

관리번호 : H-13-13-16

척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 일상 되찾기

척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북

일상 되찾기



국립재활원
National Rehabilitation Center

01022 58
TEL 02) 901-1700 <http://www.nrc.go.kr>



ISBN 978-89-6810-046-8



국립재활원



국립재활원
National Rehabilitation Center

이상 퇴찾기

척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북



국립재활원

National Rehabilitation Center

퇴원 후 집으로 갈 때, 뭘 준비해야 하나요?

Q & A로 풀어보는 퇴원생활 가이드

입원치료를 마치고 집으로 퇴원하는 척수손상 장애인들과 가족들은 두려움과 궁금함이 많습니다. 퇴원을 앞둔 대부분의 척수장애인들은 ‘과연 휠체어를 탄 몸을 가지고 이 사회에 다시 잘 적응할 수 있을까?’ ‘퇴원하여 집에 틀어박혀 꼼짝없이 감옥 같은 생활을 해야 되는 것은 아닐까?’ 걱정하게 됩니다.

또한 많은 내용이 궁금합니다. ‘언제까지 병원생활을 해야 할까?’ ‘퇴원할 때 운동 기구는 무엇을 장만하지?’ ‘집에서 건강관리는 어떻게 하고 운동은 어떻게 해야 하나?’ ‘휠체어를 타고 여행을 갈 수 있을까?’ 등 물어보고 싶은 내용이 아주 많습니다.

국립재활원 척수손상재활팀은 그동안 5,000명이 넘는 입원환자와 방광검진환자분들의 재활치료를 경험하였습니다. 그 경험을 살려서 각 분야의 전문가들이 척수장애인들과 가족들이 가장 많이 걱정하고 궁금해 하는 내용들을 함께 고민하고 연구하였습니다. 가능한 이해하기 쉽고 실제적인 도움이 되도록 질문과 답변 형식으로 이 가이드북에 담았습니다.

이 가이드북이 퇴원 이후의 삶을 고민하는 척수장애인들과 가족들에게 도움이 되기를 희망합니다. 지금 퇴원을 결심하고 세상을 향한 힘찬 출발을 준비하는 척수장애인과 가족 여러분, 우리 모두 여러분의 멋진 삶을 응원합니다.

국립재활원 척수손상재활팀

척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북

• 감사합니다?



| 차 | 례 |

1. 퇴원 시기 결정 / 6
2. 퇴원 후 의학적 관리 / 8
3. 집에서 하는 운동 / 10
4. 집에서 필요한 기구준비 / 18
5. 행복한 가정을 위한 성(性)재활 / 22
6. 운전 다시 시작하기 / 24
7. 최중증 장애인을 위한 컴퓨터, 전동휠체어 / 26
8. 생활 체육과 장애인 스포츠 / 30
9. 도전! 국내 및 해외여행 / 33
10. 화장실개조 아이디어 / 36
11. 유용한 복지 정보 / 37



1

퇴원 시기 결정

● 얼마나 오랫동안 병원생활을 해야 하나요?

우리나라 척수환자들의 입원기간은 전 세계적으로 가장 긴 것으로 유명합니다. 현재 평균적으로 하반신마비 척수환자의 경우 1년 반, 사지마비의 경우 2년을 입원하고 있습니다. 이것은 미국의 2~3개월, 유럽의 6~7개월에 비하면 너무 긴 기간입니다.

입원이 장기화되면 첫째, 성공적으로 사회에 복귀하는데 큰 어려움이 생깁니다. 길게 입원하는 척수환자들을 보면 퇴원하여 집으로 가는 것이 두려워서 불필요한 병원생활을 지속하는 경우가 많이 있습니다. 척수손상 전에 활동했던 직장이나 사회적인 관계들도 모두 단절됩니다. 둘째, 경제적인 부담입니다. 긴 병원생활로 입원비, 간병비로 돈을 다 쓰고 나면 나중에 퇴원 시 꼭 필요한 휠체어 구입, 운동기구 구입, 가옥구조 개선, 자동차 구입 비용을 아깝게 병원에서 다 소모해버리게 됩니다.

국립재활원에서는 척수손상환자들의 총 입원기간(손상 후 집으로 퇴원할 때까지)을 하반신마비인 경우 9개월, 사지마비인 경우 12개월로 권장하고 있습니다. (참고로 2009년 RI Korea 의료분과 연구에서 의사, 간호사, 치료사 등의 의료기관 종사자 236명을 대상으로 설문을 실시했는데, 척수손상 이후 재활을 포함한 바람직한 총 입원기간은 하반신마비의 경우 평균 7.3개월, 사지마비의 경우 11.9개월로 응답하였습니다)

경수 4번 척수장애인인 이상목교수님의 6개월만의 사회복귀

“2006년 7월 2일, 지질탐사의 마지막 코스인 데스밸리를 향해 다섯 대의 차량이 사막을 달리고 있었다. 앞 차가 일으킨 뿌연 모래 먼지의 궤적을 따라 달리던 중 내가 운전하던 네 번째 밴이 갑자기 전복되었다. 혼수상태에서 완전히 벗어난 건 그로부터 3일 뒤였다. 나는 손가락 하나 까딱할 수 없을 만큼 큰 중상을 입은 상태였다..... 내가 랜초재활병원에서 시간을 제일 많이 보낸 곳은 첨단재활기술센터(Center for Advanced Rehabilitation Technology: CART)였다. IT 기술은 장애인에게 신이 내려준 축복과도 같은 선물이다. 컴퓨터를 이용해 인터넷에 접속하는 순간, 나 같은 장애인과 정상인의 격차는 현격하게 줄어든다. 나를 살린 것은 줄기세포가 아니라 IT 기술이었다.(이상목 교수님의 0.1그램의 희망 중에서)”

미국에서 지질탐사를 하던 중 중상을 입어 경수 4번 완전마비를 당했던 이 교수님은 미국 재활병원에 집중적인 재활치료를 3개월 받은 후 퇴원하였다. 랜초 재활병원에 입원당시 머리로 조절하는 전동휠체어와 목소리로 컴퓨터 동작이 가능한 장비를 훈련받았다. 그리고 사고 6개월만인 2007년 1월 2일 서울대 강단에 복귀하였다. 그는 요즘 만나면 “내가 만일 한국에서 다쳤다면 아직도 재활병원을 전전하면서 입원해 있을 지도 모르지요”라고 웃으며 이야기 한다.





2

퇴원 후 의학적 관리

● 퇴원 후 외래를 정기적인 진료를 받아야 하나요?

퇴원 후 외래로 정기적인 진료를 받아서 방광약, 경직약, 통증약 등을 조절하고 다양한 합병증을 미리 검진 받아서 예방하는 것이 필요합니다. 일 년에 한번은 꼭 종합적인 방광신장관련 검사를 시행하는 것이 필요합니다. 국립재활원에서는 2박 3일의 방광종합검진 프로그램을 운영하고 있습니다.

● CIC(간헐적 도뇨법)는 어떻게 하나요?

방광관리방법 중 가장 좋은 방법이 CIC입니다. 하루 소변량은 1800~2000cc로 유지하고 1회 소변량은 300~500cc가 좋습니다. 휴대용 대통내의 소독약은 소독액인 5% 클로로헥시딘 50cc를 멸균증류수 1000cc에 희석(20배 희석)하여 사용합니다. 태고액 1%를 사용하는 경우는 희석하지 않고 그대로 사용합니다.

만일 소변이 탁해지고 냄새가 나며, 갑자기 실금이 생기는 경우 방광염이 발생했을 가능성이 높으므로 우선 물을 많이 마셔서 방광을 씻어내보고, 그래도 안 되면 소변검사를 시행하기 위해 병원을 방문해야 합니다.

● 퇴원 후 욕창을 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

누워 있을 때는 복숭아뼈나 발뒤꿈치 같이 돌출된 부분이 눌리지 않도록 쿠션 등으로 보호해 줍니다. 오래 누워있을 때 욕창이 잘 생기는 꼬리뼈 부분은 매일 점검합니다. 휠체어 타는 시간이 많아지면 엉덩이 좌골부위에 욕창이 많이 생깁니다. 따라서 앉아 있을 때 30분에 한번은 몸을 앞으로 충분히 숙여서 엉덩이 부위를 들어주는 것이 필요합니다.

● 엉덩이에 아주 작은 욕창이 생겼는데 휠체어 활동을 해도 되지요?

휠체어 앉아서 생긴 엉덩이 부위의 작은 욕창은 아무리 작더라도 반드시 적극적인 치료를 해야 합니다. ‘욕창은 자기를 무시하는 사람에게 철저한 복수를 한다’는 사실을 잊지 마시기 바랍니다. 매일 엉덩이를 거울로 들여다 보고 욕창 초기에 휠체어에 앉지 말고 잘 치료해야 합니다.





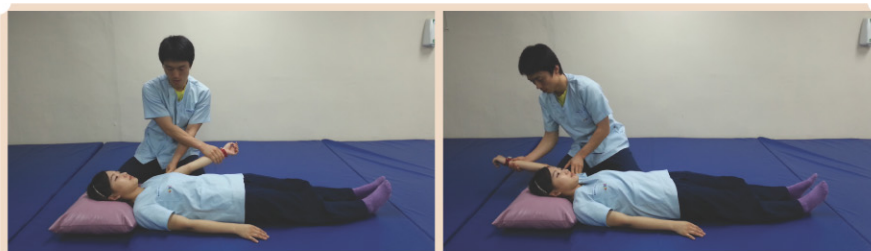
3

집에서 하는 운동

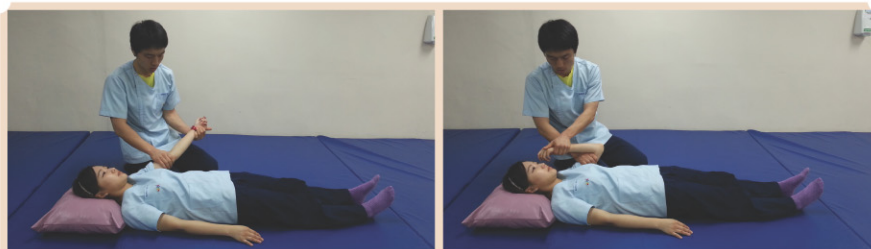
● 팔다리가 굳지 않게 하는 관절 운동은 어떻게 하나요?

하루 1~2회 정도의 관절가동운동과 스트레칭만으로도 충분히 관절구축을 예방할 수 있습니다. 경수 8번 이하 손상으로 손사용이 가능한 분들은 앉은 자세에서 스스로 관절운동 및 스트레칭을 시행할 수 있습니다. 경수 7번 이상 손상으로 손사용이 어려운 분들은 보호자의 도움을 받아 팔과 다리 및 몸통 관절가동운동을 시행할 수 있습니다. 하지만 무리한 관절가동운동은 관절 손상 및 근육파열의 원인이 될 수 있기 때문에 통증이 없는 범위 내에서 부드럽게 관절운동을 해주시는 것이 좋습니다. 각 동작을 10회 3세트, 하루 두 번 시행 합니다.

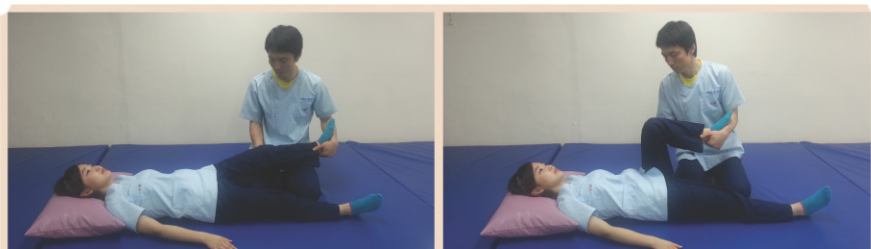




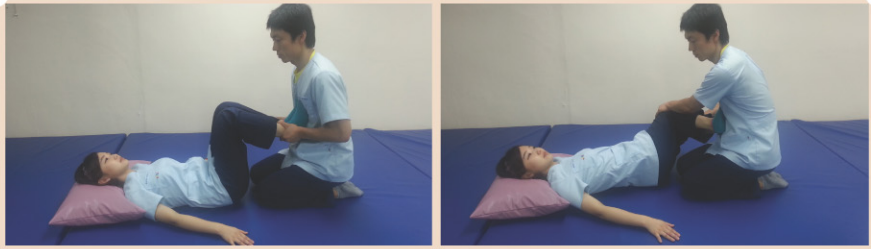
상지 관절운동 1) 양손으로 팔을 잡고 팔꿈치를 편 상태로 머리 옆으로 올려줍니다.



상지 관절운동 2) 양손으로 팔을 잡고 팔꿈치를 구부렸다 폈다 합니다.



하지 관절운동 1) 한 손은 발바닥을, 한손은 무릎 밑을 잡고 다리를 머리 방향으로 구부렸다 폈다 합니다.



하지 관절운동 2) 양 다리를 모아 구부린 후 구부린 다리를 좌, 우로 밀어줍니다.



하지 관절운동 3) 한손으로 다리를 고정하고 한손으로 발을 잡아 체중을 실어 종아리근육을 늘려줍니다.





상지 스트레칭 운동

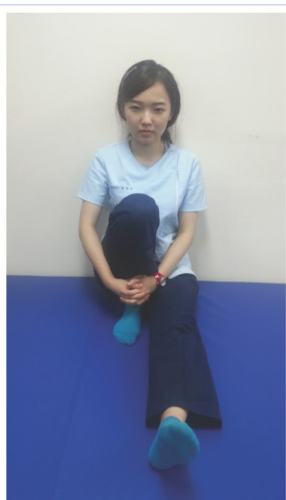
한 팔을 몸통 앞으로 가로질러 반대쪽으로 뻗어줍니다. 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡아 스트레칭 해줍니다.



팔꿈치를 귀 옆까지 올린 후 반대 손으로 팔꿈치를 잡고 머리 뒤에서 바닥 쪽으로 살며시 눌러 스트레칭 합니다.



양손을 머리 뒤로 올린 후 마주잡은 뒤 허리를 펴고 가슴 앞쪽 근육이 늘어날 때까지 스트레칭 합니다.



하지 스트레칭 운동

양 다리를 편 자세에서 한쪽 무릎을 구부려 가슴까지 끌어올려 골반 뒤쪽 부위를 스트레칭 합니다.



구부린 다리를 반대쪽으로 넘겨 골반 바깥쪽부위를 스트레칭 합니다.

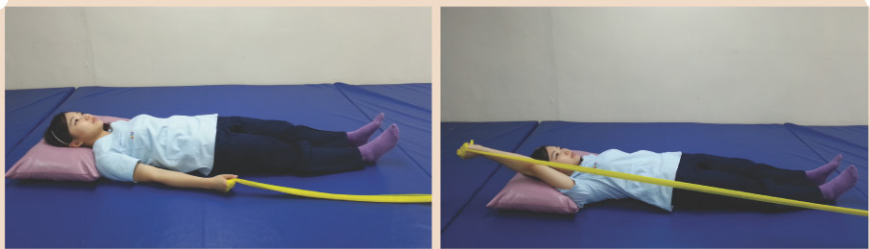


구부린 다리 바깥쪽이 지면에 닿은 상태로 뒤꿈치를 골반 안쪽으로 잡아당긴 후 발목 뒤쪽을 스트레칭 합니다.



● **근력 강화 운동은 어떻게 하나요?**

손사용이 가능한 경우에는 아령을 이용하여 다양한 팔의 근육을 강화 시킬 수 있으며, 손사용이 어려운 경우에는 탄력밴드를 손목에 고정하여 여러 가지 운동을 할 수 있습니다.



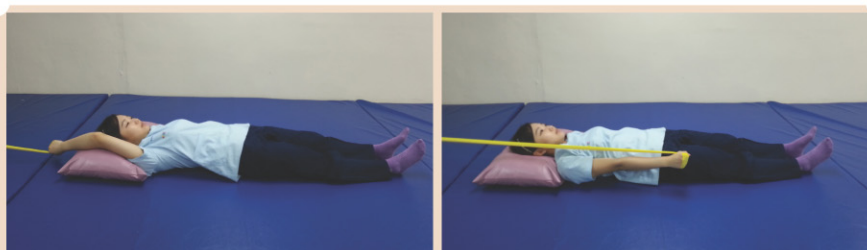
매트에서 근력강화 1) 한손으로 탄력밴드를 잡고 머리위로 들어올립니다.



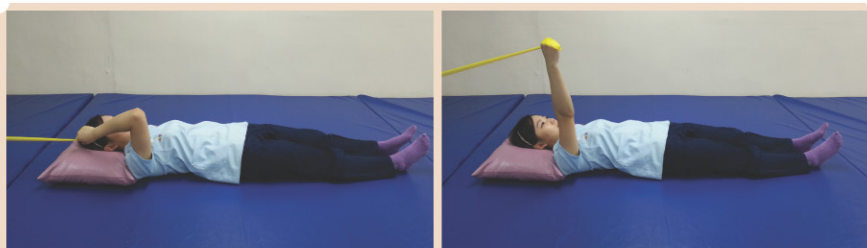
매트에서 근력강화 2) 한손으로 탄력밴드를 잡고 옆으로 들어올립니다.



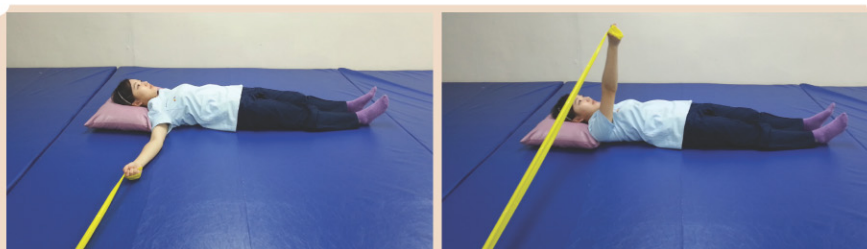
매트에서 근력강화 3) 한손으로 탄력밴드를 잡고 팔꿈치를 구부려 어깨쪽으로 당깁니다.



매트에서 근력강화 4) 머리 옆으로 팔을 올린 상태에서 밴드를 골반 옆으로 당깁니다.



매트에서 근력강화 5) 머리 옆으로 팔을 올린 상태에서 밴드를 천장을 향해 당깁니다.



매트에서 근력강화 6) 통 옆으로 팔을 벌린 상태에서 밴드를 천장을 향해 당깁니다.



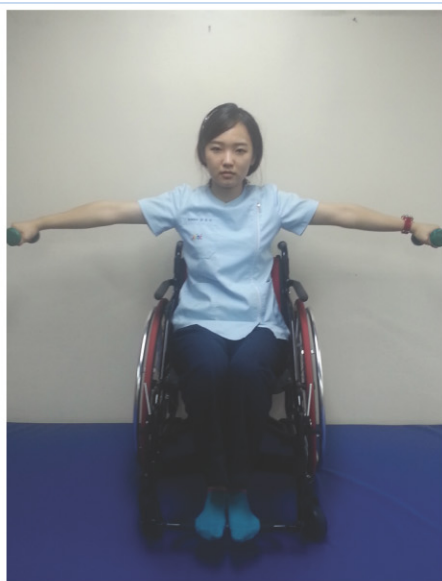
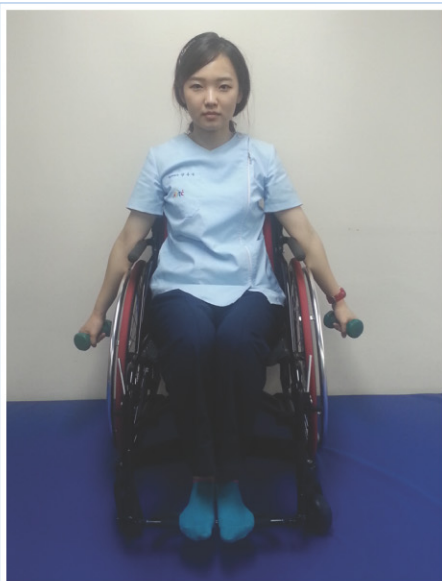
휠체어에서 근력강화 1) 밴드를 잡고 팔꿈치를 편 상태에서 팔을 뒤로 당깁니다.



휠체어에서 근력강화 2) 팔을 쭉 펴서 밴드를 잡은 후, 머리 위로 잡아 당깁니다.



휠체어에서 근력강화 3) 어깨 높이로 아령을 들고 팔꿈치가 펴질 때까지 수직으로 아령을 밀어 올립니다.



휠체어에서 근력강화 4) 팔꿈치를 편 상태로 아령을 들고 어깨 높이까지 팔을 옆으로 들어 올립니다.



4

집에서 필요한 기구 준비

● 퇴원 후 집에 장만해야 할 운동기구는 무엇인가요?

퇴원 후 장만해야 할 운동기구중 가장 중요한 것은 ‘서는 운동기구’입니다. 서는 운동기구로는 경사침대(틸트 테이블), 전동기립기(스탠딩 프레임), 전동기립휠체어, 사다리 등이 있습니다. 부지런한 분들은 장하지보조기(KAFO)를 이용하여 집에서 계속 서는 운동을 하는 분들도 있습니다. 최근 시판되는 전동으로 기립되는 기능이 있는 수동휠체어는 공간을 적게 차지하고 수동휠체어처럼 타다가 간단한 조작으로 기립이 되어 인기가 있습니다.



전동 기립기를 이용하는 방법



사다리를 이용하는 방법



장하지 보조기(KAFO)를 이용하는 방법



전동 기립 휠체어를 이용하는 방법



다음으로는 코끼리라고 불리는 상하지운동기구(수퍼다이나믹)이 있습니다. 다리의 관절운동과 더불어 유산소운동이 가능해집니다. 그 외에 간단히 운동할 수 있는 아령, 탄력밴드(세라밴드)등이 필요합니다. 근육이 위축되는 것을 막아주는 기능적전기자극기(FES)도 도움이 됩니다.

샤워를 할 때 의자형 샤워 체어(코모도)에 앉아서 샤워를 하면 편안히 샤워를 할 수 있어서 도움이 될 수 있습니다.



● 혼자서 휠체어로 이동이 어려운데 어떻게 하나요?

혼자서 침대에서 휠체어로 이동이 어려운 경수손상 환자분들을 보호자들이 들어서 옮기다보면 보호자의 허리가 손상을 받아서 집에 환자가 두 명으로 늘어나는 경우가 있습니다. 따라서 혼자서 이동이 어려운 경우에는 반드시 전동리프트를 구입하여 사용하여야 합니다. 승용차를 이용하여 움직일 일이 많은 경우는 조수석에 차량용 리프트를 장착하면 좋습니다.



● 침대나 운동용 매트는 어떻게 구입할까요?

대부분의 환자분들이 퇴원 시 일반 침대와 운동용 매트를 구입해서 집으로 가지만, 운동용 매트는 3~4개월 사용 후 더 이상 사용하지 않는 경우가 많이 있습니다. 따라서 일반 침대만 구입하는 방법도 권장됩니다. 경수손상 환자의 경우 안전성과 편리성을 위해서 높이가 낮은 병원침대(전동 침대)를 구입하는 것도 도움이 됩니다.



5

행복한 가정을 위한 성(性)재활

● 척수손상 후에도 성적인 만족을 느낄 수 있을까요?

척수손상 후에도 만족할만한 성생활을 할 수 있습니다. 여전히 성에 대한 욕구를 지니게 되고, 상대방을 성적으로 만족시켜줄 수도 있습니다. 성기 부위에 감각이 떨어졌다면 다른 곳에 성적 감각을 느낄 수 있는지 찾아보면 도움이 됩니다. 목, 가슴, 입술 등에 새롭고 강한 성감대가 나타나기도 하고, 특히 감각이 있는 곳과 없는 곳의 경계부위는 새로운 성감대가 될 가능성이 높습니다.

● 척수손상 후 발기가 되지 않아요

척수손상 남성의 4명 중 3명은 발기에 문제가 있습니다. 발기 문제는 먹는 약(비아그라, 시알리스, 레비트라, 자이데나, 엠빅스 등)이나 주사제(카바젝트, 스탠드로 등)으로 해결할 수 있습니다. 국립재활원이 연구에 따르면 먹는 약으로는 약 70%, 주사약으로는 약 90%에서 발기문제가 해결됩니다.

● 성교 도중에 요실금(소변)과 변실금(대변)이 있으면 어떻게 해야 하나요?

요실금을 예방하려면 성행위 2시간 전부터는 수분 섭취를 제한합니다. 대소변을 미리 보아서 장과 방광을 비웁니다. 만약의 요실금을 대비하기 위해 성행위 전에 미리 엉덩이 밑에 패드나 수건을 깔아 둡니다. 성행위 도중에 요실금이나 변실금이 있으면 당황하지 말고 배우자의 마음이 상하지 않도록 조심스럽게 처리해 줍니다.

● 어떤 체위가 좋을까요?

비장애인 배우자가 위로 장애인이 아래로 가는 체위가 가장 기본적인 체위입니다. 즉 여성척수장애인의 경우는 남성 상위체위를, 남성 척수장애인의 경우는 여성 상위체위를 사용합니다. 팔 힘과 허리 힘이 좋은 하지마비 남성 척수장애인은 남성 상위 체위를 할 수도 있습니다.

● 여성 척수 장애인의 경우 어떤 성기능의 장애가 있나요?

모든 여성 척수장애인들은 삽입에 의한 성교가 가능합니다. 척수손상 후에는 성교시 윤활작용을 하는 질 분비액이 감소되거나 분비되지 않을 수 있습니다. 이럴 때는 윤활액(젤리) 이 도움이 되는데, 윤활액은 CIC할 때 쓰는 젤리를 이용하면 됩니다.

성기능 및 성재활에 대한 보다 자세한 사항은 국립재활원 성재활 홈페이지 (www.sexualrehab.go.kr)를 통해서 안내받을 수 있습니다.



국립재활원 홈페이지 (www.sexualrehab.go.kr)



6

운전 다시 시작하기

● 척수손상 환자도 운전할 수 있나요?

하반신마비인 척수환자의 경우 손으로 엑셀과 브레이크를 조절하는 ‘핸드 컨트롤’ 을 설치하면 운전이 가능합니다. 사지마비인 경우 경수 6번과 그 아래 손상에서 보조도구를 이용하여 운전이 가능합니다.

● 척수손상 환자를 위한 운전 보조도구는 어떤 것들이 있나요?

1) 스티어링(steering) 보조기기



2) 엑셀 및 브레이크 보조기기



3) 기타 보조기기



● 국립재활원에서 운전재활과 관련하여 국립재활원에서 어떤 도움을 받을 수 있나요?

- 운전적응교육 : 국립재활원 장애인운전지원과에서 운전면허가 있는데 갑자기 척수손상 장애가 되어 장애인 차량 운전을 원하는 중도장애인의 운전적응교육을 실시하고 있습니다.
- 운전면허 취득교육 : 척수 손상 전에 운전면허조차 없었던 척수환자를 위한 운전면허 취득교육을 실시하고 있습니다.
- 지방출장 무료 운전재활교육 : 지방에서 신청할 경우 교육 대상자가 원하는 장소로 차량과 강사가 직접 이동해 무료로 맞춤형 교육서비스 제공하고 있습니다.





7

최중증 장애인을 위한 컴퓨터, 전동휠체어

팔을 전혀 사용할 수 없는 최중증 장애인인데 휠체어나 컴퓨터를 어떻게 사용하지요?

경수 4번 이상의 최중증 장애인은 손으로 전동휠체어를 작동할 수 없습니다. 이럴 경우 손대신에 빨대를 붙고 빨아서 호흡으로 조절(Sip & puff, breath control), 턱으로 조절(chin control), 머리로 조절(head control) 하는 휠체어를 사용할 수 있습니다.

컴퓨터는 긴 막대기 모양의 마우스스틱(mouth stick)을 많이 사용해 왔으나 최근에는 헤드마우스(head mouse)라는 제품이 가장 많이 사용되고 있습니다. 이 장치는 이마나 안경에 부착된 스티커의 움직임을 무선으로 컴퓨터가 감지하여 컴퓨터를 사용할 수 있게 도와줍니다.



● **최중증 장애인이 세상과 소통을 이루도록 돕는 IT 는 어떤 것이 있을까요?**

사례 1) 서울대 이상목교수님 (경수 4번)

이상목 교수님은 척수손상으로 인해 목 위로 밖에 움직일 수 없는 전신마비 상태이나 인테그라마우스와 무선수신기, 그리고 몇 가지의 필요한 기기와 프로그램을 활용하여 컴퓨터와 스마트폰을 자유자재로 사용하고 있습니다.



무선수신기



인테그라마우스 플러스

1. 컴퓨터를 자유자재로 사용합니다.
 - SNS (페이스북), 이메일 활용을 위해서는 컴퓨터에 무선수신기와 인테그라마우스를 장착 후 영어음성인식프로그램(Dragon Naturally Speaking)을 다운로드 합니다.
2. 스마트폰, 스마트패드를 자유자재로 사용합니다.
 - 유선전화를 사용할 때는 무선수신기, 컴퓨터 전화기(CTI)그리고 인테그라마우스를 장착하여 사용합니다.
 - PC를 통해 스마트 폰을 사용(카카오톡)할 때는 무선수신기와 인테그라마우스를 장착하고 PC와 스마트폰을 연결해주는 프로그램 '모비즌'를 설치해 사용합니다.



- 스마트패드(갤럭시 노트 등)를 사용(메일확인 및 카카오톡, 스마트폰 사용 등) 할 때는 OTG USB를 추가 설치하시면 됩니다.



- 위의 것들을 사용하기 위해서는 의사 처방에 따라 작업치료실에서 장애정도와 상태에 따른 적절한 방법을 선택하고 훈련 후 사용 할 수 있습니다.
- 기기 구입에 따른 자세한 정보를 얻기 위해서는 국립재활연구소의 보조기구사례관리 사업팀에 문의하시면 도움을 받으실 수 있습니다.



사례 2) 국립재활연구소 김종배과장님(경수 5번)



1. 스마트패드

- 갤럭시 탭, 아이패드 등과 같이 노트북PC보다는 작고 스마트폰보다 큰 화면을 갖춘 휴대형 컴퓨터
- 키보드나 마우스 없이 직접 터치하여 사용함
- 직접 터치 어려울 때 터치펜(스타일러스)이용

2. 거치대

- 휠체어에 스마트패드를 사용할 수 있게 고정하는 도구
- 카메라 거치대 등의 제품을 개조하여 사용
- 김종배 과장님이 사용하는 거치대는 시제품으로 개발된 것이며 상용화 안 됨

3. 블루투스 (Bluetooth)

- 측면 버튼을 눌러 스마트폰이나 스마트패드로 걸려온 전화를 받음
- 최근 answer, ignore라는 음성으로 전화를 받을 수 있는 블루투스 제품도 있음
- 김종배 과장님이 사용하는 bluetooth는 스마트패드와 사무실 전화를 동시에 받을 수 있는 제품



8

생활 체육과 장애인 스포츠

● 퇴원 후 스포츠 활동은 어디에서 할 수 있나요?

대한장애인 체육회에서 장애인들의 생활체육을 적극적으로 돕고 있습니다. 그리고 각 시도지부 및 가맹단체 소속의 재활체육시설을 이용할 수 있습니다.

○ 대한장애인체육회 시도지부/가맹단체

(<http://www.kosad.or.kr/org/site.asp>)

- 시도지부: 서울시장애인체육회 등 16개지부
- 가맹단체: 대한장애인농구협회 등 27개단체
- 경기종목 : 수영, 농구, 탁구, 배드민턴 등 27종

○ 대한장애인 생활체육정보센터(<http://sports.kosad.or.kr/>)

- 전국 동호인클럽
- 찾아가는 생활체육서비스(☎ 1577-7976)
- 장애인 누구나, 어디서나 쉽게 체육활동을 할 수 있도록 인터넷상담, 방문상담제공

<참고> 휠체어 경기 14종목



농구



탁구



럭비



테니스



배드민턴



수영



양궁



이천 훈련원, 휠체어 육상 훈련 현장

육상



보치아



뉴스비트

컬링



펜싱



YONHAP NEWS

사격



XINHUA

볼링



좌식스키

9

도전! 국내 및 해외여행

● 여행을 하고 싶은데 용기가 나지 않아요.

비장애인과 마찬가지로 척수손상환자에게도 여행은 삶의 활력을 불러 일으킵니다. 첫 여행이 힘들지 한번 여행을 경험하면 용기가 생겨서 더 적극적으로 여행을 하게 됩니다. 포기하지 말고 도전해보시기 바랍니다.

● 여행 정보를 얻을 사이트를 알려주세요.

- 휠체어로 세계로(<http://cafe.daum.net/wheelkingdom>)
- 여행지 편의시설 정보가 가득한 함께하는 여행 (access.visitkorea.or.kr)
- 여행정보 가이드 1330 또는 www.goodstay.or.kr(관광정보안내)
- 해피누리 제주여행 서비스(www.happynuri.or.kr)

여행 사례 1) 국립재활원 국립재활병원 김동구과장님(경수손상)

[여행이란! 막상 떠나는 순간보다 떠남을 위해 준비하는 순간이 더 행복한 것임을
여행지의 숙박, 접근이 편한 식당, 관광 명소 등은 그곳을 다녔던 사람에게 정보를 얻는 것이 가장 빠르고 좋다. 나 또한 장애인여행(<http://cafe.naver.com/okwheel>) 등 여러 사이트에서 도움을 받았으니까. 정보의 바다 속에 마음만 먹고 [휠체어, 장애인시설, 여행] 등 몇 개의 검색어만 입력해 여행을 준비하면 휠체어를 타고도 즐거운 여행을 다닐 수 있다.

정보가 부족해서 가지 못하는 것일까? 마음이 부족해서 여행을 가지 못하는 것일까? 몸이 불편해 지는 순간 여행을 떠나는 일 아니 집박을 나가는 일 자체가 두려운 일, 힘든 일로만 생각될 수 있다. 이렇다 보니 TV속 보는 멋진 여행지들은 나와 상관 없는 상상 나라가 될 뿐이다.

숙박 시설에서 잘 수 있을까? 숙소에 들어가는 할 수 있을까? 어떻게 씻지? 화장실은? 식당은?

수년 전 집사람과 처음으로 강원도 펜션에 1박 2일로 여행을 갔었다. 여행 전 수십 군데 펜션을 검색했다. 들어갈 때 계단이 몇 개인지? 또한 근처 식당 블로그와



네이버 지도 거리뷰 등을 통해 들어갈 수 있는지, 좌식인지를 하나하나 확인한 후에 갔었다. 물론 이렇게 철저히 준비를 하고 가다 불편한 점은 있었다. 이렇게 준비하는 하나하나가 그 당시 여행의 즐거움이었던 것 같다. 그 이후 국내와 해외의 여행지 여러 곳을 다녀 본 지금 나의 여행 준비는 많은 변화가 있다. 처음 여행에서는 숙식이 가장 큰 준비 사항이었다. 하지만 지금은 숙식 외 그곳에서 하고 싶은 관광과 즐길 수 있는 레포츠는 무엇이 있는지 알아보고 준비하는 것이 여행의 큰 즐거움이다.

그사이 나의 몸 상태에 변화가 있었던 것일까? 몸 상태가 좋아져 활동하기가 더 편해져서 일까? 나의 몸은 8년 전이나 지금이나 똑같다. 아니 슬픈 일지만 운동을 안 한 나의 체력은 이른바 저질체력이 되었다. 지금 나는 여행이 주는 그 차체를 즐기고 받아들이게 되었다. 여행지는 당연히 비장애인에게도 집보다 불편하다. 5성급 호텔에서 지내더라도 돌아와 집 현관문을 여는 순간 "아! 역시 집이 최고다.!"라는 말이 절로 나오니까..

[여행이런! 익숙함에서의 분리가 아니라 낯설음 에서의 적응이라는 것을]

누군가 장애는 극복하는 것이 아니라 받아들이는 것이라고 했다. 여행도 불편함을 받아들이고 그 불편함을 통해 얻게 되는 행복을 받아들이는 기회가 되었으면 좋겠다.

떠나보지 않은 사람은 그 불편함을 모를 것이고 또한 그 불편함을 통해 얻게 되는 행복을 모를 것이다.

여행의 마지막 날 항상 아쉬움이 남는다. 아 이것도 해보고 싶었고, 저기도 가보고 싶었는데, 몸만 불편하지 않았으면 다 해볼 수 있었을 텐데.. 하지만 내게 단 한번도 후회되는 여행은 없었다.

떠나보자. 일단 당일 이라도. 그리고 다음은 1박을. 2박을 ...

여행의 준비는 마음의 준비이다.



사례2. 국민건강보험공단 김혜진 (홍수 손상)

(모든 일은 망설이는 것보다 불완전한 상태로 시작하는 것이 한 걸음 앞서는 것)

틈만나면 돌아다니기 좋아하는 평범한 사회인입니다. 두서없이 여러분과 대화를 시작하려니 살짝 겁나고 조금 긴장되지만 많이 신나요.

첫 여행이 가장 고민되고 어려운 것 같아요. 사랑하는 가족이나 혹은 내 삶의 선물 같은 친구와 함께하더라도 부담은 여전하죠. 친구나 가족과 여행지에서 1박이라도 하는 경우, 겁이 나서 도저히 안될 것 같다면 첫 여행은 CIC(넬라톤) 보다 소변백(폴리)를 추천 드려요. 아시겠지만 화장실이나 시설이 완비된 여행지가 많이 없거든요. 그렇잖아도 괴로운데 환경이 더 나를 괴롭힌다면 다시는 여행 갈 마음이 들지 않으실까 괜한 걱정 해 봅니다. 사실 한번만 다녀와도 하늘만 보면 바람만 불면 가고 싶은 게 여행이더라고요!

이렇게 한번만 다녀오시면, 시작이 어려운법! 그리고 한번 경험한 그 즐거움이 무서운 법 - 분명 다시 도전 할 수 있는 트리거 역할이 될 수 있을거라 확신합니다.

약은 더 잘챙겨 먹고, 긴장된다고 여행 바로전날 좌약하지 마시구요, 여행 2-3일 전에 해결, 하의와 속옷은 여러 벌 준비, 계획은 되도록 세밀하고 탄탄하게 준비하시고 '누구에게나 쉽게 주어지지 않는' 여행의기회가 내게 허락된 사실을 감사하시면서 즐거운 여행 다녀오세요.^{^^}

당신 앞에는 어떠한 장애물도 없다. 망설이는 태도가 가장 큰 장애물이다.

결심을 가지면 드디어 길이 열리고 현실은 새로운 국면으로 접어든다.

- 러셀

모든 일은 망설이는 것보다 불완전한 상태로 시작하는 것이 한 걸음 앞서는 것이 됩니다.



10

화장실 개조 아이디어

● 화장실을 저렴하게 개선할 수 있는 방법이 있나요?

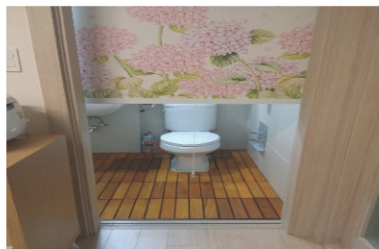
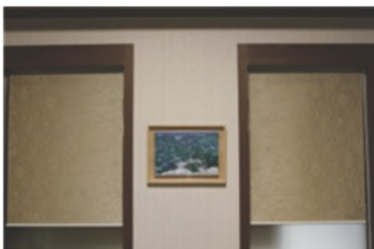
- 조립식 마루를 이용한 개조

조립식 마루를 온라인으로 구입하여 개조할 수 있다. 조립식 마루는 제품 별로 높이가 다르고, 욕실 바닥이 높아지면 세면대 높이가 낮아져 휠체어를 타고 세면대로 못 들어갈 수 있으므로 확인이 필요하다.



- 욕실 문의 개조

일반적인 여닫이문은 욕실에 휠체어가 들어가고 나서 문을 닫기가 힘듭니다. 문을 제거하고 '커튼', '접이문' 등을 설치하나 '반자동 블라인드'를 대체하면 휠체어 출입의 편리성과 안에서든 문도 열고 닫을 수 있다.



11

유용한 복지 정보

● 퇴원 후 알아두면 도움이 되는 복지 정보를 알려주세요

주거

	내 용	연락처
농어촌 재가장애인 주택개조비 지원	<ul style="list-style-type: none"> 기초생활수급자 또는 차상위계층 중 등록장애인 가구당 380만원 한도(국비와 지방비 각 50%) 지자체가 확보한 예산에 따라 지원금액이 차이가 있음. 화장실 개조, 문턱낮추기, 싱크대 높이 등 주택 내 각종 편의시설, 안전장치 설치 	www.mw.go.kr 읍면동에 신청
공동주택 특별분양 알선	<ul style="list-style-type: none"> 등록장애인인 무주택세대주 	
저소득 전세자금 대출	<ul style="list-style-type: none"> 대출금액 : 보증금의 70% 범위 내 (최고 5,600만원/다자녀가정일 경우 최고 6,300만원) 상환방법: 15년 원리금균등분할상환 또는 15년 혼합상환 	

주거 관련 주요기관		내용
한국토지주택공사	LH공사 www.ih.or.kr 1600-1004	<ul style="list-style-type: none"> 영구임대주택 / 아파트 장애인 특별공급 (요건 : 장애인+무주택세대주) 동 주민센터 신청
서울시	SH공사 www.i-sh.co.kr 1600-3456	



문화/여가

주요기관	내 용
지역사회서비스지원단 csi.welfare.seoul.kr	장애인, 노인을 위한 돌봄여행서비스
문화체육관광부 www.cvoucher.kr	문화바우처
한국관광공사 www.cvoucher.kr	여행바우처
국민체육진흥공단 www.cvoucher.kr	스포츠관람바우처

고용/직업

주요기관	내 용
한국장애인고용공단 www.kead.or.kr 1588-1519	<ul style="list-style-type: none"> • 온라인 구인구직 및 직업심리검사, 고용알선, 보조공학기기 지원 등
장애인일자리통합정보 jobable.seoul.go.kr 1588-1954	<ul style="list-style-type: none"> • 장애인 취업지원서비스, 장애학생 지원사업 등

일상생활

	내 용
활동지원서비스 www.mw.go.kr 129	<ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 만 6세이상 65세 미만의 1~ 2급 장애인
노인장기요양보험 www.nhic.or.kr 국민건강보험공단 1577-1000	<ul style="list-style-type: none"> • 신청 : <ul style="list-style-type: none"> - 65세 이상으로 거동이 불편 - 65세 미만 노인성 질환 • 신청서류 : 장기요양인정신청서(개인정보 이용 및 제공사전동의서 첨부) 가족이 대리 신청할 경우 대리인 신분증(사본) • 신청방문 : 국민건강보험공단 각 지사 방문 및 팩스 접수
장애인 콜택시 (서울, 부산, 인천, 대구, 울산, 경기, 전북, 전남)	<ul style="list-style-type: none"> • 지체, 뇌병변 장애 1~2급 • 자폐성장애 1,2급/ 정신장애1~2 • 지적장애 1급 • 기타장애 1~2급 : 휠체어이용자

일상 되찾기

척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북

발행일 2013년 12월

발행인 이성재

편집인 한지아, 김동민

발행처 국립재활원 척수손상재활팀
(서울특별시 강북구 삼각산로 58번지)

전 화 02-901-1700

책임저자 : 이범석

저자 : 한지아, 김동민, 이왕재, 김규리, 유정아, 유양숙, 이문숙
이혜진, 김동구, 김성규, 김두영, 김광준, 서상석, 박요한

관리번호 : H-13-13-16

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-046-893510