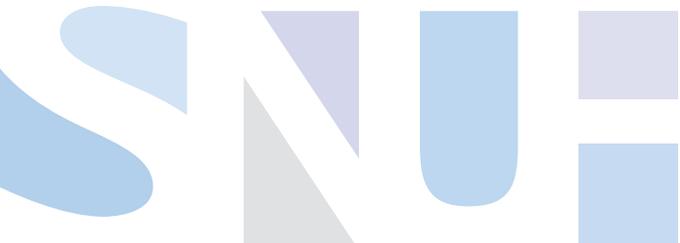




# 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육





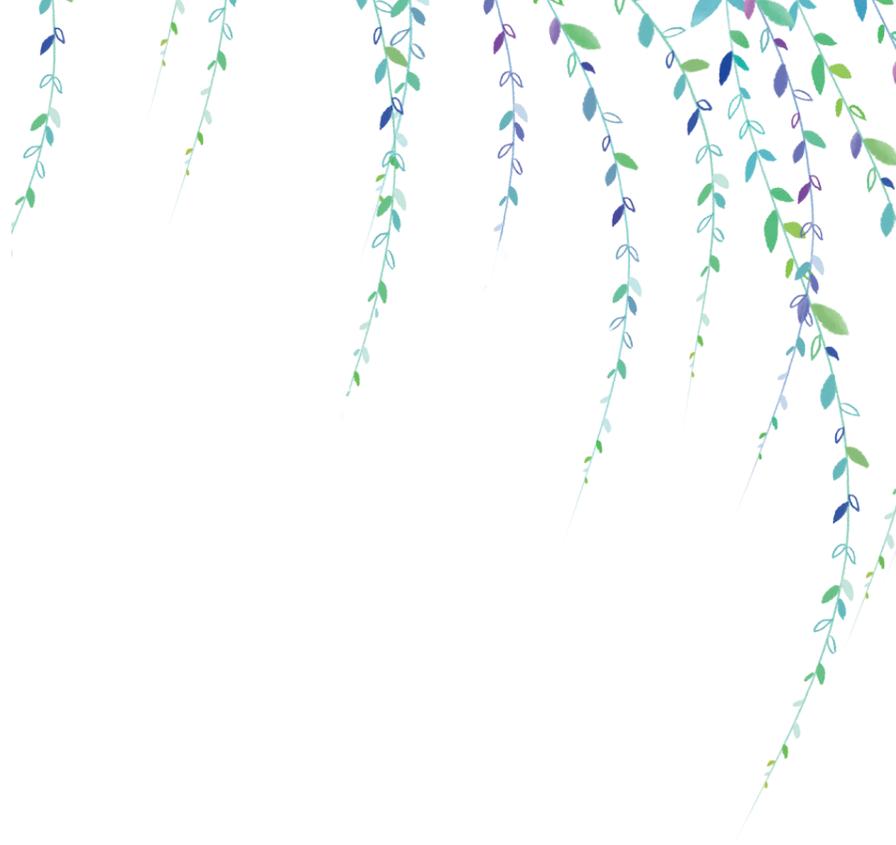
## Contents

# 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육

- 01 신체부위 관리하기 [활동을 위한 운동]
- 02 옷 입고 벗기 [활동을 위한 운동]
- 03 간단한 식사 준비하기 [활동을 위한 운동]
- 04 빨래 개기 및 다림질하기 [활동을 위한 운동]







01

# 신체부위 관리하기





## » 신체부위 (피부 관리하기, 치아 관리하기, 빗질하기, 손톱 관리하기)를 위해 필요한 상지 운동

**참고** 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육 1편 : 신체부위 관리하기

### 1. 물병을 이용한 잡아 올리기 연습

#### ① 다양한 무게와 크기의 물건 잡아 올리기 (물병 1.8L)



- 1 앞의 테이블에 1.8L 물병을 세워놓고 앞에 적당한 높이의 상자를 준비하여 시작합니다.
- 2 천천히 마비 측 손을 세워 물병을 손바닥 전체로 잡아, 상자에 올려놓았다가 천천히 다시 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.

#### ③ 다양한 무게와 크기의 물건 잡아 올리기 (물병 200ml)



- 1 테이블 위에 200ml 물병을 눕혀두고 앞에 적당한 높이의 상자를 준비하여 시작합니다.
- 2 천천히 마비 측 엄지와 검지를 이용해 물병을 잡아, 상자에 올렸다가 천천히 다시 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.

#### ② 다양한 무게와 크기의 물건 잡아 올리기 (물병 500ml)



- 1 앞의 테이블에 500ml 물병을 세워놓고 앞에 적당한 높이의 상자를 준비하여 시작합니다.
- 2 천천히 마비 측 손가락과 손바닥으로 물병을 잡아, 앞의 상자에 올려놓았다가 천천히 다시 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.

## 2. 공을 이용한 잡아 올리기 연습

### ① 다양한 높이로 물건 잡아 올리기 (컵 5개)



- ① 테이블 위에 테니스 공 크기의 작은 공을 올려놓고 컵 5개를 쌓아둔 상태에서 시작합니다.
- ② 천천히 마비 측 손 전체로 공을 감싸 잡아 앞에 컵 위로 손을 뻗어 올렸다가 내려놓습니다.
- ③ 5회 반복합니다.

### ③ 다양한 높이로 물건 잡아 올리기 (컵 15개)



- ① 테이블 위에 테니스 공 크기의 작은 공을 올려놓고 컵 15개를 쌓아둔 상태에서 시작합니다.
- ② 천천히 마비 측 손가락 끝으로 공을 감싸 잡아 앞에 컵위로 손을 뻗어 올렸다가 내려놓습니다.
- ③ 5회 반복합니다.

### ② 다양한 높이로 물건 잡아 올리기 (컵 10개)



- ① 테이블 위에 테니스 공 크기의 작은 공을 올려놓고 컵 10개를 쌓아둔 상태에서 시작합니다.
- ② 천천히 마비 측 세 손가락을 이용해 공을 감싸 잡아 앞에 컵 위로 손을 뻗어 올렸다가 내려놓습니다.
- ③ 5회 반복합니다.

### ④ 다양한 높이로 물건 잡아 올리기 (컵 20개)



- ① 테이블 위에 테니스 공 크기의 작은 공을 올려놓고 컵 20개를 쌓아둔 상태에서 시작합니다.
- ② 천천히 마비 측 세 손가락 끝으로 공을 잡아 앞에 컵 위로 손을 뻗어 올렸다가 내려놓습니다.
- ③ 5회 반복합니다.

### 3. 펜을 이용한 잡아 올리기 연습

#### ① 다양한 굵기의 물건 집어 올리기 (보드마카)



- 1 앞에 테이블에 연필보다 두꺼운 보드마카를 올려두고, 적당한 높이의 상자를 함께 올려두어 시작합니다.
- 2 마비 측의 네 손가락을 이용해 보드마카를 천천히 잡아 상자에 올렸다가 천천히 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.

#### ③ 다양한 굵기의 물건 집어 올리기 (연필)



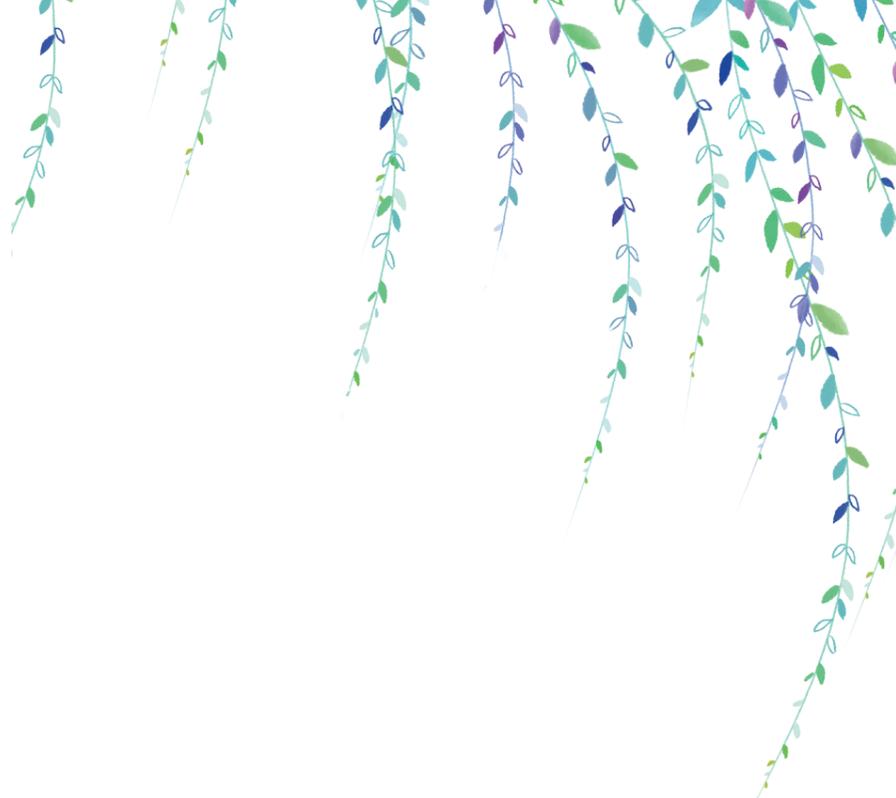
- 1 앞에 테이블에 가장 얇은 연필 또는 볼펜을 올려두고, 적당한 높이의 상자를 함께 올려두어 시작합니다.
- 2 마비 측의 엄지와 검지손가락을 이용해 연필을 천천히 잡아 상자에 올렸다가 천천히 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.

#### ② 다양한 굵기의 물건 집어 올리기 (형광펜)



- 1 앞에 테이블에 보드마카보다는 얇고 연필보다는 두꺼운 형광펜을 올려두고, 적당한 높이의 상자를 함께 올려두어 시작합니다.
- 2 마비 측의 검지손가락을 지지대로 활용하여 두 손가락을 이용해 형광펜을 천천히 잡아 상자에 올렸다가 천천히 내려놓습니다.
- 3 5회 반복합니다.





02

## 옷 입고 벗기 운동





# » 옷 입고 벗기(상의 입기, 상의 벗기, 신발끈 묶기)를 위한 과제

**참고** 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육 2편 : 옷 입고 벗기를 위한 운동

## 1. 바둑알을 이용한 조작하기 연습

### ① 손 안에서 작은 물건 다루기 (손가락 → 손바닥 바둑알 옮기기)



- 테이블에 바둑알을 준비해두고 시작합니다.
  - 바둑알을 한 개씩 차례로 마비 측 엄지와 검지를 이용해 잡아 손바닥 안으로 옮깁니다.
  - 다섯알을 모두 손바닥으로 옮기는 것을 한 세트로 하여, 총 5세트 진행합니다.
- \* 다섯알 손바닥 안으로 옮기기 1세트로, 5세트 시행

### ③ 손가락으로 작은 물건 다루기 (두번째 손가락으로 바둑알 옮기기)



- 판 위에 바둑알을 일렬로 5개 준비해두고 시작합니다.
  - 마비 측 두 번째 손가락을 이용해 바둑알을 눌러 하나씩 판의 위쪽으로 밀어 옮겨 이동시켜줍니다.
  - 다섯알을 모두 위로 밀어 옮기기를 한세트로, 총 5세트 진행합니다.
- \* 다섯알을 위로 밀어 옮기기 1세트로, 5세트 시행

### ② 손 안에서 작은 물건 다루기 (손바닥 → 손가락 바둑알 옮기기)



- 손바닥에 바둑알을 다섯 개 쥐고 주먹을 쥔 자세에서 시작합니다.
  - 바둑알을 한 개씩 차례로 엄지와 검지를 이용해서 내려놓습니다.
  - 다섯알을 모두 내려놓는 것을 한 세트로 하여, 총 5세트 진행합니다.
- \* 다섯알 내려놓기 1세트로, 5세트 시행

### ④ 도구 사용해서 작은 물건 다루기 (핀셋으로 바둑알 옮기기)



- 테이블에 바둑알을 준비해두고 시작합니다.
  - 핀셋과 같은 도구를 이용하여 마비 측으로 바둑알을 한 개씩 차례로 옮깁니다.
  - 다섯알을 모두 옮기기 한 세트로, 총 5세트 진행합니다.
- \* 다섯알을 모두 옮기기 1세트로, 5세트 시행

## 2. 손가락 근력 강화하여 조작하기

### ① 조임 조절을 위한 손가락 운동하기 (고무공 움켜쥐기)



- ① 작은 고무공을 준비해 마비 측 손으로 움켜 잡니다.
- ② 손가락과 손바닥 전체 힘을 이용해 공을 누릅니다.
- ③ 손에 힘을 준 상태로 약 10초간 있다가 힘을 빼줍니다.
- ④ 5회 반복합니다.

### ② 조임 조절을 위한 손가락 운동하기 (손가락 전체 뒤로 젖히기)



- ① 마비 측 손가락을 짝퍼고 몸통을 향해 뒤쪽으로 젖힙니다.
- ② 이 상태를 5초정도 유지한 다음 천천히 제자리로 돌아옵니다.
- ③ 5회 반복합니다.

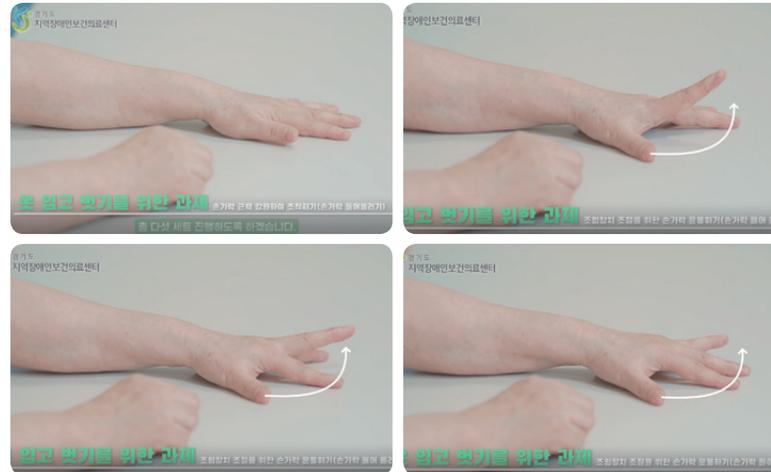
\* 마비 측이 진행이 어려울 경우 마비 없는 쪽을 이용해 마비 측 손가락을 뒤로 젖혀서 시행합니다.

### ③ 조임 조절을 위한 손가락 운동하기 (손가락 모으고 벌리기)

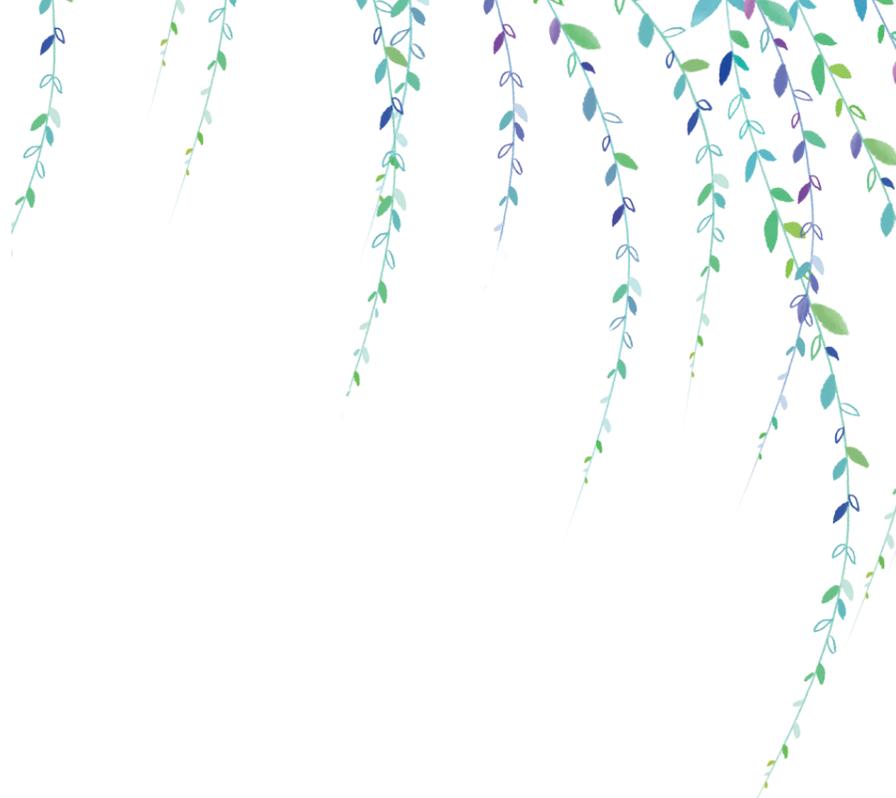


- ① 마비 측 두 번째와 세 번째의 손가락 두 개를 벌립니다.
- ② 마비 없는 쪽 두 번째, 세 번째 손가락 2개를 벌린 손가락 사이에 놓습니다.
- ③ 이때, 바깥쪽의 손가락은 안쪽으로 모으고, 안쪽에 놓은 손가락은 바깥쪽으로 벌려 반대방향으로 힘이 들어가게 합니다.
- ④ 5회 반복합니다.

### ④ 조임 조절을 위한 손가락 운동하기 (손가락 들어 올리기)



- ① 바닥에 마비 측 손바닥을 대고 엄지를 고정하여 두 번째 손가락부터 다섯 번째 손가락까지 하나씩 들어올렸다 내립니다.
- ② 다섯 번째 손가락까지 한세트로, 5세트 반복합니다.



03

## 간단한 식사 준비하기





# » 간단한 식사 준비하기(커피 준비하기, 식빵에 잼 바르기, 쟁반 옮기기)를 위한 과제

**참고** 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육 3편 : 간단한 식사 준비하기를 위한 운동

## 1. 고리를 이용한 들어올리기 연습

### ① 다양한 높이로 물건 들어올리기 (바닥 → 허리높이)



- ① 바닥에 고리를 두고, 허리높이의 고리 걸이대를 둔 상태로 선 자세에서 준비합니다.
- ② 바닥에 놓여진 고리를 마비 측으로 잡아 허리높이의 고리 걸이대에 하나씩 올려 놓습니다.
- ③ 5회 반복 시행합니다.

### ③ 다양한 높이로 물건 들어올리기 (허리높이 → 머리높이)



- ① 허리높이에 고리를 두고, 머리높이의 고리 걸이대를 둔 상태로 선 자세에서 준비합니다.
- ② 허리높이에 놓여진 고리를 마비 측으로 잡아 머리높이의 고리 걸이대에 하나씩 올려 놓습니다.
- ③ 5회 반복 시행합니다.

### ② 다양한 높이로 물건 들어올리기 (허리높이 → 가슴높이)



- ① 허리높이에 고리를 두고, 가슴높이의 고리 걸이대를 둔 상태로 선 자세에서 준비합니다.
- ② 허리높이에 놓여진 고리를 마비 측으로 잡아 가슴 높이의 고리 걸이대에 하나씩 올려 놓습니다.
- ③ 5회 반복 시행합니다.

### ④ 두 손으로 물건 들어올리기 (허리높이 → 머리높이)



- ① 허리높이에 고리를 두고, 머리높이의 고리 걸이대를 둔 상태로 선 자세에서 준비합니다.
- ② 허리높이에 놓여진 고리를 양손으로 잡아 머리높이의 고리 걸이대에 하나씩 올려 놓습니다.
- ③ 5회 반복 시행합니다.

## 2. 다양한 물건을 이용한 손으로 나르기 연습

### ① 다양한 무게의 물건 나르기 (쟁반에 담아 물병 나르기)



- ① 싱크대에 무게가 다른 물병 3개를 놓은 상태로 준비합니다. (200ml, 500ml, 1.8L)
  - ② 가장 가벼운 것부터 마비 측 손으로 쟁반에 올려놓습니다.
  - ③ 쟁반을 양손으로 잡아 식탁 위로 옮겨서 내려놓습니다.
- \* 순서 : 가벼운 것부터 차례로 진행합니다. (200ml → 500ml → 1.8L)

### ② 다양한 무게의 물건 나르기 (쟁반에 담아 컵 나르기)



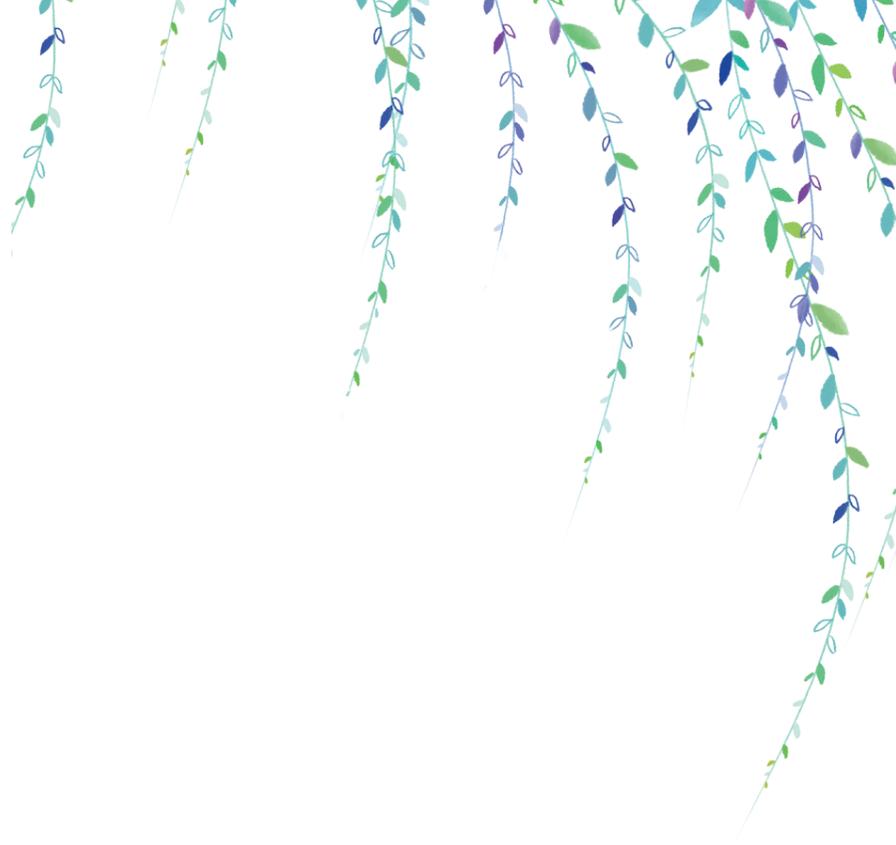
- ① 싱크대에 무게가 다른 바둑알이 담긴 컵 3개를 놓은 상태로 준비합니다.
  - ② 바둑알이 담긴 컵을 가장 가벼운 것부터 마비 측 손으로 쟁반에 올려놓습니다.
  - ③ 쟁반을 양손으로 잡아 식탁 위로 옮겨서 내려놓습니다.
- \* 순서 : 가벼운 것부터 차례로 진행합니다.

### 3 다양한 무게의 물건 나르기 (쟁반에 담아 접시 나르기)



- 1 싱크대에 무게가 다른 바둑알이 담긴 접시 3개를 놓은 상태로 준비합니다.
  - 2 바둑알이 담긴 접시를 가장 가벼운 것부터 마비 측 손으로 쟁반에 올려놓습니다.
  - 3 쟁반을 양손으로 잡아 식탁 위로 옮겨서 내려놓습니다.
- \* 순서 : 가벼운 것부터 차례로 진행합니다.





04

## 빨래 개기 및 다림질하기





# ▶▶ 빨래 개기 및 다림질 (다림질 하기, 셔츠 및 바지 개기) 을 위한 과제

**참고** 유튜브 → 경기도지역장애인보건의료센터 → 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육 4편 : 빨래 개기 및 다림질하기를 위한 운동

## 1. 종이컵을 이용한 다양한 방향으로 팔 뻗기

### 1 다양한 위치로 손을 뻗어 물건 놓기 (앞)



- 1 앞에 테이블에 컵을 5개 쌓아 두고 시작합니다.
- 2 마비 측으로 컵 한 개를 잡아 수평으로 팔을 뻗으며 앞으로 옮깁니다.
- 3 5회 반복합니다.

### 3 다양한 위치로 손을 뻗어 물건 놓기 (아래)



- 1 의자 옆에 컵을 5개 쌓아 두고 시작합니다.
- 2 마비 측으로 컵 한 개를 잡아 아래로 팔을 뻗으며 몸통을 숙여 바닥쪽으로 옮깁니다.
- 3 5회 반복합니다.

### 2 다양한 위치로 손을 뻗어 물건 놓기 (위)



- 1 앞에 테이블에 컵을 5개 쌓아 두고 높이가 있는 상자를 추가로 두어 시작합니다.
- 2 마비 측으로 컵 한 개를 잡아 위쪽으로 팔을 뻗으며 상자 위로 옮깁니다.
- 3 5회 반복합니다.

### 4 다양한 위치로 손을 뻗어 물건 놓기 (뒤)



- 1 앞에 테이블에 컵을 5개 쌓아 두고 시작합니다.
- 2 마비 측으로 컵 한 개를 잡아 뒤쪽으로 팔을 뻗어 몸통을 회전하여 옮깁니다.
- 3 5회 반복합니다.

## 2. 손이나 팔을 돌리거나 비틀기 : 다양한 방법으로 팔꿈치 아래 돌리기 훈련

### ① 아래팔 운동하기 (손바닥 뒤집기)



- ① 테이블 위에 마비 측 손을 펴고 손등이 보이도록 올린 자세에서 시작합니다.
- ② 손바닥이 위를 향하도록 아래팔을 돌린 뒤 다시 원래 자세로 돌아옵니다.
- ③ 5회 반복합니다.

### ② 아래팔 운동하기 (물병 잡아 뒤집기)



- ① 테이블에서 마비 측으로 500ml 물병을 쥔 상태에서 시작합니다.
- ② 물병을 바깥쪽으로 90도 돌려 눕혔다가, 원래 자세로 돌아옵니다.
- ③ 5회 반복합니다.

\* 500ml가 너무 무겁다면 좀 더 가벼운 200ml로 진행하셔도 무방합니다.

### ③ 아래팔 운동하기 (고무밴드 늘려 뒤집기)



(준비 자세)

- ① 마비 측으로 고무밴드를 잡고, 마비 없는 쪽 발에 고무밴드 반대쪽을 움직이지 않도록 고정합니다.
- ② 마비 측 손등이 위를 향하는 자세에서 시작합니다.
- ③ 손바닥이 하늘을 볼 수 있도록 아래팔을 바깥쪽으로 돌립니다.
- ④ 다시 처음자세로 돌아옵니다.
- ⑤ 5회 반복합니다.

MEMO

MEMO





경기도  
지역장애인보건의료센터

Gyeonggi Regional Health & Medical Center  
for Persons with Disabilities

### 뇌졸중 장애인을 위한 일상생활 속 활동참여 교육

발행처 분당서울대학교병원 경기도 지역장애인보건의료센터

발행일 2022년 8월 16일

전화 031-706-0086

카카오톡 경기도 지역장애인보건의료센터 [http://pf.kgkoo.com/\\_posbk](http://pf.kgkoo.com/_posbk)

<이 자료에 실린 사진과 내용은 분당서울대학교병원 제작물로서 무단 전재 및 복제를 금합니다.>