신청대상자	지원품목	신청기관
장애인 보조기기 교부사업 (보건복지부 장애인자립 기반과)	<ul style="list-style-type: none"> • 등록 장애인 (지체·뇌병변·시각·청각·심장·호흡·발달(지적, 자폐성)·언어) • 국민기초생활법상 생계, 의료, 주거, 교육 급여 수급자 및 차상위 계층 	<ul style="list-style-type: none"> • 욕창예방 방식, 욕창예방 매트리스, 음성유도 장치 (음향신호기리모컨), 음성시계, 신호장치(시각신호표시기), 진동시계, 보행차, 좌석형 보행차, 탁자형 보행차, 음식섭취 보조기기(음식 및 음료 섭취용 보조기기), 음식섭취 보조기기(식사도구(칼-포크), 젓가락 및 빨대), 음식섭취 보조기기(머그컵, 유리컵, 컵 및 받침접시), 음식섭취 보조기기(접시 및 그릇), 음식섭취 보조기기(음식 보호대), 기립틀 및 기립을 위한 지지대(기립훈련기), 헤드폰(청취증폭기), 영상 확대 비디오 시스템(독서확대기), 문자판독기(광학문자판독기), 목욕의자, 녹음 및 재생장치, 경사로(휴대용 경사로), 이동변기, 미끄럼 및 회전을 위한 보조기기, 의류 및 신발(장애인용의복), 휠체어 액세서리, 독립형 변기 팔 지지대 및 등지지대, 환경 제어 장치, 대화용장치, 지지대 및 손잡이(안전손잡이), 침대 및 탈착식 침대 판/전동조절식 매트리스 지지대(전동침대), 장애인용 유모차, 바닥 특수 앉기 자세유지용 장치(피더시트), 목욕용 미끄럼방지용품, 소변수집장치, 대체입력장치(스위치), 개인비상경보시스템(낙상알림기) 	거주지 관할 행정복지센터
보장구 의료급여 (보건복지부 기초의료 보장과)	<ul style="list-style-type: none"> • 등록 장애인 • 기초생활수급자 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔 의지, 다리 의지, 팔 보조기, 척추 보조기, 골반 보조기, 다리 보조기, 교정용 신발류 • 그 밖의 보장구(수동휠체어, 지팡이, 목발, 의안, 저시력 보조안경, 콘택트 렌즈, 돋보기, 망원경, 흰 지팡이, 보청기, 체외용 인공후두, 전동휠체어, 전동스쿠터, 자세보조용구-앉기형, 욕창 예방 방식, 욕창 예방 매트리스, 이동식 전동 리프트, 지지워커(전방, 후방) • 소모품(전동 휠체어 및 전동 스쿠터용 전지) 	거주지 관할 행정복지센터
보장구 건강보험 급여 (보건복지부 보험급여과)	<ul style="list-style-type: none"> • 등록 장애인 • 차상위 또는 국민건강보험 가입자 	<ul style="list-style-type: none"> • 소모품(전동 휠체어 및 전동 스쿠터용 전지) 	국민건강 보험공단 (1577-1000)
노인장기 요양보험 복지용구 급여사업 (보건복지부 요양보험 제도과)	<ul style="list-style-type: none"> • 65세 이상 또는 65세 미만의 노인성질환을 가진 자로 장기요양 5등급 이상인자 	<ul style="list-style-type: none"> • 구입품목 : 이동변기, 목욕의자, 성인용보행기, 안전손잡이, 미끄럼방지용품(매트), 미끄럼방지용품(양말), 간이변기, 지팡이, 욕창예방방식, 자세변환용구, 요실금팬티 • 대여품목 : 수동휠체어, 전동침대, 수동침대, 이동욕조, 목욕리프트, 배회감지기 • 구입·대여품목 : 욕창예방매트리스, 경사로(실외), 경사로(실내) 	국민건강 보험공단 노인장기요양보험 (1577-1000)

사업명 (소관부처)	신청대상자	지원품목	신청기관
정보통신 보조기기 보급사업 (과학기술 정보통신부 정보문화과)	<ul style="list-style-type: none"> • 등록 장애인 • 국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률 제6조에 따라 등록된 자 중 상이 등급판정을 받은 자 	<ul style="list-style-type: none"> • 광학문자 판독기, 데이지 플레이어, 독서 확대기, 점자정보 단말기, 점자 출력기, 화면 낭독 S/W, 독서 보조기, 터치 모니터, 특수마우스, 특수키보드, 화면 표시기, 골도 음향기기, 무선 신호기, 언어훈련 S/W, 영상전화기, 음성증폭기, 의사소통 보조기기, 기타 	전국 광역 시·도 (1588-2670)
산재보험 급여재활 보조기구 지급사업 (고용노동부 산재보상 정책과)	<ul style="list-style-type: none"> • 산재보험가입자, 산업재해장애인 	<ul style="list-style-type: none"> • 보장구 건강보험급여 품목: 상단 표 참고 • 산재보험급여 추가 인정 품목: 의지, 보조기, 재활 보조기기 수리료 등 	근로복지공단 (1588-0075)
국가유공자 보철구 지급사업 (국가보훈처 보훈의료과)	<ul style="list-style-type: none"> • 전상군경, 공상군경, 4·19 혁명부상자, 공상 공무원, 5·18 민주화 운동 부상자, 애국지사, 특수임무 부상자 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 어깨관절의지, 팔 보조기, 보청기, 위팔 의지, 다리 보조기, 팔꿈치관절 의지, 척추보조기, 아래팔 의지, 맞춤형 교정용 신발, 엉덩이관절 의지, 철크러치, 무릎관절 의지, 지팡이, 의이, 의치, 종아리 의지, 넓적다리 의지, 목발, 손 의지, 손가락 의지, 인공후두, 발의지, 인공요장, 발가락 의지, 전자 의수, 다리 의지 실리콘 커버, 종아리 의지, 실리콘슬리브 • 시각장애인용 시계, 저시력 보조안경, 의안(고정), 의안(동작), 흰 지팡이, 시각장애인용 안경, 시각장애인용 컴퓨터, 광학문자 판독기, 점자정보단말기, 팩시밀리, 독서 확대기, 홍채렌즈 • 비데, 욕창방석, 욕창매트리스 • 전동 휠체어, 수동 휠체어, 중상이자리프트, 자세유지 보조기, 전동침대, 샤워형 휠체어, 	국가보훈처 (1577-0606) 보훈지청
보조공학기기 지원 사업 (고용노동부 장애인고용과)	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 고용 사업주 또는 고용하려는 사업주 • 국가 및 지방자치단체 의장(공무원이 아닌 장애인 근로자 대상) • 4인 이하의 근로자를 고용하고 있는 장애인 사업주 • 장애인근로자(차량용 보조공학기기의 경우) 	<ul style="list-style-type: none"> • 정보접근 : 점자정보 단말기, 점자프린터, 입력보조장치 등 • 작업기구 : 높낮이 조절 작업 테이블, 특수 작업의자 등 • 의사소통 : 신호장치, 소리증폭장치, 화상전화기 등 • 사무보조 : 필기 보조기기, 물건 집게, 팔 지지대 등 • 차량용 : 운전·탑승·탑재 보조 장치 등 	한국장애인 고용공단 지사 (1588-1519)

※ 보조기기 지원품목은 사업별로 신청대상, 품목, 신청·접수하는 기관·기간 등에 차이가 있습니다. 또한 해마다 기관별, 사업별로 지급되는 품목과 관련 세부지침 등에 변동사항이 있을 수 있으니 반드시 해당 신청기관에 확인·문의하시기 바랍니다.

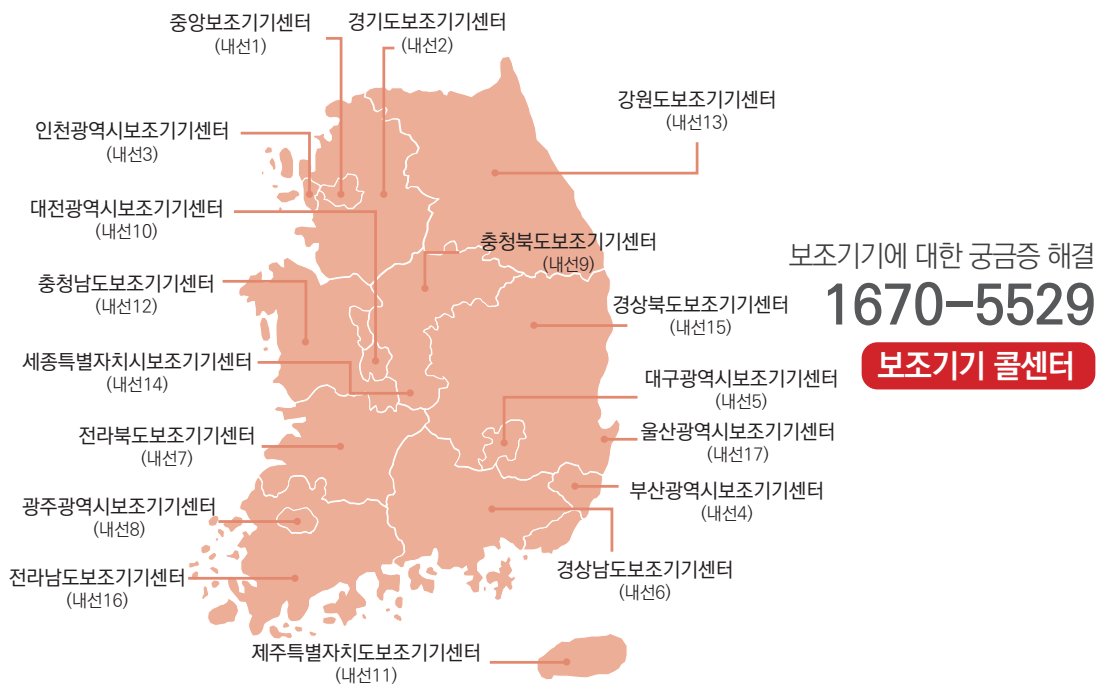
4회기 보조기기 이해 및 활용하기

01 현재 사용하고 있는 보조기기 또는 필요한 보조기기를 적어 보세요.

현재 사용하는 보조기기

필요한 보조기기

02 나에게 맞는 보조기기를 찾아보세요.
🔍 중앙 및 지역보조기기센터에서 전문가가 직접 안내해 드립니다.



🔍 중양보조기기센터 홈페이지에서도 확인 가능합니다.

주소창에 입력

The screenshot shows the homepage of the National Center for Assistive Devices (KNAAT). At the top, there is a navigation bar with links for '알림' (Notice), '주요사업' (Main Business), '자료' (Data), '소개' (Introduction), and '보조기기 검색' (Assistive Device Search). The main content area features a banner titled '장애인·노인 등의 행복한 삶을 위하여 중양보조기기센터가 함께 합니다.' (For the happy lives of disabled people and the elderly, we are together with the National Center for Assistive Devices). Below the banner, there are several service icons: '전체 사업 한 눈에 보기' (View all services at a glance), '정책연구개발' (Policy research and development), '보조기기정보 및 데이터베이스 구축' (Construction of assistive device information and database), '이용자 및 이용실태 모니터링' (Monitoring of users and usage status), '교육연수 및 정책홍보' (Education, training and policy promotion), '지역센터 운영 관리지원' (Operation and management support for regional centers), and '국제협력' (International cooperation). There are also sections for '신청·접수' (Application and reception) and '보조기기 맞춤 조회' (Assistive device search). The search section includes a dropdown menu for '장애유형' (Disability type), a dropdown for '장애정도' (Disability degree), a dropdown for '연령' (Age), and a dropdown for '대상자' (Target group). A search button labeled '보조기기 검색' is located at the bottom of the search section.

장애 유형, 연령 및 대상 선택 후 검색

보조기기 맞춤 조회

❗ 검색조건을 선택한 후 검색버튼을 눌러 주세요.

장애유형 ▼	장애정도 ▼
연령 ▼	대상자 ▼

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

05

건강관리 운동

5 회기

건강관리 운동



교육 목표

- 스스로에게 맞는 재활운동 방법을 이해하고 수행할 수 있다.



소요 시간

- 30분



준비물

- 매트, 의자



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 퇴원 시 배운 운동 또는 하고 있는 운동에 대해 적어보도록 한다.
3. 계획한 동작에 대해 쉽게 설명하고, 동작에 대한 시범을 보여주도록 한다.
 - 먼저 동작의 목적과 방향을 분명히 알린다.
 - 실제로 시범을 보여준다.
 - 알기 쉬운 말로 간결하게 설명한다.
 - 사전에 기기 용구를 배치하여 안전사고의 발생을 방지한다.
 - 동작은 자연스러운 동작의 흐름을 깨지 않도록 한다.
 - 가족에게도 알기 쉽게 지도한다.
4. 운동 시 주의사항에 대해 설명한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 재활운동을 교육하기 전에 개방형 질문으로 대상자가 평소 시행하고 있는 운동의 종류, 기간, 횟수와 운동에 대한 욕구 등 다양한 정보를 수집하여 대상자의 수준 및 상황에 맞는 운동을 선택합니다.
- 운동은 무리하지 않고 난이도가 낮은 단계에서 높은 단계로 진행합니다.

- 운동자세는 대상자의 기능상태에 따라 눕기, 앉기, 서기자세에서 할 수 있는 운동으로 구분 되어 있으며, 운동기능 수준에 따라(P.15 「운동기능수준에 따른 기능수준 분류 기준」 참조) 적용할 수 있습니다.
- 운동유형은 근력, 유연성, 유산소, 균형운동으로 구분합니다.
- 난이도는 상, 하로 구분합니다.
- 만약 눕기만 가능한 대상자인 경우, 눕기 자세에서 난이도가 ‘하’인 운동을 먼저 시작하도록 합니다.

건강관리 운동 1

눕기만 가능한 대상자

자세	유형	난이도	콘텐츠	〈부록1〉참고자료
눕기	근력	하	누워서 한 다리 펴서 들기	「건강관리운동 1」
			누워서 다리 뺏기	
			브릿지	
			누운 자세에서 오르막 걸기	
	유연성	하	손목 굽힘근 늘이기	
			손목 펴기 늘이기	
			팔 교차해서 어깨 등 늘이기	
			각지 끼고 만세하기	
			각지 끼고 나란히 하기	
			아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기	
			아픈 손잡고 몸통 돌리기	
			무릎 구부리고 다리 돌리기	
			한쪽 다리 들어 양반다리 만들기	

자세	유형	난이도	콘텐츠	<부록1>참고자료
눅기	근력	상	윗몸 올리기	「건강관리운동 2」
			누워서 배가로근 수축(1)	
			누워서 배가로근 수축(2)	
			다리 들어 올리고 벌려주기	
			슈퍼맨 운동	
	하	누워서 한 다리 펴서 들기	「건강관리운동 1」	
		누워서 다리 뺏기		
		브릿지		
		누운 자세에서 오르막 걷기		
	유연성	상	깁지 끼고 오른쪽 왼쪽 만세하기	「건강관리운동 2」
옆으로 누워 허벅지 늘이기				
하		손목 굽힘근 늘이기	「건강관리운동 1」	
		손목 펴기 늘이기		
		팔 교차해서 어깨 등 늘이기		
		깁지 끼고 만세하기		
		깁지 끼고 나란히 하기		
		아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기		
아픈 손잡고 몸통 돌리기				
무릎 구부리고 다리 돌리기				
한쪽 다리 들어 양반다리 만들기				
앉기	근력	하	무릎 구부리고 다리 들어 올리기	「건강관리운동 2」
			앉은 자세에서 걷기	
			무릎 펴고 다리 들기	
			앉은 자세에서 무릎 펴고 걷기	
			무릎 펴고 다리 들어 안쪽 바깥쪽으로 돌리기	
			앉은 자세에서 양발로 침범거리기	
	유연성	하	양손 깁지 끼고 몸통 돌리기	「건강관리운동 2」
			양손 깁지 끼고 만세하기	
			움직이며 비스듬히 턱 내려 뒷목 늘이기	

자세	유형	난이도	콘텐츠	<부록1>참고자료
눅기	근력	상	윗몸 올리기	「건강관리운동 2」
			누워서 배가로근 수축 1	
			누워서 배가로근 수축 2	
			다리 들어 올리고 벌려주기	
			슈퍼맨 운동	
		하	누워서 한 다리 펴서 들기	「건강관리운동 1」
			누워서 다리 뺏기	
			브릿지	
	유연성	상	각지 끼고 오른쪽 왼쪽 만세하기	「건강관리운동 2」
			옆으로 누워 허벅지 늘이기	
		하	손목 굽힘근 늘이기	「건강관리운동 1」
			손목 펴기 늘이기	
			팔 교차해서 어깨 등 늘이기	
			각지 끼고 만세하기	
아기	상	밴드 체스트 프레스(밴드)	「건강관리운동 3」	
		발 끝 밴드 걸어 당기기(밴드)		
		숄더 프레스(밴드)		
	하	무릎 구부리고 다리 들어올리기	「건강관리운동 2」	
		앉은 자세에서 걷기		
		무릎 펴고 다리 들기		
아기	하	앉은 자세에서 무릎 펴고 걷기	「건강관리운동 2」	
		무릎 펴고 다리 들어 안쪽 바깥쪽으로 돌리기		
		앉은 자세에서 양발로 침범거리기		

자세	유형	난이도	콘텐츠	〈부록1〉참고자료
앉기	유연성	상	양손 각지 끼고 만세하면서 몸통측면으로 기울이기 (두 팔 옆구리 늘이기)	「건강관리운동 3」
			양손 각지 끼고 왼쪽 오른쪽으로 만세하기	
			양손 각지 끼고 발등 짚기	
			손목 굽힘근 늘이기(변형)	
			손목 펴기 늘이기(변형)	
		하	양손 각지 끼고 몸통 돌리기	「건강관리운동 2」
양손 각지 끼고 만세하기				
			움직이며 비스듬히 턱 내려 뒷목 늘이기	
서기	근력	상	밴드 데드리프트(밴드)	「건강관리운동 3」
			바이셉스 컬(밴드)	
			트라이셉스 익스텐션(밴드)	
		하	스쿼트	
			런지	
	유산소	상	점핑 잭	
			포고 점프	
		하	프론트 스텝	
			백 스텝	
			사이드 스텝	
			벽 짚고 사이드 스텝	
			하이 니	
	균형	상	바로 서기	
			무릎 구부리면서 다리 들기(제자리 걸음)	
보폭 훈련				
팔과 다리 함께 보폭 훈련				
무릎 펴고 다리 들기				
팔과 다리 함께 내리막 걷기				
한쪽 다리 벌리기				
안쪽으로 제기차기				
바깥쪽으로 제기차기				
골반 좌우로 움직이기				
지지대 이용 앉고 서기 훈련				
		무게중심 이동하면서 앉고 서기 훈련		

*세부 운동은 〈부록 1〉 건강관리 운동을 활용하시기 바랍니다.

필요시 〈부록 5〉 「지역사회 뇌졸중 장애인을 위한 과제지향 보행프로그램」, 「활기찬 건강체조」를 참고하시기 바랍니다.

*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」 부분을 활용하였습니다.

5회기

건강관리 운동

병원에서 배웠거나 현재 하고 있는 운동이 있습니까?

예 (운동 종류: _____) 아니오

평소 집 또는 밖에서 운동을 일주일에 몇 회, 몇 시간 동안 시행합니까?

횟수 : _____ 회 시간 : _____ 시간(분)

어떠한 운동(혹은 신체부위)에 대해 주로 배우고 싶습니까?

부위 팔(상지) 다리(하지) 전체 기타 _____




종류 유연성운동 근력운동 균형운동
 보행 기타 _____

본 책자에서는 눕기자세에서 가능한 운동방법을 제시하고 있습니다. 기초평가 결과에 따라 필요한 운동방법을 추가로 안내 받을 수 있습니다.




*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」 부분을 활용하였습니다.

건강관리 운동




01 누워서 한 다리 펴서 들기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
<p>눕기 자세</p>	<p>근력(하)</p>	
		<p>① 바닥에 편히 누운 상태에서 무릎을 세운다.</p>  <p>② 한 쪽 다리를 위로 펴서 양손으로 무릎 뒤편을 잡고 몸 쪽으로 당긴 상태로 10~30초 정도 유지한다.</p> <p>③ 반대편도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>



02 누워서 다리 뻗기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	근력(하)	 <p>① 바른 자세로 누운 상태에서 한 쪽 다리의 무릎을 굽힌다.</p>
		 <p>② 반대편 다리를 편 상태로 올려 1~3초 늘이기를 10~20회 반복하여 실시한다. ③ 반대편도 같은 방법으로 실시한다</p> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>




03 브릿지

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	근력(하)	 <p>① 무릎을 세우고 바른 자세로 눕는다.</p>
		 <p>② 자세를 유지하면서 엉덩이를 들어올린다.</p> <div data-bbox="641 1659 1337 1928" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 허리가 과도하게 굴곡되지 않도록 배에 힘을 주어 자세를 유지한다. 정확한 자세를 이해하기 힘든 경우, 보조자의 도움을 받는다.</p> </div>




04 누운 자세에서 오르막 걷기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	근력(하)	 <p>① 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.</p>
		 <p>② 오른쪽 다리는 무릎을 90도 구부린 상태에서 고관절을 구부려 주면서 동시에 왼팔을 앞으로 뻗어준다. ③ 왼쪽 다리와 오른팔로 지지하여 균형을 유지한다. ④ 허리가 바닥에서 많이 떨어지지 않도록 주의한다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향으로 총 3회 반복한다.</p>

05 손목 굽힘근 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
<p>눕기 자세</p>	<p>유연성(하)</p>	 <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손등이 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸 쪽으로 당겨 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="625 1742 1321 1908" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>

06 손목 펴근 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	 <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손바닥을 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸쪽으로 당긴 후 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="627 1727 1321 1888" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>



07 팔 교차해서 어깨 등 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눕기 자세	근력(하)	 <p>① 두 팔을 가슴 앞에서 교차하여 당긴 상태로 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="646 1724 1332 1892" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>

08 깍지 끼고 만세하기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	<ul style="list-style-type: none"> • 등 쪽의 근육을 긴장시키고 체간의 안정성을 강화하면서 상지의 움직임을 향상시키는 운동방법이다. • 바른 자세를 만들어 유지하고 이후 팔꿈치를 편 상태에서 양팔을 깍지 끼고 만세를 하도록 유도한다. • 요통, 후만증, 체간의 불안정성, 목통증, 어깨 통증 등에 다양하게 적용이 가능하다. <div data-bbox="608 853 1342 1122" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. <div data-bbox="608 1285 1342 1554" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ③ 양손을 깍지 끼고 만세를 한다. 팔꿈치를 펴고 10초를 유지한다. 배에 힘을 주도록 유도한다. ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다. <div data-bbox="612 1787 1310 1951" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.</p> </div>

09 깍지 끼고 나란히 하기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	
		<p>① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.</p>  <p>③ 양손을 깍지 끼고 앞으로 나란히 한다. ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.</p>

10 아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	 <p>① 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.</p>
		 <p>② 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 가슴 앞으로 모아 준다.</p>
		 <p>③ 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 팔꿈치 아래로 펴도록 한다.</p>
		 <p>④ 천천히 처음 자세로 돌아온다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다.</p>

11 아픈 손잡고 몸통 돌리기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	
		<p>① 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.</p> <p>② 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 앞으로 뻗어준다.</p>
		 <p>③ 건강한 손을 이용하여 오른쪽으로 몸을 돌려준다.</p>
	<p>④ 건강한 손을 이용하여 왼쪽으로 몸을 돌려준다.</p> <p>⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다.</p>	

12 무릎 구부리고 다리 돌리기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	 <ol style="list-style-type: none"> ① 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. ② 양쪽 다리는 무릎을 90도 정도 구부려서 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다.
		 <ol style="list-style-type: none"> ③ 왼쪽으로 양 무릎을 돌려준다.
		 <ol style="list-style-type: none"> ④ 오른쪽으로 양 무릎을 돌려준다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다.

13 한 쪽 다리 들어 양반다리 만들기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	<p>• 양반다리를 할 수 있도록 하는 관절의 관절 가동범위 유지 및 증진을 위해 진행을 하고 고관절의 통증이나 제한이 발생하면 진행을 중지하여야 한다.</p>  <ol style="list-style-type: none"> ① 엉덩이에 베개를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.  <ol style="list-style-type: none"> ③ 양쪽 다리는 무릎을 90도 정도로 구부려서 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다. ④ 왼쪽 다리를 양반다리로 만들면서 오른쪽 무릎 위에 올려준다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다.

* 건강관리 운동 모델로 참여해주신 전현주님께 감사드립니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

06

투약·영양·삼킴장애 관리

6회기

투약 관리



교육 목적

- 현재 복용하고 있는 약에 대해 이해한다.
- 약의 복용 방법, 주의사항을 배워 올바르게 복용한다.



교육 목표

- 복용하고 있는 약물의 복용 방법을 이해하고 수행할 수 있다.



소요 시간

- 10분



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지(건강하게 먹는 약), 필기구를 나눠 준다.
2. 현재 복용하고 있는 약물을 적어보도록 한다.
3. 약의 처방 및 복용, 주의사항에 대해 설명한다.
* 필요시 처방받은 병원에서 복용 약에 대한 정보를 받을 수 있도록 안내한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 개인별 복용 약물이 다양하므로 복용시간, 주의사항 등 기본적인 투약관리에 대해 설명하고, 의사와 상의가 필요한 경우, 처방받은 병원에서 상담 받을 수 있도록 권고합니다.
- 약학정보원(www.health.kr) 등 인터넷을 이용하여 약물의 기본정보를 확인할 수 있습니다.

6회기

건강하게 먹는 약

약은 왜 정확하게 복용해야 하나요?

- 약은 질병이나 상처를 치료하기 위해 사용하는 것으로 올바른 약의 복용은 치료에 도움이 되지만 잘못 복용하면 몸에 해롭습니다.

약을 처방 받을 때 확인하세요.

- ① 약의 이름은 무엇인가요? (명칭)
- ② 어떻게 먹나요? (용법, 용량)
- ③ 무엇을 위한 약인가요? (효능, 효과)
- ④ 어떻게 보관하나요? (저장 방법)
- ⑤ 부작용은 무엇인가요? (부작용)
- ⑥ 다른 약과 같이 먹어도 되나요? (상호 작용)
* 복용하고 있는 약에 대한 정보를 반드시 의사에게 제공하세요.
- ⑦ 약을 복용하는 동안 주의해야 할 음식이 있나요?

약을 복용할 때 주의하세요.

- ① 자신의 약이 맞는지 확인하세요.
- ② 약의 모양과 개수, 복용법을 확인하세요.
- ③ 약의 복용시간을 꼭 지키세요(식후 30분 등).
- ④ 약의 사용 기한을 확인하세요.
- ⑤ 약은 물과 함께 복용하세요.
- ⑥ 약 복용을 깜박했다고 2포를 한꺼번에 복용하거나 다음날 용량을 늘려서 드시지 마세요.

약은 이렇게 보관하세요.

- ① 직사광선을 피해서 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하세요.
- ② 다른 용기에 옮기지 말고, 설명서와 함께 포장상태 그대로 보관하세요.

이럴 때는 의사와 상의하세요.

- ① 약을 복용하고 어지럼증, 울렁거림, 구토 등의 증상이 있을 때 의사와 상의하세요.
- ② 증상 호전 시 약의 복용을 임의로 중단하거나 줄이지 말고 의사와 상의하세요.
- ③ 임신이나 수유를 계획하는 여성은 미리 의사와 상의하세요.

이런 약을 드신다면 주의하세요.

항응고제(와파린)

- ① 비타민 K가 많이 포함된 음식인 푸른잎 채소, 생선, 녹차, 간 등은 삼가세요.
- ① 술을 드시지 마세요.
- ① 병원 진료 전에는 약을 복용하고 있다고 알려주세요(특히, 치과진료 전).
- ① 부딪히거나 넘어지지 않도록 주의하세요.
- ① 출혈증상을 관찰하세요.

가벼운
출혈증상

양치할 때 잇몸 출혈, 코피, 멍, 총혈 등

중증의
출혈증상

혈뇨, 혈변, 기침할 때 피를 토하는 등 증상이 나타나면
바로 의사와 상의하세요.

❖ 항경련제

- ❖ 액체인 경우 내용물을 흔들어서 섞어 드세요.
- ❖ 의사의 지시에 따라 규칙적으로 꾸준히 복용하는 것이 중요합니다. 임의로 약 복용을 중단하지 마세요. 갑자기 약을 끊으면 경련이 심해지는 등 심각한 부작용이 생길 수 있습니다.
- ❖ 어지러움, 졸음증상이 나타날 수 있으므로 낙상 등 일상생활에 주의하세요.
- ❖ 운전이나 기계조작이 필요한 경우는 의사와 상의하세요.
- ❖ 기분의 변화(우울감 등), 피부 발진 등이 나타나면 의사와 상의하세요.
- ❖ 다른 질병으로 진료를 받을 경우 치료 전에 의사에게 복용 중인 약을 꼭 알려세요.

❖ 고혈압 약

- ❖ 매일 일정한 시간에 약을 복용하세요.
- ❖ 어지럼증, 두통이나 뒷목이 뻐근한 증상 등이 있다면 안정을 취하고 혈압을 측정하세요.
- ❖ 어지럼증, 두통, 부종, 가슴 두근거림, 소변량 증가 등이 나타나면 의사와 상의하세요.
- ❖ 약 복용 중단을 원한다면 의사와 상의하세요.

❖ 당뇨 약

- ❖ 정기적으로 혈당을 측정하고 꾸준한 치료가 필요합니다.
- ❖ 식사 전·후 정확한 시간에 약을 복용하세요.
- ❖ 식사를 거르거나 적게 먹고 약을 복용한 경우 저혈당 증상이 나타날 수 있으니 규칙적으로 식사하세요.
- ❖ 저혈당 증상(어지러움, 식은땀 등)을 대비하여 사탕이나 음료수 등 간식을 준비하세요.
- ❖ 저혈당 증상이 여러 번 나타나거나 간식을 섭취한 경우에도 호전되지 않으면 의사에게 바로 알려세요.



영양관리



영양관리의 목적

- 올바른 영양정보를 제공함으로써 체중관리 소홀로 인해 발생할 수 있는 여러 질병과 합병증을 예방하고 건강을 유지하기 위함이다.



교육 목표

- 올바른 영양정보 제공으로 건강한 식습관을 형성하도록 한다.



소요 시간

- 15분



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 규칙적으로 식사 등 영양 상태를 평가한다.
3. 필요시 한국보건산업진흥원의 「건강위험도 평가», 「식사구성 오독이」 자료를 활용하여 설명한다.
4. 대상자가 원하는 경우 건강위험도 평가 결과 등 평가지를 제공한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 한국보건산업진흥원 홈페이지(www.khidi.or.kr) 내에 있는 건강위험도(D-HRA)에 대상자와 함께 입력하고, 그 결과 및 식사구성 오독이 등 영양관리에 대해 설명하고 활용합니다.

6회기

식생활건강 위험평가 (D-HRA 1.0)

다음에 해당되시는 부분에 V 표시를 해주시기 바랍니다.

 음주습관을 선택해 주세요.

- 거의 마시지 않는다 한 달 1회 한 달 2회 이상
- 주 2회 이상이면서 한 번에 마시는 양이 남자 7잔, 여자 5잔 미만
- 주 2회 이상이면서 한 번에 마시는 양이 남자 7잔, 여자 5잔 이상

 흡연량을 선택해 주세요.

- 피우지 않음 하루 한 갑 미만 하루 한 갑 이상


 활동량을 선택해 주세요.

- 적음 보통 많음

 식습관 평가

 과일은 얼마나 자주 드십니까?

- 거의 먹지 않는다 주 1~6 회 하루 1회 하루 2회 이상

 채소 반찬(김치 제외)은 하루 평균 몇 가지를 드십니까?
(매 끼니 섭취하는 채소 반찬 수 합계)

- 총 2가지 이하 총 3~5가지 총 6가지 이상

 우유나 요구르트는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~3회 주 4~6회 하루 1회 이상

 라면 등 인스턴트 면류는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 잡곡밥은 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는 편이다 거의 매일 먹는다

 생선은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 이틀에 한 토막 하루 한 토막 이상

 삼겹살은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 가끔 먹는다 즐겨 먹는다

 햄, 소시지 등 육가공품은 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 탄산음료는 얼마나 자주 마십니까?

거의 마시지 않는다 가끔 마신다 주 1회 주 2회 이상

 콩이나 두부는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1회 이하 주 2~4회 주 5회 이상

식생활건강위험평가(D-HRA 1.0)



D-HRA
www.khidi.or.kr/dhra

나의 식생활은 몇 점?
"건강위험도" 평가하고 관리하기

식생활 설문

건강위험도 평가

식생활 관리 TIP



개인의 식생활 패턴을 통해 건강위험도를 평가하고, 평가결과에 근거하여 식생활 습관 개선에 도움을 주는 도구입니다.

모건스, 병원 등에서 만성질환 고위험군 스크리닝 및 상담-관리에 활용될 수 있고, 평가 결과 저장기능을 통해 정기적으로 식생활 개선을 위한 건강위험도 변화를 확인할 수 있습니다.

심혈관 대사질환 (고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 등)

소화기능



식사구성오독이
www.khidi.or.kr/olyoly

간단하게 균형잡힌 식사를 계획하기



한국영양학회기준에서 제안하는 권장섭취량에 따라 **식사를 계획하여 균형잡힌 식사**를 할 수 있도록 돕는 도구입니다.

누구나 쉽고 간단하게 하루 식사에 대해 평가할 수 있으며, 식사구성에 대한 도움을 드립니다.

에너지섭취량

식품군구성



영양솔루션
www.khidi.or.kr/jss

완성도 높은! 신뢰도 높은!! 전문가를 위한 영양평가 도구!!!



24시간 최종결과에 근거한 식사지침을 통해 개인별로 최적의 영양상태를 평가 및 권장할 수 있는 도구입니다.

병원영양사 시범 대상 관리 및 영양상담을 위해 전국 보건소에서 활용하고 있으며, 학술연구, 국가보건의료, 건강관리서비스 등에 활용하고자 할 경우 관리자가 가능 신청 후 사용할 수 있습니다.

국민건강영양조사 데이터 DB 연계

음식 및 식품의 본내용물 사진 제공

데이터 내보내기 및 통계분석 가능

심혈관대사질환

※ 건강위험도평가 - 심혈관대사질환

질환별 위험도

질환명	매우낮음	낮음	약간낮음	보통	약간높음	높음	매우높음
고혈압				●			
고지혈증					●		
당뇨			●				
비만						●	
복부비만						●	

이 결과는 현재의 식습관을 계속할 경우 향후 만성질환에 걸릴 위험도를 나타내는 것으로, 현재 나의 질환상태와는 관련이 없습니다. 본 프로그램에서 제공하는 위험도는 이는 어디까지나 한국인의 평균에 따른 위험도 이므로 개개인의 차이가 있을 수 있습니다.

※ 개인회원은 D-HRA테스트의 지난결과보기 기능을 통해, 테스트 이력을 확인할 수 있습니다.
 ※ 비로그인회원과 기업회원은 D-HRA테스트의 지난결과보기 기능이 제공되지 않습니다.

맞춤형 관리 보기

홈페이지 소개 건강위험도평가 **식생활관리**

관리할 식생활 관리방법

심혈관대사질환 : 관리요령

간단설명

▶ **앞으로 개선해야 할 식습관**

- ▶ 물과 두부류 자주 섭취할 것을 권장합니다.
- ▶ 반드시 아침식사를 하도록 노력합니다.
- ▶ 김치의 섭취량이 지나치게 많지 않도록 유의합니다.
- ▶ 패스트 푸드를 포함한 3가지 이상의 탄산음료를 적당합니다.
- ▶ 과일을 하루 1회 이상 섭취하도록 합니다.
- ▶ 패스트 푸드를 제외한 채소섭취량을 적어도 두 가지 이상 적도록 합니다.
- ▶ 저지방 우유 및 유제품을 매일 섭취하도록 합니다.
- ▶ 가능한 한 갈곡밥을 섭취하도록 합니다.
- ▶ 육류보다는 생선을 자주 섭취하도록 합니다.

▶ **앞으로 유지해 나아가야 할 식습관**

- ▶ 외식 횟수를 줄입니다.
- ▶ 패스트푸드는 가능한 한 자주 먹지 않도록 합니다.

〈출처 : 한국보건산업진흥원 홈페이지(www.khidi.or.kr), 건강위험도평가(D-HRA)〉

5 회기 삼킴장애 관리



삼킴장애 관리의 목적

- 연하 기능을 호전시키고 적절한 영양을 유지하기 위함이다.
- 질식의 위험 및 합병증을 예방하기 위함이다.
- 연하관리를 통해 삶의 질 향상을 도모하기 위함이다.



교육 목표

- 삼킴장애에 대해 이해하고 관리할 수 있다.
- 구강 운동 및 감각자극에 대해 이해하고 시행할 수 있다.



소요 시간

- 15분



준비물

- 활동지(삼킴장애 관리, 구강 운동 및 감각자극)
- 일회용 장갑, 얼음조각, 숟가락(티스푼) 2개, 그릇



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 식사 전 구강청결 및 관리, 올바른 식이 및 섭취 자세 등을 교육한다.
3. 삼킴장애 관리를 위한 구강 운동 및 감각자극법을 교육한다.
4. 지속적으로 유지할 수 있도록 설명한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 보호자가 함께 있는 경우, 보호자도 함께 교육하여 식사 전 구강 운동을 할 수 있도록 설명합니다.

삼킴장애 관리의 중요성

- ① 삼킴장애란 음식물이 입에서 위까지 도달하는데 있어 기능적 혹은 구조적 이상에 의해 잘 수행되지 않는 것을 말합니다.
- ① 삼킴장애로 인해 기도흡인(silent aspiration), 흡인성 폐렴(aspiration pneumonia) 등이 발생할 수 있으며, 음식물 섭취가 부족하거나 불균형이 생기면 영양부족의 문제로 이어질 수도 있습니다.

삼킴장애 관리

구강 관리

- ① 구강이 청결하지 못할 경우 다량의 병균이 폐로 들어가서 음식물 섭취 없이도 폐렴이 발생할 수 있으므로 구강질환 예방과 관리가 중요합니다.
- ① 평소 식습관과 구강위생관리의 병행이 필요합니다.
 - 식이 조절 : 끈끈하고 당분이 있는 음식 섭취 줄이기, 음식은 가능한 한 식사 때에만 먹기, 야채 위주의 식단, 식사 후 물로 입 헹구기
 - 칫솔질 생활화 : 매 식사 후, 자기 전 칫솔질 하기
 - 불소 도포 : 6개월에 한 번 하며 보건소, 치과 병원에서 가능
 - 정기적인 치과 검진 : 일반적으로 6개월~1년에 한 번 구강검진을 권장하며, 구강관리 능력이 떨어지거나 구강상태가 나쁜 경우는 3개월에 한 번 권장

삼킴 형태 결정



삼킴장애 대상자를 위한 고체식이



1단계

- ① 농도가 진한 미음
- ① 푸딩 점도의 국
- ① 같은 반찬



2단계

- ① 죽
- ① 요플레 점도의 국
- ① 다진 반찬



3단계

- ① 죽 또는 진밥
- ① 토마토 주스 점도의 국
- ① 썰은 반찬



4단계

- ① 일반식

1
회기

2
회기

3
회기

4
회기

5
회기

6
회기

7
회기

8
회기

부
록



삼킴장애 대상자를 위한 액체식이



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

1단계

- 숟가락에 소복이 담길 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 흐르지 않고 올라 앉은 정도

2단계

- 요플레 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 천천히 흐르는 정도



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

3단계

- 토마토 주스 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 떠지지 않는 정도

4단계

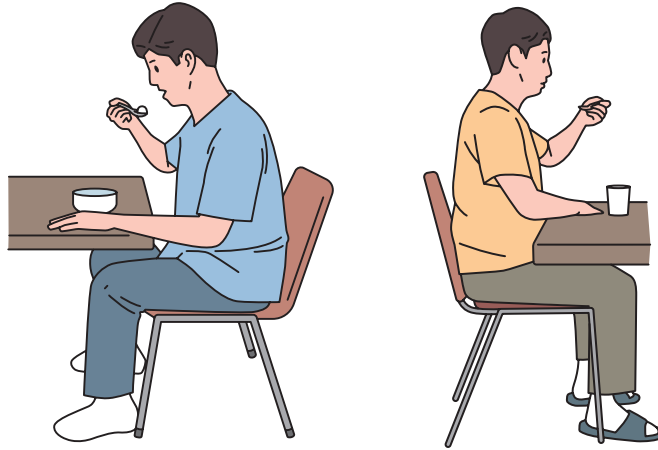
- 물 정도의 점도



식사 시 올바른 자세

II 식사 시, 안전한 삼킴을 위한 올바른 자세와 머리의 위치는 매우 중요합니다.

올바른 자세



- ① 견고한 재질의 의자에 앉는다.
- ② 발은 바닥에 바르게 내려 놓는다.
- ③ 무릎을 90도 정도 구부린다.
- ④ 양쪽 엉덩이에 동등하게 체중을 싣는다.
- ⑤ 엉덩이 관절이 100도 정도 구부러지게 몸통을 기울인다.
- ⑥ 양손은 책상 위에 올려 놓는다.
- ⑦ 머리는 정중앙에서 반듯하게 들고 고개를 살짝 숙여 턱이 아래로 향하도록 한다.

턱 당기기



- ① 턱을 안으로 당겨서 삼킴을 시도한다.

대상자 스스로 할 수 있는 연하 재활운동

종류	내용	쉬운 지시 형태	상세내용	
준비 운동	목운동	목 늘려주기	• 고개를 앞뒤, 좌우로 쪽 뺀어 5초간 멈춘다(2회 반복).	
	어깨 상하운동	“으쓱 으쓱”	• 천천히 최대한 어깨를 위로 올렸다가 내린다(2회 반복).	
구강 운동	입술/뺨	입술운동 (5회 반복)	“아-에-이-오-우” • “아-에-이-오-우” 각 글자를 소리 내며 2~3초 유지한다. • 입술을 오므린 상태에서 좌우로 움직인다.	
		입술 힘주기 (2~3초 유지)	“합죽이가 됩시다.” • 윗입술을 아랫입술에 감싸 힘준다. • 아랫입술을 윗입술에 감싸 힘준다. • 두 입술을 양 다물어 꼭 힘준다.	
		뺨 (5초 유지, 5회 반복)	부풀리기/뺨아들이기 “붕어와 흘쭉이” • 입술을 다물고 양쪽 볼에 공기를 넣어 뺨을 부풀린다. • 뺨아들이기: 양쪽 볼을 뺨아 들어 쑥 집어넣는다.	
	혀	혀 운동	앞으로 내밀기 “메롱”	• 혀를 앞으로 최대한 쪽 내민다(5초 유지, 5회 반복).
			위아래, 좌우로 움직이기	• 혀를 최대한 쪽 내밀어 코끝과 턱 쪽을 향해 위아래로 움직인다(5초 유지, 5회 반복). • 입을 벌리고 좌우 입꼬리를 건드린다(5회 반복).
			치아 수 세기	• 혀끝으로 아랫니 수를 센다. • 혀끝으로 윗니 수를 센다.
		혀 기저부	입천장을 따라 혀 말아 올리기	• 혀끝을 올려 입천장을 따라 혀를 말아 뒤쪽으로 움직인다 (2~3초 유지, 5회 반복).
			하품하기 “하~품”	• 연구개가 위로 당겨지는 것을 느끼며 하품을 하고 그 자세를 3~5초간 유지한다(5회 반복).
			가글하기 “가글가글”	• 혀 기저부를 최대한 뒤쪽으로 당겨 양치를 하는 것처럼 목 울리는 소리를 낸다(3~5초 유지, 5회 반복).
	혀 근력 (저항 운동)	혀로 볼 밀기	• 혀로 좌우 볼을 밀어낸다(3초, 5회 반복). • 손가락을 양쪽 뺨에 댄 후 혀로 밀어 낸다.	
	턱	턱 운동	크게 벌리기 “아~~~”	• 입을 최대한 크게 벌린다(2~3초 유지, 5회 반복).
			씹기 “우물우물”	• 음식을 가득 넣고 턱을 움직여 우물우물 씹는 동작을 한다 (10회).
	발성 운동	입술, 혀, 턱관절 훈련	발성연습 “파파파, 라라라, 카카카”	• “파파파(입술 운동), 라라라(혀 운동), 카카카(턱관절 사용)” • 혀와 입술의 움직임을 생각하며 큰소리로 외친다(3회 반복).
	호기근 강화훈련	호기근 훈련	휘파람 불기	• 휘파람을 불게 한다(2회).
천천히 강한 숨 내쉬기			• 숨을 충분히 들이마신 후 입술을 가늘게 다물고 숨을 내신다(5회 반복).	
기침 훈련		기침하기 “에헴~”	• 기침을 한다(5회 반복). • 소리만 내거나 기침 힘이 약하면 복부를 누르면서 기침을 하게 한다.	
노력연하	노력연하	강하게 삼키기 “꾸울~떡”	• 혀를 입천장에 강하게 닿게 하며 침을 힘주어 삼키도록한다 (3회 반복).	

종류	상세 내용	횟수
목운동	• 머리 양쪽을 지지하고 머리를 숙인 채 유지하여 목 뒤쪽 늘려주기	5회
	• 턱을 올리듯 지지하고 머리를 뒤로 젖혀주어 목 앞쪽 늘려주기	5회
	• 머리를 천천히 좌측, 우측으로 돌려 유지하여 근 긴장성 높여주기	5회
	• 머리의 양쪽을 지지하고 어깨에 닿을 듯 머리를 기울여 목 측면 늘려주기	5회
구강운동-입술	• 입술 꼬리 당기기 - 입술의 양쪽 끝에 검지 손가락을 두고 입술 끝을 가볍게 당겨주기	5회
	• 윗입술 움직이기 - 윗입술을 최대한 아래로 당긴 채 유지하기	5회
	• 아랫입술 움직이기 - 아랫입술을 최대한 위로 들어 올린 채 유지하기	5회
구강운동-혀	• 입을 벌린 후 혀를 아래쪽으로 당겨주기	5회
	• 혀를 잡고 조금씩 앞으로 당겨주기	5회
구강운동-뺨	• 뺨 당겨주기 - 집게 손가락은 입 안쪽, 엄지 손가락은 입 바깥쪽에 놓고 약간씩 힘을 주어 뺨을 당겨주기 - 입술을 중심으로 사방을 회전하며 뺨을 당겨주기	5회
	• 손바닥으로 볼 펴주기 - 손바닥으로 턱에서 귀 방향으로 펴주기 - 손바닥으로 입술 양 끝에서 눈꼬리 방향으로 펴주기	5회
얼굴 마사지	• 입술 주위, 코와 뺨 주위, 턱 주위 근육을 둥글게 원을 그리듯 마사지	5회

※ <부록 6> 「활용 가능한 참고자료」에서 「삼킴장애 관리», 「가정에서 할 수 있는 연하재활 운동 및 주의사항」을 참고하시기 바랍니다.

6회기

삼킴장애 관리

삼킴장애 관리의 중요성

- ① 삼킴장애란 음식물이 입에서 위까지 도달하는데 있어 기능적 혹은 구조적 이상에 의해 잘 수행되지 않는 것을 말합니다.
- ② 삼킴장애로 인해 기도흡인(silent aspiration), 흡인성 폐렴(aspiration pneumonia) 등이 발생할 수 있으며, 음식물 섭취가 부족하거나 불균형이 생기면 영양부족의 문제로 이어질 수도 있습니다.

삼킴장애 관리



구강 관리

- ① 구강이 청결하지 못할 경우 다량의 병균이 폐로 들어가서 음식물 섭취 없이도 폐렴이 발생할 수 있으므로 구강질환 예방과 관리가 중요합니다.
- ② 평소 식습관과 구강위생관리의 병행이 필요합니다.
 - 식이 조절 : 끈끈하고 당분이 있는 음식 섭취 줄이기, 음식은 가능한 한 식사 때에만 먹기, 야채 위주의 식단, 식사 후 물로 입 헹구기
 - 칫솔질 생활화 : 매 식사 후, 자기 전 칫솔질 하기
 - 불소 도포 : 6개월에 한 번 하며 보건소, 치과 병원에서 가능
 - 정기적인 치과 검진 : 일반적으로 6개월~1년에 한 번 구강검진을 권장하며, 구강관리 능력이 떨어지거나 구강상태가 나쁜 경우는 3개월에 한 번 권장

삼김 형태 결정



삼김장애 대상자를 위한 고체식이



1단계

- ① 농도가 진한 미음
- ① 푸딩 점도의 국
- ① 같은 반찬



2단계

- ① 죽
- ① 요플레 점도의 국
- ① 다진 반찬



3단계

- ① 죽 또는 진밥
- ① 토마토 주스 점도의 국
- ① 썰은 반찬



4단계

- ① 일반식



삼킴장애 대상자를 위한 액체식이



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

1단계

- 숟가락에 소복이 담길 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 흐르지 않고 올라 앉은 정도

2단계

- 요플레 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 천천히 흐르는 정도



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

3단계

- 토마토 주스 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 떠지지 않는 정도

4단계

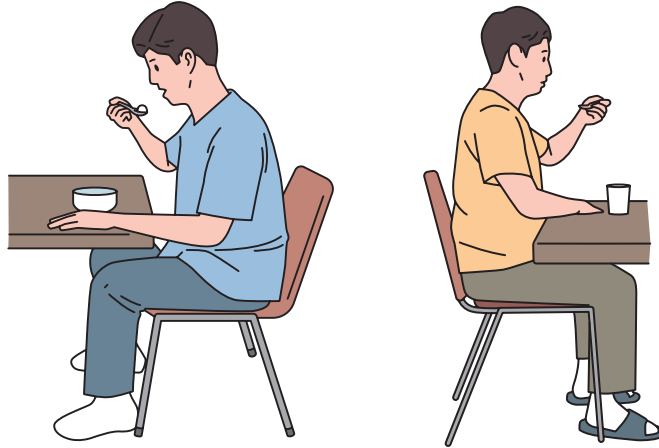
- 물 정도의 점도



식사 시 올바른 자세

㉞ 식사 시, 안전한 삼킴을 위한 올바른 자세와 머리의 위치는 매우 중요합니다.

올바른 자세



- ① 견고한 재질의 의자에 앉는다.
- ② 발은 바닥에 바르게 내려 놓는다.
- ③ 무릎을 90도 정도 구부린다.
- ④ 양쪽 엉덩이에 동등하게 체중을 싣는다.
- ⑤ 엉덩이 관절이 100도 정도 구부러지게 몸통을 기울인다.
- ⑥ 양손은 책상 위에 올려 놓는다.
- ⑦ 머리는 정중앙에서 반듯하게 들고 고개를 살짝 숙여 턱이 아래로 향하도록 한다.

턱 당기기



- 턱을 안으로 당겨서 삼킴을 시도한다.

6회기

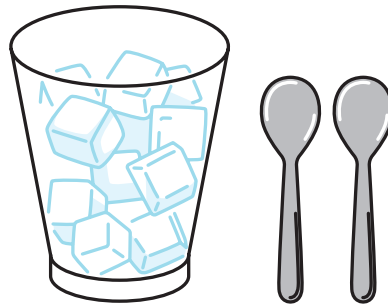
구강 운동 및 감각자극

목적

- 얼굴과 구강의 근 긴장도를 정상화하고, 구강 감각 인식을 증진시켜 삼킴 반사를 촉진하여 음식물을 원활하게 섭취하는 것을 돕기 위함입니다.

준비물 및 방법

- 준비물 : 일회용 장갑, 얼음조각, 숟가락(티스푼) 2개 , 그릇



운동방법

- 얼음이 담긴 그릇에 숟가락을 10~15초간 담가 번갈아 가며 사용합니다.
- 구강용과 안면용을 구별하여 사용합니다.

운동시간 및 횟수

- 매 식사 전에 5~10분 정도, 하루 3회 시행합니다.

주의사항

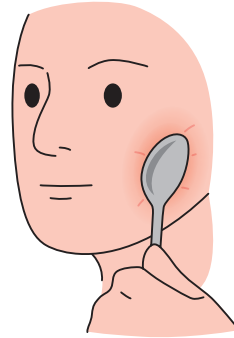
- 일회용 장갑을 착용 후 시행하며, 반드시 장갑 착용 전·후 손 씻기를 합니다.
- 구토(구역)반사가 있으면 중지하도록 합니다.

1. 입술 자극하기



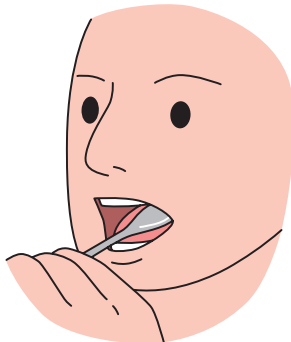
엄지와 검지를 이용하여 입술 주변을 시계방향, 반시계 방향으로 단계적으로 압박을 가합니다. 차가운 손가락을 이용하여 입술을 자극합니다.

2. 볼 자극하기



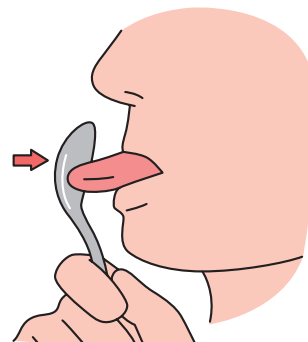
차가운 손가락을 이용하여 볼을 눌러 줍니다.

3. 입안 자극하기



차가운 손가락을 이용하여 혀, 볼, 입천장을 눌러줍니다.

4. 혀 운동하기



혀를 앞으로 내밀고 손가락을 이용하여 저항을 줍니다.

5. 입술 운동하기



입술을 '우' 하듯이 내밀었다가 '이' 하듯이 옆으로 당기기를 유도합니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

07

우리 지역 자원 활용하기



우리 지역 자원 활용하기



교육 목표

- 자신이 활용 가능한 지역 자원을 타인에게 설명할 수 있다.
- 가정과 지역사회에서 하고 싶은 일을 설명할 수 있다.
- 자신의 복지제도를 활용하여 지역에서 할 수 있는 일을 안다.



소요 시간

- 60분(대상자에 따라 조정)



준비물

- 활동지(우리 지역 자원 활용하기) 및 필기구



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 활동지, 필기구를 나눠 준다.
2. 자신이 활용 가능한 지역사회 자원을 적어보도록 한다.
3. 가정과 지역사회에서 하고 싶었던 일을 적어보고 구체적인 내용을 설명해보도록 한다.
4. 하고 싶었던 일을 기반으로 지역사회에서 이용 가능한 자원은 무엇이 있는지 담당자와 서로 논의하며 적어보도록 한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 다음 회기 일정 등을 이야기하며 마무리한다.

담당자 TIP

- 발병 전 여가활동이나 취미생활 등을 물어보고 할 수 있는 일들을 채워볼 수 있도록 유도합니다.
- 장애가 있어도 가정과 지역사회에서 할 수 있는 활동이 있음을 인지할 수 있도록 독려가 필요합니다.
- 대부분 자신이 이용할 수 있는 자원을 모르기 때문에 담당자가 보건소 내 참여 가능한 서비스를 안내해주거나 그 외 장애인복지관 등 이용 가능한 자원을 설명해주시면 좋습니다.

- 내가 이용할 수 있는 지역 내의 자원은 무엇이 있는지 알아보세요.

	주요내용	비고
장애인 단체 및 인권옹호기관	장애인 차별 및 인권옹호를 위한 기관 및 단체에 대한 정보를 제공합니다.	
보건소	보건소 내 만성질환관리, 영양관리 등 관련 프로그램을 안내해 줍니다.	
생활체육	일상생활에서 쉽게 할 수 있는 체육활동으로 여가시간, 건강 유지 등에 다양하게 활용할 수 있도록 안내합니다.	
장애인 복지관	지역사회 내 장애인복지관 등 소개하고 참여할 수 있는 프로그램, 참여방법 등을 안내합니다.	
기타	기타 지역사회 내 프로그램을 안내합니다.	

7회기

우리 지역 자원 활용하기

내가 이용할 수 있는 지역 내의 자원은 무엇이 있는지 알아보세요.

구분	기관명	주요 프로그램	위치	이동방법
장애인 단체 및 인권 옹호기관				
보건소				
생활체육				
장애인 복지관				
기 타				

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

08

마무리하기

8 회기

마무리 하기



교육 목표

- 대상자가 조기적응프로그램에서 느낀 점을 말한다.
- 자신의 장애에 대한 생각의 변화, 앞으로의 다짐 등에 대해 정리하고 설명한다.
- 앞으로 가정과 지역사회에서 하고 싶은 일을 설명한다.



소요 시간

- 30분



활동내용

도입

- 담당자 소개 및 대상자 안부 확인
- 이번 회기 및 프로그램 소개

활동

1. 조기적응프로그램에 참여하면서 느낀 점, 생각의 변화, 어려움 등에 대해 자유롭게 말하도록 한다.
2. 가정과 지역사회에서 하고 싶은 일에 대해 설명해보도록 한다.
3. 대상자가 추가적인 설명을 원하는 프로그램이 있는지 확인 후 안내한다.
4. 대상자에 따라 보건소 건강관리프로그램 등 향후 필요한 맞춤형 서비스에 대해 안내한다.

정리

- 대상자의 의견에 대한 소견을 말한다.
- 조기적응프로그램의 의미를 이야기하고 필요한 서비스를 안내하고 마무리한다.

담당자 TIP

- 대상자가 자신의 질환과 장애에 대해 올바르게 파악하고 있는지 확인합니다.
- 일상생활에서 스스로 할 수 있는 일을 찾고, 남아있는 기능을 긍정적으로 인식하고 활용할 수 있도록 유도합니다.
- 장애가 있어도 가정과 지역사회에서 할 수 있는 활동이 있음을 인지할 수 있도록 독려가 필요합니다.

8회기

마무리하기

프로그램 이용 후 어떠셨나요?(소감을 적어주세요)



.....
.....
.....
.....

나의 계획에 대해 의견을 나눠보세요.



.....
.....
.....
.....

나에게 필요한 맞춤형 서비스 안내받기



.....
.....
.....
.....

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 1

눅기 자세에서 가능한 근력, 유연성 운동으로서 난이도 '하'이므로 대부분의 대상자에게 적용 가능

자세	유형	난이도	항목
눅기	근력	하	1. 누워서 한 다리 펴서 들기
			2. 누워서 다리 뺏기
			3. 브릿지
			4. 누운 자세에서 오르막 걷기
	유연성	하	5. 손목 굽힘근 늘이기
			6. 손목 펴기 늘이기
			7. 팔 교차해서 어깨 등 늘이기
			8. 깍지 끼고 만세하기
			9. 깍지 끼고 나란히 하기
			10. 아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기
			11. 아픈 손잡고 몸통 돌리기
			12. 무릎 구부리고 다리 돌리기
			13. 한쪽 다리 들어 양반다리 만들기

*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」 부분을 활용하였습니다.

근력
(하)

① 누워서 한 다리 펴서 들기



① 바닥에 편히 누운 상태에서 무릎을 세운다.



② 한쪽 다리를 위로 펴서 양손으로 무릎 뒤편을 잡고 몸 쪽으로 당긴 상태로 10~30초 정도 유지한다.

! > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.



척수장애인의 경우, 불완전 하지마비는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

② 누워서 다리 뺏기



① 바른 자세로 누운 상태에서 한쪽 다리의 무릎을 굽힌다.



② 반대편 다리를 편 상태로 올려 1~3초 늘이기를 10~20회 반복하여 실시한다.

💡 > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

근력
(하)

근력
(하)

3 브릿지



① 무릎을 세우고 바른 자세로 눕는다.

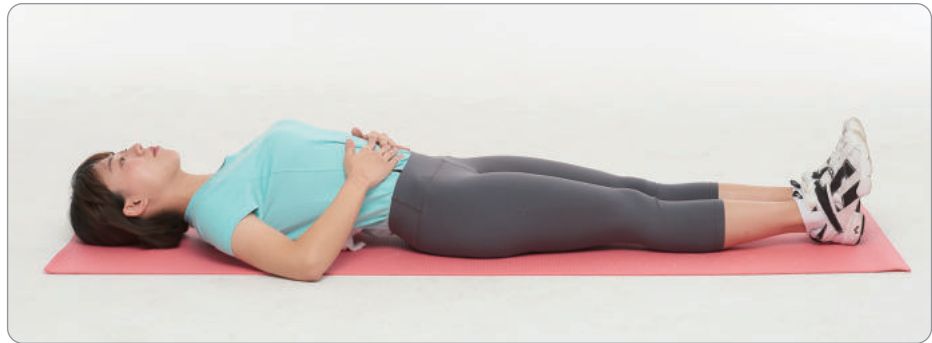


② 자세를 유지하면서 엉덩이를 들어올린다.



> 허리가 과도하게 굴곡되지 않도록 배에 힘을 주어 자세를 유지한다.
정확한 자세를 이해하기 힘든 경우, 보조자의 도움을 받는다.

4 누운 자세에서 오르막 걷기



① 매트에 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



② 오른쪽 다리는 무릎을 90도 구부린 상태에서 고관절을 구부려 주면서 동시에 왼팔을 앞으로 뻗어준다.

③ 왼쪽 다리와 오른팔로 지지하여 균형을 유지한다.

④ 허리가 바닥에서 많이 안 떨어지도록 주의한다.

⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

근력
(하)

5 손목 굽힘근 늘이기



① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손등이 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸 쪽으로 당기어 10~30초 동안 유지한다.

유연성
(하)



② 반대 팔도 같은 방법으로 한다.

! > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

! 척수장애인의 경우, 완전하지마비(T2~T6), 불완전하지마비(T2~T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

⑥ 손목 펴근 늘이기



① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손바닥을 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸 쪽으로 당기어 10~30초 동안 유지한다.

유연성
(하)



② 반대 팔도 같은 방법으로 한다.

⚠ > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

⚠ **척수장애인의 경우**, 완전하지마비(T2~T6), 불완전하지마비(T2~T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

7 팔 교차해서 어깨 등 늘이기



① 두 팔을 가슴 앞에서 교차하여 당긴 상태로 10~30초 동안 유지한다.

근력
(하)



② 반대 팔도 같은 방법으로 한다.

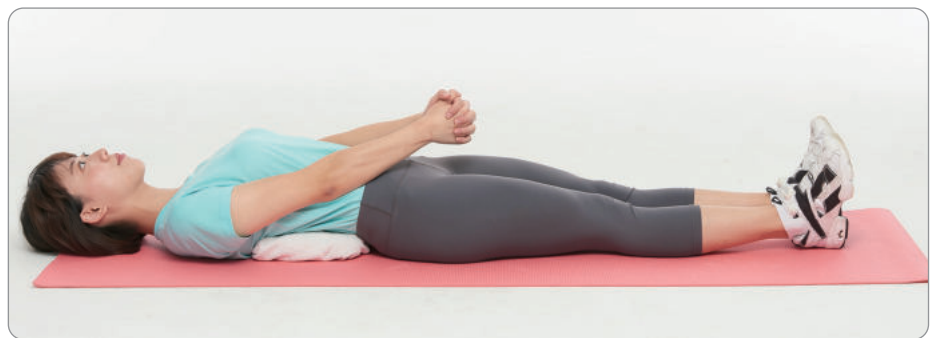
! > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

! 척수장애인의 경우, 완전하지마비(T2~T6), 불완전하지마비(T2~T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

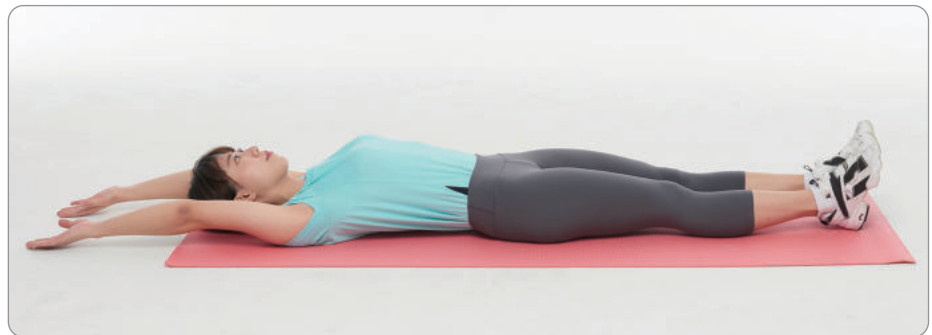
1 회기
2 회기
3 회기
4 회기
5 회기
6 회기
7 회기
8 회기
부록 1

⑧ 깍지 끼고 만세하기

- 등 쪽의 근육을 긴장시키고 체간의 안정성을 강화하면서 상지의 움직임을 향상시키는 운동방법이다.
- 바른 자세를 만들어 유지하고 이후 팔꿈치를 편 상태에서 양팔을 깍지 끼고 만세를 하도록 유도한다.
- 요통, 후만증, 체간의 불안정성, 목통증, 어깨 통증 등에 다양하게 적용이 가능하다.

유연성
(하)

- ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다.
- ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



- ③ 양손을 깍지 끼고 만세를 한다. 팔꿈치를 펴고 10초를 유지한다. 배에 힘을 주도록 유도한다.
- ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.

! > 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 변경한다.

유연성
(하)

9 깍지 끼고 나란히 하기



- ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다.
- ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



- ③ 양손을 깍지 끼고 앞으로 나란히 한다.
- ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.

10 아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기



① 매트에 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



② 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 가슴 앞으로 모아준다.



③ 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 팔꿈치 아래로 펴도록 한다.



④ 천천히 처음 자세로 돌아온다.

⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다.

유연성
(하)

유연성
(하)

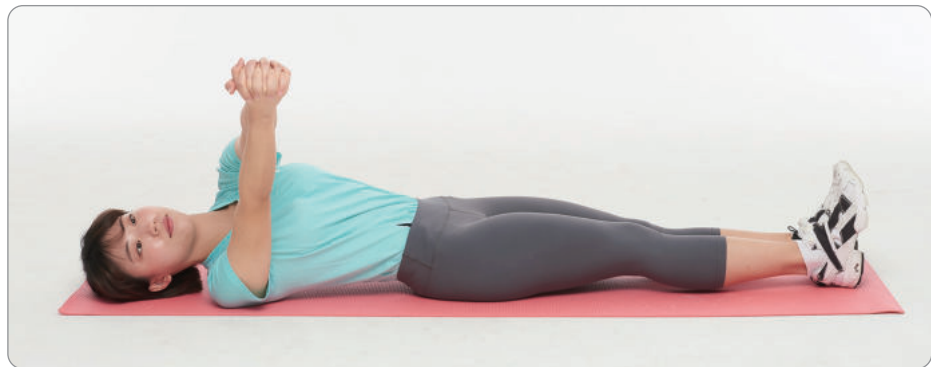
11 아픈 손잡고 몸통 돌리기



- ① 매트에 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.
- ② 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 앞으로 뺀어 준다.



- ③ 건강한 손을 이용하여 왼쪽으로 몸을 돌려준다.



- ④ 건강한 손을 이용하여 오른쪽으로 몸을 돌려준다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

12 무릎 구부리고 다리 돌리기



- ① 매트에 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.
- ② 양쪽 다리는 무릎을 90도 정도 구부려서 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다.



- ③ 왼쪽으로 양 무릎을 돌려준다.



- ④ 오른쪽으로 양 무릎을 돌려준다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

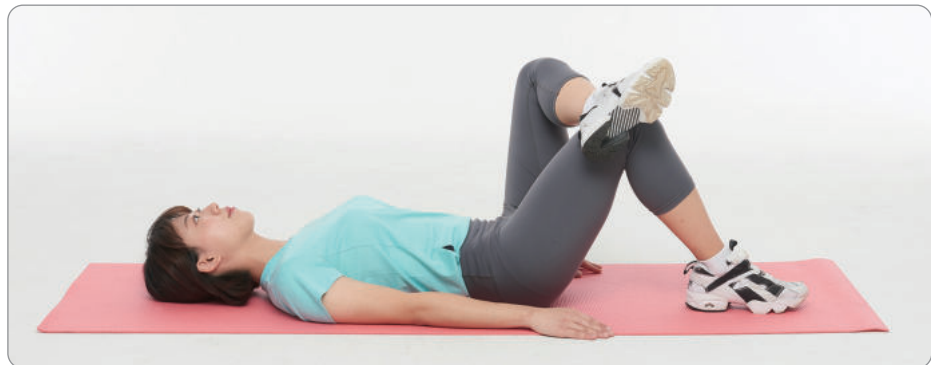
유연성
(하)

13 한쪽 다리 들어 양반다리 만들기

- 양반다리를 할 수 있도록 하는 관절의 관절가동범위 유지 및 증진을 위해 진행하고 고관절의 통증이나 제한이 발생하면 진행을 중지하여야 한다.



- ① 엉덩이에 베개를 끼우고 바른 자세로 눕는다.
- ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



- ③ 양쪽 다리는 무릎을 90도 정도로 구부려서 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다.
- ④ 왼쪽 다리를 양반다리로 만들면서 오른쪽 무릎 위에 올려준다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

유연성
(하)

자세	유형	난이도	항목
눅기	근력	상	1. 윗몸 올리기
			2. 누워서 배가로근 수축(1)
			3. 누워서 배가로근 수축(2)
			4. 다리 들어 올리고 벌려주기
			5. 슈퍼맨 운동
	유연성	상	6. 각지 끼고 오른쪽 왼쪽 만세하기
			7. 옆으로 누워 허벅지 늘이기
앉기	근력	하	1. 무릎 구부리고 다리 들어 올리기
			2. 앉은 자세에서 걷기
			3. 무릎 펴고 다리 들기
			4. 앉은 자세에서 무릎 펴고 걷기
			5. 무릎 펴고 다리 들어 안쪽 바깥쪽으로 돌리기
			6. 앉은 자세에서 양발로 침범거리기
	유연성	하	7. 양손 각지 끼고 몸통 돌리기
			8. 양손 각지 끼고 만세하기
			9. 움직이며 비스듬히 턱 내려 뒷목 늘이기

*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」 부분을 활용하였습니다.

근력
(상)

① 윗몸 올리기



① 누운자세에서 양 무릎을 세운 후, 상체를 들어 허벅지에 손을 댄다.



② 배근에 힘을 주어 상체를 들어 올리고, 손바닥이 무릎에 닿도록 한다.

턱을 살짝 당긴 상태를 유지하여 목에 무리가 가지 않도록 한다.
 ! > 동작 수행 시, 허리와 등의 아랫부분은 바닥에 고정하되 목과 등의 윗부분은 바닥에 닿지 않도록 주의한다.



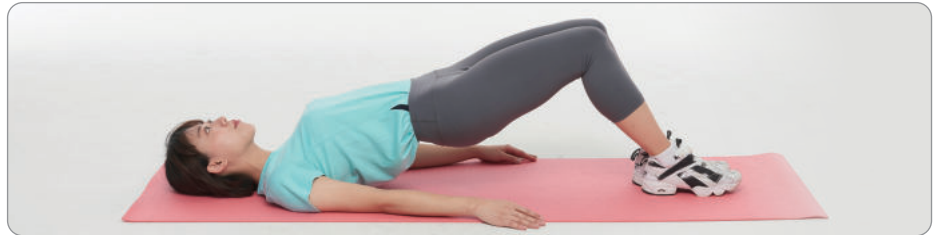
척수장애인의 경우, 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

근력
(상)

② 누워서 배가로근 수축 1



① 누운 자세에서 양 무릎을 세운다.



② 허리가 정상 배열 될 때까지 엉덩이를 들어 올린다.



③ 한쪽 다리를 들어 올리는 방식으로 반복하여 실시한다.



④ 한쪽 무릎을 편 상태로 동작을 실시하여 운동의 강도를 높인다.

⚠ > 엉덩이를 들어 올렸을 때 몸이 한쪽으로 기울어지지 않도록 양팔로 균형을 잡는다.

근력
(상)

3 누워서 배가로근 수축 2



① 누운 자세에서 양 무릎을 세운다.



② 허리가 정상 배열될 때까지 엉덩이를 들어 올린다.



③ 한쪽 다리를 들어 올리는 방식으로 반복하여 실시한다.



엉덩이를 들어 올렸을 때 몸이 한쪽으로 기울어지지 않도록 양팔로 균형을 잡는다.

4 다리 들어 올리고 벌려주기



① 엉덩이에 베개를 끼우고 바른 자세로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세로 유지한다.



② 왼쪽 다리는 무릎을 90도 정도 구부려 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다.



③ 왼쪽 다리와 양팔로 지지하면서 오른쪽 다리를 15도 정도 올린 상태에서 옆으로 벌려준다.

💡 > 고관절을 벌려주는 관절가동범위 유지·증진을 위한 동작이며, 고관절의 통증이나 제한이 발생하면 진행을 중지하여야 한다.

근력
(상)

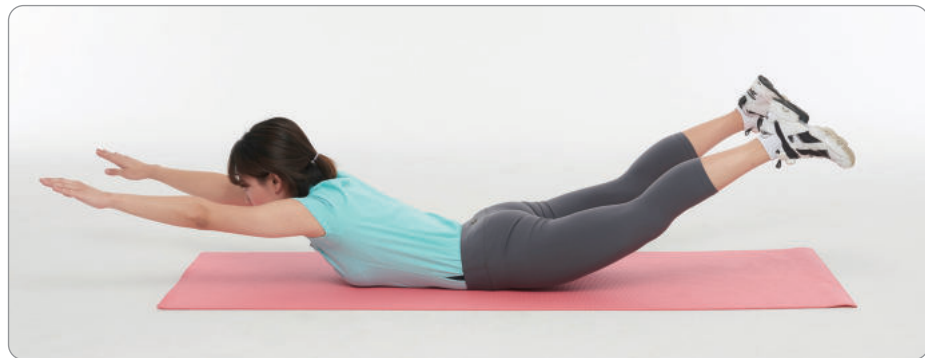
5 슈퍼맨 운동




① 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 동시에 교차하여 든다.




② 반대쪽 팔과 다리를 동시에 교차하여 든다.



③ 양쪽 팔과 다리를 동시에 모두 든다.

 > 허리가 과도하게 젖혀지지 않도록 주의한다.

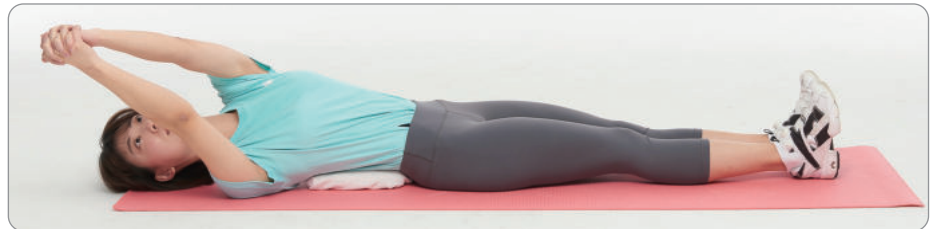
 **척수장애인의 경우,** 보조자의 도움을 받거나 스트랩으로 둔부를 고정하면 보다 안정적인 운동 자세를 취할 수 있다.

⑥ 깍지 끼고 오른쪽 왼쪽 만세하기

- 견관절의 관절가동범위 유지 및 증진을 위해 진행하고 몸통 돌리기도 함께 진행하여 스스로 자세를 조절할 수 있도록 훈련하는 기본운동



① 등에 베개를 끼우고 바른 자세로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.



② 양손 깍지를 끼고 오른쪽으로 몸통을 돌리면서 만세를 한다.



③ 양손 깍지를 끼고 왼쪽으로 몸통을 돌리면서 만세를 한다.



④ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

유연성
(상)

유연성
(상)

7 옆으로 누워 허벅지 늘이기



① 옆으로 누운 채 바닥에 있는 팔을 머리 옆에 두고 다른 팔은 위로 올라와 있는 다리를 잡는다.



② 잡은 다리를 몸 쪽으로 당겨 10~30초 동안 유지한다.

! > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.



척수장애인의 경우, 불완전 하지마비는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

① 무릎 구부리고 다리 들어 올리기

- 보행 기본자세에 대한 운동이다.
- 하지만 대상자가 앉은 자세의 균형을 잡지 못하거나 체간에 변형이 있다면 등받이에서 바른 자세를 유지하면서 시행을 하도록 한다.
- 발목, 무릎, 엉덩 관절이 서로 평행을 하면서 진행할 수 있도록 유도하고 체중 지지면을 변경하면서 운동을 진행하는 것이 좋다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의하며 진행한다.

근력
(하)



- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 엉덩 관절과 무릎을 구부리면서 다리를 들어 올리고 10초를 유지한다.
- ④ 발등을 들어 올릴 수 있으면 함께 시행하는 것이 좋다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지 시간으로 적용한다.

2 앉은 자세에서 걷기

- 무릎 구부리고 다리 들어올리기를 기본으로 시행한 후, 향상된 동작으로 사용할 수 있는 운동이다.
- 오른쪽 하지를 들어 올렸다면 상지는 왼쪽을 들어 올리도록 유도한다.
- 뇌병변 대상자의 경우 양손을 각지 끼게 하여 앞으로 나란히를 유도하고 이후 한쪽씩 하지를 들어 올리게 하면 된다.
- 익숙해지면 체중 지지면을 줄여가면서 운동을 진행하고, 거울을 이용하여 오른쪽과 왼쪽의 움직임이 대칭이 될 수 있도록 훈련시킨다.
- 오르막길에 대한 훈련으로 사용이 가능하다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의하며 진행한다.



근력
(하)

- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 오른쪽 상지와 왼쪽 하지를 동시에 들어올린다.
- ④ 오른쪽 상지는 펴고 왼쪽 하지는 무릎을 90도로 유지하고 발등을 들어 올리도록 유도한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

③ 무릎 펴고 다리 들기

- 하지근육의 근력강화와 함께 무릎 통증에도 유용한 운동이다.
- 보행 중에는 내리막길에 대한 훈련 시행 전에 사용하면 좋은 운동이다.
- 특히 무릎에 통증이 있다면 하지를 많이 들어 올리는 것보다는 무릎을 최대한 펼 수 있도록 유도하는 것이 좋다.
- 대상자 중에 다리가 당기거나 저림 증상이 나타나면 다리 높이를 낮추어 진행한다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의하며 진행한다.



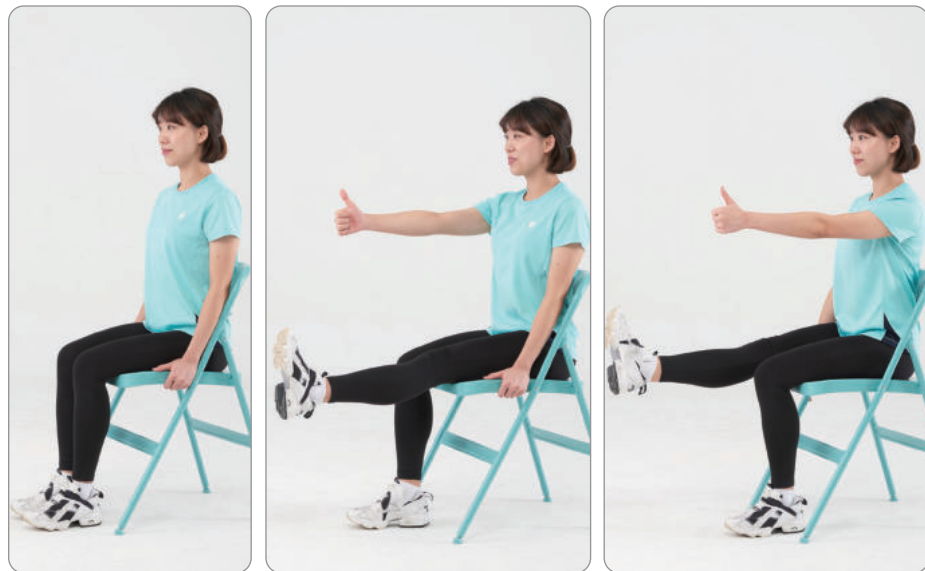
근력
(하)

- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩이 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 엉덩이 관절 구부리고 무릎을 펴면서 다리를 들어올린다.
- ④ 다리에 당김 증상이나 저림 증상을 호소한다면 다리의 높이를 낮추어 실행한다.
- ⑤ 의자의 등받이에 대상자가 기대지 않도록 주의한다.
- ⑥ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다
- ⑦ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

4 앉은 자세에서 무릎 펴고 걷기

- 무릎 펴고 다리 들기를 기본으로 시행하고 향상된 동작으로 사용할 수 있는 운동이다.
- 무릎을 펴고 오른쪽 하지를 들어 올렸다면 상지는 왼쪽을 들어 올리도록 유도한다.
- 뇌병변 대상자의 경우 양손을 깎지 끼게 하여 앞으로 나란히를 유도하고 이후 한쪽씩 무릎을 펴고 하지를 들어 올리게 하면 된다.
- 익숙해지면 체중 지지면을 줄여가면서 운동을 진행하고 거울을 이용하여 오른쪽과 왼쪽의 움직임이 대칭이 될 수 있도록 훈련시킨다.
- 내리막길에 대한 훈련으로 사용이 가능하다.
- 의자의 등받이에 등을 기대지 않도록 주의하며 진행한다.

근력
(하)

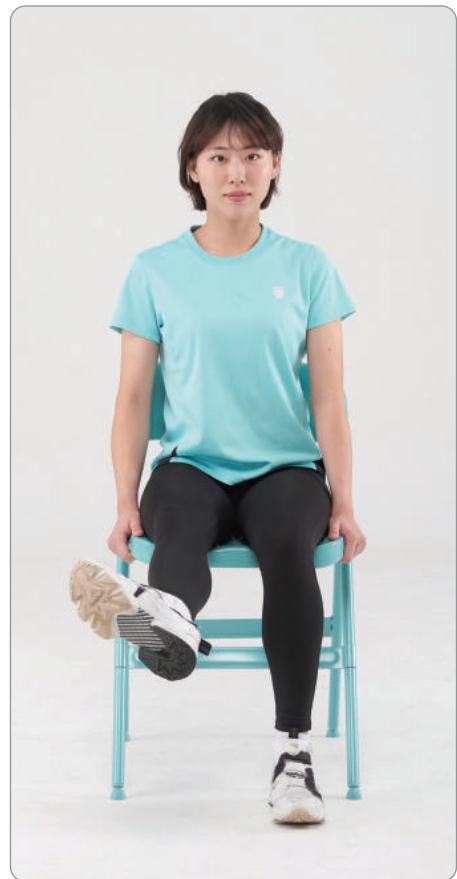
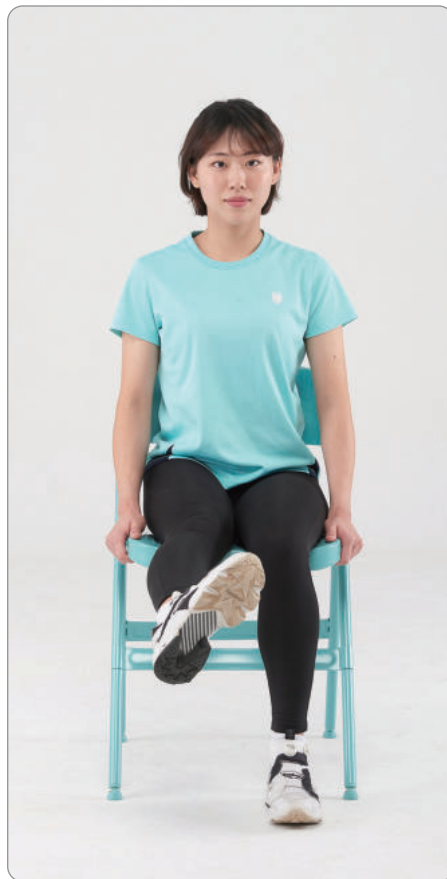


- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 오른쪽 상지와 왼쪽 하지를 동시에 들어올린다.
- ④ 오른쪽 상지는 펴고 왼쪽 하지는 무릎을 펴고 올리도록 유도한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

⑤ 무릎 펴고 다리 들어 안쪽 바깥쪽으로 돌리기

- 무릎을 펴고 들어 올리는 동작이 익숙해지면 엉덩 관절 관련 근육의 강화나 엉덩 관절의 구축예방을 위해 시행하는 운동이다.
- 무릎을 펴고 다리를 들어 올린 후 발목을 안쪽이나 바깥쪽으로 돌리기를 시행한다.
- 엉덩 관절 관련 수술을 시행한 대상자 등에 적용하면 좋다.
- 움직임의 각도는 대상자의 상태에 따라 달리 할 수 있다.

근력
(하)



- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 무릎을 펴고 다리를 들어올린다.
- ④ 발목을 안쪽 또는 바깥쪽으로 돌린다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

근력
(하)

⑥ 앉은 자세에서 양발로 침범거리기

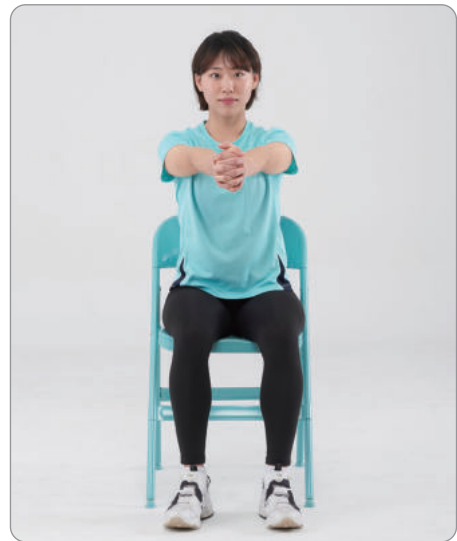
- 코어근육과 하지 근력을 모두 강화할 수 있는 운동이다.
- 좀 더 향상된 운동을 위해서 양팔을 벌리거나 앞으로 나란히 하면서 시행하는 것도 좋은 방법이다.
- 앉은 자세에서 균형을 유지하지 못하는 대상자에게는 시행하지 않는 것이 좋다.
- 허리에 통증을 호소하거나 양쪽 다리에 당김이나 저림 증상을 호소하면 시행하지 않는 것이 좋다.



- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 발목, 무릎, 엉덩 관절을 90도로 유지한다.
- ③ 무릎을 펴고 다리를 들어올린다.
- ④ 균형을 유지하면서 두 다리를 번갈아 위아래로 움직여 준다.
- ⑤ 10초간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

7 양손 깍지 끼고 몸통 돌리기

- 중심부 근육의 강화와 함께 체간의 안정성을 확보하면서 진행하는 운동이다.
- 양손 깍지를 끼고 상지의 대동작 운동을 병행하여 상지의 기능적 움직임에 도움을 주는 운동이다.
- 거울을 이용하여 양쪽 움직임의 대칭을 유도하거나 그룹운동에서 대상자들이 서로 마주보면서 진행하도록 하면 운동효과를 상승시킬 수 있다.



유연성
(하)

- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 양손 깍지를 끼고 팔꿈치를 편 상태를 유지하면서 팔을 수평으로 들어 올린다.
- ③ 체간을 천천히 오른쪽으로 돌려서 10초를 유지한다.
- ④ 같은 방법으로 체간을 왼쪽으로 돌려서 10초를 유지한다.

8 양손 깍지 끼고 만세하기

- 척추의 후만을 교정하면서 상지의 만세하기를 돕는 운동이다.
- 상지를 들어 올리는 근육을 강화하면서 흉추부위의 후만을 교정하는 효과가 있다.
- 어깨의 통증이나 목통증에 영향을 주는 근육을 강화하고 상지의 뻗기 동작에 도움을 주는 운동이다.



유연성
(하)

- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 양손 깍지를 낀다.
- ③ 깍지를 낀 상태에서 만세를 한다.
- ④ 만세를 유지하면서 눈은 천장을 향하게 하고 10초를 유지한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지 시간으로 적용한다.

⑨ 움직이며 비스듬히 턱 내려 뒷목 늘이기

유연성
(하)

- ① 허리를 편 상태로 목을 대각선 아래 방향으로 내려 늘이기를 1~3초 동안 실시하며, 10~12회 반복한다.
- ② 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

자세	유형	난이도	항목
앞기	근력	상	1. 밴드 체스트 프레스(밴드)
			2. 발 끝 밴드 걸어 당기기(밴드)
			3. 숄더 프레스(밴드)
	유연성	상	4. 양손 각지 끼고 만세하면서 몸통 측면으로 기울이기 (두 팔 옆구리 늘이기)
			5. 양손 각지 끼고 왼쪽 오른쪽으로 만세하기
			6. 양손 각지 끼고 발등 짚기
			7. 손목 굽힘근 늘이기(변형)
			8. 손목 펴기 늘이기(변형)
서기	근력	상	1. 밴드 데드리프트(밴드)
			2. 바이셉스 컬(밴드)
			3. 트라이셉스 익스텐션(밴드)
		하	4. 스쿼트
			5. 런지
	유산소	상	6. 점핑 잭
			7. 포고 점프
			8. 프론트 스텝
		하	9. 백 스텝
			10. 사이드 스텝
			11. 벽 짚고 사이드 스텝
			12. 하이 니
	균형	상	13. 바로 서기
			14. 무릎 구부리면서 다리 들기(제자리걸음)
			15. 보폭 훈련
			16. 팔과 다리 함께 보폭 훈련
			17. 무릎 펴고 다리 들기
			18. 팔과 다리 함께 내리막 걷기
			19. 한쪽 다리 벌리기
			20. 안쪽으로 제기차기
			21. 바깥쪽으로 제기차기
			22. 골반 좌우로 움직이기
			23. 지지대 이용 앉고 서기 훈련
			24. 무게중심 이동하면서 앉고 서기 훈련

*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」
부분을 활용하였습니다.

근력
(상)

① 밴드 체스트 프레스(밴드)



- ① 밴드를 어깨나 등에 고정한 후 양손에 밴드를 잡는다. 이때 팔꿈치 각도는 90도로 유지하여 몸통보다 뒤로 쳐지지 않도록 한다.
- ② 가슴에 집중하여 천천히 팔꿈치를 펴며 밀어낸다.




척수장애인의 경우, 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.


근력
(상)

② 발 끝 밴드 걸어 당기기(밴드)



- ① 다리를 펴고 앉아 발끝에 밴드를 걸어 잡는다.
- ② 다리를 편 상태를 유지하고 밴드를 몸 쪽으로 당겨 10~30초 정도 유지한다.

 > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

 **척수장애인의 경우, 불완전하지마비는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.**

3 숄더 프레스(밴드)

근력
(상)



- ① 밴드를 깔고 앉아 고정한 후 양손으로 밴드를 잡는다.
- ② 양팔을 위로 쪽 뻗으며 들어올린다.

허리가 뒤로 젖혀지거나, 턱이 앞으로 나오지 않도록 주의한다.

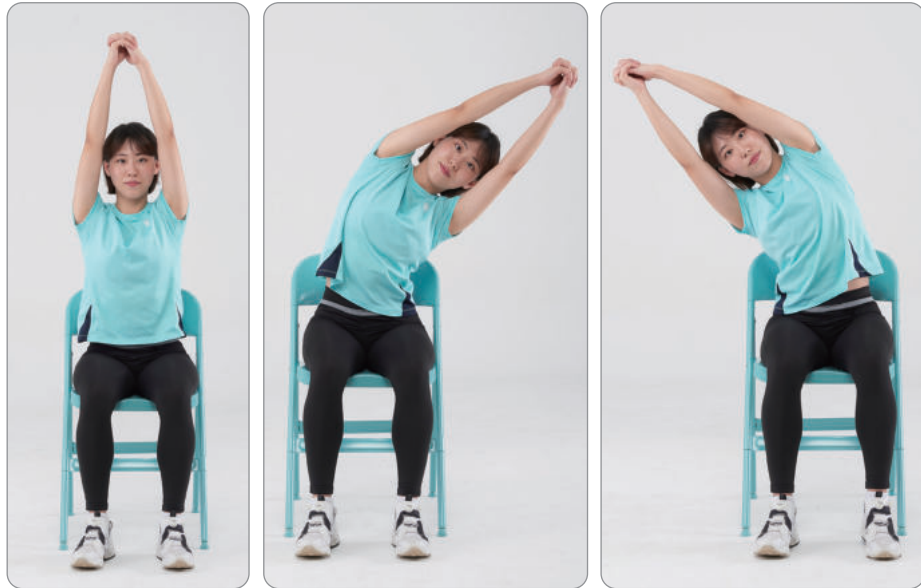
! > 휠체어 등받이에 기대어 실시할 때 몸이 뒤로 넘어가지 않도록 벽에 기대거나 무게 중심을 앞으로 주어 실시한다.



척수장애인의 경우, 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.

4 양손 깍지 끼고 만세하면서 몸통 측면으로 기울이기(두 팔 옆구리 늘리기)

- 옆구리 근육의 강화와 스트레칭을 함께할 수 있는 운동이며, 상지 대동작 운동을 병행할 수 있는 운동이다.
- 체중 지지면을 작게 하면 코어 운동과도 병행 할 수 있으며, 풍선이나 미풍이 운동 전에 진행하여 상지의 관절가동범위를 확보하는 방법으로도 좋은 운동이다.
- 특히 거울을 이용하여 좌·우 대칭에 대한 경험과 움직임을 환자 스스로 파악하는데 사용이 가능하다.



유연성
(상)

- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 양손에 깍지를 끼고 만세 자세를 한다.
- ③ 자세를 유지하면서 오른쪽으로 몸통 기울이기를 10초 유지한다.
- ④ 반대쪽 방향으로도 같은 방법으로 실시한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

5 양손 깍지 끼고 왼쪽 오른쪽으로 만세하기

- 양손 깍지 끼고 만세하면서 몸통 측면으로 기울기 운동과 다른 점은 체간의 움직임에 주안을 두지 않고 깍지 끼고 손 뺏기 운동을 시행하는 것이다.
- 특히 뇌병변 대상자들이 뺏기 훈련의 기본 동작으로 사용하고 풍선 놀이에서 양손 사용을 유도하기 전에 사용하면 좋은 운동이다.
- 운동 중 시선이 손끝을 향하도록 해야 한다.

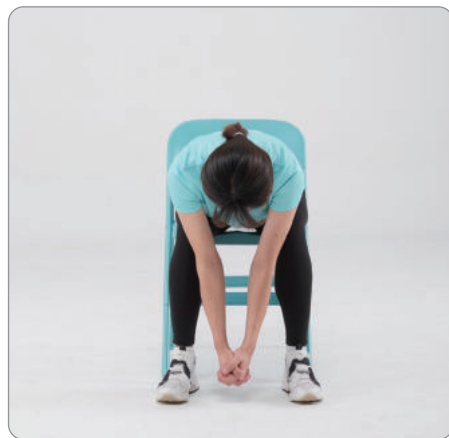


유연성
(상)

- ① 양손에 깍지를 끼고 바른 자세로 앉는다.
- ② 오른쪽을 향해 손을 들어 만세를 하면서 10초를 유지한다.
- ③ 왼쪽 방향으로도 만세를 하면서 10초를 유지한다.
- ④ 양쪽으로 3회씩 실시를 한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.

⑥ 양손 깍지 끼고 발등 짚기

- 허리의 굴곡과 신전을 병행하여 체간의 대동작을 시행하는 운동이다.
- 특히 신발 벗기 등의 일상생활훈련 전에 시행할 수 있는 운동이며 협착증 등으로 척추관절의 간격이 좁아진 고령의 대상자에게 적용하면 좋은 운동이다.



유연성
(상)

- ① 바른 자세로 앉고 양손에 깍지를 낀다.
- ② 허리를 숙이면서 바닥의 중앙에 손 짚기를 하면서 10초를 유지한다.
- ③ 오른쪽 발등과 왼쪽 발등에 손 짚기를 하면서 10초를 유지한다.
- ④ 진행 중 통증 유무를 확인하고 통증이 발생하면 운동을 중지한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ⑥ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.



> 주의할 점은 운동 후 다리 저림 증상이나 통증이 유발되면 시행하지 않는 것이 좋다.

7 손목 굽힘근 늘이기(변형)



- ① 손끝이 위로 향하도록 양손바닥을 맞댄다.
- ② 아래로 내리는 동작으로 양손을 동시에 실시할 수 있다.

유연성
(상)

! > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.




척수장애인의 경우, 완전하지마비(T2-T6), 불완전하지마비(T2-T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.


8 손목 펴근 늘이기(변형)



유연성
(상)

- ① 손끝이 아래로 향하도록 양손등을 맞댄다.
- ② 위로 올리는 동작으로 양손을 동시에 실시할 수 있다.

 > 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.

 **척수장애인의 경우, 완전하지마비(T2-T6), 불완전하지마비(T2-T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.**

- 1 회기
- 2 회기
- 3 회기
- 4 회기
- 5 회기
- 6 회기
- 7 회기
- 8 회기
- 부록 1

① 밴드 데드리프트(밴드)



근력
(상)

- ① 어깨 넓이로 양발을 넓혀 밴드를 밟고 선 후, 무릎을 구부려 밴드를 잡는다. 이때 허리는 펴진 상태여야 한다.
- ② 팔이 아닌 허리, 엉덩이, 다리의 힘을 이용하여 일어선다.

근력
(상)

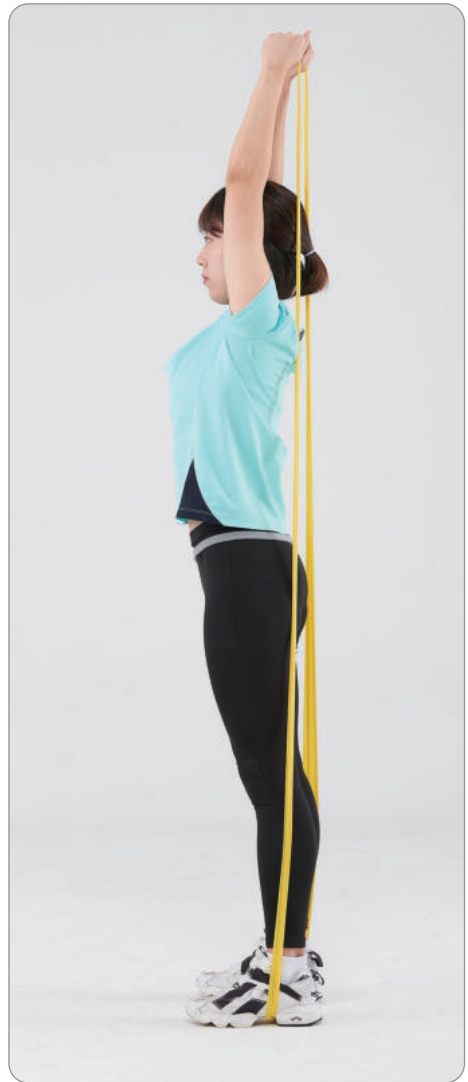
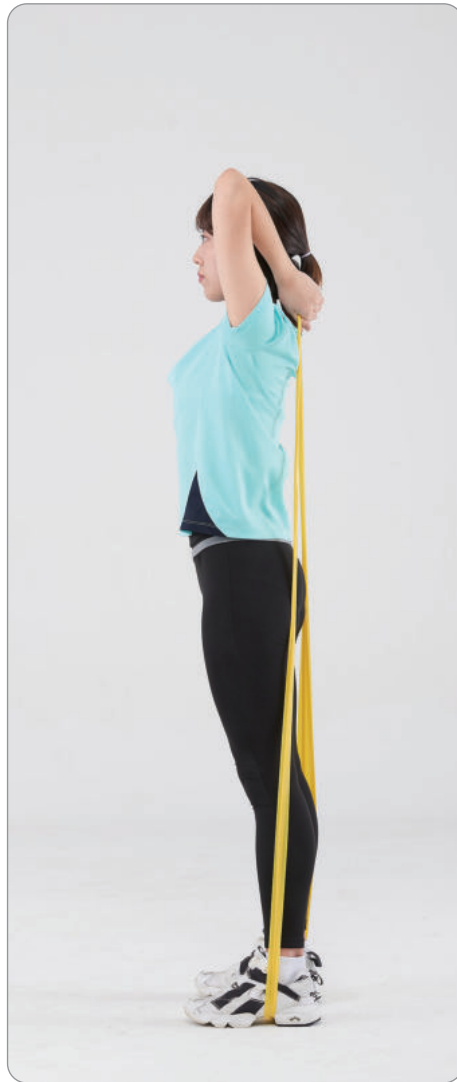
② 바이셉스 컬(밴드)



- ① 바닥에 밴드를 고정한다. 밴드를 잡고 손바닥이 천장을 향하게 하고 몸 쪽으로 팔을 밀착한다.
- ② 팔꿈치를 구부리면서 올리고 손목은 똑바로 유지한다. 시작자세로 돌아가 반복한다.

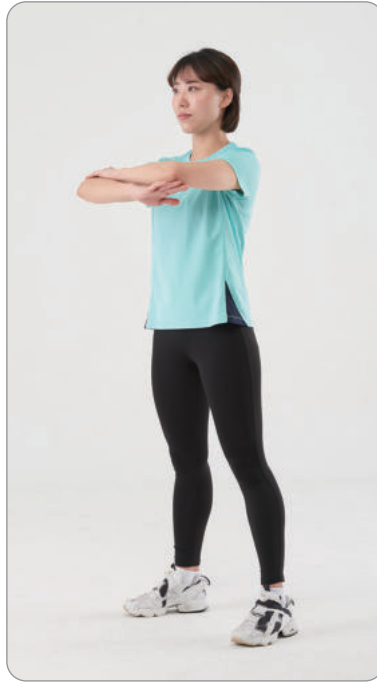
③ 트라이셉스 익스텐션(밴드)

근력
(상)




- ① 바닥에 밴드를 고정한다. 팔꿈치를 구부려 밴드를 목 뒤에 위치시킨다.
- ② 팔꿈치를 그대로 펴서 밴드를 들어 올린다.


4 스쿼트



근력
(하)

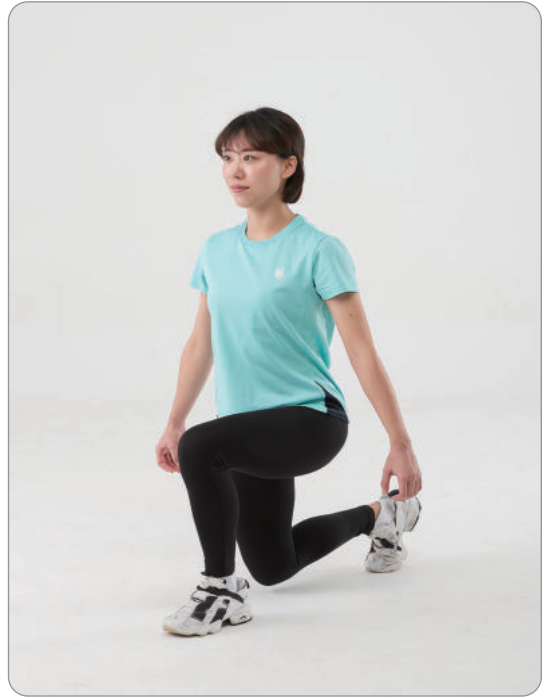
- ① 어깨너비로 선 상태에서 허리를 곧게 편 후, 양팔의 팔꿈치를 구부려 교차시키고 가슴 높이까지 들어 올린다.
- ② 의자에 앉듯이 자세를 낮추며, 팔을 앞으로 뻗어 균형을 잡는다.

 > 앉은 자세에서 무릎이 발 끝선보다 나오지 않도록 주의한다.

 **척수장애인의 경우, 불완전하지마비(T2-T6)는 의사의 진단을 받은 후 전문가의 지도하에 운동을 실시하도록 권장한다.**


- 1 회기
- 2 회기
- 3 회기
- 4 회기
- 5 회기
- 6 회기
- 7 회기
- 8 회기
- 부록 1

5 런지



근력
(하)

- ① 다리를 앞뒤로 넓게 벌리고 앞쪽 다리에 체중을 지지한다.
- ② 뒤로 뺀 다리의 무릎을 굽혀 땅에 닿게 하여 앞으로 뺀 다리의 엉덩이를 지그시 눌러준 상태로 10~30초 정도 유지한다.

 > 앞쪽 다리의 무릎이 발가락 끝 선보다 앞서지 않도록 주의한다.

유산소
(상)

6 점핑 잭



- ① 팔을 벌려 뛰는 동작을 실시한다.
- ② 점프를 할 때 발뒤꿈치는 들고 앞꿈치로 하도록 한다.
- ③ 무릎에 무리가 가지 않도록 부드럽게 점프한다.
- ④ 허리가 굽혀지지 않도록 한다.

유산소
(상)

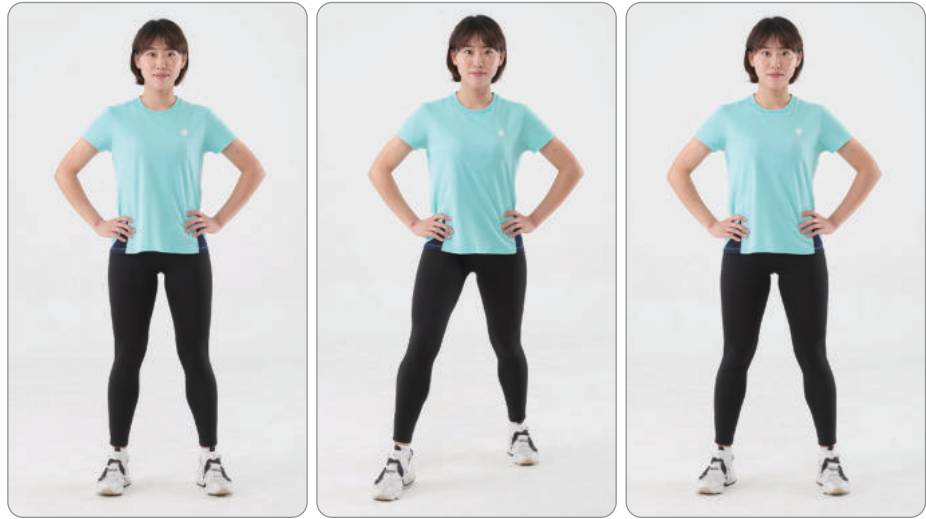
7 포고 점프



- ① 발을 모으고 꼳꼳이 선 상태에서 발 앞에 중량을 실어 점프하도록 한다.
- ② 무릎과 허리를 곧게 편 자세에서 실시한다.

유산소
(하)

8 프론트 스텝



- ① 왼쪽(오른쪽)다리부터 앞으로 뺀어주고 오른쪽(왼쪽) 다리를 앞으로 가져와 차렷자세를 실시한다.
- ② 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
- ③ 다리를 과도하게 앞으로 뺀지 않도록 한다.

유산소
(하)

9 백 스텝



- ① 왼쪽(오른쪽)다리부터 뒤쪽으로 뺀어주고 오른쪽(왼쪽) 다리를 뒤로 가져와 차렷 자세를 실시한다.
- ② 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
- ③ 다리를 과도하게 뒤로 뺀지 않도록 한다.

유산소
(하)

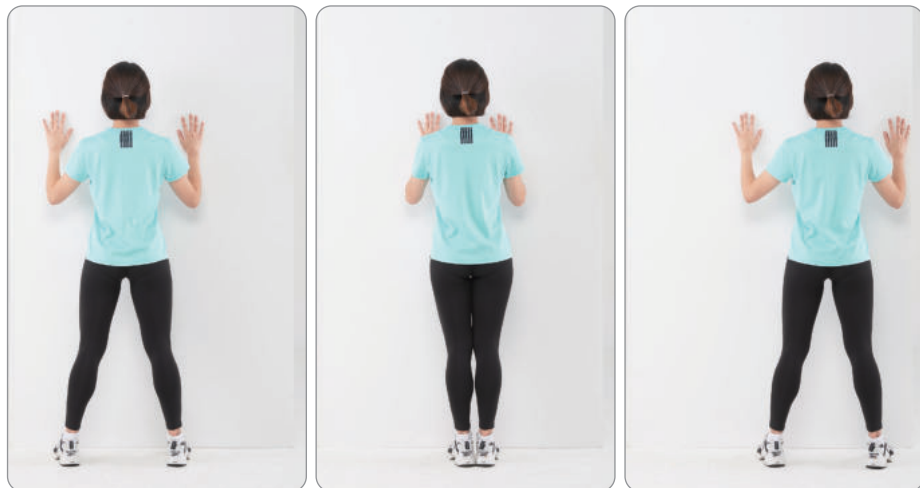
10 사이드 스텝



- ① 몸이 정면을 향한 상태에서 좌, 우로 이동한다.
- ② 상체를 낮추고 무릎을 살짝 구부려 실시하도록 한다.
- ③ 운동을 실시할 때 앉는 동작에서는 뺀 다리가 아닌 지지하는 다리에 체중이 실리도록 한다.

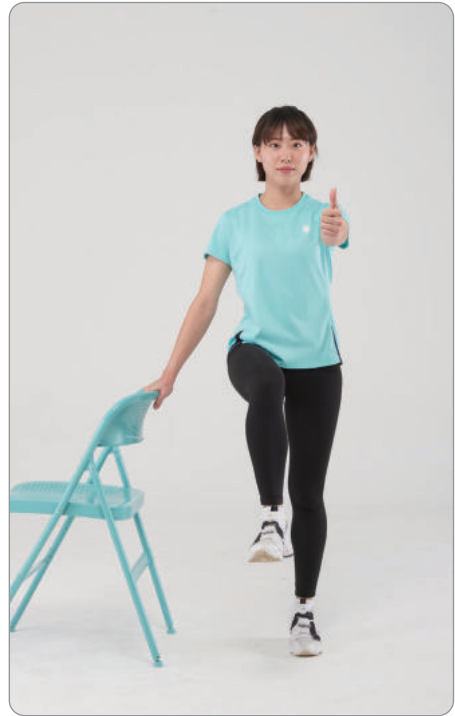
유산소
(하)

11 벽 짚고 사이드 스텝



- ① 몸이 벽의 정면을 향한 상태에서 좌, 우로 이동한다.
- ② 벽에 손을 대고 실시한다.
- ③ 상체를 낮추고 무릎을 살짝 구부려 실시하도록 한다.
- ④ 운동을 실시할 때 앉는 동작에서는 뺀 다리가 아닌 지지하는 다리에 체중이 실리도록 한다.

12 하이 니



유산소
(하)

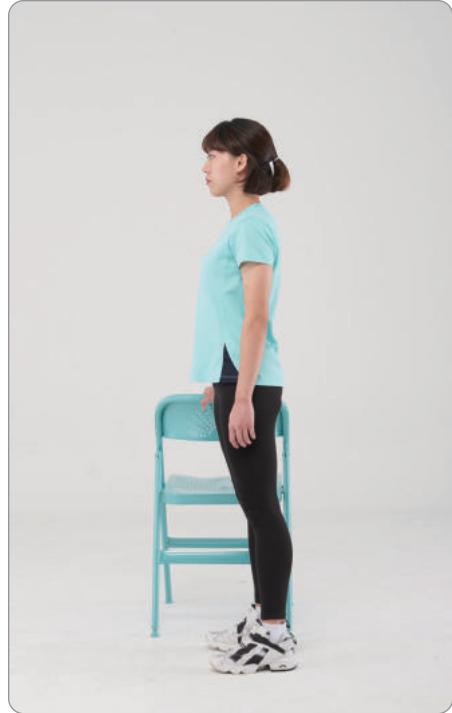
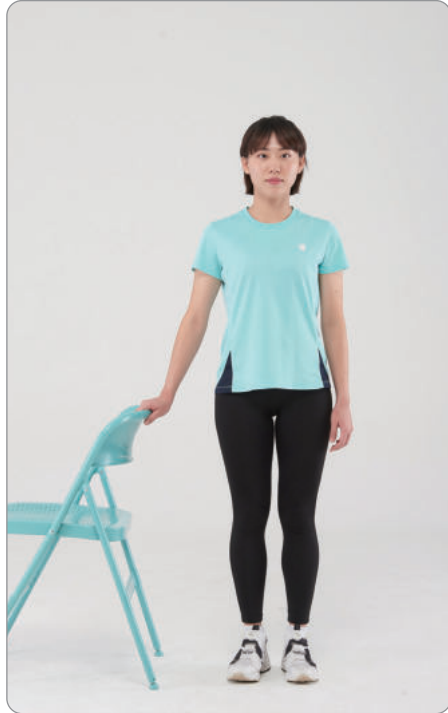
- ① 선 상태에서 오른쪽과 왼쪽 무릎을 번갈아가며 최대한 올리도록 한다.
- ② 무릎을 가슴까지 올린다는 생각으로 실시한다.

! > 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
발 끝으로 엉덩이를 차는 동작을 하지 않는다.

균형
(상)

13 바로 서기

- 균형 증진과 보행 능력을 향상시키는 기본이 되는 운동이다.
- 양발에 대칭적으로 체중을 줄 수 있어야 하며, 거울 앞에서 본인의 자세를 확인하면서 실시하면 시각적 자극을 함께할 수 있어 좋은 효과를 볼 수 있다.



- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 턱을 당기고 허리를 펴고 바른 자세를 잡는다.
- ③ 골반을 앞으로 밀었다 다시 뒤로 밀면서 중립자세를 잡는다.
- ④ 턱을 당기고 허리를 펴고 골반을 중립자세로 유지한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.

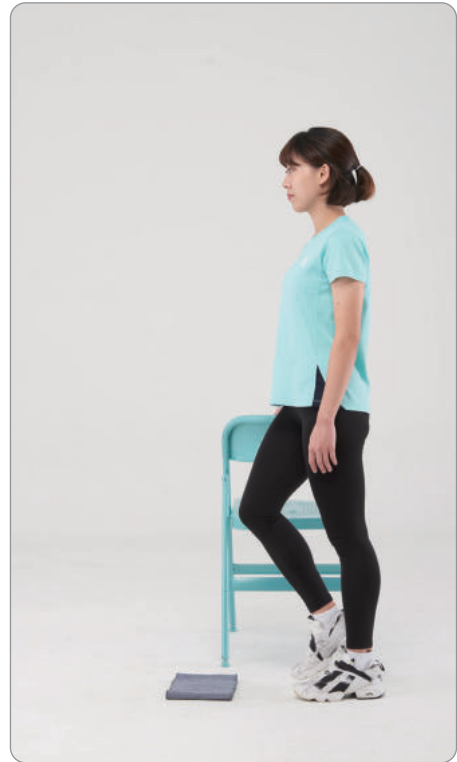
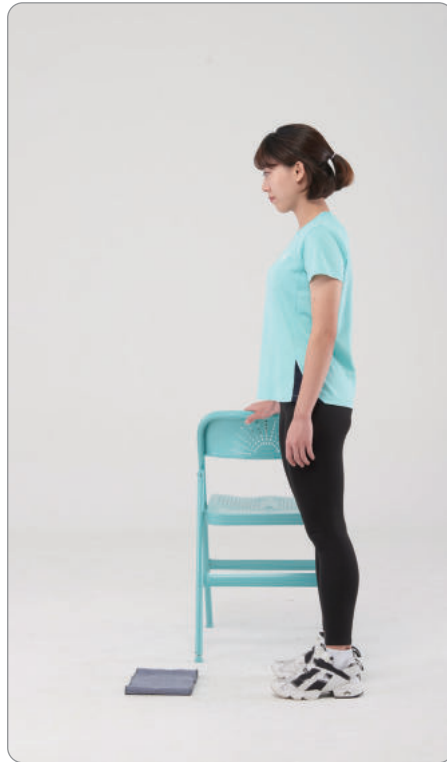


> 낙상 위험이 있다면 의자나 손잡이, 지팡이 등을 활용하면 안전하게 운동을 진행할 수 있다.
대상자가 어지러움이나 통증을 호소하는지 잘 확인하면서 진행하는 것이 좋다.

균형
(상)

14 무릎 구부리면서 다리 들기(제자리 걸음)

- 앉은 자세를 잘 유지하고 선 자세를 유지하기 시작하면 보행의 초기로 발을 들도록 하는 운동을 실시한다.
- 낙상에 대비하여 의자나 손잡이 등을 잘 활용하도록 한다.



- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 턱을 당기고 허리를 펴고 바른 자세로 선다.
- ③ 무릎을 구부리면서 보행 훈련의 기본을 준다.
- ④ 제자리에서 무릎을 구부려 준다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

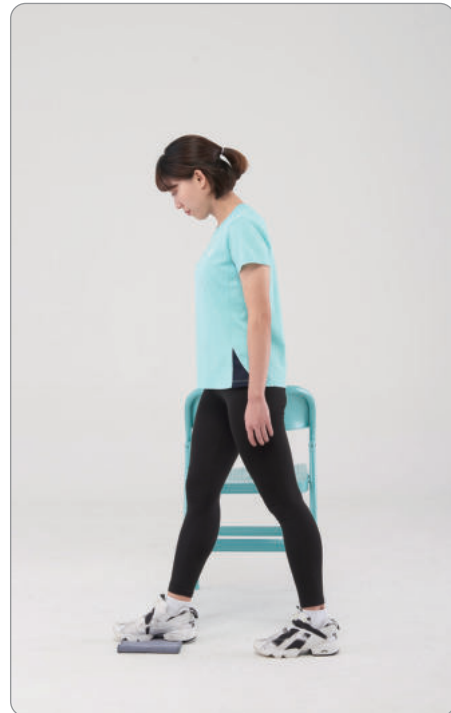
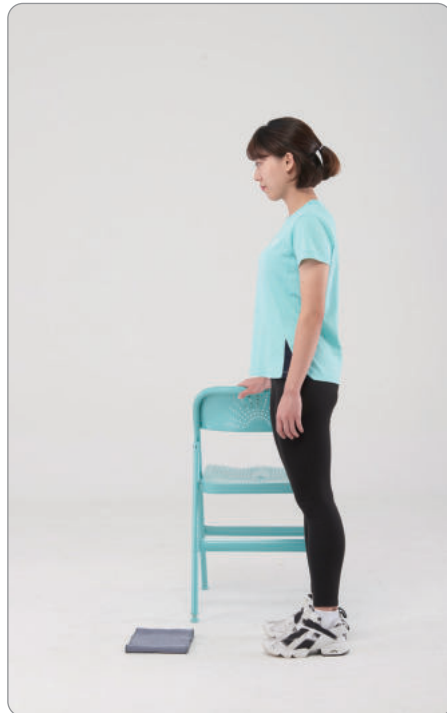


> 과도한 경직이 발생하지 않도록 주의하면서 진행하고 대상자의 어지러움이나 통증을 확인하면서 진행한다.

균형
(상)

15 보폭 훈련

- 보행 능력을 증진시키기 위한 기본적인 운동으로 바닥에 표식으로 수건, 신문지, 쿠션 등을 놓고 짧은 거리에서 조금씩 거리를 늘려 가면서 보폭 훈련을 실시한다.
- 초반에는 바닥을 보면서 실시하고 익숙해지면 시선은 앞을 보면서 진행하도록 실시한다.



- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 대상자의 능력을 고려하여 다리 앞에 보폭 훈련을 위한 표식을 놓는다.
- ③ 다리를 표식에 올리는 훈련을 반복한다.
- ④ 반복 훈련으로 다리를 올릴 수 있으면 표식에 다리를 올리고 유지하는 훈련을 한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

16 팔과 다리 함께 보폭 훈련

- 보폭 훈련을 통해 보행 중 체중이동을 효과적으로 할 수 있다면 상지와 하지를 함께 움직이면서 보행 능력을 증진할 수 있도록 훈련을 실시한다.



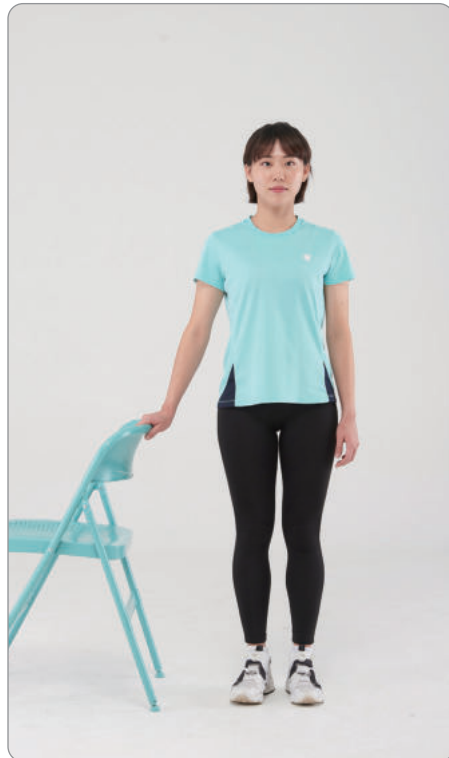
균형
(상)

- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 다리를 표식에 올리고 유지하는 훈련을 실시한다.
- ③ 다리와 함께 팔도 움직일 수 있도록 훈련한다.
- ④ 다리를 표식에 올리고 반대쪽 팔은 앞으로 들어올리면서 보행 훈련을 한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

균형
(상)

17 무릎 펴고 다리 들기

- 하지근육의 근력강화와 함께 무릎 통증에도 유용한 운동이다.
- 보행 중에는 내리막길에 대한 훈련 시행 전에 사용하면 좋은 운동이다.
- 특히 무릎에 통증이 있다면 하지를 많이 들어 올리는 것보다는 무릎을 최대한 펼 수 있도록 유도하는 것이 좋다.



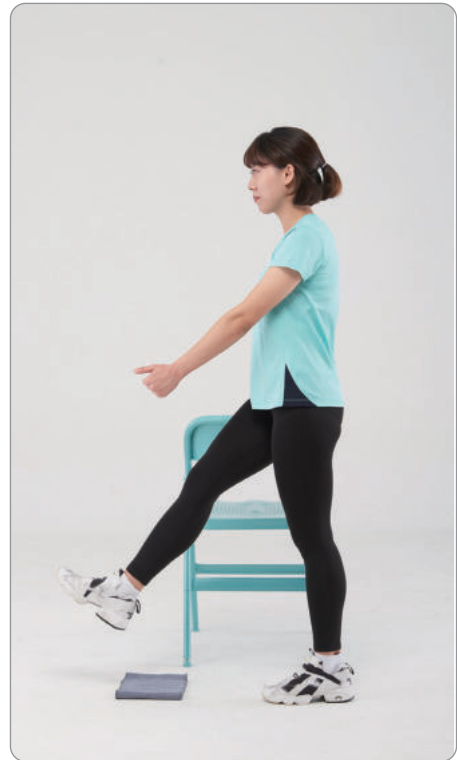
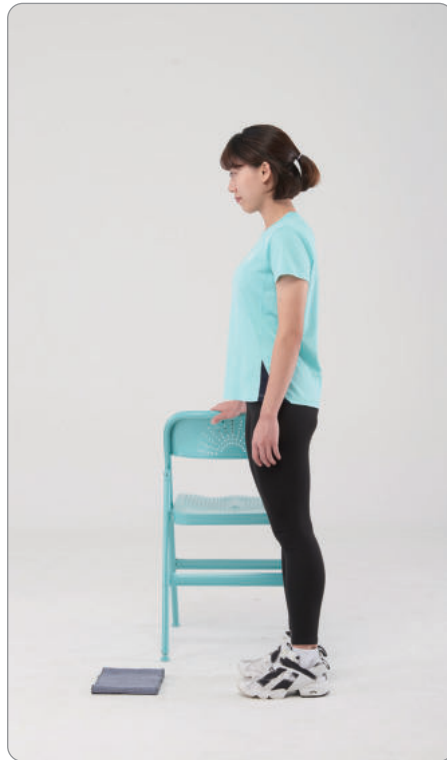
- ① 바른 자세로 선다.
- ② 무릎을 편 상태로 다리를 들어 올린다.
- ③ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.
- ④ 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.



> 진행한다. 대상자 중에 다리가 당기거나 저림 증상이 나타나면 다리의 높이를 낮추어 진행한다.

18 팔과 다리 함께 내리막 걷기

- 내리막길 보행에 대한 다리 운동이 어느 정도 습득되었으면 팔과 다리를 함께 움직이는 운동으로 진행한다.
- 거울을 이용하여 대상자가 스스로 자세를 살피면서 진행하면 더욱 효과적이다.



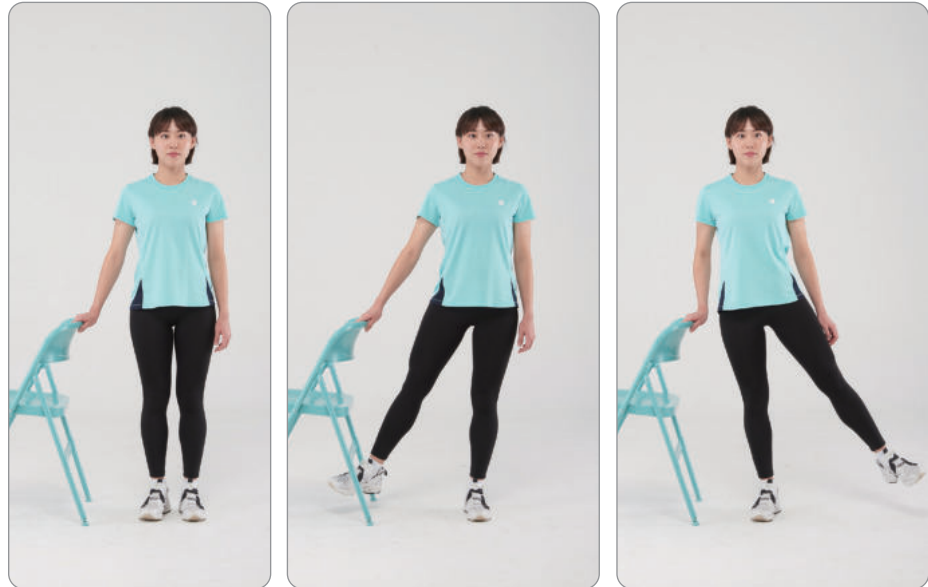
균형
(상)

- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 무릎을 펴고 다리를 들어준다.
- ③ 들어 올린 다리의 반대쪽 팔을 들어준다.
- ④ 다리와 팔 모두 들어올린 상태를 유지한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.


균형
(상)

19 한쪽 다리 벌리기

- 다리의 벌림 근육을 강화하고 체중을 이동하는 균형 증진을 할 수 있는 운동방법이다.
- 무릎의 변형을 예방하며 당뇨, 고혈압 등의 혈관성 질환에 하지 근력 강화운동으로 적당하다.



- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 한쪽으로 체중을 지지한다.
- ③ 체중 지지 다리의 반대쪽 발을 들어 벌려준다.
- ④ 한쪽씩 10초간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

 > 운동 중 낙상에 주의하면서 진행한다.

20 안쪽으로 제기차기

- 다리 안쪽 회전에 관여하는 근육강화 운동으로 좋은 방법이며, 특히 모음 근육(adductor muscles)에도 긍정적인 영향을 주어 요실금 등에도 좋은 운동이다.
- 이를 통해 고관절 통증 조절에도 긍정적인 영향을 준다.
- 코어 근육강화에 간접적으로 이용될 수 있다.

균형
(상)

- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 한쪽으로 체중을 지지한다.
- ③ 체중 지지 다리의 반대쪽 다리를 들어 안쪽으로 제기차기를 해준다.
- ④ 안쪽으로 제기차기 자세를 유지한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

균형
(상)

21 바깥쪽으로 제기차기

- 대퇴근막장근이나 고관절의 바깥 회전근에 긍정적인 영향을 주며, 엉덩이 근육 강화에도 효과적이다.
- 균형 및 관절가동범위 증진에 도움이되며, 고관절 통증 조절에도 효과가 있다.



- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 한쪽으로 체중을 지지한다.
- ③ 체중 지지 다리의 반대쪽 다리를 들어 바깥쪽으로 제기차기를 해준다.
- ④ 체중을 반대쪽으로 이동하고 제기차기 자세를 유지한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

② 골반 좌우로 움직이기

- 체간의 중심을 좌우로 이동하는 훈련으로 서기와 보행의 기본 훈련이다.
- 유지시간을 늘리면 하지의 근력을 강화할 수 있고, 안전하게 서기 훈련도 가능하다.



균형
(상)

- ① 편안한 손으로 의자를 잡고 선다.
- ② 다리를 어깨 넓이로 벌리고 바른 자세를 유지한다.
- ③ 한쪽으로 체중을 주고 골반을 체중 지지 다리로 이동한다.
- ④ 넘어지지 않게 주의하면서 골반을 오른쪽이나 왼쪽으로 이동한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

의자에 너무 지지하지 않도록 주의하면서 진행을 하고,
 > 의자가 미끄러지는 것을 방지하면서 진행하는 것이 좋다.
 균형에 문제가 있는 대상자에게는 시도하지 않는 것이 좋다.

균형
(상)

23 지지대 이용 앉고 서기 훈련

- 몸의 중심을 이동하는 훈련으로 서기와 보행의 기본훈련이다.
- 유지시간을 늘리면 하지의 근력을 강화할 수 있고, 안전하게 서기 훈련도 가능하다.



- ① 바른 자세로 앉는다.
- ② 넘어짐을 방지하기 위해 앞에 의자나 지지대를 놓는다.
- ③ 지지대를 이용하여 의자에서 일어난다.
- ④ 넘어지지 않게 주의하면서 반복한다.
- ⑤ 한쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향별로 총 3회 반복한다.

의자에 너무 지지하지 않도록 주의하면서 진행을 하고,
 ! > 의자가 미끄러지는 것을 방지하면서 진행하는 것이 좋다.
 균형에 문제가 있는 대상자에게는 시도하지 않는 것이 좋다.

24 무게중심 이동하면서 앉고 서기 훈련

- 지지대를 이용한 앉고 서기 훈련에 익숙해졌다면 지지대 없이 훈련을 실시한다.
- 지지대가 없기 때문에 천천히 각지를 끼고 앞으로 몸을 밀면서 훈련을 실시한다.
- 기마자세를 유지하게 하면서 하지 근력강화도 시도할 수 있다.

균형
(상)



- ① 턱을 당기고 등받이에서 등을 떼고 허리를 바르게 하면서 앉는다.
- ② 등받이에서 양손을 각지 끼고 앞으로 나란히 한다.
- ③ 각지 긴 손을 앞으로 밀면서 체중 지지면을 줄여준다.
- ④ 넘어지지 않게 주의하면서 반복한다.
- ⑤ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.

* 건강관리 운동 모델로 참여해주신 전현주님께 감사드립니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 2

소득지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	고속도로 통행료 할인	전체	장애인 또는 장애인과 주민등록표상 같이 기재되어 있는 보호자의 명의로 등록된 차량 1대에 대해 고속도로 통행료 50% 할인	읍·면·동에서 장애인 복지카드 발급	
2	공영주차장 주차요금 감면	전체	장애인 자가 운전 또는 장애인이 승차한 차량 주차 요금 감면	복지카드 제시 후 현장할인	
3	유선통신 요금 감면	전체	시내·시외·인터넷 전화 월 통화료 50% 감면	해당 통신회사에 신청	
4	이동통신 요금 감면	전체	가입비 면제, 기본료 및 통화료 35% 할인	읍·면·동 즉시처리	
5	철도, 도시철도 요금 감면	전체	장애의 정도가 심한 장애(50%, 보호자 1인 포함) 장애의 정도가 심하지 않은 장애(30%)	복지카드 제시 후 현장할인	심한 장애인 보호자 1인 포함
6	초고속 인터넷 요금 할인	전체	월 이용료 30% 감면	읍·면·동 즉시처리	
7	시·청각 장애인 TV 수신료 면제	전체 (시·청각)	TV 수신료 전액 면제	읍·면·동 신청대행	
8	도시가스 요금 경감	심한 장애	주택용 도시가스요금 할인	읍·면·동 즉시처리	
9	전기요금 할인	심한 장애	여름철(6~8월) 월 20천원, 기타 계절 월 16천원 한도 감액	읍·면·동 즉시처리	
10	지역난방 에너지 복지 요금 지원	심한 장애	월 5천원 지역난방비 지원	읍·면·동 즉시처리	
11	장애아동 입양양육 지원	전체	장애아동을 입양한 가정에 양육보조금 (심한 장애: 월 62만 7,000원, 심하지 않은 장애: 월 55만 1,000원) 지급	읍·면·동 신청	
12	장애 아동수당	전체 (만18세 미만)	만 18세 미만 기초생활수급자 및 차상위계층에 최대 20만원 지급	읍·면·동 신청	기초수급자 및 차상위계층 (소득재산조사 실시 후 지원)

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
13	장애수당	장애인연금 지원대상 이외	만 18세 이상 기초생활수급자 및 차상위계층에 수당 4만원, 보장시설수급자(생계·의료) 2만원 지급	읍·면·동 신청	기초수급자 및 차상위계층 (소득재산조사 실시 후 지원)
14	장애인 연금	장애인 연금법상 중증장애인	만 18세 이상 장애인연금법상 중증장애인(중전 1급, 2급 및 3급 중복)에게 장애인연금(기초급여, 부가급여) 월 2~38만원 지원	읍·면·동 신청	소득재산조사 실시 후 소득하위 70% 해당자에게 지원
15	장애인 자립자금 대여	전체 (만 19세 이상)	자립자금을 최대 2% 또는 3%의 저금리로 대출(생업자금 및 생업을 위한 자동차 구입비, 취업에 필요한 지도 및 기술훈련비, 사무보조기기 구입비 등)	읍·면·동 신청	소득인정액이 기준 중위소득 50%초과 100% 이하인 가구
16	대한민국 체육 유공자 지정	심한 장애	경기, 훈련, 지도 중 사고로 장애발생 시 유공자 지정 및 연금·수당 지급	문화체육관광부 문의	
17	소득세 인적 공제	전체	장애인 1인당 연 200만원 추가 공제	국세청 신청	
18	장애인 특수교육비 소득공제	전체	사회복지시설, 보건복지부장관으로부터 장애인 재활교육시설로 인정받은 비영리법인에 지급하는 특수교육비 전액의 15% 공제	국세청 신청	
19	장애인의료비 공제	전체	당해연도 의료비 지출액 전액의 15% 공제	국세청 신청	
20	장애인차량 취득세(중전 등록세 포함) 자동차세 면제	심한 장애 (시각·지체· 청각·신장· 뇌전증·간· 안면·장루· 요루)	장애인용 자동차 1대에 한해 취득세 (중전 등록세포함), 자동차세 면세	관할 시·군·구 세무과 문의	시각장애인 조례상 별도기준
21	상속세 상속공제	전체	상속인 및 동거가족인 등록장애인에게 상속 공제	관할 세무서 문의	
22	자동차분 건강보험료 전액 면제	전체	건강보험료 산정 시 제외	국민건강 보험공단 문의	
23	장애인 수입물품 관세 감면	전체	장애인용 물품으로 관세법 시행규칙 별표 2에서 정한 101종의 수입물품 관세 면제	통관지 세관 문의	
24	장애인보장구 부가가치세 영세율 적용	전체	소비자가 부담하는 세금인 부가가치세의 부과율을 0%로 적용하여 보장구 구입 지원	별도신청 없음	

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
25	장애인 자동차 검사수수료 할인	전체	장애인 자동차에 대한 검사수수료 할인 (심한 장애인 50%, 심하지 않은 장애인 30%)	교통안전공단 문의	
26	증여세 과세가액 불산입	전체	장애인이 증여받은 재산을 신탁업자에게 신탁해 그 이익을 지급받은 경우 최고 5억원까지 증여세 과세가액에 미포함	관할 세무서 문의	
27	차량구입 시 도시철도 채권구입 면제	전체	도시철도채권 구입의무 면제(지하철 공사가 진행되고 있는 특별시와 광역시에 해당)	관할 시·군·구청 차량등록기관에 신청	
28	장애인 승용자동차에 대한 특별 소비세 면제	심한 장애	승용자동차 1대에 특별소비세 면제	관할 세무서 문의	
29	차량구입 시 지역개발공채 구입면제	심한 장애	지자체 조례에 의거 장애인차량에 대한 지역개발공채 구입의무 면제	관할 시·군·구청 차량등록기관에 신청	

일상생활 지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	장애인 자동차 표지 발급	보행상 장애	장애인전용주차구역 이용, 고속도로통행료 감면 확인 등 장애인이 이용하는 자동차 지원	읍·면·동 즉시처리	
2	장애아가족 양육지원 (휴식지원 프로그램)	전체 (만 18세 미만)	문화·교육프로그램, 가족캠프 등 휴식지원프로그램 지원 및 상담 서비스, 생활지도, 자조모임 결성 지원	읍·면·동 신청	기준 중위소득 120% 이하 가구
3	장애인 활동지원	전체 (만 65세 미만)	활동보조(신체·가사·사회활동 지원 등), 방문간호, 방문목욕 등을 이용할 수 있는 이용권(바우처) 제공	읍·면·동 신청	종합조사 실시
4	장애아가족 양육지원 (돌봄서비스)	심한 장애	아동의 가정 또는 돌봄이 가정 등에서 돌봄서비스 무료 제공	읍·면·동 신청	
5	정보통신 보조기기 보급	심한 장애	정보통신 보조기기 제품가격 기준 정부지원 80% (단, 기초생활수급자 및 차상위계층 장애인의 경우 정부지원 90%)	읍·면·동 신청	
6	여성장애인 가사 도우미 파견사업	전체	가사도우미를 파견하여 산전, 산후관리, 자녀양육, 가사활동 등 지원	해당지역 시·도립 장애인 복지관에 신청	저소득 가정
7	방송 소외계층 방송접근권 보장사업	전체 (시·청각)	시·청각 장애인용 TV 무료 보급	시청자 미디어재단 (1688-4596) 문의	
8	특별 교통수단 운행	심한 장애 (보행상 장애)	이동이 불편한 장애인에게 장애인 콜택시 등 특별교통수단 운행지원	관할 시·군·구 및 읍·면·동 문의	

1
회기2
회기3
회기4
회기5
회기6
회기7
회기8
회기부
록
2

건강 및 의료지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	장애 검사비 지원	전체	장애인연금, 중증장애아동수당 신청 및 의무재판정 등으로 재진단을 받아야 하는 기존 등록장애인 최대 10만원 범위 내에서 지원	읍·면·동 신청	기초수급자 대상
2	장애인 등록진단비 지원	전체	진단서 발급 비용의 일부 (지적, 자폐성, 정신장애 4만원, 기타 일반장애 1만 5,000원) 지급	읍·면·동 신청	기초수급자 대상
3	장애인 의료비 지원	전체	의료급여2종 및 차상위본인부담경감대상자 중 등록장애인 의료비 본인부담금 지원	읍·면·동 신청	기초수급자, 차상위 대상
4	장애인 거주시설 이용	전체	장애 유형별 거주시설, 중증장애인 거주시설, 장애 영유아(6세 미만) 거주시설, 공동생활가정, 단기보호시설 등에 일정기간 거주할 수 있도록 요양·보호 서비스 제공	시·군·구 문의	중증 장애인· 장애 유형별 거주시설 종합조사 실시
5	장애인 보조기기 교부	전체	일상생활에 필요한 장애인 보조기기 지원	읍·면·동 신청	종합조사 실시
6	지역사회 중심 재활 (CBR)	전체	재활운동, 2차 장애관리 등 프로그램 제공	보건소 신청 및 읍·면·동 의뢰가능	
7	발달장애인 부모상담 지원사업	전체 (지적·자폐성)	발달장애인 자녀를 가진 부모 및 보호자에게 상담 서비스 지원	읍·면·동 신청	
8	보장구건강보험 (의료급여)급여	전체 (뇌병변·지체) 심한 장애	적용대상 품목의 기준액 범위 내에서 구입비용의 90%를 공단에서 부담(건강보험), 적용대상 품목의 기준액, 고시액, 실구입가액 중 낮은 금액을 기금에서 부담 (의료급여)	(일반) 건강보험공단 신청, 읍·면·동 신청 (의료급여 대상) 읍·면·동 신청	
9	가사·간병 방문지원사업	심한 장애	가사 또는 간병 서비스를 이용할 수 있는 이용권(바우처) 지원	읍·면·동 신청	기초수급자, 차상위 대상
10	인공달팽이관 수술비 지원	전체 (청각)	청각장애 아동 인공달팽이관 이식 수술비 및 재활치료비 지원	읍·면·동 신청	

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
11	건강보험료 (지역가입자) 경감	전체	소득금액이 360만원 이하 및 과표재산이 13,500만원 이하인 장애인에게 건강보험료 (심한 장애 30%, 심하지 않은 장애 20%) 경감	국민건강 보험공단 신청	
12	발달장애인 가족 휴식지원	전체 (지적·자폐성)	힐링캠프 (가족캠프, 인식개선캠프, 동료상담캠프), 테마여행(역사, 문화기관 방문 등)	사업 수행기관 신청 (시·도 문의)	
13	국가유공자 의료급여 취약가구 인정	심한 장애	18세 미만, 65세 이상, 장애의 정도가 심한 장애인 및 국가유공자 등 상이등급 1~3급인 사람으로만 구성된 가구인 경우 취약가구로 인정하여 완화된 기준 적용	보훈지청에 신청	소득재산 조사 실시 후 지원 (취약가구: 중위소득 100% 이하)
14	장기요양 보험료 경감	심한 장애	30% 경감	국민건강 보험공단 신청	
15	예방접종 피해보상	전체	예방접종으로 인한 장애가 발생한 경우 장애 정도에 따른 보상금 지급	관할 보건소 문의	
16	구강 보건진료 비급여 지원	전체 (뇌전증· 뇌병변) 심한 장애 (지체·정신· 지적·자폐성)	장애인 구강진료비 지원(심한 장애: 비급여의 30%, 심하지 않은 장애: 비급여의 10%)	전국 9개 권역장애인구강 진료센터	
17	장애인산소 치료요양비 검사면제	심한 장애 (호흡기)	호흡기장애인에 대해 산소포화도 검사 없이 처방전 발급을 통해 요양비 지원	읍·면·동 신청	진단서 제출

주거지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	농어촌장애인 주택개조지원	전체	농어촌에 거주하는 등록장애인 주택의 화장실 개조, 보조손잡이 설치, 문턱 낮추기, 싱크대 높이 조절 등 주택 내 편의시설·안전장치 설치 지원 (가구당 최대 380만원)	읍·면·동 신청	
2	실비장애인 생활시설입소 이용료지원	전체	실비 장애인 거주시설입소 시 입소비용 중 매월 28만 6,000원 지원	시·군·구 신청 후 시·군·구에서 해당 시설에 지원	수급자, 차상위 대상, 그외 대상 소득재산 조사 실시 후 지원
3	공동주택 특별분양 알선	전체 (지적·정신) 심한 장애 (뇌병변)	무주택 세대구성원인 장애인에 대한 특별공급 알선 및 주거안정 지원	읍·면·동 신청	우선순위 배점표에 따라 결정

안전 및 권익보장 지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	시각장애인용 점자 주민등록증 및 장애인등록증 점자스티커 발급	전체 (시각)	시각장애인용 점자 주민등록증 및 장애인 등록증 점자 스티커 발급	읍·면·동 신청	
2	발달장애인 공공후견지원 심판청구 비용지원	전체 (지적·자폐성)	공공후견인 선임을 위해 가정법원심판 청구 시 소요되는 인지대 등 행정비용 지원 (청구 건당 최대 50만원)	시·군·구 신청	
3	근로능력 평가 면제	심한 장애	국민기초생활보장법 상 근로능력평가 면제	읍·면·동 문의	
4	5·18 민주유공자 유족 중 생활· 부양능력 없는 장애인	전체	생활능력/부양능력 여부 신체검사를 통해 교육·취업· 의료서비스 등 감면·할인 제공	보훈지청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
5	국가유공자 유족 중 생활·부양 능력 없는 장애인 인정	전체	생활능력/부양능력 여부 신체검사를 통해 국가유공자 유족으로 인정	보훈지청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
6	무료법률 구조제도 실시	전체	소송 시 법원에 소요되는 일체의 비용(인지대, 송달료, 변호사 비용 등)을 무료로 법률구조 서비스 제공	대한법률 구조공단 문의	
7	장애인 병역판정 검사(병역) 면제	전체	병역판정 검사(병역) 면제	병무청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
8	장애인의 전기 사용상의 응급조치 지원	전체	전기 사용의 불편해소나 안전 확보를 위해 응급조치를 요청하는 경우 전기안전공사에서 응급조치 지원	한국전기안전공사 콜센터	
9	장애재판정 미이행자 병역 판정검사 유예	전체	장애재판정 미이행자 병역판정검사 유예	병무청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
10	중증장애인의 병역면제 및 제2국민역 처분	전체	병역면제 및 제2국민역 처분	병무청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
11	특허출원료 및 기술평가 청구료 감면	전체	특허 출원 시 출원료, 심사청구료, 1~3년차 등록료 등 면제 및 적극적인 권리범위 확인심판 시 그 심판 청구료의 70% 할인	특허청 문의	

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
12	점자형 선거공보 작성	전체 (시각)	점자형 선거공보 작성 및 제공	선거관리위원회 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
13	점자형 주민소환 투표공보 작성 및 제공	전체 (시각)	점자형 국민소환투표공보 작성 및 제공	선거관리위원회 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
14	점자형 주민 투표 공보 작성 및 제공	전체 (시각)	점자형 국민투표공보 작성 및 제공	선거관리위원회 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
15	병역판정 검사 이후 장애등록 시 신체검사 면제	전체 (신체·정신)	병역판정검사 이후 장애등록 시 신체검사 면제	병무청 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
16	발달장애인 공공후견인 활동 비용지원	전체 (지적·자폐성)	공공후견인 선임 (월 1인 150천원, 2인 300천원, 3인 이상 400천원)	공공후견 법인에서 지급	
17	국가공무원 및 외교관후보자 선발시험 편의제공	전체 (지체(상·하지)· 뇌병변·시각· 청각)	확대문제지, 시험시간 연장, 수어통역사 배치 등 시험응시자에게 편의지원 제공	사이버국가고시 센터 문의	
18	활동보조인을 둘 수 있는 장애인 후보자의 범위	전체 (청각·언어) 심한 장애	장애인 예비후보자·후보자에게 선거운동 활동을 보조하기 위한 활동보조인 지원	중앙선거관리 위원회 문의	
19	보행상 장애인 주정차 단속배려	보행상 장애	보행상 장애인의 주정차 단속 위반 등에 대한 계도 위주의 단속 등 배려	복지카드 제시	
20	산재보험 유족보상의 연금 수급자격 기준	심한 장애	근로자가 업무상 사유로 사망 시 유족(장애인)에게 수급자격 부여	근로복지공단 문의	
21	의료분쟁 조정의 직권개시	심한 장애	의료분쟁 조정신청 대상인 의료사고가 일정요건(장애 발생, 사망 등)에 해당하는 경우 지체없이 조정절차 개시	한국의료분쟁 조정중재원 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
22	장애인 응급안전 알림서비스	심한 장애	장애인 가정 내에 화재·가스감지기와 활동센서, 응급호출기 설치	지역센터 신청 (읍면동 대행)	유효한 종합조사 결과가 있는 대상
23	질서위반 행위자에 대한 과태료의 경감	심한 장애	과태료 50% 경감	관할 시·군·구청 문의	

보육 및 교육 지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	사랑의 그린pc보급	전체	개인 또는 단체로부터 기증받은 중고 컴퓨터를 정비해 무료로 제공	읍·면·동 신청	
2	여성장애인 출산 비용지원	전체	출산(유산, 사산 포함) 태아 1인 기준 100만원 지급	읍·면·동 신청	
3	지역사회 서비스 투자사업	전체	지자체가 지역 특성 및 주민 수요에 맞게 발굴·기획한 사회서비스를 제공 (영유아 발달지원 서비스, 장애인 보조기기 등)	읍·면·동 신청	
4	발달재활 서비스	전체 (뇌병변·지적· 자폐성·언어· 청각·시각, 만 18세 미만)	언어·청능, 미술·음악, 행동·놀이·심리, 감각·운동 서비스 지원	읍·면·동 신청	기준 중위소득 180% 이하 가구
5	장애아동 양육수당	전체 (만 0~5세)	어린이집·유치원·종일제 아이돌봄서비스를 이용하지 않고 가정에서 양육하는 만 0~5세 장애아동 최대 20만원 지급	읍·면·동 신청	
6	장애아 방과 후 보육료 지원	전체 (만 0~12세)	만 12세 이하 취학아동 중 방과후 어린이집을 일일 4시간 이상 이용하는 장애아동 장애아 보육료의 50%(월 23만 2,000원) 지급	읍·면·동 신청	
7	장애아 보육료 지원	전체 (만 0~12세)	영유아(만 0~12세) 보육료 지원	읍·면·동 신청	
8	언어 발달지원	전체 (시각·청각· 언어·지적 자폐성· 뇌병변)	부모가 장애를 가진 가구의 만 12세 미만 비장애 자녀에 언어발달 지원 서비스 제공	읍·면·동 신청	기준 중위소득 120% 이하 가구
9	아이돌봄미 우선지원	심한 장애	아이돌봄서비스 우선제공	읍·면·동 신청	
10	여성장애인 교육 지원	전체	기초학습, 인문, 사회 및 체험, 보건 및 가족교육 등의 교육서비스 제공	교육기관 신청 (시·도 문의)	저소득층, 저학력 여성장애인 우선
11	어린이집 우선 입소 지원	심한 장애	부모가 장애를 가지고 있는 자녀의 어린이집 우선 입소 지원	어린이집 신청 및 임신육아 종합 포털 사이트 온라인 신청	
12	장애인 자동차 운전 교육 지원	심한 장애	자동차운전교육 (운전면허 학과, 기능, 도로주행 무상교육) 지원	면허 시험장 및 장애인 운전지원 센터에 문의	

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
13	정보화 방문교육 서비스	심한 장애	정보화능력 제고를 위한 가정방문 정보화교육 지원	한국정보진흥원 문의	
14	국립특수학교 및 국립부설학교 특수학급지원	국립특수학교 (급) 특수교육대상자	방과후학교 및 동봄교실 운영지원	국립특수학교 및 국립대학부설 학교에 신청	
15	특수교육대상자 치료지원 서비스	특수교육대상자 중 치료지원이 필요한 학생	병·의원, 장애인복지관 등에서 물리치료, 작업치료, 언어치료 등의 서비스 지원	소속 학교 또는 관할 특수교육 지원센터에 신청	
16	장애대학생 교육 활동(구, 도우미) 지원 사업	전체	교육지원인력을 통해 장애대학생에게 이동, 대필, 수어 통역, 속기 등대학 내생활지원 및 학습지원	대학 내 장애학생 지원센터 또는 학생지원부서에 신청	
17	장애대학생 교육 활동(구, 도우미) 지원 사업	전체	장애대학생에게 이동편의, 교수 학습지원(대필 등), 수화통역, 속기지원 등 학습편의 제공	대학 내 장애학생지원센터 또는 학생지원부서에 신청	

고용 지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	장애인 직업재활 시설 운영	전체	일반사업장 취업이 어려운 저소득 중증 장애인에게 자신의 능력과 적성에 맞는 직업생활을 할 수 있도록 보호 고용 실시	시·군·구 상담	
2	장애인 일자리 지원	전체	공공형 일자리 제공	시·군·구청 또는 사업수행기관 (위탁기관)	
3	취업알선 지원	전체	장애인 구인·구직 알선	한국장애인고용 공단 문의	
4	장애인취업성공 패키지	전체	취업과 직업적응을 지원하기 위해 단계별 통합 취업지원프로그램 제공	한국장애인 고용공단	
5	장애인 창업자금 융자사업	전체	창업을 희망하는 장애인에게 융자지원 (1인당 5,000만원 이내, 연리 3%)	중소기업청 문의	
6	근로지원인 지원 제도	장애인 고용법상 심한 장애 (추가심사)	장애로 인하여 부수적인 업무수행이 어려운 장애인에게 근로지원인 지원	한국장애인 고용공단 문의	
7	보조공학 기기 지원	전체 (추가심사)	직업생활에 필요한 각종 보조공학 기기를 고용 유지조건이나 무상으로 지원하는제도	한국장애인 고용공단 및 인사혁신처 (공무원) 문의	
8	중증장애인 지원고용 (훈련수당)	장애인 고용법상 심한 장애 (추가심사)	구직등록한 15세 이상 미취업 장애인의 직업 능력 향상 및 취업지원을 위한 훈련수당 지원	한국장애인 고용공단 신청	
9	장기복무 제대군인 자녀 지정취업	심한 장애	장기복무 제대군인이 중증장애인 등록 시, 해당 장애인이 지정한 자녀 취업지원	보훈지청 문의	
10	중증장애인 경력경쟁 채용시험 실시	장애인 고용법상 심한 장애	공직임용에 어려움이 있는 중증장애인의 공직진출을 확대하기 위해 중증장애인만을 대상으로 경력경쟁채용시험 실시	인사혁신처 문의	장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행
11	저소득 장애인 맞춤형 창업 인큐베이터 구축사업	심한 장애	점포(전세보증금) 지원 사업(저소득장애인 또는 장애의 정도가 심한 장애인에게 1억 3천만원 한도 내에서 영업점포 지원)	장애인기업종합 지원센터 문의	

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
12	국가직 5·7급 공채 영어 검정 시험 대체	심한 장애 (청각)	국가직 5·7급 공채 영어과목 검정시험 시 듣기(L/C) 시험을 실시하지 않고 별도 기준 점수 적용 대체	사이버국가고시 센터 문의	
13	중증장애인 직업 재활 지원	전체, 특수교육 대상자	장애인이 취업을 통하여 안정된 생활을 할 수 있도록 직업상담, 직업평가, 직업 적응훈련, 현장중심 직업 훈련, 취업알선, 취업 후 적응지원 등 취업과 관련된 종합적인 서비스 제공	사업수행기관 내방, 전화 등으로 이용 신청 ※ 중증 장애인 직업재활 통합관 리 시스템 (vr.koddi.or.kr)	

문화 및 여가 지원

번호	서비스명	장애정도 (유형 등)	서비스 내용	이용안내	비고
1	공공시설 이용요금 면제	전체	고궁, 능원, 국·공립박물관 및 미술관, 국·공립공원(무료), 국·공립공연장, 공공체육시설(50%할인) 요금 감면	복지카드 제시 후 현장할인	심한 장애인 보호자 1인 포함
2	산림복지 서비스 이용자의 비용 감면	전체	산림복지시설 입장료, 사용료, 체험료 등 비용 감면	복지카드 제시 후 현장할인	심한 장애인 보호자 1인 포함
3	습지보호지역 이용료 면제	전체	이용료 면제	복지카드 제시 후 현장할인	심한 장애인 보호자 1인 포함
4	연안여객선 여객운임 할인	전체	장애의 정도가 심한 장애(50%), 장애의 정도가 심하지 않은 장애(20%)	복지카드 제시	
5	자연휴양림 등 이용료 면제	전체	입장료 면제	복지카드 제시 후 현장할인	심한 장애인 보호자 1인 포함
6	항공요금 할인	전체	장애의 정도가 심한 장애(50%), 장애의 정도가 심하지 않은 장애(30%)	복지카드 제시	심한 장애인 보호자 1인 포함
7	통합문화 이용권 (문화누리카드)	전체	문화예술, 국내여행, 체육 분야에 사용 가능한 문화누리카드(1인 1매, 연간 10만 원) 발급	주민센터에서 신청 또는 온라인 (문화누리카드 홈페이지, 모바일앱)에서 신청	6세이상(2016년 12월 31일 이전 출생)의 기초생활 수급자 및 차상위 계층
8	산림복지 서비스이용권	전체	산림복지서비스를 이용할 수 있는 이용권(1인당 연 10만원) 지급, 산림복지시설(자연휴양림, 치유의 숲, 산림교육센터 등)에서 사용 가능	한국산림복지 진흥원 신청	장애(아동) 수당, 장애인 연금 수급자 대상
9	장애인스포츠강좌 이용권	전체	스포츠 수강료 지원 (1인 매월 8만원(1강좌), 8개월 간)	홈페이지 (dvoucher. kspo.or.kr)에서 온라인 신청 또는 시·군·구청에 서면신청	만 12세 ~49세 기초생활수급자 및 차상위계층 등록장애인

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 3

여행사 안내

여행사	홈페이지	전화번호	내용
초록여행	www.greentrip.kr	1670-4943	<ul style="list-style-type: none"> • 국내 및 해외여행 • 캠프, 소그룹 자유여행 프로그램 • 동행여행, 기사제공, 차량제공 등
유니버설 디자인투어	www.wheelchairtour.co.kr	02-736-7047	<ul style="list-style-type: none"> • 국내 및 해외여행 • 장애인 가족여행, 신혼여행
곰두리 여행	www.gomduritour.com	02-6383-1000	<ul style="list-style-type: none"> • 국내 및 해외여행 • 장애인 가족여행, 신혼여행, 장애학생 체험학습, 사회복지시설 탐방
돌봄여행	www.bfkorea.or.kr	070-7005-8880 070-7006-8880	<ul style="list-style-type: none"> • 투어전용 차량 운영 • 특급 리조트급 숙박
한벗재단	www.hanbeot.org	02-393-0661	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 여행용 차량 및 보조기구 무상 대여 • 장애인 여행 지원
두리함께	www.duritrip.com	064-742-0078	<ul style="list-style-type: none"> • 장애 유형별 여행(지적장애인, 지체장애인) • 사회복지 시설, 단체여행 • 특장차량 및 렌터카
휠셰어	www.wheelshare.kr	1670-7988	<ul style="list-style-type: none"> • 여행, 출장 등 교통약자를 위한 전동화 키트 무상대여

장애인 여행관련 사이트

	구분	홈페이지
서울	다누림관광	https://korean.visitseoul.net/accessibility
	강동구청	www.gangdong.go.kr/web/culture/contents/gdc010_060_020
	서대문구청	www.sdm.go.kr/educate/naturepark/naturepark.do
대구	무장애로 즐기는 대구관광	www.wheeltour.or.kr
제주	같이가치 제주여행	www.visitjeju.net
한국관광공사	무장애 여행	www.korean.visitkorea.or.kr
카페 	휠체어로 세계로	https://cafe.daum.net/wheelkingdom
	휠체어로 떠나는 여행이야기	https://blog.naver.com/dg197/222270778072
	휠체어 배낭여행	www.cafe.daum.net/travelwheelch
블로그 	나의 꿈의 공간	blog.naver.com/chanmee07
	익숙한 풍경 낯선 이야기	www.blog.naver.com/jys-6709
	휠체어 타고 훨훨-	www.blog.naver.com/wh222r
동호회 	장애인과 오지마을 여행	https://cafe.daum.net/wonsiin007
기타 	장애인문화관광센터	www.dctc.or.kr
유튜브채널 	위라클WERACLE	www.youtube.com/c/WERACLE

1 회기

2 회기

3 회기

4 회기

5 회기

6 회기

7 회기

8 회기

부록 3

특별 교통수단 운행

• 지원 대상

장애의 정도가 심한 장애인 중 보행상 장애가 있는 장애인

• 지원 내용

교통약자의 이동편의를 위해 장애인에게 장애인 콜택시 등 특별 교통수단 운행

*세부내용은 시·군·구 및 읍·면·동에 문의

전국 장애인 콜택시 연락처

시 도	도 시	전 화 번 호
특별시	서울	1588-4388
광역시	부산	051-466-2280 051-466-8800
	대구	1577-6776
	인천	1577-0320
	광주	062-600-8900
	대전	1588-1668
	울산	052-292-8253
	경기도	가평군
고양시		1577-5909
과천시		02-502-9418
광명시		02-2688-2582
광주시		1666-6636
구리시		1577-3659
군포시		1899-4428
김포시		1899-2008
남양주시		1666-5523
동두천시		031-862-1091
부천시		1588-3515
성남시		1577-1158
수원시		031-253-5525
시흥시		031-488-6822

시도	도시	전화번호
경기도	안산시	1588-5410
	안성시	031-674-8050
	안양시	031-389-5200
	양주시	031-861-9977
	양평군	1899-8268
	여주시	031-882-0747
	연천군	031-834-6644 031-835-1155
	오산시	031-378-7816
	용인시	1588-6585
	의왕시	031-462-8253
	의정부시	1577-2515
	이천시	1899-0017
	파주시	1599-6199
	평택시	031-651-4700
	포천시	031-536-2000
	하남시	031-795-2701
강원도	화성시	1588-0677 031-366-8012
	통합운영	1577-2014
충청북도	괴산군	043-832-7775
	단양군	043-422-1299
	보은군	043-544-1211
	영동군	043-744-2220
	옥천군	043-733-7589 043-733-5546 043-731-1020
	음성군	043-873-7744 043-883-2908 043-872-6800
	제천시	043-644-5553
	증평군	043-836-4627
	진천군	043-533-5758
	청원군	1588-8488
	청주시	1588-8488
	충주시	043-857-6161

시도	도시	전화번호
충청남도	통합운영	1644-5588
전라북도	고창군	063-561-2338
	군산시	063-445-1190
	김제시	063-544-8270
	남원시	063-626-1911
	무주군	063-322-9414
	부안군	063-583-1010
	순창군	063-653-4845
	완주군	063-261-7119
	익산시	063-853-1334
	임실군	063-644-4000
	장수군	063-351-4967
	전주시	063-271-2727
	정읍시	063-536-9870
	진안군	063-433-4223
전라남도	통합운영	1899-1110
경상북도	경산시	1899-7770
	경주시	054-777-2811
	고령군	054-373-8398
	구미시	1899-7770
	군위군	1899-7770
	김천시	1899-9547
	문경시	054-555-4157
	봉화군	054-673-2744 054-272-1780
	상주시	1899-7770
	성주군	054-931-5506
	안동시	1522-2522
	영덕군	054-732-3544
영양군	1899-7770	

시 도	도 시	전 화 번 호
경상북도	영주시	1899-7770
	영천시	054-333-3535
	예천군	1899-7770
	울진군	1899-7770
	의성군	054-834-1442 054-833-2979
	청도군	1899-7770
	청송군	1899-7770
	칠곡군	1899-7770
	포항시	1800-9300
경상남도	통합운영	1566-4488
제주도	통합운영	1899-6884

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 4

「장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률」 제15조 (재활운동 및 체육) 프로그램은 보건복지부에서 연구 및 시범사업 등을 통해 개발하고 보급해 나갈 예정입니다.

생활체육이란?

생활체육은 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 체육활동으로 여가시간 활용, 건강 유지, 새로운 인간관계 형성을 위한 유익한 생활문화입니다.

장애인 생활체육은 개인의 건강관리뿐만 아니라 사회참여와 욕구 충족, 복지수준 향상이라는 차원에서 비장애인과 더불어 시대적 요구에 대한 중요한 영역으로 대두되었습니다. 장애인에게 있어 신체활동을 통해서 얻어지는 체육의 가치는 비장애인뿐만 아니라 장애인 생활체육 참가자들에게 장애를 극복하고 사회인으로서 통합한다는 측면에서 중요한 의미를 지닙니다.

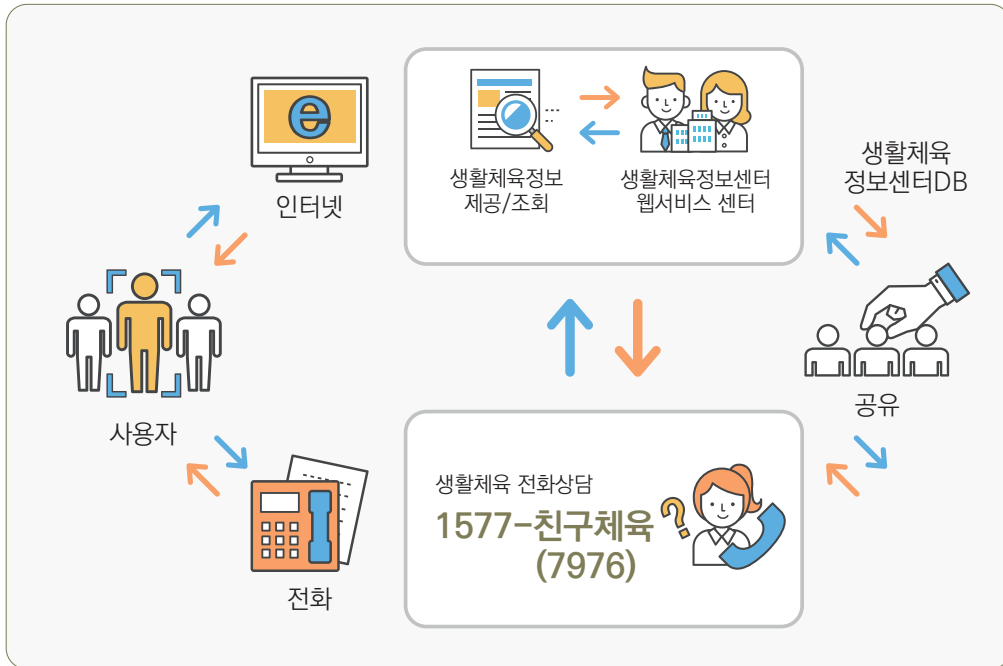
여가시간활용, 건강유지, 새로운 인간관계 형성을 위한

건강한 생활문화



생활체육 정보센터 안내 1577-7976

생활체육 정보센터는 체육활동을 통한 여가시간의 활용 및 건강 유지 등에 필요한 생활체육의 활성화를 위해 설립되었습니다. 장애인의 생활체육 참여 확대와 정보제공을 위한 프로세스 구축을 통하여 생활체육 정보 안내와 운동 상담, 동호인 클럽 정보의 제공 등 생활체육 정보 안내와 운동 상담, 동호인 클럽 정보의 제공을 수행하고 있습니다.



생활체육 및 장애인 스포츠 종목 안내

- | | | | |
|-----------|-------------|----------|----------|
| ⚽ 보치아 | ⚾ 좌식배구 | ⚾ 휠체어 농구 | ⚾ 탁구 |
| ⚾ 휠체어 테니스 | ⚾ 스킨스쿠버 | ⚾ 골볼 | ⚾ 휠체어 펜싱 |
| ⚾ 론볼 | ⚾ 배드민턴 | ⚾ 럭비 | |
| ⚾ 수상스키 | ⚾ 아이스슬레지하키 | ⚾ 사격 | |
| ⚾ 스키 | ⚾ 휠체어 댄스스포츠 | ⚾ 양궁 | |

보치아



- **보치아**는 뇌성마비 중증장애인들을 위한 경기로 전신의 집중력을 요하는 경기입니다. 표적 공(흰색 공)을 던진 후 6개의 공을 던져 가장 가까운 공에 점수를 부여하여 1엔드에 최대 6점까지 득점할 수 있습니다.

휠체어 테니스



- **휠체어 테니스**는 1988년 서울장애인올림픽대회 때 시범경기로 채택되어 국내에 처음 소개되었습니다. 코트는 휠체어의 원활한 이동을 위해 하드코트에서 실시하는 것이 가장 이상적입니다.

론볼



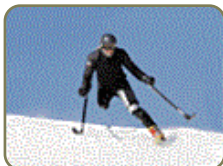
- **론볼**은 영연방 국가에서 시작되어 보급되고 있는 경기로서 골프만큼 일반인들이 많이 즐기는 경기이고, 흰 유니폼을 반드시 착용해야만 경기장 출입이 허가되는 등 매우 전통적이고 예의를 중시하는 경기입니다. 경기는 표적구를 던져놓고 4개의 공을 던져 표적구에 가장 가깝게 근접시키는 공만큼 점수를 획득하게 하고 1엔드에 최대 4점까지 득점할 수 있습니다.

수상스키



- **수상스키**는 장애인을 대상으로 개발된 익스펜드 스키와 상체의 균형을 유지할 수 있는 정도의 척수장애인이나 절단 장애인, 뇌성마비 등도 탈수 있는 니보드, 에어체어 등이 있습니다.
- 척수장애인에게 있어 수상스키는 팔, 허리 등을 많이 사용해 전신 운동이 되고 균형감각을 길러주며 물살을 가르며 달릴 때 몸에 부딪히는 물보라가 마사지 효과를 주므로 건강관리에도 도움이 됩니다.

스키



- **스키**는 눈 위에서 즐기는 겨울 스포츠로 장애인 스키 종목으로는 알파인 스키, 노르딕스키, 노르딕 좌식 스키가 있습니다.

좌식배구



- **좌식배구**는 국제배구연맹(FIVB)의 규정이 적용되며 한 팀이 6명으로 구성되고 둔부 감각 감퇴자는 경기에 참가할 수 없으며, 몇 가지 예외규정을 제외하고는 국제배구연맹규정과 같습니다.



스킨스쿠버



- **스킨스쿠버**는 Skin diving과 SCUBA diving의 복합어로 수경, 숨대롱, 오리발, 잠수복을 착용하고 숨을 참을 수 있는 한계 내에서 수면과 수중에서 즐기는 것입니다.
- 모든 레저 스포츠가 그러하듯 궁극적인 목표는 자기실현이지만, 물 안에서의 위험요소들을 함께 헤쳐 나가며 즐기는 스포츠이기 때문에 인간관계의 형성과 유대에 큰 도움이 됩니다.



배드민턴



- **배드민턴**은 대한배드민턴협회 경기규정과 동일합니다. 1996년 전국체전 때부터 정식종목으로 채택된 배드민턴경기는 탁구경기와 더불어 장애인들이 가장 접하기 쉽고 선호하는 종목입니다.
- 2020년 도쿄 패럴림픽부터 정식 종목으로 채택되어 개최됩니다.



아이스하키



- **아이스하키**는 아이스하키를 장애인들이 즐길 수 있도록 변형한 경기로 일반 아이스하키처럼 각 팀은 골키퍼 이외에 5명의 선수가 경기에 참가하며, 스피드와 함께 경기 중 과격한 충돌이 허용 되는 다이내믹한 경기입니다.



휠체어 댄스스포츠



- **휠체어 댄스스포츠**는 지체, 청각, 시각장애인이 비장애인과 하나가 되어 운동하는 스포츠로 스탠더드, 라틴, 듀오 등의 종목이 있으며 4개의 장애 등급으로 나누어 경기를 진행하고 있습니다.



휠체어 농구



- **휠체어 농구**는 선수들이 휠체어에 앉아서 하는 농구경기로 국제농구 연맹(FIBA)의 일반 농구경기규칙을 적용하면서 몇 가지 예외규정만 두고 있습니다.



골 볼



- **골볼**은 특성 상 경기장의 모든 표시는 손으로 만져서 알 수 있도록 돌출되어 있어야 하고 볼 속에는 방울이 들어있어 청각적 신호를 발산해야 합니다.
- 경기 시작 전에 선수는 관절 보호를 위해 보호대를 착용하고 시각을 완전히 차단하기 위해 경기가 시작해서 끝날 때까지 모든 선수들은 눈가리개를 사용해야 합니다.

⑤ 럭비



- **럭비**는 장애인 올림픽 정식 종목으로서 2006년에는 장애인체육대회 시범 종목으로 채택되었습니다.
- 지금까지 장애인 체육에서 소외되었던 중증의 경추손상 장애인들을 위한 스포츠 종목으로 심폐지구력, 근력의 향상과 비만 개선의 효과가 있습니다.
- 지금까지의 보편적인 치료 의미의 운동과 달리 즐길 수 있는 스포츠로 즐겁게 참여할 수 있어 자연스러운 치료 효과를 기대할 수 있습니다.

⑥ 사격



- **사격**은 전국장애인체육대회에서는 공기총 경기만 실시하지만 장애인올림픽 등 국제경기대회에서는 스포츠권총, 자유권총 그리고 스탠다드 권총, 화약총 경기도 실시되고 있습니다. 그러나 전국 체전에서는 공기권총과 공기소총 경기만 실시됩니다.

⑦ 양궁



- **양궁**은 휠체어 규정을 제외한 모든 규칙은 일반 양궁 규칙과 동일하며, 장애인 스포츠 종목 중 유일하게 일반규정과 동일하여 경쟁이 가능한 종목으로 우리나라는 일반 양궁과 같이 세계기록을 보유하고 있는 양궁 강국입니다.

⑧ 탁구



- **탁구**는 국제탁구경기연맹(ITTF)의 규정이 적용됩니다. 단, 서비스 규칙은 국제 장애인탁구연맹(ITTC)규정에 의합니다.

⑨ 휠체어 펜싱



- **펜싱**은 국제펜싱연맹(FIE) 규칙에 따라 진행되며 휠체어선수를 위한 약간의 수정조항이 적용되며, 경기는 참가 선수에 따라 등급별로 통합 실시합니다.
- 남·여 개인전, 단체전이 있지만 전국장애인체육대회에서는 개인전만 실시하고 남자 선수는 플뢰레, 에페, 사브르, 여자 선수는 플뢰레, 에페만 참가할 수 있습니다.

시·도별 장애인 체육시설 현황

시/도	시설명	소재지	운영기관	전화번호
서울	정립회관(체육센터)	광진구	사복)한국소아마비협회	(02) 446-1237
	기쁜우리체육센터	강서구	사복)기쁜우리월드	(023) 663-8114
	마포푸르메스포츠센터	마포구	재단법인 푸르메	(02) 6070-9270
	동천 재활체육센터	노원구	사복)동천학원	(02) 949-9114
	서부재활체육센터	은평구	사복)엘젤스헤이븐(은평천사원)	(02) 388-6622
	서울 곰두리체육센터	송파구	사)한국시각장애인연합회	(02) 404-6240
	SRC 서울센터	관악구	사복)SRC	(02) 871-3636
	서울수중재활센터	강동구	시립서울장애인종합복지관	(02)440-5700
부산	부산한마음스포츠센터	해운대구	부산시설공단	(051) 709-0700
	부산곰두리스포츠센터	연제구	사복)양지동산	(051) 503-6363
	서부산권 장애인스포츠센터	사하구	사)사하스포츠클럽	(051) 203-7780
대구	대구광역시 장애인국민체육센터	수성구	대구광역시 장애인체육회	(053) 795-8061
	대구광역시 달구벌재활스포츠센터	달서구	사복)전석복지재단	(053) 523-2112
	대구장애인 종합복지관(체육관)	수성구	사)국제라이온스356-A	(053) 763-1011
인천	인천광역시 장애인 국민체육센터	연수구	인천광역시 장애인체육회	(032) 719-7044
	인천광역시 장애인체육관	연수구	인천광역시 장애인체육회	(032) 833-3055
광주	광주광역시 장애인국민체육센터	서구	광주광역시 장애인체육회	(062) 600-3900
	광주광역시 장애인종합체육관	북구	재단법인 광주복지재단	(062) 513-0977
대전	동구 아름다운복지관	동구	사)한국지체장애인협회	(042) 282-9600
	대덕구 장애인종합복지관	대덕구	카톨릭사회복지회	(042) 637-8848
	대전광역시립체육재활원	대덕구	사)대전장애인단체총연합회	(042) 631-9889
	유성구 장애인종합복지관(체육관)	유성구	사)한국지체장애인연합회	(042) 822-3697
	성세체육관	유성구	사복(정재원)	(042)540-3280
	대전광역시 서구건강체련관	서구	사복)미동	(042) 488-3054
	시립산성 종합복지관	중구	사)대전시각장애인연합회	(042) 586-8033

시/도	시설명	소재지	운영기관	전화번호
대전	대전광역시 장애인체육센터	유성구	대전광역시 시설관리공단	(042) 610-2975
울산	울산광역시 제2장애인체육관	중구	사)울산광역시 장애인총연합회	(052)242-7330
	울산광역시 장애인체육관	남구	사)한국지체장애인협회	(052) 269-4842
경기	시흥 어울림국민체육센터	시흥시	시흥도시공사	(031) 8084-0101
	안양시 수리장애인복지관	안양시	사복)돕는사람들	(031) 465-0950
	성남시 한마음복지관	성남시	분당우리복지재단	(031) 725-9500
	보훈재활체육센터	수원시	보훈공단	(031) 259-0900
	SRC 재활체육관	광주시	사복)SRC	(031) 799-3891
	수원시 장애인 종합복지관 (수영장)	수원시	사복)수원중앙복지재단	(031) 794-2266
	명휘체육센터	안산시	사복)명휘원	(031) 406-1145
	성분도 복지관(체육관)	광주시	재)부산성베네딕도 수녀회	(031) 799-0318
	고양시 재활스포츠센터	고양시	사복)홀트아동복지회	(031) 929-1500
	홀트 장애인종합체육관	고양시	사복)홀트아동복지회	(031) 914-6635
	광명시 장애인종합복지관체육관	광명시	재)성모성심수도회	(02)2616-3700
	강원	춘천장애인스포츠센터	춘천시	춘천도시공사
원주드림체육관		원주시	원주시청	(033) 737-4666
충북	청주시 장애인스포츠센터	청주시	청주시장애인체육회	(043) 211-4603
	제천시 어울림체육센터	제천시	제천시청	(043) 653-9993
	충청북도 곰두리체육관	청주시	사)충청북도 사회복지개발회	(043) 216-0031
	충주시 장애인형 국민체육센터	충주시	충주시 시설관리공단	(043) 870-7850
충남	아산 장애인국민체육센터	아산시	아산시청	(041) 546-1513
	홍성군 장애인스포츠센터	홍성군	홍성군장애인체육회	(070) 4401-1391
	천안시 장애인종합체육관	천안시	천안시 장애인체육회	(041) 552-0014
	정심체육관	보령시	사복)보령학사	(041) 932-6076
	보은군 장애인회관	보은군	보은군 장애인단체연합회	(043) 544-3512
전북	전주 어울림국민체육센터	전주시	전주시 시설관리공단	(063) 239-2701
	군산시 장애인체육관	군산시	군산시	(063) 454-7707

시/도	시설명	소재지	운영기관	전화번호
전북	김제시 장애인체육관	김제시	김제시장애인종합복지관	(063) 542-6500
	정읍 곰두리스포츠센터	정읍시	정읍시	(063) 539-5617
	전라북도 장애인복지관(체육관)	전주시	학교·사복)동암	(063) 222-9999
전남	해남군 다목적 생활체육관	해남군	해남군청	(061) 535-8226
	광양 장애인국민체육센터	광양시	광양시장애인체육회	(061) 762-9880
	여수시 장애인국민체육센터	여수시	여수시 도시관리공단	(061) 662-8204
	전라남도 장애인종합복지관(체육관)	나주시	사)조선대 사회복지회	(061) 332-4104
경북	문경시 온누리체육관	문경시	문경시	(054) 550-6435
	애명체육관	안동시	사복)안동애명복지촌	(054) 852-2214
	구미시 장애인체육관	구미시	사)한국교통장애인협회	(054) 451-7976
	경주시 장애인체육관	경주시	사복)대한불교조계종 불국사복지재단	(054) 776-7522
	상주시 장애인 종합복지관(체육관)	상주시	사복)천주교안동교구 사회복지회	(054) 534-6933
경남	사천시 장애인국민체육센터	사천시	사천시청	(055) 831-5900
	창원시립 곰두리국민체육센터	창원시	사)경남지체장애인협회 창원시회	(055) 238-0220
	창원시 장애인 종합복지관(체육관)	창원시	사복)범숙	(055) 237-6485
제주	제주특별자치도 장애인스포츠센터 (추후 개관예정)	제주시	제주특별자치도 장애인체육회	(064) 797-7800
세종	세종시장애인국민체육센터	세종시	세종특별자치시 시설관리공당	(044) 850-4280

〈출처 : 대한장애인체육회 생활체육정보센터 sports.koreanpc.kr〉

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 5

장애인 단체

단체	홈페이지 주소	전화번호
한국장애인단체총연맹	www.kodaf.or.kr	02-783-0067
한국장애인단체총연합회	www.kofod.or.kr	02-784-3501~3
한국지체장애인협회	www.kappd.or.kr	02-796-4280
한국척수장애인협회	www.kscia.org	02-786-8483
한국뇌병변장애인권협회	www.kshb.or.kr	02-3437-2081
한국여성장애인연합	www.kdawu.org	02-3675-9935

장애인 권익옹호기관

2015년 장애인복지법 개정으로 장애인 학대에 대한 예방과 피해 장애인 지원을 위한 '장애인 권익옹호기관' 설립 근거가 마련됨에 따라 장애인 학대 문제에 대해 보다 효과적으로 대처할 수 있게 되었습니다.

신고

연계

장애인 학대가 의심되거나 발견되었을 때(장애인 학대 유형 예시 참고)

어떻게

- 전화 : 국번없이 1644-8295 또는 112
- 방문 : 전국 장애인 권익옹호기관
- ※ 온라인 및 팩스, 우편으로도 신고가 가능합니다.

장애인
학대신고

1644
8295



신고자 보호

신고자에 대한 불이익조치 금지(장애인복지법 제 59조의5, 제 86조의2 제1항 및 제2항) 특정범죄신고자 등 보호법 준용(장애인복지법 제 59조의6, 제 86조의2 제4항 및 제1호)

신고의무자



사회복지 종사자
사회복지 전담 공무원

사회복지시설, 활동지원기관,
정신건강복지센터, 장기요양기관
등의 종사자



의료인 등

의료인·의료기사,
구급대원·응급구조사



교육기관 종사자

어린이집의 보육교사,
유치원, 학교의 교사/
교직원, 학원 강사 등



각종 상담소
보호기관의 장 및 종사자

성폭력·성매매 피해,
가정폭력·다문화, 한부모·청소년
등의 상담소 및 보호기관 종사자

전국 장애인 권익옹호기관

지역	주소	전화번호
중앙	서울 금천구 벚꽃로 244, 1205호 (가산동, 벽산디지털밸리 5차)	02-6951-1790
서울	서울 강남구 도곡로 416, 2층 (대치동, 서울시립장애인행복플러스센터)	02-3453-9527
부산	부산광역시 연제구 법원로 16번길 10 (금복빌딩 6층)	051-715-8295
대구	대구 동구 동부로22길 2, 403호 (신천동, 서한코보스카운티)	053-716-8295
인천	인천 미추홀구 경원대로 869, 1801호 (주안동, 르네상스타워)	032-425-0900
광주	광주 서구 상무대로 719, 2층 (치평동, 나라빌딩)	062-716-1633
대전	대전 동구 계족로 499, 3층 (용전동, 루루빌딩)	042-631-5667
울산	울산 남구 중앙로 311, 2층 (신정동, 연세H빌딩)	052-260-8295
세종	세종특별자치시 한누리대로 2107, 보람종합복지센터 121호	044-905-8295
경기	수원시 권선구 서수원로130, 누림208호 (오목천동, 경기도 장애인복지종합지원센터)	031-287-1134
경기북부	의정부시 오목로 225번길 140, 301호(민락동, 성산타워)	031-851-1007
강원	춘천시 퇴계로 199, 2층 (석사동, 경림빌딩)	033-264-8296
충북	청주시 서원구 1순환로 1063번길 61-54, 303-1호 (분평동, 라데팡스타워)	043-287-8295
충남	천안시 동남구 청수 14로 56, 천안법조플라자 301호	041-551-8295
전북	전주시 완산구 흥산남로 11-10, 경희궁빌딩 5층	063-227-8295
전남	목포시 영산로 633, 2층 (석현동, 힐링타워)	061-285-8298
경북	포항시 남구 대잠동길 4-5 (대잠동)	054-282-8295
경남	창원시 성산구 중앙대로 85, 210호 (중앙동, 리제스타워)	055-603-8295
제주	제주시 청귤로5길 21, 1층 (일도이동)	064-900-9695

〈출처: 중앙장애인권익옹호기관 <https://www.naapd.or.kr/intro/area>〉

전국 장애인 편의 증진 기술지원 센터

보건복지부 공고 제2016-200호 '기준적합성 확인업무 대행기관'으로 선정되어 설계도서의 검토 및 현장점검을 통하여 편의시설 설치가 적합한지 여부를 확인하는 기준적합성 대행업무 시행

기관	주소	전화번호
중앙센터	서울시 영등포구 의사당대로22, 301호	02-796-4280
서울센터	서울시 도봉구 마들로 11가길 6-25 3층	02-790-5413
부산센터	부산광역시 동구 중앙대로 196번길 12-3, 부산장애인종합회관 8층	051-465-8859
대구센터	대구광역시 중구 동덕로 61, 4층 (대봉동, 선모빌딩)	053-944-0370
인천센터	인천광역시 남동구 용천로 208 인천사회복지회관 107호	032-421-2846
광주센터	광주광역시 서구 하남대로 680번길 1 동림프라자 4층	062-529-3329
대전센터	대전광역시 서구 만년로 68번길 45, 세영빌딩 201호	042-488-1181
울산센터	울산시 중구 번영로 395, 3층	052-258-7035
세종센터	세종특별시 연서면 아홉거리길 100, kt세종빌딩 3층	044-864-8907
경기센터	수원시 권선구 산업로 180, 2층	031-253-7723
강원센터	춘천시 동면 소양강로 110 강원도사회복지회관 3층	033-262-1211
충북센터	청주시 청원구 밀레니엄 1로 55. 충북장애인회관 205호	043-274-8025
충남센터	공주시 신관로 41, 원진빌딩 3층	041-853-4908
전북센터	전주시 완산구 관선3길 21-15	063-288-1416
전남센터	목포시 정의로 30. 에메랄드법조빌딩 501호	061-287-4990
경북센터	안동시 풍요 5길 30-5, 4층	054-842-9301
경남센터	창원시 성산구 웅남로 315(웅남동, 창원지식센터) 지원동 404호	055-266-0500
제주센터	제주시 광양4길 32	064-756-4980

〈출처: 장애인 편의증진 기술지원센터, www.atac.or.kr〉

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 6

장애인 보건의료센터는 장애인 건강권법 제19조, 제20조에 근거하여 지역 내 장애인에게 건강보건관리, 보건의료복지, 서비스 연계, 전문의료 서비스 등을 제공하여 장애인이 지역사회에서 건강한 삶을 누릴 수 있도록 지원하고 있습니다.

서비스대상 : 장애인

서비스 내용

- 장애인의 보건의료욕구에 맞춰 맞춤형 건강보건관리서비스 제공
- 여성장애인의 산전·산후의료서비스, 교육, 상담 등 건강관리서비스 제공 및 연계
- 보건의료인력에 대한 장애인 건강권 교육 실시
- 장애인 및 가족에게 건강증진 교육 실시
- 장애인의 지속적 건강관리를 위하여 건강검진, 재활의료, 장애인 건강주치의 등 의료서비스 연계 및 지원

서비스 이용안내



지역장애인보건의료센터 현황

센터	주소	전화번호
서울특별시남부 지역장애인보건의료센터	서울특별시 동작구 보라매로 5길 15, 전문건설회관 15층	02-870-2071
서울특별시북부 지역장애인보건의료센터	서울특별시 은평구 갈현로 11길 30	02-6020-3128
부산광역시 지역장애인보건의료센터	부산광역시 서구 대신공원로 26(동대신동 3가) 동아대학교병원 중앙관 1층	051-240-2481
인천광역시 지역장애인보건의료센터	인천 중구 서해대로 366 정석빌딩 B동 807호(센터)	032-451-9057
대구광역시지역 장애인보건의료센터	대구광역시 북구 호국로 807칠곡경북대학교병원(2동4층)	053-200-7665
광주광역시 지역장애인보건의료센터	광주광역시 동구 제봉로 42 전남대학교병원 연구동 4층 401호 광주지역장애인보건의료센터	062-220-4624
대전광역시 지역장애인보건의료센터	대전광역시 중구 문화로 266(문화동6) 충남대학교병원 대전충청권역의료재활센터 2층	042-338-2229
경기도남부 지역장애인보건의료센터	경기도 성남시 분당구 돌마로 172 헬스케어 혁신파크 불곡홀	070-4104-9434
경기도북부 지역장애인보건의료센터	경기도 고양시 일산동구 일산로 100	준비중
강원도 지역장애인보건의료센터	강원도 춘천시 충열로 142번길 24-16	033-248-7760
충청북도 지역장애인보건의료센터	충북 청주시 서원구 1순환로 776, 본관2층(개신동, 충북대학교병원)	043-269-2701
충청남도 지역장애인보건의료센터	충청남도 홍성군 홍성읍 조양로 224	준비중
전라북도 지역장애인보건의료센터	전라북도 익산시 무왕로 893 원광문화센터 2층	063-859-0055
전라남도 지역장애인보건의료센터	전라남도 순천시 서문성터길 2	준비중
경상북도 지역장애인보건의료센터	경북 경산시 미래로 120 경북권역재활병원 1층 경상북도지역장애인보건의료센터	053-230-8974
경상남도 지역장애인보건의료센터	경상남도 양산시 물금읍 금오로 20 양산부산대학교병원 영남권역재활병원 1층	055-360-4131
제주특별자치도 지역장애인보건의료센터	제주특별자치도 제주시 아라 13길 15(아라일동)	064-717-2485

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부록 7

〈자료검색 방법〉

- 국립재활원 홈페이지(<http://www.nrc.go.kr>)에서 찾기 홈 → 교육지원 → 알림마당 → 자료실 → 지역사회중심재활교육 → 검색
- 국립재활원 중앙장애인보건의료센터 문의 또는 공문요청

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인건강주치의 정신적 장애응대 매뉴얼-발달장애, 정신장애 	책자	2021	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 의료용어 수어해설사전 5개상황(언어치료, 종양학, 신경과 등), 6개 계통(혈액, 근육, 감각, 면역 등)에 대한 수어해설 	동영상	2021	국립재활원 유튜브 의료용어 수어해설사전 (http://signlanguage-dic.org)
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인보건의료센터 여성장애인 건강보건관리사업 안내 	리플릿	2021	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애친화산부인과 매뉴얼 장애유형별 의사소통방법 및 산부인과 진료시 고려사항, 주요진료 사례 등 	매뉴얼	2021	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인건강자료 모음집 다있소 장애인을 위한 건강관리/재활정보 및 교육자료를 주제별로 소개 (운동, 아동, 여성, 감염관리 등) 	책자	2021	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인건강보건사례관리 가이드 사례관리의 이해, 장애인건강보건사례관리 개요, 장애인 건강보건사례관리 서비스 과정 등 	책자	2021	

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인건강권 알기 장애인건강권 개념소개, 장애인의 의료기관 불편 경험사례, 장애인건강권 주요사업, 장애인보건의료센터 소개 장애인건강권 알기 장애인건강권 개념소개, 장애인의 의료기관 불편 경험사례, 장애인건강권 주요사업, 장애인보건의료센터 소개 	리플렛	2021	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
		동영상		장애인보건의료센터 유튜브
	<ul style="list-style-type: none"> • 지역사회중심재활사업 CBR 안내 및 홍보자료로 이용방법, 제공 프로그램, 연계서비스 기관 소개 등 수록 	리플릿	2021	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 2021년 장애인 보조기기 교부사업 품목정보안내서 중앙보조기기센터에서 발행한 장애인 보조기기 교부사업 안내, 교부사업 품목 등 정보수록 	책자	2021	국립재활원 중앙보조기기홈페이지 (http://www.knat.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 건강보건의료관리사업 활동사례집 장애인건강보건의료 사업 안내, 수행기관 소개, 활동사례 소개 	사례집	2021	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 건강보건의료관리사업 위한 면접기술 사례관리의 이해, 기초 면접기술, 초기 면접단계의 과업과 면접지침 	책자	2021	
	<ul style="list-style-type: none"> • 갱년기 건강예보 • 여성장애인의 건강한 갱년기 보내기 갱년기 증상, 갱년기 건강관리 등 	동영상	2020	유튜브 검색
		책자		공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강체조 전체동작 포스터, 구간별 동작 포스터 2종 (QR코드를 삽입하여 동영상과 연동) 	포스터	2020	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 똑똑~ 장애인건강권 이해하기 장애인건강권법 알기, 장애범주와 유형별 이해, 유형별·상황별 에티켓 	책자	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 시각장애인을 위한 건강관리 가이드북 (담당자용, 저시력자용) 만성질환에 따른 건강관리, 건강증진을 위한 운동, 마음 건강 관리, 안전관리 등 	가이드북	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애여성의 임신·출산 가이드 장애 여성 90명의 경험, 아이를 가지는 것에 대한 정서적 우려, 임신과 장애의 상호작용, 장애 부모의 육아, 보건 의료서비스 활용 등 	책자	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 건강주치의 상담 매뉴얼 및 환자교육자료 장애인 건강주치의가 중증장애인 상담 시 활용할 수 있는 매뉴얼(1편 장애관리, 2편 생활습관, 3편 만성질환 및 예방, 4편 부록) 및 환자교육용 자료 	책자	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 수검자용 건강검진 안내서 (지체/뇌병변, 시각, 청각, 발달장애) 	가이드북	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애친화 건강검진기관 종사자용 매뉴얼 장애유형별 의사소통방법 및 검진 매뉴얼 	가이드북	2020	
	<ul style="list-style-type: none"> • 지역사회 조기적응 프로그램 가이드북 (대상자용, 담당자용) 나를 이해하기, 일상생활 동작관리, 보조기기 이해 및 활용, 건강관리 운동, 투약·영양·삼킴장애 관리, 맞춤형 서비스 안내 등 	가이드북	2019	

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 40주의 우주 부모가 된다는 것, 피임·임신·출산, 장애 유형별 관리, 양육, 기타 유용한 정보 등 	책자	2019	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (http://www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 세계 장애인 여성의 건강 핸드북 나의 몸 이해하기, 내 몸 돌보기, 건강검진, 성생활, 성 건강, 가족계획, 임신, 진통과 출산, 아기 돌보기 등 	책자	2019	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2018 건강한 일상생활을 위한 가이드 (뇌병변 장애인) 건강한 식생활, 배뇨, 배변관리, 지팡이 사용, 낙상 예방 등 지역사회에서 건강생활 유지 가이드 	가이드북	2018	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인의 구강관리 구강질환, 구강관리 원칙, 장애 유형별 구강상태 특징과 교육 	리플릿	2018	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인의 비만관리 비만 위험성, 비만관리를 위한 행동수정요법, 식이요법, 운동요법 	리플릿	2018	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인의 우울관리 우울의 정의, 우울 체크리스트, 우울할 때 도움 요청 방법 등 	리플릿	2018	

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 가족의 우울 및 소진관리 <p>장애인을 돌보는 가족의 어려움, 도움 요청 방법 등</p>	리플릿	2018	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 나에게 딱 맞는 휠체어 <p>휠체어 정의 및 분류, 나에게 맞는 휠체어, 올바른 이용, 주의사항 등</p>	가이드북	2018	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인의 의료기관 내원 시 중요 POINT <p>의사소통에 있어 중요 포인트, 장애인과 첫 대면 시 중요 포인트 등</p>	가이드북	2018	
	<ul style="list-style-type: none"> • 지역사회 뇌졸중 장애인을 위한 과제지향 보행프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 지역사회 뇌졸중장애인의 보행이란 - 보행의 평가 - 보행 촉진을 위한 운동프로그램 - 과제 지향적 보행프로그램 	가이드북	2017	
	<ul style="list-style-type: none"> • 지역사회 뇌졸중 장애인을 위한 과제지향 보행프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 보행 촉진을 위한 운동프로그램 - 과제 지향적 보행프로그램 	포스터	2017	
	<ul style="list-style-type: none"> • 함께해요 과제 지향 순환식 운동 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 지역사회 장애인을 위한 재활프로그램 - 쉽고 자세한 설명 - 동작을 직접 시연 	가이드북	2017	

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 과제 지향 순환식 운동프로그램 지역사회 장애인을 위한 재활운동프로그램에 대해 동작을 시연하며 쉽고 자세히 설명 	동영상	2016	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 휠체어 & 스쿠터 알고 이용하면 안전해요 이동보조기기인 휠체어와 스쿠터의 안전한 사용을 위한 동영상 교육자료 	동영상	2016	
	<ul style="list-style-type: none"> • 안전한 일상을 위한 가이드 보건의료담당자를 위한 가이드북으로 낙상, 화상, 투약오류로부터 지역사회 장애인들의 안전한 생활을 가이드하기 위한 교육 자료로 활용 안전생활수칙을 대상자들이 실천할 수 있도록 리플릿을 제공 	가이드북 리플릿	2015	
	<ul style="list-style-type: none"> • 활기찬 건강 체조 뇌졸중장애인 및 노인장애인이 안전하게 수행할 수 있는 건강체조로 동작이 단순하고 쉽게 배울 수 있는 장점이 있음 포스터의 경우는 대상자들이 가정에 붙여놓고 동작을 익히도록 돕기 위해 제작함 	포스터 CD	2015	
	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인의 심리·상담 기본 마스터 갑작스런 사고나 질병으로 인한 장애인과 가족의 심리적 변화를 이해하고 치료 시 대처 및 상담에 적용하기 위함 	가이드북	2014	
	<ul style="list-style-type: none"> • 배뇨관리의 이해 신장과 방광의 역할, 장애인 방광관리의 필요성, 관리 방법 및 검사 방법과 청결 간헐적 도뇨법(CIC), 유치 도뇨관 관리에 대한 가이드북 	가이드북 CD	2014	
	<ul style="list-style-type: none"> • 건강생활 365 어렸을 때 소아마비 걸린 후 신경-근육운동 단위들의 기능 퇴화로 겪게 되는 증상에 대한 관리 방법, 일상생활수칙, 운동 등 후 소아마비 증후군에 대한 가이드북 	가이드북 CD	2013	

표지	제목/ 내용	자료종류	발간연도	자료출처
	<ul style="list-style-type: none"> • 지체장애인 건강증진을 위한 체중 관리 프로그램 book 장애인 건강증진을 위한 체중관리(영양/운동) 프로그램 구성, 식사/운동일기 사용법, 운동 전 확인사항 및 운동 시 주의사항, 체중관리 weekly 프로그램(8주 구성) 및 사후관리에 대한 실무책자	책자	2013	공문요청 또는 국립재활원 홈페이지 (www.nrc.go.kr)
	<ul style="list-style-type: none"> • 삼킴장애 관리 삼킴장애 정의, 진단, 재활치료, 점도증진제의 이해와 사용법, 올바른 경관 영양법 및 관리 등 소아 삼킴장애 관리에 대한 가이드북	가이드북	2013	
	<ul style="list-style-type: none"> • 방문재활의 실제 재가 중증장애인 방문재활 서비스 제공 시 실제적으로 활용할 수 있는 전자가이드북 (대상자 평가, 일상 생활관리, 욕창관리, 편측무시 관리, 배뇨·배변관리, 만성질환 관리)	e-book	2011	
	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 수면을 위한 가이드북 수면장애를 호소하는 뇌졸중 환자를 중심으로 건강한 수면으로 독립적인 일상생활을 수행하도록 도움을 줄 수 있는 가이드북	가이드북 e-book	2010	
	<ul style="list-style-type: none"> • 허약노인의 건강관리 프로그램 허약노인의 장애예방을 위한 건강관리 프로그램 가이드북 - 건강관리 프로그램 - 영양관리(1~4회차) 프로그램 - 낙상예방위한 위험요인 관리 - 운동관리 프로그램	가이드북	2009	
	<ul style="list-style-type: none"> • 사고로 인한 장애, 예방할 수 있습니다 사고로 인한 장애 사례, 외상성 뇌·척수손상의 정의 및 원인, 장애예방 수칙, 국립재활원 장애예방교육 안내에 대한 가이드북	가이드북 e-book	2008	

참고문헌

- 2019 나에게 힘이 되는 복지서비스, 보건복지부.
- 뇌병변 중도장애인의 병원-지역사회연계를 위한 교육 콘텐츠 개발, 국립재활원, 2017.
- 대한장애인체육회 생활체육정보센터 <http://sports.koreanpc.kr>
- 보조기기 정보제공 리플릿 2019.
- 보호자와 함께하는 삼킴장애치료-국립재활원 작업치료실, 2019.
- 박자경, 장애 수용과 삶의 만족도의 관계 분석-사회적 지지와 사회 참여 요인의 조절효과 분석. 2009.
- 박지환, 일상생활활동; 생활환경과 여가활동, 현문사, 2014.
- 삶의 발견, 여행, 국립재활원, 2016.
- 서태수 외, 일상생활 활동학·생활환경학, 영문출판사, 2003.
- 윤희정(2015). 장애인의 삶의 만족도에 미치는 영향 요인: 공적이전소득을 중심으로
- 장애인보건의료센터 실무향상교육, 중앙장애인보건의료센터, 2018.
- 장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가, 국립재활원, 2018.
- 지역사회중심재활교육 뇌졸중실무과정, 국립재활원, 2011.
- 지역사회중심재활교육 지역사회재활간호, 국립재활원, 2016.
- 지역사회중심재활교육 지역사회재활간호, 국립재활원, 2018.
- 정원미 외, 일상생활 동작, 정담미디어, 2010.
- 정정숙, 척수 장애인의 우울과 장애수용에 영향을 미치는 심리적 요인과 단기심리상담효과 연구, 2013.
- 조금분, 취업장애여성의 장애수용이 삶의 만족도에 미치는 영향, 2017.
- 척수장애인 심리연구를 위한 척도 모음집, 국립재활원, 2013.
- 최혜숙, 일상생활동작학, 계축문화사, 2008.
- 한국보건산업진흥원 영양도구 리플릿, 2019.
- 한국보건산업진흥원 홈페이지 www.khidi.or.kr/nutri
- 대한장애인체육회 생활체육정보센터 www.sports.koreanpc.kr
- 2022 장애인복지사업안내(1), 보건복지부, 2022

담당자용 개정판

지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

발행일 | 2019년 9월

개정일 | 2022년 12월

발행처 | 보건복지부·국립재활원 중앙장애인보건의료센터

편집인 | 김동아

편집진 | 김민희, 김설희, 김지현, 김효진, 박요안, 박재희,
(가나다순) 이민영, 임현정, 안은성, 이은영, 서희옥, 조순미,
최민규, 황성환

감수 | 신준호

주소 | 서울특별시 강북구 삼각산로 58

※ 사전승인없이 내용의 무단복제를 금함

관리번호 C-16-22-11

- 발간등록번호 : 11-1352297-000621-01
- 국제표준간행물번호(ISBN) : 978-89-6810-507-4 (93330)