SHARING

GUIDANCE



SUPPORT

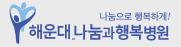
DEVELOPMENT





Rehabilitation Coach's Guide

# 재활코치 안내서



갓난아기가 혼자서 앉고, 무언가를 잡고 일어서는 동작을 경험하면서 스스로 걷는 법을 배우는 것처럼 우리는 경험을 통해 참 많은 것을 배우고 이해할 수 있습니다. 그러나 살아가다보면 때때로 전혀 의도하지 않은 일을 경험하거나 불행한 일을 겪을 수도 있습니다. 예를 들어, 갑작스런 큰 사고를 당하거나 중추신경계 관련 질환을 앓게 되면 수술과 같은 치료를 위해 나의 평범했던 일상이 잠시 멈춘 듯이 느껴질지도 모릅니다. 그리고 이와 같은 일이 나만의 불행으로 여겨져 좌절할 수도 있습니다.

2021년 장애인실태조사에서 우리나라의 장애인구수는 267만명으로 조사되었습니다. 이들 중 질환으로 인한 장애 발생율이 56.1%로 가장 높았고, 사고로 인한 장애가 32.1%, 그 외 선천적 원인으로 11.8%로 나타났습니다. 우리는 이 통계에서 후천적 장애 발생율이 88.2%에 달하며, 선천적으로 장애를 타고나는 경우보다 갑작스러운 질병이나 사고로 장애인이 되는 경우가 대부분이라는 것을 알 수 있습니다.

그럼에도 불구하고 어느 누구도 이와 관련한 정보나 장애를 가지고 살아가는 방법에 대해서는 알려주지 않습니다. 스스로도 경험해보지 못해 낯선'장애'는 예전의 나와 지금의 나를 비교하며 신체적 기능회복을 위한 치료에만 오랜 시간을 집중하게 하기도 합니다. 하지만 우리는 신체적 치료뿐만 아니라 심리적 회복과 다양한 환경 변화에 대한 이해와 경험도 필요합니다.

영국, 스웨덴, 뉴질랜드와 같은 복지 선진국에서는 재활병원에서 치료과정 중에 환자에게 장애에 관련된 정보를 전달하거나 일상생활에 필요한 경험을 공유합니다. 그리고 퇴원 이후에도 지속적으로 연계할 수 있는 외부기관을 안내하고 있으며, 이 역할은 장애인당사자들이 하고 있습니다. 그들은 같은 과정을 경험했던 사람으로서 그 누구보다 환자의 상황을 잘 공감하고 이해하기 때문입니다. 해외사례에서 보여주는 것처럼 재활병원은 의료적 치료를 병행하며 앞으로의 삶을 '다시 살아가는 방법'을 같이 고민하고 준비하는 재활의 첫 단계입니다.

변화된 환경을 받아드리고 다시 자신의 삶을 오롯이 살아나가는 것, 이것이 바로 우리가 생각하는 재활입니다.

해운대나눔과행복병원 재활코치팀 일동

• <b>01</b> 서론	PAGE 04
• <b>02</b> 해외사례	PAGE 06
• 03 재활코치 프로그램 및 적용사례	PAGE 12
<ul><li>04 결론및 제언</li></ul>	PAGE 28
<ul><li></li></ul>	PAGE 29

### 재활코치란

재활(Rehabilition) + 코치(Coach) 합성어입니다.

#### 재활 (Rehabilition)

### 코치 (Coach)

Re(다시)

- + habile(적합한)
  - + ation(~하는 것)

다시 적합하게 하는 것

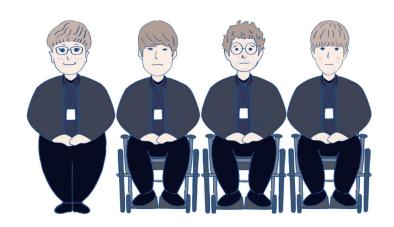
단순한 치료나 훈련의 기술적인 측면만이 아닌 심신의 장애를 가진 사람이 사회활동을 할 수 있게 되는 것을 의미 어원 코치(kocsi)

네 마리의 말이 끄는 '마차'

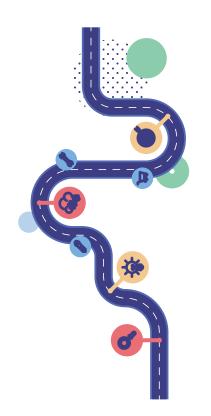
승객을 출발지에서 목적지까지 데려다 주는 **개별서비스**의 개념에서 확장되어 <u>개인지도자</u> 라는 의미

### 재활코치는

병원에서 근무하는 장애인당사자로 입원한 **참여자(환자)**의 입장에서 정서적 공감을 통한 재활에 주체적 행동을 이끌어내는 역할을 합니다.



1) 해운대나눔과행복병원에서는 입원하는 환자에 대한 인식를 변화를 위하여 '참여자' 라는 용어를 사용합니다. 환자가 아닌 참여자로 부르는 것은 그들이 환자가 아닌 참여자로 인식함으로써, 능동적인 자세를 갖게 하기 위합니다.



갑작스런 장애를 경험하게 된 사람들은 심리적 위축, 직업문제, 주거환경 개조 등 의학적 치료 외에도 많은 문제가 복잡하게 얽혀있습니다. 이러한 문제를 재활치료를 받으며 혼자 해결하는 것에는 많은 어려움이 있습니다. 단순히 의학적 치료만을 실시하는 다른 질병과는 달리 종합적인 접근과 관련 전문가가 필요합니다.

재활코치는 경험해온 본인의 사회적 경험을 토대로 입원참여자(환자)에게 필요한 정보와 자원연계를 전달해 드립니다.

참여자(환자)의 입원 이후부터 개인의 상황에 필요한 장애 관련 정보제공를 제공하며 퇴원 후 가정과 사회 복귀까지 함께 하며 필요한 부분을 지원합니다.

또한 병원 내에서 의사, 간호사, 물리치료사, 작업치료사와 같은 분들과 협력하여 참여자(환자)가 원활한 재활치료를 받을 수 있도록 돕습니다.

### 재활코치의 역할

#### 장애 수용 관련 지원

- · 사회 복귀에 성공한 롤모델로서의 **장애 수용 지원**
- · ADL(일상생활동작) 경험적 노하우 전달
- · 정서적 지지를 위한 동료 상담

#### 장애 인식 개선 역할

- · 장애 관련 **정확한 정보 전달** (척수교육 등)
- · 직장 내 자연스러운 **장애 인식 개선**
- · 참여자의 사회 복귀를 위한 **구체적 방법 제시**

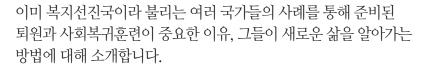
준비된 사회 복귀 지원

좋은 멘토를 만나는 것,

재활치료만큼 중요합니다.

# 회복에 가장 큰 영향을 주는것은 재활에 대한 동기부여입니다.

재활의 동기를 부여하는 것과 장애를 수용하는 것은 생각보다 긴 시간이 필요하며 어렵기도 합니다. 이 변화된 삶의 환경에 필요한 준비과정에서 재활코치는 본인의 경험을 기반으로 실질적인 조언과 협조를 제공합니다.





사례

1) 스웨덴의 재활시스템

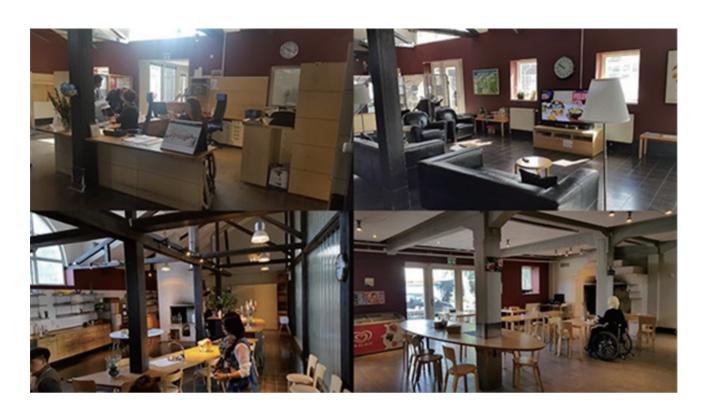
사례

2) 영국의 재활시스템

사례

3) 뉴질랜드의 재활시스템





# 스웨덴의 척수재활센터 RSS

Rehabilitation Station of Stockholm

이곳은 전문 재활훈련을 하는 곳으로 전문재활훈련을 위해 1주에서 3개월간 거주하며 생활할 수 있는 39개의 방이 있습니다. 척수 외에 다양한 장애 유형이 매일 70~80명씩 이용을 하는 그야말로 스웨덴 최고의 재활센터입니다.

# 척수재활센터의 재활지도자

(RI, Rehabilitation Instrutor)



일상생활 훈련 지도자 (세바스찬)



다양한 체육활동의 지도자 (아날리)



가족지원 전담 재활지도자 (카롤리나)

이 센터에서는 병원생활을 오래한 만큼 사회복귀에 시간도 오래 걸린다는 철학으로 가능한 빨리 강도 있는 훈련을 통해 사회생활이 가능하도록 체계적으로 훈련을 합니다. 그 중심에 당사자로 구성된 재활지도자가 각자의 역할을 하며 사회복귀를 돕습니다.

# **스웨덴 카롤린스카병원** R18 척수병동

북유럽을 대표하는 스웨덴의 스톡홀롬에는 세계 최고의 의술을 자랑하는 카롤린스카 병원이 있습니다. 이 병원에서는 수술을 마치고 회복이 되면, 10개의 병상을 가지고 있는 R18 척수병동으로 이동합니다.

R18 척수병동에서 6주~8주 정도의 입원기간이 지나면 RSS(스톡홀롬 재활센터)로 이전하여 사회복귀에 필요한 다양한 실제적인 기술들을 집중적으로 훈련받게 됩니다.

즉 병원 내 R18 척수병동은 급성기 환자의 초기재활을 담당하고 스톡홀롬 재활센터에서 환자를 참가자로 이어받아 사회복귀 훈련을 진행합니다.

# 척수장애인을 위한 전문 재활훈련센터 RSS

Rehabilitation Station of Stockholm

이 센터에는 170여명의 스텝이 일을 하고 있는데, 이둘 중 20명은 척수장애인 당사자로 구성된 재활지도가 있습니다. 물리치료사, 작업치료사, 재활지도자의 협업과 시스템은 상호간의 신뢰를 기반으로 오로지 참가자의 사회복귀를 최우선으로 하고 있습니다.

장애인은 수동적이고 시혜적인 존재가 아니라 능동적이고 자기 결정권을 가진 존재로서 훈련을 해야 한다는 확고한 신념을 가지고 있습니다. 그래서 척수재활센터에 입원을 하거나 출퇴근하며 훈련하는 장애인들에게 환자라는 칭호 대신 '참가자(patucipa tion)'라는 용어를 사용하고 있습니다.

우리 없이 우리 문제를 논하지 말라

- 유엔장애인권리협약정언명령 중 -



# 전문 재활훈련센터 '재활지도자'

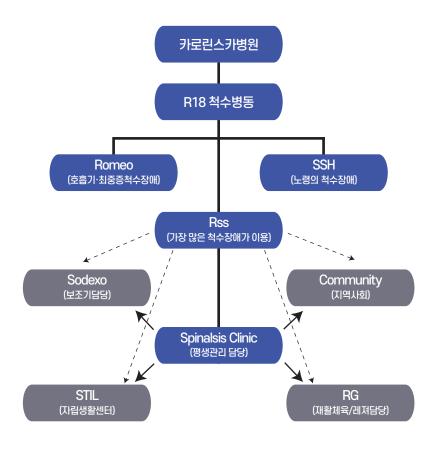
(RI. Rehabilitation Instrutor)

장애로 인한 신체의 변화로 어찌할 바를 모르는 척수 손상환자들에게 이 센터의 재활지도자들은 심리적 공감과 함께 큰 힘이 됩니다.

이러한 재활지도자가 되기 위해서는 장애인 당사자로 그 삶이 해왔던 일이 증명 된다면 재활지도자가 되기 위한 특별한 자격요건과 제도는 없습니다.

#### 재활지도자의 역할

- 가족지원교육(가족들의 장애수용, 척수장애 지식제공 등)
- 휠체어 활용법 및 트랜스퍼, 대·소변 관리, 일상생활관리 노하우 전달
- 외래치료를 받으며 보장구 문제, 생활체육 레저 등 각종 정보를 전달하는 서비스 제공하며 퇴원 이후의 관리
- 비장애인 직원 동료에게 마음으로 척수를 이해할 수 있도록 장애 인식 개선



재활의 방향은 치료에 있는 것이 아니라 삶에 있다.

롤모델 (Role Model) 척수장애인 당사자로 살아온 삶 그 자체로 재활코치임을 증명한다.

### 영국 미들랜드 척수센터

1965년 지역 거점병원(Robert Jones & Agnes Hunt Orthopaedic & District Hospital)내 척수센터로 설립되었습니다. 2000년에는 병원의 일부분이 아닌 단독 기관으로 개원하여 현재는 약 4,000여명의 척수장애인들을 치료하고 있습니다.

미들랜드 척수센터의 경우 환자가 입원하는 기간은 평균 6개월이고 퇴원 후에도 지속적으로 환자에 대해 관찰 하고 있습니다.

# 영국의 척수센터 내 특별한 재활과정 커뮤니티 코디네이터

(Community Coordinator)

커뮤니티 코디네이터라 불리는 이들은 척수손상환자들의 입원초기부터 퇴원 후 가정과 사회에 복귀에 대한 계획을 수립합니다. 환자들의 퇴원이후를 함께 고민하며 단계적이고 치밀한 계획과 개입을 통해 환자의 85%가 집으로 되돌아 갈 수 있게 합니다.

또한 이들은 환자의 퇴원 후 1~3년까지 계속 커뮤니케이션을 가지며, 합병증 및 사회·심리적 문제해결을 위하여 정기적인 치료와 상담을 받을 수 있도록 돕습니다.

### 영국의 척수장애인을 돕는 비정부기구 연합체

(Spinal Injuries Together: SIT)

- · 척수장애인협회(Spinal Injuries Association)
- · 스코틀랜드척수장애인협회(Spinal Injuries Scotland)
- · 백업 트러스트(The Back up-Trust)
- · 척수손상 연구회, ASPIRE (Association for spinal research, rehabilitation and reintegration)
- · 척수손상 연구소(Spinal Research)

# 뉴질랜드의 재활시스템

뉴질랜드의 재활시스템은, 급성기 입원치료 이후 호스텔에서 4주간 사회복귀 훈련을 받고 신속하게 사회로 복귀할 수 있도록 합니다.

### **Transitionz**

이 프로그램을 [Transitionz]이라 하며, 보통 하지마비인 흉수손상의 경우는 3~4개월, 사지마비인 경수손상의 경우는 6~7개월에 집으로 돌아갈 수 있게 됩니다.

#### Transitionz 프로그램의 핵심요소

- ① 병원 환경에서 지역사회 환경의 변화
- ② 척수장애인의 자율성 (수동적 존재에서 능동적 존재로의 변화)
- ③ 새로운 환경의 경험 (장애 이후의 환경을 경험하는 것)

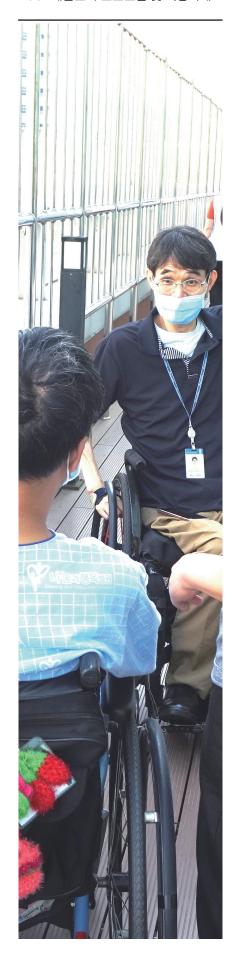
# Transitionz 프로그램 핵심역할자 자립생활코치

(Independent living coaches)

### 자립생활코치의 주요 업무

- ① 동료상담 (멘토링)
- ② 다양한 주제들에 관해 집단 토론을 주도
- ③ 호스텔을 효율적이고 안전하게 운영
- ④ 일상적인 사회복귀훈련 활동 지원





# 준비된 일상생활과 사회복귀! 선택이 아닌 필수입니다.

Step > 1) 재활코치와의 만남

Step 2) 장애에 대한 긍정적인 수용

Step > 3) 재활코칭

Step > 4) 척수이야기

Step > 5) 뉴스포츠

Step > 6) 휠체어스쿨

Step > 7) 밖으로 한걸음씩

Step > 8) 장애인스포츠체험

Step 9) 지역사회 자원연계, 기관연계

Step > 10) 퇴원 후 관리

# 입원, 그리고 재활코치와의 만남

'우리가 만나서 참 잘 된 것 같다.'

초기 상담을 통해 현재의 상황에 대해 정확하게 아는 것에서부터 경험의 준비를 시작하는 것입니다. 재활코치와 함께 하는 상담과 만남으로 정서적 공감과 사회복귀를 위한 구체적인 방법을 제안해 드립니다

# 프로그램 활동을 통한 자신감회복 과정

재활코치와 함께 원내에서 진행하는 프로그램 참여활동을 통해 필요한 정보를 알아가며 지금 할 수 있는 것에서부터 준비를 해나가 봅니다. 함께 하는 소규모 활동에서부터 할 수 있다는 자신감과 성취감을 습관화 하는 과정입니다.

# 내가 준비한 퇴원 내가 준비한 나의 삶

'우리는 누구나 어울려 살아갈 수 있는 세상을 위해 존재합니다.'

멈췄던 일상을 다시 시작하기 위해 복지제도나 함께할 자원을 활용하여 퇴원이 후 일상으로의 복귀를 준비합니다. 그리고 다시 시작한 일상의 삶이 지속될 수 있도록 함께 합니다.

# 재활코치와 함께하는 재활과정



- . 재활코칭
- 초기상담
- 몸 기능 상태 점검
- 척수교육
- 일상동작 코칭
- 사회복귀 코칭
- 프루그램찬()
- . 퇴원준비
- . 퇴원 후 관리

- 가정방문

- 척수이야기

- 밖으로 한걸음씩 - 스포츠체험 - 연계프로그램

- 뉴스포츠
- 퇴원상담
- 보조기기안내

# 장애에 대한 긍정적인 수용

### 목적과 기대효과

장기간의 병원생활을 경험해본 당사자인 재활코치와의 상담은 같은 유형의 장애를 가진 참여자(환자) 및 보호자에게 더 공감할 수 있는 상담이 될 수 있습니다. 사회복지사 자격을 소지하고 있는 재활코치와의 상담으로 자연스러운 공감대형성으로 병동생활 및 치료과정에서 좋은 동료로 함께 합니다.

### 참여대상

입원한 모든 참여자(환자)

### 프로그램 설명

프로그램명	시행시기	세부내용
입원 초기 상담	입원 후 1개월 이내	심리적, 경제적 문제 등의 개인력 상담 진행
소그룹 프로그램	매월 1주 토요일	장애인식개선교육



▲ 입원 후 초기상담



▲ 소그룹 프로그램-장애인식개선교육



# 재활 코칭 목적과기대효과

참여자(환자)의 건강과 가치를 바탕으로 한 목표를 세우고 개인별 맞춤훈련을 실시합니다. 관계와 신뢰를 중심으로 진행하여 일상생활 속에서 도움이 되는 정보 및 기술을 제공하는 프로그램입니다. 당사자 간의 동료상담과 유사하여 참여자에게 필요한 정보 전달을 통한 대처능력향상과 함께 심리적 안정에 도움이 됩니다.

#### 참여대상

프로그램 신청 및 주치의가 선정한 참여자(환자)

### 프로그램 설명

- 장애관련 정보전달
- 장애인식개선 교육
- 일상동작 코칭
- 사회복귀 코칭



◀ 일상생활동작에 대한 반복적 코칭

같은 경험을 통해 공감에서 동감으로

동감에서 감동으로 그리고 다시 함께



▼ 가족보호자와 함께 필요한 정보전달

### 척수이야기 목적과 기대효과

척수장애를 가진 참여자(환자)의 모임으로 척수장애에 대한 전반적인 이야기와 사례공유를 통해 정서적 지지와 함께 필요한 정보공유를 위한 프로그램입니다.

### 참여대상

참여를 희망하는 척수손상 참여자(환자)

#### 프로그램 설명

- 척수장애에 대한 이해
- 장애 관련 단체 및 복지혜택에 대한 내용
- 보조기기 및 이동수단에 대한 내용
- 주거환경 및 일상생활에 대한 내용
- 문화활동 및 스포츠 여가활동에 대한내용



▲ 척수장애인을 위한 복지혜택 등 유용한 정보 전달



▲ 척수장애인 활동가와 함께 사례공유

### 뉴스포츠 목적과 기대효과

누구나 쉽게 접할 수 있는 놀이형식의 실내스포츠로 구성된 프로그램으로 치료 외 시간에도 짧은 운동과 여가시간을 즐길 수 있습니다.

### 참여대상

참여를 희망하는 입원 참여자(화자)

### 프로그램 설명

- 개별 활동 프로그램: 슐런, 미니양궁 등

- 그룹 활동 프로그램: 탁배(탁구+배드민턴), 보치아 - 이외에도 보호자와 함께하는 그룹 레크레이션 진행



▲ 개별활동 : 슐런게임



▲ 개별활동 : 미니양궁



▲ 그룹활동 : 탁배게임



▲ 그룹활동 : 보치아 경기

### 휠체어스쿨 목적과기대효과

앞으로 휠체어를 사용해야만 하는 참여자(환자)에게 휠체어에 대한 이론부터 다양한 기술을 알려주는 그룹치료로 올바른 휠체어 사용과 함께 실전 기술을 연습함으로 일상생활에 많은 도움이 되는 프로그램입니다.

#### 참여대상

참여를 희망하는 휠체어 사용 참여자(환자)

### 프로그램 설명

- 올바른 자세로 휠체어 밀기
- 경사로(횡경사)와 같은 지형에서 휠체어 밀기 기술
- 휠리(Wheelie)를 통해 다양한 장애물 통과하기
- 다양한 상황에서의 휠체어 스킬 활용 및 응용방법



▲ 기초단계 : 휠체어 밀기



▲ 스킬 1단계 : 경사로 오르고 내려가기



▲ 스킬 2단계 : 휠리(Wheelie) 훈련



▲ 스킬 3단계 : 일상 생활 팁(문열기)

우리는 각자의 답을 가질 권리가 있다

오답이 아니다. 각기 다른 답이다.

### 밖으로 한걸음씩

### 목적과 기대효과

외부의 다양한 사회 활동을 단계적으로 경험해봄으로 다양한 상황에 대한 적응과 자신감 향상을 위한 외부활동 프로그램입니다.

### 참여대상

참여를 희망하는 입원 참여자(화자)

### 프로그램 설명

- 이동수단(지하철) 이용하여 외출하기
- 문화관람 및 여가활동 체험하기
- 단계별 코스로 본인이 원하는 체험활동 실시



▲ 공공기관 및 시설 이용하기



▲ 대중교통(지하철) 이용하기



▲ 외부 야외활동

틀린 시도도, 잘못된 시도도 없다.

단지 경험하고 배우는 시도만 있을 뿐이다.



▲ 전동휠체어을 이용한 외부활동

### 장애인스포츠체험

### 목적과 기대효과

외부활동 프로그램으로 장애 유형별로 참여할 수 있는 스포츠 활동을 경험해봄으로 퇴원 이후에도 스스로 건강 체력관리 및 여가 활동을 할 수 있게 하는 프로그램입니다.

### 참여대상

참여를 희망하는 입원 참여자(환자)

### 프로그램 설명

- 장애인스포츠 단체와의 연계
- 휠체어럭비, 볼링, 테니스, 역도, 배드민턴 등



▲ 휠체어럭비



▲ 볼링



▲ 테니스



▲ 역도



▲ 배드민턴

뛰는 몸은 달라도

뛰는 심장은 같습니다.

# 지역사회 자원연계 기관연계

### 목적과 기대효과

장애와 관련한 다양한 기관들과의 연계를 통한 복지서비스 및 사회복귀사업에 참여 권유하여 퇴원 이후에도 지속적인 사회 활동을 할 수 있도록 안내해 드립니다.

### 참여대상

참여를 희망하는 입원 참여자(화자)

#### 프로그램 설명

- 지역사회기관과 연계한 행사참여로 사회복귀 훈련
- 국립재활원 : 중도장애인 운전적응교육
- 부산장애인식개선교육센터 연계: 찾아가는정보메신저사업



▲ 지역사회기관과 연계한 행사 참여로 사회복귀 훈련



▲ 유니버셜디자인 의료 시연회



▲ 국립재활원 - 중도장애인 운전적응교육



▲ 부산장애인식개선교육센터 - 찾아가는정보메신저

# 퇴원 후 관리 목적과 기대효과

퇴원 이후에도 지속적인 연계를 통한 지역사회 내 자원활용 방법이나 동료장애인 연계를 해주는 프로그램입니다. 온전한 사회복귀가 이루어 질 수 있도록 애로사항에 대하여 함께 고민하고 개선해 나갈 수 있도록 지원합니다.

### 참여대상

퇴원 참여자(환자)

### 프로그램 설명

1단계	퇴원 전 가정방문에 대한 참여자와의 사전 공유 퇴원 이후 1~2주 이내 전화연락
2단계	재활코치의 자원연계 등 지원제도 활용 여부 확인 -일상생활 및 외부활동 불편사항 여부
3단계	2단계에서 발견한 문제점에 대한 개선사항에 대한 재평가, 병원 외래 방문일정에 맞추어 상담 진행



▲ 재활코치들의 가정방문



▲ 지원제도 활용 여부 및 일상생활 불편사항 체크

# 재활코치팀과 함께한 분들



**사례 1) 권진태** 님

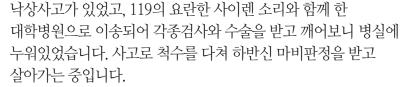
**사례 2) 최성호** 님

### 내 인생에 특별한 선생님들

### 01 나는 혼자가 무서워요

나는 척수장애를 가진 평범한 직장인입니다.

- 권진태 님 -



이렇게 시작된 나의 장애는 모든 것을 내려놓고 싶을 만큼 힘들고 고통스러웠습니다. 어쩌다 혼자 있는 시간이면 두렵고, 무서웠습니다. 혼자서 할 수 있는 것이 없었기 때문이죠. 천천히 몸이 적응할 때쯤 나눔과행복병원으로 옮기게 되면서 본격적인 재활을 하게 되었습니다.

재활 과정을 거치면서 조금씩 살아갈 수 있는 희망이 생기기 시작했습니다. 재활운동을 하면서는 혼자 있는 것이 무섭지 않았어요, 할 수 있는 일이 늘어 났기 때문이죠.



#### 02 혼자서 밖에 나갈 수 없어요.

이렇게 재활을 통해 몸의 회복과 함께 집으로 가는 일이 있었습니다. 두리발을 불렀지만 너무 늦어서 이용하기가 힘들어, 지하철을 이용하여 집으로 가기로 결정하였습니다.

그런데 외부의 시선은 따갑고 힘들었습니다. 집까지 가는 길은 왜그리 높고 힘들게 느껴지는지, 몇 번을 쉬어 갔는지 모릅니다. 땀을 뻘뻘 흘리며 휠체어를 밀어주든 와이프에게 너무나 안쓰럽고 미안했습니다. 다녀와 침대에 누워 생각했습니다.

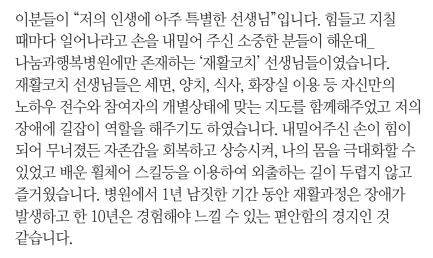
두려움도 사라지고 많은 일을 혼자서도 할 수 있는데 그리고 힘도 충분한데, 아직도 병원 건물 바깥으로 나갈 수 없는 것은 왜일까? 여전히 불편하고 생소한 것을 느꼈기 때문입니다. 비장애인이였을때는 느끼지 못했던 도로를 휠체어로 이동하는 저에게는 매우 불편하고 낯설었기 때문입니다.

### 03 자신감

이때 가장 중요한 것이 자신감인데 자신감은커녕 좌절감이 먼저들어버린 것이였습니다. 또 한번 장애 때문에, 나의 자존감이 무너져버린 것이었습니다. 이제 막 자신감이 생겨나서 세상 밖으로 비상하기위해 날게 짓을 시작하려다 추락하고 말았죠.

이때 자신감을 올려준 것은 휠체어 스킬을 배우면서부터 였던 것 같습니다. 이렇게 하면 되겠지 하고 부딪히면서 번번히 막히고 깨지기를 반복하였고, 이윽고 성공하고 실전에 이용하면서 무너졌던 나의 자신감은 하늘을 찌를 듯 높아지게 되었죠.

#### 04 내 인생 아주 특별한 선생님들

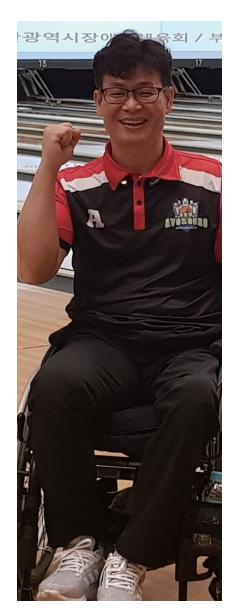


이렇게 코치 선생님들은 참여자 개개인의 상태에 맞는 지도법으로 스포츠나 취미활동등을 가능하게 할 수 있게 외부활동 위주의 체험을 같이하면서 혼자가 아닌 늘 같이 있음을 강조하기도 합니다. 이는 참여자에게 얼마나 힘이 되고 소중한 경험이 되는 지 모릅니다. 장애인은 이방인이 아닌 함께 숨 쉬는 공동체라는 생각을 스스로 증명해보이면서 지도해주는 선생님이기에 반드시 필요하다고 생각되며, 재활하는 곳곳마다 꼭 필요하다고 생각됩니다.

꾸준히 준비하고 노력하여 지금은 재활 3년만에 취업하여 직장인이 되었고, 이렇게 단기간에 장애의 수용과 재활 그리고 가장 중요한 스킬과 자신감을 얻을 수 있었던 것은 재활코치 선생님들이 없었다면 가능하지 않았다고 생각됩니다.

그래서 저는 해운대\_나눔과행복병원에 '재활코치팀'은 물리치료, 작업치료, 만큼이나 중요한 재활의 핵이지 않나 생각됩니다.

이런 생각을 할 수 있게 해주셔서 감사합니다. 필요하다고 생각되면 언제든 불려주세요. 저 또한 어떤분에게 아니 필요로 한 분을 위한 길잡이가 되겠습니다. 그리고 영원히 함께 했으면 합니다.



### 나에게 있어 재활코치란?

- 친성호 님 -



장애인이 되고 싶어서 장애인이 된 사람은 단 한 사람도 없을 것입니다. 그리고 어떤 사람은 태어나 보니 장애인인 사람도 있을 것입니다. 사고 후 줄곧 장애인이 된다는 것은 사회적으로 낙인이 찍히는 것으로 생각되었고, 장애인이 되면 할 수 있는 것보다 할 수 없는 것이 더 많아지는 것인 줄로만 생각되었습니다.

나에게 있어서 해운대\_나눔과행복병원은 정말 행운이 함께한 선택이었습니다. 사고 후 괴롭고 힘들게 어지럽혀져 방향을 잃고 고장 난 나침판처럼 뒤틀린 내 삶에서 밝은 빛처럼 새로운 방향을 모색할 수 있도록 희망찬 메신저 역할을 해주신 소중한 분들을 만날 수 있었기 때문입니다. 바로 오늘의 나를 있게 한 재활코치 선생님들을 만날 수 있었기 때문입니다.

처음 재활코치와 함께하는 시간이라고 이야기 들었을 때 낯설고 그냥 그러려니 해서 그냥 알겠다고 대답했었습니다. 일주일에 30분 한 타임. 조금의 위안이 되었던 부분은 재활코치 선생님들 또한 척수장애인이었기 때문에 중도장애인으로서 정말 힘들고 어려웠던 시간을 보내고 있었지만, 저의 감정과 상황을 이해해 줄 수 있을 것 같은 동병상련의 믿음이 강하게 와 닫았었던 것 같습니다.

한 타임씩 재활코치 선생님들과 시간을 같이하면서 척수장에에 대한 힘든 부분 대소변, 통증, 과 반사 등 신체적, 정신적 고충에 대해 이야기하고 해결해 나갈 수 있는 방법을 강구 하기 시작했었던 것 같습니다. 같은 척수장애인으로 선배장애인으로서 가려운 부분은 긁어주고 무거운 짐은 조금씩 조금씩 덜어 내려놓을 수 있도록 대책과 방법을 효과적이고 효율적으로 지도해주신 부분은 너무 감사하고 고맙게 생각합니다.

실제로 비장애인 재활전문가라 할지라도 가슴으로 척수장애로 힘들어 하고 고통받는 환자의 마음을 이해하기란 쉽지 않을 것입니다. 하지만 이해할 수 있는 사람이 있다면 바로 동료 즉 동질감이 있는 재활코치 선생님들일 것입니다. 척수손상을 당한 저 자신 못지않게 가족들의 어려움도 만만하지 않았습니다. 가족프로그램을 통해 힘들어 하던 가족들의 장애수용도 수월하게 함께 할 수 있었습니다. 실질적으로 병원에서 재활치료를 하면서 할 수 있는 사회활동이 얼마나 또 무엇이 있을까요? 저는 병원의 배려와 재활코치 선생님들 덕분으로 엄청나게 많은 경험을 할 수 있었다고 감히 자부할 수 있습니다. 척수장애인의 생활에서 중요한 휠체어 스킬, 트랜스퍼, 대소변,

척수장애인의 생활에서 중요한 휠체어 스킬, 트랜스퍼, 대소변, 일상생활 수행능력 등이 있지만 그중에서도 특히 휠체어 스킬이 가장 중요하다고 생각합니다. 왜냐하면 휠체어를 제대로 활용하지 못하면 아무것도 할 수 없기 때문입니다.

휠체어 스킬 업 프로그램에서 이론교육부터 휠체어로 해야 하는 모든 것, 경사로, 휠리, 다양한 높이의 턱에서 훈련, 계단을 오르고 내리는 연습, 장애물을 활용한 연습 등 여러 가지 스킬을 배울 수 있었습니다. 휠체어 스킬을 이용해서 휠체어 럭비, 휠체어 배드민턴, 휠체어 볼링, 보치아, 슐린, 탁배 등 스포츠는 물론 부산 국제 갈맷길 걷기대회, 울산대공원 나들이, 가족프로그램, 연극구경, 해운대 동백섬 순회하기, 지하철 타기 등 많은 일상생활활동을 재활 코치 선생님들과 함께 할 수 있었습니다.

적수장애인의 재활은 사회복귀에 초점을 맞추어야 한다고 생각합니다. 척수손상을 치료하는 재활병원에는 당연히 척수장애인 당사자인 재활코치 선생님들이 동료로서 라포 형성을 해줌은 물론 일상복귀에 대한 조언과 환경개선도 유도할 수 있을 것이라 생각됩니다. 병원생활을 오래한 만큼 사회복귀에 많은 시간이 걸린다고 생각하고 사회생활이 가능하도록 체계적으로 훈련이 중요합니다. 그러므로 그 중심에 장애인 당사자 재활 코치 선생님들이 반드시 있어야 한다고 생각합니다.

이처럼 정말 많은 척수장애인 재활코치 선생님들이 재활병원, 재활센터 곳곳에 배치되어 있어야 만이 척수장애인들의 병원생활과 일상으로의 복귀에 많은 도움이 될 것이기 때문에 반드시 재활코치 선생님들이 필요하다고 생각합니다.

재활코치 선생님들과 함께한 소중한 시간은 내 삶을 흐트러지지 않고 바르게 나아갈 수 있도록 해준 나날들이었습니다. 그동안 저를 위해 애써주신 재활코치 선생님들께 다시 한 번 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다. 그리고 고맙습니다.



### 앞으로 한걸음 더

대부분의 경우 재활병원에 입원중인 참여자(환자)는 [부정]-[분노]-[좌절]-[수용]의 감정적 변화를 가집니다. 하지만 대부분의 참여자(환자)는 마지막 [수용]의 단계에 도달하지 못하고 본인의 삶에 장애로 인해 좌절하고 포기한 상태로 살아가기도 합니다. 그래서 결국 더 오랜 병원생활에 집중하게만 되고 일상으로의 복귀가 더욱 어려워지기도 합니다.

최근 우리나라에서도 이러한 문제를 받아드리고 개선하기 위해 여러 연구가 진행되며 자료가 만들어지고 있습니다. 하지만 연구들의 수치화된 이론이 장애와 함께하는 삶을 모두 대변할 수는 없습니다. 그래서 삶이 중심이 되는 재활과정에 누구보다 장애 이후의 삶에 대해 잘 공감하는 장애인당사자가 반드시 필요한 것입니다.

해운대나눔과행복병원 재활코치팀이 바라는 재활(再活)이란, 입원한 참여자(환자)가 다시 사회 속에서 어울려 살아가는 것입니다. 이를 위해서는 신체적 기능회복이 어려운 시점에서 더 이상 치료중심이 아닌 삶이 중심이 되는 재활이 이루어져야 합니다.

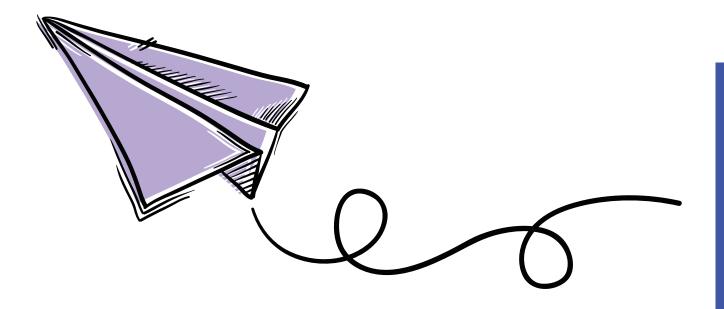


재활병원 내 장애인당사자인 재활코치는 동료로서, 심리적 공감을 나누고 경험자로서, 살아가는 노하우를 전달하고 모두가 어울려 살아갈 세상에 함께합니다.

대한민국에 모든 재활병원에 재활코치가 생겨나길 기대해봅니다.

다시 삶을 살아나가기 위해 재활병원에서부터 시작해야합니다.

# 재활코치팀에게 온 편지



재활병원에서 **재활코치란?** 



병원장 백 선 미

### 재활병원 내 장애인당사자인 재활코치는 동료로서, 심리적 공감을 나누고 경험자로서, 살아가는 노하우를 전달하고 모두가 어울려 살아갈 세상을 위해 함께합니다.

대한민국에 모든 재활병원에 재활코치가 생겨나길 기대해봅니다.

그동안의 많은 고민과 경험을 담아 정리된 재활코치의 존재이유를 보면서 가슴뭉클한 감동을 느낍니다. 재활병원내 재활코치가 반드시 필요한 공식적인 직역으로 자리매김하는 것! 저의 소중한 꿈이기도 합니다.

오랜시간 많은 논의와 고민 끝에 만들어진 재활코치 메뉴얼을 받아보게 되면서, 우리병원에서 재활코치가 자리잡게 된 지난 시간들이 스쳐 지나갑니다.

2014년도에 장애인인식개선센터의 '찾아가는 정보메신저'라는 사업으로 인연을 맺게 되면서 박찬수 팀장과 박영하 센터장, 이은주 국장, 최재식 팀장과 처음 인사를 나누었습니다. 활동을 하고 있는 장애인을 처음 만나보았고, 뭐라고 이유를 설명할 수 없이 마음이 따뜻해지고 좋은 느낌이 들었던 기억이 납니다. 그 후로 여러 장애인활동가분들을 만나게 되면서, 물론 내면에 아픔과 치열함이 여전히 있겠지만, 그럼에도 본인의 삶을 사랑하고, 행복하고 의미있게 살아가기 위해 삶을 주도적으로 이끌어가는 모습들을 보면서, '아마비된 몸이 주는 신체적 한계는 단지 불편함일 뿐이구나', '장애를 만난 사람이 단지 불행하기만 하고, 그래서 도와줘야만 하는 대상이 아니구나', '서로가 함께 나누고, 그럼으로써 함께 행복할 수 있는, 더불어 함께 만들어가는 동행이구나'. '장애를 가진 분들이 살아가는 힘겨운 싸움을 보면서 더 존중하게 되고, 오히려 내가 더 큰 위안을 받게 되는구나' 하는... 단지 어떤 짧은 말로 설명할 수 없는 깊은 울림을 느낄 수 있었던 소중한 시간들이었습니다.

그렇게 함께하는 시간들을 보내면서 장애를 만난 사람을 병원 직원으로 구인해야겠다는 생각을 하게 되었고, 인식개선센터에 주위에 함께 하고 싶은 분이 있으면 추천해달라는 부탁을 했었습니다. 그 과정에서 인식개선센터 강사이자 부산장애인럭비 선수인 성민규선생님과 서인석 선생님이 지원을 해주었고 함께 하게 되었습니다. 시작은 홍보팀과 사회복지사로 시작을 했었습니다. 그러던 중에 2017년 한국척수장애인협회의 국제세미나에서 스웨덴의 재활시스템에서 장애인당사자가 재활코치로서의 역할을 접하게 되었고, 이것은 재활병원에서 매우 의미있고 중요한 역할이라는 공감대 속에서 본원 내에 재활코치라는 명칭을 부여하고 역할에 대한 재정립을 하게 되었습니다. 그리고 박찬수 팀장이 합류하게 되면서 '재활코치팀'으로 독립을 하게 되었고, 그리고 부산장애인럭비 감독인 이주하 선생님이 재활코치코디로서 재활코치팀에 합류하면서 오늘의 재활코치팀으로 자리잡게 되었습니다.

지금까지 우리나라의 재활시스템에는 없었던 새로운 역할에 대한 자리매김을 해나가는 과정에서 많은 어려움들이 있었지만, 하나하나 진심을 담아서 최선을 다해주었고, 재활의 깊이를 만들어가는 여러 과정과정에서 의미있는 역할들을 해주었습니다. 그리고... 어느덧 이제는 우리병원에서 없어서는 안 될 소중한 존재가치를 지닌 직군으로 자리매김하게 되었습니다.

'누구나 어울려 살아갈 수 있는 세상을 위해 존재합니다' 우리 병원의 존재이유입니다.

우리 병원에서 새로운 시도로 시작된 지 얼마 지나지 않아 의미있는 자리매김을 한 재활코치팀이 그동안의 경험을 통한 노하우를 담아 매뉴얼을 만들어낸 것은 매우 의미있는 또 한번의 전환점이 될 것이라 생각합니다.

우리 병원내에서 재활코치팀이 보다 체계적으로 성장해 감은 물론, 더 나아가 우리나라의 많은 재활병원들에 널리 공유되고 자리매김하는 데 중요한 마중물이 되기를 소망합니다.

앞으로도 더 깊이, 더 넓게 성장해가길 응원하고 또 함께 하겠습니다.



재활의학과 과장 이 미 은

재활코치팀의 매뉴얼 발간을 축하드립니다. 재활 코치라는 새로운 역할을 맡은 담당자에서, 어느덧 익숙하고 믿음직스러운 우리병원의 한 팀으로서 성장한 모습이 자랑스럽습니다.

저는 재활의학과 의사로서 많은 중추신경계 마비 환자분들을 만나뵙고 있고, 또 참여자의 입장에서 이해하기 위해 노력하고 있지만 한계점을 느낄때가 많습니다. 또한 참여자의 입장에서도 제가 의사로서 내리는 처방이나, 권고들이 받아들이기 힘든 경우도 있을것입니다. 삶은 시간이고, 고통은 한 줄의 글로 요약되는 것이 아니기에, 그 시간들을 함께 견뎌낼 동료가 필요할 것입니다. 재활코치팀은 환자들에게도, 저와 같은 병원의 의료진에게도 동료가 되어 그 사이에서 가교와 같은 역할을 수행해 주고 있습니다.

해외에는 재활코치로서의 좋은 사례들이 많이 있었지만, 국내에서, 우리와 같은 규모의 재활병원에서 활동하는 재활코치팀의 사례는 없다시피 했습니다. 해외의 사례를 그대로 적용하기에는 우리나라는 고유의 의료시스템과 보험체계, 그리고 활용 자원의 규모가 달라 무리가 있었습니다. 그렇기에 우리 재활코치팀은 자신들이 할수 있는 역할에 대해서 긴시간 고민을 해왔고, 또 그 결과물이 오늘 이 매뉴얼로 정리되었다고 생각합니다. 이제 자리잡은 회복기 재활병원 제도와 향후 커뮤니티 케어를 앞두고, 재활코치와 진료팀, 치료팀, 간호팀이 어떤 시너지 효과를 낼 수 있을지 기대됩니다.

코로나로 인해 많은 활동을 제약 받았을 것이라 생각되지만, 또 그 안에서도 가능한 일들을 찾아나가는 노력들이 감사합니다. 좀더 활동범위가 자유로워질 그날, 한층 더 성장한 재활코치팀을 기원합니다.



재활치료팀 파트장 **최 철 훈** 

한국척수장애인협회와 소통하며 선진국의 재활코치라는 생소한 제도를 알게 되었고, 원장님이 실제로 우리 병원에 전격 도입을 결정하면서 재활코치 선생님들이 저희 곁으로 '얼떨결에' 다가왔다는 느낌입니다.

'처음'이라는 단어가 원래 그렇듯 치료사 입장에서 재활코치가 우리 시스템에 맞을까 우려, 걱정, 고민이 많았지만 원장님이 중심을 잘 잡아주시고 모두가 재활의 틀 안에서 모두가 한 마음으로 참여자(환자)의 재활을 위해 각자가 잘 할 수 있는 부분에 최선을 다하다보니 지금은 재활의 한 축으로 잘 정착된 것 같습니다.

재활병원에 재활코치가 있음으로 해서 여러 장점들이 있습니다. 치료사는 병원이라는 제한된 공간에서 주로 입원 기간 동안 참여자를 대하기 때문에 생기는 부족한 부분이 많이 있는데 그 부분을 재활코치와 협업을 통해서 보충할 수 있습니다.

예를 들어 다양한 높이의 침대로 올라가고 내려가는 훈련을 치료실에서 실시할 때, 참여자분은 집에 돌아가면 어떤 침대를 써야 좋은지 궁금해질 수 있습니다. 화장실 변기로 옮겨 앉는 훈련을 실시할 때는, 그렇다면 화장실이 비좁아 휠체어가 안 들어갈 때는 어떻게 하면 좋은지 궁금증이 생기기도 합니다. 휠체어 스킬 훈련을 할 때는, 아무도 없는 곳에서 넘어지면 어떻게 해야할지 궁금증이 생길 수 있습니다.

이런 실생활과 밀접한 상황에서 재활코치 선생님들의 경험에서 나오는 정보는 값으로 환산 할 수 없는 가치가 있습니다. 이 뿐만 아니라 재활코치가 없을 때는 미처 생각지도 못했던 많은 부분에서 재활코치의 존재감은 실제로 빛나고 있습니다.

재활코치가 우리 병원만의 자랑으로 끝나는 것이 아니라 앞으로 한국의 모든 재활병원에서 재활코치라는 개념이 직업으로 자리를 잡아 가기를, 우리병원이 그 모범사례가 되기를 바랍니다.



재활치료팀 파트장

"경험 – 자신이 실제로 해 보거나 겪어 봄. 또는 거기서 얻은 지식이나 기능"

우리는 경험을 하며 지금의 내가 되었고, 앞으로의 나를 그리게 된다. '재활코치'는 장애당사자의 삶을 보여줄 수 있는 역할모델이다. 장애당사자가 미처 경험해보지 못한 많은 삶의 지혜들을 이야기해줄 수 있고 장애를 수용하고 살아가게 하는데 힘이 되어줄 수 있다.

적수협회에 '동료 상담가' 라는 일을 하는 척수장에 당사자분들이 있다. 이 분들은 자신들이 장애를 경험하며 가지고 있는 정보를 알려주고 동료로서 만날 수 있는 기회를 제공하는 분들로 우리 병원의 재활코치분들의 역할과 비슷한 역할을 하고 있다. 이 분들이 처음 동료 상담가 역할을 할 때 많은 장애당사자분들이 낯설어하고 만남을 갖기 어려워했지만, 이 역할이 가진 가치와 의미를 알고 자주 만남을 갖게 되면 삶을 보다 긍정적으로 바라보고 퇴원이후의 삶을 꿈꾸는 모습을 본 적이 있다.

참여자의 삶을 디자인하고 일상에서 살아나가도록 하는 작업치료사로서 동료상담가의 역할은 매우 중요한 역할이라고 생각된다. 우리 병원의 '재활코치'가 아마 이런 역할과 비슷한 역할이지 않을까 싶다. 오히려 더 좋은 점은 병원에서 함께 있으며 소통을 만들어갈 수 있기에 더욱 의미가 있을 것으로 생각된다.

장애라는 질환은 통일된 명칭과는 다르게 매우 다양한 병종이 있으며 동일 병종안에도 각각 다른 후유증을 보이고 있다. 예를 들어 척수손상이라는 병명이라고 해서 모두 같은 후유증을 보이는 것이 아니란 이야기다. 그래서 비슷한 질환과 양상을 경험한 재활코치가 존재한다면, 장애당사자가 살아가며 할 수 있는 실수를 줄이고 더 나은 삶을 만들어갈 수 있는데 큰 도움이 될 것이다.

실제 우리 병원의 재활코치는 그 역할을 고민하며 하나씩 장애당사자분들에게 도움이 되는 활동을 하고 있다. 그리고 이는 치료사와의 협업을 통해 해운대나눔과행복병원만의 고유한 재활치료를 만들어 가는데 큰 역할을 하고 있다고 생각한다.

그렇기에 이런 경험의 가치를 가진 재활코치가 우리와 함께 긍정적인 역할을 할 수 있기를 소망한다.

#### 재활코치 안내서

**발행일** 2022년 01월 03일

**발행인** 박찬수, 성민규, 서인석, 이주하

**편집인** 김동하, 박현기

**발행처** 해운대나눔과행복병원

준비된 사회복귀, 선택이 아닌 필수입니다.



