

장애체험 교육을 위한

자위봉사 니길라잡이



사단법인 장애우권익문제연구소

설립: 1987년 12월 3일

연구소가 하고 있는 일

정책연구사업: 장애우 관련 제반 법과 제도 연구,
장애우 관련 세미나 및 토론회 개최
교육사업: 장애우아카데미 운영, 장애우 관련 자료실
운영, 장애우 관련 자료집 출판
특별위원회: 의료특별위원회, 여성장애우 특별위원회
인권옹호사업: 장애우 인권 및 법률과 생활 상담
전문위원회 운영: 법, 교육, 직업, 의료

부설기관

장애우 관련 전문잡지 월간 함께걸음 발행
장애아동 가족지원센터 운영
보육시설 영3어린이집 운영
장애우 직업센터 운영
장애우 인권센터 운영
장애우 문화센터 운영
장애우 인권센터 운영
장애우 정책실 운영

지소

장애우권익문제연구소 대구지소
장애우권익문제연구소 부산지소
장애우권익문제연구소 전북지소
장애우권익문제연구소 인천지소

회원가입안내

회원자격: 월3천원 이상 회비를 납부해 주시는 분

보내주신 회비는 연구소 운영과 장애아동가족지원센터 등 부설기관 운영비로 쓰여집니다. 회원은 연구소가 주최하는 각종 행사에 우선 초대되며, 연구소가 발행하는 함께걸음을 무료로 받아보실 수 있습니다. 보내주신 회비는 법인세법 시행령 제17조와 50조에 의거 세금공제 혜택을 받을 수 있습니다.

Md1.8

자원봉사 길라잡이

-장애체험 자원봉사자 교육을 위한-

사단법인 장애우권익문제연구소

자원봉사활동의 이해

장애우(友)의 이해

'장애우(友)'는
장애를 지닌 사람이나 그렇지 않은 사람이나
모두 우리들의 친구라는 의미를 담고 있습니다.

한국장애인개발원 자원봉사팀



... 목차 ...

1. 소개의 글
2. 자원봉사의 이해
3. 장애체험
4. 장애의 종류

1. 소개의 글

우 리 사회는 많은 사람들이 각기 다른 모습으로 살고 있다. 인종, 성별, 외모에 이르기까지 어떠한 기준을 갖고 보느냐에 따라 모두 다르게 보일 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때, 장애인 어떤 특이한 점을 일컫는 것으로 이해할 수 있다. 공공도서관의 의자를 예로 들어 보자. 키가 작은 특징을 가진 사람은 남보다 높은 의자가 필요할 것이다. 상대적으로, 키가 큰 특징을 가진 사람은 낮은 의자가 필요할 수 있다. 이 두 사람을 위하여 높낮이가 조절되는 의자를 비치한다면 자신의 특징에 맞게 높이를 조절하여 사용할 수 있다.

이와 마찬가지로, 다리가 불편한 특징이 있는 사람은 도로의 턱을 지나다니기 어렵고, 앞을 보지 못하는 특징이 있는 사람은 신호등의 불빛을 인식하지 못한다. 따라서 도로의 턱을 없애고, 신호등에 음성시스템을 설치하는 것이다. '장애'라는 단어는 어쩌면 사회의 모든 것들이 소위 말하는 '다수'와 '평균'이라는 것에 맞추어져 있기 때문에 필요한 것일 수 있다. 장애우를 위한 특별한 장치를 따로 설치하는 것보다 편의시설을 처음부터 모두가 함께 사용하기 편하게 만드는 것이 중요하다.

이러한 측면에서 초등학생 장애체험은 직접 몸으로 느끼는 체험을 통해 장애에 대한 편견을 없애고 앞으로 사회를 이끌어갈 학생들을 교육함으로써 미래의 사회적 인식을 개선하는데 기여할 수 있다. 장애인 대부분의 사람들이 경험하는 결코 특별한 것만은 아니며 장애인도 우리도 될 수 있다는 것이다. 때문에 장애인을 차별하지 않고 다함께 더불어 서로 도우며 살아가야 하는 것이다.

2. 자원봉사의 이해

1. 자원봉사의 개념

자원봉사는 개인의 선의에 의해 자발적으로 이웃을 돕는, 인간에 대한 작은 관심에서 출발한다. 자원봉사활동은 지금까지의 '도움이 필요한 사람에 대해 아무런 대가 없이 직접적인 서비스를 제공하는 활동'에서 오늘날은 '지역사회의 발전과 변화를 가져오기 위한 계획적이고 조직적인 사회행동'으로까지 그 범위가 확대되고 있다. 즉, 자원봉사활동은 민주적인 입장에서 '밝고 살기좋은 환경과, 조화롭고 평등한 사회'를 만들려는 시민들의 주체적이고 평범한 행동을 말한다.

우리사회에서 자원봉사라는 용어는 자원봉사, 자원활동, 자원봉사활동, 자원복지활동이라는 여러 가지 용어가 함께 쓰이고 있다. 각 용어마다 조금씩 그 의미의 특수성이 있겠으나 실제로는 같은 의미로서 활용되고 있다. 자원봉사는 '자유의지'라는 뜻을 가진 라틴어 'Voluntas'에서 유래되었고 자원봉사자라는 영어단어 'Volunteer'는 라틴어 'volo(의지)'에서 나왔다. 즉 자원봉사자란 자유의지를 바탕으로 사회봉사를 하는 사람을 뜻한다.

그러므로 자원봉사는 어떤 특정한 사람이나 집단 또는 시간과 물질적 여유가 있는 사람만이 하는 특별한 활동이 아니며 누구라도, 언제라도, 어디서라도, 어떤 방법으로라도 시작할 수 있는 활동이다. 자원봉사는 산발적, 불규칙적이 아닌 지속적, 계획적 활동이라는 점에서 전통사회의 단순한 주민참여, 온정주의 활동과 구별된다. 따라서 자원봉사 운동은 산업화 이후에 등장한 근대적 개념이라고 볼 수 있다. 자원봉사는 내가 지역사회의 주인이라는 민주주의 시민의식의 싹이 트고 민간조직이 등장하면서 시작된 새로운 개념인 것이다.

2. 자원봉사활동의 의의와 필요성

1) 의의

현대사회가 복잡 다양해지고 개인능력의 한계를 넘으면서 사회보장이 제도화 되기는 했지만, 모든 국민에게 인간다운 생활이 보장되기 위해서는 자원봉사활동이 정부차원을 넘어 범국민적 자조운동 내지는 시민들의 새로운 지역사회봉사로 고무되어야 한다. 또한 물질적 풍요 속에서도 각종 비복지적 요인들의 증가로 인해 사회문제가 급증하자 그 문제해결 및 예방의 기능을 담당하고 있는 공적 또는 사적 조직에서의 사회복지활동에 대한 활성화요구가 증가되고 있으며, 특히 국가책임의 사회복지에 대한 국민의 기대감이 상승되고 있다. 그러나, 사회복지 욕구대상자가 확대됨에 따라 수요자가 기대하는 요구를 모두 충족시켜 줄 수 없는 실정이다. 자원봉사활동은 이러한 복지제도의 불완전성을 보완, 강화하는 의의를 갖는다. 자원봉사는 사회복지의 최대 인적자원을 제공할 수 있으며 막대한 재원을 대체할 수 있다. 자원봉사는 참여자에 대한 최소한의 훈련으로 사회복지의 제분야에서 다양하고 효과적인 서비스를 제공할 수 있다. 동시에 자원봉사자들이 사회복지전문가를 돕거나 봉사함으로써 사회복지전문가들이 보다 전문화되는데 박차를 가할 수 있을 것이다.

2) 필요성

자원봉사활동은 기독교 인도주의 정신의 발로라는 이면도 있으나 더 넓은 의미에서는 역사적인 필요성이라 할 수 있다. 현대의 기술혁신에 따른 사회변동으로 생기는 여가의 증대, 기계화로 인한 인간의 가치관의 동요나 감퇴와 같은 사회문제를 해결하기 위하여 필연적으로 자원봉사활동을 지향하게 되는 것이다. 오늘날 가족과 친척에 대한 무관심·냉담은 이웃과 사회로 이어지고 있으며, 무관심과 냉담이 만연한 사회에서 개인의 무력한 존재가 될 수 밖에 없다. 시민 모두가 함께 어울려 사회의 참주인으로 스스로 설 수 있는 시민공동체 사회를 만들기 위해서는 자원봉사활동이 반

드시 필요하다.

자원봉사의 필요성을 사회적, 개인적, 정치적 그리고 생태적 측면으로 나누어 생각해 볼 수 있다.

(1) 사회적 측면:

인간사회에는 언제나 남의 도움을 필요로 하는 사람들(특히 자신의 잘못이 아닌 경우:어린이, 노약자, 환자, 장애인 등등)이 있어 왔다. 이들을 돕는 정부의 역할이 충분할 수 없다. 그 이유는 구조적이라고 볼 수 있는데, 예산부족, 인력부족, 뒤늦은 문제 발견 등을 들 수 있다. 산업혁명 이후의 엄청난 도시빈민의 문제가 근대적 자선기관 또는 사회단체들이 태어나는 동기가 되었다. 사회에는 도움을 필요로 하는 틈새가 있고 이 틈새가 메꾸어져야 사회는 안정되고 살맛나는 사회가 되는데 이 틈새를 메꾸는 작업이 바로 자원봉사인 것이다.

(2) 개인적 측면:

인간에게는 심리적으로 여러단계의 욕구가 있는데 의식, 안전, 친교를 넘어서 남에게서 인정받고 자아를 실현하고자 하는 욕구가 있다. 이러한 욕구들은 자원봉사 또는 자선행위를 통해서 충족된다.

(3) 정치적 측면:

어떤 활동이 필요할 때 정부가 하지 않음으로 생긴 빈틈을 개인이 메꾸기 위해서만이 아니라 정부에게 자극을 주고 문제를 제기함으로써 정부의 몫을 다하도록 유도하는 측면도 있다.

(4) 생태적 측면:

오늘날 인간이 누리는 삶의 조건은 사회 생태계와 자연 생태계의 심각한 파괴로 인하여 더할 나위없이 악화되어 있다. 극심한 구직난과 교통난, 열악한 주거 및 교육, 작업환경; 높은 범죄율과 부정부패; 산, 강, 바다, 물, 대기 등의 오

염은 인간성 상실과 함께 생명체 또는 지구에 대한 총체적 위협으로 다가오고 있다. 이러한 현실의 개선에는 정부나 민간의 힘만으로는 어렵도 없다. 해결을 위해서는 민.관.기업의 동반자 관계가 이루어지고 공통된 목표인 생태계 재생에 시민 각자의 자발적 노력(자원봉사)이 더없이 필요한 때이다.

3) 자원봉사자 활용 추세

자원봉사자들의 역할이 변화되고 있다. 자원봉사자들은 복지기관과 클라이언트(client) 사이를 연결시키는 중매자로서 역할을 하고 있으며, 지역사회와 복지기관을 연결시키는 촉매역할을 하기도 한다. 점차 전문성이 요구되어 준전문가의 수준에 이르는 질적변화도 하나의 추세이며 각자가 가지고 있는 재능에 따라 일을 분담하려는 노력이 이루어지고 있다. 성격이 다른 자원봉사팀과 활동력 있는 대학생, 자원봉사팀간의 역할분담형식의 결연으로 새로운 팀을 이루고 있다. 또한, 자원봉사자 훈련과 관리의 중요성이 대두되고 있다. 자원봉사자의 태도를 적극적으로 강화하고 지속적으로 활동할 수 있도록 다양한 프로그램을 개발하여 기대육구를 충족시키기 위하여 다각적으로 노력을 하고 있다.

3. 장애우를 대하는 올바른 태도

- 1) 무엇보다도 먼저 장애를 가진 사람도 하나의 인간이라는 것을 기억하여야 한다. 장애를 가졌다는 점을 제외하고는 다른 사람과 똑같다.
- 2) 사람이 각기 다르듯이 장애우 역시 각기 다르다. 장애우를 모두 동일시 하지 말고 각기 다른 인격을 가진 인격체라는 것을 인식하여야 한다.
- 3) 장애우와 함께 생활하는 것은 풍부한 인간성의 표현이다. 장애가 있거나 없거나 서로 도와 생활하는 것은 당연한 일이다.

- 4) 장애우를 만날 때는 자연스럽게 대하고, 요구가 있을 때만 도와주도록 한다. 많은 시각장애우들이 남의 도움 없이 지내고 싶어하는 것처럼 지체장애우들도 넘어졌을 때 스스로 일어나고 싶어한다.
- 5) 장애우를 도울 때는 그가 무엇을 원하는지 잘 듣고 행동하는 것이 좋다. 독단으로 행동하는 것은 친절이 아니고 쓸데없는 참견일 수 있다.
- 6) 잘 모르는 장애우를 보았을 때 주춤하거나 유심히 보지 말아야 한다. 과잉보호나 과잉연려, 그리고 과잉친절은 금물이다.
- 7) 보행이나 대화시 장애우 자신의 보조대로 하도록 안내한다. 그리고 장애우와 식사할 때 음식 먹는 일을 봉사자 판단으로 돕지 말아야 한다. 만약 도움이 필요하다면 장애우가 요청할 것이다. 음식물을 흘리는 경우가 있으므로 휴지 등을 미리 준비해 두는 것이 필요하며, 요청시 당황하지 않도록 한다.
- 8) 동정이나 자선을 베푸는 것은 원하지 않는다. 장애우는 대등한 인간으로 대우받기를 원하며 자신을 나타낼 수 있는 기회를 갖고 싶어한다.
- 9) 장애우에 대해서 앞질러 생각하지 않는다. 장애우의 능력과 관심에 대해 잘못 판단하게 된다.

4. 여러 가지 경우에서의 도움요령

1) 첫 만남

어떤 사람일까? 낯선 봉사자를 기다리는 장애우의 기대감은 장애를 갖지 않은 사람들의 그것과는 다르다. 봉사자를 기다리며 장애우는 많은 기억을 떠올린다. 장애우를 대하는 봉사자들의 태도와 능력은 사람마다 차이가 난다. 일방적으로 도움을 받아야 하는 장애우는 호기심과 체념이 뒤섞인 심정으로 첫 만남의 순간을 기다린다.

◆ 첫 만남에서 봉사자가 가져야 할 바깥적인 태도 ◆

- 어떤 도움을 주겠다는 의무감에 급급하기보다는 만남 그 자체를 소중하게 여기고 사귄다는 자세를 가진다.
- 밝은 표정과 명랑한 인사, 먼저 손을 잡아 주며 반가움을 표한다.
- "어떻게 도와드려야 할지 저는 잘 모릅니다"라며 자신을 솔직히 드러내고, "주저 말고 좀 가르쳐 주세요"라며 겸손하게 상대의 도움을 청한다.
- 자신의 직업과 나이, 가족사항이나 취미 등을 서로 이야기 나누는 가운데 자연스럽게 소개하도록 한다.
- 사무적이거나 까다롭지 않은 어조로 상대의 상태, 몸의 기능에 따른 도움 요령을 물어 본다. 또한 상대가 스스로 할 수 있는 동작과 하지 못하는 동작을 알아 본다.
- 유우머는 첫 대면의 어색함과 도움을 받는 장애우의 위축감을 누그러뜨릴 것이다.
- 함께 관심을 가질 수 있는 부담 없는 대화 소재를 찾아낸다.
- 지나친 공손은 오히려 거리감을, 지나친 보살핌은 무관심과 마찬가지로 자존심에 상처를 줄 것이다.

2) 외출에 나가기 전

장애우와 외출에 나가기 위해서는 반드시 챙겨야 할 몇가지 일들이 있다. 장애우가 먼저 요구하기 싫스러운 사항이 있고, 본인이 잊어 버리는 것들도 있으니 봉사자가 일일이 점검해 줄 필요가 있다. 만약 준비물을 챙기지 않았을 경우, 장애우는 물론 봉사자 역시 불편을 겪는다. 이를 위해 약속 시간보다 좀 이른 시간에 도착해야 할 것이다. 준비물품은 장애의 특성과 개인에 따라 다르므로 본인에게 차근차근 물어 보아야 한다.

- 외출 목적에 대해 문의한다.

외출목적에 따라 갖추어야 할 별도의 준비물이 있을 것이며, 만나는 사람과 장소에 따라 의상, 화장 등이 달라질 수 있을 것이다.

- 외출 장소에 대해 문의한다.

건물일 경우 계단이나 엘리베이터의 유무, 주차시설과 화장실 상태 등에 대해 파악해 둔다. 처음 방문하는 장소의 경우 전화로 확인해 둔다.

- 소요시간을 어렵해 본다.

이동 경로, 교통체증, 불 일 소요시간 등을 미리 어렵해 됴으로써 외출 중의 식사여부, 용변조절, 경비 등에 대해 계획을 세운다.

- 준비용품 점검

개인에 따라 준비해야 할 용품이 다를 수 있다. 지갑, 빨대, 장애인용 숟가락, 휴대용 소변용기, 안전벨트, 화장품, 방석, 식판, 끈, 우비, 여성용품, 휠체어 햇볕가리개, 빗, 화장지, 손수건 등.

- 휠체어 상태 점검

타이어의 공기 압력, 손잡이 덮개의 마모 상태, 주요 나사의 조임상태, 청결 상태 등

- 상비약 준비

정기적으로 복용하는 약, 구급약품

- 외모에 대한 배려

장애우는 외모에 대해 보다 많은 정성을 기울일 필요가 있다. 단정하고 개성이 드러날 수 있도록 배려한다. 옷매무새, 양말 착용여부, 머리손질, 신발, 지퍼와 단추의 마무리, 화장 상태, 의상 선택 등. 휠체어나 차에 옮겨 탈 때 머리가 헝클어지는 경우가 많다. 빗을 미리 준비하면 좋을 것이다.

3) 여성 장애우의 외출 시

여성 장애우의 경우 세심하고 정성스런 준비가 필요하다. 봉사자가 같은 여성이라면 두말 할 것 없지만 남성이라도 요령 있고 민망스럽지 않게 배려할 수 있을 것이다.

(1) 옷의 선택

- 다리에 장애가 있는 여성이라고 해서 반드시 바지를 입어야 한다는 규칙이란 없

다. 옷은 실용성뿐만 아니라 미적, 심리적 분위기를 대변한다. 물론 스커트를 입었을 경우, 도움을 주는데 어려움이 없지 않지만 그렇다고 본인의 의사를 꺾어 가면서까지 바지를 강요할 필요는 없다.

-장애우의 의상은 남보다 뒤떨어지지 않게 갖출 필요가 있다. 특히 걸모습으로 상대의 사회적 역할을 판단하기 쉬운 우리 사회의 통념에 비추어, 사치스럽지는 않더라도 유행에 크게 뒤떨어지지 않아야 할 것이다.

(2) 옷입기 도움

옷을 입는 방식은 개인의 습관과 장애특성에 따라 다르다. 편마비 장애우는 마비 부분부터 입는 것이 순서이다.

(3) 옷매무새

손을 자유롭게 쓰지 못하는 장애우는 단추나 지퍼 잠금에 어려움이 있다. 휠체어에 타고 내린 후나 자동차 승·하차 후 옷매무새가 흐트러지기 쉽다. 치마인 경우 단정하게 보이도록 주의를 기울인다. 목이 넓게 파인 원피스류의 옷을 입었을 경우 속옷 어깨끈이 드러나지 않도록 신경을 써준다. 옷매무새에 대한 관심은 친밀감을 조성하는데 기여할 수 있다. 봉사자가 남성일 경우에는 상대가 민망해하지 않도록 신사적인 태도가 요구된다.

(4) 화장

화장은 민감하고 까다로운 일이다. 화장을 도와 주는 일은 각별한 친화감을 줄 것이다. 장애우라고 해서 화장을 소홀히 하거나 거부할 이유는 없다. 오히려 보다 세련되고 센스있는 화장이 요구된다. 양 손을 쓰지 못하는 장애우는 눈썹 그리거나 립스틱을 바르는데 어려움이 있다.

(5) 신발과 양말 신기

걸지 못하는 장애우에게 신발이 무슨 소용이 있을까? 라고 생각하기 쉬우나 그렇지 않다. 신발은 의상 갖추기의 일부분으로 빠뜨릴 수 없는 요소이다. 휠체어를 탄 장애우가 신발을 신지 않았다면 이는 맨발의 느낌을 줄 것이다. 신발 착용을 도울 때는 끈을 어떤 모양으로, 어느 쪽으로 묶어야 할지 상대의 취향을 미리 물어 보아야 한다. 양말 또한 비뚤어지지 않도록 바로잡아 준다.

(6) 외출용품

여성이 외출을 위해 준비하는 용품은 종류도 많고 개인에 따라 품목이 다르다. 때문에 하나하나 확인해 주는 것이 좋다. 지갑은 가급적 본인이 손에 들도록 하고 갖가지 용품을 담은 손가방은 휠체어 등받이 주머니에 보관한다.

4) 대화시

(1) 처음으로 장애우를 대하는 사람들은 상대의 마음을 다치지 않을까 하여 장애에 대해 묻는 것을 지나치게 조심스러워 하는 경향이 있다. 그러나 사람은 우선 눈에 보이는 것에 대해 호기심을 갖기 마련이다. 꼬치꼬치 캐묻는다거나 신상에 대해 너무 오랜 시간 화제로 삼지 않는다면, 어느 정도의 관심 표명은 자연스러운 일이다. 또한 이는 적절한 도움을 주기 위한 필요한 절차이기도 하다.

(2) 장애우의 눈높이를 고려하여 같은 높이에서 마주보고 얘기하도록 한다. 마주 앉을 의자가 없어 봉사자가 쪼그리고 앉아 얘기를 나눈다면 부담스러워 할 것이다. 서서 얘기하게 될 때는 시선이 힘들지 않도록 적당한 거리를 둔다.

(3) 휠체어를 뒤에서 잡은 상태에서 다른 사람과 얘기를 하게 될 경우, 가급적 얘기 나누는 사람 쪽으로 휠체어를 돌려 놓으므로써 대화에 참여하도록 배려한다.

(4) 외출기회가 많지 않은 장애우는 만나는 사람이나 주변환경에 대해 보다 강한 호기심을 가질 것이다. 다양한 화제, 공통 관심사를 찾아내어 유익하게 구성토록 한다.

(5) 언어장애우와의 대화 : 알아듣지 못했을 경우에는 이해할 때까지 몇번이고 되묻는다. 언어장애우는 반복해서 되묻는 일을 귀찮아하지 않는다. 알아들은 척하거나 불편하다고 말을 시키지 않으면 섭섭해 할 것이다. 우선 인내심을 가지고 긴장을 풀어 주어야 한다. 도저히 알아 듣지 못할 경우에는 이쪽에서 상대의 의사를 알아맞히도록 한다.

5) 식사시

(1) 음식점에서 식사할 경우, 휠체어가 드나들기 편리한 넓은 테이블과 통로 옆에 좌석을 선정한다. 가급적 출입문이나 화장실에서 멀지 않은 벽쪽이 좋다.

(2) 테이블의 다리 옆에 휠체어를 붙여 준다.

(3) 식사 도움

① 먹여 주는 경우

- 먹여 주는 사람은 자신이 먹고 싶은 반찬을 고르는 경향이 있다. 장애우가 이것저것 달라고 요청하기 쉽지 않으니 매번 본인의 뜻을 물어본다.

- 함께 식사를 하지 않고 장애우만 먹여 준다면 미안해 할 것이다. 자신은 먹지 않고 먹여 주기만 하면 자연히 속도가 빨라져 대화를 나눌 여유를 놓치게 된다. 교대로 음식을 들도록 한다.

- 뷔페의 경우, 음식을 가져다 주지 말고 본인이 스스로 고르게 돕는다. 그러나 정황에 따라 요구하는 음식이 무엇인가 물어 조금씩 가져다 줄 수도 있다.

② 손을 사용할 수 있는 장애인의 경우

- 손이 자유롭지 못하거나 휠체어보다 테이블이 너무 높아 멀리 떨어진 음식을 집기 불편한 사람이 있다. 이 경우 본인의 기호를 물어 가까운 위치로 옮겨 주거나 덜어 준다. 그러나 다른 사람을 무시하고 장애우의 식탁 주위에만 음식을 모아 놓으면 거북스럽게 생각할 것이다.

- 어떤 장애우는 입을 크게 벌리지 못하는 사람들이 있다. 작은 숟가락을 준비해 주거나 미리 음식을 작게 잘라 준다.

③ 식사 시간을 오래 필요로 하는 사람이 있다. 보조를 맞추어 함께 마치도록 한다.

④ 음식을 흘리는 것은 부주의해서가 아니다. 당연하게 여기고 휴지나 냅킨을 미리 준비해 둔다.

⑤ 장애우라고 해서 음식을 지나치게 권해서는 안된다.

6) 음료수를 먹여 줄 때

(1) 손을 쓰지 못하는 사람은 보통 빨대를 사용한다. 어떤 장애인은 커피나 술도 빨대로 마신다. 빨대를 사용하는 것이 제일 좋은 방법이다.

(2) 음료수를 먹여 주는 경우 먹이는 양을 조절하기 힘들다. 투명한 용기를 사용하면 도와 주는 사람이 눈으로 양을 확인할 수 있다.

7) 계산대에서

장애우가 비용을 계산할 경우, 직접 지불하게 한다. 손을 쓰지 못하는 경우에는 계산대까지 함께 가서 점원의 계산을 장애우가 확인하도록 한다. 잔돈이 동전일 경우 봉투에 넣어 손가방에 보관해 준다.

8) 쇼핑 시

백화점이나 시장에서 상품을 둘러보거나 구입하는 즐거움이 있다. 우리의 시장은 장애우가 다니기에는 불편하다. 백화점에서의 쇼핑은 즐거운 일이 될 것이다.

① 가급적 사람들이 붐비지 않는 시간대를 택한다.

② 에스컬레이터보다는 엘리베이터를 이용한다.

③ 혼자 휠체어를 움직일 수 있을 때는 봉사자가 앞에서 진로를 열어준다.

④ 장애우 중에서는 구매 경험이 적어 상품값이나 디자인 등에 대해 잘 모르는 사람이 있다. 이런 점에 대해 미리 귀뜸을 해주면 좋을 것이다.

⑤ 장애우의 팔이나 발이 진열대의 모서리나 다른 사람의 몸에 부딪치지 않도록 주의한다.

⑥ 상품을 고를 때 번번히 휠체어를 이동하기 힘들면 봉사자가 물품을 가져다 보여줄 수 있다.

⑦ 상품값을 본인이 직접 흥정하고 치루도록 한다.

⑧ 물건 바구니는 봉사자가 들어 주거나 휠체어 손잡이에 걸어 둔다(바구니의 끈은 양손잡이에 걸칠 수 있을 만큼 충분히 긴 것이 좋다).

- ㉑ 봉사자가 화장실에 다녀오기 위해 떨어져야 할 경우, 장애우를 통로에 두지 말고 통행이 드문 곳이나 화장실 입구 근처에 벽을 뒤로 하여 휠체어를 붙여준다.
- ㉒ 휠체어 등받이와 장애우의 등 사이에 지갑이나 가방을 넣지 않도록 한다.
- ㉓ 휠체어 뒷주머니에 휴지나 과자봉지, 빈 캔 등을 넣지 않도록 한다.

9) 용변 도움

외출시, 봉사자가 장애우와 동성이라면 문제 없지만 이성일 경우에는 화장실 앞에 까지 가서 동성의 도움인을 구한다. 용변 능력이나 자세 등에 따른 도움 요령은 개인마다 다르므로 사전에 충분히 문의하고 지시에 따른다.

(1) 미리 준비해야 하는 사항

- 화장실 바닥 미끄럼 방지 : 가정내 화장실의 경우 변기까지 휠체어가 접근할 수 없는 구조가 있다. 이럴 경우 화장실 밖에서 옮겨야 한다. 이를 위해서는 화장실 바닥의 미끄럼을 방지하기 위해 고무판이나 타올, 신문지 등을 미리 깔아 둔다.
- 필요시 휴대용 소, 대변기를 준비한다.

(2) 변기로 옮기기

- 바닥이 미끄럽고 체중이 무거운 경추이하 마비 장애우의 경우 2인이 돕도록 한다.
- 변기 앞에서까지 휠체어가 접근할 수 있으면 허리띠를 잡고 들어 변기에 앉힌다.
- 변기에서 몸을 가누지 못하거나 부스(변기 옆 손잡이)가 없을 경우 봉사자가 부축해 준다.

(3) 휠체어에 앉는 자세에서의 배뇨(남성의 경우)

휴대용 소변기를 사용하기 전에 휠체어 앞쪽으로 무릎을 끌어 당겨 앉힌다. 소변통에 소변이 넘치지 않도록 기울기에 주의한다.

10) 목욕 도움

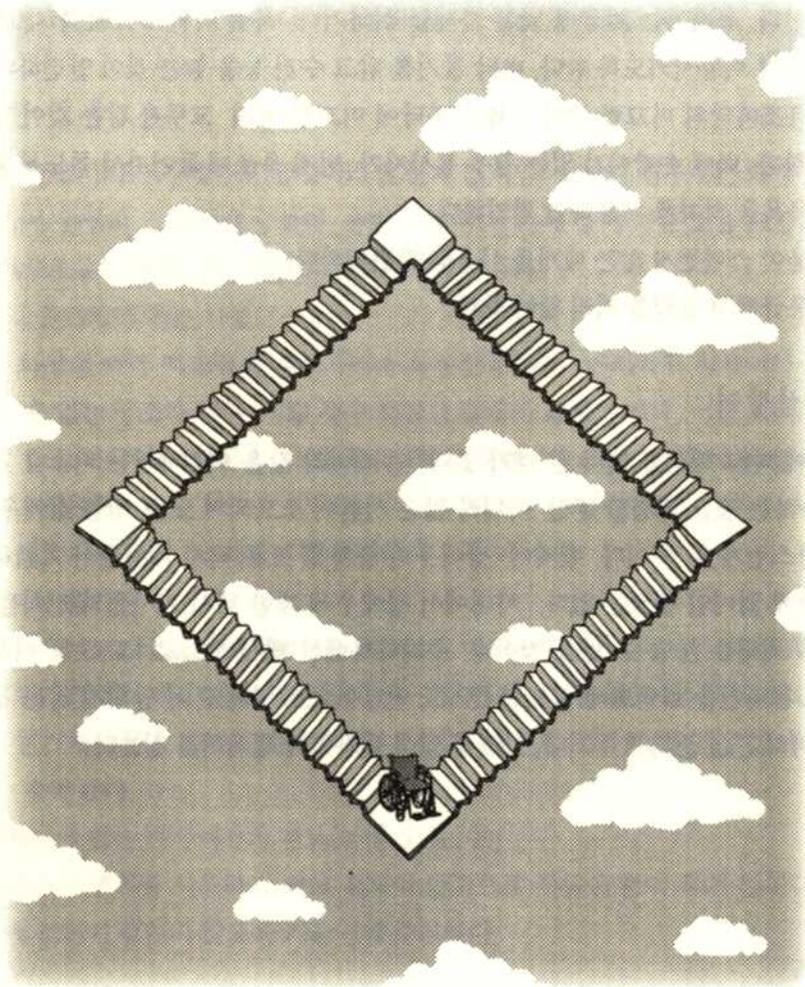
중증 장애우의 목욕을 돕기 위해서는 충분한 사전지식과 기술이 필요하다. 특히

혈압이나 체온 유지가 용이치 않은 사람, 건강 상태가 좋지 않은 때에는 전문가의 사전허락이 필요하다. 함부로 목욕을 권해서는 안 될 것이다.

- ① 욕실의 미끄럼에 유의 : 봉사자나 장애우 모두 미끄럼에 대해 충분히 조심해야 한다. 봉사자는 가급적 낮은 자세를 취하거나 욕실 바닥에 무릎을 대고 장애우를 이동시키도록 한다. 바닥 물기를 닦고 수건 등을 놓는 것이 안전하다.
- ② 욕조바닥의 미끄럼 주의 : 욕조 바닥에 미끄럼 방지 고무판 같은 것이 있어야 한다. 벽에 손잡이가 없는 경우 봉사자가 먼저 욕조에 들어가서 돕도록 한다.
- ③ 목욕용 의자를 사용하면 편리하다.
- ④ 물이 스며들지 않는 베개를 사용하면 편리하다.
- ⑤ 응급처치 요령을 미리 알아 둔다.

11) 택시잡기

경우에 따라 택시를 타야 할 때가 있다. 우리나라 같은 여건에서는 버스나 지하철을 이용하는 것은 위험할 뿐만 아니라 많은 시간이 소요되며 도움 받는 장애우의 마음을 안스럽게 할 뿐이다. 휠체어 장애우의 승차를 모든 택시 기사들이 기피하리라는 예상에 얼마일 필요는 없다. 차내에서 장애우에 대한 택시 기사들의 인식을 화제로 삼아 이해를 높일 수 있을 것이다. 우리나라에선 택시 연료로 L.P.G.를 사용하기 때문에 휠체어를 트렁크에 실으면 L.P.G. 연료통으로 인해 문이 닫히지 않는 경우가 있다. 미리 끈을 준비해 두거나, 양해를 얻어 뒷좌석에 휠체어를 싣는다.



3. 장애 체험

1. 장애체험의 배경

일반 초등학교 학생들이 직접 장애체험과 주변의 교육환경을 점검하면서, 장애를 가진 친구가 얼마나 어려운 환경에서 생활하는지, 그리고 함께 교육을 받기 위해서는 어떤 환경이 갖추어져야 하는지를 장애체험을 통해 경험하게 한다. 이는 편의시설은 장애우의 접근권 및 이동권을 보장하는 중요한 수단임을 깨닫게 하고 장애우의 신체적 정신적 어려움을 이해하는 기회를 제공한다.

우리사회의 장애우에 대한 이유없는 편견은 아동기 때부터 장애우를 접하지 못한 것에서 비롯된 것으로 노인, 임산부, 장애우 등을 위한 편의시설설치에 대한 몰이해는 편의시설이 일반인에게도 필요하다는 경험을 하지 못한데서 기인한 것이다. 따라서 편의시설점검과 장애체험을 통한 장애우에 대한 편견을 없애고 편의시설에 대한 이해를 증진시킨다. 일선 학교에서는 교구 및 전문성, 시간의 부족으로 본 업무 이외의 여러 가지를 준비하는데 어려움이 있다. 따라서 장애체험을 활성화시키고 본래의 목적을 달성하기 위해서는 사회복지기관 및 연구소 등 전문기관의 개입이 필요하다고 하겠다.

2. 장애체험의 목적

- 1) 아동기부터의 교육을 통해 장애우를 보다 친숙하게 대할 수 있도록 한다.
- 2) 아동의 인식변화로 인한 사회의 기본단위인 가정의 변화를 꾀할 수 있다.
- 3) 학부모의 자원봉사참여를 통해 장애체험의 필요성을 인식하도록 한다.
- 4) 장애체험을 통해 장애우의 사회환경개선에 대한 인식을 확산시킨다.
- 5) 모든 사람들이 자유롭고 안전한 무장벽공간에 대한 인식을 개선한다.

3. 장애체험의 진행

운영방침

- 행사기간 동안 선임되어 파견된 장애우 일일교사와 체험할 초등학생들이 함께 모여 강의를 듣고 질문의 시간을 갖는다.
- 일일교사의 장애특성상 목소리가 작아 전달력이 떨어질 수 있으므로 가급적 편 마이크를 준비하는 것이 학생들의 집중력을 높일 수 있다.
- 자원봉사자는 학생들의 그룹에 합류해 함께 강의를 들으며 그룹원과 친해질 수 있도록 한다.
- 학생들이 체험하게 될 장애종류 및 교구사용법, 프로그램을 사전에 숙지할 수 있도록 한다.

1) 장애우 바로 이해하기

- (1) 장소: 해당학교 학급 및 강당, 또는 1층 교실
- (2) 시간: 약 40분(체험전 1교시)
- (3) 교육강사: 장애우 일일교사(교사교육을 받은 장애인)
- (4) 준비물: 학생들에게 나누어줄 교안, 휠체어, 흰지팡이, 안대 등 교육에 필요한 물품, 1일교사가 사용할 편마이크, 앰프 및 스피커, 1일교사가 마실 음료수
- (5) 진행방법
 - ① 담당간사가 기관 및 장애체험의 의의를 간략하게 소개한다.
 - ② 일일교사가 장애의 이해를 돕는 강의를 하고, 잘못된 인식·편견 등으로 인하여 생활 속에서 경험했던 에피소드와 자신의 이야기를 들려준다.
 - ③ 담당간사나 일일교사가 장애체험시 사용하게 될 보장구에 대해 설명하고 질문을 받는다.

2) 장애체험

- (1) 장소: 학교 내부시설 및 주변의 통학로, 은행·슈퍼마켓 등 생활시설, 관공서 등
- (2) 시간: 약 40분-50분
- (3) 인원: 1개 학급 전체
- (4) 준비물: 휠체어, 흰지팡이, 안대, 체험시 소요비용, 안내문, 설문지
- (5) 진행방법
 - ① 학생들을 휠체어 체험과 시각장애 체험으로 나누어 팀구성을 한다. 자원봉사자는 체험시 소요될 비용을 담당간사로부터 미리 받아둔다.
 - ② 각 팀을 다시 2인 1조로 구성한다. 2인중 1인은 장애인, 또다른 1인은도우미가 된다. 일정지점에서 역할을 교대한다.
 - ③ 조편성이 끝나면 학생들에게 안내문과 휠체어 또는 안대와 흰지팡이를 나누어 준다.
 - ④ 자원봉사자는 각 조에 배치되어 학생들의 안전 및 장애체험을 지도한다.
 - ⑤ 장애체험은 안내문의 내용대로 실시되며, 장애인의 역할을 하는 학생이 혼자 힘으로 체험하는 것을 원칙으로 한다. 도우미는 위험한 턱이나, 코너를 돌 때 도움을 주며 처음부터 끝까지 휠체어를 끌어주는 등의 행동은 하지 않는다.
 - ⑥ 체험 과정 중에 주변의 환경상태를 점검하도록 한다. 점검 중 소요되는 비용에 대해서는 영수증을 받도록 한다.
 - ⑦ 학생들이 체험도구로 장난치지 않도록 하며 진지하게 임하도록 한다.
 - ⑧ 체험 중 지역주민들의 통행에 방해가 되지 않도록 하며, 몰려다니지 않도록 조와 조 사이의 시간과 간격을 조절한다.
 - ⑨ 체험이 끝나고 교실로 돌아오면 체험도구와 소요비용에 대한 영수증을 회수하고, 학생들에게 설문지를 작성하도록 한다.
- (6) 장애체험 내용
 - ① 학교 내부시설의 편리성을 알아보고, 통학로의 안정성을 점검한다.

- ② 장애체험을 통해, 평소 느끼지 못하던 여러 감각기관의 기능과 몸의 소중함을 느낀다.
- ③ 체험을 통해 보장구의 중요성과 편리한 시설공간에 대한 이해력을 기른다.
- ④ 체험을 통해 장애가 있는 친구들에 대한 이해를 높인다.

3) 종합토의

- (1) 장소: 해당학교 학급 및 강당, 또는 1층 교실
- (2) 시간: 약 40분
- (3) 인원: 장애체험에 참가한 학생들, 교사, 자원봉사자, 일일교사
- (4) 준비물: 전지, 매직, 필기도구, 소감문용지
- (5) 진행방법
 - ① 설문지 작성이 끝나면 종합토의를 하고 그 내용을 정리하여 기록할 수 있도록 지도한다. 자원봉사자는 각 조에 들어가 모든 학생들이 고루 의견을 나눌 수 있도록 하고 자연스러운 토의가 될 수 있도록 돕는다.
 - ② 각 조의 조원이 나와 정리된 내용을 발표한다.
 - ③ 발표한 내용에 대해 학생들이 질문과 느낀점을 나누도록 한다.
 - ④ 발표가 끝나면 일일교사와 담당간사가 총평을 한다.
 - ⑤ 기자재와 현수막 등을 수거하고 마무리를 한다.

4. 자원봉사자의 역할

- 1) 자원봉사 교육에 참가하여 장애체험에 대한 사전교육을 받는다.
장애체험을 하기 전 자원봉사자 교육에 참가하여 장애를 이해하고 장애체험의 의의 및 필요성을 숙지한다. 또한 체험도구를 사용한 실습을 통해 자원봉사자의 역할을 보다 충실히 함으로 효과적인 체험이 이루어질 수 있도록 한다.

- 2) 장애에 대한 기본적인 이론을 이해한다.

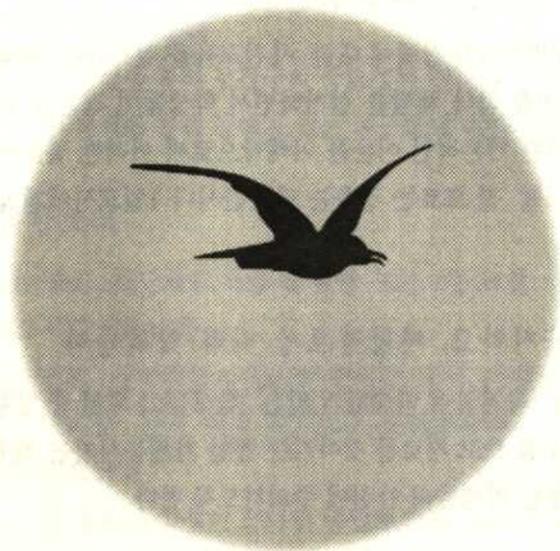
체험 전 장애우 1일교사가 학생들에게 장애에 대한 사전교육을 실시한다. 교육후, 질문에 대해서는 1일교사가 답변을 하나 체험을 실시하면서 학생들이 질문을 할 수 있다. 자원봉사자들은 장애에 대한 기본적인 이론을 이해함으로써 이러한 질문에 대비하고, 자원봉사자가 질문에 대해 잘 모르는 경우는 담당간사나 1일교사에게 답변을 들을 수 있도록 한다.

- 3) 체험도구의 사용법을 숙지하고, 체험경로를 미리 익혀둔다.

휠체어, 흰지팡이 등 사용법을 숙지하여 익숙하지 않은 학생들이 체험 중 당황하지 않도록 한다. 학생들이 안내문을 보고 경로를 찾아가는 동안 자원봉사자는 체험경로를 미리 익혀 안내문을 보는 동안 학생들의 안전에 주의하도록 한다.

- 4) 학교 주변환경 및 학생들, 지역주민의 안전에 유의한다.

장애체험은 크게 시각과 지체장애로 나뉘어, 학생들이 주로 생활하는 학교와 주변 지역에서 실시된다. 자원활동가들은 초등학교생들이 장애에 대한 올바른 인식을 가질 수 있도록 도우며, 주변환경의 위험물로부터 안전하게 체험을 끝낼 수 있도록 돕는다.



4. 장애의 종류

1. 뇌성마비

1) 원인

- ① 뇌가 미성숙한 시기에 뇌의 운동신경 손상이나 발육이상으로 인해 주로 운동 기능에 장애가 생기는데, 때에 따라서는 감각, 언어 및 청각장애 또는 지능장애 등이 동반되기도 한다.
- ② 출산전 태아 상태에서의 뇌손상(산모의 바이러스 감염, 약물중독, 연탄가스 중독, 혈액형 부조화 등)
- ③ 출산시 아기의 외상으로 인한 뇌출혈, 산소결핍, 조산, 난산 등
- ④ 출산 후 사고 등으로 인한 뇌출혈, 뇌막염, 약물중독 등
- ⑤ 유전되지 않는다.

2) 장애 특징

- ① 무정위운동형 - 신체 각 부분의 운동을 조절하기 힘들어 목적없이 팔, 다리, 머리, 안면근육이 움직인다.
- ② 경직형 - 근육의 긴장이 심하여 사지와 목이 뻣뻣해진다. 심리적으로 긴장하면 경직은 더 심해진다.
- ③ 위의 두 경우가 혼합되어 나타난다.
- ④ 성기능은 정상이다.
- ⑤ 자력으로 배뇨, 배변을 할 수 있다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 뇌성마비 장애우는 지능이 정상인 경우가 대부분이다. 처음으로 뇌성마비 장애우를 대하는 사람들이 일으키는 착오는 지능이 낮으리라고 판단하는 것이다. 이는 뇌성마비 장애우들이 안면근육을 조절하지 못하고 사지가 흔들리며 경직되는 모습, 혹은 불완전한 발성을 대하면서 무심결에 갖는 생각으로, 이로

인해 어린아이처럼 취급하거나 지능이 낮은 사람으로 오해하는 것이다. 물론 지능 발달에까지 장애가 있는 경우가 있다. 그러나 외견만으로 지능이 낮으리라고 성급하게 단정해서는 안 될 것이다. 또 지능이 낮은 사람이라고 해서 함부로 대해서도 안된다. 모든 뇌성마비 장애우들이 낮은 사람을 대할 때마다 끊임없이 겪게 되는 대표적인 고통이다.

② 실제 나이보다 어리게 보이는 경우가 있다.

안면근육의 경직 등으로 인해 실제 나이보다 어리게 보이는 사람이 있다. 그리고 사회적 접촉이 미진하고 교육기회를 갖지 못한 때문에도 어리게 느낄 수가 있다. 본인보다 나이가 어리더라도 아주 친밀한 사이가 아니면 존중하는 태도로서 반말을 삼가야 할 것이다.

③ 불안하거나 긴장하면 경직이 심해진다.

사람마다 차이가 나지만 흔히 긴장하거나 당황하게 되면 발음에 곤란을 느끼고, 목, 사지, 안면근육의 경직이 심해진다. 봉사자들은 이 점을 염두해 두고 인내심을 가지고 친절할 태도를 보여줌으로써 긴장하지 않도록 배려할 필요가 있다. 특히, 첫 대면시에는 편안한 마음을 갖도록 한다.

④ 언어장애가 심할 때

언어장애가 심한 경우에는 알아듣기 어렵다. 흔히 봉사자들은 서두르는 나머지 명확하게 알아듣지 못했음에도 이해한 양 행동을 취해 엉뚱한 결과를 낳는 경우가 많다. 알아듣지 못했을 때는 인내심을 가지고 몇 번이고 다시 물어 상대의 의사를 확인해야 한다. 도저히 알아들을 수 없는 경우에는 봉사자가 먼저 이리저리 질문해 보아 상대의 의사를 알아맞히도록 한다. 또 필답이 가능할 경우 이 방법을 사용한다.

⑤ 휠체어를 밀어 줄 때

어떤 장애우는 휠체어에서 몸을 가누지 못해 균형을 잡지 못하거나 작은 흔들림에도 미끄러 떨어지는 수가 있다. 이런 경우에는 등받이쪽으로 수시로 몸을 끌어당겨 주거나 허리조임 벨트를 착용시킨다. 휠체어에 앉는 자세는 장애에 따라 다를 수 있으니 미리 물어 본다.

손, 발의 흔들림이 심한 사람의 경우에는 휠체어 팔받이 밖으로 손이 나오거나 발판 밖으로 발이 나와, 문 등의 모서리에 부딪혀 상처를 입는 수가 있다. 이를 방지하기 위해 손, 발조임 벨트가 있으면 채워 주고, 없을 경우에는 부딪침에 대비해 여유공간을 확보해 가며 이동한다. 휠체어를 밀고 있을 때는 앞쪽만 보지 말고 발판이 벽이나 모서리 혹은 앞에 가는 사람에 부딪히지 않는지를 유의한다.

⑥ 안거나 입을 때

몸이 서로 접촉할 때 발이나 손에 갑자기 경직이 일어나 뻣치는 경우가 있다. 이 점에 미리 대비해야 한다. 안을 때는 왼쪽 혹은 오른쪽, 어느 쪽을 가슴에 대고 안아야 좋을지 물어 본다. 안아 올릴 때 상대의 한팔로 목을 감게 하면 경직될 때 힘을 지탱하는데 도움이 된다. 장애우의 체중이 무거울 때는 다른 사람의 도움을 구한다.

⑦ 부축해서 걷게 할 때

전혀 걷지 못할 것 같은 뇌성마비 장애우 중에서 옆에서 부축해 주면 어느 정도 걸거나, 승·하차를 하고 계단을 올라갈 수 있는 사람이 있다. 겨드랑이에 팔을 끼워 부축해서 걷게 할 경우, 어느 쪽 발을 먼저 내딛는지를 물어 본다. 남성이 여성 장애우를 부축할 경우 겨드랑이에 끼운 손이 가슴 부위에 닿지 않도록 유의해야 한다.

⑧ 자동차 타기

자동차의 앞좌석이 좋은지 뒷좌석이 좋은지를 미리 물어 본다. 팔받이가 없는 좌석에서 스스로 몸을 지탱하지 못하는 사람이 많으므로 안전벨트로 자세를 고정한다. 경우에 따라서는 함께 앉아 주는 동행자가 필요할 수도 있다.

⑨ 식사시

손의 흔들림 때문에 혼자 음식을 먹지 못하거나 숟가락을 잡기 힘든 사람들이 있다. 스스로 음식을 먹을 수 있는 경우에도 젓가락을 사용할 수 있는 사람은 많지 않다. 미리 허락을 받아 도움을 주면 좋을 것이다. 손 근육의 경련으로 인해 음식을 흘리거나 입가에 묻히는 수가 있다. 이 경우 당연하게 생각하여

조용히 거들어 준다. 휴지를 미리 탁자에 준비해 두거나 접시를 받혀주면 좋다. 음식을 먹여줄 경우, 입안에 쉽고 빨리 넣어 줄 수 있도록 작은 숟가락을 사용하거나 음식 분량을 작게 담아야 하며, 반드시 본인의 의사를 물어 본 후에 음식을 고른다. 반찬도 숟가락으로 떠서 먹이는 것이 좋다. 음료수를 먹여 줄 때는 먹이는 양을 가늠하기가 어려워 넘치게 할 때가 많다. 음료수잔을 투명한 잔으로 선택하면 봉사자의 눈으로 확인할 수 있어 도움이 된다. 빨대를 사용하는 것도 좋은 방법이다.

⑩ 용변시

뇌성마비는 뇌의 신경세포 손상으로 인한 운동근육의 마비일 뿐 척수마비와는 달리 마비 부위에 감각이 있으며 자력으로 배뇨, 배변을 할 수 있다. 다만 몸을 제대로 가누지 못하는 경우에는 옆에 손잡이가 달린 변기가 필요하다. 손잡이가 없을 때는 몸을 잡아 주어야 할 경우가 있다. 어떤 사람은 용변 후 뒷처리를 해주어야 한다.

⑪ 발가락 기능의 발달

양 손을 사용하지 못하는 뇌성마비 장애인들 중에는 발가락 기능을 훈련하여 손 대신 발로 글씨를 쓰거나 그림을 그리고 식사를 하며, 단추까지 잠글 수 있는 사람이 있다. 이런 모습에 대해 너무 신기해 하지 말고 자연스럽게 받아들여 주어야 한다.

2. 척수장애

1) 원인

- ① 척추 안을 통과하고 있는 신경(척수)이 손상을 입어 손상부위 아래로 운동, 감각마비가 생긴다.
- ② 교통사고, 산업재해, 질병(척수종양, 척수염, 바이러스 감염 등) 등 불의의 사고로 인해 척추내 신경이 다쳐서 발생한다.

2) 장애 특징

- ① 운동장애뿐만 아니라 내장의 기능, 피부의 감각에도 장애가 일어나는 경우가 있다.
- ② 방광 및 항문의 근육을 움직이지 못해 물리적 방법으로 용변을 보는 경우가 많다.
- ③ 합병증이 생길 수 있다. 요로감염과 욕창이 대표적이며, 기타 방광염, 신염, 환상, 동상 등이 있다.
- ④ 체온과 땀을 자율적으로 조절하지 못한다.
- ⑤ 현기증, 두통, 호흡곤란, 골절 등으로 어려움을 겪는다.
- ⑥ 대부분의 경우 부부관계가 가능하다.
- ⑦ 척수의 손상 상태에 따라 마비의 정도와 부위, 동작능력은 사람마다 다르다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 척수 장애우는 교통사고나 산업재해, 기타 순간적인 부주의로 인한 사고로 중도에 장애를 입게 된 경우가 대부분이다. 일반적으로 어릴 때부터 장애에 적응하며 살아온 사람들에 비해 중도 장애우는 특유의 갈등과 정신적 방황을 갖는 경우가 많다. 특히 우리나라와 같이 장애우를 위한 배려가 미약한 수준에서는 이들이 새로운 삶을 개척하고 사회활동을 영위해 나가기란 실로 어려울 것이다. 봉사자들은 척수 장애우들이 갖는 좌절과 고뇌를 이해해야 한다. 초기에는 장애를 스스로 받아들이기 어렵다는 것을 납득하고 사랑과 격려, 인내와 정성을 아끼지 말아야 한다. 특히 상태에 따라 여러 가지 통증이 빈발함을 염두에 두고 이에 따른 세밀한 관심이 필요하다.
- ② 척수장애우들은 외출시 용변처리 문제를 가장 염려한다. 용변을 자력으로 처리할 수 없는 사람들의 숨은 고통은 당사자가 아니면 이해하기 힘들다. 또한 남의 도움을 빌려 용변을 처리해야 하는 번거로움과 난처함도 그렇다. 때문에 외출을 앞둔 척수장애우들은 1-2일 전부터 음식량을 줄이거나 물이나 국을 마시지 않으며 용변횟수를 줄이기 위해 애쓰는 경우가 흔하다. 이들은 주로

관장 등 번거로운 절차에 의존해 배변을 하며 소변은 튜브를 사용하거나 방광을 압박하는 등의 방법을 쓴다. 소변을 보는 시간은 사람에 따라서 1시간 정도 소요되는 경우도 있으며, 횟수도 잦은 편이다. 그러므로 척수 장애우들은 장시간 외출이나 타지에서 숙박을 하게 될 때 이 점을 가장 고민하기 마련이다. 특히 여성인 경우 용변 문제는 더욱 고통스러울 것이다. 봉사자들은 이들의 불편을 미리 헤아려 외출전이나 도중에 수시로 배려해야 한다. 아무리 소탈한 성격의 소유자라도 용변 도움을 번번히, 그것도 자주 요청하기란 쉽지 않기 때문이다.

- ③ 욕창방지에 각별한 관심을 갖는다. 욕창은 마비 장애우들이 가장 두려워하는 합병증이다. 척수장애로 인한 마비부위는 감각이 없고 혈액순환이 잘 되지 않아 눕거나 앉아 있을 때 눌리는 부위는 상당한 무게를 받게 된다. 또 몸을 움직이지 못하므로 통풍이 되지 않아 욕창이 쉽게 발생한다. 그러므로 휠체어에 장시간 앉아 있게 될 때에는 20분 간격으로 몸을 들어올려 주거나 매트사를 해줄 필요가 있다. 욕창방지 방석을 사용하면 효과가 있으나 값이 비싸 사용하는 사람은 많지 않다.
- ④ 피로를 쉽게 느끼고 외부 기온에 적응력이 약하다. 근육이 처져 있으므로 스스로 몸무게를 지탱하기 힘들어 앉아만 있어도 쉽게 피로하게 된다. 또 마비부위는 혈액순환이 잘 안되어 더위나 추위에 적응하기 힘들며 배고픔이나 갈증을 참기 어려워하는 경우가 많다. 봉사자들은 이 점을 감안하여 장시간 외출에 따른 피로해소와 외부 기온에 영향을 적게 받도록 세심한 배려를 해야 한다.
- ⑤ 휠체어로 이동시
 휠체어로 이동할 때 발판 밖으로 나와 있는 발이 문의 모서리나 벽에 부딪치는 예가 많다. 또 휠체어 팔받이에 올려 놓은 팔이 예리한 돌출부나 거친 표면에 부딪쳐 상처를 입는 경우가 적지 않다. 이렇게 되면 감각이 없어 본인도 잘 느끼지 못하며 상처가 잘 낫지 않아 고생을 하게 된다. 휠체어에서 몸을 가누기 힘들기 때문에 도로의 턱이나 파인 부분에 갑자기 부딪칠 때 휠체어에서 떨어질 위험이 크다. 이를 막기 위해 안전벨트로 허리를 등받이에 밀착시킬 필요

가 있다.

⑥ 외출에 대비한 용변용품

외출시에 사용할 용변용품을 미리 챙겨야 한다. 용변용품은 개인에 따라 사용 용기가 다를 수 있으므로 본인이 희망하는 것을 준비하는 것이 좋다.

3. 근이양증(근육디스트로피)

1) 원인

- ① 근육디스트로피라는 몸의 근육을 만들어 주는 단백질이 제대로 형성되지 못해 근육이 조금씩 약해지는 병으로, 초기에는 자주 넘어지는 현상을 보이다가 점차 뛰고 걷기가, 나중에는 앉아 있기조차 어려워지다가 끝내는 눕게 되고 호흡마저 힘들어지는 병이다.
- ② 일반적으로 유전적 요인과 그렇지 않은 경우가 있으나 명백한 원인은 밝혀지지 않고 있다.

2) 장애 특징(어느 정도 진행이 된 경우)

- ① 초기에는 외관상으로 전혀 장애가 없어 보이는 경우가 많다.
- ② 앉은 자세에서 무릎을 손으로 짚어야 일어설 수 있거나 다른 사람이 부축해 주어야 일어날 수 있다. 손에 힘이 없어 팔을 들어올리지 못한다.
- ③ 걸음걸이가 미숙해 보이며 난간을 잡지 않고는 계단을 오르지 못한다.
- ④ 서 있거나 앉아 있어도 몸의 지탱력이 부족해 누구에 의해 조금만 부딪치거나 스쳐도 넘어진다.
- ⑤ 심한 경우에는 휠체어를 타야 하고, 목을 세우지 못하거나 앉아서도 몸을 가누지 못하며, 용변에 어려움을 겪는 경우가 있다.
- ⑥ 지능과 성기능은 정상이다.
- ⑦ 감각에 이상은 없다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 초기환자의 경우, 걸보기에는 장애가 없는 것으로 보일 수 있다. 때문에 무심코 한 행동으로 상대에게 의외의 피해를 입히는 사례가 많다. 개개인의 동작 한계를 명확히 파악하여 주의를 기울여야 한다.
- ② 점차 진행되고 있는 병
진행은 거의 눈에 띄지 않을 정도로 더디며 개인에 따라 그 정도 또한 다르다. 봉사자들은 우선 이 병이 계속 깊어지는 것에 따른 당사자들의 고뇌를 이해해야 한다.
- ③ 조심해야 할 행동
몸의 각 부분 근육이 약해 부딪힘이나 흔들림에 대한 몸의 유지력이 부족하다. 때문에 갑자기 툭 치거나 미는 행동, 악수를 하며 손을 심하게 흔드는 동작도 삼가야 한다. 특히 뒤에서 갑자기 건드리는 것 같은 행동은 금해야 한다. 서 있거나 걷는 도중 혹은 앉아 있는 상태에서 심한 상처나 골절을 입게 될 것이다.
- ④ 도움이 필요한 경우(미리 본인의 상태를 물어 적절한 도움을 준비한다.)
 - 팔에 힘이 없어 물건을 들기 어려운 사람이 많다. 손으로 무언가를 들거나 지탱하려 할 때 도움이 필요하다.
 - 어떤 사람들은 자신의 무릎이나 남이 내밀어 주는 손을 잡고서도 일어서지 못한다. 이럴 때는 뒤로 돌아가서 허리를 안아 세워준다. 앉을 때도 도움이 필요한 경우가 있다.
 - 신체 내부의 근육이 약해져 자력으로 용변을 보지 못하는 사람들이 있다. 이럴 경우 용변 도움이 필요한 경우가 있다.
 - 식사시 손을 앞으로 멀리 뻗지 못하기 때문에 먼데 있는 음식을 먹지 못하는 경우가 있다. 손 가까이에 음식을 덜어서 옮겨주면 좋을 것이다.
 - 문 출입시, 뒤에서 문을 열어 주는 것보다 앞으로 먼저 가서 통과할 때까지

문을 열고 있다.

· 개인에 따라 장애상태가 조금씩 다르므로 미리 자세히 물어 보는 것이 좋다.

- ⑤ 함께 걸을 때
사람들로 혼잡한 거리를 걸을 때는 지나가는 행인들이 몸을 부딪치지 않도록 조심해야 한다. 길에서는 행인, 패인 곳, 기타 돌출 장애물들이 많으므로 손을 잡거나 팔짱을 끼는 등 부축하며 걸어야 할 경우가 있다.
- ⑥ 업거나 안을 때
팔, 다리를 움직이지 못해 처져 있는 사람을 업을 때는 상대의 팔을 어깨 위로 당겨 목을 감게 한다. 안을 때에는 장애우가 자신의 두손을 맞잡을 수 있도록 배려한다.
- ⑦ 계단을 오르고 내릴 때(걸을 수 있는 경우)
난간을 잡고 오르고 내리게 한다. 이때 난간을 잡지 않은 손을 잡아 주는 것이 좋은지 어떤지를 묻는다. 혼자 오를 수 있는 경우 한 계단 뒤에서, 내려올 때는 한 계단 앞이나 옆에 위치하여 주저앉거나 넘어지는 경우에 대비한다.
- ⑧ 휠체어를 밀어줄 때 휠체어에 앉아 몸을 가누지 못하거나 발판에 발을 올려 놓지 못하는 경우 혹은 목을 가누지 못하는 사람이 있다. 이럴 경우 상태에 따른 적절한 도움을 준다.

4. 소아마비

1) 원인

- ① 소아마비를 일으키는 바이러스균이 음식과 함께 입으로 들어가 척수까지 침범, 마비를 초래하는 전염성 질환이다.
- ② 대부분 소아기에 발병하므로 소아마비라는 병명이 붙었으나 청년기에 발병하는 경우도 없지 않다.
- ③ 환경위생이 개선되고 예방접종 시행이 잘 되면서 최근에는 소아마비 환자가

거의 발생하지 않고 있다.

2) 장애 특징

- ① 마비는 상체보다 하반신에 나타나는 경우가 대부분이며 마비의 정도도 다리에 더 심하다.
- ② 양 발 모두 마비가 있을 경우 휠체어나 크러치(목발)를 사용하며, 한쪽 발만 이상이 있을 경우에는 보조기를 이용하여 자력 보행을 할 수도 있다.
- ③ 대부분 용변을 스스로 볼 수 있으며 성기능은 정상이다.
- ④ 마비부위의 감각은 이상 없다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 사회적 재활 의지가 높다.
- ② 휠체어 이동을 가능케 하는 편의시설 등에 관심을 갖어야 한다.
장애가 없는 사람들에게는 대수롭지 않은 턱이나 계단이 장애우에게는 교육과 직업의 기회마저 봉쇄하는 벽이 되고 있음을 주목해야 한다.
- ③ 휠체어의 성능에 관심이 크다.
양손을 자유롭게 쓸 수 있는 경우에는 휠체어의 무게, 성능, 훈련 정도에 따라 높지 않은 턱을 스스로 넘을 수 있거나, 2-3개의 계단을 오르고 내릴 수 있는 사람이 있다. 때문에 동작 범위를 높일 수 있는 성능 좋은 휠체어를 가지기 원하나 대부분 값이 비싸 구비하지 못하고 있다.

5. 뇌졸중

1) 원인

- ① 뇌혈관 장애로 손상을 입은 뇌의 반대측 몸 절반에 마비가 온 것을 말한다. 흔히 반신불수, 편마비라고 부른다.

- ② 평소 혈압이 높은 사람에게서 돌발하며 교통사고나 추락사고에 의한 뇌손상, 뇌에 염증이나 암이 생겼을 때 발생할 수 있다.
- ③ 뇌출혈과 뇌경색 - 뇌혈관에 손상이 생겨 뇌에 피가 고인 경우를 뇌출혈이라고 하고 뇌혈관이 막혀 뇌세포에 손상을 입게 된 경우를 뇌경색이라 한다.

2) 장애 특징

- ① 몸 반쪽의 마비(편마비) 외에 언어장애, 시각장애, 인지능력장애, 안면신경마비 등이 나타나는 경우가 있다.
- ② 대소변 조절에 어려움이 있을 수 있다.
- ③ 마비 상태와 훈련 정도에 따라 동작 능력이 개인마다 다르다.
- ④ 부부관계가 가능하다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 마비되지 않은 부분의 기능을 활용케 한다.
마비되지 않은 쪽의 팔, 다리 기능을 활용하고 훈련하므로써 동작범위를 넓힐 수 있다. 침대에서 휠체어로 이동할 때는 장애가 없는 측 팔로 휠체어를 잡게 하며, 지팡이를 사용하여 보행할 때는 장애가 없는 측 다리에 체중을 신도록 하는 것이 요령이다. 도움을 주는 경우에는 마비된 쪽의 팔, 다리를 부축하므로써 몸의 균형을 잡도록 한다. 몸의 기능훈련 정도는 개인마다 다르므로 본인의 요구에 따라야 한다. 수시로 관절운동, 동작훈련을 반복하면 마비된 부위의 기능을 어느정도 회복할 수 있다.
- ② 재활훈련에 의욕을 갖도록 격려한다.
갑자기 편마비를 당하는 사람들은 깊은 충격으로 인해 생활의지를 상실하거나, 거의 모든 행동을 남에게 의존하려는 경향을 보이기 쉽다. 끈기 있는 훈련에 의해 행동 능력을 크게 회복시킬 수 있음을 강조할 필요가 있다. 스스로 일어나 앉는 훈련, 욕창방지를 위해 몸을 뒤집는 요령, 보조기나 지팡이를 이

용한 보행훈련, 혼자 옷을 갈아 입고 음식을 먹는 일 등을 인내심과 반복동작을 통해 유지해 갈 수 있다. 가족이나 봉사자들의 격려가 기능회복과 재활에 커다란 영향을 미친다.

6. 하반신 절단

1) 원인

- ① 질병으로 인해 절단하는 경우는 흔히 동맥경화증, 버거스씨병, 당뇨병으로 인한 합병증, 암이나 골수염 등이다.
- ② 대부분 사고나 외상으로 절단된 경우이다.

2) 장애 특징

- ① 절단 부위가 무릎 위인 경우 휠체어를 사용하는 예가 많다.
- ② 훈련으로 보조기에 의한 보행이 가능한 경우가 있다.

3) 봉사자가 유의해야 할 사항

- ① 사고, 외상 혹은 질병으로 갑자기 절단을 하게 되므로 초기에는 심리적 방황과 장애에 대한 저항이 심하다. 이 점을 이해하고 정서적 균형이 유지되도록 격려해 줄 필요가 있다.
- ② 본인이 집념과 인내심을 발휘한다면 대부분의 경우 의족을 착용하여 걸을 수가 있다. 그러나 걷게 되기까지는 오랜 기간의 고통스런 훈련과 주의의 여건이 제공되어야 한다. 선블리 의족 사용을 강요해서는 안되며 본인의 정신적 재할의지가 앞서가도록 격려해야 한다.

자원봉사 길라잡이

-장애체험 자원봉사자 교육을 위한-

2002년 8월 발행

발행인 : 이성재
편집인 : 김정열
연구자 : 박지영
삽화 : 이상윤
발행처 : 사단법인 장애우권익문제연구소
제작 : 젊은기획 2264-2015

주소: 137-843 서울시 서초구 방배1동 924-13 근복빌딩 6층
전화: 02) 521-5364 / 전송: 02) 584-7701
E-Mail: cowalk@chollian.net
홈페이지: <http://www.cowalk.or.kr>

-이 책은 국정홍보처의 지원으로 제작되었습니다.-