



주거 환경 개선

레버가 달린 문손잡이, 특수 싱크대, 경사로, 리프트, 엘리베이터와 같이 주거 환경을 이용하기 쉽게 만들 수 있도록 다양한 개조가 가능합니다. 고려해야 할 사항이 많기 때문에 집으로 퇴원하기 훨씬 전부터 계획의 윤곽을 그리기 시작하는 것이 중요합니다.

Q: 척수 손상 후 언제부터 주택을 개조하기 시작해야 할까요?

입원하는 동안 작업 치료사(OT) 또는 물리 치료사(PT)로부터 독립적인 주거 환경 개선 평가를 받는 것이 가장 좋습니다. 치료사는 가정을 방문하여 완료해야 할 다양한 작업을 분석하고 해당 작업을 환자의 능력과 비교하게 됩니다. 병원이나 재활 센터에는 직원 중 환자의 요구 사항을 평가하기 위해 가정 방문이 가능한 작업 치료사나 물리 치료사가 있을 수 있습니다.



사진 1: 미국 미주리주 조플린의 자립 생활 센터 주식회사(The Independent Living Center Inc.) 제공

유니버설 디자인은 연령, 크기, 장애 또는 비장애와 관계없이 모든 사람의 요구를 충족하는 환경이나 구조, 제품, 서비스에 적용되는 용어입니다. 경사로, 개량, 연석 턱 낮추기를 넘어 이 개념은 디자인 과정에서 모든 사람의 다양한 요구와 능력을 고려하므로 디자인은 최대한으로 사용 가능하고 편리합니다. 유니버설 디자인은 획일적이지 않으며, 제품이나 디자인의 완전성이나 품질을 손상시키지 않으면서 더욱 포괄적인 해법을 모색합니다.

Q: 유니버설 디자인이란?

Q: 한꺼번에 전부 개조할 여유는 없습니다. 먼저 무엇을 해야 할까요?

가정의 안전과 안락함, 편리함, 거주 적합성을 높일 수 있는 다양한 디자인과 제품 권장 사항이 있습니다. 우선 필요한 항목만 포함하고 나중에 다른 개선 사항을 추가하는 경우도 있습니다. 이용할 수 있는 출입문은 최소한 1개는 있어야 합니다. 이상적으로는 차고에서 집으로 통하는 문이 좋습니다. 경사로를 설치하고 침실을 1층으로 옮기길 원할 수도 있습니다. 기타 개선 사항으로 테이블 높이를 올리고 문손잡이를 레버 달린 손잡이로 교체하는 것을 고려할 수 있습니다. 문틀 너비가 문제가 될 수 있는데, 임시 해결책으로 틀에서 문을 제거하면 됩니다. 미닫이문이 설치될 때까지 사생활 보호를 위해 압축봉에 샤워 커튼을 걸어둘 수 있습니다. 일부 주택은 개인의 필요에 맞게 개조할 수 없습니다. 이러한 어려운 상황에서는 기존 주택을 팔고 리모델링에 적합한 주택을 구입하거나 아파트 임대를 고려해야 할 수도 있습니다. 집을 완전히 개조하기가 너무 어렵다면 집에 게스트용 별채를 추가하여 더 쉽게 해결하는 경우도 있습니다. 이에 따라 마비 환자는 이용이 쉬운 생활 공간을 갖고 어느 정도의 독립성이 주어지게 됩니다. 이는 많은 고려 사항과 결정을 수반하는 큰 투자입니다.

주거 환경 개선 고려 사항

가정에서 어떤 개선 사항이 필요한지 평가하려면 작업 치료사에게 조언을 구하는 것이 중요합니다. 고려해야 할 몇 가지 사항은 다음과 같습니다.

- 출입구 및 복도의 폭
- 회전할 수 있는 공간(특히 부엌과 욕실)
- 낮게 달린 조명 스위치 또는 로커 조명 스위치, 높게 달린 콘센트
- 주방과 욕실의 설비 및 기기 높낮이 조절하기(설비의 높이는 사용하는 휠체어가 전동인지 수동인지에 따라 달라집니다)
- 레버가 달린 문손잡이, 열쇠 없는 출입 시스템, D형 캐비닛 손잡이

리브 재단의 간행물 ‘가정으로의 전환 준비’(<http://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Rehab-to-Home-Booklet-1-10-19-FINAL.pdf>)에서 더 자세한 체크 리스트를 확인하세요.

Q: 주거 환경 개선에 도움을 줄 수 있는 자금 지원이 있습니까?

메디케어(Medicare)와 대부분의 민영 보험은 일반적으로 주거 환경 개선 비용을 지불하지 않습니다. 그러나 개선 과정의 일부인 보조 기술 장비에 대해서는 비용을 지불할 수 있습니다. 예를 들어 천장 리프트의 비용은 보장되지만 설치 비용은 보장되지 않을 수 있습니다. 미국 농무부(U.S. Department of Agriculture)는 장애인의 안전을 개선하고 건강 위험 요소를 제거하기 위해 농촌 수리 및 재활 보조금(Rural Repair and Rehabilitation Grants)을 제공하며, 이는 시골 지역에 거주하는 경우 옵션이 될 수 있습니다. 해당 주의 직업 재활 프로그램은 자신의 상황에 따라 도움이 될 수 있습니다. 재향 군인이거나 군 장병인 경우 미국 보훈부(Department of Veteran Affairs)에서 도움을 줄 수 있습니다. 리빌딩 투게더(Rebuilding Together)와 같은 일부 비영리 단체는 재정적 지원이나 자원봉사 활동의 형태로 지원을 제공합니다. 손상으로 인한 보험 지급이 있는 경우 해당 재원으로 개조 비용을 지원할 수 있습니다.

Q: 집을 팔아야 하는지 또는 개조해야 하는지 어떻게 알 수 있습니까?

옵션과 요구 사항을 더 잘 이해하려면 독립적인 주거 환경 개선 평가를 받는 것이 가장 좋습니다. 비용이 가장 많이 드는 개선 프로젝트에는 평면도 변경, 주택 내 엘리베이터 설치, 주요 주방 및 욕실 리모델링이 있습니다. 집에 약간의 배선 재공사, 경사로 설치, 문 조정만 필요하다면 비용이 훨씬 적을 수 있습니다. 단층형 주거 생활, 개방형 평면도, 계단이 없는 출입구, 그리고 이용이 용이한 디자인에 관한 기타 기본 사항을 제공하는 새 주택을 구입하여 대대적인 개보수 비용을 절약할 수 있습니다. 이러한 결정에는 많은 고려 사항이 있으므로 모든 비용과 요구 사항, 옵션을 고려하시기 바랍니다.

Q: 입주자 협회에서 집을 개조하는 것을 허용해주지 않습니다. 제가 공정 주택법 또는 미국 장애인법(ADA) 지침에 따른 보호 대상인가요?

주법과 연방법에 따라 입주자 협회는 개인 주택과 공공장소 및 공용 구역을 포함한 부지를 사용하고 즐길 동등한 기회를 장애인에게 제공해야 합니다. 때때로 규칙, 관행, 정책 또는 서비스에서 합리적인 편의를 결정하려면 사례별 결정이 필요하지만, 비용만으로는 일반적으로 편의를 비합리적으로 만들기에 충분하지 않습니다. 일부 연방법 및 주법에서는 이사할 때 공용 구역에서 개조 사항을 제거하도록 요구할 수 있습니다. 세입자인 경우 주택 및 외부 변경 사항을

원래 상태로 복원하라는 요청을 받을 수 있습니다. 입주자 협회나 집주인에게 서면으로 알리고 이들의 응답과 요구 사항을 문서에 명시하는 것이 좋습니다. 이 방법으로 퇴거 시 명확성을 참작하고 문제를 방지할 수 있습니다.

Q: 주거 환경 개선을 담당할 도급업자를 어떻게 찾습니까?

규정을 준수하여 주택을 개조하는 데 익숙한 도급업자와 협력하는 것이 중요합니다. 해당 주의 직업 재활 프로그램 또는 미국 보훈부(Department of Veteran Affairs)에는 공인 도급업자에 관한 데이터베이스가 있을 수 있습니다(요청하기 전에 해당 프로그램에 등록하는 것이 좋습니다). 추천되는 도급업자를 찾을 수 있는 기타 리소스로는 주 및 지역 척수 손상 지지 그룹, 공인 재활 시설, 자립 생활 센터 등이 있습니다. 홈디포(Home Depot), 로우스(Lowe's), 해비타트(Habitat for Humanity)는 주택 소유자를 위한 보조금 및 기타 자원을 통해 커뮤니티 기반의 주거 환경 개선 이니셔티브를 지원하는 프로그램을 보유하고 있습니다(홈디포와 로우스의 경우, 매장에 문의하지 말고 각 재단 웹사이트를 참조하세요).

Q: 퇴원 시기에 맞춰 집이 준비되지 않은 경우 어디로 가야 합니까?

귀가하기 전에 작업을 완료할 시간을 확보하려면 손상 후 가급적 빨리 주거 환경 개선 요구 사항을 평가하고 해결하는 것이 중요합니다. 개조 작업이 이루어지는 동안 거실에 머물 수 있도록 조정할 수 있습니다. 개보수 기간 동안 집을 완전히 사용할 수 없는 경우, 사용할 수 있는 장기 체류 호텔 방, 고급 아파트 임대(가구가 완비된 경우가 많음) 또는 단기 아파트 임대와 같은 임시 주거 옵션을 살펴볼 수 있습니다.

Q: 손상을 입었지만 마비되기 전에 이사 갈 계획을 하던 성인 자녀가 있습니다. 우리와 함께 오래 머물지 않을 수도 있는 사람을 위한 주택 개조에 대해서는 어떻게 해야 합니까?

다음 요소를 고려해야 합니다: 성인 자녀가 당신의 집에서 얼마나 오래 지낼 것으로 예상하시나요? 단기간 머무는 경우 얼마큼 지출하길 원하십니까? 성인 자녀가 손상 후 독립적으로 살 수 있습니까? 1년 이내에 학교나 직장으로 돌아갈 수 있다고 생각하시나요? 이용이 편리한 아파트를 찾아 일시적으로 성인 자녀와 함께 지내는 것이 더 저렴하나요?

Q: 제가 스마트 홈 디자인의 이점을 누릴 수 있습니까? 지금이 이를 시작하기에 좋은

시기인지도 궁금합니다.

조명과 단순한 가전제품 또는 환경 제어 측면에서 가정 자동화는 수십 년 동안 존재했지만, 이제 최근 기술을 통해 장치와 가전제품을 네트워크로 연결하여 가정의 여러 측면을 원활하게 제어할 수 있습니다. 알렉사(Alexa), 구글 홈(Google Home), 시리(Siri), 코타나(Cortana)와 같은 장치를 사용하는 간단한 터치 패드 또는 음성 명령을 통해 온도 조절 장치, 긴 커튼, 조명, TV, 음악, 문 잠금 제어 등의 현대적인 기능을 사용할 수 있습니다. 집에 스마트 컨트롤을 적용하는 데 초기 투자금이 들 수 있지만, 이 기술을 추가하면 안전(휠체어에서 떨어지면 누군가에게 전화하도록 프로그래밍할 수 있음), 보안, 효율성, 독립성, 그리고 일상생활의 편의성이 향상할 수 있습니다.

출처: 우수 유니버설 디자인 센터(Center for Excellence in Universal Design), USA.gov의 주택 지원(Housing Help) 페이지, 모리아티, 트로이어, 멀로이 법률 사무소(Moriarty, Troyer, and Malloy Law Firm,). HUD.gov, 크리스토퍼 & 다나 리브 재단의 ‘가정으로의 전환 준비(Preparing to Transition Home)’ 소책자

상담이 필요하신가요?

본 재단의 정보 전문가가 질문에 답변해 드립니다. 평일(월요일~금요일) 오전 9시~오후 8시(동부 표준시)에 수신자 부담 전화 1-800-539-7309로 문의하시거나

<https://www.christopherreeve.org/ko/get-support/ask-us-anything/form>

이 메시지에 포함된 정보는 마비와 그 영향에 관해 교육하고 알리기 위한 목적으로 제공됩니다. 이 메시지에 포함된 어떠한 내용도 의학적 진단이나 치료 목적으로 해석하거나 사용하면 안 됩니다. 의사나 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자의 조언을 대신해서 사용하면 안 됩니다. 의료 관련 질문이 있는 경우, 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자에게 즉시 연락하거나 진찰을 받으십시오. 새로운 치료나 식단, 체력 단련 프로그램을 시작하기 전에 항상 담당 의사 또는 자격을 갖춘 기타 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 이 메시지에서 읽은 내용으로 인해 의학적 조언을 무시하거나 찾는 일을 미뤄서는 절대 안 됩니다.

이 간행물은 지역사회거주관리청(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)의 100% 자금 지원을 통한 총 \$8,700,000에 달하는 재정 지원 상금의 일환으로 ACL과 HHS의 지원을 받습니다. 해당 내용은 저작자의 것이며 ACL 및 HHS 또는 미국 정부의 공식 견해나 승인을 반드시 나타내지는 않습니다.