

편측무시 대상자 관리 위한 가이드북

국립재활원 5병동 · 지역사회재활추진단

- 편측무시란 무엇일까요?
- 편측무시 관리 및 훈련방법



<편측무시 대상자를 위한 가이드북>

편측무시증상은 뇌졸중이나
사고로 인해 뇌를 다친 분들께
나타날 수 있는 증상으로 마비 측을 무시함으로
인해 위험한 상황에 처하거나
일상생활에 어려움이 있을 수 있습니다.

이 자료는 장애인 대상자와 보호자 그리고 지역사회에서
재활업무를 담당하고 계시는 분들이 쉽게 배우고
적용할 수 있도록 구성되어 있으므로
적극적으로 활용하시고 도움을
받으시길 바랍니다.



1. [편측무시]란 무엇일까요? 4

2. 왜 관리해야 할까요? 5

3. 어떻게 관리하면 좋을까요? 9

4. 어떤 훈련 방법들이 있을까요? 14

- ▶ 목운동
- ▶ 목(마비 측)마사지 하기
- ▶ 신체자극 하기
- ▶ 스스로 팔과 손 움직이기
- ▶ 손가락 숫자 맞추기
- ▶ 글 읽기
- ▶ 게임으로 하는 훈련들
- ▶ 소리를 이용하여 자극하기
- ▶ 빛을 따라 보기
- ▶ 환경 변화시키기





1. [편측무시]란 무엇일까요?

■ 마비된 쪽을 인식하지 못합니다.

인식하지 못한다는 것은 마비된 쪽을 없는 걸로 생각한다는 뜻입니다. 우측보다 좌측마비 이신 분들께 좀더 흔한 증상으로 마비된 쪽에 있는 것을 보지 못하고, 듣기 어려울 뿐 아니라 만져도 느끼기 어렵습니다.



편측무시와 시야결손

편측무시

- ▶ 병변 반대쪽 마비측의 시각, 촉각, 청각 자극 등에 대해 인식하지 못함
- ▶ 지각 자체를 못함
- ▶ 일상생활 동작 어려움

시야결손

- ▶ 시야가 좁아짐
- ▶ 반쪽시야는 남아 있음
- ▶ 물체를 보거나 글을 읽을 때 큰 문제없음

2. 왜 관리해야 될까요?

- 일상생활 수행시 위험물에 대처하지 못하고 재활훈련과 회복에 영향을 미칩니다.



- ◆ 왼쪽에 있는 음식을 인식하지 못하고 전혀 손을 대지 않아요.

- ◆ 자기 관리에 어려움이 있어요.
 - ▶ 몸을 씻을때 오른쪽만 씻고, 또 옷을 입을 때도 오른쪽만 입고 다 입었다고 합니다.
- 면도를 할 경우도 오른쪽 얼굴만 하시겠지요?

◆ 걸을 땐 어떨 까요?



- ▶ 위험물에 대처하지 못하고
마비된 왼쪽 손이나 다리를
질질 끌며 걸을 수 있습니다.
- ▶ 목적지가 좌측에 있으면 찾지
못하고 지나치거나 계속 찾아
갑니다.
- ▶ 갈림길이 있으면 오른쪽으로
난 길로만 걷는 경향이 있습
니다.

◆ 글을 읽을 때도 어려움이 있어요.

- ▶ 글을 읽어 보도록 하면 좌측에 있는 글을 읽지 않아 단어나
문장의 뜻이 연결 되지 않습니다.

◆ 재활 훈련과 회복에 영향을 미칩니다.

- ▶ 한 쪽을 무시한다는 것은 인지력에 영향이 미치고 기능이 나쁜 쪽이 없다고 생각하기 때문에 재활치료적 효과가 떨어질 수 있고 회복에도 영향을 미칩니다.



◆ 그림을 그려보도록 하세요.

- ▶ 시계그림을 보여주고 그대로 그려 보도록 하면
둥글게 그리지 못하고 우측 반만 그립니다.
사람 얼굴을 그리도록 해도 마찬가지입니다.
- ▶ 편측무시 증상을 확실히 확인할 수 있는 방법입니다.



대상자가 그린 그림



3. 어떻게 관리하면 좋을까요?

1) 일반적인 관리

- ▶ 대상자를 도울 땐 언제나 마비 측에서 돕습니다.
- ▶ 일상생활 수행 시 마비 측을 인식시켜 줍니다.
- ▶ 어떤 부분은 좋아졌지만 다른 기능은 여전히 마찬가지 일 수 있습니다.
- ▶ 반복 훈련이 필요합니다.
- ▶ 이 때 중요한 것은 대상자를 칭찬해 줌으로 써 더 잘 할 수 있도록 강화시켜 주어야 됩니다.

2) 일상생활 관리

◆ 방 배치

- ▶ 출입문이 마비측에 있도록 하여 문이 열리면 자동적으로 들어오는 사람을 돌아보게 합니다.
- ▶ 도와 줄 때는 마비측에서 도와줌으로 자연스럽게 왼쪽을 의식하도록 합니다.
- ▶ 또 텔레비전이나 꽃병 등도 왼쪽 방향에 두면 좋겠지요?



◆ 전신거울 보기

- ▶ 전신용 큰 거울 앞에서 전신을 비쳐봄으로 마비 측을 인식하도록 해줍니다.



- ▶ 장애를 가지고 있음을 인식했을 때 효과가 더 좋습니다.
- ▶ 옷을 입는 훈련을 시키거나 옷 매무새를 가다듬을 때도 거울앞에 서서 하도록 합니다.

◆ 식사 시 음식 배치

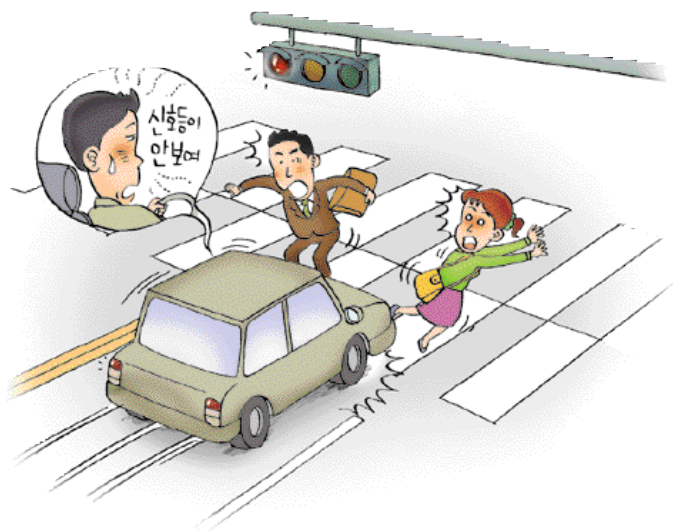
- ▶ 밥과 좋아하는 음식을 왼쪽에 배치하여 찾아서 드시도록 합니다.

3) 안전관리

- ▶ 주변 환경에 위험물이 없어야 되겠지요?
- ▶ 집안이 정리되지 않고 어질러져 있다면 걸려 넘어질 수 있습니다.
- ▶ 피할 수 없는 물체가 놓여 있다면 위험물이 있음을 인식시켜 피하도록 하여야 합니다.



- ▶ 자리에서 일어날 때 마비된 쪽을 깨닫지 못하고 일어나려 해서 넘어지기 쉽습니다. 대상자가 일어나기 전 “조심해서 일어나야 된다.” 고 자기인식 훈련 후 일어나도록 교육·훈련이 필요합니다.
- ▶ 차를 운전하는 것은 정말 위험합니다. 신호를 보는 것, 횡단보도에 사람이 지나가는 걸 보지 못한다면 생각만 해도 두려운 일이지요?

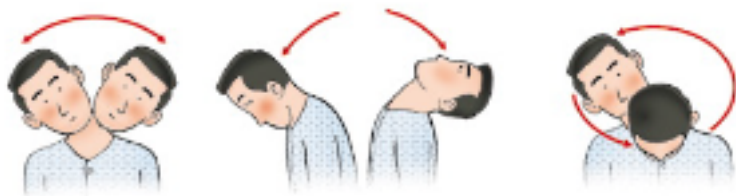


4. 어떤 훈련방법들이 있을까요?

목 운동

※ 모든 훈련 중 기본입니다, 틈나는 대로 하십시오.

- ▶ 좌우, 위아래 목 운동을 한 후 마지막으로 시계방향으로 크게 돌리고, 다음에는 시계반대 방향으로 천천히 돌립니다.



- ▶ 이제 보호자 또는 치료자가 마비측(왼쪽)에 앉습니다.
 - 그리고 지시합니다. “왼쪽으로 고개를 돌려 보세요.”
 - 다음엔 “제 눈과 마주 치세요.”

- ❑ 처음엔 고개를 돌리지도, 눈을 마주치지도 않을 가능성이 높습니다.
- ❑ 이때는 손으로 천천히 고개를 돌려 눈을 마주치게 합니다. 이것을 5일 이상 반복합니다.
- ❑ 다음엔 지시어를 한 단계 높입니다. “고개를 오른쪽으로 돌린 후 왼쪽으로 돌려 저를 보세요.”
- ❑ 며칠 반복하여 대상자가 오른쪽으로 돌렸다 스스로 왼쪽으로 고개를 돌리는 게 가능해지도록 합니다.



목(마비 측) 마사지하기

- ▶ 마비측 목에 보호자 또는 치료자가 손을 대고 마사지를 하여 느끼게 해주는 것입니다.
- ▶ 얼음이나 부드러운 진동기 등을 사용하여 좀 더 자극을 느끼게 해 줄 수 있습니다.
- ▶ 대상자가 꼭 인식하도록 하고 미리 알 수 있도록 힌트를 주어 놀라지 않도록 합니다.
- ▶ 너무 강한 자극을 갑자기 주어 손상을 입는 일이 없도록 합니다.

마비측에서 어떤 소리나 자극이 있어도 고개를 잘 돌리지 않으므로 의도적으로 목에 자극을 주어 깨달게 해주는 방법입니다.

신체자극 하기

- ▶ 대상자가 자신의 손과 팔을 보게 한 후 쓰다듬어 주거나 여러 가지 감각적 자극을 줍니다.
- ▶ 건강한 손으로 마비된 손이나 팔을 쓰다듬거나 만지도록 격려합니다.
- ▶ 예를 들어 천이나 붓 같은 것으로 자극을 주거나 콩으로 마사지 합니다.
- ▶ 너무 강한 자극으로 아프거나 불편해서 근육의 긴장도가 올라가지 않도록 조심하셔야 됩니다.



스스로 팔과 손 움직이기

- ▶ 마비된 쪽 어깨를 들어올리거나 손이나 팔을 구부리거나 펴니다.
- ▶ 이때 자신의 마비된 쪽을 보면서 움직이도록 하고 무리하게 움직이지 않도록 격려합니다.
- ▶ 마비된 쪽 팔로 스케이트보드 운동을 해도 좋겠지요?



손가락 숫자 맞추기

※ 목 운동을 먼저 한 후 대상자의 왼쪽에 앉아서 시작합니다.

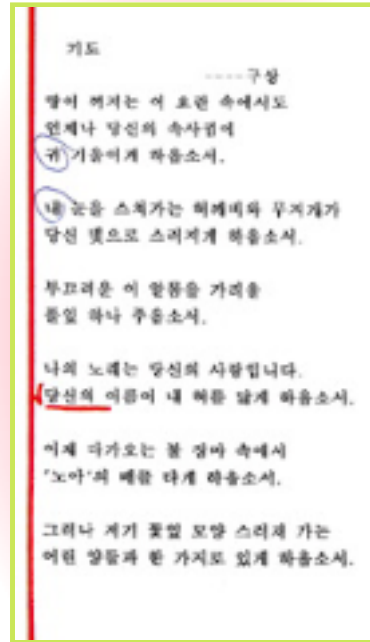
- ➡ 보호자 또는 치료자가 “오른쪽으로 고개를 돌리세요. 다음엔 왼쪽으로 돌려 손가락이 몇 개인지 맞춰 보세요.” 하고 지시합니다.
- ➡ 아마 손가락이 한 개일 땐 잘 맞추나 두개 이상 일 때도 한 개라고 할 것입니다.
- ➡ 이 때는 좀더 왼쪽으로 돌려 맞춰보도록 하시고 잘하면 손을 좀더 왼쪽으로 두고 시도합니다.
- ➡ 맞추면 꼭 칭찬을 해주고 고개가 왼쪽으로 고정된 채 하지 마시고 고개를 좌우로 능동적으로 돌릴 수 있도록 지시합니다.





글 읽기

- ▶ 읽기 연습은 큰 글로
 짜여진 책이나 자료
 등이 좋습니다.
- ▶ 단어나 문장이 시작하기
 전 좌측에 세로로 색깔
 이 있는 줄을 긋거나
 표시를 하여 글이 시작
 하는 선을 보여 주는
 것이 좋습니다.



- ▶ 대상자가 먼저 표시 선을 본 후에 손가락으로 글을 짚어 가면서 읽도록 합니다.
- ▶ 만약 문장의 중간부터 읽거나 다른 문장을 읽는다면 고개를 돌려주어 왼쪽을 많이 보게 합니다.
- ▶ 처음엔 왼쪽에 앉아 지도하다가 잘 읽으시면 오른쪽에 앉아 지도해 줍니다.



게임으로 하는 훈련들

도미노 게임

- ▶ 좀더 재미있는 놀이를 해 볼까요? 먼저 도미노를 준비합니다.
- ▶ 대상자의 가운데와 좌측에 도미노를 놓은 후 이것을 이용하여 쓰러뜨리지 말고 일직선부터 시작하여 만들어 보도록 합니다.
- ▶ 오늘 열개를 만들었으면 내일은 더 많은 숫자를 만들어 보도록 하고 모양도 L, C, 8자 등 좀더 다양한 모양을 만들어 보도록 합니다.



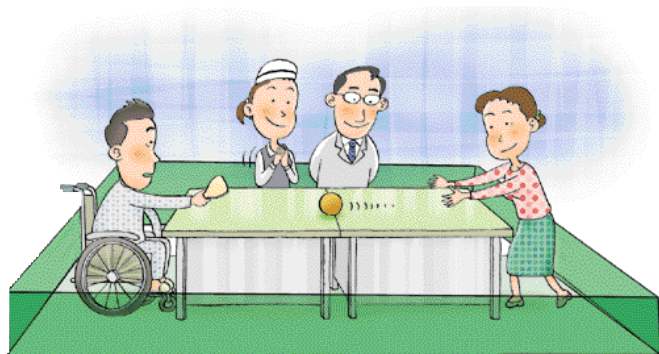
숫자카드 찾기

- ▶ 이제 숫자카드를 이용한 훈련을 볼까요?
- ▶ 대상자 앞에 숫자카드를 일렬로 늘어놓은 후 오른쪽에 서부터 순서대로 읽도록 합니다.
 - ㉠ 순서대로 잘 읽으면 카드를 점점 왼쪽으로 옮겨줍니다.
 - ㉡ 이것도 익숙해지면 이제 왼쪽에다 카드를 흩어 놓습니다. 그런 다음 1부터 20까지 찾도록 합니다.
 - ㉢ 이것도 익숙해지셨나요? 다음엔 카드를 전체적으로 어지럽게 카드를 흩어 놓습니다. 그리고 순서대로 숫자를 찾게 합니다.
 - ㉣ 이게임도 칭찬해 주시면서 하시는 거 잊지 마세요.



책상 탁구

- ▶ 이것은 탁구채, 테니스공(시각적으로 눈에 띄는 공)만 있으면 책상위에서 보호자나 치료자가 마주앉아 할 수 있습니다.



- ▶ 공이 멀리 굴러가지 않도록 책상 양 옆에 장애물을 두는게 좋습니다.
 - ▶ 처음에는 천천히 대상자의 가운데로만 굴려주다가 점차 능숙해지면 왼쪽으로도 굴려줍니다.
 - ▶ “공이 왼쪽으로 가요”하고 알려주다가 능숙해지면 왼쪽, 오른쪽 무작위로 보냅니다.
 - ▶ 능숙해지면 점수내기 게임을 한다면 더 즐겁게 할 수 있겠지요?

그외의 게임들

▶ 바둑, 오목, 장기 두기

게임에 대해 아는 분들끼리 편을 짜서 하시면 자연스럽게 사회성도 키우고 시·공간 능력을 키울 수 있어서 좋습니다.

▶ 그 외에도 퍼즐 맞추기, 책상 왼쪽에서 동전 줍기, 화투 놀이 등 우리 주변에서 흔히 할 수 있는 게임 등을 이용하여 훈련할 수 있습니다.



소리를 이용하여 자극하기

- ▶ 왼쪽에서 아주 시끄러운 소리를 들려주므로 너무 시끄러워 견디기 힘들어져 그 시끄럽게 하는 물체를 찾아 스스로 멈추게 하는 방법입니다.

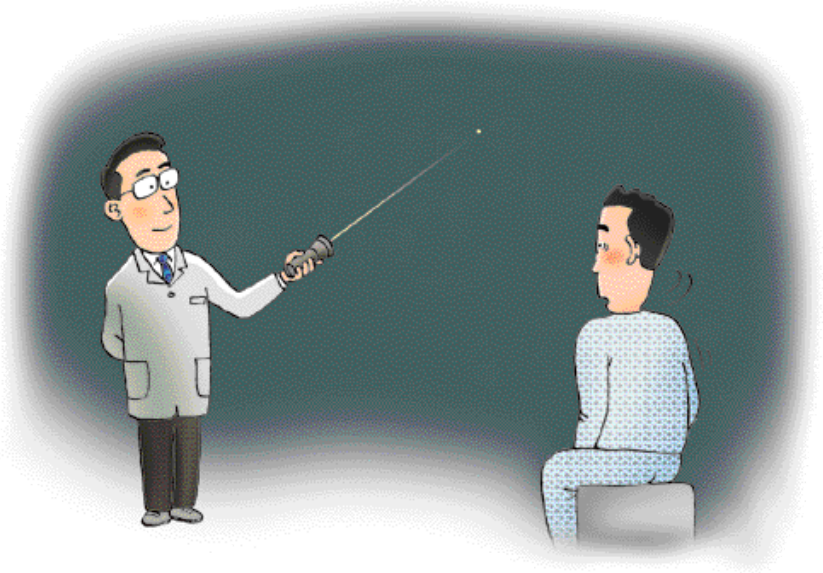
자극하는 여러가지 방법

- ▶ 시끄러운 버저소리를 들려주는데 주변에서 흔히 사용하는 알람시계, 핸드폰 알람 등을 이용할 수 있습니다.
- ▶ 이때 사용하는 물체들은 선명한 원색으로 대상자의 눈에 쉽게 띄게 하고 시끄러울 때 멈추도록 하는 버튼이 조작하기 쉬운 것을 선택합니다.



빛을 따라 보기

- ▶ 어두운 시간에 할 수 있는 훈련입니다. 레이저 포인터, 랜턴 등을 켜서 벽이나 사물에 비추고 이동하며 이 빛의 움직임을 따라 가도록 하는 방법입니다.





환경 변화시키기

때로는 야외나 쇼핑장소 등 늘 익숙한 곳이 아닌 환경에서 왼쪽으로부터 오는 자극을 인식하도록 해 줍니다.

▶ 물건사기

왼쪽주머니에 돈을 넣어 드리고 왼쪽에 있는 상품을 찾아 구입하도록 합니다. 만약 대상자가 돈을 바로 지불하지 못한다면 충분히 힌트를 주도록 합니다.

▶ 화단에서 꽃 찾기

앞마당의 꽃밭에서 왼쪽에 있는 꽃 이름, 나무이름 등을 묻고 찾아 대답하도록 합니다.

▶ 간판 읽기

병원이나 보건소등 건물의 간판이나 복도를 지나갈 때 왼쪽에 위치한 풋말들을 읽도록 합니다.

맺음말

편측무시는
따로 훈련시간을 정해놓고 하는 것도 좋겠지만,
일상생활에서 인식시키고
꾸준히 관리할 것을 권합니다.

처음부터 너무 어려운 과제들을 하면
흥미를 잃게 될 수 있습니다.

쉬운 것부터 시작하십시오.

오늘 보다 더 나은 내일이 되시길 바랍니다.





본 자료는 좌측 편마비 대상자를 중심으로 구성 되었습니다. 우측 편마비무시 증상이 있으신 분은 같은 방법으로 방향만 바꿔 시도하시면 됩니다.



보건복지부 국립재활원

National Rehabilitation Center

서울특별시 강북구 수유5동 520
Tel : 02)901-1700 FAX : 02)901-1591

Http : //www.nrc.go.kr