

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. 이 중 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 것인가를 찾아내는 것은 장애인가족의 가장 중요한 역할이다. 본 매뉴얼에서 다룬 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	발달 장애인	도전적 행동에 대한 대응 방법	76p	
		건강관리하기	81p	
		일상생활 지원하기	88p	
		지역사회시설 이용하기	113p	
		금전관리	120p	

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 뒹아내기	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.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
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 예비조력자라고 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 유연장에서 명기하지 않아도 수혜자에게 넘어갑니다. 당신은 다음과 같은 재정사항에 수혜자를 구체적으로 명시해 놓았습니까? 수혜자를 적어주세요.

- 1) 사적연금 ☐ 예(수혜자 :) ☐ 아니오
- 2) 생명보험 ☐ 예(수혜자 :) ☐ 아니오
- 3) 배당금 ☐ 예(수혜자 :) ☐ 아니오
- 4) 임대소득 ☐ 예(수혜자 :) ☐ 아니오
- 5) 기타 ☐ 예(수혜자 :) ☐ 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 알아들도록 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

단계	구분	진행과정	수행여부
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 깎지 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 매트 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 매트 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. 발달장애인 자립지원 매뉴얼

(1) 발달장애인의 도전적 행동에 대한 대응 방법

□ '도전적 행동'이란 무엇일까요?

- 타인을 향해 직접적으로 행해진 폭력과 고통, 혼란, 또는 패닉을 야기 시키는 폭력을 행하는 행동.
 - 주먹으로 머리를 치거나 딱딱한 물체에 머리를 박는 행동, 피부를 뜯는 행동과 같은 자해 행동.
 - 자신의 안전 또는 타인의 안전에 부주의한 행동.
 - 소유물에 심각한 손해를 가져오게 하는 행동.
- 이러한 행동들을 '도전적 행동'이라고 합니다.

□ 행동을 직접 촉발시킨 원인을 파악해 주세요.

일반적으로 어려운 행동을 하도록 만드는 직접적이고 최종적인 원인이 되는 “촉발 요인”이 있습니다. 이런 것들이 촉발요인들이 될 수 있습니다.

- 지시
- '안돼'라는 말
- 두려움
- (스스로) 통제를 할 수 없는 상황
- 내적 감각 상태, 갑작스러운 고통, 기억, 생각
- 지루함, 상대의 무관심 또는 무시
- (좋아하는) 활동이 끝났을 때나 누군가 떠나버렸을 때

내가 그렇게 행동하게 만든 요소를 파악하고 그 상황에 적절하게 적응하거나 불편한 상황을 피하도록 나를 도와주세요.

때로는 여러분 자신이 그 행동의 촉발 요인일 수도 있음을 명심하세요. 힘든 시간이 지난 후에 곰곰이 생각해 주세요. 그때 그 상황에서 조금 전과 다르게 대처할 방법이 있었는지 생각해 보고 필요하다면 여러분의 접근 방식을 바꿔야 할 수도 있어요.

□ 발달장애인 자녀가 과격해졌을 때는 이렇게 해주세요.

- 자녀가 평소보다 과격해졌을 때 자녀를 어떻게 지원해야 하는지 알고 있어야 해요.
- 화가 나거나 흥분했을 때 자녀는 평상시와 다르게 행동하거나 상황에 대처하는 방식이 달라지게 됩니다. 자녀를 어떻게 지원해야 하는지 설명합니다.

□ 도전적 행동의 진행 단계

1. 차분함
2. 불안과 불편의 경고신호
3. 통제력을 잃기 시작함
4. 완전히 과격해짐
5. 다시 진정됨

• 1단계: 차분함

우선 평상시에 자녀를 긍정적인 방식으로 지원하는 것이 매우 중요합니다. 긍정적인 지원 방식을 사용하면 자녀가 원하는 삶을 살아가고 있고, 안전함을 느끼고 스스로를 통제할 수 있다는 자신감을 갖게 해 줍니다. 자녀가 평상시에 이런 느낌을 많이 느끼고 안정감과 신뢰를 느끼게 되면 상황이 어려워지는 것을 예방할 수 있습니다. 다시 말해서 자녀가 과격해지거나 통제하기 어려운 상황에 처하는 것을 미리 막을 수 있습니다.

• 2단계: 불안과 불편의 경고 신호

이 지점에서 자녀가 차분한 상태인지 흥분한 상태인지를 알 수 있는 경고 신호가 나타납니다.

자녀가 차분하고 진정도니 상태가 아니라는 것은 여러 가지 단서들을 통해 알 수 있어요. 가만히 있지 못하고 계속 서성거리거나 주변의 자극들에 산만하게 반응하며 안절부절 하거나 불안해 보일 수 있습니다. 흔히 이 단계에서 조용히 차분하게 앉아 있지 못하고 ‘상처를 입은 사람’이나 고통을 당하고 있는 사람처럼 보이기도 합니다.

• 자녀가 불안해 보일 때는 이렇게 해주세요.

- 이 단계에서 미리 진행중인 활동이나 과제수행을 멈추게 하고 상황을 바꿀 수 있습니다. 자녀가 화를 터뜨리거나 더 과격해지기 전에 이 단계에서 자녀를 돕는 것이 더 쉽습니다.
- 문제 행동이 일어나기 전에 먼저 싹을 잘라 미연에 방지하는 것이 훨씬 효과적입니다!
- 자녀의 감정이 어떤 상태인지 파악하고 감정이입을 해 보세요.
- 자녀가 그런 감정을 느끼는 것을 받아들이고 인정해 주세요. 자녀에게 애정을 보여주고 무엇이 잘못된 것인지 무엇 때문에 자녀가 감정이 상했는지 자녀가 알 수 있게 설명해 주세요.
- 자녀 감정과 행동을 선불리 판단하거나 비난하지 말아 주세요.

- 자녀가 어딘가 고통스럽거나, 아프거나, 피곤하지는 않은지, 배가 고프거나, 목이 마르거나, 너무 덥거나, 너무 춥거나 땀을 많이 흘린 것은 아닌지 체크해 주세요.
- 자녀에게 추가적으로 더 필요한 지원과 관심을 주세요. 자녀가 원한다면, 진행중인 일들을 멈추고 뒤로 물러나서 기다려 주세요.
- 가능하면 다른 사람들이 자녀와 여러분을 볼 수 없도록 해주세요. 구경거리가 되지 않도록 배려해 주세요.
- 어떤 행동을 하도록 압박이나 독촉은 하지 말아 주세요.
- 자녀를 힘들게 만들거나 화나게 만든 것이 계속 있으면 그것을 제거하거나 그(행동)'방아쇠'에서 벗어나도록 해 주세요.
- 평상시에 익혀 두었던 적응 기법이나 감정 이완을 위한 행동들을 상기 시켜주고 그걸 하도록 도와주세요.

→ 만약, 이렇게 해도 자녀가 평상시의 상태로 돌아가지 않으면 자녀 행동은 계속 증폭될 수 있고 그럴 때는 접근 방식을 바꿔야 해요.

• 3단계: 통제력을 잃기 시작함

이 시점에서 자녀는 매우 불안해하고 화를 내기 시작합니다. 아마 상대와 대결하려 하거나 이성을 잃게 될 수 있습니다. 자녀의 감정은 점점 고조되고 행동은 과격하게 변할 수도 있습니다. 즉, 공포에 사로잡힐 수 있고, 물건을 두드리거나 집어 던질 수도 있고, 소리를 지르며 이리저리 마구잡이로 돌아다니기도 합니다.

이 때가 통제를 벗어나는 상황을 막을 수 있는 마지막 기회일 수도 있습니다. 이럴 때 보호자는 자신있게 행동하고 단호해야 합니다. 감정이 흔들리더라도 자신있게 보이도록 행동해야 합니다. 당황한 모습을 보이면 안됩니다.

자녀의 감정이 격해져 있는 상황이기 때문에 보호자가 자녀를 통제하거나 야단치거나 위협하려 한다고 생각 할 수도 있으니 주의하시길 바랍니다.

• 서있거나 앉아있는 위치를 살펴보세요.

우리 모두는 불안하거나 화를 내기 시작할 때 더 많은 “공간”을 필요로 한다는 것을 명심하십시오.(우리가 좋아하지 않은 사람과는 공간을 두고 떨어져 있으려는 경향이 있다는 것을 생각해 보세요)

- 평소에 자녀와 친밀하게 유지하던 거리보다 좀 더 멀리 떨어져야 하고, 평소의 공간보다 더 넓게 유지해야 합니다.
- 출입문이나 비상구의 위치를 항상 확인하고 필요할 때 그 장소를 빨리 벗어날 수 있게 준비해두는 것이 좋습니다.
- 출입문을 가로막고 서있지 말아야 합니다. 그러면 자녀를 가두려 한다고 느낄 수도 있습니다.

- 의자나 소파에 앉을 때는 재빨리 움직일 수 있도록 가장자리에 앉아 계세요.
- 비좁은 공간이나 장소는 피해야 해요. 특히 무기로 사용할 만한 물건들이 있는 공간에서 벗어나야 합니다(예 : 주방 등).
- 자녀에게 등을 돌리는 것도 피해주세요.
- 자녀를 구석으로 몰거나 여러분이 구석으로 가는 것도 피하세요.

• 표정, 몸짓 및 자세 등 신체언어를 주의하세요.

- 편안하고 위협적이지 않은 신체 언어를 유지해 주세요. 팔짱을 끼거나 다리를 꼬지 않는 것이 좋습니다. 주먹을 쥐거나 어금니를 깨무는 표정 같은 것도 피하는 게 좋아요.
- 자녀와 정면으로 마주서 있기보다는 비스듬히 비켜 서거나 앉아 있는 것이 좋습니다. 정면에 서있으면 위협적으로 느껴질 수도 있고 내가 공격적으로 행동할 때 쉽게 타겟이 될 수도 있어요.
- 자녀와 눈을 맞추는 것은 좋지만 계속해서 정면으로 쳐다보는 것은 피해주세요. 위협적으로 느껴질 수 있거든요. 자녀를 노려보거나 무섭게 쳐다보지 않는다는 뜻으로 눈을 자주 깜박이거나 다른 곳으로 시선을 잠깐씩 돌리는 것이 좋습니다.
- 갑자기 급하게 움직이거나 제스처를 많이 사용하지 않는 것이 좋아요.
- 자녀가 흥분해 있을 때는 가급적 자녀를 만지거나 접촉하지 않으면 좋겠어요. 자녀를 공격하거나 제압하려는 것으로 오해할 수 있어요. 자녀의 몸을 강제로 제압하면 자칫 폭력이나 학대로 오해 받을 수도 있어요.

• 말이나 행동을 어떻게 할 지 주의해주세요.

- 자녀가 흥분하거나 감정이 격해졌을 때는 평소보다 말을 적게 하세요. 말을 할 때는 천천히 차분한 목소리로 간단하고 분명하게 말해 주세요. 침착하고 낮은 톤으로 말하고 절대 소리는 지르지 말아주세요.
- “안돼”, “하지마”, “아니야” 같은 말은 가급적 하지말고 “왜(그렇게 행동)~해?” 같은 질문도 하지 말아 주세요. 이런 단어들은 자녀를 자극하거나 통제 당하는 느낌을 주고 자녀가 과격한 행동을 하도록 자극할 수도 있어요.
- 자녀에게 간단하게 선택할 수 있는 행동을 알려주고 그 행동들을 하면 어떤 결과를 얻을 수 있는지 쉽게 설명해 주세요(예: “여기 앉아 있으면 00씨가 잃어버린 물건을 찾아 줄게요. 앉지 않으면 나는 나가 있을 거예요.”)
- 하지 말아야 할 것을 언급하는 대신, 자녀가 무엇을 해야 하는지에 대해 말해주세요(예: “나를 잡지 마세요” 보다는 “손을 놔주세요”).
- 자녀 주의를 돌릴 방법을 찾거나 긍정적인 다른 할 일을 찾아 주세요.

• 4단계: 완전히 과격해짐

내가 통제력을 상실하고 행동이 가장 어려운 상태가 되는 단계입니다. 이 때 나는 소리를 지르고, 물건을 집어 던지거나 깎 수 있고 상대방에게 위협을 가하거나 신체적인 공격을 하거나 폭력적 일 수 있습니다.

이 단계에서는 여러분과 나 그리고 주변 사람들 모두의 안전이 가장 중요합니다. 침착하게 평정심을 유지하고 과민반응을 하지 않는 것이 매우 중요한 단계입니다.

• 과격한 행동시 할 수 있는 최선의 방법

- 말을 멈추세요.
- 우리 사이의 공간을 더욱 넓혀야 해요.
- 평소 익혀둔 행동지침에 따라 움직이세요.
- 필요한 경우 그 방에서 나가야 할 수도 있어요.
- 이 때 내가 화를 내거나 소리를 지르는 등 상대가 두려움을 느끼도록 행동할 수도 있지만 여러분을 공격하려는 의도가 없어 보이면 함께 있어 주세요. 감정을 '분출'할 수 있다는 것은 내게 중요할 수 있어요. 감정표출을 여러분 개인에 대한 공격이나 위협으로 받아들이면 안됩니다.
- 물론 여러분을 목표로 삼아 위협하거나 폭력을 행사할 수도 있죠. 그 때는 한방에 같이 있는 것은 위험할 수도 있어요.

• 5단계: 다시 진정됨

앞에서 말한 것처럼 극단적인 방식으로 행동하는 것은 보통 그렇게 오래 가지는 않습니다. 과격한 행동이 점차 차분해 지기 시작하면서 다시 통제력을 갖게 되고 이성을 되찾고는 합니다.

이 시점에서 자녀는 피곤해하고 감정이 불안정해 질 수도 있어요. 나는 울거나, 사과하거나, 위축될 수 있고, 상황을 더 좋게 만들고 싶어 하거나, 혼자 있고 싶어할 수도 있습니다.

• 진정단계에서는 자녀를 이렇게 도와주세요.

- 자녀를 안심시켜 주고 자녀가 차분해지면 이를 칭찬해 주세요.
- 자녀에게 필요한 것을 지원해 주고, 자녀가 원하면 혼자 있을 공간을 마련해 주세요.
- 실제 여러분의 기분은 그렇지 않다고 해도, 자녀를 미워하거나 비판하는 티를 내게 보여주지는 말아 주세요.
- 이 시점에서는 자녀가 원하지 않으면 화를 냈던 행동들에 대해 논의하지 마십시오.
- 평정심을 회복하고 진정하도록 자녀를 지지해 주세요. 많은 사람이 생각하는 것보다 빨리 차분해지는 것은 화를 내는 것보다 훨씬 오래 걸린답니다. 이때는 매우 민감한 시간이기 때문에 여러분이 조심하지 않으면 다시 심하게 화를 낼 수도 있습니다.

(2) 건강관리하기

하루 건강관리 체크리스트

안 전 관 리 내 용	O	X	비 고
아침에 일어나 몸 상태 확인하기			
아침에 일어나서 바로 물 마시기			
아침밥 먹기			
점심밥 먹기			
저녁밥 먹기			
밤에 간식 먹지 않기			
하루에 30분 이상 운동하기(걷기, 달리기, 헬스 등)			
한시간마다 한번씩 스트레칭 하기			
복용약 또는 영양제 챙겨 먹기(비타민, 칼슘 등)			

개 선 할 점

• 아픈 부위별 표현방법 익히기

단계	성취목표	진행과정	수행평가
1단계	머리, 얼굴, 목이 아파요	머리가 아파요. 머리에서 열이 나요. 목이 따끔거려요. 귀가 따끔거려요. 귀에서 웅~소리가 나요. 코물이 나와요. ※ 팁 : 아플 때 주로 사용하는 다양한 표현방법과 손으로 아픈 부위를 표현하는 방법을 연습한다.	☐
2단계	어지러워요	갑자기 쓰러졌었어요. 어지러워요.	☐
3단계	가슴이 아파요	숨쉴 때 가슴이 답답해요. 가슴이 쿵쿵쿵쿵 두근거려요. 가슴이 아파요. 쿨룩쿨룩 기침이 나와요. 기침을 하면 목에서 피가 나와요. 목이 걸걸하고, 가래가 생겨요.	☐
4단계	화장실 갈 때 아파요	오줌을 쌀 때 아랫배가 아파요. 오줌을 쌀 때 피가 나와요. 자다가 나도 모르게 오줌을 싸요.	☐
5단계	배가 아파요	밥 먹고 싶지 않아요. 배가 꼬이는 것같이 아파요. 토가 나올 것 같아요. 똥을 쌀 때 피가 나와요. 배가 계속 답답해요. 조금만 먹어도 배가 불러요. 설사 해요.	☐
6단계	이상해요	잠이 잘 안 와요. 살이 갑자기 빠졌어요.	☐
7단계	기타 상시 아픈 부위 설명하기	다리가 아파요. 팔이 쭈셔요. 허리가 아파요 등등 ※ 팁 : 평상시 장애자녀가 아픈 부위 및 아픈 상황, 주기를 파악해 둔다.	☐

- 나에게 맞는 병원·약국 선택하기

단계	성취목표	진행과정	수행평가
1단계	상황별 내게 맞는 병원가기	집 가까이 있는 동네병원은 제일 쉽게 갈 수 있다. ※ 팁 : 접근처 자주 가는 병원 이름, 연락처, 주소록을 정리해둔다.	☐
2단계		간단한 건강관리는 보건소에 가도 좋다. 건강에 대해 여러 가지 정보를 얻을 수 있다. ※ 팁 : 고혈압, 당뇨 등 대사성질환은 보건소에 다니며 꾸준히 관리하도록 한다.	☐
3단계		약국은 내가 다니는 병원과 가까이 있는 곳으로 가는 것이 편하다. ※ 팁 : 평상시 자주 다니는 약국에 장애자녀의 장애 특성과 알리지 등 특이사항과 보호자 연락처를 미리 알려준다.	☐
4단계		병원에서 큰 병원으로 가라고 하거나, 아픈 게 낫지 않으면 큰 병원으로 간다. ※ 팁 : 큰 병원으로 갈 때에는 반드시 보호자와 상의한 후 동행하도록 알려준다.	☐
5단계		갑자기 아프거나 크게 다쳤을 때 119에 전화하거나 병원 '응급실'에 간다. ※ 팁 : 응급상황 시 보호자와 연락이 닿지 않을 경우를 고려하여 비상연락망을 지갑에 넣어두거나 집 전화 옆에 둔다.	☐

• 건강검진 받기

단계	성취목표	진행과정	수행평가
1단계	평상시 몸 관리하기	건강검진은 내 몸이 건강한지, 아픈 곳이 없는지 살펴보는 것이다. 건강검진을 받으면 내 몸의 잘못된 점을 찾아낼 수 있다. ※ 팁 : 평상시 자녀의 아픈 부위를 확인하여 기록해둔다.	☐
2단계	건강검진하기	[건강검진 할 수 있는 곳] 보건소 : 내가 하고 싶을 때 가면 된다. (월~금요일, 아침에만) 병원 : 건강보험공단에서 안내문이 오면 병원에 가서 받는다(2년마다). ※ 팁 : 건강검진 시 동행하거나 건강검진 결과서 수령 방법도 알려준다.	☐
3단계	건강검진 전 준비하기	[건강검진 받기 전날] - 검진 전날 술을 마시면 안 된다. - 밤 9시부터 아무것도 먹지 않아야 한다(물은 조금 마셔도 됨). - 여자는 생리 안 할 때 가기 ※ 팁 : 건강검진에 영향을 미칠 수 있는 것들을 피하는 방법을 알려주고, 평상시 건강 관리하는 방법을 알려준다.	☐

• 약 복용하기

단계	성취목표	진행과정	부모역할	수행 평가
1단계	약물복용 방법 및 약의 효능을 이해 한다	약은 정해진 시간에 정해진 만큼만 먹는다.	약물복용방법을 수시 로 알려주고, 복용방 법을 약봉투에 크게 적어둔다.	☐
2단계		약 봉투에 적힌 대로, 약사가 알려 주는 대로 먹는다.		☐
3단계	약먹는 횟수를 기억한다	약 먹는 횟수 - 아침, 점심, 저녁 : 하루 3번 - 아침, 저녁 : 하루 2번 - 저녁 : 하루 1번	약먹는 횟수를 잊어 버리지 않게 1주일 단위로 약을 보관할 수 있는 미니약통에 덜어서 보관해두면 약물 복용여부를 확 인할 수 있다.	☐
4단계	약 먹는 시간을 기억 한다	약 먹는 시간 - 밥 먹기 30분 전에 - 밥 먹고 나서 30분 뒤에 - 밥을 먹자마자 - 잠자기 전	시간 개념이 어려울 경우 핸드폰에 약먹 는 시간에 알람이 울 리도록 설치해둔다.	☐

• 약품 관리하기

단계	성취목표	진행과정	수행 평가
1단계	남은 약 버리기	약국에서 만든 약은 먹다가 남았더라도 버려야 한다. 나중에 다시 먹으면 몸에 이상이 생길 수 있다.	☐
2단계	유통기한 확인하기	유통기한이 지난 약은 버려야 한다.	☐
3단계	버릴 약물 인식하기	약 색깔이 변했거나 모양이 이상해졌다면 버려야 한다.	☐
4단계	약 종류별 보관방법 알기	알약은 3년, 상처에 바르는 약은 6개월, 눈에 넣는 물약은 1개월이 지나면 버려야 한다. ※ 팁 : 약을 버릴 때는 약국에 갖다 주도록 한다. 그냥 버리면 자연이 오염된다는 것을 알려준다.	☐
5단계	약 종류 알기	[여러 가지 약] - 먹는 약 - 몸에 바르거나 붙이는 약(외용) - 몸에 넣는 약 : 눈(점안), 귀(점이), 코(점비) - 입으로 빨아들이는 것(흡입) - 주사	☐

• 구급상자 만들기

단계	성취목표	진행과정	수행 평가
1단계	구급상자 용도알기	- 구급상자는 급할 때 병원에 가지 않고 곧바로 사용할 약과 물건을 보관하는 상자다. - 갑자기 상처가 났을 때나 소화가 잘 안 되거나, 체하거나, 열이 나거나 머리가 아플 때 약국에 안 가도 집에서 편하게 약을 챙겨 먹을 수 있다.	☐
2단계	상비약 종류 알기	무슨 약이 들어 있는지 적어 놓는다. ※ 팁 : 약을 버릴 때는 약국에 갖다 주도록 한다. 그냥 버리면 자연이 오염된다는 것을 알려준다.	☐
3단계	상처 치료약 알기	[상처치료약] - 1. 빨간약/알코올 : 상처 소독한다. - 2. 연고 : 상처에 발라준다. - 3. 밴드 : 상처 위에 붙여준다. ※ 팁 : 약을 버릴 때는 약국에 갖다 주도록 한다. 그냥 버리면 자연이 오염된다는 것을 알려준다.	☐
4단계	먹는 약 종류 알기	[먹는 약] - 종합감기약 : 감기에 처음 걸렸을 때 먹는다. - 진통제 : 머리, 이가 아플 때, 생리통에 먹는다. - 소화제 : 체하거나 배가 더부룩할 때 먹는다. - 지사제 : 설사할 때 먹는다. ※ 팁 먹는 약이 효과를 볼 때까지 최소 30분~1시간 정도 소요됨을 알려주고, 아픔을 줄이기 위해 정해진 용량 이상 추가 복용하지 않도록 한다. 구급상자에 작은 메모수첩을 주어 복용한 약물을 기록할 수 있게 한다.	☐

(3) 일상생활지원하기

① 식생활 지원하기

• 목적

장애인의 질환 및 저작능력에 따라 적절한 식재료와 조리방법을 선택함으로써 건강한 식습관을 형성하고 균형 잡힌 식사를 통하여 질병의 악화 및 합병증을 예방한다.

• 유의사항

- 식단은 장애인과 함께 정한다.
- 대상자의 식사와 관련된 특이사항을 항상 기록한다. 좋아하는 음식, 잘 먹지 않은 음식, 소화하기 어려운 음식, 특이반응이나 증상 등 식사와 관련된 사항은 모두 기록해 두는 것이 좋다.
- 혼자 사는 대상자의 경우 한 번에 섭취할 수 있는 양 만큼씩 나누어 준비해 둔다.
- 식재료나 관련 물품의 구매내역은 대상자와 충분히 상의한 후 결정하도록 한다.
- 식재료를 구입한 영수증과 잔돈을 대상자에게 주고 구매한 식재료의 적절한 보관, 관리를 도와준다.

• 식재료 구매하기(장보기)

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	건강한 식단 짜기	식단을 작성한다. ※ 팁: 인스턴트를 지양한다.	☐
2	식재료 양 조정하기	필요한 식재료의 종류와 양을 결정하여 구매목록을 만든다.	☐
3		현재 있는 식재료의 종류와 양을 확인하여 구매목록을 조정한다. ※ 팁: 유통기한 내 소비할 수 있는 양만 구입한다.	☐
4	식재료 구매장소 확인하기	품목별로 구매 장소를 결정한다. ※ 팁: 채소, 육류, 어류 등을 동시에 구매할 수 있는 대형 할인마트를 이용하면 동선을 줄일 수 있다.	☐
5	유통기한 확인하기	필요량만 구매하고, 식재료 구매 시 반드시 유통기한을 확인한다. ※ 팁: 전시되어 있는 제품중 유통기한이 가장 많이 남은 제품을 구입한다.	☐
6	식재료 보관하기	시장을 본 후 냉장이나 냉동보관 물품은 즉시 냉장, 냉동고에 넣는다. ※ 팁: 식료품 포장지에 표시된 보관방법에 대해 사전에 설명해준다.	☐

• 조리 방법 익히기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	볶기	채소는 살짝 데쳐서 볶으면 기름도 적게 들고 색깔도 선명하게 유지할 수 있다. ※ 팁: 볶을 때 기름의 양과 기름의 종류에 대해 알려주고, 물기가 있을 경우 기름이 될 수 있으니 주의하도록 알려준다.	☐
2	삶기	채소는 삶으면 부드러워져 먹기 쉽다. 육류는 오래 삶으면 부드러워지지만, 생선은 반대로 너무 오래 삶으면 질기고 딱딱해진다. ※ 팁: 시간을 정확히 맞추기 위해 조리법별로 핸드폰 타이머를 사용하는 방법을 알려준다.	☐
3	튀기기	장애인은 기름이 많은 음식보다는 기름기가 적은 조리 방법을 선택하는 것이 바람직하다. ※ 팁: 부침보다는 튀김이 기름을 덜먹고, 기름 없이도 사용할 수 있는 프라이팬을 사용하여 기름 섭취량을 줄이도록 알려준다.	☐
4	무침	장애인의 식욕을 돋우기 위해 식초나 소스로 무침을 하면 미각에 변화를 주어 입맛을 찾는데 도움이 된다. ※ 팁: 채소를 싫어하는 장애인의 경우 달콤한 유자소스 등을 첨가하여 식이섭유 섭취를 늘리도록 한다.	☐
5	찜	찜은 재료를 부드럽게 하여 장애인이나 환자식에 자주 사용되는 조리 방법 중 하나이다. 처음에는 센 불에 가열하다가 약한 불로 오래 가열 하면 담백하고 부드러운 맛을 느낄 수 있다. ※ 팁: 찜기를 활용하거나 전자렌지용 찜기를 활용하여 간단히 요리할 수 있도록 알려준다.	☐
6	굽기	오래 구우면 수분이 모두 빠져 나가 딱딱해지기 때문에 적당히 굽는다. ※ 팁: 구울 때에는 타지 않도록 각별히 주의하고, 생선구이의 경우 냄새가 나므로 주방후황을 틀도록 한다.	☐

• 전기밥솥으로 밥 맛있게 짓기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1 단계	계량컵을 활용할 수 있다	개량 컵을 쓰면 밥하기가 쉽다. ※ 팁: 쌀 컵 1개 = 1인분임을 알려준다.	☐
2 단계	쌀 씻기	먹을 만큼 쌀을 담아, 2~3번 물을 갈아가며 씻는다. ※ 팁: 물과 함께 이물질이 뜰 경우 버리는 법을 알려준다.	☐
3 단계	물 양을 맞춘다	솥에 쌀을 넣고 물을 넣는다. 물을 쌀 컵 숫자에 맞춰 넣는다. - 예시 : 컵으로 2번 쌀을 찌르면 숫자 2의 줄에 맞춰 물을 넣는다. ※ 팁: 손등의 3/1 정도 물이 오도록 하여 밥물을 맞추고 약 30분간 불려두었다가 밥을 하도록 알려준다.	☐
4 단계	전기밥솥을 조작할 수 있다	솥을 전기밥솥에 넣고 뚜껑을 잠그고 취사버튼을 누른다.	☐
5 단계	밥을 푼다	취사에서 보온으로 들어오면 밥을 한번 휘저어서 좀 더 뜬을 들인 후 먹는다.	☐

• 식품군별 올바른 섭취방법

식품군	유의 사항
곡류	- 식사뿐 아니라 간식에서도 곡류군을 단독으로 섭취하지 말고 채소, 과일, 우유 및 두유 등과 함께 섭취하여 급격한 혈당 상승을 피한다. - 설탕, 꿀 등의 단순당 섭취를 줄이고, 식이섬유소의 함량이 높은 복합당의 형태로 섭취한다.
고기 · 생선 · 계란 · 콩류	- 기름기 많은 육류의 섭취를 피하고, 육류의 지방은 제거하고 섭취한다. 즉, 육류는 살코기만 섭취하며, 1회에 1인 분량 이상의 너무 많은 양을 섭취하지 않도록 한다. - 육류보다는 생선류를 자주 섭취한다.
채소류	- 식이섬유소가 많고 열량이 낮은 식품군이므로 충분히 섭취한다. - 채소 조리시 가능한 한 기름을 많이 사용하지 않도록 하며, 마요네즈 등 샐러드의 드레싱에도 기름이 많을 수 있으므로 유의한다. - 김치 외의 다른 채소의 섭취를 늘리며, 짜지 않게 조리한다.
과일류	- 과일 주스보다는 생과일의 형태로 섭취한다. - 과일을 적절히 섭취하는 것은 무방하나, 과일 속의 당 때문에 너무 많이 섭취하는 것은 바람직하지 않다. - 과일 통조림은 되도록 섭취하지 않는다.
우유 · 유제품류	- 가능한 한 저지방 또는 무지방 우유를 섭취한다. - 되도록 흰 우유를 섭취하며 초코우유, 딸기우유, 바나나 우유 등은 당이 첨가되어 있으므로 가능한 한 피한다. - 시중에 판매되는 요구르트에는 당이 첨가되어 있는 경우가 많으므로 유의한다.
유지 · 당류	- 적은 양으로도 많은 열량을 내므로 가능한 한 유지류와 당류의 섭취를 줄인다. - 튀김과 같이 지방을 많이 사용하는 조리법을 피한다. - 당이 첨가된 커피류나 탄산음료 등의 단 음료의 섭취를 가능한 한 피한다.

• 상황별 식사 실천 가이드

단계	구분	진행과정	수행여부
1	식욕부진	소량씩 자주 섭취하며 식사시간에 얌매이지 말고 먹을 수 있을 때 먹는다.	☐
2		식사량이 적은 경우 과일, 유제품 등 간식으로 열량을 보충한다.	☐
3		고형물을 먹기 힘든 경우 주스, 수프, 우유, 두유 등의 음료나 죽 등을 마시도록 한다.	☐
4		식사장소와 분위기를 바꿔보고 즐거운 분위기로 식사할 수 있도록 한다.	☐
5	입안이 헐었거나 통증이 있을때	씹고 삼키기 쉬운 음식을 먹는다.	☐
6		입안을 자극하는 음식을 피한다 (예: 오렌지, 자몽, 귤, 생채소, 마른 빵 등 거친 음식, 맵거나 짠 음식)	☐
7		입안이 쓰린 경우 빨대를 이용한다.	☐
8		뜨거운 음식은 입과 목을 자극할 수 있으므로 음식을 차게하거나 상온으로 먹는다.	☐
9		입안을 자주 헹구어 음식찌꺼기를 제거한다.	☐
10	구강 건조증	달거나 신 음식을 먹으면 침 분비가 많아질 수 있다. (단, 입안이 헐거나 목이 아플 경우에는 피한다).	☐
11		국물이 있도록 조리한다.	☐
12		뜨거운 음식이나 음료 등은 피하고 실온 정도의 음식을 먹도록 한다.	☐
13		물은 조금씩 자주 마시고 얼음, 아이스크림, 주스 등을 먹는다.	☐
14		담배나 술은 입안을 더욱 건조하게 할 수 있으니 피한다.	☐
15	설사	소량씩 자주 식사하고 수분을 충분히 섭취한다.	☐
16		너무 차거나 뜨거운 음식은 피하고 상온의 음식을 이용한다.	☐
17		갑자기 설사할 경우 12~24시간 동안은 맑은 유동식을 먹도록 한다.	☐
18		강한 양념이나 카페인 음료, 탄산음료, 기름진 음식, 자극성 있는 음식 및 술은 피한다.	☐
19	구토를 하거나 메스꺼운 증상이 반복될때	소량의 음식을 천천히 자주 먹는다.	☐
20		자극이 강한 음식은 피한다.	☐
21		물을 조금씩 자주 마시고, 차가운 음료를 마신다.	☐
22		뜨거운 음식을 피한다(뜨거운 음식은 메스꺼움의 원인이 될 수 있다).	☐
23		냄새가 강한 음식은 피한다.	☐
24		식후 바로 눕는 것은 피한다.	☐
25		매우 달거나 기름진 음식, 기름에 튀긴 음식은 피한다.	☐

② 식품 및 조리도구 관리하기

• 유의사항

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	보관법을 안다	모든 식품은 유통기한을 확인하고, 설명서에 쓰인 보관방법에 따라 보관한다.	☐
2	음식물을 기한내 보관한다	유통기한이 지난 식품이나 부패·변질된 음식은 폐기한다. ※ 팁: 유통기한이 짧은 경우 냉장고 문에 식품과 유통기한을 적어서 붙인다.	☐
3	음식물 보관하기	보관된 냉동식품을 해동시켰을 경우는 다시 냉동시키지 않으며, 뚜껑 또는 포장을 개봉한 식품이 남았을 경우는 다른 용기에 담아 냉장 또는 냉동 보관하고 가급적 빠른 시간 내에 사용한다.	☐

• 식품별 보관하기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	생선과 조개류	내장, 머리를 제거한 뒤 소금물에 씻어 물기를 빼고 한 끼 먹을 분량씩 랍으로 싸 다음 지퍼백에 넣어 얼린다. ※ 팁: 처음 보관시 시범을 보여주고 따라하도록 한다.	☐
2		조개류는 바로 쓰지 않을 경우 신문지에 싸서 냉동 보관한다.	☐
3	야채	시금치 등 잎채소는 눅혀 놓으면 빨리 시들므로 세워서 보관한다.	☐
4		흙이 묻은 채로 보관하려면 물을 뿌린 신문지에 싸두고, 씻은 것은 지퍼팩에 넣어 야채실에 보관한다.	☐
5		껍질을 벗긴 감자는 식초물에 담가 냉장실에 보관하면 누렇게 변하지 않는다.	☐
6	데친 채소	국거리용 우거지나 배추속대, 사용하고 남은 야채는 적당히 썰어서 데친 뒤 지퍼백에 한 번씩 먹을 만큼 담아 납작한 모양으로 냉동한다. ※ 팁: 지퍼백에 구분이 가능하도록 채소이름을 적어둔다.	☐

7	육류	구입한 후 하루 정도 보관할 경우 저온실에 넣고, 오래 두려면 냉동실에 보관한다. ※ 팁: 한 번에 먹을 분량만큼씩 포장 보관하도록 한다.	☐
8		육류는 잘게 썰면 표면적이 커져 세균이 증식하기 쉬우므로 덩어리째 보관한다.	☐
9		보관할 때 표면에 식용유를 살짝 발라 랩으로 싼 뒤 라벨지에 구입 날짜를 적어 보관한다.	☐
10	달걀	신선도를 유지하기 위해 둥근 부분이 위로, 뾰족한 부분이 아래로 향하게 놓는다. ※ 팁: 냉장고에 있는 달걀보관함에 넣거나 깨질 위험이 있으므로 별도그릇에 담아서 보관한다.	☐
11		달걀을 물로 씻으면 표면의 보호막이 제거되어 오염물질이 기공을 통해 내부로 흡수되어 변질되기 쉬우므로 비비면서 씻지 않는다.	☐
12	과일	파인애플, 메론, 오렌지, 바나나 등 열대과일은 실온 보관하고, 대부분의 과일은 냉장실의 야채실에 보관한다.	☐
13		수박은 대형 지퍼백에 넣거나 랩을 씌워 보관한다.	☐
14		포도는 상한 알을 떼어낸 다음 깨끗이 씻어 냉장실에 넣고, 오래 두고 먹으려면 씻지 않은 상태에서 신문지에 싸서 야채실에 보관한다.	☐

• 먹을거리 고르기 - 과일

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	딸기	꼭지가 파릇파릇하고, 꼭지 부분까지 붉은 것 ※ 팁: 제철 과일을 골라 먹을 수 있도록 알려준다.	☐
2단계	방울 토마토	탱탱하고 단단해 보이는 것	☐
3단계	수박	껍질이 얇고 꼭지가 싱싱한 것 줄무늬 색깔이 잘 보이고 진한 것	☐
4단계	포도	줄기가 파랗고 알맹이가 탱탱한 것	☐
5단계	굴	모양이 납작하며 단단한 것	☐

• 먹을거리 사기 - 고기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	소고기	- 냄새가 나지 않고, 윤기가 흐르고 밝은 선홍색을 띠는 것 - 냉동칸에 넣어두었던 소고기는 - 천천히 녹인다. ※ 팁: 만들 음식을 먼저 정하고, 판매하는 사람에게 묻고 고기 부위를 추천받는다.	☐
2단계	돼지고기	- 옅은 선홍색을 띠는 것 - 비계(기름)가 하얗고 단단한 것 - 무르거나 노란색을 띠는 것은 오래된 것	☐
3단계	닭고기	- 색깔이 투명하고, 털구멍이 울룩불룩하게 튀어나온 것 - 눌렀을 때 촉촉하고, 살이 두툼한 것	☐

• 먹을거리 사기 - 가공식품

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	공통	- 제조일자와 유통기한을 확인한다. - 포장에 찢어지지 않았는지 살펴본다. - 햇빛이 잘 드는 곳이나 구석에 있는 것은 사지 않는다. - 반찬가게를 이용할 수도 있다.	☐
2단계	햄, 소시지	냉장칸에서 파는지 냄새와 색깔이 이상한지 살펴보기	☐
3단계	어묵	유통기한 꼭 보기, 기름기가 많은 것은 피하기	☐
4단계	냉동식품	포장 안에 하얀 서리가 끼있는 것 피하기, 포장이 찢어지거나 구멍이 있는 것 피하기	☐
5단계	통조림	녹이 슬었거나 찌그러진 것 피하기	☐
6단계	병조림	뚜껑이 녹슬고, 안에 물이 흐린 것 피하기	☐

• 조리도구 청결관리

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	칼, 도마, 행주류의 보관법을 익힌다	도마와 칼은 어류 · 육류용과 채소·과일용을 정해두고 구분하여 사용한다. ※ 팁 : 도마는 육류는 빨간색, 채소류는 초록색, 생선류는 파란색 등 색상별로 구분하여 준비한다.	☐
2		도마와 칼이 1개씩 밖에 없는 경우에는 채소·과일 육류 → 생선류 → 닭고기 등의 순서로 사용하되, 재료가 바뀔 때마다 세제와 찬물로 깨끗이 씻어서 사용한다.	☐
3		조리한 식품과 날 식품이 서로 닿지 않도록 도마와 칼 사용 시와 보관 시 주의한다.	☐
4		행주와 칼, 도마는 세제로 깨끗이 씻은 후 소독한다. 행주는 삶아서 건조하여 사용한다.	☐

<식기 및 주방의 위생관리>

• 목적

식기 및 주방을 철저히 위생 관리하여 대상자 건강증진을 위해 더욱 안전하고 쾌적한 생활을 돕는다.

• 유의사항

- 장마철은 높은 습도로 인해 식중독 발병의 위험이 커지기 때문에 식기 및 주방 위생에 특히 신경 써야 한다.
- 식기류는 깨끗이 씻은 후 반드시 물기를 제거한다.
- 여름철에는 식기에 남은 음식물이 빠르게 부패하여 주방 악취의 원인이 되므로 즉시 닦아 처리한다.
- 한번 사용한 식기와 찌든 오염이 발생한 주방용품은 바로 세척하고, 관리한다.

단계	구분	진행과정	수행 여부
1	싱크대 배수구	조리 후 찌꺼기 거름망을 비우고, 주방용 세정제를 이용해서 솔로 닦는다. ※ 팁: 주방용 친환경 세정제를 구입하고 용도를 알려준다.	☐
2		소다와 식초를 배수구에 부어놓으면 악취가 사라진다. ※ 팁: 소다 및 식초 사용량을 알려준다.	☐
3	찬장 또는 싱크대	평소 습기가 많은 주방은 여름철에 조금만 소홀히 관리해도 식중 독균의 번식이 활발해지므로 싱크대는 자주 건조하는 것이 좋다. ※ 팁: 싱크대는 항상 건조하도록 알려준다.	☐
4		냄새나 곰팡이가 발생하였을 때는 희석한 알코올로 닦아준다.	☐
5		세척 후에는 곰팡이가 선반 사이에 끼지 않도록 선반을 완전히 건조하게 한다.	☐
6		찬장은 평소에 자주 환기해 준다. ※ 팁: 주방용 창문으로 환기 방법을 알려준다.	☐
7	냉장실	채소박스나 선반 등은 꺼내어 주방용 세정제로 닦고 나서, 소다나 식초를 따뜻한 물에 타서 닦아준다.	☐
8		도어패킹은 헨 칫솔에 세제를 묻혀 꼼꼼히 닦은 후 더운물로 한 번 더 닦아내고 알코올을 솜에 묻혀 닦아준다.	☐
9		소독용 알코올이나 맥주를 헝겊에 묻혀 닦아주면 더러움은 물론 악취도 없어진다.	☐
10		냉장실은 자주 청소하여 항상 청결을 유지한다.	☐
11		숫이나 탄 빵 조각, 커피가루, 녹차 티백은 좋은 탈취제 역할을 한다. ※ 팁 : 탈취제 역할을 하는 가루는 쏟아지기 쉬우니 컵에 담아 두도록 한다.	☐

12	수세미와 행주	수세미는 스펀지형보다 그물형으로 된 것이 위생적이다.	☐
13		행주는 자주 삶는 것이 가장 위생적이며 삶을 수 없는 스펀지 등은 소독제를 희석한 물에 담가 두었다가 꼭 짜서 사용한다. ※팁 : 행주를 삶는 것이 어려울 경우 일회용 잘라쓰는 제품을 사용할 수 있다.	☐
14		행주는 젖은 행주와 마른행주를 구분해서 용도에 맞게 사용하고, 사용하지 않을 때는 바짝 말려 둔다.	☐
15	그릇 또는 식기류	씻은 식기류는 행주로 닦지 말고 물기가 건조되도록 어긋나게 얹어 놓는다.	☐
16		유리그릇은 뜨거운 상태에서 찬물에 담그면 깨질 위험이 있으므로 주의한다.	☐
17	고무장갑	조리용과 비 조리용을 구분하여 사용한다.	☐
18		사용 후에는 안팎을 뒤집어 세제로 깨끗이 씻고 손가락 부분 사이사이까지 세심하게 씻어서 건조한다.	☐
19		습기 찬 장갑을 끼면 습진이 생길 수 있고 세균이 번식하게 되므로 주의한다.	☐
20	플라스틱 용기관리	밀폐용기에서 냄새가 날 경우, 사용한 녹차티백을 2~3개 넣고 뜨거운 물을 부어 하루 정도 두었다가 닦으면 냄새는 물론 끈적 거림까지 없어진다.	☐
21		기름기가 많은 음식물을 넣었던 용기는 녹차티백이나 쌀뜨물에 담가두었다가 닦으면 냄새가 없어진다.	☐
22	설거지	기름기가 많은 그릇은 종이타월로 기름기를 제거한 후 설거지한다. ※팁: 뜨거운 물에 잠시 담가두었다가 설거지를 할 때 손이 데이지 않도록 주의한다.	☐
23		유리컵 수저류 → 기름기가 적은 밥그릇, 국그릇 → 반찬 그릇 → 기름 두른 프라이팬 등의 순서로 설거지한다.	☐

③ 청소와 정리하기

• 목적

우리가 사는 집이나 일하는 곳의 안팎을 청결하게 보존하고, 위생적이고 능률적으로 생활할 수 있도록 정돈하는 일을 말한다. 쓸거나 털고 닦고 하여 깨끗하게 하는 일이다. 청소는 매일 하지 않으면 안 되는 곳과 1주일 또는 1개월에 몇 번 하면 되는 곳이 있다. 어떤 곳을 매일 청소하는가는 각 가정의 생활 방식이나 집 안 구조에 따라 다르다. 그러나 먼지가 앉기 쉬운 곳이나 사용을 많이 하는 방, 위생에 유의해야 할 곳 등은 청소를 자주 해야 한다.

청소를 할 때는 우선 실내를 정돈하고, 창을 열어 통풍을 좋게 한 뒤에 시작한다. 그리고 높은 곳에서부터 낮은 곳으로, 안쪽에서부터 출입구 쪽으로 해 나가는 것이 보통이다. 창이나 가구, 문틀 등의 먼지를 털고, 바닥에 앉은 먼지를 비로 쓸어 모아 치운다. 전기 청소기를 사용하면 먼지를 내지 않고 구석까지 깨끗이 청소할 수 있다.

• 청소하는 순서

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	청소 순서를 익힌다	집안의 먼지가 밖으로 나갈 수 있도록 창문을 연다.	☐
2단계		흩어져 있는 물건들을 먼저 정리한다. ※팁: 물건들의 위치를 정해놓고 알려준다.	☐
3단계		빗자루나 청소기로 먼지를 쓴다. ※팁: 청소용품을 두는 위치를 알려주고, 청소기 사용법을 알려준다.	☐
4단계		쓸고 난 후, 걸레로 먼지를 닦는다.	☐
5단계		다 쓴 청소도구는 제자리에 갖다 놓고, 창문은 다시 닫는다.	☐

• 방-이부자리 정리하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	침구류 정리하기	자고 일어나면 이불과 베개를 정리한다.	☐
2단계		이불, 베개 겉은 한 달에 한 번 정도 빨래한다. ※팁: 자면서 흘리는 땀과 먼지들이 이불과 베개에 묻는 것을 알려준다.	☐
3단계		숨은 빼내어 햇빛에 널어준다.	☐

• 방-옷장 정리하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1 단계	옷 정리 하는 위치를 안다	옷을 계절별, 용도별, 종류별로 정리한다. ※팁: 찾아 입기 쉽게 위치를 정해준다.	☐
2 단계	구김이 가는 옷을 구분한다	옷걸이에는 겹옷, 잘 구겨지는 옷을 걸어준다. ※ 팁: 점퍼, 코트, 와이셔츠, 치마, 원피스 등 구겨지지 않도록 보관할 의류는 옷걸이를 준비한다.	☐
3 단계	옷을 분류 한다	비슷한 옷 끼리 걸어두면 옷을 꺼내 입기 쉽다. 속옷류 - 양말, 속옷, 스타킹 상의류 - 티셔츠 하의류 - 바지 ※팁: 속옷류는 나뉘어 진 칸에 보관할 수 있도록 한다.	☐
4 단계	안 입는 옷을 정리한다	입지 않는 옷, 버리는 옷은 정리해서 헌옷수거함에 넣는다. ※팁: 헌옷수거함 위치를 알려준다.	☐

• 부엌-냉장고 정리하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	냉장고의 냉동, 냉장 용도를 이해한다	냉장고를 잘 정리하면 전기도 아끼고, 음식을 신선하게 보관하고 편리하게 꺼내 먹을 수 있다. ※팁: 냉장고 유형별 냉장칸, 냉동칸 등을 알려주고, 김치 냉장고의 경우 별도로 기능과 사용법을 알려준다.	☐
2단계	냉동칸 활용방법을 이해한다	[냉동칸] 위 칸 - 냉동식품, 다진마늘, 다진생강, 다진파 넣은 통 아래 칸 - 한 번 먹을만큼씩 덜어놓은 고기, 생선 문 칸 - 멸치, 오징어, 김 ※팁: 냉동된 음식은 구분이 어려우므로 겉에 음식명을 적어서 붙이도록 알려준다.	☐
3단계	냉장칸 활용방법을 이해한다	[냉장칸] 위 칸 - 자주 먹는 음식 아래 칸 - 자주 꺼내지 않는 음식 (예:김치통, 장아찌 등) 채소 칸 - 채소, 과일 문 칸 - 음료수, 물	☐

• 부엌-설거지하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	남은 음식물 처리하기	그릇에 묻거나 남아있는 음식물을 버린다. ※팁: 덜어놓을 것과 버릴 음식을 구분하도록 알려준다.	☐
2단계	기름기있는 그릇 초벌닦기	기름기가 있는 프라이팬이나 그릇은 휴지로 먼저 닦아 준다. ※팁: 기름기 닦는 휴지를 알려준다.	☐
3단계	설거지하기	기름기가 없는 그릇부터 닦는다. ※팁: 가장 오염이 덜된 물컵 부터 순서대로 닦도록 한다.	☐
4단계	음식물 쓰레기처리	음식물 찌꺼기는 음식물쓰레기 봉투에 넣어 버린다. ※팁: 음식물쓰레기 봉투에 담기 전 물기를 최소한으로 짜내도록 한다.	☐
5단계	뒷정리하기	행주는 깨끗이 빨아서 햇빛에 말린다. ※팁: 행주는 삶거나 빼는 법을 알려준다.	☐

• 음식물쓰레기 버리기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	음식물 쓰레기를 버리는 방법을 안다	음식물 찌꺼기들을 '음식물쓰레기'라고 한다. 음식물쓰레기만 버릴 수 있는 봉투를 사서 버린다. ※팁: 음식물 섭취후 음식물 쓰레기는 바로 버리도록 알려준다.	☐
2단계		작은 크기의 봉투를 사서 자주 버려야 냄새, 벌레가 안 생긴다. ※팁: 쓰레기 봉투별 사이즈를 알려준다.	☐
3단계		[음식물쓰레기에 넣지 않는 것] - 물기가 많은 찌꺼기 - 비닐, 이수시개, 휴지 - 음식물 찌꺼기 중에서 조개껍데기, 뼈처럼 크고 딱딱한 것 ※팁: 물기가 많은 음식물은 물기를 짜서 버리도록 하고, 쓰레기봉투 이동시 쓰레기봉투가 찢어지지 않도록 주의하는 법을 알려준다.	☐
4단계		[음식물쓰레기 봉투 사는 곳] 우리집 가까이 있는 편의점, 슈퍼, 마트에서 산다. 쓰레기를 넣을 수 있는 크기마다 봉투 값이 다르다. ※팁: 쓰레기 봉투는 지역별로 다른 것을 쓴다는 것을 알려준다.	☐

• 화장실 청소하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	화장실 청소시기를 안다	화장실은 1주일에 한 번 청소한다. ※팁: 화장실 청소시기를 알려준다.	☐
2단계	화장실 청소목적 이해하기	병원과 냄새가 나는 것을 막을 수 있다.	☐
3단계	화장실 청소하기	세균이 생기지 않도록 세제를 분물에 청소 솔을 묻혀서 화장실 구석구석을 닦는다. ※팁: 청소 세제 및 청소 솔 등 도구를 챙겨둔다.	☐
4단계	화장실 건조하기	물기가 잘 마를 수 있게 문을 열어둔다.	☐

④ 세탁하기

• 목적

세탁을 통해 대상자의 청결 상태를 향상시키고, 기분을 상쾌하게 하여 건강유지를 돕는다.

• 유의사항

- 세탁방법은 대상자의 습관과 결정을 존중하여 선택한다.
- 세탁표시에 따른 세탁방법을 확인한다.
- 세탁물의 상태를 확인하여 간단한 수선이 필요한 경우는 수선 후 세탁한다.
- 세탁물을 통해 실금이나 하혈 등 건강상태를 확인하고 이상이 있는 경우는 시설장 또는 관리책임자에게 보고한다.
- 세탁시간은 섬유의 종류나 오염의 정도에 따라 조절한다. 의류의 손상을 피하기 위해 오염이 심할 때에는 불리거나 부분세탁을 병용하는 것이 좋다.
- 세탁물은 옷감의 종류와 색상, 세탁방법에 따라 분류하여 세탁한다.
- 세탁방법과 세탁물에 따라 알맞은 세제를 선택하고, 세탁기별 세제(통돌이, 드럼세탁기)를 달리 사용해야 함을 알려주고, 적당량만 사용하도록 한다.

• 세탁 방법

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	불리기	제품 전체에 오염이 심한 경우는 분해 효소나 바이오 세정 성분이 들어있는 세제나 고형비누로 가볍게 문지른 후에 불린다. ※팁: 고형세제를 세탁기 옆에 구입해두고, 세제스푼으로 용량을 확인한다.	☐
2	부분 세탁하기	와이셔츠의 목, 손목 부위와 같이 부분적으로 오염이 심할 때는 부분 세탁을 한 뒤 본 세탁을 한다. ※팁: 부분 세탁시 문지르는 솔 등을 준비한다.	☐
3	커피, 과일즙 얼룩빼기	표백제가 들어있는 세제를 사용하면 효과적이다. ※팁: 얼룩별 지우는 방법을 미리 메모하여 세탁기에 붙여둔다.	☐
4	땀 얼룩	땀이 묻은 부위를 2장의 수건사이에 끼우고 두드려 땀이 수건으로 옮겨가게 한 다음 세제로 세탁한다. 겨드랑이와 같이 얼룩이 심한 부위는 식초 1/2 작은 술에 중조 3큰 술을 섞어 만든 액체를 칫솔로 두드려 바른 후에 빨면 자국이 남지 않는다. ※팁: 재빨리 처리하지 않으면 더러움이 오래 남으므로 최대한 빨리 처리하도록 한다.	☐

5	립스틱 얼룩	액체세제나 울 전용 세제를 소량의 물에 섞어 얼룩진 부분을 살살 문질러 제거한 다음 찬물로 행군다. ※팁: 옷을 입을 때 립스틱은 나중에 바르도록 하고, 옷을 벗을 때는 립스틱을 지운 후 밧도록 한다.	☐
6	파운데이션 얼룩	벤젠이나 휘발유 등을 거즈에 적셔 파운데이션이 묻은 부분을 가볍게 두드린다. 그리고 얼룩이 남지 않도록 물로 세탁한다. ※팁: 옷을 입고 밧을 때 묻지 않도록 위와 동일한 방법으로 알려준다.	☐
7	튀김기름 얼룩	얼룩이 묻은 부위에 주방용 세제 몇 방울을 떨어뜨리고 얼룩 부위를 손가락으로 잡고 비벼서 제거한다.	☐
8	본 세탁	반드시 세탁표시에 따라 세탁한다. ※팁 세탁 전 옷 안쪽에 붙어있는 세탁방법을 확인하도록 알려준다. 크기가 작은 옷, 늘어나는 옷은 빨래망에 넣어서 빨래한다.	☐
9	삶기	- 면직물 속옷이나 행주, 걸레 등을 삶으면, 때도 더 잘 빠지고 살균 효과도 있다. - 삶기 전에 먼저 세탁을 해야 하며, 합성세제나 비눗물에 세탁물이 반쯤 잠길 정도로 넣고 삶는다. - 삶을 때는 뚜껑을 덮고 세탁물이 직접 공기층에 노출되지 않도록 한다. - 삶는 제품의 종류가 다르거나 삶는 도중 색이 빠질 우려가 있는 제품은 비닐 봉투에 각각 넣어 묶은 후 다른 제품과 함께 용기에 넣어주며, 삶는 동안 비닐 봉투가 용기 바닥이나 옆에 닿지 않게 한다. ※팁 속옷류와 행주나 걸레 등 종류별로 따로 삶아야 함을 알려주고, 삶는 그릇을 별도로 준비한다. 세탁물을 삶을 때에는 손을 데지 않도록 집게를 사용하도록 알려준다.	☐
13	탈수하기	탈수시간은 의류에 따라 조절해야 하며, 지나친 탈수는 주름이나 의류손상의 원인이 되므로 소재나 의류에 따라 시간을 선택한다. ※팁: 이불, 의류, 적은 빨래별 세탁기 사용방법을 알려준다.	☐
14	행구기	- 행구기 전에 세탁물의 비눗기를 먼저 탈수시키는 것이 중요하다. 행구는 시간과 물의 절약을 위해 2~3회가 적당하며, 마지막 행굼에서 섬유유연제로 행구면 감촉이 부드럽게 된다. - 냄새가 심한 세탁물은 행굼이 다 끝난 후 봉산수에 담가두었다가 행구지 않고 탈수하여 건조하면 냄새가 없어진다. ※팁: 의류유형별 섬유유연제를 준비한다.	☐

15	건조하기	탈수가 끝나면 주름을 펴서 형태를 바로 잡아 곧바로 말리는 것이 중요하다. 또한 세탁물 건조 시에는 품질표시에 제시한 건조 방법을 확인하여 지시에 따르는 것이 중요하다.	☐
16	흰색 면직물	햇볕에서 건조하는 것이 살균효과가 있다.	☐
17	그늘에서 건조하는 의류	그늘에서 건조한다. 햇빛에서 말리면 색이 변할 수 있다. ※팁: 합성섬유 의류, 색상이나 무늬가 있는 의류	☐
18	니트류 (스웨터 등)	통기성이 좋은 곳에서 채반 등에 펴서 말린다.	☐
19	청바지류	주머니 부분을 빨리 마르게 하며 색이 바래지 않게 뒤집어서 말린다. 이때 지퍼는 열어둔다.	☐

• 손으로 빨래하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	손빨래하는 의류를 구분한다	손으로 빨래하는 옷인지 살펴본다. ※팁 의류에 세탁방법이 어디에 부어있는지 확인해 준다. 	☐
2단계	세제양을 구분한다	미지근한 물에 손가락 한 개 크기만큼 세제를 넣고 옷을 10분 담구어 둔다. ※팁 용량을 측정할 수 있는 스푼을 준비한다. 중성세제와 울샴푸의 차이를 알려주고 마찬가지로 진행한다.	☐
3단계	옷을 뺀다	손으로 옷을 조물조물 주물러준다.	☐
4단계	옷을 짰다	젖어 있는 옷의 물기를 짜서 넣어준다. 	☐
5단계	옷을 말린다	블라우스는 옷걸이에 걸어준다. 	☐
6단계		니트는 건조대에 넣어준다. 	☐

• 운동화, 모자 빨래하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	의류 외 세탁 가능한 물품을 구분한다	운동화, 모자, 목도리는 손으로 빨래한다. ※팁: 세탁이 필요한 시기를 알려준다.	☐
2단계	세제용량을 파악한다	미지근한 물에 손가락 한 개 크기만큼 세제를 넣고 10분 담가둔다. ※팁: 울삼푸 사용법을 알려준다.	☐
3단계	운동화 빠는 방법을 안다	운동화를 빨 때, 운동화 솔로 구석구석 문질러 닦아준다. ※ 팁: 더러워진 부분에 세제를 묻혀서 문질러 닦는 시범을 보여준다.	☐
4단계	모자를 빠는 방법을 안다	모자를 빨 때, 다 쓴 칫솔로 안쪽을 문질러 얼룩을 닦아낸다. ※ 팁: 화장품이 묻기 쉬운 이마 부위를 주의해서 문지르도록 알려준다.	☐
5단계	목도리나 스카프를 빠는 방법을 안다	목도리(스카프)를 빨 때, 손으로 조물조물 주물러준다. ※ 팁: 스카프의 경우 염색물이 빠지는 지와 물 온도 등을 반드시 확인한다.	☐
6단계	잡화류별 건조하는 방법을 안다	옷걸이에 걸거나 비스듬히 세워서 건조한다. ※팁: 옷걸이에 걸어서 말리는 것과 운동화처럼 세워서 말리는 것을 구분해준다.	☐

• 세탁 후 의류 관리

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	의복 정리	건조가 끝난 의복류는 용도별, 가족별로 반듯하게 분류해 놓으면 편리하다. 사용빈도가 적은 의복은 수납해 두는 것이 좋다. 수납장소를 기록해 두거나 겉에서 봐도 알기 쉽도록 해둔다. ※팁: 옷장에는 내이나 수건을 정리하여 이름표를 붙여둔다.	☐
2	다림질	다림질 표시기호를 따라야 한다. 다리미가 앞으로 나갈 때는 뒤에 힘을 주고 뒤로 보낼 때는 앞에 힘을 준다. 다림질 후 습기가 남아 있으면 구김, 변형이 되므로 완전히 건조시킨다. 수분이 필요한 다림질에는 먼저 분무기로 고르게 전체적으로 물을 뿌린다. 풀 먹인 천이나 스프레이식 풀을 사용할 때는 천을 깔고 다린다. ※팁: 사용이 편리한 들고 다리는 다리미를 준비해주는 것도 도움이 된다.	☐
3	보관하기	의복은 해충의 피해나 곰팡이에 의해 손상되고 보관 중 변질, 변색할 수가 있으므로 2시간 이상 직사광선에 쏘인다. 오랜 보관이나 장마로 인해 의류나 침구가 눅눅해졌으면 맑게 갠 날 바람이 잘 통하는 그늘에서 바람을 쐬인다. 양복장이나 셔랍 같은 용기에 방습제를 넣으면 습기 차는 것을 방지할 수 있다. 방습제는 실리카겔을 주로 사용한다. 모섬유나 견섬유와 같이 흡습성이 큰 천연섬유는 높은 온도와 습도에서 해충의 피해를 받기 쉬우므로 보관할 때는 방충제를 넣어 둔다. 방충제는 공기보다 무거우므로 보관 용기의 위쪽 구석에 넣어 둔다(방충제를 넣을 때는 포장된 상태에서 꺼낸 다음 천이나 신문에 싸서 넣는다). ※팁 맑은 날이라도 비가 막 그친 후에는 지면에서 습기가 올라오므로 바람 쐬이는 데는 적합하지 않다. 방충제에는 장뇌, 나프탈렌, 파라디클로로벤젠 등이 있는데, 종류가 다른 방충제를 함께 넣으면 화학변화를 일으켜 옷감이 변색, 변질하므로 한 가지씩만 사용하도록 한다.	☐

⑤ 옷입기

• 목적

의복착용의 생리적 기능은 청결 유지, 체온 조절, 신체 보호, 능률 향상 등이며, 표현적 기능으로는 개성의 표현, 장식 욕구의 표현, 예의의 표현, 소속의 표현 등의 기능이 있다.

• 유의사항

- 옷은 2일 이상 입지 않는다.
- 여름에는 하루씩만 입는다.
- 옷은 가볍고 느슨하며 보온성이 좋아야 한다.
- 장애인의 체형에 맞는 디자인이어야 한다.
- 신발은 굽이 낮고, 폭이 좁지 않으며, 뒤가 막혀있는 것으로 미끄럼방지가 붙어있어야 한다.
- 속옷은 매일 갈아입되, 피부를 자극하지 않는 재질로 흡습성이 좋은 소재를 고른다.

㉠ 상황에 맞는 옷 입기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	상황에 맞는 옷을 입을 수 있다	결혼식 : 너무 화려하지 않고 단정하고 깨끗한 옷 ※팁: 결혼식에 신부의 웨딩드레스와 같은 흰옷을 입고 가지 않도록 한다.	☐
2단계		장례식 : 검은색이나 회색 옷 ※팁: 남성의 경우 검은 정장 내에 착용하는 검정 넥타이를 함께 준비해둔다.	☐
3단계		출근할 때 : 단정하고 편한 복장 ※팁: 지나치게 캐주얼 한 복장은 아닌지 점검해서 알려 준다.	☐
4단계		면접 볼 때 : 정장 차림 ※팁: 면접 볼 때는 청바지 등 자유로운 복장이 아닌 정장차림을 하도록 알려준다.	☐
5단계		소개팅이나 친구들을 만날 때 : 내가 좋아하는 옷, 나한테 어울리는 옷	☐

㉞ 의복 구입하기

• 목적

내가 원하는 취향의 의류를 합리적으로 소비하는 방법을 습득한다.

• 유의할 점

- 최대한 장애인의 의견을 존중하여 진행하되 불필요한(낭비적인) 의복 구입이 발생하지 않도록 절충한다.
- 의복 구입 시 중증 장애로 인하여 이동이 제한적일 경우 인터넷 쇼핑물을 이용하거나 쇼핑몰에서 본인이 원하는 디자인을 고르도록 하여 대신 구입하여 준다.
- 장애인의 체형에 따라 편하고 어울리는 옷이 어떤 종류인지 파악해 둔다.
- 장애인의 옷 치수를 파악하여 수치를 적어둔다.

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1	정리할 옷을 파악하기	낡은 옷과 작아진 옷을 정리한다. ※팁 낡은 옷과 작아졌지만 입을 수 있는 옷을 구분하도록 도와준다. 낡은 옷은 의복수거함에 버리고, 작아진 옷은 세탁하여 주변에 나눈다.	☐
2	필요한 의복을 확인	구입이 필요한 옷을 파악한다. ※팁 꼭 필요한 옷인지, 어떻게 활용할지 사전에 이야기를 나눈다. 계절별로 가지고 있는 옷을 미리 확인해보고 필요한 옷을 확인한다.	☐
3	의복구입법 습득	이용자와 함께 지역사회 내 상점을 이용하여 의복을 구입한다. ※팁 사전에 금전관리에 대한 교육후 실행한다 체크카드 사용시에는 일정금액만 넣어둔다	☐

⑥ 꾸미기

㉠ 머리 스타일 관리하기

• 목적

일상생활과 대인관계에 있어 이미지를 결정짓는 외부 스타일을 이용자 스스로 연출하고 관리할 수 있도록 하기 위함.

• 유의할 점

- 사진자료, 잡지, 연예인 사진 등을 활용해 이용자가 미리 헤어스타일을 선택할 수 있도록 지원한다.
- 기본 컷 외 염색, 파마, 매직볼륨 등 스타일링은 최대한 지역 편의시설을 이용하는 것이 좋다.

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1단계	머리청결 유지하기	머리는 자주 감아서 냄새가 나지 않도록 주의한다. ※팁: 1일 1회 감도록 한다.	☐
2단계	머리 정리하기	외출할 때, 머리를 빗거나 묶어서 단정하게 정리한다. ※팁: 긴머리의 경우 손쉽게 묶을 수 있는 밴드 등을 활용한다.	☐
3단계	머리 고정하기	왁스, 젤, 헤어스프레이로 멋을 낸다. ※팁: 지나치게 많은 양을 바를 경우 머리가 끈적해질 수 있으므로 주의한다.	☐
4단계	헤어스타일 관리하기	머리를 고불고불하게 하는 파마, 머리 색깔을 바꾸는 염색을 하면 더 많은 머리 모양을 만들 수 있다. ※팁: 파마 및 염색을 자주 할 경우 머리카락이 손상될 수 있으므로 너무 자주 하지 않도록 한다..	☐

㉞ 화장하기

• 목적

일상생활과 대인관계에 있어 이미지를 결정짓는 외부 스타일을 이용자 스스로 연출하고 관리할 수 있도록 하기 위함.

• 유의할 점

- 본인의 피부타입을 먼저 파악하여 그에 맞는 화장품을 구입해둔다.
- 특정 제품에 피부 알레르기가 없는지 살펴봐야 한다.
- 피부 관리시 화장을 지우는 클렌징을 꼼꼼히 한다.
- 평상시 피부관리를 위하여 시중에서 판매되는 1회용 마스크 팩을 활용한다.
- 여름철 장시간 외출 등으로 피부가 달아올랐을 때는 감자, 오이 등을 활용해 수분팩 하는 것을 알려준다.
- 겨울철 건조함으로 피부가 하얗게 일어났을 때에는 꿀, 달걀노른자, 우유를 이용해 팩을 하거나 시중에서 판매하는 수분크림을 바르도록 한다.

단 계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	기초화장 하기	이용자의 피부상태를 확인한 후 스킨, 로션의 순으로 기초화장을 한다. ※팁 평상시 피부타입을 확인하여 알맞은 화장품을 구입한다. 스킨, 로션, 에센스가 하나로 되어있는 올인원 제품을 사용한다.	☐
2	얼굴 바탕화장 하기	- 거울을 보고 썬크림 또는 비비크림, 메이크업베이스 또는 혼합 제품을 스펀지에 묻힌 후 얼굴에 두드려 바른다. - 파우더(파우더팩트)를 스펀지에 묻힌 후 얼굴에 두드려 발라 묻힌 곳 없이 골고루 발랐는지 확인한다. ※팁 피부에 맞는 색상을 골라주고 추후에는 직접 구입할 수 있도록 메 모해 둔다. 썬크림, 메이크업베이스가 하나로 되어있는 비비크림 제품을 선택한다.	☐
3	눈화장하 기	- 눈썹 전용 펜슬로 자연스럽게 눈썹을 덧칠한다 - 아이섀도 : 눈두덩이에 색깔을 칠하는 가루 - 아이라이너 : 눈 주변에 선을 그어 눈 모양을 뚜렷하게 보이게 하는 것 - 마스크라 : 속눈썹을 진하고 길어 보이게 하는 술 ※팁 눈썹 색상에 따라 갈색 또는 검정색으로 선택한다. 직접 그리기가 어려운 경우 눈썹문신을 한다.	☐

4	립스틱 자연 스럽게 바르기	- 립밤 : 거칠고 마른 입술을 촉촉하게 해주는 것 - 립스틱 : 입술에 바르는 것 - 립스틱(립밤)을 들어 거울을 보고 입술을 따라 바른다. ※팁 피부에 맞는 색상의 립스틱을 여러개 구입해둔다. 그리기 쉬운 펜슬타입이나 틴트 유형의 제품을 선택한다.	☐
5	화장 지우기	- 얼굴에 크린징 오일이나 크림, 클렌징 티슈로 화장을 닦아낸다. - 미온수로 닦아낸다.	☐
6	피부 관리하기	- 세수를 한 다음 바르는 얼굴을 촉촉하게 해주는 스킨, 로션을 바른다.	☐

㉟ 손톱, 발톱 가꾸기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	손, 발톱 다듬기	- 손, 발톱을 손톱깎이로 가지런하게 다듬는다. 발톱은 일자로 깎는다. ※팁: 너무 바짝 자르지 않도록 한다.	☐
2	매니큐어 바르기	- 매니큐어를 손톱에 2~3번 바른다. 마르기 전에 구석구석 잘 바른다. 건조시킬 때까지 손을 움직이지 않도록 한다. ※팁: 손가락과 발가락 사이가 벌어지도록 스펀지 등을 끼운다.	☐
3	매니큐어 지우기	- 지우고 싶을 때는 아세톤을 휴지에 묻혀 손톱, 발톱을 닦아낸다. ※팁: 시중에 파는 리무버를 구입해둔다.	☐
4	피부 관리하기	- 아세톤으로 지운 뒤에는 지운 부위를 물로 닦고, 로션을 발라준다.	☐

㊱ 약세사리로 멋 내기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1	스카프나 목도리 하기	스카프, 목도리로 멋 내기 ※팁: 스카프나 목도리는 멋뿐만 아니라 보온 효과도 있음을 알려준다.	☐
2	스카프나 목도리 고르기	내게 어울리는 스카프 고르기 - 스카프를 얼굴에 대보고 내 얼굴이 밝아 보이는 것 - 봄 : 밝고 연한 색 - 가을 : 조금 어둡고 은은한 색 ※팁: 스카프나 목도리를 두르는 다양한 방법을 알려준다.	☐
3	약세사리로 멋내기	반지, 목걸이, 팔찌, 우산, 안경으로 멋 내기 ※팁: 반지, 목걸이, 팔찌는 너무 많이 하면 이상하게 보인다.	☐

(4) 지역사회시설 이용하기

- 목적

장애인이 지역사회 내에서 원하는 활동들을 자유롭게 하면서, 다양한 편의시설을 보다 안전하고 편리하게 보낼 수 있도록 한다.

- 유의사항

- 자녀의 욕구를 확인하여 주로 가는 외출 장소를 파악하여, 장소별 일상 업무 지원계획을 세운다.
- 외출의 목적을 분명히 하고, 외출시 목적지에 대한 사전정보를 충분히 파악하여 필요한 정보, 지원가능 여부, 준비물, 구비자료 등을 사전에 점검한다.
- 외출 전 점검사항을 확인함으로써 안전하게 외출한다.
- 대상자의 개인물품이 분실되지 않도록 유의한다.
- 외출시 연락할 수 있는 비상연락망을 핸드폰에 미리 저장해둔다.

외출시 안전관리 자기 체크리스트

집을 나서기 전 점검해야 할 안전관리를 했는지 확인해보고,
안전하게 외출할 수 있도록 한다.

안 전 관 리 내 용	O	X	비고
집에 나가기 전에 가스밸브 잠그기			
외출 시 문단속하기			
외출 시 전등 불끄기			
사용하지 않는 전기 플러그 빼기			
신호등 지키며 횡단보도 걷기			
버스 승강장에서 버스 안전하게 타기			
자전거 안전하게 타기			
공사장 등 위험한 곳 근처에 가지 않기			
신분증과 비상연락처가 있는 지갑 들고 다니기			

개 선 할 점

① 병원가기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	병원갈 시기 인식& 병원 혼자 가기	집 근처 병원에 간다. ※탐: 평소시 가는 병원 목록을 정리해두고, 교통편도 미리 확인해둔다.	☐
2단계	어디가 아픈지 표현하기	간호사한테 장애인복지카드를 보여주고, 어디가 아파서 왔는지 말한다. ※탐: 아플 때 주로 쓰는 표현을 연습해 둔다.	☐
3단계	진찰규칙 지키기	내 순서가 되면 이름을 부르니 이름을 부를 때까지 진료실 앞에서 기다린다. ※탐: 혹시 이름을 듣지 못했을 경우 접수처에 가서 확인하는 법을 알려준다.	☐
4단계	상대방 얘기 이해하기	의사 선생님을 만나면 - 어디가 아픈지 - 언제부터 아팠는지 - 얼마나 아픈지 말한다. 의사가 하는 말을 잘 듣고, 어렵게 느껴지면 쉽게 말해달라고 한다. ※탐: 미리 생각해 두거나, 종이에 적어 두면 대답할 때 도움이 된다.	☐
5단계	예약하기	병원에 언제 다시 오는지, 조심해야 하는 것이 있는 물어본다. ※탐: 예약날짜는 적어오거나 핸드폰에 저장하도록 한다.	☐
6단계	진료비 내기	돈(진료비)을 낸다. ※탐: 직접 돈계산이 어려울 경우 체크카드와 영수증을 챙기도록 한다.	☐

② 병원에서 약국가기

단계	성취목표	진행과정	수행평가
1단계	처방전을 챙긴다	약을 먹게 되면, 병원에서 '처방전'을 받는다. 처방전을 받아 병원 근처 약국에 간다.	☐
2단계	약을 지으러 간다	약사에게 '처방전'을 건네주고, 약사가 이름을 불러줄 때까지 기다린다.	☐
3단계	약복용법 이해하기	약을 받을 때 언제, 얼마나 먹는지 약물사용방법 안내를 듣는다. 어렵게 느껴지면 좀 더 쉽게 말해달라고 한다. ※탐: 약을 받을 때 본인이름을 반드시 확인하도록 한다.	☐
4단계	약값 지불하기	약국에 약값을 낸다.	☐

③ 은행 이용하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	은행을 이용하면 좋은 점을 이해한다	- 돈을 안전하게 보관할 수 있다. - 일정기간이 지나면 이자를 준다. - 돈을 아껴 쓸 수 있다. - 돈을 모으는 데 도움이 된다. ※탐: 돈을 소중히 관리해야 하는 이유에 대해 알려준다.	☐
2단계	은행업무 이해하기	- 돈 찾기, 공과금내기, (체크)카드 만들기, 돈 보내기, 돈 인출하기, 입금하기 등	☐
3단계	통장 만드는 절차를 이해한다	- 신분증 (주민등록증, 장애인복지카드) - 도장 (없으면 싸인으로) - 통장 만들 때 카드도 함께 만들 수 있다. - 현금카드는 은행 업무(입금, 출금, 이체)만 가능하다. ※탐: 처음 만들 때 은행에 동행하여 절차를 알려준다.	☐
4단계	비밀번호 관리하기	비밀번호는 나만 알고 남들에게 알려주어서는 안 된다. 통장 비밀번호를 알려달라는 사람이 있을 때, 절대 알려주면 안 된다. ※탐: 비밀번호를 잃어버렸을 경우를 대비하여 반드시 어딘가에 기록해두도록 한다.	☐
5단계	체크카드 활용법을 이해한다	- 통장 만들 때 체크카드도 함께 만들 수 있다. - 체크카드는 통장에 있는 돈만큼만 쓸 수 있는 카드이다. - 내가 돈을 어떻게 썼는지 통장으로 살펴볼 수 있다. ※탐: 한 달에 한번 체크카드 내역서를 함께 확인하여 불필요한 지출은 없었는지 확인해본다.	☐
6단계	현금 지급기 (ATM) 쓰기	- 현금지급기는 돈을 찾거나 예금할 수 있는 기계이다. - 은행 창구를 이용할 때보다 편리하게 이용할 수 있다. - 은행이 문을 닫았을 때도 사용할 수 있다. (밤 11시 30분까지) - 현금지급기는 편의점에도 있다. - 편의점 현금지급기는 시간과 관계없이 언제든지 이용할 수 있다. - 편의점 현금지급기로 돈을 찾으면 수수료(돈을 찾는 비용)가 나온다. - 비밀번호를 3~5번 잘못 누르면 사용할 수 없게 된다. - 은행에 가서 비밀번호를 바꿔야 다시 사용할 수 있다. ※탐: 현금지급기는 불필요한 과소비를 할 수 있으므로 꼭 필요할 때만 이용하도록 알려준다.	☐

④ 세탁소 이용하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	세탁소용 옷인지 확인한다.	세탁소에 맡기는 옷인지 확인한다. ※탐 드라이클리닝 등 세탁방법을 확인한다.	☐
2단계	옷 속 소지품을 확인한다	세탁소에 가기 전에 옷 속에 내 물건이 있는지 살펴본다. ※탐 주머니 속에 휴지나 돈 등이 들어있는지 확인하는 법을 시범 보인다.	☐
3단계	옷을 맡길 수 있다	옷을 맡길 때, 돈을 내고 영수증을 챙긴다. 영수증에는 내가 어떤 옷을 맡겼는지 쓰여 있다.	☐
4단계	옷을 찾아올 수 있다	옷을 찾을 때, 내가 맡긴 옷이 맞는지 옷이 망가진 데가 있는지 살펴본다.	☐
5단계	옷수선을 맡길 수 있다	옷이 찢어졌을 때, 지퍼, 단추가 고장 났을 때 옷이 작거나 클 때 세탁소에 가서 옷을 고친다. ※탐 떨어진 단추 보관함을 만들어 둔다.	☐

⑤ 물건 고치기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	서비스센터에 가는 물건을 구분 한다	직접 서비스 센터에 가는 경우 - 핸드폰, 노트북 크기가 작은 물건 ※팁: 삼성, LG 등 제조회사별 서비스센터를 찾아가는 방법을 알려준다.	☐
2단계	수리를 맡겨야 하는 물건을 안다	수리기사가 우리 집을 방문하는 경우 - TV, 세탁기, 냉장고, 전자레인지 크기가 큰 물건 ※팁: 처음 수리기사 방문 시 일정을 미리 확인하여 동행한다.	☐
3단계	물건 고장 여부를 확인한다	물건이 잘되지 않을 때 고장인지 살펴본다. ※팁: 코드를 꺾었는지, 작동법에 맞게 조작하였는지 확인한다.	☐
4단계	고장신고서 활용법 알기	물건을 살 때 받았던 사용설명서 뒤쪽에 보면 '고장 신고 전 확인 사항'이 있다. ※팁: 물건 살 때 사용설명서 등을 일정한 장소에 보관하도록 알려준다.	☐
5단계	서비스 센터에 고장수리 연락하기	고장인지 아닌지 다시 한 번 살펴보는 내용이다. - 코드가 잘 꽂혀있는지 - 문이나 뚜껑이 잘 닫혀있는지 - 건전지가 없는지 - 물건을 쓰는 순서대로 다시 한번 살펴본다. 그래도 물건이 잘 안된다면 서비스 센터에 전화한다. ※팁: 새로 산 물건의 경우 대략 1년간은 A/S가 됨을 알려주고, 물건별 고장수리센터 또는 고객센터 연락처를 메모하여 냉장고 등 눈에 잘 보이는 곳에 붙여둔다.	☐
6단계	물건수리를 맡길 수 있다	물건을 고칠 때 서비스 센터 직원에게 물어본다. - 왜 고장 났는지 - 조심해야 할 것 - 고치는 데 걸리는 시간 - 고치는 데 드는 돈 (수리비, 출장돈) ※팁: 어렵게 느껴지면 쉽게 말해달라고 부탁하는 법을 알려준다.	☐

⑥ 생활용품 사기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1단계	청소용품	빗자루, 휴지통, 걸레, 청소기	☐
2단계	주방용품	행주, 수세미, 주방세제, 키친타올	☐
3단계	화장실 용품	치약, 칫솔, 비누, 샴푸, 바디클렌저, 휴지, 생리대	☐
4단계	빨래용품	빨래세제, 빨래비누, 빨래망, 세탁기	☐

※ 팁

- 한 번 사두면 2~3개월씩 쓰는 물건들이 많다. 3개월에 한 번씩 얼마만큼 남았는지 살펴보고, 살 물건들을 종이에 적는다.
- 다양한 종류가 준비되어 있는 대형마트를 이용한다.

5) 금전관리

① 계산기 사용

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	계산기 사용법을 안다	내가 사용하기 쉬운 계산기나 휴대폰에 있는 계산기를 사용한다. ※팁: 휴대폰이나 집에 있는 계산기 중 어떤 더 사용이 편리한 지 대상자와 논의한다.	☐
2단계	계산기 사용법 실행하기1	- 내가 사고 싶은 물건들의 값을 미리 더해본다. - 내가 가지고 있는 돈에서 고른 물건값을 빼본다. - 물건을 사고 남는 돈을 미리 알 수 있다. ※팁 집에서 사전에 연습해보도록 한다.	☐
3단계	계산기 사용법 실행하기2	- 밥값을 친구들과 똑같이 나눠서 낼 수 있다. ※팁: 친구들과 만났을 때 자신이 먹은 음식은 계산하는 에티켓 등을 알려준다.	☐
4단계	내가 쓴 돈이 얼마인지 안다	- 영수증에 적혀있는 금액들을 더해본다. ※팁: 매월 용돈을 직접 관리하여 정해진 돈 내에서 사용하는 습관을 갖도록 한다.	☐

② 계산기를 통해 물건 값 계산하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	더하기를 할 수 있다	내가 사려는 물건의 값을 전부 얼마인지 더할 수 있다. 예) 우유 2,200원, 라면 3,400원 얼마를 내야 할까?  ※팁: 더하기가 서툰 경우 적은 금액부터 다시 연습해 보도록 한다.	☐
2단계	빼기를 할 수 있다	내가 가지고 있는 돈에서 물건의 값을 뺄 수 있다. 예) 10,000원을 내면 얼마가 남을까?  ※팁: 빼기가 서툰 경우 적은 금액부터 다시 연습해 보도록 한다.	☐

③ 곱하기와 나누기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1단계	곱하기	같은 물건을 여러 개 살 때 물건값을 쉽게 알 수 있다. 예) 600원짜리 아이스크림 8개면 얼마일까?  600  8  4800 ※팁: 곱하기가 서툰 경우 적은 금액부터 다시 연습해 보도록 한다.	☐
2단계	나누기	여러 명이 똑같이 나눠야 할 때 예) 16,500원어치 밥을 3명이 함께 먹었다. 밥값을 똑같이 나눠 내려고 한다. 얼마씩 내야 할까?  16500  3  5500 ※팁: 나누기가 서툰 경우 적은 금액부터 다시 연습해 보도록 한다.	☐

④ 버는 돈에 맞춰 쓰기

단계	성취목표	진행과정	수행 여부
1단계	돈 버는 목표 세우기	돈을 벌어서 하고 싶은 일을 미리 정하면 돈을 잘 쓸 수 있다. ※팁: 돈을 벌기 위해 구직에 대해 알아본다.	☐
2단계	저축하는 습관 기르기	하고 싶은 일을 하기 위해서 매달 얼마씩 돈을 모아야 하는지 알아둔다. ※팁: 돈을 은행에 예금하는 방법을 알려준다.	☐
3단계	한 달 동안 내가 버는 돈은 얼마일까?	- 일해서 받은 돈 - 나라에서 주는 돈(수급비, 장애수당) - 부모님이 주는 용돈 ※팁: 한 달 동안 버는 돈과 한 달 동안 지출하는 돈의 금액 차이 확인하기	☐
4단계	나의 수입알기	- 똑같은 날짜, 똑같은 곳에서 들어오는 돈(주 수입) → 월급, 지원금(수급, 장애수당) - 비정기적으로 버는 돈(부 수입), 아무 때나 여기저기에서 버는 돈 → 용돈 ※팁: 한 달 수입을 통장을 통해 확인하는 방법을 알려준다.	☐
5단계	나의 지출알기	- 매월 정기적으로 지출하는 돈(똑같은 날짜, 똑같은 곳에서) → 의료보험비, 세금, 집세, 생활요금 (전기, 수도, 도시가스, 전화, 인터넷 요금, 관리비, 휴대폰 요금 등) - 비정기적으로 지출하는 돈(아무 때나 여기저기에서 쓴 돈) → 밥값, 여가비, 병원비, 차비, 선물, 각종 회비 등 ※팁 - 지출이 소득을 넘지 않도록 한다. - 지출하는 돈 중 줄일 수 있는 부분들이 있는 지 확인해 본다.	☐
6단계	나의 수입지출 관리하기	매일 똑같이 쓰는 돈은 얼마인지 살펴본다. 한 달 동안 어디에 얼마를 썼는지 가계부에 적어본다. ※팁 - 체크카드를 활용하면 별도로 기록하지 않아도 되므로 체크카드 활용법을 알려준다. - 이때 다른 사람들에게 절대로 비밀번호를 알려주지 않도록 한다.	☐

⑤ 합리적인 소비생활하기

단계	성취목표	진행과정	수행여부
1단계	물건을 사러 갈 때	- 어떤 물건을 살 것인지 종이에 적어간다. - 종이에 적은 물건만 산다. - 물건을 사는 시간을 정한다. 너무 오래 쇼핑하면, 다른 물건을 사게 된다. - 쓸 돈을 미리 더해보고, 필요이상 많이 가져가지 않는다. ※팁 : 꼭 필요한 물건인지 자녀와 얘기해보고 합리적인 소비생활을 할 수 있도록 돕는다.	☐
2단계	신용카드 쓰지 않기	- 카드는 눈에 보이지 않는 돈이다. - 잘못하면 돈을 낭비하게 만든다. - 가능하면 안전한 체크카드를 사용한다. ※팁 - 실수로 신용카드를 잃어버렸을 경우 카드회사에 즉시 전화하도록 알려준다. - 외출 시에는 돈이 조금 들어있는 체크카드를 사용하도록 한다.	☐
3단계	과소비하지 않는 습관 갖기	- 다른 사람한테 자랑하려고 물건을 사는 것 - 기분에 따라 물건을 사는 것 - 다른 사람을 따라 물건을 사는 것 - 인터넷이나 핸드폰으로 쇼핑할 경우 장바구니에 담아두었다가 꼭 필요한지 다시 한 번 확인하고 쇼핑하기 - 물건구입 후 환불할 경우를 대비하여 영수증을 챙긴다. ※팁 : 자신에게 필요한 물건만 구입하도록 한다. 결재를 미루고 다시 한 번 생각하는 습관을 기른다.	☐