

#### 4-1-8 <정신지체아지도의 이론과 실제> 김정권, 이상춘, 여광웅, 조인수 공저, 도서출판 성화사, 1993년

##### 신변자립 지도 PP159-163

신변처리의 자립은 가정의 일상생활 중 반복훈련에 의해 확립되는 것으로서 대체로 특별한 지도계획을 세우지 않아도 어린이가 성장해감에 따라 자기 주변의 사물에 대해 흥미를 가지고 가족의 여러 가지 행동양식을 모방함으로써 신변처리에 대한 습관을 몸에 익혀가게 된다. 물론 어린이의 소질과 지도방법에 따라 진전이 다소 빠르거나 늦기도 하고 또 잘해 내기도 하고 잘 못해 내기도 하지만 보통 어린이의 경우 대체로 5~6세까지는 대부분의 신변처리를 할 수 있기를 바라는 부모의 기대에 어린이 자신이 그렇게 되려고 노력함으로써 신변처리의 자립이 촉진되어진다.

그러나 기능이 낮은 어린이의 경우에는 보통 어린이에 비해 신변처리의 자립이 상당히 늦다. 이것은 주변사실에 관심을 가지고 그 중에서 적절한 것을 선택해 나가는 힘이 약하다는 사실과 또 해보려고 하는 의욕의 부족 및 본인의 소질과 능력이 주된 원인이라고 할 수 있다. 가정에서의 어린이 취급과 습관형성방법에서 가끔 문제시되는 경우가 있다. 부모들이 어떻게 해서든지 빨리 자립시키려고 조급하게 행동함으로써 능력 이상의 일을 시키고 그것이 안될 때는 꾸짖고, 또 진전이 느리면 인내심을 가지고 참아내지 못하고 지쳐버리며, 어떤 경우에는 어린이에게 시키면 해낼 수 있는 것도 측은히 여겨 지나치게 시중을 들어주어 어린이의 신변자립을 더욱 뒤떨어지게 하고, 자신감을 없게 만들어 자기 스스로 하려고 하는 의욕마저 상실하게 함으로써 신변자립 능력이 낮은 어린이로 만들어 버리게 된다.

따라서 어린이의 능력, 특성, 관심 등을 잘 관찰해 보고 어린이로 하여금 스스로 해보고 싶은 마음을 가지게 하고, 해보니까 나도 할 수 있다는 자신감을 부여해 줌으로써 좀더 해보고 싶은 마음이 생기도록 일깨워 주는 것이 지도의 요점이 된다. 또 신변자립을 위한 기구와 소재를 여러 방면으로 연구하여 어린이가 흥미를 가지고 쉽게 기술을 익히도록 해야 한다. 집단 참가의 지도는 대인관계와 집단행동의 훈련에서 어린이로 하여금 먼저 대등한 교제가 이뤄질 수 있는 친구, 즉 능력이 대체로 비슷한 어린이의 집단에 참가시키고 그 곳에서 생활해 나갈 수 있도록 해야 한다.

##### 1) 지도영역

신변생활의 자립과 집단생활참가에 대한 지도사항에 대한 구체적인 내용을 소개한다.

〈표 4-1〉 신변생활의 자립(기본적 습관)

| 영역   | 항목                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 식사방법 | 사수용저법의<br>•스푼을 사용할 수 있다. •젓가락을 사용할 수 있다.<br>•그릇이나 쟁반에 담아서 먹는다. •밥그릇, 스푼, 젓가락을 사용해서 먹을 수 있다.                                                                                                                                                                                                            |
|      | 먹는<br>•컵의 물을 엇지르지 않고 먹는다. •손가락으로 밥을 흘리지 않고 먹는다.<br>•젓가락으로 밥을 흘리지 않고 먹는다. •음식물을 잘 씹어서 먹는다.<br>•음식물을 씹을 때 입을 벌리지 않으며 짹짹 소리내지 않는다.<br>•입 속에 음식물을 너무 가득 넣지 않는다. •입 안의 음식물을 다 먹고 나서 다음 것을 먹는다.<br>•음식물을 입 안에 넣고 말하지 않는다. •밥과 반찬을 골고루 먹는다.<br>•너무 빨리 또는 너무 천천히 먹지 않는다. •음식물을 먹으며 흐트리지 않는다.<br>•음식을 가려먹지 않는다. |
|      | 식사<br>•식사하기 전에 손을 씻는다. •“먹겠습니다”, “잘 먹었습니다”라고 말한다.<br>•식사중에 일어서지 않는다. •식사중 일어서거나 걷거나 옆으로 눕지 않는다.<br>•팔꿈치를 테이블 위에 올려놓고 먹지 않는다. •책을 보거나 놀면서 식사하지 않는다.<br>•자세를 바르게 해서 먹는다. •한눈팔지 않고 음식을 먹는다.                                                                                                               |
|      | 배변<br>•배변, 배뇨의 예고가 된다. •혼자서 화장실에 갈 수 있다.<br>•용변 후의 뒷처리가 된다. •바지와 속옷을 내리고 용변을 본다.                                                                                                                                                                                                                       |
| 화장실  | 화장<br>•용변 후 손을 씻는다. •화장실에 들어갈 때 노크를 한다.<br>•화장실에 들어가서는 문을 바로 닫는다. •화장실에서 나온 후 문을 바로 닫는다.<br>•화장실을 더럽히지 않도록 주의한다. •휴지를 함부로 쓰거나 화장실에서 놀지 않는다.<br>•식사 전이나 어디에 나가기 전에 용변을 본다. •사람 앞에서 바지를 내리지 않는다.<br>•설사할 때에는 선생님이나 부모에게 알린다. •수세식 화장실을 사용할 수 있다.                                                         |
|      | 기타<br>•야뇨를 하지 않는다.<br>•멘스의 처리가 된다.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 청결   | 입속가서내기<br>•물을 목구멍에 넘기지 않고 빨아낼 수 있다.<br>•입 안에 물을 넣고 쿵쿨 하면서 물을 움직일 수 있다.<br>•입 안에 물을 넣고 고개를 뒤로 해서 쿵쿨 할 수 있다.<br>•하라고 할 때는 자진해서 입 속을 가서 낸다. •습관적으로 정해진 때 한다.                                                                                                                                              |
|      | 이닦기<br>•부분적으로 문지른다. •주의시키면 전부를 문지른다.<br>•혼자서 전부를 문지른다. •입을 행구고 나서 치솔의 뒷처리가 된다.<br>•습관적으로 정해진 때 이를 닦는다.                                                                                                                                                                                                 |
|      | 손씻기<br>•손에 물을 묻혀서 수건으로 닦는 정도이다. •손을 문지르며 씻는다.<br>•비누를 사용해서 씻는다. •구석구석을 씻을 수 있다. •정해진 때에 씻는다.<br>•손이 더러울 때는 자진해서 씻는다. •많이 더러워졌을 때는 더 열심히 씻는다.                                                                                                                                                           |
|      | 씻얼기<br>•부분적으로 씻는다. •전부를 문질러서 씻는다. •비누를 사용해서 씻는다.<br>•구석구석까지 씻는다. •정해진 때에 스스로 씻는다. •더러워졌을 때는 스스로 씻는다.                                                                                                                                                                                                   |

〈표 4-1〉 계 속

| 영역   |            | 항목                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 청결   | 목욕         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체를 부분적으로 씻는다. • 신체의 전면만 씻는다. • 신체의 뒷면만 씻는다.</li> <li>• 신체의 구석구석을 씻는다. • 몸을 대강 씻고 욕조에 들어간다.</li> <li>• 몸에 묻은 물을 닦을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                  |
|      | 빗머기리       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 머리를 빗을 줄 안다. • 머리핀을 꽂을 수 있다. • 머리의 가르마를 할 수 있다.</li> <li>• 머리를 땅을 수 있다. • 머리를 씻을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                    |
|      | 깍손기름       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손톱이 길면 깎아달라고 한다. • 손톱을 깎을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           |
|      | 치코리의       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코가 나오면 알린다. • 자기가 종이로 코를 닦는다.</li> <li>• 코를 풀어서 닦을 수 있다. • 코를 푸는 방법과 종이의 사용법을 잘 안다.</li> </ul>                                                                                                                                                       |
|      | 처가래리의      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가래나 침을 아무데나 함부로 뱉지 않는다.</li> <li>• 가래를 삼키지 않는다. • 가래나 침은 종이에 뱉는다.</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
|      | 기타         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손수건이나 코 닦을 것을 가지고 다닌다.</li> <li>• 다른 사람 앞에서 재채기나 기침을 할 때는 손을 입에 대고 한다.</li> <li>• 손이나 얼굴을 옷으로 닦지 않는다. • 물건을 아무것이나 입 안에 넣지 않는다.</li> </ul>                                                                                                            |
|      | 바지         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 바지를 벗을 수 있다. • 바지의 앞뒤를 구분할 수 있다.</li> <li>• 다리를 넣어 끄집어올린다. • 바지를 바르게 입을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 옷입가와 | 앞에 단추 달린 옷 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 단추를 끌 수 있다.</li> <li>• 옷을 벗을 수 있다.</li> <li>• 옷을 입을 수 있다.</li> <li>• 단추를 끼울 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                         |
|      | 뒤집어 쓰는 옷   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 옷을 벗을 수 있다.</li> <li>• 옷을 입을 수 있다.</li> <li>• 앞뒤의 구별이 된다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| 벗기   | 스커트        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 벗을 수 있다.</li> <li>• 입을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
|      | 양말         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 양말을 벗을 수 있다. • 발을 넣어서 끄집어올릴 수 있다. • 바르게 신을 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
|      | 단추 및 끈 종류  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스냅을 끌고, 질 수 있다. • 지퍼의 개폐가 된다.</li> <li>• 지퍼를 고정시킬 수 있다. • 단추를 끌 수 있다(大, 中, 小, 앞, 옆, 뒤).</li> <li>• 단추를 끼울 수 있다(大, 中, 小, 앞, 옆, 뒤). • 단추를 끌 수도 있고 끼울 수도 있다.</li> <li>• 끈을 끌 수 있다(한 번 묶음, 리본 묶음, 한쪽 묶음). • 끈을 묶을 수 있다(한 번 묶음, 리본 묶음, 한쪽 묶음).</li> </ul> |
|      | 모자         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모자를 바르게 쓸 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |

〈표 4-1〉 계 속

| 영역              | 항목  |
|-----------------|-----|
| 옷 입기<br>와<br>벗기 | 신   |
|                 | 발   |
|                 | 장갑  |
|                 | 허리띠 |
| 정돈              | 기   |
|                 | 물건  |
|                 | 정리  |
|                 | 돈   |

〈표 4-2〉 신변생활 자립의지의 표시

| 영역                      | 항목                                                                                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 욕생리<br>구적               | • 용변이 보고 싶다는 의사를 표현한다. • 목이 마를 때 물이 필요함을 알린다.<br>• 배고플 때 무엇이 먹고 싶다고 표현한다. • 피로하다는 것을 알린다.<br>• 잠자고 싶다는 것을 알린다. |
| 의 신체<br>알어<br>림상        | • 배가 아프거나 머리가 아프다는 것을 알린다. • 춥다거나 한기가 든다는 것을 알린다.<br>• 덥거나 열이 난다는 것을 알린다. • 기분이 나쁘다, 토하고 싶다는 것을 알린다.           |
| 욕행동<br>구의               | 다음과 같은 것을 할 수 있다.<br>• ~을 주십시오. • ~을 해주십시오. • ~이 하고 싶다. • ~에 가고 싶다. • ~이 되고 싶다.                                |
| 의 자<br>사<br>표<br>현<br>의 | • 허락한다, 허락하지 않는다는 것을 똑똑히 나타낸다.<br>• 둘 중에 어느 것을 선택할 것인가를 나타낸다. • 태도를 보류한다.                                      |
| 주 자<br>기<br>장<br>의      | • 자기 생각을 똑똑히 주장한다.<br>• 자기 생각에 따라서 분명히 거부한다.                                                                   |
| 반 자<br>성<br>기           | • 선생님으로부터의 주의를 받아들인다. • 친구로부터의 주의를 받아들인다.<br>• 자기쪽에서 인정하고 고친다.                                                 |

〈표 4-3〉 신변생활의 자립(생활의 궤도)

|            |
|------------|
| 하루를 지내는 방법 |
| 행동의 규율     |
| 내일への 기대    |