

생애주기별 장애인 자립지원 매뉴얼

1. 자립지원 매뉴얼 이용안내

1) 매뉴얼의 구성

본 매뉴얼은 연구내용을 토대로 생애주기 중 학령기, 청소년기, 성인기의 3개의 생애주기를 중심으로 구성되었다. 학령전기의 경우 비장애인과 마찬가지로 대부분 장애인 당사자의 자립적인 활동보다는 보호자의 보호와 양육 속에 대부분의 활동이 이뤄지기 때문이다. 또한 발달장애의 경우 장애진단이 상대적으로 7세 이후에 이뤄지는 경우가 많아 정확한 장애진단 이후에 본격적으로 사회적인 활동이 시작되는 학령기부터 자립생활훈련이 본격화되는 것이 일반적이다.

본 매뉴얼의 주된 활용자는 주보호자 또는 가족, 경우에 따라 활동지원사나 그 외의 보조인력이 되며, 대부분 일상생활을 중심으로 구성되어 있다. 자립생활의 기본은 일상생활로부터의 자립이 가장 우선시되기 때문이다.

또한 본 매뉴얼의 구성 내용은 생애주기에 따라 일상생활 항목을 단계별로 세분화하여 구성되어 있으며, 세부 활동별로 부모의 역할 및 팁이 기록되어 있으며, 단계별로 수행 가능여부를 체크할 수 있는 체크박스가 있어 장애 자녀의 단계별 수행 여부 및 발달사항을 기록할 수 있도록 하였다. 따라서 자녀가 독립적으로 기능을 수행한 일정을 체크박스 안에 같이 기록해두면 편리하다.

본 매뉴얼의 내용은 특수교육 교재 및 요양 및 간호자료, 기존에 개발되어 있는 다양한 매뉴얼의 내용을 총망라하여 그중 필요한 부분들을 재구성하여 제작하였고, 실제 본 매뉴얼을 활용하는 보호자들의 가독성을 높이기 위해 최대한 간단명료하게 활동내용을 제시하였다.

다만, 본 매뉴얼을 활용하는 장애자녀의 장애 정도 및 인지정도, 또한 가족의 상황 등에 차이가 있어 다양한 욕구를 최대한 수렴하고자 하였음에도 불구하고, 방대한 생활내용을 전체 담을 수 없어 각 생애주기별 활동영역 중 우선적으로 필요한 부분만 발췌하여 구성하였다. 대부분 공통적인 부분 위주로 다루었으며, 경우에 따라 분리가 필요한 부분에서는 뇌병변장애인과 발달장애인의 매뉴얼을 구분하여 기록하였다.

또한 본 매뉴얼의 활용 목적은 궁극적으로 자립생활이므로 학령기, 청소년기 보다는 성인기에 초점을 맞추어 작성하였다. 따라서 본 매뉴얼 활용 시에는 각자의 상황에 맞추어 필요한 부분을 찾아가며 활용하면 된다.

2) 매뉴얼의 활용

「경기도 특화 프로그램 개발 - 지역사회에서 활용가능한 장애인가족 자립생활 매뉴얼」은 제 1장 매뉴얼 활용 안내를 포함하여 총 6개의 장으로 이루어져 있다. 2장부터 4장까지는 장애인의 생애주기별 자립생활 매뉴얼을 영역별 정의, 하위영역 구성과 내용, 단계별 지원 방법 순으로 구성하였다. 또한 단계별 지원 방법에 따른 하위영역별로 지원 시 유의할 점과 응용 tip을 포함하였다. 각각의 장애의 심각도 수준(severity level)에 따라 지원자가 순차적 혹은 선별적으로 단계를 적용할 수 있도록 구성하였다.

각 장의 내용을 간략히 살펴보면 다음과 같다. 제 1장은 학령기에 기본적으로 성취해야 할 일상생활지원영역 7개와 이를 매일매일 자가 체크할 수 있는 체크리스트를 함께 제시하였다. 또한 학령기 수준에서 최소한으로 필요한 지역사회 시설 이용 시 알아야 할 점 3개 영역으로 구성되어 있다.

제 2장은 청소년기 영역으로 청소년기의 변화와 관련하여 여가활동의 강화와 성적인 변화, 휴대폰 사용 등 실생활과 밀접한 부분만을 제시하였다. 이 부분에서 자립생활 지원의 모든 영역들과 맞물려 있고, 권리로서의 자기결정을 강조해야 하는 자기주장 및 자기옹호 부분은 반드시 훈련이 병행되어야 할 것이다.

제 3장은 성인기 영역이다. 실제적으로 자립생활의 기본이 되는 영역으로 이 영역에서는 자녀의 미래를 설계하기 위한 방법과 부모사후를 사전에 준비하는 영역으로 자녀에 대한 모든 정보를 꼼꼼히 기록하고, 예기치 않은 상황이 닥쳤을 때를 사전에 대비하는 내용이 먼저 제시되어 있다. 이 부분에 있어서는 장애인 당사자 및 가족 구성원 전체가 함께 모여 정보를 공유하고, 의견을 교환해야 할 것이다. 이후 실질적인 자립생활영역에 있어서는 뇌병변장애인과 발달장애인을 구분하여 각각 일상생활지원, 식생활관리, 개인위생관리, 건강관리, 이동지원 등의 영역들을 제시하고 있다. 이중 스스로 활동하는데 제한이 있는 뇌병변장애인의 경우는 주보호자 외 다른 가족구성원이나 보조인력이 장애인을 케어하는 데 필요한 기술들을 제시하고 있다. 여기서 중요한 부분은 반드시 모든 활동의 시작부터 끝까지 장애인 당사자의 자기결정권과 선택권이 보장되도록 지원하여야 할 것이다.

제 4장은 의사소통 영역으로 중복장애 자녀와 의사소통하는 방법에 대해 다루고 있으며, 맨 마지막 부분에서는 보완대체의사소통 활용법을 제시하고 있다.

마지막 5장은 재난 및 위기사항 관리 영역으로 이는 그동안 장애인의 자립생활에서 다뤄지지 않았던 부분이다. 그러나 장애인의 자립생활에 있어 안전은 가장 중요한 부분이며, 평상시에 반복훈련으로 학습화되어야 할 부분이다. 또한 응급상황에서 보호자 또한 당황하기 쉬운 경향이 있어 평상시에 재난 및 위기사항에 대해 대비하는 훈련이 반드시 필요하다.

본 매뉴얼은 뇌병변장애인 및 발달장애인의 개별적 특성에 따라 어떠한 지원을 할 것인 지를 찾아내는 것은 장애인가족의 가장 중요한 역할이다. 본 매뉴얼에서 다른 영역 또는 단계별 지원방법이 다소 제한적이긴 하나 장애인의 자립생활을 준비하는 기초단계에서 교육 및 훈련에 적절히 활용될 수 있기를 바란다.

< 매뉴얼 구성 >

연번	구분		중분류	Page No.
1장	공 통	학령기	일상생활지원	4p
			지역사회시설 이용하기	15p
2장		청소년기	여가활동 지원하기	19p
			성교육	24p
			위생교육	27p
			휴대폰 사용하기	32p
3장		성인기	자녀의 미래설계를 위한 방법	33p
			부모사후 준비하기	38p
4장		공통	중복장애 자녀와 소통하기	55p
			재난 및 위기상황 관리	61p
5장	뇌병변 장애인	일상생활지원	76p	
		식생활관리	82p	
		개인위생관리	87p	
		쾌적하고 안전한 주거 환경 만들기	100p	
		투약 돕기	107p	
		배설지원	111p	
		체위변경하기	119p	
		이동지원하기	122p	
		휠체어 이동돕기	126p	
		보행돕기	132p	

제 1장. 학령기

1) 일상생활지원

다음의 하루 위생관리 자기 체크리스트를 통해 내 몸을 얼마나 깨끗하게 관리하였는지 조사해보고 이를 생활화하기 위한 노력이 필요하다.

하루 위생관리 자기 체크리스트

위 생 관 리 내 용	O	X	비고
아침, 저녁 2번 세수하기			
저녁에 샤워하기			
아침, 점심, 저녁 3번 양치질 하기			
밥 먹기 전에 손 씻기			
외출 후 돌아와서 손 씻기			
아침에 세수 후 스킨, 로션 바르기			
매일 속옷 갈아입기			
양말 갈아 신기			

개 선 할 점

① 용변보기

• 목적

대·소변을 통제하는 기술 즉 자신의 신체기능을 스스로 조절하는 능력을 습득하도록 하여 청결한 개인의 위생을 유지하기 위함이다.

• 유의할 점

- 기저귀는 최후의 수단으로 선택하도록 한다.
- 신체적 불편으로 이용자에게 지원이 필요한 경우 반드시, 사전 동의를 얻은 후 가능한 한 동성 지원자가 실시한다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	배변습관 파악하기	배변실수시기, 배변횟수, 배변실수 장소, 배변 전후의 반응 관찰, 배변욕구 시 의사소통하는 방법을 확인한다. ※ 팁 - 평상시 소변횟수, 대변 횟수 확인 - 뒤처리여부 확인, 변비 여부 확인 - 학교에 갈 때 여분 속옷 챙기기	☐
2	배변문제 원인파악	심리적으로인, 기질적인 요인, 식습관, 가족력, 착용한 의복, 이전의 배변훈련 방법 ※ 팁 - 배변문제 확인 시 정확한 원인파악 후 실행 - 변비일 경우 유산균 복용 또는 식이섬유 많은 음식 섭취토록 지원	☐
3	화장실 에티켓 알기	화장실에 들어가기 전에 노크하기 ※ 팁 - 가정 외 다른 곳에서 실수하지 않도록 가정 내에서 생활화할 것 - 화장실 앞에 노크표시 안내 부착	☐
4	화장실 사용법 알기	- 화장실에서만 배변하기 - 화장실 사용 시 문은 닫는다 - 옷을 내리고 변기에 앉는다 - 용변을 본 후 비데를 사용한다(비데가 없을 경우 휴지를 사용한다) - 사용한 휴지를 변기 안에 버린다 - 변기 옆 손잡이를 내려 물을 내린다 ※ 팁 - 뒤처리가 불편한 경우 비데사용법을 알려주도록 한다 - 휴지는 비데용 휴지 또는 변기에서 녹는 제품을 알려준다	☐
5	배변후 자기관리	배변 후 화장실 안에서 옷 입기 ※ 팁 - 옷 입는 순서를 알려주며, 입고 벗기가 불편한 의복은 피한다 - 화장실 내 거울로 모습을 확인하고 나오도록 한다	☐

6	배변후 위생관리	대·소변 후 손 씻기, 비누사용하기 ※ 팁 - 액체용 비누를 활용하여 사용 편의성을 높인다 - 수건으로 건조하도록 한다	☐
7	화장실 에티켓 알기	화장실 문 닫고 나오기 ※ 팁 : 평상시 확인하고, 스스로 확인할 수 있도록 지원	☐

② 세수하기

• 목적

얼굴에 있는 땀이나 식사 후 얼굴에 남아있는 음식물 등과 같은 노폐물 등을 제거하고, 피부트러블을 방지하기 위하여 땀을 흘리거나, 외부 활동 후, 기타 필요시 세면을 실시해야 함을 인지한다.

• 유의할 점

- 반복적인 지도로 시간과 순서를 익혀서 스스로 청결관리를 할 수 있다는 자신감을 향상할 수 있도록 해야 한다.
- 최소한의 지원만을 하고, 이용자가 할 수 있는 부분은 가급적 스스로 해 볼 수 있도록 지원한다.
- 세면 시 물의 온도는 너무 차갑거나 뜨겁지 않게 하며, 미온수로 세면할 수 있도록 지도한다.
- 안전사고의 위험성이 있으므로 세면장 바닥이 미끄럽지 않은지 항상 확인한다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	물온도 맞추기	- 수도꼭지를 조작하여 물 온도를 맞춘다 - 흐르는 물을 두 손으로 담아 얼굴 전체를 적셔준다 ※ 팁 - 피부상태 및 활동량에 따른 1일 세수 일정 확인 - 최소 아침, 저녁으로 일2회는 기본으로 한다	☐
2	세면도구 확인	물을 잠그고 비누 혹은 폼 클렌징을 손에 묻혀 거품을 낸다 ※ 팁 - 아침, 저녁용 세안제 용기를 구분하도록 표시 - 색이 다른 스티커나, 해와 달 스티커로 구분	☐
3	기름때 닦아내기	거품을 얼굴에 마사지하듯이 골고루 묻힌다 ※ 팁 - 이마, 코, 볼의 순으로 비누 거품을 올리게 알려줌 - 거품이 안날 경우 퍼프 등을 사용하도록 함	☐
4	비눗물 없애기	흐르는 물에 얼굴을 2-3회 정도 행군다 ※ 팁 - 비눗물이 남아있는 지 세면기 앞에 거울을 보도록 알려줌 - 머리카락 앞부분이나 목 부위 비눗물로 젖을 수 있으니 세안밴드 등 준비	☐
5	물기 건조	수건을 이용하여 얼굴 곳곳에 물기를 제거한다 ※ 팁 - 수건으로 문지르지 않고 살살 두드려서 건조하도록 알려줌 - 세면기 옆 개인 수건 배치	☐

6	피부 정리	개인 피부 특성에 맞는 로션이나 크림 등을 발라준다. ※ 팁 - 피부 타입에 맞는 화장품 구입 및 기록해두기 - 피지가 많은 경우 기름종이 준비	☐
7	외모 정리	머리를 정리한다 ※ 팁 - 세수한 후 머리를 빗거나 묶도록 알려줌 - 세면대 근처에 빗을 미리 준비	☐

③ 머리감기

• 목적

머리에 생길 수 있는 이물질들을 제거하여 여러 가지 질병들로부터 자신을 보호할 수 있으며, 세발을 통해 외관상 깨끗함을 유지함과 동시에 개인의 헤어스타일을 만들 수 있다.

• 유의할 점

- 샴푸와 린스, 드라이기, 수건의 위치 등을 사전에 파악할 수 있도록 하고, 샴푸와 린스의 양을 수시로 확인하여 부족하지 않도록 한다.
- 안전사고의 위험성이 있으므로 세면장 바닥이 미끄럽지 않은지 항상 확인한다.
- 드라이기 사용 시 안전사고의 위험(감전 및 화상)이 있으므로 반드시 지도하에 사용할 수 있도록 한다.
- 샴푸와 린스는 이용자의 취향, 두피상태 등을 고려하여 구입하도록 한다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	머리감기 필요성 설명 머리감는 주기 확인	- 샴푸와 린스, 수건 등을 세면장에 준비 후 위치를 파악할 수 있도록 한다 - 샤워기 또는 대야를 준비한다(손등으로 온수 온도 확인) ※ 팁 : 눈높이에 맞추어 설명하기	☐
2	샴푸하기	- 샴푸를 2~3회 펴핑하여 손에 덜고 머리의 뒤에서 앞으로 문힌다 - 문힌 샴푸를 각 부위별로 5~6회씩 문질러 거품을 내며 마사지 한다 - 머리의 뒤에서부터 앞으로 행군다(거품이 모두 제거 되도록 2~3회정도 반복한다) ※ 팁 - 샴푸 양 확인 - 거품이 씻기는 지 확인, 두피 청결여부 확인 - 개인두피상태에 맞는 샴푸, 린스 선택(제품명 등을 기록)	☐
3	린스하기	린스 사용 원할시 샴푸과정처럼 반복한다 ※ 팁 - 린스는 두피에 닿지 않게 주의하도록 알려줌 - 두피에 기름기가 많은 경우 생략	☐
4	머리 말리기	- 1차적으로 수건으로 머리카락을 말린다 - 헤어드라이기를 사용하여 완전 건조한다 ※ 팁 - 헤어드라이기 사용법 알려주기(냉풍이 익숙해진 후 온풍 사용) - 감전 위험하므로 욕실이나 젖은 손으로 사용 금지	☐
5	머리 정리하기	- 빗으로 머리를 정돈한다 - 빠진 머리카락도 같이 정리한다 ※ 팁 : 머리카락이 길 경우 머리끈 등으로 고정법 설명	☐

④ 목욕하기

• 목적

자신의 몸을 깨끗이 씻을 수 있도록 지원함으로써 본인의 피부 청결관리 및 몸을 깨끗이 하는 올바른 생활습관을 기르고자 함.

• 유의할 점

- 탈의한 겉옷과 속옷을 세탁바구니에 분리해서 넣을 수 있도록 지원한다.
- 중증와상장애인의 경우 안전하게 이동하여 목욕매트를 사용한다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	샤워전 준비과정 익히기	- 샤워전 갈아입을 옷을 준비하여 샤워실로 이동할 수 있도록 알려준다 - 샤워실 안에서 상의, 하의, 속옷, 양말 등을 벗도록 한다 ※ 팁 - 샤워 주기를 확인한다 - 속옷, 양말 등을 수납장에 정리해둔다	☐
2	물온도 조정하기	샤워기 온도를 조절한 후 샤워기를 틀어서 심장에서 먼 부위부터 온몸에 물을 적시도록 한다 ※ 팁 - 물온도를 사전에 손등에 확인해보도록 알려준다 - 샤워기 온수, 냉수 방향 확인이 가능하도록 한다	☐
3	비누칠하기	샤워타월에 샤워젤을 두 번 펴핑하여 문질러서 비누칠을 하여 몸을 닦을 수 있도록 지원한다 ※ 팁 - 혼자서도 등을 밀 수 있도록 긴 샤워타월을 준비한다 - 샤워용품과 샴푸, 린스 등 헤어용품을 구분해둔다	☐
4	비누 씻어내기	샤워기를 틀어서 거품이 남지 않도록 물로 깨끗이 씻는다 (몸을 깨끗하게 행굴 수 있도록 지원) ※ 팁 : 손으로 만져서 비누거품이 남아있는지 확인한다	☐
5	물기 제거하기	비눗물 제거를 확인한 후 수건으로 물기를 닦는다 ※ 팁 : 상반신, 하반신 앞, 뒤를 순서대로 닦도록 한다	☐
6	샤워후 정리하기	사용한 수건과 입었던 옷을 세탁바구니에 넣는다 ※ 팁 : 세탁바구니를 미리 준비한다	☐
7	피부 보습하기	온몸에 바디로션을 바른다 ※ 팁 : 피부 타입에 맞는 로션을 미리 준비한다	☐

⑤ 양치하기

• 목적

입안에 음식물 찌꺼기가 남아있게 되면 세균이 번식하여 치태가 형성되는데 이를 제거하여 치아우식증과 잇몸질환 예방 및 입안 냄새를 제거하여 청결한 치아를 유지하기 위함.

• 유의할 점

- 칫솔모의 크기는 앞니 2개 정도 크기가 적당하다.
- 치아 모형으로 지원자가 시범을 보이면서 지원하는 것이 효과적이다.
- 자신의 칫솔을 찾지 못하는 경우 칫솔에 스티커를 붙이거나 디자인을 차별화하여, 이용자가 자신의 칫솔을 찾을 수 있도록 한다.
- 중증 뇌병변장애인의 경우 입을 스스로 적당히 벌리지 못한다. 이때는 보조 인력이 사전설명으로 양해를 구한 후 인위적으로 입을 벌려서 양치질을 한다.
- 근육강직으로 ‘이’ 또는 ‘아’ 상태가 자유롭지 않은 경우, 고무용 칫솔, 진동칫솔 등을 활용하거나 칫솔 손잡이 부분을 길게 만들어서 양치하기에 용이하도록 한다.
- 치간 사이 음식물이 빠지지 않거나 치열이 고르지 않아 음식물이 낄 경우 치간 칫솔, 치실, 가그린 등을 사용한다.
- 칫솔이 마모되었을 때 빠른 시일 내에 교체한다. 특히 칫솔을 씹는 경우 구강상태 또한 확인한다.
- 시각장애인은 칫솔과 양치컵을 쉽게 찾을 수 있도록 정해진 장소에 둔다.
- 양치 후 칫솔소독기에 소독하거나 햇빛, 끓는 소금물에 소독한다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	칫솔 및 치약 사용법 숙지	- 치약과 칫솔을 준비 - 칫솔모에 1/2 정도 치약을 묻힌다 ※ 팁 - 충치가 생기기 쉬운 아동의 경우 불소 함량이 된 치약을 사용한다 - 칫솔교체 상태를 알 수 있는 칫솔을 활용 한다	☐
2	올바른 양치법을 익힌다	- 좌·우 아래, 위 어금니 바닥면을 좌우로 닦는다 - 좌·우 아래, 위 어금니 안쪽을 잇몸에서 이로 쓸어 올리듯 닦는다 - 아래 앞니 안쪽 면 잇몸에서 치아로 쓸어 올려 닦기 - 위 앞니 안쪽 면 잇몸에서 이로 쓸어내려 닦기 - 입으로 ‘이’ 모양을 한 상태에서 좌, 우 어금니, 송곳니, 앞니 바깥 면을 회전하며 닦는다 ※ 팁 - 치아닦는 순서가 익숙해질 때까지 관련 그림을 붙여 주거나 보호자가 함께 양치 시범을 보여준다 - 치아를 닦기가 불편한 경우 전동칫솔을 활용 한다	☐

3	양치 마무리 하기	- 거울을 보고 이에 음식물이 있는지 확인 후 음식물을 제거한다. - 혀 안쪽에서 바깥쪽으로 칫솔모로 쓸어낸다 - 물을 입안에 머금고 볼에서 볼로거린 후 '뽀'하며 뱉는다 ※ 팁 - 입에 머금은 물을 삼키지 않도록 주의 시킨다 - 혀를 닦는 것이 잘 안될 경우 혀솔(브러쉬) 등을 활용한다	☐
4	칫솔 정리하기	- 흐르는 물에 칫솔을 씻는다 - 엄지와 검지 손가락을 이용해 칫솔모를 문지르며 씻어서 이물질이 없는지 확인한다 ※ 팁 - 연습 초기에는 칫솔관리 여부를 직접 확인해준다 - 칫솔소독기 등을 활용하여 양치 후 바로 소독하도록 한다	☐
5	입주위 확인하기	- 양치 후 거울을 보고 입 주변에 치약이 묻은 상태를 확인하며, 입 주위를 여러 번 씻는다 ※ 팁 : 피부가 건조한 경우 양치 후에도 로션을 바르도록 한다	☐

⑥ 의복 착탈의하기

• 목적

계절, 상황에 따라 자신이 원하는 옷을 선택하여 입을 수 있도록 함으로써 자신의 개성을 살리고, 선택권을 존중한다.

• 유의할 점

- 되도록 복잡하지 않고, 스스로 착의 및 탈의가 가능한 의복을 구입한다.
- 계절별로, 색상별로 의류를 정리해둔다.
- 스스로 입을 옷을 선택하도록 하고, 여의치 않을 경우에는 반드시 의사를 물어보고 입을 옷을 결정한다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	옷 고르기	갈아입을 옷을 준비한다. ※ 팁 - 계절에 맞는 옷과 디자인을 선택할 수 있도록 도와준다 - 계절별로 옷을 수납해둘 것	☐
2	상의 입기	상의 목둘레 부분에 머리 넣는다. ※ 팁 - 머리 부분이 좁을 경우 단추를 풀러 입을 수 있도록 지도한다 - 상표표시 유무를 통해 앞과 뒤를 구분하는 법을 알려줄 것	☐
3		오른쪽 팔은 오른쪽 구멍에 왼쪽 팔은 왼쪽 구멍으로 넣어 팔을 소매 밖으로 나오도록 한다. ※ 팁 - 블라우스, 남방, 점퍼(코트)류의 경우 양쪽 팔을 먼저 끼운다 - 앞에 단추나 지퍼가 달린 옷은 입기 편하게 열린 상태로 보관한다	☐
4		양쪽 팔을 뺀 후 옷을 밑으로 내려 정돈한다. ※ 팁 - 중증의 경우 보호자가 옷소매로 손을 넣어 자녀의 손을 잡고 조심스럽게 당긴다. - 소매 끝에 단추가 있는 경우 풀러둘 것	☐
5	상의 벗기	탈의 시에는 착용 순서의 반대로 진행한다.	☐

⑦ 의복 정리하기

• 목적

자신이 입었던 옷을 위생적으로 잘 관리하고, 정리함으로써 신속히 찾아 입을 수 있도록 한다.

• 유의할 점

- 사람에 따라 의복 정리하는 방법은 다양할 수 있으므로 한 가지 방법으로 획일화할 수 없다. 의복 착용 시 찾기 쉽도록 깔끔하게 정리정돈하면 된다(상자나 옷걸이, 행거를 이용하여도 된다).
- 경증 장애인의 경우 어느 정도 의복정리가 가능하면 혼자서 의복정리를 할 수 있도록 지원한다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	상의 정리하기	- 상의에 앞 부분이 보이도록 바닥에 반듯하게 편다. - 반듯하게 편 상의를 반으로(세로) 접는다. - 반으로(세로) 접은 상태에서 양쪽 팔 부위를 맞추어 안으로 접는다. - 위 상태에서 가로 반을 접은 후 다시 반을 접어 마무리한다. ※ 팁 - 옷을 정리하며, 잘 안되는 부분이 있을 경우 시범을 보인다 - 접기가 불편할 경우 가운데 뺏뺏한 종이를 놓고 접는다	☐
2	하의 정리하기	- 하의를 반듯하게 바닥에 편다. - 바닥에 편 하의를 반으로(세로) 접는다. - 위 상태에서 가로 반으로 접은 후 다시 반을 접어 마무리 한다 ※ 팁 - 바지의 경우 구김이 가는 것은 옷걸이를 활용하도록 알려준다 - 접기가 불편할 경우 바지걸이를 활용하여 옷장에 걸어둔다	☐

2) 지역사회 시설 이용하기

① 승강기 이용하기

• 목적

아파트나 각종 시설에서 승강기 사용 및 활용 중 발생할 수 있는 위험 사항에 대한 안전 교육을 실시한다.

• 유의할 점

- 장애인의 특성 및 능력을 고려한 개별적인 사용 및 활용 방법을 알려준다.
(키가 작은 어린이의 경우 승강기에 발판을 배치하여 사용할 수 있도록 하여야 한다).
- 장애인이 일상생활에서 승강기 사용 시 위험한 행동을 하거나, 집착하여 장시간 동안 승강기 안에 있는 경우 혼자서는 사용할 수 없도록 제한할 수 있다.
- 승강기의 고장으로 이용자가 갇히는 경우가 있으므로 이런 경우를 대비하여 안전 교육과 함께 승강기가 안전한 지 여부를 정기적으로 확인한다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	승강기를 혼자서 이용하기	승강기 앞에 서서 올라가거나 내려가는 버튼을 누른다. ※ 팁 - 처음 시범을 보인 뒤 자녀가 직접 실행하는 것을 관찰한다. - 내가 올라가고 싶을 때는 올라가는 화살표, 내려가고 싶을 때는 내려가는 화살표를 누르는 것을 설명해준다.	☐
2		가고자 하는 층을 누른다. ※ 팁 - F는 4층임을, B는 지하를 의미하는 것을 알려준다. - 자주 가는 시설 위주로 훈련을 실시하여 다양한 승강기 표시에 익숙할 수 있도록 한다.	☐
3		승강기 안에서 기다린다. ※ 팁 - 승강기 안에서 뛰거나 출입문에 기대는 행동을 하지 않는다. - 승강기에 갇혔을 경우 비상벨을 누르거나 인터폰으로 연락 후 침착하게 구조를 기다린다.	☐
4		승강기 문이 완전히 열린 상태에서 내린다. ※ 팁 - 화재가 발생하였을 경우 승강기를 이용하지 않고 반드시 계단을 이용한다.	☐

② 횡단보도 건너기

• 목적

장애인의 특성 및 능력을 고려하여 이용자가 횡단보도 상에서 위험상황에 대비할 수 있도록 지속적인 훈련을 실시해야 하며, 이용자의 특성 및 능력에 따라 단계적으로 횡수와 범위를 늘려나갈 필요가 있다.

• 유의할 점

- 횡단보도 상에서 발생할 수 있는 위험 사항에 대한 안전 교육이 필요하다.
- 혼자서 외출을 원하는 이용자의 경우 횡단보도의 위험상황에 대비하여 지속적인 훈련을 해야 한다.
- 지체장애가 있는 뇌병변장애인의 경우 한번에 신호등을 다 못 건널 수 있으므로 이때는 교통섬(중간에 쉬는 지점)을 활용하여 두 번에 나누어 건너도록 하며, 절대 빨간불에 무리하여 건너지 않도록 한다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	횡단보도 안전하게 이용하기	횡단보도 앞에 선다. ※ 팁 - 절대로 안전선 뒤에 물러서도록 한다. - 평소, 횡단보도, 지하철 등 각종 안전선 표시를 교육한다.	☐
2		초록불이 켜지면 좌, 우를 살핀다. ※ 팁 - 길을 건널 때에는 '우선 멈춘다.' '좌우를 본다.' '횡단보도의 오른쪽에서 운전자를 보며 손을 든다.'를 생활화 한다.	☐
3		오른손을 들고 횡단보도를 건넌다. ※ 팁 - 초록 불이 들어와도 그냥 지나치는 차가 있으므로 반드시 차가 멈추었는가를 확인하고 건넌다. - 길을 건너는 동안 차를 계속 보면서 천천히 건넌다. - 우회전하는 운전자와 눈을 마주쳤을 때에는 "제가 먼저 갈 테니 멈춰주세요"하는 의사를 확실히 전달한 후 길을 건넌다.	☐

③ 보호자를 잃어버렸을 때

• 목적

장애인의 특성 및 능력을 고려하여 지역사회시설 이용이나 외출 시 보호자를 잃어버렸을 경우 대처할 수 있는 방법을 지원한다.

• 유의할 점

- 장애 자녀에게 미아를 예방할 수 있도록 미아예방교육을 실시한다.
- 장애 자녀와 함께 실종발생 상황을 연출해보고 함께 상황극을 해본다.
(쇼핑몰이나 놀이공원 등에서 길을 잃을 경우, 그 자리에 멈춰 서서 기다리게 하고, 주위 어른들이나 경찰관에게 도움을 요청하게 하는 연습 등)
- 이때 장애자녀는 휴대폰으로 직접 전화를 하거나, 182 혹은 112에 신고하도록 가르친다.
- 장애자녀가 어리거나 말을 제대로 하지 못하는 경우에는 항상 연락처가 적힌 목걸이, 팔찌, 이름표 등 인식표를 착용하게 한다. 그러나 최근에는 개인 정보가 범죄에 노출될 수 있는 위험이 있으므로 가방 안쪽 등에 적어둔다.
- 집에 오지 않는 장애자녀를 신속히 수소문할 수 있도록 자녀와 친한 사람이나 자주 이용하는 곳을 파악해야 한다. 또 자녀가 혼자 외출할 때에는 행선지 등을 물어보고 시간 약속을 지키도록 한다.
- 실종이 발생할 때 너무 오래된 사진을 찾기에 도움을 줄 수 없으므로, 가능한 정기적으로 자녀의 사진을 찍어 보관한다.
- 장애인이나 어린이, 치매노인의 경우 평상시 경찰서에 지문인식을 사전에 해둔다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	보호자를 잃어버렸을 때 대응 방법을 안다	낯선 사람을 따라가지 않도록 주의시킨다. (낯선 사람이 데려가려고 할 때에는 소리를 질러 주위 사람들께 도움을 청하도록 가르쳐야 한다.) ※ 팁 - 목걸이, 팔찌, 이름표 등 인식표를 활용한다. - 장애자녀의 하루 일과와 친한 친구들을 알아둔다. - 정기적으로 자녀의 사진을 찍어둔다(매 외출 전). - 자녀가 자신의 이름, 나이, 주소, 연락처 등을 기억하도록 한다. - 자녀가 외출 시 이용자의 착의사항, 신상정보와 하루일과를 파악한다. - 자녀의 키, 몸무게, 생년월일, 신체특징, 버릇, 인상착의 등 상세한 정보를 알아둔다.	□

2		위급 상황 시 대처방법을 알려주고 충분히 연습 한다. ※ 팁 - 위급 상황 시 대처방법을 알려주고 몇 번씩 같이 연습한다. - 길을 잃었을 경우 전화 또는 112에 신고하도록 가르친다.	☐
3		이름과 나이, 주소, 전화번호, 부모 이름 등을 기억하도록 한다.	☐
4		외출 시에는 누구랑 어디에 가는지 꼭 이야기한다.	☐

제 2장. 청소년기

1) 여가활동지원하기

• 목적

여가는 자유스러운 시간 그 자체만이 아니라 틀에 박힌 일과에서 벗어난 자유시간과 자유시간 내에 이루어지는 활동이 포함된다. 특히 장애인들은 여가를 보내는데 제한성을 가지고 있다. 자유시간은 비장애인에 비해 더 많을 수도 있지만 신체적 제한과 자발성의 부족으로 자유시간을 효과적으로 활용하기 어렵다. 또한 장애인은 자기가 속한 지역사회의 여가자원을 이용할 수 있는 기회가 부족할 뿐 아니라 가정에 있는 여가 자원조차 잘 의식하지 못하는 경향이 있다. 그리고 대부분의 장애인들은 여가프로그램에 참여하지 않고 혼자 지내는 경우가 많으며, 여가활동 프로그램에 참여하더라도 주로 TV 보기, 컴퓨터 게임하기, 영화보기, 산책 등 주로 혼자 하는 활동이 더 많다.

여가활동의 영역	여가활동의 종류
레저스포츠	스포츠 태권도, 홀라후프, 걷기, 등산, 헬스, 수영, 멀리뛰기, 높이뛰기, 탁구, 배드민턴, 댄스 스포츠, 씨름, 농구, 축구, 인공암벽, 게이트볼, 에어로빅, 래프팅, 조정, 산악자전거, 수상스키, 스킨스쿠버, 골프, 파크골프 등
자연체험활동	트레킹, 갯벌 체험, 낚시, 해양 래프팅, 패러글라이딩 등
공연·전시관람	연극, 영화, 음악회, 뮤지컬, 판소리, 사물놀이 관람, 미술관·박물관 관람 등
취미생활	수집활동 - 우표, 동전, 피규어, 그림 등 감상활동 - 영화, 음악, 스포츠중계, 유튜브, 드라마, 다큐 등 식물가꾸기 - 화분가꾸기, 수중 재배, 텃밭 가꾸기 등 애완동물 기르기 - 강아지, 고양이, 금붕어, 거북, 앵무새 등 예술활동 - 사진촬영, 미술창작, 악기연주, 댄스 등 기타 활동 - 독서, 만화보기, 장기, 바둑, 체스, 젠가, 보드게임, 공기놀이, 공놀이, 퍼즐, 컴퓨터 및 핸드폰 게임 등
여행	캠핑 활동, 자연 명승지, 문화유적지 관람, 농촌, 어촌, 산촌 등 팜스테이, 템플스테이 문화체험, 지역축제, 먹거리탐방, 가족여행 등

(1) 교통수단 이용하기

• 정의

대중교통수단을 이용하여 직접 자신이 원하는 목적지까지 찾아갈 수 있도록 한다. 친구들과의 만남이나 여가활동, 직업 활동에 이르기까지 교통수단을 이용하는 방법은 모든 활동의 기초가 된다.

• 유의사항

- 대중교통수단 이용법을 집에서 사전교육을 통해 자녀가 충분히 숙지하도록 한다.
- 실제 보호자와 함께 대중교통수단을 이용하는 훈련을 반복하여 두려움을 없애도록 한다.
- 어느 정도 익숙해지면 장애자녀가 직접 앞장서서 대중교통수단을 이용하는 것을 뒤따라가며 확인한다.
- 만일의 사태를 대비하여 비상연락처 등을 소지품에 넣어두도록 한다.
- 언제든지 전화통화가 가능하도록 외출 전에는 반드시 휴대폰 배터리 충전을 확인한다.

• 버스타기

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	합리적인 교통수단 선택하기	가고자 하는 곳에 가장 알맞은 교통수단을 선택한다. ※ 팁 - 휴대폰을 활용하여 길 찾는 방법, 대중교통 이용방법 등을 확인하는 방법을 알려준다. - 지하철을 이용할 경우 무료로 이용할 수 있음을 알려준다.	☐
2	교통카드 준비하기	교통카드, 목적지에 대한 메모, 장애인복지카드 등을 챙겨서 집에서 버스 정류장까지 이동한다.	☐
3	버스정류 장및 버스번호 확인하기	버스정류장과 원하는 버스번호가 있는 지 확인한다. 버스 승차 전 교통카드를 미리 준비해서 바로 카드를 찍을 수 있도록 대비한다. ※ 팁 - 버스안내 전광판을 활용하여 원하는 버스의 도착시간 등을 확인하는 법을 알려준다. - 교통카드의 경우 주머니에 넣을 경우 분실위험이 크므로 목걸이 등 소지가 편한 방법으로 관리	☐
4	운행방향 확인하기	버스가 오면 번호와 가고자 하는 방향이 맞는 지 확인 후 승차한다. ※ 팁 : 승차 시 하차할 곳 정류장 이름을 대며, 그쪽 방향으로 가는 것이 맞는지 운전자에게 확인 후 탑승하도록 역할극 훈련을 미리 한다.	☐

5	안전하게 탑승하기	버스에 탑승하면 먼저 카드를 찍고, 좌석이 있으면 안전하게 착석하고, 좌석이 없을 경우 버스 가운데 지점에 긴 손잡이를 잡는다. ※ 팁 : 교통카드 잔액이 부족할 경우 자녀가 당황할 수 있으므로 사전에 미리 충전해두거나 후불식 교통카드를 사용하는 것이 좋다.	☐
6	하차벨을 찾아 하차 준비하기	하차할 정류장에 도착하기 전 하차벨을 찾아서 하차하고자 하는 정류장으로 출발할 때 빨리 누른다. ※ 팁 : 하차벨이 멀리 떨어져 있을 경우 주변인에게 하차벨 좀 눌러주세요 라고 부탁하는 방법을 사전에 역할극을 통해 충분히 연습한다.	☐
7	안전하게 하차하기	하차 시 반드시 교통카드를 한 번 더 찍어 불필요한 버스요금이 추가되거나 환승 시 불이익이 없도록 한다. ※ 팁 : 하차 시에는 오른쪽 옆으로 고개를 돌려 오토바이나 자전거 등 위험한 상황이 없는 지 반드시 확인한 뒤 내리도록 한다.	☐

• 지하철(전철)타기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	합리적인 교통수단 선택하기	가고자 하는 곳에 가장 알맞은 교통수단을 선택한다. 되도록 무임승차가 가능한 전철을 이용한다. ※ 팁 : 주민센터에 가서 장애인복지카드에 무임승차 기능을 추가하여 복지카드를 발급받아두면 편리하다.	☐
2	복지카드 준비하기	교통카드, 목적지에 대한 메모, 장애인복지카드 등을 챙겨서 집에서 지하철역까지 이동한다. ※ 팁 : 몸이 불편할 경우 노약자용 리프트나 승강기를 이용하는 방법을 알려준다.	☐
3	개찰구 들어가기	지하철 승차방향을 확인한 후 요금 찍는 곳에 복지카드를 갖다 대고 들어간다. ※ 팁 : 복지카드를 대는 곳의 모양이나 위치 등을 사전교육을 통해 익숙하게 한다.	☐
4	전철 탑승하기	사전에 미리 확인해 둔 전철 칸 앞에 서서 전철을 기다린다. ※ 팁 : 지하철 환승 시에는 스마트폰이나 컴퓨터를 통해 가고자 하는 곳으로 갈 때 가장 빠르게 이동할 수 있는 승차칸 번호를 확인한다.	☐
5	전철 에티켓 지키기	전철에 탄 기존 승객들이 먼저 내린 후에 탑승하도록 한다. 만약 좌석에 앉았을 경우에는 절대로 다리를 짹 벌리고 앉지 않도록 주의한다. ※ 팁 : 전철 내부에서는 핸드폰으로 시끄럽게 통화를 하거나, 음식물을 먹는 등 에티켓에 어긋나는 행동을 하지 않도록 사전 교육한다.	☐
6	하차방향 확인하기	전철의 안내방송을 들으며, 내리는 방향이 오른쪽인지, 왼쪽인지 여부를 확인하여 하차 전 내리는 방향 쪽으로 선다. ※ 팁 : 지하철이 운행하는 방향을 기준으로 오른쪽, 왼쪽 여부를 판단할 수 있도록 집에서 놀이형태로 사전연습을 한다.	☐
7	안전하게 하차하기	혹시 전철에서 앉아있다 내릴 때에는 잃어버린 물건이 없는 지를 확인한 후 일어서도록 한다. 하차할 역에 도착하면 천천히 내린다. ※ 팁 : 만약 사람들이 많아 원하는 하차역에서 내리지 못하였을 경우를 대비하여 개찰구로 나가지 않고, 환승이 가능한 곳에서 전철을 바꿔 타고 오는 연습을 사전에 해둔다.	☐

(2) 여가활동 선택하기

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	읽기를 활용한 여가선택	신문, 컴퓨터 등에서 영화, 드라마, 유튜브 영상에 대한 정보 찾고 이해하기 ※ 팁: 평상시 자녀가 좋아하는 영화, 드라마, 유튜브 영상을 찾는 사이트를 검색해 둔다.	☐
2	쓰기를 활용한 여가선택	방문할 장소(도시, 놀이공원, 경기장 등)에 대한 정보 기록하기 ※ 팁: 사전에 대중교통 이용방법, 입장료, 소요시간, 동행여부, 모자나 선크림 등 필요한 부분을 함께 기록해 본다.	☐
3	듣기를 활용한 여가선택	야외활동 계획하기 위해 일기예보나 안내정보 찾아 듣기 ※ 팁: 방문일정 일기예보 외에도 전에 다녀온 경험이 있는 사람과 전화통화를 통해 정보를 수집한다.	☐
4	말하기를 활용한 여가선택	음악회나 콘서트 티켓에 대해 문의하기 ※ 팁: 말로 문의하기 전 알아봐야 할 사항 등을 메모지에 적어두면 편리하다.	☐
5	계산하기 를 활용한 여가선택	친구와 만날 경우 식사 및 활동비 등 전체 소요 비용과 내 가 낼 비용에 대해 계산하기 ※ 팁: 친구들과 만날 경우 소용비용을 예측해 보고, 사전에 일정부분 현금을 준비한다.	☐
6	규칙알기 를 활용한 여가선택	수영장, 목욕탕, 놀이공원, 찜질방, 오락실, PC방 등 각각의 시설 사용규칙 알기 ※ 팁: 각각의 장소에 맞는 복장은 무엇인지, 이용규칙은 무엇인지 확인해보고, 이에 맞는 에티켓을 익히도록 한다.	☐
7	문제해결 을 활용한 여가선택	분쟁 시, 돌발 상황이 생겼을 때 대처법에 대해 사전 역할극을 통해 대비하기 ※ 팁: 여가활동 시 다른 친구와 갈등이 생겼을 때 해결방법 등을 사전 역할극을 통해 자녀의 대처법을 확인하여 잘못된 부분은 수정할 수 있도록 한다.	☐

2) 성교육

(1) 성폭력으로부터 자기 자신을 지키기

• 목적

장애인의 경우 성폭력의 위험에 노출되는 확률이 훨씬 더 높은 것으로 알려져 있다. 특히 발달장애인은 비장애인에 비해 성폭력 피해를 당할 위험이 훨씬 더 많은데, 이는 이용하기 쉬운 사람들로 인식되기 때문이다. 따라서 성폭력으로부터 자기 자신을 지키기 위한 자기옹호기술에 대한 교육이 반드시 이뤄져야 할 것이다.

• 유의할 점

- 중증장애를 가진 사람들은 신체적, 인지적 제한으로 인하여 다른 사람들에게 의존하는 경우가 발생하는데, 예를 들어 화장실 이용, 목욕 등과 같이 사적인 돌봄을 타인에게 의존하는 사람은 성적으로 착취적인 상황에 매우 취약하다.
- 가해자들은 장애인 성폭력이 비장애인 성폭력보다 발견될 가능성이 적다고 믿는다.
- 장애인은 무성적이거나, 성적 욕구가 없어 폭행당할 거라고 믿지 않기 때문에 폭력피해가 있다고 해도 장애인을 잘 믿지 않는다. 실제로 많은 발달장애인은 성적 관계를 요구 당하였을 때 이를 거절하는 방법을 잘 모른다. 특히 성교육을 받지 못한 경우 성폭력이나 착취라는 것을 이해하지 못한 채 저항하지 않은 상태에서 추행이나 촬영 등을 당할 수가 있다.
- 발달장애인은 사회적으로 고립되어 있으며, 상대적으로 다른 이성을 사귄 수 있는 기회가 비장애인에 비해 제한되어 있어 애정을 준다고 여겨지는 관계로 이끌리는 경우가 높다. 즉, 애정을 받기 위해 원치 않는 성적인 관계에 끌려 다니기 쉽다.
- 발달장애인들은 위험을 알아차리거나 실제적인 폭행에 대해 저항이 어렵다. 특히, 많은 발달장애인들은 주로 아는 사람들로부터 성폭력을 당하는 경우가 많고, 자신이 성폭력을 당했는지 깨닫지 못하는 경우가 많으며, 애정관계로 인식하는 경우도 있다.

성폭력의 징후

- 성기 부위에 통증을 호소한다.
- 옆에 누군가가 없으면 혼자 잠을 자지 못한다.
- 뭔가 숨기는 듯 불안해 보인다.
- 갑자기 너무 많이 먹든지 아니면 식욕이 없어진다(거식증, 폭식증).
- 갑자기 자위를 심하게 한다.
- 자주 배가 아프다거나 머리가 아프다고 한다.
- 이유 없이 화를 내고 불안해하며 신경이 예민해진다.
- 이전에 그렇지 않았는데 자주 우울해 보인다.
- 혼자 있는 것을 두려워하고 문을 꼭 잠가놓는다.
- 머리핀, 핸드폰 줄, 가방 등 못 보던 물건을 가지고 들어온다.
- 용돈이 없는 상황에서 간식(과자, 사탕 등)을 많이 사먹고 다닌다.
- TV에 나타나는 이성교제 및 성적 표현에 과도한 관심을 갖는다.
- 동네 할아버지나 아저씨 이야기를 부쩍 많이 한다.

• 성폭력 피해를 당했을 때 조치사항

단계	성취목표
1단계 : 피해발생 및 인지단계	① 피해자의 의견 우선 ② 피해내용 확인(목격자 등 주변인 확인) ③ 1366 및 인근 경찰 신고 ④ 피해자 지원기관 연계 ⑤ 피해내용에 대해 관련기관에 정보제공
2단계 : 상담지원	① 전문기관(장애인성폭력상담소 등) 연계 ② 초기 의로서비스 제공(산부인과, 정신과 등) ③ 경찰수사 동행(녹화진술 시 신뢰관계인 동석) ④ 변호사 선임 및 진술조력인 선임 등 고지
3단계 : 의료지원	① 신체적, 정신적 치료서비스 내용 확인 ② 심리평가 및 심리치료 ③ 산부인과적 검사 및 치료 (낙태 필요 시 상담소를 통해 상담사실 확인서 의뢰) ④ 기타 상해진단 및 치료 *치료비 및 간병비 지원 가능
4단계 : 법률지원	① 관련기관(통합센터, 상담소 등)을 통해 피해자 변호사의 연락처를 확인 ② 피해자 변호사에게 피해자의 장애 특성 및 상담내용을 공유 ③ 진행되는 법률대리 활동에 대해 확인하고 피해자에게 정보 제공 <무료법률지원> ① 구조기관 확인 ② 민사소송 지원 및 피해자 변호사 선임이 안 된 경우 법률구조 신청 ③ 피해자에게 정보 제공
5단계 : 수사지원	① 장애인 피해자는 녹화진술로 피해 내용 확인 (원스탑지원센터 등 통합센터에서 진행) ② 성폭력특별수사대에 사건배당(담당경찰 소통) ③ 담당경찰에게 피해자의 장애 특성에 대한 정보제공 ④ 검찰송치여부 확인 ⑤ 진술조력인 참여여부 확인 ⑥ 담당검찰에게 피해자의 장애 특성에 대한 정보제공 ⑦ 기소여부 확인(불기소 시 불기소처분통지서 확인후 대응)
6단계 : 재판지원	① 공소사실 확인 ② 재판모니터링 ③ 피해자의 장애 특성에 대해 재판부에 정보 제공 ④ 피해자 증인출석 시 동행 및 지원 (증인지원관 제도 활용) ⑤ 판결문 확인 후 피해자에게 설명하기
7단계 : 보호 및 역량강화	① 피해자 치유프로그램 참여 ② 피해자 역량강화 프로그램(자조모임 등) 참여 ③ 피해자 주변인(시설종사자 등) 상담 및 교육 ④ 지역사회 자원연결

(2) 성교육하기

• 목적

성교육은 신체적 나이 즉 생활연령에 맞추어 이전부터 반복교육이 되어야 한다. 특히 장애자녀의 경우 사춘기는 당연한 신체적 변화임에도 불구하고 오히려 부모가 더 당황하는 경우가 종종 발생한다. 사춘기 자녀의 변화를 자연스럽게 받아들이고, 이에 대한 올바른 대처법을 반복 학습하는 것이 필요하다.

• 유의할 점

- 사춘기 자녀에게 나타나는 가장 큰 변화 중 하나는 여자의 경우 월경, 남자의 경우 몽정이다. 여성 자녀가 월경을 시작하게 되면 부모는 월경에 필요한 용품(생리대, 속옷)을 설명하고, 생리대를 올바르게 착용하는 법을 지도해야 한다.
- 사춘기 남자의 경우 몽정을 경험하게 되는데 몽정 후 부끄러운 마음이 들어 속옷을 숨기는 경우가 종종 있는데 보다 위생적으로 처리할 수 있도록 도와주어야 한다. 즉, 속옷, 이불 등이 더러워지는 것은 자연스러운 현상임을 설명하고, 몽정 후에 시트나 속옷은 세탁하고 생식기는 깨끗이 씻도록 지도한다.

• 자위행위를 발견하였을 때

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	손과 성기의 청결 유지하기	손을 잘 씻고 깨끗한 속옷으로 갈아입도록 한다. ※팁: 혹시 요도염이나 성기가 간지러워 그럴 수 있으므로 염증 여부를 살피고, 상처가 있을 경우 피부연고를 바른다.	☐
2		혼내지 않는다. ※팁: 무조건적인 비난은 죄책감을 불러일으킬 수 있으며, 숨기거나 다른 곳을 찾아서 할 수 있으니 주의한다.	☐
3	자위행위에 대해 이해하기	자위행위를 하는 이유 무엇인지, 어떤 상황에서 하고 싶어지는지, 주의사항을 잘 알고 있는 지를 확인하여 부드럽게 설명해준다. ※팁 - 공공장소와 사적인 장소(예, 자녀방)를 구분하도록 지도하고 사적인 장소에서 성적욕구를 자연스럽게 해소하도록 하여 공공장소에서 충동적 행동이 발생하는 것을 예방하도록 한다. - 되도록 동성의 부모가 지도해주는 것이 더 좋다.	☐
4	다른 방법으로 에너지 발산하기	마음의 안정을 찾도록 도와주며, 다른 곳에 주의를 돌리도록 유도한다. ※팁 - 마음이 불안정할 때 안정을 찾기 위한 행동일 수 있으므로, 마음을 편안하게 가라앉히는데 좋은 활동을 찾아본다. - 신체활동이나 산책 등을 통해 적절히 에너지를 발산할 수 있도록 지원한다.	☐

3) 위생교육하기

(1) 면도하기

• 목적

매일같이 자라나는 수염을 외관상 청결상태를 유지하기 위해 1일 1회 세면과 함께 지원한다.

• 유의할 점

- 면도 시 물의 온도는 너무 차갑거나 뜨겁지 않게 하며, 미온수로 면도할 수 있도록 지원한다.
- 안전사고의 위험성이 있으므로 세면장 바닥이 미끄럽지 않은지 항상 확인한다.
- 면도기 선택 시 개인의 취향과 활용능력에 따라 전기면도기와 칼날면도기 중 택일할 수 있도록 지도한다.
- 면도기는 개인별로 구비할 수 있도록 하며, 공용으로 사용하지 않도록 한다.

• 칼날 면도기 사용방법

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	물온도 맞추기	흐르는 물로 얼굴 전체를 적셔준다. ※팁: 면도시기를 알려준다(아침 세수 직전에 하도록 알려줌).	☐
2	면도크림 적당량 바르기	물을 잠그고 비누 혹은 면도크림을 면도부위에 골고루 바른 다(가급적 아버지가 시범을 보여주며 시행). ※팁: 스프레이타입의 바르기 쉬운 제품을 선택	☐
3	수염 자르기	면도기를 이용하여 순서에 맞게 얼굴 전체에 수염이 난 곳을 면도한다. ※팁 - 면도날 교체시기를 사전에 알려주기 - 피부가 손상되지 않도록 진행방향을 알려줄 것	☐
4	정리하기	1차면도 후 재차 얼굴을 만져보며 미흡한 부분을 확인 후 2차 면도를 실시한다. ※팁: 코밑, 턱밑, 볼옆, 귀밑 등 순서대로 확인할 것	☐
5	면도 마무리	- 흐르는 물에 면도 부위를 씻어낸다. - 피부에 맞는 스킨 등을 바른다. ※팁: 면도 후 피부유형에 맞는 애프터쉐이브를 구입해 둘 것	☐

• 전기면도기 사용방법

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	면도기 충전하기	충전한 전기면도기를 준비한다. ※팁 - 면도기 충전방법을 알려준다. - 매일 저녁 미리 충전 하도록 알려줌	☐
2	수염 자르기	- 세안 후 얼굴을 만져보며 수염이 자란 위치를 파악한다. - 면도기 전원을 켜고 얼굴 곳곳의 수염을 제거한다. ※팁 - 면도날 교체시기를 사전에 알려주기 - 가급적 아버지가 시범을 보여주며 시행	☐
3	면도 마무리	피부에 맞는 스킨 등을 바른다. ※팁 - 면도 후 피부유형에 맞는 애프터쉐이브를 구입해 둘 것 - 피부가 손상되지 않도록 진행방향을 알려줄 것	☐

(2) 생리 처리하기

- 목적

- 사람의 평균 월경주기는 28일이다. 초경은 보통 10~13세쯤에 시작되고 50~55세까지 계속된다.
- 월경은 5일 정도 계속되지만, 그 기간과 양은 사람에 따라 상당히 차이가 심하다.
- 월경이 시작되기 전 여성들은 골반 부위가 불편하고 유방에 통증이 있으며 감정이 예민해지고 몸이 붓는다.
- 월경 중에는 자궁이 아프거나 불쾌감이 느껴지기도 한다. 생리 시 위생적인 처리를 통해 일상생활을 지속할 수 있도록 한다.

- 유의할 점

- 생리주기가 불규칙할 경우에는 생리주기가 다가올 때쯤 미리 여벌의 속옷, 생리대, 바지 등을 준비하여 가지고 다닌다.
- 경우에 따라 월경 전 증후군이 심한 경우가 있다. 따라서 미리 생리주기를 파악하여 생리증후군 여부를 판단하여 대비할 수 있도록 한다. 월경 전 증후군의 정신적인 증세로는 안절부절못함, 불안함, 예민함, 긴장, 초조, 우울증이 나타나기도 하며, 때로는 주위 사람들에게 이유 없는 적개심을 느끼기도 하며, 평상시와 달리 혼자 있고 싶어 하고, 심한 경우에는 자제력을 잃고 큰소리를 치거나 남과 싸우기도 한다. 피로, 두통, 요통, 유방 통증 같은 신체적인 증세가 나타나거나 손과 발이 붓고, 속이 더부룩하며, 근육통이 나타날 수도 있다. 어떤 경우에는 병적으로 짜거나 단 음식을 먹고 싶어 하며, 식욕이 증가하므로 살이 찌지 않도록 주의가 필요하다.
- 생리통이 심할 경우 진통제 등 약을 복용할 수도 있으나 최대한 안정을 취하도록 한다.
- 발달장애아동을 위한 생리팬티뿐 아니라 최근에는 입는 생리대 등 다양한 제품이 출시되어 있으므로 체형, 용량에 맞추어 사용하면 된다.
- 발달장애인이 사용하기 편리한 생리팬티를 개발한 유튜브 유한김벌리 생리처리 동영상 (<https://www.youtube.com/watch?v=VLai0aijUAs>) 교육을 활용하면 편리하다.

• 생리처리방법

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	생리대 사용법을 안다	생리대 처음 부착 시 사용법에 대해 생리대를 직접 보여주고 시범을 보여준다. ※팁 - 생리용량별 다양한 생리대를 준비한다. - 혼자 생리처리가 어려울 경우 입는 생리대를 활용한다.	☐
2	손을 청결하게 씻기	청결을 위해 먼저 손을 깨끗이 씻는다. ※팁: 생리대는 반드시 화장실 안에서 교체하도록 알려준다.	☐
3	생리대 교체하기	- 생리대 개별 포장지를 뜯어낸다. - 접착스티커 방향으로 천천히 뜯어내면 생리대와 포장지가 분리된다. - 뜯어낸 새 생리대는 잠시 허벅지에 뒤집어서 놓아둔다. - 생리대 포장지는 추후 사용해야 하므로 반대편 허벅지 위에 올려둔다. ※팁: 새 생리대는 앉은 위치를 기준으로 왼편 허벅지 위에, 생리대 포장지는 오른편 허벅지 위에 올려 두는 것이 편하다.	☐
4		- 먼저 사용하던 생리대의 피가 손에 묻지 않도록 조심하면서 팬티에서 떼어낸다. - 생리혈이 묻은 부분이 안쪽으로 들어가도록 생리대를 아래 쪽부터 천천히 말아둔다. - 앞서 허벅지에 올려둔 생리대 포장지에 사용했던 생리대를 감싸서 한 번 더 돌돌 말아둔다. - 이때, 포장지에 붙어있던 분홍색 스티커를 이용하여 펼쳐지지 않도록 고정시켜 붙인다.	☐
5		사용했던 생리대는 반드시 화장실 쓰레기통이나 생리대 수거함에 넣도록 한다. ※팁 - 생리대 수거함이나 쓰레기통을 사전에 비치해둔다. - 변기 속에 넣으면 막힐 수 있으니 주의하도록 강조한다.	☐
6		- 뜯어낸 생리대의 끈끈한 접착면 부분이 아래로 오도록 한다. - 새 생리대를 생리대 앞쪽부터 팬티 가운데 라인에 맞게 부착시킨다. ※팁 - 생리대 종류에 따라서는 날개 부위에 스티커를 한 번 더 제거해 주어야 하는 경우도 있음을 알려준다. - 이때 생리대 라인이 팬티 안감 부분에 맞게끔 먼저 올려 두면 된다.	☐
7		부착된 생리대의 가운데 부분에 있는 날개로 팬티를 감싸 쥐듯이 부착시킨다. ※팁 - 생리대 날개부분이 팬티에 고정하기 전에 붙는 경우가 있으므로 주의한다.	☐

		- 생리대와 날개가 붙으면 다시 떼기가 어려우므로 양쪽 날개 부위를 손으로 잡고 고정시킨다.	
8		부착된 생리대가 잘 고정되었는지 한 번 더 눌러서 고정해준다. ※팁: 팬티와 새 생리대가 밀착이 되었는지 날개가 팬티를 잘 감쌌는지를 확인한다.	☐
9	옷매무새 확인하기	팬티를 올릴 때 피부에 접촉면이 붙지 않도록 조심하면서 옷 매무새를 정리한다. ※팁 - 이때 생리혈이 옷에 묻을 수 있으므로 먼저 성기 부위를 휴지로 닦은 뒤에 옷을 입도록 한다. - 생리대 교체후 뒷모습을 반드시 확인하도록 한다. - 필요시 여분의 옷이나 속옷을 챙겨 다닌다.	☐
10	손을 청결하게 씻기	생리대를 교체한 후에도 한번 더 손을 깨끗이 씻고 생리혈이 묻지 않았는지 한번 더 확인해 본다.	☐

• 생리처리 순서



4) 휴대폰 사용하기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1단계	휴대폰 기능 알기	- 전화 걸고 받기 - 문자 주고 받기 - 사진찍고, 저장하고, 전송하기 - 음악듣기 - 카톡 하기 - 인터넷 검색하기 - 유튜브 하기 - 핸드폰 쇼핑하기 - 게임하기 등 ※팁: 지나친 핸드폰 사용은 시력을 해치므로 적절한 시간 사용하도록 한다.	☐
2단계	휴대폰 기종별 사용법 알기	휴대폰 기종을 확인하고, 인터넷에서 휴대폰 기종 사용법을 확인하여 사용법을 익힌다. ※ 팁: 휴대폰에서 자녀의 기종을 확인하는 방법을 메뉴에서 찾아준다.	☐
3단계	휴대폰 사용시유 의할 점	- 스마트폰을 많이 사용하면 전화요금이 많이 나올 수 있다. - 내가 사용하고 있는 요금제를 반드시 알고 사용해야 한다. - 노래나 게임을 내려 받으면 휴대폰 요금이 많이 나올 수 있다. - 부가 서비스는 사용하지 않는 것이 좋다. - 이동 통신사에는 발달장애인을 위한 정액제 요금이 있다. - 복지 요금제를 사용하면 휴대폰 비용을 아낄 수 있다. - 유튜브 이용 시 유해한 영상을 걸러낼 수 있도록 알려준다. - 잘 모르는 앱을 설치할 경우 광고창이 뜨거나 개인정보유출이 될 수 있으므로 절대 설치하지 않도록 알려준다. - 대리점에 문의해서 내게 적합한 요금제로 바꾼다. - 과소비를 예방하기 위해 휴대폰 소액결제 기능은 되도록 사용하지 않도록 한다. - 휴대폰 사용 시 돈이 유출되거나 개인정보가 유출되었을 경우 즉시 보호자에게 알려서 조치를 취하도록 한다. ※팁: 휴대폰에 악성앱이 설치되지 않도록 알약 등 바이러스 퇴치 앱을 설치하도록 알려준다.	☐

제 3장. 성인기

1) 자녀의 미래를 설계하기 위한 방법

- 자녀의 자립생활을 돕기 위한 사회적 관계망은 어떻게 만들 수 있을까요?
- 자녀가 지역사회 내에서 독립적으로 생활하기 위해서는 공식적인 지원체계도 필요하지만 지역사회의 지원망과 같은 비공식적인 지원체계도 그에 못지않게 중요합니다. 당신 자녀를 지원하고 지지할 수 있는 사람을 적극적으로 찾고, 그들과의 네트워크를 통해서 자녀가 지역사회 사회 내에서 독립적인 생활을 꾸려나갈 수 있도록 해야 합니다.
- 부모가 참여하는 다양한 모임에 자녀를 소개하고 되도록 동행하세요. 부모는 자신이 참여하는 지역사회의 다양한 모임에 자녀와 함께 참여하거나 자녀를 소개하여 지원망이 자연스럽게 생겨나도록 할 수 있습니다. 예를 들어, 부모들은 지역사회의 운동클럽 (조기축구회, 테니스 클럽, 탁구 동호회), 성당 혹은 교회 모임 등 다양한 모임에 소속되어 있는데 이 모임의 구성원들은 모두 자녀에게 필요 시 도움을 줄 수 있는 예비조력자들과 할 수 있습니다. 그러므로 그들에게 자신의 자녀를 소개하고, 가족모임 때 자녀와 함께 참여하여 자연스럽게 친분을 쌓을 수 있는 시간을 갖는다면 생각지 못했던 순간에 그들이 도움을 줄 수 있을 것입니다.
- 이웃들과 가까이 지내세요. 부모가 거주하는 동네의 이웃주민들, 경비원, 마트 종업원도 자녀의 독립생활을 도와줄 수 있는 훌륭한 지원자가 될 수 있습니다. 그러므로 지역사회 구성원들과의 친근한 관계형성은 자녀의 독립생활을 위해 소중한 자원이 되기도 합니다. 예를 들어, 아침마다 셔틀버스(혹은 스쿨버스)를 타고 등교해야 하는 자녀가 있다면 버스가 서는 장소와 가까운 곳에 위치한 경비실의 근무자는 자녀의 안전을 지켜주는 지원자가 될 수 있습니다. 또한 동네의 마트 종업원은 자녀가 혼자 물건을 사러 갔을 때 관심을 가지고 기다려줄 수 있으며, 때로는 자녀가 문제 상황이나 위험한 상황에 처했을 때 옹호자가 되어 줄 수 있을 것입니다.

• 자녀가 책임감 있는 성인이 되기 위하여 평상시 어떤 훈련을 하는 게 좋을까요?

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	하루동안 할 일 실천하기	- 매일 아침 자녀에게 “년 오늘 무슨 일을 해야 되니?”라고 물어보고 해야 할 일을 메모한다. ※팁: 휴대폰에 악성앱이 설치되지 않도록 알약 등 바이러스 퇴치 앱을 설치하도록 알려준다. - 자녀가 할 일을 대답하지 못할 경우 오늘의 스케줄을 확인 해가며 함께 체크한다.	☐
2		- 자녀가 하루 동안 반드시 해야 할 일을 주고 실천하도록 가르친다. ※팁: 휴대폰에 악성앱이 설치되지 않도록 알약 등 바이러스 퇴치 앱을 설치하도록 알려준다. - 자녀와 상의 하에 해애할 일들을 함께 정리한다.	☐
3		- 목록을 자녀가 볼 수 있는 곳에 게시하고 일을 끝마치면 조그만 상을 주도록 한다. ※팁: 조그만 상을 줄 때에도 자녀가 원하는 것으로 함께 결정한다.	☐
4	집안일 맡기기	- 자녀와 상의하여 집안일 중 장애자녀에게 애완동물 밥주기, 음식물쓰레기 버리기, 분리수거하기 등과 같은 중요한 임무를 맡기고 이것을 중요한 장소에 게시한다. ※팁: 일상생활에서 반복적으로 해야 하는 자신의 임무를 수행하는 것은 책임감을 내면화시키도록 이끌어주며 동시에 가족에게 기여할 수 있는 기회도 제공해준다.	☐
5		- 때로는 즐겁지 않고 하기 싫은 날이 있더라도 반드시 해야 할 일이 있음을 알려준다.	☐
6		- 하기 싫은 일을 꾸준히 하는 것이 직장생활을 견뎌내는데도 중요함을 설명해준다.	☐
7	돈에 대한 책임감 갖기	- 자녀에게 용돈을 주고 직접 돈 관리를 함으로서 돈에 대한 책임감을 갖도록 알려준다. ※팁: 자녀가 돈의 소중함을 알 수 있도록 한다.	☐
8		- 일주일 혹은 한 달마다 용돈을 주고 그것을 가지고 저금 혹은 지출계획을 갖도록 한다. ※팁: 수입에 따른 지출계획을 세우고, 불필요한 지출이 없는지 함께 확인한다.	☐
9		- 자녀가 사고 싶은 제품의 가격을 미리 알아보고 그 돈을 모으기 위해서는 용돈을 얼마동안 저금해야 그것을 살 수 있는지 스스로 결정하도록 도와준다. ※팁: 자녀가 스스로 경제적 책임감을 가질 수 있도록 도와준다.	☐

• 자녀가 가진 재능과 기술 발견하기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	자녀의 재능 발견하기	- 자녀가 가진 다양한 재능과 기술을 적어 목록을 만들어 본다. ※팁 - 자녀의 강점, 약점 등을 정리해가면 거기서 직업에 대한 단서를 찾을 수 있다. - 자녀가 하는 일이 아주 단순한 일일 수도 있으나 이를 찾아 내려면 적어도 1주일간의 생활을 유심히 관찰해야 한다.	☐
2		- 자녀가 갖고 있는 독특한 기술과 기능을 사용하거나 관련성이 있는 직업의 목록을 작성한다. ※탐: 특히 자녀가 어떤 일을 할 때 행복하고, 즐거워하는 지를 관찰한다.	☐
3		- 자녀의 재능과 직업을 연결시킨 사례들을 찾아본다. - 자신의 자녀에 대한 내용을 기록한 후 장애인복지관 직업상담교사나 한국장애인고용공단 직업상담을 받도록 한다. - 지자체별 일자리상담센터를 방문해 두어 구직상담을 받아둔다. 예시1) 컴퓨터나 복사기 등 기계를 좋아하고 몇 가지 과제를 혼자 할 수 있다. ▼ 적절한 훈련을 거치면 직장이나 집에서 컴퓨터 관련 일을 할 수 있다. 입력 속도가 느려도 고객용 주소 라벨을 만들거나 복사를 하는 등 행정 보조를 할 수 있다. 예시2) 사람들을 좋아하거나 전화 받기를 좋아한다. ▼ 자녀의 발음이 정확하다면 적절한 훈련 뒤 기관 안내원이나 접수원 등이 될 수 있다. 예시3) 사교성이 높고 사람들과 함께 있는 것을 좋아한다. ▼ 식당이나 카페 같은 곳에서 서빙을 하거나 자리를 정리하는 등 사람들을 접대하는 일을 하면 좋다. 예시4) 동물을 사랑하며 책임감을 갖고 돌보길 좋아한다. ▼ 농장, 사육장, 애완동물 상점, 동물병원에서 일할 수 있다. 경우에 따라서는 애견 미용관리 등의 기술을 배워 보조할 수 있다.	☐

	예시5) 사람들과 대화하는 것을 좋아한다. ▼ 요양원이나 노인주간보호센터 등에서 어르신 말벗 보조 등으로 취업할 수 있다. 지자체별 중증장애인 지원 사업 등을 신청한다. 예시6) 집안일이나 정리하는 것을 좋아한다. ▼ 건물 관리나 청소 등을 할 수 있다. 예시7) 빨래를 하거나 정리하는 것을 좋아한다. ▼ 세탁소나 빨래방에서 일할 수 있다. 예시8) 조립하거나 단순 반복업무를 잘한다. ▼ 제조업체 등에 취업할 수 있다. 한국장애인고용개발원 취업상담이나 장애인복지관 직업상담을 받는다.	
--	--	--

• 장애유형별 주요 직종

구분	예시 직종
시각장애	- 안마(안마사), 침구(침구사), 한방(한의사), 음향기사, 환경학자, 교사, 치료사, 목사, 가수, 성우, 번역가, 상담원, 작곡가 등
청각·언어장애	- 전기기사, 측량사, 치과의, 서기, 석공, 모포제조, 주물공, 제조공, 도자기공, 기화적, 피혁공, 빵제조공, 기구제조, 가축사육, 조리사, 미용사, 방직공 등
지체 및 뇌병변	- 전문기술사, 사무직, 컴퓨터 프로그래머, 회계사, 변호사, 사서, 영양사, 방사선사, 치과기공사, 속기사, 디자이너, 생산사무원 등
발달장애	- 바리스타, 제품제조 조립, 미용, 애견업, 염색, 서빙, 요양보호, 세탁, 방역업, 청소, 보호작업장 등

- 단기 자립생활 목표 세우고, 실천하기

- 현재 자녀가 원하거나, 변화되기를 바라는 목표는 무엇입니까?

구분	단기목표	실천방법
신체기능	-	-
자기관리	-	-
일상생활	-	-
학교생활	-	-
의사소통	-	-
대인관계	-	-
문화여가활동	-	-
지역사회시설이용	-	-
자기옹호	-	-
직업탐색	-	-
금전관리	-	-

2) 부모사후 준비하기

- 비상연락망 : 장애인을 중심으로 기록한다.

자녀 및 가족 인적 사항					
자녀 (장애인)	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
부	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
모	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
형제/ 자매	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
친척1 (친가)	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
친척1 (외가)	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
후견인	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
변호사	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	
기 타	연락순위	이름		생년월일	
	번	휴대폰		주소	

장애인 건강력

일반적 사항				
장애인	이름		생년월일	
	연락처		주소	
	장애명		장애정도	
보호자	이름		생년월일	
	연락처		주소	
주치의	이름		병원명	
	담당과		연락처	
자주 가는 병원1	이름		병원명	
	진료과목		연락처	
자주 가는 병원2	이름		병원명	
	진료과목		연락처	
자주 가는 병원3	이름		병원명	
	진료과목		연락처	
• 장애 발생시기 및 원인				
→				
• 보조기 사용 여부				
→				
• 과거력(수술, 입원, 치료, 약물 복용 등)				
→				
• 알리지 여부(음식, 물질, 환경 등)				
→				
• 가족력(3대 및 동거가족 포함, 고혈압, 당뇨병, 암 등 주요 사망원인 등)				
→				

• 현재 치료중인 질환		
→		
• 현재 복용중인 약물(복용방법 / 처방 병원명 포함)		
→		
• 정기 건강검진 여부 및 주요결과		
→		
• 활동수준(activity level)		
→ 해당되는 곳에 ○표를 하세요.		
구분	다른사람 지원여부	기타 특이사항
목욕	전적/부분/독립가능	
식사	전적/부분/독립가능	
옷입기	전적/부분/독립가능	
화장실 사용	전적/부분/독립가능	
보행	전적/부분/독립가능	
계단오르기	전적/부분/독립가능	
자리에서 일어나기	전적/부분/독립가능	
• 식습관 및 영양상태		
→특이 식습관 좋아하는 음식 싫어하는 음식 간식(종류/ 빈도)		
• 운동(종류/주당 시간 및 횟수)		
→		

• 수면 및 휴식시간
→ 낮잠 시간 : 수면 시간 : 수면 습관 :
• 현재 신체 상태
→ 키 : 몸무게 : 보장구 사용여부 : 기타 특이사항 :
• 자신의 건강상태에 대한 인지 및 표현 방법
→
• 대인관계
→
• 스트레스를 받거나 싫어하는 행동
→
• 성적 관심
→
• 기타사항
→

서비스 이력

• 국민기초생활수급권자 / 차상위 / 비해당 여부
→
• 현재 이용하고 있는 서비스(기관명 / 서비스명 / 이용시간)
→ 서비스1 : 서비스2 : 서비스3 : 서비스4 : 서비스5 :
• 추후 받고 싶은 서비스
→

여가 및 취미생활

• 현재 하고 있는 여러 가지 사회, 여가, 문화, 예술, 체육 활동들을 나열해 주세요
→
• 그 중에서 당신 자녀가 특별히 좋아하는 활동들을 나열해 주세요
→
• 그 중에서 가장 좋아하는 것은 무엇입니까?
→
• 여가나 취미 활동 중에 자녀를 위해 좀 더 알아 보고 싶은 것은 무엇입니까?
→
• 이 분야에서 자녀를 돌봐 줄 사람이 알아야 할 주의사항은 무엇인가요?
→

개인 생활

장애인 자녀의 장래 희망(=직업, 하고싶은 일)은 무엇입니까?
→
장애인 자녀의 인생에 있어 의미 있었던 특기할 만한 내용이 있다면 무엇입니까?
→
장애인의 자녀가 화나고 흥분되었을 때 안정되게 만드는 방법은 무엇인가요?
→
부모 외에 장애인 자녀에게 정서적으로 도움이 되는 사람들은 누구인가요?
→
장애인 자녀가 가장 좋아하는 일(활동)은 무엇입니까?
→
장애인 자녀가 가장 싫어하는 일(하기싫어하는 일)은 무엇입니까?
→
장애인 가장 좋아하는 소유물은 무엇인가요?
→

사회적 관계

- 장애인 자녀와 가장 친밀한 사람을 순서대로 적어 주세요.

→

- 현재 장애인 자녀의 친한 친구 이름과 연락처를 적어주세요.

→

- 현재 장애인 자녀가 이용하는 기관명과 담당자명, 연락처를 적어주세요.

→

- 장애인 자녀가 자주 다니는 장소는 어디입니까?

→

- 장애인 자녀가 다니는 종교시설명과 친한 사람, 연락처를 적어주세요.

→

- 당신 자녀가 함께 살고 싶어하는 친구가 있으면 이름과 보호자 연락처를 적어주세요.

→

교육 및 직업활동

* 다음 질문들은 장애인 자녀가 직업을 찾거나 하고 싶은 일을 찾는데 도움이 될 것입니다.
여기 있는 질문들에 답을 해 보시고 자녀를 잘 알고 있는 전문가나 지인들과 함께 상의해 보
시길 바랍니다.

• 현재 받고 있는 교육 혹은 근로 활동
→
• 당신의 자녀가 학교 생활에서 겪은 것 중 언급할 만한 중요한 것들은?
→ 좋았던 것:
→ 좋지 않았던 것:
• 당신의 자녀가 그동안 했던 근로 활동 중 언급할 만한 중요한 것은 무엇인가요?
→ 좋았던 것:
→ 좋지 않았던 것:
• 당신 자녀가 가장 좋아하는 활동 3가지를 적어보세요
→

• 당신 자녀가 싫어하는 것은?
→
• 당신 자녀가 좋아하는 유명인이(가수, 배우, 체육인 등) 있다면 누구입니까?
→
• 당신 자녀의 강점(=장점)은 무엇입니까?
→
• 당신 자녀가 배우고 싶어 하는 것은 무엇입니까?
→
• 당신 자녀의 꿈(=직업, 하고싶은 일)은 무엇입니까?
→
• 어떤 직업이나 일이 당신 자녀의 흥미와 성격에 잘 맞을까요?
→

주거생활

- 현재 사는 환경을 말씀해 주세요.(아파트, 단독주택, 빌라 등)

→

- 당신 자녀를 위해 생각하고 계시는 향후 주거 환경에 대해 말씀해 주세요

→

* 다음 질문들은 자녀에게 묻는 형식으로 하였습니다. 자녀가 답하기 어렵다면 부모가 자녀 입장에서 답해 보세요.

- 어떤 종류의 집에서 살기 원하니?

→

- 혼자 살고 싶니, 아니면 누구와 같이 살고 싶니? 그 이유는 무엇이니?

→

- 네 집에서 살 때 누가 너를 도와 주었으면 좋겠니?

→

- 그 사람이 어떤 것을 도와주었으면 좋겠니?

→

• 어느 지역에서 살았으면 좋겠니?(지역, 누가 사는 곳 근처 등)
→
• 왜 거기서 살고 싶으니?
→
• 주변에 어떤 것이 있으면 좋겠니? (공원, 교회, 레크리에이션 센터, 버스 정거장, 쇼핑몰 등)
→
• 네가 따로 살면 집에 있는 가구 또는 물건들 중에 어떤 것을 가지고 가고 싶니?
→
• 애완 동물 키우고 싶니? 어떤 종류의 애완동물을 키우고 싶니?
→
• 일과 끝나고 집에 오면 어떻게 시간을 보내고 싶니?
→

의사결정 지원

일반적 소통지원 관련
• 내 자녀가 신뢰하거나 의지하는 사람은 누구인가? 자녀와 관계는?
→
• 내 자녀의 의사 결정을 도와줄 수 있는 사람은 누구인가?
→
• 내 자녀의 의사 소통 방식을 잘 이해하는 사람은 누구인가?
→

의료 관련 결정
• 내 자녀가 자주 가는 병원은 어디인가? 자녀를 가장 잘 아는 의사는 누구인가?
→
• 내 자녀가 의료 관련 의사 결정을 하는데 어떤 도움이 필요한가?
→
• 내 자녀가 의료 관련 의사 결정을 할 때 누구의 도움을 받길 원하는가?
→
• 내 자녀가 적절한 의료 치료를 받을 수 있도록 하기 위해 어떤 공식적인 절차를 마련해 두었는가?
→

재정관련 의사결정 지원

• 내 자녀의 신탁 관리인은 누구인가?
→
• 내 자녀의 재정 조연자는 누구인가?
→
• 내 자녀가 가지고 있는 은행 계좌는? 장애수당 등 정기적인 수입원은?
→
• 내 자녀가 가지고 있는 카드와 카드 종류는?
→
• 내 자녀의 재정 관련 의사 결정을 도와줄 수 있는 사람은?
→
• 내 자녀를 위해 개설한 신탁을 관리해 달라고 부탁한 사람이 있다. 있다면 누구입니까?
→
• 기타 자녀의 재정생활과 관련하여 중요한 사항이나 반드시 알아야 할 사항이 있나요?
→

유 언 장¹⁾

1. 후견인²⁾ 지명

당신이 사망할 경우 누구를 후견인으로 하시겠습니까?

이름	한문		관계	
	연락처		직업	
	주소			
이름	한문		관계	
	연락처		직업	
	주소			

2. 유언장 집행인 선정

• 당신은 누구를 당신의 유언장 집행인으로 하시겠습니까?

→

3. 유산배분

- 1) 공정증서에 의한 유언은 유언자가 증인 2명이 참여한 가운데 공증인 앞에서 유언의 취지를 말하고, 공증인은 이를 필기하여 낭독하고, 유언자와 증인들이 정확하다고 승인하고 서명날인하여야 한다. 유언은 요식행위로서 민법이 규정하고 있는 방식으로 해야만 한다. 민법은 공정증서 이외에 자필증서, 녹음, 비밀증서, 구수증서의 방식을 규정하고 있다. 자필증서, 녹음, 비밀증서의 경우에는 유언의 집행 전에 검인을 거쳐야 한다. 검인은 가사소송법 소정의 라류 가사비송사건으로서 법원은 검인기일을 정하여 상속인을 소환하고, 출석하지 않은 상속인이나 이해관계인에게는 검인조서의 등본을 송달하는 방법으로 고지한다. 유언공정증서의 경우에는 검인절차를 거치지 않고 바로 소유권이전등기 등 유언을 집행할 수 있다. 유언 공정증서를 작성하는 경우에는 유언자 본인이 직접 유언의 취지를 구술하여야 하며, 대리는 허용되지 않는다. 만 17세를 넘으면 유언을 할 수 있으며, 이때 법정대리인의 동의는 필요하지 않다. 유언은 유언자의 사망으로 효력이 발생하며, 그 이전에는 유언자는 언제든지 유언을 철회할 수 있다. 유언공정증서를 작성하기 위하여는 증인 2명이 참여하여야 한다. 미성년자, 피성년후견인, 피한정후견인은 증인이 될 수 없다. 또한 유언으로 이익을 받을 사람이나 그의 배우자와 직계혈족도 증인이 될 수 없다. 또한 유언의 존재 또는 부존재, 유언의 유효 또는 무효로 인하여 이익이든 손해이든 어떤 법적 효과를 받게 되는 사람(예:상속인)도 공정인법에 따라 증인이 될 수 없다. 시각장애인, 문자를 해독하지 못하는 사람, 서명할 수 없는 사람도 증인이 될 수 없다. 공증인의 친족이나 공증인의 보조자(사무원)도 증인이 될 수 없다.

- 2) 후견계약은 질병, 장애, 노령, 그 밖의 사유로 인한 정신적 제약으로 사무를 처리할 능력이 부족한 상황에 있거나 부족하게 될 상황에 대비하여 자신의 재산관리 및 신상보호에 관한 사무의 전부 또는 일부를 다른 자에게 위탁하고 그 위탁사무에 관하여 대리권을 수여하는 것을 내용으로 하는 계약이다. 질병, 장애, 노령, 그 밖의 사유로 인한 정신적 제약으로 사무를 처리할 능력이 지속적으로 결여된 사람이나 그러한 능력이 부족한 사람은 성년후견의 대상이다. 우리 민법은 본인의 의사를 최대한 존중하는 차원에서 후견등기가 기재되어 있는 경우에 법정후견을 개시하지 않는 것이 원칙이다. 후견계약은 후견등기부에 등기하여야 하며, 후견계약은 가정법원이 임의후견감독인을 선임한 때부터 효력이 발생한다. 후견계약은 반드시 공정증서로 체결하여야 한다.

• 배우자가 살아있다면 배우자와 자녀에게 유산을 어떻게 배분하겠습니까?
→
• 배우자가 먼저 사망했다면 자녀에게 유산을 어떻게 배분하겠습니까?
→
• 자녀가 몇 살이 되었을 때 자녀가 유산을 상속 받기 원하십니까?
→
• 만약 자녀가 그 나이가 되기 전에 당신이 사망한다면, 해당 유산을 자녀가 수령하길 원하십니까?
→
• 당신보다 자녀가 먼저 사망한다면 자녀의 몫을 누가 받기를 원하시나요?
→
• 당신보다 배우자와 자녀들이 모두 먼저 사망했을 경우 당신의 유산을 누가 받기 원하시나요?
→

4. 신탁 관리인의 권한	
당신은 신탁관리인이 필요하다고 판단할 경우 신탁관리인이 자녀가 살고 있는 집을 매매, 임대, 모기지론을 할 수 있도록 하시겠습니까? 그렇다면 변호사와 상의 후 신탁관리인에게 그런 권한을 줄 수 있도록 해 놓아야 합니다.	
→	
당신은 신탁관리인이 필요하다고 판단할 경우 펀드나 주식 등 어떤 투자도 할 수 있도록 제한 없는 투자 권한을 주시겠습니까?	
→	
당신은 신탁관리인에게 어느 정도 권한 제한을 두시겠습니까? 어느 정도까지 권한을 주어야 할지 변호사와 상의하세요.	
→	
특정 자산을 장애자녀를 포함한 특정인에게 남기시겠습니까? 예를 들어, 의류, 보석, 애장품 등을 누구에게 남길 지 구체적으로 명기하세요.	
→	
어떤 자산들은 유언장에서 명기하지 않아도 수혜자에게 넘어갑니다. 당신은 다음과 같은 재정사항에 수혜자를 구체적으로 명시해 놓았습니까? 수혜자를 적어주세요.	
1) 사적연금 2) 생명보험 3) 배당금 4) 임대소득 5) 기타	☐ 예(수혜자 : ☐ 예(수혜자 : ☐ 예(수혜자 : ☐ 예(수혜자 : ☐ 예(수혜자 :))))) ☐ 아니오 ☐ 아니오 ☐ 아니오 ☐ 아니오 ☐ 아니오
당신은 다른 자산, 예를 들면, 은행 계좌, 부동산 등을 다른 사람과 공동으로 소유하고 있습니까?(그렇다면 이 자산들은 유언장에 명기하지 않아도 공동소유자에게 넘어갑니다.)	
☐ 예 ☐ 아니오 ☐ 기타()	

5. 기타사항

- 당신은 질병이나 사망으로 인해 더 이상 당신의 자녀를 도울 수 없을 때 전반적으로 누가 당신의 자녀를 도와주기 원하시나요? 만일 그렇다면 당신의 유언장에 관련 문구를 넣을 수 있도록 변호사와 상의 하세요.
- 또한 유언장에 추가해야 할 별도의 사항이 있다면 적어보세요.

→

최종 점검표

나는 다음 서류를 모두 완료했습니다. 완료된 항목에 √를 하세요.

준비사항	작성 여부
• 자녀 및 가족정보	☐
• 미래에 보내는 편지	☐
• 자녀와 관련된 문서 리스트 : 장애인복지카드, 의료보험증, 수급자증명서 등	☐
• 최신 유언장	☐
• 신탁 목적 기술서	☐
• 주요 자산 목록 및 보관처 : 생명보험, 은행계좌, 주식, 펀드 등	☐
• 내가 사망했을 경우 장례 절차	☐
• 모든 관련 문서를 안전한 곳에 보관해 두었습니다.	☐
• 내 유언장 집행인이 이들 문서들이 어디에 있는지 알고 있습니다.	☐

제 4장. 중복장애 자녀와 의사소통하기

1) 청각장애 또는 난청 중복 자녀와 의사소통하기

잘 듣지 못하여 의사소통이 소극적이며 목소리의 크기나 높이의 조절이 잘 안 되어 큰소리로 말을 하게 된다.

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	청 각 장 애 중 복 자 녀 와 의 사 소 통 하 기	자녀의 눈을 보며 정면에서 이야기한다. ※탐: 표정을 통해 욕구표현을 정확히 확인한다.	☐
2		어깨를 두드리거나 눈짓으로 신호를 주면서 이야기를 시작한다. ※탐: 주의를 환기한다.	☐
3		입 모양으로 이야기를 알 수 있도록 입을 크게 벌리며 정확히 말한다. ※탐: 정확한 입모양을 천천히 보여준다.	☐
4		몸짓, 얼굴 표정 등으로 이야기 전달을 돕는다.	☐
5		말의 의미를 이해할 때까지 되풀이하고 이해했는지 확인한다. ※탐: 이해했는지 여부를 고개 끄덕임, 눈 깜빡임 등으로 확인한다.	☐
6		천천히 차분하게 말을 알아듣도록 한다. ※탐: 천천히 이야기한다.	☐
7		보청기를 착용할 때는 입력은 크게, 출력은 낮게 조절한다. ※탐: 대화 전 보청기 착용여부를 확인한다.	☐
8		보청기를 사용할 때는 건전지와 전원 스위치가 작동하는지 확인한다. ※탐: 항상 여분의 건전지를 준비해둔다.	☐
9		밝은 방에서 입모양을 볼 수 있도록 시선을 맞추며 말한다.	☐
10		의사소통을 위한 정보 제공에 더 많은 시간을 할애한다. ※탐: 정확한 의미전달이 안 될 경우 카톡 등핸드폰을 활용한다.	☐
11		난청일 경우 주변의 소음을 최대한 제거해준다.	☐
12		자녀의 의사소통 유형을 미리 숙지한다. ※탐: 상황별 특별한 표정이나 행동특성을 미리 메모해두어 활동지원사 등에게 알린다.	☐

2) 시각장애 중복 자녀와 의사소통하기

형태나 색상의 파악이 어려워 청각이나 촉각, 후각 등에 의지하여 대상물을 인지한다. 상대의 존재나 위치, 표정, 문자 등을 알아보기 어려워 오해를 받기도 하고 자신의 의사를 충분히 전달하지 못한다.

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	시각장애 중복 자녀와 의사 소 통 하 기	자녀의 정면에서 이야기한다.	☐
2		여기, 이쪽 등의 지시대명사를 사용하지 않고 사물의 위치를 정확히 시계방향으로 설명한다. ※탐식사 시 밥부터 오른쪽 방향으로 음식의 위치를 알려준다.	☐
3		자녀를 중심으로 오른쪽, 왼쪽을 설명하여 원칙을 정하여 두는 것이 좋다. ※탐: 오른손잡이는 오른쪽, 왼손잡이는 왼쪽으로 방향을 정하면 편하다.	☐
4		자녀가 놀라지 않도록 근처에 가면 먼저 말을 건네고, 자리를 비울 때도 먼저 말을 건넨다. ※탐갑자기 목소리가 들리면 자녀가 놀랄 수 있으므로 주의한다.	☐
5		시각장애가 있는 자녀를 위해 음성변환 서비스를 이용한다. ※탐: 시각장애인용 보이스 아이 앱을 다운받아 문자를 소리로 전환한다.	☐
6		자녀가 이해할 수 있는 언어를 사용하고 천천히 정확하게 말한다. ※탐: 발음을 정확히 한다.	☐
7		이미지가 잘 떠오르지 않는 형태나 의류 등은 촉각으로 이해시킨다. ※탐: 평상시 촉감으로 물건 알아맞히기 훈련을 한다.	☐
8		자녀와 보행 시에는 자녀보다 반 보 앞으로 나와 자녀의 팔을 끄는 듯 한자세가 좋다. ※탐: 이때 자녀가 보호자의 팔꿈치 위쪽을 잡도록 한다.	☐
9		자녀가 읽고 싶어 하는 것을 읽어주고 고유명사 등은 자세히 설명한다. ※탐: 평상시 혼자서도 원하는 책을 읽을 수 있도록 녹음도서나 유튜브 오디오북을 활용하도록 한다.	☐
10		대필하게 되는 경우에는 정확하게 받아쓰고 내용이 맞는 지 다시 한 번 확인한다.	☐

3) 언어장애 중복 자녀와 의사소통하기

외상이나 뇌병변 등의 원인으로 인해 말하는 능력이나 듣고 이해하는 능력에 장애가 생기는 현상으로, 언어장애에는 알아듣기는 하나 말을 할 수 없는 경우와 말을 잊어버린 경우가 있다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	언어장애 중복 자녀와 의사 소통 하기	자녀와 이야기 할 때는 얼굴과 눈을 응시하며 천천히 말한다.	☐
2		대화에 주의를 기울여야 하며 소음이 있는 곳을 피한다.	☐
3		대화를 할 때는 앉아서 하고, 질문에 대한 답변이 끝나기 전에 다음 질문을 하지 않는다.	☐
4		자녀의 말이 확실히 끝날 때 까지 기다리면서 고개를 끄덕여 듣고 있음을 알린다.	☐
5		알아듣고 이해가 된 경우에는 예, 아니오 라고 짧게 대답한다.	☐
6		눈을 깜빡이거나, 손짓, 손에 힘을 주거나 고개를 끄덕이는 등으로 표현하게 한다.	☐
7		실물, 그림카드, 문자판 등을 이용한다. ※탐: 보완대체 의사소통 책자를 활용한다.	☐
8		잘 표현하였을 때는 칭찬과 더불어 비언어적 긍정적 공감을 표현해준다.	☐

4) 발달장애와 뇌병변장애 중복인 자녀와 의사소통하기

발달장애와 뇌병변장애가 중복될 경우 상대방과 대화를 해도 상대방이 말하는 의미를 올바르게 이해하지 못해 오해를 불러일으키는 경우도 있다.

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	발달장애 + 뇌병변 장애 자녀와 의사소통 하기	어려운 표현을 사용하지 않고 짧은 문장으로 천천히 이야기한다. ※팁: 자녀의 수준에 맞는 용어를 선택하여 대화한다.	☐
2		몸짓, 손짓을 이용해 천천히 상대의 속도에 맞추어 이야기 한다.	☐
3		실물, 그림카드, 문자판 등을 이용하여 이해를 돕는다. ※팁: 보완대체 의사소통 책자를 활용한다.	☐
4		불쾌감을 주는 언어나 아이처럼 취급하며, 반말을 하지 않도록 한다. ※팁: 생활연령에 맞게 대해줘야 다른 사람들도 자녀를 나이에 맞게 대해준다.	☐

5) 주의력장애 중복인 자녀와 의사소통하기

주의력장애는 주의력결핍 과잉행동장애로서 흔히 어린아이에게 발생하는 장애로 알고 있지만 성인에게도 나타난다. 실제로 우리나라 성인의 2~4% 정도가 주의력 결핍 과잉행동장애로 추정되며 대부분은 장애인줄 모르고 대인관계나 사회생활에 어려움을 겪다가 충동조절장애나 조울증으로 잘못 진단되는 경우가 많다.

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	주의력 장애 중복인 자녀와 의사소통 하기	자녀와 눈을 맞춘다. ※팁: 대화 시 산만하지 않은 공간으로 간다.	☐
2		명확하고 간단하게 단계적으로 제시한다.	☐
3		구체적이고 익숙한 사물에 대하여 대화한다.	☐
4		목표를 인식하고 단순한 활동을 먼저 제시한다.	☐
5		주의력에 영향을 주는 환경적 자극을 최대한 줄인다.	☐
6		자녀의 특성에 대하여 주위 사람들을 이해시킨다.	☐
7		메시지를 천천히, 조용히 반복한다.	☐

6) 보완대체의사소통(ACC, Augmentative and Alternative Communication)

• 목적

보완대체의사소통은 ‘구어와 문어 의사소통 방식을 포함하여 말과 언어의 표현 및 이해에 심각한 장애를 가진 사람들의 일시적 또는 영구적 손상, 활동 한계, 참여 제약 등을 연구하고 필요한 경우 이를 보완하는 시도를 말함.’ (Beukelman & Mirenda(2013).

독립적으로 말이나 글을 사용해 의사소통을 할 수 없거나 어려움이 있는 사람들의 언어능력을 촉진하기 위해 사용하는 말 이외의 여러 형태의 의사소통 방법을 말한다. 언어적 표현이 어려운 중증장애인의 경우 자기결정권 및 선택권 강화를 위하여 보완 대체 의사소통을 이용하기도 하며, 발달장애인의 경우 언어적 능력을 촉진시키기 위한 중간 단계에서 활용하기도 한다.

• 유의사항

- 최근 들어서는 공공기관, 식당, 병원, 약국, 카페등 지역사회에서 AAC를 활용하여 의사소통이 가능한 곳, 즉 AAC ZONE을 만들기 위한 노력을 하고 있다. 예를 들어 이곳에서의 원활한 소통을 위해 '의사소통 도움 그림글자판'이 비치되어 있다.
- 최근에는 소지가 가능한 가방, 팔찌, 티셔츠 등의 상품이 개발되어 있으며, 카페, 마트, 음식점 등의 그림판이, 스마트폰을 활용한 애플리케이션이 개발되어 있어 다양하게 이용할 수 있다.

• 보완대체의사소통 단계

단계	성취목표	진행과정	수행 평가
1단계	장애 자녀의 표현방식 인식하기	평상시 자녀의 일상생활을 잘 관찰하고, 자녀의 반응을 통해 자신만의 표현방식을 인식한다. (예 : 자녀의 표정, 목소리, 억양 등을 통해 인식) ※팁: 부모 외에 활동지원사나 다른 사람들과 의사소통할 때 보완대체의사소통이라는 매개물을 활용하여 명확한 의사소통을 할 수 있도록 지원한다.	☐
2단계	의사소통 도구 제작하기	- 자녀와 코디네이터의 신호 언어를 만든다. - 자녀에게 반드시 필요한 물건, 자주 사용하는 물건과 활동 등을 손짓, 몸짓을 통해 기호 언어체계로 만들어 활용한다. - 자녀와 도구적 의사소통을 할 때에는 사진이나 그림 등을 활용한다. 기존 제품인 그림 카드를 이용해도 좋고, 스마트폰에 앱을 다운받아 활용하여도 좋다. ※팁 - 자녀의 상태에 따라 몸짓언어를 활용하기도 한다. 이때에는 자녀의 몸짓별 의사표현 내용을 미리 메모해두어 부모 외 다른 사람들과 원활히 의사소통할 수 있도록 지원한다. - 간혹 색깔별 상징을 활용한 활동을 안내할 수도 있다(예를 들어 빨간색은 금지 또는 반대, 초록색은 긍정 및 좋음 등).	☐
3단계	의사소통 도구 활용방법 익히기	- 다음 중 자녀에게 가장 적합한 방법을 선택하여 반복 학습을 한다. (1) 물리적 교환 : 필요하거나 원하는 것을 그림이나 사진으로 주고받을 수 있다는 과정을 이해하기 (2) 자발성 확장 : 자녀가 먼저 의사 표현하기 (3) 그림 구별 : 자녀의 욕구에 따라 그림이나 사진으로 표현하는 과정을 반복하기 (4) 문장 구조 : 단어 형태를 넘어서 다양한 표현을 문장으로 활용하기 (5) 질문에 응답하기 : 자녀가 배열된 그림 중에서 적절한 그림을 사용하여 의사표현을 전달하기, 또는 부모가 그림 정보를 제공하고 자녀가 선택 또는 결정하기	☐

제 5장. 재난 및 위기사항 관리하기

1) 응급처치 하기

• 정의

응급처치는 응급의료 행위의 하나로, 응급환자에게 행해지는 기도의 확보, 심장박동의 회복, 기타 생명의 위험이나 증상의 악화를 방지하기 위해 긴급히 필요한 처치이다. 응급처치가 적합한 의료행위를 대체하는 것은 아니며, 의료진의 진료를 받을 때까지 또는 전문 의료인의 치료가 불필요한 상황인 경우에는 회복 가능성이 확인될 때까지 도움을 제공하는 것이다. 예를 들어 돌발 사고나 질병이 발생했을 때 병원에서 전문적인 치료를 받기 전까지 행해지는 즉각적이고 임시적인 처치로서 인명구조, 고통 경감, 상처나 질병의 악화 방지, 심리적 안정을 목적으로 한다. 활동지원사는 전문적인 치료를 신속하게 받을 수 있도록 119에 연락하는 것부터 부상이나 질병을 의학적 처치가 가능해지기 전까지 도와주는 행위를 수행할 수 있어야 한다. 이에 따라서 대상자의 삶과 죽음이 좌우되기도 하며, 회복기간이 단축되기도 한다.

• 유의사항

- 대상자의 상태를 파악하고, 119 등에 신속히 신고한다.
- 대상자에게 처치를 하고자 시간을 소비해서는 안 된다.
- 대상자 주위에 여러 사람이 있을 때는 응급처치 교육을 가장 많이 받은 사람의 지시에 따라 응급처치를 시행한다.
- 본인과 주위 사람의 안전에 주의를 기울인다.
- 긴급을 요하는 대상자 순으로 처치한다.
- 증상 별로 적절한 응급처치를 시행한다.
- 대상자를 가급적 옮기지 말고, 옮길 때는 적절한 운반법을 따른다.
- 활동지원사는 의약품을 사용할 수 없다. 다만, 외용약품 또는 대상자가 평소에 사용하는 상비약품은 사용 가능하다. 전문 의료인에게 인계할 때까지 절대 응급처치를 중단해서는 안 된다.
- 대상자에게 손상을 입힌 화학약품, 약물, 잘못 먹은 음식뿐만 아니라 구토물 등도 병원으로 함께 가져간다.
- 대상자의 증거물이나 소지품을 보존한다.
- 침착하고 신속하게 적절한 대처한다.

2) 질식

• 정의

질식은 폐에 산소가 공급되지 않는 상황이며, 이로 인해 인체 조직의 손상이 발생할 수 있다. 이물의 종류와 위치를 확인하고 갑작스러운 기침, 구역질, 호흡곤란, 청색증(얼굴이나 그 밖의 신체 기관이 파랗게 보이는 증상) 등이 있는지 관찰한다.

• 주요 증상

- 목을 조르는 듯 한 자세를 한다.
- 갑자기 기침을 하며, 괴로운 얼굴표정을 한다.
- 숨을 쉴 때 목에서 이상한 소리가 들린다.
- 가슴부위의 호흡운동이 보이지만, 공기의 흐름이 적거나 없다.

• 유의사항

- 이물이 육안으로 보이면 큰기침을 하여서 이물을 뱉어내도록 한다.
- 손을 넣어 빼려고 하거나 구토를 유발시키려고 하는 행위는 시간이 지체되고, 이물이 기관지로 더 내려가도록 할 위험이 있으므로 시도하지 않는다.

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	의식이 있는 경우	가장 먼저 대상자에게 스스로 기침을 하도록 한다.	☐
2		대상자의 몸 뒤에 서서 대상자의 명치 끝에 주먹을 쥔 한쪽 손을 위치시키고 다른 한쪽 손으로는 주먹 쥔 손을 감싼 다음 양손으로 복부의 윗부분 후 상방으로 힘차게 밀어 올린다.	☐
3		한번으로 이물질이 빠지지 않으면 반복 시행한다(하임리히법).	☐
4	의식이 없는 경우	대상자를 바닥에 눕힌다.	☐
5		골반 위치에 걸터앉아 손가락지를 끼고 손 뒤꿈치를 이용해 45° 상방으로 밀쳐 올린다.	☐
6		위의 처치에도 불구하고 계속 숨을 못 쉬거나 얼굴이 새파랗게 질 경우, 의식이 없을 경우에는 신속하게 119에 신고한다.	☐

3) 경련

• 정의

경련은 뇌세포가 비정상적으로 자극되어 나타나는 의식장애 및 신체적 증상이다. 간질, 중독, 저혈당, 알코올 금단증상, 뇌졸중, 열사병 등의 상황에서 발생할 수 있다. 경련 시에는 몸이 뻣뻣해지거나 호흡곤란 및 의식변화가 있을 수 있으며, 침을 흘리거나 팔약근이 이완되어 대소변이 새어 나올 수도 있다. 경련이 없을 때의 뇌기능은 정상적이다.

단계	진행과정	수행 여부
1	대상자의 머리 아래에 부드러운 것을 대주고 위험한 물건을 치운다.	☐
2	몸이 팍 끼는 옷의 단추나 넥타이를 풀고, 편하게 호흡하게 한다.	☐
3	침이나 거품, 혹은 구토 등으로 숨을 쉴 수 없을 경우에는 대상자의 얼굴을 옆으로 돌리거나 돌려 눕혀 기도를 유지한다.	☐
4	입에 이물질을 넣어서는 안 된다. 이물질은 혀나 입 안에 상처를 내거나 호흡 곤란을 일으킬 수 있다.	☐
5	경련은 1~2분 후면 끝나므로 대상자를 팍 붙잡거나 억지로 멈추게 하려고 노력하지 말고 조용히 기다리고, 대상자를 주의 깊게 관찰한다.	☐
6	경련성 질환이 없던 대상자가 경련을 일으키거나 5분 이상 지속될 때, 즉시 119에 신고하고 보호자 등에게 보고한다.	☐

4) 화상

• 정의

화상은 불이나 뜨거운 물, 화학약품, 전기에 의한 조직의 손상을 의미한다.

뜨거운 물이나 음식물에 의한 화상은 자주 일어나는 사고로 화상사고 시 얼굴, 손, 발, 생식기 등의 중요한 부위는 즉각적인 처치를 하지 못하면 장애가 생길 수 있다. 또한 뜨거운 증기나 연기에 의한 화상은 상처부위에서 단백질이나 수분 등 혈액 성분이 나오기 때문에 깊이보다 넓이가 더 문제가 된다. 화상의 부위와 깊이 및 넓이를 확인해야 한다.

• 유의사항

- 장애인 화상은 주로 뜨거운 물에 의해 발생한다. 시력이 약하고 관절염으로 손을 잘 움직이지 못하는 장애인은 물 주전자를 들어 올리는 것이나 뜨거운 물컵을 잡는 것이 어렵다. 물주전자나 컵의 종류를 선정할 때 이런 점을 고려한다.
- 평상시 플러그, 콘센트, 전선, 화재위험이 있는 물건들을 확인하여, 안전콘센트 등 사전에 안전조치를 취한다.

• 화상의 수준

구분	조치사항	특징
1도 화상	- 기도확보를 확인하여 열손상이나 흡입손상을 확인한다. - 기도부종으로 호흡곤란이 있는 경우에는 119 등을 통하여 병원으로 바로 이송한다.	- 피부의 표피층만 손상 받은 경우임 - 피부색이 붉게 되면서 약간의 부종이 있음 - 일주일 지나면 흉터 없이 자연 치유됨
2도 화상	- 의식과 반응수준을 평가한다. - 신체 주요 부위 화상(얼굴, 손, 발, 관절, 생식기 등)을 확인한다.	- 피부의 상피세포층과 진피세포층의 일부까지 손상 받은 경우임 - 대부분 크고 작은 수포가 형성됨 - 상처는 통증이 심하며 부종이 뚜렷함 - 흉터가 남을 수 있음
3도 화상	119 등을 통하여 병원으로 바로 이송한다.	- 피부 전층과 피하지방까지 손상받은 경우임 - 조직이 깊이 괴사되고 부종이 심함 - 괴사된 피부조직을 떼어낸 후 피부를 이식해야 하는 경우가 많음 - 시간이 경과됨에 따라 체액 손실이 심하게 함 - 화상범위가 넓지 않아도 사망률이 높으며 신체적 장애와 변화를 동반할 수 있음

• 화상의 유형

구분	내용	
기도 화상	조치 사항	- 즉시 119에 연락하여 전문가에게 증상을 알린다. - 목 주변의 옷을 풀어 주고, 상체를 높여주어 대상자가 숨을 쉴 수 있도록 돕는다.
	특징	- 화재로 인하여 정신을 잃고 쓰러져 있거나 얼굴 화상, 밀폐된 공간에서 연기나 가스로 인한 화상, 거친 호흡 및 기침이 있을 때는 호흡기 화상을 의심하여야 한다. - 얼굴이나, 입과 목 속에 화상을 입으면 기도가 붓거나 염증이 생겨 기도가 막히게 되어 숨을 쉬지 못할 위험이 높아진다. - 환자가 화기를 들이마셨다고 표현하거나, 코털이 그을리거나 입안에 부종이 있거나, 말을 잘 못하거나 쉼 목소리가 나면 흡입 화상을 의심하여야 한다.
전기 화상	조치 사항	- 사고지역의 안전여부를 확인하고, 전원의 차단여부를 확인한 후 차단한다. - 장소가 안전하다면, 감전 원인을 제거한 후 안정자세를 취하게 하고 환자의 호흡 및 순환을 확인한다. - 소독거즈로 화상부위를 덮어주고 병원으로 이송한다.
	특징	- 전류가 몸을 통과할 때 일어나는데, 특징적인 증상은 전류가 드나든 부위에 상처가 생기는 점이다. - 전기화상은 밖으로 보이는 상처보다 조직 안쪽에 심한 손상을 주기 때문에 매우 위험하다. - 옷을 통과하는 고압전류는 정상적인 심장 박동을 방해하고 심장 정지, 화상 등의 상처를 입힌다.
화학 약품에 의한 화상	조치 사항	- 약품이 묻은 옷과 장신구는 제거하고, 화상부위를 흐르는 찬물에 15~30분 정도 통증이 사라질 때까지 씻은 후 건조한 소독거즈로 화상부위를 덮어주고 병원으로 이송한다.
	특징	- 청소용 염산, 표백제, 페인트, 정원 살충제 등이 피부에 닿는 경우에 화상을 입을 수 있다. - 화상의 진행을 막기 위하여 빨리 화학물질을 피부에서 제거하는 것이 중요하다.

• 화상 시 대처방법

단계	진행과정	수행 여부
1	- 화상부위의 통증이 없어질 때까지 (15분 이상) 즉시 찬물(5~12 °C)에 담가 화상면의 확대와 염증을 억제하고 통증을 줄여 준다. - 흐르는 수도물을 환부에 직접 대면 물의 압력으로 인해 화상 입은 피부가 손상을 입을 수 있다. - 화상 부위를 깨끗한 물수건으로 감싸 세균의 감염을 예방한다.	☐
2	- 몸에 붙어 있는 옷은 옷 위로 냉각시키며 벗기기 힘든 의복은 벗기지 말고 잘라낸다. - 반지, 팔찌, 귀고리와 같은 장신구는 최대한 빨리 벗긴다.	☐
3	화상부위에 간장, 기름, 된장, 핸드크림, 치약 등을 바르면 세균감염의 위험이 있고 열기를 내보내지 못하여 상처를 악화시키므로 절대 바르면 안 된다.	☐
4	손상 부위를 만지지 말고, 어떠한 물질도 터뜨리면 안 된다.	☐

5) 골절

• 정의

골절은 뼈가 부러지거나 금이 간 상태를 말한다. 뼈의 연결이 끊어지면 골격조직뿐만 아니라 혈관, 신경과 뼈를 둘러싼 조직에도 영향을 미칠 수 있다. 따라서 골절 시에는 외형상 변형이 있는지, 손상 부위에 심한 통증이 있는지, 손상 부위를 움직일 수 없는지, 손상 부위가 부어 있거나 출혈이 있는지, 노출된 골편이 있거나 손상된 피부에서 뼈 조각이 보이는지 잘 관찰해야 한다.

• 골절의 증상

- 신체의 양쪽을 비교해보니, 양쪽이 다를 때
- 통증부위의 부종 및 기능상실, 움직이지 못할 때
- 통증부위의 부러진 뼈끼리 부딪치는 소리

• 골절시 지원방법

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인을 안정시키고 절대로 스스로 움직이게 해서는 안 된다.	☐
2	손상 부위의 장신구를 제거한다.	☐
3	담요 등을 덮어 주어 대상자를 따뜻하게 한다.	☐
4	상처 부위에 냉찜질을 하면 부풀어 오르거나 염증이 생기는 것을 줄일 수 있다.	☐
5	개방된 상처가 있거나 출혈이 있는 경우 멸균거즈를 이용하여 상처를 덮고, 지혈한다.	☐
6	튀어나온 뼈는 직접 압박하지 않는다.	☐
7	손상 부위를 부목을 이용하여 고정한 후 병원으로 이송한다.	☐

6) 화재

• 정의

화재의 주요원인은 전기합선, 누전, 담뱃불, 방화, 가스화재 등이며, 화재 예방을 위해 화재의 원인에 대한 주의 깊은 관리가 요구된다. 화재 시 피해를 최소화할 수 있는 신속한 대피요령과 대책이 강구되어야 한다.

• 지원방법

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	화재 발견 시	보호자는 하던 행동을 멈추고 신속하게 상황을 파악한다.	☐
2		주위에 도움을 요청하고 119에 신고한다.	☐
3		화재가 발생한 곳에서 먼 곳으로 장애인을 이동시킨다.	☐
4		화재의 규모가 작은 경우 소화기로 진압한다.	☐
5		장애인은 화재 발생 시 주위의 도움 없이는 대피하기 어렵다. 모든 기관은 응급상황 시 적절한 행동과 절차를 계획하여 발생 가능한 사고에 미리 대비해야 한다.	☐
6	화재가 발생한 건물에 갇힌 경우	화재가 발생한 쪽의 문을 닫고 이불로 막아 연기가 들어오지 못하게 하고, 창문을 열어 외부의 신선한 공기를 마신다.	☐
7	화재가 발생한 건물에서 탈출하는 경우	바닥 쪽이 열거나 연기가 상대적으로 적으므로 바닥에 엎드려 기어 나온다.	☐
8	해로운 가스가 방출되는 경우	젖은 수건 등으로 입과 코를 막고 빠져 나온다.	☐

7) 출혈

• 정의

순환기계로부터 혈액이 몸 밖으로 빠져 나오는 현상으로 안전하게 지혈하는 것이 중요하다. 정상 성인은 몸 안에 4.8~5.7ℓ의 혈액을 가지고 있으며, 0.95ℓ 이상의 출혈은 생명의 위험을 초래할 수 있다. 깨끗한 장갑을 끼지 않은 손으로 자녀의 혈액을 접촉해서는 안 된다. 어쩔 수 없이 맨손을 사용했다면, 비누와 물로 깨끗이 씻는다.

• 지원방법

단계	진행과정	수행 여부
1	출혈이나 상처의 종류에 상관없이 가장 먼저 지혈해야 한다.	☐
2	깨끗한 장갑을 착용하고 출혈부위를 노출한다.	☐
3	출혈부위에 멸균거즈를 이용하여 직접 압력을 가한다.	☐
4	멸균거즈 위에 압박붕대를 감는다. ※팁: 너무 짝 조이지 않도록 하여, 혈액순환이 유지되도록 한다.	☐
5	출혈부위를 압박하면서 출혈부위를 심장보다 높게 위치하도록 한다.	☐

8) 심폐소생술

• 정의

심폐소생술은 갑작스런 심장마비, 질식, 사고로 인하여 폐와 심장의 활동이 멈추게 되는 경우 인공적으로 호흡과 혈액순환을 유지함으로써 심장, 뇌와 주요 장기에 산소를 공급하여 대상자의 생명을 구하는데 그 목적이 있다. 폐와 혈관 내에는 심폐 기능이 멈춘 후 약 6분 정도까지 생명을 유지할 수 있는 산소의 여분이 있으나 4~6분 이상 혈액순환이 되지 않는 경우 뇌 손상이 온다.

• 심폐소생술의 요점 정리

구분		세부 내용
심정지의 확인		무반응
		무호흡 혹은 심정지 호흡
		10초 이내 확인된 무 맥박(의료인만 해당)
심폐소생술의 순서		가슴압박 - 기도유지 - 인공호흡
가슴압박 속도		최저 분당 100회 이상(최고 120회 미만)
가슴압박 깊이		최소 5cm 이상(최대 6cm 미만)
가슴 이완		가슴압박 사이에는 완전한 가슴 이완
가슴압박 중단		가슴압박의 중단은 최소화(불가피한 중단 시는 10초 이내)
기도유지		머리 젖히고, 턱 들기
가슴압박 대 인공호흡 비율	전문기도 확보 이전	가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2
	전문기도 확보 이후	가슴압박과 상관없이 6~8초 마다 인공호흡 (분당 8~10회)
심폐소생술 교육을 받지 않았거나 할 수 없는 일반 구조자		가슴압박 소생술 시행

• 지원방법

단 계	구분	진행과정	수행 여부
1	의식 확인	대상자를 반듯이 눕히고, 의식이나 반응을 확인한다.	☐
2		어깨를 가볍게 두드리면서 “괜찮으세요?”라고 소리 내어 질문한다. 응답이 있으면(대답을 하거나 신음소리를 내면) 안심시키는 말을 한다.	☐
3		외상의 징후가 보이는 경우, 척추 손상 가능성을 염두하고, 대상자의 몸을 흔들어서는 안 된다.	☐
4	도움 요청 (119 신고)	의식이 없는 경우에는 바로 119에 신고를 하고, 주변사람에게 도움을 요청한다.	☐
5		119에 신고 시, 장애인발견 장소 및 주소, 전화번호, 발생상황, 장애인의 상태, 도움이 필요한 장애인의 수, 시행된 응급처치 상태에 대하여 설명한다.	☐
6		응급처치 시행을 제외하고는 119 상담원과 통화상태를 유지한다.	☐
7	가슴 압박	검지와 중지로 손목의 엄지손가락 쪽(요골동맥)을 짚어보거나 경동맥, 대퇴동맥을 짚어본다. 박동이 없으면, 가슴압박을 시작해야 한다.	☐
8		장애인의 양쪽 유두를 연결한 선의 중앙에 두 손을 깍지 끼고 올려 놓는다.	☐
9		손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하면서 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어 대상자의 몸에 수직이 되도록 하며 가슴이 최소 5cm 정도 눌릴 정도의 강도로 압박한다. 6cm가 넘지 않도록 한다.	☐
10		30회의 가슴압박이 끝나면 2회의 인공호흡을 실시한다(가슴압박 대 인공호흡 = 30 : 2).	☐
11		가슴압박은 1분당 100회의 속도로 시행하며, 120회를 넘지 않도록 한다.	☐
12	기도 유지	한 손을 장애인의 이마에 대고 머리를 뒤로 젖히고, 다른 한 손으로 턱 부분을 위쪽을 당겨 기도를 열어준다.	☐
13	인공 호흡	기도를 유지한 다음 구강 대 구강 인공호흡을 2회 실시한다.	☐
14		장애인의 코를 막고 자신의 숨을 들이쉬 상태에서 장애인의 입에 자신의 입을 대고 1초 동안 숨을 불어넣는다.	☐
15		숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어서 공기가 배출되도록 한다.	☐
16		가슴압박 동안 인공호흡이 동시에 시행되지 않도록 한다. - 호흡이 있는 경우: 넥타이, 벨트, 허리띠, 단추 등 대상자의 몸을 조이는 것을 풀어주고 보온에 유의한다. - 호흡이 없는 경우 : 기도를 유지한 다음 구강 대 구강 인공호흡을 계속 한다.	☐
17	상태 확인	흉부압박과 인공호흡(30:2)을 5차례(약 2분) 시행한 후에 대상자의 상태를 다시 평가한다.	☐
18		의료진이나 119구급대원에게 장애인을 인계할 때까지 반복 시행한다. 장애인의 호흡과 맥박이 회복된 경우나 장애인의 사망이 확인된 경우는 종료한다.	☐

9) 자동 제세동기 사용(아파트 관리사무소, 복지관이나 외부에 있는 장소 확인)

• 정의

심장 정지가 갑자기 발생할 경우 4분이 지나면 뇌 손상이 오고 10분 이상이 경과되면 뇌 손상이 심각해지거나 뇌사 상태에 빠지게 된다. 최초 응급 처치가 환자의 소생 여부를 결정짓게 되는 셈인데, 심장 기능이 정지하거나 호흡이 멈추었을 때 심장 박동을 정상화하기 위해 전기 충격을 가하는 데 쓰는 의료 장비를 일컬어 자동제세동기(AED, Automated External Defibrillator)라고 한다.

• 지원방법

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	전원켜기	AED는 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 장애인에게만 사용한다.	☐
2		심폐소생술 시행 중 AED가 도착하면 지체 없이 적용한다.	☐
3	전극패드 부착	패드 1은 오른쪽 빗장뼈(쇄골) 바로 아래에 부착한다.	☐
4		패드 2는 왼쪽 젖꼭지 아래 중간 겨드랑이 선에 부착한다.	☐
5	심장리듬 분석	분석 중이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 장애인에게서 손을 뗀다.	☐
6		제세동 필요하면, "제세동이 필요합니다."라는 음성 지시와 함께 AED 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작한다.	☐
7		AED의 충전은 수 초 이상 소요되므로 가능한 가슴압박을 시행한다.	☐
8		제세동이 필요 없는 경우에는 "상태를 확인하고, 심폐소생술을 계속하십시오."라는 음성 지시가 나온다. 이 경우에는 즉시 심폐소생술을 다시 시작한다.	☐
9	제세동 시행	제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 감박인다.	☐
10		감박이는 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행한다.	☐
11		제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 장애인에게서 떨어져 있는지 다시 한 번 확인 한다.	☐
12	즉시 심폐 소생술 다시 시행	제세동 실시 후 즉시 가슴압박과 인공호흡 비율을 30:2로 심폐소생술을 다시 시작한다.	☐
13		AED는 2분마다 심장 리듬 분석을 반복해서 실시한다.	☐
14		AED의 사용 및 심폐소생술의 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속한다.	☐

10) 낙상

• 정의

낙상은 장애인들에게 주로 나타나는 사고로 손상과 사망의 주요 원인이다. 낙상의 신체 심리적 위험 요인은 조절하기 어렵지만 환경적 요인은 통제가 가능하고 조절할 수 있다. 보호자는 대상자의 낙상을 예방하기 위해 안전한 환경을 조성하고, 대상자를 면밀히 관찰하여야 한다.

• 낙상 위험 요인

① 신체 심리적 위험 요인

- 시력 감퇴 : 조기노화가 진행되는 성인 후기 장애인은 시야가 좁아지고, 낮은 조명에서 적응력이 떨어진다. 깊이에 대한 인식이 저하되고, 백내장, 녹내장 같은 눈 질환으로 인해 시력이 감소한다.
- 청력 감퇴 : 청력이 저하되어 자동차의 경적이나 화재경보 등을 잘 듣지 못한다. 청력과 함께 균형감각도 저하된다.
- 근력 및 균형감각 감퇴 : 장애인은 근육이 양적으로 감소하고 뼈의 강도가 약해진다. 보행이 불안정하고, 몸이 앞으로 기울어져 낙상의 위험성이 높아진다.
- 신경 및 인지적 변화 : 장애인은 반사작용이 느려지고 기억력과 주의집중이 나빠진다.
- 질환으로 위험 : 요실금, 불면증, 야뇨증, 빈뇨로 자주 화장실에 다니다가 넘어질 수 있다. 저혈당과 부정맥으로 의식곤란 등이 와서 쓰러질 수 있다.
- 약물로 인한 위험 : 진정제, 알코올, 이뇨제, 혈압강하제
- 심리적 요인 : 우울, 불안이 심할수록 움직이지 않게 되고 균형감각, 근력이 감소되어 낙상위험이 증가한다.

② 환경적 위험 요인

- 눈부심이 있거나, 장소별로 조도에 차이가 크면 낙상발생 위험 요인이 된다.
- 고정되지 않은 매트, 물기 있는 마룻바닥, 평평하지 않은 바닥, 문턱, 바닥에 어질러진 물건, 미끄러운 복도, 경사가 급한 장소
- 난간이 없는 계단
- 보행에 방해가 되거나, 필요한 물건이 멀리 떨어져 있는 등 부적절한 가구 배치
- 휠체어, 보조기구, 보행기, 바퀴 달린 탁자 사용
- 침대난간을 올리지 않은 경우

• 낙상으로 인한 합병증

① 신체적 손상

- 골절(손목, 척추, 고관절, 상박, 골반부위 등) 통증, 타박상, 감염
- 관절의 인대손상 및 탈구, 두부손상, 심한 열상
- 보행 제한, 부동
- 폐렴, 사망 등

② 정신적 손상

- 의식 저하
- 자신감 결여, 불안, 낙상에 대한 공포

• 낙상 예방 방법

장소	낙상 예방 방법
계단	- 손잡이와 미끄럼방지 장치를 만든다.
욕실	- 손잡이를 만든다. - 미끄럼방지 매트를 사용한다. - 욕조 바닥에 미끄럼방지 테이프를 사용한다. - 변기는 팔걸이가 있는 것을 사용한다. - 변기 앞바닥에도 미끄럼방지 깔개를 사용한다.
거실, 복도	- 가능하면 문턱을 없앤다. - 문턱이 있는 경우 경사도를 설치한다. - 전기 코드는 방 모서리로 돌리거나 테이프 등으로 고정한다. - 주위의 물건을 최소화하고 정리를 한다. - 바닥에 물기를 바로 닦는다. - 미끄럼방지 매트를 사용한다.
조명	- 필요시 야간등을 켜 둔다. - 손 가까이에 전등 스위치를 둔다. - 직사광선을 막기 위해 스크린이나 블라인드를 사용한다. - 실내의 각 방과 통로, 계단, 욕실 등에 적절한 조명을 한다.
침대	- 침대의 사이드레일을 올린다. - 미끄러지지 않도록 바퀴에 잠금장치를 한다. - 침대 높이를 낮춘다.
화장실	- 화장실에 손잡이를 만든다. - 이동식 좌변기는 미끄러지지 않도록 고정하고 손잡이를 만든다. - 화장실 바닥에 물기를 없앤다.

11) 수해

• 정의

우리나라는 매년 수천억에 이르는 홍수 피해를 겪어 왔다. 폭우와 태풍 등으로 인한 피해는 산, 하천, 마을, 논, 밭 등을 파괴하고 감염병까지 번지게 한다. 수해 발생 시에는 아래와 같이 침착하게 행동하도록 사전에 반복교육을 실시한다.

단계	진행과정	수행 여부
1	평소 유사시 대피 경로, 본인의 역할 등을 명확히 숙지하고 있어야 한다.	☐
2	물이 집안으로 흘러 들어오는 경우 모래주머니 등을 사용하여 막는다.	☐
3	상수도의 오염에 대비하여 욕조에 물을 받아 둔다.	☐
4	필요시 전기차단기를 내리고 가스 밸브를 잠근다.	☐
5	물이 빠진 후에는 집안에 가스가 새어 축적되어 있을 수 있으므로 성냥 불이나 라이터 불을 사용하지 말고, 창문을 열어 환기를 한다.	☐
6	가스와 전기는 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용한다.	☐
7	홍수로 밀려온 물에 몸이 젖었을 때는 비누를 이용하여 깨끗이 씻는다.	☐

12) 지진

단계	진행과정	수행 여부
1	크고 무거운 물건이나 높은 곳에서 떨어질 수 있는 물건, 깨지거나 무거운 물건을 치운다.	☐
2	깨지기 쉬운 유리그릇 등은 잠글 수 있는 곳에 보관한다.	☐
3	응급처치법을 알아 두어 비상시에 대처하도록 한다.	☐
4	가스 · 전기 · 수도를 차단하는 방법을 미리 익혀 둔다.	☐
5	비상시 사용할 약품·비품 · 장비 · 식품의 위치와 사용법을 알아둔다.	☐
6	크고 견고한 구조물의 아래 또는 옆으로 피난하여 몸을 웅크린다.	☐
7	집 주위에 대피할 수 있는 공터, 학교, 공원 등을 미리 알아둔다.	☐

13) 정전

단계	진행과정	수행 여부
1	정전에 대비해 손전등을 미리 준비해 둔다.	☐
2	전기기기(전열기, 난방기, 에어컨 등)를 한 번에 많이 사용하면 정전과 화재의 원인이 될 수 있으므로 동시 사용을 자제하고 별도의 전용 콘센트를 사용한다.	☐
3	정전이 된 때는 누전차단기의 이상 유무를 확인한다. 옥내 전기설비에 이상이 있으면 전기공사업체에 수리를 의뢰하도록 대상자 가족과 상의한다.	☐
4	정전이 복구된 후에는 가전제품을 플러그에 하나하나 순서대로 꽂는다. 시간 간격을 조금씩 두고 실시하는 것이 과전류에 위한 손상을 일으키지 않는다.	☐
5	냉동식품을 점검한다. 식품이 얼어있는 상태라면 재 냉동이 가능하지만 고기 등의 빛깔이 변했거나 냄새가 난다고 판단되면 버린다.	☐

14) 전기사고

• 정의

전기사고는 누전, 과전류(과부하), 합선, 불꽃방전(스파크), 과열, 사용자의 부주의 등으로 인해 발생한다. 전기는 부주의하면 언제든지 일어날 수 있다. 평상시 전기 사용에 관한 안전 방법에 익숙해야 한다.

단계	진행과정	수행 여부
1	전기기구를 사용하기 전에 설명서를 잘 읽어 조작법에 대해 익히도록 한다.	☐
2	전기기구 사용 시 전기가 통하는 찌릿한 느낌이 들거나 소음이 나거나 냄새가 나면 즉시 사용을 중단하고 확인한다.	☐
3	코드를 사용하기 전에 전선이 벗겨지거나 다른 파손이 있는지를 살펴보고 이상이 있으면 사용하지 않는다.	☐
4	하나의 콘센트에 여러 개의 전기코드를 꽂지 않도록 하며 연결코드는 가급적 사용하지 않는다.	☐
5	의료기기는 반드시 접지용 3핀 플러그를 사용한다. 콘센트로부터 플러그를 뺄 때는 플러그를 꼭 잡고 똑바로 빼야 코드와 플러그가 손상 되지 않는다.	☐
6	물은 전기를 쉽게 전도시키므로 습기가 있는 곳에서는 가급적 전기 기구를 사용하지 않아야 안전하다. 단, 전기가 꼭 필요한 세면대, 욕조, 샤워장 등에서는 콘센트에 보호용 커버를 씌워 사용한다.	☐
7	전기기구 물품 세척 시나 수선 시에는 절대 전기를 연결하지 않는다.	☐
8	만일 전기 쇼크를 입으면 전류가 차단될 때까지 다른 사람이 닿지 않도록 해야 한다.	☐

제 5장. 뇌병변장애인 자립지원 매뉴얼

신체적 제한을 가지고 있는 뇌병변장애인의 자립은 보조 인력에게 필요한 부분을 지원받는 현실적 방안의 자립 지원 방법을 모색해야 할 것이다.

자립생활(Independent Living)이란 모든 활동을 장애인이 스스로 해나가는 것을 의미하는 것이 아니라 장애인이 일상적인 생활 속에서 비록 보조인력 등 타인의 도움을 받는 다 할 지라도 자신의 삶에 대한 권한을 가지고, 자신의 주체적인 삶을 영위해가는 것을 의미하기 때문이다.

즉, 자립생활은 장애인 당사자 스스로가 선택의 권리, 사회에서 자립생활에 필요한 각종 서비스를 제공받을 권리며, 장애인 당사자의 자기결정권 확보에서 시작되는 것이다.

따라서 본 매뉴얼에서는 뇌병변장애인의 경우 보호자가 다른 활동을 하거나 직장 생활을 하는 동안 주보호자 외에 보조인력이 장애자녀를 지원하는 경우를 가정하여 작성하였다. 주보호자는 오랜 기간 익숙하게 장애자녀를 지원할 수 있으나 임시적이며, 수시 변동이 가능한 보조인력의 경우 주보호자의 사전교육이 필요하다. 따라서 본 매뉴얼 부분은 현재 보조인력 중 가장 많이 이용하는 보조인력을 대상으로 주 보호자가 사전 안내교육 시 활용하면 유용하다. 그리고 뇌병변장애인 중 신체적 장애가 경미하고 발달장애를 동반하고 있는 장애인의 경우에는 발달장애인의 자립매뉴얼을 참고하면 된다.

(1) 일상생활지원

① 의복 착용·탈의하기(중증 편마비나 강직이 있는 경우)

• 목적

옷은 체온을 조절하고 외부로부터의 자극에 대해 몸을 보호하며 땀이나 분비물로 더러워진 옷을 갈아입어 청결을 유지하며 기분의 전환, 삶의 의욕을 높일 수 있는 수단이기도 하다. 생활의 규칙과도 연관이 있으며 심리·정신적인 의미도 있다.

• 유의사항

- 착용 할 옷을 준비할 때는 본인이 직접 선호하는 옷(디자인, 색상 등)을 고르도록 의견을 확인한다.
- 상, 하의가 분리되어 입고 벗기 쉬우며 가볍고 신축성이 좋은 옷을 선택하는 것이 좋다.

< 와상장애인 - 단추 있는 옷 >

단계	진행과정	수행 여부
1	보조인력은 장애인의 마비된 쪽에 선다.	☐
2	상의의 한쪽 소매 끝에서 어깨선, 목선까지 모아준다.	☐
3	장애인의 마비된 쪽 손을 모아 쥐고 상의를 어깨 위까지 올려 입힌다.	☐
4	장애인의 건강한 쪽 손으로 마비된 쪽 팔꿈치를 잡도록 하여 상체를 작게 만든다.	☐
5	마비된 쪽의 상의를 어깨 위 까지 걸쳐 놓는다.	☐
6	체위를 건강한 쪽으로 변경한다.	☐
7	등 뒤쪽에 펼쳐져 있는 상의의 소매 부분을 계단식으로 접어 놓는다.	☐
8	상위의 몸체 부분을 아래쪽으로 접어둔다.	☐
9	옆구리선과 일치되게 접어 아래로 넣어 둔다.	☐
10	바르게 누운 자세로 체위를 변경한다.	☐
11	등 아래쪽에 접혀져 있는 상의를 펼친다.	☐
12	보조인력은 장애인의 건강한 쪽 손을 잡아 팔꿈치를 구부리게 한다.	☐
13	앞섶을 장애인의 머리 위 방향으로 펼쳐 건강한 쪽 팔을 넣을 수 있도록 한다.	☐
14	단추를 잠근다.	☐

< 앉는 자세가 가능한 대상자(편마비) - 단추 있는 옷 >

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인은 침대나 의자에 건강한 쪽 팔을 짚고 앉은 자세를 취한다.	☐
2	보조인력은 상의의 한쪽 소매 끝에서 어깨, 목선까지 모아 진다.	☐
3	보조인력은 장애인의 마비된 쪽 손을 감싸듯 모아서 잡는다.	☐
4	마비된 쪽의 손을 잡고 한쪽 소매를 어깨 위까지 올린다.	☐
5	보조인력은 장애인의 등 뒤로 상의를 돌려 건강한 쪽 어깨 쪽에 펼쳐 잡아준다.	☐
6	건강한 쪽 소매 끝과 앞섶을 잡고 어깨 위 방향으로 올려 장애인의 한 쪽 팔을 넣어 입을 수 있도록 한다.	☐
7	건강한 쪽 손을 잡고 앞섶을 당겨 옷을 바르게 입힌다.	☐
8	단추를 잠그고 상의를 단정히 한다.	☐

< 와상장애인 - 단추 없는 옷 >

단계	진행과정	수행 여부
1	보조인력은 상의를 준비한다.	☐
2	상의의 한쪽 소매 끝에서 옆구리 선까지 모아 손목에 걸어 둔다. ※ 팁 : 보조인력의 손은 상의의 허리 쪽으로 나오게 된다.	☐
3	보조인력은 상의를 걸치고 있는 손으로 장애인의 마비된 쪽 손을 모아 잡고 장애인의 마비된 쪽 손부터 상의를 입힌다.	☐
4	상의의 머리 부분을 크게 벌려 입기에 편리하도록 하여 머리 쪽을 입힌다.	☐
5	보조인력은 남은 한쪽 소매를 건강한 쪽 어깨위에 놓고 옷소매 끝에 손을 넣어 겨드랑이 → 허리부분까지 손이 나오도록 한다.	☐
6	장애인의 건강한 쪽 손이 머리방향으로 향하게 하여 팔꿈치를 구부리게 한다.	☐
7	보조인력은 옷(소매)속에 있는 손으로 장애인의 손을 모아 잡고 건강한 쪽 팔을 뺏으면서 한쪽 소매를 입힌다.	☐
8	건강한 쪽 소매를 허리까지 내려 바르게 한다.	☐
9	한쪽으로 체위를 변경한다.	☐
10	마비된 쪽의 접어져 있는 옷을 바르게 펴고 등 쪽의 옷도 바르게 편다.	☐

< 상의 벗기기 >

단계	진행과정	수행 여부
1	보조인력은 장애인의 건강한 쪽 팔꿈치를 구부려(V자) 머리방향으로 올리게 한다.	☐
2	건강한 쪽 상의를 허리 쪽에서 겨드랑이까지 모아준다.	☐
3	장애인의 얼굴쪽에서 시작하여 머리쪽으로 옷을 벗긴다.	☐
4	마비된 쪽 어깨 → 팔꿈치 → 손목 순으로 옷을 벗긴다.	☐
5	장애인의 마비된 쪽 손목을 잡고 한쪽 팔을 벗긴 후 양팔을 편안하게 한다.	☐

< 하의 갈아입히기 >

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	하 의 벗 기 기	보조인력은 침대의 안전바를 내리고 장애인의 곁에 선다.	☐
2		장애인의 두 다리를 모아 무릎을 세운다.	☐
3		두 팔과 두 발을 바닥에 지지하고 엉덩이를 들어 올리도록 한다.	☐
4		보조인력은 양손으로 장애인의 허리 부분 양옆을 모아준다.	☐
5		허리에서 엉덩이 허벅지 순으로 바지를 내린다.	☐
6		바지를 두 발목까지 내려놓고 건강한 쪽을 먼저 벗긴다.	☐
7		보조인력은 한쪽 손을 오목하게 모아 마비된 쪽 발목 아래에 받치고 다른 한 손은 바지를 모아준다.	☐
8		발목 아래 받치고 있는 손을 펴면서 다리를 내려놓으면 바지는 벗겨진다.	☐
9	하 의 입 히 기	와상장애인이더라도 엉덩이를 들어 올릴 수 있으면 두 다리를 모아(건강한 쪽 다리를 아래로) 무릎을 세우게 한다.	☐
10		보조인력은 바지의 한쪽 발목에서 허리 부분까지 모아 잡는다.	☐
11		보조인력의 한쪽 손은 마비된 쪽 발목을 잡고 다른 한쪽 손은 하의를 손목에 걸치고 발바닥을 잡는다.	☐
12		발바닥을 잡고 있던 손으로 발뒤꿈치를 잡고 다른 한 손으로 바지를 올린다.	☐
13		마비된 쪽 바지를 무릎까지 올려놓는다.	☐
14		보조인력은 건강한 쪽 바지의 허리 부분을 크게 벌린다.	☐
15		장애인의 건강한 쪽 다리를 바지에 넣고 입는다.	☐
16		건강한 쪽 무릎을 세워 엉덩이를 들게 한다. 엉덩이를 들 수 없는 대상자인 경우, 좌우로 체위를 변경하며 한쪽씩 바지를 올린다.	☐
17		보조인력은 바지의 양쪽 허리선을 잡고 올려서 입힌다.	☐

② 침대 관리하기

- 유의사항
 - 프레임은 견고하여야 하며 녹이 나지 않아야 한다. 등 부위 또는 다리 부분이 높낮이를 조절할 수 있어야 한다.
 - 낙상 방지를 위해 사이드레일이 부착되어야 한다.
 - 침대는 장애인의 상태에 따라 고정 장치가 달린 바퀴, 수액병 거치대, 매트리스, 식탁을 갖추도록 한다.
 - 크랭크 손잡이는 침대의 다리판 쪽에 위치하여야 하며, 사용하지 않을 경우에는 안전을 위하여 안으로 들어가는 수납 방식이어야 한다.



※ 침대 예시 사진 : 이미지출처(구글이미지, 의료용 병원침대)

< 침대 관리하기 >

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	사용전 준비사항	바퀴가 구르지 않도록 브레이크는 항상 잠겨둬야 한다.	☐
2		대상자가 침대에서 떨어지지 않도록 사이드레일을 세워 고정시킨다.	☐
3		등판, 다리판의 상승 및 하강 시 깔거나 덮고 있는 이불이 끼이지 않도록 정리한다.	☐
4	조작 방법 및 순서	등판, 다리판 각도 조절: 크랭크 손잡이를 펴서 오른쪽으로 회전시키면 등판, 다리판이 올라가고, 왼쪽으로 회전시키면 내려간다.	☐
5		사이드레일 : 올리거나 내릴 경우 잘 고정되었는지 대상자의 신체부위가 끼이지 않았는지 확인하여야 한다.	☐
6		바퀴 : 침대 이동 및 고정 시 필요하며, 개별 브레이크 장치가 있어 페달을 발로 밀어서 고정하거나 해제한다.	☐
7		다른 곳으로 위치를 변경할 경우 이동 전 장애인이 떨어지지 않도록 양쪽 측면 난간을 올린다.	☐
8	사용 중 주의 사항	항상 작동시킬 수 있도록 높낮이 작동 손잡이는 충분한 공간을 확보 해둔다.	☐
9		사이드레일을 잡고 침대를 움직이지 않는다. 사이드레일에 몸을 지탱하여 침대에 오르거나 내려가지 않는다.	☐
10		사이드레일 설치 시 사잇대 사이에 손을 넣지 않는다.	☐
11		브레이크를 고정시킨 상태에서 강제로 이동하지 않는다.	☐
12		등판, 다리판 작동 손잡이는 너무 빨리 작동하지 않는다.	☐
13		크랭크 핸들은 회전방향 표시에 따라 작동시킨다. 크랭크 손잡이 회전이 멈춘 상태에서 강제로 회전시키지 않는다.	☐
14		등판, 다리판 하강 시 작동 부위에 손이나 신체의 일부분이 끼이지 않도록 한다.	☐
15		기계적 진동, 충격 등 외부영향이 없는 장소에서 사용한다. 제품에 충격을 가하지 않는다.	☐
16		전동침대의 조절부위는 물이 들어가지 않도록 한다.	☐
17	사용 후 보관 및 관리방법	습기가 있는 곳에는 사용 및 보관을 하지 않는다.	☐
18		상온에서 보관한다.	☐
19		사용하지 않을 때에는 높낮이를 가장 낮은 위치에 오도록 한다.	☐

(2) 식생활 관리

• 목적

장애인의 건강상태는 영양상태에 따라 크게 영향을 받는다. 영양을 적절히 잘 섭취하면, 질병을 예방하고 노화를 지연시키며 면역력을 증강시켜 건강을 유지하는데 도움이 된다.

• 유의사항

- 수분이 적은 음식은 삼키기 어렵고 신맛이 강한 음식은 침을 많이 나오게 하여 사례가 들릴 수 있으니 주의 한다.
- 대상자가 편하게 식사하도록 도와야 한다. 식사 전에 대상자가 균형 잡힌 식사를 하고 있는지, 적절한 양의 식사를 하고 있는지, 불편한 점이 있는지 살핀다.
- 식사 전에 몸을 움직이거나 잠시 밖에 나가 맑은 공기를 마시면 기분이 좋아지고 식욕이 증진된다.
- 입맛이 없는 경우에는 다양한 음식을 조금씩 준비하여 반찬의 색깔을 보기 좋게 담아내 식욕을 돋운다.
- 장애인의 씹거나 삼키는 능력을 고려하여 일반식, 잘게 썬 음식, 갈아서 만든 음식, 유동식 등의 식사를 준비한다.
- 식사할 때 대상자가 사례가 들리거나 숨을 쉬지 못하는 경우에는 식사를 중단하고 즉시 응급의료기관이나 보호자에게 알려야 한다.
- 대상자가 식사 도중 사례가 들리지 않도록 가능한 앉은 자세를 취해준다. 이때 상체를 약간 앞으로 숙이고 턱을 당기는 자세가 좋다. 의자에 앉을 수 없는 장애인은 몸의 윗부분을 높게 해 주고 턱을 당긴 자세를 취해 준다.
- 배 부위와 가슴을 압박하지 않는 옷을 입힌다.
- 음식을 삼키기 쉽게 국이나 물 등으로 먼저 목을 축이고 음식을 먹도록 한다.
- 장애인이 충분히 삼킬 수 있을 정도의 양을 적게 입에 넣어준다.
- 완전히 삼켰는지 확인한 다음에 음식을 입에 넣어 준다.
- 음식을 먹고 있는 도중에는 장애인에게 질문을 하지 않는다.
- 수분이 적은 음식은 삼키기 어렵고 신맛이 강한 음식은 침을 많이 나오게 하여 사례가 들릴 수 있으니 주의 한다.
- 장애인이 천식이나 폐의 질병이 있는 경우에는 평소에도 숨을 쉬기 힘드므로 음식을 줄 때 더욱 주의 한다.

① 유형별 식사 지원방법

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	올바른 식사 자세	식탁의 높이는 장애인이 의자에 앉았을 때 식탁의 윗부분이 장애인의 배꼽 높이에 오는 것이 가장 좋다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 의자에 앉을 때 안쪽 깊숙이 앉게 한다. - 의자의 높이는 발바닥이 바닥에 닿을 수 있는 정도이어야 안전하다. - 발받침 등받이가 있는 의자는 안전하고 좌우 균형을 잡는데 도움이 된다.	☐
2	앉은 자세	의자에 깊숙이 앉고 식탁에 팔꿈치를 올릴 수 있도록 의자를 충분히 당겨주어 자연스럽게 식사하도록 한다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 휠체어에 앉을 때도 휠체어를 식탁 가까이 붙이고 팔을 올렸을 때 편안한 자세를 취하도록 해준다. 이렇게 하면 좌우 균형을 잡는데 도움이 된다. - 머리를 앞으로 숙여야 입이 목보다 아래쪽에 있게 되어 음식물이 기도로 넘어가는 것을 막는다.	☐
3	침대에 걸쳐 앉은 자세	장애인이 어느 정도 균형을 잡을 수 있으면 침대에 걸쳐 앉아 식사할 수 있다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 넘어지지 않도록 왼쪽이나 오른쪽 또는 앞뒤에 쿠션을 대준다. - 발이 바닥에 완전히 닿아야 안전하다. 발이 바닥에 닿지 않는 경우에는 받침대를 받쳐준다.	☐
4	침대 머리를 올린 자세	침대에서 일어나거나 앉을 수도 없는 경우에는 침대를 약 30~60도 높인다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 머리를 앞으로 약간 숙이고 턱을 당기면 음식을 삼키기가 쉬워진다. - 등과 머리 뒤편에 쿠션이나 베개를 받쳐준다.	☐
5	편마비 대상자 식사 자세	편마비 장애인은 건강한 쪽으로 밑으로 하여 약간 옆으로 누운 자세를 취한다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 마비된 쪽을 베게나 쿠션으로 지지하고 안정된 자세를 취하게 한 후 음식을 제공한다. - 식사 시 편마비 장애인의 건강한 쪽이 밑으로 가야 안정감이 있고 지지가 된다.	☐

② 와상장애인 식사지원방법

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인의 배설 여부를 확인하고, 적절하게 조치한다. 손을 씻는다.	☐
2	환기시키고 조명을 밝게 한다. 식탁 주변을 치우고 이동변기나 쓰레기통을 치워 식사를 좀더 맛있게 할 수 있는 환경을 제공한다. ※ 팁 - 어떤 음식이 나왔는지 장애인의 알려주어 입맛을 돋군다.	☐
3	장애인의 상태에 맞춰 최대한 스스로 음식을 먹을 수 있도록 격려한다. ※ 팁 - 부모는 음식에 맞춰 식기, 포크, 숟가락, 젓가락 등을 준비하고 장애인 자녀가 스스로 식사할 수 있도록 식사 방법을 고안한다.	☐
4	누워있는 상태라도 가능한 한 장애인의 머리를 올린다. ※ 팁 - 앉을 수 있는 장애인은 침대의 머리를 최대한 올리고 등에 베개를 대어 주고 음식을 먹을 때는 약간 옆으로 눕게 한다. - 머리를 올리기 어려운 장애인을 옆으로 눕히고 등에 베개를 대고 얼굴을 보조 인력의 방향으로 돌린다.	☐
5	옷과 침구를 더럽히지 않도록 장애인에게 앞치마, 방수 턱받침을 턱 밑에 대어준다.	☐
6	음식물을 삼키기 쉽게 식사 전에 물을 한 모금 마시게 한다. 식사하기 전에 음식의 온도를 확인한다.	☐
7	숟가락의 1/3가량을 떼서 그릇에 놓고 한 손을 받쳐서 장애인 입 가까이 가져간다. ※ 팁 - 숟가락 끝부분을 입술 옆쪽에 대고 숟가락 손잡이를 머리 쪽으로 약간 올려 음식을 먹인다.	☐
8	음식물을 다 삼킨 것을 확인 한 후에 음식물을 다시 넣어준다. ※ 팁 - 식사를 할 때는 천천히 식사에 집중하도록 이야기를 시키지 않고, 빨리 삼키도록 재촉해서는 안 된다.	☐
9	장애인이 사례에 들리는지 잘 관찰한다. 특히 편마비가 있는 장애인은 연하장애를 일으키기 쉬우므로 식사 중 관찰을 소홀히 하지 않는다.	☐
10	빨대를 사용해야 할 경우 숟가락 사이에 빨대를 고정시킨 후 장애인 입에 물린다. ※ 팁 - 국물은 빨아 마실 수 있는 용기에 옮기거나 구부러지는 굵은 빨대를 이용하여 스스로 마시게 한다.	☐
11	입가에 묻은 음식물을 닦아준다. 특히 마비된 쪽의 입가에 흐르는 음식물은 자연스럽게 닦아준다.	☐

12	식사를 마치면 그릇과 턱받침을 치운다.	☐
13	감각이 무뎠진 장애인은 식사 후 입안에 음식이 남아 있어도 이를 알지 못하므로 남아 있는 음식은 삼키든지 또는 뱉도록 한다.	☐
14	양치질을 하거나 입안을 행군다. 입 주위를 닦고 치아(의치)를 깨끗이 닦는다. ※ 팁 - 부모는 장애인자녀가 특히 마비된 쪽의 뺨 부위에 음식찌꺼기가 남기 쉬우므로 식후 구강 관리를 한다.	☐
15	가능하다면 식사 후 30분 정도 앉아 있도록 한다.	☐

③ 경관영양 식사지원방법

- 장애인이 의식이 없어도 식사 시작과 끝을 알린다.
- 판매되는 영양액을 사용하는 경우에는 유효기간 이내의 것만 사용한다.
- 영양주머니는 매번 깨끗이 씻어서 말린 후 사용한다.
- 장애인이 무의식적으로 빠려고 할 때 빠지지 않도록 반창고 등으로 비위관을 잘 고정한다.
- 비위관이 새거나 영양액이 역류되면 비위관이 열려있는지 확인하고, 간호사에게 연락하여야 한다.
- 관이 막히지 않도록 해야 하며 뜨겁거나 차지 않도록 한다. 매우 천천히 주입하는 경우 음식이 상할 수 있으므로 주의해야 한다.
- 너무 진한 농도의 영양을 주입하거나 너무 빠르게 주입하면, 설사나 탈수를 유발할 수 있다.
- 경관 영양을 하는 대상자는 입 안의 건조와 갈증을 예방하기 위해 입 안을 자주 청결히 하고, 입술 보호제를 발라준다.
- 콧속에 분비물이 축적되기 쉬우므로 비위관 주변을 청결히 하고 윤활제를 바른다.
- 준비물품 : 처방된 비위관 영양액, 50cc 주사기, 영양주머니(위장관 영양백), 컵, 물, 일회용 장갑, 입술 보호제, 윤활제, 종이테이프 등

단계	진행과정	수행 여부
1	손을 씻는다.	☐
2	처방에 따라 영양액을 따뜻하게 준비한다 (너무 차갑거나 뜨겁지 않도록 한다).	☐
3	장애인을 앉게 하거나 침상머리를 올린다.	☐
4	영양액이 중력에 의해 흘러 내려와 위장 속으로 들어가도록 위장보다 높은 위치에 건다.	☐
5	경관 영양 주입 시 비위관이 빠지거나 새는지 관찰한다. 또한 장애인이 토 하거나 청색증이 나타나면 주입되던 비위관을 잠근 후 바로 응급의료기관에 알린다.	☐
6	경관 영양 주입 후 장애인이 상체를 높이고 30분 정도 앉아 있도록 보조한다.	☐
7	사용한 물품과 주위를 정돈하고 손을 씻는다. ※ 팁 : 필요시 섭취량을 기록한다.	☐

(3) 개인위생관리

개인위생은 피부, 모발, 손톱, 치아, 구강 및 비강, 눈, 귀, 회음 및 생식기 등 신체의 위생과 외모 다듬기 활동을 의미한다. 개인위생 돕기에는 목욕이나 샤워, 회음부, 구강, 손톱 및 모발관리 외에도 대소변처리 등을 직접 지원하거나, 스스로 하도록 지켜보고 도와주는 것도 포함된다.

① 구강 청결 돕기

• 목적

구강 청결은 입술, 치아, 잇몸과 혀 등 입안을 건강한 상태로 유지하는데 필수적이다. 구강은 점막으로 덮여져 있어 상처입기가 쉽고 음식물 찌꺼기 등에 의해 세균이 번식하기 쉬운 장소이다. 칫솔질은 음식찌꺼기, 프라그 및 세균이 있는 치아를 깨끗이 하고 잇몸을 자극하여 순환을 촉진 하고, 불쾌한 냄새와 맛으로 인한 불쾌감을 완화한다.

• 유의할 점

- 입 안에 염증이 있는 지를 확인하고, 상처가 있는 부분을 더 다치지 않도록 주의한다. 치료받아야 할 치아는 있는지, 잇몸, 입천장, 혀, 볼 안쪽 등이 혈었는지 세심하게 관찰하고 이상이 있으면 시설장이나 관리책임자에게 보고한다.
- 입안을 닦아낼 때 혀 안쪽이나 목젖을 자극하면 구토나 질식을 일으킬 수 있으므로 너무 깊숙이 닦지 않는다.

< 입안 닦아내기 >

- 치아가 없거나 연하장애가 있는 장애인, 의식이 없는 장애인, 사례가 잘 드는 장애인의 입안을 깨끗이 닦아 내는 방법이다.
- 준비물품 : 일회용 스펀지 브러쉬, 컵(또는 빨대 달린 컵), 작은 주전자, 물받이 그릇, 수건, 거즈, 일회용 장갑, 구강청정제(필요시), 입술 보호제, 설압자(필요시)

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 장애인의 구강상태를 확인한다.	☐
2	장애인이 앉은 자세나 옆으로 누운 자세를 취하도록 하며, 부득이하게 똑바로 누운 자세일 때는 상반신을 높여준다.	☐
3	목에서 가슴까지 수건을 대준다.	☐
4	거즈를 감은 설압자 또는 일회용 스펀지 브러쉬를 물에 적셔 사용한다.	☐

5	먼저 윗니와 잇몸을 닦고 거즈를 바꾸어 아래쪽 잇몸과 이를 닦는다. 다음으로 입천장, 혀, 볼 안쪽을 닦아 낸다. ※ 팁 - 입안을 닦아내는 동안 치료를 받아야 하는 치아는 없는지, 잇몸, 입천장, 혀, 볼 안쪽 등이 헐지는 않았는지 세심하게 관찰하도록 하고 이상이 있을 시 의료기관 등에 보고 한다. - 필요한 경우 구강청정제를 사용한다.	☐
6	입안을 모두 닦아낸 뒤 수건으로 입 주변의 물기를 닦아내고 입술이 건조하지 않도록 입술 보호제를 바르도록 한다.	☐

< 입안 행구기 >

- 입안 행구기는 식사 전과 후에 모두 적용가능하다. 식전 입안 행구기는 구강건조를 막고, 타액이나 위액 분비를 촉진하여 식욕을 증진한다. 식후 입안 행구기는 구강 내 음식물 제거를 위해 시행한다.
- 준비물품 : 컵(또는 빨대 달린 컵), 물받이 그릇, 수건, 거즈, 일회용 장갑, 구강청정제(필요시), 입술 보호제

단계	진행과정	수행여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 장애인의 구강상태를 확인한다.	☐
2	앉은 자세를 취하게 하고 목에서 가슴까지 수건을 대준다.	☐
3	미지근한 물로 입안을 적신다. 입안이 깨끗해질 때까지 충분히 행군 후 물받이 그릇에 뱉도록 한다. ※ 팁 : 필요에 따라 구강청정제를 사용한다.	☐
4	마른수건으로 입 주위를 닦는다.	☐
5	입술이 건조하지 않도록 입술 보호제를 바르도록 한다.	☐
6	사용한 물품을 정리한다.	☐

< 칫솔질하기 >

- 칫솔질은 치아에 붙은 음식물 찌꺼기를 없애고 치석을 제거할 수 있다.
- 준비물품 : 칫솔, 치약, 컵(또는 빨대 달린 컵), 주전자, 물받이 그릇, 수건, 거즈, 일회용 장갑, 입술 보호제, 일회용 컵

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 장애인에게 절차를 설명한다. ※ 팁 - 장애인의 구강상태를 확인한다.	☐
2	앉은 자세가 가능한 경우는 가능한 한 앉혀서 머리 부분을 앞으로 숙인 자세로 한다. ※ 팁 - 앉은 자세가 가능하지 않은 경우, 마비된 쪽을 위로 한 옆으로 누운 자세로 행한다.	☐
3	목에서 가슴까지 수건을 대준다.	☐
4	미지근한 물로 입안을 행구어 적신다. 컵을 사용하는 것이 어려울 경우 빨대 달린 컵을 사용하도록 한다.	☐
5	치약을 묻힌 칫솔을 45° 각도로 치아에 대고 잇몸에서 부터 치아 쪽 방향으로 3분간 세심하게 닦는다. 칫솔질을 할 때에는 치아뿐만 아니라 혀도 닦도록 한다.	☐
6	컵을 사용하여 극히 소량의 물로 2~3회에 나누어서 행구게 한다. 컵을 사용하기 힘든 경우, 빨대 달린 컵을 사용한다.	☐
7	입안이 깨끗해질 때 까지 여러 번 행구고 마른 수건으로 입 주위를 닦는다. ※ 팁 - 잇몸에서 출혈은 없는지 확인하고 입술 보호제를 바른다.	☐
8	사용한 물품을 정리한다.	☐

< 의치 관리 방법 >

단계	목표	진행과정	수행 여부
1	의 치 빼 기	부분의치는 스크라프(금속제로 의치가 구강 내에서 움직이지 않도록 하기 위한 것)를 손톱으로 끌어 올려 빼낸다.	☐
2		위쪽 의치를 먼저 빼서 의치 용기에 넣는다.	☐
3		아래 의치를 잡고 왼쪽을 오른쪽 보다 조금 낮게 하면서 돌려 빼서 의치 용기에 넣는다.	☐
4		세면대 안에 종이수건이나 물수건을 깔고 의치를 꺼내 놓는다.	☐
5	의 치 세 척	칫솔에 의치 세정제를 묻혀 미온수로 의치를 닦는다.	☐
6		흐르는 미온수에 의치를 행군다.	☐
7		인공치아와 인공치아의 사이 인공치아와 의치바닥 사이 안쪽의 좁게 되어 있는 곳 등은 특히 주의하여 닦는다.	☐
8	의 치 보 관	잇몸에 대한 압박자극을 해소하기 위해 자기 전에는 의치를 빼서 보관한다.	☐
9		전체 의치인 경우 건조를 막기 위해서 위쪽과 아래쪽 의치를 맞추어서 뚜껑있는 용기에 물을 넣어 보관한다.	☐
10		의치세정제나 물이 담긴 보관용기에 보관한다. 의치를 물에 담구어 두면 의치의 변형을 막을 수 있다. ※ 팁 : 분실예방을 위해 일정 장소 및 용기에 보관한다.	☐
11	의 치 끼 우 기	구강세정제로 의치 삽입 전에 입을 행군다. ※ 팁 : 대상자의 구강점막에 상처나 염증이 있는지 확인한다.	☐
12		윗니를 끼울 때는 엄지와 검지로 잡아 엄지가 입안으로 들어가게 하여 한 번에 끼운다.	☐
13		아랫니는 검지가 입안으로 향하게 하여 아래쪽으로 밀어 넣는다. ※ 팁 : 잘못하여 삼키는 경우도 있으므로 인지저하나 마비가 있는 경우 의치 위치를 자주 확인한다.	☐
14		입술이 건조하고 트는 것을 막기 위해 입 주위를 닦은 후 입술에 입술보호제를 발라준다.	☐

② 두발 청결 돕기

• 유의할 점

- 머리를 감기 전 기분, 안색, 통증 유무 등을 확인하고 머리를 감아도 되는지 먼저 확인한다.
- 공복, 식후는 피하고 추울 때에는 따뜻한 낮 시간대를 이용한다.
- 머리를 감기 전에 대소변을 보게 한다.
- 모든 절차에 대해 미리 설명을 하여 편한 상태를 유지하도록 한다.

< 통 목욕 시 머리 감기 >

- 준비물품 : 목욕담요, 수건, 샴푸, 린스, 따뜻한 물을 담은 포트, 양동이, 빗 등

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 실내온도를 22~24℃ 정도로 유지한다.	☐
2	목욕 의자에 앉히고 머리에 장신구를 제거하고 이물질이 있는지 확인한다. ※ 팁 : 귀에 물이 들어가지 않도록 귀막이 솜으로 양쪽 귀를 막는다.	☐
3	따뜻한 물(39~40℃)로 머리를 적신다.	☐
4	소량의 샴푸를 덜어 머리와 두피를 손톱이 아닌 손가락 끝으로 마사지 후 행군다.	☐
5	린스를 한 후 따뜻한 물로 머리를 충분히 행군다.	☐
6	양쪽 귀에서 귀막이 솜을 꺼낸다. 마른 수건으로 물기를 제거한 후 헤어드라이어로 머리를 말린다.	☐
7	머리는 빗질하여 차분하게 정리한다.	☐
8	사용한 물품을 정리한다.	☐

< 침대에서 머리 감기 >

- 준비물품 : 커튼이나 스크린, 목욕담요, 수건, 샴푸, 린스, 따뜻한 물을 담은 포트, 머리 감기용 패드(머리 감기용 도구), 양동이, 방수포, 빗, 헤어드라이어, 귀막이 솜, 마른수건, 면봉, 일회용 장갑

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 문과 창문을 닫고 실내온도를 22~24℃ 정도로 유지한다.	☐
2	베개를 치우고 침대모서리에 머리가 오도록 몸을 비스듬히 한다.	☐
3	머리의 장신구를 제거하고 솜으로 귀를 막고, 눈은 수건으로 덮어 보호한다.	☐
4	침대보를 보호하기 위해 방수포를 어깨 밑까지 깐다.	☐
5	방수포 위에 수건을 놓아 어깨아래에서 가슴 위까지 감싼다. ※ 팁 : 목욕담요를 덮고, 이불은 허리까지 접어 내린다.	☐
6	머리 밑에 패드를 대고 패드 끝을 물받이 양동이에 넣는다. ※ 팁 : 패드가 없는 경우 신문지 여러 장을 비닐포 안에 넣어 사용할 수 있다.	☐
7	따뜻한 물로 머리를 적신다. 소량의 샴푸를 머리와 두피에 묻혀 손가락 끝으로 마사지 하여 따뜻한 물로 헹군다.	☐
8	린스를 한 후 따뜻한 물로 머리를 충분히 헹군다. 뒷머리는 머리를 목을 좌우로 돌리면서 헹구거나 패드 밑에 수건을 넣어 물 빠짐을 조절 하여 헹구어도 좋다.	☐
9	수건으로 머리의 물기를 닦고 패드를 제거한다.	☐
10	양쪽 귀에서 귀막이 솜을 내고 면봉을 이용하여 양쪽 귀에 물기를 제거한다. 면봉 사용 시 귀 안쪽이 손상되지 않도록 주의하도록 한다.	☐
11	마른 수건으로 남아 있는 물기를 제거한 후 헤어드라이어로 머리를 말린다. 빗질하고, 편안한 자세를 취해 준다.	☐
12	사용한 물품을 정리한다. □	

< 머리 손질하기 >

- 빗질은 매일 하는 것이 좋으며, 머리카락이 엉켰을 경우에는 물을 적신 후에 손질한다. 너무 세게 잡아당겨 대상자가 불편하지 않도록 한다. 머리 손질 중간, 머리 손질 후 대상자가 거울을 통해 확인할 수 있도록 하여 기호를 최대한 반영한다.
- 준비물품 : 커튼이나 스크린, 머리빗, 거울, 수건, 헤어핀, 일회용 장갑(필요시)

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다.	☐
2	침대머리를 높이거나 가능하다면 장애인을 앉힌다.	☐
3	장애인의 어깨에 수건을 덮고 안경과 머리핀 등은 제거한다.	☐
4	한 손은 모발을 잡고 다른 한 손으로 두피에서부터 모발 끝 쪽으로 빗는다.	☐
5	장애인의 기호에 따라 머리 모양을 정리해 준다.	☐
6	장애인에게 거울을 제공하여 자신의 머리 스타일을 확인할 수 있게 한다.	☐
7	사용한 물품을 정리한다.	☐

③ 손·발 청결 돕기

• 목적

장애인의 피부는 건조하고 거칠며 윤기가 없고 피부각질이 생기기 쉽다. 피부 건조를 예방하기 위해서는 보습을 고려한 클렌저나 비누를 선택해야한다. 주기적으로 오일이나 로션 등을 사용한다.

• 유의사항

- 피부에 상처가 나지 않도록 조심해야 한다.
- 피부에 자극을 주는 침구나 모직의류 등은 피하고 면제품을 사용한다.
- 피부의 색이나 상처, 분비물 유무를 상시 확인한다.
- 손과 발을 닦아 청결을 유지함으로써 악취나 무좀을 예방하고 손발의 말초부위를 따뜻하게 함으로써 혈액순환을 증진시키고 기분을 상쾌하게 한다.
- 준비물품 : 세면대야, 따뜻한 물, 비누, 수건, 일회용 장갑, 손톱깎이, 로션, 방수포 등

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다.	☐
2	가능한 대상자를 앉히거나 편안한 자세로 한다.	☐
3	씻으면서 이불이나 바닥에 물이 젖지 않도록 방수포를 깔아둔다.	☐
4	비누를 이용해 손가락, 발가락 사이를 씻은 뒤 행군다.	☐
5	수건으로 물기를 닦은 후 대야를 치운다.	☐
6	손톱깎이를 이용하여 손톱은 둥근 모양으로 발톱은 일자로 자른다.	☐
7	로션을 바르며 부드럽게 마사지를 한다.	☐
8	사용한 물품을 정리한다.	☐

④ 회음부 청결 돕기

• 목적

목욕이나 샤워를 할 수 없는 경우 회음부는 분비물과 배설물로 더러워지기 쉽고, 악취가 나며 여성은 방광염, 요로감염의 원인이 되므로 청결을 유지하는 것이 중요하다.

• 유의사항

- 회음부나 음경을 닦을 때는 전용수건, 거즈나 솜을 사용해야 한다.
- 회음부에는 요도, 질, 항문 순서로 되어있어 아래쪽에서 위쪽으로 닦을 경우 감염을 일으킬 수 있기 때문에 위에서 아래쪽으로 닦아낸다.
- 준비물품 : 커튼이나 스크린, 목욕담요, 목욕수건, 비누, 대야 2개(비눗물용, 헹굼용), 물받이 통 또는 변기, 따뜻한 물을 넣은 포트, 방수포, 일회용장갑, 물수건, 마른 수건, 물

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 커튼이나 스크린을 쳐서 개인 프라이버시가 유지되도록 한다.	☐
2	누워서 무릎을 세운 자세를 취하게 하고 대형타월로 골반쪽에서 무릎까지 덮는다. 작업 공간을 확보하기 위해서 목욕담요를 마름모로 편 후 끝자락을 대상자의 다리 사이로 해서 둔부 밑으로 놓는다.	☐
3	바지를 벗고 누운 채로 하는 경우는 둔부 밑에 방수포와 목욕수건을 겹쳐서 깔고 변기를 밀어 놓는다.	☐
4	37℃ 정도의 물을 음부에 끼얹은 다음 물수건에 비눗물을 묻힌다. 피부에 비눗기가 남지 않도록 깨끗이 닦는다(물을 닦을 용기는 샴푸나 세제의 빈 용기들을 이용하면 편리하다).	☐
5	가볍게 짤 물수건으로 여성의 회음부를 위에서부터 아래쪽으로 닦아 낸다. 남성은 음경을 수건으로 잡고, 양쪽의 겹치는 부분과 음낭의 뒷면도 잘 닦는다.	☐
6	마른수건으로 물기를 닦아 내고 변기를 빼낸 후 변기가 닿았던 둔부에 남아있는 물기를 닦는다.	☐
7	바지를 입히고 편안한 자세가 되도록 돕는다.	☐
8	사용한 물품을 정리한다.	☐

⑤ 세수 돕기

• 목적

대상자가 스스로 세수를 할 수 없는 경우, 얼굴을 깨끗이 씻어 주어 혈액 순환을 촉진하고 청결을 유지시킴으로써 자존감과 정서적인 안정감을 제공한다.

• 유의사항

- 눈 : 장애인의 눈은 눈물이나 눈곱으로 염증이 잘 생긴다. 만약 눈곱이 끼었다면 눈곱이 없는 쪽 눈부터 먼저 닦는다. 한 번 사용한 수건의 면은 사용하지 않는다. 대상자가 안경을 사용하는 경우에는 하루에 한 번 이상 안경 닦는 천으로 잘 닦거나 물로 씻어 깨끗하게 한다.
- 귀 : 장애인은 귀지가 쌓여 중이염이나 난청을 일으키기도 한다. 정기적으로 면봉이나 귀이개로 귀 입구의 귀지를 닦아내고, 귓바퀴나 귀의 뒷면도 따뜻한 물수건으로 닦아 낸다.
- 코 : 장애인은 콧물이 자주 나오며 이물질로 인하여 코가 막히게 되고 비염 등이 발생하기 쉬우므로 세안 시 코 안을 깨끗이 닦는다. 양쪽 코볼과 둘레를 세심히 닦도록 한다. 만약 코털이 코 밖으로 나와 있다면 깎아준다.
- 입, 이마, 볼, 목, 수염 : 수건에 비누를 묻혀 입술과 주변을 깨끗이 닦은 후, 이마와 볼, 목의 앞, 뒤를 골고루 세심하게 닦는다. 깨끗한 수건으로 행구어 상쾌함을 느낄 수 있도록 한다.
- 준비물 : 커튼이나 스크린, 대야 2개(비누세척용, 행굼용), 수건(대 1개, 소 2개), 따뜻한 물, 면봉, 거울, 비누, 피부유연제(로션이나 오일), 일회용 장갑

단계	진행과정	수행 여부
1	필요물품을 준비하고 절차를 설명한다.	☐
2	침대머리를 높이거나 가능하다면 대상자를 앉힌다.	☐
3	부드럽고 깨끗한 수건을 따뜻한 물에 적셔 눈의 안쪽에서 바깥쪽으로 닦는다. 다른 쪽 눈을 닦을 때는 수건의 다른 면을 사용한다.	☐
4	눈 밑에서 코, 뺨 쪽으로 닦는다.	☐
5	입 주위를 닦고 이마를 머리 쪽으로 쓸어 올리며 닦는다.	☐
6	귀의 뒷면, 귓바퀴, 목의 순서로 닦는다.	☐
7	마른 수건을 이용해 얼굴에 남아있는 물기를 제거하고 피부유연제 (로션이나 오일)를 바른다.	☐
8	장애인이 원한다면 거울을 볼 수 있게 돕고, 면봉으로 귀 입구의 귀지를 닦아낸다.	☐
9	장애인이 안경을 사용하는 경우에는 하루에 한 번 이상 안경 닦는 천으로 잘 닦거나 물로 씻어 깨끗하게 한다.	☐
10	사용한 물품을 정리한다.	☐

⑥ 면도 돕기

• 목적

남성 장애인에게 면도는 청결 유지와 기분전환을 위해 꼭 필요하다.

• 유의할 점

- 장애인이 가지고 있는 면도기의 사용방법에 맞추어 사용하되, 상처가 나지 않도록 주의한다.
- 면도 전 따뜻한 물수건으로 덮어 건조함을 완화시키고 폼클린징으로 먼저 거품을 낸 뒤 면도하도록 한다.
- 면도를 시행하기 전 상처가 있거나, 시행하면서 상처가 생겨 피가 날 경우 직접 접촉하지 않도록 주의한다.
- 준비물품 : 면도기 또는 전기면도기, 따뜻한 물, 거울, 대야 2개(따뜻한 물 담은용기, 클린징 거품용기), 수건(2장), 로션, 클린징크림, 일회용장갑

단계	진행과정	수행 여부
1	필요한 물품을 준비하고 절차를 설명한다.	☐
2	침대머리를 높이거나 가능하다면 대상자를 앉힌다.	☐
3	면도 전 따뜻한 물수건으로 덮어 건조함을 완화시킨다.	☐
4	폼 클린징의 거품을 충분히 내고 귀밑에서 턱, 입 주위와 코밑에 거품을 발라 놓는다.	☐
5	면도날은 얼굴 피부와 45° 정도의 각도를 유지하도록 하며, 짧게 나누어 일정한 속도로 면도한다.	☐
6	피부가 주름져 있다면 아래 방향으로 부드럽게 잡아 당겨 면도하고 귀밑에서 턱 쪽으로 코밑에서 입 주위 순서로 진행한다. ※ 팁 : 원하면 거울을 볼 수 있게 돕는다.	☐
7	따뜻한 수건을 이용해 얼굴에 남아 있는 거품을 제거하고 피부유연제(로션이나 크림)등을 바른다.	☐
8	사용한 물품을 정리한다.	☐

⑦ 목욕 돕기

• 목적

목욕은 피부의 노폐물을 제거하여 몸의 청결을 유지하고, 숙면에도 도움이 된다. 또한 전신의 신진대사를 촉진하며, 혈액순환을 돕고, 근육 및 관절의 이완을 돕는다.

• 유의사항

- 목욕 물 온도는 39~40℃, 실내온도는 22~24℃를 유지 바람이 들어오지 않도록 창문과 욕실 문을 닫는다.
- 식사 직전 · 직후에는 피한다.
- 목욕 전에 소변 또는 대변을 보도록 하고 장애인의 몸 상태(표정, 얼굴색, 열, 혈압상승 여부, 맥박, 체온, 피부, 설사, 콧물, 재채기, 기침)를 확인한다. 열이 나거나 혈압이 높을 때, 기분이 불쾌할 때, 몸이 피로할 때는 목욕하지 않는다.
- 욕조에 손잡이를 붙이거나 미끄럼방지 매트 깔아 안전사고를 예방한다.
- 장애인이 할 수 있는 부분은 스스로 하도록 하여 능동적인 근육운동과 성취감을 갖도록 한다.
- 목욕 중에는 장애인의 상태를 자주 확인하며 목욕시간은 20~30분 이내로 한다.
- 혈압이 낮은 장애인일 경우는 미지근한 물에 입욕하지 않도록 유의한다. 미지근한 물에 들어가 있으면 나올 때 기립성 현기증을 일으킬 위험이 있다.
- 혈압이 높은 장애인일 경우는 혈압약 복용 직후는 목욕을 삼가야 하며 한 시간 후에 목욕을 실시한다.
- 체온이 떨어지지 않도록 목욕 중에는 자주 따뜻한 물을 뿌려준다.
- 장애인의 욕구와 사생활을 존중하여 본인이 원하는 방식에 따르도록 한다.
- 장애인의 피부는 건조하므로 건성용 비누를 사용한다.
- 평소 좋아하는 것을 화제로 목욕을 촉구하거나 유도한다(세탁, 걸레빨기, 손 씻기 등).

< 통 목욕하기 >

- 준비물품 : 목욕담요, 목욕수건, 비누, 대야, 목욕의자, 미끄럼방지 매트, 샴푸, 린스, 빗, 헤어드라이어, 갈아입을 옷, 피부유연제(로션이나 오일), 귀막이 솜, 마른 수건, 일회용 장갑

단계	진행과정	수행 여부
1	물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 실내온도는 22~24℃를 유지하는 것이 좋으나 장애인의 상태와 기호를 고려한다.	□

2	목욕물의 온도는 39~40°C가 좋으나, 욕조에 들어가기 전 대상자가 미리 온도를 느껴보도록 한 후 필요시 조절한다.	☐
3	옷 벗는 것을 돕는다. ※ 팁 : 스스로 할 수 있는 것은 스스로 하도록 한다.	☐
4	장애인을 목욕의자에 앉도록 한 후 발 끝에 물을 묻혀 미리 온도를 느껴 보도록 한 후 다리, 팔, 몸통의 순서로 물로 행구고 회음부를 닦아낸다.	☐
5	편마비 장애인이 욕조에 들어가기 전에 욕조 턱 높이와 욕조 의자 높이를 맞추어 앉게 하고 건강한 손으로 손잡이나 보조도구를 잡게 한다.	☐
6	보조인력은 장애인의 마비된 쪽 겨드랑이를 잡고 건강한 쪽 다리, 마비된 쪽 다리 순으로 옮겨 놓도록 한다. 욕조에 있는 시간은 5분 정도로 한다. ※ 팁 : 부력으로 불안정해지므로 등을 대고 안전하게 앉아 있도록 하고 욕조 안에 미끄럼방지 매트를 깔아 미끄러지지 않게 한다.	☐
7	욕소에서 나와 목욕의자에 앉히고 머리를 감긴다(두발 청결 참조).	☐
8	목욕수건에 비누를 묻혀 몸을 닦는다(말초에서 중심으로 닦고, 발가락 사이와 발바닥도 섬세하게 닦는다). ※ 팁 : 가능한 스스로 씻도록 하고, 도움이 필요한 부분만 보조한다.	☐
9	샤워기의 물 온도를 먼저 확인한 후 장애인의 의견을 물은 뒤 비누거품을 닦아낸다.	☐
10	목욕 후 한기를 느끼지 않도록 물기를 빨리 닦고 귀 뒤도 물기를 제거한다. 귀안은 면봉으로 잘 닦아낸다(필요시 머리카락은 헤어 드라이어를 사용하여 빠르게 말린다).	☐
11	의자에 앉혀서 오일 등 피부유연제를 전신에 바르고 옷 입는 것을 돕는다.	☐
12	어지러움, 피로감이 없는지 장애인의 상태를 확인하고 따뜻한 우유, 차 등으로 수분을 섭취하고 휴식을 취하도록 한다.	☐
13	사용한 용품을 정리한다.	☐

< 샤워하기 >

- 장애인의 경우 서서하는 샤워는 몸에 무리가 가거나, 낙상의 위험이 있으므로 목욕의자를 이용하여 안전하게 앉은 자세로 하는 것이 바람직하다.
- 샤워 방법은 통 목욕과 동일하다.

< 침상 목욕하기 >

- 움직이기 어려운 대상자를 침대에 누인 채로 편안하고 청결하게 목욕을 돕고 자연스럽게 피부상태를 관찰한다.
- 준비물품 : 커튼이나 스크린, 목욕담요, 목욕수건, 대야 2개(비누용, 행굼용), 물받이 물통, 따뜻한 물을 넣은 포트, 방수포, 갈아입을 옷, 일회용 장갑, 면봉, 바디로션

단계	진행과정	수행 여부
1	물품을 준비하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 창문이나 방문은 닫고 실내온도는 22~24℃로 유지하며, 목욕물 온도는 39~40℃ 준비한다.	☐
2	보조인력 쪽의 침대 난간을 내린다.	☐
3	침대 위에 방수포를 깐다.	☐
4	장애인의 의복을 벗기고 목욕 담요를 위에 덮는다.	☐
5	수건에 물을 적시고 째 다음, 병어리 장갑과 같은 모양이나 한 면씩 접어 사용하기 쉬운 모양으로 만든다.	☐
6	눈, 코, 뺨, 입 주위, 이마, 귀, 목의 순서로 닦는다.	☐
7	· 양쪽 상지 손끝에서 거드랑이 쪽으로 닦는다. 손가락, 손바닥, 손등을 꼼꼼히 닦는다. 거드랑이 밑이나 손가락 사이는 더러워지기 쉬운 부분이므로 철저하게 닦는다.	☐
8	· 흉부와 복부 유방은 원을 그리듯이 닦는다. 복부는 배꼽을 중심으로 시계방향으로 닦는다. 이는 장운동을 활발하게 하여 배변에 도움이 된다.	☐
9	· 양쪽 하지 무릎을 세워서 발꿈치나 무릎 뒤를 손으로 받치고 발끝에서 허벅지 쪽으로 닦고, 고관절 부위나 무릎의 뒷면도 닦는다.	☐
10	· 등과 둔부 옆으로 눕게 하여 목 뒤에서 둔부까지 닦는다. 둔부 사이와 항문 주위를 깨끗하게 하고, 뼈가 돌출된 등이나 둔부는 욕창이 생기기 쉬우므로 피부의 색상을 관찰하고 이상이 없을 시 목욕 후 금기가 아니면 등 마사지를 한다.	☐
11	· 회음부 장애인이 수치심을 느끼지 않도록 주의하도록 한다. 목욕수건 등으로 씻을 부위 이외의 부위는 가려주도록 한다.	☐
12	목욕을 마친 다음에는 깨끗한 옷으로 갈아입도록 하고, 물을 마시게 하고 휴식을 취하게 한다. ※ 팁 : 목욕수건과 물은 필요할 때마다 깨끗하게 자주 교환한다.	☐
13	사용한 물품을 정리한다.	☐

< 목욕의자 활용하기 >

• 목적

목욕의자는 불편한 대상자를 목욕시킬 때나, 머리를 감길 때 대상자의 자세유지와 간호하는 사람의 부담을 경감시켜준다. 잘 일어나지 못하는 대상자는 일으키기 쉬운 높이의 의자가 좋다.

• 유의사항

- 목욕의자의 앉는 면이 높으면 의자가 불안정하므로 앉는 면이 높지 않고, 등받이가 높고, 팔걸이가 있으며, 기대어 앉아도 넘어지지 않는 안정적인 것이 좋다.
- 물에 녹슬지 않은 소재로서 엉덩이 부위는 미끄러지지 않는 재질로 되어 있어야 한다.
- 의자 부분에 구멍이 있거나 흠이 파여 있어 물이 흐르도록 해야 하며, 대상자 스스로 움직이는 것이 불편하므로 앉은 상태에서 회음부를 씻길 수 있도록 된 것이 더 좋다.
- 움직임이 불편한 대상자는 스스로 움직이기를 두려워하여 무언가를 잡으려고 하므로 등받이와 팔걸이가 있어야 한다.
- 바닥이 평평하지 않거나 물기가 묻어 있으면 미끄러질 위험이 있으므로 목욕의자의 다리 밑부분은 미끄러지지 않는 재질이어야 한다. 다만, 바퀴가 부착된 목욕의자인 경우에는 모든 바퀴에 잠금장치가 있어야 한다.
- 소재는 금속 또는 목재로 하여 대상자의 무게를 충분히 견딜 수 있도록 튼튼하게 만들어야 한다.

(4) 쾌적하고 안전한 주거환경 만들기

• 목적

쾌적한 주거환경은 대상자의 건강을 유지하고 자립성을 높이는데 중요한 역할을 한다. 대상자가 활동하기 편리하고 안전한 주거환경을 조성하여 대상자의 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 지원한다.

• 유의사항

- 대상자와 가족의 희망사항을 충분히 고려하여 환경을 만든다.
- 일상생활동작에 맞는 방법을 검토하고, 감각기능과 하지기능의 저하로 인한 사고를 예방할 수 있는 안전한 환경을 만든다.
- 태풍, 화재 등 비상사태에 대한 대응책을 고려한다.
- 주택 개보수는 경제적인 상황을 포함해 대상자가 더욱 안정된 노후 생활을 할 수 있도록 정확한 상황판단과 대응이 필요하다.

온도	- 실내 온도 유지(낮 20~23℃, 밤 18℃) - 땀과 손발 온도를 확인하여 의복과 실내 온도 조절 - 방, 복도와 화장실 온도는 일정하게 유지(혈압상승 예방)
습도	- 쾌적한 습도 유지(40~60%) - 습도가 낮으면 구강, 목, 피부의 건조함, 오한 발생(어항, 가습기로 조절) - 습도가 높으면 불쾌감이 발생됨(제습기로 조절)
환기	- 공기가 피부에 직접 닿아 피로나 한기를 느끼지 않게 주의 - 드레싱, 폐기물, 변기, 배설물 등의 냄새 발생 시 환기 필수
채광	- 피로감과 불쾌감을 줄 수 있는 직사광선 조절 - 스크린, 커튼을 이용하여 밝기 조절
조명	- 시력, 초점조절, 식별력, 어두운 곳에서 적응력이 떨어지므로 조명은 밝게 유지 - 복도, 화장실, 계단에 밝은 조명을 사용하여 사고를 예방 - 다른 사람의 숙면을 위해 밤에는 개인등 사용
소음	수면장애, 불안과 흥분 유발시키지 않도록 소음 줄임
실내 구조	- 휠체어, 보행기, 지팡이 사용이 가능한 공간을 확보함 - 현관이나 화장실의 문턱을 없애도록 함 - 문턱이 있으면 경사로를 설치하여 휠체어가 다닐 수 있도록 함 - 계단, 화장실, 복도에는 미끄럼방지 턱과 손잡이를 설치함 - 헛디디거나 넘어지지 않게 바닥, 벽, 마루, 문, 선반에 색깔을 구분함 - 복도 벽에 손잡이 설치

① 쾌적한 주거환경 만들기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	환기	장애인이 사용하는 방은 장애인의 건강상태에 따라 창문을 조금 열거나 문을 열어서 공기를 자주 환기시켜 심신을 상쾌하게 한다.	☐
2		환기 시에는 바람이 장애인에게 닿지 않도록 간접 환기 방법을 사용하여 공기가 피부에 직접 닿아 피로나 한기가 발생하지 않도록 주의해야 한다.	☐
3		환기를 위하여 창문이나 문을 열어 놓은 후 잊어버리지 않도록 하고, 환기를 시킬 때에 장애인의 건강 상태 및 계절, 날씨 등을 고려해야 한다. ※ 팁 : 추운 날 감기에 걸린 장애인의 방의 환기를 위해 창문을 오래 열어놓는 것은 위험할 수 있다.	☐
5	실내 온도	실내온도는 일반적으로 여름 22~25℃, 겨울은 18~22℃, 낮에는 20~23℃, 밤에는 18℃가 쾌적한 온도지만, 개인차가 있으므로 가능한 본인의 의견을 들어서 한다.	☐
6		장애인의 경우 땀 배출과 손발의 온도를 확인하여 의복과 실내온도를 병행하여 조절하고, 국소난방 보다는 전체난방이 바람직하며, 화장실이나 기타 휴식공간의 냉·난방도 고려한다.	☐
7		목욕 전·후에는 외풍이 없게 하고, 실내의 기온이 24℃ 전후가 되도록 유지한다.	☐
8		겨울에는 실내 온도가 15℃ 이하이면 난방이 필요하며, 실내온도를 유지하기 위하여 보조 난방 기구를 갖추어 두면 좋다.	☐

9	습도	습도는 40~60%가 적합하다. 습도가 너무 낮으면 호흡기 점막과 피부를 건조시키고 땀 증발을 가속시켜 오히려 생기고, 습도가 너무 높으면 불편감을 느끼게 한다.	☐
10		장마철 습도가 높으면 제습기로 습기를 제거하고, 겨울에는 난방 기구의 사용으로 건조해지기 쉬우므로 젖은 수건이나 가습기를 사용한다.	☐
11	소음	보청기를 사용하는 경우 필요한 소리뿐만 아니라 모든 소리를 증폭시키기 때문에 주위의 소음 때문에 고통을 겪는다.	☐
12		소음이 지나치면 수면방해, 정신적 불안 등 건강에도 악영향을 미치므로 큰소리가 나지 않도록 소음방지에 노력한다.	☐
13	채광	자연채광은 밝고 습도가 낮으며 자외선에 의한 살균효과가 있어 신진대사를 좋게 한다.	☐
14		채광에 의한 직사광선이 눈에 닿으면 각막에 장애를 초래하는 경우도 있으므로 커튼, 발, 블라인드 등을 사용한다.	☐
15	조명	조명은 빛의 밝기가 공간 전체에 고루 퍼지도록 용도에 따라 조명 등을 설치한다.	☐
16		계단에는 계단의 높이 차가 잘 보이게 천장에 조명을 설치하는 것이 좋고, 특히 계단이나 복도는 발의 움직임을 볼 수 있도록 무릎 아래 쪽 위치에 별도의 보조 등을 다는 것이 안전사고 예방에 도움이 된다.	☐
17		간접 조명보다는 배설물 확인이 쉬운 직접 조명으로 전체를 환하게 해야 한다.	☐
18		장애인 주택에서는 싱크대뿐 아니라 신발장 등 각종 가구에 문을 여닫을 때 점멸되는 등을 다는 것도 좋다.	☐

② 청결한 주거환경 조성하기

단계	구분	진행과정	수행여부
1	침실 및 병실	실내 청소를 할 때 장애인들은 호흡기의 면역기능이 저하되기 때문에 진공청소기나 젖은 걸레로 먼지를 제거해야 한다.	☐
2		쓰레기가 많은 경우 빗자루에 물을 묻혀 조심스럽게 쓸거나, 유리창 청소기의 고무로 밀어낸 후 걸레로 닦아내도록 한다.	☐
3		침상 시트나 침구는 특별한 경우를 제외하고는 아침에 정리하고, 낮에는 활동을 할 수 있는 환경을 만든다.	☐
4	화장실	사용하지 않는 낮 시간은 충분히 환기를 시킨다.	☐
5		바닥은 물때나 미생물이 발생하기 쉽고, 미끄러우므로 일주일에 한 번 정도는 락스와 솔을 이용하여 닦아준다.	☐
6		양변기에 물때가 끼었을 때는 솔에 식초를 묻혀 변기 안쪽을 닦는다.	☐
7		화장실 배수구는 뚜껑을 솔로 씻고 물때를 씻어낸 뒤 락스를 희석한 물을 부어준다.	☐
8	쓰레기 관리	쓰레기는 분리수거 후 정리한다.	☐
9		쓰레기통은 비울 때마다 물로 씻어 잘 건조시키고, 냄새가 나는 경우에는 알코올로 닦아낸다.	☐
10		음식물 쓰레기는 매일 치운다.	☐
11	주방	개수대와 수납장, 배수구, 식기선반, 냉장고, 용기는 정리 후 깨끗이 닦아내고 건조시킨다.	☐

③ 안전한 주거공간 만들기

단계	구분	진행과정	수행여부
1	현관	현관에 문턱이 있으면 경사로를 설치하고, 입구를 넓게 확보하여 휠체어가 쉽게 통과할 수 있도록 한다.	☐
2		조명기구는 현관 밖과 발밑을 비출 수 있도록 밝게 한다.	☐
3		현관 바닥은 미끄럽지 않은 소재를 사용한다.	☐
4		현관문의 손잡이는 열고 닫기가 용이한 막대형으로 설치한다.	☐
5		안전하게 신발을 신고 벗을 수 있도록 의자를 놓아둔다.	☐
6	거실	출입구의 문턱을 없앤다.	☐
7		햇빛이 잘 들고 가족들의 모습을 보고 목소리를 들을 수 있는 곳이 좋다.	☐
8		거실의 넓이는 휠체어, 보행기, 지팡이 등 이동에 불편함이 없도록 확보한다.	☐
9		거실 바닥은 평편하게 하며, 가능한 한 물건을 놓아두지 않도록 한다.	☐
10		비상시를 대비하여 연락을 취할 수 있는 긴급경보장치와 화재경보기 등을 설치한다.	☐
11	장애인방	습기가 차지 않고 공기가 깨끗하며, 조용하고 햇빛이 잘 비치는 남향 또는 남동향이 좋다.	☐
12		화장실이나 욕실이 가깝게 위치하고, 출입구의 문턱을 없앤다.	☐
13		장애인이 필요로 하는 물품, 케어에 필요한 물품은 항상 손이 닿을 수 있는 위치에 둔다.	☐
14		그림이나 사진이 떨어져 다치는 일이 없도록 안전하게 걸어둔다.	☐
15		가구를 진열할 때는 모서리에 부딪힐 염려가 없도록 주의하여 배치한다.	☐
16		창가에 물건을 두어 햇빛을 차단하지 않게 하고, 커튼은 얇은 것과 두꺼운 것을 병용하여 온도, 채광, 소음 등의 조절에 이용한다.	☐
17		사고, 재해에 대비하여 인터폰, 전화, 비상벨 등으로 호출이 용이하도록 한다.	☐

18	부엌과 식당	출입구의 문턱을 없애고, 미끄럽지 않은 바닥 소재를 사용한다.	☐
19		싱크대 및 가스레인지는 대상자의 손이 닿는 높이로 조정하고, 일상생활에 자주 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿는 곳에 정돈한다.	☐
20		화상 및 화재에 주의하고, 깨지지 않는 그릇, 손잡이가 있는 그릇 등을 사용한다.	☐
21		식탁은 휠체어 사용 시에도 이용이 가능한 것으로 하고, 높이는 대상자의 앉은키와 휠체어의 높이를 고려하여야 한다.	☐
22		식탁보는 빨기 쉽고, 더러움이 눈에 띄는 밝은 색으로 하며, 발에 밟히지 않도록 길이를 조절한다.	☐
23	화장실, 욕실	출입문의 문턱을 없애고, 넘어질 때를 대비하여 문은 깨지지 않는 것으로 한다.	☐
24		움직일 때 도움이 되는 손잡이를 설치하고, 손잡이는 쓰기 편한 쪽이나 마비가 없는 쪽에, 양변기 옆, 세면대 옆 등에 손잡이를 설치한다.	☐
25		움직이기 편한 양변기를 설치한다.	☐
26		휠체어를 사용하는 대상자의 경우, 휠체어가 들어갈 수 있는 크기의 화장실이 필요하다.	☐
27		마비가 있는 사람은 잘라놓은 휴지가 쓰기 편할 수도 있으며, 미끄러지지 않는 바닥 소재를 사용하거나 미끄럼방지용 깔판을 깔다.	☐
28		높이가 낮은 욕조를 설치하여 탕에 드나들기 편하게 하고, 탕 내부의 바닥에 미끄럼방지용 깔판을 깔아놓으면 탕 내에서 넘어지는 것을 방지할 수 있다.	☐
29		냉·온수를 사용, 조절할 수 있는 시설을 설치하고, 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮 동안에 환기를 시킨다.	☐
30		장애인이 화장실 및 욕실을 사용한 후에는 바닥에 물기를 닦아 다음에 이용할 때 넘어지지 않도록 한다.	☐
31	계단	계단의 가장자리는 미끄러지지 않게 고무 등으로 대고, 손잡이를 계단과 복도에 설치한다.	☐
32		안전손잡이 사이에 의복이 끼지 않도록 한다.	☐
33		일직선의 계단은 오르고 내리는데 부담이 크므로 한 번 쉬는 장소가 있는 계단이 좋다.	☐

④ 안전손잡이 설치하기

- 목적

안전손잡이는 거동이 불편한 대상자가 자주 왕래하는 장소(거실, 화장실 등)에 손잡이를 달아 대상자의 자립성을 높여준다. 녹이 슬지않고 미끄러지지 않는 재질이 좋다.

- 유의사항

- 미끄럼방지 제품 표면은 시각 손상이 있는 대상자, 일반적인 움직임에 어려움이 있는 대상자들을 위해 미끄럼방지가 되어 있어야 한다. 안전손잡이의 표면에 도장이 되어 있어야 한다.
- 손잡이의 돌출부 표면은 모든 사람에게 잠재적 위험이 되는 날카운 돌출부 및 가장자리가 없어야 하며, 특히 시각 손상이 있는 사람의 경우를 고려하여야 한다.
- 편리성 안전손잡이는 대상자가 이용할 때 쉽게 잡을 수 있어야 한다.
- 안전성 안전손잡이에 고정 장치가 있을 경우, 고정 장치에 의해 사용자 상해의 위험이 없도록 별도의 고정 장치 덮개가 있어야 한다.
- 안전손잡이가 빠져서 넘어지는 사고가 보고되고 있으므로 사용 전 점검을 하여야 한다.
- 벽과 안전손잡이 사이에 팔이 끼이면서 넘어져 골절되는 사례가 있으므로 주의가 필요하다.

(5) 투약 돕기

• 유의사항

- 정확한 약물, 정확한 대상자, 정확한 용량, 정확한 경로, 정확한 시간에 투약을 돕는다.
- 투약 후 평소와는 다른 이상반응이 나타나는지 관찰한다.
- 약의 종류에 따라 가루로 만들 수 있는 약과 그대로 투약해야 하는 약이 있으므로 되도록 약국에서 가져온 상태로 투약하도록 돕는다.
- 장애인의 신체 상태로 인해 약을 삼키지 못할 경우 보조인력이 임의로 약을 갈거나 쪼개지 말고 의료진에게 문의하여 지시에 따른다.
- 유효기간이 지났거나 확실하지 않은 약은 절대 사용하지 않는다.
- 처방된 이외의 약을 섞어 주지 않는다.

① 경구약 투약

- 가루약 : 가루약은 손가락을 사용하여 약간의 물에 녹인 후 투약하거나, 바늘을 제거한 주사기를 이용하여 녹인 가루약을 흡인하여 입 안으로 조금씩 주입한다.
- 알약 : 알약은 약병에서 약 뚜껑에 따르고, 다시 손으로 옮긴다. 손으로 만진 약은 약병에 다시 넣지 않는다. 알약의 개수가 많은 경우에는 2~3번에 나누어 투약한다. 장애인이 손을 떨거나 입 안에 넣는 동작 중에 약을 잃어버릴 우려가 있으면 직접 입안에 넣어준다.
- 약을 삼키기 쉽게 해주고 위장관에서의 흡수가 잘 되도록 충분히 물을 준다.
- 물약 : 물약은 뚜껑을 열어 뚜껑의 위가 바닥으로 가도록 놓고 계량컵을 눈높이로 들고 처방된 양만큼 따른 후 대상자에게 투약한다. 약을 따르기 전에 약물을 흔들어 섞고, 색이 변하거나 혼탁한 약물은 버린다. 라벨이 붙은 쪽이 손바닥에 오도록 쥐고, 라벨의 반대쪽 방향으로 용액을 따른다. 병뚜껑을 씻우기 전에 종이 수건으로 입구를 닦는다. 약의 용량이 적을 때는 바늘을 제거한 주사기를 이용하여 복용하게 한다.
- 준비물품 : 처방 약, 손가락, 주사기, 물, 컵, 계량컵, 눈금 있는 약물통, 빨대 (물약 투약, 치아착색 방지)

단계	진행과정	수행 여부
1	약포장지 겉면의 대상자의 이름을 확인한다. ※ 팁 : 장애인이 입으로 약을 먹을 수 있는 능력이 있는지 확인한다. 대상자가 삼킬 수 있는지, 금식인지, 오심이나 구토 유무를 확인한다.	☐
2	침상머리를 높이고 반좌위를 취해 준다.	☐

3	장애인에게 투약절차를 설명한다.	☐
4	준비된 약의 용량을 확인하고 오염되지 않도록 준비한다.	☐
5	가루약, 알약, 물약의 투약방법에 따라 약을 준다.	☐
6	물을 충분히 제공하여 약을 잘 삼키고 위장관에서 잘 흡수되게 한다.	☐
7	입을 벌리게 하거나 질문을 하여 전부 투약되었는지 확인한다.	☐
8	약을 먹으면서 기침을 심하게 하거나 구토하면 즉시 의료기관에 문의한다.	☐
9	물품을 정리한다.	☐

② 안약 투여 - 액체안약 투여

- 눈의 감염 및 증상을 치료하기 위해 안약이 필요한 장애인에게 정확하게 약을 투여한다.
- 준비물품 : 깨끗한 장갑, 멸균수나 생리식염수에 적신 멸균 솜, 안약, 거즈

단계	진행과정	수행 여부
1	손을 씻는다.	☐
2	약병 겉면의 장애인의 이름과 약품의 유효기간을 확인한다.	☐
3	장애인에게 투약절차를 설명한다.	☐
4	장애인이 앉거나 누워서 편안한 자세를 취하도록 도와준다.	☐
5	약의 용량을 확인하고 오염되지 않도록 준비한 후 깨끗한 장갑을 착용한다.	☐
6	멸균수나 생리식염수에 적신 멸균 솜으로 눈 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아준다. ※ 팁 : 장애인의 한쪽 눈의 감염이 있을 시 반대편 눈에 전파되지 않도록 멸균수나 생리식염수에 적신 멸균 솜으로 눈의 안쪽에서 바깥쪽으로 닦아준다.	☐
7	안약 투여시 장애인에게 천장을 보도록 하고 약물 명, 점적 방울 수를 확인하여 눈의 측면에서 하부 결막 낭의 바깥쪽 3분의1 부위에 안약을 투여한다.	☐
8	비루관을 잠시 가볍게 눌러 안약이 코 안으로 흘러 내려가는 것을 막아준다.	☐

< 안약 투여 - 안연고 투여 >

단계	진행과정	수행 여부
1	안약 투여 방법의 1~6을 시행한다. ※ 팁 : 안연고를 사용할 때는 처음으로 나오는 것은 거즈로 닦아 버린다. 외부 공기에 오염이 되었을 수 있기 때문이다.	☐
2	안연고를 사용할 때는 처음 나오는 것은 거즈로 닦아 버린다. 하부 결막 낭 위에 튜브를 놓고 안쪽에서 바깥쪽으로 안연고를 2m 정도 짜 넣는다.	☐
3	장애인에게 눈을 감고 안구를 움직이도록 한다.	☐
4	튜브를 멸균 생리식염수에 적신 멸균 솜으로 닦고 뚜껑을 닫는다.	☐
5	눈꺼풀 밖으로 나온 연고를 멸균 생리식염수에 적신 멸균 솜으로 닦아낸다.	☐
6	손을 씻는다.	☐

③ 귀약 투여

- 장애인의 귀의 감염을 치료하고, 통증을 줄이기 위해 투여한다.
- 준비물품 : 깨끗한 장갑, 면봉, 점적기가 달린 약병, 면으로 된 솜

단계	진행과정	수행 여부
1	손을 씻는다.	☐
2	약병 겉면의 장애인의 이름과 약품의 유효기간을 확인한다.	☐
3	장애인에게 투약절차를 설명한다.	☐
4	장애인이 치료할 귀를 위쪽으로 하여 귀약 투여에 편안한 자세를 취하 도록 도와준다.	☐
5	면봉에 용액을 묻혀 장애인의 귓바퀴와 외이도를 깨끗하게 닦는다.	☐
6	손으로 약병을 따뜻하게 하거나 잠깐 동안 약병을 온수에 담근다.	☐
7	귓바퀴를 후상방으로 잡아당겨 약물투여가 쉽도록 한 후 측면을 따라 정확한 방울 수의 약물을 점적한다.	☐
8	귀 입구를 잠깐 동안 부드럽게 눌러주고 약 5분간 누워있도록 한다. ※ 팁 : 약물이 귀 안쪽으로 잘 들어가도록 하기 위해서 장애인의 귀 윗부분을 잡고 뒤쪽(후상방)으로 잡아당겨야 한다.	☐
9	작은 솜을 15~20분 동안 귀에 느슨하게 끼워 놓았다 제거한다.	☐

④ 약 보관하기

- 약이 변질되지 않고, 효과가 유지되도록 제품 용기에 명시된 보관법에 따라 안전하게 보관한다.

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	알약	알약은 원래의 약용기에 넣어 건조한 곳에 보관해야 습기가 차지 않는다.	☐
2		햇빛을 피해 보관해야 약성분이 변질되지 않는다.	☐
3	가루약	가루약을 먹일 때 사용하는 숟가락에 이물질이나 물기가 있으면 변하기 쉬우므로 물기가 없는 숟가락을 사용한다.	☐
4	물약	시럽제(물약)는 서늘한 곳에 직사광선을 피해 보관한다. 약병에 쓰인 보관방법을 따른다.	☐
5		오랫동안 먹지 않다가 다시 먹는다면 반드시 색깔이나 냄새를 확인해야 한다.	☐
6		약 용기 째 빨아 먹으면 침이 약에 섞여 들어가 변질될 수 있으므로 반드시 깨끗한 플라스틱 계량컵이나 스푼에 덜어 먹어야 한다.	☐
7		꺼낸 시럽을 다시 병에 넣으면, 약이 변하는 원인이 되므로 잘못 따른 약은 버려야 한다.	☐
8	안약 귀약	안약이나 귀약은 사용 투약 후 약 나오는 부분을 생리식염수 솜으로 잘 닦아 상온의 그늘진 곳에서 보관한다.	☐

⑤ 흡인 물품 관리하기

- 기도분비물이 축적된 대상자를 이동식 흡인기나 벽 흡인기에 연결된 관을 통하여 분비물을 제거한다.

단계	진행과정	수행 여부
1	흡인은 음압을 이용하여 가래를 제거하는 것으로 감염과 출혈의 위험이 있다.	☐
2	가래가 담긴 흡인병은 분비물을 버리고, 1일 1회 이상 깨끗이 닦는다.	☐
3	한 번 사용한 카테터는 분비물이 빠질 수 있게 물에 담귀 놓는다.	☐
4	흐르는 물에 카테터를 비벼 씻는다. 소독컵은 깨끗하게 씻는다.	☐
5	전용 냄비에 소독할 컵과 카테터를 넣고 충분히 잠길 정도의 물을 붓고 15~20분 이상 끓여서 소독한다.	☐
6	소독한 컵은 냄비 뚜껑을 닫은 채 물을 버린 후 건져서 자연 건조 시킨다.	☐
7	카테터 등 고무 제품은 15분 이상 끓인 후 쟁반에 널어서 그늘에서 말린다.	☐
8	사용한 물품은 깨끗이 씻어 놓은 후 사용하기 직전에 소독한다.	☐

(6) 배설 지원

• 목적

우리 몸에서 배설이 제대로 되지 않으면 몸에 독소가 쌓이고 신체 장기에 이상이 생기기 때문에 배설이 원활해야 한다. 장애인의 배설 기능에 이상이 있을 수 있기 때문에 보조인력은 장애인의 상태에 따라 적절한 방법으로 배설을 도와야 한다.

• 유의사항

- 장애인이 배설을 스스로 해결하지 못하고 다른 사람의 도움을 받을 때는 수치스러움과 불안감, 절망감을 느낄 수 있으므로 주의한다.
- 배설물을 치울 때 표정을 찡그리지 않도록 하고 장애인이 최대한 편안하게 배설하도록 배려해야 한다.
- 배설할 때는 옷을 벗어야하므로 배설하는 모습이 보이지 않게 가려주어 프라이버시를 배려한다.
- 배설을 하면 오래 두지 말고 바로 깨끗이 치운다. 대변이나 소변이 묻어 피부가 상할 수 있으므로 피부상태도 살펴본다.
- 장애인이 요의나 변의를 느낄 때 보조인력은 도움이 필요한 부분만을 도와준다. 장애인이 할 수 있는 부분은 스스로 하게 하는 것이 장애인의 자존감을 높여주고 자립심을 키워줄 수 있다.
- 항문은 앞에서 뒤로 닦아야 요로계 감염을 예방할 수 있다.
- 대상자의 요구를 최대한 반영하고 존중한다.

• 배설 요구의 비언어적 표현

- 끄끙거림, 안절부절 함, 손으로 배 또는 엉덩이를 가르킴. 얼굴표정이 일그러짐, 허리를 들썩임 등

① 화장실 이용 돕기

- 장애인이 화장실에 가다가 주저앉거나 넘어지면 낙상이 발생한다. 보조인력은 항상 장애인을 관찰하고, 손을 뻗으면 닿을 수 있는 위치에 있다가 필요하면 즉각 개입하여 낙상사고에 대비한다.
- 낙상사고를 예방하기 위해 처음부터 끝까지 장애인을 돕는 것은 장애인을 의존하게 만들고 자존감을 저하시킬 수 있으므로 할 수 있는 부분은 최대한 스스로 할 수 있도록 격려한다.
- 대변이나 소변을 볼 때 장애인이 다치거나 넘어질 수 있으므로 안전한 환경을 조성해야 한다.

- 화장실까지 가는 길에 불필요한 물건이나 발에 걸려 넘어질 우려가 있는 물건을 치워 넘어지지 않게 한다.
- 화장실은 밝고 바닥에 물기가 없어 미끄러지지 않게 해야 한다.
- 화장실이 어두우면 찾기가 어려우므로 화장실은 밤에도 찾을 수 있도록 표시등을 켜둔다.
- 변기 옆에 손잡이를 설치하여 필요시 장애인이 잡을 수 있도록 배려한다.
- 응급상황을 알릴 수 있는 벨을 설치한다.
- 휠체어를 사용하는 장애인은 휠체어에서 타고 내릴 때나 움직이지 않고 있을 때 반드시 휠체어 잠금장치를 걸어 둔다. 잠금장치를 하지 않으면 휠체어가 미끄러져 다칠 수 있다. 발이 걸리지 않도록 발 받침대는 접어 올린다.
- 휠체어 이동 중 바퀴나 팔걸이에 옷깃 등이 걸리지 않도록 주의한다.

단계	진행과정	수행 여부
1	침상 가까이에 휠체어를 놓는다. 편마비 장애인의 경우, 건강한 쪽에 휠체어를 두고, 침대 난간에 빈틈없이 붙이거나, 30~45° 비스듬히 붙인다. 옮기는 동안 장애인이 다치지 않도록 휠체어를 고정하고, 발 받침대는 올려두고 침대 옆에 휠체어를 붙여 놓도록 한다. ※ 팁 : 근력이 있어 어느 정도 동작이 가능한 장애인(침대와 30~45° 비스듬히 놓기)	☐
2	침대 한 쪽의 안전바를 내려 놓는다.	☐
3	마비가 없는 장애인은 침대 가장자리에 걸터 앉힌다. 마비가 있는 장애인은 두 팔이 안전하도록 모아 준다. 두 발도 모아준다. 보조인력의 한쪽 팔은 장애인의 어깨를 지지하고 다른 한쪽은 장애인의 모아진 두 발목을 감싸 침대 끝으로 두 다리를 이동한다. 침대 아래로 두 다리를 내려 놓는다. 장애인의 허리와 엉덩이 경계선에 두 손을 지지하여 침대 가장자리로 옮겨 앉게 한다.	☐
4	장애인의 두 발이 바닥에 닿게 한다. 장애인을 침대에 걸터앉힌 후 잠깐 동안 어지러움을 호소하지 않는지 살핀다.	☐
5	장애인의 다리를 어깨 넓이로 벌린다.	☐
6	보조인력의 한 쪽 다리로 장애인의 무릎 안쪽(마비가 있는 장애인은 마비된 쪽)을 지지하고 한쪽 다리는 뒤로 위치하여 안전을 확보한다.	☐
7	보조인력의 양 팔은 장애인의 겨드랑이 밑으로 해서 등 뒤로 감싸 안고 장애인의 건강한 쪽 팔로 보조인력의 어깨를 감싸게 한 다음 보조인력의 자세를 낮춘다.	☐
8	장애인의 안쪽 무릎(마비가 있는 장애인은 마비된 쪽)을 보조인력의 무릎 바깥쪽으로 지지하면서 함께 일어난다.	☐

9	보조인력은 장애인의 허리를 끌어안은 상태에서 들어올려 90° 회전하여 휠체어로 옮긴다. 장애인이 어느 정도 힘을 줄 수 있는 경우라면 대상자 스스로 힘을 주어 옮기도록 한다. 이 때 장애인 무릎에 보조인력의 무릎을 대어 지지하여, 무릎에 힘이 풀리면서 주저앉는 것을 대비하는 것도 좋은 방법이다.	☐
10	휠체어 의자에 함께 앉는 동작을 취한다.	☐
11	마비가 있는 장애인은 마비된 쪽 팔을 건강한 팔로 감싸게 하여 마비된 팔의 안전을 확보한다.	☐
12	보조인력은 휠체어 뒤쪽에 서고 장애인의 몸을 앞으로 숙이게 한다.	☐
13	장애인의 겨드랑이 사이로 두 팔을 넣고 장애인의 포개진 두 팔을 양손으로 감싼다.	☐
14	장애인의 자세를 앞쪽으로 깊숙이 낮추고 겨드랑이 쪽에 지지한 팔을 들어 올리듯 하면서 보조인력 쪽으로 당겨 바르게 앉힌다.	☐
15	휠체어 발 받침대 위에 장애인의 다리를 올려 놓는다. 편마비 장애인이 라면 건강한 쪽 손으로 불편한 쪽 손과 발을 움직여 스스로 자세를 잡도록 격려한다.	☐
16	화장실로 이동한 후 휠체어의 잠금 장치를 걸고 발 받침대를 접는다.	☐
17	장애인의 허리를 감아 일으켜 세운 후 대상자의 몸을 90° 회전시켜 변기 앞에 세우고 바지를 내린 후 변기에 앉힌다.	☐
18	장애인이 보조인력이 바로 옆에서 배설이 끝나기를 기다리는 것에 대해 부담을 느끼고 수치심을 느낄 수 있다. 따라서 보조인력은 장애인에게 의향을 물어 옆에 있을지 나가 있을지를 확인한다. 보조인력이 밖에서 기다려주기를 원한다면 장애인 옆에 호출기를 두고 도움이 필요할 시 요청하도록 알린다. ※ 팁 : 배설물 뒤처리를 할 때에는 앞에서 뒤로 닦아 감염을 예방한다.	☐
19	배설을 마친 후 (스스로 할 수 없는 경우에는 뒤처리를 해 준 뒤) 휠체어에 앉힌다.	☐
20	세면대에서 장애인이 손을 씻도록 돕는다.	☐
21	휠체어에서 침상으로 안전하게 이동하도록 보조한다(침상에서 휠체어로 이동하는 것의 역순으로 시행).	☐

② 침상 배설 돕기

• 유의사항

- 장애인이 요의나 변의를 호소할 때 즉시 배설할 수 있도록 도와준다. 보조인력에게 도움을 요청하기를 꺼려하거나 스스로 몸을 움직이는 것이 어려워 요의나 변의를 참고 있을 수도 있으므로 배변시간 간격을 가늠해 둔다.
- 프라이버시 유지를 위해 배변시 불필요한 노출을 방지하고 가려주며 편안한 상태에서 배설할 수 있도록 한다.
- 장애인이 스스로 배설할 수 있도록 돕고 배변/배뇨 훈련에 적극적으로 참여하도록 격려한다. 규칙적으로 식사하고 섬유질도 적절히 섭취 하도록 하며, 복부 마사지를 시행하여 장운동이 활발해질 수 있도록 한다.
- 장애인이 참지 못하고 실수하는 경우, 부끄러워하거나 심리적으로 위축되지 않도록 주의해야 한다.
- 준비물품 : 일회용 장갑, 커튼이나 스크린, 휴대용 대변기, 방수포, 무릎덮개, 수건, 화장지, 물티슈, 손 씻을 물(혹은 물수건), 휴지통, 방향제

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인을 확인하고 절차를 설명한 뒤 커튼이나 스크린으로 가린다.	☐
2	변기는 따뜻한 물로 데워서 침대 옆이나 의자 위에 놓는다. ※ 팁 : 차가운 변기가 피부에 바로 닿을 경우 장애인이 놀랄 수 있으며 피부와 근육이 수축하여 요의나 변의가 감소될 수 있다.	☐
3	배설시 소리가 나는 것을 방지하기 위해 변기 밑에 화장지를 깔고 TV를 켜거나 음악을 틀어놓아 심리적으로 안정된 상태로 용변을 보게 한다.	☐
4	- 방수포를 깐다. - 장애인이 협조를 할 수 있는 경우: 장애인을 바로 눕힌 상태로 무릎을 세우고 발에 힘을 주도록 하고 보조인력이 한손으로 장애인의 허리를 천천히 들어 올려 둔부 밑에 방수포를 깔아둔다. - 장애인이 협조를 할 수 없는 경우: 장애인을 옆으로 돌려 눕힌 후 한쪽에 방수포를 반 정도 말아서 깔고 다른 쪽으로 돌려 눕힌 후 말아진 방수포를 펼쳐서 깐다.	☐
5	허리 아래 부분을 무릎덮개로 늘어뜨린 후 바지를 내린다.	☐
6	- 변기를 대준다. - 장애인이 협조를 할 수 있는 경우: 보조인력이 허리 밑에 한손을 넣어 장애인이 둔부를 들도록 하고, 다른 손으로 변기를 밀어 넣은 후 항문이 변기 중앙에 오도록 한다. - 장애인이 협조를 할 수 없는 경우: 옆으로 돌려 눕힌 후 둔부에 변기를 대고 변기 위로 장애인을 돌려 눕혀 반듯한 자세에서 항문이 변기 중앙에 오도록 한다.	☐

7	침대를 올려주어 장애인이 배에 힘을 주기 쉬운 자세로 취해준다. 변기를 대고 오래 있으면 피부가 손상될 수 있고 허리와 둔부 관절 부위에 무리가 올 수 있으므로 변의가 생길 때 다시 시도한다.	☐
8	장애인이 원하는 경우 손 가까이에 화장지와 호출 벨을 두고 밖에서 기다린다. 밖에서 기다리면서도 중간 중간 장애인에게 말을 걸어 상태를 살핀다.	☐
9	배설이 끝난 것을 확인 한 후 방에 들어가 무릎덮개를 걷어내고 침대 머리를 낮춘다.	☐
10	화장지로 회음부나 항문부위를 닦는다. 배설물로 인해 피부가 짓무르지 않았는지 등 장애인의 피부상태를 확인하며 닦는다.	☐
11	한손으로 장애인자의 허리를 들어 올리고 변기를 뺀다.	☐
12	회음부와 둔부를 따뜻한 수건이나 물티슈로 앞에서 뒤로 잘 닦아준다. 물기가 남아있는 경우 장애인의 피부가 짓무르거나 피부 손상을 일으킬 수 있으므로, 마른 수건이나 티슈로 물기를 닦아 준다. 장애인이 허리를 들지 못하면 옆으로 누워서 한다.	☐
13	방수포를 걷어낸다.	☐
14	일회용 장갑을 벗고 장애인의 손이 배설물로 오염되었을 수 있기 때문에, 이를 깨끗이 하기 위해 장애인의 손을 씻도록 한다.	☐
15	옷과 이불을 정리하고 프라이버시를 위해 사용한 커튼과 스크린을 제거한다.	☐

③ 이동변기 사용 돕기

• 목적

이동변기 화장실까지 이동하기 어려운 대상자가 편리한 장소에서 쉽게 배설할 수 있도록 해준다.

• 유의사항

- 장애인이 요의나 변의를 호소할 때 즉시 배설할 수 있도록 돕는다. 장애인이 요의나 변의를 말로 표현하지 못하더라도 장애인의 의도를 파악하여 즉시 배설을 해결할 수 있도록 도와준다.
- 배설이 어려울 때는 미지근한 물을 항문이나 요도에 끼얹어 변의를 자극한다.
- 이동식 좌변기는 매번 깨끗이 씻어 배설물이 남아 있거나 냄새가 나지 않도록 한다.
- 대소변 받이(변기통)는 탈·부착하여 청소할 수 있어야 한다.
- 편안히 오랫동안 앉아있을 수 있도록 팔걸이와 등받이가 있어야 한다.

- 물로 세척을 하거나 소독약으로 소독할 수 있는 재질이어야 한다.
- 대상자의 무게를 충분히 견딜 수 있도록 튼튼하여야 한다.
- 가볍기 때문에 미끄러지거나 넘어짐에 대한 주의가 필요하다.
- 사용 전 4개의 다리가 지면에 완전히 고정되어 있는지 확인한다.
- 변기를 한쪽 손잡이만 잡고 일어서지 말고 뒤통이에 기대지 않는다.
- 좌변기 시트에 올라서지 않는다.
- 준비물품 : 이동변기, 일회용 장갑, 커튼이나 스크린, 미끄럼방지 매트(고무매트), 화장지, 손 씻을 물(혹은 물수건), 무릎덮개, 방향제, 휴지통

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인을 확인하고 절차를 설명한다. ※ 팁 : 이동식 변기 사용에 대해 설명하여 거부감을 줄여주고, 장애인이 당황하지 않도록 한다.	☐
2	침대와 이동식 좌변기의 높이가 같도록 맞춘다. 침대에서 이동식 좌변기로 이동할 때 넘어지거나, 바닥으로 떨어지지 않게 주의한다. ※ 팁 : 하반신을 수건이나 무릎덮개로 덮어주고, 안전을 위해 변기 밑에 미끄럼방지 매트를 깔아주어, 장애인이 변기에 앉을 때 흔들리지 않도록 한다.	☐
3	변기가 너무 차가운지 확인하고, 피부에 닿았을 때 놀라지 않도록 미리 따뜻한 물(또는 따뜻한 수건)로 데워 둔다. ※ 팁 : 차가운 변기가 피부에 바로 닿을 경우 장애인이 놀랄 수 있으며 피부와 근육이 수축하여 요의나 변의가 감소될 수 있다.	☐
4	침대의 한쪽 바지를 내리고 장애인의 변기 가까이 이동하도록 한다.	☐
5	장애인의 다리를 내려 두 발이 바닥에 닿게 한다. ※ 팁 : 다리가 바닥에 닿지 않으면 불안정하여 넘어질 수 있다.	☐
6	편마비의 경우 이동식 좌변기는 건강한 쪽으로 30~45° 각도로 놓는다.	☐
7	변기에 손잡이가 없는 경우에 보조인력은 이동식 좌변기로부터 먼 발을 장애인 발 사이에 놓고 장애인을 일으켜 무릎을 이동식 좌변기 쪽으로 밀며, 장애인 몸을 회전시켜 변기 앞에 세운다.	☐
8	그대로 화장지를 변기 안에 깔아주거나 음악을 틀어 주어 배설시 소리가 나는 것을 방지한다.	☐
9	보조인력이 밖에서 기다려주기를 원한다면 호출 벨을 손 가까이 두어 배설 종료 시 즉시 알리도록 한다. 밖에서 기다리면서 장애인이 안에서 문제없이 용변을 보는지 항상 신경을 쓰고 유의한다.	☐
10	배설 후 뒤처리를 하게 한다(장애인 스스로 할 수 없는 경우에는 뒤처리를 해주거나 비데를 사용한다). 장애인이 스스로 용변을 처리할 수 없는 경우, 배설의 처리과정과 처리 방법, 처리 시의 유의할 점은 침상 배설 돕기와 동일하다.	☐

11	장애인을 일으켜 침상으로 안전하게 이동할 수 있도록 보조한다(침상에서 변기로 이동하는 것의 역순으로 시행).	☐
12	장애인의 손을 씻게 한다. 대상자 손에 남아있는 잔변물이나 세균이 신체 내 감염을 일으킬 수 있으므로 배설 후에는 손을 씻게 해야 한다.	☐
13	이동변기 내에 있는 배설물을 즉시 처리하고 환기를 시키도록 한다.	☐

④ 간이 변기 사용 돕기

• 목적

간이변기는 이동이 불편한 대상자가 침대 등에서 용변을 해결하기 위해 반듯이 누운 자세에서 사용한다. 가정에서 사용할 때에는 높이가 낮은 플라스틱제의 소형 변기를 사용하는 것이 좋다.

• 유의사항

- 간이변기는 사용 후 덮개로 간이소변기 입구를 막았을 때 오염물이 간이변기 외부로 누출되지 않아야 한다.
- 열탕으로 소독할 때 충분한 내열성이 있어야 한다.
- 소변기는 소변량을 측정할 수 있도록 눈금이 있어야 하며, 소변색상을 볼 수 있도록 흰색 혹은 투명하여야 한다.

⑤ 기저귀 사용 돕기

- 장애인이 몇 번 실금을 했다고 해서 기저귀를 바로 사용하는 것은 좋지 않다. 대소변을 전혀 가리지 못하는 경우, 배설 욕구를 느끼지 못하는 경우 등 실금이 빈번해서 부득이한 경우에만 기저귀를 사용한다.
- 장애인이 의식이 있는 경우 수치심을 느낄 수 있으므로 불쾌한 표정을 얼굴에 드러내지 않도록 한다. 마음이 상하거나 부끄럽지 않도록 신속하게 기저귀를 교환한다.
- 기저귀를 사용하면 피부손상과 욕창이 잘 생긴다. 배뇨, 배변시간에 맞추어 자주 살펴보고 젖었으면 속히 갈아주어 피부에 문제가 생기지 않도록 한다.
- 장애인의 프라이버시 유지를 위해 불필요한 노출은 피한다.
- 장기적으로 기저귀를 사용하는 경우 피부가 붉어지는지, 상처가 생기는지, 통증을 호소하는지 등을 살펴보고 욕창예방 조치를 한다.
- 냄새가 불쾌감을 주므로 환기를 한다.

- 기저귀를 사용했다 할 지라도 약간의 도움으로 장애인이 이동할 수 있으면 이동식 변기를, 허리를 들어 올릴 수 있다면 침상용 변기사용을 시도하여, 가능하면 장애인이 화장실이나 변기에서 배설할 수 있도록 돕는다.
- 준비물품 : 기저귀, 일회용 장갑, 스크린이나 커튼, 물티슈, 면뒹개, 마른 수건, 화장지, 따뜻한 물(혹은 물수건), 방향제, 휴지통

단계	진행과정	수행 여부
1	손을 씻은 후 일회용 장갑을 낀다. 스크린이나 커튼을 친다.	☐
2	면 뒹개를 이불 위에 덮은 후 이불은 다리 아래로 접어 내린다.	☐
3	- 면 뒹개의 밑에서 윗옷을 허리까지 올리고 바지를 내린다. - 허리를 들 수 있는 장애인은 무릎을 세우고 똑바로 누운 상태에서 허리를 들도록 하여 장애인의 협조 하에 기저귀를 교환할 수 있다. - 허리를 들 수 없거나 협조가 불가능한 장애인일 경우 장애인을 옆으로 돌려 눕혀 기저귀를 교환한다.	☐
4	기저귀의 배설물을 안으로 말아 넣는다. 이때 기저귀의 바깥 면(깨끗한 부분)이 보이도록 말아 넣는다.	☐
5	더러워진 기저귀를 뺀다.	☐
6	둔부 및 항문부위, 회음부를 따뜻한 물티슈로 닦아낸다. 이 때 회음부는 앞에서 뒤로 닦는다.	☐
7	마른 수건으로 물기를 닦아 건조시킨다.	☐
8	둔부 주변부터 꼬리뼈 부분까지 피부의 발적, 상처 등을 세심하게 살펴보고 가볍게 두드려 마사지한다.	☐
9	옆으로 누운 상태에서 새 기저귀와 커버를 둔부 밑에 댄다. ※ 팁 : 새 기저귀를 반을 말거나 조금 접어 둔부 밑으로 밀어 넣으면 기저귀를 대기가 쉬워진다.	☐
10	새 기저귀로 둔부를 감싼후 바로 눕히고 기저귀의 테이프를 붙인다.	☐
11	기저귀가 뭉치지 않도록 잘 펴서 마무리한다.	☐
12	바지를 입히고 침상 주름을 펴서 정리한다.	☐
13	면 뒹개 위로 이불을 덮은 후 면 뒹개를 뺀다. ※ 팁 : 창문을 열어 환기시키고 필요시 소취제나 방향제를 사용한다.	☐

⑥ 유치도뇨관의 소변주머니 관리

- 유치도뇨관을 삽입하고 있는 장애인은 유치도뇨관을 통한 감염증이 생기기 쉬우므로 감염 예방에 세심한 주의를 기울여야 한다.
- 소변이 담긴 주머니를 방광 위치보다 높게 두지 않는다. 소변주머니가 높이 있으면 감염의 원인이 된다.
- 유치도뇨관을 통해 소변이 제대로 나오는지 확인한다. 소변량과 색깔을 매 2~3시간마다 확인한다.
- 연결관이 꺾여 있거나 눌러 소변이 소변주머니로 제대로 배출되지 못하는지 살핀다.
- 유치도뇨관을 갖고 있는 상태라도 침대에서 자유로이 움직일 수 있으며 보행도 가능함을 알려준다.
- 금기 사항이 없는 한 수분섭취를 권장한다.
- 유치도뇨관을 강제로 빼면 요도점막에 손상을 입히므로 심하게 당겨지지 않도록 주의한다.
- 준비물품 : 일회용 장갑, 스크린이나 커튼, 소변기, 휴지통

단계	진행과정	수행 여부
1	소변이 소변주머니로 제대로 배출되고 있는지 살핀다.	☐
2	소변주머니를 비울 때는 밑에 있는 배출구를 열어 소변기에 소변을 받은 후 배출구를 잠근다.	☐
3	소변색이 이상하거나 탁해진 경우, 소변량이 적어진 경우, 소변이 도뇨관 밖으로 새는 경우에는 의료기관에 문의한다.	☐
4	소변기의 소변을 지정된 장소에서 버린다. 소변 이상 여부 확인 후 바로 비워 냄새가 나지 않도록 한다.	☐

(7) 체위변경하기

• 목적

욕창은 지속적인 압력에 의한 문제가 가장 크기 때문에 체위 변경을 함으로써 압력을 분산할 수 있다. 특히 장애인들은 많은 시간을 누워있으므로 체위를 자주 바꾸어 혈액 순환을 돕고 불편감을 줄여야 한다.

• 유의사항

- 장애인의 몸을 잡고 체위변경을 할 경우 관절 밑 부분을 지지해야 한다.
- 체위에 따라 들어간 부분이나 다리 사이를 베개나 수건으로 지지해주면 편안하다.
- 보통 2시간마다 체위를 변경하며, 욕창이 이미 발생한 경우 더 자주 변경해야 한다.

① 기본 체위 변경 방법

단계	구분	진행과정	수행여부
1	수면 하거나 설때	천장을 쳐다보며 똑바로 누운 자세로 장애인의 머리 밑에 작은 베개를 받쳐준다.	☐
2		편안함을 위하여 무릎과 발목 밑에 타월이나 작은 베개를 받쳐 줄 수 있다. ※ 팁 : 고관절(엉덩관절)과 무릎관절의 굽힌 구축을 발생할 수 있으므로 장시간의 사용은 주의하여야 한다.	☐
3	반만 엎은 자세	천장을 보며 누운 상태에서 침상 머리를 45° 정도 올린 자세이다. ※ 팁 : 숨이 차거나, 얼굴을 씻을 때, 식사 시나 위관 영양을 할 때 자세	☐
4		등 뒤에 베개 두세 개를 사용하여 A자 형태로 받쳐 자세를 유지 하거나, 베개 하나를 사용 목과 어깨 밑에 베개를 받쳐 바른 자세를 만들어준다.	☐
5		다리 쪽의 침대를 살짝 올려주면 대상자가 미끄러져 내려가지 않고 편안하다.	☐
6	옆드린 자세	엎드린 상태에서 머리를 옆으로 돌린 자세를 하거나, 작은 베개 또는 타월 두 개를 말아서 얼굴부위에 홈을 만들어 준다. ※ 팁 : 등에 상처가 있거나 등의 근육을 쉬게 해줄 때 자세	☐
7		장애인의 아랫배에 낮은 베개를 놓아 허리 앞굽음을 감소시켜 편한 자세가 된다.	☐
8		발목 밑에 타월을 받쳐 넙다리위 허리의 긴장을 완화시킬 수 있다.	☐
9	옆으로 누운 자세	장애인의 머리, 몸통, 엉덩이를 바르게 정렬시킨 자세로 침대 가운데에 눕힌다. ※ 팁 : 둔부의 압력을 피하거나 관찰할 때 자세	☐
10		장애인의 엉덩관절과 무릎관절은 굽힌 자세가 되어야 한다. ※ 팁 : 엉덩이를 뒤로 많이 이동시켜 주면 자세는 더욱 편안 해진다.	☐
11		머리 아래 및 위에 있는 다리 밑에 베개를 받쳐준다.	☐
12		장애인의 가슴 앞에 베개를 놓아 위에 있는 팔을 지지하도록 한다.	☐
13		돌아눕기의 방법과 동일하게 돕는다.	☐
14	매트 리스 소독	매트리스 셀은 공기를 빼고 흐르는 물로 씻고 건조시킨다.	☐
15		매트리스 커버는 흐르는 물로 씻거나 세탁해서 건조시킨다.	☐

② 욕창 예방 매트리스 관리하기

• 목적

욕창예방 매트리스는 매트리스의 교대부양을 통해 압력을 분산시켜 욕창을 예방한다. 욕창예방 매트리스는 보온성, 통기성, 탄력성, 흡습성 등이 뛰어나야 한다. 욕창예방 뿐만 아니라 일으켜 세우기, 체위변환 등 간호하는 사람의 부담도 고려해서 선택해야 한다.

• 유의사항

- 모터와 매트리스는 호스로 연결되고, 욕창예방 매트리스를 감싼 보호 덮개가 있어야 한다.
- 욕창예방 매트리스의 정상 동작을 확인하기 위해 손을 대상자의 등과 엉덩이 밑에 넣어 매트리스가 환자를 부양하는지 확인한다.
- 공기가 일정간격으로 교대주입되었다가 배기되는지 확인한다.
- 날카로운 물건이나 열에 닿으면, 매트리스가 터져서 공기압이 새어나올 수 있기 때문에 조심해야 한다.
- 욕창예방 매트리스는 열을 발산하는 제품(찜질기 등)과 함께 사용하지 않는다.

(8) 이동지원하기

• 목적

이동은 장기간 누워 지내는 장애인에게 나타날 수 있는 관절의 굳어짐과 변형을 예방하고 편안함을 제공한다. 모든 과정은 상황에 적당한 방법과 속도로 안전하고 편안하게 실시해야 한다.

• 유의사항

- 장애인의 안정도 및 운동의 능력, 통증, 장애, 질병상황, 심리적인 측면 등을 고려한다.
- 장애인에게 동작을 설명하고 동의를 구한다.
- 돌아눕고, 앉고, 일어서는 등의 동작은 머리, 팔꿈치, 손과 발, 몸 등 자연스러운 움직임을 거스르지 않아야 안전하다.
- 적절한 신체사용법과 상황에 맞는 방법, 속도, 도움 빈도를 적절히 하여 안전하고 편안하게 실시한다.

① 침대 위에서 이동하기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	침대 머리 쪽에서 이동하기	침대 매트를 수평으로 눕히고 베개를 머리 쪽에 옮긴다.	☐
2		장애인의 무릎을 세워 발바닥이 침대 바닥에 닿게 한다.	☐
3		장애인이 협조를 할 수 있는 경우 침대 머리 쪽 난간을 잡게 한 후 보조인력은 장애인의 대퇴 아래에 한쪽 팔을 넣고 나머지 한 팔은 침상 면을 밀며 신호를 하여 대상자와 같이 침상 머리 쪽 방향으로 움직인다.	☐
4		장애인이 협조할 수 없는 경우 침상 양편에 한 사람씩 마주 서서 한쪽 팔은 머릿맡으로 넣어 어깨와 등 밑을, 다른 팔은 둔부와 대퇴를 지지하도록 하여 신호에 맞춰 두 사람이 동시에 장애인을 침대 머리 쪽으로 옮긴다.	☐
5		불편한 곳이 있는지 확인하고, 바르게 하여 준다(침대커버와 옷이 구겨져 있는지, 팔의 위치와 찰과상 등).	☐

6	침대 한 쪽으로 이동 하기	장애인을 이동하고자 하는 쪽에 서서 보조인력은 장애인의 두 팔을 가슴 위에 포갠다.	☐
7		상반신과 하반신을 나누어 이동시킨다.	☐
8		한 손은 장애인의 목에서 겨드랑이를 향해 넣어서 받치며, 다른 한 손은 허리 아래에 넣어서 상반신을 이동시킨다.	☐
9		하반신은 허리와 엉덩이 밑에 손을 깊숙이 넣고 이동시킨다.	☐
10		장애인의 머리에 베개를 받쳐 안락한 자세를 취하게 한다.	☐
11	침대 옆으로 눕히기	보조인력이 돌려 눕히려고 하는 쪽에 서서 돌려 눕히려고 하는 쪽으로 머리를 돌린다. ※ 팁 : 옆으로 누웠을 때 팔이 몸에 눌리지 않도록 눕히려는 쪽의 손을 위로 올리거나 양손을 가슴에 포개놓는다.	☐
12		무릎을 굽히거나 돌려 눕는 방향과 반대쪽 발을 다른 쪽 발 위에 올려놓는다.	☐
13		반대쪽 어깨와 엉덩이에 손을 대고, 옆으로 돌려 눕힌다.	☐
14		엉덩이를 움직여 뒤로 이동시키고 어깨를 움직여 편안하게 하여 준다. ※ 팁 : 필요하다면 베개를 등과 필요 부위에 받쳐준다.	☐
15	침대에 걸터 앉히기	보조인력은 앉히고자 하는 쪽에서 장애인을 향하여 선다. ※ 팁 : 침대 위에서 휠체어나 이동 변기 등으로 이동할 때 일단 일어나 앉은 다음 침대 끝으로 이동하여 침대에 걸터앉아야 한다.	☐
16		장애인 가까이 서서 돌아 눕히는 방법에 따라 돌아 눕힌다.	☐
17		장애인의 목 밑으로 팔을 깊숙이 넣고 다른 한 손은 다리를 지지한다.	☐
18		신체 정렬을 유지한 상태에서 어깨 쪽 팔에 힘을 주어 일으켜 앉힌다.	☐

② 일어나 앉기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	편 마 비 인 경 우	보조인력은 장애인의 건강한 쪽에 선다.	☐
2		장애인의 마비된 손을 가슴 위에 올려놓는다.	☐
3		장애인의 양쪽 무릎을 굽혀 세운 후 어깨와 엉덩이 또는 넓적다리를 지지하여 보조인력 쪽으로(마비측이 위로 오게) 돌려 눕힌다.	☐
4		보조인력의 팔을 장애인의 목 밑에 깊숙하게 넣어 손바닥으로 등과 어깨를 지지하고, 반대 손은 엉덩이부분(넓적다리)을 지지하여 일으켜 앉힌다.	☐
5		이때 장애인은 건강한 팔을 짚고 일어날 수 있도록 한다.	☐
6	사 지 마 비 인 경 우	보조인력은 장애인을 향하여 가까이 선다.	☐
7		장애인의 마비된 양손은 가슴 위에 올려 놓는다.	☐
8		장애인의 양쪽 무릎을 굽혀 세운다.	☐
9		보조인력은 한쪽 팔을 대상자의 목 밑을 받쳐 깊숙하게 넣은 후 손바닥으로 반대쪽 어깨 밑을 받쳐준다.	☐
10		보조인력 다른 손은 장애인의 가슴 위에 올려진 손을 지지한다.	☐
11		장애인 어깨 밑에 있는 손바닥으로 장애인의 상체를 밀어 올리면서 보조인력 쪽으로 몸통을 돌려 일으켜 앉힌다. ※ 팁 : 먼저 돌아 눕힌 후 앉힐 수도 있다.	☐
12	하 반 신 마 비 인 경 우	장애인의 양쪽 무릎을 굽혀주거나 편안하게 놓아둔다.	☐
13		장애인이 일어나고자 하는 방향으로 상체를 돌려 손을 짚고 일어날 수 있도록 어깨를 지지하여 준다.	☐
14		필요하면 보조인력은 한쪽 팔로 장애인의 어깨 밑을 받쳐준다.	☐
15		장애인이 적당하게 일어났을 때 무릎이 자연스럽게 굽혀질 수 있도록 해준다. ※ 팁 : 하반신 마비는 이완성마비인 경우가 많으므로 갑자기 무릎이 꺾여 넘어지는 것을 주의하여야 한다.	☐

③ 일으켜 세우기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	앞에서 보조하는 경우	장애인의 침대에 가볍게 걸터앉아 발을 무릎보다 살짝 안쪽으로 옮겨준다.	☐
2		보조인력은 자신의 무릎으로 장애인의 마비된 쪽 무릎 앞쪽에 대고 지지하여 준다.	☐
3		양손은 허리를 잡아 지지하고 장애인 상체를 앞으로 숙이며 천천히 일으켜 세운다.	☐
4		장애인이 좀 더 많은 보조가 필요하다면 보조인력의 어깨로 대상자의 가슴(어깨 앞쪽)을 지지하여 상체를 펴는 데 도움을 줄 수 있다.	☐
5		장애인이 완전하게 양 무릎을 펴고 선 자세를 취하면 보조인력은 앞쪽으로 넘어지지 않도록 선 자세에서 균형을 잡을 수 있을 때까지 잡아준다.	☐
6	옆에서 보조하는 경우	장애인을 침대 끝에 앉혀 양발을 무릎보다 조금 뒤쪽에 놓는다.	☐
7		보조인력은 장애인의 마비된 쪽에 가까이 위치하고, 발을 장애인의 마비된 발 바로 뒤에 놓는다.	☐
8		보조인력은 한 손으로 장애인의 마비된 대퇴부를 지지하고, 다른 한 손은 장애인의 반대쪽 허리를 부축하여 천천히 일으켜 세운다.	☐
9		장애인의 양쪽 무릎을 펴서 일어서면, 대퇴부에 있던 손을 장애인의 가슴부위로 옮겨 상체를 펴서 자세가 안정될 수 있도록 한다.	☐

(9) 휠체어 이동 돕기

• 유의사항

- 휠체어를 선택할 때는 신체 기능 및 사용 공간, 체형에 맞는 것을 선택한다.
- 휠체어 상태(타이어공기압, 잠금장치, 바퀴 손잡이, 팔걸이, 발 받침대, 안전벨트 등)를 확인한다.
- 보조물품 : 의자, 지팡이, 보행 벨트(필요시)을 준비한다.
- 보조인력은 항상 장애인 가까이에서 지지한다.
- 몸 상태를 확인하고, 마비, 장애, 통증 등을 고려하여 안전이나 안락에 주의를 기울인다.
- 이동에 대한 설명을 하고 대상자에게 협조를 구한다.
- 보조인력 자신의 안전을 확보한 후 동작을 전개한다.
- 이동 중에 바퀴에 옷이나 물체가 걸리지 않도록 유의한다.
- 이동할 때 속도는 보통 걸음을 걷는 속도로 천천히 이동하는 것이 안전하다.

① 휠체어 조작 및 관리 방법

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	잠금 장치 사용법	휠체어 옆에서 손잡이를 잡고 한 손으로 잠금장치를 한다.	☐
2	접는법	잠금장치를 하고 발 받침대를 올린다.	☐
3		시트 가운데를 잡고 들어 올리거나 시트 양쪽 가장자리에 있는 손잡이 부분을 잡고 들어 올리면 된다.	☐
4		팔걸이를 잡아 접는다.	☐
5	펴는법	잠금장치를 하고 팔걸이를 잡아 바깥쪽으로 편다.	☐
6		시트 양쪽 가장자리를 눌러 완전하게 펴고 발 받침대를 내린다.	☐
7	발판 높낮이 조절 방법	휠체어 뒤 주머니에 있는 스페너로 발판 밑의 볼트를 왼쪽으로 두세 바퀴 돌려 푼 후 발판을 좌우로 움직이며 대상자의 다리 길이에 맞춘 후 볼트를 오른쪽으로 돌려 조여준다.	☐
8	휠체어 소독 하기	깨끗하게 닦은 후 청결한 상태를 유지한다. 또는 소독용 알코올을 적신 천으로 깨끗하게 닦는다.	☐
		바퀴, 구동장치, 다리지지대, 발판, 등은 청결한 물에서 닦거나 물걸레질을 한다. 가동 부분은 건조 후에 윤활 처리한다.	☐

② 휠체어 이동시 작동법

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	문턱 오를때	보조인력이 양팔에 힘을 주고 휠체어 뒤를 발로 조심스럽게 눌러 휠체어를 뒤쪽으로 기울이고 앞바퀴를 들어 문턱을 오른다.	☐
2	문턱 내려갈때	휠체어를 뒤로 돌려 내려간다.	☐
3		보조인력이 뒤에 서서 뒷바퀴를 내려놓고, 앞바퀴를 들어 올린 상태로 뒷바퀴를 천천히 뒤로 빼면서 앞바퀴를 조심히 내려 놓는다.	☐
4	오르막길 올라갈때	가급적 자세를 낮추고 다리에 힘을 주어 밀고 올라간다.	☐
5		장애인의 체중이 무겁거나 경사도가 높은 경우 지그재그로 밀고 올라가는 것도 방법이 될 수 있다.	☐
6	내리막길 내려갈때	보조인력은 지지면을 유지하면서 휠체어를 뒤로 돌려 뒷 걸음으로 내려간다.	☐
7		장애인의 체중이 무겁거나 경사도가 심한 경우 지그재그로 내려간다.	☐
8		보조인력은 반드시 고개를 뒤로 돌려 가고자 하는 방향을 살펴야 한다.	☐
9	울퉁 불통한 길	휠체어 앞바퀴를 들어올려 뒤로 젖힌 상태에서 이동한다.	☐
10		크기가 작은 앞바퀴가 지면에 닿게 되면 휠체어를 앞으로 밀기가 힘들고, 장애인이 진동을 많이 느끼기 때문이다.	☐
11	엘리 베이터 타고 내리기	뒤로 들어가서 앞으로 밀고 나온다. 이는 엘리베이터 층 버튼에 쉽게 접근할 수 있으며, 엘리베이터를 나갈 때 돌려야 하는 불편함을 피할 수 있기 때문이다.	☐
12		엘리베이터에서 나갈 때 작은 앞바퀴가 엘리베이터와 복도 바닥 사이에 끼일 수 있으므로 주의하여야 한다.	☐
13		엘리베이터를 완전히 나올 때까지 복도상황이 관찰되지 않을 수 있으므로 주의한다.	☐

③ 침대에서 휠체어로 옮기기

단계	진행과정	수행 여부
1	편마비 장애인인 경우에는 휠체어를 대상자의 건강한 쪽으로 침대에 붙여서 평행하게(또는 30~45° 비스듬히) 두고 반드시 잠금장치가 잠겨있는지 확인한다. ※ 팁 : 장애인에게 휠체어로 옮겨 앉는 것에 대하여 설명을 한다.	☐
2	발 받침대는 다리가 걸리지 않도록 젖혀 놓는다.	☐
3	장애인의 양 발이 휠체어 앞쪽 바닥을 지지하도록 한다.	☐
4	보조인력의 무릎으로 대상자의 마비 측 무릎을 지지하여 준다.	☐
5	장애인이 건강한 쪽 손으로 고정된 휠체어 손잡이를 잡도록 한다.	☐
6	보조인력 쪽으로 허리를 굽히면서 양발을 축으로 하여 몸을 회전시켜 휠 체어에 앉힌다. ※ 팁 : 일어설 때 '하나, 둘, 셋' 등의 말을 하여 마음의 준비를 유도한다.	☐
7	장애인의 뒤에서 겨드랑이 밑으로 보조인력의 손을 넣어 의자 깊숙이 앉 힌다(또는 상체와 골반을 좌·우 교대로 기울여 엉덩이를 교대로 옮긴다). ※ 팁 : 장애인을 옮길 때 휠체어 위치를 최대한 가까이 한다.	☐
8	앉은 후 발 받침대를 펴고 발을 받침대에 올려놓는다.	☐

④ 휠체어에서 침대로 옮기기

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인의 건강한 쪽이 침대와 붙여서 평행이 되도록 (또는 30~45° 비스 듬히) 휠체어를 두고 잠금장치를 잠근다.	☐
2	보조인력은 휠체어 발 받침대를 올리고, 발을 바닥에 내려놓아 장애인 발이 바닥을 지지하게 한다.	☐
3	보조인력 무릎으로 장애인의 마비측 무릎을 지지한 상태에서 대상자가 허리를 굽혀서 건강한 손으로 침대를 지지하게 한다.	☐
4	보조인력은 장애인 겨드랑이 밑으로 손을 넣어 등을 지지하고 일으켜 세운다. ※ 팁 : 일어설 때 '하나, 둘, 셋' 등의 말을 하여 마음의 준비를 유도한다.	☐
5	다리를 들어 올려 침대에 눕힌다.	☐

⑤ 바닥에서 휠체어로 옮기기

단계	진행과정	수행 여부
1	장애인 가까이에 휠체어를 가져와 잠금장치를 잠근다. 장애인은 바닥에 무릎을 대고 한 손으로 준비한 휠체어를 잡게 한다.	☐
2	장애인 양쪽 무릎을 바닥에 지지한 상태로 무릎을 꿇고 엉덩이를 들어 허리를 편다.	☐
3	보조인력은 장애인 뒤에서 한 손으로 허리를 잡아주고 한 손은 어깨를 지지하여 준다.	☐
4	장애인 건강한 쪽 무릎을 세워 천천히 일어나도록 도와주어 휠체어에 앉힌다.	☐

⑥ 휠체어에서 바닥으로 옮기기

단계	진행과정	수행 여부
1	휠체어의 잠금장치를 잠그고 발 받침대를 올려 발을 바닥에 내려놓는다.	☐
2	보조인력은 대상자의 마비측 옆에서 어깨와 몸통을 지지해준다.	☐
3	대상자는 건강한 손으로 바닥을 짚고 건강한 다리에 힘을 주어 바닥에 내려앉는다.	☐
4	보조인력은 대상자가 이동하는 동안 상체를 지지하여 준다.	☐

⑦ 두 사람이 장애인을 이동시키기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	휠체어 →침대 이동시	휠체어는 침대에 붙여 평행하게 놓고 브레이크를 고정한다.	☐
2		키가 크고 힘센 사람이 대상자 뒤쪽에 서고, 다른 한 사람은 장애인 다리 바깥쪽에 선다.	☐
3		장애인은 팔을 굽혀 마주 잡도록 한다.	☐
4		뒤쪽에 선 사람은 장애인 양쪽 겨드랑이 아래로 팔을 넣어 장애인 팔을 안쪽에서 밖으로 잡는다.	☐
5		앞쪽에 선 사람은 한 손은 장애인의 종아리 아래, 다른 한 손은 넓적다리 밑에 놓고 안정된 자세를 취한다.	☐

6	침대 →침대 이동시	장애인의 두 팔을 가슴에 모아 준다.	☐
7		장애인의 두 다리를 모으고 무릎을 세운다.	☐
8		한 사람은 장애인의 어깨와 다른 팔은 허리 쪽에 놓고 지지한다.	☐
9		다른 한 사람은 한쪽 팔을 장애인 허리 아래를 지지하고 한쪽 팔은 두 무릎 밑을 지지한다.	☐
10		두 사람이 호흡을 맞추어 들어 올린다.	☐

⑧ 휠체어에서 이동 변기로 옮기기

단계	진행과정	수행 여부
1	휠체어의 잠금장치를 잠근다.	☐
2	이동 변기를 대상자의 건강한 쪽에 오도록 하여, 휠체어와 약 30~45°로 비스듬히 놓는다.	☐
3	휠체어의 발 받침대를 접고 대상자의 두 발을 바닥에 지지하도록 하며, 보조인력은 장애인의 앞에 선다.	☐
4	보조인력은 장애인의 무릎과 허리를 지지한다.	☐
5	장애인은 건강한 손으로 변기의 먼쪽 손잡이를 잡도록 한다.	☐
6	장애인의 상체를 펴면서 건강한 다리에 힘을 주어 엉덩이를 이동시켜 앉힌다.	☐

⑨ 휠체어에서 자동차로 이동 지원

• 유의사항

신체의 움직임은 스스로 조절하기 어려운 장애인을 좁은 자동차 안에서 자리 이동시키는 것은 대단히 어렵다. 따라서 마비의 정도, 방향 등과 관계없이 안전하게 태우고 내리는 것이 중요하다.

단계	진행과정	수행 여부
1	자동차 주차 시 휠체어가 충분히 다가갈 수 있도록 공간을 확보한다.	☐

2	자동차의 뒷문을 열고 휠체어를 자동차와 평행하게 놓거나 약간 비스듬히 하여 놓는다. 이때 보조인력은 본인이 안정된 자세를 취할 수 있도록 공간을 확보하여야 한다.	☐
3	휠체어 브레이크를 고정하고 발판을 접은 후 장애인의 양쪽 발이 바닥을 지지할 수 있도록 내려놓는다.	☐
4	보조인력 무릎으로 장애인의 마비측 무릎을 잘 지지하고, 장애인을 일으켜 엉덩이부터 자동차시트에 앉을 수 있도록 한다. 이때 장애인의 건강한 손으로 자동차 손잡이를 잡도록 한다.	☐
5	장애인 다리를 한쪽씩 올려놓은 후 장애인의 엉덩이 또는 상체를 좌우로 이동시켜 자동차 시트 깊숙하게 앉도록 한다.	☐
6	안전벨트를 채워준다.	☐
7	휠체어를 접어 자동차 트렁크에 실어준다.	☐
8	장애인과 동승을 하는 경우 반드시 장애인 옆자리에 앉아서 도와야 한다. 앞 또는 뒤에 앉을 시 순간적인 대응이 어려울 수 있다.	☐

⑩ 자동차에서 휠체어로 이동 지원

단계	진행과정	수행 여부
1	휠체어를 안전하게 놓을 수 있도록 자동차를 주차한다.	☐
2	휠체어를 내려 편 후 장애인 쪽 문으로 다가가 자동차와 평행하거나 조금 비스듬히 놓고 브레이크를 잠근다.	☐
3	자동차 문을 열고 자동차 안전벨트를 푼다.	☐
4	한쪽 팔은 장애인의 어깨를 지지하며 대상자 다리부터 밖으로 내린다.	☐
5	장애인의 양쪽 발이 충분히 바닥을 지지하도록 하고 보조인력 무릎으로 장애인의 마비 측 무릎을 지지하고, 일으켜 휠체어로 돌려 앉힌다.	☐

(10) 보행 돕기(자가, 기구 이용)

• 목적

보행은 인간의 가장 기본적인 신체 동작이며 좌우하지의 상호운동으로 직립 자세를 유지하며 걷는 것이다. 또한 전신운동으로서 평범하고 흔히 행해지는 일이지만 뼈·관절·근육의 운동기계, 신경계, 순환기계, 호흡 기체가 밀접하게 관련하고 있는 매우 정교하고 치밀한 동작이다. 보조인력은 대상자가 자세와 균형을 유지하도록 하기 위해 불편한 쪽을 지지해 준다. 또한 대상자가 의자나 손잡이를 잡고 똑바로 서 있는 자세를 취하고, 제자리걸음과 같은 준비운동을 하거나 전후좌우로 이동할 수 있도록 보조한다.

① 서있는 자세에서 균형 잡기

단계	구분	진행과정	수행여부
1	서있는 자세에서 균형 잡기	의자나 손잡이 등을 한 손으로 잡고 약 3분간 서 있을 수 있도록 연습시킨다. ※ 팁 : 이때 보조인력은 대상자의 불편한 쪽의 몸을 받쳐준다.	☐
2		서 있는 동작이 가능하면 전후좌우로 천천히 체중을 이동하거나 가볍게 제자리걸음을 해서 균형 잡는 연습을 시킨다. ※ 팁 : 보조인력은 대상자의 불편한 쪽의 몸을 받쳐준다.	☐

② 보행벨트 사용하기

- 보행 벨트는 대상자를 이동(침대에서 휠체어로, 휠체어에서 침대로)시킬 때 또는 보행시킬 때 사용하는 보조도구이다.

단계	구분	진행과정	수행여부
1	보행벨트 사용하기	보행 벨트의 안전 잠금을 위한 끈이나 패드의 상태, 벨트 손잡이의 바느질 상태를 확인한다.	☐
2		대상자의 허리 부분(벨트부분)에 맞춰 벨트를 묶는다. ※ 팁 : 보행 전에 벨트나 끈이 풀리지 않았는지 확인한다.	☐
3		보조인력이 대상자의 불편한 쪽 뒤에 서서 대상자의 가까운 쪽에 있는 손으로 대상자의 허리를 감싸 안으며, 벨트 손잡이를 잡는다. ※ 팁 : 다른 한 손으로 반대편 벨트 손잡이를 잡는다.	☐

③ 성인용 보행기 사용 돕기

• 목적

보행기란 보행은 가능하지만 혼자서 걷기 힘든 대상자들의 실내 및 실외의 보행을 보조해주는 도구이다. 성인용 보행기는 거동이 불편한 대상자가 보행보조기를 지지하여 스스로 걸을 수 있도록 도움을 줌으로써 대상자의 건강을 유지·증진하고 자립을 촉진한다.

• 유의사항

- 보행기 종류를 확인한다. 보행기의 손잡이, 고무받침이 닳지 않았는지를 확인한다.
- 접이식 보행기라면 펼친 후 잠김 버튼이 완전히 채워졌는지 확인한다.
- 미끄러지지 않는 양말과 신발을 신도록 돕는다.
- 대상자 앞에 보행기를 두고, 바퀴를 잠그고 대상자가 일어서도록 돕는다.
- 보행기는 대상자의 팔꿈치가 약 30°로 구부러지도록 대상자 둔부 높이로 조절한다.
- 체중을 지탱할 수 있는 안전한 구조여야 한다.
- 키에 맞춰 높이 조절이 가능하여야 한다.
- 손잡이는 미끄럼방지를 위한 재질이어야 한다.

단계	진행과정	수행 여부
1	보행기 앞에 바른 자세로 선다.	☐
2	보행기를 앞으로 한 걸음 정도 옮긴다.	☐
3	보행기 쪽으로 한쪽 발을 옮긴다.	☐
4	나머지 한쪽 발을 먼저 옮긴 발이 나간 지점까지 옮긴다.	☐
5	보조인력은 장애인의 뒤쪽에 서서 보행 벨트를 잡고 걷는다.	☐
6	침대로 돌아와 눕는 것을 돕는다.	☐
7	혼자 보행기를 사용할 수 있다면 장애인의 손이 닿는 곳에 보행기를 둔다.	☐

④ 지팡이 보행 돕기

- 목적

지팡이는 보행을 돕기 위해 짚는 막대기 종류이다. 신체의 근력 또는 균형감각 저하, 통증, 관절염 등으로 걷기 힘든 장애인들이 사용한다.

- 지팡이 고르는 법

- 지팡이를 한 걸음 앞에 놓았을 때 팔꿈치가 약 30° 구부러지는 정도로 고른다.
- 지팡이의 손잡이가 장애인의 둔부 높이에 오도록 한다.
- 평소 신는 신발을 신고 똑바로 섰을 때 손목 높이에 손잡이가 오도록 한다.
- 지팡이의 길이는 대상자의 키에 맞춰야 한다.
- 가장 많이 사용되고 있는 지팡이는 T자형 한발 지팡이이다.

- 유의사항

- 지팡이 바닥끝에 있는 고무는 닳았는지 수시로 확인하여야 한다. 고무가 닳았을 경우 미끄러져 넘어질 수 있다.
- 지팡이 높이를 조절하여 대상자의 올바른 체중이동과 바른 자세가 되도록 한다.
- 지팡이 높이 조절용 버튼과 고정 볼트가 잘 고정되어 있는지 확인하여야 한다.

- 지팡이 종류

- ① 한발 지팡이

- 작고 간단하고 가볍다.
- 다른 보조도구와 비교하여 균형감각 등을 향상 시키는데 좋다.
- 지팡이 중 가장 안정성은 떨어진다.

- ② 네발 지팡이

- 장애인이 설 수 있어야 한다.
- 일반 지팡이 보다 기저면이 넓어 손이나 팔을 이용해서 체중지지에 도움을 많이 줄 수 있다.

< 지팡이 보행 방법 >

단계	진행과정	수행 여부
1	지팡이 종류를 확인한다. 지팡이의 고무받침이 닳지 않았는지, 손잡이가 안전한지를 확인한다. ※ 팁 : 미끄러지지 않는 양말과 신발을 신도록 돕는다.	☐
2	장애인의 건강한 쪽 손으로 지팡이를 잡고 선다. ※ 팁 : 낙상의 위험이 있는 물건을 치운다.	☐
3	장애인의 발 앞 15cm, 옆 15cm 지점에 지팡이 끝을 놓는다.	☐
4	마비측 다리를 앞으로 옮겨 놓는다.	☐
5	건강한 쪽 다리를 옮겨 놓는다.	☐

⑤ 지팡이 이용 보행 돕기

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	옆에서 보조	보조인력은 지팡이를 쥐지 않은 옆쪽에 서서 겨드랑이에 손을 지지하여 장애인이 넘어지지 않도록 장애인과 호흡을 맞춰 보행한다.	☐
2	뒤에서 보조	보조인력은 장애인의 뒤쪽에 위치하여 한 손은 장애인의 허리부위를 지지하고 다른 한 손은 장애인의 어깨 부위를 지지하며 대상자와 호흡을 맞춰 보행한다.	☐
3	지팡이를 이용하여 계단에 오를 때	지팡이 → 건강한 다리 → 마비된 다리 순서로 이동한다.	☐
4	계단을 내려갈 때	지팡이 → 마비된 다리 → 건강한 다리 순서로 이동한다.	☐

⑥ 긴급 상황시 이송 돕기

• 목적

빠른 응급처치와 이차 손상, 상태 악화를 방지하기 위하여 대상자의 안전한 이송을 돕는다.

• 유의사항

- 순환평가, 기도확보, 호흡평가를 실시하고 들것이나 기타 응급장비를 사용한다.
- 이차손상과 기존상태 악화방지를 위해 이송순서와 계획을 수립한다.
- 대상자에게 설명하여 가능하면 대상자 이송 시 협조하게 한다.
- 무리하여 혼자서 장애인을 옮기려 하지 말고, 필요시 주변사람에게 요청하여 도움을 받는다.
- 장애인의 움직임을 최소로 하여 이송한다.

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	외상이 없을 경우 들어올리기	밀고 당길 수 없는 장애인은 들어올린다.	☐
2		장애인의 체중이 보조 인력의 양쪽 발에 골고루 나누어 실리도록 등을 곧게 펴게 하고 무릎을 굽힌다.	☐
3		보조 인력은 장애인 쪽으로 바짝 붙어서 손 전체를 이용하여 장애인을 잡는다.	☐
4		보조 인력의 한 쪽 발을 다른 쪽 발보다 약간 앞 쪽에 위치하도록 하여 발에 단단히 힘을 준다.	☐
5	외상이 의심될 경우 들어올리기	척추고정판을 장애인 바로 옆에 놓고, 장애인의 몸을 보조인력 쪽으로 돌린다.	☐
6		척추고정판을 장애인 밑에 놓는다.	☐
7		척추고정판 중앙에 장애인을 놓고, 무릎, 손목과 엉덩이, 위팔 순서로 고정시킨다.	☐
8	1인 부족하기	보조 인력은 장애인의 손상되지 않은 쪽에 서서 장애인의 손상되지 않은 쪽(건강한)팔을 보조 인력의 어깨에 걸치게 하고 장애인의 손목을 잡고 이송한다.	☐