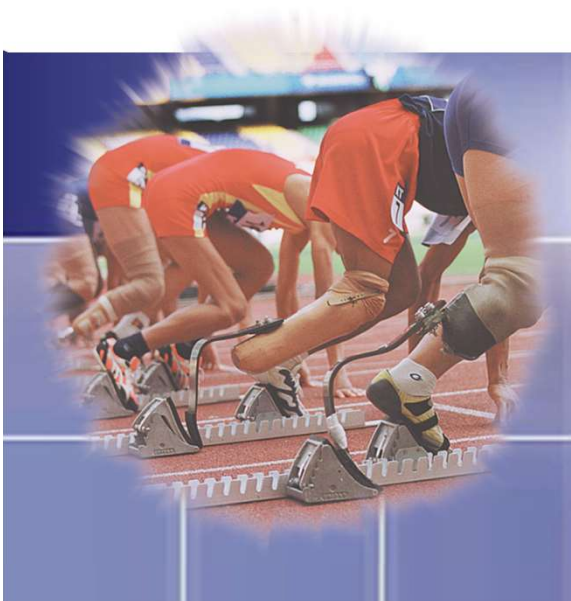




23장

장애인의 야외스포츠





야외스포츠 종류의 확대



- 현재 장애인이 실시하는 야외스포츠는 등산·하이킹·스키 등 산에서 실시하는 스포츠, 스쿠버 다이빙·서핑·바디보드(bodyboard) 등 바다에서 실시하는 스포츠, 행글라이더나 열기구 등 하늘에서 실시하는 스포츠 등이 있다. 또한 승마, 사이클링, 산악자전거(mountain bike), 카누, 캠핑, 낚시 등도 실시되므로 그 종목의 폭은 넓다.
- 이 모든 활동은 관련단체가 안전을 위한 배려를 정확하고 세심하게 실시함으로써 활동의 폭이 넓혀져 왔다.

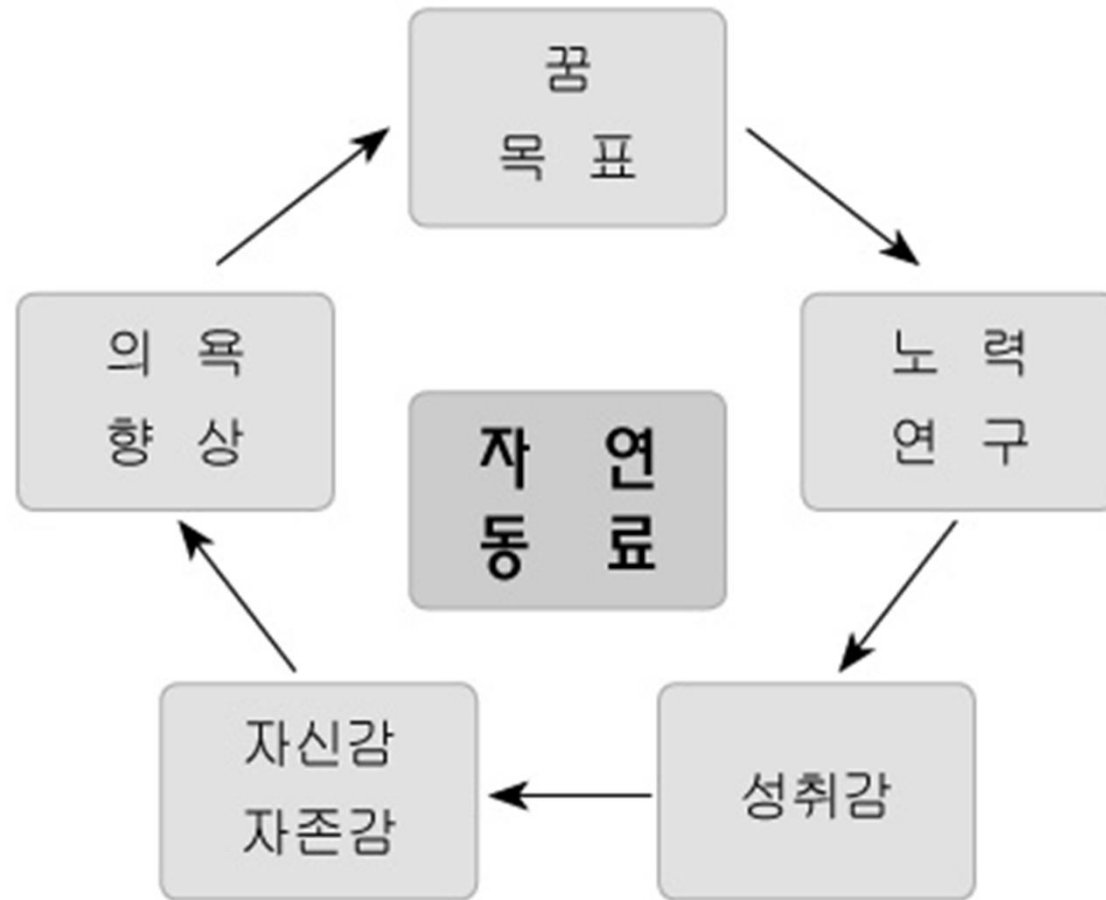


그림 23-1. 자기표현을 위한 심리변화



야외교육



- 야외에서의 교육(in outdoor)
- 야외에 관한 교육(about outdoor)
 - 야외에 의한 교육(by outdoor)
 - 야외를 위한 교육(for outdoor)



야외스포츠에서 장애인 지원



- 안전과 모험이라는 모순되어 보이는 내용에 관한 균형 있는 지원이 요구된다. 자연과의 일체감을 추구하는 사람에게는 활동장소의 조언이 중요하다. 그리고 동시에 활동공간에 관한 배려도 중요하다.
- 야외스포츠 종목 중에는 지도자의 자격제도를 만들어 지도체제를 충실히 갖춘 단체도 있지만, 대부분은 시행착오를 통해 개척해나가고 있는 실정이다. 앞으로 장애인의 야외스포츠 참가에 관해서는 각 종목의 특성을 기초로 하여 조직적인 대응이 필요할 것이다.



장애인의 등산



- 한 누군가와 경쟁하지 않으며 자신의 체력에 맞춰 산을 오를 수 있다. 개개인이 나름대로의 목표를 갖고 즐거움을 발견할 수 있다.
- 등산을 할 때에는 본인이 노력하지 않으면 앞으로 나아갈 수 없다. 자신이 갖고 있는 힘을 힘껏 발휘하고, 마지막까지 해 나가는 경험을 쌓음으로써 인내력과 자주성·자립심을 기를 수 있다.
- 또한 가족과 함께 등산을 하면 가족끼리 서로에 대한 이해를 한층 높일 수 있고, 가족의 유대가 깊어진다. 가족 이외의 동료들과의 교류도 넓어질 수 있다.



장애인의 스쿠버 다이빙



- 스쿠버(SCUBA)란 Self-Contained Underwater Breathing Apparatus(자급식 수중호흡장치)의 머리글자를 딴 조어어다. 이 자급식 수중호흡장치를 이용하여 수중을 체험하고 즐기는 것이 스쿠버 다이빙이다.
- 수중은 비일상적인 환경이어 장애인·비장애인을 불문하고 심리면의 안정과 성취감, 릴랙세이션효과 등을 기대할 수 있다.



장애인의 스쿠버 다이빙



- 스쿠버 다이빙에서는 장애의 정도에 따라 사용하는 기재와 잠수방법 등에 관한 연구가 이루어진다.
- 수중에서는 호흡장치(regulator)를 통해 탱크 내의 공기를 빨아들이는 것이 유일한 호흡수단이기 때문에 호흡근에 장애가 있는 경추손상장애인은 스쿠버 다이빙을 할 수 없다. 또한 양 팔에 절단이나 기능장애가 있으면, 마스크 클리어(mask clear), 이퀄리제이션(equalization), 호흡장치(regulator)가 입에서 빠졌을 때 다시 입에 무는 기술 등을 수행하기 어렵다. 완벽한 호흡장치 사용은 안전하고 쾌적한 다이빙을 하기 위한 선결과제이다.



감압증



- 일반적으로 척수손상장애인은 비장애인보다 감압증을 발증할 위험이 높다. 이것은 척수손상장애인이 중추신경에 영향을 받기 쉬우며, 다리의 혈류저하 때문에 질소배출까지의 시간이 더 길다는 것을 원인으로 들 수 있다.
- 그러므로 척수손상장애인은 다이브 테이블에서 제시하는 기준보다 좀 더 여유를 갖고 잠수계획을 세울 것을 추천한다



메디컬 체크



- 안전성 확보를 위해서는 장애인·비장애인을 불문하고 다이빙 전의 메디컬 체크가 필수적이다.
- 특히, 고령자와 장애인, 천식·기흉·기관지염·심장병·당뇨병·고혈압 등의 현재 병력, 기왕력, 약의 복용 등 해당항목이 있는 경우에는 반드시 의사의 판단을 구해야 한다.

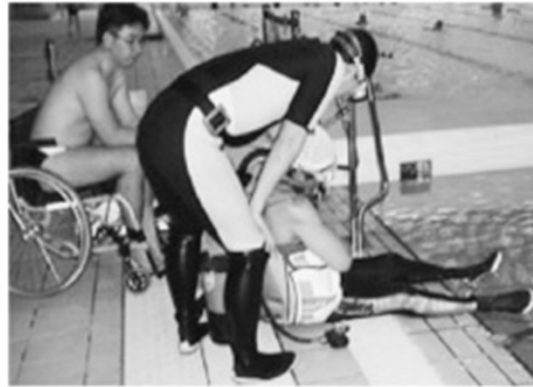


그림 23-7. 장애인의 스쿠버다이빙 훈련



휠체어 트라이얼



- 오프로드용 오토바이로 실시하는 바이크 트라이얼, 혹은 산악자전거로 실시하는 마운팅 트라이얼을 휠체어로 실시하는 것
- 이러한 동작·행동은 지금까지 장애인이나 다른 휠체어 사용자가 해 보지 않았던 종류의 동작·행동이지만, 안전하게 즐기는 것이 충분히 보장된다면 휠체어 사용자가 즐겁게 참가할 수 있는 스포츠로 폭이 한층 넓어질 것이다.



그림 23-8. 휠체어 트라이얼 장면

① 앞면



② 옆면



③ 방향타와 브레이크장치



④ 뒷면



그림 23-9. 휠체어 트라이얼 전용 휠체어

도전으로 빛나는 인생

