



장애인을 위한 운동(3)

● 청각 장애인을 위한 생활체육 프로그램

- 전반적으로 청각 장애인의 경우는 신체 활동에 큰 제약이 없다.
- 장애로 인해 갖게 되는 한계는 신체적이기보다 사회적인 것이다.
- 청각 장애인을 지도할 때 유의해야 할 점은 “안전” 문제
- 청각적 신호나 경고음을 들을 수 없으므로, 색기와 같은 시각적 신호를 준비해 둔다.
- 양팀 모두가 신호에 대한 합의를 하고 놀이를 시작한다.

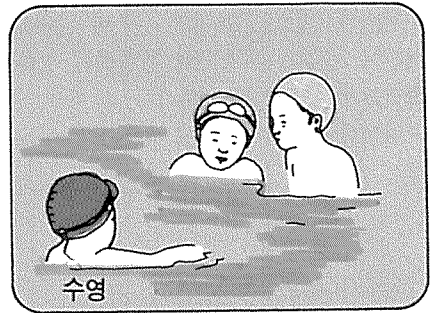
* 기본운동

<걷기>

- 반고리기관 손상에 따른 신체의 균형잡기에 좋다.
- 줄따라 걷기나 학다리 서기, 낮은 평균대 걷기 등이 좋은 프로그램.

<수영>

- 신체의 조형감각을 발달시킨다.
- 머리를 물 바깥에 있게 해주는 변형된



수영



달리기

스트로크가 귀에 물이 들어가서는 안되는 장애인에게 좋다.

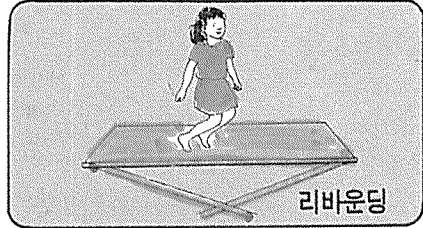
<달리기>

- 손을 잡고 천천히 당겨서 뛰게 한다.
- 점차 몸의 균형이 잡히고 자신감이 생긴다.
- 손을 잡는 대신 줄을 사용해 뛰게 한다.

* 율동적 활동

<리바운딩>

- 튜우브 안이나 조운싱 보오드 위에서 균형을 취하도록 도와준다.
- 허리나 어깨를 잡고 아래 위로 진동시킨다.
- 보조에 맞추어 다리를 굴곡·신전하게 한다.



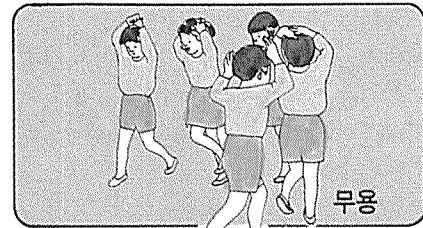
<북소리에 맞추어 움직이기>

- 큰북을 가까이에 위치시킨다.
- 그 진동을 느끼게 하고 북소리에 맞추어 움직이게 한다.
- 한손으로는 북을 치고 다른 한 손으로는 소리에 맞추어 신체 부위를 운동시킨다.



<무용>

- 지도자는 시각적으로 리듬을 느낄 수 있게 지도한다.
- 단순한 탭댄스나 민속무용에서 시작하는 것이 좋다.



- 다.
- 색기를 든 심판이 사방에서 신호를 하여 게임을 원활히 진행

● 정신질환자를 위한 생활체육 프로그램

* 팀스포츠

<소프트 볼게임>

- 심판의 몸짓이 시각적으로 보이기 때문에 청각 장애인에게 좋다.
- 시합 전에 신호를 미리 알리고 시합.

<축구>

- 사회적 접촉을 꺼리는 장애인에게 좋

- 체육활동은 지능 정도나 생활 연령을 구분해 운동능력 테스트를 거쳐 정도에 맞게 지도한다.
- 처음부터 집단적 지도는 곤란하다.
- 처음에는 개인적 지도로 시작해서, 차츰 소집단에서 활동하도록 지도하며 그 다음에 집단적 지도를 실시한다.

* 기본운동

<걷기>

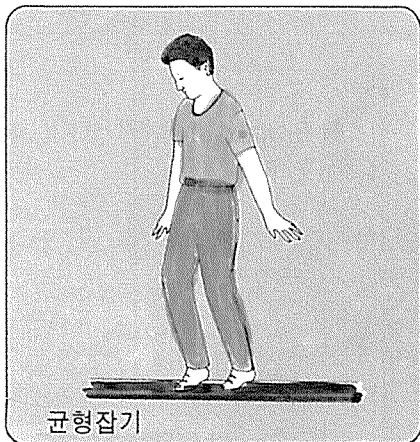
- 짧고 빠른 걸음, 느리고 큰 걸음, 발끝으로 걷기 등, 걷기의 종류와 템포에 변화를 준다.

<달리기>

- 여러가지 템포로 달리기를 한다.
- 달리기의 다양성이 정신질환자에게 흥미를 돋우는 활력소가 된다.

<균형잡기>

- 평균대, 통나무 위에서 균형잡기, 분필로 그은 선 위로 걷기, 마루 위에 놓은 사다리 위로 걷기는 정신질환자의 지각 운동에 좋다.



* 운동적 활동

<포크댄스>

- 처음에는 한 손으로 박자를 맞추다가 나



중에는 두 손으로 맞추게 한다.

- 최종적으로 발도 순서에 맞추어 울동 패턴을 지도한다.

<행진>

- 런닝, 스키핑, 점핑 등을 하면서, 동시에 손뼉을 치면서 행진한다.

* 팀 스포츠

<간이축구>

- 정신질환자는 복잡한 경기를 싫어하므로 적은 수로 편을 가르다.
- 과격해지지 않도록 통제해야 한다.

<피구>

- 두 팀으로 나뉘 한 팀은 원으로 둘러서고, 다른 팀은 원 안으로 들어가게 한다.
- 공으로 원 안에 있는 사람의 허리 아래만 맞추게 한다.
- 모두 맞으면 바뀌어서 실시한다. [2]

<자료 : 문화체육부>