

# 2018 건강한 일상생활을 위한 가이드 뇌병변장애인



# 건강한 일상 계획하기

# INDEX

건강한 일상생활을 위한 가이드 <뇌병변장애인>

- ▶ 건강한 일상 계획하기 \_01
- ▶ 나의 몸 바라보기 \_02
- ▶ 1일 인지활동 \_03
- ▶ 지역에 있는 자원 활용하기 \_04
- ▶ 건강한 식생활 \_05
- ▶ 변비 예방 및 배변관리 \_06
- ▶ 편마비 대상자를 위한 실내 체조 \_07
- ▶ 올바른 지팡이 사용법 (좌측 마비) \_08
- ▶ 올바른 지팡이 사용법 (우측 마비) \_09
- ▶ 안전하고 편리한 주거환경 \_10
- ▶ 낙상 예방하기 \_11
- ▶ 넘어졌을 때 대처방법 \_12
- ▶ 응급상황 대처하기 \_13
- ▶ 장애 이해하기 \_14
- ▶ 가족에게 드리는 조언 \_15
- ▶ 우울증 대처하기 \_16
- ▶ 장애인 보장구 지원 \_17
- ▶ 뇌병변장애 등급별 복지서비스 \_18
- ▶ 나에게 맞는 복지정보\_뇌병변 1급 / 뇌병변 2급 \_19
- ▶ 나에게 맞는 복지정보\_뇌병변 3급 \_20
- ▶ 나에게 맞는 복지정보\_뇌병변 4급 \_21
- ▶ 나에게 맞는 복지정보\_뇌병변 5급 / 뇌병변 6급 \_22

## 01 나의 상황에 대해 정확하게 정리해봅시다!

- 나에게 일어났던 일은? (질환 및 장애원인)  
 뇌졸중 ( 뇌출혈  뇌경색)  외상성뇌손상  기타 ( )
- 내가 앞으로 해야 할 일은?  
 외래진료 (일정 : \_\_\_\_\_ / 병원 : \_\_\_\_\_ )  
 신체활동 (운동 종류 : \_\_\_\_\_ / 시간 : \_\_\_\_\_ / 장소 : \_\_\_\_\_ )  
 기타
- 내가 하고 싶은 역할은? (가족 및 사회활동)  
 가족 역할 \_\_\_\_\_  사회적 역할 \_\_\_\_\_  
 취미 및 여가활동 \_\_\_\_\_  기타 \_\_\_\_\_

## 02 하루 일과를 계획해봅시다!

- 기상 시간 : \_\_\_\_\_ 시
- 아침 식사 : \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분 (식사 준비 : \_\_\_\_\_ )
- 오전 활동 : \_\_\_\_\_
- 점심 식사 : \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분 (식사 준비 : \_\_\_\_\_ )
- 오후 활동 : \_\_\_\_\_
- 저녁 식사 : \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분 (식사 준비 : \_\_\_\_\_ )
- 저녁 활동 : \_\_\_\_\_
- 취침 시간 : \_\_\_\_\_ 시 \_\_\_\_\_ 분



## 03 주간 생활계획표를 작성해봅시다!

구분	월	화	수	목	금	토	일
오전							
오후							

# 나의 몸 바라보기

## • 나의 상황은?

- 발병일 : \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일
- 질환명 :  뇌졸중  외상성뇌손상  기타 ( )

## • 나의 신체적 상태는?(중복 선택 가능)

- 우측 편마비  좌측 편마비  보행장애  언어장애  인지장애
- 기타 ( )

\* 다음의 신체그림에서 자신의 몸 중에서 손상된 신체부위는 '파란색'으로, 건강한 신체부위는 '빨간색'으로 색칠해 봅니다.

손상된 부위
  건강한 부위

\* 자신이 스스로 가지고 있는 신체에 대한 이미지가 어떤 것 같습니까? (V표시)

- 신체적 상태를 과대평가하고 있음
- 신체적 상태를 과소평가하고 있음
- 객관적으로 평가하고 있음

# 1일 인지활동

하루에 30분 정도 시간을 내어 체조 하듯이 인지 활동을 지속적으로 수행합니다.

## 지남력 제시된 문항 중 2~3개를 선택해서 답해보세요

☞ 지남력은 시간, 장소, 사람과의 관계 속에서 현재 자신의 상황을 파악, 이해하는 능력입니다.  
 ☞ 환자가 현 상황을 이해하고 예측할 수 있도록 일관적이고 지속적인 정보 제공이 중요합니다.

- 오늘 날짜와 계절, 현재 시간 등을 적어보기
- 현재 살고 있는 우리집 구조를 그려보거나 이야기하기
- 옆에 있는 가족이나 친구들에 대해 이야기해보기

📌 지남력이 좋아지면 현재 장소와 시간, 주위 사람들이 누군지에 대해 알 수 있으며, 나와 환경의 변화에 적절히 대응할 수 있습니다.

## 집중력 동대문에서 수유까지 지하철 역의 이름을 적어보세요

☞ 집중력은 주변 환경에서 오는 자극을 적절하게 선택하여 반응하는 능력입니다.  
 ☞ 집중력 문제를 발생시키는 환경이나 상황을 제거하고 과제를 반복적으로 훈련하는 것이 중요합니다.

동대문 ▶



☞ 이 외에도 숫자 쓰기(1~50까지 순서대로 또는 거꾸로 쓰기), 도형 따라 그리기, 그림 색칠하기, 끝말 잇기, 구구단 외우기, 틀린 그림 찾기 등의 활동이 도움이 됩니다.

## 기억력 다음의 과제들을 수행해 보세요

- 공휴일 날짜와 이름 적어보기
- 가족의 생일과 기념일 적어보기
- 다녔던 학교나 직장 등의 주소를 이야기하기

☞ 이외에도 TV나 책에서 본 내용, 전화 통화한 내용 등에 대해서 기억하여 이야기 해보거나, 수첩이나 메모 등을 활용해보는 것이 기억력 향상에 도움이 됩니다.

## 일기 쓰기

### 하루 동안 있었던 일들을 정리하고 기억해보세요

일기를 쓰는 것이 어려하거나 어렵다면, 다음 내용들에 대해 답해 보면서 시간대 별로 하루 일과를 정리해보세요.

- 아침에 일어난 시간
- 아침 식사 (누구와? 주요 반찬)
- 오전에 했던 일
- 점심 식사 (누구와? 어디에서? 주요 반찬)
- 오후에 했던 일
- 저녁 식사 (누구와? 어디에서? 주요 반찬)
- 저녁에 한 일
- 잠자리에 든 시간
- 오늘 하루 중에 가장 기억하고 싶은 일
- 내일 하고 싶은 일

## 일상생활에서의 활동

### 다음 과제를 선택하여 지속적인 훈련을 해보세요

일상적인 과제를 반복적으로 수행하고 훈련하는 것은 인지 활동에 중요합니다.

📌 자신이 할 수 있는 활동을 선택하여 V 표시한 후 지속적인 훈련을 해봅니다.

- |                                              |                                                  |                                                 |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 컵 쌓기                | <input type="checkbox"/> 봉집기                     | <input type="checkbox"/> 선긋기                    |
| <input type="checkbox"/> 글자 쓰기<br>(문자, 숫자 등) | <input type="checkbox"/> 책장 넘기기<br>(신문, 책, 잡지 등) | <input type="checkbox"/> 종이 뒤집기<br>(카드, 화투 패 등) |
| <input type="checkbox"/> 수건 개기               | <input type="checkbox"/> 휴지로 책상 닦기               | <input type="checkbox"/> 퍼즐 맞추기                 |
| <input type="checkbox"/> 종이 찢기               | <input type="checkbox"/> 그림 색칠하기                 | <input type="checkbox"/> 기타 _____               |

# 지역에 있는 자원 활용하기

## 01 활용할 수 있는 복지제도가 있습니까?

• 장애등록을 했습니까?

- 예 ( 뇌병변장애 \_\_\_\_\_ 급 / 기타: \_\_\_\_\_ )
- 아니오 ( 필요 시, 절차를 확인하세요 )

• 노인 장기요양보험을 신청하셨습니까?

- 예 ( \_\_\_\_\_ 급 )
- 아니오 ( 필요 시, 절차를 확인하세요 )

## 02 퇴원 후 집과 지역에서 하고 싶은 일을 생각해보세요



## 03 내가 이용할 수 있는 지역 내의 자원은 무엇이 있는지 알아보세요

번호	구분	기관명	위치	이동방법	주요 프로그램
1	보건소				
2	장애인복지관				
3	체육시설				
4	외래치료				
5	동주민센터				
6	자원봉사센터				
7	기타				

# 건강한 식생활

## 건강한 생활을 유지하기 위하여 균형 있는 식생활을 합니다

- 1 규칙적으로 식사 시간을 가지며, 음식을 골고루 섭취합니다.
- 2 싱겁게 먹고 신선한 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
- 3 하루 1800cc 이상의 수분을 섭취합니다. (종이컵 기준 10잔)
- 4 콜레스테롤 섭취를 제한합니다. (육류의 간, 달걀노른자, 오징어, 새우 등)
- 5 정상 체중을 유지하기 위해 필요한 만큼만 섭취합니다.

표준체중(kg)=[신장(cm)-100]\*0.9

키	150	155	160	165	170
몸무게	45kg	49.5kg	54kg	58.5kg	63kg

- 6 금연과 금주를 위해 노력합니다.

### 섭취하면 좋은 식품

- 도정이 덜 된 곡류, 콩류 선택 : 현미, 콩, 잡곡, 통밀빵 등
- 채소나 과일, 해조류
- 흰살생선류 : 명태, 도미, 대구 등
- 지방을 제거한 육류 : 돼지고기(비계제거), 소고기(붉은살 부분), 닭가슴살
- 저지방 우유와 유제품
- 견과류 : 호두, 땅콩, 아몬드 등



### 섭취를 제한할 식품

- 트랜스 지방이 든 인스턴트 식품 : 햄, 소시지 등
- 나트륨이 많이 함유된 식품 : 젓갈류, 장아찌, 자반고등어, 라면국물 등
- 지방이 많은 식품 : 꽃등심, 갈비, 삼겹살, 곱창, 기름에 튀긴 음식
- 고당도 식품 : 가공주스, 가공우유(바나나우유, 초코우유, 가당유제품)
- 정제된 밀가루 음식 : 빵, 과자, 국수



★ 다음 동반 질환이 있는 경우, 지역 보건소의 '건강생활지원센터'에서 전문적인 상담과 관리를 받을 수 있습니다.

- 고혈압  당뇨병  고지혈증 (1개 이상 시, 이용 가능)

★ 연하장애(삼킴장애)가 있는 경우, 담당 의료진과 상의하여 별도의 식생활 관리가 필요합니다.

# 변비 예방 및 배변관리

## 배변기전

- 음식섭취 후 보통 1~2일이 지나면 대변으로 배설되나 사람에 따라 차이가 있습니다.
- 대변은 소장 → 대장 → 직장으로 이동하고 직장이 팽창하면서 정상배변이 시작됩니다.
- 식사 후 위가 팽창되면 대장운동이 증가되어 변의 유발되는 위-대장반사가 일어나는데 아침식사 후에 가장 강하게 일어납니다.

## 변비의 원인을 파악합니다

- 수분섭취 부족
- 운동 부족
- 섬유소 섭취 부족
- 환경변화 등 스트레스
- 변의를 참는 습관



## 변비 예방 및 배변관리를 위해 꾸준히 실천합니다

- 매일 같은 시간에 대변보는 시간을 정하여 배변을 시도합니다.**
  - 아침 기상 시, 아침 식사 후, 저녁 식사 후 중 본인에게 적합한 시간을 택하여 매일 같은 시간 음식섭취 후 약 15~20분부터 시도합니다.
- 장운동이 잘되는 운동을 꾸준히 합니다.**
  - 누워서 무릎을 편 채 다리를 들어 10초정도 유지하기, 걷기, 수영, 자전거 타기 등
- 매일 복부마사지를 합니다.**
  - 바로 누운 상태에서 무릎을 세운 채로 손바닥으로 배 오른쪽 아래에서부터 시작하여 시계방향으로 장 모양을 따라 배 전체를 변을 밀어주듯 20~30회 마사지 합니다.
- 하루 1800cc 이상의 수분을 섭취합니다.**
  - 물을 마실 때 아침 식전에는 냉수, 아침 식후에는 따뜻한 음료가 장운동을 더 잘되게 합니다
  - 커피는 카페인의 이뇨작용으로 변이 딱딱해지기 쉬우나 아침 식후에 변을 보는 경우라면 아침 식후에 커피를 마시면 장운동에 도움이 됩니다.
- 섬유질이 많은 음식을 먹습니다.**
  - 매끼 2가지 이상의 채소 또는 과일을 섭취합니다.
  - 견과류(호두, 잣, 땅콩)는 변을 기름지게 만들어 잘 나오도록 하는데 도움을 줍니다.
  - 통밀빵은 좋으나 국수, 빵, 과자 등 정제된 밀가루 음식은 피하는 게 좋습니다.
- 필요한 경우 의사의 처방에 의해 투약 및 관장을 합니다.**
  - 변이 딱딱하고 배변이 어려운 경우 의사의 처방에 의해 완화제를 복용합니다.
  - 관장은 지속적으로 시행하면 직장에 손상을 주고 정상적인 장운동을 약화시키므로 필요한 경우에만 처방에 시행합니다.

# 편마비 대상자를 위한 실내 체조

· 무개감 있는 안전한 의자를 두고 편안하게 앉아서 합니다. · 할 수 있는 범위 내에서 아침-저녁 각 1회씩(15분 정도 소요) 다음 동작을 따라합니다.

### 1 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 비가 불록 나오게 마시고 5초 동안 내쉽니다.

### 2 목 운동

- 목을 위로 찾습니다.
- 목을 아래로 찾습니다.
- 목을 오른쪽으로 돌립니다.
- 목을 왼쪽으로 돌립니다.
- 번 동작을 각각 5초 유지하고 3회 반복합니다.

### 3 어깨 돌리기

- 어깨 위에 손을 올리고 앞으로 어깨를 돌립니다.
- 어깨 위에 손을 올리고 뒤로 어깨를 돌립니다.
- 마비가 있는 손을 올릴 수 있는 범위까지 올리고 어깨를 돌립니다. 앞으로, 뒤로 각각 10바퀴 씩 돌립니다.

마비가 심한 경우

### 4 팔 운동

- 양 손 딱지 끼고 두 팔을 올리고 5초 유지합니다.
- 건강한측 손으로 마비가 있는 측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 돌립니다.
- 번 동작을 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

### 5 팔꿈치 운동

- 양 손 딱지 끼고 팔을 90도 정도 돌립니다.
- 팔꿈치를 굽혔다가 펴니다.
- 건강한측 손으로 마비가 있는 측 손을 잡고 팔꿈치를 굽혔다가 펴니다.
- 번 동작을 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

### 6 손목 운동

- 양 손 딱지 끼고 손목을 앞으로 굽힙니다.
- 양 손 딱지 끼고 손목을 오른쪽으로 굽힙니다.
- 번 동작을 각각 5회 반복합니다.
- 양 손 딱지 끼고 손목을 위로 굽힙니다.
- 양 손 딱지 끼고 손목을 왼쪽으로 굽힙니다.

### 7 다리 운동

- 무릎을 펴고 한쪽 발을 5초 동안 올립니다.
- 마비가 있는 다리의 무릎을 펴며 건강한 측 다리로 마비측 다리의 발목을 지지하여 다리를 올리는 동작을 합니다.
- 번 동작을 5초 유지 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

### 8 옆구리 운동

- 양 손 딱지 끼고 양 팔을 180도 올려 오른쪽으로 내려가며 몸통을 오른쪽으로 기울입니다.
- 양 손 딱지 끼고 양 팔을 180도 올려 왼쪽으로 내려가며 몸통을 왼쪽으로 기울입니다.
- 건강한측 손으로 마비가 있는 측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 올릴 수 있는 범위까지 올린 후 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 기울여 몸통을 기울입니다. 팔을 바깥으로 펴는 경우, 대개 동작을 따라 합니다.
- 번 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

팔을 들기 어려운 경우

### 9 몸통 운동

- 양 손 딱지 끼고 양 팔을 90도 정도 돌립니다.
- 양 팔을 오른쪽으로 돌려서 몸의 회전을 만듭니다.
- 양 팔을 왼쪽으로 돌려서 몸통의 회전을 만듭니다.
- 건강한측 손으로 마비가 있는 측 손의 손목을 붙이고 두 팔을 90도 정도 돌립니다. 90도 돌리기 힘들 경우, 올릴 수 있는 범위까지 돌립니다.
- 양팔을 오른쪽, 왼쪽으로 돌려 몸통의 회전을 만듭니다.
- 번 동작을 각각 5회 반복합니다.

마비가 심한 경우

### 10 골반 운동

- 몸통을 오른쪽으로 숙여 골반의 오른쪽 경사를 만듭니다.
- 몸통을 왼쪽으로 숙여 골반의 왼쪽 경사를 만듭니다.
- 번 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

### 11 발목 운동

- 무릎을 편 상태에서 발목을 펴니다.
- 무릎을 편 상태에서 발목을 굽힙니다.
- 건강한측 다리로 마비가 있는 측 다리의 발목을 지지하여 마비측 다리를 올려 발목을 펴고 굽힙니다.
- 번 동작을 5초 유지하고 3회 반복합니다.

마비가 심한 경우

### 12 숨쉬기(복식호흡)

숨을 5초 동안 비가 불록 나오게 마시고 5초 동안 내쉽니다.

# 올바른 지팡이 사용법 (좌측 마비)

## 01 지팡이의 바른 위치

- 우측 손으로 지팡이를 잡고, 지팡이를 똑바로 세웠을 때 지팡이 손잡이가 손목 정도에 오도록 길이를 맞춥니다.
- 지면이나 신발의 뒤꿈치 바닥을 축으로 대상자의 다리와 평행하게 지팡이를 놓습니다.
- 지팡이를 잡았을 때 팔꿈치가 20도 정도 구부러지는 것이 좋습니다.



좌측 마비

## 02 평지 보행

**Point!** 건강한 오른발 먼저 • 지팡이와 왼발 동시에 움직임!!



지팡이 끝은 우측 발끝을 기준으로 앞쪽 15cm, 바깥쪽 15cm에 둡니다.



우측 발이 먼저 나아갑니다.



좌측 발과 지팡이가 동시에 같이 나아갑니다.

## 03 계단 이동

**Point!** 건강한 오른쪽 다리가 항상 위쪽에 위치!!

### 01 계단 올라갈 때



우측 손으로 지팡이를 잡습니다.



우측 다리로 한 계단 오릅니다.



지팡이를 한 계단 위로 올립니다.



좌측 다리를 한 계단 올립니다.

### 02 계단 내려갈 때



우측 손으로 지팡이를 잡습니다.



지팡이를 한 계단 아래로 내립니다.



좌측 다리를 한 계단 내립니다.



우측 다리를 한 계단 내립니다.

※ 계단 오르는 동안 마비측 좌측 발 끝이 계단에 걸리지 않게 주의합니다.

# 올바른 지팡이 사용법 (우측 마비)

## 01 지팡이의 바른 위치

- 좌측 손으로 지팡이를 잡고, 지팡이를 똑바로 세웠을 때 지팡이 손잡이가 손목 정도에 오도록 길이를 맞춥니다.
- 지면이나 신발의 뒤꿈치 바닥을 축으로 대상자의 다리와 평행하게 지팡이를 놓습니다.
- 지팡이를 잡았을 때 팔꿈치가 20도 정도 구부러지는 것이 좋습니다.



우측 마비

## 02 평지 보행

**Point!** 건강한 왼발 먼저 • 지팡이와 오른발 동시에 움직임!!



지팡이 끝은 좌측 발끝을 기준으로 앞쪽 15cm, 바깥쪽 15cm에 둡니다.



좌측 발이 먼저 나아갑니다.



우측 발과 지팡이가 동시에 같이 나아갑니다.

## 03 계단 이동

**Point!** 건강한 왼쪽 다리가 항상 위쪽에 위치!!

### 01 계단 올라갈 때



좌측 손으로 지팡이를 잡습니다.



좌측 다리로 한 계단 오릅니다.



지팡이를 한 계단 위로 올립니다.



우측 다리를 한 계단 올립니다.

### 02 계단 내려갈 때



좌측 손으로 지팡이를 잡습니다.



지팡이를 한 계단 아래로 내립니다.



우측 다리를 한 계단 내립니다.



좌측 다리를 한 계단 내립니다.

※ 계단 오르는 동안 마비측 우측 발 끝이 계단에 걸리지 않게 주의합니다.

# 안전하고 편리한 주거환경

## 우리집의 환경은 준비되었나요?

- 대상자의 현재 기능을 고려하여 불편하거나 위험한 부분이 있는지 점검합니다.
- 넘어지기 쉽거나 이동이 힘든 곳에는 적절한 안전 장치를 설치합니다.  
(손잡이, 경사로, 안전거치대, 미끄럼방지 매트 등)
- 마비가 없는 건강한 손으로 잡을 수 있는 방향에 안전손잡이를 설치합니다.
- 장애물이 있거나 동선이 복잡하지 않도록 정리정돈을 잘합니다.
- 대상자가 스스로 움직이기 쉽거나, 보조하기 편리하도록 환경을 조정합니다.



### 계단



올라갈 때와 내려갈 때 양 방향에 난간 또는 안전손잡이 설치

### 현관



신발을 신고 벗기 쉽도록 손잡이 설치 또는 의자 비치

### 실내 공간



기동형 안전손잡이(소파, 침대 공간)



식탁 사용



경사로 설치



벽면 손잡이

### 화장실



안전손잡이 설치(L자형, U자형)



안전 거치대



샤워의자



미끄럼방지 매트

# 낙상 예방하기



## 낙상을 예방하기 위해 생활 속에서 지켜야 할 수칙입니다

- 01 규칙적인 운동을 하여 근력과 균형 감각을 높입니다.
- 02 운동이나 보행 시, 조이지 않고 편안하며 뒤가 막힌 신발(운동화)을 착용합니다.  
(슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 착용하지 않습니다)
- 03 옷은 의자나 침대에 앉아서 갈아입습니다.(선 채로 옷을 갈아입지 마세요)
- 04 잠자기 4시간 전부터 수분섭취를 제한하고 잠자기 전 화장실에 다녀오도록 합니다.  
(밤중에 혼자서 화장실에 다녀올 경우, 꼭 주의해야 합니다)
- 05 안전한 의자를 사용합니다.(바퀴달린 의자, 등받이 없는 의자는 사용하지 마세요)
- 06 지지할 것이 필요한 경우 안전손잡이나 벽에 단단히 고정된 부분을 잡습니다.  
(문 손잡이나 고정이 불안정한 물건을 잡고 지지하는 경우 넘어질 수 있습니다)
- 07 졸립거나 어지러운 증상이 있는 경우 낙상 위험이 높으므로 보호자를 반드시 동반합니다.
- 08 대상자의 보행 기능에 맞는 적절한 보행 보조기구를 사용합니다.  
(지팡이, 워커, 보행벨트 등)



## 환경을 안전하게 관리해 주세요

- 01 자주 사용하는 물건은 낮은 선반에 보관하거나 쉽게 잡을 수 있는 곳에 둡니다.
- 02 집안을 잘 정리하여 바닥에 장애물을 두지 않습니다.
- 03 계단 난간이나 집안에 있는 손잡이가 흔들리는 경우 즉시 교체합니다.
- 04 샤워실이나 화장실 바닥은 마른상태를 유지하여 미끄럽지 않도록 합니다.
- 05 욕조나 미끄러운 바닥에는 미끄럼방지 매트를 준비합니다.
- 06 집안이 어두운 경우 전구를 교체하여 실내 환경을 밝게 유지합니다.
- 07 센서등이나 전등 리모컨 등을 사용하시면 더욱 안전합니다.



# 넘어졌을 때 대처방법

## 01 낙상 발생 시 대처방법

- 당황하지 말고 대상자를 진정시키고, 무리하지 않고 편안한 상태로 있도록 합니다.
- 대상자가 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면, 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 물어서 확인합니다. (의사를 표현할 수 없는 경우 주위 사람 등에게 확인)
- 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않습니다.
- 낙상 부위에 부종이 발견되거나 지속적으로 통증을 호소한다면 가급적 빠른 시일 내 외래 진료 등을 통해 의료진과 상의합니다.(위급한 상황일 경우, 응급실 이용)
- 모르는 사이에 낙상이나 사고로 인한 손상을 입었을 수도 있으므로, 고관절이나 다리 등에 지속적인 통증 호소나 부종이 있는 경우 의료진과 상의하십시오.



## 02 넘어진 후 스스로 일어나기

출처 : HOPE Stroke recovery guide (www.stroke.org)

- 갑자기 넘어졌을 때, 아래 그림과 같이 스스로 일어날 수 있어야 합니다.



**Step 1** 무거운 의자 또는 움직이지 않는 물체에 가깝게 앉을 수 있도록 조심스럽게 이동합니다.



**Step 2** 건강한 측 팔꿈치를 의자 또는 물체 위에 올리고 기댄 후, 무릎 쪽으로 체중을 옮겨 엉덩이를 들어 올립니다.



**Step 3** 건강한 측 팔로 몸을 지탱하고, 건강한 측 발을 앞으로 가져옵니다. (본 동작 수행 시 다른 사람의 도움이 필요할 수 있습니다.)



**Step 4** 건강한 측 팔과 다리를 밀면서 몸을 들어 올린 후, 엉덩이를 의자 쪽으로 돌려 좌석에 앉으십시오.

## 03 스스로 일어나기 어려운 경우의 보조방법

- 최대한 대상자를 진정 시키고, 건강한 측에 힘을 실어 일어날 수 있도록 보조합니다.
- 자세를 잡기 어려운 경우, 완전히 누웠다가 다시 일어날 수 있도록 합니다.
- 무리하게 보조하기 보다는 주변의 도움을 요청합니다.



# 응급상황 대처하기

## 01 뇌졸중 재발에 대한 대처



뇌졸중 재발에 대처하기 위해서는 다음 내용을 꼭 기억하고 **주의**하세요.



• 뇌졸중 FAST 법칙을 기억하세요!

- F** (Face Dropping) 한쪽 얼굴 부위에 떨림과 마비가 있다면  
**A** (Arm Weakness) 팔과 다리에 힘이 없고, 감각이 무뎠다면  
**S** (Speech difficulty) 말할 때 발음이 이상하다면  
**T** (Time to call 119) 바로 119로 전화하세요!



## 02 응급상황이 발생했을 때의 가족들의 대처



- 먼저 침착하게 대상자의 상태를 판단해야 합니다.
- 대상자의 상태가 위급하다고 생각되면 **119번**으로 전화를 걸어 응급의료상담을 하거나 구급차를 요청합니다.
- 응급상황 시 이송을 희망하는 의료기관 또는 지역 내 의료기관 중 '권역심뇌혈관질환센터' 등을 알고계시면 도움이 됩니다.



## 03 응급상황 발생 시를 대비한 메모 소지

- 응급상황이 발생 했을 때, 대상자는 당황하거나 의식을 잃어서 아무런 조치를 취하지 못할 수 있습니다.
- 이러한 상황을 대비하여 질환 관련 정보와 가족 연락처, 의료기관에 관한 정보 등을 메모하여 휴대폰 케이스 뒷면이나 지갑 등 확인하기 쉬운 위치에 휴대하면 도움이 됩니다.

응급 상황 발생 시, 다음 사항을 확인하여 연락주세요!!

질환 정보 (해당 내용에 V표시)	
* 질환명 : <input type="checkbox"/> 뇌출혈 <input type="checkbox"/> 뇌경색 <input type="checkbox"/> 외상성뇌손상	* 발생 시기 : _____ 년
* 수술여부 : <input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오	* 마비측 : <input type="checkbox"/> 우측 <input type="checkbox"/> 좌측
가족1	연락처
가족2	연락처

주로 이용하는 의료기관

1순위
2순위



# 장애 이해하기

생각지도 못했던 '장애', 알고 받아들일 수 있어야 합니다.

## '장애'란? - 우리나라의 「장애인복지법」

- '장애인'이란 '신체적·정신적 장애로 오랫동안 일상생활이나 사회생활에서 상당한 제약을 받는 사람'을 말함
- 장애의 유형

구분	특징
신체적 장애	외부 신체기능 장애: 지체장애, 뇌병변장애, 시각장애, 청각장애, 언어장애, 안면장애 내부 기관 장애: 신장장애, 심장장애, 장루·요루장애, 간장애, 호흡기장애, 뇌전증장애
정신적 장애	지적장애, 자폐성장애, 정신장애

### 뇌병변장애인

- "뇌성마비, 외상성 뇌손상, 뇌졸중 등 뇌의 기질적 병변으로 인하여 발생한 신체적 장애로 보행이나 일상생활의 동작 등에 상당한 제약을 받는 사람"

## 장애수용(Disability Acceptance)

- '장애수용'은 '상실에 대한 수용'이라고 불리며, 장애 이외에 자신이 가지고 있는 가치를 인정하고 장애와 관련된 상실감이 자신의 가치를 평가하는데 더 이상 큰 영향을 미치지 않는 상태로 변화하는 것을 말함
- 뇌졸중 등으로 인한 뇌병변 중도장애인에게 필요한 장애수용은 자신의 신체적 한계에 지나치게 가치를 두기 보다는, 삶의 제한이나 변화를 있는 그대로 받아들이며, 장애 이외의 다른 부분의 가치를 찾고 새로운 삶에 재적응해나가는 과정임
- 장애수용은 삶의 만족도, 삶의 질 등에 영향을 미치며, 장애에 대한 적응이 이루어진 장애인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가함

## 장애에 대한 심리·사회적 적응 과정



### [참고 문헌]

- Wright, B.A. (1983). "Physical disability: A psychosocial approach." New York: Harper & Row.
- Livneh, H. (2001). "Psychosocial adaptation to chronic illness and disability: a conceptual framework." Rehabilitation Counseling Bulletin. 44(3).
- 박자경·엄명용(2009). "사회적 지지와 장애인의 삶의 만족도 관계 분석: 장애수용 요인의 매개효과를 중심으로". 재활복지. 13(4).
- 조성재(2007). "장애인의 심리·사회적 적응을 위한 재활 상담 기법 및 중재방안". 특수교육저널: 이론과 실천. 8(2).

# 가족에게 드리는 조언

## 01 뇌졸중이 가족에게 미치는 영향

- 뇌졸중은 누구에게나 충격적인 일입니다.
- 많은 가족들이 자신과 대상자의 삶의 변화에 대해 상실감이나 슬픔을 느낍니다.
- 대상자를 간병하는 일은 어렵고 스트레스를 받는 일입니다.
- 대상자와 가족들은 새로운 역할과 책임을 분담하여 삶을 재조정해야 합니다.



## 02 뇌졸중 대상자의 가족인 '나' 자신을 위해서

- 자기 자신의 건강을 돌볼 수 있는 방법과 자신을 도와줄 수 있는 사람을 신중하게 모색하는 것은 이기적인 것이 아니고 현실적인 것입니다. 당신이 자신을 돌보지 않는다면 너무 스트레스에 시달리거나 지쳐서 더 이상 대상자를 돌볼 수 없게 될 수도 있습니다.
- 대상자를 들어올리거나 움직이다가 허리를 빼는 것은 매우 흔한 일이며, 피로하거나 우울증에 시달릴 수도 있습니다. 의료진에게 허리를 다치지 않으면서 대상자를 안전하게 들어올리거나 움직이는 방법을 배우시기 바랍니다.
- 규칙적으로 외출을 하거나 운동을 하는 것은 당신에게 활력을 주고 긍정적인 사고를 지니는데 도움을 줍니다.
- 정기적으로 쉬는 시간을 갖는 것이 중요합니다. 하루 일과를 잘 계획하고 필요하다면 다른 가족구성원이나 친지에게 몇 가지 일을 도와달라고 부탁해봅니다.

### TIP 대상자를 간병하는 가족에게 드리는 조언

- ▶ 긍정적인 태도를 가지세요.  
뇌졸중의 회복은 느리게 진행되므로 대상자에게는 많은 격려가 필요합니다.
- ▶ 너무 과보호하지 마세요.  
도와주는 것과 독립심을 북돋아 주는 것 사이에서 균형을 유지하는 것이 중요합니다.
- ▶ 인내심을 가지세요.  
대상자는 아주 간단한 일을 하거나 과거에 했던 일을 다시 배우는 것조차 힘이 들 수도 있습니다.
- ▶ 하루 일과를 잘 계획하세요.  
대상자가 혼자 할 수 있는 일상적인 일과 새로 배울 수 있는 일, 혼자서는 할 수 없고 도움이 필요한 일들을 분류해 보십시오. 이런 일들에 필요한 시간을 잘 안내해 보세요.
- ▶ 인간 관계를 재정립해보세요.  
뇌졸중을 앓은 많은 사람들이 자신의 마비나 언어 장애에 대해 창피하게 생각하여 지인을 만나거나 외출하는 것을 꺼려합니다. 지인을 만나러 같이 외출할 수 있도록 노력해보세요. 비슷한 처지에 있는 사람들과 교류하는 것도 좋은 방법입니다.



# 우울증 대처하기



## 뇌졸중 후 우울증이란?

- 우울증은 뇌졸중 후 몇 주, 몇 달 또는 몇 년 후에 생길 수 있으며, 적절하게 치료하거나 관리하지 않으면 회복을 저해할 수 있습니다.
- 뇌졸중 후 뇌의 손상, 유전학적·사회적 요인들이 우울증의 원인이 될 수 있으며, 복합적인 요인들이 뇌졸중 후 우울증을 유발할 수 있습니다.



## 우울증의 증상은?

뇌졸중 후 우울증의 증상은 다음과 같으며 심각도, 빈도 및 기간 등은 다양합니다.

- 지속적인 슬픔, 불안 또는 공허함
- 증가하거나 감소하는 식욕과 식습관
- 치료를 방해하는 통증, 두통, 소화 장애
- 사회적 위축
- 수면 장애
- 활동이나 취미에 대한 관심 상실
- 무력감, 절망감, 무가치한 느낌
- 세세한 일에 집중하거나 기억하기 어려움
- 피로
- 과민반응
- 자살생각



## 우울증이 의심된다면?

- 우울증이 의심된다면, 의료전문가 또는 정신건강전문가와 상의할 것을 권장합니다.
- 지역에 있는 정신건강복지센터 등을 통해서도 도움을 받을 수 있습니다.
- 우울증이 적절하게 치료되지 않으면 영양실조, 실금, 통증, 피로, 수면 문제와 같은 여러 가지 문제들로 뇌졸중 후의 건강상태가 악화될 수 있습니다.

### Tip 우울증을 관리하기 위한 방법

- ▶ **소통하기**  
자신의 감정이나 뇌졸중 후 겪는 어려움 등을 가족이나 친구들에게 이야기 해보세요.
- ▶ **스트레스와 불안을 관리하기**  
깊은 호흡, 이완, 명상, 아로마 요법, 산책이나 일기 쓰기 등이 유용할 수 있습니다.
- ▶ **여유로운 마음**  
자신과 사랑하는 사람에게 여유를 주시면 좋습니다.
- ▶ **적극적인 활동**  
보조기구를 활용하거나 걷기, 스트레칭, 운동 등의 활동이 도움이 됩니다.
- ▶ **사회활동에 참여하기**  
종교 활동, 교육 프로그램, 동아리 활동 등이 도움이 될 수 있습니다.



\* 자료 출처: National Stroke Association (www.stroke.org)

# 장애인 보장구 지원

## 재활치료를 받는 동안 보장구(보조기, 휠체어 등)를 구입하셨나요?

장애인 등록을 하셨다면, 장애에 관련하여 의사의 처방을 받아 구입하는 보장구 비용을 지원 받을 수 있습니다!  
(장애등록일 기준, 6개월 이전에 구입한 필요 보장구 소급 적용)

- \* 건강보험 대상자: 해당 보장구 지원 기준액 범위 내에서 90% 지원
- \* 차상위 본인부담 경감 대상자: 해당 보장구 지원 기준액 범위 내에서 100% 실비 지원
- \* 의료급여 대상자: 해당 보장구 지원 기준액 범위 내에서 100% 실비 지원

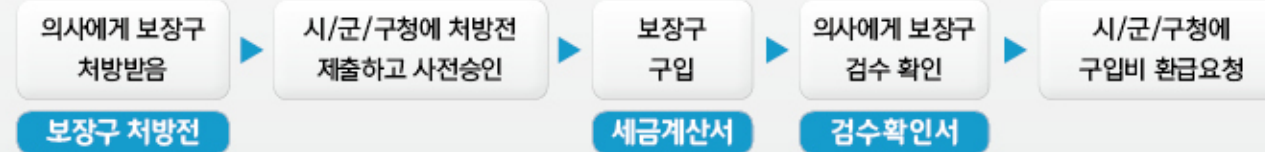
## 환급 신청 절차

### 건강보험대상자



\* 건강보험대상자의 경우 전동휠체어, 전동스쿠터, 자세보조용구, 이동식 전동리프트는 해당 신청기관에 사전 급여 신청

### 의료급여대상자



\* 문의: 국민건강보험공단(☎1577-1000) / 관할 주민센터 또는 시·군·구청 장애인복지과

## 뇌병변장애 관련 주요 보장구

분류	유형	기준액(원)	내구연한	분류	유형	기준액(원)	내구연한
팔 보조기	짧은팔보조기	90,000	3년	수동 휠체어	일반형	480,000	5년
	손가락관절보조기	50,000			틸팅형/리클라이닝형	800,000	5년
다리 보조기	짧은다리 플라스틱 보조기	일체형	120,000		지팡이	20,000	2년
		고정형	310,000		지지 워커	전방	50,000
자세 보조 용구	몸통 및 골반지지대	880,000	후방			300,000	
	머리 및 목 지지대	210,000	욕창예방 방식		250,000		
	팔 지지대 및 랩트레이	170,000	욕창예방 매트리스	400,000			
	다리 및 발지지대	240,000	전동휠체어	2,090,000	6년		
기타 보장구	이동식전동리프트	본체	전동스쿠터	1,670,000	6년		
			베이스	800,000	5년		

구분	해당 등급						비고		
	1급	2급	3급	4급	5급	6급			
교통 편의	도시철도	○	○	○	○	○	○	전액 무상	
	철도	○	○	○	○	○	○	할인을 상이	
	항공	○	○	○	○	○	○		
	여객선	○	○	○	○	○	○		
	고속도로	○	○	○	○	○	○	50% 할인(본인 탑승)	
	주차요금	○	○	○	○	○	○	대부분 50% 할인	
	장애인자동차 표지	○	○	○	○			주민센터 발급	
	장애인콜택시	○	○						
	자동차	검사수수료 할인	○	○	○	○	○	○	할인을 상이
		차량구입 채권면제	○	○	○	○	○	○	
취득세/자동차세/ 개별소비세 감면		○	○	○					
LPG 허용		○	○	○	○	○	○		
통신	전화요금	○	○	○	○	○	○	50% 할인(월 3만원)	
	이동통신요금	○	○	○	○	○	○	35% 할인	
	인터넷	○	○	○	○	○	○	30% 할인	
공공요금	공공시설	○	○	○	○	○	○	입장료 무료	
	국립공립공연장, 체육시설	○	○	○	○	○	○	50% 할인	
세금 감면	전기요금	○	○	○				주택용 할인	
	도시가스	○	○	○					
	세금공제	○	○	○	○	○	○	상속세/증여세 등	
연말정산 공제		○	○	○	○	○	○	추가 공제	
건강 보험	지역 가입자 보험료 경감	○	○	○	○	○	○	등급별 상이	
	보장구 급여 적용	○	○	○	○	○	○	처방 및 검수 확인	
생활 지원	자립지원	○	○	○	○	○	○	고용지원 등	
	대출*	○	○	○	○	○	○	자립자금 대여	
	분양	○	○	○	○	○	○	공동주택 분양 알선	
	활동지원	○	○	○				만 6~64세, 개별 심의	
	장애인연금	○	○	○				소득인정액 심의	
	경증 장애수당*			○	○	○	○	(중복) (단일)	
특화 서비스	보조기기 교부*	○	○	○	○	○	○	교부품목 상이	

(\*국민기초생활보장수급자 및 차상위계층 등 저소득층 한정)

서비스 종류	세부 내용	이용방법(문의)		
교통편의	도시철도	전액 무상	복지카드 제시	
	철도	50% 할인 (보호자 1인 포함)		
	항공	국내선 항공 50% 할인 (보호자 1인 포함)		
	여객선	50%할인(1급 장애인 보호자 1인 포함)		
	고속도로	통행료 50%할인		
	주차요금	대부분 50% 할인		
	장애인자동차표지	본인용 혹은 보호자용으로 발급		주민센터 신청
	장애인콜택시	전국 / 휠체어 이용자		지역별 콜센터
	자동차	검사수수료		50% 할인
차량구입		철도채권 면제 / 지역개발공채 면제	차량등록기관	
세금		장애인용 차량에 대한 취득세 (종전 등록세 포함) / 승용차 개별소비세 면제	시·군·구청 신청	
연료		LPG 허용	차량등록기관	
통신	전화요금	50% 감면 (월 3만원 한도)	전화국 신청	
	이동통신요금	가입비 면제 / 기본료 및 통화료 35%할인	해당 회사 신청	
	인터넷	30% 감면		
공공요금	공공시설	입장료 무료 (동반 보호자 1인 포함)	복지카드 제시	
	국립공립공연장, 체육시설	50% 할인 (동반 보호자 1인 포함)		
세금감면	전기요금	여름철(6~8월):월 20,000원 한도 / 기타계절:월 16,000원 한도	한국전력 신청	
	도시가스	주택용 할인	도시가스 지사	
	공제	상속세 / 증여세 과세 가액 (5억원까지 불산입) / 보장구 부가가치세, 장애인용 수입물품 관세 면세 등	세무서 신청	
연말정산 공제		소득세 200만원 추가공제 / 의료비전액의 15% / 특수교육비 15% / 보장성보험료 15%	연말정산 시 공제 신청	
건강보험	지역	자동차분 보험료 면제 / 기본구간 1구간 적용 / 산출보험료 및 장기요양보험료 30% 감면	건강보험공단 지사	
	전체	보장구 구입비용 90% 부담 (기준액 범위 내)		
생활지원	자립지원	장애인고용지원(취업알선, 직업훈련 등)	장애인고용공단	
	대출	자립자금 대여 (조건별 금액 상이) / 대여이자 3%	주민센터 신청	
	분양	공동주택 분양 알선	주민센터 신청	
	활동지원	만 6 ~ 64세 ('활동지원급여' 신청 후 개별 심의)	주민센터 신청	
	장애인연금	소득인정액이 선정기준액 이하인 자		
특화서비스	보조기기 교부	(* 국민기초생활보장법 수급자 및 차상위 계층 대상) 욕창 방지용 방석 및 커버, 보행차, 좌석형 보행차, 탁자형 보행차, 목욕의자, 휴대용 경사로, 음식 및 음료 섭취용 보조기구, 식사도구, 전가락 및 빨대, 컵 및 받침접시, 접시 및 그릇, 음식보호대, 기립훈련기, 이동변기, 환경조정장치, 장애인용 의복(개조된 신발 및 옷), 대화용 장치, 미끄럼 보드, 미끄럼 매트, 휠체어용 탑승자 고정장치	주민센터 신청	

서비스 종류	세부 내용	이용방법(문의)	
교통편의	도시철도	전액 무상	복지카드 제시
	철도	50% 할인 (보호자 1인 포함)	
	항공	국내선 항공 50% 할인 (보호자 1인 포함)	
	여객선	50% 할인	
	고속도로	통행료 50%할인(직접 탑승시)	
	주차요금	대부분 50% 할인	
	장애인자동차표지	본인용 혹은 보호자용으로 발급	주민센터 신청
	장애인콜택시	일부 지역(인천, 성남, 수원, 부산 등), 임산부 등	지역별 콜센터
자동차	검사수수료	50% 할인	교통안전공단
	차량구입	철도채권 면제 / 지역개발공채 면제	차량등록기관
	세금	장애인용 차량에 대한 취득세 (중전 등록세 포함) / 승용차 개별소비세 면제	시·군·구청 신청
	연료	LPG 허용	차량등록기관
통신	전화요금	50% 감면 (월 3만원 한도)	전화국 신청
	이동통신요금	가입비 면제 / 기본료 및 통화료 35% 할인	해당 회사 신청
	인터넷	30% 감면	
공공요금	공공시설	입장료 무료 (동반 보호자 1인 포함)	복지카드 제시
	국립공공연장, 체육시설	50% 할인 (동반 보호자 1인 포함)	
세금감면	전기요금	여름철(6~8월):월 20,000원 한도 / 기타계절:월 16,000원 한도	한국전력 신청
	도시가스	주택용 할인	도시가스 지사
	공제	상속세 / 증여세 과세 가액 (5억원까지 불산입) / 보장구 부가가치세, 장애인용 수입물품 관세 면세 등	세무서 신청
연말정산 공제		소득세 200만원 추가공제 / 의료비전액의 15% / 특수교육비 15% / 보장성보험료 15%	연말정산 시 공제 신청
건강보험	지역	자동차분 보험료 면제 / 기본구간 1구간 적용 / 산출보험료 20% 감면	건강보험공단 지사
	전체	보장구 구입비용 90% 부담 (기준액 범위 내)	
생활지원	자립지원	장애인고용지원(취업알선, 직업훈련 등)	장애인고용공단
	대출	자립자금 대여 (조건별 금액 상이) / 대여자 3%	주민센터 신청
	분양	공동주택 분양 알선	주민센터 신청
	활동지원	만 6 ~ 64세 ('활동지원급여' 신청 후 개별 심의)	주민센터 신청
	장애인연금	중복장애, 소득인정액이 선정기준액 이하	
	경증장애수당	단일장애, 국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층	
특화서비스	보조기기 교부	(* 국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층 대상) 욕창 방지용 방석 및 커버, 보행차, 좌석형 보행차, 탁자형 보행차, 목욕의자, 휴대용 경사로, 음식 및 음료 섭취용 보조기구, 식사도구, 젓가락 및 빨대, 컵 및 받침접시, 접시 및 그릇, 음식보호대, 기립훈련기, 이동변기, 환경조정장치, 장애인용 의복(개조된 신발 및 옷), 대화용 장치, 미끄럼 보드, 미끄럼 매트, 휠체어용 탑승자 고정장치	주민센터 신청

서비스 종류	세부 내용	이용방법(문의)		
교통편의	도시철도	전액 무상	복지카드 제시	
	철도	30% 할인 (주말 제외)		
	항공	대한항공 50% 할인 / 기타 항공 할인을 상이		
	여객선	50% 할인		
	고속도로	통행료 50% 할인 (직접 탑승 시)		
	주차요금	대부분 50% 할인		
	장애인자동차표지	본인용 혹은 보호자용으로 발급		주민센터 신청
	자동차	검사수수료		30% 할인
차량구입		철도채권 면제 / 지역개발공채 면제	차량등록기관	
연료		LPG 허용	차량등록기관	
통신		전화요금	50% 감면 (월 3만원 한도)	전화국 신청
통신	이동통신요금	가입비 면제 / 기본료 및 통화료 35% 할인	해당 회사 신청	
	인터넷	30% 감면		
	공공요금	공공시설	입장료 무료	복지카드 제시
국립공공연장, 체육시설		50% 할인		
세금공제		상속세 / 증여세 과세 가액 (5억원까지 불산입) / 보장구 부가가치세, 장애인용 수입물품 관세 면세 등	세무서 신청	
연말정산 공제		소득세 200만원 추가공제 / 의료비전액의 15% / 특수교육비 15% / 보장성보험료 15%	연말정산 시 공제 신청	
건강보험	지역	자동차분 보험료 면제 / 기본구간 1구간 적용 / 산출보험료 20% 감면	건강보험공단 지사	
	전체	보장구 구입비용 90% 부담 (기준액 범위 내)		
생활지원	자립지원	장애인고용지원(취업알선, 직업훈련 등)	장애인고용공단	
	대출	자립자금 대여 (조건별 금액 상이) / 대여자 3%	주민센터 신청	
	분양	공동주택 분양 알선	주민센터 신청	
	활동지원	만 6 ~ 64세 ('활동지원급여' 신청 후 개별 심의)	주민센터 신청	
	장애인연금	중복장애, 소득인정액이 선정기준액 이하		
	경증장애수당	단일장애, 국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층		
특화서비스	보조기기 교부	(* 국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층 대상) 보행차, 좌석형 보행차, 탁자형 보행차, 목욕의자, 휴대용 경사로, 변기 팔 지지대 및 등 지지대, 대화용 장치, 장애인용 의복(개조된 신발 및 옷)	주민센터 신청	



서비스 종류		세부 내용	이용방법(문의)
교통편의	도시철도	전액 무상	복지카드 제시
	철도	30% 할인(주말 제외)	
	항공	대한항공 30% 할인 / 기타 항공 할인을 상이	
	여객선	50% 할인	
	고속도로	통행료 50% 할인(직접 탑승 시)	
	주차요금	대부분 50% 할인	
자동차	검사수수료	30% 할인	교통안전공단
	차량구입	철도채권 면제 / 지역개발공채 면제	차량등록기관
	연료	LPG 허용	차량등록기관
통신	전화요금	50% 감면(월 3만원 한도)	전화국 신청
	이동통신요금	가입비 면제 / 기본료 및 통화료 35%할인	해당 회사 신청
	인터넷	30% 감면	
공공요금	공공시설	입장료 무료	복지카드 제시
	국립립공연장, 체육시설	50% 할인	
세금공제		상속세 / 증여세 과세 가액(5억원까지 불산입) / 보장구 부가가치세, 장애인용 수입물품 관세 면세 등	세무서 신청
연말정산 공제		소득세 200만원 추가공제 / 의료비전액의 15% / 특수교육비 15% / 보장성보험료 15%	연말정산 시 공제 신청
건강보험	지역	자동차분 보험료 면제 / 기본구간 1구간 적용 / 산출보험료 10% 감면	건강보험공단 지사
	전체	보장구 구입비용 90% 부담(기준액 범위 내)	
생활지원	자립지원	장애인고용지원(취업알선, 직업훈련 등)	장애인고용공단
	대출	자립자금 대여(조건별 금액 상이) / 대여이자 3%	주민센터 신청
	분양	공동주택 분양 알선	주민센터 신청
	경증장애수당	국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층	주민센터 신청
특화서비스	보조기기 교부	(* 국민기초생활보장수급자 및 차상위 계층 대상) 보행차, 좌석형 보행차, 탁자형 보행차, 목욕의자, 휴대용 경사로, 변기 팔 지지대 및 등 지지대, 대화용 장치, 장애인용 의복(개조된 신발 및 옷)	주민센터 신청

A spiral-bound memo page with a silver metal spiral binding at the top. The page is white with horizontal grey lines for writing. The spiral binding is on the left side, and there is a small gap in the wire near the top center.A spiral-bound memo page with a silver metal spiral binding at the top. The page is white with horizontal grey lines for writing. The spiral binding is on the left side, and there is a small gap in the wire near the top center.