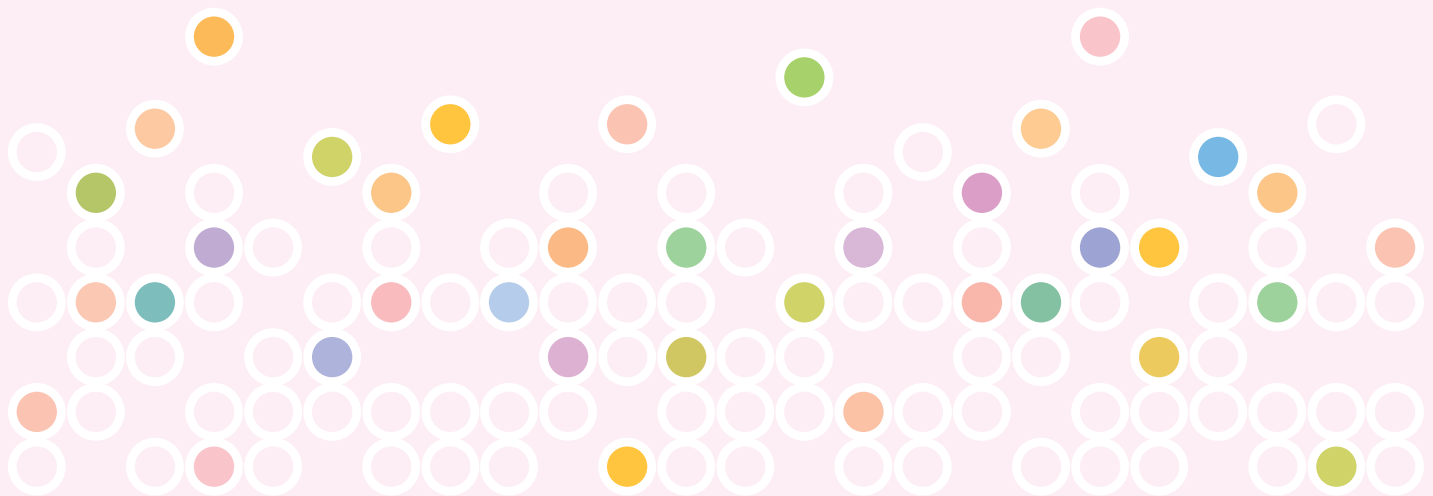


# 뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북



# 뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북





## 퇴원 후 건강관리 \_ 04

1. 뇌졸중·뇌손상 환자의 퇴원 시기 \_ 05
2. 혼자 운동하기 \_ 07
3. 뇌졸중·뇌손상 장애인의 성생활 \_ 12
4. 가정에서의 일상생활관리 \_ 12



## 유용한 복지정보 \_ 16

1. 노인장기요양보험 및 장애인 등록 \_ 17
2. 장애인 이동 편의 \_ 19
3. 장애인 취업 및 직업훈련 \_ 21
4. 장애인 보조기구 대여 및 제작 \_ 23



## 뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 주거개선 \_ 24



## 여가활용 \_ 30

1. 생활체육 \_ 31
2. 여행 \_ 33
3. 캠핑 \_ 36



## 지역자원 이용하기 \_ 40



# 퇴원 후 건강관리



● ● ● 뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 ● ● ●

입원치료가 끝난 후에도 기능유지와 증진,  
재발 방지를 위한 운동과  
건강한 생활습관이 필요합니다.

1. 뇌졸중 · 뇌손상 환자의 퇴원 시기
2. 혼자 운동하기
3. 뇌졸중 · 뇌손상 장애인의 성생활
4. 가정에서의 일상생활관리

# 1. 뇌졸중·뇌손상 환자의 퇴원 시기

뇌졸중이나 뇌손상 이후의 퇴원 시기는 환자의 상태나 향후 치료 방침, 퇴원 후의 환경 등에 따라 다르겠지만, 보통 보행 또는 휠체어를 이용한 이동과 침상에서 오르내리는 동작이 가능할 때 퇴원하는 것이 일반적이다. 뇌졸중 환자가 보호자 없이 혼자 거주하는 경우에는 기본적인 일상생활동작을 독립적으로 수행할 수 있을 정도가 되어야 퇴원하기도 한다.

퇴원을 위한 평가 과정은 환자와 보호자 및 의료진이 참여하는 것이 필요한데, 환자에 대한 의료적인 평가, 환자에 대한 주변의 지지 정도, 거주지 환경 등에 대한 평가를 통해 이루어진다. 의료적인 평가를 통해 현재 복용하고 있는 약물의 지속 여부, 재활 치료, 주의 사항 등을 파악하고, 퇴원 전에 필요한 보조기구, 주거환경 개선 등이 이루어져야 한다. 이러한 사항 등에 대한 논의 이후 계획된 퇴원을 하는 것이 바람직하다.

퇴원 이후에는 신체적인 불편함 이외에도 사회적 상실감, 사회적인 관계 내에서의 역할 변화, 우울감 등의 정신적인 문제를 겪게 되는 경우가 많기 때문에 주위의 각별한 관심과 주의가 필요하다. 퇴원 이후에도 지속적인 외래 진료를 통하여 이러한 불편함에 대해 상의하고 지속적인 관리를 받는 것이 중요하며, 상태에 따라 지속적인 외래 기반의 재활 치료나 단기간 입원 치료 등을 통해 기능의 회복을 도모할 수도 있다.

## ※ 나의 사회복귀 준비도를 체크해 보세요!!

항목	내용	0점	1점	2점	점수
1	건강	당뇨, 혈압, 심혈관 질환 등을 가지고 있나요?	매우 심함	있으나 심하지 않음	전혀 없음
2		육창이나 피부질환, 혹은 심한 상처가 있나요?	매우 심함	있으나 심하지 않음	전혀 없음
3		연하장애로 인해 식사에 어려움이 있나요?	매우 어려움	있으나 심하지 않음	전혀 없음
4		배변·배뇨감각은?	감각 없으며 보조기 사용	감각 있으나 실금, 실변	감각 있으며, 화장실 이용
5	일상 생활	환자 혼자 침대나 휠체어, 변기로 옮겨 앉을 수 있나요?	매우 어려움	약간의 도움 필요	혼자 가능
6		양치, 세수, 면도, 옷입기 등을 스스로 할 수 있나요?	매우 어려움	약간의 도움 필요	혼자 가능
7		보행이 가능한가요? (보조기를 사용하는 경우 포함)	매우 어려움	약간의 도움 필요	혼자 가능
8	인지 언어	기억력이나 이해력은 어떤가요?	매우 나쁨	다소 나쁨	좋은 편임
9		말하는데 어려움이 있나요?	매우 어려움	있으나 심하지 않음	전혀 없음
10	심리	우울이나 불안 등의 증세를 보이나요?	매우 심함	가끔 있음	전혀 없음
11		공격적이거나 거칠고 충동적인 말이나 행동을 하나요?	매우 심함	가끔 있음	전혀 없음
12	가정	환자의 장애를 잘 이해하고 지지해 줄 수 있는 가족들이 있나요?	전혀 없음	있으나 도움받기 힘들	있음
13		퇴원 후 가정에서 환자를 간병해 줄 가족이 있나요?	전혀 없음	있으나 도움받기 힘들	있음
14		집은 환자가 생활하기 편리한가요?	거주지 없거나 매우 불편	조금 불편	편리함
15	활동	자가운전이나 대중교통(버스, 지하철, 콜택시 등)을 이용할 수 있나요?	전혀 못함	도움받아 가능함	혼자 가능함
16		종교활동이나 영화관람, 쇼핑 등 외부활동을 할 수 있나요?	전혀 못함	도움받아 하고 있음	혼자 가능함
17	사회 복귀 계획	국립재활원 퇴원 후 사회복귀 계획이 있나요?	다른 병원 입원 예정	아직 모름	집으로 갈 예정(원함)
18		퇴원 후 취업이나 사회활동을 원하고 있나요?	전혀 원하지 않음	어려울 것으로 생각	매우 원함
19		장애인복지관이나 보건소 등 지역 복지기관에 대해 알고 있나요?	전혀 모름	조금 알고 있음	잘 알고 있음
20		노인장기요양보험, 장애인복지시책 등 각종 지원제도에 대해 알고 있나요?	전혀 모름	조금 알고 있음	잘 알고 있음

총점

/ 40 점

사회복귀 가능성이  매우 높음(30점 이상)  높은 편임(20점 이상)  보통임(10~20점)  낮음(10점 이하)

## 2. 혼자 운동하기<sup>1)</sup>

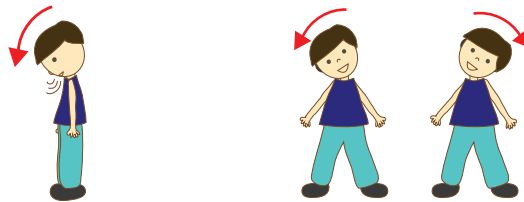
### ▶ 운동 시 주의사항

- 짝 끼는 옷 대신 가벼운 옷(예:운동복) 입기
- 운동 전 두통, 손상부위의 땀, 코 막힘, 서맥 등 평소와 다른 이상 증상이 있는지 확인하기
- 운동 전 혈압 체크하기
- 신체기능과 맞지 않는 무리한 활동 피하기
- 균형능력이 부족할 경우 낙상방지를 위해 지지대(예: 의자, 벽) 이용하기
- 운동 중 갑작스럽거나 급한 동작, 과도한 동작 하지 않기
- 운동 중 호흡을 유지하며 절대 숨을 멈추지 않기
- 운동 중 적당한 양의 물 마시기
- 관절통, 불편한 근육통 등의 현상 시 즉시 운동 중지하기

### ▶ 스트레칭

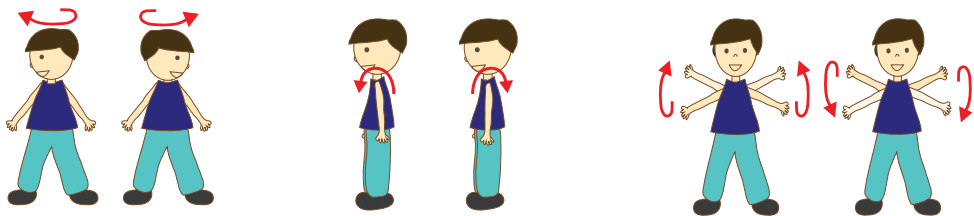
#### ● 고개 숙이기

- 턱이 가슴에 닿을 정도로 앞으로 숙였다가 천천히 고개를 들어준다.
- 귀가 어깨에 가까이 닿도록 옆으로 당겼다가 고개를 들어준다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.



#### ● 고개, 어깨, 팔 돌리기

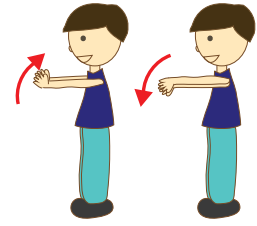
- 턱이 어깨와 가까워지도록 고개를 옆으로 돌렸다가 제자리로 돌린다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.
- 양팔을 내려놓고 양쪽 어깨를 원을 그리듯이 앞, 뒤로 돌려준다.
- 양팔을 벌리고, 양쪽 손을 원을 그리듯이 앞, 뒤로 돌려준다(어깨 통증이 있는 경우에는 멈춤).



1) 호승희 외, 「뇌졸중 장애인의 건강생활 가이드」, 2013년, 국립재활원

● **손목 위·아래로 당기기**

- 손을 펴고 손끝이 하늘을 향하도록 당겨준 후 천천히 손끝이 바닥을 향하도록 내려준다. 왼손, 오른손 번갈아 실시한다.



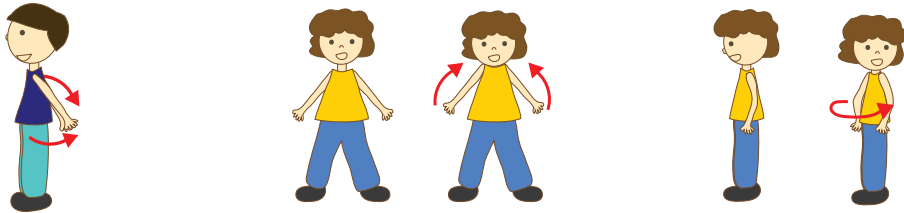
● **옆구리, 종아리 늘리기**

- 다리를 어깨 너비로 벌리고 서서, 팔을 들어 반대편 쪽으로 기울여준다. 왼팔, 오른팔 번갈아 실시한다.
- 의자를 손으로 잡고, 발을 앞으로 한 발짝 내딛은 후 무릎을 구부리고 반대편 무릎을 쪽 펴서 바닥에 붙인다. 왼발, 오른발 번갈아 실시한다.



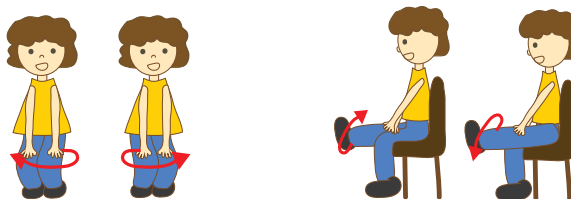
● **몸통운동**

- 가슴이 퍼지도록 양 팔을 최대한 뒤로 젖혀준다(양팔 동시에 실시하거나 혹은 한 팔씩 실시).
- 천천히 어깨를 으쓱하듯이 들어 올렸다가 내린다(올리고 내리는 동작은 천천히).
- 다리를 어깨너비로 벌리고 서서, 고개와 몸통을 왼쪽, 오른쪽으로 번갈아 가며 돌려준다.



● **무릎, 발목 돌리기**

- 양 무릎을 살짝 붙이고 양손으로 무릎을 잡은 상태에서 왼쪽, 오른쪽으로 원을 그리듯이 돌려준다.
- 의자에 앉아 다리를 들고, 발목을 원을 그리듯이 돌려준다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.

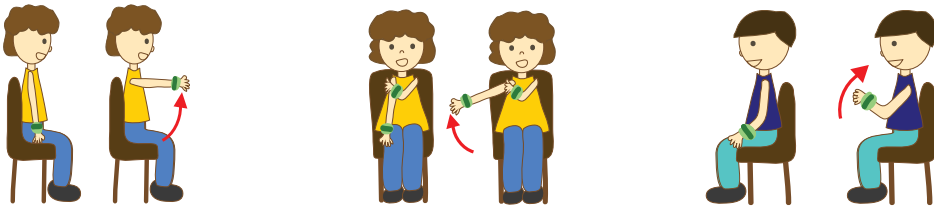




## ▶ 근력운동

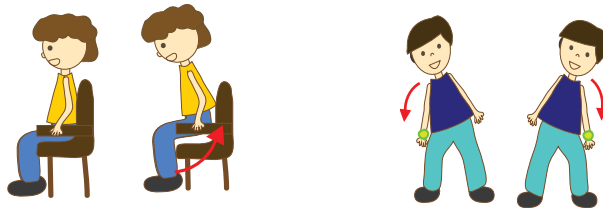
### ● 팔운동

- 왼손으로 오른쪽 어깨를 고정한 후 오른팔을 앞으로 어깨 높이까지 올려준다. 왼팔도 같은 방법으로 실시한다.
- 왼손으로 오른쪽 어깨를 고정한 후 오른팔을 옆으로 어깨 높이까지 올려준다. 왼팔도 같은 방법으로 실시한다.
- 양 팔꿈치를 옆구리에 고정한 후, 천천히 팔꿈치를 구부린다(양팔을 동시에 실시하거나 또는 한 팔씩 실시).



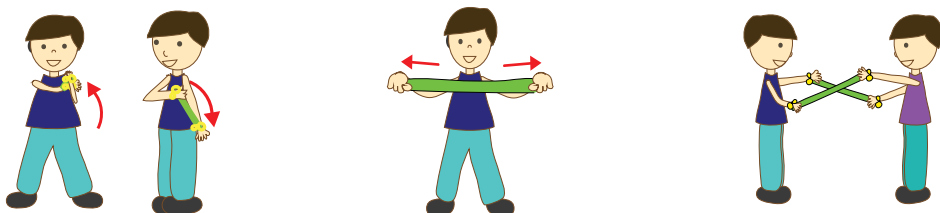
### ● 몸통운동

- 팔걸이가 있는 의자에 앉아, 양손으로 팔걸이를 잡은 상태에서 등을 곧게 펴고 상체를 들어올린다(팔꿈치를 과도하게 펴지 않는다).
- 양발을 어깨 너비로 벌리고 무릎을 살짝 구부리고 서서, 몸통을 왼쪽, 오른쪽으로 번갈아 천천히 기울인다(골반은 움직이지 않는다).



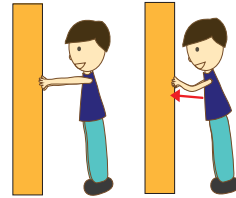
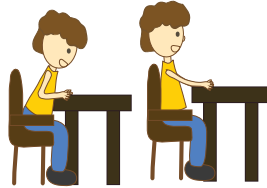
### ● 밴드를 이용한 상지운동

- 왼손으로 탄력밴드의 한쪽 끝을 잡고 오른손으로 탄력밴드의 반대편 끝을 잡고, 두 손을 모아 가슴에 얹어 준다. 오른손을 아래로 내리면서 밴드를 당겨준다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.
- 양손으로 밴드를 잡고 팔을 어깨 높이로 올린 후, 양 옆으로 밴드를 당겨준다 (양손을 사용하기 힘든 경우 탄력밴드의 한쪽 끝을 벽이나 문고리에 고정한 후 실시).
- 두 사람이 마주 보고 서서 각각 밴드의 한쪽 끝을 잡은 후, 한 사람이 밴드를 위로 당기면 상대방은 아래로 당겨준다. 같은 방법으로 번갈아 실시한다(키와 힘이 비슷한 파트너가 좋다).



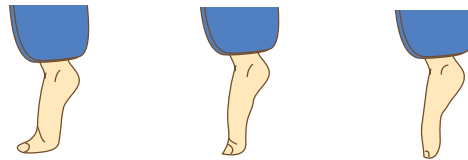
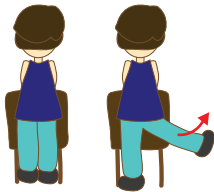
● 책상, 벽 밀기

- 의자에 앉아 마비측 손을 책상에 올려놓은 후 비마비측 손으로 마비측 손을 고정한다. 책상을 밀면서 구부렸던 팔꿈치를 편다. 왼손, 오른손 번갈아 실시한다.
- 팔을 편 채로 양손을 벽에 대고 서서, 팔꿈치를 구부리면서 몸을 벽 쪽으로 가까이 가져갔다 벽을 밀면서 구부렸던 팔꿈치를 펴준다(양팔을 동시에 실시하거나 한 팔씩 실시).



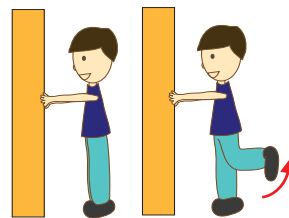
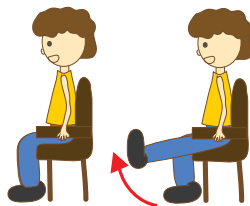
● 다리, 발운동

- 의자나 벽을 잡고 서서, 한쪽 다리를 같은 방향으로 올렸다가 내려준다. 왼발, 오른발 번갈아 실시한다.
- 의자에 앉아서 천천히 뒤꿈치를 들어준다.
- 천천히 발가락 끝이 바닥에 닿도록 세워준다.
- 발가락을 아래로 부드럽게 구부린다.



● 무릎운동

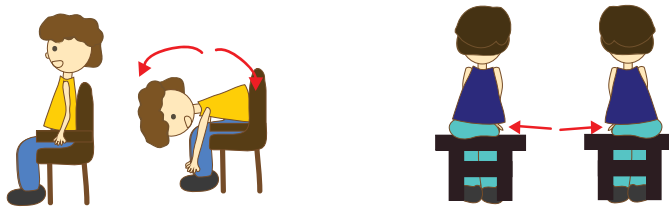
- 의자에 앉아 의자의 손잡이를 잡고, 한쪽 발가락을 몸 쪽으로 당긴 후 무릎이 펴질 때까지 천천히 들어 올렸다가 내려놓는다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.
- 의자나 벽을 잡고 서서, 한쪽 발을 뒤로 들면서 무릎을 천천히 구부렸다 내려놓는다. 왼발, 오른발 번갈아 실시한다.



## ▶ 균형운동

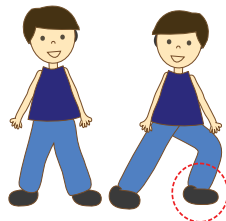
### ● 몸통 기울이기

- 의자에 앉아서, 몸통을 앞으로 천천히 기울였다가 천천히 세운 다음 뒤로 살짝 기울여준다. 대각선 방향도 같은 방법으로 실시한다.
- 한쪽 엉덩이에 체중이 실리도록 기울인다. 왼쪽과 오른쪽 번갈아 실시한다(눈을 감고 하면 운동효과가 높아짐).



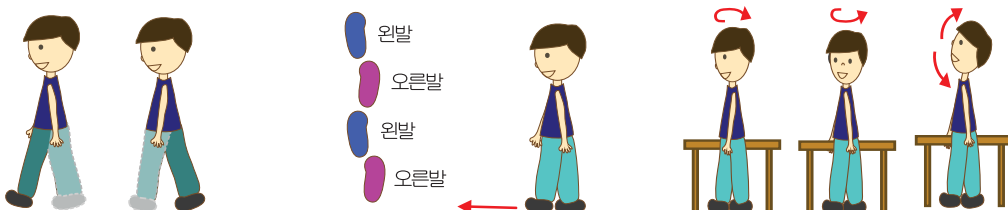
### ● 체중 이동하기

- 의자나 벽을 잡고 어깨의 1.5배 너비로 다리를 벌리고 선 다음, 한쪽 무릎을 살짝 구부리면서 체중을 싣는다. 왼쪽, 오른쪽 번갈아 실시한다.



### ● 발을 이용한 균형 운동

- 의자나 벽을 잡고, 오른발의 뒤꿈치와 왼발의 엄지발가락 끝이 닿도록 선다. 발의 위치를 바꿔서 실시한다.
- 오른발의 뒤꿈치와 왼발의 엄지발가락 끝이 닿도록 걷는다.
- 오른발의 뒤꿈치와 왼발의 엄지발가락 끝이 닿도록 선 상태에서, 머리를 천천히 왼쪽, 오른쪽, 위, 아래로 돌려준다. 발의 위치를 바꿔서 실시한다.



### 3. 뇌졸중·뇌손상 장애인의 성생활<sup>2)</sup>

가정복귀 후 예전과 같은 성생활을 원하지만 성생활로 인해 재발이 되거나 배우자가 성관계를 거절하지 않을지, 혹은 만족스러운 성관계를 가질 수 있을지 등에 대한 두려움을 가장 많이 가지게 된다.

그러나 성관계가 재발을 더 증가시킨다는 보고는 없으므로,

- 고혈압이 있는 사람은 평소 혈압관리를 철저히 하고,
- 심장에 부담을 주는 조건-예, 낯선 환경이나 과음, 식사 후 성관계 등-을 피하는 것이 필요하다.
- 충분한 수면을 통해 심신이 안정된 아침에 성관계를 갖는 것이 좋다.
- 전날 저녁에 수면제를 복용하거나 술을 먹거나 음식을 섭취한 후에는 성관계를 하지 않는 것이 좋으며, 고혈압 약을 복용하기 전에 성관계를 갖는 것이 좋다.
- 무엇보다 성관계를 가지기 전 서로의 생각과 감정을 공유하는 대화를 하고 친밀한 스킨십을 하는 등, 배우자와 충분한 적응의 기간이 갖는 것이 필요하다.

### 4. 가정에서의 일상생활관리<sup>3) 4)</sup>

#### ▶ 약물복용

- 평소 복용하는 약물의 이름과 효능, 그리고 복용법 등에 대해 잘 알고 있어야 한다.
- 약물 이름, 복용법 등을 정확히 기억할 수 없을 경우 처방전이나 복용 약물 이름, 복용법 등을 기록해 놓아야 한다.
- 처방받지 않은 약물을 복용하거나 임의로 약물 복용을 중지하면 안된다.
- 약물은 일반적으로 직사광선이 비치지 않는 서늘하고 건조한 곳에 보관한다.
- 약물은 정해진 용량을 정해진 시간에 복용해야 최적의 효과를 낼 수 있다.
- 약물 복용을 잊어버린 경우 생각난 즉시 복용해야 한다(단, 절대 2배 용량을 복용해서는 안됨).
- 감기약 등 일반약물이나 건강보조식품 등을 추가로 복용할 때는 사전에 의사와 상의해야 한다.
- 약물 복용 중 음주나 흡연은 부작용이나 약효를 감소시킬 수 있으므로 주의해야 한다.

2) 박시운 외, 「뇌졸중 이겨낼 수 있다」, 2009년, 국립재활원

3) 호승희 외, 「뇌졸중 장애인의 건강생활 가이드」, 2013년, 국립재활원

4) 김원호 외, 「안전한 일상을 위한 가이드」, 2015년, 국립재활원

### < 와파린 복용 시 주의사항 >

- 와파린은 혈액응고를 방해하므로 출혈성 부작용으로 상처가 잘 생기거나, 코피, 멍, 혈뇨, 잇몸출혈 등이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.
- 혈액이 응고되는 시간에 따라 와파린의 용량을 정하고 변경해야 하므로 와파린 복용 중에는 정기적인 혈액 검사가 필요하다.
- 비타민 K 함유 음식은 혈액응고를 유발하며 와파린을 방해하므로, 아래 음식을 한꺼번에 많이 먹지 않도록 해야 한다.
  - 양배추, 브로콜리, 시금치, 오이겍질, 마요네즈, 샐러드유, 콩기름, 순무, 냉이, 녹차, 소간, 완두콩, 아보카도, 인삼, 홍삼 등
- 와파린과 함께 섭취 시 출혈 위험이 높은 음식
  - 한약, 마늘, 망고, 생선기름 등

### > 영양관리

#### ● 가급적 싱겁게 먹습니다.

- 식탁에서(식사 시) 소금을 사용하지 않기
- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여서 넣기
- 김치, 장아찌, 젓갈 등 짜게 조리된 음식의 섭취 줄이기
- 화학조미료, 식품첨가제 등을 섭취하지 않기
- 육류보다 채소와 과일 섭취하기
- 식사하기 바로 전에 간하기
- 국이나 찌개 등의 국물은 가능하면 먹지 않거나 싱겁게 간하기
- 통조림이나 가공식품은 끓는 물에 한번 데친 후 먹기

#### ● 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄입니다.

- 지방은 총 열량의 20% 이하로 섭취하기
- 조리 시 사용하는 기름은 하루 3~4 찻숟갈 정도로 줄이기
- 튀김 대신 구이나, 조림, 찜 등으로 요리하기
- 고기, 생선 등은 껍질 및 기름기를 제거하고 조리하기
- 지방이 많은 육류나 내장, 베이컨, 소시지, 생선 알 등의 섭취를 피하기
- 마가린이나 버터, 마요네즈 대신 식물성 액상 기름 사용하기
- 포화지방산이 많은 커피 크림, 초콜릿, 튀긴 음식, 과자 및 파이, 케이크 등의 섭취 피하기

#### ● 섬유소가 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.

## ▶ 동반질환 관리

- 질환 종류 : 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 이상지질혈증, 심장질환 등
- 관리법
  - 절주와 금연
  - 염분을 줄이고, 붉은 살코기, 가공된 육류 섭취는 주 2회 이하로 줄이기
  - 1회 30분 이상, 주 4회 이상 규칙적인 운동
  - 약물 복용 및 정기적인 건강검진을 통한 예방

## ▶ 낙상 예방

- 계단에는 난간 설치하기
- 침실은 화장실과 가까운 방으로 배치
- 적절한 운동을 규칙적으로 하기
- 적절한 영양 섭취와 비타민 D와 칼슘 보충
- 골다공증 검사 및 치료
- 필요 시 지팡이 등 보장구 사용
- 걸려 넘어질 수 있는 물건 치우기, 가구를 벽 쪽으로 배치하기
- 거실과 화장실, 계단 등의 조명을 밝게 하기
- 편측무시나 시야 장애가 있는 쪽에 물건을 두지 않기
- 바닥의 물기는 바로 제거하기(미끄럼 방지 매트 깔기)
- 발에 맞는 신발 신기, 슬리퍼 신지 않기
- 급격한 자세변화를 피하고, 천천히 앉고 천천히 일어나기
- 낙상 예방법과 대처법 잘 숙지하기

## ▶ 화상 예방

- 감각저하가 있는 경우 장시간 온열제품(전기담요, 핫팩 등)을 사용하지 말 것
- 뜨거운 음식이나 물을 휠체어에 앉은 채 무릎에 올려놓지 말 것
- 목욕할 때 물의 온도를 미리 확인하고, 장시간 온수에 노출되지 않도록 할 것
- 화상을 입은 경우 약 10분 정도 흐르는 물로 상처를 식혀주며, 억지로 옷을 벗기거나 물집을 터뜨리지 않기



# 유용한 복지정보



● ● ● 뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 ● ● ●

장애인의 안정적인 사회복귀 및 적응을 위해  
국가 및 민간기관에서 시행하는 다양한 복지 정책 및  
서비스를 이용하면 보다 편리한 생활을 할 수 있습니다.

1. 노인장기요양보험 및 장애인 등록
2. 장애인 이동 편의
3. 장애인 취업 및 직업훈련
4. 장애인 보조기구 대여 및 제작



# 1. 노인장기요양보험 및 장애인 등록

	노인장기요양보험	장애인 등록
신청 대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만 65세 이상으로 거동이 불편한 자</li> <li>- 만 65세 미만으로 노인성 질병으로 거동이 불편한 자</li> <li>※ 노인성 질병: 뇌졸중, 치매, 파킨슨병 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 뇌졸중, 뇌손상 등 뇌병변장애인</li> </ul>
신청 가능 시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애발생 후 3개월 경과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애발생 후 6개월 경과</li> </ul>
신청 서류	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장기요양인정신청서, 보호자 신분증, 의사소견서(만 65세 미만일 경우)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인단서</li> <li>- 검사결과지(CT, MRI 자료)</li> <li>- 최근 6개월간의 의무기록 사본</li> </ul>
신청 절차 및 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 서류작성 ⇨ 서류제출</li> <li>⇨ 인정조사(직접 방문) ⇨ 결과통보</li> <li>- 방문접수 및 우편, 팩스접수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 서류발급 ⇨ 서류제출 ⇨ 등급심사</li> <li>⇨ 결과통보</li> <li>- 방문접수 및 우편접수</li> </ul>
서류 제출기관	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국민건강보험공단 각 지사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주민등록 상 거주지 관할 주민센터</li> </ul>
심사 기관	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국민건강보험공단</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국민연금관리공단</li> </ul>
등급	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ~ 5급</li> <li>※ 등급 외로 판정받을 수도 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ~ 6급(뇌병변)</li> <li>※ 등급 외로 판정받을 수도 있음</li> </ul>
복지 혜택	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 방문요양(일 3~4시간 간병인 파견)</li> <li>- 노인주간보호센터 이용</li> <li>- 노인요양원 입소 (시설급여를 받은 자에 한함)</li> <li>- 노인복지용구 구입 및 대여</li> <li>* 노인복지용구 구입 및 대여를 제외한 서비스는 가정복귀 후 이용 가능함</li> <li>* 방문요양, 주간보호센터는 중복 이용 불가함</li> </ul>	<p>(공공요금 감면 및 세제 혜택)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 철도·도시철도·항공·여객운임 감면·할인</li> <li>- 유선통신·이동통신 요금 감면</li> <li>- 전기·도시가스 요금 감면</li> <li>- 승용자동차 LPG연료 사용, 자동차세 면제, 장애인자동차표지 발급, 주차 및 통행료 감면 등</li> </ul> <p>(기타)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인연금 지급, 장애인 보조기구 교부, 장애인 활동 지원 등</li> </ul>

## ▶ 노인복지용구

- 대상 : 노인장기요양보험 수급자(1~5급) ※ 노인요양원 입소자는 제외
- 복지용구 종류 : 이동변기 등 구입 품목(9종), 수동휠체어, 침대 등 대여 품목(8종)
- 구입 비용
  - 일반대상자는 제품가의 15%, 의료급여 수급자 7.5%, 기초생활수급자는 무료
  - 연 160만원 이상은 전액 본인 부담
- 신청 절차
  - 복지용구 판매 사업소 방문 및 상담(장기요양급여 인증서 제출) ⇨ 급여 가능 여부 조회
  - ⇨ 구매 혹은 대여 ⇨ 사업소에 급여비용 지급
  - ※ 의료급여 수급권자는 시·군·구청에 요양급여 우선 신청

## ▶ 장애인 활동지원제도

- 대상 : 만 6세 이상 65세 미만의 1~3급 등록장애인
  - ※ 장애인 생활시설 거주자, 노인요양서비스 이용 장애인은 제외
  - ※ 만 65세 이상은 노인요양서비스 이용 대상임
- 신청 절차
  - 장애등록 ⇨ 장애인 활동지원제도 신청(주민센터 또는 국민연금공단 지사) ⇨ 방문조사
  - ⇨ 결과 통지
- 서비스 인정 시간 : 월 40시간 ~ 180시간(지자체에 따라 추가 지원 가능)
- 본인 부담금 : 기초생활수급자 무료, 그 외 2만원~12만원(월)

## ▶ 관련기관

구분	홈페이지		내용
노인장기요양보험	국민건강보험공단	www.nhis.or.kr (1577-1000)	- 노인장기요양보험 제도 소개 - 장기요양 서비스 기관 찾기 - 등급판정 결과 조회 등
	고령친화산업지원센터	www.esenior.or.kr (043-713-8800)	- 노인복지용구 검색
장애등록제도	국민연금관리공단	www.hps.or.kr (국번없이 1335)	- 장애인활동지원제도 소개 - 장애인활동지원 기관 소개 등
장애인복지시책	보건복지부	www.mw.go.kr (국번없이 129)	- 장애인 정책 및 복지시책 안내 - 자료 및 정보 제공 등
	보건복지콜센터	www.129.go.kr (국번없이 129)	

## 2. 장애인 이동 편의

### ▶ 교통수단별 이용 정보

	(저상)버스	지하철	철도(기차)	항공
이용 대상	제한 없음	제한 없음	등록장애인과 보호자	등록장애인과 보호자
편의시설	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 계단없는 출입구</li> <li>- 휠체어 승하차용 리프트</li> <li>- 장애인·노약자석 (휠체어 가능)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 엘리베이터</li> <li>- 장애인용 개찰구</li> <li>- 스크린 도어</li> <li>- 휠체어 장애인용 차량</li> <li>- 장애인·노약자석</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 우선 창구</li> <li>- 장애인 도우미</li> <li>- 휠체어석 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 휠체어 서비스 제공</li> <li>- 휠체어 등 보조기 무료 운송</li> </ul>
이용료	감면혜택 없음	무료	30~50% 감면	국내선 요금 30~50% 감면
이용방법		해당 광역시 철도공사 홈페이지 ⇒ 장애인 편의시설 검색	승차권 구입 시 장애인 복지카드 제시	항공권 구입 시 장애인 복지카드 제시
	장애인 콜택시	장애인 셔틀버스	장애인 이동봉사	
이용 대상	1, 2급 뇌병변장애인	등록장애인과 보호자	등록장애인	
편의시설	휠체어 승하차용 리프트	휠체어 승하차용 리프트	특수차량 및 일반차량	
이용료	일반 택시요금의 40~70%	무료	무료	
이용방법	콜센터에 전화 접수	장애인복지관과 인근 지하철역, 주요기관 순환	사전 예약	



◻ 승하차용 리프트(저상버스)



◻ 지하철 스크린 도어



◻ 지하철 승강장 안전 발판

## ▶ 자가운전

### ● 운전면허 취득 과정(운전면허시험장)

응시 ⇨ 신체검사 ⇨ 장애인운동능력측정 ⇨ 교통안전교육 ⇨ 학과시험 ⇨ 기능시험 ⇨ 도로주행시험 ⇨ 면허 발급

### ● 무료 장애인 운전교육(국립재활원)

- 운전면허취득과정(기능 및 도로주행)

: 만 18세 이상, 1~4급 등록장애인, 학과시험 합격자

- 운전적응훈련과정(도로주행)

: 1~4급 등록장애인, 장애 전 운전면허 소지자로 국립재활원 운전평가에 합격한 자

※ 기초생활수급권자는 장애등급 제한 없음

- 교육 방법 : 교육대상자가 원하는 장소로 차량과 강사가 직접 이동, 맞춤형 교육

### ● 차량 개조 및 보조기구 : 장애인보조기구 콜센터에 문의(www.knat.go.kr, 1670-5529)

### ● 복지 혜택

- 장애인자동차표지 발급

- LPG 차량 이용, 공영주차장 이용료 및 고속도로 통행료 감면, 자동차세 면제 등

※ 장애등급에 따라 복지혜택 대상 및 지원 내용이 다름



④ 차량 탑승에 필요한 보조기구



④ 왼쪽 엑셀러레이터

④ 우측 방향지시등

### 3. 장애인 취업 및 직업훈련

#### ▶ 장애인 취업지원 기관

기관명	상담처	대상 및 신청절차	홈페이지
한국장애인고용공단	본부 및 전국 18개 지사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 등록장애인</li> <li>• 구직등록 ⇨ 상담</li> <li>⇨ 직업평가 및 진단</li> <li>⇨ 취업알선</li> </ul>	<a href="http://www.kead.or.kr">www.kead.or.kr</a> (1588-1519) <a href="http://www.worktogether.or.kr">www.worktogether.or.kr</a> (온라인 구직 포털)
한국장애인고용안정협회	본부 및 전국 17개 지사		<a href="http://www.kesad.or.kr">www.kesad.or.kr</a> (02-754-3874)
장애인종합복지관	전국 시·군·구 장애인종합복지관		<a href="http://www.hinet.or.kr">www.hinet.or.kr</a> (02-3481-1291)
장애인취업지원센터	서울 등 전국 시·도 센터		
장애인일자리지원센터	서울, 전주 등		<a href="http://www.jobable.seoul.go.kr">www.jobable.seoul.go.kr</a> (1588-1954)
장애인채용박람회	각 시도, 공단 등에서 개최		

## ▶ 장애인 직업훈련 기관

	한국장애인고용공단 직업능력개발원	한국장애인고용공단 장애인전용직업훈련센터	한국폴리텍대학	대한상공회의소 인력개발원
훈련기관	일산, 부산, 대구, 대전, 전남	서울맞춤훈련센터 (서울 중구)	서울정수센터 등 전국 29개소	서울 등 9개소
훈련과정	컴퓨터, 디자인, 전자, 인쇄출판, 의상 등 10개 과정	소프트웨어 개발, 전자, 기계, 게임 등	정보통신, 디자인, 조리, 자동차 등 20여개 과정	정보통신 등 13개 과정
훈련기간	1개월 ~ 2년	1개월 ~ 1년	4개월 ~ 1년	3개월 ~ 1년
훈련대상	- 만 15세 이상 - 등록장애인	- 만 15세 이상 - 등록장애인	- 만 15세 이상 - 장애인 우선 선발	- 만 15세 이상
신청	- 방문 및 우편, 인터넷 접수 - 상담 ⇨ 평가 ⇨ 입소		- 방문 및 우편접수 인터넷 접수 - 서류전형 및 면접	- 방문 및 인터넷 접수 - 서류전형 및 면접
비용	무료	무료	- 무료(기능사과정)	무료
취업	훈련 중 수시 취업 알선	약정 업체에 우선 취업	수료 후 취업알선	수료 후 취업알선
비고	합숙훈련	통원훈련	합숙훈련	기숙사 운영
홈페이지	www.kead.or.kr (031-728-7326)	www.kead.or.kr (02-2262-0931)	www.kopo.ac.kr (032-650-6780)	www.korchamhrd.net (02-6050-3914)

## 4. 장애인 보조기구 대여 및 제작

	서울시 보조공학서비스센터	한빛재단	경기도재활공학서비스 연구지원센터
이용 대상	서울 거주 등록장애인	등록장애인	경기도 거주 등록장애인
지원 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 보조기구 대여 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대 1년</li> <li>• 1인당 3종 이하</li> <li>• 천만원 이하</li> </ul> </li> <li>- 구입비 지원 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인당 3종 이하</li> <li>• 150만원 이하</li> </ul> </li> <li>- 보조기구 맞춤 제작</li> <li>- 보조기구 개조</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 보조기구 대여</li> <li>- 보조기구 개조 혹은 제작</li> <li>- 휠체어 세척 및 소독</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 보조기구 무료 대여</li> <li>- 보조기구 개조 및 제작</li> </ul>
지원 절차	상담 및 평가 ⇨ 적용평가 ⇨ 보수 및 맞춤 ⇨ 대여 혹은 지원		
홈페이지	www.seoulrehab.or.kr (서울장애인종합복지관)	www.hanbeot.org	www.atrac.or.kr
	<b>인천시재활공학서비스 연구지원센터</b>	<b>한국장애인고용공단</b>	<b>국민건강보험공단</b>
이용 대상	인천 거주 등록장애인	장애인 근로자	국민건강보험 가입자 및 의료급여 대상자
지원 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 보조기구 대여</li> <li>- 장애인 보조기구 사용 및 조작에 관한 교육</li> <li>- 보조기구 개조 및 제작</li> <li>- 보조기구 점검 및 세척</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 근로자 출퇴근용 차량 개조 및 차량용 보조공학기기 지원</li> <li>- 고용유지 조건</li> <li>- 1인당 1,500만원 이하</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 보장구 무료 대여</li> <li>- 휠체어, 보행기, 지팡이, 목발</li> </ul>
지원 절차	상담 및 평가 ⇨ 적용평가 ⇨ 보수 및 맞춤 ⇨ 대여 혹은 지원	공단 전국 각 지사에 접수	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 공단 각 지사 방문</li> <li>- 인터넷 예약 신청</li> </ul>
지원 신청	www.icatc.or.kr (노들담장애인종합복지관)	www.kead.or.kr	www.nhic.or.kr (국민건강보험공단)



# 뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 주거개선



● ● ● 뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 ● ● ●

가정생활에서 일어날 수 있는 가장 위험한 요소는  
낙상과 미끄러짐이므로,

- 걸려 넘어질 수 있는 물건들은 바닥에 두지 않아야 하며,
- 변기에 앉아서 샤워하는 행동은 삼가해야 합니다.
- 또한 안전손잡이 등의 각종 보조기구를 설치하면 도움이 됩니다.



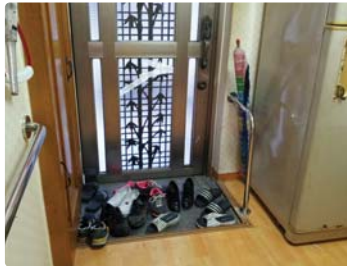
## > 안전손잡이 설치

- 계단이나 현관, 침실, 화장실 등 주요 이동 경로에 안전손잡이를 설치하면 장애인의 안전한 이동에 도움이 된다(바닥에서 80~90cm 높이). 안전손잡이는 가능한 한 연속해서 설치하는 것이 좋다.

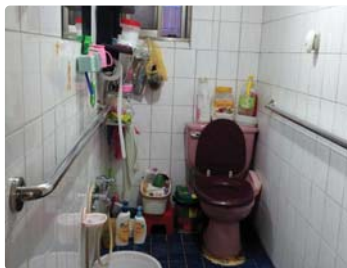
※ 안전손잡이는 노인장기요양보험 복지용구로 구입 가능한 품목임(단, 개수에 제한 있음)



⬆ 실외 계단에 안전손잡이 설치 예



⬆ 현관 및 침실 손잡이 설치 예



⬆ 화장실 및 욕실 손잡이 설치 예



## ▶ 출입문 개조

- 문 폭이 좁아 장애인의 출입이 어려울 경우, 출입문을 떼어내고 커튼 등을 설치하거나, 출입문 옆 벽을 허물어 문 폭을 크게 넓히는 방법이 있다.
  - ※ 출입문 대신 커튼 등을 설치하는 경우 보온성이 떨어질 수 있음.
- 장애인이 넘어지는 등 문 안쪽에서 발생할 수 있는 응급상황에 대비해 문은 미닫이 문이나 바깥쪽 혹은 양방향으로 열리는 문이 좋다(양쪽 개폐형 특수경첩 설치).



① 문을 떼어내고 커튼을 설치한 예(화장실)



② 미닫이문(바닥 레일)을 설치한 예(욕실)



③ 양쪽 개폐형 특수 경첩

## ▶ 단차 제거

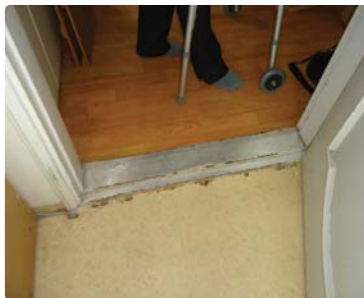
- 현관이나 침실, 화장실 등의 출입문 턱이 높아 장애인의 출입이 어려울 경우, 문턱을 제거하거나 경사로를 설치해야 한다.
- 경사로는 고정형으로 설치하거나 이동형 혹은 간이 경사로를 선택할 수 있다.
- ※ 이동형 경사로는 노인장기요양보험 복지용구로 대여할 수 있는 품목임



④ 출입구에 경사로를 설치한 예  
(이동형으로 탈부착 가능)



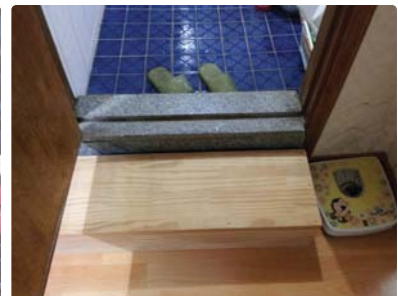
④ 현관에 경사로를 설치한 예



④ 실내 출입문 턱을 없앤 예



④ 출입문에 간이 경사로를 설치한 예  
(플라스틱 및 나무 재질)



④ 화장실 높은 턱으로 인해  
중간 디딤판을 설치한 예

## ▶ 욕실 및 화장실 개조

- 욕실 및 화장실 내부공간이 좁은 경우, 욕조와 세면대를 없애고 샤워기만 설치하면 휠체어 사용자 등을 위한 활동공간을 만들 수 있다.
- 변기의 높이는 휠체어 높이와 같게 설치하거나 바닥에서 40~45cm 높이에 설치하는 것이 좋다.
- 안전을 위해 변기 양 옆에는 안전손잡이를 설치해야 하며, 고정형이나 부착식으로 설치할 수 있다.
- 욕조를 사용하는 경우 걸터앉을 수 있는 보조의자를 설치하면 입수하기 편하다.
- 휠체어 사용자 등의 출입과 미끄럼 방지를 위해 바닥 높임재를 사용하거나 미끄럼 방지용 매트 등을 설치할 수 있다.



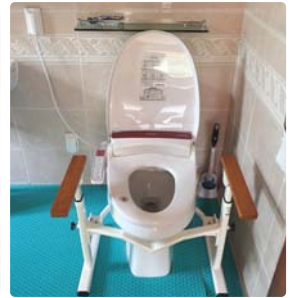
☞ 욕조를 없애고 샤워기만 설치한 예



☞ 세면대를 베란다에 설치한 예



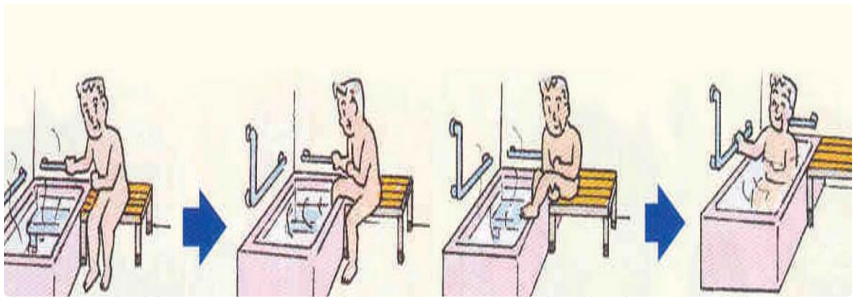
☞ 변기 안전손잡이 설치한 예(고정식)



☞ 변기 안전손잡이 설치한 예(부착식)



☞ 욕조용 보조의자 설치한 예



☞ 보조의자를 이용한 입욕법



☞ 바닥 높임재



☞ 미끄럼 방지 매트를 설치한 예

## ▶ 기타 편의용품

- 장애인은 몸을 눕히고 일으키는 동작이 쉽지 않으므로 온돌보다는 침대를 사용하는 것이 필요하며, 안전을 위해 일반 침대보다는 환자용 침대를 사용하는 것이 좋다.
  - ※ 침대(전동 및 수동)는 노인장기요양보험 복지용구로 대여 가능한 품목임
- 화장실까지 이동이 쉽지 않은 장애인이나 야간 배변·배뇨활동을 위해 이동변기를 사용하면 편리하다.
  - ※ 이동변기는 노인장기요양보험 복지용구로 구입 가능한 품목임
- 샤워의자는 팔걸이가 있는 것이 안전하다.
  - ※ 샤워의자(일반형)는 노인장기요양보험 복지용구로 구입 가능한 품목임
- 소파는 폭신한 형태 보다는 딱딱한 것이 앉았다 일어나기 쉬우며, 잡고 일어설 수 있는 팔걸이가 있는 것이 좋다.



① 이동변기



② 일반형 샤워의자



③ 벽면 부착형 샤워의자(접이식)

## ▶ 장애인 주거 지원사업

사업 내용	지원 내용	지원 기관
농어촌 재가장애인 주택개조비 지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기초생활수급자 또는 차상위계층 중 등록장애인 대상</li> <li>• 화장실 개조, 문턱 낮추기 등 주택 내 각종 편의시설, 안전장치 설치</li> <li>• 가구당 300만원 내외(지자체 별로 다름)</li> </ul>	읍·면·동에 신청 <a href="http://www.mw.go.kr">www.mw.go.kr</a>
임대주택 특별공급	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 무주택 세대주인 등록장애인 대상</li> </ul>	주민센터에 신청 <a href="http://www.lh.or.kr">www.lh.or.kr</a> <a href="http://www.i-sh.co.kr">www.i-sh.co.kr</a>
저소득 장애인 전세자금 대출	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보증금의 70% 범위 내 대출(최고)</li> </ul>	읍·면·동에 신청 <a href="http://www.mw.go.kr">www.mw.go.kr</a>



# 여가활용



● ● ● 뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 ● ● ●

가까운 협회나 동호회를 이용하면 파크골프, 게이트볼, 배드민턴, 수영, 탁구 등 다양한 종목의 생활체육을 즐길 수 있으며, 장애인 여행을 지원하는 전문 여행사를 통해 장거리 여행이나 해외여행도 편리하게 다녀올 수 있습니다.

1. 생활체육
2. 여행
3. 캠핑

# 1. 생활체육

## ▶ 파크골프

공원(Park)과 골프(Golf)의 합성어로, 공원과 녹지공간 등에서 골프를 즐길 수 있도록 만든 게임으로, 장애인과 노약자 누구나 즐길 수 있도록 재편성한 스포츠다. 전국에 약 100여개의 파크골프장이 조성되어 있다. 길이 조절이 되는 장애인용 파크골프채가 있으며, 오른손용뿐만 아니라 왼손용 골프채도 있다. 대부분 파크골프장에서 대여할 수 있다. 해당 지역 파크골프연합회에 회원 가입하면 경기규칙과 행사일정 등에 대한 정보와 초보자 교육을 받을 수 있다.

## ▶ 게이트볼

‘문’이란 뜻의 영어 단어 ‘게이트(gate)’와 ‘볼(ball)’이란 낱말의 합성어로, 막대기 모양의 채로 공을 쳐 게이트에 통과시키는 경기이다. 경기장 시설이 특별히 따로 필요하지 않고 공터만 있으면 쉽게 즐길 수 있으며, 경험이 없는 사람이라도 짧은 시간만 설명을 들으면 쉽게 이해하고 곧바로 게임을 할 수 있다. 경기 규칙이 쉽고 육체적으로도 무리가 없어 다양한 연령층이 즐기며, 특히 장애인 및 노년층 사이에서 여가 활용 스포츠로 큰 인기를 얻고 있다. 해당 지역 게이트볼연합회에 회원 가입하면 경기규칙과 행사일정 등에 대한 정보와 초보자 교육을 받을 수 있다.



▶ 파크골프



▶ 게이트볼

## ▶ 관련기관

구분	홈페이지		내용
파크골프	전국파크골프연합회	www.npga.or.kr (070-7443-7330)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 파크골프 규칙 및 강의교실</li> <li>- 전국 파크골프연합회 찾기</li> <li>- 전국 파크골프장 찾기</li> <li>- 대회 및 행사일정 안내</li> </ul>
게이트볼	전국게이트볼연합회	www.gateball.or.kr (031-296-2280)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 게이트볼 규칙 및 강의교실</li> <li>- 전국 게이트볼연합회 찾기</li> <li>- 전국 게이트볼장 찾기</li> <li>- 대회 및 행사일정 안내</li> </ul>
장애인 체육회	대한장애인체육회	www.kosad.or.kr (1577-1000)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지역별 생활체육 교실 및 클럽, 체육시설 찾기</li> <li>- 생활체육 프로그램 CD 보급 등</li> </ul>
	생활체육정보센터	www.sports.kosad.or.kr (043-713-8800)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활체육 관련 정보 제공</li> <li>- 각 지역별 동호인 클럽 안내</li> </ul>



## 2. 여행

### ▶ 장애인 관련 여행사

여행사	홈페이지	내용
초록여행	www.greentrip.kr (1670-4943)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 및 해외여행</li> <li>- 캠프, 소그룹 자유여행 프로그램</li> <li>- 동행여행, 기사제공, 차량제공 등</li> </ul>
휠체어투어	www.wheelchairtour.co.kr (02-736-7047)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 및 해외여행</li> <li>- 장애인 가족여행, 신혼여행</li> </ul>
나눔여행	www.nanumtour.kr (02-599-5411)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 및 해외여행</li> <li>- 장애인·노인여행, 장애인 신혼여행</li> <li>- 장애인 해외어학연수</li> </ul>
곰투어	www.gomduritour.com (02-6383-1009)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 및 해외여행</li> <li>- 장애인 가족여행, 신혼여행</li> </ul>
엘린투어	www.elintour.com (064-752-0068)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 제주도 전문 여행</li> </ul>
돌봄여행	www.bfkorea.or.kr (070-7005-8880)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전문 돌봄인력 동반, 차량지원 등</li> <li>- 장애인/노약자로 저소득자</li> </ul>
대구돌봄여행	www.돌봄여행.com	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전문 돌봄인력 동반, 여행경비 보조</li> <li>- 장애인/노약자로 대구시 거주하는 저소득자</li> </ul>
한벗재단	www.hanbeot.org (02-702-1515)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 여행용 차량 및 보조기구 무상 대여</li> <li>- 장애인 해외여행 지원</li> </ul>



# 한걸음, 한걸음 애경이와 영파가 함께 떠나는 지구별여행

## 안애경(뇌병변 1급)

한국에 놀러 온 사촌동생과의 여행 계획을 묻던 친구와의 대화에서 나온 “제주도” 여행. 그렇게 우리의 세 번째 여행은 이미 준비되고 있었던 것 같다.

먼저 나에게 가장 필요한 ‘휠체어 관련 서비스’에 대해 알아봤다. 숙소, 우리가 숙소를 정하는 기준은 딱 세 가지다. ‘휠체어’ 입실여부와 경사로, 화장실 편의. 모든 게 완벽한 곳을 찾긴 어려우니 가장 중요한 요소를 뽑아 숙소를 정해 예약을 했다. 다음은 차량 렌트. 전동휠체어로 탑승 가능한 리프트 차량을 렌트할 수 있는 곳이 있었으나, 우리가 원하는 날짜에 차가 이미 예약이 되어 있었다. 몇 번을 전화한 끝에 2박 3일 여행 일정 중 겨우 1박 2일은 예약할 수 있었다. 할 수 없이 나머지 일정은 장애인 콜택시를 이용하기로 했다. 항공사에 장애인 소속 서비스도 미리 신청해 놓았다. 전동휠체어의 경우 배터리 종류에 따라 수화물 가능 여부가 다르고, 비행기에 따라 높이 제한도 있을 수 있으므로, 사전에 신청하는 것이 필요하다.

여행 첫날..... 비가 왔다. 전날 장애인 콜택시를 미리 예약을 해놔서 큰 걱정은 하지 않았는데, 아뿔사! 콜택시가 가는 중에 가양대교 한복판에서 고장이 나서 서버렸다. 우린 결국 가양역 근처에서 내려 지하철로 김포공항까지 이동하였다. 거의 이민 가는(?) 수준의 큰 케리어를 들고 가면서, 우리는 역시나 여행은 계획이 다가 아니라는 걸 더욱 깊이 느꼈다.

우여곡절 끝에 김포공항에 도착해서 수속을 밟았다. 수속 시 장애인 확인이 되면 티켓 예약하면서 신청한 서비스에 대한 부분을 일사천리로 해줘서 굉장히 편했다.

그렇게 비가 와도 무사히 제주에 도착하여 콜택시를 타고 첫 번째 목적지인 관광 정보센터(제주웰컴센터)에 도착했다. 여행에 관련된 장애인 여행 가이드북과 지도 등을 챙긴 후 첫 번째 관광지인 비자림으로 갔다. 빗줄기가 약해지는 듯 했으나 비자림에 도착하니 다시 거세게 내리는 비. 우선 밥을 먹고 비가 그치기만을 기다리는데, 식당아주머니께서 “원래 비자림은 비오는 날에 가는 거예요~” 라고 한다. 이 말에 용기를 얻어 전동휠체어가 상하지 않을 만큼 비닐로 배터리와 컨트롤러를 씌우고 출발. 정말이지 비자나무 향이 코와 온 몸을 자극하는 게 더욱 향기로운 시간이었다. 길은 그렇게 험난하지 않아 전동휠체어로 가기에는 무난했으나 수동으로 갈 경우에는 보호자가 있어야 조금 안전하지 않을까 생각했다. 한시간 가량 비자나무의 향을 맡으며 나무 숲을 거닐었다. 비오는 날 비자림을 선택한 것은 ‘신의 한수’!!

이후 도착한 숙소는 너무나 아름다운 전경이었다. 늦은 밤, 바닷가 소리와 소소한 불빛들이 우리를 반겨주었다.

이튿날부터 ‘징한철 산책로, 봄날까페, 카밀리아힐, 제주민속 5일장, 성이시들 목장, 방주교회’를 갔다. 휠체어로 무난하게 다닐 수 있는 코스였고, 무엇보다 렌트카를 이용할 수 있어 무척 편하고 여유있었다.

많은 관광지 중에서 특히 내 마음에 남겨진 한마디.

관광자 : “전동휠체어로 제주도까지 어떻게 오셨나요? 차를 가지고 배로 오셨나요?”

나 : “아니요, 비행기로 오게 됐구요. 전동휠체어 종류나 수속 서비스 신청하시면 어렵지 않게 제주에 도착하실 수 있고, 장애인 콜택시와 차량 렌트도 할 수 있으니 이용하시면 되요.”

관광자 : “아~ 그렇군요. 저희 형도 장애가 있는데, 너무 좋아서 데리고 오고 싶은데 수단이 어렵고 정보가 없어서 함께 오지 못했는데, 같이 한 번 와야겠네요. 정보 감사합니다.”

누구나 누릴 수 있는 여행이 누군가에겐 어려울 수 있다는 게, 우리가 여행을 준비하면서 가장 답답하게 느끼던 것이었다. 여행은 물론 삶에서 필요한 정보들이 잘 전달되지 않아 많은 장애인들이 세상 밖으로 나오지 못하는 것이 안타까웠는데, 여행의 현지에서 직접적인 질문과 대화를 나누니 더욱 체감할 수 있었다. 이제 조금씩 장애인에 대한 편의시설을 갖춰가고 있는 것을 보면 좋기도 했지만, 갖춰가는 만큼 이런 정보들을 개인이 일일이 찾지 않아도 쉽게 전해질 수 있었으면 좋겠다는 생각을 참 많이 했던 여행이었다.

함께 간 내 친구 영미는 나에게 말했다.

“언니와 여행하면서 나는 언니를 도왔다고 느끼지 않아요. 오히려 정보들은 언니가 다 수집했고 저는 숙소 예약 밖에 하지 않았어요. 장애가 있다고 다 도움 받지 않는다는 것도 알게 되고, 서로 서로 할 수 있는 거를 나눠서 하면 장애와 비장애는 결코 구분되지 않는다는 걸 알게 되었어요. 세상 사람들도 그걸 알고, 함께하는 세상이었으면 좋겠어요.”

우린 역시나 다음 여행을 언젠가 떠날 것이다. 기약되지는 않았지만 여전히 기대한다. 우리만의 색깔과 우리만의 노하우, 우리만의 지경이 넓어질 것이고 많은 이들과 나눌 수 있게 될 테니까. 조금 다르다고, 조금 느리다고 멈추지 말고 서로의 속도에 맞춰 함께 한다면, “누구나”, “함께” 떠날 수 있는 지구별 여행이 될 수 있을 것이다.



## 3. 캠핑

### ▶ 필요한 캠핑 장비

텐트, 타프(비박용 플라이), 침낭, 발포매트, 에어매트, 캠핑용 침대, 화롯대, 테이블 및 의자, 코펠 등이 필요하며, 캠핑 장비를 대여해 주기도 한다.

### ▶ 글램핑(Glamping)

화려하다(Glamorous)와 캠핑(Camping)을 조합해 만든 신조어로, 필요한 도구들이 모두 갖춰진 곳에서 안락하게 즐기는 캠핑을 뜻한다. 고가의 가구나 전기, 인터넷 등을 갖춘 텐트를 경관이 뛰어난 강변이나 바닷가, 숲에 설치하고 야영객들에게 대여하고 있다. 인터넷에 글램핑장을 검색하면 지역별로 다양한 글램핑장을 찾을 수 있다.

### ▶ 관련 기관

구분	기관명	홈페이지	대여장비
지자체 운영	난지캠핑장	<a href="http://www.nangicamping.co.kr">http://www.nangicamping.co.kr</a>	텐트, 타프, 테이블, 의자, 담요, 매트, 버너, 랜턴
	노을캠핑장	<a href="http://worldcuppark.seoul.go.kr">http://worldcuppark.seoul.go.kr</a>	텐트, 의자, 랜턴
	서울대공원 자연캠핑장	<a href="http://grandpark.seoul.go.kr">http://grandpark.seoul.go.kr</a>	텐트, 매트, 침낭
	강동그린웨이 가족캠핑장	<a href="http://www.gdfamilycamp.or.kr">http://www.gdfamilycamp.or.kr</a>	텐트, 매트
	중랑캠핑숲	<a href="http://parks.seoul.go.kr">http://parks.seoul.go.kr</a>	텐트
국립공원 운영	덕유산 야영장	<a href="http://www.gogocamp.net">www.gogocamp.net</a>	텐트
	월악산 닛돈재	<a href="http://www.knaps.or.kr">www.knaps.or.kr</a>	텐트, 침낭, 침구, 취사도구
	소백산 남천	<a href="http://www.knaps.or.kr">www.knaps.or.kr</a>	텐트, 침구, 취사도구



# 일탈을 꿈꾸며..

## 장수철(지체 1급)

언제부터인가 나는 가족들과 함께 여행가자는 이야기를 여러 번 하였지만 항상 실행에 옮기지 못하고, 이런저런 핑계 아닌 핑계로 그냥 넘어가는 경우가 대부분이었다. 원인을 찾아보자면 아무래도 사고 이후 휠체어를 사용하게 된 이후로 더욱더 그렇게 된 것 같기도 하다.

사실 나는 여행을 너무나 좋아했었다. 매달 거르지 않고 산, 바다, 섬 등을 가리지 않고 2년 넘게 여행을 다녔을 정도였다. 하지만 휠체어를 타고 다닌 이후로 이렇게 나 자신이 소극적으로 변하게 될지는 상상도 해본 적이 없다. 마음속으로는 수십 번도 더 갔을 가족여행을 2015년 가을에야 처음 여행을 가보게 되었다.

요즘 들어 가장 핫한 여행코스 중의 하나가 바로 글램핑이다. 처음 글램핑을 가자고 이야기하고 가장 우려하고 걱정이 되었던 점은 과연 휠체어를 타고 있는 내가 갈 수 있을까? 가더라도 캠핑장 시설들을 제대로 이용 할 수 있을까? 하는 것이었다. 가족들도 ‘힘들어서 갈 수 있을까?’ 라는 걱정에 망설였지만 이번 기회에 한번 부딪혀 보고 경험해 보자는 생각과 함께 좋은 추억도 될 수 있을 것 같아 가기로 결정하였다.

이번 여행은 2박 3일 일정으로 우리 가족 이외에 휠체어장애인이 포함된 다른 가족들과 함께 모두 3가족이 같이 가기로 하였다. 사전 정보에 의하면 글램핑장은 모든 시설이 다 되어 있기 때문에 굳이 여러 가지 버너나 코펠 등이 필요 없다고 하였지만 가보지 않았기에 알 수가 없었다. 이런저런 고민 끝에 일단 삼겹살, 소시지, 과일, 라면 등 기본적인 먹거리를 구입하였다.

목적지는 ‘BFL플레이파크’. 충북 충주시 탄금호 국제조정경기장 내에 위치하고 있다. 산과 물이 자유롭게 어우러진 분지로 주변경치가 뛰어나고 캠핑(카라반/글램핑/캠프렛), 스테이크하우스, 커피숍, 아웃도어매장, 마트 등이 마리나 센터 내에 입점해 있으며, 전문가와 함께 조정체험행사를 무료로 즐길 수 있다.

당일 아침 우리 가족은 기쁜 마음으로 아침 일찍 출발하였다. 시원하게 고속도로를 내달리던 자동차는 연휴기간이라 점점 차들로 넘쳐나기 시작하더니 결국 거북이처럼 느릿느릿 움직이는 것이었다. 결국 집에서 나와 5시간 만에 도착한 충주 BFL플레이파크, 그러나 긴 시간 자동차 안에서의 피곤함을 싹 날려버릴 수 있을 정도로 깨끗하고 시원한 공기를 느낄 수 있었다.



캠핑장에 도착해 제일 먼저 마리나센터 내에 있는 BFL데스크를 찾아가 등록을 하고, 글램핑장을 한 바퀴 둘러보고 그나마 휠체어가 접근하기 쉬운 곳으로 위치를 정하고 가져온 짐을 내렸다. 걱정했던 것 보다는 깨끗하고 잘 되어 있었으나 휠체어를 이용하는 입장에서는 문제점들이 나타나기 시작했다. 무엇보다 글램핑 실내로 들어가기 위한 경사도가 없고, 글램핑장 바닥이 잔디밭이라 휠체어가 이동하기에 너무 어렵다는 점이었다. 캠핑장 관계자의 도움을 받아 주변에 있는 나무판자 등을 이용하여 임시로 경사로를 설치하였으나 잔디밭은 어떻게 할 수 없었다. 같이 간 일행들은 휠체어로 잔디밭을 갈 수 있어 다행이었으나 장애의 정도에 따라 다르겠지만 나는 보호자가 없었다면 이용하기가 불가능했을 것이다.

글램핑장 내부는 생각보다 안락하고 포근하며 사용하기 편리하게 되어 있었다. 바닥에는 전기난방시설이 되어 있고 쇼파, 침대, 옷장, 식탁, 버너, 식기류 등 대부분이 갖추어져 있으며 가스나 음식만 준비하면 되는 것이었다.

우리 가족은 간단하게 라면으로 점심을 먹고 캠핑장 주변을 둘러보았다. 캠핑장 내부에는 샤워장, 화장실, 족구장, 풋살, 농구장, 취사장이 따로 설치되어 있었으며, 캠핑장 주위에는 2013년 세계대회가 열린 충주국제조정경기장이 함께 있어 여름 시즌 장애인 및 비장애인 모두 조정 체험을 무료로 할 수 있었다.

주변을 가볍게 산책도 하고 사진도 찍으며 여유롭게 둘러본 후 휴식을 취하니 금방 저녁 시간이 되었다. 가족끼리 오붓하게 화로에 불을 붙이고 둘러앉아 삼겹살과 소세지 등을 구우며 도란도란 평소에 하지 못했던 이야기를 나누며, 첫날 저녁을 마무리 하였다.

둘째 날 우리 조정체험을 해보기로 하였다. 길고 폭이 좁은 배를 탄다는 게 무섭기도 하였지만 장애인조정 체험학교가 있다는 이야기를 듣고 오기 전에 미리 신청하였기에 전문 강사들과 함께 안전하게 체험을 해 볼 수 있었다. 모든 비용은 무료였으며, 보험도 가입되어 있었다. 조정체험 외에도 여러 가지 체험들이 있었다.

이번 여행을 통해 가족들이 함께 여러 가지 체험도 해볼 수 있었으며, 도로나 인도도 급한 경사가 없고 대부분 평지로 이루어져 있어 자연 속에서 공기와 땅을 느끼며 내가 보고 싶은 것들을 가까이에서 볼 수 있었다. 아름다운 경치를 사진으로 담기에도 편했으며, 충주 주위 명소도 같이 구경할 수 있기에 행복한 시간이었다.

### 진정한 여행이란 새로운 풍경을 보는 것이 아니라 새로운 시야를 갖는 것이다. 마르셀 프루스트

이번 글램핑을 준비하면서 나의 가장 큰 고민거리는 내가 가족들에게 짐이 되지 않을까? 나로 인해 즐거운 캠핑이 아니라 힘들고 고생만 하다 오는 건 아닐까? 하는 생각들로 머릿속은 가득 차 있었다. 그리고 막상 캠핑장에 도착하니 불편한 점이 많이 있었다.

- 경사도가 없어 보호자 없이는 글램핑 텐트 내부 진입 불가능
- 잔디밭이라 휠체어가 다니기 어려움

- 장애인 화장실과 세면대 없음(마리너센터만 있음. 야간 사용 불가)
- 공동취사장은 잔디길이라 한참을 돌아가야 하며 높은 턱이 있음

하지만 막상 여행을 하고 나니, 그 동안 내가 너무 어렵게만 생각했다는 것을 깨달았고, 다음에는 내가 무엇을 준비해야 할 지를 알게 되었다. 또한 불편함 속에 새로운 재미도 알게 되었다. 다른 장애인들도 자신감을 가지고 두려워하지 않았으면 한다. 충분한 조사와 시간, 경로, 일정을 잘 짚다면 충분히 기억에 남을 수 있는 여행이 되지 않을까 생각한다.





## 지역자원 이용하기



● ● ● 뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 ● ● ●

보건소, 장애인복지관, 노인복지관 등  
지역에 있는 복지자원을 적절히 이용하여,  
가정복귀 후에도 지속적인 치료와 운동을 병행하여  
재발의 예방과 건강을 유지하며,  
다양한 취미활동과 사회참여를 통해  
여가를 즐기는 것이 필요합니다.



## ▶ 기관별 프로그램 현황 (\*기관마다 프로그램은 다름)

	보건소	장애인종합복지관	노인종합복지관
프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 물리, 작업, 열·전기치료</li> <li>- 재활운동실(체력단련실)</li> <li>- 방문간호, 재활기구 대여, 보건교육 및 장애인 자조모임 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 물리치료, 작업치료, 언어치료(*대기기간 김)</li> <li>- 체력단련실, 수중재활센터</li> <li>- 장애인 취업알선</li> <li>- 탁구, 당구, 배드민턴 등 동호회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 물리치료, 열·전기치료 등</li> <li>- 체력단련실</li> <li>- 바둑, 장기, 풍물, 체조 등 여가 및 취미 프로그램</li> <li>- 목욕, 이·미용 지원 등</li> </ul>
대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지역 재가장애인</li> <li>*등록장애인으로 제한될 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 등록장애인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만 60세 이상 지역 주민</li> <li>*프로그램에 따라 장애인 이용이 제한될 수 있음</li> </ul>
이용방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료 및 운동 : 진료(처방) 후 이용</li> <li>- 그 외 : 회원 등록 후 이용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료 : 진료(처방) 대기 이용</li> <li>- 운동 및 여가 : 회원 등록 후 이용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 치료 : 진료(처방) 대기 이용</li> <li>- 체력단련실 : 운동평가⇨회원 등록⇨이용</li> <li>- 동호회 : 회원 등록⇨자율 이용</li> </ul>
설치현황	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전국 시·군·구에 설치 (254개소)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전국 시·군·구에 설치 (213개소)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전국 시·군·구에 설치 (248개소)</li> </ul>
관련기관	<ul style="list-style-type: none"> <li>*인터넷에 지역보건소 검색</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- www.hinet.or.kr (한국장애인복지관협회)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- www.kaswks.or.kr (한국노인종합복지관협회)</li> </ul>



📍 재활운동실(보건소)

	재활체육센터	장애인자립생활센터
프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수중재활센터</li> <li>- 체력단련실, 체육관</li> <li>- 탁구장 등 운동실</li> <li>- 각종 문화강좌 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인 권익옹호</li> <li>- 동료상담</li> <li>- 장애인 활동보조인 양성교육</li> <li>- 자립생활 체험홈 운영</li> </ul>
대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 등록장애인</li> <li>※비등록자는 이용 제한 있거나 이용료 감면 혜택 받지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 장애인</li> </ul>
이용방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담 ⇨ 회원 등록 ⇨ 이용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담 ⇨ 회원 등록 ⇨ 이용</li> </ul>
설치현황	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일부 지역에 설치</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전국 시·군·구에 설치(96개소)</li> </ul>
관련기관	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정립회관(서울 광진구) www.jeongnip.or.kr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국자립생활센터총연합회 www.koil.kr</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 서부재활체육센터(서울 은평구) www.sbsports.or.kr</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동천재활체육센터(서울 노원구) www.dcsports.co.kr</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 보훈재활센터(경기도 수원) www.rsc.bohun.or.kr</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 삼육재활체육관(경기도 광주) www.srcream.com</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고양시재활스포츠센터(경기도 고양) www.gosports.or.kr</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 달구벌종합스포츠센터(대구 달서구) www.dgsports.org</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 춘천장애인스포츠센터(강원도 춘천시)</li> </ul>		



📍 수중재활센터(장애인복지관)



📍 체육관 및 조깅트랙(재활체육센터)



## 뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북

발행일 | 2015년 12월

발행인 | 이성재

편집인 | 김동아, 윤정아

발행처 | 국립재활원 사회복지지원과

주 소 | 서울특별시 강북구 삼각산로 58

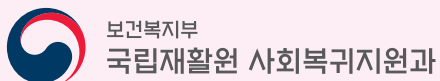
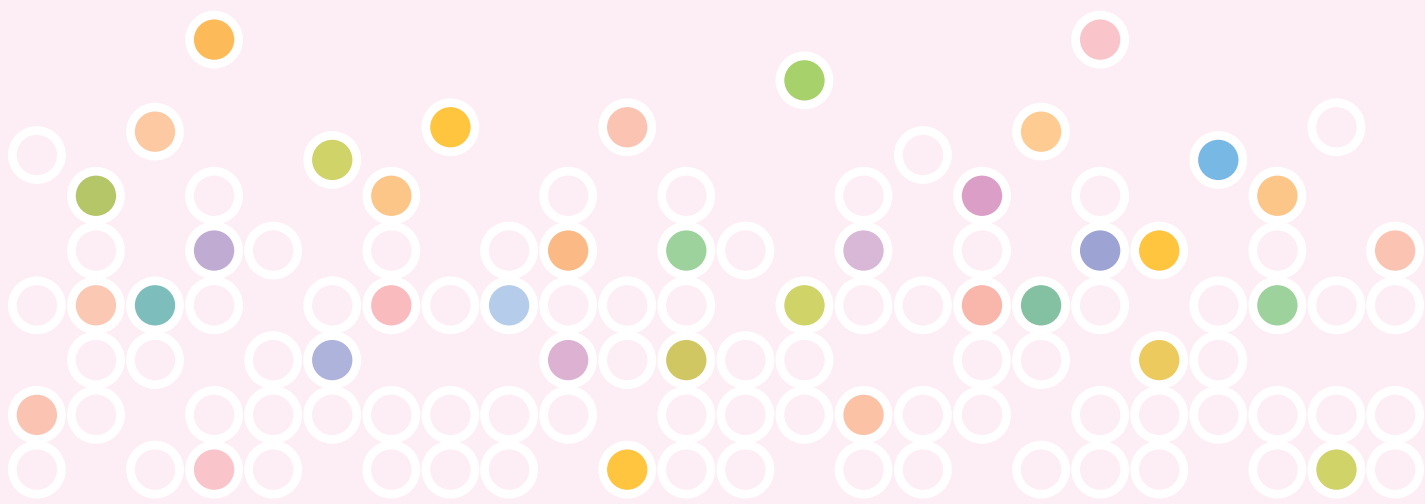
전 화 | (02)901-1894~8

관리번호 | H-16-15-21

국제표준간행물번호(ISBN) | 978-89-6810-148-9 03330



뇌졸중 · 뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북



(우)01022 서울특별시 강북구 삼각산로 58 Tel. (02)901-1894~8 www.nrc.go.kr



비매품  
03330

9 788968 101489

ISBN 978-89-6810-148-9