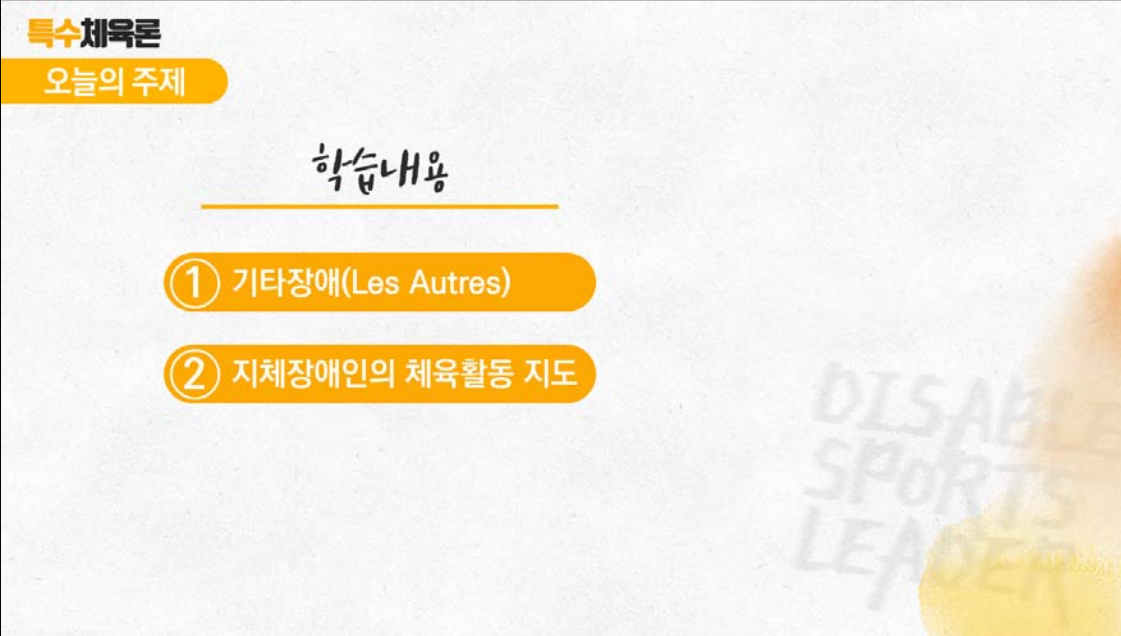


## 지체장애인의 체육활동 지도(2)

### 오늘의 주제

<p><b>특수체육론</b></p> <p>오늘의 주제</p> <p><u>학습내용</u></p> <p>① 기타장애(Les Autres)</p> <p>② 지체장애인의 체육활동 지도</p>	
<p>Memo</p>	

## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)



### 특수체육론

#### 1. 기타장애

##### 1 왜소증의 이해

###### 1) 정의

- ▷ “난장이”라고도 하며, **의학적 혹은 유전적 문제로 인하여 신장이 152.4cm 이하인 경우를 말함**  
(Dunn & Leitschuh, 2006)
- ▷ **뼈를 형성하는 연골의 결핍, 또는 뇌하수체의 기능 이상**으로 인해 발생함
- ▷ 출생 시 연골무형성증을 가지고 태어나며, 성장 호르몬이 충분히 분비되지 않아 발생함



왜소증

Memo

## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

<div><b>특수체육론</b></div> <div><b>1. 기타장애</b></div> <div><div>1</div><div>왜소증의 이해</div></div> <div>2) 특성 (1/2)</div> <div>▷ 균형성 왜소증</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>○ 각 신체부위가 짧지만 전체적으로 균형을 이루고 있으며, 뇌하수체의 정상적인 성장이 결핍된 경우에 발생함</li></ul></div>
--

## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 1) 근육병 (근이영양증: Muscular Dystrophy) (1/2)

- ▶ 근(Muscle)과 이영양증(Dystrophy)이 합쳐진 말
- ▶ 그리스어의 'Dys'(딱딱한, 굳은)와 'Trophe'(영양 상태)의 합성어
- ▶ 근이영양증은 근 질환 가운데 발생빈도가 가장 높으며, 특정한 근육에 가성비대(Pseudohypertrophy)나 진행성으로 오는 대칭성 근위축



근이영양증

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 1) 근육병 (근이영양증: Muscular Dystrophy) (2/2)

- ▶ 가성비대는 주로 골격근에 진행성의 변성이 일어나 근육 자체가 결합조직이나 지방으로 대체되어 외형상으로는 근육이 커진 것으로 보이지만 실제로는 근육이 없어지는 질환 (한국재활복지대학, 2009)

Memo



## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 2) 소아 류마티스 관절염 (Juvenile Rheumatoid Arthritis)

- ▷ 아동기에 나타나며 소아기 관절염의 한 유형
- ▷ 원인은 잘 알려져 있지 않음
- ▷ 질환의 정도에 따라 관절의 움직임에 영향을 미치며,  
관절에 발생한 염증으로 인해 동작 범위 감소
- ▷ 소수의 경우, 관절의 경직이 계속될 경우에 근위축으로  
발전할 수 있음

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 3) 관절만곡증 (Arthrogryposis)

- ▷ 선천성 복합적 경축으로 알려진 관절만곡증은  
기전이 알려지지 않은 비진행성 선천성 질환을 말함
- ▷ 관절 전체 또는 부분적으로 영향을 미치고, 근육조직이  
관절을 둘러싼 것이 아니라 지방과 결합조직이 둘러싸고  
있기 때문에 관절의 경직과 근육 약화가 나타남

Memo

## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 4) 다발성경화증 (Multiple Sclerosis)(1/2)

- ▶ 청소년 후기에 나타나는 중추신경계 질환
- ▶ 서서히 진행되는 신경학적인 장애로 **전반적인 무력감을 초래**
- ▶ 다발성경화증은 중추신경계를 통해 다양한 위치의 신경섬유를 흰 물질로 덮어씌우며(미엘린 수초) 변질

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 4) 다발성경화증 (Multiple Sclerosis)(2/2)

- ▶ 다발성경화증의 증상은 극심한 피로, 고열, 수전증, 협응력 상실, 감각마비, 전신약화, 복시, 불명확한 발음, 불안정한 보행, 국소 혹은 전신 마비 등이 있음

Memo

## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 5) 프리드리히 운동실조증 (Friedreich's Ataxia) (1/2)

- ▶ 유전성 신경학적 질환인 프리드리히운동실조증은  
8~15세의 아동과 청소년에서 주로 나타남
- ▶ 운동 협응 능력의 소실과 신경이 서서히 변질되는  
현상을 보이며, 사지와 몸통의 감각신경(말초신경)은  
건의 반사가 소실되는데 영향을 미치게 되며,  
이 질환은 서서히 혹은 급진적으로 진행

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 5) 프리드리히 운동실조증 (Friedreich's Ataxia) (2/2)

- ▶ 초기 증상은 평형성 결핍, 사지와 몸통의 협응력 부족,  
둔하고 서투른 동작, 운동중추의 마비로부터 기인된  
넓은 보폭 등이 나타남

Memo



## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 6) 중증근무력증 (Myasthenia Gravis)(1/2)

- ▶ 경미한 수준에서 심각한 근력 감소를 유발하는 “중증 근약화”를 의미
- ▶ 근신경 질환으로 매우 극미한 수준에서 중증의 수준까지 근력이 약화되는 것이 특징

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 2 기타장애의 유형

##### 6) 중증근무력증 (Myasthenia Gravis)(2/2)

- ▶ 중증근무력증은 어떤 경우 등, 하지, 늑간근까지 근력이 약화되는 신경학적 질환이기 때문에 근이영양증과 혼동
- ▶ 중증근무력증은 남성보다는 여성에게 더 많이 나타나며, 주요 증상은 비정상적인 피로

Memo



## 본 학습 | 1. 기타장애(Les Autres)

### 특수체육론

#### 1. 기타장애

#### 3 기타장애의 특성 (1/2)

- ▶ 기타장애인에게는 **근력 및 유연성 운동이 중요**
- ▶ DiRocco (1999)는 진행성 근육장애인에게 자신의 최대 저항 무게의 50%를 넘지 않도록 하여 근육운동을 실시해야 한다고 주장
- ▶ 운동의 목적은 **중력에 대항하는 최대한의 가동범위를 유지하는 것**이며, 이것은 점차적으로 저항성운동을 적용함으로써 성취

### 특수체육론

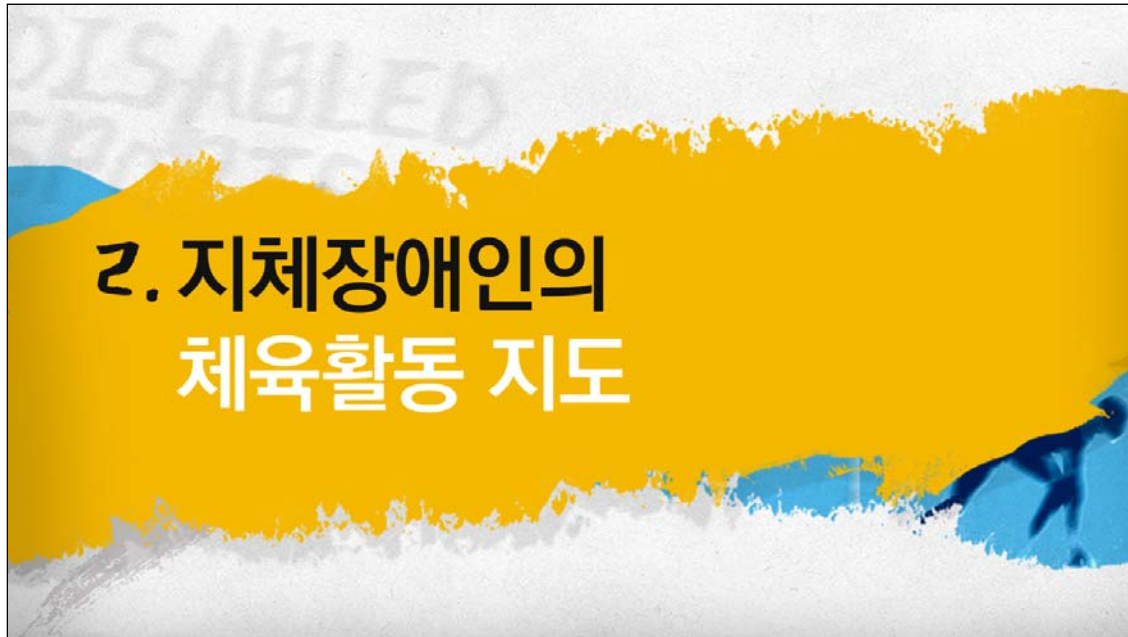
#### 1. 기타장애

#### 3 기타장애의 특성 (2/2)

- ▶ 소아 류마티스 관절염, 골형성부전증, 기타 신체장애인과 같이 관절의 유연성이 결여된 경우에는 발작을 일으킬 위험성이 있기 때문에 **근력 및 유연성 운동 필수**
- ▶ 소아 류마티스 관절염, 연골무형성증 등과 같은 관절의 가동범위가 제한된 장애인은 **가동범위 촉진 운동**을 매일 실시

Memo

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도



### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 1 지체장애인의 영역별 특성

심동적 영역	<ul style="list-style-type: none"><li>- 지체장애인은 보행 가능 여부에 따라 신체의 움직임과 관절의 가동 범위 등의 차이가 남</li><li>- 체력 및 운동능력이 일반인에 비해 뒤지지만 장애 특성에 맞게 체육활동을 실시하면 운동능력의 개선 가능</li></ul>
인지적 영역	<ul style="list-style-type: none"><li>- 지체장애인의 지능은 다양하기 때문에 일반화가 쉽지 않으며, 인지적 능력을 평가하는 것보다는 개별 장애인에게 맞게 인지 능력을 평가하는 것이 바람직함</li><li>- 방향감각, 공간감각, 단어 개념, 자기 자극 수용에 어려움</li></ul>
정의적 영역	<ul style="list-style-type: none"><li>- 지체장애인은 일반인과 만날 수 있는 기회가 제한되어 대인관계 및 상호작용을 하는데 어려움</li><li>- 움직임과 이동이 자유롭지 못해 우울, 조울, 화, 분을 참는 경우가 있음</li></ul>

Memo

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

	<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>2 패럴림픽에서 지체장애의 분류 (1/2)</b></p> <p><b>근력 손상</b> 신체의 근력에 손상을 입은 장애로 하지·사지마비, 근위축증, 회백질척수염(소아마비), 척추이분증 등이 해당</p> <p><b>관절 장애</b> 신체의 가동범위를 자유롭게 할 수 있는 관절이 뻣뻣하거나 강직되어 굳어진 경우로 수동 관절 가동범위 손상</p>
	<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>2 패럴림픽에서 지체장애의 분류 (2/2)</b></p> <p><b>사지 결손</b> 선천성 기형으로 부분적으로 팔과 다리가 결손되어 태어난 사람을 말하거나, 교통사고 혹은 산업재해로 인하여 팔과 다리를 절단한 경우</p> <p><b>하지 차이</b> 양 다리 길이의 차이(Leg Length Difference)가 있는 사람을 말하며 키 높이 구두를 착용하거나 의료보조의 도움을 받아 걷는 경우</p> <p><b>짧은 키</b> 성장호르몬의 분비가 미흡하여 신장이 152.4cm 이하인 경우(왜소증)</p>
Memo	



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 3 체육 공간 및 시설 (1/3)

- ▶ 체육활동은 알맞은 활동 공간과 안전한 체육시설 확보 필요
- ▶ 체육공간의 문제는 지체장애인이 다양한 활동을 보장하고, 효과적인 체육활동의 여건을 마련하는 선결 요건이 된다는 점에서 중요

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 3 체육 공간 및 시설 (2/3)

- 소음** 소음으로 인하여 주의력이 흐트러지지 않도록 조용한 환경 조성
- 조명** 사물을 쉽게 식별하는데 중요한 요소로써 너무 강렬하거나 약하여 운동을 하는데 지장을 주지 않도록 함

Memo



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 3 체육 공간 및 시설 (3/3)

온도

덥고 습하면 쉽게 지치기 때문에  
서늘한 환경을 제공

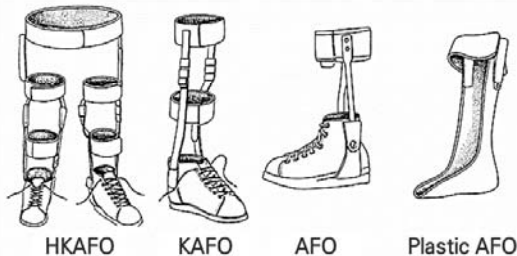
환경

방해물 없는 환경과 장비의 크기 및 색상 등을  
고려하여 운동수행

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도



##### 4 보조기구



지체장애인들이 착용하는 보조기구

Memo

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>5 지도활동 ㉠ 1) 언어적 지도 (1/2)</b></p> <div><p>언어적 지도는 학습정보를 장애인들에게 전달하기 위하여 사용되는 언어적 지시와 언어적 과제 제시의 복잡성 및 길이 포함</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>▷ 간단한 단어 사용</li><li>▷ 한 단어에 한 가지 의미의 단어만 사용 (예: 출발선으로 가라 → 출발해라)</li></ul>	
<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>5 지도활동 ㉠ 1) 언어적 지도 (2/2)</b></p> <div><p>언어적 지도는 학습정보를 장애인들에게 전달하기 위하여 사용되는 언어적 지시와 언어적 과제 제시의 복잡성 및 길이 포함</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>▷ 한 번에 한 가지 지시만 하기</li><li>▷ 지시를 수행하기 전에 지시를 반복</li><li>▷ 구두 지시 후 과제의 시범을 보이거나 신체적으로 보조하기 등을 강조</li></ul>	
<p>Memo</p>	

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 5 지도활동 ㉔ 2) 시범

- ▶ 스포츠지도자는 지체장애인에게 자세하고 정확하게 시범을 보이면서 **참가자들에게 적절한 수준의 시범을 제공**
- ▶ 스포츠지도자는 운동기술이나 활동에 대한 시범을 보일 때 **정확한 동작으로 천천히 지체장애인이 이해할 수 있도록 함**

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 5 지도활동 ㉔ 3) 주의 산만 요소 제거

- ▶ 주의 산만 요소를 참여자의 뒤로 배치
- ▶ 스포츠지도자는 실제로 용기구를 사용하기 전까지 용기구를 설치하지 않도록 함
- ▶ 주의가 산만해지는 지체장애인들을 위하여 **체육활동 환경 내의 외부소음과 물체를 제거**
- ▶ 스포츠지도자는 참여자에게 충분한 촉진신호와 강화를 제공하고 체육활동을 할 것을 권유

Memo



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 5 지도활동 ㉔ 4) 동기유발 수준

- ▶ 대부분의 일반인들은 체육활동에 참여하는 것을 즐거워하고  
내적으로 동기유발이 잘 되어 있지만, **지체장애인들의 경우  
동기유발이 잘 되지 않으므로 격려 필요**
- ▶ 지체장애인들에게 체육활동에 적극적으로 참여시키기  
위해서 **스포츠지도자의 칭찬, 특권부여, 자유놀이,  
토론 강화**와 같은 방법 사용

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 5 지도활동 ㉔ 5) 응급처치

스포츠지도자는 체육활동에서 지체장애인들이  
어떤 위험에 처해 있는지를 수시로 체크하여  
안전사고를 미연에 예방하는 것이 중요

- ▶ 체육활동에서 안전사고가 발생한다면 지도자는  
응급처치 과정을 정확히 숙지하여 대처하는 것이 우선

Memo



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 6 장애인 스포츠 지도자에게 요구되는 덕목 (1/2)

###### 열정

장애인을 지도할 때 희생, 봉사, 열의를 다해 최선을 다하는 자세

###### 창의력

체육활동 지도 시 변형과 새로운 방법을 사용하여 지도할 수 있는 능력

###### 정서적 성숙

감정에 좌우되지 않고 냉철하게 이성적으로 대처하는 능력

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 6 장애인 스포츠 지도자에게 요구되는 덕목 (2/2)

###### 인내와 유머감각

변화가 느린 장애인에게 인내와 유머로 지도할 수 있는 능력

###### 조직력

의도되고 계획된 체육활동을 장애인에게 적합하게 조직할 수 있는 능력

Memo

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

	<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>7 지체장애인의 의사소통 및 상호작용 지침 (1/2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지체장애인이 넘어진 경우 먼저 도와주지 말고 도움이 필요한지 여부를 묻고 도움을 요청할 때까지 기다림</li> <li>▶ 만약 도움이 필요하다면, 그 사람은 자신에게 도움이 될 수 있는 보조 방법을 제시</li> </ul>
	<p><b>특수체육론</b></p> <p><b>2. 지체장애인의 체육활동 지도</b></p> <p><b>7 지체장애인의 의사소통 및 상호작용 지침 (2/2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지체장애가 있는 사람에게 일상생활에서 자신들을 보조하는데 사용하는 특별한 장비(기구), 보조물, 기술 등이 운동 상황에서도 유용하게 사용될 지 여부 확인</li> <li>▶ 클러치(목발), 워커(보행기), 보조기(인공사지), 휠체어 등은 지체장애인에게 유용한 부속물들이지만 지체장애인이 요청하지 않는 한 그들의 활동구역에서 그것들을 치워서는 안됨</li> </ul>
<p>Memo</p>	

## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 8 휠체어 사용자의 체육활동 시 고려사항 (1/2)

- ▶ 활동을 위하여 휠체어 형태를 교정
- ▶ 휠체어를 안정적으로 조작할 수 있도록 변형
- ▶ 휠체어의 안정을 위해 적절하게 고정하는 방법을 사용
- ▶ 근력, 동작 가동 범위, 그리고 중심을 잡을 수 있는 운동 등을 개발
- ▶ 근육의 기능에 따라 근육의 활동 위치가 변하는 것을 이해

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 8 휠체어 사용자의 체육활동 시 고려사항 (2/2)



Memo



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

#### 9 지체장애인의 체육활동 시 보호와 예방

상해·고려사항	예방
연조직	스트레칭 - 준비운동/정리운동, 오래된 상해(부위)에 보호용 커버 사용
물집	손가락 테이핑, 휠체어 사용자의 경우 보호용 커버(상완에 장갑이나 스타킹 등) 사용
찰과상·열상	오래된 상해(부위)에 보호용 커버 사용
욕창 (휠체어 사용)	체중을 자주 옮김 수분을 흡수하는 의복 착용

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

#### 9 지체장애인의 체육활동 시 보호와 예방

상해·고려사항	예방
욕창성 궤양	치유 기간 증가 - 의료비용의 25%에 해당하며, 치료에 많은 시간이 소요됨
체온 조절	흉추 6번 이상의 척수손상자는 신체가 외부환경과 동일한 체온을 보일 수 있어 적절한 의복 착용과 보호가 필수적임
자율신경계 반사기능 항진	혈압이 증가하고 심박수가 감소함; 모든 척수손상자들은 경기 전에 방광을 비워야 함
환축추 불안정	다운증후군에서 발견되는 증상으로 진단을 위해 X-선 촬영이 필요하며, 다이빙과 텀블링 활동을 제한해야 함

Memo



## 본 학습 | 2. 지체장애인의 체육활동 지도

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 10 지체장애인의 의사소통 및 상호작용 지침 (1/2)

- ▶ 휠체어 사용자는 휠체어를 추진하는데 누군가가 반드시 보조해 주어야 한다고 생각하지 않으니 보조를 원할 때만 제공
- ▶ 모든 참가자들에게 성공, 새로운 경험, 도전 기회 등을 제공할 수 있는 프로그램을 실시
- ▶ 기능을 제한하는 환경적 장벽들을 최소화 할 것

### 특수체육론

#### 2. 지체장애인의 체육활동 지도

##### 10 지체장애인의 의사소통 및 상호작용 지침 (2/2)

- ▶ 휠체어 조작을 위해서는 풀이나 연약한 진흙보다는 **딱딱하고 단단한 지면이 더 용이함**
- ▶ 지체장애인이나 관련 전문가를 평가자로 활용하여 시설에 잠재적 장벽들이 존재하는지를 평가할 계획을 작성

Memo

## 마무리하기

<div><b>특수체육론</b></div> <div><b>마무리하기</b></div> <div><div>1 기타장애</div><div>기타장애 종류는 매우 다양하며, 왜소증, 근육병, 다발성경화증과 같은 장애를 의미하고, 지체장애인들을 통합하여 경기를 진행하기도 함</div><div>2 지체장애인의 체육활동 지도</div><div>지체장애인들 중에는 추가적인 질병, 약물복용, 특이사항 등이 있는지 파악</div></div>	
<div><b>특수체육론</b></div> <div><b>마무리하기</b></div> <div><div>2 지체장애인의 체육활동 지도</div><div>자신이 지도할 지체장애의 유형을 바르게 이해하고, 입식운동이 가능한지, 아니면 휠체어 사용이 가능한지를 판단하여 체육활동 실시</div><div>의료보장구가 필요한지 여부를 사전에 파악</div><div>언어적, 비언어적, 시범 등의 교수법을 사용해 지체장애인 지도</div><div>지체장애인과 수시로 상호작용 및 의사소통 실시</div></div>	
Memo	

본 내용은 경기도청에서 제작한 것으로 저작권법에 보호를 받고 있어 무단으로 이용할 수 없습니다.