

시각 장애인 또는 저시력인들을 위한 생활 안내서



세릴,
Vision Australia(비전 오스트레일리아) 고객

소개

본 안내서는 안과 전문의와 같은 안과 의사로부터 실명이나 저시력 진단을 받고 무엇을 어떻게 해야 할지 잘 모르는 사람들에게 좋은 출발점이 될 것입니다.

시력 상실이 본인뿐만 아니라 가족과 친지들의 삶을 변화시킬 수 있다는 사실을 잘 알고 있습니다.

지금까지 즐겨 하던 일들을 어떻게 계속할지 상상조차 하기 어려울 수도 있습니다.

본 안내서는 그런 분들께 제공되는 정서적, 실질적, 재정적 지원에 대해 알려 드립니다. 시력 장애를 가지고도 잘 살아갈 수 있는 방법에 대한 정보도 포함되어 있습니다.

본 안내서에 소개된 모든 내용은 시각장애인이거나 저시력인들이 직접 조언한 것들로, 진단 후 도움이 되었던 사항들이 포함되어 있습니다.

언제든지 참고할 수 있도록 이 안내서를 안전한 곳에 보관하세요. 안내서 끝부분에는 현재와 미래에 도움이 될 체크리스트도 마련되어 있습니다.



고객에게 주방 용품을 보여주고 있는 Vision Australia 직원



작은 글씨로 된 책을 읽는 데 사용하는 확대경

눈 상태 이해하기

자신의 눈 상태와 예상되는 사항을 알아두는 것이 도움이 됩니다. 관심이 있으시다면, 우리의 [눈 상태](#) 관련 자료를 확인해 보세요.

감정 인지하기

실명이나 저시력 진단을 받은 후, 우울감과 슬픔, 분노 등과 같은 다양한 감정을 경험하는 것은 정상적인 반응입니다.

기분이 나쁠 때 혼자 일을 해결하려 하면 상황이 더욱 어려워질 수 있습니다. 우리의 경험상, 열린 마음을 가지고 정신 건강을 돌보면, 삶의 관점에 큰 변화를 가져올 수 있습니다.



브리트니,
Vision Australia 고객

Quality Living Groups (양질의 생활 그룹)

가장 강력한 효과를 얻을 수 있는 것들 중 하나는 비슷한 경험을 겪고있는 다른 사람들과 자신의 감정을 자유롭게 이야기하는 것입니다. Vision Australia의 [Quality Living Groups](#)는 안전하고 배려하는 공간에서 자신의 마음속 생각을 나누고 다른 사람으로부터 배우고자 하는 분들에게 이상적인 곳입니다.

이 8주 간의 통화 기반 그룹은 다음에 중점을 둡니다.

- 대처 방법 개발, 회복력 및 자신감 구축
- 다른 사람들이 일상적인 활동(예: 양치질, 이동, 식사)을 어떻게 처리하는지 이해하기
- 부정적인 질문에 대응하는 방법을 포함, 눈 상태에 대해 타인과 이야기하는 방법 논의하기
- 도움이 될 수 있는 기술(예: 흰 지팡이, 메뉴 읽기나 색상 식별을 돕는 스마트폰, 확대경, 도서관 도구 등)

많은 참가자들에게 이 모임은, 진정으로 이해를 해 주는 사람들과 새롭고 지속적인 우정을 시작하는 지점이 됩니다.

자세한 내용은 visionaustralia.org/qualityliving에서 확인하세요.



폴,
Vision Australia 고객

일반의(GP)와 상담하세요

일반의는 다양한 방법으로 도움을 줄 수 있습니다. 정신건강 관리 계획을 수립해 주고, 상담사나 임상심리사와 같은 지역 서비스 제공자와 연결해 줄 수 있습니다.

임상심리사나 상담사와 상담하세요

많은 사람들이 임상심리사나 상담사와 정기적으로 만나는 것이 매우 유용하다고 느낍니다. 대부분의 경우, 일반의의 의뢰를 통해, 연간 최대 10회 까지 메디케어 through 상담 비용을 청구할 수 있습니다. 이는 방문 비용의 전부 또는 일부를 환급받을 수 있음을 의미합니다. 이러한 전문가들은 시력 상실과 같은 중대한 삶의 변화에 적응하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

제공되는 지원 서비스

이 섹션에서는 독립성 유지에 도움을 줄 수 있는 몇몇 서비스들을 소개합니다. 이러한 서비스들은 유자격 Vision Australia 전문가들이 귀하의 목표를 이해하기 위해 여러분과 함께 협력하여 제공합니다.

서비스를 이용하려고 서두를 필요는 없습니다. 실명 또는 저시력 진단을 받은 후에도 평소 하던 일들을 계속할 수 있다는 점을 알려드리고자 할 따름입니다.

외출 및 이동

방향감각 및 이동(시각장애인 보행) 지도사들은 안전하고 독립적으로 이동할 수 있도록 지원합니다. 지도사들은 개인 맞춤형 훈련을 통해 시각장애인의 관심사와 목표를 지원합니다. 흰 지팡이 사용법, 대중교통 이용법, 길 건너기, 계단 이동법 등을 배울 수 있습니다.

[방향감각 및 이동](#) 지원에 대한 상세 정보를 확인하세요.

원하는 대로 안전한 집 만들기

작업치료사는 집안에서 작은 변화를 만들도록 제안하여 모든 공간을 안전하게 사용할 수 있도록 도와줍니다. 주방 기기의 촉각 기능 활용법, 현관문 접근 방법, 컵을 쉽게 찾을 수 있도록 색상 대비를 추가하는 법, 옷장과 찬장을 정리하는 법 등에 대한 도움말을 알려줍니다.

도움을 줄 수 있는 보조 기기

독서용 확대경, 조명 옵션, 액체 수위 표시기(뜨거운 음료 준비 시 도움), 음성 안내 기능이 있는 전자레인지 등, 독립적인 생활을 지원하는 다양한 보조 기기들이 있습니다.

우리 전문 직원들과 상담하시면, 고객들에게 가장 적합한 장비를 추천해 드립니다. 이용자 상황에 따라 정부 지원금으로 구매 비용 전액 또는 일부를 지원받을 수 있습니다.

자세한 내용은 shop.visionaustralia.org에서 확인하세요.

정부 지원금

이용하고자 하는 서비스 비용을 보전해 주는 정부 지원금이 있을 수 있습니다. 각 보조금에는 서로 다른 자격 기준이 적용되므로 본인에게 적합한 지원금을 확인해 보는 것이 좋습니다. 취업 중이라고 해도 정부 지원을 받을 수 있습니다.

- 장애지원 연금(시각장애인)
- 65세 이상 노령 시각장애인 연금
- 65세 미만 대상 국가 장애보험제도(NDIS)
- 65세 이상 노령자 마이 에이지드 케어(My Aged Care)
- 국가 동반자 카드(National Companion Card)
- 교통비 보조금(자세한 내용은 해당 주 정부 웹사이트 참조)

자세한 내용은 [정부 지원금](#)에서 저희 자료를 참조하세요.

고용 지속을 위한 지원

취업 중이라면 시력 변화로 반드시 실직하는 것은 아닙니다. 고용 상태를 유지할 수 있도록 지원하는 장비 및 기타 지원이 제공되기 때문입니다. 또한 고용주가 장애를 이유로 누구든 차별하는 것은 불법입니다.

직무에 따라, 고용주가 합리적인 조정을 통해, 직장에서 계속 근무할 수 있도록 지원해 주기를 바라는 것은 당연한 권리입니다.

자세한 내용은 저희 [옹호 자료](#)에서 확인하세요.

Job Access (구직 지원)

Job Access는 정부 지원 프로그램으로, 고용주와 자격을 갖춘 장애인이 업무와 관련한 개조를 하고 장비를 구입할 수 있도록 자금을 지원합니다.

자세한 내용은 Vision Australia 고용 서비스팀 또는 옹호팀(전화 1300 847 466, 이메일 info@visionaustralia.org)으로 문의하세요.

비전 오스트레일리아 고객, 캐롤라인이 동료 지원자와 대화하는 모습



Vision Australia 도서관

Vision Australia 도서관은 시각 장애가 있거나 저시력 장애를 가진 모든 호주 영주권자가 이용할 수 있습니다. 수천 권의 오디오북, 점자 도서 및 잡지가 마련되어 있습니다. 모든 호주 신문은 매일 오디오로 업로드되어 최신 헤드라인을 제공합니다.

가입을 원하시면 Vision Australia 도서관 회원 [신청서](#)를 작성해 주세요.

브리트니,
Vision Australia 고객



생활의 지혜

시각 장애나 저시력 장애를 가지게 된 지 얼마 안 되신 경우, 요리나 장보기, 심지어 샤워 같은 일상적인 일들도 할 수 없다고 느낄 수 있습니다.

우리의 짧은 [생활의 지혜](#) 영상에는 다양한 시력 상실의 단계를 겪으며 여러분과 같은 경험을 한 사람들이 등장합니다. 그들은 각자의 시기에 맞춰 지원을 받기로 결심했습니다.

그들의 간단한 도움말이 일상적인 일을 수행하는 데 있어 여러분에게 도움을 줄 수 있습니다.

도움말:

Quality Living Groups(양질의 생활 그룹)에 참여하거나 우리 전문가의 지원을 받기로 결정하시면, 여러분의 필요에 맞는 다양하고 독립적인 생활 방법들을 배우게 될 것입니다.

생활의 지혜를 [여기](#)에서 확인하세요.

큰 숫자가 표시된 줄자



안내 체크리스트

본 섹션에서는 본인에게 적합한 선택을 하는 데 도움이 되는 사항들을 안내합니다.

- 예상되는 증상 및 관련 치료법을 포함, 본인의 눈 상태에 대해 자세히 알아본다.
- 본인의 실제 감정 상태를 꾸준히 점검한다.
 - 주치의와 상담한다.
 - 임상심리사나 상담사와 상담한다.
- 시력 상실을 경험하는 다른 사람들과 교류하고, 그들로부터 배운다.
- 본인의 삶에 도움이 될 수 있는 서비스 및 지원 목록을 작성해 본다. 주거 환경, 직장, 취미 등 원하는 대로 자유롭게 생각해 본다.
- 필요한 서비스 및 지원 비용 신청 여부에 대해 알아보려면 마이 에이지드 케어(My Aged Care) 또는 국가 장애보험제도(NDIS)에 등록한다.
- 수혜자격을 갖춘 기타 보조금에도 등록한다.

이러한 모든 내용을 한 번에 이해하기 어려울 수 있습니다. 이 목록 중 관심 있는 항목이 있거나, 보다 자세한 정보를 원하시는 경우, 1300 847 466로 전화하거나 info@visionaustralia.org로 이메일을 보내주세요.