

발간등록번호
11-1352297-000610-10



2022 장애인 건강 정보 자료집



2022 장애인 건강정보자료집

CONTENTS

I 운동편

11

대상	발간제목	유형	페이지	
장애인	나의 운동 다이어리	책자	12	
	함께해요, 과제지향 순환식 운동프로그램	책자	13	
	장애인 건강관리를 위한 자가운동(준비운동 및 마무리 운동)	포스터	14	
	장애인 건강관리를 위한 자가운동(허리에 도움이 되는 운동)	포스터	15	
	장애인 건강관리를 위한 자가운동(어깨에 도움이 되는 운동)	포스터	16	
	장애인 건강관리를 위한 자가운동(다리에 도움이 되는 운동)	포스터	17	
	부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 관절운동	포스터	18	
	부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 테라밴드 운동	포스터	19	
	누워서 하는 재활운동	포스터	20	
	앉아서 하는 재활운동	포스터	21	
	서서 하는 재활운동	포스터	22	
	장애인의 비만관리	리플릿	23	
	장애인을 위한 운동 일지 이렇게 사용해 보세요	리플릿, 책자	24	
	함께하는 하루 한번 재활운동(누워서하는 운동)	동영상	25	
	함께하는 하루 한번 재활운동(앉아서하는 운동)	동영상	26	
	함께하는 하루 한번 재활운동(서서하는 운동)	동영상	27	
	휠체어장애인을 위한 20분 홈트레이닝	동영상	28	
	장애인을 위한 5분 근지구력 순환운동(티바타 운동)	동영상	29	
	장애인을 위한 일상생활속 코어운동	동영상	30	
	장애인을 위한 유산소 리듬운동	동영상	31	
	장애인을 위한 알파벳 근력운동	동영상	32	
	장애인 건강증진체조	동영상	33	
	가정에서 하는 연하재활훈련시리즈	동영상	34	
	누구나 쉽게 따라할 수 있는 준비운동	동영상	35	
	장애인을 위한 하체운동, 오뎀운동	동영상	36	
	장애인을 위한 상체운동	동영상	37	
	재기장애인 재활운동	동영상	38	
	부모와 함께하는 장애아동의 호흡재활운동	동영상	39	
	허리 & 무릎 통증 운동	동영상, 포스터	40	
	전신 스트레칭	동영상, 포스터	41	
	장애인·비장애인	장애인과 비장애인이 함께 건강해지는 하루 10분 상지운동	포스터	42

대상	발간제목	유형	페이지
노년기 여성장애인	장애인과 비장애인이 함께 건강해지는 하루 10분 손가락운동	포스터	43
	노년기 여성장애인 재활운동 - 상지	동영상	44
	노년기 여성장애인 재활운동 - 하지	동영상	45
뇌병변장애인 (뇌졸중 편마비 환자 포함)	노년기 여성장애인 재활운동 - 몸통, 안전이동	동영상	46
	건강한 일상생활을 위한 가이드(뇌병변장애인)	책자	47
	뇌병변장애인을 위한 전신순환운동	동영상	48
	뇌병변장애인을 위한 유산소 운동	동영상	49
	구음장애 환자를 위한 구강-조음기관운동	동영상	50
	뇌졸중 장애인을 위한 복합형 재활체육프로그램 가이드북	책자	51
	뇌졸중 장애인의 건강생활 가이드	책자	52
	지역사회 뇌졸중 장애인을 위한 과제지향적 보행프로그램	포스터	53
	뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강 체조(2020버전)	동영상, 포스터	54
	뇌졸중환자를 위한 세라밴드 재활운동법	동영상, 책자	55
	뇌졸중환자를 위한 가정운동 프로그램	책자	56
	PTX를 활용한 가정운동프로그램시리즈(뇌졸중환자용)	동영상	57
	뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 이완운동	동영상, 책자	58
	뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 강화운동	동영상, 책자	59
	뇌졸중 환자의 하지 마비측 이완운동	동영상, 책자	60
	뇌졸중 환자의 하지 마비측 강화운동	동영상, 책자	61
	뇌졸중 환자의 코어 강화운동(둘이 함께하는 코어운동)	동영상, 책자	62
뇌졸중 환자의 코어 강화운동(혼자 앉아서 하는 몸통운동)	동영상, 책자	63	
뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(누운자세 운동)	동영상, 책자	64	
뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(앉은자세 운동)	동영상, 책자	65	
뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(선자세 운동)	동영상, 책자	66	
뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(직업치료 운동)	동영상, 책자	67	
좌측 편마비 환자를 위한 실내체조	포스터	68	
우측 편마비 환자를 위한 실내체조	포스터	69	
편마비 장애인을 위한 몸통운동	동영상	70	
편마비 장애인을 위한 어깨운동	동영상	71	
편마비 장애인을 위한 다리운동	동영상	72	
지체장애인	지체장애인의 건강증진을 위한 체중관리 프로그램 북	책자	73
지체장애인(척수손상)	척수손상환자를 위한 가정운동 프로그램	책자	74
	척수손상환자의 가정운동프로그램 3종(경추, 흉추, 요추)	책자	75

대상	발간제목	유형	페이지
	척수손상환자의 가정운동프로그램(작업치료편)	책자	76
	척수손상환자의 에어로빅 운동(사지마비환자용, 하지마비환자용)	동영상	77
	PTX를 활용한 가정운동프로그램시리즈(척수손상환자용)	동영상	78
	척수장애인을 위한 근력운동	동영상	79
지체장애인(소아마비)	건강생활365 - 후 소아마비 증후군 가이드북	책자	80
성인 지적장애인	성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드	책자	81
청각장애인	청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드	책자, 동영상	82
시각장애인	시각장애인을 위한 건강체조 - 보건관리자용 가이드 -	책자	83
	시각장애인을 위한 건강관리 가이드북(담당자용, 저시력자용)	책자	84
발달장애인	발달장애인을 위한 감각지각운동	동영상	85
	발달장애인을 위한 전신순환운동	동영상, 포스터	86

II 정신건강편

89

대상	발간제목	유형	페이지
장애인	건강한 수면을 위한 가이드북(뇌졸중을 중심으로)	책자	90
	장애인 심리·상담 기본 마스터	책자	91
	장애인 가족의 우울 및 소진관리	리플릿	92
	장애인의 우울관리	리플릿	93
	스트레스 관리	동영상	94
발달장애인	스트레스 이제 그만!! 날려버리자 - 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책	책자	95

III 아동건강편

97

대상	발간제목	유형	페이지
소아환자	우리 아이 건강한 성장을 위한 삼킴장애 관리	책자	98
	소아환자를 위한 가정운동 프로그램(국립재활원, 2018)	책자	99
	소아환자를 위한 가정운동 프로그램(전북센터, 2020)	책자	100
	소아환자의 가정에서 언어지도	책자	101
발달 지연을 보이는 녀를 양육 중인 부모	[발달지연치료] 영유아 "조기 진단, 조기 치료" 이것이 정답이다.	동영상	102
	[발달지연] 내 아이의 발달지연! 아이가 이런 행동을 하면 병원가서 확인하자.	동영상	103

IV 여성건강편

105

대상	발간제목	유형	페이지
여성장애인	여성장애인의 산부인과 질환 관리 안내서	책자	106
	세계 장애인 여성의 건강 핸드북	책자	107
	장애 여성의 갱년기 관리를 위한 건강생활 가이드	책자	108
	장애 여성의 임신·출산 가이드	책자	109
	갱년기 건강예보(여성장애인의 건강한 갱년기 보내기)	책자, 동영상	110
	생리란 무엇일까? (청소년기 여성장애인의 여성질환 발생 예방 가이드북)	책자, 동영상	111
	여성장애인의 육아(지체장애편)	동영상	112
	서울시에서 거주하는 여성 장애인은 꼭 신청하자! [여성장애인 지원사업]	동영상	113
	사춘기 여성장애인의 성병예방 및 관리	동영상	114
장애인 부부	40주의 우주(장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼)	책자	115
여성 척수장애인	여성 척수장애인을 위한 성재할 가이드북	책자	116
노년기 여성장애인	노년기 여성장애인의 근골격계 질환 예방과 관리	동영상	117
임신·출산 여성장애인	여성장애인 약물건강관리	동영상	118
청각장애인	청각장애인의 임신·출산·양육	동영상	119
의료기관 종사자	장애친화 산부인과 매뉴얼	책자	120

V 안전편

123

대상	발간제목	유형	페이지
장애인	안전한 일상을 위한 가이드	책자, 리플릿	124
	낙상예방을 위한 12가지 중요 포인트	동영상	125
발달장애인	우리 집 안전은 내가 먼저! - 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책	책자	126
편측무시 대상자	편측무시대상자를 위한 가이드	책자	127

Ⅵ 위생 및 감염편

129

대상	발간제목	유형	페이지	
장애인	기관절개관을 사용하는 장애인의 기도관리	책자	130	
	장애인의 피부관리(욕창과 저온화상)	책자	131	
	간호사가 알려주는 건강과 재활 가이드	책자	132	
	장애인의 구강질환 예방을 위한 구강관리 안내	책자	133	
	코로나 19, 함께 이겨내요	책자, 동영상	134	
	장애인의 구강관리	리플릿	135	
	간호사가 알려주는 건강과 재활 가이드(욕창예방을 위한 12가지)	동영상	136	
	올바른 손위생	동영상	137	
	코로나 - 19백신, 과연 안전할까?	동영상	138	
	장애인을 건강하게(코로나 - 19편)	동영상	139	
	장애인 및 가족	장애인의 구강관리	동영상, 책자	140
	발달장애인	발달장애인을 위한 가정과 치과에서의 구강관리	동영상	141
슬기로운 치아 관리 - 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책		책자	142	
배뇨관리가 필요한 장애인	배뇨관리의 이해	책자	143	

Ⅶ 보조기기편

145

대상	발간제목	유형	페이지
장애인	자립생활을 위한 보조기기 활용 안내서	책자	146
	보조기기매뉴얼 장애아동보조기기 편람	책자	147
	나에게 딱 맞는 보조기기 - 의지보조기편 -	책자	148
	나에게 딱 맞는 휠체어 - 휠체어 사용법 가이드 -	책자	149
	보조기기 사용자를 위한 선택 및 활용 안내서(기립 보조기기 편)	책자	150
	보조기기 사용자를 위한 선택 및 활용 안내서(자동차 보조기기 편)	책자	151
	레저·레크레이션 보조기기 안내서	책자	152
	국내최초, 보조기기전시체험 희망드림관 온오프라인 가상(VR)체험	동영상	153
	중앙보조기기센터 전시체험관 온라인견학	동영상	154
	척수장애인	슬기로운보조기기생활 - 척수손상 장애인편	동영상

VIII 사회복귀편

157

대상	발간제목	유형	페이지
대국민	코로나 후유증 대비! 코로나19 이후 건강생활	동영상, 책자	158
장애인	슬기로운 건강생활	책자	159
	지역사회 조기적응 프로그램 가이드북(담당자용, 대상자용)	책자	160
	장애인 성재활 가이드북(한글판, 영문판)	책자	161
뇌졸중·뇌손상 장애인	뇌졸중·뇌손상 장애인을 위한 퇴원준비 가이드북	책자	162
척수장애인	척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 「일상 되찾기」	책자	163
	두 바퀴 위의 삶	동영상	164
장애인 건강보건 사례관리 담당자	장애인 건강보건사례관리를 위한 면접기술	책자	165
장애인 건강보건 관리사업 담당자	장애인 건강보건관리사업 활동사례집	책자	166
사회복귀지원 실무자	사회복귀지원 실무자를 위한 회복기 재활환자 퇴원 지원 매뉴얼	책자	167

IX 의료이용편

169

대상	발간제목	유형	페이지
장애인	채혈 및 특화검진 교육자료	포스터	170
지체·뇌병변·시각· 청각·발달장애인	장애친화 건강검진 수검자용 안내서	책자	171
	의료기관 종사자	장애인 의료기관 내원 시 중요 포인트!	책자
장애인 건강 주치의	장애친화 건강검진 종사자용 매뉴얼	책자	173
	장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼	책자	174
	장애인 건강 주치의 환자 교육자료	책자	175
	장애인 건강주치의 정신적 장애 응대 매뉴얼(발달장애)	책자	176
	장애인 건강주치의 정신적 장애 응대 매뉴얼(정신장애)	책자	177

X 건강권편

179

대상	발간제목	유형	페이지
대국민	똑똑~ 장애인건강권 이해하기	책자	180
	있다(건강정보시례집)	책자, 동영상	181
	중도장애인의 건강권	동영상	182
	청소년·청년 장애인의 인권	동영상	183
	선천성 장애인의 건강권	동영상	184
	발달장애인의 건강권	동영상	185
	청각장애인의 건강권	동영상	186
	여성장애인의 건강권	동영상	187
	시각장애인의 건강권	동영상	188
장애인	경기도내 장애인 실태조사 결과 기반 카드뉴스	카드뉴스	189

i 기타편

191

대상	발간제목	유형	페이지
장애인	2021 경상남도 보건의료 - 복지 종합안내서	책자	192
	경상남도 소아·청소년 보건의료 - 복지 종합안내서	책자	193
	우리지역 내 자원활용(경상남도 시군별 기관 안내)	책자	194
	장애인의 혈당관리	책자	195
	자율신경 과반사증의 응급조치 카드	동영상	196
	노인성 안질환 예방과 관리(백내장, 녹내장, 황반변성)	동영상	197
	장애인에게 힘이 되는 강원도 복지서비스 안내	동영상	198
	언어·마비말장애인	언어장애환자를 위한 가정재활프로그램	책자
청각장애인	말소리 재활훈련 교육 안내서	책자	200
	마비말장애환자의 가정재활프로그램	책자	201
	의료용어 수어해설사전	동영상	202
장애인 건강보건관리 사업 담당자	장애인을 위한 지역사회중심재활 상반기 교육 자료집	책자	203
일반택시운수종사자	장애인이 택시를 이용할 때 이렇게 도와주세요	책자	204

CONTENTS

대상	발간제목	유형	페이지
장애인 건강관리 관련 업무 종사자	장애인 건강관리 실무자 역량 강화 교육: 2021년 장애인 건강보건관리 사업 우수사례 중심으로	책자	205
장애인 건강 주치의	대전광역시 장애인 의료기관 이동지원 안내	동영상	206

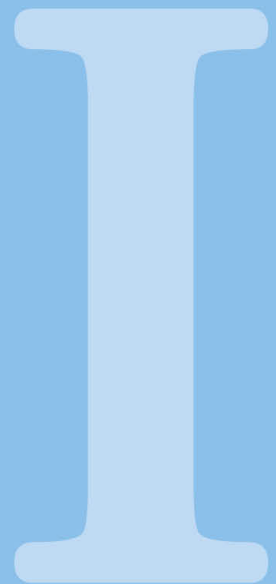
부록

207





연동편





책자



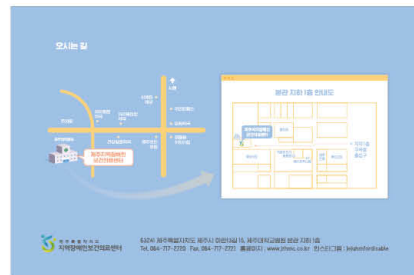
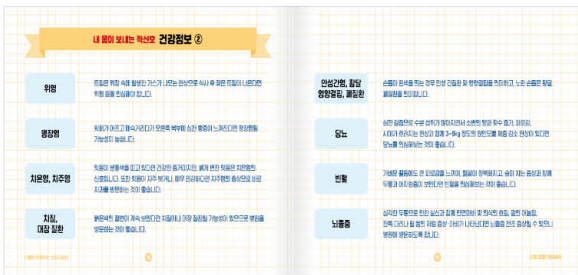
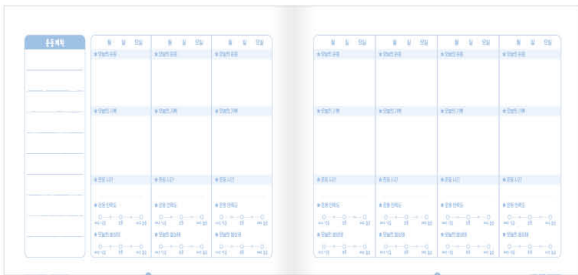
나의 운동 다이어리



- ④ 주요대상 장애인
- ④ 주요내용
 - ① 나의 목표-운동 종류와 주기
 - ② 운동계획-운동일지
 - ③ 내 몸의 변화
 - ④ 내 몸에 도움이 되는 건강정보
- ④ 발간연도 2022
- ④ 발간형태 책자
- ④ 발간출처 제주특별자치도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 홈페이지 ⇨ 소식/자료 ⇨ 자료실





책자



함께해요, 과제지향 순환식 운동프로그램



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 과제지향 순환식 운동프로그램이란?
 - ② 순환식 운동프로그램의 구성과 방법
 - ③ 순환식 운동 전 몸풀기 체조
 - ④ 순환식 운동프로그램의 유의사항
- ☑ 발간연도 2017
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

1 과제지향 순환식 운동프로그램이란?

1 운동프로그램의 목적은 무엇인가요?
과제지향 순환식 운동프로그램은 과제형 운동 순환형태의 운동을 수행할 수 있도록 하는 프로그램입니다. 이를 운동의 장점을 극대화 하면서 동시에 지루함을 덜어주기 위하여 다양한 과제를 도입하여 구성하는 것이 특징입니다. 이를 통해 참여자들이 흥미를 느끼고, 지속적인 참여를 유도할 수 있습니다.

2 누구를 대상으로 하는 프로그램인가요?
중증장애인이거나 지적장애가 있는 장애인 및 사지장애를 가진 대상자입니다.

3 그룹으로 진행하는 이유는?
그룹은 운동 프로그램을 실시하는 이유는 집단적의 장점을 이용하여 서로를 동조적 지지와 격려를 통해 참여를 유도하여 순환적의 발달을 도울 수 있고, 대상자의 신체적, 인지적, 사회 기능 등을 향상시키기 위하여 개발되었습니다.

2 과제지향 순환식 운동프로그램의 구성과 방법

1 목표라프 따라 그림 그리기
목적
다양한 방법으로 목표 달성하도록 유도하는 것에 초점을 맞춰 목표 달성, 자원의 활용을 돕기 위하여 개발되었습니다.

준비물
자사, 용지, 색칠 도구

방법
• 먼저 운동, 그림 그리기 순서로 목표하는 것까지 진행하도록 합니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.

주의사항
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.
• 그림 그리기 순서로 진행할 수 있습니다.

3 운동 전 몸풀기 체조!

운동 전 체조는 왜 중요하죠?
이 체조를 통해 신체적, 정신적, 사회적 기능을 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다.

1 순환식 운동
순환식 운동이란 무엇인가요?
순환식 운동이란 무엇인가요?
순환식 운동이란 무엇인가요?
순환식 운동이란 무엇인가요?

2 어떤 체조를 다시 한번 추천하세요!
다양한 운동, 근지구력과 유연성을 높이기 위하여 추천합니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다.

4 과제지향 순환식 운동프로그램 실시 시 유의사항

1 꼭 순서대로 해야 하나요?
예외는 없습니다. 순서대로 해야 합니다. 순서대로 해야 합니다. 순서대로 해야 합니다.

2 어떤 체조를 다시 한번 추천하세요!
다양한 운동, 근지구력과 유연성을 높이기 위하여 추천합니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 이를 통해 운동의 효과를 높일 수 있습니다.



포스터

장애인 건강관리를 위한 자가운동(준비운동 및 마무리 운동)

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 위팔 스트레칭 ② 옆구리 스트레칭
- ③ 어깨 스트레칭 ④ 허리 스트레칭
- ⑤ 엉덩이 스트레칭 ⑥ 다리 스트레칭

☑ 발간연도 2020

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보마당 ⇨ 건강정보 ⇨ 건강교육

준비운동 및 마무리 운동

위팔 스트레칭

01 오른쪽 팔을 머리 위로 넘기서 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡은 후 당겨준다.

02 왼쪽 팔을 머리 위로 넘기서 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡은 후 당겨준다.

옆구리 스트레칭

01 오른쪽으로 한 팔을 머리 위로 뻗는다.

02 팔꿈치가 구부러지지 않게 몸을 앞으로 굽힌다.

어깨 스트레칭

01 양 손과 팔꿈치를 가슴 앞에 모은다.

02 모든 손과 팔을 천장을 향해 살짝 들어 올린다.

허리 스트레칭

01 왼쪽 손으로 오른쪽 다리를 잡고 오른쪽손 의자를 잡는다.

02 몸을 오른쪽으로 돌리고 비튼다. 왼쪽 다 시행한다.

엉덩이 스트레칭

01 한쪽 다리를 반대쪽 무릎 위에 올린다.

02 허리와 가슴을 편 상태로 정면을 보고 호흡을 내쉬며 상체를 굽힌다. 양쪽 다 시행한다.

다리 스트레칭

01 양 손으로 정강이를 잡는다.

02 고개를 숙이며 무릎을 가슴쪽으로 당긴다. 양쪽 다 시행한다.



포스터

장애인 건강관리를 위한 자가운동(허리에 도움이 되는 운동)

- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 허벅지 뒤 스트레칭
 - ② 허리/엉덩이 근육에 도움이 되는 운동
 - ③ 등 근육에 도움이 되는 운동
 - ④ 옆구리 스트레칭
 - ⑤ 옆구리에 도움이 되는 운동 1
 - ⑥ 옆구리에 도움이 되는 운동 2
 - ⑦ 등 근육에 도움이 되는 운동
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 포스터
- ☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보마당 ⇨ 건강정보 ⇨ 건강교육

허리에 도움이 되는 운동

01 (허리 아래) 허벅지 뒤 스트레칭

01 밴드 중간을 한쪽 발바닥으로 밟고 양끝로 반대 양쪽을 잡고 다리를 끌어올린다.

02 15초간 유지하고 양측 다 시행한다.

02 허리/엉덩이 근육에 도움이 되는 운동

01 무릎을 구부리고 누운 자세에서, 바 위에 한쪽 밴드를 두고 양손으로 잡는다.

02 엉덩이를 위로 끌어올려서, 밴드의 저항을 10초간 버틴다.

주의 | 어깨/양방어/무릎이 일직선 상에 놓일 만큼 엉덩이를 끌어올리세요.

03 등 근육에 도움이 되는 운동

01 엎드려서 양 팔꿈치를 땅고 잡는다.

02 가슴을 바닥에서 떼고 고개를 최대한 뒤로 젖히고 10초간 버틴다.

04 옆구리 스트레칭

01 양 팔을 어깨너비 보다 넓게 벌리고 밴드를 잡는다.

02 팔을 든 상태를 유지하며, 몸을 좌/우로 회전시켜 15초간 유지한다.

05 옆구리에 도움이 되는 운동

01 밴드의 한쪽 끝을 고정시키고, 반대쪽 끝은 한 손으로 잡는다.

02 몸을 반대쪽으로 돌리고 10초간 버틴다. 양측 다 시행한다.

주의 | 머리와 몸통을 동시에 회전시키지 않는다.

06 옆구리에 도움이 되는 운동

01 한쪽 밴드는 꼴기, 반대쪽 밴드는 길게 잡고 양 발로 밴드를 밟고 선다.

02 몸을 앞으로 굽여 10초 버티고 제자리로 돌아온다. 양측 다 시행한다.

07 등 근육에 도움이 되는 운동

01 양 팔을 어깨너비보다 넓게 벌리고 밴드를 잡는다.

02 양 팔을 곧게 펴서 등에서 멀어지도록 펴고 15초간 유지한다.

보건복지부
Ministry of Health and Welfare

경상남도
Gyeongnam

경상남도
영남권역장애인보건의료센터

경상남도
지역장애인보건의료센터



포스터

장애인 건강관리를 위한 자가운동(어깨에 도움이 되는 운동)

- ① 주요대상 장애인
- ② 주요내용
 - ① 어깨 굽힘 관절 운동
 - ② 어깨 굽힘 근육에 도움이 되는 운동
 - ③ 어깨 돌림 근육에 도움이 되는 운동 1
 - ④ 어깨 돌림 근육에 도움이 되는 운동 2
 - ⑤ 어깨 벌림 근육에 도움이 되는 운동
 - ⑥ 어깨 벌림 뒤 근육에 도움이 되는 운동
- ③ 발간연도 2020
- ④ 발간형태 포스터
- ⑤ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보마당 ⇨ 건강정보 ⇨ 건강교육

어깨에 도움이 되는 운동

어깨 굽힘 관절 운동 01

① 앉은 자세로 밴드를 어깨-비만쯤 잡는다.

② 팔꿈치는 펴고, 양 팔을 직각인 높이 올리며 10초간 유지한다.

어깨 굽힘 근육에 도움이 되는 운동 02

① 밴드를 잡고, 한 손은 무릎 위에 고정하고 다른 손은 팔꿈치를 긴 상태로 앞을 돌린다.

주의 | 앞팔 돌아올 때는 중간 팔이 움직이지 않도록 주의하세요.

어깨 돌림 근육에 도움이 되는 운동 2 04

① 밴드를 반대쪽에 고정한다.

② 밴드를 잡은 쪽 팔꿈치는 몸통에 붙이고, 손을 바깥쪽으로 당긴다. 양쪽 다 시행한다.

어깨 돌림 근육에 도움이 되는 운동 1 03

① 한쪽 밴드의 끝을 잡는다.

② 팔꿈치를 몸통에 붙이고 뒤살표 방향으로 빙글리 10초간 버틴다.

어깨 벌림 근육에 도움이 되는 운동 05

① 앉은 자세에서 밴드를 발에 고정한다.

② 밴드의 양 끝을 잡고, 팔꿈치는 편 상태로 앞을 앞으로 돌린다.

어깨 벌림 뒤 근육에 도움이 되는 운동 06

① 앉은 자세에서 양팔을 앞으로 벌고 밴드를 잡는다.

② 팔꿈치는 연 채로 앞으로 벌려 10초간 유지한다.

보건복지부
Ministry of Health and Welfare

경상남도
Gyeongnam Health Service Center

경상남도
영남권역재활병원

경상남도
지역장애인보건의료센터



포스터

장애인 건강관리를 위한 자가운동(다리에 도움이 되는 운동)

☑ 주요대상 장애인

☑ 발간연도 2020

☑ 주요내용

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

- ① 무릎·발목 스트레칭
- ② 허벅지 옆 근육에 도움이 되는 운동
- ③ 발목 근육에 도움이 되는 운동
- ④ 허벅지 근육에 도움이 되는 운동 ⑤ 무릎 근육에 도움이 되는 운동 1
- ⑥ 무릎 근육에 도움이 되는 운동 2 ⑦ 허벅지 앞 근육에 도움이 되는 운동

📄 자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보마당 ⇨ 건강정보 ⇨ 건강교육

다리에 도움이 되는 운동

01 무릎·발목 스트레칭

01 누운 자세에서, 한쪽 발에 밴드를 걸고 양끝을 잡는다.

02 무릎은 펴고 다리를 위로 들어올린 채 밴드를 당긴다. 양쪽 다 시행한다.

02 허벅지 옆 근육에 도움이 되는 운동

01 앉은 자세에서 허벅지를 바깥으로 10초간 벌려 유지한다.

03 발목 근육에 도움이 되는 운동

01 벽에 기대고 앉은 자세에서, 한쪽 무릎은 펴고 반대쪽은 구부린다.

02 무릎을 펴고 다리의 발바닥에 밴드를 걸고 골목으로 당기고 발바닥으로 인다.(반복) 양쪽 다 시행한다.

04 허벅지 근육에 도움이 되는 운동

01 밴드의 끝을 묶고, 8자 모양으로 만들어 허벅지에 간다.

02 한쪽 다리는 위로 들어올리고, 반대쪽 다리는 내리며 10초간 유지한다. 양쪽 다 시행한다.

05 무릎 근육에 도움이 되는 운동

01 밴드의 끝을 묶고, 8자 모양으로 만들어 발목에 간다.

02 한쪽 다리는 구부리고, 반대쪽 다리는 펴면서 10초간 유지한다. 양쪽 다 시행한다.

06 무릎 근육에 도움이 되는 운동

01 선 자세를 유지한다.

02 다리를 굽혀 10초간 버티고 다시 일어난다.

07 허벅지 앞 근육에 도움이 되는 운동

01 한 발을 내딛고 선 자세에서, 내린 발로 밴드를 잡아 고정한다.

02 밴드의 끝을 잡고, 앞으로 무릎을 굽혀 10초간 유지한다. 양쪽 다 시행한다.

주의 | 발목과 무릎이 밀려나지 않는 방향으로 무릎을 굽혀주세요.



포스터

부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 관절운동

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 어깨운동 ② 팔운동 ③ 손목운동
- ④ 다리운동 ⑤ 발목운동 ⑥ 몸통운동

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 부산광역시지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 부산광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식마당 ⇨ 자료실 ⇨ 문서 자료

부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 관절운동

어깨운동

양손을 어깨위로 올려줍니다.

어깨를 앞, 뒤로 돌려줍니다.

오른쪽 팔꿈치를 왼쪽으로 당겨서 5초 유지합니다.

왼쪽 팔꿈치를 오른쪽으로 당겨서 5초 유지합니다.

팔운동

엷은 자세를 취합니다.

양손 엄지손가락을 끼고 두 팔을 올리고 5초 유지하고 내립니다.

손목운동

양손 엄지손가락을 끼고 손목을 오른쪽으로 굽혔다가 왼쪽으로 굽혀서 5초 유지합니다.

다리운동

엷은 자세를 취합니다.

오른쪽 무릎을 펴고 5초 동안 유지하고 내립니다.

발목운동

오른쪽 무릎을 펴진 상태에서 발목을 펴고 5초 유지합니다.

오른쪽 무릎을 펴진 상태에서 발목을 굽혀 5초 유지합니다.

몸통운동

1 엷은 자세를 취합니다.

2 몸을 오른쪽으로 돌린 상태에서 5초간 유지하고 제자리로 돌아옵니다.

3 몸을 왼쪽으로 돌린 상태에서 5초간 유지하고 제자리로 돌아옵니다.

상기 모든 관절운동을 양측 번갈아가면서 10회씩 반복합니다.

부산광역시 지역장애인보건의료센터



포스터

부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 테라밴드 운동

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 앉아서 하는 어깨운동
- ② 누워서 하는 다리틀기 운동
- ③ 앉아서 하는 가슴운동 ④ 앉아서 하는 등운동
- ⑤ 앉아서 하는 다리펴기운동 ⑥ 서서하는 어깨운동 ⑦ 서서하는 엉덩이운동

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 부산광역시지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 부산광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식마당 ⇨ 자료실 ⇨ 문서 자료

부산지역장애인보건의료센터와 함께하는 테라밴드운동

<h4>앉아서 하는 어깨운동</h4> <p>밴드를 양손으로 잡고 오른손은 엉덩이 옆에 위치합니다.</p> <p>왼쪽 팔을 사선으로 뻗어주고 5초 유지하고 제자리로 돌아옵니다.</p>	<h4>누워서 하는 다리틀기운동</h4> <p>누워서 밴드를 오른쪽 발바닥에 걸어줍니다.</p> <p>밴드를 몸쪽으로 당기면서 오른쪽 다리를 들어 올리고 5초 유지하고 내려줍니다.</p>
<h4>앉아서 하는 가슴운동</h4> <p>앉은 상태에서 밴드를 손에 걸고 가슴 앞으로 팔을 뻗어줍니다.</p> <p>밴드를 당기면서 가슴쪽으로 팔을 가져 가서 5초 유지하고 제자리로 돌아옵니다.</p>	<h4>앉아서 하는 등운동</h4> <p>앉은 상태에서 밴드를 발바닥에 걸어줍니다.</p> <p>가슴을 펴고 엉구리에 붙이듯이 밴드를 잡아당겨서 5초 유지하고 제자리로 돌아옵니다.</p>
<h4>앉아서 하는 다리펴기운동①</h4> <p>1 앉은 자세에서 밴드를 오른쪽 발바닥에 걸어줍니다.</p> <p>2 오른쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당기고 굽혀서 5초 유지하고 펴줍니다.</p>	<h4>앉아서 하는 다리펴기운동②</h4> <p>점은 밴드를 오른쪽 발목에 걸고, 왼쪽 발로 고정합니다.</p> <p>오른쪽 무릎을 펴서 5초 유지하고 내립니다.</p>
<h4>서서하는 어깨운동</h4> <p>양발을 어깨너비로 벌리고 밴드를 밟고 섭니다.</p> <p>팔꿈치를 펴고 팔을 양옆으로 들어 올려서 5초 유지하고 제자리로 돌아옵니다.</p>	<h4>서서하는 엉덩이운동</h4> <p>양발을 어깨너비로 벌리고 밴드를 밟고 섭니다.</p> <p>오른쪽 다리를 지지하여 서고 왼쪽 다리를 앞으로 발뺀다가 5초 유지하고 제자리로 돌아옵니다.</p>

상기 모든 운동을 양측 번갈아가면서 10회씩 반복합니다.

부산광역시 지역장애인보건의료센터



포스터



누워서 하는 재활운동

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 팔 올리기 ② 팔 앞으로 뺨기
- ③ 몸 돌리기 ④ 엉덩이 구르기
- ⑤ 엉덩이 들기 ⑥ 다리 벌리기/오므리기

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실

누워서 하는 재활운동

주의사항

- ① 운동 중 낙상 및 안전에 주의하세요.
- ② 운동 중 통증이 발생하지 않도록 주의하세요.
- ③ 가능한 범위 내에서 천천히 각 5회씩 운동하세요.

01 팔 올리기

- 양손을 마주잡고 앞으로 곧게 뻗어서 머리 위쪽까지 올려주었다가 바로 합니다.
- 운동 시 팔꿈치가 굽어지지 않도록 주의하세요.

02 팔 앞으로 뺨기/내리기

- 양손을 마주잡고 앞으로 곧게 뻗어주었다가 바로 합니다.
- 운동 시 팔꿈치가 굽어지지 않도록 주의하세요.

03 몸 돌리기

- 양손을 마주잡고 앞으로 곧게 뻗어서 좌, 우로 천천히 회전시키며 운동을 진행합니다.
- 운동 시 허체를 고정하여 고개가 돌리지 않도록 주의하세요.

04 엉덩이 구르기

- 두 무릎을 구부려 세워서 좌, 우로 천천히 45도 정도 돌려주면서 엉덩이를 움직여 줍니다.
- 운동 시 상체를 고정하여 고개는 정면을 바라봅니다.

05 엉덩이 들기

- 두 무릎을 어깨넓이로 벌려 세우고 엉덩이를 들어서 5초간 자세를 유지한 후 엉덩이를 내려줍니다.
- 엉덩이를 들 때는 허벅지와 엉덩이의 힘으로 들어주세요.

06 다리 벌리기/오므리기

- 바르게 누워서 최대한 다리를 벌렸다가 오므려줍니다.
- 상체를 고정시키고 발끝이 전장을 향하게 하여 운동합니다.

QR동영상 시청방법

- ① 핸드폰의 카메라를 켭니다.
- ② QR코드를 카메라 화면에 보이게 합니다.
- ③ 화면의 [URL]를 클릭하면 동영상상이 재생됩니다.

* 자세한 운동설명은 동영상상을 참고하세요.

서울특별시남부
지역장애인보건의료센터



포스터



앉아서 하는 재활운동

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 팔 올리기/내리기 ② 팔 접어 올리기/내리기
- ③ 팔 회전하기 ④ 손가락 접기/펴기
- ⑤ 체간 회전하기 ⑥ 발 뺀어 버티기

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실

앉아서 하는 재활운동

주의사항

- ① 운동 중 낙상 및 안전에 주의하세요.
- ② 운동 중 통증이 발생하지 않도록 주의하세요.
- ③ 가능한 범위 내에서 천천히 각 5회씩 운동하세요.

QR동영상 시청방법



- ① 핸드폰의 카메라를 켭니다.
- ② QR코드를 카메라 화면에 보이게 합니다.
- ③ 화면의 [URL]를 클릭하면 동영상 재생됩니다.

* 자세한 운동설명은 동영상 참고하세요.

01 팔 올리기/내리기

- 양손을 마주잡고 앞으로 골개 뻗어서 머리 위쪽까지 올리주었다가 바로 합니다.
- 운동 시 팔꿈치가 굽어지지 않도록 주의하세요.



02 팔 접어 올리기/내리기

- 바르게 앉은 상태에서 양팔을 펴서 내린 후 몸 쪽으로 당겼다가 다시 펴줍니다.



03 팔 회전하기

- 손바닥을 펴서 테이블 위에 올려놓은 후 천천히 손바닥을 뒤집었다가 바로 합니다.



04 손가락 접기/펴기

- 주먹 쥐 양팔을 정면으로 뻗어서 천천히 손가락을 펴주었다가 다시 오므려 줍니다.



05 체간 회전하기

- 양손을 마주 잡고 앞으로 골개 뻗어주고 좌, 우 45도 반경으로 천천히 회전시키면서 몸을 돌려줍니다.
- 운동 시 허체가 움직이지 않도록 주의하세요.



06 발 뺀어 버티기

- 앉은 상태에서 한쪽 무릎을 골개 펴고 발을 반대쪽 무릎의 높이만큼 천천히 들어 올려서 자세를 5초간 유지한 후 바로 합니다.
- 운동 시 허리가 굽어지지 않도록 주의하세요.





서울특별시남부 지역장애인보건의료센터



포스터



서서 하는 재활운동

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 다리 앞/뒤로 올리기
- ② 다리 옆으로 올리기/내리기
- ③ 발뒤꿈치 올리기/내리기
- ④ 한쪽 다리로 서기
- ⑤ 선 자세에서 체중 이동하기
- ⑥ 앉았다 일어나기

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실

서서 하는 재활운동

서서 하는 재활운동

주의사항

- ① 운동 중 낙상 및 안전에 주의하세요.
- ② 운동 중 통증이 발생하지 않도록 주의하세요.
- ③ 가능한 범위 내에서 천천히 각 5회씩 운동하세요.

01 다리 앞/뒤로 올리기

- 고정된 기구를 잡고 한쪽 다리를 앞, 뒤로 천천히 뺄어 주었다가 바로 합니다.
- 상체는 고정하며 무릎이 구부러지지 않도록 주의하세요.




03 발뒤꿈치 올리기/내리기

- 고정된 기구를 잡고 양발의 뒤꿈치를 들어서 5초간 자세를 유지한 후 내리줍니다.
- 발목이 벌어지지 않도록 주의하세요.



05 선 자세에서 체중 이동하기

- 몸통을 밀어서 체 중심을 한쪽 다리로 이동하여 고관절과 어깨관절이 일직선상으로 위치하여 체중 지지 후 바로 합니다.
- 운동 시 어깨나 골반이 한쪽으로 치우치지 않도록 주의하세요.



QR동영상 시청방법



- ① 핸드폰의 카메라를 켭니다.
- ② QR코드를 카메라 화면에 보이게 합니다.
- ③ 화면의 [URL]를 클릭하면 동영상 재생됩니다.

* 자세한 운동설명은 동영상상 참고하세요.


02 다리 옆으로 올리기/내리기

- 고정된 기구를 잡고 한쪽 다리를 옆으로 천천히 뺄어 주었다가 바로 합니다.
- 상체는 고정하며 무릎이 구부러지지 않도록 주의하세요.



04 한쪽 다리로 서기

- 고정된 기구를 잡고 한쪽 다리를 들어서 5초간 자세를 유지한 후 내리줍니다.
- 운동 시 어깨나 골반이 한쪽으로 치우치지 않도록 주의하세요.



06 앉았다 일어나기

- 고정된 기구를 잡고 정면을 주시하며 천천히 앉았다 일어나기를 합니다.
- 낙상예방을 위해 의자를 준비해 주세요.





서울특별시남부 지역장애인보건의료센터



리플릿



장애인의 비만관리



주요대상 장애인

주요내용

- ① 비만이란 ② 비만의 위험성 ③ 비만의 원인
- ④ 비만관리 시작 전 알아둘 점
- ⑤ 비만관리를 위한 행동수정요법
- ⑥ 비만관리의 식이요법 ⑦ 비만관리의 운동요법
- ⑧ 유형별 운동시 주의사항

- 발간연도 2018
- 발간형태 리플릿
- 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 → 자료실 → 건강정보 게시판

장애인의 비만관리

부종	원인	비교
근육량 감소	경련 증가	
단백질 부족	8~15회	복합 시차장애 신경근육계 장애(파킨슨, 뇌졸중)
체액	1~3리터	체액 과잉
주요 원인	2~4회	주요 질환 시차장애 이차성 갑상선 기능항진증
복사선	흉복부 CT/50세	흉복부 CT, 사지장애
비만	3~5회	비만

(비만도 측정, 체중 측정, 체지방률 측정, 근육량 측정, 체지방률 측정)

유형별 운동시 주의사항

- ① 자세 및 노령장애인의 운동시 주의사항
 - 증가된 관절 부담, 기립성 저하에 따른 균형 장애로 인한 낙상 위험
 - 이차성 갑상선 기능항진증에 따른 근육량 감소
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
- ② 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ③ 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

유형별 운동시 주의사항

- ① 자세 및 노령장애인의 운동시 주의사항
 - 증가된 관절 부담, 기립성 저하에 따른 균형 장애로 인한 낙상 위험
 - 이차성 갑상선 기능항진증에 따른 근육량 감소
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
- ② 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ③ 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

유형별 운동시 주의사항

- ① 자세 및 노령장애인의 운동시 주의사항
 - 증가된 관절 부담, 기립성 저하에 따른 균형 장애로 인한 낙상 위험
 - 이차성 갑상선 기능항진증에 따른 근육량 감소
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
- ② 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ③ 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

유형별 운동시 주의사항

- ① 자세 및 노령장애인의 운동시 주의사항
 - 증가된 관절 부담, 기립성 저하에 따른 균형 장애로 인한 낙상 위험
 - 이차성 갑상선 기능항진증에 따른 근육량 감소
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
 - 관절염이나 근육이 나쁜 운동은 관절염을 악화시킬 수 있음
- ② 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ③ 비만도 측정 방법
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
 - 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

비만이란

- ① 신체에 지방이 과도하게 축적되어 정상 이상으로 체지방이 증가한 상태
- ② 체지방 측정 방법: BMI, 체지방률, 복부 둘레 측정
- ③ 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 위험성

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 원인

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만관리 시작 전 알아둘 점

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

비만이란

- ① 신체에 지방이 과도하게 축적되어 정상 이상으로 체지방이 증가한 상태
- ② 체지방 측정 방법: BMI, 체지방률, 복부 둘레 측정
- ③ 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 위험성

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 원인

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만관리 시작 전 알아둘 점

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

비만이란

- ① 신체에 지방이 과도하게 축적되어 정상 이상으로 체지방이 증가한 상태
- ② 체지방 측정 방법: BMI, 체지방률, 복부 둘레 측정
- ③ 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 위험성

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 원인

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만관리 시작 전 알아둘 점

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

장애인의 비만관리

비만이란

- ① 신체에 지방이 과도하게 축적되어 정상 이상으로 체지방이 증가한 상태
- ② 체지방 측정 방법: BMI, 체지방률, 복부 둘레 측정
- ③ 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 위험성

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만의 원인

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정

비만관리 시작 전 알아둘 점

- ① 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정
- ② 비만도 측정 방법: 허리둘레 측정, BMI 측정, 체지방률 측정



장애인을 위한 운동 일지 이렇게 사용해 보세요



리플릿



책자



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 교육 책자 활용방법
 - ② 영상 활용 방법
 - ③ 운동일지 작성 방법
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 리플릿, 책자
- ◎ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육 자료실 ⇨ 기타자료 / 교육책자

III 운동일지 작성하기

1. 경기도 지역장애인보건의료센터 홈페이지(www.grdhc.org)에 접속합니다.
2. 교육 자료실 > 교육 책자 > "장애인을 위한 발동운동용 스스로 운동 일지"를 다운로드 받아 출력해주세요.

Q1 어떻게 집에서 스스로 운동 진행하나요?
 앞서 설명 드린 사항을 보고 삼각 기호 표시 운동 방법을 참고하여
 최대한 주어진 시간 내에 운동하세요.

Q2 운동일지는 어떻게 작성하나요?
 예시 사항을 보고 운동을 진행할 경우 O
 운동을 할지 않거나 운동할 수 없는 경우 X
 운동을 할지 못한 경우 -

운동	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 손목 운동										
2. 허벅지 운동										
3. 허벅지 운동										
4. 허벅지 운동										

장애인을 위한 운동 일지 이렇게 사용해 보세요!
 발동 운동용 일지 작성용 운동용 일지 사용방법(교안)은 센터 홈페이지에 게시되어 있습니다.
 센터 홈페이지: www.grdhc.org



운동일지 이렇게 사용해 주세요

Q1 장애인을 위한 스스로 운동일지란 무엇인가요?
 가정에서 거주하는 스스로 운동을 통해 건강관리와 운동기능회복 향상 및 체력 증진에 기여하는데 목적이 있는 프로그램입니다.

Q2 스스로 운동이 왜 필요한가요?
 집에서 꾸준한 운동기능을 유지하고 개인환경을 고려한 맞춤형 운동을 도울수 있도록 하기 위해 가정 내 스스로 운동이 필요합니다.

운동 일지의 구성

1. 교육 책자
2. 운동일지

I 교육 책자 활용

1. 경기도 지역장애인보건의료센터 홈페이지에 접속합니다.
www.grdhc.org
2. 교육 자료실을 선택해주세요.
3. 교육 책자의 삼각 기호, 동영상 제작을 다운로드 받아 참고해주세요.

<운동 다이어리 예시>

운동주	요일	행	회	수	목	금	토	일
1 주 자	월	○	○	○	○	○	○	○
	화	○	○	○	○	○	○	○
2 주 자	월	○	○	○	○	○	○	○
	화	○	○	○	○	○	○	○
3 주 자	월	○	○	○	○	○	○	○
	화	○	○	○	○	○	○	○

<운동 다이어리>

운동주	요일	행	회	수	목	금	토	일
1 주 자	월							
	화							
2 주 자	월							
	화							
3 주 자	월							
	화							



동영상



함께하는 하루 한번 재활운동(누워서하는 운동)



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 팔 올리기 ② 팔 앞으로 뺏기/내리기
 - ③ 몸 돌리기 ④ 엉덩이 구르기
 - ⑤ 다리 들어 올리기/내리기
 - ⑥ 다리 벌리기/오므리기
 - ⑦ 엉덩이 들기 ⑧ 무릎 펴 버티기
 - ⑨ 다리 구부려 들어 올리기
 - ⑩ 발목 올리기/내리기
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 영상자료실





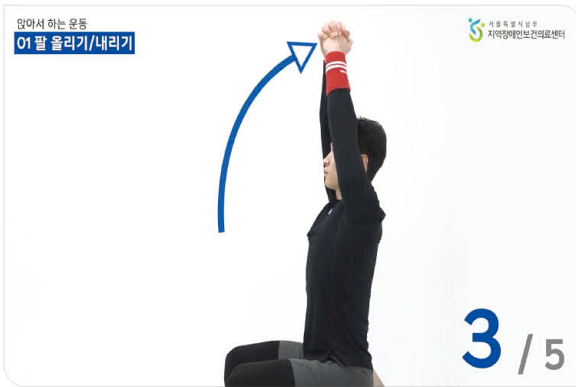
동영상

▶ 함께하는 하루 한번 재활운동(앉아서하는 운동)



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 팔 올리기/내리기 ② 어깨 관절 회전하기
 - ③ 팔 접어 올리기/내리기 ④ 팔 회전하기
 - ⑤ 손목 올리기 ⑥ 손가락 접기/펴기
 - ⑦ 체간 앞으로 구부리기 ⑧ 체간 회전하기
 - ⑨ 체간 체중 지지하기 ⑩ 발 들어 올리기/내리기
 - ⑪ 발 뺀어 버티기 ⑫ 발목 올리기/내리기
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 영상자료실





동영상



함께하는 하루 한번 재활운동(서서하는 운동)



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 다리 앞/뒤로 올리기
 - ② 다리 옆으로 올리기/내리기
 - ③ 계단 오르내리기
 - ④ 발뒤꿈치 올리기/내리기
 - ⑤ 앉았다 일어나기
 - ⑥ 한쪽 다리로 서기
 - ⑦ 체중 이동하기
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



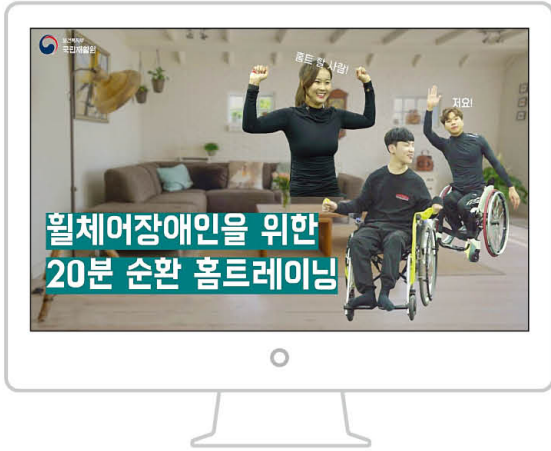
자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 영상자료실





동영상

휠체어장애인을 위한 20분 홈트레이닝



☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 체스트 프레스(Chest Press)
- ② 레터럴레이즈(Lateral Raise)
- ③ 프론트레이즈(Front Raise)
- ④ 암컬(Arm curl)
- ⑤ 로우(Low pull)

☑ 발간연도 2020

☑ 발간형태 동영상

☑ 발간출처 국립재활원

🔍 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube



운동밴드 색상에 따른 강도

	1	2	3	4	5	6	7
신장률 100%	1.3kg	1.7kg	2.1kg	2.6kg	3.3kg	4.6kg	6.5kg
신장률 200%	2.0kg	2.5kg	3.0kg	3.9kg	4.6kg	6.9kg	9.5kg
운동강도	낮음	중간	높음	다소높음	매우높음	굉장히높음	최대





동영상



장애인을 위한 5분 근지구력 순환운동(타바타 운동)



- Ⓢ 주요대상 장애인
- Ⓢ 주요내용
 - ① 어깨 들어올리기 & 무릎 펴주기
 - ② Y자 허리 펴주기
 - ③ 상체 들어올리기 & 일어서기
 - ④ 몸통비틀기
 - ⑤ T 바운스 & 걸기
 - ⑥ 펀치 & 비틀기
 - ⑦ 등 잡아당겨주기 & 무릎 들어올리기
 - ⑧ 어깨 돌리고 & 옆으로 숙여주기
- Ⓢ 발간연도 2021
- Ⓢ 발간형태 동영상
- Ⓢ 발간출처 국립재활원

📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

**짧은 시간 동안
고강도 운동과 휴식
반복적으로 하는 운동**

타바타 운동은 짧은 시간 동안 고강도 운동과 휴식을 반복적으로 수행하는 운동을 말합니다.

1 어깨 들어올리기 & 무릎 펴주기

어깨를 바깥쪽으로 최대한 밀면서 위로 올려주세요.

주의사항
양팔을 어깨보다 높게 올리거나 앞으로 쏠리지 않도록 하십시오. 허리와 엉덩이에 잘 붙지 않아 어깨에 무리를 주거나 허리에 부담을 줄 수 있으므로 주의하십시오. 동작이 익숙해질 때까지 천천히 동작을 익혀주세요.

**NEXT
Y자 허리 펴주기**

1. 의자나 휠체어 앞부분까지 최대한 이동하여 앉아주세요.
2. 양팔을 정면을 향해 나란히 들어주세요.
3. 허리를 펴고 앞으로 숙여주세요.
4. 양팔을 Y자로 만들면서 머리 위로 올려주세요.

RESET

08 T 바운스 & 걸기

19-20	최대 운동 시간
17-18	상당히 힘들다
15-16	힘들다
13-14	약간 힘들
11-12	가벼움
9-10	실망감, 기쁨
7-8	안녕, 싫음



동영상

▶ 장애인을 위한 일상생활속 코어운동



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 복근호흡 운동
 - ② 체간안정화 운동
 - ③ 척추기립근 운동
 - ④ 상복근 운동
 - ⑤ 외사복근 운동
 - ⑥ 코어안정화 운동
 - ⑦ 운동 후 주의사항
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상



장애인을 위한 유산소 리듬운동



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 주의사항 및 운동순서 안내
 - ② 기본 몸 풀기
 - ③ 동작 - 십(+)자 이동하기
 - ④ 동작 - 파도 물결 그리기
 - ⑤ 동작 - 손, 발 뻗어주기
 - ⑥ 후렴구 - 팔 흔들기
 - ⑦ 후렴구 - 팔꿈치, 무릎 올려달기
 - ⑧ 동작 - 숨쉬기
 - ⑨ 전체동작
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상

▶ 장애인을 위한 알파벳 근력운동



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 운동 전 주의사항
 - ② 운동 소개
 - ③ 알파벳 근력 운동
 - ④ 운동 후 주의사항
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상



장애인 건강증진체조



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용 재활의 날개를 달다. 장애인 건강증진체조
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

보건복지부
국립재활원장애인건강증진센터



스노우보드

보건복지부
국립재활원장애인건강증진센터



태권도

보건복지부
국립재활원장애인건강증진센터



배구

보건복지부
국립재활원장애인건강증진센터



펜싱



동영상

▶ 가정에서 하는 연하재활훈련시리즈



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 사케어 운동
 - ② 공을 이용한 사케어 운동
 - ③ 마사코 운동
 - ④ 멘델슨 운동
 - ⑤ 노력/반복 삼킴
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상



누구나 쉽게 따라할 수 있는 준비운동



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 운동 전 주의사항 ② 운동 소개
 - ③ 준비운동 ④ 손목돌리기
 - ⑤ 어깨돌리기 ⑥ 어깨 운동 등
 - ⑦ 스트레칭 ⑧ 손목운동
 - ⑨ 가슴운동 ⑩ 어깨운동 등
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

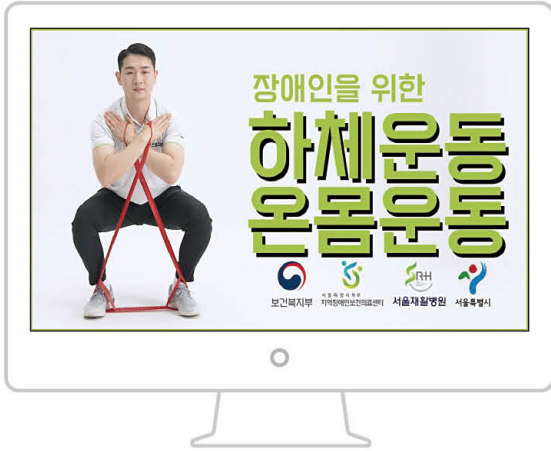
📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상

▶ 장애인을 위한 하체운동, 온몸운동



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 하체근력강화 운동 ② 엉덩관절 펌 운동
 - ③ 엉덩관절 벌림운동 ④ 양팔 벌리기
 - ⑤ 양팔 당기기 ⑥ 양팔 당기며 뒤통치 들기
 - ⑦ 양팔 당기며 다리들기 ⑧ 밴드 스쿼트
 - ⑨ 몸통 회전하기 ⑩ 양팔 올렸다 내리기
 - ⑪ 더블류 스트레칭
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

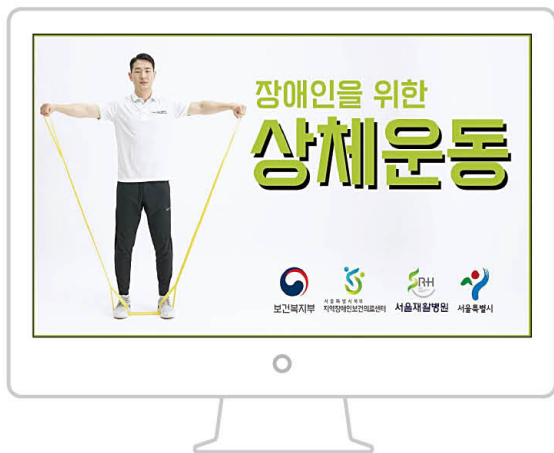




동영상

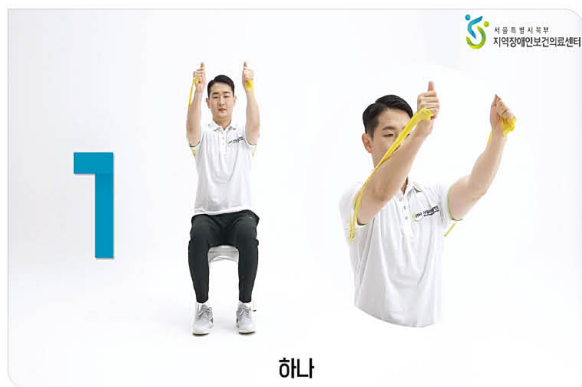


장애인을 위한 상체운동



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 목 안정화 ② 가슴펴기
 - ③ 팔뻗으며 등펴기 ④ 가슴 운동
 - ⑤ 한팔 올렸다 내리기 ⑥ 어깨 외회전 운동
 - ⑦ 이두근 운동 ⑧ 삼두근 운동
 - ⑨ 밴드 당기기 ⑩ 양 팔 벌리기
 - ⑪ 두 팔 위로 뻗기
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

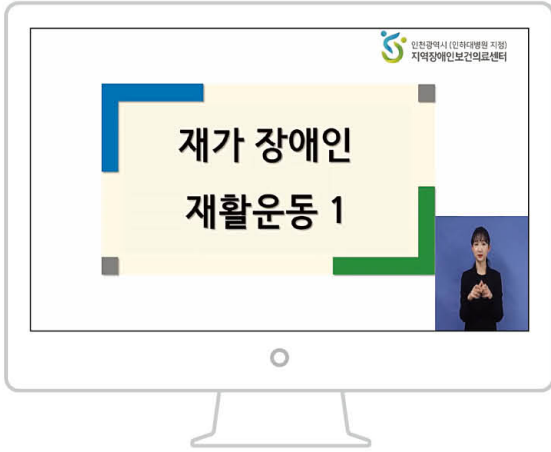




동영상



재가장애인 재활운동



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
재가 경증장애인 재활운동
① 앉은 자세에서 팔 뻗기
② 오른쪽 가슴 높이
③ 오른쪽 바닥 높이
④ 왼쪽 가슴 높이
⑤ 왼쪽 바닥 높이
⑥ 앉았다 일어나기
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(Part1, 2, 3)(수어영상)
- ◎ 발간출처 인천광역시지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 인천광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

1. 앉은 자세에서 팔 뻗기

- 몸통 안정성 UP! 다리근력 UP! 균형감각 UP!
- 의자 앉기 → 팔을 뻗어서 잡기 → 무릎 위로 가져오기 → 팔을 뻗어서 계자리에 놓기
- 4개의 방향(오른쪽 가슴높이, 바닥높이, 왼쪽 가슴높이, 바닥높이)에서 오른손 왼손 3번씩 반복

왼손 1

1. 앉은 자세에서 팔 뻗기
- 오른쪽 바닥높이

낙상 주의!!

2. 앉았다 일어나기

- 다리 근력 UP! 신체 조절능력 UP!
- 의자에 앉기 → 몸을 앞으로 숙이면서 일어나기 → 천천히 앉기

2

2. 앉았다 일어나기

낙상 주의!!



동영상



부모와 함께하는 장애아동의 호흡재활운동



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 호흡재활운동이란?
 - ② 흉곽가동성 증진을 위한 스트레칭방법
 - ③ 호흡재활운동
 - 1단계 : 호흡운동
 - 2단계 : 공기누적운동
 - 3단계 : 보조기침법
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

🔍 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상



허리 & 무릎 통증 운동



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 다리 앞쪽 운동 ② 다리 뒤쪽 운동(엎드린자세)
 - ③ 다리 옆쪽 운동(선자세)
 - ④ 다리 옆쪽 운동(누운자세)
 - ⑤ 다리 전체 운동 ⑥ 허리 옆쪽 스트레칭
 - ⑦ 허리 뒤쪽 스트레칭 ⑧ 허리 강화 운동
 - ⑨ 허리 뒤쪽 스트레칭 ⑩ 허리 앞쪽 스트레칭
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상, 포스터
- ◎ 발간출처 제주특별자치도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 홈페이지 ⇨ 소식/자료 ⇨ 자료실
 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 문의 (064-717-2485)



허리 & 무릎 통증 운동

- ✓ 모든 운동은 10회씩 3세트를 기본으로 한다. (당사자의 컨디션에 맞게 조절)
- ✓ 통증이 느껴질 시에는 운동을 중단한다.
- ✓ 호흡은 잠시 잡고 자연스럽게 한다.

1. 앉은 상태에서 밴드를 발목에 걸고 종아리와 허벅지가 일직선이 되도록 앞으로 뻗어준다(좌·우)
2. 엎드린 상태에서 밴드를 발목에 걸고 무릎을 접었다 편다(좌·우)
3. 선 상태에서 밴드를 발목에 걸고 무릎을 편채로 옆으로 뻗어준다(좌·우)
4. 옆으로 누운 상태에서 무릎을 펴고 그대로 다리를 올렸다 내리다(좌·우)
5. 의자에 살짝 손을 얹고, 의자에 앉듯이 엉덩이를 뒤로 빼어 앉는다. (단, 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의한다.)
6. 누운 상태에서 양쪽 무릎을 굽혀 반대방향으로 남기고 냉긴 다리는 반대손으로 눌러준다(좌·우) 이때에는 대리가 넘어간 방향이 편 키 되도록 한다.
7. 누운 상태에서 머리는 바닥에 붙이고 양쪽 무릎을 가슴쪽으로 당겨준다.
8. 누운 상태에서 무릎을 굽힌 후 양손은 엉덩이 앞에 위치시키고 엉덩이를 들어올린다.
9. 숨을 내쉬면서 머리를 숙이는 동시에 복부를 동적으로 당기고 허리를 둥글게 말아준다.
10. 숨을 들이키면서 배꼽이 땅에 닿는다는 느낌으로 허리를 아래로 누른다.

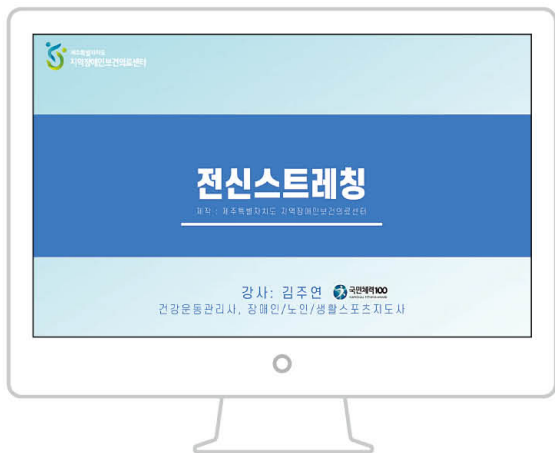
제주특별자치도 지역장애인보건의료센터
 ☎ 064)717-2720



동영상



전신 스트레칭



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 목스트레칭 ② 팔 스트레칭
 - ③ 가슴/등 스트레칭 ④ 골반 스트레칭
 - ⑤ 옆구리 스트레칭 ⑥ 몸통 스트레칭
 - ⑦ 허벅지 뒤쪽 스트레칭 ⑧ 종아리 뒤쪽 스트레칭
 - ⑨ 허벅지 앞쪽 스트레칭
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상, 포스터
- ☑ 발간출처 제주특별자치도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 홈페이지 ⇨ 소식/자료 ⇨ 자료실
 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 문의 (064-717-2485)



전신 스트레칭

✓ 모든 운동은 10초씩 2세트를 기본으로 한다. (당시자와 컨디션에 맞게 조절)
 ✓ 통증이 느껴질 시에는 운동을 중단한다.
 ✓ 호흡은 잠시 잡고 자연스럽게 한다.

<p>1</p> <p>한 손으로 반대쪽 고개를 누르며 힘을 늘린다(좌-우)</p>	<p>2</p> <p>가슴 앞으로 팔을 벌고 반대 손으로 발꿈치를 잡아 가슴쪽으로 당긴다(좌-우)</p>	<p>3</p> <p>팔을 머리 뒤로 넘겨 반대쪽 손으로 발꿈치를 당긴다(좌-우)</p>
<p>4</p> <p>① 두 손을 목 뒤에서 짝지 킌 상태에서 가슴을 늘린다</p>	<p>5</p> <p>② 상체를 숙여 등을 둥그랗게 밀어 늘린다</p>	<p>5</p> <p>한 다리를 무릎 위에 올린 후 상체를 숙인다. 양쪽 엉덩이가 골리지 않도록 바닥에 붙인다(좌-우)</p>
<p>6</p> <p>① 양팔을 머리 위로 뻗는다</p>	<p>7</p> <p>② 안쪽 손으로 반대쪽 손목을 잡고 몸통을 구부려 늘린다(좌-우)</p>	<p>7</p> <p>뒤뺀을 보는 자세로 서서히 몸통을 돌린다(좌-우)</p>
<p>8</p> <p>안쪽 다리를 발이 위치 위에 올린 뒤 상체를 숙인다(좌-우)</p>	<p>9</p> <p>발을 앞 뒤 일자로 벌리고 뒤 종아리가 닿길 정도로 앞쪽 무릎을 구부러 늘린다(좌-우)</p>	<p>10</p> <p>다리를 뒤로 구부려 반대쪽 손으로 잡아 뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 늘려준다(좌-우)</p>

제주특별자치도 지역장애인보건의료센터 ☎ 064-717-2720



포스터

장애인과 비장애인이 함께 건강해지는 하루 10분 상지운동

☑ 주요대상 장애인, 비장애인

☑ 발간연도 2021

☑ 주요내용

☑ 발간형태 포스터

☑ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

- ① 고개 앞·뒤로 숙이기
- ② 머리 잡고 목 당기기
- ③ 좌·우로 고개 돌리기
- ④ 양팔 대각선 뻗기
- ⑤ 팔꿈치 구부리기
- ⑥ 아래팔 뒤집기
- ⑦ 손목 구부리기
- ⑧ 어깨 으쓱하기
- ⑨ 양손 위로 들기
- ⑩ 가슴펴기

자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

하루 10분

장애인과 비장애인이 함께 건강해지는

상지운동

운동 시 주의사항

- ☑ 천천히, 부드럽게
- ☑ 운동 횟수는 점진적으로 증가
- ☑ 자연스럽게 호흡
- ☑ 안전을 최우선으로 고려

고개 앞·뒤로 숙이기

머리 잡고 목 당기기

좌·우로 고개 돌리기

양팔 대각선 뻗기

팔꿈치 구부리기

아래팔 뒤집기

손목 구부리기

어깨 으쓱하기

양손 위로 들기

가슴펴기



포스터

장애인과 비장애인이 함께 건강해지는 하루 10분 손가락운동

- ☑ 주요대상 장애인, 비장애인
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 주요내용
 - ① 주먹을 쥐었다 폄다 반복하기
 - ② 엄지손가락 운동하기
 - ③ 공을 째 쥐어보기 / 꼬집어보기
 - ④ 손가락 펴기
 - ⑤ 손가락 들어올리기
 - ⑥ 손가락 동그라미 만들기
 - ⑦ 엄지손가락 구부렸다 펴기
- ☑ 발간형태 포스터
- ☑ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

하루 10분

장애인과 비장애인이 함께 건강해지는

손가락운동

운동 시 주의사항

- ☑ 천천히, 부드럽게
- ☑ 운동 횟수는 점진적으로 증가
- ☑ 자연스럽게 호흡
- ☑ 안전을 최우선으로 고려

주먹을 쥐었다 폄다 반복하기

엄지손가락 운동하기

공을 째 쥐어보기/꼬집어보기

손가락 펴기

손가락 들어올리기

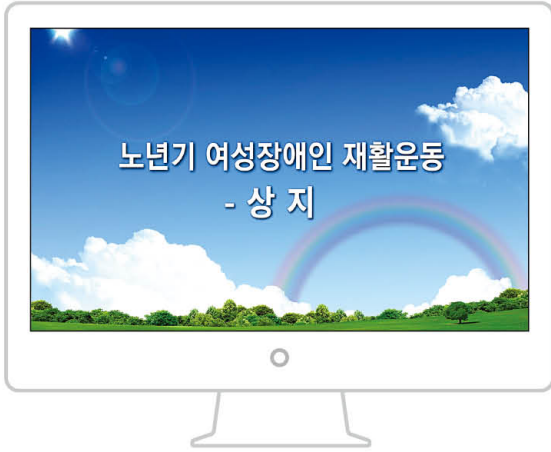
손가락 동그라미 만들기

엄지손가락 구부렸다 펴기



동영상

노년기 여성장애인 재활운동 - 상지



- ◎ 주요대상 노년기 여성장애인
- ◎ 주요내용
 - 노년기 여성장애인 상지재활 운동
 - ① 목 앞으로 구부리기 ② 목 뒤로 구부리기
 - ③ 어깨 굽히고 펴기 ④ 어깨 벌리고 모으기
 - ⑤ 어깨 뒤로 돌리기 ⑥ 어깨 안쪽·바깥쪽 돌리기
 - ⑦ 어깨 통증 및 안정성에 좋은 자세
 - ⑧ 팔꿈치 굽힘, 펴기 ⑨ 손목 안쪽·바깥쪽 돌림
 - ⑩ 손목 굽힘, 펴기
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 강원도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 강원도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 교육자료 ⇨ 영상자료





동영상



노년기 여성장애인 재활운동 - 하지



- ☑ 주요대상 노년기 여성장애인
- ☑ 주요내용
 - 노년기 여성장애인 하지재활 운동
 - ① 엉덩이 관절 굽힘, 펴
 - ② 엉덩이 관절 굽힘운동
 - ③ 엉덩이 관절 펴운동(교각 운동)
 - ④ 엉덩이 벌림 운동
 - ⑤ 엉덩이 운동
 - ⑥ 무릎 구부리기
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상(수어영상)
- ☑ 발간출처 강원도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 강원도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 교육자료 ⇨ 영상자료

엉덩이 관절 굽힘운동

- 양쪽 다리를 쪽 편 상태에서 무릎을 붙이고 천천히 들어올립니다
- 양쪽 다리가 몸과 90도에 근접하게 될 때까지 들어올립니다

엉덩이 관절 굽힘운동

- 마비 측 다리를 들어올리기 어렵다면 건강한 측 다리로 받쳐서 들어올립니다.

엉덩이 벌림 운동

- 몸을 옆으로 돌려 누운자세를 만듭니다
- 이때, 자세가 불안하다면 머리에 베개를 대어 지지합니다

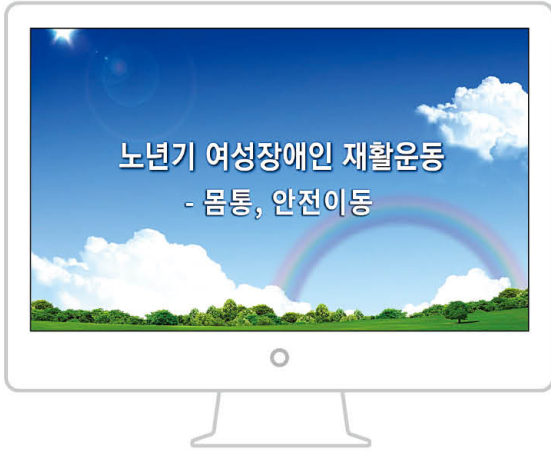
엉덩이 벌림 운동

- 마비 측 다리를 옆으로 천천히 들어줍니다
- 들어준 상태에서 10초정도 버틴 후 천천히 내립니다



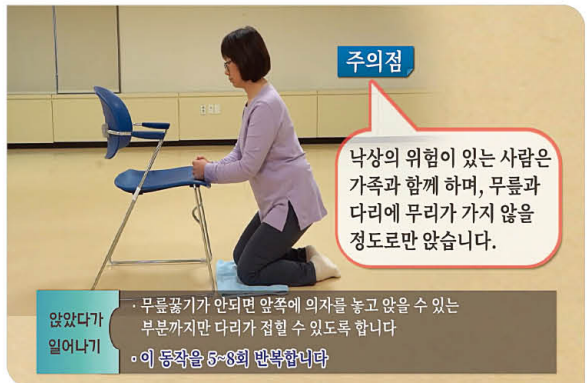
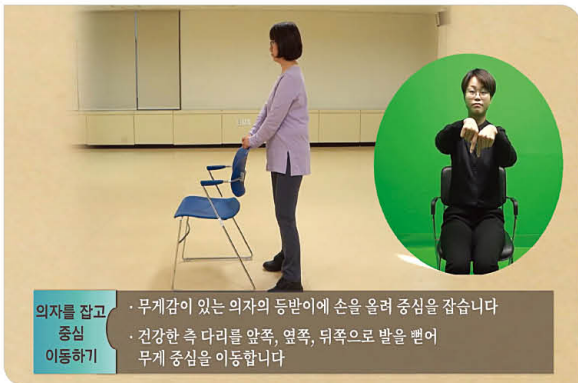
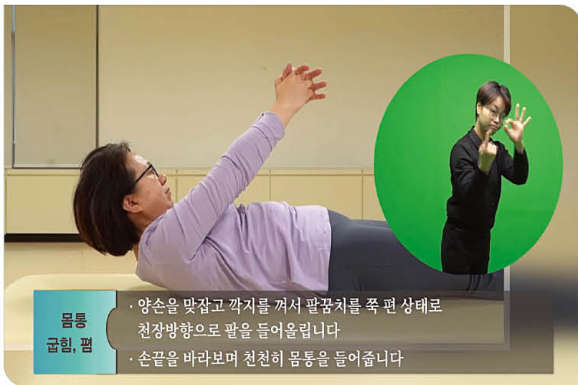
동영상

노년기 여성장애인 재활운동 - 몸통, 안전이동



- ◎ 주요대상 노년기 여성장애인
- ◎ 주요내용
 - 노년기 여성장애인 몸통운동 및 안전이동
 - ① 몸통 굽힘, 펴 ② 몸통 좌우로 움직이기
 - ③ 몸통 회전하기 ④ 앉은 자세 유지하며 옆으로 기울이기
 - ⑤ 앉은 자세 유지하며 앞뒤로 움직이기
 - ⑥ 앉은 자세에서 물건 들어올리기
 - ⑦ 앉은 자세에서 앞으로 기울이기
 - ⑧ 벽에 등을 기대고 스쿼트
 - ⑨ 의자를 잡고 중심 이동하기
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 강원도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 강원도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 교육자료 ⇨ 영상자료





책자

건강한 일상생활을 위한 가이드(뇌병변장애인)



◎ 주요대상 뇌병변장애인

◎ 주요내용

- ① 건강한 일상 계획하기
- ② 나의 몸 바라보기
- ③ 1일 인지활동
- ④ 지역에 있는 자원 활용하기
- ⑤ 건강한 식생활
- ⑥ 변비 예방 및 배변관리
- ⑦ 편마비 대상자를 위한 실내체조
- ⑧ 올바른 지팡이 사용법
- ⑨ 안전하고 편리한 주거환경
- ⑩ 낙상 예방하기
- ⑪ 넘어졌을 때 대처방법 등

◎ 발간연도 2018

◎ 발간형태 책자

◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

나의 몸 바라보기 | 나의 몸 건강상태 파악하기

나의 몸 건강상태 파악하기 (1)

나의 몸 건강상태 파악하기 (2)

1일 인지활동 | 일일 생활 루틴 중 2-3개를 선택해서 살펴보세요

변비 예방 및 배변관리 | 배변관리를 위해 꾸준히 실천합니다

편마비 대상자를 위한 실내 체조 | 편마비 대상자를 위한 실내 체조를 할 때 주의사항을 꼭 지켜주세요

변비 예방 및 배변관리 | 배변관리를 위해 꾸준히 실천합니다

편마비 대상자를 위한 실내 체조 | 편마비 대상자를 위한 실내 체조를 할 때 주의사항을 꼭 지켜주세요

넘어졌을 때 대처방법 | 넘어졌을 때 대처방법을 꼭 지켜주세요

응급상황 대처하기 | 응급상황 대처법을 꼭 지켜주세요

구분	1급	2급	3급	4급	5급
노인	○	○	○	○	○
중년	○	○	○	○	○
청년	○	○	○	○	○

내게 맞는 복지서비스 | 뇌병변 1급 / 뇌병변 2급

넘어졌을 때 대처방법 | 넘어졌을 때 대처방법을 꼭 지켜주세요

응급상황 대처하기 | 응급상황 대처법을 꼭 지켜주세요

낙상예방 등급별 복지서비스

내게 맞는 복지서비스 | 뇌병변 1급 / 뇌병변 2급

낙상예방 등급별 복지서비스

구분	1급	2급	3급	4급	5급
노인	○	○	○	○	○
중년	○	○	○	○	○
청년	○	○	○	○	○

내게 맞는 복지서비스 | 뇌병변 1급 / 뇌병변 2급



동영상

▶ 뇌변장애인을 위한 전신순환운동



- ◎ 주요대상 뇌변장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 운동 전 주의사항 ② 운동 소개
 - ③ 파워 워킹 ④ 체스트 프레스 토텡
 - ⑤ 사이드 토텡 ⑥ 트위스트
 - ⑦ 오픈암 사이드 토텡 ⑧ 사이드 런지
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

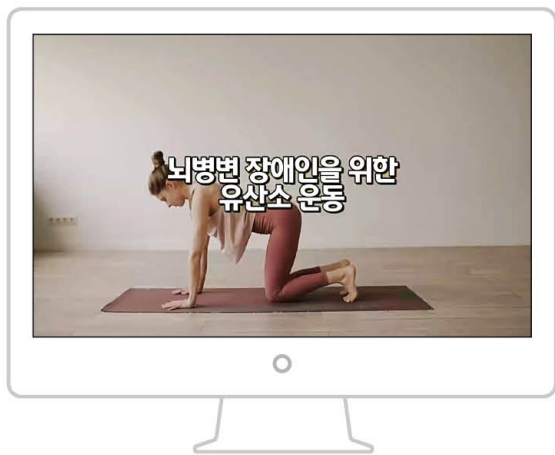
자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





동영상

▶ 뇌병변장애인을 위한 유산소 운동



- ☑ 주요대상 뇌병변장애인
- ☑ 주요내용
뇌병변장애인을 위한 유산소 운동
① 걷기 ② 펀치
③ 어깨 움직임 ④ 팔 돌리기
⑤ 등글게 등글게 ⑥ 팔 뻗기
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

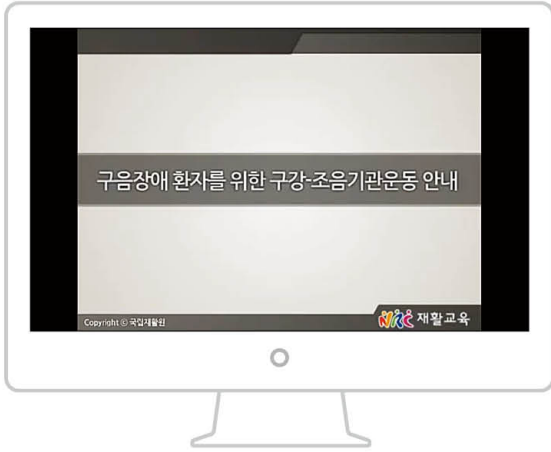
📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





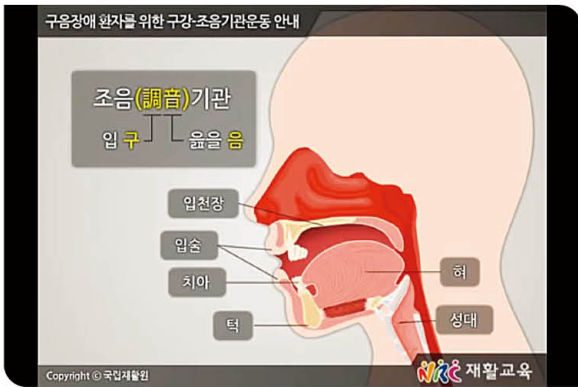
동영상

▶ 구음장애 환자를 위한 구강-조음기관운동



- ◎ 주요대상 뇌병변장애인
- ◎ 주요내용
발음개선에 효과적인 구강 - 조음기관 운동방법
① 입술, 볼, 혀, 턱, 연구개, 목운동
② 민첩성 운동, 호흡 운동
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





책자



뇌졸중 장애인을 위한 복합형 재활체육프로그램 가이드북



주요대상 뇌졸중 장애인

주요내용

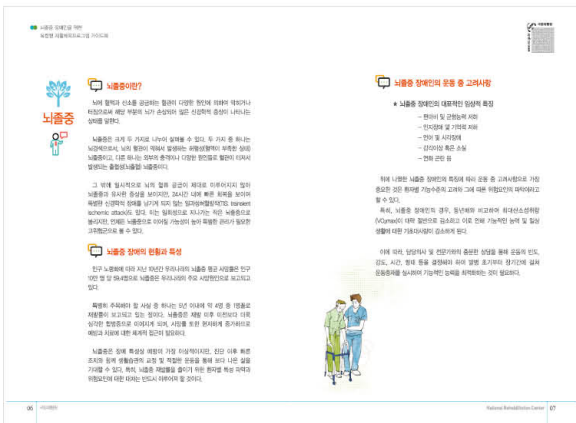
- ① 뇌졸중이란 ② 뇌졸중 장애의 현황과 특성
- ③ 뇌졸중 장애인의 운동 중 고려사항
- ④ 재활체육의 필요성 ⑤ 재활체육의 개념 및 목적 ⑥ 재활체육의 참여 과정
- ⑦ 재활체육의 기대 효과 ⑧ 복합형 재활체육프로그램 소개 ⑨ 주의사항
- ⑩ 준비사항 ⑪ 복합형 재활체육프로그램 구성 ⑫ 부록

발간연도 2016

발간형태 책자

발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

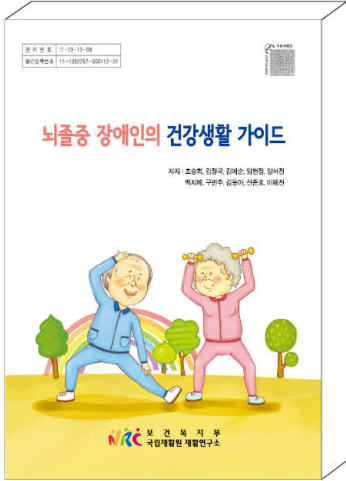




책자



뇌졸중 장애인의 건강생활 가이드



- ④ 주요대상 뇌졸중 장애인
- ④ 주요내용
 - ① 건강생활 가이드 소개 ② 정의, 구성 ③ 건강한 생활을 위한 정보
 - ④ 뇌졸중 기초지식 ⑤ 약물 관리 ⑥ 영양 관리 ⑦ 생활습관 관리
 - ⑧ 동반질환 관리 ⑨ 혼자서도 할 수 있는 운동가이드
 - ⑩ 운동준비 ⑪ 유산소 운동 ⑫ 스트레칭-근력 운동 ⑬ 균형 운동
- ④ 발간연도 2013
- ④ 발간형태 책자
- ④ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

1. 건강생활 가이드 소개

1. 건강생활 가이드는?
2. 건강생활 가이드 구성

건강생활 가이드는?

장애인 건강관리 사업의 일환으로 장애인 건강증진 및 관리 프로그램 개발 및 평가 사업 사업에 의해 개발된 뇌졸중 장애인 건강증진 프로그램을 대표로 구성되었습니다.

건강생활 가이드 구성

국립재활원 건강증진 프로그램 구성

1. 뇌졸중 기초지식

1. 뇌졸중 기초지식

뇌졸중의 정의

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나 혈관 공급이 차단되면서 뇌세포로 산소와 영양분이 공급되지 못하거나, 뇌혈관의 허파에 출혈이 발생하여 뇌가 일정한 기간 동안에 뇌 손상을 입고 그 후의 신기능에 뇌 손상을 입는 것을 말한다. 뇌에 발생한 장애는 경우를 뇌졸중이라고 하고, 뇌혈관이 파열 뇌출혈이라고 한다.

뇌졸중의 분류

- 1) 뇌경색: 뇌혈관이 막혀서 혈관으로 산소와 영양분이 뇌가 뇌에 못지 못하는 양을 공급되어 고온 뇌졸중, 뇌허혈, 혈관 뇌졸중으로 나누어진다.
- 2) 뇌출혈: 뇌혈관이 파열되어 출혈의 뇌출혈이라고 하고, 출혈로 인하여 뇌 조직에 뇌출혈(뇌경색)에 의하여 뇌 조직에 손재형된 뇌 조직으로 인하여 발생된 뇌출혈을 말한다. 이는 인하여 뇌 조직에 손재형된 뇌 조직으로 인하여 발생된 뇌출혈을 말한다. 이는 뇌출혈이라고 하고, 뇌출혈이라고 한다.

FAST

- F: 얼굴의 한쪽이 마비됨
- A: 팔다리 중 하나 마비됨
- S: 말을 할 수 없는 증상
- T: 시간

10 | 진단, 상해 및 예방 정보

1. 운동 준비

운동일기 작성법

자신 운동을 하기 위한 운동일기입니다. 올바른 자세와 자세를 취하여 운동을 하거나 하지 않습니다.

① 운동 전 준비운동

② 운동 후 준비운동

③ 운동 기록, 운동일기

④ 운동을 할 때 주의할 점

운동일기

운동일기
1. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.
2. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.
3. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.

운동일기

운동일기
1. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.
2. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.
3. 운동일기 1회 이상, 하루에 30분 정도 운동하십시오.

40 | 혼자서 할 수 있는 운동가이드

3. 스포츠

앞으로 고개 숙이기

1. 서거나 앉은 자세에서
2. 오른쪽 발을 앞으로 어깨에 겨우 닿도록 걸음쳐주세요.
3. 고개를 숙였다가
4. 왼쪽 발을 왼쪽 어깨에 겨우 닿도록 걸음쳐주세요.

뒤로 고개 숙이기

1. 서거나 앉은 자세에서
2. 양 발을 어깨너비로 어깨너비보다 조금 더 넓게 벌였다가
3. 다시 발을 한 발 앞으로 가져와서
4. 고개를 앞으로 돌려주세요.

어깨 돌리기

1. 서거나 앉은 자세에서
2. 양팔을 펴고
3. 양쪽 어깨를 서로 돌려서 앞, 뒤로 돌려주세요.

발 돌리기

1. 서거나 앉은 자세에서
2. 양팔을 펴고
3. 양쪽 발을 서로 돌려서 앞, 뒤로 돌려주세요.

44 | 혼자서 할 수 있는 운동가이드



포스터

지역사회 뇌졸중 장애인을 위한 과제지향적 보행프로그램

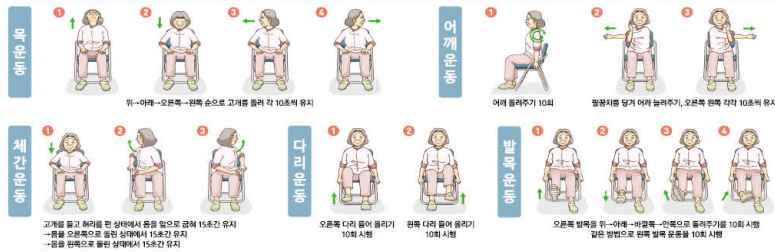
- ☑ 주요대상 뇌졸중 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 준비운동 ② 본운동 ③ 마무리운동
 - ④ 보행프로그램

- ☑ 발간연도 2017
- ☑ 발간형태 포스터
- ☑ 발간출처 국립재활원

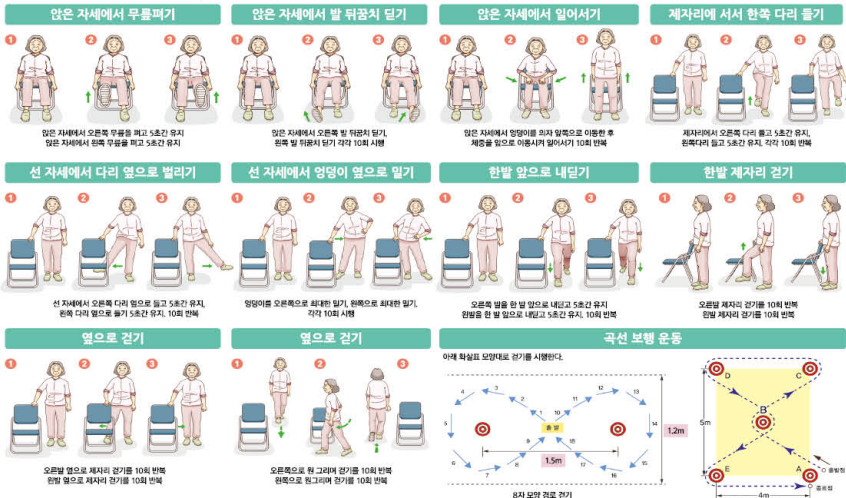
자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

지역사회 뇌졸중장애인을 위한 과제지향적 보행프로그램

준비운동/마무리운동



본운동



과제지향적 지역사회중심 보행프로그램



주의 사항
넘어지지 않도록 주의하며, 지속적으로 반복 훈련하는 것이 중요하다.





뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강 체조(2020버전)



동영상



포스터



- ◎ 주요대상 뇌졸중 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 준비운동
 - ② 본운동
 - ③ 마무리운동
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상, 포스터
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판 / 멀티미디어 자료

준비운동 전신 두드리기

건강한 손으로 불편한 쪽부터 손 끝에서부터 어깨까지 두드리며 마사지 합니다.



목적 : 밤사이 움츠러든 몸의 혈액 및 림프순환을 용이하게 만들어 줍니다.

본운동 어깨 운동

2 어깨를 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로 원을 그리듯이 크게 돌려줍니다.



뇌졸중 장애인의 활기찬 일상을 위한 건강체조

체조의 목적
본 체조는 간단한 재료를 사용하여 위한 것으로 스스로 하는 재활이 될 것입니다. 그리고 편안하게 진행합니다. 체조를 통해서 균형 잡힌 자세와 유연한 관절의 구축 용이 및 부상 예방을 할 수 있습니다.

대상 뇌졸중 장애인

운동 중 안전사고 예방을 위하여 운동 전 준비운동과 스트레칭을 꼭 실시합니다. 자외선 강한 곳을 피해 실내에서 실시합니다. 체조는 편안한 마음으로 실시합니다. ※ 국립재활원 홈페이지, 유튜브에서 체조 영상을 확인하실 수 있습니다.

국립재활원 | 중앙장애인복지재단

1 준비운동 밤사이 움츠러든 몸의 혈액 및 림프순환을 용이하게 만들어 줍니다.

- 1. 손가락 흔들기
- 2. 손목 흔들기
- 3. 어깨 흔들기
- 4. 허벅지 흔들기
- 5. 발가락 흔들기
- 6. 발바닥 흔들기

1 본운동 본운동은 관절운동과 스트레칭으로 구성되어 있으며 관절운동은 관절의 구축방지 및 유지에 도움이 되며, 스트레칭은 관절의 가동범위 증가, 유연성 유지 및 항상, 상해를 예방할 수 있습니다.

- 1. 손가락 좌우 흔들기
- 2. 손가락 좌우 흔들기
- 3. 손가락 좌우 흔들기
- 4. 손가락 좌우 흔들기
- 5. 손가락 좌우 흔들기
- 6. 손가락 좌우 흔들기
- 7. 손가락 좌우 흔들기
- 8. 손가락 좌우 흔들기
- 9. 손가락 좌우 흔들기
- 10. 손가락 좌우 흔들기
- 11. 손가락 좌우 흔들기
- 12. 손가락 좌우 흔들기
- 13. 손가락 좌우 흔들기
- 14. 손가락 좌우 흔들기
- 15. 손가락 좌우 흔들기
- 16. 손가락 좌우 흔들기
- 17. 손가락 좌우 흔들기
- 18. 손가락 좌우 흔들기
- 19. 손가락 좌우 흔들기
- 20. 손가락 좌우 흔들기
- 21. 손가락 좌우 흔들기
- 22. 손가락 좌우 흔들기
- 23. 손가락 좌우 흔들기
- 24. 손가락 좌우 흔들기
- 25. 손가락 좌우 흔들기
- 26. 손가락 좌우 흔들기
- 27. 손가락 좌우 흔들기
- 28. 손가락 좌우 흔들기
- 29. 손가락 좌우 흔들기
- 30. 손가락 좌우 흔들기
- 31. 손가락 좌우 흔들기
- 32. 손가락 좌우 흔들기
- 33. 손가락 좌우 흔들기
- 34. 손가락 좌우 흔들기
- 35. 손가락 좌우 흔들기
- 36. 손가락 좌우 흔들기
- 37. 손가락 좌우 흔들기
- 38. 손가락 좌우 흔들기
- 39. 손가락 좌우 흔들기
- 40. 손가락 좌우 흔들기
- 41. 손가락 좌우 흔들기
- 42. 손가락 좌우 흔들기
- 43. 손가락 좌우 흔들기
- 44. 손가락 좌우 흔들기
- 45. 손가락 좌우 흔들기
- 46. 손가락 좌우 흔들기
- 47. 손가락 좌우 흔들기
- 48. 손가락 좌우 흔들기
- 49. 손가락 좌우 흔들기
- 50. 손가락 좌우 흔들기
- 51. 손가락 좌우 흔들기
- 52. 손가락 좌우 흔들기
- 53. 손가락 좌우 흔들기
- 54. 손가락 좌우 흔들기
- 55. 손가락 좌우 흔들기
- 56. 손가락 좌우 흔들기
- 57. 손가락 좌우 흔들기
- 58. 손가락 좌우 흔들기
- 59. 손가락 좌우 흔들기
- 60. 손가락 좌우 흔들기
- 61. 손가락 좌우 흔들기
- 62. 손가락 좌우 흔들기
- 63. 손가락 좌우 흔들기
- 64. 손가락 좌우 흔들기
- 65. 손가락 좌우 흔들기
- 66. 손가락 좌우 흔들기
- 67. 손가락 좌우 흔들기
- 68. 손가락 좌우 흔들기
- 69. 손가락 좌우 흔들기
- 70. 손가락 좌우 흔들기
- 71. 손가락 좌우 흔들기
- 72. 손가락 좌우 흔들기
- 73. 손가락 좌우 흔들기
- 74. 손가락 좌우 흔들기
- 75. 손가락 좌우 흔들기
- 76. 손가락 좌우 흔들기
- 77. 손가락 좌우 흔들기
- 78. 손가락 좌우 흔들기
- 79. 손가락 좌우 흔들기
- 80. 손가락 좌우 흔들기
- 81. 손가락 좌우 흔들기
- 82. 손가락 좌우 흔들기
- 83. 손가락 좌우 흔들기
- 84. 손가락 좌우 흔들기
- 85. 손가락 좌우 흔들기
- 86. 손가락 좌우 흔들기
- 87. 손가락 좌우 흔들기
- 88. 손가락 좌우 흔들기
- 89. 손가락 좌우 흔들기
- 90. 손가락 좌우 흔들기
- 91. 손가락 좌우 흔들기
- 92. 손가락 좌우 흔들기
- 93. 손가락 좌우 흔들기
- 94. 손가락 좌우 흔들기
- 95. 손가락 좌우 흔들기
- 96. 손가락 좌우 흔들기
- 97. 손가락 좌우 흔들기
- 98. 손가락 좌우 흔들기
- 99. 손가락 좌우 흔들기
- 100. 손가락 좌우 흔들기

마무리운동

- 1. 손가락 좌우 흔들기
- 2. 손가락 좌우 흔들기
- 3. 손가락 좌우 흔들기
- 4. 손가락 좌우 흔들기
- 5. 손가락 좌우 흔들기
- 6. 손가락 좌우 흔들기
- 7. 손가락 좌우 흔들기
- 8. 손가락 좌우 흔들기
- 9. 손가락 좌우 흔들기
- 10. 손가락 좌우 흔들기
- 11. 손가락 좌우 흔들기
- 12. 손가락 좌우 흔들기
- 13. 손가락 좌우 흔들기
- 14. 손가락 좌우 흔들기
- 15. 손가락 좌우 흔들기
- 16. 손가락 좌우 흔들기
- 17. 손가락 좌우 흔들기
- 18. 손가락 좌우 흔들기
- 19. 손가락 좌우 흔들기
- 20. 손가락 좌우 흔들기
- 21. 손가락 좌우 흔들기
- 22. 손가락 좌우 흔들기
- 23. 손가락 좌우 흔들기
- 24. 손가락 좌우 흔들기
- 25. 손가락 좌우 흔들기
- 26. 손가락 좌우 흔들기
- 27. 손가락 좌우 흔들기
- 28. 손가락 좌우 흔들기
- 29. 손가락 좌우 흔들기
- 30. 손가락 좌우 흔들기
- 31. 손가락 좌우 흔들기
- 32. 손가락 좌우 흔들기
- 33. 손가락 좌우 흔들기
- 34. 손가락 좌우 흔들기
- 35. 손가락 좌우 흔들기
- 36. 손가락 좌우 흔들기
- 37. 손가락 좌우 흔들기
- 38. 손가락 좌우 흔들기
- 39. 손가락 좌우 흔들기
- 40. 손가락 좌우 흔들기
- 41. 손가락 좌우 흔들기
- 42. 손가락 좌우 흔들기
- 43. 손가락 좌우 흔들기
- 44. 손가락 좌우 흔들기
- 45. 손가락 좌우 흔들기
- 46. 손가락 좌우 흔들기
- 47. 손가락 좌우 흔들기
- 48. 손가락 좌우 흔들기
- 49. 손가락 좌우 흔들기
- 50. 손가락 좌우 흔들기
- 51. 손가락 좌우 흔들기
- 52. 손가락 좌우 흔들기
- 53. 손가락 좌우 흔들기
- 54. 손가락 좌우 흔들기
- 55. 손가락 좌우 흔들기
- 56. 손가락 좌우 흔들기
- 57. 손가락 좌우 흔들기
- 58. 손가락 좌우 흔들기
- 59. 손가락 좌우 흔들기
- 60. 손가락 좌우 흔들기
- 61. 손가락 좌우 흔들기
- 62. 손가락 좌우 흔들기
- 63. 손가락 좌우 흔들기
- 64. 손가락 좌우 흔들기
- 65. 손가락 좌우 흔들기
- 66. 손가락 좌우 흔들기
- 67. 손가락 좌우 흔들기
- 68. 손가락 좌우 흔들기
- 69. 손가락 좌우 흔들기
- 70. 손가락 좌우 흔들기
- 71. 손가락 좌우 흔들기
- 72. 손가락 좌우 흔들기
- 73. 손가락 좌우 흔들기
- 74. 손가락 좌우 흔들기
- 75. 손가락 좌우 흔들기
- 76. 손가락 좌우 흔들기
- 77. 손가락 좌우 흔들기
- 78. 손가락 좌우 흔들기
- 79. 손가락 좌우 흔들기
- 80. 손가락 좌우 흔들기
- 81. 손가락 좌우 흔들기
- 82. 손가락 좌우 흔들기
- 83. 손가락 좌우 흔들기
- 84. 손가락 좌우 흔들기
- 85. 손가락 좌우 흔들기
- 86. 손가락 좌우 흔들기
- 87. 손가락 좌우 흔들기
- 88. 손가락 좌우 흔들기
- 89. 손가락 좌우 흔들기
- 90. 손가락 좌우 흔들기
- 91. 손가락 좌우 흔들기
- 92. 손가락 좌우 흔들기
- 93. 손가락 좌우 흔들기
- 94. 손가락 좌우 흔들기
- 95. 손가락 좌우 흔들기
- 96. 손가락 좌우 흔들기
- 97. 손가락 좌우 흔들기
- 98. 손가락 좌우 흔들기
- 99. 손가락 좌우 흔들기
- 100. 손가락 좌우 흔들기



뇌졸중환자를 위한 세라밴드 재활운동법



동영상

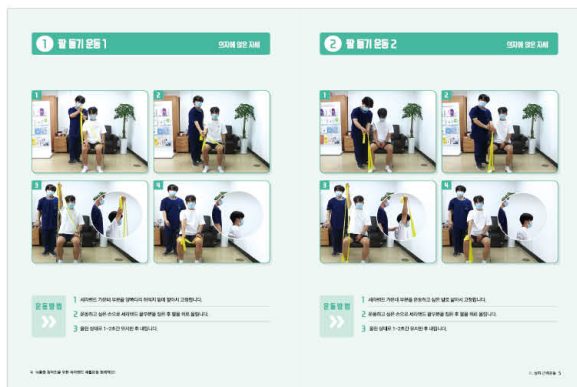


책자



- ☑ **주요대상** 뇌졸중 장애인
- ☑ **주요내용**
 1. 식사활동에 도움이 되는 기본 상지 근력운동
 - ① 팔 들기 1 ② 팔 들기 2 ③ 팔 뺏기
 - ④ 팔꿈치 굽힘 ⑤ 상지 복합
 2. 앉았다 일어서기에 도움이 되는 기본 하지 근력운동
 - ① 엉덩이 들기 ② 앉은 자세에서 다리 벌리기
 - ③ 무릎펴고 구부리기 ④ 발목관절 발바닥쪽 내리기
 - ⑤ 발목관절 발바닥쪽 올리기
- ☑ **발간연도** 2021
- ☑ **발간형태** 동영상(1, 2탄)(수어영상), 책자
- ☑ **발간출처** 인천광역시지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 인천광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료 / 문서자료





책자



뇌졸중환자를 위한 가정운동 프로그램



- ✔ 주요대상 뇌졸중 환자
- ✔ 주요내용
 - ① PTX 이용방법
 - ② 스트레칭
 - ③ 근력강화운동
 - ④ 기능훈련
- ✔ 발간연도 2018
- ✔ 발간형태 책자
- ✔ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

뇌졸중환자 가정운동 프로그램

상부 흉곽과 복부 스트레칭: 흉곽과 복부의 운동범위 유지 혹은 스트레칭 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

어깨관절 위쪽 스트레칭: 어깨 관절의 굴곡 각도와 외측 회전 각도를 늘리는 운동

운동방법
1. 오른손을 머리 위에서 왼손 손가락 끝까지 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 오른손을 머리 위에서 왼손 손가락 끝까지 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

흉추와 상체 가슴 스트레칭: 가슴과 운동범위 유지 혹은 스트레칭 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

가슴근 스트레칭: 가슴근의 굴곡 각도와 외측 회전 각도를 늘리는 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

어깨관절 안쪽 회전근 스트레칭: 어깨관절 운동범위 유지 혹은 스트레칭 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

양상완굴곡회근 스트레칭: 양상완 운동범위 유지 혹은 스트레칭 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

뇌졸중환자 가정운동 프로그램

어깨관절 굴곡근 근력강화: 어깨관절 굴곡 근력 근력강화 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

어깨관절 외측근 근력강화: 어깨관절 외측 근력 근력강화 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

어깨관절 흉근 근력강화: 어깨관절 흉근 근력 근력강화 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

어깨관절 내측근 근력강화: 어깨관절 내측 근력 근력강화 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

뇌졸중환자 가정운동 프로그램

한쪽 무릎 서있는 자세로 이동: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

손 뻗기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

일어서는 자세: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

앞으로 손 뻗기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

뇌졸중환자 가정운동 프로그램

한자: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

장애물 넘어서 걷기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

외지 모양으로 걷기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

발 옮기기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

제자리 걷기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

앞으로 발 옮기기: 일하는 능력 향상 운동

운동방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.

이완 방법
1. 양 손가락을 어깨 높이로 올리고 늘린다.
2. 10초간 유지한다.
3. 10회 반복한다.



PTX를 활용한 가정운동프로그램시리즈(뇌졸중환자용)



동영상 1

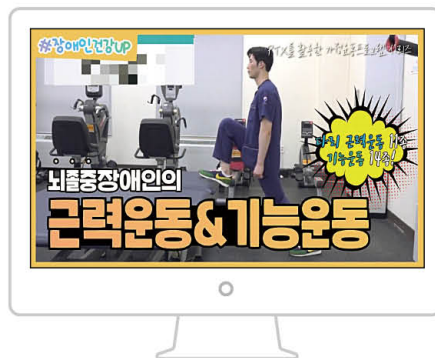


동영상 2



- ☑ 주요대상 뇌졸중 환자
- ☑ 주요내용
 - ① 주의사항 ② 소개 ③ 몸통 스트레칭
 - ④ 다리 스트레칭 ⑤ 서서 다리 스트레칭
 - ⑥ 어깨 스트레칭 ⑦ 몸통 스트레칭
 - ⑧ 몸통 근력운동 ⑨ 어깨 및 몸통 근력운동
 - ⑩ 어깨 근력운동 ⑪ 팔 근력운동
 - ⑫ 손 근력운동
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상(Part1, 2)
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube



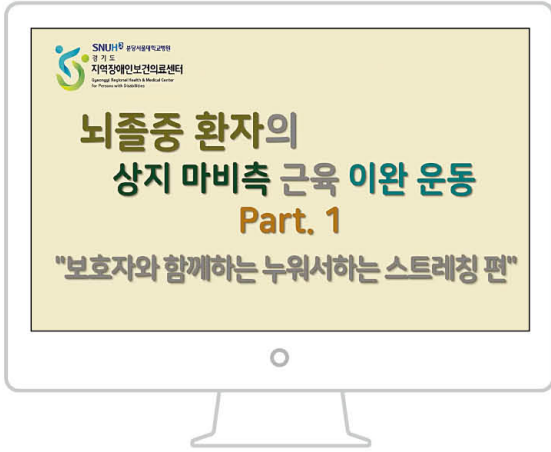


동영상



책자

▶ 뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 이완운동



- ◎ 주요대상 뇌졸중 환자
- ◎ 주요내용
 - ① 혼자 바로 누워서 하는 상지 강화 운동
 - ② 어깨 굽힘 운동 ③ 어깨 벌림 운동
 - ④ 어깨 들임 & 내밈 운동
 - ⑤ 팔 위로 들고 원그리기 운동 ⑥ 어깨 수평모음 운동
 - ⑦ 어깨 바깥돌림 & 안쪽돌림 운동
 - ⑧ 팔꿈치 굽힘운동 ⑨ 손목 운동
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상(Part1, 2), 책자
- ◎ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자





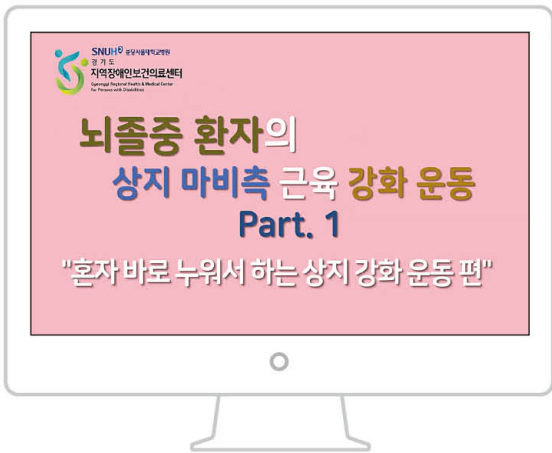
뇌졸중 환자의 상지 마비측 근육 강화운동



동영상



책자



- ☑ **주요대상** 뇌졸중 환자
- ☑ **주요내용**
 - ① 혼자 바로 누워서 하는 상지 강화 운동
 - ② 어깨 굽힘 운동 ③ 어깨 벌림 운동
 - ④ 어깨 들림 & 내림 운동
 - ⑤ 팔 위로 들고 원그리기 운동
 - ⑥ 어깨 수평모음 운동
 - ⑦ 어깨 바깥돌림 & 안쪽돌림 운동
 - ⑧ 팔꿈치 굽힘운동 ⑨ 손목 운동
- ☑ **발간연도** 2020
- ☑ **발간형태** 동영상(Part1, 2, 3), 책자
- ☑ **발간출처** 경기도지역장애인보건의료센터

📖 자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자





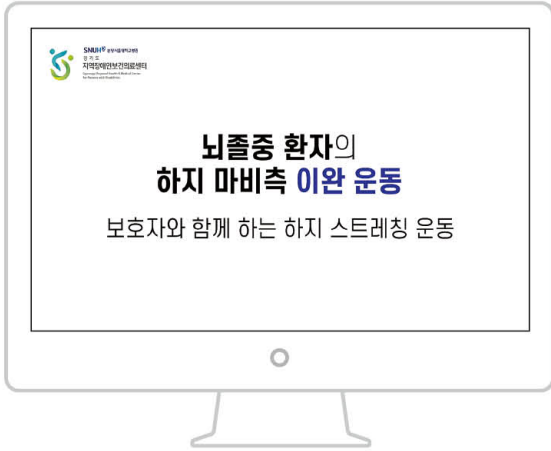
뇌졸중 환자의 하지 마비측 이완운동



동영상



책자



- ◎ 주요대상 뇌졸중 환자
- ◎ 주요내용 보호자와 함께 하는 하지 스트레칭 운동
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상, 책자
- ◎ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자





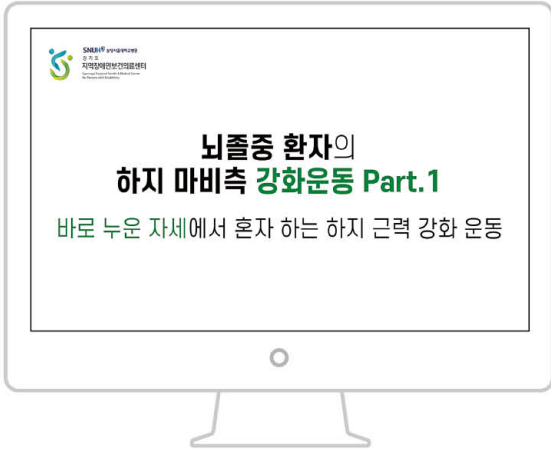
뇌졸중 환자의 하지 마비측 강화운동



동영상

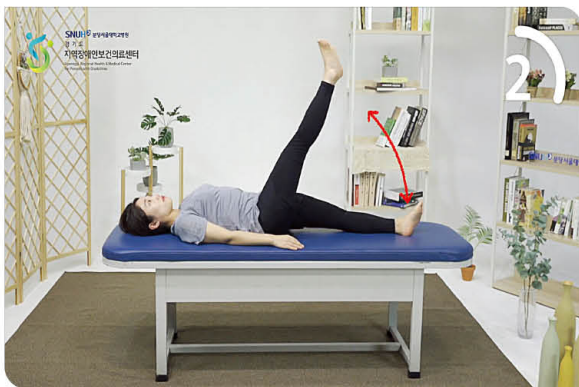


책자



- ☑ 주요대상 뇌졸중 환자
- ☑ 주요내용
 - ① 엉덩 굽힘 운동
 - ② 엉덩 벌림운동
 - ③ 엉덩 관절 안쪽돌림운동
 - ④ 무릎 굽힘 & 펴 운동
 - ⑤ 발목 운동
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상(Part1, 2, 3, 4, 5), 책자
- ☑ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

📖 자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자





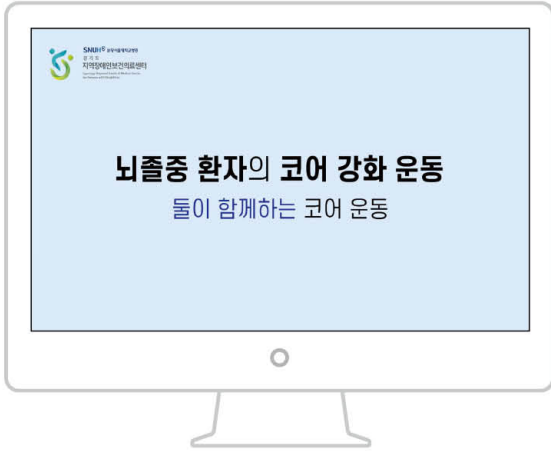
뇌졸중 환자의 코어 강화운동(둘이 함께하는 코어운동)



동영상

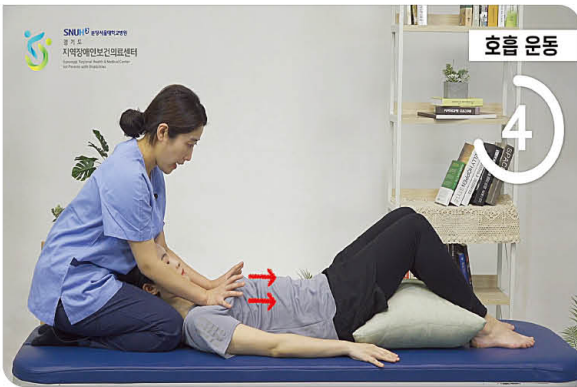


책자



- ◎ 주요대상 뇌졸중 환자
- ◎ 주요내용
 - ① 호흡운동 ② 브릿지 운동
 - ③ 각지 끼고 윗몸일으키기 운동
 - ④ 네발 기기에서 손 뺀어내기
 - ⑤ 네발 기기에서 다리 뺀어내기
 - ⑥ 네발 기기자세에서 코어 강화 운동 및 균형운동
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상, 책자
- ◎ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자



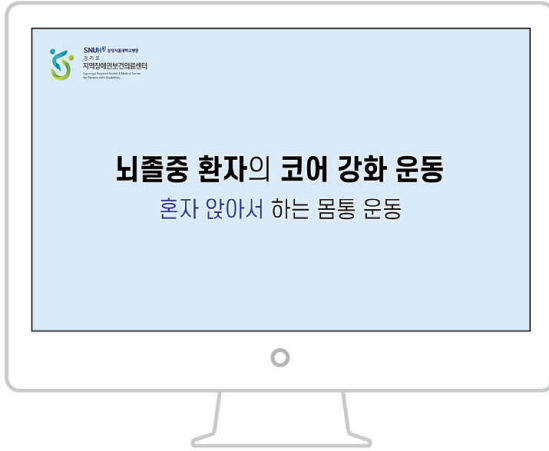
▶ 뇌졸중 환자의 코어 강화운동(혼자 앉아서 하는 몸통운동)



동영상

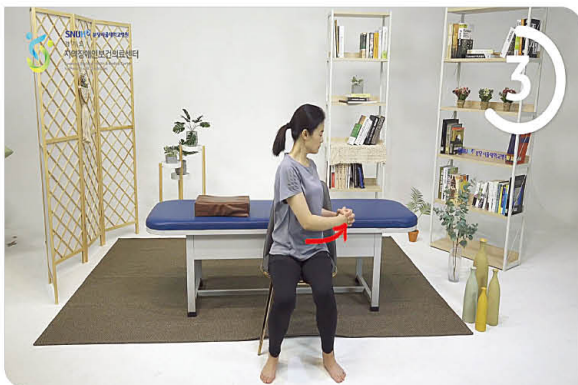
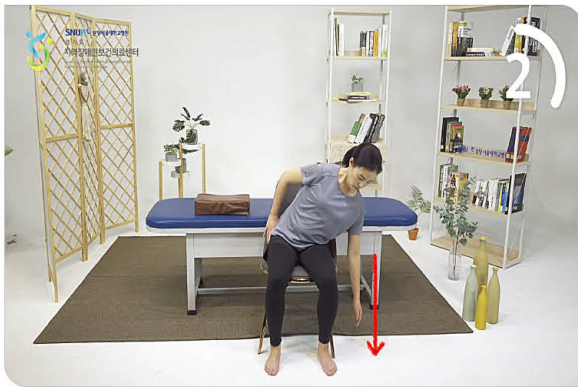


책자



- ☑ 주요대상 뇌졸중 환자
- ☑ 주요내용
 - ① 옆구리 운동(마비측)
 - ② 옆구리 운동(비마비측)
 - ③ 몸통 굽힘운동
 - ④ 대각선몸통 운동 I, II
 - ⑤ 몸통 회전 운동 I, II
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상, 책자
- ☑ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

📖 자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육자료실 ⇨ 교육동영상 / 교육책자





동영상



책자



뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(누운자세 운동)



◎ 주요대상 뇌졸중 환자

◎ 주요내용

- 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램
- ① 바로 누운 자세에서 좌우로 구르기 훈련
 - ② 엉덩관절 굽힘근 스트레칭 운동
 - ③ 누운자세에서 브릿지 운동
 - ④ 발목·발등굽힘과 발바닥 굽힘근 근력강화 운동
 - ⑤ 엉덩관절 굽힘근 근력강화 운동
 - ⑥ 엉덩관절 벌림근 근력강화 운동
 - ⑦ 엉덩관절 바깥돌림근 근력강화 운동
 - ⑧ 엉덩관절 안쪽돌림근 근력강화 운동 등

◎ 발간연도 2020

◎ 발간형태 동영상, 책자

◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료 / 문서자료





뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(앉은자세 운동)



동영상

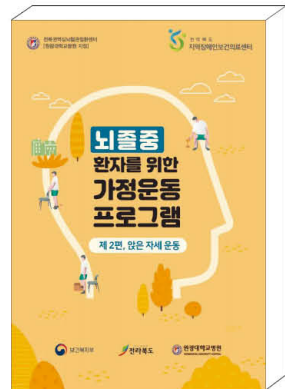


책자



- ◎ 주요대상 뇌졸중 환자
- ◎ 주요내용
 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램
 ① 앞으로 숙일 때 다리를 밀로 밀기
 ② 체중계를 이용한 마비 측 체중부하 운동
 ③ 앉은 자세에서 앞으로 손 뻗기
 ④ 마비 측 바닥에 있는 물체 집어 들기
 ⑤ 팔을 지지하고 일어서기
 ⑥ 발판 위에 한 다리를 두고 일어서기
 ⑦ 한 다리를 앞으로 하고 일어서기
 ⑧ 양쪽 발뒤꿈치 들어올리기
 ⑨ 서 있는 자세에서 옆으로 체중 이동 등
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상, 책자
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료 / 문서자료





동영상



책자



뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(선자세 운동)



◎ 주요대상 뇌졸중 환자

◎ 주요내용

- 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램
- ① 블록 위에 다리 올리기 ② 블록에서 내려가고 올라가기
 - ③ 손을 지지하고 장애물 넘어 걷기
 - ④ 의자위에 마비측 무릎을 두고 앞, 뒤로 발 옮기기
 - ⑤ 마비측 발로 서 있는 자세 유지하기
 - ⑥ 마비측 다리를 목표지점까지 움직이기
 - ⑦ 등을 벽에 기대고 옆으로 발 옮기기
 - ⑧ 선 따라 옆으로 걷기 ⑨ 발 교차하기
 - ⑩ 8자 모양으로 걷기 ⑪ 장애물 넘어서 걷기
 - ⑫ 경사진 곳에서 걷기 ⑬ 블록에서 올라가고 내려오기 등

◎ 발간연도 2020

◎ 발간형태 동영상, 책자

◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료 / 문서자료





뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램(작업치료 운동)



동영상



책자



- ◎ 주요대상 뇌졸중 환자
- ◎ 주요내용
 뇌졸중 환자를 위한 가정운동프로그램
 ① 감각자극
 ② 양손 깍지 낀 후 들어올리기
 ③ 팔꿈치 관절운동
 ④ 손목 관절 굽힘과 펴기
 ⑤ 손과 손가락 관절 움직임
 ⑥ 책상 위에서 양손 깍지 낀 후 앞으로 숙이기
 ⑦ 어깨 들어올리기
 ⑧ 바닥에서 테이블로 물체를 들어올리기
 이 외에 28가지 운동법 제시
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상, 책자
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료 / 문서자료





포스터

좌측 편마비 환자를 위한 실내체조

☑ **주요대상** 좌측 편마비 환자

☑ **주요내용**

- ① 숨쉬기 ② 목 운동 ③ 어깨 돌리기
- ④ 팔 운동 ⑤ 팔꿈치 운동 ⑥ 손목 운동
- ⑦ 다리 운동 ⑧ 옆구리 운동 ⑨ 몸통 운동
- ⑩ 골반 운동 ⑪ 발목 운동 ⑫ 숨쉬기(복식호흡)

☑ **발간연도** 2018

☑ **발간형태** 포스터

☑ **발간출처** 국립재활원

📄 **자료공개위치** | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

· 무게감 있는 안전한 의자를 두고 편안하게 앉아서 합니다.
· 할 수 있는 범위 내에서 아침/저녁 각 1회씩(15분 정도 소요) 다음 동작을 따라합니다.

좌측 편마비 환자를 위한 실내 체조

1 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내breath니다.

2 목 운동

- 목을 위로 젖혀줍니다.
- 목을 오른쪽으로 돌립니다.
- 목을 왼쪽으로 돌립니다.
- 목을 아래로 젖혀줍니다.
- 목을 왼쪽으로 돌립니다.
- 목을 오른쪽으로 돌립니다.

3 어깨 돌리기

- 어깨 위에 손을 올리고 앞으로 어깨를 돌립니다.
- 어깨 위에 손을 올리고 뒤로 어깨를 돌립니다.
- 마비가 있는 좌측 손을 올릴 수 있는 범위까지 올리고 어깨를 돌립니다.
- 앞으로 각각 10회씩 반복합니다.

마비가 심한 경우

4 팔 운동

양 손 깍지 끼고 두 팔을 올리고 5초 유지합니다.
우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올립니다.
반 동작을 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

5 팔꿈치 운동

- 양 손 깍지 끼고 팔을 90도 정도 올립니다.
- 팔꿈치를 굽혀다가 펴니다.
- 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손을 잡고 팔꿈치를 굽혀다가 펴니다.
- 반 동작을 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

6 손목 운동

- 양 손 깍지 끼고 손목을 앞으로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 오른쪽으로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 왼쪽으로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 뒤로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 왼쪽으로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 오른쪽으로 굽힙니다.

7 다리 운동

무릎을 꿇고 한쪽 발을 5초 동안 올립니다.
좌측 다리의 무릎을 꿇 때, 우측 다리로 마비 측 다리의 발목을 지지하여 마비 측 다리 올리는 동작을 연습합니다.
반 동작을 5초 유지 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

8 옆구리 운동

- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 오른쪽으로 내리 돌릴 때 오른쪽으로 기울입니다.
- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 왼쪽으로 내리 돌릴 때 왼쪽으로 기울입니다.
- 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올린 후 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 기울여 돌릴 수 있습니다. 팔 올리기가 어렵 경우, 내리 동작을 따라 합니다.
- 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

팔을 들기 어려운 경우

9 몸통 운동

- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 90도 정도 올립니다.
- 양 팔을 오른쪽으로 돌려서 몸의 회전을 만듭니다.
- 양 팔을 왼쪽으로 돌려서 몸의 회전을 만듭니다.
- 우측 손으로 마비가 있는 좌측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올립니다. 90도 올리기 힘들 경우, 올릴 수 있는 범위까지 올립니다.
- 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 돌려 몸통의 회전을 만듭니다.
- 반 동작을 각각 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

10 골반 운동

- 몸통을 오른쪽으로 숙어 골반의 오른쪽 경사를 만듭니다.
- 몸통을 왼쪽으로 숙어 골반의 왼쪽 경사를 만듭니다.
- 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

11 발목 운동

- 무릎을 편 상태에서 발목을 만듭니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.

마비가 심한 경우

12 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내breath니다.

☞ **주의사항** : 모든 동작은 무리가 되지 않는 정도까지만 가볍게 수행하고, 개인의 상태마다 운동강도가 달라질 수 있으므로 필요 시 전문 의사와 상의하십시오.

국립재활원



포스터

우측 편마비 환자를 위한 실내용 체조

☑ **주요대상** 우측 편마비 환자

☑ **주요내용**

- ① 숨쉬기 ② 목 운동 ③ 어깨 돌리기
- ④ 팔 운동 ⑤ 팔꿈치 운동 ⑥ 손목 운동
- ⑦ 다리 운동 ⑧ 옆구리 운동 ⑨ 몸통 운동
- ⑩ 골반 운동 ⑪ 발목 운동 ⑫ 숨쉬기(복식호흡)

☑ **발간연도** 2018

☑ **발간형태** 포스터

☑ **발간출처** 국립재활원

📄 **자료공개위치** | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

· 무게감 있는 안전한 의자를 두고 편안하게 앉아서 합니다.
· 할 수 있는 범위 내에서 아침/저녁 각 1회씩(15분 정도 소요) 다음 동작을 따라합니다.

우측 편마비 환자를 위한 실내용 체조

1 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내쉬십시오.

2 목 운동

- 목을 위로 젖혀줍니다.
- 목을 오른쪽으로 돌립니다.
- 목을 아래로 젖혀줍니다.
- 목을 왼쪽으로 돌립니다.

3 어깨 돌리기

- 어깨 위에 손을 올리고 앞으로 어깨를 돌립니다.
- 어깨 위에 손을 올리고 뒤로 어깨를 돌립니다.
- 마비가 있는 우측은 손을 올릴 수 있는 범위까지 돌리고 어깨를 돌립니다. 앞으로, 뒤로 각각 10회씩 반복합니다.

마비가 심한 경우

4 팔 운동

양 손 깍지 끼고 두 팔을 올리고 5초 유지합니다. 좌측 손으로 마비가 있는 우측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 돌립니다. 본 동작을 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

5 팔꿈치 운동

- 양 손 깍지 끼고 팔을 90도 정도 올립니다.
- 팔꿈치를 굽혔다 폈다 합니다.
- 좌측 손으로 마비가 있는 우측 손을 잡고 팔꿈치를 굽혔다 폈다 합니다.
- 본 동작을 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

6 손목 운동

- 양 손 깍지 끼고 손목을 앞으로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 오른쪽으로 돌립니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 뒤로 굽힙니다.
- 양 손 깍지 끼고 손목을 왼쪽으로 돌립니다.
- 본 동작을 각각 5회 반복합니다.

7 다리 운동

무릎을 꿇고 한쪽 발을 5초 동안 올립니다. 우측 다리의 무릎을 펼 때, 좌측 다리로 마비 측 다리의 발목을 지지하여 마비 측 다리를 올리는 동작을 합니다. 본 동작을 5초 유지 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

8 옆구리 운동

- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 오른쪽으로 내리 돌림을 오른쪽으로 기울입니다.
- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 180도 올려 왼쪽으로 내리 돌림으로 왼쪽으로 기울입니다.
- 좌측 손으로 마비가 있는 우측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올린 후 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 기울여 상체를 기울입니다. 팔 윗머리가 상체를 대체 동작을 따라 합니다. 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

팔을 들기 어려운 경우

9 몸통 운동

- 양 손 깍지 끼고 양 팔을 90도 정도 올립니다.
- 양 팔을 오른쪽으로 돌려서 목의 회전을 만듭니다.
- 양 팔을 왼쪽으로 돌려서 목의 회전을 만듭니다.
- 좌측 손으로 마비가 있는 우측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 90도 올립니다. 90도 유지가 힘들 경우, 올릴 수 있는 범위까지 올립니다. 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 돌려 윗머리의 회전을 만듭니다.
- 본 동작을 각각 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

10 골반 운동

- 윗몸을 오른쪽으로 숙여 골반의 오른쪽 경사를 만듭니다.
- 윗몸을 왼쪽으로 숙여 골반의 왼쪽 경사를 만듭니다. 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

11 발목 운동

- 무릎을 편 상태에서 발목을 만듭니다.
- 좌측 다리로 우측 다리의 발목을 지지하여 마비 측 다리를 돌려 꺾고 굽힙니다. 각 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 펼칩니다.

마비가 심한 경우

12 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 배가 볼록 나오게 마시고 5초 동안 내쉬십시오.

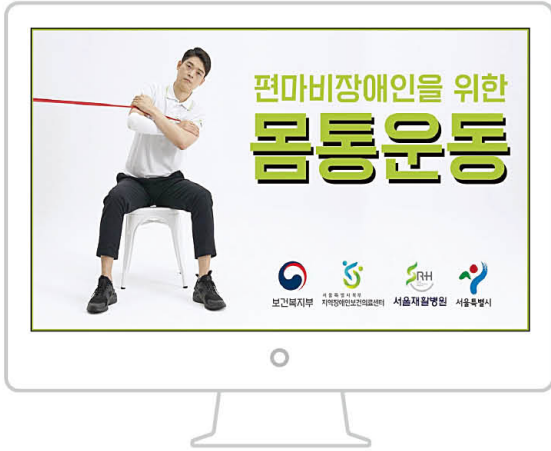
※ 주의사항 : 모든 행위는 무리가 되지 않는 정도까지만 가볍게 수행하고, 개인의 상태마다 운동방법이 달라질 수 있으므로 필요 시 전문 의사와 상의하십시오.

국립재활원



동영상

▶ 편마비 장애인을 위한 몸통운동



- ◎ 주요대상 편마비 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 편마비 장애인을 위한 몸통운동
 - ② 몸통 굽힘운동
 - ③ 몸통 옆으로 굽힘운동
 - ④ 몸통 회전운동
 - ⑤ 몸통 펴 운동
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

집안에서 세라밴드를 걸어 운동하는 방법

끈을 이용해 고리를 만든 다음 밴드를 끼웁니다
고리를 문 반대편 손잡이 또는 문의 위쪽에 걸고
문을 닫아 고정하세요

문의 위쪽에 걸 때는 반대편에 볼펜이나 막대기를 이용
밴드가 빠지지 않도록 해주세요

항상 단단히 고정됐는지 다시 한번 확인하고 운동하세요

POINT
45도 정도만 굽혀주세요

45도 정도만 굽혀주세요

POINT
어깨가 무릎을 벗어나지 않도록 합니다

굽힐 때 어깨가 무릎을 벗어나지 않도록 합니다

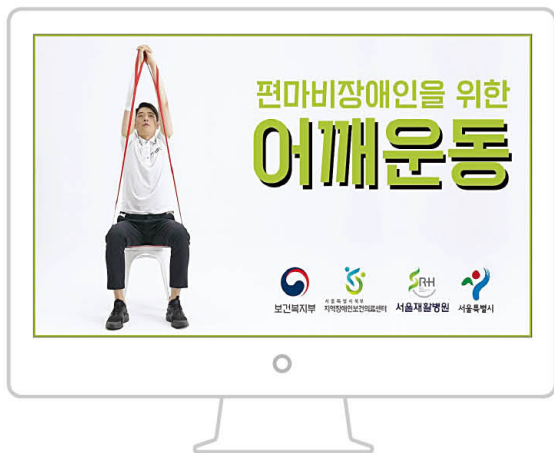
숨을 들이마시면서 몸통을 펴고 시선은 약간 위를 바라 봅니다



동영상



편마비 장애인을 위한 어깨운동



- ☑ 주요대상 편마비 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 편마비 장애인을 위한 어깨운동
 - ② 어깨관절 굽힘운동
 - ③ 팔꿈치관절 굽힘운동
 - ④ 어깨관절 벌림운동
 - ⑤ 팔꿈치 관절 펴 운동
 - ⑥ 팔 뺏기 운동
 - ⑦ 팔 벌리고 모으기 운동
 - ⑧ 한 팔 운동
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

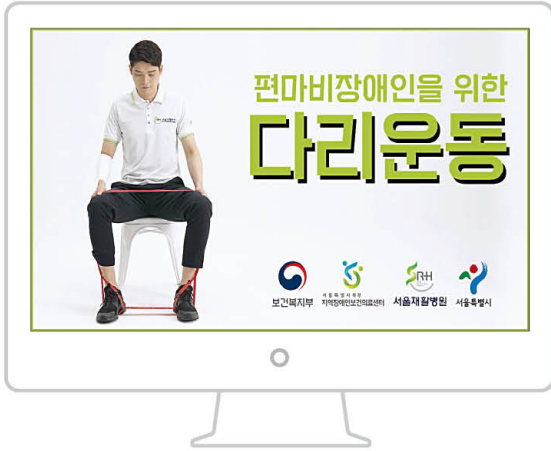
🔍 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료





동영상

▶ 편마비 장애인을 위한 다리운동



- ◎ 주요대상 편마비 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 편마비 장애인을 위한 다리운동
 - ② 엉덩관절 굽힘운동
 - ③ 무릎관절 펴 운동
 - ④ 엉덩관절 모음운동
 - ⑤ 엉덩관절 벌림운동
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

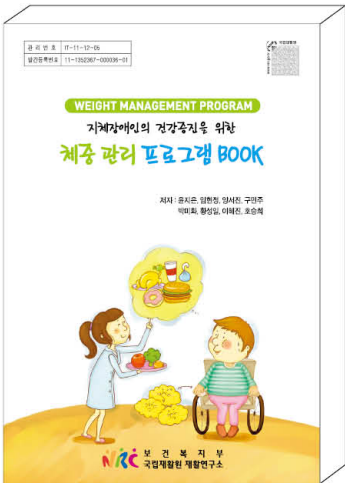
📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료





책자

지체장애인의 건강증진을 위한 체중관리 프로그램 북



④ 주요대상 지체장애인

④ 주요내용

- ① 체중관리프로그램은?
- ② 체중관리프로그램 이것만은 꼭 지켜요!
- ③ 체중관리 Weekly 프로그램
- ④ 체중관리 프로그램 사후관리

④ 발간연도 2013

④ 발간형태 책자

④ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

체중 관리 프로그램 소개

1. 체중 관리 프로그램 기체효과?
 장애인 건강에 가장 중요한 것은 건강한 신체이다. 건강한 신체는 건강한 생활을 할 수 있는 기반이 된다. 또한 건강한 생활을 하는 과정에서 자연스럽게 체중을 줄일 수 있는 기회를 얻을 수 있다. 체중 관리 프로그램은 장애인에게 체중을 줄이는 방법을 알려주고 건강한 생활을 할 수 있도록 도와주는 프로그램이다.

2. 체중 관리 프로그램 목적
 장애인 건강 증진, 운동, 영양, 교육 프로그램을 통합하여 제공하는 통합 재활 프로그램이다. 체중 관리 프로그램은 장애인에게 체중을 줄이는 방법을 알려주고 건강한 생활을 할 수 있도록 도와주는 프로그램이다.

3. 체중 관리 프로그램 기대효과
 ▶ 교육 및 상담을 통해 건강증진 서비스의 기회를 더 크게 할 수 있다.
 ▶ 지체장애인의 체중 문제를 통해 건강은 항상 있어 주는 것임을 인식할 수 있도록 할 수 있다.

Weight Management Program

Health is better than wealth!
 재산에서 건강이다. 중요하다.

영양 프로그램 소개

1. 영양 프로그램 소개
 영양은 생명력을 제공해주고, 체중 관리 프로그램의 성공을 도와주는 중요한 역할을 합니다. 영양은 건강을 유지하고, 체중을 줄이는 데 도움을 줍니다. 영양 프로그램은 장애인에게 영양을 섭취하는 방법을 알려주고 건강한 생활을 할 수 있도록 도와주는 프로그램입니다.

2. 영양 프로그램 기대효과
 ▶ 건강에 필요한 영양소를 제공할 수 있습니다.
 ▶ 프로그램 중 영양교육이 이루어질 수 있습니다.
 ▶ 장애인에게 영양교육을 통해 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.

3. 영양 프로그램 구성

구분	교육내용	East Right program
1	1. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
2	2. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
3	3. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
4	4. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
5	5. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
6	6. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
7	7. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)
8	8. 영양 프로그램 소개	Start Right(Start Right)

"밤이 보약이다!"
 올바른 식습관이 건강의 시작입니다.

운동 프로그램 소개

1. 운동 프로그램 소개
 운동은 건강을 증진시키고, 체중을 줄이는 데 도움을 줍니다. 운동 프로그램은 장애인에게 운동을 할 수 있도록 도와주는 프로그램입니다. 운동 프로그램은 장애인에게 운동을 할 수 있도록 도와주는 프로그램입니다.

2. 운동 프로그램 기대효과
 ▶ 장애인에게 운동이 재미있고 즐겁게 할 수 있습니다.
 ▶ 건강을 증진시키고, 체중을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.
 ▶ 장애인에게 운동을 할 수 있도록 도와줍니다.

운동 프로그램 구성

구분	교육내용	교육내용
1	1. 운동 프로그램 소개	1. 운동 프로그램 소개
2	2. 운동 프로그램 소개	2. 운동 프로그램 소개
3	3. 운동 프로그램 소개	3. 운동 프로그램 소개
4	4. 운동 프로그램 소개	4. 운동 프로그램 소개
5	5. 운동 프로그램 소개	5. 운동 프로그램 소개
6	6. 운동 프로그램 소개	6. 운동 프로그램 소개
7	7. 운동 프로그램 소개	7. 운동 프로그램 소개
8	8. 운동 프로그램 소개	8. 운동 프로그램 소개

"Exercise, Have fun But be safe!"
 운동은 항상 즐겁게 하라! 안전한 운동

식사일기 사용법

1. 식사일기 사용법
 식사일기는 건강한 생활을 위한 시작입니다. 식사일기를 작성하여 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다. 식사일기는 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.

2. 식사일기 구성

구분	교육내용	교육내용
1	1. 식사일기 사용법	1. 식사일기 사용법
2	2. 식사일기 사용법	2. 식사일기 사용법
3	3. 식사일기 사용법	3. 식사일기 사용법
4	4. 식사일기 사용법	4. 식사일기 사용법
5	5. 식사일기 사용법	5. 식사일기 사용법
6	6. 식사일기 사용법	6. 식사일기 사용법
7	7. 식사일기 사용법	7. 식사일기 사용법
8	8. 식사일기 사용법	8. 식사일기 사용법

3. 식사일기 사용법

건강한 생활을 위한 시작입니다. 식사일기를 작성하여 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다. 식사일기는 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.

4. 식사일기 사용법

건강한 생활을 위한 시작입니다. 식사일기를 작성하여 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다. 식사일기는 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.

5. 식사일기 사용법

건강한 생활을 위한 시작입니다. 식사일기를 작성하여 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다. 식사일기는 건강한 생활을 할 수 있도록 도와줍니다.



책자

척수손상환자의 가정운동프로그램 3종(경추, 흉추, 요추)



- ◎ 주요대상 척수손상 환자
- ◎ 주요내용 척수손상 장애인이 가정에서 할 수 있는 손상 레벨별 자가운동법
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 책자(3종)
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료





책자



척수손상환자의 가정운동프로그램(작업치료편)



- ☑ **주요대상** 척수손상 환자
- ☑ **주요내용** 척수손상 장애인이 가정에서 할 수 있는 자가운동법
- ☑ **발간연도** 2020
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 전라북도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

척수손상환자의 가정운동프로그램

세라밴드를 이용한 운동(1) : 어깨관절 근력강화 운동

운동방법

- ▶ 세라밴드를 양쪽 무릎 사이에 끼워 한쪽 어깨로 잡아 당긴다.
- ▶ 팔꿈치 구부린 상태에서 팔꿈치 안쪽을 당겨준다.
- ▶ 팔꿈치 구부린 상태에서 팔꿈치 바깥쪽을 당겨준다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

세라밴드를 이용한 운동(2) : 어깨관절 근력강화 운동

운동방법

- ▶ 세라밴드를 양쪽 무릎 사이에 끼워 양쪽 어깨로 잡아 당긴다.
- ▶ 양쪽 어깨를 동시에 당겨준다.
- ▶ 양쪽 어깨를 동시에 당겨준다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

연운 자세에서 상체들기 : 발과 어깨주위 근력강화 운동

운동방법

- ▶ 발끝을 어깨에 두고 무릎 꿇고 앉는다.
- ▶ 양쪽 어깨를 동시에 당겨준다.
- ▶ 양쪽 어깨를 동시에 당겨준다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

발의 뒤집기와 엮힘 운동

운동방법

- ▶ 발의 뒤집기를 10회 반복해서 실시한다.
- ▶ 손가락을 엮어주는 운동을 실시한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

세라밴드를 이용한 팔꿈치 관절 굽힘근 근력강화 운동

운동방법

- ▶ 세라밴드를 양쪽 무릎 사이에 끼워 양쪽 팔꿈치 관절을 당긴다.
- ▶ 양쪽 팔꿈치 관절을 동시에 당겨준다.
- ▶ 양쪽 팔꿈치 관절을 동시에 당겨준다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

컵 사이로 올 때요기

운동방법

- ▶ 컵 사이로 올 때요기를 10회 반복해서 실시한다.
- ▶ 컵 사이로 올 때요기를 10회 반복해서 실시한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

두 용기로 동 옮기기

운동방법

- ▶ 두 용기로 동 옮기기를 10회 반복해서 실시한다.
- ▶ 두 용기로 동 옮기기를 10회 반복해서 실시한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

거위 사용하기

운동방법

- ▶ 거위 모양의 물건을 사용한다.
- ▶ 거위 모양의 물건을 사용한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

펜 사용하기

운동방법

- ▶ 펜을 사용하여 물건을 사용한다.
- ▶ 펜을 사용하여 물건을 사용한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

서있는 자세에서 발 손으로 공을 옮기기

운동방법

- ▶ 서있는 자세에서 발 손으로 공을 옮긴다.
- ▶ 서있는 자세에서 발 손으로 공을 옮긴다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

동전 집어서 작은 컵 안에 넣기

운동방법

- ▶ 동전 집어서 작은 컵 안에 넣는다.
- ▶ 동전 집어서 작은 컵 안에 넣는다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

볼트와 너트 끼우기

운동방법

- ▶ 볼트와 너트 끼우기를 10회 반복해서 실시한다.
- ▶ 볼트와 너트 끼우기를 10회 반복해서 실시한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

펜 사용하기

운동방법

- ▶ 펜을 사용하여 물건을 사용한다.
- ▶ 펜을 사용하여 물건을 사용한다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

서있는 자세 두손으로 공 던지기

운동방법

- ▶ 서있는 자세 두손으로 공을 던진다.
- ▶ 서있는 자세 두손으로 공을 던진다.

척수손상환자의 가정운동프로그램

벽에 기대고 스키투 동작 하기

운동방법

- ▶ 벽에 기대고 스키투 동작을 10회 반복해서 실시한다.
- ▶ 벽에 기대고 스키투 동작을 10회 반복해서 실시한다.



동영상



척수손상환자의 에어로빅 운동(사지마비환자용, 하지마비환자용)



- ☑ 주요대상 척수손상 환자
- ☑ 주요내용
 - ① 팔 달리기 ② 팔 뒤로 뺀기
 - ③ 번갈아 가면서 팔 뒤로 뺀기
 - ④ 동시에 양 팔 뒤로 뺀기
 - ⑤ 팔 달리기 ⑥ 팔로 원그리기
 - ⑦ 옆으로 원그리기 ⑧ 반대로 원그리기
 - ⑨ 팔 내려서 원그리기 ⑩ 반대로 원그리기
 - ⑪ 옆으로 원그리기 등
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상(Part1, 2)
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





PTX를 활용한 가정운동프로그램시리즈(척수손상환자용)



동영상 1



동영상 2



- ◎ 주요대상 척수손상 환자
- ◎ 주요내용
 - ① 주의사항 ② 소개 ③ 목 스트레칭
 - ④ 어깨 스트레칭 ⑤ 팔꿈치 스트레칭
 - ⑥ 가슴, 몸통 스트레칭 ⑦ 몸통, 배 스트레칭
 - ⑧ 고관절 스트레칭 ⑨ 발목 스트레칭
 - ⑩ 허벅지 스트레칭 ⑪ 어깨 스트레칭
 - ⑫ 어깨 전완 스트레칭 ⑬ 손 스트레칭
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(Part1, 2)
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

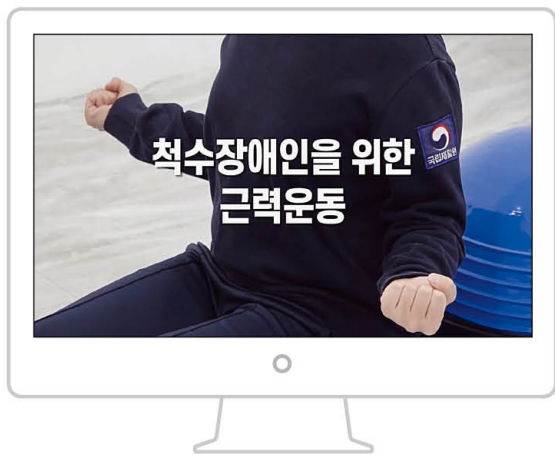




동영상



척수장애인을 위한 근력운동



☑ 주요대상 척수장애인

☑ 주요내용

낙상의 위험 없이 안전하고 효과적인 척수장애인을 위한 근력운동

- ① 코어운동
- ② 어깨운동
- ③ 등 운동
- ④ 복합운동
- ⑤ 가슴운동
- ⑥ 삼두근 운동

☑ 발간연도 2021

☑ 발간형태 동영상

☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

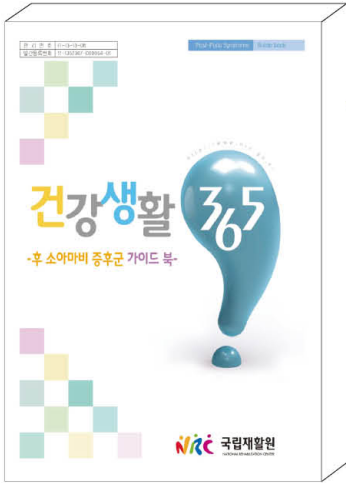




책자



건강생활365-후 소아마비 증후군 가이드북



- ☑ 주요대상 후 소아마비 증후군 환자
- ☑ 주요내용
 - ① 후 소아마비 증후군이란?
 - ② 후 소아마비 증후군 관리 방법
 - ③ 일상생활 수칙
 - ④ 건강생활을 위한 운동가이드
- ☑ 발간연도 2013
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

02 후 소아마비 증후군 관리 방법

1. 증상 (Symptom)

● **불안정한 증상**

1) 상체적인 증상
 소아마비 후 손 장애안에서 가장 많이 발생하는 증상은 나쁜 자세로 인한 통증입니다. 통증을 줄이기 위해서는 팔꿈치와 손목에 가벼운 압박을 줄일 수 있도록 **자세할** 착용하거나 보조기구 사용 등으로도 대응할 수 있습니다.

● **근육의 증상**

1) 약화
 - 약화된 근육은 회복하기 어렵습니다.
 - 근육을 잘 관리하여 기능장애가 생기지 않도록 합니다.
 - 발목 사출을 통한 근손실예방
 - 자외선 차단제를 발라 자외선 차단 효과를 높입니다.

2) 위축
 - 뇌수축과 근육 위축을 예방하기 위해 정기적으로 근육 자극 운동을 하거나 근손실방지 장비를 사용합니다.
 - 위축을 예방하기 위해 발목 사출을 사용합니다.

2) 근육의 증상
 - 뇌수축과 근육 위축을 예방하기 위해 정기적으로 근육 자극 운동을 하거나 근손실방지 장비를 사용합니다.
 - 위축을 예방하기 위해 발목 사출을 사용합니다.

3) 통증
 - 근육의 통증은 근육 위축을 예방하기 위해 정기적으로 근육 자극 운동을 하거나 근손실방지 장비를 사용합니다.
 - 위축을 예방하기 위해 발목 사출을 사용합니다.

2. 관리 방법

● **근육의 증상**

1) 약화
 - 약화된 근육은 회복하기 어렵습니다.
 - 근육을 잘 관리하여 기능장애가 생기지 않도록 합니다.
 - 발목 사출을 통한 근손실예방
 - 자외선 차단제를 발라 자외선 차단 효과를 높입니다.

2) 위축
 - 뇌수축과 근육 위축을 예방하기 위해 정기적으로 근육 자극 운동을 하거나 근손실방지 장비를 사용합니다.
 - 위축을 예방하기 위해 발목 사출을 사용합니다.

3) 통증
 - 근육의 통증은 근육 위축을 예방하기 위해 정기적으로 근육 자극 운동을 하거나 근손실방지 장비를 사용합니다.
 - 위축을 예방하기 위해 발목 사출을 사용합니다.

3. 주의사항

● **운동 시 주의사항**

1. 운동은 초기에는 전문가에게 상담을 받고 목적을 세워 실시해야 합니다.
 2. 본 장애에 맞는 운동으로 유산소-근력(근) 운동을 하는 데에 관한 규칙적인 방법 및 적절한 장비를 사용합니다.
 3. 운동 중 통증 발생 시 즉시 운동을 중단해야 합니다.
 4. 발목 안정성 운동을 하기 전 발목 선 생애에서 위험성 평가가 최소 5회 이상 이루어져야 운동 운동을 할 수 있습니다. (특히 발목의 안정성 평가는 필수입니다.)

▶ 발 무릎을 구부리지 않고 배를 바닥에 닿도록 합니다.
 ▶ 엉덩이를 낮추면서 발 뒤꿈치 쪽으로 무게를 옮기는 것을 느낄 수 있습니다.
 ▶ 이 자세를 7초 이상 유지한 후 다시 원래 시선 자세로 돌아옵니다.
 ▶ 한번 실시 한 후 5초정도 휴식하고, 이 동작을 총 세 번 실시합니다.

03 일상생활 수칙

1. 에너지 보존법

1) 할 일을 할 수 있는 일과 같이 하도록 합니다.
 - 가서 일은 일정한 간격을 두어 실시합니다.
 - 간혹 피곤하면 휴식하는 것이 좋습니다.

2) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

3) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

4) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

5) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

6) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

7) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

8) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

9) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

10) 작업 시에 주로 사용하는 물건은 손이 닿을 수 있는 적당한 높이에 둡니다.

04 건강생활을 위한 운동가이드

1. 목안정 기성 운동

1. 목안정 기성 운동
 2. 무릎 안정성 운동
 3. 발목 안정성 운동
 4. 보행 증진을 위한 운동

2. 운동 시 주의사항

1. 운동은 초기에는 전문가에게 상담을 받고 목적을 세워 실시해야 합니다.
 2. 본 장애에 맞는 운동으로 유산소-근력(근) 운동을 하는 데에 관한 규칙적인 방법 및 적절한 장비를 사용합니다.
 3. 운동 중 통증 발생 시 즉시 운동을 중단해야 합니다.
 4. 발목 안정성 운동을 하기 전 발목 선 생애에서 위험성 평가가 최소 5회 이상 이루어져야 운동 운동을 할 수 있습니다. (특히 발목의 안정성 평가는 필수입니다.)

▶ 발 무릎을 구부리지 않고 배를 바닥에 닿도록 합니다.
 ▶ 엉덩이를 낮추면서 발 뒤꿈치 쪽으로 무게를 옮기는 것을 느낄 수 있습니다.
 ▶ 이 자세를 7초 이상 유지한 후 다시 원래 시선 자세로 돌아옵니다.
 ▶ 한번 실시 한 후 5초정도 휴식하고, 이 동작을 총 세 번 실시합니다.

04 건강생활을 위한 운동가이드

4. 보행 증진을 위한 운동

1. 보행 증진을 위한 운동
 2. 보행 증진을 위한 운동
 3. 보행 증진을 위한 운동
 4. 보행 증진을 위한 운동

▶ 두꺼운 신발을 신어 걸음걸이를 늘려줍니다.
 ▶ 미끄러운 바닥을 걸을 때는 보조기를 사용합니다.
 ▶ 최대한 빨리 걸음걸이를 늘려 보행에 도움을 줍니다.
 ▶ 이 운동을 10회 실시하고, 2번 반복합니다.



책자

성인 지적장애인의 복부비만 관리를 위한 건강생활 가이드



- ☑ 주요대상 성인 지적장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 건강생활 가이드 소개
 - ② 복부비만
 - ③ 복부비만의 관리
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

II 복부비만

1. 복부비만이란?

1) 복부 살이 많이 차면 복부비만이라고 해요.

2. 복부비만은 위험해요. 1) 아플 수 있어요. (고혈압)

2) 당뇨병을 유발해요. (당뇨병)

3. 복부비만 위험지수

- 복부 지방은 지방이 쌓인 상태를 복부비만이라고 합니다.
- 복부의 지방은 각종 질환에 쉽게 따라다니게 내장 지방으로도 불립니다.
- 위험지수로 분류는 허리둘레가 90cm (남자) 이상인 경우 복부비만입니다.
- 일반적으로 여자는 허리둘레가 85cm (33.5인치) 이상인 경우 복부비만입니다.

III 복부비만의 관리

1. 이러한 습관을 추천해요. 1) 식사습관

- 가려운 음식을 추천해요.
- 물체를 골고루 먹어요.
- 단 음식을 적게 먹어요.
- 짭짤한 음식을 적게 먹어요.

2) 왜 근육운동

줄넘기

하루에 30분 정도 하루 5일 반복 줄넘기를 해주세요!

누운 자세 (대롱 뒹굴기)

하루 10번씩 10초씩 10회 반복을 합니다.

자전거 타기

하루에 30분 정도 하루 5일 반복 자전거 타기를 해주세요!

누운 자세 (대롱 뒤틀기)

하루 10번씩 10초씩 10회 반복을 합니다.

3) 건강생활 지침표 2

자신의 몸 무게, 체지방률, 흡연, 운동습관, 건강생활 실천 정도를 확인하세요.

성별	나이	체 중량	체 지방률	흡연	운동습관	건강생활 실천 정도
키	cm	kg	%	Yes / No	Yes / No	점
남자	키	몸무게	체지방률	건강생활 실천 정도	건강생활 실천 정도	점
여자	키	몸무게	체지방률	건강생활 실천 정도	건강생활 실천 정도	점



청각장애인의 만성질환 관리를 위한 건강생활 가이드



책자



동영상



- ☑ 주요대상 청각장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 건강생활 가이드 소개 ② 당뇨병
 - ③ 고혈압 ④ 관절염 ⑤ 만성질환과 관련된 주요 안질환
 - ⑥ 전국 시도별 수어통역센터
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 책자, 동영상
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판 / 멀티미디어 자료

II 당뇨병

1. 당뇨병이란?

당뇨병이란 소변으로 포도당이 나오는 병입니다. 즉, 우리몸에 독하다 포도당(혈당)을 소변으로 방출하게 하는 병을, 포도당이 피속에 차있도록 나타내 줍니다. 이를 당뇨병이라고 합니다.

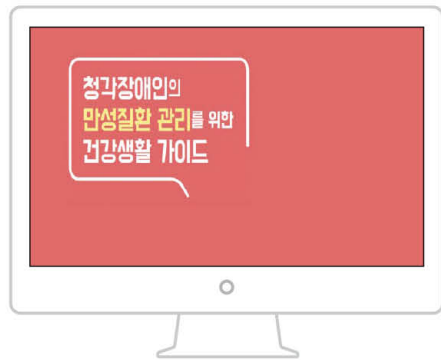
당뇨병이란? 스프링으로 나오는 포도당

2. 당뇨병의 원인

당뇨병은 유전과 환경이 복합적으로 작용하여 당뇨병 발병이 되고, 분비되는 인슐린이 충분하지 않거나 체중 증가에 따른 인슐린 저항성이 높아집니다.

당뇨병을 나타내는 혈당수치는 각각의 혈당 측정, 스트레스를 많이 받을수록, 약물 사용(스테로이드제, 면역억제제, 일부 항암제)에 영향을 받습니다.

최근 들어 과식과 운동 부족에 의한 체중의 급증과 함께 당뇨병 발병률도 증가하고 있습니다.



II 당뇨병의 종류 (1형 당뇨병과 2형 당뇨병)

1형 당뇨병은 15세 이전의 어린 시절에 발병하며, 전체인구의 1% 이하를 차지합니다. 제 1형 당뇨병은 자가면역질환에 의한 발병이 많이 일어납니다. 그러나 아직 어떤 원인이 정확히 무엇인지 알지 못합니다.

제 2형 당뇨병은 심하게 진행된 당뇨병에 나타내며, 전체인구에서 90% 이상의 비율을 차지합니다. 제 2형 당뇨병은 인체의 혈당을 떨어뜨리는데 있어서 우리몸의 세포들이 세포호흡에서 장애가 생기기 때문에 당뇨병이라는 만성질환으로 주로 발병합니다.

1형 당뇨병: 췌장, 포도당, 인슐린, 당이 없는 세포

2형 당뇨병: 췌장, 포도당, 인슐린, 당이 없는 세포

당뇨병의 주요 원인

III 고혈압

1. 고혈압이란?

고혈압이란 140/90 이상이면 고혈압으로 분류합니다. 즉, 만 18세 이상 성인에서 수축기 혈압이 140mmHg 이상 또는舒张기 혈압이 90mmHg 이상을 말합니다.

혈압은 우리 몸에 혈액을 흐르게 하는 힘인데 이는 너무 강하면 안됩니다. 혈압은 수치가 높다면 혈관이 좁아집니다.

2. 고혈압의 원인

고혈압의 원인은 스스로 조절할 수 없는 원인과 조절이 가능한 원인으로 구분할 수 있습니다.

스스로 조절할 수 없는 원인은 나이와 가족력입니다. 고혈압은 나이가 들수록 증가하며 유전적인 영향이 있습니다.

스스로 조절할 수 있는 원인은, 활동부족, 흡연, 음주, 스트레스가 있습니다.

고혈압이 당뇨병과 같은 만성질환과, 신장질환이 부족할수록, 흡연할 경우 혈당 수치를 높일 수 있습니다. 고혈압이 당뇨병과 같은 만성질환과 흡연할 경우, 스트레스와 흡연, 스트레스 해소를 위해 고혈압, 운동, 흡연할 경우 흡연량 줄이기 권장합니다.



책자

시각장애인을 위한 건강체조-보건관리자용 가이드-



- ◎ 주요대상 시각장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 건강생활 가이드 소개
 - ② 시각장애인의 이해
 - ③ 시각장애인과 함께하는 건강체조
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 책자(점자도서)
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

II 시각장애의 이해

1. 정의 및 분류

1) 시각장애의 정의

시각장애는 광학 체계의 장애, 또는 눈, 고막체로 구성된 눈의 기능의 장애로 인하여 광학 체계의 결손으로 인하여 시야의 광도(시야의 크기)가 20 이상 또는 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하(5도 이하)로 국한된다. 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하의 시야를 가진 시력은 0.1 이하의 시력을 가진 시력이라고 한다.

2) 시각장애의 분류

시각장애는 광학 체계의 장애, 또는 눈, 고막체로 구성된 눈의 기능의 장애로 인하여 광학 체계의 결손으로 인하여 시야의 광도(시야의 크기)가 20 이상 또는 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하(5도 이하)로 국한된다. 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하의 시야를 가진 시력은 0.1 이하의 시력을 가진 시력이라고 한다.

2. 시각장애의 주요 원인 및 증상

1) 원인

시각장애는 광학 체계의 장애, 또는 눈, 고막체로 구성된 눈의 기능의 장애로 인하여 광학 체계의 결손으로 인하여 시야의 광도(시야의 크기)가 20 이상 또는 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하(5도 이하)로 국한된다. 시야의 수평적 안검상에서 5도 이하의 시야를 가진 시력은 0.1 이하의 시력을 가진 시력이라고 한다.

III 시각장애인과 함께하는 건강체조

1. 건강체조 소개

시각장애인의 신체적 건강을 증진시키기 위하여 건강체조를 실시한다. 건강체조는 신체적 건강을 증진시키고, 심리적 안정을 가져다 주고, 사회적응을 돕는다. 건강체조는 신체적 건강을 증진시키고, 심리적 안정을 가져다 주고, 사회적응을 돕는다.

2) 목적

시각장애인을 위한 건강체조는 신체적 건강을 증진시키고, 심리적 안정을 가져다 주고, 사회적응을 돕는다. 건강체조는 신체적 건강을 증진시키고, 심리적 안정을 가져다 주고, 사회적응을 돕는다.

2) 체조실시 방법

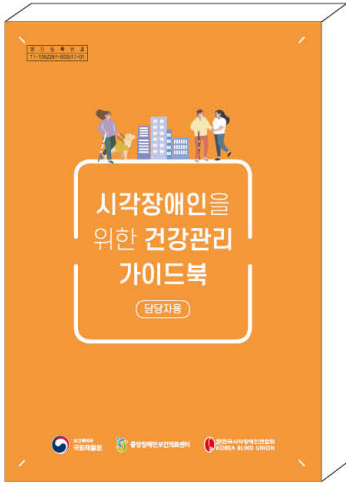
- ① 어깨돌리기: 어깨를 돌려서 목과 어깨 근육을 풀어준다.
- ② 무릎돌리기: 무릎을 돌려서 허리와 다리 근육을 풀어준다.
- ③ 책자지기 걷기: 책자를 들고 걷기 운동을 한다.
- ④ 책자지기 뛰뛰뛰뛰: 책자를 들고 뛰는 운동을 한다.
- ⑤ 책자지기 뛰기: 책자를 들고 뛰는 운동을 한다.



책자



시각장애인을 위한 건강관리 가이드북(담당자용, 저시력자용)



- ☑ 주요대상 시각장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 만성질환에 따른 건강관리
 - ② 건강증진을 위한 운동
 - ③ 마음 건강관리
 - ④ 안전관리
 - ⑤ 부록
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 책자(2종)(음성도서, 점자도서)
- ☑ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

I 만성질환에 따른 건강관리

1) 고혈압

1) 고혈압이란 무엇인가

Q 혈압

▶ 혈압은 심장이 혈액을 펴내 보내는 힘의 강도를 나타내며, 이를 통해 혈액이 여러 기관에 혈액을 보낼 수 있도록 하는 역할을 합니다.

Q 수축기 혈압이란?

▶ 심장이 수축할 때 혈액을 펴내 보낼 때의 압력을 나타내며, 수축기 혈압이라고 합니다.

Q 이완기 혈압이란?

▶ 심장이 이완될 때 혈액을 펴내 보낼 때의 압력을 나타내며, 이완기 혈압이라고 합니다.

Q 고혈압

▶ 고혈압이란 혈압이 160/100mmHg 이상인 경우를 말합니다. 고혈압은 심장, 뇌, 신장, 눈, 혈관 등 신체 여러 기관에 손상을 일으키는 원인이 됩니다.

혈압	수축기(mmHg)	이완기(mmHg)
정상혈압	< 120	< 80
고혈압 1단계	120~139	80~89
고혈압 2단계	140~159	90~99
고혈압 3단계	≥ 160	≥ 100
초고혈압 1단계	≥ 180	≥ 110

Q 고혈압의 합병증(심혈관계 질환)

▶ 고혈압은 심혈관계 질환의 주요 원인으로, 심혈관계 질환을 유발할 수 있습니다.

질환	원인
심장질환	심장근육이 약해져서 혈액을 펴내 보낼 수 없게 됩니다.
뇌졸중	뇌혈관이 좁아져서 뇌에 혈액을 공급하지 못하게 됩니다.
신장질환	신장혈관이 좁아져서 신장에 혈액을 공급하지 못하게 됩니다.
눈질환	안구혈관이 좁아져서 눈에 혈액을 공급하지 못하게 됩니다.

Q 고혈압의 예방요인

▶ 고혈압을 예방하기 위해서는 건강한 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.

- 나쁜 습관을 고쳐야 합니다.
- 나쁜 습관이란 흡연, 음주, 스트레스, 비만, 운동 부족, 고혈압 가족력 등이 있습니다.
- 나쁜 습관을 고쳐야 합니다.
- 나쁜 습관이란 흡연, 음주, 스트레스, 비만, 운동 부족, 고혈압 가족력 등이 있습니다.

Q 고혈압의 진단

▶ 고혈압을 진단하기 위해서는 의사와 상담하여 진단을 받아야 합니다.

Q 고혈압의 치료

▶ 고혈압을 치료하기 위해서는 의사와 상담하여 치료를 받아야 합니다.



II 건강증진을 위한 운동

1) 시각장애인을 위한 신체활동 지원

▶ 시각장애인은 신체활동을 할 때 안전을 보장하기 위해 신체활동 지원이 필요합니다.

▶ 신체활동 지원 방법

- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법

▶ 신체활동 지원 방법

- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법

▶ 신체활동 지원 방법

- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법
- 시각장애인을 위한 신체활동 지원 방법

III 마음 건강관리

1) 우울

Q 우울이란?

▶ 우울이란 기분, 생각, 행동에 변화를 일으키는 상태로, 일상생활에 지장을 줄 수 있습니다.

Q 우울의 원인

▶ 우울의 원인은 다양하며, 생물학적, 심리적, 사회적 요인이 복합적으로 작용할 수 있습니다.

Q 우울의 증상

▶ 우울의 증상은 기분, 생각, 행동에 변화를 일으키는 상태로, 일상생활에 지장을 줄 수 있습니다.

Q 우울의 진단

▶ 우울을 진단하기 위해서는 의사와 상담하여 진단을 받아야 합니다.

Q 우울의 치료

▶ 우울을 치료하기 위해서는 의사와 상담하여 치료를 받아야 합니다.

구분	1	2	3
1. 우울 증상 5가지 중 2가지 이상	0	1	2
2. 2주간 이상 지속	0	1	2
3. 일상생활에 지장을 줌	0	1	2
4. 의사와 상담 필요	0	1	2
5. 치료 필요	0	1	2
6. 전문가 상담 필요	0	1	2
7. 전문가 상담 필요	0	1	2
8. 전문가 상담 필요	0	1	2
9. 전문가 상담 필요	0	1	2
10. 전문가 상담 필요	0	1	2



동영상

▶ 발달장애인을 위한 감각지각운동



- ⊙ 주요대상 발달장애인
- ⊙ 주요내용 발달장애인을 위한 감각지각운동 (시각, 청각, 촉각, 신체지각, 방향지각, 시간지각)
- ⊙ 발간연도 2022
- ⊙ 발간형태 동영상(수어영상)
- ⊙ 발간출처 제주특별자치도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 홈페이지 ⇨ 소식/자료 ⇨ 자료실

감각지각운동 - 시각
종이컵 놀이

이 활동도 잘 수행한다면, 종이컵의 위치를 바꿔가며 초콜릿을 찾으려 하고

감각지각운동 - 청각
다양한 위치에서 소리 구분하기

소리가 큰지, 작은지, 멀리 들리는지 가깝게 들리는지 말하도록 합니다.

감각지각운동 - 촉각
다양한 온도 경험하기

차가운 물과 따뜻한 물이 담긴 대야를 준비해줍니다.

감각지각운동 - 신체지각
타인의 신체부위 지각하기

상대방이 지시하는 신체 부위에 스티커를 붙이도록 합니다.



동영상



발달장애인을 위한 전신순환운동



◎ 주요대상 발달장애인

◎ 주요내용

1. 스트레칭
 - ① 목 스트레칭 ② 손목 스트레칭 ③ 옆구리 스트레칭
 - ④ 무릎 스트레칭 ⑤ 발목 스트레칭
2. 유산소운동
 - ⑥ 제자리 걷기 ⑦ 노 젓기 ⑧ 다리 올려 무릎치기
 - ⑨ 무릎 올려 박수치기 ⑩ 팔 벌려 높이뛰기
3. 근력 운동
 - ⑪ 팔 벌렸다 모아주기(상체운동)
 - ⑫ 양 손 올렸다 내리기(상체운동)
 - ⑬ 엉덩이 들기(하체운동)
 - ⑭ 팔 들기(몸통운동) ⑮ 다리 들기(몸통운동)

◎ 발간연도 2022

◎ 발간형태 동영상(수어영상), 포스터

◎ 발간출처 제주특별자치도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 홈페이지 ⇨ 소식/자료 ⇨ 자료실
 제주특별자치도지역장애인보건의료센터 문의 (064-717-2485)



발달장애인을 위한 운동프로그램

✓ 스트레칭 > 유산소운동 > 근력운동 > 스트레칭 순으로 운동을 해드립니다. (당사와의 컨디션에 맞게 조정) / 통증이 느껴질 시에는 운동을 중단합니다.

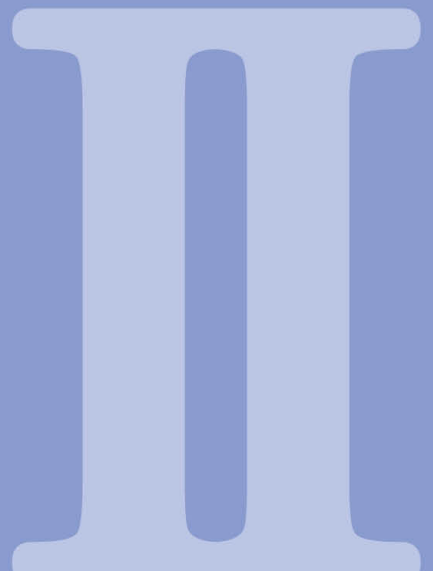
1. 스트레칭		어깨 스트레칭	
목 스트레칭		어깨 스트레칭	
손목 스트레칭		옆구리 스트레칭	
무릎 스트레칭		발목 스트레칭	
2. 유산소 운동		3. 근력 운동	
제자리 걷기		상체	
노 젓기		하체	
다리 올려 무릎치기		완종	
무릎 올려 박수치기			

제주특별자치도 지역장애인보건의료센터
 ☎ 064-717-2485





정신건강편

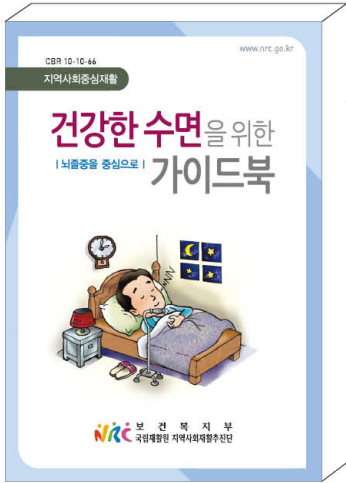




책자



건강한 수면을 위한 가이드북(뇌졸중을 중심으로)



- ④ 주요대상 장애인
- ④ 주요내용
 - ① 수면장애의 정의 ② 뇌졸중환자의 수면 중요성
 - ③ 수면장애가 뇌졸중에 미치는 영향
 - ④ 뇌졸중이 수면장애를 발생시키는 이유
 - ⑤ 수면제 복용 주의사항 ⑥ 뇌졸중 후에 발생하는 수면장애 종류
 - ⑦ 수면장애의 치료방법 ⑧ 환경요법 및 행동수정 방법
- ④ 발간연도 2011
- ④ 발간형태 책자
- ④ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

<h3>수면장애란 무엇인가요?</h3> <p>정확한 수면이란 약 7~8시간 정도의 수면을 의미하며 수면에는 깊은 수면과 얕은 수면이 있는데 깊은 수면이 충분해야 합니다. 수면장애란 수면이 양적이나 질적으로 문제가 생기는 것이며 수면시간이 충분해도 깊은 수면을 하지 못하면 수면과 관련된 문제들이 발생할 수 있습니다.</p> <p>04 뇌졸중 재활정보</p>	<h3>뇌졸중환자의 수면은 왜 중요한가요?</h3> <p>충분한 수면을 취하지 못하면 뇌졸중의 회복을 방해하고 재활의 효과가 떨어집니다.</p> <p>www.nrc.go.kr 05</p>	<h3>수면장애가 뇌졸중에 어떤 영향을 미치나요?</h3> <p>수면장애는 뇌졸중의 위험인자인 고혈압과 당뇨병을 악화시키고 뇌졸중의 재발을 높입니다. 또한, 수면장애가 있는 환자에서 사망률이 높은 것으로 알려져 있습니다.</p> <p>06 뇌졸중 재활정보</p>	<h3>뇌졸중에서 수면장애가 왜 생깁니까?</h3> <p>뇌에는 기저핵· 시상· 교뇌· 연수 등 수면을 관장하는 부위가 있어서 수면의 질과 양을 조절하며, 뇌졸중으로 이 부위가 손상 되면 수면장애가 발생할 수 있습니다. 이 뿐 아니라 환경적 요인, 심리적 요인, 통증, 약물 부작용 등의 원인에 의해 발생하기도 합니다.</p> <p>www.nrc.go.kr 07</p>
---	--	--	--

<h3>수면장애일 경우 수면제를 꼭 먹어야 하나요?</h3> <p>무조건 수면제를 복용 할 경우 수면장애의 증상을 악화시킬 수 있으며, 뇌기능의 회복을 방해하므로 뇌졸중 환자에게는 신중히 사용해야 합니다. 또한, 뇌졸중 후 급성기에 발생한 수면장애는 자연적으로 회복되는 경우가 많으므로 의사와 상의하여 적절한 치료를 받아야 합니다.</p> <p>08 뇌졸중 재활정보</p>	<h3>뇌졸중 후에는 어떤 수면장애가 발생할까요?</h3> <h4>[수면 무호흡증]</h4> <p>수면무호흡증은 크게 폐쇄성과 중추성으로 나눌 수 있습니다. 폐쇄성은 기도기 막혀 코를 숨하게 고는 것을 의미하고, 중추성은 수면 동안 약10초 이상 숨을 쉬지 않는 것을 의미합니다. 잠을 자는 동안 심장이 충분히 공급되지 않아 깊은 잠을 못 자게 되므로 수면의 질이 떨어지게 됩니다. 많은 시간을 자고도 졸리고 피곤하기 쉬우며 이로 인하여 불면증이나 과다수면증이 발생할 수 있습니다.</p> <p>www.nrc.go.kr 09</p>	<h3>뇌졸중 후에는 어떤 수면장애가 발생할까요?</h3> <h4>[불면증]</h4> <p>불면증이란 잠들기 어렵거나, 자주 깨거나, 숙면을 취하지 못하는 것으로 이로 인해 낮 동안 졸림과 피곤할 수 있습니다.</p> <p>10 뇌졸중 재활정보</p>	<h3>뇌졸중 후에는 어떤 수면장애가 발생할까요?</h3> <h4>[과다수면증]</h4> <p>과다수면증이란 수면이 과다하고 낮 동안 졸림과 피곤한 것을 의미합니다.</p> <p>www.nrc.go.kr 11</p>
--	---	--	--



책자

장애인 심리·상담 기본 마스터



◎ 주요대상 장애인

◎ 주요내용

- ① 장애인의 심리 ② 장애인의 심리적 적응단계
- ③ 신체회복단계에 따른 문제와 단계별 중재
- ④ 장애인의 우울과 자살 ⑤ 장애인 상담의 기본 ⑥ 장애인 상담의 개념
- ⑦ 장애인 상담의 특성 ⑧ 장애인 상담 단계와 기술
- ⑨ 장애인 상담 기술 ⑩ 심리재활의 단계

◎ 발간연도 2014

◎ 발간형태 책자

◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

I : 장애인의 심리

1. 장애인의 심리의 역원론적(Knauper(1981))

장애인의 심리에 대하여는 심리학 이론에 근거하여 지식을 체계화 시키는 것은 어렵다. 장애인의 심리를 이해하기 위해서는 장애인의 심리, 사회적 환경, 그리고 장애인의 심리와의 관계를 이해하는 것이 중요하다. 장애인의 심리를 이해하기 위해서는 장애인의 심리, 사회적 환경, 그리고 장애인의 심리와의 관계를 이해하는 것이 중요하다.

2. 신체회복 단계에 따른 심리·사회적 문제와 단계별 중재

1) 신체회복 단계별 심리·사회적 문제

신체의 장애가 발생하면, 대개 환자는 가족으로부터 격려와 지원을 받게 된다. 그러나 신체회복 단계에 따라 심리·사회적 문제가 발생한다. 신체회복 단계에 따른 심리·사회적 문제와 단계별 중재에 대해 알아본다.

본 장에서는 장애인의 심리에 대한 이론적 배경을 소개하고, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 또한, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다.

2) 단계별 중재의 목적

장애인의 심리를 이해하기 위한 목적은 다음과 같다. 첫째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 둘째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 셋째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다.

II : 장애인 상담의 기본

1. 장애인 상담의 개념

장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 또한, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다.

2. 장애인 상담의 특성

- 장애인 상담의 특성은 다음과 같다.
- 장애인 상담의 특성은 다음과 같다.
- 장애인 상담의 특성은 다음과 같다.

3. 장애인 상담 단계와 기술

1) 상담의 목적

장애인의 심리를 이해하기 위한 목적은 다음과 같다. 첫째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 둘째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 셋째, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다.

2) 상담의 방법

장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다. 또한, 장애인의 심리를 이해하기 위한 방법론을 소개한다.



리플릿



장애인 가족의 우울 및 소진관리



☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 장애인을 돌보는 가족의 어려움
- ② 나는 어떤 상태일까요?
- ③ 많이 지쳤을 때는 이렇게 해보세요
- ④ 당신의 가족이 우울해 한다면?
- ⑤ 도움이 필요할 때 연락해보세요

☑ 발간연도 2018

☑ 발간형태 리플릿

☑ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

당신의 가족이 우울해 한다면?

우울은 서서히 진행될 수 있습니다. 우울 증상이 너무 심각해지기 전에 미리 알아차리고 도움을 받는 것이 중요합니다. 만약 당신이 행복하고 있는 가족이 우울해 보인다면 다음과 같은 방법이 도움이 될 수 있습니다.

- ▶ 심리적으로 힘들고 우울해하며 걱정이 심하고 일어나 말동무로 표현해주세요.
- ▶ 시간이 갈더라도 우울한 기분이 나아질 수 있을 거라고 희망적으로 믿어주세요.
- ▶ 기분을 전환할 수 있는 다양한 활동에 참여하도록 권유해 주시길 권해드립니다.
- ▶ 혼자거나 무기력해하거나 짜증을 내더라도 비난하지 않습니다.
- ▶ 잃은 것을 충분히 풀어주고 이해와 공감을 하되 너무 크게 충고하지 않습니다.
- ▶ 심리상담 또는 필요한 경우 약물치료를 받도록 적극적으로 권해드립니다.
- ▶ 복지제도 자살과 관련한 정보가 보일 경우에는 의사와 간호사 등 주변 의료진에게 반드시 알립니다.

도움이 필요할 때 연락해보세요

가족 문제로 도움이 필요하다면...

서울장애인가족지원센터
seoul.family.or.kr / 0298949-3133
장애인 가족의 상황에 맞는 복지정보를 제공하고 다양한 프로그램을 지원하고 있습니다. 서울사이버 자원센터를 안내받을 수 있습니다.
건강가정지원센터 www.familynet.or.kr / 1577-9337
가족문제 전문 상담이 있거나 배우자를 자녀 접육의 어려움 등이 있을 때 도움을 받을 수 있습니다. 각 시·군·구별로 가까운 센터를 안내받을 수 있습니다.

실한 우울에서 벗어나기 힘들다면...

정신건강증진센터 및 정신건강의학과
각 시·군·구별로 운영되는 정신건강증진센터를 찾거나 가까운 심리상담센터 또는 정신건강의학과를 찾아가서면 적절한 심리상담과 치료를 받으실 수 있을 것입니다.

환자를 돌보는 데 도움이 받고 싶다면...

복지요(지역사회 거주 장애인만 신청 가능)
online.bokjyo.go.kr / 129(보건복지부콜센터)
장애인활동지원 서비스도 이용할 수 있습니다. (02-129-648~65세 1, 2, 3급 장애인인 경우, 신체활동 지원, 가사활동 지원, 사회활동 지원, 방문치료, 방문건강 서비스가 가능합니다.)

※ 각 연도는 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털에 등록된 정보입니다.

도움이 필요하세요?

장애인 가족의 우울 및 소진 관리

국립재활원

장애인을 돌보는 가족의 어려움

가족 중의 누군가가 갑작스럽게 장애를 입게 된다면 당사자 뿐 아니라 가족들도 엄청난 어려움을 겪습니다. 특히, 긴병을 앓는 가족들은 신체적, 정신적으로 고개 무덤을 느끼고 소진 상태에 이를게 될 수도 있으므로 필요할 경우 적절한 도움을 요청해야 합니다.

스트레스

- 신체적인 피로
- 건강악화
- 심리적 부담감
- 가족 내 마찰과 갈등
- 경제적 압박

스트레스 반응

- 우울하고 불안한 느낌
- 쉽게 화가 나고 신경이 날카로워짐
- 술이나 담배 사용 증가
- 식욕 증가 또는 감소
- 잠을 잘 이루지 못함

소진 증상

- 갑자기 중 질병에 걸림
- 기간예치료를 매 초저도 수지 못함
- 감정이 무대침
- 의욕 저하, 무기력함

나는 어떤 상태일까요?

건강정보자료실 부모님과 소진 체크리스트

1. 하루 중일 지나치게 피곤하거나 나만을 위한 시간이 부족하다고 느낍니다. 예 아니오
2. 일상생활에서 전반적으로 불안하거나 긴장된 느낌이 많이 든다. 예 아니오
3. 가족이나 친구들이 나에게 힘들어 보인다고 말한다. 예 아니오
4. 가족이나 친구들과의 관계가 이전에 비해 좋지 않아졌다. 예 아니오
5. 나 자신 또는 다른 사람에게 대한 관심이 줄어들었다. 예 아니오
6. 나에게 부담하게 많은 시간이나 에너지가 요구된다고 느낀다. 예 아니오
7. 긴병을 하는 일이 너무나 고되어서 도움이 필요하다고 느낀다. 예 아니오
8. 밤에 하던 일이나 지역사회 활동을 이전처럼 하지 못하고 있다. 예 아니오
9. 긴병을 도맡아하던 하는 상황이 악화되고 화가 난다. 예 아니오

이 중 5개 이상의 '예'의 응답이 계속될 경우, 전문가에게 도움을 요청하세요. 주치의 상담이나 상담사에게 도움을 받을 수 있습니다.

많이 지쳤을 때는 이렇게 해 보세요

긴병을 하다가 너무나 지치고 버거운 도움이 될 때 다음과 같은 것들을 시도하면 도움이 될 것입니다.

도움을 요청하세요

- 할이 불가능한 도움이 필요할 때 이야기하세요.
- 혼자서 해결하려 하지 말고 도움을 나누세요.
- 누군가 도와주어 할 게 커져도 도움을 받으세요.

휴식시간을 가지세요

- 매일 최소 30분은 나만을 위한 시간을 가지세요.
- 기분을 전환할 수 있는 방법을 찾아보세요.
- 못할 수 있는 일을 찾아보세요.

받아들이려고 노력하세요

- 내가 노력하면 바꿀 수 있는 일에 집중하세요.
- 어려움 이전의 좋은 것을 찾아보세요.
- 방법이 내 삶의 전부를 차지하지 않도록 하세요.

긴병을 돌보세요

- 잘 먹고 잠을 충분히 주무세요.
- 물이 아프면 바로 치료를 받으세요.
- 운동을 하거나, 이완 또는 명상을 해보세요.

지지집단에 참여하세요

- 같은 경험을 통해 느끼는 어려움을 함께 나누세요.
- "혼자가 아니라고 느끼는 것이 가장 중요합니다"



리플릿



장애인의 우울관리



◎ 주요대상 장애인

◎ 주요내용

- ① 우울이란 무엇일까요?
- ② 나는 어떤 상태일까요?
- ③ 우울할 때는 이렇게 해보세요
- ④ 동료들이 말하는 '나의 우울 탈출 노하우'
- ⑤ 도움이 필요할 때 연락해보세요

◎ 발간연도 2018

◎ 발간형태 리플릿

◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

동료들이 말하는 '나의 우울 탈출 노하우'

일단 밖으로 나와서 사람들과 많이 어울리세요. '갑작스럽게 장애가 발생하고 나면 기존의 모든 인간 관계를 단절하고 은둔해서 지내게 됩니다. 하지만 복자로나 장애인 체육관에서 노년 비슷한 취미에 있는 사람들을 새로이 만나고 보면 그 사이에서 삶의 의미를 찾고, 내가 다른 사람을 위해 할 수 있는 또 다른 일을 찾을 수 있게 됩니다.'(정, 뇌졸중)


취미를 가지세요.
"산책을 운영하던 저는 뇌졸중 이후 남은 시간에 할 수 있는 일이 아무것도 없었습니다. 아르바이트에는 할 아예없는 여가를 즐길 수 없었는데, 저같은 여가를 할 수 있답니다. 가까운 근교에 여행을 다니는 것이 큰 기쁨이 되었어요.(정, 뇌졸중)"

적극적으로 정보를 찾으세요.
"부모님 일어난 일들에 대해 미리 알고 있으면 심리적으로 불안정이나 우울함이 줄어들 수 있어요. 일상생활에서 어떻게 하는 것이 좋고 무엇을 준비하면 되는지에 대해 필수적인 정보들을 얻어 가는 것이 중요해요.(정, 뇌졸중)"

무엇이라도 내가 할 수 있는 것을 찾아보세요.
"직수술 이후 삶에 대한 희망을 잃어버리고 부당한 생각들이 많이 있었어요. 국민연금 신청을 하기도 했습니다. 그런데 현실적으로 채가 움직일 수 있는 부분이 너무 제한적이었어. 보니, 오하리 그렇다면 내가 무엇을 할 수 있을까? 생각해보게 되더라고요. 그러자마자 그도 할 수 있는 것들 찾아서 조금씩 희망적으로 달려지게 됐어요.(정, 뇌수술)"

도움이 필요할 때 연락해보세요

친로 받고 있는 방편의 도움 받으실 수 있는 방법을 찾아보세요.



스포츠 활동을 하고 싶다면..
대한장애인체육회 www.koreancp.kr / 1577-7976
건강을 위해서 지역별 단체에 참여하여 생활체육을 즐길 수 있습니다. 수영, 농구, 탁구, 배드민턴 등 27개 종목이 마련되어 있습니다.



직업에 대한 정보를 알고 싶다면..
한국장애인고용공단 www.lead.or.kr / 1588-1519
나에게 적합한 직업을 찾기 위한 상담서비스를 받을 수 있고, 취업유치 정보 및 취업지원서비스를 받을 수 있습니다.

실한 우울에서 벗어나기 원하신다면..
정신건강증진센터 및 정신건강의학과
라 시 글 구별로 운영되는 정신건강증진센터를 찾거나 가까운 심리상담센터 또는 정신건강의학과를 찾아가시면 적절한 심리상담과 치료를 받으실 수 있을 것입니다.

* 본 리플릿은 국립재활원 재활정보포털 장애인 건강 및 재활정보포털에서 무료로 배포하고 있습니다.

힘들고 우울한가요?

장애인의 우울관리

우울이란 무엇일까요?

슬프고, 희망이 없고, 무가치한 기분을 느끼는 상태를 말합니다. 우울한 기분이 잠시 나타났다가 사라질 수는 있지만, 오랜 기간 지속되어 일상생활을 방해하게 됩니다. 우울은 대부분이 드러내지 못한 것 같은 느낌의 상태고, 삶의 재미를 느끼지 못하게 할 수 있습니다.

우울하면 어떤 문제가 생길까요?

- ▶ 통증이 심해질 수 있습니다.
- ▶ 몸이 아프게 될 가능성이 높아집니다.
- ▶ 가족들 또는 간병하는 분과 문제가 생길 수 있습니다.
- ▶ 사람들과의 관계에서 어려움을 겪을 수 있습니다.
- ▶ 환원 기간이 길어질 수 있습니다.
- ▶ 술, 담배, 약물 등에 의존하게 될 수 있습니다.

이것만은 기억하세요!

1. 우울은 누구에게나 나타날 수 있습니다. 장애가 없는 경우에도 평생 동안 남성의 7~12%, 여성의 20~25%는 우울을 경험합니다.
2. 우울은 도움이 필요한 상태입니다. 만약 우울하면, 몸과 마음의 건강을 해칠 수 있고 삶의 질이 낮아질 뿐 아니라 주변 사람들에게도 고통을 안줄 수 있습니다.
3. 우울은 나아질 수 있습니다. 우울을 경험한 대부분의 사람들은 적절한 도움을 받으면 심리적으로 안정을 찾아가게 됩니다. 더 나은 삶을 살게 되겠다고 믿습니다.

나는 어떤 상태일까요?

우울 체크리스트

1. 슬프고 공허하다고 느끼고 자주 운다. 예 아니오
2. 이전에 즐기던 활동에 대하여 관심이 없다. 예 아니오
3. 명상시마다 식욕이 감소하거나 늘었다. 예 아니오
4. 명상시마다 잠자는 데 어려움이 있거나 잠이 많이 늘었다. 예 아니오
5. 안절부절 못하고 미칠 것 같은 생각이 든다. 예 아니오
6. 이전보다 피곤함을 많이 느끼거나 에너지가 감소되었다. 예 아니오
7. 나의 삶이 무기력하고, 희망이 없다고 느끼며 의욕이 쇠약해진다. 예 아니오
8. 집중이 어렵고 의사결정이 어렵다. 예 아니오
9. 자살을 생각하거나 자살을 시도하려 한다. 예 아니오

이 체크리스트의 결과가 '예'라고 나온 경우, 우울과, 일상생활에 부정적인 영향을 미치거나 도움이 필요한 우울을 나타낼 가능성이 있습니다.

우울할 때는 어떻게 해 보세요

기분이 우울하거나 크게 스트레스를 받을 때에는 다음과 같은 방법들이 도움이 될 수 있습니다.

정보찾기

조언구하기

기분전환 활동

마음 털어놓기

휴식 · 이완 · 명상

다르게 생각하기

만약 우울로 인해 일상생활에 지장이 있을 경우, 주변에 도움을 요청합니다.
가능한 심리상담을 시작해보세요.
힘들고 어려운 상태를 이겨내자는 것 만으로도 마음의 부담을 덜 수 있습니다.
주변의 일상상사나 상담사에게 도움을 받을 수 있습니다.
우울 정도가 심하다고 느끼는 경우, 정신건강의학과 전문의와 진료를 받으시는 것이 좋습니다.



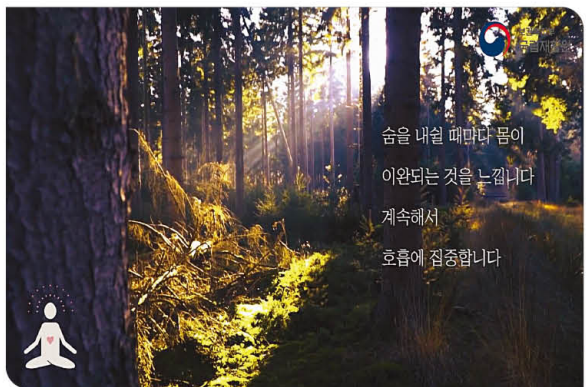
동영상

▶ 스트레스 관리



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 스트레스 요인
 - ② 스트레스 대처방법
 - ③ 이완법
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





스트레스 이제 그만!! 날려버리자! - 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책



책자



- ◎ 주요대상 발달장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 원인 ② 증상 ③ 나의 스트레스 상태 확인 ④ 규칙적인 식사
 - ⑤ 건강한 운동 ⑥ 충분한 수면 ⑦ 즐거운 활동
 - ⑧ 호흡조절 ⑨ 스트레칭 ⑩ 명상 ⑪ 피해야 할 행동
- ◎ 발간연도 2022
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보 포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

<h3>01 스트레스란?</h3> <p>스트레스는 기분이 나쁘거나 짜증이 나는 것입니다.</p> <p>스트레스가 쌓이면 화가 날 수 있습니다.</p> <p>스트레스가 쌓이면 불안감을 느끼거나 두통을 경험할 수 있습니다.</p> <p>스트레스가 쌓이면 걱정이나 고민이 됩니다.</p>	<h3>02 원인</h3> <p>스트레스를 받는 이유는 내적 요인과 외적 요인으로 나뉩니다.</p> <p>내적 요인은 심한 두려움, 우울증, 걱정, 불안 등이 있습니다.</p> <p>외적 요인은 다른 사람과의 갈등, 일의 압박, 사회적 스트레스, 학교 생활, 사랑하는 사람과의 이별, 죽음, 질병 등이 있습니다.</p> <p>스트레스는 사람에게서 일어날 수 있습니다.</p>	<h3>03 스트레스 관리</h3> <h4>01 규칙적인 식사</h4> <p>하루에 물을 7컵에서 10컵 정도 마십니다. 한 번에 많은 양의 물을 마시는 것은 좋지 않습니다. (아래 번 나옵니다.)</p> <p>저녁 식사와 아침을 충분히 먹습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 오곡, 잡곡, 견과, 견과류, 콩, 보리, 시금치, 브로콜리 · 알기, 복숭아, 사과, 수박, 배, 사과, 오렌지, 포도, 감 <h4>02 건강한 운동</h4> <p>걷기와 산책과 같은 운동을 합니다. 익숙한 스포츠를 즐기는 것도 좋습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑️ 발구름 ☑️ 수영 ☑️ 요가 <p>하루에 30분 정도 운동합니다.</p> <p>평일 120분, 주말 30분 정도 운동합니다. 이는 운동량이 많아져서 건강을 향상시켜 줍니다.</p>
<h3>04 스트레칭</h3> <p>스트레칭은 바른 근육을 늘리는 것입니다.</p> <p>목 늘리기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 목에 당겨서 잡아줍니다. · 귀와 손을 잡고 앞으로 당겨줍니다. · 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다. <p>어깨 늘리기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 어깨 당겨서 잡아줍니다. · 한쪽 팔뚝을 굽혀서 머리 위에 놓고 반대쪽 손으로 팔뚝을 잡아 당겨줍니다. · 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다. <p>허리 늘리기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 허리를 당겨서 잡아줍니다. · 한쪽 팔뚝을 앞으로 당겨서 잡고 팔뚝을 손으로 당겨줍니다. · 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다. <p>다리 늘리기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 다리를 당겨서 잡아줍니다. · 한쪽 다리를 앞으로 당겨서 잡고 당겨줍니다. · 한 번에 10초 정도 5번 반복합니다. <p>다리 늘리기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 다리를 당겨서 잡아줍니다. · 다리를 당겨서 잡아줍니다. · 이 자세를 30초에서 100초 정도 유지합니다. 	<h3>05 명상</h3> <p>조용한 장소에서 배신이나 의자에 앉습니다. 양손은 무릎 위에 올려둡니다.</p> <p>명상을 하는 동안 편안한 호흡을 반복합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 눈을 감습니다. · 숨을 느긋하게 들이마십니다. · 참아보십시오. <p>명상은 15분 정도 하는 것이 좋습니다.</p> <p>명상을 할 때는 편안한 자세로 앉습니다.</p> <p>명상은 15분 정도 하는 것이 좋습니다.</p>	<h3>06 피해야 할 행동</h3> <p>담배와 술은 피해야 합니다. 담배와 술은 건강을 나쁘게 합니다.</p> <p>스트레스가 심할 때 흡연을 많이 하지 않습니다.</p> <p>흡연과 술을 피해야 합니다.</p> <p>스트레스가 심할 때 흡연을 많이 하지 않습니다.</p> <p>스트레스가 심할 때 흡연을 많이 하지 않습니다.</p> <p>스트레스가 심할 때 흡연을 많이 하지 않습니다.</p>



아동건강편





책자



소아환자를 위한 가정운동 프로그램



- ☑ 주요대상 소아환자
- ☑ 주요내용
 - 소아환자를 위한 보호자 교육
 - ① 관절운동 ② 이동
 - ③ 스트레칭 ④ 기능훈련
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

The booklet contains 12 pages of exercises, organized into three sections:

- 01 이동 (Moving):**
 - 다리를 벌여 이동: Illustration of a child sitting on the floor with legs spread.
 - 보통자 어깨 너머로 보며 이동: Illustration of a child sitting on the floor, viewed from behind.
- 02 스트레칭 (Stretching):**
 - 한발자국 스트레칭: 발목 뒤쪽 근육 스트레칭 운동: Illustration of a child sitting on the floor, pulling one foot towards the other.
 - 한발자국 스트레칭: 발목 앞쪽 근육 스트레칭 운동: Illustration of a child sitting on the floor, pulling one foot towards the other.
- 03 기능훈련 (Functional Training):**
 - 손으로 누른 자세: Illustration of a child sitting on the floor with hands on the floor.
 - 엎드려 누운 자세에서 손을 뺀 자세: Illustration of a child sitting on the floor with hands on the floor.
 - 손으로 누른 자세: Illustration of a child sitting on the floor with hands on the floor.
 - 엎드려 누운 자세에서 일어나는 자세: Illustration of a child sitting on the floor with hands on the floor.



책자

소아환자의 가정에서 언어지도



- ◎ 주요대상 소아환자
- ◎ 주요내용
 소아환자를 위한 가정에서 언어지도
 ① 일반적인 언어발달 ② 언어재활사 선생님 도와주세요!
 ③ 소리는 어떻게 낼까? ④ 우리말 자음·모음
 ⑤ 우리 말소리는 어떻게 낼까? ⑥ 말소리 산출 지도 방법
 ⑦ 유창성 장애 ⑧ 부모와 함께 하는 말더듬 교정
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

1. 일반적인 언어발달 (1~6개월)

- 1~6개월
 - 소리에 귀를 기울인다.
 - 자발적 의의소 발음(아아, 우우)한다.
 - 제소음(아아) 울음소리(우우)를 구분한다.
 - 타인의 얼굴 표정에 호응하는 지능을 보인다.
 - 육성소리를 인식한다(우우, 아아).
 - 모음성 발음이 나타난다(우우).
- 6~12개월
 - 다발성 복합음 발음(아아, 아아).
 - "어어"는 발음과 울음소리(우우)를 구분할 수 있는 반응을 보인다.
 - 자발적 의의소 발음이 나타난다.
 - 울음소리 이외의 단음절 발음을 울린다. 고개 끄덕이, 안기름, 흔들림 등 비 언어적 반응을 보인다.
 - 12개월 경 말 사리(지침)가 나타남. 이해, 놀이.
 - 과거 의의소 발음을 보인다.
 - 소리가 들리면 눈동자를 움직인다(우우).
 - 울음소리 없이도 소리를 낼 수 있다.

1. 일반적인 언어발달 (12~18개월)

- 12~18개월
 - 고개 끄덕인다.
 - 시시해서 고개를 끄덕이고 가리킨다.
 - 언어적 지능을 스스로 가리킨다.
 - 언어적 지능을 요구한다.
 - 자발적 의의소 발음을 울린다(아아).
 - 자발적 의의소 발음을 울릴 때 의의소 발음.
 - "발음"은 언어보다 의미하는 단어가 불분명하다.
 - 유창성으로 발음하지 않는다(아아).
 - 의미는 단어가 아니라도 어휘의 대체를 모방한다.
- 18~24개월
 - 발음은 언어의 이해에 고도의 발달된 반응을 보인다.
 - 언어적 지능을 표현하는 지능이 발달한다.
 - 언어적 지능을 요구한다.
 - 언어적 지능을 표현하는 지능을 보인다.
 - 소리로 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 24개월 이상 발음한다(아아, 아아, 아아).
 - 지능의 발달을 나타내며 반응을 보인다.
 - 유창성으로 발음하지 않는다(아아).
 - 유창성으로 발음하지 않는다(아아).

1. 일반적인 언어발달 (24~36개월)

- 24~36개월
 - 발음을 이해한다.
 - 책을 이해한다(가리키고 지시).
 - 간단한 소문자를 이해한다(아아, 아아).
 - 부모의 말을 이해한다(아아, 아아, 아아).
 - 과거 지능을 이해한다(아아, 아아).
 - 발음과 울음을 구분한다.
 - 3~4개월에서 언어 구문으로 발음한다.
 - 언어적 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 의사 무의 "아아"를 사용한다(아아).
 - 한 가지 이상의 지능을 보인다.
 - 언어적 지능을 보인다.
 - 언어적 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 언어적 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 언어적 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 언어적 지능을 나타내며 반응을 보인다.
- 3세
 - 시간을 나타내는 용어를 이해한다(아아, 아아).
 - 듣는 사람이 이해 수준에 따라 용어를 구분한다(아아).
 - (물론) "아아"를 이해한다. "아아"를 이해한다.
 - 발음과 울음을 구분한다.
 - 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
- 4세
 - 시간을 나타내는 용어를 이해한다(아아).
 - 듣는 사람이 이해 수준에 따라 용어를 구분한다(아아).
 - (물론) "아아"를 이해한다. "아아"를 이해한다.
 - 발음과 울음을 구분한다.
 - 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
- 5세
 - 시간을 나타내는 용어를 이해한다(아아).
 - 듣는 사람이 이해 수준에 따라 용어를 구분한다(아아).
 - (물론) "아아"를 이해한다. "아아"를 이해한다.
 - 발음과 울음을 구분한다.
 - 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.
 - 과거 지능을 나타내며 반응을 보인다.

2. 언어재활사 선생님 도와주세요!

Q1 아기는 알아듣지 못하는 것 같아요?

아이가 언어를 이해하지 못하는 것은 중요하지만, 이는 시간을 충분히 주어야 할 때입니다. 언어재활사 선생님이 언어재활을 도와주실 것입니다. 언어재활사 선생님의 도움을 받으면 언어재활이 가능합니다.

Q2 그러면 아기를 어떻게 도와주세요?

아이를 이해하지 못하는 것은 중요하지만, 이는 시간을 충분히 주어야 할 때입니다. 언어재활사 선생님이 언어재활을 도와주실 것입니다. 언어재활사 선생님의 도움을 받으면 언어재활이 가능합니다.

2. 언어재활사 선생님 도와주세요!

Q1 아기가 공손한 행동만 하죠.

아이가 언어를 이해하지 못하는 것은 중요하지만, 이는 시간을 충분히 주어야 할 때입니다. 언어재활사 선생님이 언어재활을 도와주실 것입니다. 언어재활사 선생님의 도움을 받으면 언어재활이 가능합니다.

Q2 아기가 말을 할 수 있도록 도와주세요?

아이를 이해하지 못하는 것은 중요하지만, 이는 시간을 충분히 주어야 할 때입니다. 언어재활사 선생님이 언어재활을 도와주실 것입니다. 언어재활사 선생님의 도움을 받으면 언어재활이 가능합니다.

3. 소리는 어떻게 낼까?

소리를 내는 방법은 다음과 같습니다.

- 1. 호흡기(목소리)
- 2. 입술
- 3. 구강
- 4. 혀
- 5. 입술

4. 우리말 자음·모음

우리말 자음 발달

발음 수	발음	발음 수	발음	발음 수	발음		
2세	ㅏ, ㅑ, ㅓ, ㅕ, ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ	3세	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ	4세	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ	5세	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ

우리말 모음 발달

음운	음운	음운	음운
ㅏ, ㅑ, ㅓ, ㅕ, ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ	ㅗ, ㅛ, ㅜ, ㅠ, ㅓ, ㅕ, ㅏ, ㅑ



동영상



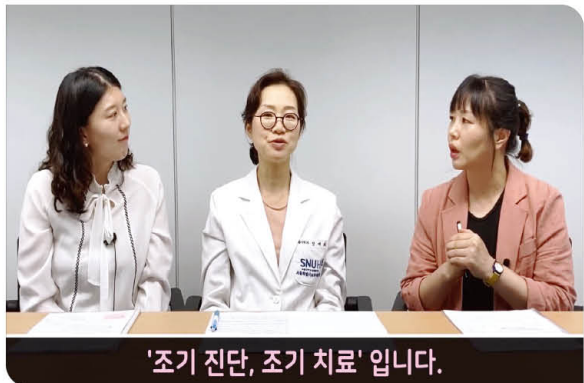
[발달지연치료] 영유아 "조기 진단, 조기 치료" 이것이 정답이다.



- ◎ 주요대상 발달 지연을 보이는 자녀를 양육 중인 부모
- ◎ 주요내용 영유아 발달지연의 치료 내용 설명과 조기 치료의 중요성 안내. 내 아이가 혹시 발달지연?! 조기 발견이 중요하다. 이럴 때는 병원 가서 검진하자!
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 (임산부TV YouTube)





동영상



[발달지연] 내 아이의 발달지연! 아이가 이런 행동을 하면 병원가서 확인하자.



- ☑ 주요대상 발달 지연을 보이는 자녀를 양육 중인 부모
- ☑ 주요내용 발달이 늦은 아이... 치료하면 좋아질 수 있을까?
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터

아동건강편

자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 (임산부TV YouTube)





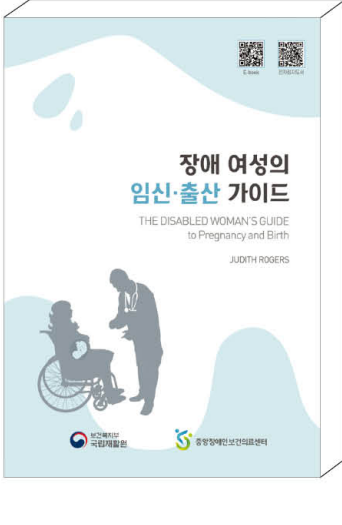
여성건강편

IV



책자

장애 여성의 임신·출산 가이드



장애 여성의 임신·출산 가이드

THE DISABLED WOMAN'S GUIDE to Pregnancy and Birth
JUDITH ROGERS

국립재활원
중장장애인지도지원센터

주요대상 여성장애인

주요내용

- ① 장애 여성 90명의 경험 ② 아이를 가지는 것에 대한 정서적 우려
- ③ 임신과 장애의 상호작용 ④ 장애 부모의 육아
- ⑤ 보건의료서비스 제대로 활용하기 ⑥ 임신 중 영양 관리
- ⑦ 몸매 유지하기: 임신과 운동 ⑧ 9개월의 변화(초기, 중기, 후기)
- ⑨ 진통과 분만 ⑩ 세상으로 나오는 또하나의 길: 제왕절개
- ⑪ 출산 후: 산후 기간 등

발간연도 2020

발간형태 책자(접지도서)

발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

1 장애 여성 90명의 경험

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

1.1 장애 여성 90명의 경험

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

2 아이를 가지는 것에 대한 정서적 우려

장애 여성은 아이를 가지는 것에 대해 많은 정서적 우려를 가지고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 이러한 우려를 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

2.1 장애 여성 90명의 경험

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

3 임신과 장애의 상호작용

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

3.1 장애 여성 90명의 경험

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

4 임신과 장애의 상호작용

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

4.1 장애 여성 90명의 경험

장애 여성은 임신과 출산이라는 과정에 있어 특별한 경험을 하게 됩니다. 그러나 다른 여성들과 마찬가지로 임신과 출산은 장애 여성에게 있어 특별한 경험입니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다. 이 책은 장애 여성 90명의 경험을 통해 임신과 출산의 과정에 대해 이해할 수 있도록 돕고 있습니다.

여성건강권



갱년기 건강예보(여성장애인의 건강한 갱년기 보내기)



책자

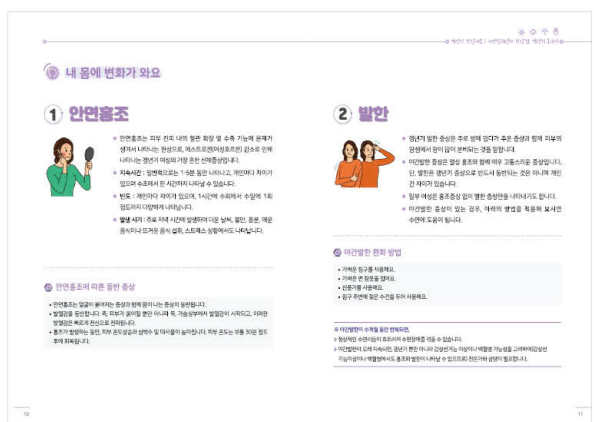
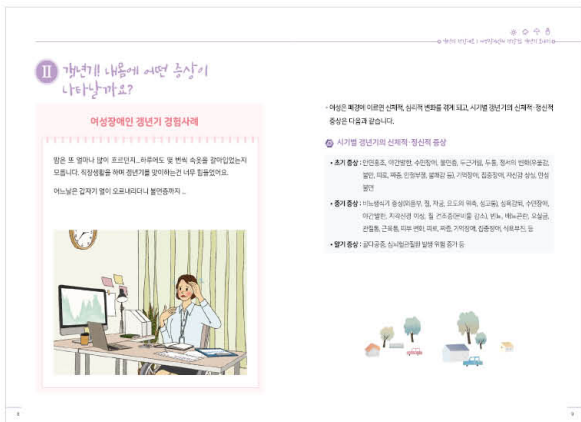


동영상



- ◎ 주요대상 여성장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 어느 날 찾아온 변화...갱년기
 - ② 갱년기! 내 몸에 어떤 증상이 나타날까요?
 - ③ 갱년기! 내 마음도 변화가 와요
 - ④ 갱년기...건강하게 극복해요
 - ⑤ 부록
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 책자(점자도서), 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판
중양장애인보건의료센터 YouTube





생리란 무엇일까?(청소년기 여성장애인의 여성질환 발생 예방 가이드북)



책자

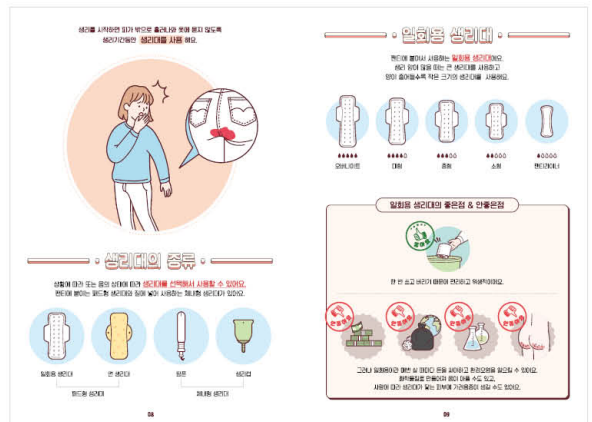
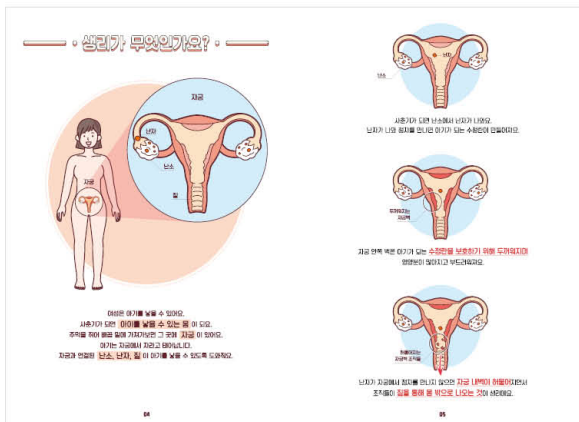
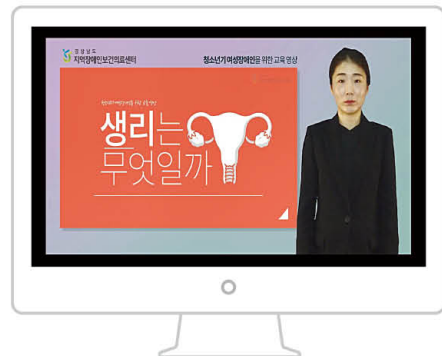
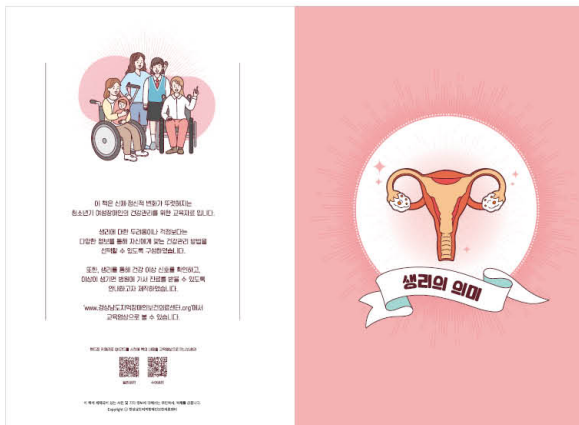


동영상



- ☑ 주요대상 여성장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 생리는 무엇일까?
 - ② 생리대의 종류와 장·단점
 - ③ 동료장애인의 노하우 알아보기
 - ④ 생리주기와 생리불순으로 알아보는 건강 이상 신호
 - ⑤ 관련 복지서비스 안내 : '여성청소년 보건 위생물품바우처 지원' 안내
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 책자, 동영상(수어영상)
- ☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 알림마당 ⇨ 건강자료실
 경상남도지역장애인보건의료센터 YouTube





동영상

▶ 여성장애인의 육아(지체장애편)



- ◎ 주요대상 여성장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 지체장애인의 임신, 출산, 육아
 - ② 지체장애인이 되기까지
 - ③ 임신 후 병원 이용의 어려움
 - ④ 임신 중 몸 관리 방법
 - ⑤ 여성장애인의 육아를 위한 정책 제언
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

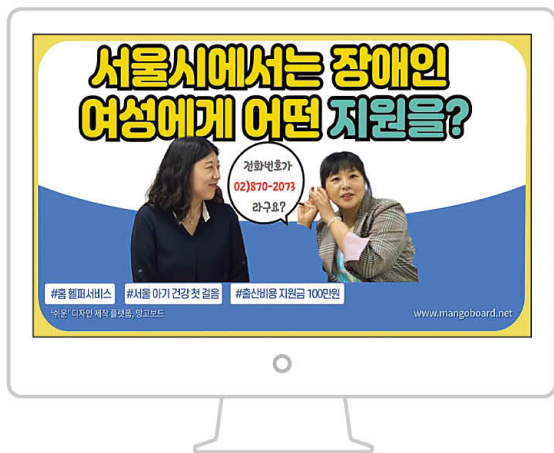




동영상



서울시에서 거주하는 여성 장애인은 꼭 신청하자! [여성장애인 지원사업]



- ◎ 주요대상 여성장애인
- ◎ 주요내용
여성장애인 출산 및 양육과 관련하여 지원받을 수 있는 서울시 사업 소개
① 여성장애인 홈헬퍼 서비스
② 서울 아기건강 첫걸음 사업
③ 여성장애인 출산비용 지원 사업
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터

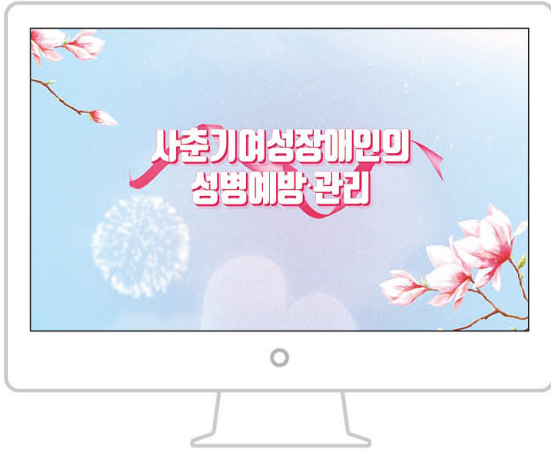
🔍 자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 (임산부TV YouTube)





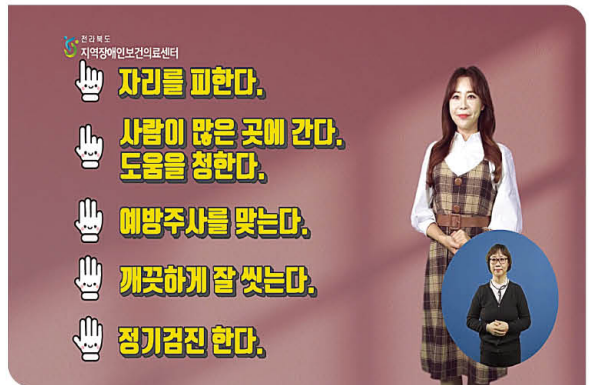
동영상

▶ 사춘기 여성장애인의 성병예방 및 관리



- ◎ 주요대상 여성장애인
- ◎ 주요내용 성병 예방 및 관리
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료





책자

40주의 우주(장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼)



- ◎ 주요대상 장애인 부부
- ◎ 주요내용 부모가 된다는 것
 - ① 피임, 임신, 출산
 - ② 장애 유형별 관리
 - ③ 양육
 - ④ 기타 유용한 정보
- ◎ 발간연도 2019
- ◎ 발간형태 책자(음성도서, 점자도서)
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

01 부모가 된다는 것

부모가 된다는 것은 신바람나게 즐겁습니다. 하지만 어떤 일을 할 때 다들 기쁨과 즐거움 가운데 있을 때 부모가 된다는 게 너무 힘들게 느껴질 수도 있습니다.

우리 사회는 장애인에 대한 인식과 편견이 많이 남아 있습니다. 장애인에 대한 편견과 차별은 장애인과 장애인 가족에게 큰 상처를 주고 있습니다. 장애인 가족에게도 장애인에 대한 편견과 차별은 장애인과 장애인 가족에게 큰 상처를 주고 있습니다.

다행히 장애인 가족에게도 장애인에 대한 편견과 차별은 장애인과 장애인 가족에게 큰 상처를 주고 있습니다. 장애인 가족에게도 장애인에 대한 편견과 차별은 장애인과 장애인 가족에게 큰 상처를 주고 있습니다.

부모가 된다는 것은 신바람나게 즐겁습니다. 하지만 어떤 일을 할 때 다들 기쁨과 즐거움 가운데 있을 때 부모가 된다는 게 너무 힘들게 느껴질 수도 있습니다.

01 장애인의 모부성권

이 책에서는 '장애인이 결혼 하면, 아이를 할 수 있느냐'라는 보다 구체적인 질문에 대해 설명하고 있다. 각 장은 관련 법령을 정리하여 설명하고 있다. 이 책을 통해 장애인 가족에게 도움이 될 수 있는 정보를 얻고, 자녀의 미래를 준비할 수 있는 기회를 얻고자 한다.

장애인이 결혼 하면, 아이를 할 수 있느냐? 라는 질문은 장애인 가족에게 매우 중요한 질문이다. 이 책을 통해 장애인 가족에게 도움이 될 수 있는 정보를 얻고, 자녀의 미래를 준비할 수 있는 기회를 얻고자 한다.

장애인이 결혼 하면, 아이를 할 수 있느냐? 라는 질문은 장애인 가족에게 매우 중요한 질문이다. 이 책을 통해 장애인 가족에게 도움이 될 수 있는 정보를 얻고, 자녀의 미래를 준비할 수 있는 기회를 얻고자 한다.

02 임신 여부를 어떻게 알 수 있나?

임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다.

임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다.

임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다.

03 임신 여부를 아는 방법

방법	정확도	비용	장점	단점
임신 검사	높음	낮음	간편함	정확도 낮음
초음파 검사	높음	중간	정확도 높음	비용 부담
혈액 검사	높음	중간	정확도 높음	비용 부담

임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다. 임신 여부를 알 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다.

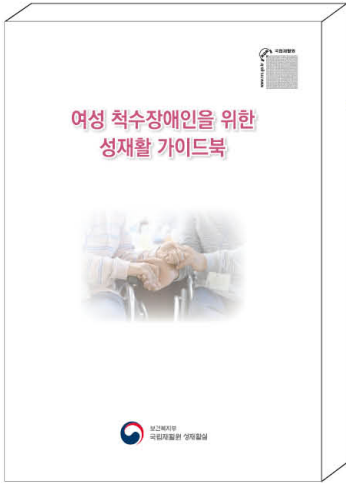
여성건강관



책자



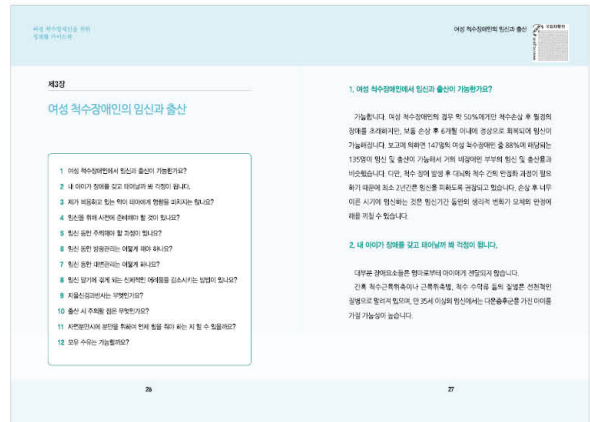
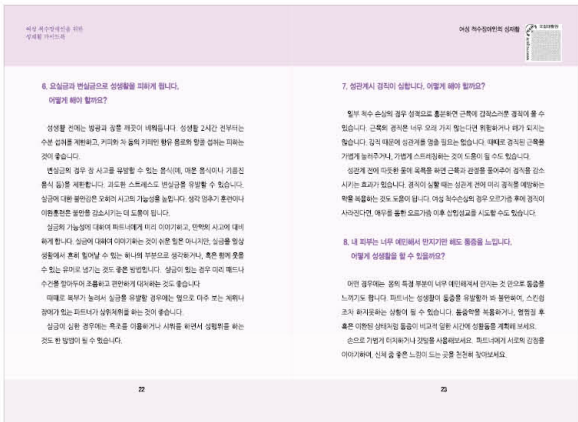
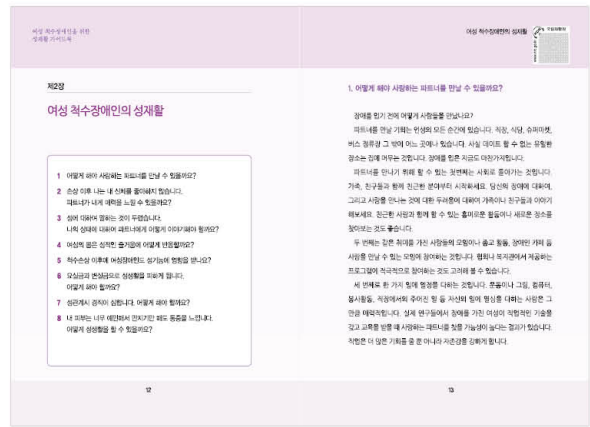
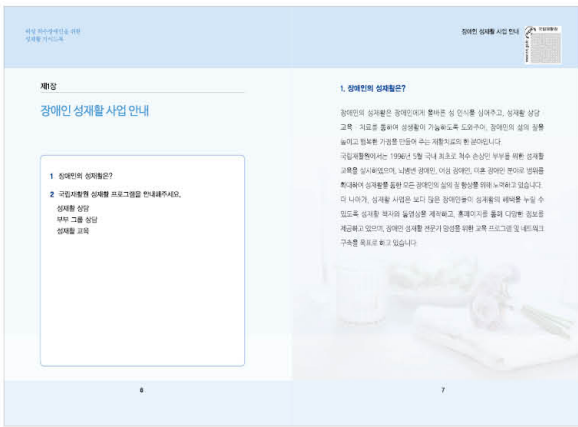
여성 척수장애인을 위한 성재활 가이드북



- ☑ 주요대상 여성 척수장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 장애인 성재활 사업 안내
 - ② 여성 척수장애인의 성재활
 - ③ 여성 척수장애인의 임신과 출산
- ☑ 발간연도 2019
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

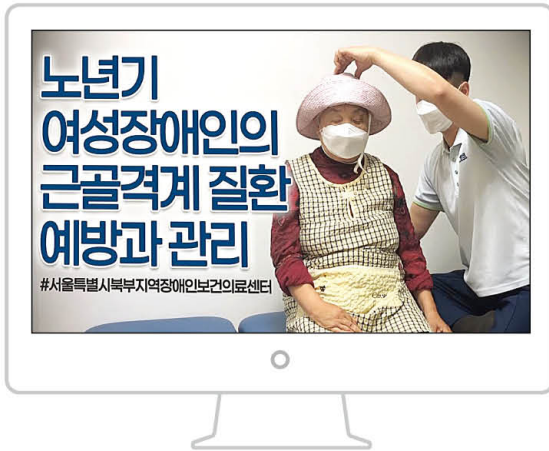




동영상



노년기 여성장애인의 근골격계 질환 예방과 관리



- ☉ 주요대상 노년기 여성장애인
- ☉ 주요내용
 - 노년기 여성장애인의 근골격계 예방관리
 - ① 노년기 여성장애인의 근골격계 질환 정의
 - ② 노년기 여성장애인의 치료 및 약물관리
 - ③ 근골격계 질환의 예방 관리
 - ④ 근골격계 질환예방을 위한 운동법
- ☉ 발간연도 2020
- ☉ 발간형태 동영상
- ☉ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

여성건강편

🔍 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료





동영상

▶ 여성장애인 약물건강관리



- ◎ 주요대상 임신 출산 여성장애인
- ◎ 주요내용
 - 장애인 임신부를 위한 올바른 약물 및 건강관리법 안내
 - ① 임신 전·중·후 시기별 약물건강관리
 - ② 여성장애인 임신/모유수유 중 질병관리
 - ③ 여성장애인 임신/모유수유 중 금기약물
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 (임산부TV YouTube)

1. 임신 전 준비

임신 전 **엽산** 복용과 **금연, 금주**는 건강한 아이 출산에 도움이 됩니다.

엽산

금연

금주

임신 전 요약정리

- 01 건강한 아이를 위해 예비 엄마, 아빠는 3개월 전부터 건강관리
- 02 건강한 태아를 위해 임신 전 엽산 복용, 금연, 금주는 필수
- 03 엄마의 월당 조절과 여드름약 중단, 환경호르몬 노출 방지 필수

4. 임신 중 (1기)

임신 1기[초기]는 매우 민감한 시기라 매우 조심해야 합니다.

임신 중 1기 요약정리

- 01 임신 1기는 매우 민감한 시기라 건강한 아이를 위해 엽산을 섭취 하세요.
- 02 기존에 복용하는 약물은 전문의와 중단여부를 상담 하세요.



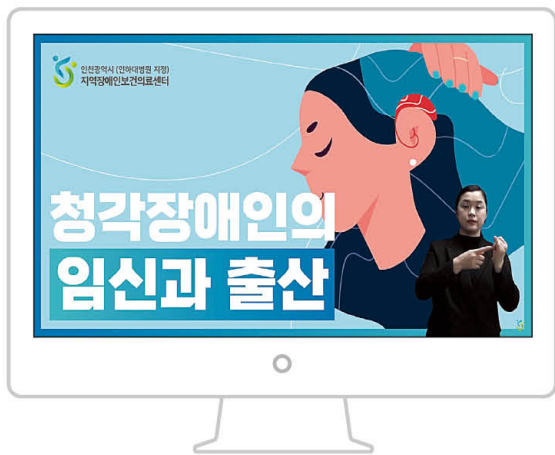
청각장애인의 임신·출산·양육



동영상 1



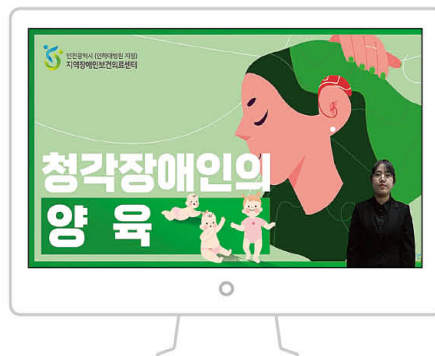
동영상 2



- ◎ 주요대상 청각장애인
- ◎ 주요내용
 1. 임신과 출산편
 - ① 임신 준비 ② 임신 중 ③ 분만
 - ④ 산후관리 ⑤ QnA
 2. 양육편
 - ① 아기의 청력 ② 양육
 - ③ 발달 ④ 의사소통 ⑤ QnA
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(1, 2편)(수어영상)
- ◎ 발간출처 인천광역시지역장애인보건의료센터

여성건강편

🔍 자료공개위치 | 인천광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료





책자



장애친화 산부인과 매뉴얼



- ☑ 주요대상 의료기관 종사자
- ☑ 주요내용
 - 장애친화 산부인과 보건 의료종사자의 업무 지원을 위한 매뉴얼
 - ① 장애인 건강권법이란 ② 장애에 대한 이해
 - ③ 장애유형별 의사소통방법 및 진료 시 고려사항
 - ④ 여성장애인 진료 진행 ⑤ 장애유형별 주요 진료 사례 ⑥ 부록
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

I. 장애인 건강권법이란

장애인의 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률로서 장애인 건강권법(법 제1102호)은 장애인에 대한 건강권 보장, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 본법에서는 장애인에 대한 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

장애인의 건강권이란 장애인에 대한 건강권 보장, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

장애인의 의료접근성이란 장애인에 대한 장애인 건강권 보장, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

장애인의 의료서비스란 장애인에 대한 장애인 건강권 보장, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

II. 장애에 대한 이해

장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다. 장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다. 장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다.

1. 장애의 정의

장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다. 장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다.

2. 장애 유형

장애는 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다. 장애는 개인의 신체적, 지능적, 정신적, 사회적, 학습적 능력의 결함으로 인해 사회생활에 참여하는 데 어려움이 있는 상태를 말한다.

III. 장애유형별 의사소통방법 및 진료 시 고려사항

장애유형별 의사소통방법 및 진료 시 고려사항에 대한 내용을 설명한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

1. 장애인 의사소통 방법

장애유형별 의사소통방법 및 진료 시 고려사항에 대한 내용을 설명한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

IV. 여성장애인 진료 진행

여성장애인의 진료 진행에 대한 내용을 설명한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

1. 진료 전 사전 준비

여성장애인의 진료 진행에 대한 내용을 설명한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다. 장애인 건강권법, 장애인 의료접근성 보장, 장애인 의료서비스 제공, 장애인 의료서비스 제공에 관한 법률을 총칭한다.

구분	법 제1102조	법 제1102조	법 제1102조
제1102조	제1102조	제1102조	제1102조
제1102조	제1102조	제1102조	제1102조
제1102조	제1102조	제1102조	제1102조
제1102조	제1102조	제1102조	제1102조





안전편

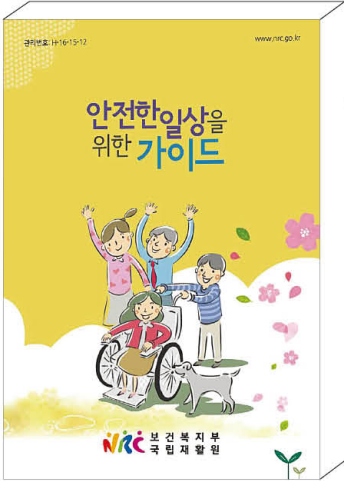




책자, 리플릿



안전한 일상을 위한 가이드



주요대상 장애인

주요내용

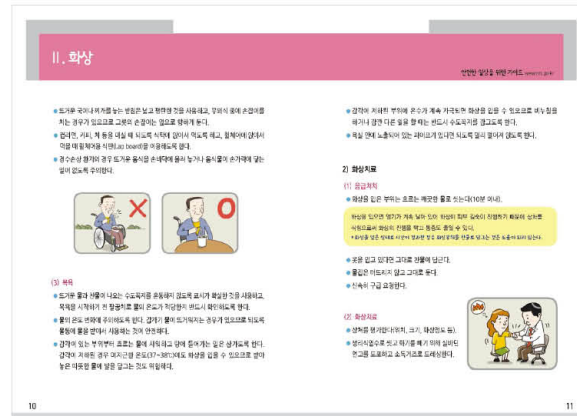
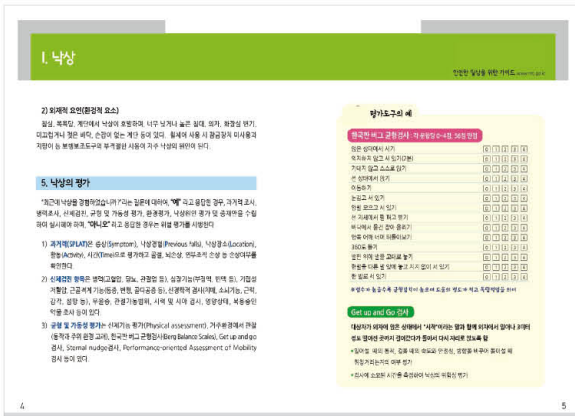
- ① 낙상정의, 역학, 합병증, 원인, 평가 등
- ② 화상정의, 화상관리의 목적과 방법, 예방활동
- ③ 약물·오남용 정의, 노화에 따른 약물 역학변화, 투약력 사정, 5대 원칙, 대처법

발간연도 2015

발간형태 책자, 리플릿

발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판





동영상



낙상예방을 위한 12가지 중요 포인트



- ☞ 주요대상 장애인
- ☞ 주요내용
 - ① 낙상이란
 - ② 보행 중 낙상 예방법
 - ③ 휠체어 낙상 예방법
 - ④ 침대 낙상 예방법
 - ⑤ 화장실, 샤워실 낙상예방법
 - ⑥ 기구운동 중 낙상예방법
 - ⑦ 수면 중 낙상예방법
- ☞ 발간연도 2021
- ☞ 발간형태 동영상
- ☞ 발간출처 국립재활원

📄 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube





책자



우리 집 안전은 내가 먼저! - 발달장애인을 위한 읽기 쉬운 책



- ⊙ 주요대상 발달장애인
- ⊙ 주요내용
 - ① 안전이란? ② 가전제품 올바르게 사용하기
 - ③ 가스 꼼꼼하게 확인하기 ④ 화상 대처하기
 - ⑤ 낙상 예방하기 ⑥ 멍이 든 상처 치료하기
 - ⑦ 베인 상처 치료하기 ⑧ 찢린 상처 치료하기
- ⊙ 발간연도 2022
- ⊙ 발간형태 책자
- ⊙ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보 포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

The image displays a grid of 12 pages from the book, organized into two rows of six. Each page features a numbered title, a brief text explanation, and an illustration. The pages cover the following topics:

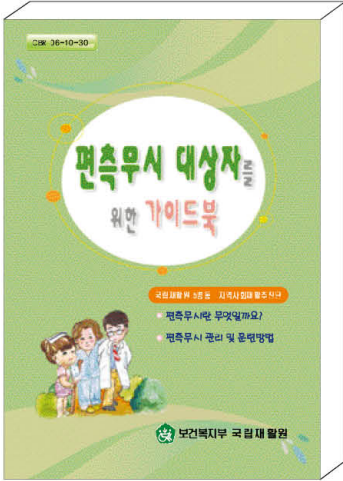
- 01 안전이란?** (What is safety?) - Illustration of a house with arrows pointing to safety and health.
- 02 가전제품 올바르게 사용하기** (Using household appliances correctly) - Illustrations of a person using a microwave and a washing machine.
- 03 가스 꼼꼼하게 확인하기** (Checking gas carefully) - Illustrations of a person checking a gas stove and a gas cylinder.
- 04 화상 대처하기** (Dealing with burns) - Illustrations of a person being burned and receiving first aid.
- 05 낙상 예방하기** (Preventing falls) - Illustrations of a person falling and being helped up.
- 06 베인 상처 치료하기** (Treating lacerations) - Illustrations of a person with a cut and receiving first aid.



책자



편측무시 대상자를 위한 가이드



- ◎ 주요대상 편측무시 대상자
- ◎ 주요내용
 - ① 편측무시란 무엇일까요?
 - ② 왜 관리해야 할까요?
 - ③ 어떻게 관리하면 좋을까요?
 - ④ 어떤 훈련 방법들이 있을까요?
- ◎ 발간연도 2007
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 국립재활원

안전편

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

편측무시 대상자를 위한 가이드북

1. [편측무시]란 무엇일까요?

가비린 쪽을 인식하지 못합니다.
인식하지 못한다는 것은 마비된 쪽을 잃는 것과 생각한다는 뜻입니다. 우측보다 좌측이 더 어딘가에 숨겨 놓은 상상으로 마비된 쪽에 있는 것을 보지 못하고, 듣기 어려울 뿐 아니라 면적도 느끼기 어렵습니다.

편측무시	시각무시
▶ 객관 1차로 마비쪽의 시각 추적 자극 자극	▶ 시각이 흡수됨
▶ 눈개 막을 인식하지 못함	▶ 자극시각이 남아 있음
▶ 자극 재해는 포함	▶ 눈개막 부거나 글꼴 읽음
▶ 일상생활 능력 어려움	▶ 눈 부시지 않음

4

편측무시 대상자를 위한 가이드북

2. 왜 관리해야 할까요?

일상생활 수행 시 위험성에 대처하지 못하고 재해발생과 회복에 영향을 미칩니다.

- ▶ 왼쪽에 있는 음식을 인식하지 못하고 왼쪽 손을 대지 않아요
- ▶ 자기 관리에 어려움이 있어요.
- ▶ 밥을 씹을 때 오른쪽만 씹고, 또 옷을 입을 때도 오른쪽만 걸고 다 걸었다고 합니다.
- ▶ 면도할 때 경우도 오른쪽 앞쪽만 하시겠지요?

3. 어떻게 관리하면 좋을까요?

1) 일반적 관리

- ▶ 대상자를 도울 때는 언제나 마비 쪽에서 돕습니다.
- ▶ 일상생활 수행 시 마비 쪽을 인식시켜 줍니다.
- ▶ 어떤 부분은 좋아졌다면 다른 기능은 여전히 마찬가지로 안주 있습니다.
- ▶ 반복 훈련이 필요합니다.
- ▶ 이 때 중요한 것은 대상자를 칭찬해 줌으로써 더 할 수 있도록 격려했는지 주어야 합니다.

5

편측무시 대상자를 위한 가이드북

3. 어떻게 관리하면 좋을까요?

2) 심리적 관리

그림을 그려보도록 하세요.

- ▶ 시계 그림을 보여주고 그대로 그려 보도록 하면 동글게 그려지 못하고 우측에만 그려집니다.
- ▶ 사람 얼굴을 그려도 해도 마찬가지로입니다.
- ▶ 편측무시 증상을 확실하게 확인할 수 있는 방법입니다.

6

편측무시 대상자를 위한 가이드북

3. 어떻게 관리하면 좋을까요?

2) 심리적 관리

그림을 그려보도록 하세요.

- ▶ 시계 그림을 보여주고 그대로 그려 보도록 하면 동글게 그려지 못하고 우측에만 그려집니다.
- ▶ 사람 얼굴을 그려도 해도 마찬가지로입니다.
- ▶ 편측무시 증상을 확실하게 확인할 수 있는 방법입니다.

가 일상생활 관리

- ▶ 밤 배지
- ▶ 줄임본의 마비쪽에 있도록 하여 본인 걸터만 가능쪽으로 들어오는 사람을 들어보게 합니다.
- ▶ 도와 줄 때는 마비쪽에서 도와줌으로 자연스럽게 왼쪽을 의식하도록 합니다.
- ▶ 두 번째배지나 팔꿈치 등 왼쪽 방향에 두면 좋겠지요?

가 일상생활 관리

- ▶ 전신거울 보기
- ▶ 전신 거울 앞에 전신 거울을 비치함으로 마비 쪽을 인식하도록 해줍니다.
- ▶ 장대를 가지고 인식을 인식 했을 때 효과가 더 좋습니다.
- ▶ 옷을 입는 훈련을 시키거나 옷 재무세균 거스름을 때도 거울 앞에 사시 하도록 합니다.

식사 시 음식 배치

- ▶ 밥과 좋아하는 음식을 왼쪽에 배치하여 찾아서 드시도록 합니다.

7



위생 및 감염편

VII



장애인의 피부관리(욕창과 저온화상)



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 욕창의 이해 ② 욕창 예방 방법
 - ③ 욕창 관리 ④ 저온화상의 이해
 - ⑤ 저온화상 예방 방법 ⑥ 저온화상 관리
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 문의 (055-360-4126)

1 욕창에 대해 알아봅시다

☛ 욕창은 무엇인가요?
 욕창은 압박이나 전단력이 결합된 압력에 의해 발생하며 피부 또는 피부조직의 국소적 손상입니다.
 • 전단력이 결합된 압력: 전단력은 양방향 방향으로 두 힘이 작용하는 것이며 대각선에 놓이는 힘에서 비롯되는 것만은 아닙니다.
 (예: 물줄기 속의 사람이 다른 방향으로 움직이려 할 때 느끼는 상태)

예방
 저온화상과 마찬가지로 가해지는 부하에 순환 장애가 일어나 피부조직 손상(괴양)이 발생할 수 있습니다.
 주로 뼈를 부하에 노출시키니, 체중이 가해지는 다른 장애물과 관련이 있을 수 있습니다.

증상
 욕창에는 피부가 벗겨지는 일도 흔하며, 초·중·심 단계로 시도되면 광범위한 통증과 함께 물집이 생길 수 있으며, 괴양이 되고, 심해지면 노출되고 조직 괴사가 일어날 수 있습니다.
 압력이 해제되면 계속 붓고 피부 괴사되고 물집이 생기고 붓기가 더된 부분, 피부 부피 또는 더 깊어질 위험한 괴양 상처, 발적 부위 등이 나타날 수 있습니다.

☛ 욕창은 어떤 분들에게 잘 발생하나요?

노출된 피부, 노출된 피부로 손상될 수 있는 경우

혈액이 고기압이나 저기압에 있어 스스로 돌라들지 못하는 경우

습기, 습기, 건조, 물기에 지속적으로 노출되는 경우

신장, 심장, 폐, 소화, 분배 등에 장애가 있는 경우

영양 상태가 좋지 않은 경우
 당뇨, 부종, 낙상, 부목, 체중 감소 등

단순히 피부나 발적만 있는 경우
 고혈압, 당뇨, 신장질환, 당뇨신경병 등

☛ 욕창은 어느 부위에 발생하나요?

부상은 압박이 있어 가해지는 부하(예: 물줄기 또는 체중)가 그 하의 다른 부위에 놓이는 부하(예: 신체 반대편)로 전달될 수 있습니다. 장애가 있을 때 발생할 수 있는 부위를 구분해 볼 수 있습니다.

전신골절
 발목, 고관절, 팔꿈치, 뒷손목

말단 관절
 발가락, 무릎, 손가락, 어깨, 무릎, 발, 귀

말단 신경
 척추, 엉덩, 허벅지, 골반, 어깨, 다리, 머리, 목, 귀

상체를 받던 말단 관절(어깨, 고관절, 골반, 무릎, 발목, 손목, 손가락)

2 저온화상은 무엇인가요?

☛ 저온화상은 무엇인가요?
 표온이 낮은 45도 이하에 비교적 낮은 온도에서 장시간 노출되면 저온화상을 일으킬 수 있습니다.

☛ 저온화상은 어떤 분들에게 잘 발생하나요?

노출된 피부, 노출된 피부로 손상될 수 있는 경우

혈액이 고기압이나 저기압에 있어 스스로 돌라들지 못하는 경우

단순히 피부나 발적만 있는 경우

고혈압, 당뇨, 신장질환, 당뇨신경병 등

☛ 저온화상은 어떤 증상이 나타나요?

• 초기에는 발진 및 통증이 있을 수 있습니다.
 • 차츰 붉은 반점, 발진, 물집이 생길 수 있습니다.
 • 피부 괴사를 동반할 수 있습니다.
 • 피부가 벗겨지는 경우 발생할 수 있습니다.
 • 신체의 저온이 항상 및 통풍이 나쁘고, 습한 환경에 발생할 수 있습니다.

저온화상 증상
 저온화상 증상: 발진, 발적, 물집, 괴사

☛ 저온화상을 예방하려면 어떻게 하나요?

① 전신골절이 난방기구 등을 고온에서 장시간 사용하지 않습니다.
 ② 발이 있는 부위는 뜨거운 열원을 하지 않습니다.
 ③ 전신골절은 장시간 사용하지 않습니다. 가열하면 즉시 중단합니다.
 ④ 난방기구와 열원 근처에 사람이 1m 이상 거리를 유지하며, 난방, 수전열이 많은 무릎 등을 가까이 만들지 않습니다.
 ⑤ 노약자 등을 무릎 위에 올려놓고 장시간 사용하지 않습니다.
 ⑥ 발적(손상) 등을 사용해도 피부에 자극이 없도록 잘 사용하지 않습니다.
 ⑦ 전신골절과 열원 근처에 사람이 있으면 초경수화물 또는 소독제를 낮추거나 지우기를 합니다.



책자



장애인의 구강질환 예방을 위한 구강관리 안내



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 구강관리 용품
 - ② 구강관리 정보
 - ③ 구강관리 지원
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 알림마당 ⇨ 건강자료실

02 구강관리 용품

01 칫솔

칫솔이랑?
입시물을 지운 후 치아에 남는다는 입시자극기를 뒤에 구강질환을 예방한다.

칫솔질 방법
양치질은 3-3-3번 기억하세요!

- 1. 칫솔에 3초 이상 머금고 3초 이상 양치질
- 2. 양치 후 3초 이상 양치질
- 3. 3초 동안 칫솔질
- 4. 양치기 전체에 양치질

추천하는 이쑤시개

- 1. 양치기에 머무는 양치질기 사용
- 2. 양치기에 머무는 양치질기 사용
- 3. 양치기는 양치질기 사용

* 치아의 문질러 줄을 따라 양치질하는 양치질기 사용 하면 양치질 효과 증진될 수 있음.

04 구강관리

칫솔 관리

칫솔은 어떻게 선택하는게 좋을까요?
계란의 구강상태와 입시사상, 혈당으로 결정되는 칫솔이다.

- 1. 칫솔 머리 모양: 칫솔 머리 크면 안면이 수렴되고, 크지는 예나를 2-5회 정도만 수렴해야 되겠다.
- 2. 칫솔의 두께: 칫솔의 두께가 얇고 부드러우면 칫솔의 사용이 편리하고, 내구력도 좋아 사용 시 사타타타 소리가 나지 않는 칫솔이 좋다.
- 3. 손잡이 모양: 칫솔 손잡이는 3-4cm 정도, 손잡이 끝과 양치기 끝이 손잡이 끝과 양치기 끝이 일치한다.

칫솔은 어떻게 보관하는 것이 좋을까요?

- 1. 이를 닦은 후: 칫솔을 물에 담고 30초 정도 세척한다.
- 2. 건조통 등: 칫솔을 건조통에 보관한다.
- 3. 칫솔통: 칫솔을 칫솔통에 보관한다.

손을 사용하기 어려운 장애인들을 위한 다양한 칫솔
- 손잡이 크고, 양치기 끝이 부드러운 칫솔이 좋다.
- 치실의 손잡이 크고, 양치기 끝이 부드러운 칫솔이 좋다.

06 구강관리 용품

02 치실

치실이랑?
치실은 치아 사이에 낀 음식 찌꺼기, 플라크, 음식 찌꺼기 제거에 도움을 준다.

치실 사용법
일반 치실 사용법

- 1. 치실은 40-60cm 정도를 손가락으로 잡아 사용한다.
- 2. 치실은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 3. 치실은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 4. 치실은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 5. 치실은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.

손잡이가 있는 치실 사용법

- 1. 손잡이를 양치질기 뒤에 잡고 칫솔 머리 부분을 양치질한다.
- 2. 치실은 양치질기 뒤에 잡고 칫솔 머리 부분을 양치질한다.
- 3. 치실은 양치질기 뒤에 잡고 칫솔 머리 부분을 양치질한다.

06 구강관리 용품

03 치간칫솔

치간칫솔이랑?
치간 칫솔은 치아 사이에 낀 음식 찌꺼기, 플라크, 음식 찌꺼기 제거에 도움을 준다.

치간칫솔 사용법

- 1. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 2. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 3. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.

올바른 치간칫솔 사용법

- 1. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 2. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.
- 3. 치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.

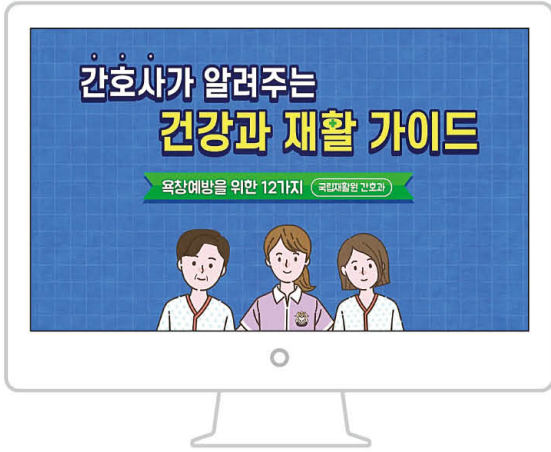
치간칫솔 고르기
치간 칫솔은 양치질 후 3-5분 정도 양치질 후 사용한다.



동영상



간호사가 알려주는 건강과 재활 가이드(욕창예방을 위한 12가지)



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 피부상태 확인 ② 피부 청결
 - ③ 체위 변경 ④ 마찰 주의
 - ⑤ 공기압력상태 ⑥ 자세 유지
 - ⑦ 압력 제거 ⑧ 눌림 주의
 - ⑨ 충분한 영양 ⑩ 마사지 주의
 - ⑪ 찜질 금지 ⑫ 금연
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

🔍 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

1. 피부상태 확인

+ 체위변경 시 또는 평상시에도 2시간마다 피부상태를 잘 확인해주세요.

체위변경 시 또는 평상시에도 2시간마다 피부 상태를 잘 확인해 주세요.

욕창이 잘 생기는 부위의 피부를 자주 확인하시고

3. 체위 변경

+ 체위변경표를 이용하여 압력을 분산시켜줍니다.

체위변경표 대로하시면 순서를 깜빡해도





동영상



올바른 손위생



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 위생이란 무엇인가요?
 - ② 손위생은 왜 필요할까요?
 - ③ 손위생은 언제해야 할까요?
 - ④ 손위생 방법
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 국립재활원

🔍 자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

01 손위생은 왜 필요할까요?

- 01 사람의 손은 각종 세균에 가장 많이 노출되며 손에서 끊임없이 증식합니다
- 02 세균은 손을 통해 눈, 코, 입으로 세균이 감염되어 다른 사람에게 전파됩니다
- 03 각종 감염성 질병으로부터 자신을 보호하는 쉽고 간단한 방법입니다
- 04 손위생은 가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법입니다

15편 올바른 손위생 국립재활원 간호과

02 손을 제 때 씻지 않을 경우 세균 수

15편 올바른 손위생 국립재활원 간호과

02 올바른 손씻기 6단계

- ① 손바닥
- ② 손등
- ③ 손가락 사이
- ④ 두 손 모아
- ⑤ 엄지 손가락
- ⑥ 손톱 밑

15편 올바른 손위생 국립재활원 간호과

정리하기 올바른 손위생 방법

- 01 오염된 환경 접촉 전 후에는 반드시 손위생을 한다
- 02 6 단계의 (바, 동, 각, 가, 엄, 톱) 올바른 손위생을 한다
- 03 물·비누 눈에 보이는 오염물질이 있는 경우 물·비누로 40-60초
- 알코올 소독제 눈에 보이는 오염물질이 없는 경우 알콜필름 20-30초

15편 올바른 손위생 국립재활원 간호과



동영상

▶ 코로나-19백신, 과연 안전할까?



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 코로나-19 증상 및 정보
 - ② 코로나-19 증상 있을 시 대처방법
 - ③ 코로나-19 예방접종 시기
 - ④ 코로나-19 검사 비용 등
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(Part1, 2)(수어영상)
- ◎ 발간출처 인천광역시지역장애인보건의료센터

🔍 자료공개위치 | 인천광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료



백신의 종류와 각각 효과가 궁금해요
국내 도입 예정 코로나19 백신 비교 * 확보 물량은 개별 기업의 계약 기준

기업	Pfizer	Moderna	AstraZeneca	Janssen	NOVAVAX
개발 방식	mRNA	mRNA	비바이러스백터	비바이러스백터	단백질제조합
효능	95%	84.1%	평균 70%	평균 88%	평균 30%
변이 바이러스 데이터	없음	없음	없음	남아공판 57%	영국판 66.0%, 남아공판 80%
접종 횟수	2회	2회	2회	1회	2회
승인 국가	미국·유럽·영국 등 40여 개국	미국·유럽·영국 등 40여 개국	유럽·영국 등 30여 개국	1분기 미국 승인 전향	1분기
확보 물량	1000만 명분	2000만 명분	1000만 명분	600만 명분	
국내 도입 시기	2월(코백스)-3분기	5월	2월	2분기	
보완 온도	-70도 이하	-20도	2~8도	2~8도	

출처: 이투데이

각 백신의 효과에 대한 수치는 다르지만,





동영상



장애인을 건강하게(코로나-19편)



◎ 주요대상 장애인

◎ 주요내용

- ① 코로나19와 감기는 어떤 차이점이 있는지요?
- ② 코로나19와 감기는 동시에 감염될 수 있나요?
- ③ 코로나19가 뇌기능에 영향을 주는 것이 사실인가요?
- ④ 호흡기가 취약한 장애인이 스프레이형 소독제를 뿌린 물건을 계속 사용해도 안전할까요?
- ⑤ 호흡기가 취약한 장애인이 마스크 착용으로 인해 호흡이 불편할 때 코로나19를 어떻게 예방할까요?
- ⑥ 코로나19가 유발할 수 있는 합병증은 무엇인가요? 등

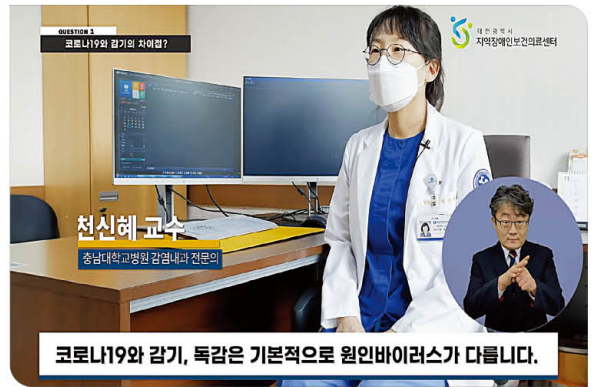
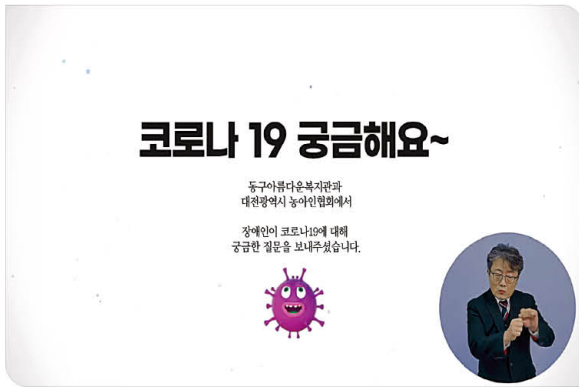
◎ 발간연도 2020

◎ 발간형태 동영상(수어영상)

◎ 발간출처 대전광역시지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 대전광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 영상자료





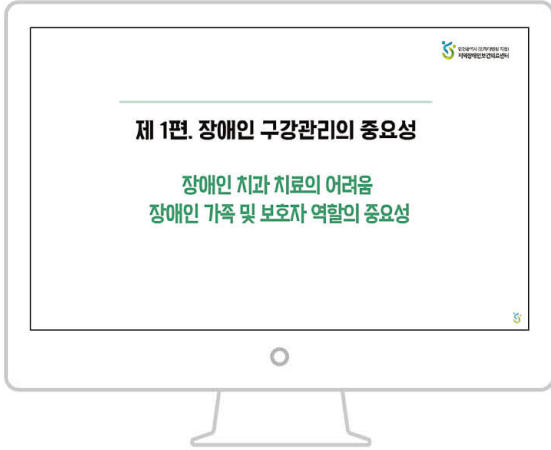
장애인의 구강관리



동영상

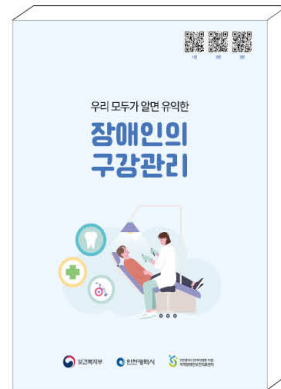


책자



- ◎ **주요대상** 장애인 및 가족
- ◎ **주요내용**
 1. 장애인의 구강관리의 중요성
 - ① 장애인 치과진료의 어려움
 - ② 장애인 가족 및 보호자 역할의 중요성
 2. 올바른 장애인 구강관리법
 - ① 올바른 양치질 및 구강위생용품 안내
 - ② 치과질환 예방과 관리법
 3. 장애인 치과 진료 안내
 - ① 장애인 치과진료시 유의사항
 - ② 치과진료 행동조절 기법
 - ③ 장애인 구강보건사업 기관 안내
- ◎ **발간연도** 2021
- ◎ **발간형태** 동영상(1,2,3편)(수어영상), 책자
- ◎ **발간출처** 인천광역시지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 인천광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료/문서자료

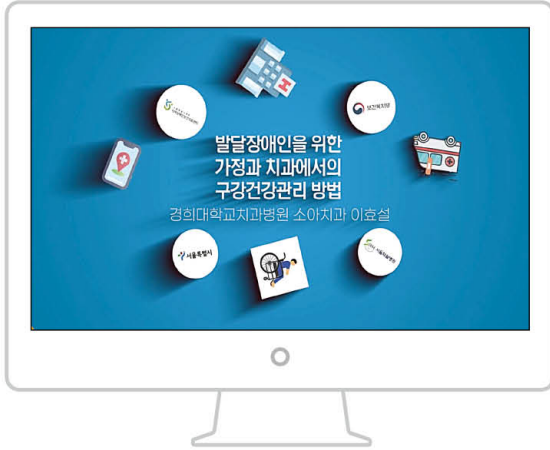




동영상



발달장애인을 위한 가정과 치과에서의 구강관리



- ◎ 주요대상 발달장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 장애인 구강문제와 현황
 - ② 장애인 치과이용의 필요성
 - ③ 가정에서의 구강관리 방법
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 YouTube





보조기기편

A decorative white line with three small circles at its peaks, arching across the middle of the page.

VIII



책자



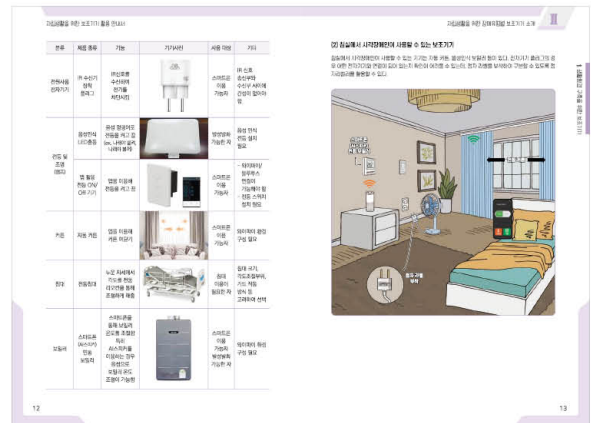
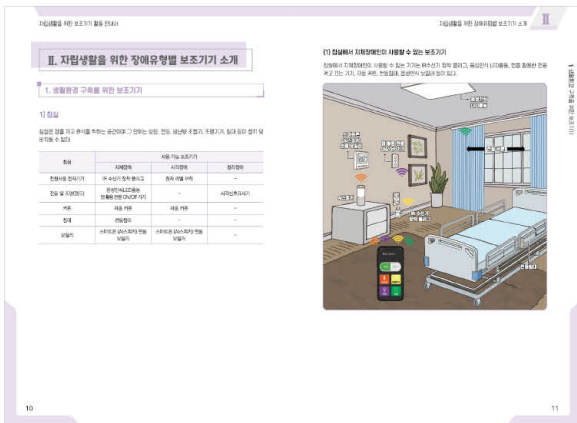
자립생활을 위한 보조기기 활용 안내서



- ☑ **주요대상** 장애인
- ☑ **주요내용**
 - ① 개요
 - ② 자립생활을 위한 장애유형별 보조기기 소개
 - ③ 자립생활을 위한 보조기기 활용 사례
 - ④ 자립생활을 위한 보조기기 서비스 수행 경험
- ☑ **발간연도** 2020
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 중앙보조기기센터



자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 연구·조사/발간 자료





책자

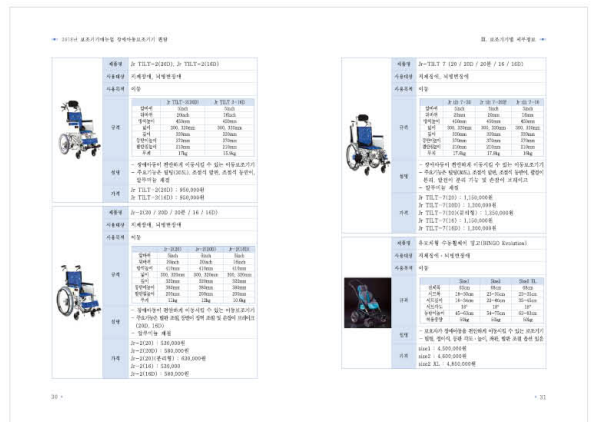


보조기기매뉴얼 장애인보조기기 편람



- ☞ 주요대상 장애인
- ☞ 주요내용
 - ① 개요
 - ② 장애유형별 보조기기
 - ③ 보조기기별 세부정보
 - ④ 보조기기별 공적급여 정보
 - ⑤ 부록
- ☞ 발간연도 2018
- ☞ 발간형태 책자
- ☞ 발간출처 중앙보조기기센터

자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 연구·조사/발간 자료



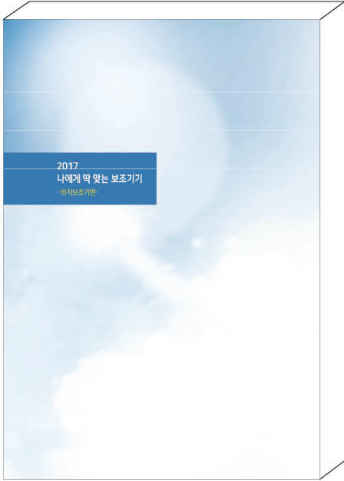
보조기기편



책자



나에게 딱 맞는 보조기기 - 의지보조기편-



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 서론
 - ② 보조기
 - ③ 의지
 - ④ 부록
- ☑ 발간연도 2018
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 중앙보조기기센터



자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 연구·조사/발간 자료

1. 보조기란?

사회에 의해 신체적 활동이 제한되어 기능을 수행 할 때, 손상을 방지할 수 있도록 하는 손잡을 기능을 대신할 수 있는 가구를 의미 한다.

2. 의지 · 보조기 선택의 중요성

환자 건강상태 및지 않는 의지보조기를 선택할 경우 2차적인 부작용을 나타 낼 수 있어 꼭 전문가의 상담과 처방을 통해 구매 제작하여 사용하여야 합니다.

3. 상황별 대처 유형

의지 사용유무 및 의사선호 및 제작기사에해 설명 하여야하는 경우

- 앉고 또 피곤
- 피로문제 또는 불쾌한문제

제작기사에해 정기적으로 설명 사항

- 사용 및 도복
- 청결도 및 부속교체
- 착용방법 및 관리방법 교육

발간기사에해 정기적으로 설명 사항

- 보조기 신규 또는 제작기사를 설명 할수
- 착용방법 및 정기적으로 설명 할 수가 필요한 경우
- 사용 후 관리 사항설명

4. 의지 · 보조기의 올바른 사용방법

의지 사용 시에는 서랍을 항상 뒤에서 사용하십시오.
의지 보조기를 사용하는 경우 의지 좌변 후 의자를 움직이고 의자 대좌를 움직이십시오. 의자가 좌변 후 의자를 움직이고 의자 대좌를 움직이지 마십시오.
의지 보조기를 사용할 때는 의지 좌변 후 의자를 움직이고 의자 대좌를 움직이지 마십시오.
의지 보조기를 사용할 때는 의지 좌변 후 의자를 움직이고 의자 대좌를 움직이지 마십시오.

5. 보청구 공격 급여 현황 및 지급절차

- 보건복지부의 '장애인 보청구 급여 지원 사업'의 일환으로 일부의 보청구에 한하여 급여 지원이 가능합니다.

보청구 종류	사양	사용 방법	대상	사건/의무	비율	기준
가	가	가	가	가	가	가
나	나	나	나	나	나	나
다	다	다	다	다	다	다
라	라	라	라	라	라	라
마	마	마	마	마	마	마
바	바	바	바	바	바	바
빠	빠	빠	빠	빠	빠	빠
파	파	파	파	파	파	파
가	가	가	가	가	가	가
나	나	나	나	나	나	나
다	다	다	다	다	다	다
라	라	라	라	라	라	라
마	마	마	마	마	마	마
바	바	바	바	바	바	바
빠	빠	빠	빠	빠	빠	빠
파	파	파	파	파	파	파
가	가	가	가	가	가	가
나	나	나	나	나	나	나
다	다	다	다	다	다	다
라	라	라	라	라	라	라
마	마	마	마	마	마	마
바	바	바	바	바	바	바
빠	빠	빠	빠	빠	빠	빠
파	파	파	파	파	파	파

☑ 보청구 지급절차

1. 보청구 신청서 작성
2. 보청구 지급신청서 작성
3. 보청구 지급신청서 접수
4. 보청구 지급신청서 심사
5. 보청구 지급

1. 보조기란?

보조기는 중립, 양손을 하며, 중추신경 장애, 근골격계 장애 등으로 인한 기능의 장애나 장애를 도와 주는 장치

2. 착용 부위별 보조기

1. 팔(어깨/손목)
 - 목베개 보조기
 - 목베개 보조기
 - 목베개 보조기
 - 목베개 보조기
2. 다리(허벅지/발목)
 - 발보조기
 - 발보조기
 - 발보조기
 - 발보조기
3. 목(상지/보조기)
 - 목보조기
 - 목보조기
 - 목보조기
 - 목보조기

3. 상황별 보조기의 종류

☑ 목(목) 보조기 (Cervical orthosis)

- 목(목) 보조기 또는 견갑골 뼈를 움직여 제자리까지 근골격계 보조기

☑ 목(목) 보조기 (Cervical orthosis)

- 목(목) 보조기 또는 견갑골 뼈를 움직여 제자리까지 근골격계 보조기

1. 보조기란?

☑ 골반(골반/엉덩이 보조기, Pelvic orthosis, Sacral orthosis)

- 골반(골반)을 움직여 골반을 움직여 제자리까지 근골격계 보조기 또는 견갑골 뼈를 움직여 제자리까지 근골격계 보조기

☑ 허리(허리/허리 보조기, Lumbar orthosis)

- 허리(허리)를 움직여 허리(허리)를 움직여 제자리까지 근골격계 보조기 또는 견갑골 뼈를 움직여 제자리까지 근골격계 보조기



책자



보조기기 사용자를 위한 선택 및 활용 안내서(기립 보조기기 편)



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 기립보조기기 개요
 - ② 기립보조기기 선택방법
 - ③ 보조기기 제품 정보
 - ④ 부록
- ☑ 발간연도 2016
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 중앙보조기기센터



자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 연구·조사/발간 자료

1. 기립 보조기기 개요

1. 필요성

인간의 운동을 위한 한 방법인 보행은 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

기립 보조기기는 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

2. 정의

기립 보조기기는 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

기립 보조기기는 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

3. 분류

기립 보조기기는 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

기립 보조기기는 보행의 질을 높여 보행의 안전을 확보할 수 있고, 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다. 그러나 보행의 질을 높일 수 있는 방법은 보행의 질을 높일 수 있는 방법이다.

1. 고형형 기립 보조기기

구분	특징	장점
기립 보조기기	고형형 기립 보조기기	안정성 높음, 사용이 편리함
기립 보조기기	고형형 기립 보조기기	안정성 높음, 사용이 편리함



책자

보조기기 사용자를 위한 선택 및 활용 안내서(자동차 보조기기 편)

보조기기 선택 및 활용 안내서

[자동차 보조기기 편]

[본문] 스티븐 윌슨, 유엔 보조기기 사용 및 활용지침 관련 법률(2015. 12. 29.)의
개정 용의서 제정자 제정(2016. 12. 29.)

- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 자동차 보조기기 개요
 - ② 자동차 보조기기 선택 방법
 - ③ 장애유형별 적용 및 활용
 - ④ 보조기기 제품 정보
- ◎ 발간연도 2016
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 중앙보조기기센터

자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 연구·조사/발간 자료

보조기기편

1. 자동차 보조기기 개요

1. 자동차 보조기기 정의와 분류

자동차 보조기기는 장애인(특히 장애인 운전용 차량)이나 장애인 운전용 차량의 성능을 높여 운전의 편의성을 증진시키고, 사고, 화재, 보행 등 안전 사고 예방을 목적으로 하는 자동차의 보조기기를 말한다. 장애인 운전용 차량을 위한 보조기기는 크게 운전 편의성, 안전, 화재, 보행 등 안전 사고 예방을 목적으로 하는 보조기기와 장애인 운전용 차량의 성능을 높여 운전의 편의성을 증진시키고, 사고, 화재, 보행 등 안전 사고 예방을 목적으로 하는 보조기기로 구분할 수 있다.

2. 운전 보조기기

운전 보조기기는 운전 편의성을 증진시키고, 사고, 화재, 보행 등 안전 사고 예방을 목적으로 하는 보조기기를 말한다. 운전 보조기기는 크게 운전 편의성, 안전, 화재, 보행 등 안전 사고 예방을 목적으로 하는 보조기기로 구분할 수 있다.

2. 주요내용

1) 주요내용 정리

2) 주요내용 정리

3) 주요내용 정리

4) 주요내용 정리

5) 주요내용 정리

6) 주요내용 정리

7) 주요내용 정리

8) 주요내용 정리

9) 주요내용 정리

10) 주요내용 정리

11) 주요내용 정리

12) 주요내용 정리

3. 주요내용 정리

1) 주요내용 정리

2) 주요내용 정리

3) 주요내용 정리

4) 주요내용 정리

5) 주요내용 정리

6) 주요내용 정리

7) 주요내용 정리

8) 주요내용 정리

9) 주요내용 정리

10) 주요내용 정리

11) 주요내용 정리

12) 주요내용 정리

1. 차량 선택 시 고려사항

2. 나에게 필요한 장치 선택

1) 운전편의장치 선택 과정

2) 화재예방장치 선택 과정

3) 보행장치 선택 과정

4) 안전장치 선택 과정

5) 기타장치 선택 과정



동영상

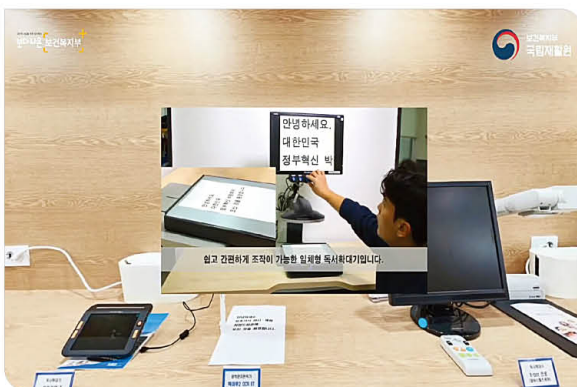
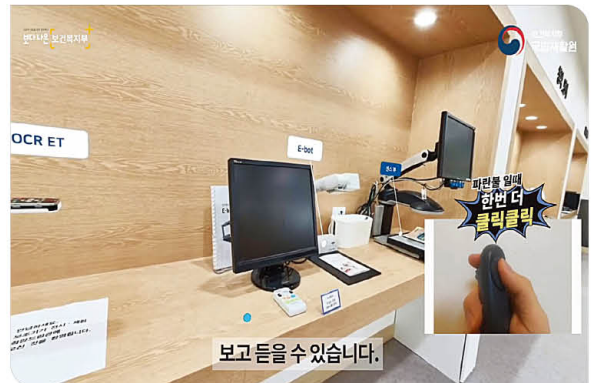


국내최초, 보조기기전시체험 희망드림관 온오프라인 가상(VR)체험



- ☉ 주요대상 장애인
- ☉ 주요내용
 - ① 보조기기 전시장 오프라인 가상체험 소개
 - ② 픽스 모드 소개
 - ③ 360VP 모드 소개
 - ④ 보조기기 전시장 온라인 가상체험 소개
- ☉ 발간연도 2019
- ☉ 발간형태 동영상
- ☉ 발간출처 중앙보조기기센터

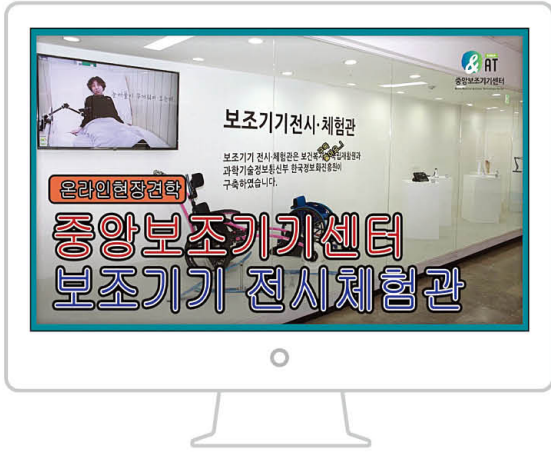
자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 보조기기 동향 ⇨ 특정보조기기





동영상

▶ 중앙보조기기센터 전시체험관 온라인견학



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 보조기기센터 소개
 - ② 보조기기 소개 및 사용방법
- ◎ 발간연도 2019
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 중앙보조기기센터

🔍 자료공개위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙보조기기센터 ⇨ 정보 ⇨ 보조기기 동향 ⇨ 특정보조기기



영상부름기는 초인종 소리에 반하여 화면과 조명으로 알려주는 기능이 있으며



포인터마우스는 지체·뇌병변 대상자가 사용할 수 있는 대체 마우스입니다.



TM5는 지체·뇌병변 장애인이 사용할 수 있는 컴퓨터접근 보조기기로 인구마우스입니다.

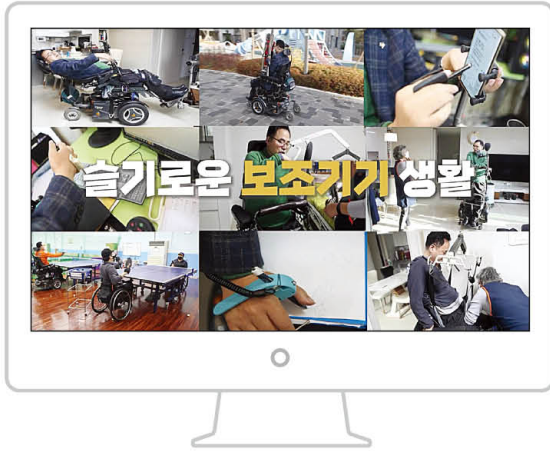


탐체어는 대표적으로 계단을 올라가고 내려갈 수 있는 전동휠체어입니다.



동영상

▶ 슬기로운보조기기생활 - 척수손상 장애인편



- ☑ 주요대상 척수손상장애인
- ☑ 주요내용
 - ① 보조기기를 사용하는 척수손상장애인의 하루 일과 소개
 - ② 보조기기의 적절한 선택 및 사용을 통한 자립생활 인식제고
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상(음성해설, 수어영상)
- ☑ 발간출처 중앙보조기기센터

자료공개위치 | 중앙보조기기센터 YouTube



보조기기편





사회복귀편

VIII



동영상



책자



코로나 후유증 대비! 코로나19 이후 건강생활



- ◎ **주요대상** 대국민
- ◎ **주요내용**
 코로나19 감염 이후 회복 중인 국민을 위한 재활정보
 ① 호흡관리
 ② 일상생활을 위한 피로 관리
 ③ 신체활동과 운동 회복
 ④ 인지 관리와 삼키기 관리
- ◎ **발간연도** 2022
- ◎ **발간형태** 동영상(Part1, 2, 3, 4)(수어영상), 책자
- ◎ **발간출처** 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

국립재활원 장애인 건강 및 재활정보 포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판





책자



슬기로운 건강생활



- ☑ 주요대상 장애인
- ☑ 주요내용 장애인에 위한 보건의료복지 정보
 - ① 돌봄 지원이 필요할 때
 - ② 장애인 지원이 필요할 때
 - ③ 건강관리가 필요할 때
 - ④ 경제적 지원이 필요할 때
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 책자
- ☑ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실

장애인 복지 전국 확대세화

주요 정책 방향에서 장애인 복지 확대를 지원할 수 있습니다.

1. 대상 < 신체적, 심리적 장애나 활동제한이나 사회참여 제한이 없는 사람 >

2. 장애 유형

대형분	중형분	소형분	세분	관련인사
1차장애	외과적 수술이나 시력 장애, 청각장애, 뇌성마비, 뇌졸중, 척수손상, 뇌신경근육질환	신체장애	신체장애	신체장애
2차장애	외과적 수술이나 시력 장애, 청각장애, 뇌성마비, 뇌졸중, 척수손상, 뇌신경근육질환	심리장애	심리장애	심리장애
3차장애	외과적 수술이나 시력 장애, 청각장애, 뇌성마비, 뇌졸중, 척수손상, 뇌신경근육질환	정신장애	정신장애	정신장애

3. 내용 < 장애인복지법(제147호) 및 국가보훈처(제147호) 복지예산에 포함됨 >

내용	연방금	부속금	연방금 + 부속금
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)
간호사(간호사)의 급여	0	0	연방금(간호사)

장애인을 위한 연금·수당

장애인을 위한 연금·수당에 대한 정보를 제공합니다.

1. 대상 < 장애 1급 이상 >

2. 내용 < 장애인연금 >

구분	금액	연령
장애 1급	월 1,200,000원	만 65세 이상
장애 2급	월 800,000원	만 65세 이상
장애 3급	월 400,000원	만 65세 이상
장애 4급	월 200,000원	만 65세 이상

3. 절차 < 신청 >

4. 신청 및 문의 < 주소: 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 >

장애인 복지 전국 확대세화

주요 정책 방향에서 장애인 복지 확대를 지원할 수 있습니다.

1. 대상 < 만 65세 이상 노인 >

2. 내용 < 노인복지법(제147호) 및 국가보훈처(제147호) 복지예산에 포함됨 >

구분	금액	연령
노인연금	월 1,200,000원	만 65세 이상
노인연금	월 800,000원	만 65세 이상
노인연금	월 400,000원	만 65세 이상
노인연금	월 200,000원	만 65세 이상

3. 절차 < 신청 >

4. 신청 및 문의 < 주소: 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 >

장애인 복지 전국 확대세화

주요 정책 방향에서 장애인 복지 확대를 지원할 수 있습니다.

1. 대상 < 만 65세 이상 노인 >

2. 내용 < 노인복지법(제147호) 및 국가보훈처(제147호) 복지예산에 포함됨 >

구분	금액	연령
노인연금	월 1,200,000원	만 65세 이상
노인연금	월 800,000원	만 65세 이상
노인연금	월 400,000원	만 65세 이상
노인연금	월 200,000원	만 65세 이상

3. 절차 < 신청 >

4. 신청 및 문의 < 주소: 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 >

사회복지편



책자



지역사회 조기적응 프로그램 가이드북(담당자용, 대상자용)



- ☑ **주요대상** 장애인
- ☑ **주요내용**
 - ① 조기적응프로그램 소개 ② 나를 이해하기
 - ③ 일상생활 동작관리 ④ 보조기기 이해 및 활용하기
 - ⑤ 건강관리 운동 ⑥ 투약·영양·삼킴장애 관리
 - ⑦ 우리 지역 자원 활용하기 ⑧ 마무리하기 ⑨ 부록
- ☑ **발간연도** 2019
- ☑ **발간형태** 책자(담당자용, 대상자용)
- ☑ **발간출처** 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

오리엔테이션

- 목적**
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 필요성과 중요성을 이해한다.
 - 프로그램의 목적과 내용을 이해한다.
- 주요 내용**
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 필요성
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 목적
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 내용
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 운영
- 참고 문헌**
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 필요성
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 목적
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 내용
 - 지역사회 조기적응 프로그램의 운영



2회기 나의 몸 바라보기

1. 나의 몸은 어떻게 구성되어 있는지를 알아보고, 나의 몸은 어떻게 움직이는지를 알아본다.

2. 나의 몸은 어떻게 움직이는지를 알아본다.

3. 나의 몸은 어떻게 움직이는지를 알아본다.

5회기 일상생활 동작 관리의 실제

1. 일상생활 동작 관리의 실제

2. 일상생활 동작 관리의 실제

3. 일상생활 동작 관리의 실제

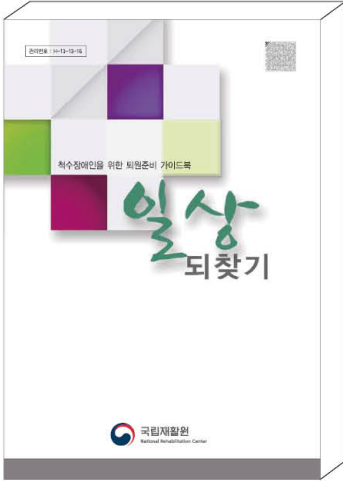
4. 일상생활 동작 관리의 실제



책자



척수장애인을 위한 퇴원준비 가이드북 「일상 되찾기」



◎ 주요대상 척수 장애인

◎ 주요내용

- ① 퇴원 시기 결정 ② 퇴원 후 의학적 관리
- ③ 집에서 하는 운동 ④ 집에서 필요한 기구준비
- ⑤ 행복한 가정을 위한 성생활 ⑥ 운전 다시 시작하기
- ⑦ 최종중 장애인을 위한 컴퓨터, 전동휠체어 ⑧ 생활 체육과 장애인 스포츠
- ⑨ 도전! 국내 및 해외여행 ⑩ 화장실개조 아이디어 ⑪ 유용한 복지 정보

◎ 발간연도 2013

◎ 발간형태 책자

◎ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

1 퇴원 시기 결정

▶ 얼마나 오랫동안 병원을질병을 해야 하나요?

중증과 척추외과를 병행하는 척수장애인은 재활치료 기간을 잘 알고 병원에 대해 현재 상황과 퇴원 시기에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 퇴원 시기를 결정하는 데 있어서는 척수장애인의 건강 상태를 잘 알고 있어야 합니다. 퇴원 시기를 결정하는 데 있어서는 척수장애인의 건강 상태를 잘 알고 있어야 합니다. 퇴원 시기를 결정하는 데 있어서는 척수장애인의 건강 상태를 잘 알고 있어야 합니다.

▶ 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

2 퇴원 후 의학적 관리

▶ 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

▶ 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요? 퇴원 후 의학적 관리를 어떻게 해야 하나요?

3 집에서 하는 운동

▶ 얼마나 자주 운동을 하는 것이 좋은가요?

운동은 척수장애인의 건강을 유지하고 재활을 돕는 데 중요합니다. 집에서 하는 운동은 척수장애인의 건강을 유지하고 재활을 돕는 데 중요합니다. 집에서 하는 운동은 척수장애인의 건강을 유지하고 재활을 돕는 데 중요합니다.

▶ 집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요?

집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요? 집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요? 집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요? 집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요? 집에서 하는 운동을 어떻게 해야 하나요?

4 집에서 필요한 기구 준비

▶ 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요?

퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요?

▶ 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요?

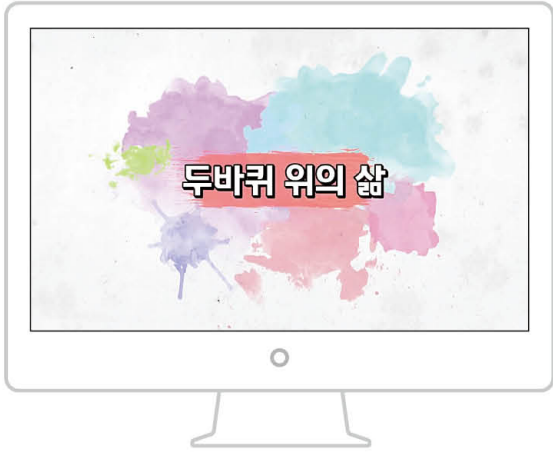
퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요? 퇴원 후 집에 필요한 기구 준비는 무엇인가요?

사회복귀편



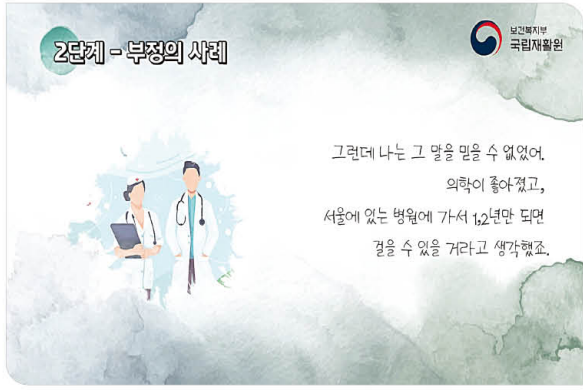
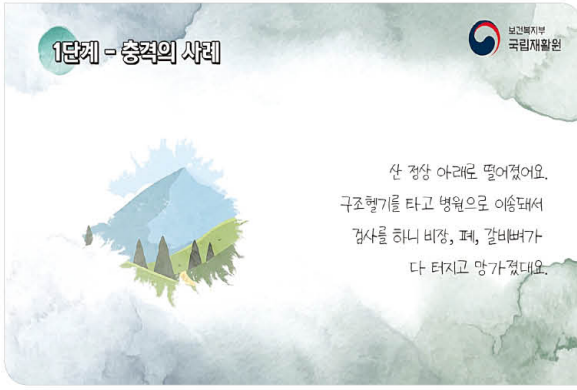
동영상

▶ 두 바퀴 위의 삶



- ◎ **주요대상** 척수손상장애인
- ◎ **주요내용** 척수손상 후 심리적인 적응을 이루어가는 과정
 - ① 충격
 - ② 손상에 대한 부인
 - ③ 우울 반응
 - ④ 독립에 대한 저항
 - ⑤ 심리적인 적응
- ◎ **발간연도** 2021
- ◎ **발간형태** 동영상
- ◎ **발간출처** 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube

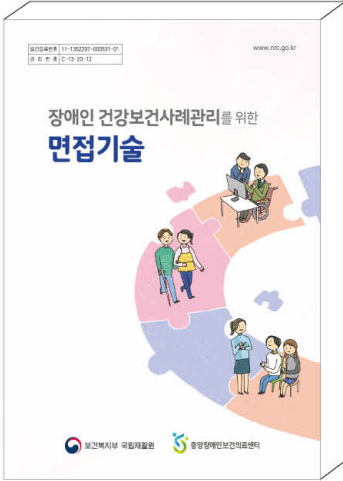




책자



장애인 건강보건사례관리를 위한 면접기술



☞ 주요대상 장애인 건강보건 사례관리 담당자

☞ 주요내용

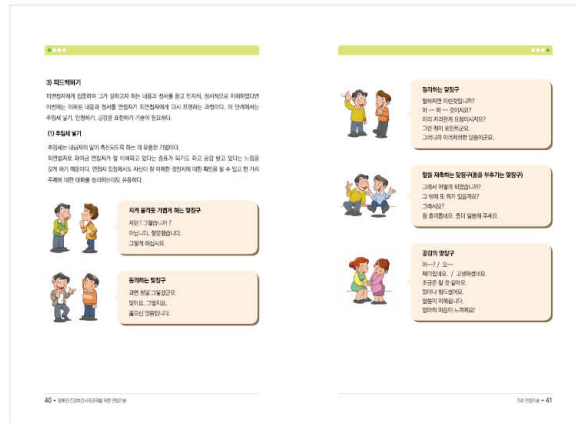
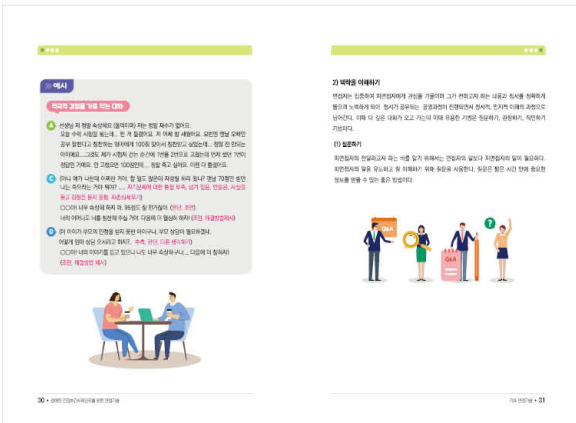
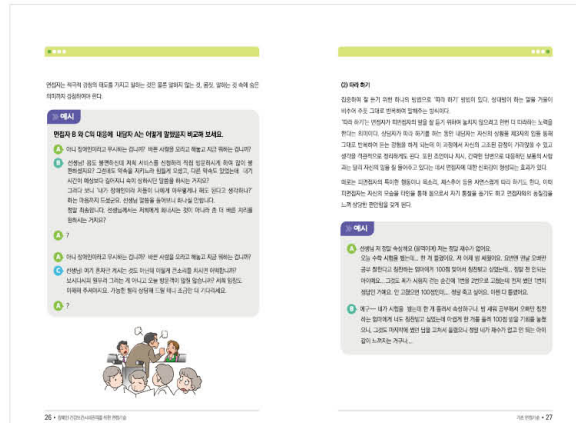
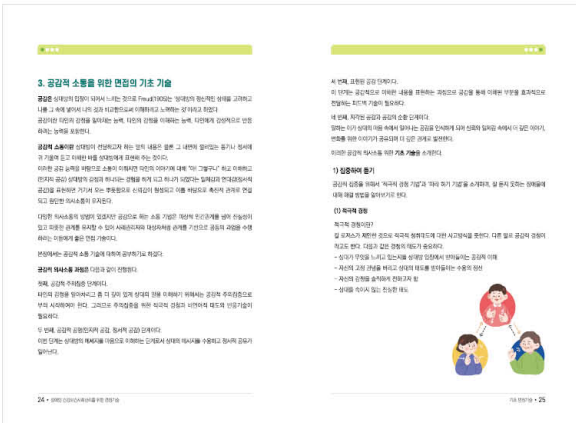
- ① 사례관리의 이해 ② 사례관리의 개념 ③ 사례관리의 특성
- ④ 사례관리의 과정별 과업과 지침 ⑤ 기초 면접기술 ⑥ 면접이란?
- ⑦ 사례관리에 있어 면접기술이 중요한 이유
- ⑧ 감각적 소통을 위한 면접의 기초 기술
- ⑨ 초기 면접단계의 과업과 면접지침 ⑩ 사례관리자를 위한 질문 목록
- ⑪ 사례별견과 초기 상담 준비하기 ⑫ 초기면접 ⑬ 부록

☞ 발간연도 2021

☞ 발간형태 책자

☞ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판



사회복지편



책자



장애인 건강보건관리사업 활동사례집



① 주요대상 장애인 건강보건관리사업 담당자

② 주요내용

- ① 장애인 건강보건관리사업 소개
- ② 장애인 건강보건관리사업 활동사례
- ③ 보건소 지역사회중심재활사업 활동사례
- ④ 지역장애인보건의료센터 활동사례
- ⑤ 장애인 건강보건관리사업 활동 후기
- ⑥ 장애인 건강보건관리사업 기관 소개
- ⑦ 지역사회중심재활사업
- ⑧ 멘토보건소
- ⑨ 중앙장애인보건의료센터
- ⑩ 지역장애인보건의료센터
- ⑪ 권역재활병원

③ 발간연도 2021

④ 발간형태 책자

⑤ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

장애인 건강보건관리사업 소개

주요대상 및 목표

- 장애인 건강보건관리사업 담당자
- 장애인 건강보건관리사업 담당자
- 장애인 건강보건관리사업 담당자

주요내용

- 장애인 건강보건관리사업 소개
- 장애인 건강보건관리사업 활동사례
- 보건소 지역사회중심재활사업 활동사례
- 지역장애인보건의료센터 활동사례
- 장애인 건강보건관리사업 활동 후기
- 장애인 건강보건관리사업 기관 소개
- 지역사회중심재활사업
- 멘토보건소
- 중앙장애인보건의료센터
- 지역장애인보건의료센터
- 권역재활병원

발간연도 2021

발간형태 책자

발간출처 국립재활원

거서서 재활속으로

주요내용

거서서 재활속으로

주요내용

거서서 재활속으로

주요내용

거서서 재활속으로

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실

주요내용

찾아오는 장애인 건강교실




책자

사회복지지원 실무자를 위한 회복기 재활환자 퇴원 지원 매뉴얼



- ☑ **주요대상** 사회복지지원 실무자
- ☑ **주요내용**
 - ① 퇴원 계획의 절차와 과정
 - ② 퇴원 지원 프로그램의 실제
 - ③ 부록
- ☑ **발간연도** 2022
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 국립재활원

 **자료공개위치** | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

사회복지지원 실무자를 위한 회복기 재활환자 퇴원 지원 매뉴얼 발간!



재활의료기관 및 의료기관의 사회복지사, 작업치료사, 물리치료사, 간호사, 의사 등의 실무자들이 참고하여 활용할 수 있도록 만든 매뉴얼입니다.

[국립재활원] 사회복지지원과

사회복지지원 실무자를 위한 회복기 재활환자 퇴원 지원 매뉴얼에는 어떤 내용이 담겨있나요?

1부 퇴원 계획의 절차와 과정

- 1) 초기평가
- 2) 목표설정
- 3) 심층평가
- 4) 퇴원평가
 - 퇴원계획 표준진료지침(CP)
- 5) 퇴원 및 종결
 - 타병원 전원

2부 퇴원 지원 프로그램의 실제

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| 1) 교육 및 상담 | 2) 체험 및 훈련 | 3) 통합재활안전방문관리 |
| - 정보제공 | - 대중교통 체험 | 4) 지역사회 연계 |
| - 장애인식 | - 운전재활 | 5) 사후관리 |
| - 가족지지 | - 스마트홈 | |
| - 생활계획 | - 가정운동 | |

부록

- 1) 퇴원 지원 프로토콜 평가서식
- 2) 활용 가능한 참고자료

[국립재활원] 사회복지지원과



의료이용편



IV



포스터



채혈 및 특화검진 교육자료

☑ 주요대상 장애인

☑ 주요내용

- ① 채혈시 주의사항 및 심전도 검사
- ② 정량적 땀분비 축삭반사 검사
- ③ 미세신경자극 검사
- ④ 운동부하검사
- ⑤ 호기가스분석 운동부하 검사

☑ 발간연도 2022

☑ 발간형태 포스터

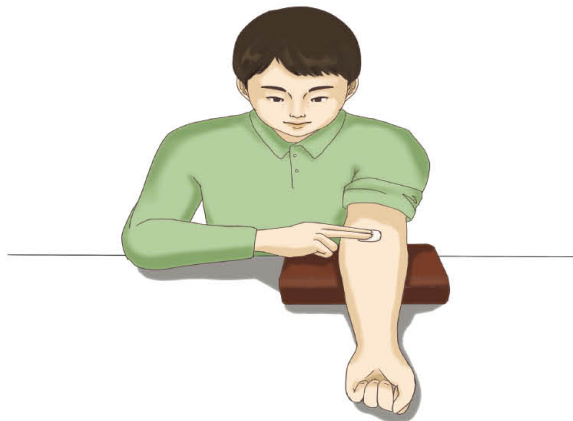
☑ 발간출처 국립재활원



자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

채혈실 주의사항

- » 채혈쇼크 경험이 있으면 채혈 전에 미리 말씀해 주십시오.
- » 문지르거나 5분간 눌러주지 않으면 채혈부위에 퍼렇게 멍이 들 수 있으니 주의하십시오.
- » 채혈 전후 현기증이나 이상 증상이 나타나면 즉시 알려주십시오.
- » 채혈 당일은 채혈한 팔로 무거운 물건을 들지 마십시오.





책자



장애인의 의료기관 내원 시 중요 포인트!



- ✔ **주요대상** 의료기관 종사자
- ✔ **주요내용**
 - ① 장애인의 건강권! 법에서 중요한 Point
 - ② 의사소통에 있어서 중요한 Point
 - ③ 의료기관에서 장애인과 첫 대면 시 중요한 Point
 - ④ 의료기관 접점별 중요 Point
 - ⑤ 장애유형별 중요한 주의 Point
 - ⑥ 의료기관 내 시설의 중요한 Point
 - ⑦ 사례별 중요한 Point
 - ⑧ 장애인 의료기관 내원시 중요한 Point
- ✔ **발간연도** 2018
- ✔ **발간형태** 책자
- ✔ **발간출처** 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

장애인의 의료기관 내원 시 중요 POINT

기본 Point

- 건강을 위한 의료서비스 제공은 장애인이나 장애인가족이나 돌봄제공자, 장애인 배우, 장애인 친척 장애인 당사자는 아니다.
- 장애는 신체적 혹은 정신적, 심리적 또는 한 부분을 제외한 온전한 황태자/황태녀가 아니라 장애인에게도 있다고 생각한다.
- 장애인들의 의료기관 방문 목적은 장애인에게 필요한 서비스를 제공하는 것으로 장애인에게 있어서는 장애인 당사자 및 장애인 가족의 건강에 대한 예방 및 건강에 관한 정보를 제공하는 것이다.
- 직장 내 장애인 인식 개선을 위한 법률(국가인권위원회법 제 14조, 14조) 이상 규율을 받아야 한다.

01 장애인의 건강권! 법에서의 중요한 Point

① 건강권 관련 우리나라의 법률

「헌법 제16조」 모든 국민은 보건에 관하여 국가의 보호를 받는다.
 「보건복지기본법 제16조」(건강권) 모든 국민은 이 법 또는 다른 법률에서 정하는 바에 따라 자신과 가족의 건강에 관하여 국가의 보호를 받을 권리를 가진다.

장애인의 의료기관 내원 시 중요 POINT

02 의사소통에 있어서 중요한 Point

① 의사소통의 기본 Point

② 의사소통 시 문해력 요소

- 장애인 당사자가 아닌 주변사람(가족)인 소통하고 설명하기, 상대방은 이해할 수 없는 의사소통을 이해하기가 어렵다. 소통이 중요하다.
- 장애인 당사자에게 대한 이해도 부족하고 인지도 낮으며 의료기관 내 어떤 기기 및 프로그램이 있는지.

③ 장애인 의사소통을 위한 공간적 Point

④ 장애인 건강 상태 이해

⑤ 공감적 접근 Point

⑥ 장애인 당사자 이해

⑦ 장애인 당사자 이해

⑧ 장애인 당사자 이해

장애인의 의료기관 내원 시 중요 POINT

03 의료기관에서 장애인과 첫 대면 시 중요한 Point

① 인사말하기

② 장애인 당사자 이해

③ 장애인 당사자 이해

④ 장애인 당사자 이해

⑤ 장애인 당사자 이해

⑥ 장애인 당사자 이해

⑦ 장애인 당사자 이해

⑧ 장애인 당사자 이해

⑨ 장애인 당사자 이해

⑩ 장애인 당사자 이해

장애인의 의료기관 내원 시 중요 POINT

04 장애인 당사자 이해

① 장애인 당사자 이해

② 장애인 당사자 이해

③ 장애인 당사자 이해

④ 장애인 당사자 이해

⑤ 장애인 당사자 이해

⑥ 장애인 당사자 이해

⑦ 장애인 당사자 이해

⑧ 장애인 당사자 이해

⑨ 장애인 당사자 이해

⑩ 장애인 당사자 이해



책자



장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼



- ③ 주요대상 장애인 건강 주치의
- ④ 주요내용
 - ① 통증관리 ② 구축·경직의 예방 및 관리
 - ③ 낙상의 예방 및 관리 ④ 예방과 관리 상담 ⑤ 와상 환자의 관리
 - ⑥ 보조기기 종류와 사용 상담 ⑦ 신경인성 방광 상담
 - ⑧ 전신질환과 관련된 눈질환의 관리 ⑨ 시각장애의 재활치료
- ⑤ 발간연도 2020
- ⑥ 발간형태 책자(Part1, 2, 3, 부록)
- ⑦ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇒ 자료실 ⇒ 건강정보 게시판

1.1 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼

① 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 목적과 필요성

② 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 구성

③ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 활용 방안

④ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 기대 효과

⑤ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 배경

⑥ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 과정

⑦ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 결과

2.1 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼

① 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 목적과 필요성

② 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 구성

③ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 활용 방안

④ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 기대 효과

⑤ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 배경

⑥ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 과정

⑦ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 결과



3.1 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼

① 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 목적과 필요성

② 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 구성

③ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 활용 방안

④ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 기대 효과

⑤ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 배경

⑥ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 과정

⑦ 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼의 개발 결과



책자

장애인 건강 주치의 환자 교육자료



◎ 주요대상 장애인 건강 주치의

◎ 주요내용

- ① 통증관리 ② 구축·경직의 예방 및 관리
- ③ 낙상의 예방과 관리 ④ 욕창의 예방과 관리
- ⑤ 외상 환자의 관리 ⑥ 보조기기의 종류 ⑦ 신경인성 방광
- ⑧ 전신질환과 관련된 눌질환의 관리 ⑨ 시각장애의 재활치료
- ⑩ 금연, 음주, 신체활동 등

◎ 발간연도 2020

◎ 발간형태 책자

◎ 발간출처 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 건강정보 게시판

1. 통증이 있는 부위에 스텐딩의 주의를 기울여 줍시다?

▶ 통증이 있는 부위에 스텐딩의 주의를 기울여 줍시다?

▶ 통증이 있는 부위에 스텐딩의 주의를 기울여 줍시다?

▶ 통증이 있는 부위에 스텐딩의 주의를 기울여 줍시다?

2. 통증이 새로 발생한 부위를 꼭 찾아야 하나요?

▶ 통증이 새로 발생한 부위를 꼭 찾아야 하나요?

▶ 통증이 새로 발생한 부위를 꼭 찾아야 하나요?

▶ 통증이 새로 발생한 부위를 꼭 찾아야 하나요?

3. 통증 조절을 위해서 시도할 수 있는 것이 있나요?

▶ 통증 조절을 위해서 시도할 수 있는 것이 있나요?

▶ 통증 조절을 위해서 시도할 수 있는 것이 있나요?

▶ 통증 조절을 위해서 시도할 수 있는 것이 있나요?

4. 집에서 통증약제를 복용할 때 꼭 지켜야 할 점도 알려주세요?

▶ 집에서 통증약제를 복용할 때 꼭 지켜야 할 점도 알려주세요?

▶ 집에서 통증약제를 복용할 때 꼭 지켜야 할 점도 알려주세요?

▶ 집에서 통증약제를 복용할 때 꼭 지켜야 할 점도 알려주세요?

5. 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

6. 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 손목의 기능을 향상시키기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

7. 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

8. 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

9. 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

10. 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

▶ 목의 통증으로 인한 불편을 줄이기 위해 어떤 운동을 해야 하나요?

이력지배권



책자

장애인 건강주치의의 정신적 장애 응대 매뉴얼(정신장애)



- ◎ 주요대상 장애인 건강 주치의
- ◎ 주요내용
 - ① 정신장애 이해하기 ② 조현병 ③ 양극성 정동장애
 - ④ 재발성 우울장애 ⑤ 조현정동장애
 - ⑥ 뇌의 신경학적 손상으로 인한 기질성 정신장애
 - ⑦ 강박장애 ⑧ 투렛장애 ⑨ 기면증
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 국립재활원

자료공유위치 | 국립재활원 ⇨ 중앙장애인보건의료센터 ⇨ 알림마당 ⇨ 사업지원 자료실

I 정신장애 이해하기

1. 정신장애의 분류

우리아이 장애인복지관 시행방역 사업인 장애인, 크지 않은 신체적 장애와 정신적 장애로 구분되며, 이중 정신적 장애는 발달장애와 정신장애로 구분됩니다. 발달장애는 지적장애와 자폐성장애를 포함합니다. 정신장애는 심신장애로 발달하는 장애를 일컫며 정신장애는 다음에 속하지 않는 장애를 지칭하며, 행동, 사고기능 및 능력에 장애로 특성상장애나 사회생활에 상당한 지장을 받거나 다른 사회적 도움이 필요할 시도를 의미합니다.

- ✓ 조현병
- ✓ 양극성 정동장애
- ✓ 조현성 우울장애
- ✓ 조현정동장애
- ✓ 지속적인 치료에도 호전되지 않는 뇌의 신경학적 손상으로 인한 기질성 정신장애
- ✓ 지속적인 치료에도 호전되지 않는 알콜장애
- ✓ 지속적인 치료에도 호전되지 않는 투렛장애
- ✓ 지속적인 치료에도 호전되지 않는 기면증

II 조현병

1. 조현병 이해하기

개념 | 조현병(Schizophrenia)은 대표적인 중증 정신질환으로 인지, 감정, 지식, 사고, 행동의 변동을 포함하여 다양한 증상과 징후를 나타냅니다. 대개 20세 이전부터 발병하여 평생 유지되며, 겹쳐 오는 사회 활동에 영향을 미칩니다. 조현병은 아직 그 본질이 충분히 밝혀지지 않았으며 다양한 양상으로 인하여 발병하는 여러 종류의 질환일 가능성이 높고, 임상 양상, 치료법을 잘 평가 역시 매우 다양합니다.

역학 | 조현병의 발병 유행률은 약 1%로 100명 중 한 명꼴로 발병하는 비교적 흔한 질환입니다. 우리나라의 연간 인구에서는 0.4~0.7%로 보고되고 있습니다. 남성과 여성은 비슷하지만, 남이 더 많은 양상을 보일 수 있으며, 20대 초반에 발병하는 경우가 많으며, 50대 이후에 발병하는 경우도 있습니다.

III 양극성 정동장애

1. 양극성 정동장애 이해하기

개념 | 기분이 들뜬 상태인躁狂과 우울한 기분이 지속되는 우울증이 번갈아 가며 반복적으로 나타나는 질환이라고 분류하며요. 부릅니다.

역학 | 양극성 정동장애의 유병률은 일반적으로 0.5~2.0% 정도로 알려져 있습니다. 하지만 연구자에 따라서 양극성 정동장애의 유병률을 3~4.0%까지도 보고하고 있습니다. 직접 혹은 일차적 양극성 양극성 우울 상태는 여성에서 더 흔하게 나타납니다. 남성이자 몇 안되는 조증 상태가 더 많고, 역사의 경우는 주로 우울 상태가 더 많으며 주로 20대에 발병합니다.

IV 재발성 우울장애 이해하기

1. 재발성 우울장애 이해하기

우울의 개념 | 우울이라는 단어가 주변에서 흔히 말할 수 있는 일시적인 기분 저하에서부터 일상적인 지능을 크게 떨어뜨리는 자살에 이르기까지 광범위한 개념으로 사용되며, 사실 숨겨진 슬픔, 두려움, 슬픔, 슬픔, 슬픔이 있을 때 슬퍼하는 것은 자연스러운 일이며, 건강한 것입니다. 어떤 자에게 있어도, 어떤 사람도 혹은 어떤 특정 상황 등을 사생활의 변동과 비례하여 재발하는 것은 자연스러운 일이며, 건강한 것입니다. 어떤 자에게 있어도, 어떤 사람도 혹은 어떤 특정 상황 등을 사생활의 변동과 비례하여 재발하는 것은 자연스러운 일이며, 건강한 것입니다.

이런이런



건강권편



X



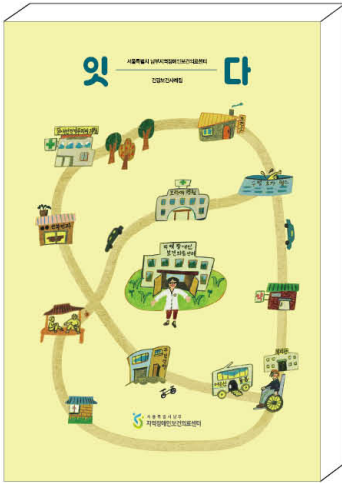
잇대(건강정보사례집)



책자



동영상



- ◎ 주요대상 대국민
- ◎ 주요내용 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기
- ◎ 발간연도 2019-2020
- ◎ 발간형태 책자, 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시남부지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 서울특별시남부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실/영상자료실

장애인과 함께 만들어가는 건강한 꿈

장애인과 함께 건강한 삶을 살아가기 위해서는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

장애인의 건강보전 관리, 보건 의료 복지를 연계하는 거점 의료센터

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

서울특별시 남부지역장애인보건의료센터, 이렇게 이용하세요!

1. 안내	2. 접수	3. 상담	4. 진료
서울특별시남부지역장애인보건의료센터에 방문하신다면 안내를 받으실 수 있습니다.	진료 예약, 진료 접수, 진료비 납부, 진료 결과 확인 등 모든 진료 관련 업무를 처리할 수 있습니다.	진료 예약, 진료 접수, 진료비 납부, 진료 결과 확인 등 모든 진료 관련 업무를 처리할 수 있습니다.	진료 예약, 진료 접수, 진료비 납부, 진료 결과 확인 등 모든 진료 관련 업무를 처리할 수 있습니다.



01 마침내 세상 밖으로 나왔습니다

장애인보건의료센터에서 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.



02 여러 사람이 힘을 모아 이뤄낸 꿈

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.

서울특별시남부지역장애인보건의료센터는 장애인과 가족, 의료기관과 보건소 등 지역사회가 함께 협력하는 건강하고 다양한 이야기가 필요합니다.





동영상



중도장애인의 건강권



- ◎ 주요대상 대국민
- ◎ 주요내용
 - 중도장애인의 건강권
 - ① 중도장애인이 되기까지의 과정
 - ② 재활난민이 된 삶
 - ③ 장애수용 과정에서의 아픔
 - ④ 희망을 갖고 사는 꿈
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료

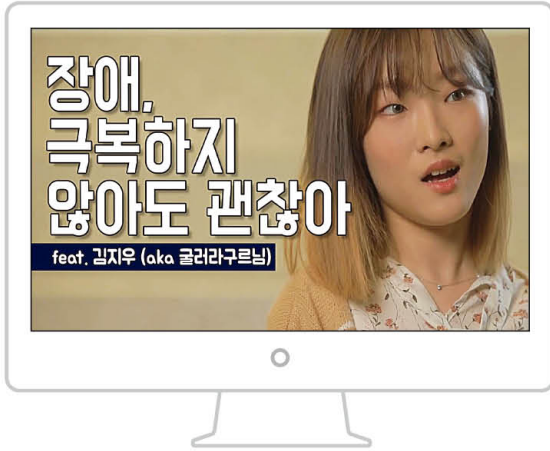




동영상



청소년·청년 장애인의 인권



- ☑ 주요대상 대국민
- ☑ 주요내용
 - 청소년·청년 장애인의 건강권
 - ① 첫 시작, 유튜브를 하게 된 계기
 - ② 유튜브 채널의 가치관 : 장애에 의미두지 않기
 - ③ 앞으로의 나
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료



건강권편



동영상



선천성 장애인의 건강권



- ◎ 주요대상 대국민
- ◎ 주요내용
 - 선천성 장애인의 건강권
 - ① 어린 시절 만난 의사 선생님
 - ② 장애인의 건강권
 - ③ 집중 치료와 재활에 관한 이야기
 - ④ 청소년, 청년 장애인의 건강권
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료



김형수 강사
· 선천성 장애인의 건강권

2 행복한 경험과 다양한 선택이 치료와 재활의 방향

- 공공재할 병원의 양적 질적 확대부터 충분한 지역 균형 배치로 조기 치료에 개입해야 한다
- 모든 의료 전달 체계에 장애인의 참여와 접근성을 높이는 것이 중요하다
- 치료와 재활로 경험과 행복의 의미를 고민하는 전문가와 치료사가 되는 것이 중요하다

김형수 강사
· 선천성 장애인의 건강권

4 다양하고 자유로운 선택이 독립적인 존재를 만든다

- 전문적인 의료인이거나 기술과 정책에 대해서도 관심을 가져야 한다
- 본질적 치료방법을 꾸준히 연구하는 전문가와 '사회'와의 '차이'에 '적응'하여 치료하고 재활하기 위한 의료인이 모두 필요하다



동영상



발달장애인의 건강권



- ☑ 주요대상 대국민
- ☑ 주요내용
 - 발달장애인의 건강권
 - ① 치료에 양보한 발달장애인의 건강권
 - ② 건강에 관한 인식 전환의 계기
 - ③ 발달 장애인의 건강권을 위한 제도적 뒷받침 제언
- ☑ 발간연도 2020
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 자료실 ⇨ 영상자료



건강권편



동영상



청각장애인의 건강권



- ◎ 주요대상 대국민
- ◎ 주요내용
 - ① 청각장애 이해하기
 - ② 청각장애인 정보접근
 - ③ 의료이용
 - ④ 의료 수어통역 필요성
 - ⑤ 건강권 확립 필요
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(수어영상)
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 YouTube



난청인

보청기를 착용하거나
최음하지 않은 상태에서
귀만으로 말을 들어
이해하기 불가능하지는 않으나
신뢰할 정도로
청각에 장애가 있는 사람

구화인

상대방의 입술의
움직임을 읽어서
상대방 말을 파악하고,
발성훈련을 하여
음성언어로 대화할 수 있는 사람

농인

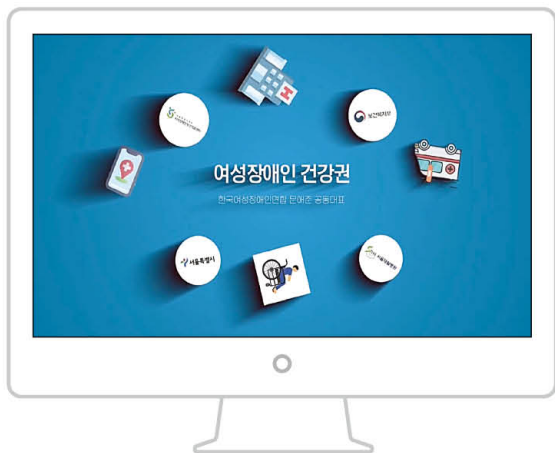
한국수어를 제1언어로 사용하고
한국수어에 기반한
고유한 농문화를 공유하는 사람



동영상

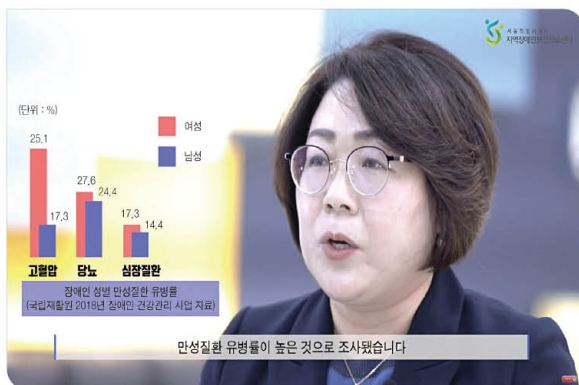


여성장애인의 건강권



- ☑ 주요대상 대국민
- ☑ 주요내용
 - ① 여성장애인 건강특성
 - ② 의료접근성
 - ③ 건강권 향상을 위한 제언
- ☑ 발간연도 2021
- ☑ 발간형태 동영상
- ☑ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 YouTube





동영상



시각장애인의 건강권



- ◎ 주요대상 대국민
- ◎ 주요내용
 - ① 시각장애인으로 살아온 삶
 - ② 비장애인과 다르지 않은 시각장애인
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상
- ◎ 발간출처 서울특별시북부지역장애인보건의료센터

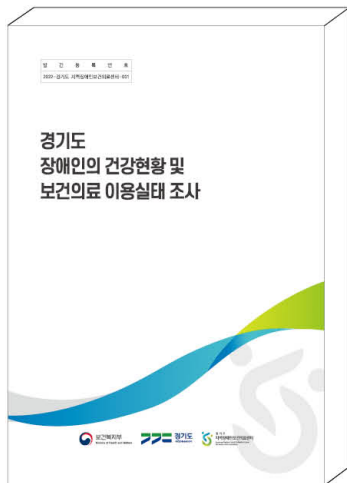
자료공개위치 | 서울특별시북부지역장애인보건의료센터 YouTube





카드뉴스

경기도내 장애인 실태조사 결과 기반 카드뉴스



- ☞ 주요대상 장애인
- ☞ 주요내용
 - ① 지역장애인보건의료센터란?
 - ② 경기도 장애인 건강검진 현황 및 건강검진 정보
 - ③ 경기도 장애인의 미충족 보건의료 현황 및 장애인 건강주치의 정보
 - ④ 보건소 서비스 인지현황 및 정보
 - ⑤ 장애인 건강정보 획득경로 및 정보안내
- ☞ 발간연도 2021
- ☞ 발간형태 카드뉴스(5종)
- ☞ 발간출처 경기도지역장애인보건의료센터

📄 자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육 자료실 ⇨ 기타자료



건강권편



기타편





책자



2021 경상남도 보건의료 - 복지 종합안내서



주요대상 장애인

주요내용

지역자원안내

- ① 건강보건관리지원안내 ② 연금 및 금융지원 ③ 주거 및 일상지원
- ④ 교육 및 학습지원 ⑤ 취업 및 창업지원 ⑥ 임신출산양육지원
- ⑦ 의료 및 재활지원 ⑧ 할인 및 세제지원 ⑨ 기관안내

발간연도 2021

발간형태 책자

발간출처 경상남도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 경상남도지역장애인보건의료센터 ⇨ 알림마당 ⇨ 건강 자료실

경상남도 지역장애인보건의료센터 홈페이지 활용하기

1. 나에게 맞는 보건의료 복지 서비스 찾기

2. 보건소에서 제공하는 지역사회 중심 복지사업과 복지서비스를 신청할 수 있는 사업 안내

3. 특정서비스 신청

4. 건강정보 검색

5. 장애인 건강주치의 기관, 장애관리 전문기관, 건강관리기관 검색

경상남도 보건의료·복지 종합안내서

1. 유형별 / 85

2. 지역별 / 84

1 유형별

1. 공공기관

구분	구분	구분	구분	구분	구분
1. 행정기관	2. 공공기관	3. 공공기관	4. 공공기관	5. 공공기관	6. 공공기관
1. 행정기관	2. 공공기관	3. 공공기관	4. 공공기관	5. 공공기관	6. 공공기관

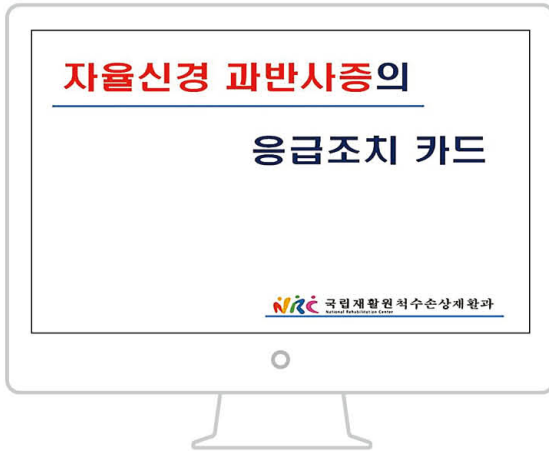
2. 지역별

구분	구분	구분	구분	구분	구분
1. 행정기관	2. 공공기관	3. 공공기관	4. 공공기관	5. 공공기관	6. 공공기관
1. 행정기관	2. 공공기관	3. 공공기관	4. 공공기관	5. 공공기관	6. 공공기관



동영상

자율신경 과반사증의 응급조치 카드



- ◎ **주요대상** 장애인
- ◎ **주요내용**
 - ① 자율신경 과반사증이란?
 - ② 자율신경 과반사증의 증상
 - ③ 자율신경 과반사증의 원인
 - ④ 자율신경 과반사증 치료 가이드 라인
 - ⑤ 자율신경 과반사증의 날
- ◎ **발간연도** 2019
- ◎ **발간형태** 동영상
- ◎ **발간출처** 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 장애인 건강 및 재활정보포털 ⇨ 자료실 ⇨ 멀티미디어자료

자율신경 과반사증이란?

자율신경 과반사증(또는 **자율신경 반사이상**, autonomic dysreflexia)은 생명을 위협하고 사망에 이르게 할 수 있다!!

자율신경 과반사증의 증상

혈압이 상승하여 두통이 심해지고,
안절부절 못하고,
식은 땀이 나며,
피부에 소름이 돋고 붉어지는 등
다양한 증상이 나타난다.

자율신경 과반사증의 원인

- 자율신경 과반사증은 척수손상인 (흉수 6번 이상)에서 주로 발생한다.
- 대부분 방광이 과도하게 늘어나서 나타나며, 이외에도 딱딱한 변이 차 있거나, 피부의 손상, 골절 등에 의해서도 일어난다.

국립재활병원 자율신경 과반사증 치료 가이드라인

- **환자를 앉힌다.**
 - 90도로 앉혀서 머리를 심장보다 높게 유지한다.
- **옷을 풀어준다.**
 - 꼭 조이는 옷이 있으면 풀어주거나 벗긴다.
- **혈압을 측정한다.**
 - 2~5분 간격으로



동영상



노인성 안질환 예방과 관리(백내장, 녹내장, 황반변성)



- ☑ **주요대상** 장애인
- ☑ **주요내용**
 - ① 대표적인 노인성 안질환의 종류
 - ② 백내장의 개념 및 증상, 예방과 치료
 - ③ 녹내장의 개념 및 증상, 진단, 치료
 - ④ 황반변성의 개념, 종류, 증상, 치료, 조기진단 등
- ☑ **발간연도** 2020
- ☑ **발간형태** 동영상(Part1, 2, 3)(수어영상)
- ☑ **발간출처** 대전광역시지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 대전광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 영상자료



녹내장이란?

대전광역시 지역장애인보건의료센터

실명하는 병?

백내장이랑 비슷한 병?

수술이 안된다고 하던데?

나이가 든 사람에게만 생기나?

눈이 녹색이 되나?

황반변성의 치료

대전광역시 지역장애인보건의료센터

- **초·중기 황반변성**
 - 시력 저하는 크지 않음
 - 위험 인자를 조절하여 진행을 완하
 - ▶ 금연
 - ▶ 자외선 차단
 - ▶ 황산화제, 루테인 등 섭취



동영상



장애인에게 힘이 되는 강원도 복지서비스 안내



- ◎ 주요대상 장애인
- ◎ 주요내용
 - ① 장애인의 의료비 지원 ② 장애인 보조기기 지원
 - ③ 장애인 연금 ④ 맞춤형 기초생활보장제도
 - ⑤ 기초생활수급자를 위한 요금감면제도
 - ⑥ 장애인 일자리 지원 ⑦ 정보통신 보조기기 보급
 - ⑧ 무료 법률 구조 제도
 - ⑨ 방송 소외계층 방송접근권 보장사업
 - ⑩ 장애인을 위한 요금감면 제도
- ◎ 발간연도 2021
- ◎ 발간형태 동영상(Part1~10)(수어영상)
- ◎ 발간출처 강원도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 강원도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식·자료 ⇨ 교육자료 ⇨ 영상자료

장애인 보조기기 지원

대상 기초생활수급자 및 차상위계층 지원

중증 지체, 뇌병변, 산장장애인 지원내용 : 육형발지를 형식 및 케어	사각장애인 지원내용 : 음성시각기의 리모콘, 음성시계, 영상투데 비디오, 문자판독기, 녹음 및 재생장치
장각장애인 지원내용 : 시각시표시기기, 진동시계, 청취증폭기	중증 지체, 뇌병변(근육마비) 지원내용 : 양발목차형 보행용 보조기구(이금)시서비스기구, 기립훈련기(복용의제) 4급

기초생활수급자와 장애인중 차상위계층을 대상으로 장애인 보조기기를 지원합니다

장애인 의료비 지원

대상 의료급여 2종 수급자 및 차상위 본인부담 경감 등록장애인 (장애인 본인만 지원)
* 일반인 의료비는 장애인에게만 지원하므로 공판에 올라 가는 비장애인은 가족을 지원하지 않습니다.

1차 의료기관 외래진료 70% 지원 입원진료 본인부담금 전액 지원	2,3차 의료기관 외래진료 본인부담금 전액 지원 입원진료 본인부담금 전액 지원	3차 및 약제비 지원하지 않음
---	--	----------------------------

병원 진료시 의료급여증, 장애인등록증 등 제출 (사적확인만으로 지원)

의료급여 2종 수급자 및 차상위 본인부담 경감 등록장애인은 본인만 장애인 의료비를 지원받을 수 있으며, 같이 사는 비장애인 가족에게는 의료비 지원이 되지 않습니다

장애인 일자리 지원

연 18세 이상

일반형 일자리 지원대상 : 장애인, 북한이탈주민, 강원도우미	시간제 지원대상 : 장애인(중증)
전월세 (8시간/주 4시간) 1,795,350원	897,660원

복지 일자리 : 자영업자, 시니어, 한국노우미 등

주 14시간 / 월 56시간
481,040원

법 제 1 : 시니어형 장애인 일자리사업 연세이상 신청
문답지 1 : 주소지 읍면동 주민센터에 신청 ■ 보건복지상담센터 ☎ 129

성인 장애인 중 취업을 원하는 사람에게 일자리 지원을 합니다. 일반형으로는 전월세, 시간제가 있으며 행정도우미, 복지서비스 지원 등의 업무를 합니다

정보통신 보조기기 보급

사각장애인 -독서해당기, 화면낭독 소프트웨어 등	지체·뇌병변 장애인 -특수마우스, 특수키보드 등
--------------------------------------	--------------------------------------

청각 언어 장애인

5g
-영상 전화기, 영상통화 보조기기 등

장부지원 80%
(단, 기초생활수급자 및 차상위 장애인 -장부 지원 90%)

법 제 1 문답지 1 : www.gtc.or.kr | www.gtc.or.kr
강원도장애인복지센터 ☎ 033-248-7751 | www.gtc.or.kr
한국장애인개발원 상담센터 ☎ 1588-2610 ■ 보건복지상담센터 ☎ 129

제품가격 기준 장부에서 80%를 지원해주며, 기초생활수급자 및 차상위장애인은 90%를 지원받습니다



책자

말소리 재활훈련 교육 안내서



☑ **주요대상** 언어장애를 갖고있는 장애인

☑ **주요내용**

- ① 호흡조절운동 ② 호흡강화운동 ③ 얼굴 윗근육 운동
- ④ 얼굴 아랫근육 운동 ⑤ 입술 운동 ⑥ 혀 운동
- ⑦ 발성연습 1 ⑧ 발성연습 2 ⑨ 말소리 준비연습 1
- ⑩ 말소리 준비연습 2 ⑪ 정확한 읽기연습 ⑫ 어려운 문장연습
- ⑬ 말소리 재활훈련 기록지 ⑭ 말소리 재활훈련 자가점검표

☑ **발간연도** 2022

☑ **발간형태** 책자

☑ **발간출처** 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육 자료실 ⇨ 교육책자

1 호흡 조절 운동

- ▶ 목덜미를 잡고 앉거나 누운 자세에서 허벅지 쪽으로 발을 뻗고 편안한 자세로 유지한다.
- ▶ 허벅지 손은 세 뿔대, 다관 통 손은 가운데 대고 발끝 다관 손에 대고, 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 허벅지를 들이마시고 코로 숨을 들이마시고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 목덜미를 잡고 앉거나 누운 자세에서 허벅지 쪽으로 발을 뻗고 편안한 자세로 유지한다.
- ▶ 허벅지 손은 세 뿔대, 다관 통 손은 가운데 대고 발끝 다관 손에 대고, 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

[숨을 들이마실 때]

[숨을 내쉬는 때]

2 호흡 강화 운동

- ▶ 천천히 천천히 입을 닫고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

아-이-우

- ▶ 허벅지 손은 세 뿔대, 다관 통 손은 가운데 대고 발끝 다관 손에 대고, 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 허벅지 손은 세 뿔대, 다관 통 손은 가운데 대고 발끝 다관 손에 대고, 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

아-이-우

3 얼굴 윗근육 운동

- ▶ 양손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.

4 얼굴 아랫근육 운동

- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.
- ▶ 양 손 엄지손가락을 5초 동안 누른다.

5 입술 운동

- ▶ 입술을 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입술을 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입술을 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입술을 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

6 혀 운동

- ▶ 혀를 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 혀를 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 혀를 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 혀를 뻗고, 천천히 입을 닫고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

7 발성연습 1

- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.

아-이-우

8 발성연습 2

- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.
- ▶ 입과 가슴을 열고 허벅지 손에 대고 코로 숨을 들이마시고 천천히 내쉬는 동작을 10회 반복한다.



책자



마비말장애환자의 가정재활프로그램



- ◎ 주요대상 마비말장애 환자
- ◎ 주요내용
마비말장애를 가진 언어장애인을 위한 가정재활프로그램
① 마비말장애 증상 ② 호흡훈련 ③ 발성훈련
④ 구강기능 증진 운동 ⑤ 발음훈련을 위한 읽기
- ◎ 발간연도 2020
- ◎ 발간형태 책자
- ◎ 발간출처 전라북도지역장애인보건의료센터



자료공개위치 | 전라북도지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 자료실 ⇨ 문서자료

1. 마비말장애 증상

뇌졸중 후 손으로 인해 뇌를 손상시킬 위험을 예방하여 수련하는 것이 중요합니다. 마비말장애 관련 신장 및 손으로 인해 발생하는 호흡, 발성, 구강 기능 부진 등의 증상을 인지하고, 뇌 및 입술이 마비되거나 마비되어 근육의 조절이 어려워 생기는 호흡 곤란, 구강 기능 부진 등의 증상을 인지하고 예방하는 것이 중요합니다. 마비말장애 환자는 마비말장애 환자를 위한 재활 프로그램을 통해 다양한 언어기능을 향상시킬 수 있습니다. 또한 뇌 재활 활동과 함께 실시할 수 있는 언어 재활 프로그램으로 언어기능을 향상시키고, 구강 기능을 손쉽게 자극할 수 있습니다. 또한 뇌 재활 활동은 혀가 마비되면 구강 기능 부진 및 발성 관련 활동을 하기 위해 필요한 호흡 기관의 근육을 자극하는 구강운동 프로그램도 포함됩니다.

2. 호흡훈련

인상할 자세
- 호흡은 가슴, 복부와 근육 운동에 의해 촉진됩니다. 적절한 자세는 호흡 운동과 관련된 복부 근육을 강화시켜줍니다.

- 1. 팔과 어깨의 긴장감을 완화해 주십시오.
- 2. 발이나 발의 앞부분을 벽이나 끈으로 고정하십시오.
- 3. 어깨의 위치를 환원하여 자세를 바로하십시오.

3. 발성훈련

목소리의 크기와 질을 증진하기 위해서 생체 내의 연골을 효과적으로 자극하십시오.

- 1. 약간의 양쪽을 손으로 막고 입과 혀를 닫으십시오.
- 2. 손으로 의지할 노력없이 혀를 뒤로 당기십시오.
- 3. 입을 가리는 동안, 소리를 크게 내려고 노력하여 최대한 입과 목을 늘리십시오.

4. 구강기능 증진 운동

입술, 혀, 양궁의 마비가 있는 환자들에게 유용한 운동입니다. 혀를 앞에 당겨서 운동을 하는 것을 권장합니다.

하향 운동

입을 가리지 않고 혀를 앞으로 크게 당기십시오.

익을 오른쪽(왼쪽)으로 움직이고 난 후 재귀하십시오.

입을 모으려고 입자가 혀를 잘리는 표정으로 바꾸고 위치를 바꾸십시오. 최대한 크게 혀를 당겼을 때 혀가 움직이도록 하십시오.

3. 발성훈련

간단 초점 연습

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

가 나 다 라 미 바 사
아 자 차 카 되 파 하
일 희 수 폭 금 토 일

중도 초점 연습

음절을 익혀서 읽고, 위에서 아래로 노래를 부르십시오.

도 - 레 - 미 - 파 - 솔 - 라 - 시 - 도 -
도 - 시 - 라 - 솔 - 미 - 라 - 레 - 도 -

4. 구강기능 증진 운동

입술 운동

입을 크게 당기다가 입술을 천천히 닫아 입술을 닫으십시오.

입술 최대한 크게 당기고 입자가 '오'자에 입술을 둥글게 만듭니다.

입을 모으려고 입자가 혀를 잘리는 표정으로 바꾸고 위치를 바꾸십시오. 최대한 크게 혀를 당겼을 때 혀가 움직이도록 하십시오.

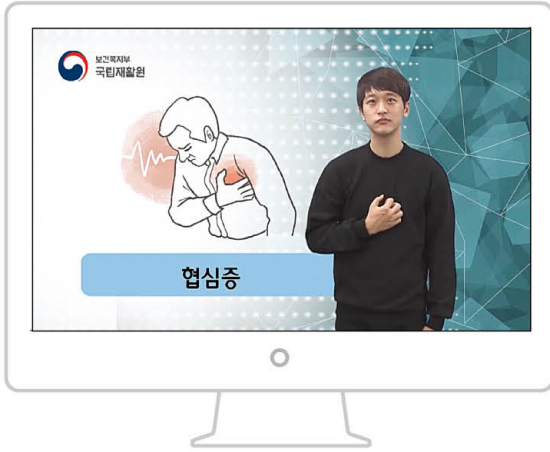
입을 최대한 크게 당기고 입자가 '우'자에 입술을 둥글게 만듭니다.



동영상



의료용어 수어해설사전



☑ **주요대상** 청각장애인

☑ **주요내용**

주요 의료 상황별 용어 수어 번역


- ① 진료일반, 건강검진, 만성질환, 임신출산, 청각장애, 치과진료
- ② 입원, 응급상황, 설명동의, 수술전후, 소아과
- ③ 순환기, 호흡기, 골격, 내분비, 소화기, 치아
- ④ 언어치료, 종양학, 신경과, 정신과, 여타계통
- ⑤ 혈액, 근육, 감각, 면역, 비뇨생식, 피부

☑ **발간연도** 2021


☑ **발간형태** 동영상(의료용어수어해설사전)


☑ **발간출처** 국립재활원

자료공개위치 | 국립재활원 YouTube



보건복지부
국립재활원





혈관조영술
angiography

혈관속에 방사선 통과하지 않는 물질을 넣고 엑스선 촬영하는 것입니다.



보건복지부
국립재활원





소염제
NSAID

1. 정의 : 체내에 발생한 염증반응을 억제하는데 사용되는 약물입니다.



보건복지부
국립재활원





약물중독
Drug intoxication

1. 정의 : 약물을 과량 복용하여 약물이 나타내는 치료적 효과 외의 독성 부작용이 발생하는 것을 의미합니다.
2. 원인 : 처방된 양보다 과량으로 복용하면 중독을 유발할 수 있습니다.
3. 증상 : 약물의 종류마다 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.



보건복지부
국립재활원





이비인후과 언어재활
Otorhinolaryngology Language rehabilitation

음성장애를 주 호소로 내원한 환자의 음성검사 및 음성치료를 담당, 구강구조의 움직임과 발성 및 조음 생리를 정확히 평가하여 문제점들을 찾아내고 치료하는 방법입니다.



책자

장애인을 위한 지역사회중심재활 상반기 교육 자료집



- ☑ **주요대상** 장애인 건강보건관리사업 담당자
- ☑ **주요내용** 장애인 건강권법과 장애인 통합 돌봄 구축방향
 - ① 경기도 장애인복지 및 정책 현황
 - ② 노년기 장애인의 근골격계 질환 예방과 치료
 - ③ 지역장애인보건의료센터와 연계 협력 방향
 - ④ 장애인 건강추치의 사업 사례
 - ⑤ 경기도 장애인대상 교육과정 운영사례
 - ⑥ 여성장애인의 건강권
- ☑ **발간연도** 2021
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육 자료실 ⇨ 교육책자

장애인 건강권법과 장애인 통합 돌봄 구축방향

일용한 [안대외]대학 사정외과교실, 주지재도 도입을 위한 병문동본부 설립취약팀

사회 양극화에 의한 건강 불평등의 증가

노년 평균수명: 2014년 42.7%, OECD 1위, 세계 최장수국가

노년기 장애인의 근골격계 질환 예방과 치료

분당서울대학교병원 재활의학과 범재원

요통의 특징

- 발생률: 인구의 60~90%가 일생에 요통을 한 번 이상 경험
- 남녀 차이는 없음
- 전체 급성 요통환자에서 신경근 병변은 오직 1~2% 정도
- 급성 요통 환자의 90%: 발생 후 2개월 내외 증상이 좋아짐
- 7~10%는 만성(?) 요통

65세이상 노인 비율 추이 및 전망

(단위: %, 송인구 내)

연도	일본	한국	미국	중국
1970년	13.1	9.8	7.1	4.9
2010년	23.1	16.5	13.0	11.0
2030년	31.9	24.3	15	10.2

2030년 한국, G20 '43 노인국가'

고령사회의 그늘-노년기구의 빈곤율

현재 인구 10명 중 1명 이상은 20%에 이해서 20년은 노년기 고령층의 20%

디스크 손상 과정

From PT, EG Chung

지역장애인 건강안 살을 위해

결어기는 **이중문**

이규범 | 서울특별시장애인건강관리사업

지역센터 중심 사업 모형 (2016-2017)

[장애인 건강보건의료 체계 확립을 위한 보건복지부 내년도 과제]

경기도 장애인대상 교육과정 운영사례

특수교육 사례들

- 스마트폰 등 인터넷을 접속 가능한 기기를 준비해 주세요.
- kahoot.it 에 접속해 주세요.
- Game PIN (숫자 7자리) 를 입력해 주세요.

장애인건강보건 추진체계 (현재)

실제수업 사례 영상

실제수업 사례 영상

실제수업 사례 영상



장애인이 택시를 이용할 때 이렇게 도와주세요



- ☑ **주요대상** 일반 택시 운수 종사자
- ☑ **주요내용**
 - ① 장애 바로알기
 - ② 장애유형별 도움방법
대화시, 승하차시, 휠체어 유무 상황별 도움 방법 소개
 - ③ 의사소통 AAC
 - ④ 알아두면 좋은 연락처
- ☑ **발간연도** 2021
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 문의 (070-4104-9434)

장애 바로알기

우리나라는 「장애인복지법」 제23조 제1항을 15가지 유형으로 분류하고 있습니다.

신체의 장애

외부기능장애

- 지체장애
- 시각장애
- 청각장애
- 언어장애
- 지적장애
- 발달장애

내부기능장애

- 신장장애
- 호흡기장애
- 심장장애
- 말초혈관장애
- 간장애
- 뇌신경장애

정신의 장애

- 지적장애
- 자폐성장애
- 정신장애

I

지체장애 뇌병변장애

지체장애 뇌병변장애

휠체어에서 자동차로 옮기기

- 주차 및 승차시 자동차 운전석 좌석에 앉기
- 휠체어 고정장치 체결을 위해 내내 자세의 고정하기
- 승차 절차
 - 1. 휠체어 앞쪽 손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 지지해 줍니다.
 - 2. 무릎 사이를 양쪽 손잡이 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 3. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 4. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 5. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 휠체어를 건너 자동차 뒷좌석에 앉기
 - 1. 휠체어 앞쪽 손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 2. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.

자동차에서 휠체어로 옮기기

- 주차 및 휠체어 준비
 - 1. 휠체어를 준비하여 내리놓을 수 있도록 자세를 준비합니다.
 - 2. 휠체어를 준비하여 내리놓을 수 있도록 자세를 준비합니다.
- 휠체어 고정장치 체결을 위해 내내 자세의 고정하기
- 승차 옮기기
 - 1. 휠체어 앞쪽 손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 2. 무릎 사이를 양쪽 손잡이 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 3. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 4. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 휠체어 건너 자동차 뒷좌석에 앉기
 - 1. 휠체어 앞쪽 손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
 - 2. 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.

지체장애 뇌병변장애

휠체어 이용하는 법

- 양쪽 앞손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.

휠체어 피는 법

- 양쪽 앞손잡이 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.
- 양쪽 손잡이를 양쪽 끝부분에 손잡이를 끼워줍니다.

II

시각장애

시각장애

특성

시각기능이 현저히 저하되어 사물을 구별할 수 없고, 사물을 알아볼 수 없는 상태인 상태로 보아서는 운전 시 안전을 위해 꼭 장애인차 전용 승차권을 구매하여 구 분하여 운전하여야 할 필요가 있습니다.

도움 방법

- ☑ **도착 시**
 - 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 기사님: 장애인 차량입니다.
- ☑ **승차 시**
 - 도로 좌측차선에 차 세웁니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 기사님: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
- ☑ **목적지 시**
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
- ☑ **하차 시**
 - 목적지(목적지)에 도착합니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.
 - 승객: 장애인 차량입니다. 승객입니다. 기사님: 장애인 차량입니다.





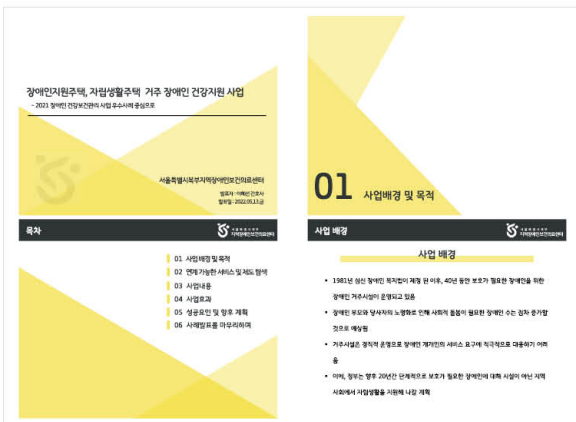
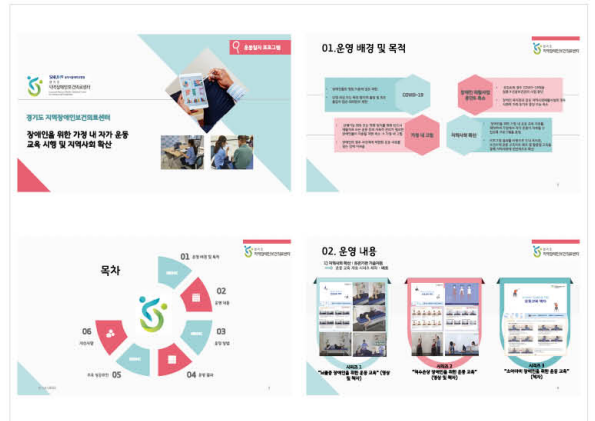
책자

장애인 건강관리 실무자 역량 강화 교육 : 2021년 장애인 건강보전관리 사업 우수사례 중심으로



- ☑ **주요대상** 보건소 지역사회중심재활(CBR) 담당인력
도내 장애인 건강관리 관련 업무 종사자
- ☑ **주요내용**
 - ① 욕구기반 및 접근성 향상 중심 장애인 통합건강관리
 - ② 장애인을 위한 가정 내 자가 운동교육 및 지역사회 확산
 - ③ 장애인지원주택·자립생활주택 거주 장애인 건강지원사업
 - ④ 회복기재활병원에서의 지역사회연계 사례
 - ⑤ 맞춤형 방문 서비스 운영
 - ⑥ 전국보건소 최초 로봇보행 재활운동 사업
 - ⑦ 4차산업시대 지역사회중심재활사업에서 재활로봇의 역할
 - ⑧ 극복해요~코로나! 함께해요 계양 CBR!
- ☑ **발간연도** 2022
- ☑ **발간형태** 책자
- ☑ **발간출처** 경기도지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 경기도지역장애인보건의료센터 ⇨ 정보 ⇨ 교육 자료실 ⇨ 교육책자

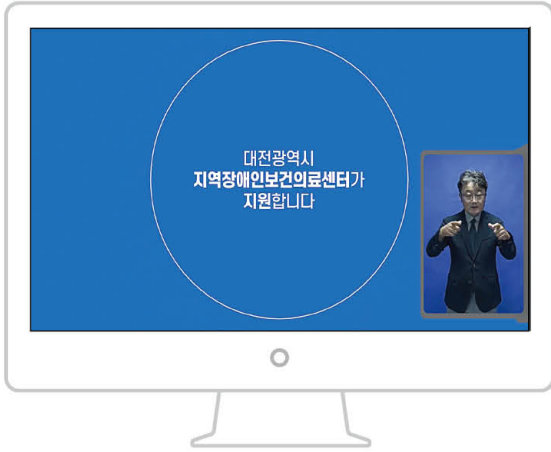




동영상



대전광역시 장애인 의료기관 이동지원 안내



- ◎ **주요대상** 장애인 건강 주치의
- ◎ **주요내용**
 - ① 119 안심콜
 - ② 교통약자이동지원센터
 - ③ 대전 장애인단체총연합회 해피콜
 - ④ 저상버스, 129 사설 응급업체 등
- ◎ **발간연도** 2022
- ◎ **발간형태** 동영상(수어영상)
- ◎ **발간출처** 대전광역시지역장애인보건의료센터

자료공개위치 | 대전광역시지역장애인보건의료센터 ⇨ 소식 ⇨ 영상자료

■ 장애인 의료기관 이동 지원 제도 및 기관 ■

119 안심콜	장애인(가족·보호인)을 위한 119 서비스	교통약자 이동지원센터	대전광역시 장애인(단체총연합회) 해피콜
---------	----------------------------	----------------	-----------------------------

119 안심콜

구급대원이 환자의 질병 등을 미리 알고
맞춤형으로 **응급처치**와 **병원 이송**이
가능한 **서비스**입니다.

채널을 추가한 후 상담을 요청하시면

종각 언어장애인을 위한
119 서비스

카카오채널 등록, 언어 장애인을
24시간 지원합니다.

	119 긴급신고	
	SOS	

▶ 화재

▶ 구조

▶ 구급

▶ 생활안전

응급환자의 응급처치 상담



부록



장애인의 건강한 삶

장애인보건의료센터가
함께 합니다.

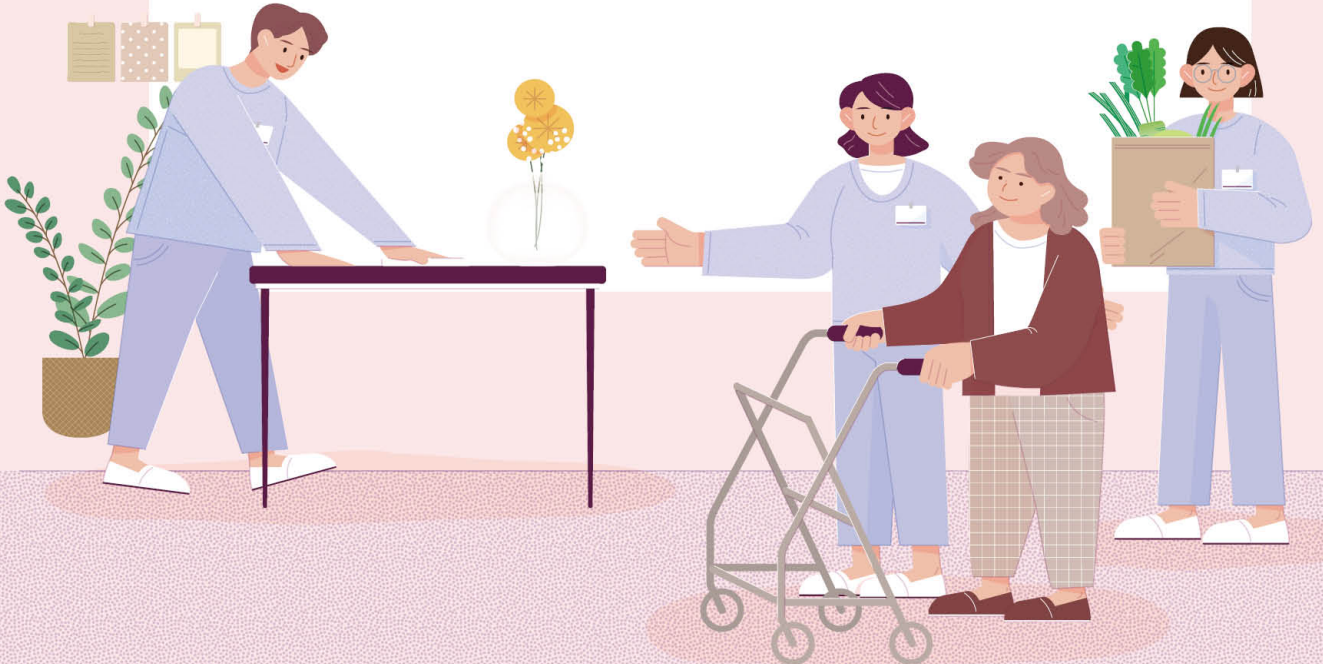


장애인에게
종합적이고 체계적인
건강보건관리를 제공하는

장애인보건의료센터

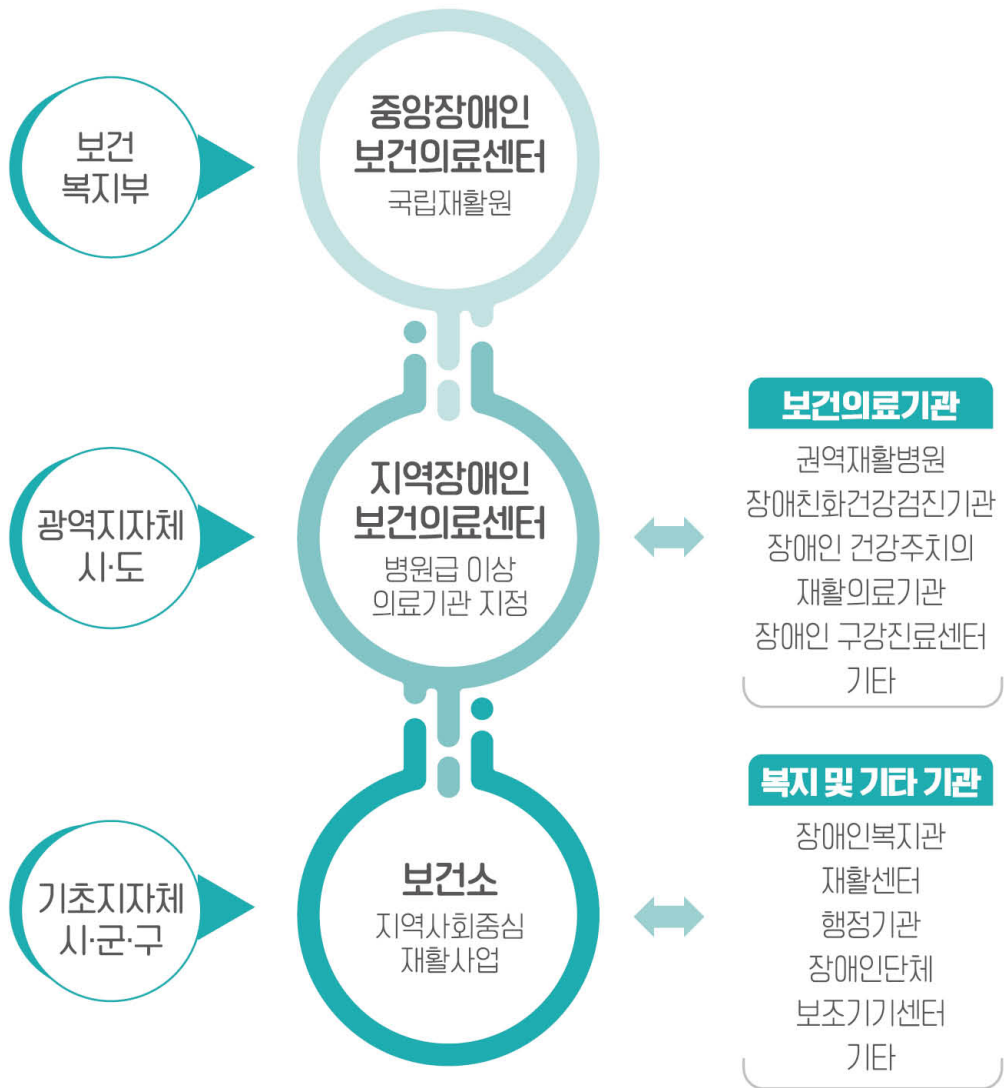
를
이용하세요!!

장애인보건의료센터는
의료기관, 보건소, 복지관 등의 기관과
연계·협력하여 **장애인의 재활과 건강관리**에
핵심적인 역할을 수행하고 있습니다.





장애인 건강보건관리 서비스 전달체계



중앙장애인보건의료센터

근거 『장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률』 제19조

중앙장애인보건의료센터는
장애인 건강보건관리사업을 총괄 운영하고 있습니다.



건강
접근성 제고

장애인 건강보건관리 체계 구축



포괄적
건강관리 강화

장애인의 진료 및 재활, 여성장애인 임신,
출산 등 전문의료서비스 연계 및 제공



건강보건관리
기반확대

장애인 건강보건관리 서비스 제공 인력 교육
장애인 건강보건관련 연구, 정보 제공

지역장애인보건의료센터

근거 『장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률』 제20조

장애인이 **지역사회의 자원을 활용**하여
건강하고 주체적인 삶을 살 수 있도록 지원합니다.



통합건강보건
사례관리

지역사회기관 연계 등을 통하여
중증장애인에게 건강보건사례관리 제공



여성장애인
모성보건사업

임신출산 전문의료서비스 제공 및
생이주기별 건강관리 교실



지역장애인
의료서비스 제공

건강검진, 재활의료서비스,
장애인건강주치의 연계 등



장애인
건강권 교육

보건의료인, 장애인과 가족대상 교육

지역장애인보건의료센터

근거 『장애인 건강권 및 의료접근성 보장에 관한 법률』 제20조

▶▶▶ 이용방법



전국장애인보건의료센터

지역장애인보건의료센터는 병원급 이상 의료기관으로
21년 기준 14개소 지정운영 중이며, 22년까지 총 19개소로 단계적 확대 예정

중앙장애인보건의료센터
국립재활원 02-901-1304
www.nrc.go.kr

서울북부 지역장애인보건의료센터
서울재활병원 02-6020-3123
www.seoulnhc.com

서울남부 지역장애인보건의료센터
서울특별시보라매병원 02-870-2073
www.brmh.org

인천 지역장애인보건의료센터
인하대학교병원 032-451-9052
www.irhmc.org

대전 지역장애인보건의료센터
충남대학교병원 042-338-2230
djmc.cnuh.co.kr

전북 지역장애인보건의료센터
원광대학교병원 063-859-0050
www.wkuh.org

광주 지역장애인보건의료센터
전남대학교병원 (준비 중)

제주 지역장애인보건의료센터
제주대학교병원 064-717-2486
jrhmc.co.kr

강원 지역장애인보건의료센터
강원도재활병원 033-248-7762
www.grhm.or.kr

경기 지역장애인보건의료센터
분당서울대학교병원 031-706-0086
www.grdhc.org

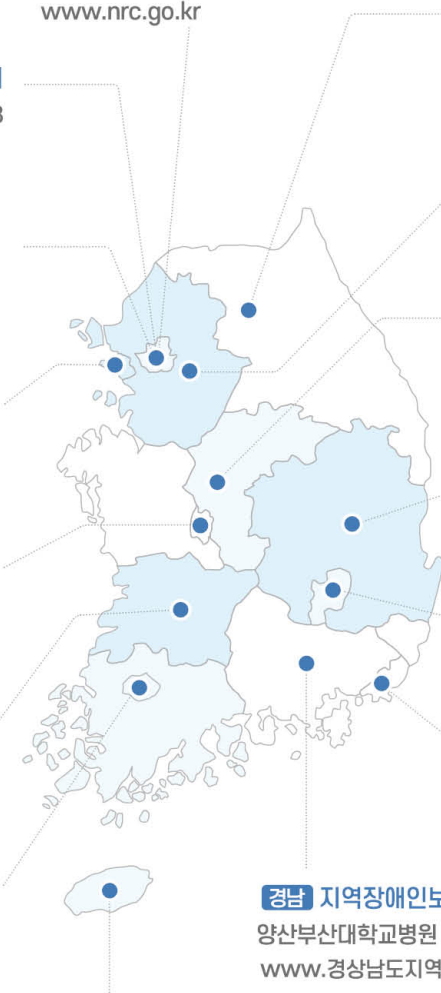
충북 지역장애인보건의료센터
충북대학교병원 043-269-2709
www.cbnuh.or.kr

경북 지역장애인보건의료센터
경북권역재활병원 053-230-8900
www.knuch.kr

대구 지역장애인보건의료센터
칠곡경북대학교병원 053-200-7666
www.brmh.org

부산 지역장애인보건의료센터
동아대학교병원 051-240-2481
www.brhmc.or.kr

경남 지역장애인보건의료센터
양산부산대학교병원 055-360-4126
www.경상남도지역장애인보건의료센터.org



전국장애인보건의료센터는
장애인에게 **종합적**이고 **체계적**인
건강보건관리를 제공함으로써
장애인의 건강증진과
삶의 질 향상에 기여하겠습니다.



2022 장애인 건강정보 자료집



발행일 2022년 10월
발행처 보건복지부 국립재활원
발행인 국립재활원장
편집인 김동아, 조순미, 박재희, 임현정,
안은성, 이은영, 최민규, 서희옥
주 소 서울특별시 강북구 삼각산로 58
연락처 02-901-1698
디자인 평강도탈프린팅

관리번호 : C-17-22-06
발간등록번호 : 11-1352297-000610-10
국제표준간행물번호(ISBN) : 978-89-6810-495-4 (13330)

사전 승인 없이 책 내용의 무단복제를 금하며 본 책자는 국립재활원 홈페이지(www.nrc.go.kr)
'중앙장애인보건의료센터 → 알림마당 → 사업지원자료실'에서 확인할 수 있습니다.