

대상자용

발간등록번호
11-1352297-000325-01



지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

Contents

대상자용

National Rehabilitation Center

| | | |
|-----|----------------|----|
| 1회기 | 조기적응프로그램 소개 | 5 |
| 2회기 | 나를 이해하기 | 9 |
| | 나의 몸 바라보기 | 10 |
| | 장애 인식(수용)하기 | 11 |
| | 나의 일상 돌아보기 | 12 |
| 3회기 | 일상생활 동작관리 | 15 |
| 4회기 | 보조기기 이해 및 활용하기 | 19 |
| 5회기 | 건강관리 운동 | 23 |

| | | |
|------------|-----------------------|-----------|
| 6회기 | 투약·영양·삼킴장애 관리 | 39 |
| | 건강하게 먹는 약 | 40 |
| | 식생활건강 위험평가(D-HRA 1.0) | 43 |
| | 삼킴장애 관리 | 46 |
| | 구강 운동 및 감각자극 | 50 |
| 7회기 | 우리 지역 자원 활용하기 | 53 |
| 8회기 | 마무리하기 | 55 |
| | 부 록 | 57 |
| | 유용한 복지정보 | 58 |
| | 여행정보 | 73 |
| | 생활체육 | 79 |
| | 장애인 단체 및 장애인 권익옹호기관 | 87 |

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

01

조기적응프로그램 소개

1회기 조기적응프로그램 소개

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

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

조기적응프로그램을 진행하기 위해 등록 및 기초평가를 진행합니다.

평가 결과 등 작성



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



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



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



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

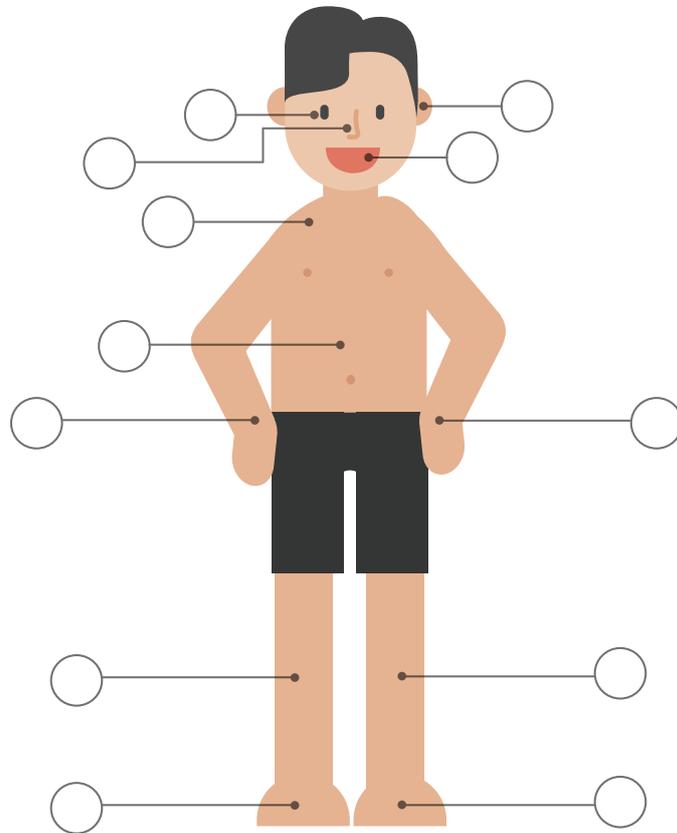
02

나를 이해하기

2회기

나의 몸 바라보기

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



불편한 부위 ● 건강한 부위 ●

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

신체적 상태를 과대평가하고 있음

신체적 상태를 과소평가하고 있음

객관적으로 평가하고 있음

2회기 나의 일상 돌아보기

01 내가 하고 있는 일들이 무엇인지 적어봅시다.

 기본 생활 영역

.....

.....

.....

 예술·문화 영역

.....

.....

.....

 신체운동 영역

.....

.....

.....

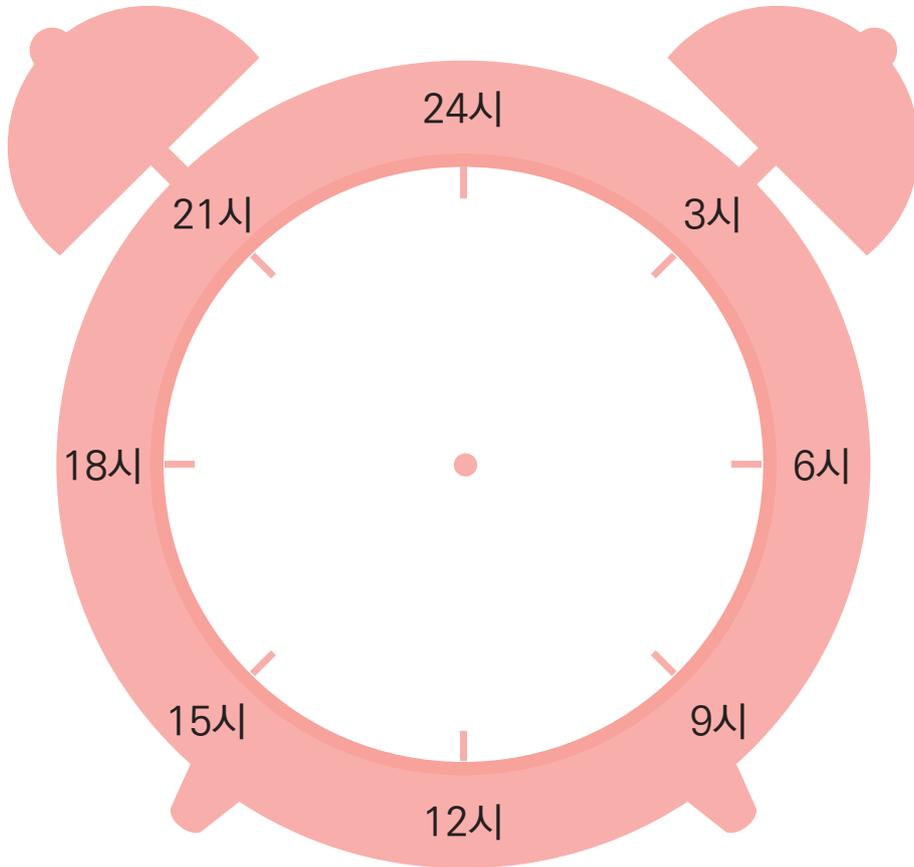
 사회관계 영역

.....

.....

.....

02 하루 일과를 계획해봅시다.



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

03 건강한 삶을 위한 나만의 3가지 수칙을 적어 봅시다.

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



지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

03

일상생활 동작관리

3회기 일상생활 동작관리

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


.....

.....

.....

02 일상생활 동작을 배워봅시다.

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



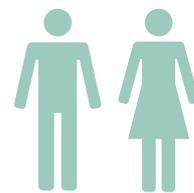
옷 입고 벗기

- ① 상의 입고 벗기
- ② 하의 입고 벗기
- ③ 양말 신고 벗기



식사하기

- ④ 숟가락, 젓가락 사용하기
- ⑤ 포크 사용하기
- ⑥ 컵 사용하기



화장실 이용하기

- ⑦ 양변기에 앉기



목욕하기

- ④ 욕실에 앉아 목욕하기
- ① 도구를 이용하여 목욕하기



용모단정하기

- ④ 수건으로 몸 닦기
- ④ 면도기 사용하기
- ④ 손톱깎이 사용하기
- ④ 치약 짜기
- ④ 헤어드라이기 사용하기
- ④ 틀니 관리하기
- ④ 머리 감기



의사소통과 도구 사용하기

- ④ 글씨 쓰기
- ④ 키보드 이용하기
- ④ 전화받기

일상생활 수행 시 주의사항



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

04

보조기기 이해 및 활용하기

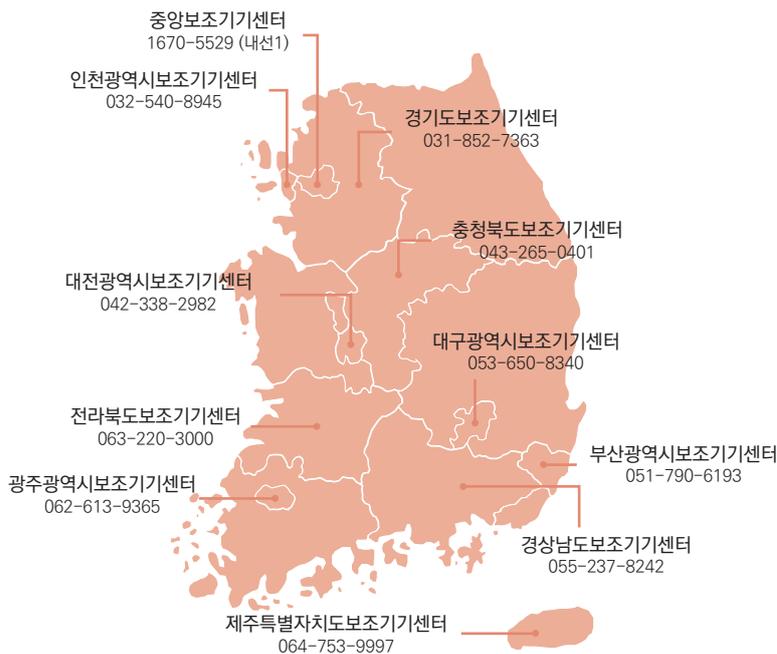
4회기 보조기기 이해 및 활용하기

01 현재 사용하고 있는 보조기기 또는 필요한 보조기기를 적어 보세요.

현재 사용하는 보조기기

필요한 보조기기

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



보조기기에 대한 궁금증 해결
1670-5529
보조기기 콜센터

2019년 강원, 충남, 경북, 세종, 울산, 전남센터 구축

🔍 중앙보조기기센터 홈페이지에서도 확인 가능합니다.

주소창에 입력

장애 유형, 연령 및 대상 선택 후 검색

보조기기 맞춤 조회

ⓘ 검색조건을 선택한 후 검색버튼을 눌러 주세요.

| | |
|--------|--------|
| 장애유형 ▼ | 장애정도 ▼ |
| 연령 ▼ | 대상자 ▼ |

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

05

건강관리 운동

5회기 건강관리 운동

병원에서 배웠거나 현재 하고 있는 운동이 있습니까?

예 (운동 종류 : _____) 아니오

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

횟수 : _____ 회 시간 : _____ 시간(분)

어떠한 운동(혹은 신체부위)에 대해 주로 배우고 싶습니까?

부위 팔(상지) 다리(하지) 전체 기타 _____

종류 유연성운동 근력운동 균형운동
 보행 기타 _____

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

건강관리 운동

01 누워서 한 다리 펴서 들기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|----------|---------------|---|
| 눅기 자세 | 근력(하) | <div data-bbox="608 651 1342 1088" style="text-align: center;">  </div> <p>① 바닥에 편히 누운 상태에서 무릎을 세운다.</p> <div data-bbox="608 1200 1342 1637" style="text-align: center;">  </div> <p>② 한 쪽 다리를 위로 펴서 양손으로 무릎 뒤편을 잡고 몸 쪽으로 당긴 상태로 10~30초 정도 유지한다. ③ 반대편도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="651 1854 1342 2011" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">  심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다. </p> </div> |

02 누워서 다리 뺏기

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

03 브릿지

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

04 누운 자세에서 오르막 걷기

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

05 손목 굽힘근 늘이기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|------------------|---------------|---|
| <p>굽기 자세</p> | <p>유연성(하)</p> |  |
| | | <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손등이 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸 쪽으로 당겨 10~30초 동안 유지한다.</p> |
| | |  |
| | | <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="635 1798 1326 1960" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div> |

06 손목 펴기 늘이기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|------------------|---------------|---|
| <p>눕기 자세</p> | <p>유연성(하)</p> |  <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손바닥을 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸쪽으로 당긴 후 10~30초 동안 유지한다.</p> |
| | |  <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="612 1778 1305 1939" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div> |

07 팔 교차해서 어깨 등 늘이기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|----------|---------------|--|
| 눅기 자세 | 근력(하) |  <p>① 두 팔을 가슴 앞에서 교차하여 당긴 상태로 10~30초 동안 유지한다.</p> |
| | |  <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="651 1783 1342 1944" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div> |

08 각지 끼고 만세하기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|------------------|---------------|--|
| <p>눅기 자세</p> | <p>유연성(하)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 등 쪽의 근육을 긴장시키고 체간의 안정성을 강화하면서 상지의 움직임을 향상시키는 운동방법이다. • 바른 자세를 만들어 유지하고 이후 팔꿈치를 편 상태에서 양팔을 각지 끼고 만세를 하도록 유도한다. • 요통, 후만증, 체간의 불안정성, 목통증, 어깨 통증 등에 다양하게 적용이 가능하다. <div data-bbox="592 907 1326 1176" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. <div data-bbox="592 1339 1326 1608" style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ③ 양손을 각지 끼고 만세를 한다. 팔꿈치를 펴고 10초를 유지한다. 배에 힘을 주도록 유도한다. ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다. <div data-bbox="598 1839 1295 2004" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.</p> </div> |

09 깍지 끼고 나란히 하기

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

10 아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기

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

11 아픈 손잡고 몸통 돌리기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|-------|------------|--|
| 눕기 자세 | 유연성(하) |  <ol style="list-style-type: none"> ① 천장을 보고 똑바로 눕는다. 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. ② 건강한 손을 이용하여 아픈 손을 잡고 앞으로 뻗어준다. |
| | |  <ol style="list-style-type: none"> ③ 건강한 손을 이용하여 오른쪽으로 몸을 돌려준다. |
| | |  <ol style="list-style-type: none"> ④ 건강한 손을 이용하여 왼쪽으로 몸을 돌려준다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다. |

12 무릎 구부리고 다리 돌리기

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

13 한 쪽 다리 들어 양반다리 만들기

| 운동자세 | 운동유형 및 난이도 | 운동방법 |
|-------|------------|--|
| 눅기 자세 | 유연성(하) | <p>• 양반다리를 할 수 있도록 하는 관절의 관절 가동범위 유지 및 증진을 위해 진행을 하고 고관절의 통증이나 제한이 발생하면 진행을 중지하여야 한다.</p> <div data-bbox="614 741 1350 992">  </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 엉덩이에 베개를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. <div data-bbox="614 1167 1350 1507">  </div> <ol style="list-style-type: none"> ③ 양쪽 다리는 무릎을 90도 정도로 구부려서 발바닥을 매트에 대어 자세를 지지한다. ④ 왼쪽 다리를 양반다리로 만들면서 오른쪽 무릎 위에 올려준다. ⑤ 한 쪽씩 10초 간 유지 후 이완하면서 각 방향 별로 총 3회 반복한다. |

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

06

투약 · 영양 · 삼킴장애 관리

6회기

건강하게 먹는 약

약은 왜 정확하게 복용해야 하나요?

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

약을 처방 받을 때 확인하세요.

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

약을 복용할 때 주의하세요.

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

약은 이렇게 보관하세요.

- ④ 직사광선을 피해서 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하세요.
- ④ 다른 용기에 옮기지 말고, 설명서와 함께 포장상태 그대로 보관하세요.

이럴 때는 의사와 상의하세요.

- ④ 약을 복용하고 어지럼증, 울렁거림, 구토 등의 증상이 있을 때 의사와 상의하세요.
- ④ 증상 호전 시 약의 복용을 임의로 중단하거나 줄이지 말고 의사와 상의하세요.
- ④ 임신이나 수유를 계획하는 여성은 미리 의사와 상의하세요.

이런 약을 드신다면 주의하세요.

❖ **항응고제(와파린)**

- ④ 비타민 K가 많이 포함된 음식인 푸른잎 채소, 생선, 녹차, 간 등은 삼가세요.
- ④ 술을 드시지 마세요.
- ④ 병원 진료 전에는 약을 복용하고 있다고 알려주세요(특히, 치과진료 전).
- ④ 부딪히거나 넘어지지 않도록 주의하세요.
- ④ 출혈증상을 관찰하세요.

**가벼운
출혈증상**

양치할 때 잇몸 출혈, 코피, 멍, 총혈 등

**중증의
출혈증상**

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

항경련제

- ① 액체인 경우 내용물을 흔들어서 섞어 드세요.
- ① 의사의 지시에 따라 규칙적으로 꾸준히 복용하는 것이 중요합니다. 임의로 약 복용을 중단하지 마세요. 갑자기 약을 끊으면 경련이 심해지는 등 심각한 부작용이 생길 수 있습니다.
- ① 어지러움, 졸음증상이 나타날 수 있으므로 낙상 등 일상생활에 주의하세요.
- ① 운전이나 기계조작이 필요한 경우는 의사와 상의하세요.
- ① 기분의 변화(우울감 등), 피부 발진 등이 나타나면 의사와 상의하세요.
- ① 다른 질병으로 진료를 받을 경우 치료 전에 의사에게 복용 중인 약을 꼭 알려주세요.

고혈압 약

- ① 매일 일정한 시간에 약을 복용하세요.
- ① 어지럼증, 두통이나 뒷목이 뻐근한 증상 등이 있다면 안정을 취하고 혈압을 측정하세요.
- ① 어지럼증, 두통, 부종, 가슴 두근거림, 소변량 증가 등이 나타나면 의사와 상의하세요.
- ① 약 복용 중단을 원한다면 의사와 상의하세요.

당뇨 약

- ① 정기적으로 혈당을 측정하고 꾸준한 치료가 필요합니다.
- ① 식사 전·후 정확한 시간에 약을 복용하세요.
- ① 식사를 거르거나 적게 먹고 약을 복용한 경우 저혈당 증상이 나타날 수 있으니 규칙적으로 식사하세요.
- ① 저혈당 증상(어지러움, 식은땀 등)을 대비하여 사탕이나 음료수 등 간식을 준비하세요.
- ① 저혈당 증상이 여러 번 나타나거나 간식을 섭취한 경우에도 호전되지 않으면 의사에게 바로 알려주세요.

6회기

식생활건강 위험평가 (D-HRA 1.0)

다음에 해당되시는 부분에 V 표시를 해주시기 바랍니다.

 음주습관을 선택해 주세요.

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

 흡연량을 선택해 주세요.

- 피우지 않음 하루 한 갑 미만 하루 한 갑 이상

 활동량을 선택해 주세요.

- 적음 보통 많음

 식습관 평가

 과일은 얼마나 자주 드십니까?

- 거의 먹지 않는다 주 1~6 회 하루 1회 하루 2회 이상

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

- 총 2가지 이하 총 3~5가지 총 6가지 이상

 우유나 요구르트는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~3회 주 4~6회 하루 1회 이상

 라면 등 인스턴트 면류는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 잡곡밥은 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는 편이다 거의 매일 먹는다

 생선은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 이틀에 한 토막 하루 한 토막 이상

 삼겹살은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 가끔 먹는다 즐겨 먹는다

 햄, 소시지 등 육가공품은 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 탄산음료는 얼마나 자주 마십니까?

거의 마시지 않는다 가끔 마신다 주 1회 주 2회 이상

 콩이나 두부는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1회 이하 주 2~4회 주 5회 이상

 아침 식사를 하십니까?

- 거의 하지 않는다 주 3~4회 거의 매일

 외식은 얼마나 자주 드십니까?

- 거의 하지 않는다 하루 1회 하루 2회 이상

 김치를 매 끼 드십니까?

- 예 아니오

 식사하실 때 반찬을 평균 몇 가지 드십니까? (양념장, 소스 제외)

- 3가지 미만 3가지 4가지 5가지 이상

 패스트푸드를 자주 드십니까?

- 주 1회 미만 주 1회 이상

식생활건강위험평가 결과에 따라 필요한 영양관리 방법을 안내 받을 수 있습니다.

6회기

삼킴장애 관리

삼킴장애 관리의 중요성

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

삼킴장애 관리



구강 관리

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

삼김 형태 결정

삼김장애 대상자를 위한 고체식이



1단계

- Ⓜ 농도가 진한 미음
- Ⓜ 푸딩 점도의 국
- Ⓜ 같은 반찬



2단계

- Ⓜ 죽
- Ⓜ 요플레 점도의 국
- Ⓜ 다진 반찬



3단계

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



4단계

- Ⓜ 일반식



삼킴장애 대상자를 위한 액체식이



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

1단계

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

2단계

- 요플레 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 천천히 흐르는 정도



숟가락 테스트



숟가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

3단계

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

4단계

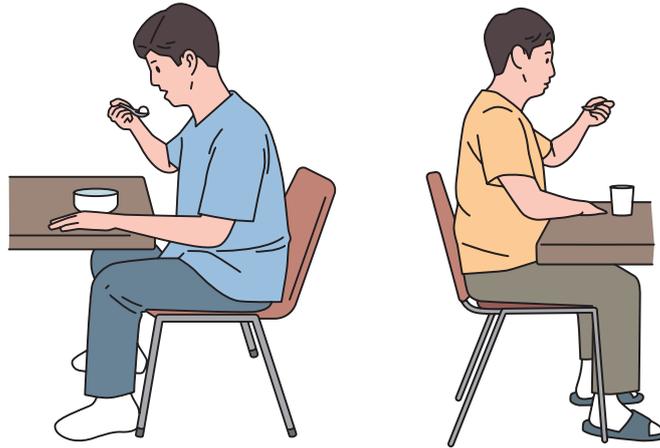
- 물 정도의 점도



식사 시 올바른 자세

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

올바른 자세



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

턱 당기기



- 턱을 안으로 당겨서 삼킴을 시도한다.

6회기

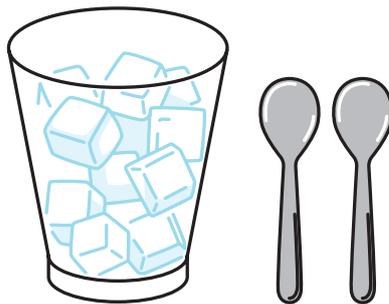
구강 운동 및 감각자극

목적

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

준비물 및 방법

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



- 운동방법
 - 얼음이 담긴 그릇에 숟가락을 10~15초간 담가 번갈아 가며 사용합니다.
 - 구강용과 안면용을 구별하여 사용합니다.
- 운동시간 및 횟수
 - 매 식사 전에 5~10분 정도, 하루 3회 시행합니다.

주의사항

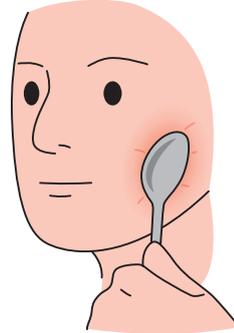
- 일회용 장갑을 착용 후 시행하며, 반드시 장갑 착용 전·후 손 씻기를 합니다.
- 구토(구역)반사가 있으면 중지하도록 합니다.

1. 입술 자극하기



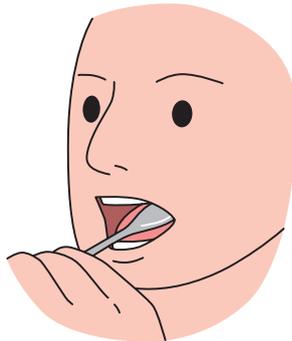
엄지와 검지를 이용하여 입술 주변을 시계방향, 반시계 방향으로 단계적으로 압박을 가합니다. 차가운 손가락을 이용하여 입술을 자극합니다.

2. 볼 자극하기



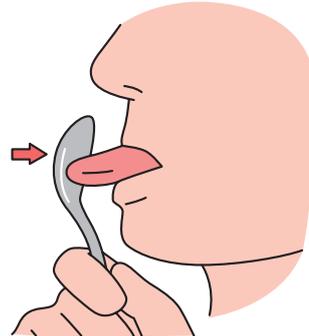
차가운 손가락을 이용하여 볼을 눌러 줍니다.

3. 입안 자극하기



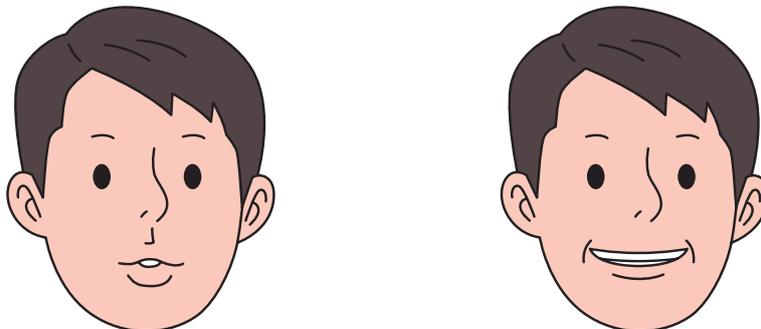
차가운 손가락을 이용하여 혀, 볼, 입천장을 눌러줍니다.

4. 혀 운동하기



혀를 앞으로 내밀고 손가락을 이용하여 저항을 줍니다.

5. 입술 운동하기



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

07

우리 지역 자원 활용하기

7회기 우리 지역 자원 활용하기

내가 이용할 수 있는 지역 내의 자원은 무엇이 있는지 알아보세요.

| 구분 | 기관명 | 주요 프로그램 | 위치 | 이동방법 |
|---------------------------|-----|---------|----|------|
| 장애인 단체 및 인권 옹호기관 | | | | |
| 보건소 | | | | |
| 생활체육 | | | | |
| 장애인 복지관 | | | | |
| 기타 | | | | |

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

08

마무리하기

8회기 마무리하기

프로그램 이용 후 어떠셨나요?(소감을 적어주세요)



.....

.....

.....

.....

나의 계획에 대해 의견을 나눠보세요.



.....

.....

.....

.....

나에게 필요한 맞춤형 서비스 안내받기



.....

.....

.....

.....

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

부 록

부록 01

유용한 복지정보

소득지원

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|-----------------------|----------------|--|---------------------------|---------------------|
| 1 | 고속도로 통행료 할인 | 전체 | 장애인 또는 장애인과 주민등록표상 같이 기재되어 있는 보호자의 명의로 등록된 차량 1대에 대해 고속도로 통행료 50% 할인 | 읍·면·동에서 장애인 복지카드 발급 | |
| 2 | 공영주차장 주차요금 감면 | 전체 | 장애인 자가 운전 또는 장애인이 승차한 차량 주차 요금 감면 | 복지카드 제시 후 현장할인 | |
| 3 | 유선통신 요금 감면 | 전체 | 시내·시외·인터넷 전화 월 통화료 50% 감면 | 해당 통신회사에 신청 | |
| 4 | 이동통신 요금 감면 | 전체 | 가입비 면제, 기본료 및 통화료 35% 할인 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 5 | 철도, 도시철도 요금 감면 | 전체 | 장애의 정도가 심한장애(50%, 보호자 1인 포함) 장애의 정도가 심하지 않은 장애(30%) | 복지카드 제시 후 현장할인 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 6 | 초고속 인터넷 요금 할인 | 전체 | 월 이용료 30% 감면 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 7 | 시·청각 장애인 TV 수신료 면제 | 전체 (시·청각) | TV 수신료 전액 면제 | 읍·면·동 즉시처리 | |

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|-------------------------|------------------|--|---------------|--|
| 8 | 도시가스 요금 경감 | 심한장애 | 주택용 도시가스요금 할인 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 9 | 전기요금 할인 | 심한장애 | 여름철(6~8월) 월 20천원, 기타 계절 월 16천원 한도 감액 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 10 | 지역난방 에너지 복지 요금 지원 | 심한장애 | 월 5천원 지역난방비 지원 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 11 | 장애아동 입양양육 지원 | 전체 | 장애아동을 입양한 가정에 양육보조금 (심한 장애: 월 62만 7,000원, 심하지 않은 장애: 월 55만 1,000원) 지급 | 읍·면·동 신청 | |
| 12 | 장애 아동수당 | 전체 (만18세 미만) | 만 18세 미만 기초생활수급자 및 차상위계층에 최대 20만원 지급 | 읍·면·동 신청 | 기초수급자, 차상위 대상, 그외 대상 소득재산조사 실시 후 지원 |
| 13 | 장애수당 | 장애인연금 지원대상 이외 | 만 18세 이상 기초생활수급자 및 차상위계층에 수당 4만원, 보장시설수급자(생계·의료) 2만원 지급 | 읍·면·동 신청 | 기초수급자, 차상위 대상, 그외 대상 소득 재산조사 실시 후 지원 |
| 14 | 장애인 연금 | 추가심사 | 근로능력 감소로 소득이 미미하고, 장애로 인한 추가지출비용으로 생활이 어려운 만 18세 이상 중증장애인에게 장애인연금(기초급여, 부가급여) 지원 | 읍·면·동 신청 | 소득재산조사 실시 후 지원 |
| 15 | 장애인 자립자금 대여 | 전체 (만 19세 이상) | 자립자금을 최대 3%의 저금리로 대출(생업자금 및 생업을 위한 자동차 구입비, 취업에 필요한 지도 및 기술훈련비, 사무보조기기 구입비 등) | 읍·면·동 신청 | 소득인정액이 기준 중위소득 50%초과 100% 이하인 가구 |

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비 고 |
|----|---|--|---|--------------------|-------------------|
| 16 | 대한민국 체육 유공자 지정 | 심한장애 | 경기, 훈련, 지도 중 사고로 장애발생 시 유공자 지정 및 연금·수당 지급 | 문화체육관광부 문의 | |
| 17 | 소득세 인적 공제 | 전체 | 장애인 1인당 연 200만원 추가 공제 | 국세청 신청 | |
| 18 | 장애인 특수교육비 소득공제 | 전체 | 사회복지시설, 보건복지부장관으로부터 장애인 재활교육시설로 인정받은 비영리법인에 지급하는 특수교육비 전액의 15% 공제 | 국세청 신청 | |
| 19 | 장애인의료비 공제 | 전체 | 당해연도 의료비 지출액 전액의 15% 공제 | 국세청 신청 | |
| 20 | 장애인차량 취득세(중전 등록세 포함) 자동차세 면제 | 심한장애 (시각·지체· 청각·신장· 뇌전증·간· 안면·장루· 요루) | 장애인용 자동차 1대에 한해 취득세 (중전 등록세포함), 자동차세 면세 | 관할 시·군·구 세무과 문의 | 시각장애인 조례상 별도기준 |
| 21 | 상속세 상속공제 | 전체 | 상속인 및 동거가족인 등록장애인에게 상속 공제 | 관할 세무서 문의 | |
| 22 | 생활수준 및 경제활동 참가율 구간별 점수산정 시 특례 적용 | 전체 | 등록장애인 중 지역가입자에 한해 기본 1구간을 적용하여 건강보험료가 적게 부과 | 국민건강 보험공단 문의 | |
| 23 | 자동차분 건강보험료 전액 면제 | 전체 | 건강보험료 산정 시 제외 | 국민건강 보험공단 문의 | |
| 24 | 장애인 수입물품 관세 감면 | 전체 | 장애인용 물품으로 관세법 시행규칙 별표 2에서 정한 101종의 수입물품 관세 면제 | 통관지 세관 문의 | |

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|----------------------------------|----------------|---|----------------------------|----|
| 25 | 장애인보장구 부가가치세 영세율 적용 | 전체 | 소비가 부담하는 세금인 부가가치세의 부과율을 0%로 적용하여 보장구 구입 지원 | 별도신청 없음 | |
| 26 | 장애인 자동차 검사수수료 할인 | 전체 | 장애인 자동차에 대한 검사수수료 할인 (심한 장애인 50%, 심하지 않은 장애인 30%) | 교통안전공단 문의 | |
| 27 | 증여세 과세가액 불산입 | 전체 | 장애인이 증여받은 재산을 신탁업자에게 신탁해 그 이익을 지급받은 경우 최고 5억원까지 증여세 과세가액에 미포함 | 관할 세무서 문의 | |
| 28 | 차량구입 시 도시철도 채권구입 면제 | 전체 | 도시철도채권 구입의무 면제(지하철 공사가 진행되고 있는 특별시와 광역시에 해당) | 관할 시·군·구청 차량등록기관에 신청 | |
| 29 | 장애인 승용자동차에 대한 특별 소비세 면제 | 심한장애 | 승용자동차 1대에 특별소비세 면제 | 관할 세무서 문의 | |
| 30 | 차량구입 시 지역개발공채 구입면제 | 심한장애 | 지자체 조례에 의거 장애인차량에 대한 지역개발공채 구입의무 면제 | 관할 시·군·구청 차량등록기관에 신청 | |

일상생활 지원

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|------------------------|----------------|--|------------------------------|--------------------|
| 1 | 장애인 자동차 표지 발급 | 보행상 장애 | 장애인전용주차구역 이용, 고속도로통행료 감면 확인 등 장애인이 이용하는 자동차 지원 | 읍·면·동 즉시처리 | |
| 2 | 장애아가족 양육지원 (휴식지원 프로그램) | 전체 (만 18세 미만) | 문화·교육프로그램, 가족캠프 등 휴식지원프로그램 지원 및 상담 서비스, 생활지도, 자조모임 결성 지원 | 읍·면·동 신청 | 기준 중위소득 120% 이하 가구 |
| 3 | 장애인 활동지원 | 전체 (만 65세 미만) | 활동보조(신체·가사·사회활동 지원 등), 방문간호, 방문목욕 등을 이용할 수 있는 이용권(바우처) 제공 | 읍·면·동 신청 | 종합조사 실시 |
| 4 | 장애아가족 양육지원 (돌봄서비스) | 심한장애 | 아동의 가정 또는 돌봄미 가정 등에서 돌봄서비스 무료 제공 | 읍·면·동 신청 | |
| 5 | 정보통신 보조기기 보급 | 심한장애 | 정보통신 보조기기 제품가격 기준 정부지원 80% (단, 기초생활수급자 및 차상위계층 장애인의 경우 정부지원 90%) | 읍·면·동 신청 | |
| 6 | 승용자동차 LPG사용 허용 | 전체 | LPG 연료 사용 차량 또는 구조 변경한 등록장애인용 승용차 1대에 LPG연료 사용 허용 | 관할 시·군·구청 문의 | |
| 7 | 여성장애인 가사도우미 파견사업 | 전체 | 가사도우미를 파견하여 산전, 산후관리, 자녀양육, 가사활동 등 지원 | 해당지역 시·도립 장애인 복지관에 신청 | 저소득 가정 |
| 8 | 장애대학생 도우미 지원사업 | 전체 | 장애대학생에게 이동편의, 교수 학습지원(대필 등), 수어통역, 속기지원 등 학습 편의 제공 | 대학 내 장애학생 지원센터 또는 학생지원부서에 신청 | |
| 9 | 방송 소외계층 방송접근권 보장사업 | 전체 (시·청각) | 시·청각 장애인용 TV 무료 보급 | 시청자 미디어재단 (1688-4596) 문의 | |
| 10 | 특별 교통수단 운행 | 심한장애 (보행상 장애) | 이동이 불편한 장애인에게 장애인 콜택시 등 특별교통수단 운행지원 | 관할 시·군·구 및 읍·면·동 문의 | |

건강 및 의료 지원

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

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비 고 |
|----|---------------------|--|---|---------------------------|---|
| 10 | 인공달팽이관 수술비 지원 | 전체 (청각) | 청각장애 아동 인공달팽이 이식 수술비 및 재활치료비 지원 | 읍·면·동 신청 | |
| 11 | 건강보험료 (지역가입자) 경감 | 전체 | 소득금액이 360만원 이하 및 과표재산이 13,500만원 이하인 장애인에게 건강보험료 (심한 장애 30%, 심하지 않은 장애 20%) 경감 | 국민건강 보험공단 신청 | |
| 12 | 발달장애인 가족 휴식지원 | 전체 (지적·자폐성) | 힐링캠프 (가족캠프, 인식개선캠프, 동료상담캠프), 테마여행(역사, 문화기관 방문 등) | 사업 수행기관 신청 (시·도 문의) | |
| 13 | 국가유공자 의료급여 취약가구 인정 | 심한장애 | 18세 미만, 65세 이상, 장애의 정도가 심한장애인 및 국가유공자 등 상이등급1~3급인 사람으로만 구성된 가구인 경우 취약가구로 인정하여 완화된 기준 적용 | 보훈지청에 신청 | 소득재산 조사 실시 후 지원 (취약가구: 중위소득 100% 이하) |
| 14 | 장기요양 보험료 경감 | 심한장애 | 30% 경감 | 국민건강 보험공단 신청 | |
| 15 | 예방접종 피해보상 | 전체 | 예방접종으로 인한 장애가 발생한 경우 장애 정도에 따른 보상금 지급 | 관할 보건소 문의 | |
| 16 | 구강 보건진료 비급여 지원 | 전체 (뇌전증· 뇌병변) 심한 장애 (지체·정신· 지적·자폐성) | 장애인 구강진료비 지원(심한장애: 비급여의 30%, 심하지 않은 장애: 비급여의 10%) | 전국 9개 권역장애인구강 진료센터 | |
| 17 | 장애인산소 치료요양비 검사면제 | 심한장애 (호흡기) | 호흡기장애인에 대해 산소포화도 검사 없이 처방전 발급을 통해 요양비 지원 | 읍·면·동 신청 | 진단서 제출 |

주거지원

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

안전 및 권익보장 지원

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|--|----------------|---|---------------------|---|
| 1 | 시각장애인용 점자 주민등록증 및 장애인등록증 점자스티커 발급 | 전체 (시각) | 시각장애인용 점자 주민등록증 및 장애인 등록증 점자 스티커 발급 | 읍·면·동 신청 | |
| 2 | 발달장애인 공공후견지원 심판청구 비용지원 | 전체 (지적·자폐성) | 공공후견인 선임을 위해 가정법원심판 청구 시 소요되는 인지대 등 행정비용 지원 (청구 건당 최대 50만원) | 시·군·구 신청 | |
| 3 | 근로능력 평가 면제 | 심한장애 | 국민기초생활보장법 상 근로능력평가 면제 | 읍·면·동 문의 | |
| 4 | 5·18 민주유공자 유족 중 생활· 부양능력 없는 장애인 | 전체 | 생활능력/부양능력 여부 신체검사를 통해 교육·취업·의료서비스 등 감면·할인 제공 | 보훈지청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 5 | 국가유공자 유족 중 생활·부양능력 없는 장애인 인정 | 전체 | 생활능력/부양능력 여부 신체검사를 통해 국가유공자 유족으로 인정 | 보훈지청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 6 | 무료법률 구조제도 실시 | 전체 | 소송시 법원에 소요되는 일체의 비용(인지대, 송달료, 변호사 비용 등)을 무료로 법률구조 서비스 제공 | 대한법률 구조공단 문의 | |
| 7 | 장애인 병역판정 검사(병역) 면제 | 전체 | 병역판정 검사(병역) 면제 | 병무청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 8 | 장애인의 전기 사용상의 응급조치 지원 | 전체 | 전기 사용의 불편해소나 안전 확보를 위해 응급조치를 요청하는 경우 전기안전공사에서 응급조치 지원 | 한국전기 안전공사 콜센터 | |

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|------------------------------------|----------------|--|-----------------|---|
| 9 | 장애재판정 미이행자 병역 판정검사 유예 | 전체 | 장애재판정 미이행자 병역판정검사 유예 | 병무청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 10 | 중증장애인의 병역면제 및 제2국민역 처분 | 전체 | 병역면제 및 제2국민역 처분 | 병무청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 11 | 특허출원료 및 기술평가 청구료 감면 | 전체 | 특허 출원 시 출원료, 심사청구료, 1~3년차 등록료 등 면제 및 적극적인 권리범위 확인심판 시 그 심판 청구료의 70% 할인 | 특허청 문의 | |
| 12 | 점자형 선거공보 작성 | 전체 (시각) | 점자형 선거공보 작성 및 제공 | 선거관리위원회 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 13 | 점자형 주민소환 투표공보 작성 및 제공 | 전체 (시각) | 점자형 국민소환투표공보 작성 및 제공 | 선거관리위원회 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 14 | 점자형 주민 투표 공보 작성 및 제공 | 전체 (시각) | 점자형 국민투표공보 작성 및 제공 | 선거관리위원회 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 15 | 병역판정 검사 이후 장애등록 시 신체검사 면제 | 전체 (신체·정신) | 병역판정검사 이후 장애등록 시 신체검사 면제 | 병무청 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 16 | 발달장애인 공공후견인 활동 비용지원 | 전체 (지적·자폐성) | 공공후견인 선임 (월 1인 150천원, 2인 300천원, 3인 이상 400천원) | 공공후견 법인에서 지급 | |

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비 고 |
|----|-----------------------------------|--|--|---------------------|--|
| 17 | 국가공무원 및 외교관후보자 선발시험 편의제공 | 전체 (지체 (상·하지)· 뇌병변·시각· 청각) | 확대문제지, 시험시간 연장, 수어통역사 배치 등 시험응시자에게 편의지원 제공 | 사이버국가고시 센터 문의 | |
| 18 | 활동보조인을 둘 수 있는 장애인 후보자의 범위 | 전체 (청각·언어) 심한 장애 | 장애인 예비후보자·후보자에게 선거운동 활동을 보조하기 위한 활동보조인 지원 | 중앙선거관리 위원회 문의 | |
| 19 | 보행상 장애인 추정차 단속배려 | 보행상 장애 | 보행상 장애인의 추정차 단속 위반 등에 대한 계도 위주의 단속 등 배려 | 복지카드 제시 | |
| 20 | 산재보험 유족보상의 연금수급자격 기준 | 심한장애 | 근로자가 업무상 사유로 사망 시 유족(장애인)에게 수급자격 부여 | 근로복지공단 문의 | |
| 21 | 의료분쟁 조정의 직권개시 | 심한장애 | 의료분쟁 조정신청 대상인 의료사고가 일정요건(장애발생, 사망 등)에 해당하는 경우 지체없이 조정절차 개시 | 한국의료분쟁 조정중재원 문의 | 장애정도 기준 외 장애상태를 확인하기 위한 별도심사 진행 |
| 22 | 장애인 응급안전 알림서비스 | 심한장애 | 장애인 가정 내에 화재·가스감지기와 활동센서, 응급호출기 설치 | 지역센터 신청 (읍면동 대행) | 유효한 종합조사 결과가 있는 대상 |
| 23 | 질서위반 행위자에 대한 과태료의 경감 | 심한장애 | 과태료 50% 경감 | 관할 시·군·구청 문의 | |

보육 및 교육 지원

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

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|---------------------|----------------|--|--|----|
| 11 | 어린이집 우선 입소 지원 | 심한장애 | 부모가 장애를 가지고 있는 자녀의 어린이집 우선 입소 지원 | 어린이집 신청 및 임신육아 종합 포털 사이트 온라인 신청 | |
| 12 | 장애인 자동차 운전 교육 지원 | 심한장애 | 자동차운전교육 (운전면허 학과, 기능, 도로주행 무상교육) 지원 | 면허 시험장 및 장애인 운전지원 센터에 문의 | |
| 13 | 정보화 방문교육 서비스 | 심한장애 | 정보화능력 제고를 위한 가정방문 정보화교육 지원 | 한국정보화 진흥원 문의 | |

고용 지원

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| 1 | 장애인 직업재활 시설 운영 | 전체 | 일반사업장 취업이 어려운 저소득 중증 장애인에게 자신의 능력과 적성에 맞는 직업생활을 할 수 있도록 보호 고용 실시 | 시·군·구 상담 | |
| 2 | 장애인 일자리 지원 | 전체 | 공공형 일자리 제공 | 읍·면·동 신청 | |
| 3 | 장애인 창업자금 융자사업 | 전체 | 창업을 희망하는 장애인에게 융자 지원 (1인당 5,000만원 이내, 연리 3%) | - | |
| 4 | 취업알선 지원 | 전체 | 장애인 구인·구직 알선 | 한국장애인고용 공단 문의 | |
| 5 | 근로지원인 지원 제도 | 장애인 고용법상 심한장애 (추가심사) | 장애로 인하여 부수적인 업무수행이 어려운 장애인에게 근로지원인 지원 | 한국장애인 고용공단 및 인사혁신처 (공무원) 문의 | |
| 6 | 보조공학 기기 지원 | 장애인 고용법상 심한장애 (추가심사) | 직업생활에 필요한 각종 보조공학 기기를 고용 유지조건이나 무상으로 지원하는제도 | 한국장애인 고용공단 및 인사혁신처 (공무원) 문의 | |
| 7 | 중증장애인 지원고용 (훈련수당) | 장애인 고용법상 심한장애 (추가심사) | 구직등록한 15세 이상 미취업 장애인의 직업 능력 향상을 위한 직업훈련수당 지원 | 장애인 고용공단 신청 | |
| 8 | 장기복무 제대군인 자녀 지정취업 | 심한장애 | 장기복무 제대군인이 중증장애인 등록 시, 해당 장애인이 지정한 자녀 취업지원 | 보훈지청 문의 | |
| 9 | 중증장애인 경력경쟁 채용시험 실시 | 장애인 고용법상 심한장애 | 공직임용에 어려움이 있는 중증장애인의 공직진출을 확대하기 위해 중증장애인만을 대상으로 경력경쟁채용시험 실시 | 인사혁신처 문의 | 장애정도 기준 외 장애 상태를 확인하기 위한 별도 심사 진행 |
| 10 | 저소득 장애인 맞춤형 창업 인큐베이터 구축사업 | 심한장애 | 점포(전세보증금) 지원 사업(저소득장애인 또는 장애의 정도가 심한 장애인에게 1억 3천만원 한도 내에서 영업점포 지원) | 장애인기업종합 지원센터 문의 | |
| 11 | 국가직 5·7급 공채 영어 검정시험 대체 | 심한장애 (청각) | 국가직 5·7급 공채 영어과목 검정시험 시 듣기(L/C) 시험을 실시하지 않고 별도 기준 점수 적용 대체 | 사이버국가고시 센터 문의 | |

문화 및 여가 지원

| 번호 | 서비스명 | 장애정도 (유형 등) | 서비스 내용 | 이용안내 | 비고 |
|----|---------------------------|----------------|--|-------------------------|--------------------------------|
| 1 | 공공시설 이용요금 면제 | 전체 | 고궁, 능원, 국·공립박물관 및 미술관, 국·공립공원(무료), 국·공립공연장, 공공체육시설(50%할인) 요금 감면 | 복지카드 제시 후 현장할인 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 2 | 산림복지 서비스 이용자의 비용 감면 | 전체 | 산림복지시설 입장료, 사용료, 체험료 등 비용 감면 | 복지카드 제시 후 현장할인 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 3 | 습지보호지역 이용료 면제 | 전체 | 이용료 면제 | 복지카드 제시 후 현장할인 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 4 | 연안여객선 여객운임 할인 | 전체 | 장애의 정도가 심한장애(50%), 장애의 정도가 심하지 않은 장애(20%) | 복지카드 제시 | |
| 5 | 자연휴양림 등 이용료 면제 | 전체 | 입장료 면제 | 복지카드 제시 후 현장할인 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 6 | 항공요금 할인 | 전체 | 장애의 정도가 심한장애(50%), 장애의 정도가 심하지 않은 장애(30%) | 복지카드 제시 | 심한 장애인 보호자 1인 포함 |
| 7 | 문화바우처 사업 (통합문화 이용권) | 전체 | 문화예술, 국내여행, 체육 분야에 사용 가능한 문화누리카드 (1인 1매, 연간 8만원) 발급 | 읍·면·동에서 문화누리카드 신청 | 기초 수급자, 치상위 대상 |
| 8 | 산림복지 서비스이용권 | 전체 | 산림복지서비스를 이용할 수 있는 이용권(1인당 연 10만원) 지급, 산림복지시설(자연휴양림, 치유의 숲, 산림교육센터 등)에서 사용 가능 | 한국산림복지 진흥원 신청 | 장애(아동) 수당, 장애인 연금 수급자 대상 |

부록 02

여행정보

여행사 안내

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

장애인 여행관련 사이트

| 구분 | | 홈페이지 |
|--------|---------------|---|
| 서울 | 장애인 관광지 정보 | http://data.seoul.go.kr/dataList/datasetView.do?infId=OA-15509&srType=S&serviceKind=1&currentPageNo=1 |
| | 강동구청 | 강동 관광>걷기여행>고덕산무장애자락길 culture.gangdong.go.kr |
| | 서대문구청 | 분야별 정보>교육/문화/관광>자연과 공원>안산자락길 www.sdm.go.kr |
| 대구 | 무장애로 즐기는 대구관광 | www.wheeltour.or.kr |
| 제주 | 장애인 관광정보 | www.visitjeju.net |
| 한국관광공사 | 무장애 여행 | www.korean.visitkorea.or.kr |

| | | |
|---|----------------|--|
| 카페  | 휠체어로 세계로 | www.cafe.daum.net/wheelkingdom |
| | 휠체어로 떠나는 여행이야기 | www.cafe.naver.com/sukmee |
| | 휠체어 배낭여행 | www.cafe.daum.net/travelwheelch |

| | | |
|--|--------------------|--|
| 블로그  | 누구나 누릴 수 있는 세상이 되길 | www.blog.daum.net/chanmee07 |
| | 익숙한 풍경 낯선 이야기 | www.blog.naver.com/jys-6709 |
| | 휠체어 타고 훨훨- | www.blog.naver.com/wh222r |

| | | |
|--|--------------|--|
| 동호회  | 장애인과 오지마을 여행 | www.cafe.daum.net/wonsiin007 |
|--|--------------|--|

| | | |
|--|--------------|--|
| 연구소  | 장애인 여행문화 연구소 | www.accessiblekorea.com |
|--|--------------|--|

특별 교통수단 운행

• 지원 대상

장애의 정도가 심한 장애인 중 보행상 장애가 있는 장애인

• 지원 내용

교통약자의 이동편의를 위해 장애인에게 장애인 콜택시 등 특별 교통수단 운행

*세부내용은 시·군·구 및 읍·면·동에 문의

전국 장애인 콜택시 연락처

| 시 도 | 도 시 | 전 화 번 호 |
|------|-----|------------------------------|
| 특별시 | 서울 | 1588-4388 |
| 광역시 | 부산 | 051-466-2280 051-466-8800 |
| | 대구 | 1577-6776 |
| | 인천 | 1577-0320 |
| | 광주 | 062-600-8900 |
| | 대전 | 1588-1668 |
| | 울산 | 054-777-2811 |
| | 경기도 | 가평군 |
| 고양시 | | 1577-5909 |
| 과천시 | | 02-502-9418 |
| 광명시 | | 02-2688-2582 |
| 광주시 | | 1666-6636 |
| 구리시 | | 031-551-0020 |
| 군포시 | | 1899-4428 |
| 김포시 | | 1899-2008 |
| 남양주시 | | 031-592-7150 |
| 동두천시 | | 031-862-1091 |
| 부천시 | | 1588-3815 |
| 성남시 | | 1577-1158 |
| 수원시 | | 031-253-5525 |
| 시흥시 | | 031-488-6822 |

| 시도 | 도시 | 전화번호 |
|------|------|--|
| 경기도 | 안산시 | 1588-5410 |
| | 안성시 | 031-274-8050 |
| | 안양시 | 031-389-5200 |
| | 양주시 | 031-861-9977 |
| | 양평군 | 1899-8268 |
| | 여주시 | 031-882-0747 |
| | 연천군 | 031-834-6644 031-835-1155 |
| | 오산시 | 1588-5410 |
| | 용인시 | 1588-6585 |
| | 의왕시 | 031-462-8253 |
| | 의정부시 | 1577-2515 |
| | 이천시 | 1899-0017 |
| | 파주시 | 1599-6199 |
| | 평택시 | 031-651-4700 |
| | 포천시 | 031-536-2000 |
| | 하남시 | 031-795-2701 |
| | 화성시 | 1588-0677 031-366-8012 |
| 강원도 | 통합운영 | 1577-2014 |
| 충청북도 | 괴산군 | 043-832-7775 |
| | 단양군 | 043-422-1299 |
| | 보은군 | 043-544-1211 |
| | 영동군 | 043-744-2220 |
| | 옥천군 | 043-733-7589 043-733-5546 043-731-1020 |
| | 음성군 | 043-873-7744 043-883-2908 043-872-6800 |
| | 제천시 | 043-644-5553 |
| | 증평군 | 043-836-4627 |
| | 진천군 | 043-533-5758 |
| | 청원군 | 1588-8488 |
| | 청주시 | 1588-8488 |
| | 충주시 | 043-857-6161 |

| 시도 | 도시 | 전화번호 |
|------|------|--------------|
| 충청남도 | 계룡시 | 042-841-9990 |
| | 공주시 | 041-852-5858 |
| | 금산군 | 041-754-9500 |
| | 논산시 | 041-733-0337 |
| | 당진시 | 041-358-9787 |
| | 보령시 | 041-933-3517 |
| | 부여군 | 041-836-2155 |
| | 서산시 | 041-665-1111 |
| | 서천군 | 041-951-0999 |
| | 세종시 | 044-866-2220 |
| | 아산시 | 041-546-1503 |
| | 예산군 | 041-335-3330 |
| | 천안시 | 041-552-0078 |
| | 청양군 | 041-942-2111 |
| | 태안군 | 041-672-1605 |
| | 홍성군 | 041-634-0026 |
| 전라북도 | 고창군 | 063-561-2338 |
| | 군산시 | 063-445-1190 |
| | 김제시 | 063-544-8270 |
| | 남원시 | 063-626-1911 |
| | 무주군 | 063-322-9414 |
| | 부안군 | 063-583-1010 |
| | 순창군 | 063-653-4845 |
| | 완주군 | 063-261-7119 |
| | 익산시 | 063-853-1334 |
| | 임실군 | 063-644-4000 |
| | 장수군 | 063-351-4967 |
| | 전주시 | 063-271-2727 |
| | 정읍시 | 063-536-9870 |
| | 진안군 | 063-433-4223 |
| 전라남도 | 통합운영 | 1899-1110 |

| 시도 | 도시 | 전화번호 |
|------|-----------|--------------|
| 경상북도 | 경산시 | 1899-7770 |
| | 경주시 | 054-777-2811 |
| | 고령군 | 054-373-8398 |
| | 구미시 | 1899-7770 |
| | 군위군 | 1899-7770 |
| | 김천시 | 1899-9547 |
| | 문경시 | 054-555-4157 |
| | 봉화군 | 054-673-2744 |
| | | 054-272-1780 |
| | 상주시 | 1899-7770 |
| | 성주군 | 054-931-5506 |
| | 안동시 | 1522-2522 |
| | 영덕군 | 054-732-3544 |
| | 영양군 | 1899-7770 |
| | 영주시 | 1899-7770 |
| | 영천시 | 054-333-3535 |
| | 예천군 | 1899-7770 |
| | 울진군 | 1899-7770 |
| | 의성군 | 054-834-1442 |
| | | 054-833-2979 |
| 청도군 | 1899-7770 | |
| 청송군 | 1899-7770 | |
| 칠곡군 | 1899-7770 | |
| 포항시 | 1800-9300 | |
| 경상남도 | 통합운영 | 1566-4488 |
| 제주도 | 통합운영 | 1899-6884 |

부록 03

생활체육

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

생활체육이란?

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

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

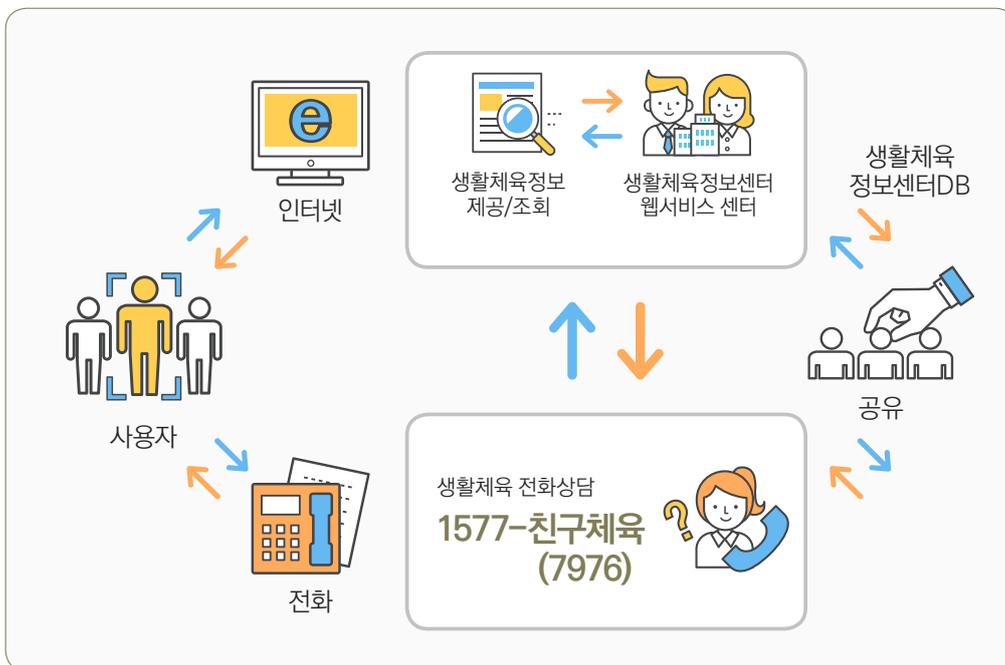
여가시간활용, 건강유지, 새로운 인간관계 형성을 위한

건강한 생활문화



생활체육 정보센터 안내 1577-7976

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



생활체육 및 장애인 스포츠 종목 안내

- | | | | |
|-----------|-------------|----------|----------|
| ♣ 보치아 | ⚽ 좌식배구 | ⚽ 휠체어 농구 | ⚾ 탁구 |
| 🎾 휠체어 테니스 | 🏏 스킨스쿠버 | 🎯 골볼 | 🎯 휠체어 펜싱 |
| 🏏 론볼 | 🏏 배드민턴 | 🏏 럭비 | |
| 🏊 수상스키 | 🏂 아이스슬레지하키 | 🏹 사격 | |
| 🏂 스키 | 🕺 휠체어 댄스스포츠 | 🎯 양궁 | |



보치아



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



휠체어 테니스



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



론 볼



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



수상스키



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



스 키



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



좌식배구



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



스킨스쿠버



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



배드민턴



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



아이스슬레지하키



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



휠체어 댄스스포츠



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



휠체어 농구



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



골 볼



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

렉비



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

사격



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

양궁



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

탁구



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

휠체어 펜싱



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

시·도별 장애인 체육시설 현황

| 지역 | 소재지 | 시설명 | 전화번호 | 운영기관 |
|----|------|----------------|--------------|---------------|
| 서울 | 강동구 | 수중재활센터 | 02-440-5700 | 시립 서울장애인종합복지관 |
| | 강동구 | 중앙 보훈병원(재활센터) | 02-2225-1114 | 보훈공단 |
| | 강서구 | 기쁜우리체육센터 | 02-3663-8114 | 기쁜우리월드 |
| | 광진구 | 정립회관(체육센터) | 02-446-1237 | 한국 소아마비협회 |
| | 관악구 | SRC 서울센터 | 02-871-3636 | SRC |
| | 노원구 | 동천 재활체육센터 | 02-949-9114 | 동천학원 |
| | 마포구 | 푸르메 스포츠센터 | 02-6070-9270 | 재단법인 푸르메 |
| | 송파구 | 곰두리체육센터 | 02-404-6240 | 한국 시각장애인연합회 |
| | 송파구 | 시각장애인축구장 | 02-2202-8144 | 다산복지재단 |
| | 은평구 | 서부 재활체육센터 | 02-388-6622 | 엔젤스헤이븐(은평천사원) |
| 부산 | 기장군 | 직업능력개발원(체육관) | 051-726-0321 | 한국 장애인고용공단 |
| | 사상구 | 보훈병원(체육관) | 051-604-6000 | 보훈공단 |
| | 사하구 | 서부산권 장애인국민체육센터 | 051-203-7780 | 사하스포츠클럽 |
| | 연제구 | 곰두리스포츠센터 | 051-503-6363 | 양지동산 |
| | 해운대구 | 한마음스포츠센터 | 051-709-0700 | 부산 시설공단 |
| 대구 | 달서구 | 달구벌재활스포츠센터 | 053-523-2112 | 전석복지재단 |
| | 달서구 | 직업능력개발원(체육관) | 053-550-6000 | 한국 장애인고용공단 |
| | 달서구 | 보훈병원(체육관) | 053-630-7000 | 보훈공단 |
| | 수성구 | 장애인 종합복지관(체육관) | 053-763-1011 | 국제라이온스 356-A |
| 인천 | 연수구 | 장애인 체육관 | 032-833-3055 | 인천광역시 장애인체육회 |
| | 연수구 | 장애인 국민체육센터 | 032-719-7044 | 인천광역시 장애인체육회 |
| 광주 | 광산구 | 보훈병원(체육관) | 062-602-6114 | 보훈공단 |
| | 북구 | 장애인 종합체육관 | 062-513-0977 | 재단법인 광주복지재단 |
| | 서구 | 장애인 국민체육센터 | 062-600-3900 | 광주광역시 장애인체육회 |

| 지역 | 소재지 | 시설명 | 전화번호 | 운영기관 |
|-----|--------------|------------------|------------------------------|---------------|
| 대전 | 대덕구 | 직업능력개발원(체육관) | 042-366-5412 | 한국 장애인고용공단 |
| | 대덕구 | 보훈병원(체육관) | 042-939-0114 | 보훈공단 |
| | 대덕구 | 시립 체육재활원 | 042-631-9889 | 대전 장애인단체총연합회 |
| | 서구 | 건강체련관 | 042-488-5903 042-488-5905 | 한울 정신건강복지재단 |
| | 유성구 | 성세체육관 | 042-540-3280 | 성재원 |
| | 유성구 | 장애인 종합복지관(체육관) | 042-822-3637 | 한국 지체장애인협회 |
| | 유성구 | 장애인 국민체육센터 | 042-537-5811 | 대전광역시 장애인체육회 |
| 울산 | 남구 | 장애인 체육관 | 052-269-4842 | 울산광역시 장애인총연합회 |
| | 중구 | 제2장애인 체육관 | 052-242-7330 | 울산광역시 장애인총연합회 |
| 경기 | 광명시 | 장애인 종합복지관체육관 | 02-2616-3700 | 성모성심수도회 |
| | 광주시 | 성분도복지관(체육관) | 031-799-0318 | 부산 성베네딕도수녀회 |
| | 광주시 | SRC 재활체육관 | 031-799-3891 | SRC |
| | 고양시 | 홀트장애인종합체육관 | 031-914-6635 | 홀트아동복지회 |
| | 고양시 | 재활스포츠센터 | 031-929-1500 | 홀트아동복지회 |
| | 고양시 | 일산직업능력개발원(체육관) | 031-910-0800 | 한국 장애인고용공단 |
| | 안산시 | 명휘체육센터 | 031-406-1145 | 명휘원 |
| | 성남시 | 한국장애인고용공단본부(체육관) | 031-728-7001 | 한국 장애인고용공단 |
| | 성남시 | 한마음복지관 | 031-725-9500 | 분당 우리복지재단 |
| | 수원시 | 보훈재활체육센터 | 031-259-0900 | 보훈공단 |
| 하남시 | 장애인 복지관(체육관) | 031-794-2266 | 한국 장로교복지재단 | |
| 강원 | 원주시 | 드림체육관 | 033-737-4666 | 원주시 체육시설사업소 |
| 충북 | 제천시 | 어울림체육센터 | 043-653-9993 | 제천시청 |
| | 청주시 | 곰두리체육관 | 043-216-0031 | 충청북도 사회복지개발회 |
| | 청주시 | 장애인 스포츠센터 | 043-211-4603 | 청주시 장애인체육회 |
| | 충주시 | 장애인형 국민체육센터 | 043-870-7850 | 충주시 시설관리공단 |

| 지역 | 소재지 | 시설명 | 전화번호 | 운영기관 |
|----|-----|----------------|---------------|-----------------|
| 충남 | 보령시 | 정심체육관 | 041-932-6076 | 보령학사 |
| | 천안시 | 장애인 종합체육관 | 041-552-0014 | 천안시 장애인체육회 |
| | 홍성군 | 장애인 스포츠센터 | 070-4401-1391 | 홍성군 장애인체육회 |
| 전북 | 김제시 | 장애인 체육관 | 063-542-6500 | 김제시 장애인종합복지관 |
| | 군산시 | 장애인 체육관 | 063-454-7707 | 군산시 |
| | 전주시 | 장애인 복지관(체육관) | 063-222-9999 | 동암 |
| | 전주시 | 어울림국민체육센터 | 063-239-2701 | 전주시 시설관리공단 |
| | 정읍시 | 곰두리스포츠센터 | 063-539-5617 | 정읍시 |
| 전남 | 광양시 | 장애인 국민체육센터 | 061-762-9880 | 광양시 장애인체육회 |
| | 나주시 | 장애인 종합복지관(체육관) | 061-332-4104 | 조선대 사회복지회 |
| | 여수시 | 장애인 국민체육센터 | 061-662-8204 | 여수시 도시관리공단 |
| | 함평군 | 직업능력개발원(체육관) | 061-320-7000 | 한국 장애인고용공단 |
| 경북 | 경주시 | 장애인 종합복지관(체육관) | 054-776-7522 | 대한불교조계종불국사복지재단 |
| | 구미시 | 장애인 체육관 | 054-451-7976 | 한국 교통장애인협회 |
| | 문경시 | 온누리체육관 | 054-550-6435 | 문경시 |
| | 상주시 | 장애인 종합복지관(체육관) | 054-534-6933 | 천주교 안동교구 사회복지회 |
| | 안동시 | 애명복지촌(체육관) | 054-858-8870 | 안동 애명복지촌 |
| | 안동시 | 애명체육관 | 054-852-2214 | 안동 애명복지촌 |
| 경남 | 창원시 | 장애인 종합복지관(체육관) | 055-237-6485 | 범숙 |
| | 창원시 | 시립 곰두리국민체육센터 | 055-238-0220 | 경남 지체장애인협회 창원시회 |

〈출처 : 대한장애인체육회 생활체육정보센터 sports.koreanpc.kr〉

부록 04

장애인 단체 및 장애인 권익옹호기관

장애인 단체

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

장애인 권익옹호기관

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

신고

연계

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

어떻게

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

신고자 보호

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



신고의무자



사회복지 종사자
사회복지 전담 공무원

사회복지시설
활동지원기관
정신건강복지센터
장기요양기관 등의 종사자



의료인 등

의료인·의료기사
구급대원·응급구조사



교육기관 종사자

어린이집의 보육교사
유치원, 학교의 교사/교직원
학원 강사 등



각종 상담소
보호기관의 장 및 종사자

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

전국 장애인 권익옹호기관

| 지역 | 주소 | 전화번호 |
|----|--|--------------|
| 중앙 | 서울 금천구 벚꽃로 244, 1205호 (가산동, 벽산디지털밸리 5차) | 02-6951-1790 |
| 서울 | 서울 강남구 도곡로 416, 2층 (대치동, 서울시립장애인행복플러스센터) | 02-3453-9527 |
| 부산 | 부산 부산진구 서전로 25, 301호 (전포동, 이오스프라자) | 051-715-8295 |
| 대구 | 대구 동구 동부로22길 2, 403호 (신천동, 서한코보스카운티) | 053-716-8295 |
| 인천 | 인천 남구 경원대로 869, 1801호 (주안동, 르네상스타워) | 032-425-0900 |
| 광주 | 광주 서구 상무대로 719, 2층 (치평동, 나라빌딩) | 062-716-1633 |
| 대전 | 대전 동구 계족로 499, 3층 (용전동, 루루빌딩) | 042-631-5667 |

| 지역 | 주소 | 전화번호 |
|----|--|--------------|
| 울산 | 울산 남구 중앙로 311, 2층 (신정동, 연세H빌딩) | 052-260-8295 |
| 세종 | 세종특별자치시 한누리대로 2143, 604호 (보람동, 금강시티타워) | 044-905-8295 |
| 경기 | 수원시 권선구 서수원로130, 누림208호 (오목천동, 경기도 장애인복지종합지원센터) | 031-287-1134 |
| 경기 | 의정부시 오목로 225번길 140, 301호(민락동, 성산타워) | 031-851-1007 |
| 강원 | 춘천시 퇴계로 199, 2층 (석사동, 경림빌딩) | 033-264-8296 |
| 충북 | 청주시 서원구 1순환로 1063번길 61-54, 303-1호 (분평동, 라데팡스타워) | 043-287-8295 |
| 충남 | 천안시 서북구 두정상가2길 9, 110호(두정동, 팰리스피아) | 041-551-8295 |
| 전북 | 전주시 완산구 석산2길 17-9, 4층(효자동3가, 화린빌딩) | 063-227-8295 |
| 전남 | 목포시 영산로 633, 2층 (석현동, 힐링타워) | 061-285-8298 |
| 경북 | 포항시 남구 대잠동길 4-5(대잠동) | 054-282-8295 |
| 경남 | 창원시 성산구 중앙대로 85, 210호(중앙동, 리제스타워) | 055-603-8295 |
| 제주 | 제주시 청굴로5길 21, 1층(일도이동) | 064-900-9695 |

전국 장애인 편의 증진 기술지원 센터

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

| 기관 | 주소 | 전화번호 |
|------|--|--------------|
| 중앙센터 | 서울시 영등포구 의사당대로22, 301호 | 02-796-4280 |
| 서울센터 | 서울시 도봉구 마들로 11가길 6-25 3층 | 02-790-5413 |
| 부산센터 | 부산광역시 동구 중앙대로 196번길 12-3, 부산장애인종합회관 8층 | 051-465-8859 |
| 대구센터 | 대구광역시 중구 동덕로 61, 4층(대봉동, 선모빌딩) | 053-944-0370 |
| 인천센터 | 인천광역시 남동구 용천로 208 인천사회복지회관 107호 | 032-421-2846 |
| 광주센터 | 광주광역시 서구 하남대로 680번길 1 동림프라자 4층 | 062-529-3329 |
| 대전센터 | 대전광역시 유성구 은구비남로7번길 16 수성빌딩 5층 | 042-488-1181 |
| 울산센터 | 울산시 중구 번영로 395, 3층 | 052-258-7035 |
| 세종센터 | 세종시 조치원읍 신안새동네길 6 | 044-864-8999 |
| 경기센터 | 수원시 장안구 송원로 24번길 17 | 031-253-7723 |
| 강원센터 | 춘천시 동면 소양강로 110 강원도사회복지회관 3층 | 033-262-1211 |
| 충북센터 | 청주시 서원구 흥덕로 48, 4층 | 043-274-8025 |
| 충남센터 | 공주시 신관로 41, 원진빌딩 3층 | 041-853-4908 |
| 전북센터 | 전주시 완산구 관선3길 21-15 | 063-288-1416 |
| 전남센터 | 목포시 미향로 81, 3층 | 061-287-4990 |
| 경북센터 | 안동시 평화7길 47-5 | 054-842-9301 |
| 경남센터 | 창원시 의창구 원이대로 480(종합운동장) 134호 | 055-266-0500 |
| 제주센터 | 제주시 광양4길 32 | 064-756-4980 |

참고문헌

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

대상자용

지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

발행일 | 2019년 9월

발행처 | 보건복지부·국립재활원 중앙장애인보건의료센터

편집인 | 김동아

편집진 | 공헌식, 김민희, 김설희, 김지현, 김효진, 박요안,
(가나다순) 박재희, 안소영, 이민영, 이창복, 임현정, 정이선, 황성환

감수 | 신준호

주소 | 서울특별시 강북구 삼각산로 58

※ 사전승인없이 내용의 무단복제를 금함

관리번호 C-17-19-14

- 발간등록번호 : 11-1352297-000325-01
- 국제표준간행물번호(ISBN) : 978-89-6810-340-7 (93330)



지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

대상자용

