

간질 환자를 위한 운동과 여가활동 (Sports and Recreation for People Living with Epilepsy)

활발한 신체활동과 사회생활이 모든 이의 건강에 이롭다. 이는 또한 간질 환자에게도 맞는 말이다. 실제로 신체 활동은 많은 사람의 발작을 줄이는데 도움이 될 수 있다.

간질은 개개인에게 다른 영향을 미친다. 따라서, 운동과 여가활동을 계획하고 참여하는 것도 개인별로 달라야 한다. 고려해야 할 사항에는 다음이 포함된다: 발작 유형과 발작의 빈도, 치료의 부작용, 지시를 따르고 책임 있게 행동하는 개인의 능력과 활동의 성격과 활동의 감독.

이런 결정을 내리는데 상식을 활용해야 한다. 안전만을 배타적으로 중시하면 불필요하게 활동을 제한할 수 있다. 제약과 소외는 자존심을 해치고, 간질의 부정적 효과를 크게 한다. 목표는 가능한 정상적인 생활과 안전의 병립이어야 한다. 아래에 열거한 일부 활동은 안전 예방조치를 요할 수도 있다:

수영과 수중 운동

물은 누구에게나 위험할 수 있지만 특히 간질 환자에게 그렇다. 현재의 치료 상황에서 어느 수중 운동이 적합한지 알기 위해 의사와 발작 조절 상태를 재검 하라. 발작이 조절되지 않는다면 인명 구조원이나 누군가 인명 구조법을 아는 사람이 현장에 있지 않는 한 수영을 해서는 안 된다. 모든 수상 활동과 바다, 강과 호수에서 수영할 때 구명 조끼를 입어라.

자전거

자전거를 타는 사람은 누구나 안전모를 착용해야 한다. 발작의 위험이 있을 때 자전거는 차가 없고 되도록 부드러운 바닥에서 타야 한다.

등산

높은 곳은 어느 간질 환자에게나 잠재적 위험이다. 발작 중 추락할 위험이 있고, 고도가 높아짐에 따라 희박한 산소와 대기의 변화가 발작을 더 야기할 수 있다. 참여하기 전에 안전 예방 조치 그리고 당신과 모임의 다른 사람의 건강과 행복에 위험이 되나를 고려하라.

신체 접촉 운동

만약 풋볼, 아이스 하키나 럭비 같은 신체 접촉 운동을 하고 싶다면 머리 부상의 위험을 고려하라. 신체 접촉 운동이 당신의 삶에 중요하다면 의사와 코치와 참여할 수 있는 방법을 의논하라. 신체 접촉 운동을 하는 간질 환자의 두 좋은 예는 네 번 전미 풋볼 리그의 시즌 최고 선수로 2006년 수퍼볼 챔피언 피츠버그 스틸러의 선발 공격 라인맨인 앨런 패니커와 2006년 미국 여자 올림픽 하키 팀 선발 골키퍼인 찬더 건이다.

다른 활동

스카이 다이빙, 수상 스키, 행글라이딩, 스쿠버 다이빙과 사람이 갑자기 의식을 잃거나 몸을 조절할 수 없게 되면 위험할 수 있는 활동은 안전 상 제한되어야 한다. 이런 활동은 피해야만 하거나 의사와 상의해야 한다. 체육관과 운동 기구는 일반적으로 안전하다. 그러나 발작이 조절되지 않으면 당신이 어떤 기구를 2인조로 하기를 원할 수도 있다. 어지럽거나 메스껍거나 탈수가 일어나면 계속 운동하지 말아라. 운동 중 이용할 수 있는 보호용 안전 장비를 항상 착용하라.

특별한 도움이 필요한 사람을 위해 고안된 많은 운동과 여가활동이 있다. 여기 비씨주에서 가능한 몇 가지가 있다:

숙박 캠프:

BC Easter Seals Camps 604-873-1865 www.eastersealscamps.ca

이 캠프는 인지와/또는 신체 장애가 있는 6~18 세 어린이를 위한 캠프를 제공한다. 캠프는 윈필드, 스와니간과 스콧미쉬에 있다. 비씨 라이온즈 협회가 모든 캠프 비용을 지원하고 비씨 간질협회가 필요한 가족에게 교통 보조를 제공한다.

Eureka Outdoor Camp 604-520-1155 www.eurekacamp.ca

이는 걸으로 드러나지 않는 장애 (학습장애, 주의력 결핍 및 과잉행동 장애나 간질 같은)가 있는 8-18 세 어린이를 위한 캠프이다. 이 프로그램은 사회성, 자아인식과 실외환경에서 독립성 개발을 돕는다. 노스 밴쿠버와 프린스턴에 있다. 비씨 간질협회가 필요한 어린이에게 보조금을 제공한다.

Zajac Ranch 604-462-8305/604-739-0444 www.zajacranch.com

미션 외곽에 있는 여름 캠프로 만성 질환이나 장애가 있는 어린이를 위해 특별히 고안된 프로그램이 있다. 현장 의료본부가 어린이를 24 시간 돌본다. 비씨 간질협회가 필요한 어린이에게 보조금을 제공한다.

Camp Alexandra 604-535-0015 www.campalex.com

발달 및 정신 장애가 있는 성인을 위한 지원 캠프로 오카나간에 있다.

Additional Opportunities:

Power to Be Adaptive Recreation 250-385-2363/1-800-375-2363 www.powertobe.ca

장애 청년을 위한 해양 카약, 알파인 스키, 실내 암벽 등반, 정원 가꾸기 같은 신체활동과 캠프를 제공하며, 현재 빅토리아와 밴쿠버에서 운영되고 있다.

Pacific Riding for Developing Abilities (PRDA) 604-530-8717 www.prda.ca

신체, 인지나 정서적 장애가 있는 성인과 어린이를 위한 치료 목적의 승마를 제공하며 로워 메인랜드에 3 개의 지부가 있다. 각 지부가 주 전체에 걸쳐 다른 지역에서 서비스를 제공한다.

BC Special Olympics 604-737-3078/1-888-854-2276 www.specialolympics.bc.ca

지적 장애인의 요구와 관심에 맞춰 고급 스포츠와 시합을 제공한다. 비씨 전체의 54 공동체에서 18 개의 다른 스포츠 프로그램을 연중 내내 이용할 수 있다.

Sirota's Alchymy – Martial Arts Centre 604-244-8842 www.sirotasalchymy.com

특수 요구와 장애가 있는 사람들을 위한 무술 프로그램으로 성인과 어린이 교실이 있다. 현재 리치몬드와 씨리에서 이용할 수 있다.

Disabled Skiers Association of BC 604-333-3630 www.disabledskiingbc.com

다양한 장애를 가진 모든 연령의 사람을 위한 알파인, 노르딕과 스노보딩 훈련 프로그램이다. 서비스는 주 전체의 산에서 이용 가능하다.

Fishing Forever 604-291-9990/1-888-881-2293 www.bcdf.bc.ca

비씨 야생동물 협회가 특수 요구가 있는 사람을 위해 제공하는 감독되는 낚시 활동이다.

BC Disability Sports 604-465-7738 www.disabilitysport.org

이 협회는 신체 활동과 성취를 조장하고 격려하는 비씨 장애인 경기, 다중 장애/다중 스포츠 행사를 관리한다. 또한 비씨의 정보와 타기관 위탁에 관한 중앙본부 중의 하나로써의 역할도 한다.

BC Recreation and Parks Association 604-629-0965 www.bcrpa.bc.ca

모든 사람의 온전한 참여를 존중하고 촉진하는 환경을 만들기 위한 포용과 통합에 관한 정보를 제공한다.

지역 공동체 본부, 공원 이사회나 공동체 생활 협회에서 당신이나 가족이 이용할 수 있는 다른 스포츠나 여가활동 프로그램에 대한 정보를 얻어라.

2011년 5월 개정 (eb)

비씨 간질협회에 회원으로 가입해 모든 프로그램과 서비스 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com