마비와 함께하는 삶

마비가 있는 사람들을 위한 장애인 스포츠와 레크리에이션

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

초판 2022

본 가이드 북은 과학 서적 및 전문 서적에 근거하여 만들어졌습니다. 교육 목적을 위해 제작되었으며, 의학적 진단이나 치료 조언으로 받아들이면 안 됩니다. 독자의 구체적 상황에 대한 질문은 의사나 적절한 의료인에게 상담 받아야 합니다.

크레딧:

저자 Liz Leyden

크리스토퍼 & 다나 리브 재단

636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
전화: 973-379-2690
무료 전화: 800-539-7309
ChristopherReeve.org

© 2022 크리스토퍼 & 다나 리브 재단

마비가 있는 사람들을 위한 장애인 스포츠와 레크리에이션

목 차

4 소개
5 시작하는 방법
5 경기에 참가하기: 어디에서 찾아볼 것인가
8 스포트라이트: 케이든 백스터
10 새 취미 구축하기: 무엇을 할 것인가
12 스포트라이트: 개리슨 레드
13 모든 기능을 위한 스포츠와 레크리에이션
15 부상 방지
16 스포트라이트: 트레이시 콜
17 건강한 삶 지원
19 재향 군인과 관계 유지
20 스포트라이트: 버지니아 로즈
22 장애인 보조 기구
23 자료

CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

소개

마비를 가지고 살아가는 사람들이 할 수 있는게 뭘까요? 그들에게 불가능한걸 묻는 게 더 맞는 질문일 것입니다.

스키 타는 사람들이 좌식 스키에 앉아 산을 타고 내려옵니다. 스쿠버다이버들은 손으로 물살을 가르려 물갈퀴 장갑을 사용합니다. 자전거 타는 사람들은 공원의 접근 가능한 길을 따라 달리고, 금요일 밤에 볼링 치는 사람들은 들숨-날숨 입력 장치로 스트라이크를 치기 위해 속도를 낼 수 있습니다.

장애인 스포츠와 오락 활동은 사람들이 무엇을 할 수 없는지가 아닌 무엇을 할 수 있는지로 삶을 스스로 정의하도록 돕습니다.

스포츠를 하는 것은 심혈관계 질환과 고혈당 및 체중 증가의 위험을 줄이면서 전반적인 신체 건강을 증진시키고 기분과 자존감을 향상시킵니다. 팀에 합류하거나 새로운 오락 활동을 시작하는 것은 중요한 사회적 연결고리를 제공하며 삶의 기쁨이 됩니다.

선택지는 끝이 없습니다. 낮에 아이들과 함께하는 카야킹이나 친구들과 함께하는 주말 캠핑 또는 동네 수영장에서 고독을 즐기는 수영을 상상해보세요. 휠체어 펜싱부터 장애인 정원 가꾸기까지 한계란 없습니다. 여러분의 호기심을 따라 새로운 열정을 찾고 행복하고 건강한 삶으로 나아가는 길을 만드세요.

시작하는 방법

여러분의 목표를 생각하는 시간을 가져보세요. 여러분은 경쟁할 때 승부욕을 불태우나요? 팀의 소속감과 연대가 그립거나 새로운 사회적 관계를 맺기를 바라나요? 새로운 걸 시도하면서 정신적으로나 신체적으로 스스로의 한계를 시험하는데 관심이 있나요? 근력과 전반적인 건강 증진을 원하나요?

어쩌면 그저 즐기고 싶다는 마음처럼 여러분의 동기가 간단할 수도 있습니다. 여러분의 동기가 무엇이든 넓은 분야의 활동을 기꺼이 탐험해 보세요. 모든 게 잘 맞지는 않겠지만 전혀 예상치 못한 무언가를 아주 좋아하게 되어 놀랄 수도 있습니다.

경이로운 인터넷의 영향으로 지금처럼 알아보는 것이 쉬웠던 적이 없습니다. 소셜 미디어를 살펴보고, 전 세계 장애인들이 스포츠를 하며 풍부한 인생을 살아가는 모습을 담은 수천 개의 포스트를 둘러보며 즉각적인 영감을 찾아보세요. 해시 태크(#) 상징을 사용해 #장애인스포츠부터 #휠체어테니스와 #장애인캠핑과 같이 여러분이 궁금한 모든 것을 검색해 보고 이 모든 게 가능함을 깨달으세요.

경기에 참가하기: 어디에서 찾아볼 것인가

진지한 경쟁을 찾든 교우할 새 친구를 찾든 여러분 지역 사회 내에서 신체 활동을 할 수 있는 구체적인 기회를 찾는 방법은 여러 가지가 있습니다.

1956년에 설립된 비영리 기관인 **무브 유나이티드(Move United)**는 200개가 넘는 지역 사회 그룹의 전국 네트워크를 통해 장애인 스포츠와 레크리에이션 참여를 홍보합니다. 해당 기관 웹사이트의 검색창에서 여러분이 있는 지역에 어떤 프로그램이 이용 가능한지 찾는 데 도움을 얻을 수 있습니다. 장애인 스포츠와 운동선수에 대한 정기적인 정보를 얻기 원한다면 연간 세 번 출판되는 무료 잡지와 주간 팟캐스트인 "장애 재정의하기"를 구독하세요.

전문가 수준이나 레크리에이션 수준의 시합에 관심 있는 분들은 **미국 올림픽 및 패럴림픽 위원회**를 통해 지역 코치나 행사, 클럽을 찾아볼 수 있습니다. 해당 위원회에서 모든 패럴림픽 스포츠와 스포츠별 검색에 대한 광범위한 정보를

제공하니 이를 활용해 전국에 있는 지역 클럽을 찾을 수 있습니다.

큰 재활 병원들은 지역 사회 구성원을 위한 자원이 있을 수 있습니다. 메릴랜드에 있는 **케네디 크리거 연구소**는 좌식 배구, 휠체어 라크로스와 근력 훈련 같은 아동과 성인을 위한 여러 장애인 스포츠 선택지들을 제공합니다. 보스턴에 있는 **스폴딩 재활병원**은 피클볼, 썰매 하키, 수영 및 요가를 포함한 전 지역의 대면 및 가상 프로그램을 관리합니다. 시카고에 있는 **셜리 라이언 어빌리티랩(AbilityLab)**은 골프 경기, 핸드 사이클 및 장애인 암벽등반 세션을 지역 사회 단체와 결성합니다. 어린이 병원은 장애 아동을 위한 무료 장애인 스포츠 여름 주간 캠프나 숙박 프로그램이 있을 수 있습니다. **피츠버그 어린이 병원**의 **인스파이어 캠핑(Camp INSPIRE)**은 기관절개와 산소호흡기 및 이중형 양압기 사용 같은 중증 질환을 앓고 있는 아이들과 청소년들을 위해 준비되었습니다. 코네티컷에 있는 **특수 치료 병원**에서는 신체장애가 있는 야영객이 전통적인 종합 스포츠와 레크리에이션 야영 경험, 또는 더 집약적인 스포츠 기술 개발 중 원하는 것을 선택할 수 있습니다.

전문대학과 종합 대학교들은 장애가 있는 학생들이 교내 스포츠에 참여하거나 경기를 뛸 수 있는 기회를 마련해주는 장애인 스포츠 프로그램을 점차 만들고 있습니다. 이 중 많은 프로그램이 장애가 있는 지역 주민이나 장애가 없는 학생들에게도 열려 있습니다. **미시간 대학교 장애인 스포츠 및 건강 프로그램**은 휠체어 테니스 경기 및 농구 시합, 장애인 육상경기 팀의 기회를 제공합니다. 예약 없이 이루어지는 주간 레크리에이션 경기와 근력 강화 세션은 장애와 비장애 학생 모두의 이목을 끕니다. **오번 대학교**에는 휠체어 농구와 테니스 팀이 있고, 장애인용 근력 및 심혈관계 장비가 있는 체력 단련실과 레크리에이션용으로 사용할 수 있는 다섯 개의 핸드 사이클이 있습니다. 그리고 **포틀랜드 주립 대학교**에서는 다양한 능력 수준을 포괄하는 등반할 수 있는 암벽과 장애 포괄 헬스클럽 및 예약 없이 이용 가능한 좌식 배구와 같은 장애인 스포츠를 포함한 클리닉이 있습니다. 여러분의 인근 대학에 연락해서 어떤 프로그램이 제공되는지 알아보세요.

특정 스포츠에 관심이 있는 사람들이 지역 내 스포츠 참여 기회가 있는지 알아보려면 국립 운영 기관에서 찾아볼 수 있습니다. 예를 들어 보치아 같이 정확도가 요구되는 경기에 관심이 있다면 **미국 보치아** 웹사이트에서 클럽의 목록과 연락처 정보를 제공받을 수 있습니다. 만약 휠체어 럭비의 속도감과 추격전에 끌린다면, **미국 휠체어 럭비 협회**에 방문해 전국에 있는 지역 팀의

지도를 찾아보세요.

지방정부는 종종 장애가 있는 주민들을 위한 다양한 장애인 프로그램을 제공합니다. **콜로라도, 덴버에 있는 공원 및 레크리에이션 부서**는 장애인 무술, 볼링 및 골프 프로그램을 제공합니다. 플로리다에서는 **힐스버러 카운티 공원 및 레크리에이션**이 휠체어 농구와 수영 및 활쏘기 프로그램을 운영합니다. 여러분 지역 사회에서 무엇을 할 수 있는지 살펴보고 만약 주어진 선택지가 거의 없다면 프로그램 도입을 지지하기 위해 지역 유지를 만나보세요.

추가로 여름 캠프부터 경기까지 장애인 스포츠 프로그램을 제공하는 많은 비영리 장애인 봉사 단체들이 있습니다. 여러분 지역 사회에 무엇이 있는지 확인하려면 **이스터실즈(Easterseals)** 지회나 지역 **자립 생활 센터**에 연락하는 걸 고려해 보세요.

카카나(Kakana)는 장애가 있는 사람들에게 비대면 피트니스 수업을 제공하며, 장애인용 수업은 장애가 있는 사람이 직접 지도합니다.

케이든 백스터

스포트라이트

남서부 미시건에서 자란 케이든 백스터 씨는 스포츠를 아주 좋아했던 활발한 아이로, 특히 걸음마를 떼자마자 시작한 야구를 아주 좋아했습니다.

백스터 씨가 15살이 되던 해 사륜 오토바이(ATV)를 타던 중 사고로 제12 흉수(T12) 척수 손상을 입었습니다. 회복 단계에서 마주한 도전과제 중 하나는 바뀐 삶에 어떻게 스포츠와 시합을 적용할 수 있을지에 대해 씨름하는 것이었습니다.

"저는 제 운동 정체성을 잃어버릴까 봐 굉장히 걱정했어요,"라고 그는 말합니다. "어떤 종류의 신체 운동을 계속할 수 있을지에 대해서도 걱정했어요."

그는 재활 병원의 치료 프로그램을 통해 장애인 스포츠를 알게 되었고 그것을 즐겼지만, 퇴원 후 바로 더욱 경쟁적인 분출구를 찾다가 인디애나주 사우스벤드에 있는 휠체어 농구 팀인 리버시티롤러즈(River City Rollers)를 알게 됩니다.

장애가 없는 사람들이 휠체어를 타고 경기하는 것도 반겼던 그 프로그램 덕분에 백스터 씨는 다시 운동선수가 될 기회를 얻었을 뿐만 아니라 사회적 관계도 재건할 수 있었습니다.

"제 친구와 가족들도 함께 경기에 참여할 수 있었는데 그건 엄청났어요,"라고 그는 말합니다. "제게 가장 큰 부분은 그 커뮤니티를 통해 연대감을 가지는 것이었습니다."

백스터 씨는 스포츠로 바빠졌고, 그로 인해 활동적인 삶도 감당할 수 있게 되었습니다. 곧 백스터 씨는 그의 부모님과 핸드 사이클링을 하고 마당에 높이가 있는 정원을 가꿨습니다. 요즘 그는 미시건 대학교에서 커뮤니케이션과 미디어를 전공하고 있습니다. 그 대학교에서 그는 경쟁이 치열한 휠체어 테니스 팀에서 활동하고 있으며 종종 즉흥 장애인 야구 경기에도 참여합니다.

"장애인 스포츠는 여러분이 비슷한 상황에 있는 사람들과 교류하도록 도와줍니다,"라고 그는 말합니다. "그게 바로 멋진 부분입니다. 제가 처음 시작했을 때 저는 스포츠를 다시 접하기도 했지만 제가 사는 지역에서 척수 손상을 입고 살아가는 많은

케이든 백스터 사진 제공

사람들도 접했죠. 그들에게 아주 많은 질문을 할 수 있었습니다. 저보다 더 오랫동안 장애를 가진 분도 있었고 그들이 어디에 있었는지 알게 되었습니다. 이제 저도 다른 사람에게 그런 역할을 하고 있길 바랍니다.

새로운 취미 가꾸기: 무엇을 할 것인가

스포츠가 건강을 유지하고 새 친구를 만드는 훌륭한 방법이긴 하지만 취미도 삶을 향상시킬 수 있습니다.

주민 합창단에 가입해 보세요. 지역 스크랩북 만들기 동호회에 참석해 보세요. 여러분의 열정을 공유할 수 있는 다른 사람을 찾아보세요. 사냥을 하든 브리지 카드게임을 하든 다양한 능력을 지원하는 보조 기구가 있다는 걸 알아두세요.

신선한 공기와 모험을 추구하는 자연 옹호자들을 위한 일련의 선택지들이 있습니다. 버지니아 로즈가 설립한 텍사스 비영리 단체인 **버더빌러티 (Birdability)** (스포트라이트 참조)는 국립 오듀본 협회(Audubon Society)와 파트너십을 맺고, 전 세계 들새 관찰 장소의 접근성을 상세히 기술하는 검색 가능한 참여형 지도를 만들었습니다. 해당 기관의 웹사이트는 보조 기구 정보, 장애가 있는 들새를 관찰하는 사람들의 인터뷰 및 블로그에 대한 종합 정보, 그리고 지역 단체가 접근 가능하고 장애 포괄적인 들새 관찰법을 시행할 수 있는 방법에 대한 광범위한 의견을 제공합니다. 여러분 주변에 무슨 행사가 열리는지 알아보려면 현지 **오듀본 협회** 지회에 연락하세요.

주립 환경 보존 기관을 통해 장애인용 야외 레크리에이션 프로그램과 기회를 찾을 수도 있습니다. **주립 환경 의회**에서 관련 목록을 제공합니다. 지부에 연락하거나 메인 웹사이트를 통해 자원 목록과 주립 공원에서 열리는 다른 맞춤 행사를 확인해 보세요. 예를 들어, 매사추세츠주 홀리요크에 있는 **마운트 톰 주립 보호구역**은 장애인용 산책로에서 이용 가능한 미는 썰매와 좌식 스키를 대여해 주고, 콜로라도 파인에 있는 **스톤턴 주립 공원**에서는 모든 지형에서 탈 수 있는 휠체어를 이용할 수 있습니다.

주립 **어류 및 야생동물국**도 장애가 있는 낚시꾼을 위한 접근 가능한 낚시터 목록을 보유하고 있을 수 있습니다. 장애인이 이용할 수 있는 공공 부두는 휠체어 사용자의 필요 공간을 반영하기 위해 8피트 정도 너비여야 합니다. 지역 호수나 강을 탐험하는데 관심이 있는 사람들에겐 적절한 배나 전문 가이드를 찾는 것이 중요합니다. 움직일 수 있는 능력에 따라 배의 좌석에 무릎 벨트를 차고 앉아 지지에 도움을 받을 수도 있습니다. 많은 리조트와 낚시 행사에서 이용 가능한 수상보트는 물 위에서 휠체어에 앉아 있어도 됩니다. **미 상이군경회**는 장애를 가진 사람들을 위한 다양한 낚시 토너먼트를 연중 후원하고, 비영리 단체인 **낚시는 한계가 없다(Fishing Has No Boundaries)**는 여덟 개 주의 지부에서 장애가 있는 사람들이 낚시를 하도록 장려합니다. 또한 관심 있는 낚시꾼들은 지역 낚시 클럽과 정박지에도 연락해 볼 수 있습니다. 다양한 능력을 지닌 열정적인 사람들을 많은 곳에서 환영할

것입니다.

하이킹이든 야영이든 국립 공원 탐험은 특히 가족들에게 각광받는 야외 활동지입니다. 영구 장애가 있는 사람들이 이용할 수 있는 **국립 공원 관리청의 출입 통행권**은 다섯 개의 연방 단체가 관리하며 2,000개가 넘는 레크리에이션 장소에 평생 무료입장이 가능합니다. **국립 공원 관리청**과 **농무부**는 각각 전국에 있는 이용 가능한 공원과 숲 및 초지의 참여형 지도를 관리합니다. 어떤 야영장에는 장애인용 화장실과 샤워장, 산책로와 화로 및 피크닉용 테이블이 있을 수 있습니다.

사람들은 집에서 더 가까운 곳에서 정원을 가꾸거나 별을 관찰하는 것에서 기쁨을 찾을 수도 있습니다. 미팅과 행사에 대해 알고 싶다면 현지 또는 지역 정원 모임과 천문학 클럽에 연락하세요. 지역 공동체 레크리에이션 센터나 지역 취미 상점은 보드게임 클럽이나 정기 카드게임을 주최할 수도 있습니다.

예술과 운동이 결합된 것을 찾으신다면, 장애인 댄스를 고려해 보세요. 지역 문화 단체나, 특히 오락 치료나 신체 운동학 학위가 있는 전문대학 및 대학교들에서 프로그램을 제공합니다. **국립 무용 협회**는 유치원생부터 고등학생까지를 대상으로 장애 포괄 무용과 비대면 수업, 더불어 장애가 있는 아동들에게 공연의 장을 열어주는 연 2회 프로그램을 제공합니다. 샌디에이고의 비영리 단체인 **휠체어 무용수 단체**는 주간 장애인 건강 수업과 함께 무료 무도회장과 라틴 및 힙합 댄스 수업을 제공합니다. 여러분 지역 사회에 무엇이 이용 가능한지 살펴보고 싶다면 지역 댄스 교습소에 연락하거나 소셜 미디어를 활용해 보세요.

개리슨 레드

스포트라이트

고등학생 때, 개리슨 레드 씨는 등에 유탄을 맞아 제12 흉수(T12)에 척수 손상을 입었습니다. 레드 씨는 풋볼 팀에서 인기 있는 러닝백이었지만 언급조차 힘든 사건으로 인해 수년 동안 장애인 스포츠를 시도하고자 하는 의욕조차 꺾였습니다.

"제 풋볼 경력엔 마무리가 없었습니다,"라고 그는 말합니다. "그렇게 눈 깜짝할 사이에 무언가를 잃고 나니 스포츠를 해보려는 의욕도 잃었습니다."

결국 대학을 졸업하고 국세청에 직장을 구한 뒤, 레드 씨는 빈번한 요로 감염증으로 고생하기 시작했고, 운동이 도움이 될까 싶어 지역 체육관을 방문하기로 결심했습니다. 운동은 도움이 되었고 감염증이 치료되고 나서도 레드 씨는 매일 역도 운동을 계속했습니다.

더 강해질수록 기분은 더 좋아졌고, 지역 코치가 스포츠계로 돌아오는 것을 제안했을 때, 레드 씨는 준비가 끝난 상태였습니다.

휠체어 경주자로 훈련을 시작했고, 그 이후에는 뉴저지의 내비게이터(Navigators) 장애인 스포츠 클럽에 합류했습니다. 이 경험으로 레드 씨는 장애가 운동에 대한 의욕을 꼭 제한하는 것은 아니라는 것을 깨닫게 되었습니다.

"우리는 모두 서로가 더 나아지도록 도와주려고 했습니다,"라고 그가 말합니다. "우승을 거머쥐고 최고가 되어야 했죠. 저는 마치 집에 돌아온 것처럼 느껴졌습니다. 내 몸이 무엇을 하고 있는지 아는 것처럼 말입니다."

한 시합에서 레드 씨는 파워리프팅 행사 참여를 권유받았고 250 파운드를 들며 그의 체급에서 기록을 세웠습니다. 그는 가장 빠르게 성장하고 있는 장애인 스포츠 종목 중 하나에서 새로운 열정을 찾았습니다.

그가 부상을 입은지 12년째가 되던 2018년, 레드 씨는 미국 장애인 파워리프팅 국가대표팀에 선발되었습니다. 전국체전에 참가하며, 2024년 파리에서 개최되는 패럴림픽으로 목표를 정한 레드 씨는 장애를 가진 젊은이들에게 장애인 스포츠를 배워 볼 것을 권유합니다.

게리슨 레드 사진 제공

"스포츠를 하는 것은 여러분 건강에도 좋고 자신감과 자존감을 얻을 수 있습니다,"라고 그는 말합니다. "상황의 긍정적인 면을 보고 여러분에게 주어진 것에 감사해야 합니다. 내 능력을 써보는 건 어떨까? 그게 바로 파워리프팅과 제가 친해진 계기입니다. 목표는 인생에서 가능한 한 최고로 강해지는 것이죠."

다양한 능력을 위한 스포츠와 레크리에이션

미국에는 5백4십만 명이 넘는 사람들이 일정 수준의 마비를 가진 채 살고 있습니다. 질병에 의한 것이든, 선천적인 것이든 아니면 트라우마로 인한 것이든, 마비로 인한 기능적 손실의 범위는 구체적인 척수 손상에 따라 달라집니다.

고도의 사지마비를 가지고 살아가는 사람들을 포함해 정도가 가장 심한 이동 장애가 있는 사람들이 할 수 있는 스포츠와 레크리에이션들이 있습니다. 제1 -3 경추(C1-C3)의 손상은 경추 아래의 기능 제한과 함께 사지 마비로 나타납니다. 하지만 턱과 머리 제어기, (휠체어) 장착 스코프 및 들숨 날숨 입력장치와 같은 장애 보조 기술로 사람들은 사교춤이나 하이킹부터 들새 관찰까지 많은 활동에 참여할 수 있습니다.

유타 보건 대학 병원의 크레이그 H. 닐슨 재활 병원에서 하는 장애인 스포츠 프로그램인 **트레일스(TRAILS)**는 중증 장애를 가진 사람들이 **테트라 스키(TetraSki)**를 사용해 스키를 탈 수 있는 기회를 제공합니다. 유타대학교의 재활연구소 및 개발 팀이 개발한 조이스틱이나 호흡으로 조절하는 시스템은 스키 타는 사람들이 자립적으로 방향과 속도를 조절할 수 있게 만듭니다. 또한 뉴햄프셔의 캐넌 마운틴에 위치한 **북부 장애인 스포츠 파트너 프로그램**을 포함해 전국의 일부 장애인 스키 프로그램을 통해서도 테트라 스키를 이용해 볼 수 있습니다.

전동 휠체어 사용자를 위해 특별히 고안된 파워 축구는 턱과 머리, 또는 들숨 날숨 입력기로 할 수 있습니다. 공의 움직임을 조절하기 위해 휠체어 앞에 부착된 발 보호대와 함께 체육관에서 경기가 진행되며 해당 스포츠는 경기나 오락을 위한 팀이 미국 전역에 있습니다.

보치아와 볼링은 고도의 사지마비를 가진 사람들도 할 수 있습니다. 볼링 선수는 볼링용 램프에 휠체어를 고정하거나 들숨 날숨 입력장치나 마우스 스틱을 사용해 통로로 공을 굴릴 수 있습니다. 보치아에선 입이나 헤드 스틱과 휴대용 경사로를 사용하며, 또한 심각한 이동 제한이 있는 보치아 선수는 선수의 연장선처럼 조수에게 지시를 내려 행동할 수 있습니다.

팔의 기능이 제한되거나 없는 상태로 배를 타는 사람들은 조이스틱을 사용해 턱으로 조종하거나 들숨 날숨 입력기로 배의 방향타를 조정해 요트를 탈 수 있습니다. 이와 비슷하게 사냥꾼들은 휠체어에 부착된 사냥 마운트를 조종할 수 있습니다.

창의적 사고와 기술 진화로 장애인 스포츠가 지속적으로 변화하고 있으며, 만약 어떤 활동이 여러분의 기능을 보조하는 기구를 아직 지원하지 않는다면 현지 대학교 공학부에 연락해 협력을 제안해 보세요.

부상 방지

마비가 있는 사람들이 활동적으로 지내는 것은 중요한 건강 상의 이점을 제공합니다. 하지만 휠체어 경주를 하거나 수영장 인근에서 카드게임을 할 때, 경추 손상에서 비롯된 이차적 건강 상태로 인해 항상 더 많은 주의가 필요합니다.

스트레칭과 가동 범위 운동으로 이루어진 어깨 보호 프로그램은 과다한 사용 때문에 흔히 발생하는 부상을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 새로운 스포츠나 신체 활동을 시작하기 전, 의사나 물리치료사와 이야기를 나눠 어깨 근육과 힘줄을 강화해 부상을 방지하는 데 도움이 되는 규칙적인 루틴을 만드세요.

스포츠를 하거나 신체 활동을 할 때, 저혈압의 신호일 수 있는 현기증이나 메스꺼움 또는 어지럼증에 주의하세요. 척수 손상을 입은 사람들은 체온을 조절하는 데 어려움이 있을 수 있습니다. 운동 전과 운동 중 및 운동이 끝난 후에 물이나 음료수를 마셔 수분을 충분히 섭취하세요. 따뜻한 날씨에는 시원함을 유지하도록 차가운 수건이나 스프레이 병을 가지고 다니세요. 스노보딩이나 크로스컨트리 스키를 하는 동안에는 팔이나 손, 발, 다리가 너무 차가워지지 않는지 관찰하세요.

가끔 운동으로 인한 피부 마찰 증가로 욕창의 위험이 높아질 수 있습니다. 반드시 자세를 자주 바꾸고 쿠션을 사용하며 운동 후 규칙적으로 피부를 확인하세요.

캠핑이나 하이킹 시, 구급상자와 여분의 배터리 팩을 들고 다니세요. 몸에 필요한 것을 인지하고 준비하는 것은 여러분이 활동성을 유지하고 인생을 즐길 수 있도록 만들어 줍니다.

트레이시 콜

스포트라이트

트레이시 콜 씨가 가장 좋아하는 사진 중 하나는 18개월 때 흔들리는 말 옆에서 자신을 찍은 사진입니다.

"여러분 인생의 첫 사진이 말과 함께 있는 것이라면, 그건 운명이죠," 라고 그녀는 말합니다.

콜 씨는 뇌성마비를 가지고 태어났으며 여섯 살이 될 때까지 걷는 법을 배우지 못했습니다. 그전에는 그녀가 멋진 머스탱이라고 불렀던 장난감 말을 타고 동네를 돌아다녔던 걸 기억합니다.

1972년에 의사가 그녀의 부모님에게 콜 씨가 수영이나 승마를 배울 것을 제안했을 때, 그녀는 뛸 듯이 기뻤습니다. 당시 뉴저지에는 치료 승마 프로그램이 하나 있었고, 수업을 시작한 순간부터 그녀의 삶은 완전히 바뀌었습니다.

"말에 올라타면 제 느린 걸음보다 더 빨리 갈 수 있었어요,"라고 그녀는 말합니다. "아무것도 기댈 필요가 없었어요. 말 위에서 균형을 잡을 수 있었거든요. 말은 모래와 물 위를 걸을 수 있었고 숲속으로 갈 수도 있었죠. 옆에 앉아 다른 사람들을 지켜보는 대신 무언가를 할 수 있었고, 그건 그 자체로 가장 멋진 일이었어요."

콜 씨의 자존감은 하늘을 찔렀습니다. 그녀는 장애 여부와 무관하게 대부분의 사람들이 하지 못하는 경험을 갑자기 하게 됐습니다. 그녀가 15살이 되었을 때, 시골길에서 말을 타고 동료 승마인이자 전 영부인인 재클린 케네디 오나시스를 지나쳐 갔습니다.

"그녀가 아는 한, 저는 그냥 다른 승마인이었어요,"라고 콜 씨는 말합니다. "승마는 엄청난 평형장치예요."

알래스카와 카리브해 크루즈를 타고 세상을 탐험하고 국내외 승마 시합에서 메달을 모으며 콜 씨는 평생 혼자 여행했습니다.

"일단 뭔가를 시작하면, 사람들을 사귀고 무언가를 성공하기 시작하죠,"라고 그녀는 말합니다. "사람들이 '넌 그걸 할 수 없어,'라고 말하면 저는 '지켜봐'라고 말해요."

트레이시 콜 사진 제공

2011년부터 콜 씨는 뉴저지의 해케츠타운에 있는 센터너리 대학교의 치료 승마 프로그램에 참가하며 강사로 일하고 있습니다. 그녀에게 일은 젊은 승마인들이 "세상으로 길을 열게 도와줄" 기회를 주고, 나이가 들어 더 이상 승마를 못하게 되어도 스포츠에 계속 참여할 수 있는 방법을 제공할 것입니다.

"승마는 제 삶을 바꿨어요,"라고 그녀는 말합니다. "그리고 가급적 오랫동안 승마가 제 삶을 변화시키길 바랍니다."

건강한 삶 지원

크리스토퍼 & 다나 리브 재단 삶의 질 보장 보조금 프로그램은 주민 참여를 증진시키고 접근성을 향상시키며 마비가 있는 사람들의 자립 생활을 장려하는 미국 전역의 비영리 단체를 지원합니다. 지난 5년 동안 리브 재단은 스포츠와 오락 프로그램에 3백5십만 달러를 투자해 워싱턴에 장애인용 트레일과 높은 텃밭 정원을 지었고, 네브래스카의 레이크사이드 이니셔티브(lakeside initiative)에 장애인용 제트 스키를 제공하였으며 콜로라도에 있는 마비가 있는 사람들과 그의 가족을 위한 장애인 낚시와 승마가 포함된 숙박 모험 캠프를 지원했습니다.

프로그램 디렉터인 마크 보고시안 씨에 따르면 장애인 스포츠의 늘어나는 인기와 영향 덕분에 수 천명의 가족들을 위한 기회와 참여가 증가했다고 합니다.

"장애인 스포츠의 세계는 이제 막 열렸습니다,"라고 보고시안 씨는 말합니다. "이제, 한계란 없습니다. 어떤 것을 생각할 수 있다면, 그건 이뤄질 수 있습니다."

최근 수혜를 받은 조지아 주 애틀랜타에 있는 **캐털리스트 스포츠 (Catalyst Sports)**는 지역 참여를 독려하는 장애인용 암벽등반과 사이클링 행사를 남부 도시에 만들고 있습니다. 설립자인 에릭 그래이 씨는 보훈병원에서 레크리에이션 치료사로 일한 경험에서, 참가자들이 하나가 되는 모험 활동에 주력하도록 영감을 받았습니다. 재향 군인들이 아드레날린 분비로 발전하는 것을 알게 된 후, 그래이 씨는 그들이 다시 에너지를 집중할 수 있게 장애인용 사이클링과 카야킹 프로그램을 출시했습니다. 현장에 50피트 등반용 암벽 건축을 도왔을 때, 치료사와 재향 군인 사이에서의 인기를 느끼고 머리에 생각이 번뜩였습니다.

"동남부에 있는 어느 누구도 장애인에게 이런 방식의 모험 기회를 제공하지 않았습니다,"라고 그는 말합니다.

2013년도의 캐털리스트의 첫 번째 등반 치료에 신체장애가 있는 65명이 전국에서 모였으며, 심지어 한 여성은 아버지와 함께 미시건에서 차를 타고 왔습니다. 그 이후로, 이 단체는 남부 도시에 아홉 개의 지부를 늘리며 장애인뿐 아니라 친구와 가족들도 이용할 수 있는 승마 기회와 정기 클리닉을 제공하고 있습니다.

"모든 것은 지역사회와 그 안의 연결에 관한 것입니다,"라고 그래이 씨는 말합니다. "최근에 왔던 전동 휠체어를 타는 여성이 30년 동안 자전거를 타지 않았다고 말했습니다. 이번이 그녀가 혼자 자연으로 가서 여동생과 함께 자전거를 탔던 첫 경험이었습니다. 이 모든 것은 그걸 위한 것입니다."

리브 재단 삶의 질 보장 보조금에 대한 자세한 정보를 원하신다면, www.ChristopherReeve.org/QOL 를 방문해 보세요.

재향 군인과 관계 유지

장애인 스포츠는 제2차 세계대전 이후 장애가 있는 재향군인의 재활과 회복에 주요한 역할을 했습니다. 수천 명의 군인들이 척수 손상을 입고 사지가 절단되어 귀향하자, 미국과 잉글랜드의 의사들은 치료 프로그램에 레크리에이션을 통합하기 시작했으며, 휠체어 농구가 재향 군인을 위해 특별히 고안되었습니다. 종국에는 장애인이 모든 스포츠를 누릴 수 있어야 한다는 생각이 뒤따랐습니다.

이제 **미국 보훈부(VA)**는 재향 군인의 자립과 지역사회 참여 및 행복을 증진시키기 위해 고안된 다양한 장애인 스포츠 및 치료 예술 행사를 연중 운영합니다. 여름 클리닉은 재향군인이 서핑과 요트, 카약 및 사이클을 접할 기회를 제공하며, 겨울에는 스키와 썰매 하키 및 실내 스쿠버 다이빙과 암벽등반 수업을 진행합니다.

사진: Sam Maddox

추가로, **국립 재향 군인 창의 예술전**은 애국자 산문과 시부터 춤과 목공에 이르기까지 예술 분야에 집중하고 있습니다.

미국 보훈부(VA)는 패럴림픽 스포츠 분야 훈련을 받는 장애가 있는 재향 군인에게 매달 보조 수당을 제공하며 경쟁 스포츠 활동을 지원합니다.

리브 재단 군 & 재향 군인 프로그램 코디네이터인 제임스 하워드 씨는 제5-7 경추(C5-C7) 척수 손상이 있는 재향 군인입니다. 그는 장애를 입은 후 장애인 스포츠의 가치에 눈을 뜨게 해준 재향 군인을 위한 핸드사이클링 행사를 시작으로 많은 미국 보훈부(VA) 행사에 참여했습니다.

"다시는 느끼지 못할 것이라 우려했던 자유와 자립심을 느꼈습니다,"라고 하워드 씨는 말합니다.

그 경험은 변화를 불러왔습니다. 하워드 씨는 열성적인 사이클리스트가 되었고

어느 날 밤, 버지니아 로즈 씨는 충동적으로 텍사스주 오스틴의 트래비스 오듀본 소사이어티(Travis Audubon Society)에서 열린 조류 관찰 세미나에 갔습니다. 호기심을 가지고 행사로 떠났던 그녀는 전도사가 되어 돌아왔습니다.

"전 완전히 꽂혔어요,"라고 그녀가 말합니다.

이제 퇴직한 고등학교 영어 선생님인 로즈 씨는 즉시 모임의 수업과 나들이에 가입했는데 휠체어 사용자는 종종 그녀 혼자였습니다. 이건 그녀를 당황하게 하지 않았고, 14세 때 하지 마비(T10)를 입었지만, 휠체어로 삶을 제한 시키지 않는 로즈 씨를 회원들은 환영으로 받아 주었습니다.

"전 제 학생들에게 '안전지대에선 너희들의 가장 위대한 업적을 이룰 수 없을 거야,'라고 항상 말했어요,"라고 그녀는 말합니다. "전 제가 어찌할지 모르는 상황들을 찾아요. 그리고 방법을 알아내죠. 전 항상 그랬어요."

지역 카메라 판매장의 도움을 받아, 로즈 씨는 휠체어에 장착해 자립적으로 조종할 수 있는 스포팅 스코프를 마련했습니다. 곧 그녀는 들새 관찰 나들이를 혼자 주도했습니다. 그녀가 가입한 커뮤니티는 삶의 중심이 되었지만 들새 관찰이 그녀에게 주는 고독과 해방감도 굉장히 즐거웠습니다.

"저는 그걸 혼자 있는 것의 중요성이라고 불러요,"라고 그녀는 말합니다. "장애인 공원에서 혼자 새를 관찰할 수 있을 때, 저는 저의 최고의 모습과 마주합니다. 저는 탐방로 위에서 제 자신을 만났어요."

로즈 씨는 트래비스 오듀본의 장애인 참여를 독려하기 위해 오스틴 전역의 공원 접근성에 관한 내용을 자세하게 기록하기 시작했습니다. 국립 오듀본 소사이어티가 그녀의 노력에 대해 알게 되었을 때, 로즈 씨를 연례 학회의 연설자로 초대하였고 이제는 전 세계의 천 개가 넘는 들새 관찰 장소를 포함해 참여형 장애인 지도를 만들기 위해 협력하고 있습니다.

사진: Mike Fernandez / 오듀본

참여 방법을 알고 싶어 하는 예비 들새 관찰자들로부터 지속적인 연락과 이메일을 받고, 2020년 로즈 씨는 장애 포괄 들새 관찰과 모두가 접근 가능한 야외 장소 제작에 전념하는 비영리 단체인 버더빌리티(Birdability)를 출범했습니다.

"전 일생의 목적과 평생의 공동체를 찾았어요,"라고 그녀는 말합니다. "문을 열고 들여다보며 '난 할 수 있다,'라고 말하는 것에서 오는 자율권. 그건 단지 들새 관찰뿐만 아니라 모든 것에 적용됩니다."

장애가 있는 아이들에게 625개 이상의 장애인용 세발자전거를 제공해 온 버지니아주의 리치먼드에 있는 비영리 단체인 **리치사이클(REACHcycles)**을 시작했습니다.

"저는 장애인 스포츠가 모든 사람을 돕는다고 생각하지만, 특히 재향 군인들이 그리워할지 모를 전우애를 느끼게 해준다고 생각합니다,"라고 하워드 씨는 말합니다. "그건 정말이지 제 회복 과정에서 앞으로 나아가도록 도와주었습니다."

재향 군인 특정 장애인 스포츠와 레크리에이션 프로그램은 미국 보훈부(VA)와 파트너십을 맺은 지역 단체에서 종종 제공됩니다. **미 상이군경회**는 볼링과 럭비 및 트랩 사격을 포함한 전국 스포츠 토너먼트와 클리닉을 주최합니다. 뉴욕의 **요트 타는 군인(Soldiers Under Sail)**은 허드슨강 지역사회 세일링에 재향 군인을 위해 특별히 고안된 장애인 요트 프로그램입니다. 오리건주 포틀랜드에 기반을 둔 **북서부 장애인 스포츠**는 수영부터 육상경기에 이르기까지 여러 프로그램을 제공합니다.

미국 보훈부(VA)의 전국 행사 목록을 확인해 보고 인근에 참여 가능한 행사를 알고 싶다면 지역 재향 군인 병원이나 재향군인 지역 사회 그룹에서 확인할 수 있습니다.

장애인 보조 기구

대부분의 장애인 스포츠 및 레크리에이션 프로그램은 참가자에게 도구를 제공하지만, 개인 구매 시 이용 가능한 보조금도 있습니다. **켈리 브러시 재단(Kelly Brush Foundation)**은 척수 손상으로 마비가 있는 사람들이 장애인 스포츠 기기를 구매하는 데에 보조금을 지급합니다. **영원한 충성 & 미국 기금(Semper Fi & America's Fund)**이 장애를 입은 재향 군인에게 장애인 보조 스포츠 기구를 제공하는 한편, **장애인 선수 재단(Challenged Athletes Foundation)**은 영구 신체장애가 있는 누구든 장애 보조기구를 구매 시 보조금을 제공합니다. 간혹 이용 가능한 특정 스포츠 기금도 있습니다. **체육인을 돕는 체육인(Athletes Helping Athletes)**은 18세 이하의 아동에게 장애인 사이클을 기부합니다.

2004년 보조 공학법의 자금 지원을 받고 혁신과 파트너십을 위한 **지역사회거주관리국(Administration For Community Living)**의 감독을 받는 주립 보조 공학 센터들도 의료 및 재활 시설 대여센터(loan closets)나 마비가 있는 사람들의 삶을 향상하는 기기에 재원을 사용합니다.

자료

이 소책자에 소개된 단체들에 대해 더 알아보세요. 또는 여러분 지역사회의 장애인 스포츠 및 레크리에이션 기회를 찾을 때 추가 도움이 필요한 경우, 리브 재단 정보 전문가에게 월요일부터 금요일, 미국 동부 표준시 오전 9시부터 오후 5시까지 무료 전화 800-539-7309로 연락해 주세요. 스포츠 및 경기 자료표와 레크리에이션 자료표에 대한 더 많은 자료를 보려면 www.ChristopherReeve.org/factsheets 을 확인하세요.

북서부 장애인 스포츠
https://adaptivesportsnw.org/about/military-programs

북부 장애인 스포츠 파트너스
http://adaptivesportspartners.org/tetraski

지역사회거주관리국: 주립 보조기기센터 정보
https://acl.gov/programs/assistive-technology/assistive-technology

미국 휠체어 볼링 협회
https://awba.org

어류 및 야생 동물 기관 협회
https://fishwildlife.org/landing/membership/member-list

체육인을 돕는 체육인(Athletes Helping Athletes)
https://www.roadrunnersports.com/content/aha-home-page

오번 대학교 장애인 스포츠
https://cws.auburn.edu/Accessibility/AdaptedSports/Sports

오듀본 소사이어티(Audubon Society)
https://www.audubon.org/about/audubon-near-you

보조기구 갖추기(사냥과 야외 활동)
https://beadaptive.com/products

버더빌러티(Birdability)
https://www.birdability.org/what-we-do

캐털리스트 스포츠(Catalyst Sports)
https://www.catalystsports.org

센터너리 대학교 치료 승마 프로그램과 강사 과정 (뉴저지주, 해케츠타운)
https://www.centenaryuniversity.edu/academics/undergraduate-studies/equine-studies/therapeutic-riding

장애인 선수 재단
https://www.challengedathletes.org

피츠버그 어린이 병원, 캠프 인스파이어
https://www.chp.edu/our-services/rehab-medicine/camp-inspire

크리스토퍼 & 다나 리브 재단 삶의 질 보장 보조금 프로그램
https://www.ChristopherReeve.org/QOL

크리스토퍼 & 다나 리브 재단 군 & 재향 군인 프로그램
https://www.ChristopherReeve.org/MVP

이스터실즈(Easterseals)
https://www.easterseals.com

주간환경보호위원회
https://www.ecos.org/members

개리슨 레드 프로젝트
https://www.thegarrisonreddproject.org

낚시에 한계란 없다(Fishing Has No Boundaries)
https://fhnbinc.org

특수 치료 병원 장애인 스포츠 프로그램
https://hfsc.org/sports-and-fitness/adaptive-sports-program

자립 생활 센터의 자립생활실용연구소디렉토리
https://www.ilru.org/projects/cil-net/cil-center-and-association-directory

카카나 장애인 건강 수업(Kakana)
https://onekakana.com

캘리 브러시 재단(Kelly Brush Foundation)
https://kellybrushfoundation.org/theactivefund

케네디 크리거 연구소 장애인 스포츠 프로그램
https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports

마운트 톰 주립 보호구역 (매사추세츠주, 홀리요크)
https://www.mass.gov/info-details/adaptive-program-schedule#general-information

무브 유나이티드(Move United)
www.moveunitedsport.org

국립 무용 협회
https://nationaldance.org

국립 공원 관리청의 출입 통행권
https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm

국립 공원 관리청 장애인 지도
https://www.nps.gov/subjects/accessibility/plan-your-visit.htm

미 상이군경회
https://pva.org/adaptive-sports

포틀랜드 주립 대학교 장애 포괄 레크리에이션
https://www.pdx.edu/recreation/inclusive-rec#inclusiveprograms

리치사이클(REACHcycles)
https://www.reachcycles.org

리버 시티 롤러즈(River City Rollers) (인디애나주, 사우스벤드)
https://rivercityrollers.org/

영원한 충성 & 미국 기금(Semper fi & America's Funds)
https://semperfifund.org/what-we-do/integrative-wellness/team-semper-fi/

셜리 라이언 어빌리티랩(AbilityLab) 장애인 스포츠와 건강 프로그램
https://www.sralab.org/services/adaptive-sports-fitness-program

요트 타는 군인(Soldiers Under Sail)
https://hudsonsailing.org/veterans-programs

스폴딩 재활 네트워크 장애 스포츠 센터
https://spauldingrehab.org/conditions-services/adaptive-sports

스톤턴 주립 공원 (콜로라도주, 파인)
https://cpw.state.co.us/placestogo/parks/Staunton/Pages/Track-Chair-Program.aspx

테트라스키(TetraSki)
https://www.tetradapt.us/tetraski-adaptive-skiing

유타 보건 대학 병원의 크레이그 H. 닐슨 재활 병원의 트레일스(TRAILS)
https://www.utrails.us/about

트래비스 오듀본 소사이어티(Travis Audubon Society) (텍사스주, 오스틴)
https://travisaudubon.org

미국 농무부 산림청
https://www.fs.fed.us/ivm

미국 보훈부 국립 재향 군인 스포츠 프로그램 & 특별 행사실
https://www.blogs.va.gov/nvspse

미국 보훈부 국립 재향 군인 창의 예술 축제
https://www.blogs.va.gov/nvspse/national-veterans-creative-arts-festival

미국 파워 축구 협회
https://www.powersoccerusa.org

미국 요트 연맹
https://www.ussailing.org/wp-content/uploads/2018/01/Adaptive-Sailing-Resource-Manual.pdf

미국 올림픽 패럴림픽 위원회
https://www.teamusa.org/Team-USA-Athlete-Services/Paralympic-Sport-Development/Getting-Started/Find-A-Club/Club-Search

미국 휠체어 럭비 협회
https://www.uswra.org/page/show/6234720-join-a-team

미국 보치아
https://usaboccia.org/clubs

미시간 대학교 장애인 스포츠와 건강 프로그램
https://www.umadaptivesports.com

휠체어 무용수 단체
https://www.wheelchairdancers.org

세계 장애인 파워리프팅
https://www.paralympic.org/powerlifting

트레이시 콜 사진 제공

CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

저희가 도와드리겠습니다.
오늘 자세히 알아보세요!

크리스토퍼 & 다나 리브 재단
636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
무료 전화: 800-539-7309
유료 전화: 973-379-2690
ChristopherReeve.org

본 출판물은 지역사회거주관리국(ACL)과 미국 보건복지부(HHS)가 전액 펀딩한 재정 지원 상의 일부로 총 8,700,000달러를 지원받았습니다. 본 내용은 저자들에게 속하는 것으로 지역사회거주관리국/미국 보건복지부 또는 미국 정부의 지지나 공식적인 입장을 반드시 대변하는 것은 아닙니다.