

발간등록번호
11-1352297-000620-01

대상자용 개정판



지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

Contents

대상자용 개정판

National Rehabilitation Center

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

5회기	건강관리 운동	23
6회기	투약·영양·삼킴장애 관리	39
	건강하게 먹는 약	40
	식생활건강 위험평가(D-HRA 1.0)	43
	삼킴장애 관리	46
	구강 운동 및 감각자극	50
7회기	우리 지역 자원 활용하기	53
8회기	마무리하기	55

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

01

조기적응프로그램 소개

1회기 조기적응프로그램 소개

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

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

조기적응프로그램을 진행하기 위해 등록 및 기초평가를 진행합니다.

평가 결과 등 작성



Blank writing lines for step 1



Blank writing lines for step 2



Blank writing lines for step 3



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

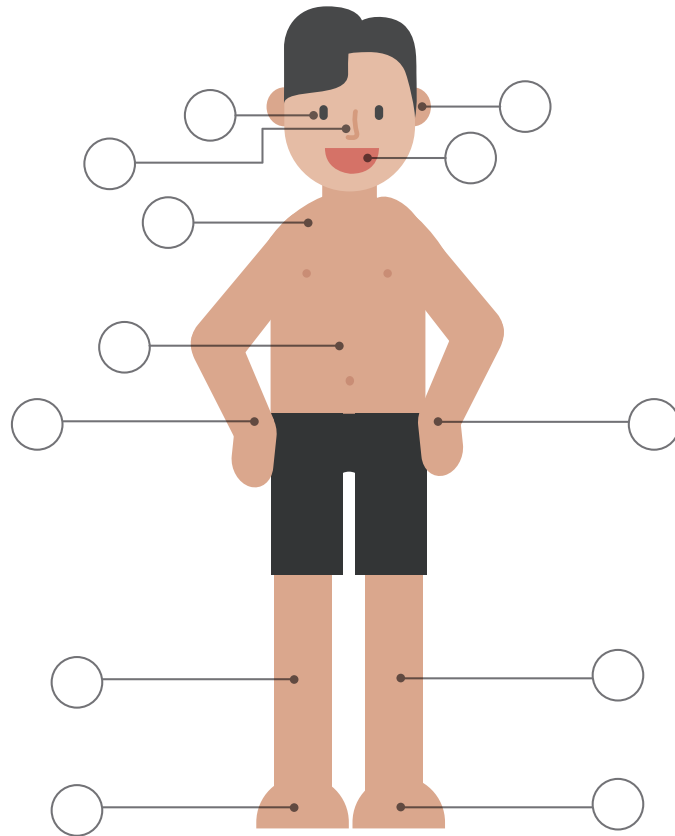
02

나를 이해하기

2회기

나의 몸 바라보기

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



불편한 부위 ● 건강한 부위 ●

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

신체적 상태를 과대평가하고 있음

신체적 상태를 과소평가하고 있음

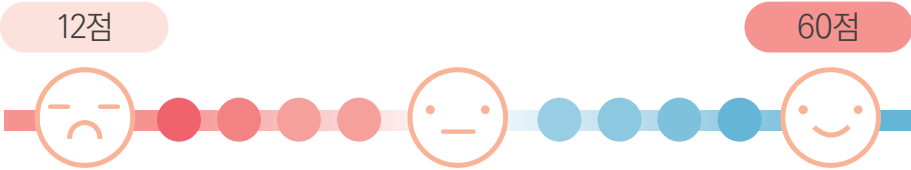
객관적으로 평가하고 있음

2회기 장애 인식(수용)하기

다음은 장애와 관련된 생각에 대한 질문들입니다. 각 문항에서 당신의 생각과 가장 적합하다고 생각하는 숫자에 ○표시 해봅시다.


문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
• 장애인이기 때문에 사람들을 잘 사귀지 못한다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 세상을 더 넓게 생각하게 되었다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 할 수 없는 일이 생기면 속상하다.	1	2	3	4	5
• 나는 장애 때문에 괴로워하지 않는다.	1	2	3	4	5
• 나는 장애인이지만 내 인생에 만족한다.	1	2	3	4	5
• 장애 자체보다 인생을 어떻게 사느냐가 더 중요하다.	1	2	3	4	5
• 장애는 내 인생에 가장 많은 영향을 미친다.	1	2	3	4	5
• 장애 자체보다 정직이 더 중요하다.	1	2	3	4	5
• 인생은 외모보다 훨씬 더 중요한 것들이 많다.	1	2	3	4	5
• 장애인이라는 것을 잊고 살만큼 재미있는 일이 많다.	1	2	3	4	5
• 장애를 가지고 있지만 내 인생은 부족함이 없다.	1	2	3	4	5
• 장애 때문에 불편하지만 마음만 먹으면 무엇이든 할 수 있다.	1	2	3	4	5

나의 점수는? _____ 점



2회기 나의 일상 돌아보기


01 내가 하고 있는 일들이 무엇인지 적어봅시다.

 기본 생활 영역

.....

.....


.....

 예술·문화 영역

.....

.....

.....

 신체운동 영역

.....

.....

.....

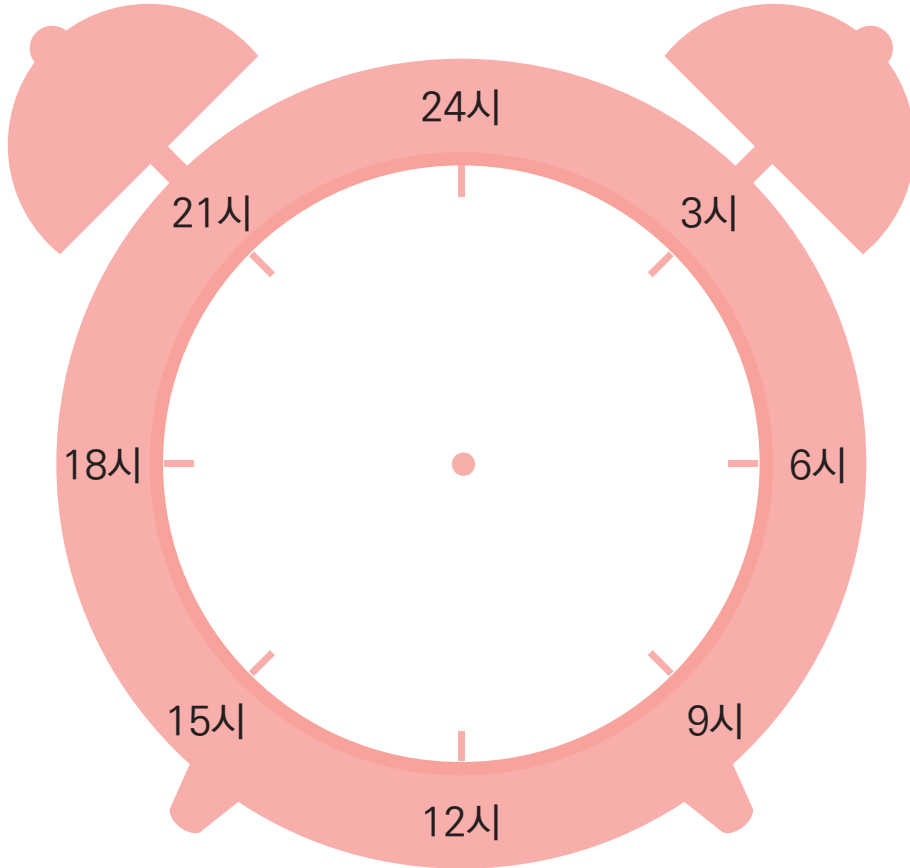
 사회관계 영역

.....

.....

.....

02 하루 일과를 계획해봅시다.



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

03 건강한 삶을 위한 나만의 3가지 수칙을 적어 봅시다.

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




지역사회
조기적응
프로그램
가이드북


03


일상생활 동작관리

3회기 일상생활 동작관리

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

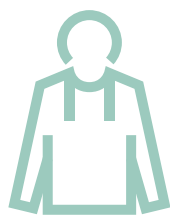
1 

2 

3 

02 일상생활 동작을 배워봅시다.

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



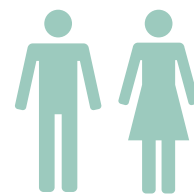
옷 입고 벗기

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



식사하기

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



화장실 이용하기

- ⑦ 양변기에 앉기



목욕하기

- ④ 욕실에 앉아 목욕하기
- ① 도구를 이용하여 목욕하기



용모단정하기

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



의사소통과 도구 사용하기

- ④ 글씨 쓰기
- ④ 키보드 이용하기
- ④ 전화받기

일상생활 수행 시 주의사항



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

04

보조기기 이해 및 활용하기

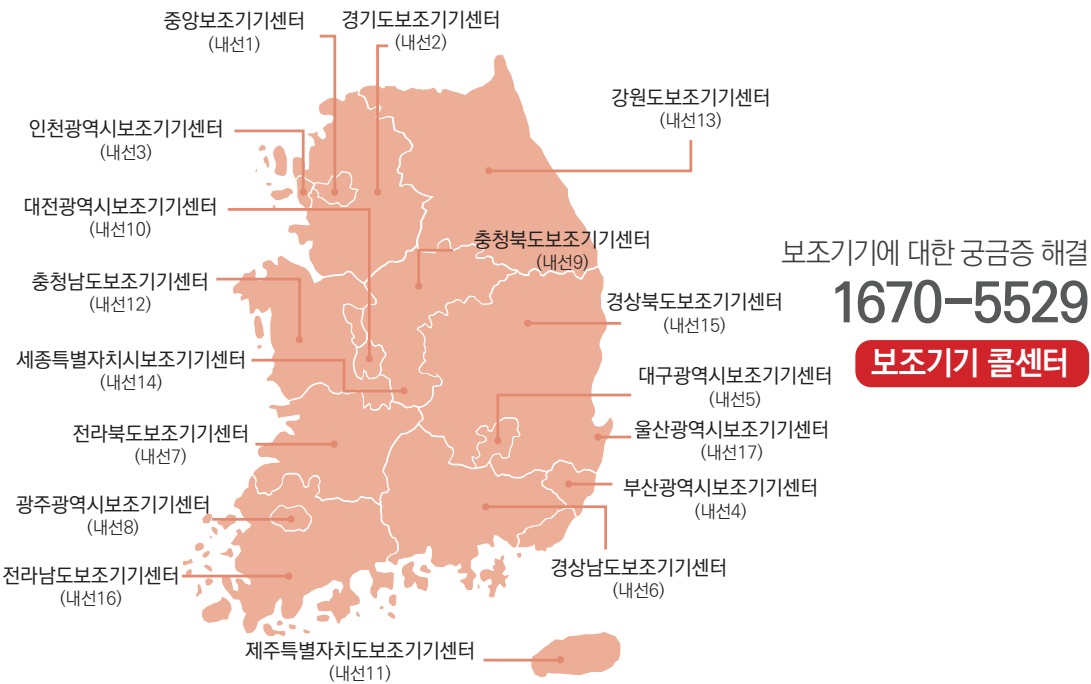
4회기 보조기기 이해 및 활용하기

01 현재 사용하고 있는 보조기기 또는 필요한 보조기기를 적어 보세요.

현재 사용하는 보조기기

필요한 보조기기

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



🔍 중앙보조기기센터 홈페이지에서도 확인 가능합니다.

주소창에 입력

장애 유형, 연령 및 대상 선택 후 검색

보조기기 맞춤 조회

📌 검색조건을 선택한 후 검색버튼을 눌러 주세요.

장애유형 ▼

장애정도 ▼

연령 ▼

대상자 ▼

🔍 보조기기 검색

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

05

건강관리 운동

5회기 건강관리 운동

병원에서 배웠거나 현재 하고 있는 운동이 있습니까?

예 (운동 종류 : _____) 아니요

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

횟수 : _____ 회 시간 : _____ 시간(분)

어떠한 운동(혹은 신체부위)에 대해 주로 배우고 싶습니까?

부위 팔(상지) 다리(하지) 전체 기타 _____

종류 유연성운동 근력운동 균형운동
 보행 기타 _____

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




*본 건강관리 운동은 2018년 국립재활원 재활연구소 연구과제 「장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가」 부분을 활용하였습니다.

건강관리 운동

01 누워서 한 다리 펴서 들기

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

02 누워서 다리 뺏기

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




03 브릿지

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	근력(하)	 <p>① 무릎을 세우고 바른 자세로 눕는다.</p>
		 <p>② 자세를 유지하면서 엉덩이를 들어올린다.</p> <div data-bbox="651 1713 1342 1982" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 허리가 과도하게 굴곡되지 않도록 배에 힘을 주어 자세를 유지한다. 정확한 자세를 이해하기 힘든 경우, 보조자의 도움을 받는다.</p> </div>




04 누운 자세에서 오르막 걷기

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

05 손목 굽힘근 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	 <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손등이 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸 쪽으로 당겨 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p>
		<div style="border: 2px solid #4CAF50; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>

06 손목 펴근 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
<p>눅기 자세</p>	<p>유연성(하)</p>	 <p>① 가슴 높이로 팔을 뻗어 손바닥을 몸 쪽으로 향하게 한 후 손끝을 몸쪽으로 당긴 후 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="612 1778 1307 1939" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">  <p>심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>

07 팔 교차해서 어깨 등 늘이기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
<p>눕기 자세</p>	<p>근력(하)</p>	 <p>① 두 팔을 가슴 앞에서 교차하여 당긴 상태로 10~30초 동안 유지한다.</p>
		 <p>② 반대 팔도 같은 방법으로 실시한다.</p> <div data-bbox="651 1783 1347 1944" style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> 심한 통증이 생길 때까지 당기지 않는다.</p> </div>



08 각지 끼고 만세하기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
<p>눕기 자세</p>	<p>유연성(하)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 등 쪽의 근육을 긴장시키고 체간의 안정성을 강화하면서 상지의 움직임을 향상시키는 운동방법이다. • 바른 자세를 만들어 유지하고 이후 팔꿈치를 편 상태에서 양팔을 각지 끼고 만세를 하도록 유도한다. • 요통, 후만증, 체간의 불안정성, 목통증, 어깨 통증 등에 다양하게 적용이 가능하다. <div data-bbox="592 909 1326 1178" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눕는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다. <div data-bbox="592 1341 1326 1610" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> ③ 양손을 각지 끼고 만세를 한다. 팔꿈치를 펴고 10초를 유지한다. 배에 힘을 주도록 유도한다. ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다. <div data-bbox="596 1839 1295 2007" data-label="Text"> <p>! 단계별 변화는 체중 지지면 변경, 유지시간으로 적용한다.</p> </div>

109 깍지 끼고 나란히 하기

운동자세	운동유형 및 난이도	운동방법
눅기 자세	유연성(하)	 <ol style="list-style-type: none"> ① 등에 베개(혹은 수건)를 끼우고 바른 자세로 눅는다. ② 턱을 당기고 바른 자세를 유지한다.
		 <ol style="list-style-type: none"> ③ 양손을 깍지 끼고 앞으로 나란히 한다. ④ 10초 간 유지 후 이완하면서 총 3회 반복한다.

10 아픈 손잡고 팔꿈치 구부리고 펴기

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

11 아픈 손잡고 몸통 돌리기

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

12 무릎 구부리고 다리 돌리기

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

13 한 쪽 다리 들어 양반다리 만들기

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

* 건강관리 운동 모델로 참여해주신 전현주님께 감사드립니다.

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

06

투약 · 영양 · 삼킴장애 관리

6회기

건강하게 먹는 약

약은 왜 정확하게 복용해야 하나요?

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

약을 처방 받을 때 확인하세요.

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

약을 복용할 때 주의하세요.

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

약은 이렇게 보관하세요.

- ① 직사광선을 피해서 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하세요.
- ② 다른 용기에 옮기지 말고, 설명서와 함께 포장상태 그대로 보관하세요.

이럴 때는 의사와 상의하세요.

- ① 약을 복용하고 어지럼증, 울렁거림, 구토 등의 증상이 있을 때 의사와 상의하세요.
- ② 증상 호전 시 약의 복용을 임의로 중단하거나 줄이지 말고 의사와 상의하세요.
- ③ 임신이나 수유를 계획하는 여성은 미리 의사와 상의하세요.

이런 약을 드신다면 주의하세요.

❖ **항응고제(와파린)**

- ① 비타민 K가 많이 포함된 음식인 푸른잎 채소, 생선, 녹차, 간 등은 삼가세요.
- ② 술을 드시지 마세요.
- ③ 병원 진료 전에는 약을 복용하고 있다고 알려주세요(특히, 치과진료 전).
- ④ 부딪히거나 넘어지지 않도록 주의하세요.
- ⑤ 출혈증상을 관찰하세요.

**가벼운
출혈증상**

양치할 때 잇몸 출혈, 코피, 멍, 총혈 등

**중증의
출혈증상**

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

항경련제

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

고혈압 약

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

당뇨 약

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

6회기

식생활건강 위험평가 (D-HRA 1.0)

다음에 해당되시는 부분에 V 표시를 해주시기 바랍니다.

 음주습관을 선택해 주세요.

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

 흡연량을 선택해 주세요.

- 피우지 않음 하루 한 갑 미만 하루 한 갑 이상


 활동량을 선택해 주세요.

- 적음 보통 많음

 식습관 평가

 과일은 얼마나 자주 드십니까?

- 거의 먹지 않는다 주 1~6 회 하루 1회 하루 2회 이상

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

- 총 2가지 이하 총 3~5가지 총 6가지 이상

 우유나 요구르트는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~3회 주 4~6회 하루 1회 이상

 라면 등 인스턴트 면류는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 잡곡밥은 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는 편이다 거의 매일 먹는다

 생선은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 이틀에 한 토막 하루 한 토막 이상

 삼겹살은 얼마나 드십니까?

거의 먹지 않는다 가끔 먹는다 즐겨 먹는다

 햄, 소시지 등 육가공품은 얼마나 자주 드십니까?


거의 먹지 않는다 주 1~2회 주 3회 이상

 탄산음료는 얼마나 자주 마십니까?

거의 마시지 않는다 가끔 마신다 주 1회 주 2회 이상

 콩이나 두부는 얼마나 자주 드십니까?

거의 먹지 않는다 주 1회 이하 주 2~4회 주 5회 이상

 아침 식사를 하십니까? 거의 하지 않는다 주 3~4회 거의 매일 외식은 얼마나 자주 드십니까? 거의 하지 않는다 하루 1회 하루 2회 이상 김치를 매 끼 드십니까? 예 아니오 식사하실 때 반찬을 평균 몇 가지 드십니까? (양념장, 소스 제외) 3가지 미만 3가지 4가지 5가지 이상 패스트푸드를 자주 드십니까? 주 1회 미만 주 1회 이상

식생활건강위험평가 결과에 따라 필요한 영양관리 방법을 안내 받을 수 있습니다.

〈출처 : 한국보건산업진흥원 홈페이지(www.khidi.or.kr), 건강위험도평가(D-HRA)〉

6회기

삼킴장애 관리

삼킴장애 관리의 중요성

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

삼킴장애 관리



구강 관리

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

삼김 형태 결정



삼김장애 대상자를 위한 고체식이



1단계

- ① 농도가 진한 미음
- ① 푸딩 점도의 국
- ① 같은 반찬



2단계

- ① 죽
- ① 요플레 점도의 국
- ① 다진 반찬



3단계

- ① 죽 또는 진밥
- ① 토마토 주스 점도의 국
- ① 썰은 반찬



4단계

- ① 일반식



삼킴장애 대상자를 위한 액체식이



손가락 테스트



손가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

1단계

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

2단계

- 요플레 정도의 점도
- 포크 사이로 액체가 천천히 흐르는 정도



손가락 테스트



손가락 테스트



포크 테스트



포크 테스트

3단계

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

4단계

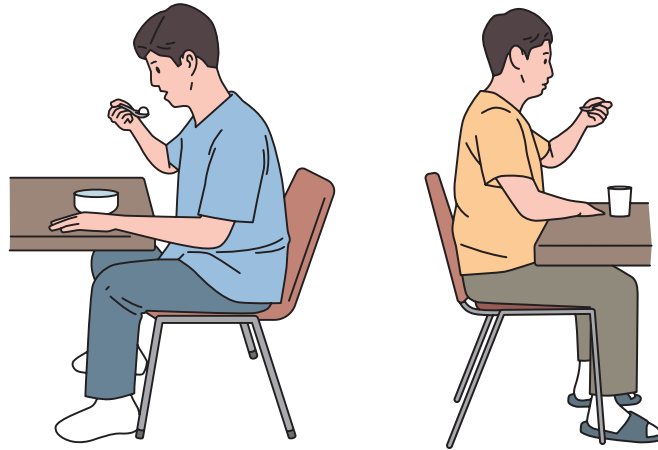
- 물 정도의 점도



식사 시 올바른 자세

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

올바른 자세



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

턱 당기기



- 턱을 안으로 당겨서 삼킴을 시도한다.

6회기

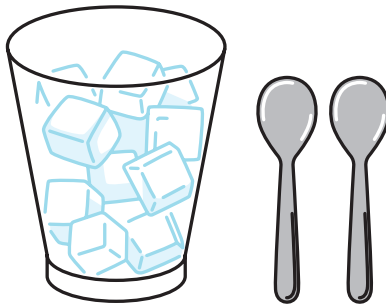
구강 운동 및 감각자극

목적

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

준비물 및 방법

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



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

주의사항

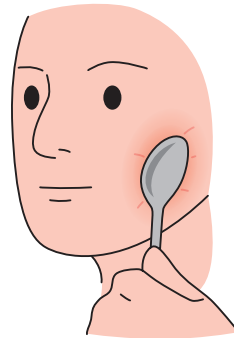
- 일회용 장갑을 착용 후 시행하며, 반드시 장갑 착용 전·후 손 씻기를 합니다.
- 구토(구역)반사가 있으면 중지하도록 합니다.

1. 입술 자극하기



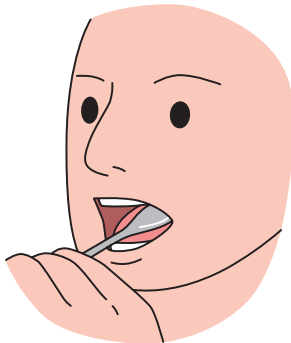
엄지와 검지를 이용하여 입술 주변을 시계방향, 반시계 방향으로 단계적으로 압박을 가합니다. 차가운 손가락을 이용하여 입술을 자극합니다.

2. 볼 자극하기



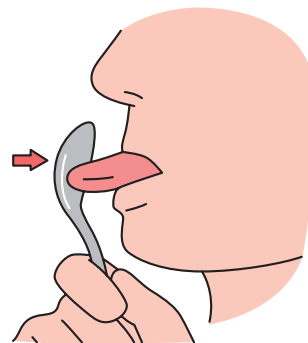
차가운 손가락을 이용하여 볼을 눌러 줍니다.

3. 입안 자극하기



차가운 손가락을 이용하여 혀, 볼, 입천장을 눌러줍니다.

4. 혀 운동하기



혀를 앞으로 내밀고 손가락을 이용하여 저항을 줍니다.

5. 입술 운동하기



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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

07

우리 지역 자원 활용하기

7회기 우리 지역 자원 활용하기

내가 이용할 수 있는 지역 내의 자원은 무엇이 있는지 알아보세요.

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

지역사회
조기적응
프로그램
가이드북

08

마무리하기

8회기 마무리하기

프로그램 이용 후 어떠셨나요?(소감을 적어주세요)



.....

.....

.....

.....

나의 계획에 대해 의견을 나눠보세요.



.....

.....

.....

.....

나에게 필요한 맞춤형 서비스 안내받기



.....

.....

.....

.....

참고문헌

- 2019 나에게 힘이 되는 복지서비스, 보건복지부, 2019.
- 뇌병변 중도장애인의 병원-지역사회연계를 위한 교육 콘텐츠 개발, 국립재활원, 2017.
- 보조기기 정보제공 리플릿, 2019.
- 보호자와 함께하는 삼킴장애치료-국립재활원 작업치료실, 2019.
- 박자경, 장애 수용과 삶의 만족도의 관계 분석-사회적 지지와 사회 참여 요인의 조절효과 분석. 2009.
- 박지환, 일상생활활동: 생활환경과 여가활동, 현문사, 2014.
- 삶의 발견, 여행, 국립재활원, 2016.
- 서태수 외, 일상생활 활동학 · 생활환경학, 영문출판사, 2003.
- 윤희정, 장애인의 삶의 만족도에 미치는 영향 요인: 공적이전소득을 중심으로, 2015.
- 장애인보건의료센터 실무향상교육, 중앙장애인보건의료센터, 2018.
- 장애인 건강관리를 위한 지능형 의사결정지원시스템 개발 및 평가, 국립재활원, 2018.
- 지역사회중심재활교육 뇌졸중실무과정, 국립재활원, 2011.
- 지역사회중심재활교육 지역사회재활간호, 국립재활원, 2016.
- 지역사회중심재활교육 지역사회재활간호, 국립재활원, 2018.
- 정원미 외, 일상생활 동작, 정담미디어, 2010.
- 정정숙, 척수 장애인의 우울과 장애수용에 영향을 미치는 심리적 요인과 단기심리상담효과 연구, 2013.
- 조금분, 취업장애여성의 장애수용이 삶의 만족도에 미치는 영향, 2017.
- 척수장애인 심리연구를 위한 척도 모음집, 국립재활원, 2013.
- 한국보건산업진흥원 영양도구 리플릿, 2019.
- 한국보건산업진흥원 홈페이지 www.khidi.or.kr
- 대한장애인체육회 생활체육정보센터 www.sports.koreanpc.kr
- 2022 장애인복지사업연대(1) 보건복지부 2022

대상자용 개정판

지역사회 조기적응 프로그램 가이드북

발행일 | 2019년 9월

개정일 | 2022년 12월

발행처 | 보건복지부·국립재활원 중앙장애인보건의료센터

편집인 | 김동아

편집진 | 김민희, 김설희, 김지현, 김효진, 박요안, 박재희,
(가나다순) 이민영, 임현정, 안은성, 이은영, 서희옥, 조순미,
최민규, 황성환

감수 | 신준호

주소 | 서울특별시 강북구 삼각산로 58

※ 사전승인없이 내용의 무단복제를 금함

관리번호 C-17-22-10

- 발간등록번호 : 11-1352297-000620-01
- 국제표준간행물번호(ISBN) : 978-89-6810-506-7 (13330)