

# 행복한 자립생활을 위해



이옥동

CHAPTER. 1

# 행복을 꿈꾸는 이옥동입니다.

운동을 좋아하고,  
사람들과 만나고 이야기 하는 것을 좋아하고,  
시설에서 나와 자립생활을 실천하고 있는 이옥동입니다!







CHAPTER. 2

# 건강권사업 참여 소감

2018년부터 기초체력 강화운동, 파크골프, 무장애숲체험 등  
다양한 건강권 프로그램에 참여했습니다!





## 전문강사와 일대일 맞춤형 운동

강사분이 맞춤형으로 운동방법을 알려줬어요!

내 몸에 맞는, 내 장애에 맞는 운동방법을 쉽게 설명해줘서 좋았어요!

## 나에게 알맞은 운동방법 찾기

참여하면서 밴드운동을 배우고 관심있게 됐어요.

가장장 의미 있었고, 도움이 되었어요!

나에게 맞는 방법을 배웠으니 공원이나 집에서 적용할 수 있어요!





# 나의 첫 파크골프

파크골프 운동 자체를 처음 해봤어요!

파크골프장이 있는 줄도 몰랐어요.

양천구 파크골프장도 강서구처럼

장비를 대여해줬으면 좋겠어요.

사람들과 친목도모를 하는데 정말 좋아요!







## 무장애 숲 체험

공기도 좋고 동료들과 만날 수 있어서 좋아요!

그런데 산책로가 너무 짧거나  
데크길이 갑자기 뚝-끊어져요.

휠체어 교행이 불가능하게 좁기도 합니다.

데크길이 길고, 중간중간에 쉬거나 놀 수 있는  
공간도 있고, 장애인 화장실도 잘 갖춰진  
무장애숲을 원해요!





## 참여 소감 한마디!

덕분에 다양한 운동프로그램 참여했어요.  
내가 살고 있는 동네에 운동할만한 곳이 없어요.  
비장애인 중심의 운동 프로그램,  
접근이 안되는 체육시설...  
장애인 한명 한명에게 알맞은 다양한 프로그램이  
많이 생겼으면 좋겠어요!

CHAPTER. 3

# 행복하고 건강한 자립생활 Q&A





**Q. 행복한 자립생활 위해 운동이 중요한가요?**

**A. 장애인이나 비장애인이나 누구든 운동 중요!**

비장애인 보다 장애인은 활동에 제약이 있어요.

요즘 같은 코로나19 시기는 더욱 제약이 심해요.

특히 겨울에는 집에 있는 시간이 많아지고, 건강관리가 힘들어요.



**Q. 내가 원하는 운동프로그램이 있다면?**

**A. 장애인 당사자가 이용할 수 있는 체육시설**

헬스, 수영, 배드민턴 등 다양한 운동 종목을 접할 수 있었으면!  
장애인 전용 체육시설이 필요해요. 물론 비장애인도 이용하고요.

만든다면, 다양한 휴게 공간이 넉넉했으면 좋겠어요.  
만들때부터 장애인 의견을 듣고 만들면 좋을 것 같아요!



**Q. 운동 외에 건강한 자립생활을 위해 필요한것?**

## **A. 건강한 식사를 위한 지원**

건강을 위해 잘 먹고, 잘 사는 것 중요!

저랑 같이 지냈던 지적장애인 동료가 혼자 살게 되면

잘 챙겨 먹을 수 있을지 걱정돼요!

활동지원서비스, 건강식 지원 등이 필요할것 같아요.





CHAPTER. 4

# 내가 바라는 우리 동네 건강권

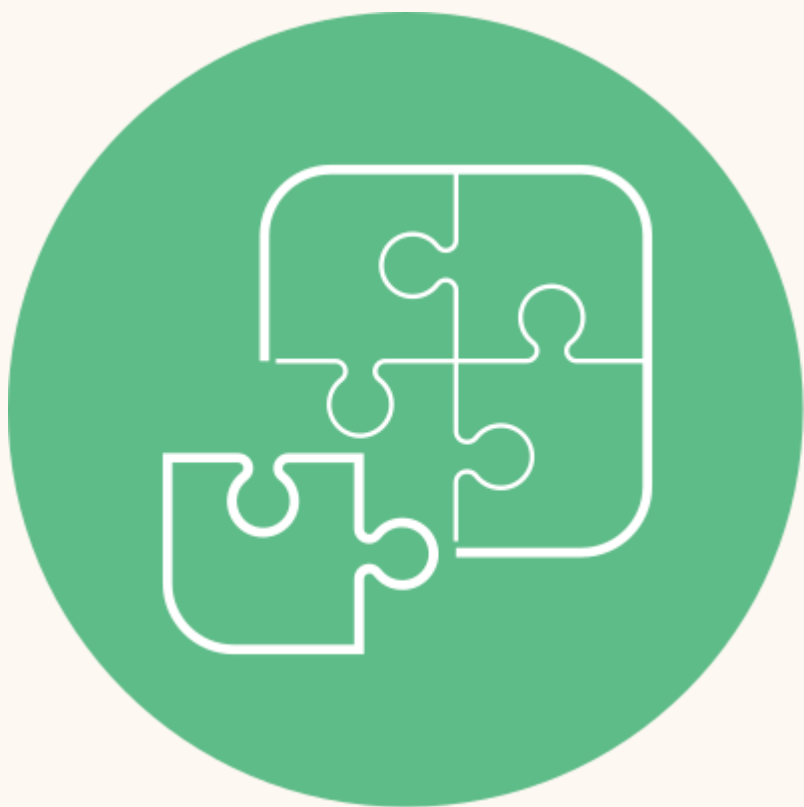
우리 양천구가 장애인 건강권을 위해  
이런 변화가 있었으면 좋겠어요!





## 누구나 이용할 수 있는 시설

시설과 프로그램 만드는 것이 먼저!  
당사자가 가든 안가든 그건 나중 문제!



## 맞춤형 운동 지원

장애 유형에 알맞은 운동



## 건강을 위한 다양한 지원

활동지원서비스, 건강식 등  
다양한 지원 함께 필요

# 감사합니다



사람중심장애인자립생활센터 이옥동