LONG TERM CARE
노인장기요양보험

2017년도
요양보호사 직무교육 교재

(노인학대 및 성희롱예방, 안전 및 감염관리, 치매, 근골격계 예방)

효나누미

h·well
국민건강보험
National Health Insurance Service

Contents 목차

01. 노인인권 및 학대예방, 요양보호사의 직업윤리, 성희롱예방

1. 노인인권 및 학대 예방 1
2. 요양보호사의 직업윤리 10
3. 성희롱 예방 11

(장기요양홈페이지(www.longtermcare.or.kr)「알림·자료실-전문자료실 60004번」 동영상 참조)

02. 안전 및 감염관리

1. 안전관리 16
2. 감염관리 27

03. 노인재활, 욕창관리

1. 노인재활 37
2. 욕창관리 58

04. 치매 알아보기, 제도안내

1. 치매알아보기 62
2. 장기요양관련제도 안내 75

05. 스트레칭, 근골격계질환 예방

1. 스트레칭 87
2. 근골격계질환의 이해와 예방 91

Chapter I

노인인권 및 노인학대 예방, 요양보호사의 직업윤리, 성희롱예방

1 노인인권 및 노인학대 예방

가 노인인권이란?

- 노후에도 인간답게 생활할 수 있는 권리
- 노인이라는 이유로 인간의 존엄성을 차별받지 않을 권리

나 인권의 실천이란?

- 연령, 성별, 인종에 상관없이 누구나 행복을 추구하며 사는 '나' 와 '남' 을 소중히 생각하는 태도와 행동이 필요합니다.

다 왜 노인학대를 신고하고 관심을 가져야 하나요? "인권 감수성"

- '인권 감수성' 은 인권문제를 인식하는 감성이며, 사회적 약자에 대한 차별을 인권문제로 민감하게 느끼는 것입니다.
- 사회적 약자는 권리침해와 박탈을 받는 경우가 많으므로 '약자를 위한 인권이 권리가 확보' 되어야 합니다.
- 특히 학대피해노인은 사회적 약자로 취약한 인권 사각지대에 있기에 이들을 지켜줄 누군가가 필요합니다.
- 사회구조적으로 상대적 약자(노인, 아동, 여성, 장애인 등)의 인권이 보장되는 사회라면 '나' 의 인권도 보장될 것입니다.
- 따라서 학대피해노인의 인권을 보호하는 노력은 곧 '나' 의 인권을 보호하는 것입니다.

라 노인 학대의 정의

· 노인학대란 노인에 대하여 신체적·정신적·성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말함(노인복지법 제1조의 2 제4호)

마 노인 학대 현황

노인에 대한 학대는 매년 증가 추세에 있으며, 중앙노인보호전문기관이 조사한 바에 따르면, 2015년도에 신고된 노인 학대사례 전체 3,818건 중 가정 내 학대가 3,276건으로 총85.8%를 차지하고 있어 가정 내에서 가족에 의한 노인의 인권침해가 우려할 만한 수준임을 보여주고 있다. 노인보호전문기관의 연도별 노인학대 전체 신고접수 건수를 보면 2010년 대비 2015년 전체 신고건수는 58.7% 증가(7,503건→11,905건)하였다.

가정 내 학대가 더욱 심각한 것은 발견이 용이하지 않고 가족관계 특성상 학대받는 것이 자신의 잘못이라 자책하고 숨기려는 성향이 강한 것에 그 원인이 있다.

노인학대의 시작이 대부분 정서적 학대에서 시작되어 신체적 학대와 경제적 학대로 이어지고 정서적 학대의 경우 뚜렷한 흔적이 드러나지 않기 때문에 요양보호사의 세심한 관심과 적극적인 개입이 필요하며, 노인학대가 심각한 경우 노인보호전문기관의 도움을 받아야 한다. 요양보호사가 직무상 노인학대를 알게 된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고할 것을 의무화하고 있고, 이를 신고하지 않으면 300만원 이하의 과태료에 처하게 된다.

노인학대 발생 장소(2015년)

구분	가정 내	생활시설	이용시설	병원	공공장소	기타	계
건수	**3,276**	206	57	88	80	111	3,818
	(85.8)	(5.4)	(1.5)	(2.3)	(2.1)	(2.9)	(100)

바 노인 학대의 유형

우리나라는 2004년 노인복지법 개정을 통해 노인 학대에 대한 규정과 노인보호 전문기관의 설치 규정을 신설하여 노인인권 침해의 대표적인 사례인 노인 학대를 제도적으로 대처할 수 있는 기틀을 마련하였다.

1) 노인학대 주요 발생유형

유형	행위
신체적 학대	물리적인 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
언어·정서적 학대	비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위
성적 학대	성적 수치심 유발 행위 및 성희롱, 성추행, 성폭력 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위
재정적 학대	노인의 자산을 동의 없이 사용하거나 부당하게 착취하여 이용하는 행위 및 노동에 대한 합당한 보상을 제공하지 않는 행위
방임	부양의무자로서의 책임이나 의무를 이행하지 않거나 포기하여 노인에게 의식주 및 의료를 제공하지 않는 행위, 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 유기 행위 등
자기방임	노인 스스로 최소한의 자기보호 행위(의식주 제공 및 의료처치 등)를 의도적으로 포기 또는 관리하지 않는 행위

2) 노인에 대한 금지행위(노인복지법 제39조의 9)

금지행위 유형
① 노인의 신체에 폭행을 가하거나 상해를 입히는 행위 ② 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭력·성희롱 등의 행위 ③ 자신의 보호·감독을 받는 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임 행위 ④ 노인에게 구걸을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸을 하는 행위 ⑤ 노인을 위하여 증여 또는 급여된 금품을 그 목적 외의 용도에 사용하는 행위

사 노인학대 얼마나 알고 계신가요?[1)]

연도별 학대 유형 건수

노인 10명 중 1명은
지금 우리 주변 어딘가에서 학대로 고통 받고 있습니다.

- 오늘 하루, 노인학대가 의심스러웠던 적이 있었나요?
- '어쩌다 한 번 일어난 일이겠지...'라는 생각에 모른척하지는 않았나요?
- 내가 무심코 했던 행동이 노인학대에 해당하지는 않았나요?

신고의무자로서의 역할은 작은 실천에서 시작합니다.
노인학대를 목격하거나 의심될 때, ☎1577-1389(1년 365일 빨리 구해주세요!)
짧은 전화 한 통이 학대로 고통 받는 어르신에게는 새로운 삶의 시작이 될 수도 있습니다.
여러분의 관심으로 노인학대를 예방할 수 있습니다.

전국 어디서나 국번 없이(24시간 상담) 1577-1389 또는 129

1) 보건복지부·중앙노인보호전문기관. 2015년 노인학대 현황보고서

아 노인학대 예측징후

신체적 학대

물리적 힘 또는 도구 이용하여 신체적·정신적 손상, 고통, 장애를 유발시키는 행위

- **설명할 수 없거나 치료받지 못한 상처 및 부상이 보임**
- **영양부족 및 질병과 관련 없는 탈수상태 또는 갑작스런 체중감소**

정서적 학대

비난, 목욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위

- **무표정 또는 걱정과 근심이 가득한 모습으로 눈물을 보임**
- **말하기를 꺼려하거나 주저하고 불안한 모습으로 눈치를 봄**

성적 학대

성적수치심 유발행위나 성폭력(성희롱, 성추행, 강간) 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위

- **성적 수치심 또는 특정 유형의 사람들에 대한 두려움을 보임**
- **걷거나 앉을 때의 어려움을 보이고 속옷이 찢어져 있거나 성병에 감염됨**

경제적 학대

노인의 의사에 반하여 재산 또는 경제적 권리를 빼앗는 행위

- **노인부양을 전제로 재산을 증여하였으나 부양하지 않음**
- **재산이 타인의 명의로 갑자기 전환되었거나 허락 없이 재산관련 서류를 처리함**

방임

부양의무자로서 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위

- **노인 주변 환경 건강이나 안전의 위험 증후**
- **대소변 냄새, 악취, 땀띠, 염증, 욕창 등이 방치됨**
- **영양실조나 탈수상태 혹은 기본적 생활비 지원이 거의 없음**

[자기방임]

노인 스스로가 최소한의 자기보호 관련 행위를 포기하여 심신이 위험한 상황

- **생명에 위협될 만한 의식주를 거부**
- **노인 스스로 필요한 의료적 처치를 받지 않음**
- **자살을 시도함**

유기

보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

- **노인이 낯선 장소에서 배회함**
- **가족 및 보호자에 의한 조치가 필요함에도 연락과 왕래를 두절함**

자 노인학대 대응방안

노인학대 예방은 크게 세 가지 측면으로 살펴볼 수 있는데 첫째, 노인 개인차원의 대응방안, 둘째, 가족차원의 대응방안, 셋째 사회적 차원의 대응방안이 있다.

1) 노인차원의 대응방안

노인 스스로 의존성을 줄이고 자립능력을 기르기 위한 노력이 필요함

노인 학대를 정확히 이해하고, 가족의 부당한 처우를 은폐하기보다는 이를 외부에 노출시켜 적극적인 원조 요청을 할 수 있도록 노인들의 인식을 변화시키는 노력이 필요하다.

2) 가족차원의 대응방안

가족에 대해서는 학교나 사회교육 등을 통해서 노인과 동거하는 가족들이 노년기 및 노인의 심리적 특성에 대해서 이해할 수 있는 기회를 제공해야 함

노인 학대 가해자는 주로 직계가족인 아들과 며느리, 딸 등이며 부양자인 동시에 가해자인 이들은 부양 스트레스를 견디기 힘든 상황에서 학대를 하는 것으로 나타나고 있어 가족의 부양부담 경감을 위한 방안 등이 강화되어야 한다.

3) 사회적 차원의 대응방안

노인학대의 문제가 단순히 개인이나 가족의 문제가 아니라 사회 전체의 문제로 인식할 수 있는 사회적 의식의 전환이 필요함

2004년도부터 노인학대의 금지 및 예방을 위한 긴급전화의 설치, 노인보호전문기관의 설치, 노인학대 신고 및 응급조치 의무 등의 규정을 노인복지법에 두고 있으나 사회적 인식은 아직 부족한 상태이다.

사 요양보호사의 역할

1) 노인학대를 목격하였거나 노인이 학대를 받을 위험이 있다고 의심된다면?

① 신속히 해당 시설과 노인보호전문기관(1577-1389) 또는 수사기관 등에 상담 및 신고합니다.

* 국번 없이 1577-1389로 전화하시면 가까운 관할 지역 내 노인보호전문기관으로 자동 연결됩니다.

② 노인 학대 사례 의뢰 시, 학대사례와 관련된 정보를 구두 또는 문서로 전달합니다.

③ 신고한 학대사례에 대한 응급조치와 안전조치가 요구되는 경우* 신속한 조치를 취합니다.

* 신체적 학대가 지속적으로 이루어졌거나 상처가 심각한 경우, 생명이 위급한 경우, 노인의 연령과 건강상태, 학대의 지속성 정도에 따라 위험하다고 판단되는 경우

④ 노인학대 가능성이 있는 사례를 지속적으로 관리하고 모니터링하여 학대가 발생하였을 때, 노인보호전문기관과 협력하여 공동대처해야 합니다.

2) 노인학대 예방을 위해서?

① 서비스를 제공하는 과정에서 노인의 신체적·심리적 건강 상태를 주의 깊게 살펴야 합니다.

② 노인들 간의 집단 따돌림이나 학대행위를 예방하고 해결해야 합니다.

③ 치료나 요양의 목적 이외에 노인의 뜻에 반하는 노동행위를 강요해서는 안 됩니다.

④ 어떠한 이유로도 노인을 언어적으로 협박, 무시하거나 조롱, 욕설을 해서는 안 되며, 항상 존대어를 사용하여야 합니다.

⑤ 노인이 수치심을 느끼거나 자존심을 상하게 하는 말을 해서는 안 됩니다.

⑥ 목욕이나 기저귀 교체 시, 노인이 성적 수치심을 느끼지 않도록 노력해야 합니다.

⑦ 노인의 잔존능력을 유지시키기 위한 최선의 서비스를 제공해야 합니다.

카 노인학대의 신고의무 및 벌칙 규정

1) 노인학대 신고의무(노인복지법 제39조의6)

노인 학대를 알게 된 사람은 노인보호전문기관과 수사기관에 신고할 수 있고, 노인복지시설의 장 및 그 종사자는 직무상 노인 학대를 알게 된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고하여야 한다.

2) 신고 의무자

노인학대 신고의무를 가진자로 노인복지시설종사자, 장애인복지시설(장애노인) 관련 종사자, 가정폭력관련종사자, 사회복지전담공무원, 사회복지관·부랑인 및 노숙인 보호시설 관련 종사자, 구급대의 대원, **재가장기요양기관종사자**, 건강가정지원센터 종사자 등이 포함됨 (노인복지법 제39조의 6)

3) 벌 칙(노인복지법 제7장)

① 노인의 신체에 상해를 입히는 경우 : 7년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금

② 노인의 신체에 폭행을 가하거나 성적 수치심을 주는 성폭행·성희롱 등의 행위, 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임행위, 노인을 이용하여 구걸하는 행위, 정당한 사유 없이 실종노인을 신고하지 아니하고 보호한 경우 : 5년 이하의 징역 또는 1천 500만원 이하의 벌금

③ 노인을 위하여 증여 또는 급여된 금품을 그 목적외의 용도에 사용하는 행위, 실종노인 발견을 위한 관계 공무원의 출입 또는 조사를 거부하거나 방해한 자 : 3년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

4) 노인보호전문기관 및 쉼터 소개

● 노인보호전문기관

노인복지법에 근거하여 **전국 시·도**에서 노인학대 예방 및 노인권익 향상을 위한 업무 실시

교육 — 노인학대예방 교육사업
- 노인학대 예방교육
- 노인인권 교육

상담 — 24시간 노인학대 상담사업
- 전문상담 서비스
- 일시보호, 의료지원
- 법률지원, 사회복지서비스 연계

협력체계구축 — 협력체계 구축사업
- 자문위원회, 사례판정위원회 운영
- 지역사회 연계망 구축
- 후원, 자원봉사 사업

노인인권보호 — 노인인권 보호사업
- 노인인식개선사업
- 효행교육

홍보 — 노인학대예방 홍보사업
- 이동상담 실시, 언론홍보, 학술행사, 캠페인, 카툰 및 사진 전시회

● 학대피해노인 전용쉼터

- **입소대상** : 만 60세 이상 학대피해노인으로 쉼터의 보호가 필요하다고 인정되는 자
- **입소기간** : 3개월(부득이한 경우 1개월 이내 기간 연장 가능)
- **서비스 내용**
  - 법률 서비스 등 복지서비스 연계 및 지원, 사회적응을 위한 문화여가 활동 지원
  - 학대재발 방지 및 원가정 회복지원을 위한 가족상담 교육 및 프로그램 지원
  - 쉼터에 입소하지 않은 학대피해노인 및 학대행위자를 위한 프로그램 지원
  - 학대피해노인 긴급보호 및 의식주 등 쉼터 생활 지원
  - 심리적 안정을 위한 전문상담 및 심신치유 프로그램 지원
  - 학대로 인한 심신치료 및 건강관리를 위한 의료비 지원

※ 학대피해노인전용쉼터 퇴소(최대 4개월 입소) 후 원가정 복귀 어려운 학대피해노인은 양로시설(52개소)로 연계하여 입소 지원

2 요양보호사의 직업윤리

가 요양보호사의 직업윤리

직업윤리는 특정한 직업에 종사하는 사람들 사이에서 지켜야 할 것으로 정해진 행동규범을 말한다. 요양보호사는 자신이 속한 직업의 윤리를 인식하고 실천하여 업무의 효율성을 높이고 수급자와 그 가족, 사회로부터 신뢰를 받아야 한다.

나 요양보호사 윤리강령

① 요양보호사는 인종, 연령, 성별, 성격, 종교, 경제적 지위, 정치적 신념, 신체·정신적 장애, 기타 개인적 선호 등을 이유로 대상자를 차별 대우하지 않는다.

② 요양보호사는 인도주의 정신 및 봉사 정신을 바탕으로 대상자의 인권을 옹호하고 대상자의 자기결정을 최대한 존중한다.

③ 요양보호사는 지시에 따라 업무와 보조를 성실히 수행하고 업무의 경과와 결과를 시설장 또는 관리책임자에게 보고한다.

④ 요양보호사는 효율적이고 안전하게 업무를 수행하기 위해 지속적으로 지식과 기술을 습득한다.

⑤ 요양보호사는 업무 수행에 방해가 되지 않도록 건강관리, 복장 및 외모관리 등을 포함하여 자기관리를 철저히 한다.

⑥ 요양보호사는 업무 수행 시 항상 친절한 태도로 예의바르게 행동한다.

⑦ 요양보호사는 대상자의 사생활을 존중하고 업무상 알게 된 개인정보를 비밀로 유지한다.

⑧ 요양보호사는 업무와 관련하여 대상자의 가족, 의사, 간호사, 사회복지사 등과 적극적으로 협력한다.

3 성희롱 예방

가 성폭력의 개념

1. 성희롱

성희롱은 직원 간 또는 수급관련 상대방이 원하지 않는 성적인 말이나 행동을 하여 상대방에게 성적 굴욕감이나 수치심을 느끼게 하는 행위를 말하며, 자기의 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적인 말과 행동으로 상대방(요양보호사 및 수급자)에게 성적인 굴욕감이나 혐오감을 느끼게 하거나 이를 거부하는 것을 이유로 고용 및 인사 등에서 불이익을 주는 것을 말한다.

2. 성폭력

성폭력은 성(性)을 매개로 가해지는 신체적·언어적·심리적 폭력으로, 강간뿐 아니라 희롱이나 음란전화, 성기노출, 추행 등의 여러 가지 형태를 포함한다. 또한 일상생활에서 막연히 느끼는 불안이나 공포, 행동의 제약도 넓은 의미에서 성폭력에 해당된다.

나 성폭력의 유형

구 분	행 위
육체적 성희롱	입맞춤이나 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체접촉이나 가슴, 엉덩이 등 특정 신체부위를 만지는 행위, 안마나 애무를 강요하는 행위
언어적 성희롱	음란한 농담, 외모에 대한 성적인 비유나 평가, 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위, 성적 사실관계를 묻거나 성적인 내용의 정보를 의도적으로 유포하는 행위 등
시각적 성희롱	음란한 사진, 그림, 낙서, 음란출판물 등을 게시하거나 보여주거나 직접 또는 팩스나 컴퓨터 등을 통해 음란한 편지, 사진, 그림을 보내는 행위, 성과 관련된 자신의 특정 신체부위를 고의적으로 노출하거나 만지는 행위
기타 유형	사회통념상 성적 굴욕감을 유발하는 것으로 인정되는 언어나 행동 등도 기타 성희롱에 포함될 수 있다.

다 성폭력의 규정

[관련 규정(노인에 대한 성폭력 등의 금지)]

노인복지법 제39조의9제2호에 의하여 누구든지 노인에게 '성적 수치심을 주는 성폭력·성희롱 등의 행위'를 해서는 안 된다. 이를 위반한 자는 5년 이하의 징역 또는 1천 500만원 이하의 벌금에 처해진다(노인복지법 제55조의3제1호)

[법적 성립 요건]

① 시설(센터)직원과 어르신, 남녀 어르신 등

② 피해자는 주로 여성 어르신이 대상이지만 남녀 어르신 모두 해당

③ 직원이 시설 내의 직위를 이용하거나 업무와의 관련성이 있는 것

라 노인 및 종사자의 경우

1. 노인 성폭력

경찰청의 자료에 따르면, 60세 이상 노인의 성폭력 피해 건수가 2009년 244건에서 2015년 430건으로 76% 증가하였다고 보고하였다. 그리고 성폭력 관련 전문가들은 여성 노인의 경우, 그들의 특성상 신고율이 떨어져 더 많은 수가 고통을 받고 있다고 하였다. 이는 고령화가 진행되면서 노인의 성폭력 문제 역시 더 심각해 질 수 있어 노인 안전대책이 시급하다는 지적이 제기되고 있는 상황이다.

1) 성폭력의 예방

① 상대방을 인격과 존엄성을 가진 존재로 인정하고, 평소 상호 존칭을 사용한다.

② 성희롱 및 성폭력 예방교육에 적극 참여한다.

③ 평소 시설(센터) 내에 성희롱 및 성폭력이 용납되지 않는 분위기를 조성한다.

④ 공적인 것과 사적인 것을 구분하고 자신의 지위나 남성의 우월성 등을

이용하여 사적인 행위를 강요하지 않는다.

⑤ 동료 및 어르신들 간의 음담패설을 하지 못하게 한다.

⑥ 직원이나 어르신들의 외모나 사생활에 지나치게 간섭하지 않는다.

⑦ 평소 직원이나 어르신들과의 불필요한 신체접촉을 자제하고, 사생활 침해 소지가 있는 행동에 대해서는 먼저 상대방의 의사를 묻고 양해를 구한다.

⑧ 음란한 사진이나 그림을 붙이는 행위에 대해서는 반드시 이의를 제기한다.

⑨ 어르신께서 자신의 성적언동에 적극적으로 동의하지 아니하고 불쾌한 표정을 짓거나 자리를 피하는 등의 행동을 하면 이를 거부의사로 받아들이고 즉각 행동을 중지한다.

⑩ 어르신께서 명시적인 의사표현을 하지 않는 경우 그것을 긍정의 의사로 오해하여서는 안 된다.

2. 종사자의 경우

전문적인 공적 요양보호서비스를 제공하는 현장에는 종사자의 건강과 안전을 위협하는 여러 가지 요인들이 있다. 여러 가지 요인들 중 장기요양을 하는 대상자나 가족들의 심리적 불안정 상태로 인해, 종사자에게 반말이나 욕설 등의 폭언, 폭행 그리고 성희롱 · 성폭력이 발생하기도 한다. 노인들뿐만 아니라 종사자의 건강과 안전 관리 역시 매우 중요하므로 자기 관리와 안전 관리를 인식하고 제도적 장치와 기관의 노력이 필요하다.

1) 성희롱으로부터의 요양보호사 보호

성희롱이란 업무, 고용 등의 관계에서 사용자, 근로자 또는 종사자가 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적 언행 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 기타 요구 등에 대한 불응을 이유로 불이익을 주는 것을 의미한다. 성희롱 피해자들은 성희롱으로 인해 존엄성 훼손 및 신체적, 정신적 스트레스를 받게 되고, 이는 가해자나 피해자 본인에 한정된 것이 아니라 그 주변인이나 가족에게도 영향을 끼치게 된다.

방문요양서비스 제공의 경우에는 요양보호사와 수급자만 집에 있게 되는 상황이 종종 발생할 수 있는데, 이 때 수급자가 치매 등의 질병으로 인해

판단이 어려운 가운데 일어날 수 있는 돌발 상황도 있을 수 있으므로 지혜로운 대처가 필요하다.

2) 성폭력 대처방안

① 감정적인 대응은 삼가고, 단호히 거부의사를 표현한다.

② 서비스 이용자에게는 거부의사 표시와 시정을 요구하고 가족에게도 사정을 말하고 시정해 줄 것을 요구한다. 시정요구에도 상습적으로 계속할 경우 녹취하거나 일지를 작성해 둔다.

③ 기관의 담당자에게 보고하여 적절한 조치를 취하도록 한다.

④ 심리적 치유상담 및 법적 대응이 필요하다고 판단될 경우 외부의 전문기관(성폭력피해신고 ☎1899-3075, 여성긴급상담전화 ☎1366)에 상담하여 도움을 받는다.

⑤ 평소 성폭력에 대한 충분한 예비지식과 대처방법을 숙지하고 수급자 및 그 가족 등과 음담패설을 삼간다.

⑥ 행위자로 지목되었을 때의 대처 방안

☞ 자신의 행동이 상대방에게 성적인 불쾌감이나 굴욕감을 주었다는 사실을 인정하고 피해자에게 즉각적이고 진정으로 사과한다.

☞ 자신의 행동이 법적인 규정에 따라 처벌받을 수 있음을 인지하고, 조정사항에 대해 받아들이고 다시는 그런 행동을 하지 않도록 노력한다.

☞ 징계를 받게 되었다면, 자신의 행동의 정도와 지속성에 비추어 징계가 합당한지 여부를 확인하고 이를 수용한다.

3) 직무수행 시 발생할 수 있는 사례

- 침상을 세워 어르신을 일으켜 앉힐 때 품에 안기거나, 몸을 쓰다는 경우
- 식사 보조를 하는 동안 옆에 앉아 있어 달라는 등의 무리한 요구를 하는 경우
- 어르신의 얼굴, 손을 닦거나 로션을 발라줄 때 손을 잡거나 만지는 경우
- 목욕 보조 시 성기를 닦아달라고 요구하거나, 자위를 강요하는 경우
- 산책활동을 할 때 사람이 없는 둘만 있는 어두운 곳으로 이동을 강요하는 경우

< 성폭력 사례 (한국일보 기사) >

거동이 불편한 노인 댁을 직접 방문해 목욕이나 집안일을 도와주는 요양보호사 A씨(49)는 최근 70대 노부부 집을 찾았다가 황당한 일을 겪었다. 부인이 집에 있는 상황에서 남편 B씨는 A씨를 안방으로 데려가더니 서랍 속에서 현금 100만원을 꺼내며 "당신이 마음에 든다"며, "함께 모텔에 가자"고 막무가내로 졸라댔다.

요양보호사 C씨(54) 역시 몇 달 전, 70대 노인의 집에서 집안 청소를 해주고 있는데, 느닷없이 노인이 C씨의 손을 붙잡고 쓰다듬었다. C씨는 노인을 타일렀지만 노인은 "손 좀 만지면 어떠냐"며 오히려 목청을 높였다.

☞ 대처방법

대상자가 요양보호사에게 성적인 농담이나 신체접촉을 하려 할 때에는 일단 강하게 거부한 후 대상자의 가족과 시설장에게 이러한 사실을 알리겠다고 대상자에게 알리며, 반복적으로 같은 일이 일어났을 때에는 서비스를 중단하겠다고 경고한다. 대상자의 가족에게 이러한 사실을 알릴 때에는 요양보호사 혼자 말을 할 것이 아니라 시설차원에서 대상자의 가족과 면담을 통하여 이러한 사실이 있었음을 알려야 한다.

☞ 권리구제 및 성희롱 피해 상담 연락처 ☜

☎ **033-811-2282** 장기요양기관 종사자 고충상담 전용전화
☎ **1331** 국가인권위원회
☎ **1366** 여성가족부 여성 긴급전화
☎ **112** 경찰 고발
☎ **1350** 고용노동부 중앙노동위원회

Chapter Ⅱ

안전 및 감염관리

1 안전관리

안전이란 인체에 유해한 조건들을 최소화하거나 제거하려는 여러 가지 활동을 말하며 사고의 예방, 사고로부터 생길 수 있는 재물의 손해나 손상을 경감시키는 것이다.

노인은 노화와 관련된 생리적·심리적 취약성으로 인해 모든 기능이 쇠퇴하고 행동 능력이 저하되기 때문에 안전한 환경을 제공하여 사고를 예방하는 것이 중요하다.

가 안전한 거주 환경

사람은 누구나 자신의 집, 자신이 생활해 온 익숙한 환경이나 지역에서 가장 편안하고 안정적으로 살아가기를 희망한다. 따라서, 질병 및 장애로 인해 일상생활이 어렵다고 해서 삶의 터전을 떠나는 것이 아니라 가능한 생활 자립이 되도록 신체기능을 고려하여 편리하고 안전한 거주 환경을 만들고 유지하는 일이 매우 중요한 문제이다.

1) 기본원칙 및 주의사항

① 대상자의 주체성과 자립성을 높일 수 있는 환경을 만든다.

② 대상자 본인과 가족의 희망사항, 조건을 충분히 고려하여 개인생활을 존중하는 환경을 만든다.

③ 고독과 소외감이 없고 가족과 사회의 일원임을 자각할 수 있는 환경을 만든다.

④ 일상생활동작에 맞는 생활수단과 방법을 검토하여 기능적인 환경을 만든다.

⑤ 감각 기능과 하지 기능의 저하로 인한 사고를 막을 수 있는 환경을 만든다.

2) 안전한 거주 환경 조성

가) 현관

① 현관으로 들어가는 데 높이의 차이가 있으면 보행 및 휠체어 이동이 어려우므로 완만한 경사로를 이용하여 이동하도록 한다.

② 현관과 발밑이 어둡지 않도록 햇빛이 들게 하거나 조명을 비춰준다.

③ 현관의 바닥은 미끄럽지 않게 한다.

④ 휠체어나 보조기구가 이동할 수 있도록 현관입구의 공간을 넓게 확보하고 장애물을 없앤다.

나) 거실

① 햇빛이 잘 들고, 가족들의 모습을 보고 목소리를 들을 수 있는 장소가 좋다.

② 거실은 휠체어 이동, 보행기 이동, 지팡이 보행 등 각 보행방법에 따라 불편함이 없도록 충분한 공간을 확보해 둔다.

③ 대상자가 통행하는 바닥은 편평하게 하고 가능한 물건을 놓아두지 않도록 한다.

다) 대상자의 방

① 습기가 차지 않고 조용하고 햇빛이 잘 비치는 남향 또는 남동향이 좋다.

② 화장실이나 욕실이 방에 가깝게 위치하는 것이 좋다.

③ 대상자가 필요로 하는 물품, 활동보조에 필요한 물품은 언제든지 손에 닿을 수 있는 위치에 둔다.

④ 물건을 찾기 쉽게 정리하고 물건의 이름을 적는 등 수납 장소를 알기 쉽게 한다.

⑤ 창가에 물건을 두어 햇빛을 차단하지 않도록 한다.

⑥ 장롱이나 테이블 등 가구를 진열할 경우에는 모서리에 부딪힐 염려가 없도록 주의하여 배치한다.

⑦ 대상자가 걸려 넘어지지 않도록 전기 코드 등 발에 걸리는 물건을 치운다.

⑧ 사고, 재해 등에 대비하여 인터폰, 전화, 비상벨 등으로 호출이 용이하도록 한다.

라) 대상자를 위한 화장실 및 욕실환경

① 미끄러지지 않는 바닥 소재를 사용하거나 미끄럼 방지용 깔판을 깔고 항상 바닥의 물기를 닦아 이용할 때 넘어지지 않도록 한다.

② 넘어질 경우를 대비해 유리 같은 위험성 있는 소재는 피한다.

③ 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮 시간 동안에 충분히 환기시킨다.

나 유형별 안전관리

가) 전기사고 예방

1) 정의

전기사고란 잘못 접지 되었거나 기능이 좋지 않은 전기장비로 인하여 발생하는 감전 등의 사고를 말한다. 전기로 인한 문제는 전기를 사용하는 곳이면 어느 곳이나 일어날 수 있으므로 항상 주의하여야 한다.

2) 예방지침

① 전기기구는 반드시 사용 방법에 따라 잘 작동하여야 한다.

② 대상자의 안전을 위해 콘센트에 보호용 덮개를 씌운다.

③ 하나의 콘센트에 많은 전기코드를 꼽지 않으며, 연결코드는 가급적 사용하지 않는다.

④ 만일 대상자가 전기에 감전되었을 때 바로 대상자를 만지지 말고 전류가 나간 후 안전한 곳으로 옮겨야 한다.

⑤ 물은 전기를 쉽게 전도시키므로 세면대, 욕조 등에서는 전기기구를 사용하지 않아야 하고, 부득이하게 사용해야 하는 경우에는 콘센트에 보호용 덮개를 씌운다.

⑥ 코드 등을 사용하기 전에는 전선의 파손 및 벗겨짐을 확인하고 이상이 있으면 즉시 사용을 중지한다.

⑦ 전기기구를 세척할 때는 전기를 연결하지 않은 상태에서 세척한다.

⑧ 전기기구 사용 시 전기가 통하는 찌릿한 느낌이 들거나 소음 또는 냄새가 나면 즉시 사용을 중단하고 확인한다.

나) 화재예방

1) 원인별 화재예방지침

(가) 전기화재

(1) 주요원인

전기화재는 낡은 전기기구나 부실공사로 인해 발생도 하지만 대부분은 전기용품에 대한 지식이나 상식 부족 또는 사용하는 사람의 부주의, 방심 등으로 발생한다.

구분	행위
전원의 합선	전선이나 전기기구의 절연체가 파괴되거나 두 가닥의 전선이 서로 접촉하면서 순간적으로 큰 전류와 많은 열이 발생하는 현상
누전	전선이나 전기기구 등이 낡아 절연불량 등의 원인으로 전류가 건물 내의 금속체를 통하여 흐르게 되어 이로 인한 저항열에 의해서 불이 붙는 현상
과전류 (과부하)	전선의 허용 전류를 초과한 전류를 과전류라 하며 에어컨, 전기다리미, 전자레인지 등을 동시에 사용하는 등 적정 용량을 초과하여 불이 붙는 현상
기타 원인	규격미달의 전선 또는 전기기계기구 등의 과열, 배선 및 전기기계기구 등의 절연 불량상태, 정전기 등으로 인해 불이 붙는 현상

(2) 예방요령

① 전기기구를 사용하지 않을 때에는 스위치를 끄고 플러그를 뽑아둔다.

② 가전제품은 “KS”, “전”자 표시가 있는 것을 확인하고, 전기기구는 사용 전에 사용설명서 및 취급요령을 읽어 본다.

③ 하나의 선에서 여러 선을 끌어 쓰거나 한 개의 콘센트나 소켓에서 여러 개의 전기기구를 꽂아 사용하지 않는다.

④ 전열기 근처에는 타기 쉬운 가연물을 두지 말아야 한다.

⑤ 전기다리미, 전자렌지 등 전열기구를 사용하는 도중에 갑자기 정전이 되었을 때에는 반드시 스위치를 꺼두어야 한다.

(나) 가스화재

현대생활에 있어 가스는 열량이 높고 공해가 적어 가정이나 직장 등에서 주 에너지로 사용되고 있으나, 잘못 다루면 폭발을 동반한 대형화재를 발생시킨다. 따라서, 가스배관과 연소기 등에 대한 정기점검을 철저히 실시하고 가스사용 안전수칙을 준수하여야 한다.

(1) 예방지침

(가) 사용 전

① 가스 불을 켜기 전에 새는 곳이 없는지 냄새를 맡아 확인한다.

② 가스 연소 시에는 많은 공기가 필요하므로 창문을 열어 실내를 환기시킨다.

③ 가스레인지 주위에는 가연물을 가까이 두지 않도록 한다.

(나) 사용 중

① 점화용 손잡이를 천천히 돌려 점화시키고 불이 붙어 있는지 확인한다.

② 요리 시에는 자리를 뜨지 않도록 한다.

③ 가스연소 시에는 파란 불꽃이 되도록 공기 조절기를 조절하여 사용한다.

(다) 사용 후

① 가스사용 후에는 콕크와 중간밸브를 반드시 잠근다.

② 장기간 집을 비울 때에는 용기밸브(LPG의 경우)나 메인밸브(도시가스)까지 잠가두는 것이 안전하다.

③ 가스레인지는 자주 이동하지 말고 한 곳에 고정하여 사용한다.

(라) 평상시

① 연소 시 불구멍(버너헤드)이 막히지 않도록 깨끗이 청소하고, 호스(배관)와 이음새 부분에서 가스가 새지 않는지 비눗물이나 점검액 등으로 누설 여부를 수시로 확인한다.

② 이사를 할 경우 가스시설의 철거나 설치는 반드시 관할 도시가스 대행업자에게 의뢰하도록 한다.

③ LPG 용기는 직사광선을 피해 보관하도록 한다.

④ 휴대용 가스레인지를 사용할 경우 그릇의 바닥이 삼발이보다 넓은 것

을 사용하지 않도록 하고, 다 쓰고 난 캔은 구멍을 뚫어 잔류가스를 제거하고 버리도록 한다.

(마) 가스가 누설되었을 때

① 가스누설을 발견한 즉시 콕크와 중간밸브, 용기밸브(도시가스는 메인밸브)까지 잠근다.

② 주변의 불씨를 없애고 전기기구는 조작하지 말아야 한다.

③ 창문과 출입문 등을 열어 환기시킨다.

(다) 유류화재

유류는 인화성 물질로 주로 석유류 등을 말하며 화재의 위험이 높고 불이 붙으면 순식간에 확산되므로 취급에 세심한 주의를 기울여야 한다.

(1) 주요원인

① 석유난로에 불을 끄지 않고 기름을 넣을 때

② 주유 중 새어나온 유류의 유증기가 공기와 적당히 혼합된 상태에서 불씨가 닿을 때

③ 유류기구를 사용 도중에 이동할 때

④ 불을 켜놓고 장시간 자리를 비울 때

⑤ 난로 가까이에 불에 타기 쉬운 물건을 놓았을 때

⑥ 튀김요리 중 튀김기름이 가열되어 넘치는 경우

(2) 예방지침

① 유류는 다른 물질과 함께 보관하지 않도록 하고, 가솔린 등 인화물질은 용도에 맞게 사용한다.

② 급유 중 흘린 기름은 반드시 닦아 내고 난로 주변에는 소화기나 모래 등을 준비해 둔다.

③ 석유난로, 버너 등은 사용 도중 넘어지지 않도록 고정시켜 둔다.

④ 튀김기름은 가열을 시작하여 15분 정도 지나면 발화하게 되므로 튀김요리 도중 절대로 자리를 비우지 말아야 한다.

⑤ 석유난로 주변은 늘 깨끗이 하고 불이 붙어있는 상태로 이동하거나 주유를 해서는 안 된다.

⑥ 보일러나 난방 기구에 이상이 있을 때에는 즉시 수리해서 사용한다.

⑦ 휘발유 또는 신나(희석제) 등은 휘발성이 매우 높아 낮은 온도(겨울철)에서도 불씨와 접촉하게 되면 순식간에 화재를 일으키기 때문에 절대로 담뱃불이나 불씨와 접촉해서는 안 된다.

⑧ 열기구 가까이에 가연성 물질을 놓아서는 안되며, 한 방향으로 열기가 나가도록 되어 있는 열기구의 경우에는 가연물이 그 방향으로부터 적어도 1m 이상은 떨어져 있도록 해야 한다.

⑨ 석유난로를 사용할 때에 주전자의 물이 끓어 넘쳐흐르면 불꽃이 튀기 때문에 위험하다.

⑩ 열기구 받침은 열을 전달받는 금속체를 피하고 석면과 같이 열을 받지 않는 것으로 사용해야 한다.

2) 주택·아파트에서의 화재예방지침

사람들의 주 생활공간인 주택 및 아파트는 화재발생 위험요소가 가장 많이 상존하고 있으며, 주택화재의 주요원인으로는 전기 화재가 가장 많고 이외에 불장난, 방화, 가스 등의 순서로 나타나고 있다.

① 모든 화기는 사용 시 취급상의 안전수칙을 반드시 준수하도록 한다.

② 성냥이나 라이터, 양초 등은 어린이나 치매노인들의 손이 닿지 않는 곳에 보관한다.

③ 잠자리에 들기 전에는 전기, 가스, 석유, 전기기구 등의 안전을 확인하는 습관을 생활화하고, 휴지통에는 불씨가 남아있는 담배꽁초 등을 버려서는 안된다.

④ 난로 곁에는 가연성 물질을 치우고 세탁물 등을 널어놓지 않는다.

⑤ 음식물 등을 불에 올려놓은 채 주방을 장시간 떠나지 않도록 한다.

⑥ 가정에 적합한 소화기를 비치하고 그 사용법을 익혀둔다.

⑦ 전기 사용 후에는 반드시 플러그를 뽑아 두어야 한다.

3) 화재발생 시 행동요령

가) 화재발생 시 119 신고요령

① 침착하게 119번을 누르고 화재 발생장소, 주요 건축물, 화재의 종류 등 화재의 내용을 상세하게 설명한다.

예시) 우리 집 주방에 불이 났어요. ○○연립 2층 집이에요

② 주소를 알려 주고 소방서에서 알았다고 할 때까지 전화를 끊지 않는다.

예시) ○○구 ○○동 ○○○번지예요 / ○○초등학교 뒤쪽이에요

③ 공중전화는 빨간색 긴급통화 버튼을 누르면 돈을 넣지 않아도 긴급신고(119, 112 등) 통화를 할 수 있다.

④ 휴대전화는 사용 제한된 전화나 개통이 안 된 전화도 긴급신고가 가능하다.

나) 대피요령

① 화재 확산 시에는 인명과 재산의 피해를 최소화하도록 긴밀한 행동을 취한다.

② 화재가 발생하여 대피를 하여야 할 때에는 신속하고 침착한 행동으로 거동이 가능한 어르신을 보조하여 비상구, 피난시설을 이용하여 신속히 대피한다.

③ 방화문을 닫아 화재와 연기의 확산을 지연시킨다.

④ 거동이 불편한 중증 어르신일 경우 대피가 어렵다고 판단되면 어르신이 당황하지 않도록 구조대가 도착할 때까지 기다려야 한다.

⑤ 대피 중에 화재경보기가 발견되면 경보기의 벨을 눌러 다른 사람에게 화재사실을 알리면서 대피한다.

⑥ 승강기는 화재발생 층에서 문이 열리거나 정전으로 멈추어 갇히는 경우가 있기 때문에 화재 시 승강기를 절대 이용하지 말아야 한다.

⑦ 화재 시 가장 주의하여야 할 것은 유독가스와 연기이므로 대피할 때에는 수건을 물에 축여서 코에 대고 숨을 짧게 쉬면서 낮은 자세로 대피한다.

⑧ 계단에 들어서기 전에 연기나 불길이 확산되었는지를 확인한 후 대피하여야 하며, 비상구 등 출입문을 열고 대피할 때에는 출입문을 함부로 열지 말고 우선 문에 손을 대어본 후 문이 뜨겁거나 문틈에서 연기가 새어 들어오면 이미 밖에 불길이 번져있거나 유독가스와 연기가 차있다는 증거이므로 문을 열고 대피하여서는 안 되며 다른 피난구를 찾아야 한다.

⑨ 출입문 밖에 화기가 없다고 판단되면 문과 반대방향으로 고개를 돌리고 숨을 멈춘 후 조심해서 비상구나 출입문을 열고 대피하여야 한다.

※ 실내에 갇혔을 때 행동요령

① 무리하게 통로나 계단으로 대피하기 보다는 건물 내에서 안전조치를 취한 후 화기나 연기가 없는 창문을 통하여 소리를 지르거나 물건을 집어던져 갇혀있다는 사실을 외부에 알린다.

② 연기가 창문이나 문틈사이로 새어 들어오면 담요나 시트, 작업복 등을 물에 적셔 틈을 막고 낮은 자세로 바닥에 엎드려 짧게 호흡한다.

③ 아래층으로 대피가 불가능 할 경우에는 옥상으로 대피하여 바람을 등지고 구조를 기다려야 한다.

다) 소화기 및 소화전 사용요령

(1) 소화기의 정의 및 사용방법

소화기란 화재가 발생한 초기단계에 불을 진압하기 위한 기구를 말하며, 소화기는 잘 보이고 사용하기에 편리한 곳에 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 하고, 평소에 소화기 및 소화전의 위치를 숙지하여 화재가 발생하면 초기 진화에 노력한다.

※ 소화기 사용요령

① 당황하지 말고 침착하게 소화기를 불이 난 곳으로 가져간다

② 소화기 손잡이의 안전핀을 뽑는다. **(손잡이를 누른 상태로는 잘 빠지지 않는다.)**

③ 바람을 등지고 화점을 향하여 호스를 빼들고 손잡이를 힘껏 움켜쥔다.

④ 불길 주위에서부터 빗자루로 쓸듯이 골고루 방사한다.

(2) 소화전의 정의 및 사용방법

소화전이란 화재가 발생한 장소를 물로써 유효하게 진압하기 위한 소화설비를 말하며, 화재 시 3인 1개조 또는 2인 1개조가 되어 조작한다.

※ 소화전 사용요령

① 옥내 소화전을 열고 소방호스와 방사관창(노즐)을 꺼낸다.
② 화재발생 장소로 이동한다.
③ 밸브를 개방하고 화점에 방사한다.
④ 호스를 건조 후 보관한다.
⑤ 앵글밸브를 폐쇄한다.

(3) 투척용 소화기 사용요령

투척용소화기는 사용법이 어렵지 않기 때문에, 평상시 위치를 확인하고 사용법을 숙지하고 있다면 화재 시에도 당황하지 않고, 초기진화를 시도하여 피해를 최소화 할 수 있다.

※ 사용방법

① 고정틀에서 소화기를 꺼낸다
② 소화기를 불이 난 곳으로 던진다
※ 투척용소화기는 불에 산소 공급을 막는 질식 소화방식이므로 불의 중심부분에 던져야 효과가 좋다.

4) 낙상예방

가) 정의

낙상이란 외적인 충격 없이 일상생활을 수행하는 동안 균형이나 안정성을 잃으면서 신체의 일부분이 바닥에 닿은 것, 즉 단순히 넘어지는 것을 의미한다.

낙상의 위험은 노인 대상자에게 현저하게 높으며, 연령, 낙상 과거력, 보행과 이동수단, 직립성 저혈압, 감각 손상, 배뇨장애, 암과 심혈관계 질환, 신경계 질환, 뇌혈관 질환 등은 낙상의 위험을 증가시킨다.

약물 사용 및 약물의 상호작용 또한 낙상과 관련이 있고, 낙상의 환경적 요인으로는 얼음이 얼어있는 도로, 계단, 미끄러운 바닥재 등이 포함된다.

낙상 후에는 골절이나 찰과상 등의 신체적 손상을 입는 경우도 있으며, 신체적 손상이 없더라도 낙상에 대한 두려움을 갖게 되어 활동이 제한될 수 있지만 안전한 환경 제공과 세심한 관찰로 예방이 가능하다.

나) 예방지침

① 눈부신 조명은 대상자에게 낙상 원인을 제공할 수 있으므로 눈부시지 않는 조명을 제공한다. 이는 낙상이나 부딪히는 가능성을 감소시킨다.
② 복도, 계단 등에 적치한 불필요한 물건을 제거한다.
③ 대상자의 안전한 활동이 가능할 수 있도록 개인 물품을 닿기 쉬운 위치에 놓는다.
④ 침대를 낮게 하고 침대 바퀴는 고정한다.
⑤ 침대, 욕실 등에서 호출 벨을 사용하는 방법을 대상자에게 설명하고 시범을 보인다.
⑥ 대상자에게 낙상방지에 중요한 안전 수칙을 설명한다.
(일어서기전 몇 분 동안 발을 늘어뜨리기, 느리게 걷기, 어지럽거나 힘이 없으면 도움 요청하기)
⑦ 보조기구를 사용할 경우, 대상자의 힘이 약한 쪽에 요양보호사가 서고 보조기구를 사용하지 않으면 대상자의 힘이 강한 쪽에 요양보호사가 선다.

⑧ 한 팔은 대상자의 허리를 감고 다른 팔은 대상자의 상완 전측을 잡아 지지한다. 요양보호사의 지속적인 지지는 낙상이나 상해 위험을 줄인다.

⑨ 대상자 이동시 모든 침대, 휠체어, 이동침대를 고정시킨다.

⑩ 대상자의 의식이 혼돈상태일 때는 언제나 침대의 보호 난간을 올리고 침대를 낮게 유지한다.

2 감염관리

가 감염관리

노인 대상자의 경우 일반적으로 면역기능이 저하되고 스트레스, 부적절한 영양공급, 만성질환, 특정한 약물 사용으로 인해 더욱 면역력이 떨어져 감염성 질환이 증가한다. 노인 대상자에 대한 감염은 주로 요양보호사의 손, 실내 공기, 적출물에 의해 이루어지므로 감염에 대한 예방 관리방법에 대해 인지할 필요가 있다.

나 유형별 감염관리

1) 위생관리

신체적으로 취약한 노인 대상자는 주로 실내에서 활동하게 되므로 실내 환경을 위생적으로 관리하는 것은 대상자의 건강 유지, 증진을 위해 필요하다.

가) 적절한 실내환경

실내에서 생활하는 시간이 많은 대상자들은 외부의 환경변화에 대응하는 기능이 떨어지므로 온도나 습도가 부적절하면 그 영향을 받아 체온조절이 잘 안되고 신체의 조화가 무너지기 쉽다. 따라서, 온도나 습도를 적정하게 조절하여 쾌적한 실내 환경을 조성하고 신체의 조화를 유지한다.

(1) 기본원칙 및 주의사항

① 사생활을 고려하여 남에게 보이거나 듣게 하고 싶지 않은 심리를 존중한다.

② 적절한 실내 온도와 습도를 유지하여 건강생활을 유지할 수 있도록 지원하고, 질병의 악화와 감염 및 합병증을 예방한다.

(2) 쾌적한 실내환경 조성

(가) 환기

① 신선한 공기를 받아들이고 불결한 공기를 내보내 적당한 습도와 청결한 공기를 유지한다.

② 1시간에 1~2분씩 2회 정도 창문이나 문을 열어서 환기를 한다.

③ 환기 시에는 바람이 대상자에게 닿지 않도록 간접환기 방법을 사용한다.

(나) 실내온도

① 실내온도는 일반적으로 여름에는 22~25℃, 겨울은 18~22℃ 정도가 쾌적한 온도이지만, 개인차가 있으므로 가능한 대상자의 의견을 들어서 조정한다.

② 감각이 둔감한 대상자의 경우 땀 배출과 손발의 온도를 자주 확인하여 실내온도를 조절한다.

③ 국소난방 보다는 전체난방이 바람직하며 화장실이나 기타 휴식공간에도 냉・난방을 고려해야 한다.

④ 겨울에는 실내온도를 유지하기 위하여 보조 난방기구를 갖추는 것이 효과적이며, 난방기를 시용하는 경우 안전한 기구를 선택하고 환기나 화상예방에 주의한다.

⑤ 냉방은 외부와의 온도차를 5℃ 이내로 하며, 바람이 대상자에게 직접 닿지 않도록 한다.

(다) 습도

① 습도는 연간 56~60%가 적합하다.

② 장마 시 습도가 높아지면 제습기로 습기를 제거하고, 겨울에는 난방 기구 사용으로 건조해지기 쉬우므로 젖은 수건을 이용하여 습도를 조절한다.

(라) 소음

① 청력이 약해지면 높은 고주파 음은 듣기가 어려워지고, 보청기를 사용하는 경우 필요한 소리뿐만 아니라 모든 소리를 증폭시키기 때문에 주위의 소음이 고통의 원인이 되기도 한다.

② 갑작스럽게 큰소리가 나지 않도록 주의하고, 가능한 소음방지에 노력한다.

(마) 채광과 조명

① 자연채광은 밝아서도 좋지만, 따뜻하고 습도가 낮게 유지되며 자외선에 의한 살균효과도 있어 신진대사를 좋게 하는 등 건강유지에 도움이 된다.

② 해가 뜨고 지는 자연의 변화를 인지할 수 있도록 창을 확보한다. 일반적으로 실내는 일정한 밝기를 유지하는 것이 바람직하다.

③ 채광에 의한 직사광선이 눈에 닿으면 눈이 부시고, 각막에 장애를 초래하는 경우도 있으므로 커튼, 발, 블라인드 등을 알맞게 사용한다.

④ 조명은 방 전체를 밝게 하는 전체조명과 필요한 부분만을 비추는 부분조명이 있다. 너무 밝으면 정신적으로 안정되지 않고 편안함을 느낄 수 없게 되므로 목적에 따라 밝기를 조절하는 것이 필요하다.

⑤ 야간 사고를 막기 위해 화장실, 계단, 복도 등 위험한 장소에는 조명을 해두는 것이 좋다.

⑥ 침실에는 수면에 지장이 없을 정도의 조명을 사용하는 것이 좋다.

나) 청소와 주변 정리 · 정돈

대상자에게 기본적인 가사서비스를 제공하여 대상자가 생활하는데 있어서 불편함을 최소화하고, 주거하고 있는 공간을 위생적이고 청결하게 관리하여 살기 좋은 생활환경과 심리적 안정감을 제공한다.

(1) 기본원칙 및 주의사항

① 대상자의 생활공간은 각자의 습관에 따라 다르므로, 생활습관을 존중하는 의미에서 청소나 주변 정돈 시 대상자의 동의를 구한다.

② 청소방법에서도 대상자의 습관을 존중하되 활동시간이 한정되어 있기 때문에 “청결”을 기준으로 효율적인 방법을 사용한다.

③ 오염된 주거환경은 감염의 원인이 되므로 주거하고 있는 공간을 청결하게 유지한다.

④ 대상자가 할 수 있는 일은 스스로 하도록 격려하면서 도와준다.

⑤ 대상자가 자주 사용하는 물건의 위치를 이동시켰을 경우 변경된 위치를 확실히 알 수 있도록 대상자에게 반복하여 설명해 준다.

(2) 청소하기

(가) 일반적인 공간

① 창문을 열고 환기를 시킨 후 청소하며, 순서는 높은 곳에서 낮은 곳으로 한다.

② 청소기를 사용할 때는 배기구가 대상자를 향하지 않도록 주의를 기울인다.

③ 대상자가 이동시 넘어지지 않도록 전기코드 등 발 끝에 걸리는 물건은 잘 치워둔다.

④ 대상자가 사용하던 물건은 추억이 담긴 물건이 많으므로 마음대로 처분하지 않고 반드시 대상자의 허락을 받아 처리한다.

(나) 침실

① 호흡기의 면역 기능이 저하된 대상자가 있는 경우에는 실내 청소를 할 때 진공청소기나 젖은 걸레로 먼지를 제거해야 한다.

② 침상의 시트나 침구는 특별한 경우를 제외하고는 아침에 정리하고, 낮에는 활동할 수 있는 환경을 만든다.

(다) 화장실

① 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮 시간 동안에 충분히 환기시켜준다.

② 화장실 바닥은 건조하게 유지하여 미생물의 번식을 예방한다.

③ 물때, 곰팡이 등이 생긴 경우 식초, 염소계 표백제(락스류) 등을 이용하여 없앤다.

(라) 쓰레기통 관리와 분리 수거

① 쓰레기통은 비울 때마다 물로 씻어내고 잘 말려 사용하며, 냄새가 나는 경우에는 알코올로 닦아낸다.

② 음식물 쓰레기는 발생한 당일에 치운다.

③ 쓰레기는 매일 비우고, 대상자가 실수로 중요한 물건을 버리는 경우도 있으므로 내용물을 잘 살펴 분류하여 버린다.

(3) 물품 및 주변정돈

(가) 귀중품의 정리정돈은 대상자의 책임 하에 시행하며 대상자가 할 수

있는 일은 스스로 할 수 있도록 격려하면서 도와준다.

(나) 의복이나 불필요한 물품정리 및 교체 등은 대상자의 의사를 분명하게 파악하여 처리한다.

(다) 주변 정리정돈을 위한 물건 이동 시, 대상자의 동의를 얻는다.

(라) 계절에 따라 불필요한 물건을 정리하여 수납한다.

2) 의복 및 침구관리

가) 의복관리

피복이 더러워진 것을 방치하면 악취가 나고 보온성이 저하되며, 발진이 생기고 가려움 등의 원인이 되기 때문에 항상 청결한 관리가 요구된다.

(1) 기본원칙 및 주의사항

① 얼룩이나 더러움이 심한 의류는 즉시 세탁한다.

② 새로 구입한 의류는 한 번 세탁하여 사용하는 것이 좋다.

③ 감염이 의심되는 대상자의 의류는 다른 의류와 구분하여 세탁한다.

④ 평소 잘 입는 옷은 꺼내기가 쉽도록 서랍의 앞쪽에 정리해 둔다.

⑤ 단추가 떨어졌거나 옷이 뜯긴 자리가 없는지 확인하고 필요하면 즉시 수선해 둔다.

⑥ 의류를 찾는데 어려움이 없도록 보관 장소를 고려하여 수납하되 반드시 대상자에게 장소를 명확히 알려주도록 한다.

⑦ 입지 못하게 된 의류를 버릴 때에는 대상자에게 미리 양해를 구하도록 한다.

나) 침상 청결관리

침상은 대상자에게 있어 수면이나 휴식 이상의 공간이므로 위생적이고 안락한 침상을 제공하는 것이 중요하다.

(1) 기본원칙 및 주의사항

① 침상 생활하는 대상자는 침상에 습기가 차고 눅눅해지는 등 오염될 가능성이 많으므로 항상 청결을 유지한다.

② 침상에서 식사를 할 때는 앞치마나 비닐, 타월 등을 깔아서 더러워지는 것을 방지한다.

③ 감염성 질환이 있는 대상자의 경우에는 의류 뿐만 아니라 침구도 감염 경로가 되기 때문에 항상 청결을 유지해야 한다.

(2) 침구의 선택

베개, 이불, 침대보와 요 등의 침구류는 피부에 직접 닿는 부분이므로 항상 청결을 유지한다.

① 이불

- 이불은 따뜻하고 가볍고 부드러우며 보습성이 있는 것이 적합하다.
- 취급 시 간편함 등을 고려하여 선택한다.
- 이불커버는 오래가고 감촉이 좋으며 때가 낀 것이 잘 보이는 옅은 색이 좋다.

② 요(매트리스)

- 매트리스나 요가 너무 유연하면 몸이 푹 파묻히고 자세가 나빠져 피로해지기 쉽다.
- 탄력성과 지지력이 뛰어나며 내부는 습기를 담아두지 않고 배출할 수 있는 것이 적합하다.

③ 시트

- 주름살이 생기지 않고 한 장으로 요를 덮을 수 있는 크기가 적합하며 소재는 튼튼하고 흡습성이 좋은 옅은 색 면이 좋다.
- 누워 지내는 대상자의 경우 시트가 느슨하거나 주름이 있으면 욕창의 원인이 된다.

④ 베개

- 재질은 습기와 열을 담아두지 않고 촉감이 좋은 것이 좋다.
- 메밀껍질 등 식물의 종자 등으로 만들어진 베개가 좋다.
- 베개를 2~3개 정도 준비하면 머리 외에도 체위변경 시 신체지지에 도움이 된다.

(3) 침구의 소독・건조

① 햇빛에 말려 일광소독을 하면 자외선에 의한 살균 효과와 이불에 있는 수분을 증발・건조시켜 보온성이 증가한다.

② 담요나 이불은 적어도 한 달에 한 번 세탁・교환한다.

③ 이불이나 베개는 2개 조로 준비하여 교대로 사용한다.

④ 매트리스, 모포, 베개는 필요할 때마다 소독한다.

⑤ 전염성이 있는 감염자의 경우 모포에 커버를 씌우고 커버만 매일 교환한다.

⑥ 베개커버도 자주 교환하며 베개를 세탁 후에는 충분히 건조한다.

⑦ 기저귀 교환이나 배설을 한 경우에는 방수포 또는 횡시트를 필요한 위치에 깔아서 사용하고, 더러워진 방수포, 횡시트만 교환한다.

3) 식품 및 식기관리(기본원칙 및 주의사항)

① 모든 식품은 유통기간을 확인하고, 올바른 식품 보관방법에 따라 위생적으로 사용한다.

② 조리된 음식이 남았을 경우 냉장 보관하되 가급적 빨리 먹도록 한다.

③ 보관된 냉동식품을 해동시켰을 경우 다시 냉동시키지 않는다.

④ 뚜껑 또는 포장을 개봉한 식품이 남았을 경우에는 다른 용기에 담아 냉장 또는 냉동 보관하고, 가급적 빠른 시간 내에 먹도록 한다.

⑤ 부패나 변질되기 쉬운 음식의 경우 한 번에 섭취할 수 있는 양 만큼 나누어 보관하되 반드시 냉장 및 냉동 보관한다.

⑥ 유통시간이 지난 식품의 경우는 즉시 폐기하도록 한다.

⑦ 요양보호사는 모든 식품을 다루기 전 후에 손 씻기를 하여 위생관리에 철저를 기한다.

4) 요양보호사 감염관리

요양보호사는 자기 자신 뿐만 아니라 다른 사람들의 건강과 안전을 위해 중요한 전염성 질환에 대해 필요한 예방접종을 하여야 한다.

가) 요양보호사의 청결관리

요양보호사는 중요한 전염성 질환에 대해 예방접종을 실시하여 면역을 가지고 있어야 하며, 수급자에게 서비스를 제공할 때 수급자의 감염 여부에 관계없이 혈액, 체액, 땀을 제외한 분비물과 손상된 피부나 점막 등으로부터 자기 자신을 보호하고 적절하게 대응함으로써 감염의 위험을 줄일 수 있다.

(1) 손 씻기 주의사항

※ 반드시 손을 씻어야 하는 경우

① 수급자와 직접 접촉 전·후
② 장갑 착용 전·후
③ 수급자의 체액이나 분비물, 점막, 손상 있는 피부, 상처 부위의 드레싱과 접촉한 후
④ 동일한 대상자라도 오염 부위에서 청결 부위로 이동 시
⑤ 수급자와 바로 인접한 장소에 있는 물체와 접촉한 후
⑥ 음식찌꺼기를 처리했을 때 또는 식기를 닦고 난 후
⑦ 식사 전 및 화장실을 사용한 후
⑧ 담배・음식・음료를 마시기 전이나 마신 후

※ 물과 비누를 이용한 손 씻기

① 손에 물을 적신다.
② 적당량의 비누를 손 전체에 묻힌다.
③ 양 손을 <그림1-1>과 같이 6단계로 문지른다.
④ 타월(손수건 등)을 이용하여 손을 말린 후 사용한 타월로 수도꼭지를 잠근다.

<그림 1-1> 올바른 손 씻기 6단계
출처 : 범국민 손 씻기 운동 본부(대한의사협회, 질병관리본부)

나) 요양보호사에게 흔한 감염성 질환 예방

요양보호사는 감염성 질환을 앓고 있는 대상자와 직접 접촉하거나 감염력이 있는 물질에 접촉할 가능성이 많기 때문에 다양한 직업성 감염 질환에 걸리기 쉽다. 감염이 더 이상 전파되지 않도록 주의해야 한다.

(1) 결핵

① 요양보호사는 결핵에 걸리지 않도록 평소에 음식을 잘 섭취하고 피곤하지 않도록 해야 한다.

② 결핵 감염 대상자와 접촉한 요양보호사는 2주~1개월 이후 반드시 X-ray 검진 등을 통해 감염 여부를 확인해야 한다.

③ 활동성 결핵이 의심되는 대상자는 격리 대상이므로 요양보호사는 자신이 돌보는 대상자가 결핵이 의심되면 의료기관이나 보건소 진료를 받도록 권장한다.

④ 결핵은 결핵균에 감염된 사람이 기침할 때 나오는 분비물이 공기 중을 떠다니다가 다른 사람에게 감염된다. 따라서 결핵전파가 우려되는 대상자를 돌볼 때는 보호장구(마스크, 장갑 등)를 착용한다.

⑤ 결핵은 다른 사람으로부터 감염되지 유전되는 병은 아니다.

(2) 독감(인플루엔자)

① 요양보호사가 관리하는 대상자는 독감(인플루엔자)의 감염 위험이 높으므로 늦어도 독감 유행 2주 전에 예방접종을 한다.

② 병이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 폐렴이 의심되므로 반드시 병원에 방문하여 진료를 받는다.

③ 독감은 증상이 생기기 하루 전부터 감염이 시작되며, 증상이 생긴 후 5일 이상 병을 퍼뜨릴 수 있기 때문에 인플루엔자에 걸린 요양보호사는 1주일 정도 쉬는 것이 좋다.

(3) 노로바이러스 장염

① 노로바이러스는 잘 전파되므로 요양보호사가 감염된 경우 증상이 약하더라도 2~3일간 요양보호 업무를 중단하는 것이 좋다.

② 증상 회복 후 최소 2~3일간 음식조리에 참여하지 않는다.

③ 개인위생을 철저히 하고 어패류 등은 반드시 익혀서 먹도록 한다.

(4) 옴

① 옴은 옴진드기에 의하여 발생되고, 감염력이 매우 강하여 잘 옮는다.

② 대상자는 물론, 동거가족이나 요양보호사도 동시에 치료를 해야 한다.

③ 개인위생을 철저하게 하고 내의 및 침구류를 삶아서 빨거나 다림질 한다 의류 및 침구류를 소독한다.

④ 알레르기와 혼동하기 쉬우므로 심한 가려움증은 병원에 방문한다.

⑤ 병원에서 처방받은 연고나 로션을 자기전에 얼굴을 제외한 전신에 바르고 6시간 후에 씻어내고 1주일 후에 한 번 더 반복해서 바른다. 연고의 종류에 따라, 2일간 밤에 연속적으로 바르고, 24시간 후에 닦아내기도 한다.

⑥ 요양보호사는 자신의 피부를 항상 주의깊게 관찰해야 한다.

옴에 걸린 대상자는 반복적인 치료와 진드기 감염의 재발을 관찰하여야 하고, 옴에 감염된 요양보호사는 치료 후 의학적인 평가와 판단으로 감염이 없어졌다고 판단될 때까지 대상자를 돌보는 업무를 제한하는 것이 바람직하다.

Chapter Ⅲ

노인재활, 욕창관리

1 노인재활

가 편마비 환자에게 좋은 자세

뇌졸중으로 인한 편마비 환자 대상으로 편마비 발생 후 침상 및 일상생활에서의 부적절한 자세는 관절구축을 일으키고 환자 이동시 낙상의 위험을 높인다.
일상생활에서의 적절한 자세를 교육함으로써 환자의 관절구축 및 낙상을 예방한다.

1. 바로 눕는 자세법	
	마비 측의 무릎 아래, 엉덩이 밑, 겨드랑이, 팔 밑에 쿠션이나 베개를 고입니다. 팔꿈치를 직각으로 하여 손을 베게 위로 올려놓습니다.

2. 옆으로 눕는 자세법	
	마비된 쪽이 위로 오도록 하고, 팔과 팔 사이의 가슴, 양 무릎 사이에 베개를 고입니다. 반쯤 옆으로 눕힌 자세는 마비된 쪽이 위로 오도록 하고 등 뒤로 베개를 받치고 마비된 손이 뒤로 넘어가지 않도록 팔 밑에 베개를 둡니다.

3. 엎드리는 자세법

엎드리는 것이 가능하면 오전, 오후에 한 번씩 엎드려 눕습니다.
배 밑과 무릎 아래에 베개를 고입니다.

4. 돌아눕기

환자는 건강한 손으로 마비 측의 손목을 잡습니다. 건강한 발로 마비 측의 발을 떠받칩니다. 간호사는 환자의 마비 측의 어깨와 허리를 받쳐주어 환자가 돌아누울 수 있게 도와줍니다. 이러한 방법으로 환자는 혼자 돌아눕도록 경과에 따라 연습합니다. 잘 되면 마비 측으로 돌아눕는 연습을 합니다.

5. 일어나서 앉기

건강한 손으로 마비측의 손목을 잡고 마비측이 위로 오도록 옆으로 돌아눕습니다. 간호사가 어깨를 잡아 약간 위로 당겨주면 환자는 건강한 팔을 이용하여 몸을 세웁니다. 이러한 방법으로 혼자 일어나도록 경과에 따라 연습합니다. 다시 눕는 과정은 이와 반대 순서로 합니다.

6. 앉아서 의자 잡고 일어서기

의자는 건강한 쪽에 두고 보조자는 마비측에 섭니다. 환자는 머리를 앞으로 숙이며 엉덩이를 듭니다. 건강한 손으로 의자를 힘있게 잡고 머리를 들어 바로 섭니다. 이때 마비측의 무릎이 구부러지므로 보조자는 무릎을 지지해 줍니다. 이러한 방법으로 환자가 일어날 수 있도록 연습

나 침상에서의 이동

이동의 제한이 있는 환자 및 보호자를 대상으로 이동 능력에 제한이 있는 환자에서 부적절한 방법으로의 침상에서의 이동은 환자의 골절, 낙상을 초래하며 이동을 힘들게 한다. 적절한 이동 방법을 환자 및 보호자에게 교육하여 골절, 낙상을 예방하고 침상에서의 이동을 수월하게 한다.

먼저!

1. 환자의 상태를 잘 알고 있어야 합니다. (마비 정도, 마비 부위, 신체크기 등)
2. 환자에게 이동 과정을 설명합니다.
3. 이동의 준비 : 휠체어의 브레이크를 잠급니다.
   환자의 자세를 만듭니다.
   안전한 자세를 취합니다.
4. 환자가 할 수 있는 부분은 스스로 최대한 할 수 있도록 하고 조절합니다.

침대에서 휠체어로 이동법 (순서대로 사진을 참고하세요)

1. 침대와 나란히 휠체어를 세우고 브레이크를 잠급니다.
2. 침대 가장자리에 앉도록 도와줍니다.
3. 환자와 치료자가 서로 껴안은 상태에서 일으켜 세웁니다.
4. 세운다음 환자의 몸을 회전시키고 천천히 휠체어에 앉힙니다.

* 환자와 치료자의 발 위치를 주의해야 합니다.

1. 환자를 침상가로 이동

2. 무릎에 손 넣고 침상 밖으로 돌리기

3. 환자의 다리를 완전히 침상 밖으로

4. 환자 이동 준비

5. 환자 일으켜 세우기

6. 휠체어 쪽으로 돌리기

7. 휠체어에 돌려 앉히기

8. 완전히 앉히기

환자 이동시 알아두어야 할 점!

1. 최대한 도움을 요청하세요. 기다리더라도, 환자 또는 장비가 다루기 어렵다면
2. 환자가 어디로 이동하는지, 어떻게 환자가 행동해야 하는지, 어떻게 이동할지

알도록 해야 합니다.

3. 되도록 가까이 몸에 밀착시켜 옮깁니다.
4. 무릎이나 엉덩이를 구부립니다. 허리근육을 사용하지 마세요.
5. 밀거나 당길 수 있다면 들지 않도록 합니다.

다 무릎 인공관절 수술 후 재활운동

무릎 인공관절 수술을 받은 환자들은 통증, 위약 및 관절 가동범위 제한으로 인해 보행 및 일상생활 복귀에 어려움을 겪는다. 본 교육 자료를 통해 시기별 적절한 재활치료를 교육하여 환자의 무릎 움직임과 힘을 회복하고 조기 보행을 가능하게 하여 빠른 일상생활 복귀를 가능하게 한다.

재활운동은 수술 후 무릎의 움직임과 힘을 회복하고 조기 보행을 가능하게 하는데 중요합니다.

지속적인 물리치료 및 운동치료와 함께 운동에 대한 환자 자신의 꾸준한 노력이 일상생활 복귀를 빠르게 할 수 있습니다.

초기 수술 후 재활운동 (수술 후 3주까지)

다음의 운동들은 수술 후 가능하면 빨리 하는 것이 좋습니다. 처음에는 불편함을 느끼지만 회복을 빠르게 하고 통증을 줄이는데 많은 도움이 됩니다.

1. 발목 운동 (Ankle pumps)

수술 후 초기에 부종 감소와 합병증(심부정맥혈전 등) 예방을 위해 시행합니다.

무릎을 똑바로 편 채 발목을 위, 아래로 주기적으로 움직입니다. 2-3분 동안 이 동작을 반복하는 것을 1회(set)로 하여, 1시간에 2-3회(set) 시행합니다. 다리와 발목의 부종이 가라앉을 때까지 운동을 지속합니다.

2. 발뒤꿈치 지지 (Heel prop)

무릎 관절을 펴기 위하여 시행합니다.
앉거나 누운 자세에서 타월을 말아 발목 아래에 받치고, 가능한 무릎을 최대로 펴는 자세를 취하여, 이를 3-5분간 유지한 후 1분간 휴식하는 것을 1회(set)로 하여 3-5회(set) 시행합니다.

3. 발뒤꿈치 미끄러짐 운동 (Heel slides)

수술 후 초기에 부종 감소와 합병증(심부정맥혈전 등) 예방을 위해 시행합니다.

등을 대고 바로 누워 발을 미끄러지듯 엉덩이 쪽으로 천천히 당겨 무릎을 굽히며, 이 때 무릎 앞에 약간의 압력이 느껴지는 것이 정상입니다. 이 자세를 5-10초간 유지한 후 무릎이 충분히 펴질 때까지 발바닥으로 미끄러지게 하며, 이 동작을 20번을 반복하는 것을 1회(set)로 하여 3-5회(set) 시행합니다.

4. 무릎 펴고 다리 들어올리기 (Straight leg raising)

무릎 주위 근육 약화를 막기 위하여 시행합니다.
바닥에 누워서 무릎을 편 상태로 다리를 들어 올린 후 5-10초간 유지한 뒤 천천히 내립니다. 이 때 너무 많이 들어 올리지 않으며 이를 10번 반복하는 것을 1회(set)로 3-5회(set) 시행합니다.

5. 대퇴 강화 운동 (Quadriceps sets)

무릎 주위 근육을 강화시키기 위해서 시행합니다. 의자에 앉아 무릎을 충분히 편 후 이 상태에서 가능한 최대로 대퇴근육을 수축시킵니다. 이렇게 5-10초간 유지하는 것을 1회로 하여 15-20회 반복하며 (2-3분 소요) 이를 1회(set)로 3-5회(set) 시행합니다.

6. 반대쪽 다리로 무릎 굽히기 (Flexion assisted with opposite leg)

무릎 관절을 굽히는 범위를 증가시키기 위한 능동적 보조 운동입니다

침상 혹은 의자에 앉아 수술한 다리 앞에 반대쪽 다리를 포개 올리고 천천히 통증이 없는 범위까지 최대한 당깁니다. 최대한 굽힌 상태로 5-10초간 유지하고 천천히 풀어 주며 이 동작을 10번을 반복하는 것을 1회(set)로 하여 하루에 3회(set)를 시행합니다.

7. 앉은 자세에서 무릎 스스로 굽히기(Seated unsupported leg flexion)

무릎 관절의 굽히는 범위를 증가시키기 위한 능동적 운동입니다.

침상 혹은 의자에 앉아 수술한 다리를 스스로 최대한 구부리는데, 이때 몸을 약간 앞으로 숙이면서 무릎을 가능한 많이 구부립니다. 최대로 구부린 자세에서 5-10초간 유지하고 천천히 풀어 줍니다. 이 동작 10번을 반복하는 것을 1회(set)로 하여 하루에 3회(set) 시행합니다.

라 초기 보행 훈련

1. 걷기

적절한 걷기는 수술 후 무릎 관절의 회복을 돕는 가장 좋은 방법입니다. 수술 후 2주부터는 걷기를 시작합니다. 보행기를 사용하여 서기부터 시작하여 몸통의 균형을 잡고 걷게 됩니다. 요령은 다음과 같습니다.

1) 보행기를 몸 중앙 약 10cm 앞쪽에 놓고, 양팔로 보행기를 힘차게 잡고, 먼저 수술하지 않은 다리를 한 걸음 내딛습니다.
2) 보행기에 약간 기대어, 수술하지 않은 다리에 체중을 싣고, 수술한 다리를 내딛습니다.
3) 보행기를 밀거나, 들어서 앞쪽으로 이동시킨 후에 다시 위의 동작을 반복하며 걷습니다.

이때 수술한 다리의 체중 싣기는 처음에는 힘들겠지만 가능한 한 충분히 체중을 싣습니다. 또한 땅에 발을 디딜 때 발뒤꿈치부터 닿도록 합니다. 그리고 리듬감 있게 부드럽게 걷되, 천천히 걷도록 노력해야 합니다.

수술 후 3주가 지나서 10분 정도 보행기로 보행이 가능해 지면, 지팡이 보행을 시작할 수 있습니다. 수술한 다리 반대쪽의 손으로 지팡이를 사용해야 합니다.

2. 계단 오르내리기

계단 오르내리는 동작은 힘과 유연성 모두를 요구합니다.

처음에는 난간이 있는 계단을 오르내리도록 합니다. 언제나 올라갈 때는 건강한 무릎부터 올리고, 내려갈 때는 수술한 무릎부터 내딛는 것을 기억해야 합니다.

1) 계단을 올라갈 때

한 손은 난간 그리고 다른 쪽은 목발을 힘 있게 잡고, 먼저 수술하지 않은 다리로 계단을 오른 후 목발을 올리고, 다음에 수술한 다리를 올리도록 합니다.

2) 계단을 내려갈 때

목발을 먼저 아래 계단으로 내리고, 수술한 다리를 내리고, 수술하지 않은 다리를 내립니다.

마 기능 회복기 재활운동 (Motion phase 3주~6주)

1. 발뒤꿈치 들어올리기 (Heel rising)

다리의 근력 강화와 균형유지 기능을 높이기 위해 실시하는 운동입니다.

발뒤꿈치를 천천히 바닥으로부터 들어 올립니다. 균형을 위해 앞 또는 옆의 책상 모서리를 손으로 지지해도 좋으며, 처음에는 양 발을 함께 하다가 차츰 수술한 다리 한쪽만 들어 올리는 동작으로 발전하게 되고, 10-15회 반복하여 하루에 3번(set) 시행합니다.

2. 쪼그리기 운동 (Mini-squatting)

무릎 펴짐근과 굽힘근을 동시에 강화하는 대표적인 운동입니다.

어깨 넓이만큼 다리를 벌리고 어깨와 엉덩이는 벽에 닿도록 한 후 엉덩이와 무릎을 구부리면서 쪼그리며 이 때 무게를 양측 발에 분산시킵니다. 무릎은 약 30도 정도까지 구부리도록 하여 10-15회 반복하는 것을 1번(set)으로 하여 하루에 3번(set) 시행합니다.

3. 런지 운동 (Lunge, forward and side)

무릎 관절의 유연성을 기르고 균형 기능을 향상시키는 운동입니다.

런지란 펜싱의 찌르기 동작으로 발을 모으고 서있는 자세에서 시작합니다.
앞으로 찌르기는 한 발 앞으로 나가면서 펜싱의 공격 자세처럼 취한 후 다시 제자리로 돌아옵니다.
반대편 다리도 반복하며, 옆으로 찌르기는 한 발 옆으로 나가면서 공격 자세를 취한 후 다시 제자리로 돌아옵니다. 이때 무릎을 구부린 채 유지하는 것이 중요하며, 무릎 앞 부위가 발의 2번째, 3번째 발가락 사이에 위치하도록 유지합니다.

4. 계단 내려오기(Step down)

체중 이동 훈련과 무릎 관절 유연성 향상을 위해 실시합니다.

10-25cm 높이의 박스 위에 양쪽 다리를 올려놓고 옆으로 섭니다. 수술 반대쪽 발을 바닥에 내려놓는 동안에 올려놓은 발에 체중을 계속 지지합니다. 이 후 천천히 서있던 자세로 되돌아옵니다. 이와 같은 동작을 양측을 번갈아 시행합니다.

5. 운동 후 통증 또는 부종

운동 후에 부종이나 통증이 있는 경우 다리를 들어오려 놓거나 얼음찜질을 하는 것이 도움이 되고, 하루 이내에 가라앉으면 대개 특별한 문제는 없습니다.

바 무릎 인공관절 수술 후 시기별 운동 방법

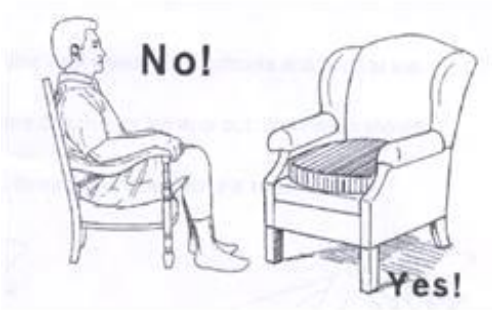
	목표	운동	운동 (영문)	시작 시기	비고
제1기 (1주 - 2주)	초기 수술 후 재활운동 적절한 수술 후 관리와 관절운동범위 회복	발목운동	Ankle pump	수술 다음날	
		발뒤꿈치 지지	Heel prop	수술 다음날	
		발뒤꿈치 미끄러짐 운동	Heel slides	수술 다음날	
		무릎 펴고 다리 들어올리기	Straight leg raising	수술 다음날	
		대퇴 강화 운동	Quadriceps sets	수술 다음날	
		반대쪽 다리로 무릎 굽히기	Flexion assisted with opposite leg	수술 후 2주	
		앉은 자세에서 무릎 스스로 굽히기	Seated unsupported leg flexion	수술 후 2주	
제2기 제3기 (3주 - 3개월)	보행 및 기능 훈련	보행기 걷기	Walker walking	수술 후 2주	
		목발 걷기	Clutch walking	수술 후 3주	
		계단 오르내리기	Stair climbing and descending	수술 후 3주	
		지팡이 걷기	Cane walking	수술 후 4주	보행기 보행이 10분 가능해진 후
		스스로 걷기	Self walking	수술 후 6주	
	균형 훈련 및 근력 강화	발뒤꿈치 들어올리기	Heel rising	수술 후 4주	
		쪼그리기 운동	(Mini-squatting)	수술 후 4주	
		실내 자전거 타기	Stationary cycling	수술 후 4주	
		런지 운동	Lunge, forward and side	수술 후 6주	
		계단 내려오기	Step down	수술 후 6주	보행 보조기 없이

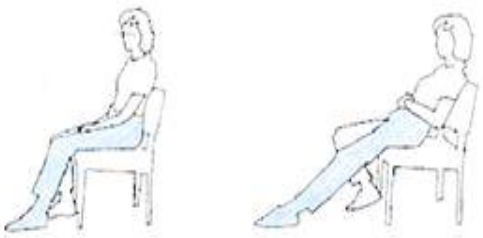
사 고관절 전치환술 후 주의사항

고관절 전치환술 후의 부적절한 자세는 수술부위 탈구 및 통증을 일으키며 낙상의 위험을 높인다. 적절한 일상생활 자세를 교육하여 수술부위 탈구 및 낙상을 예방한다.

1. 의자에 앉기

앉을 때 무릎을 편안한 정도로 벌려서 앉으세요. 앉은 의자에 앉지 마시고 특히 푹신한 의자는 피해주세요. 앉을 때는 몸을 뒤로 젖힌 자세로 앉아야 하며 몸을 앞으로 구부린 자세로 앉지 마세요.





앉아있을 때나 일어날 때 어깨가 엉덩이 관절보다 앞으로 나오는 자세로 움직이지 마세요. 의자에 앉아있을 때 무릎이 엉덩이 관절보다 위로 올라가지 않도록 주의하십시오.

1시간 이상 오래 앉아있지 않도록 하십시오.

2. 눕기

침대로 가서 누울 때는 아래와 같이 하십시오.

1) 침대 끝에 걸쳐서 앉습니다.
2) 수술 쪽 다리부터 침대에 올려놓습니다.
3) 수술 쪽 고관절이 그 상태를 유지하면서 바로 눕습니다.

의사의 지시 없이 수술한 다리 쪽을 아래로 하여 눕지 마십시오.
수술하지 않은 쪽으로 돌아누울 때는 반드시 베개 등을 무릎 사이에 끼워 간격을 벌리도록 해야 하며 이 때 무릎은 살짝 구부리십시오.

침실용 탁자를 수술하지 않은 쪽에 두시고 몸을 수술한 쪽을 비트는 동작을 하지 마십시오. 마찬가지로 수술한 다리를 안쪽으로 돌리는 동작 또한 하지 마십시오.

고관절의 구축을 막기 위해 적어도 하루에 1번은 15-30분 이상 침상에서 몸을 편평하게 하여 누워 계세요.

3. 변기, 목욕

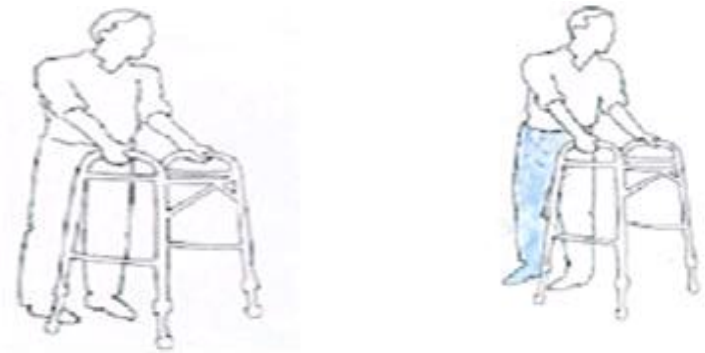
좌식 변기의 높이는 높여서 사용하십시오. (적어도 6-10주간, 의사의 지시가 있을 때까지). 목욕 시 욕조에 들어가지 마십시오.

4. 서기

80도 이상 몸을 구부리지 마십시오. (예를 들면, 허리를 구부려 발에 손이 닿는 자세, 바지를 입는 자세, 바닥의 물건을 줍는 자세, 침상에서 이불을 잡아당기는 자세 등)

5. 걷기

걸을 때, 특히 방향을 바꾸어 걸을 때 다리가 꼬이지 않도록 하십시오.



(바른 자세와 바르지 못한 자세)

계단을 오를 때는 수술하지 않은 쪽으로 오르고 두 발이 모두 오른 다음에 목발을 이동하세요.

계단을 내려올 때는 목발을 먼저 아래 계단에 내린 다음에 수술한 다리부터 내려가세요.

의사의 지시가 있을 때까지 목발 혹은 보행기를 계속 사용하세요.

아 고관절 전치환술 후 운동방법

고관절 치환술을 받은 후 환자들은 통증, 위약 및 관절 가동범위 제한으로 인해 보행 및 일상생활 복귀에 어려움을 겪는다. 본 교육 자료를 통해 시기별 적절한 재활치료를 교육하여 환자의 무릎 움직임과 힘을 회복하고 조기 보행을 가능하게 하여 빠른 일상생활 복귀를 가능하게 한다.

1. 수술 후 초기 운동 방법

지금부터 설명드릴 운동은 수술환자의 다리와 발의 혈액 순환을 도움으로써 심각한 합병증을 일으키는 혈전증을 예방하기 위한 것입니다. 뿐만 아니라 다리 근력 강화를 통해 향후 고관절의 움직임을 원활하게 하는 데에 도움을 줍니다. 때문에 아래의 운동을 수술 회복실부터 시작하십시오. 처음에는 불편하게 느껴지시겠지만 이러한 운동은 여러분의 회복을 빠르게 해주며 수술 후 통증을 감소시킬 것입니다.

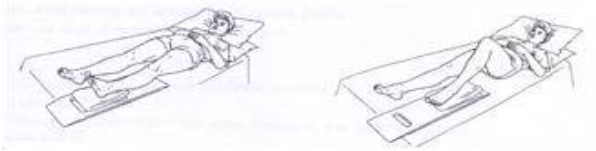
운동을 할 때는 반드시 침대에 바로 누운 후 양다리를 약간 벌린 자세에서 시작하셔야 함을 잊지 마세요.

1-1. 수술 직후부터 시작할 운동

1. 발목 힘주어 움직이기	
	천천히 발목을 위아래로 힘주어 움직이세요. 5분에서 10분 간격으로 이 운동을 반복하세요. 수술 직후 마취에서 회복이 된 후 바로 시작하세요.

2. 발목 돌리기	
	발목을 시계 방향으로 돌렸다가 다시 반대 방향으로 돌리는 운동을 5회 반복하시고 이것을 하루에 3-4회 반복하세요.

1-2. 침상운동 (아래의 운동을 10회씩 하루 3-4회 반복하세요.)

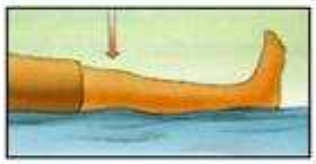
1. 침상에서 무릎 구부리기	
	

무릎을 구부려 발뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 이동시키세요.
이때 뒤꿈치는 침대에 붙인 채로 이동시키시고 무릎이 안쪽으로 돌아가지 않도록 유의하세요.

2. 엉덩이 근육 힘주기	
	엉덩이 근육에 힘을 주어 긴장시키고 5초간 유지하세요.

3. 다리 옆으로 벌리기	

다리를 편 상태로 할 수 있는 한 최대로 옆으로 벌리고 다시 제자리로 가져다 놓으세요.

4. 대퇴근 운동	
	

대퇴근에 힘을 주어 무릎을 곧게 펴서 5-10초가 유지하세요.
10분안 이 동작을 10회 반복하시고, 다리에 피로를 느낄 때까지 지속하세요.

5. 다리 펴서 들어올리기	
	대퇴근에 힘을 주어 무릎을 곧게 편 후, 다리를 침대에서 10cm 정도 들어 올리세요. 5-10초가 유지한 후 천천히 침대에 내려놓으세요. 다리에서 피로를 느낄 때까지 반복하세요

1-3. 서서 하는 운동 (아래의 운동을 10회씩 하루 3-4회 반복하세요.)

1. 선채로 무릎 들어올리기	
	수술한 다리를 앞으로 들어 올리세요. 이 때 무릎이 허리 위로 올라올 때까지는 절대 들어 올리지 않도록 하세요. 2-3초간 유지하였다가 다리를 내려놓으세요

2. 선채로 다리 옆으로 벌리기	
	엉덩이, 무릎, 발이 앞을 향하도록 바로 서세요. 무릎을 편 채로 다리를 옆으로 들어 올리세요. 이 때 몸통은 구부러지지 않도록 유의하세요. 들어 올린 다리는 천천히 바닥으로 내려놓으세요.

3. 선채로 다리 뒤로 들기	
	수술한 다리를 뒤로 들어 올리세요. 등은 곧게 펴세요. 2-3초간 유지한 후 다리를 바닥에 내려놓으세요.

가 보행 및 초기 활동

수술 후 초기부터 병실 내에서 짧은 거리 보행 및 간단한 일상 동작을 시작할 수 있습니다. 이러한 초기 활동을 통해 고관절의 근력 및 움직임을 향상시켜 회복에 도움을 줄 수 있습니다.

1. 보행기로 걷기 (체중부하하기)

편안한 자세로 서서, 보행기(walker) 혹은 두 개의 목발(crutch)을 이용하여 체중을 분산시키면서 균형을 잡고 서세요. 앞으로 이동하기 위해서는 먼저 보행기 혹은 두 개의 목발을 앞으로 이동시키신 후, 수술한 다리를 앞으로 움직이세요. 이 때 들어 올린 다리에서 뒤꿈치가 맨 먼저 바닥에 닿은 후 점차 발전체가 바닥에 접하도록 하세요. 절대 서두르지 마시고 가능한 한 부드럽게 움직이세요. 근력과 지구력이 향상되면서 시간을 늘려가며 걸으실 수 있습니다. 시간이 지남에 따라 더 많은 체중을 다리에 실으실 수 있습니다.

2. 지팡이로 걷기

보행기는 대체로 수술 후 처음 몇 주간에 균형을 잡고 넘어지지 않도록 하는데 사용이 됩니다.

이 시기 이후부터 근력 및 균형감각을 회복할 때까지는 보행을 돕기 위해 지팡이(cane)나 한 개의 목발을 이용합니다. 지팡이나 목발은 수술한 반대편 손으로 잡으세요.

3. 계단 오르내리기

계단을 오르내리기 위해서는 처음에는 난간을 반드시 잡고 한 번에 한 계단씩만 이동해야 합니다. 계단을 오를 때는 수술하지 않은 다리를 먼저 올리고 내려올 때는 수술한 다리를 먼저 내립니다. "올라갈 때는 좋은 쪽", "내려갈 때는 나쁜 쪽"을 반드시 기억하세요.

차 심화운동 및 후기 활동

수술 전 통증 및 수술 후 부종 등으로 여러분의 고관절 주위 근육은 약화됩니다.

아래에 소개된 운동 및 활동들은 여러분의 약화된 근육들을 완전히 회복하도록 도울 것입니다.

하루에 4회씩, 한 번에 10회씩 반복하셔야 합니다. 탄성 튜브를 수술한 쪽 발목에 연결하고 한 쪽 끝은 닫힌 문 혹은 무거운 가구 등에 연결하여 고정시키고 의자 등을 잡아서 균형을 유지하세요.

1. 탄성 튜브를 이용한 운동

1. 저항을 이용한 고관절 굴곡 운동	
	문을 등지고 다리를 약간 벌리고 서세요. 무릎은 편 채로 수술한 다리를 앞으로 움직인 후 원래 자리로 되돌려 놓으세요

2. 저항을 이용한 고관절 외전 운동	
	문을 기준으로 옆으로 서서 수술한 다리를 옆으로 벌린 후 원래 자리로 되돌려 놓으세요.

3. 저항을 이용한 고관절 신전 운동	
	문을 바라보고 선 후 수술한 다리를 뒤로 움직인 후 원래 자리로 되돌려 놓으세요

2. 걷기

하루에 3-4번, 5-10분씩 걷기 시작하세요. 균형감각을 완전히 되찾기 전에는 지팡이를 이용하셔야 합니다.

환자의 근력과 지구력이 호전되면 하루에 2-3번, 20-30분씩 걸으실 수 있습니다. 완전히 회복된 이후에도 일주일에 3-4번, 한 번에 20-30분씩 규칙적으로 걸어야 근력을 유지할 수 있습니다.

2 욕창관리

욕창은 압력 때문에 생긴 피부 혈액순환의 장애로 인한 피부조직의 괴사 상태를 초래하는 피부상태의 변화를 말한다. 움직임이 떨어지고 영양이 부족한 상태에서 한 자세로 오랫동안 자세 변경 없이 있을 때, 피부는 빨갛게 변화를 일으키게 되고 염증 반응이 지속되어 피부껍질이 벗겨지며 계속 진행할 경우 썩는 상태로 진행할 수 있다.

가 욕창의 원인

① 장기간의 와상 상태
② 뇌척수신경의 장애로 인한 체위변경의 어려움
③ 체중으로 압박받는 부위, 특히 뼈가 튀어나온 곳의 지속적인 압력
④ 부적절한 영양(체중감소, 근육 위축, 피하지방 감소 등으로 인해 피부와 뼈 사이의 완충지대가 감소하게 되어 욕창 발생)
⑤ 요실금 및 변실금(습기로 인해 피부 손상, 미생물 번식으로 인한 감염 발생)
⑥ 부적절한 체위변경(대상자를 잘못 들어 올리거나 침대에서 잘못 잡아끌면 약한 부위의 피부가 벗겨지고 욕창 발생)

나 욕창의 단계별 증상

① 1단계: 피부는 분홍색 혹은 푸른색. 피부를 누르면 색깔이 일시적으로 없어져 하얗게 보임. 피부에 열감 있음
② 2단계: 피부가 벗겨지고 물집이 생기고 조직이 상함
③ 3단계: 깊은 욕창이 생기고 괴사조직 발생
④ 4단계: 골과 근육까지 괴사가 진행

다 욕창예방지침

① 매일 수급자의 피부를 살핀다. 특히 뼈 돌출 부위 (꼬리뼈, 허리 주변, 엉덩이 뼈 근처, 발목 뼈 등)를 주의하여 관찰한다.(그림1.)
② 움직이기 어려운 환자들은 침상을 에어 메트리스 등으로 바꾸어 주는 것이 좋다.(그림2.)
③ 휠체어나 의자에 앉을 때는 에어 방석으로 몸무게 압력을 줄여 주는 것이 좋다.(그림3.)

④ 중요한 것은 2시간에 한번씩 체위 변경을 해주는 것이다. 쉽게 자세를 변환할 수 있도록 도움이 되는 자세변환 용구를 환자 밑에 깔아서 사용할 수 있다.(그림4.)

⑤ 피부를 깨끗하고 건조하게 유지하며 특히 대변, 소변으로 더럽혀 질 때마다 깨끗이 씻는다. 순한 세척제를 사용하여 가능한 마찰을 적게, 부드러운 타월이나 그냥 흐르는 물에 노출한 후 깨끗하게 건조한다.

⑥ 건조한 피부에는 습기 있는 환경을 유지하기 위해 피부보습제를 사용한다.

⑦ 단백질, 칼로리 섭취가 부족하지 않도록 충분한 영양섭취를 격려한다.

⑧ 움직임과 활동을 향상시킬 수 있는 노력을 계속한다.

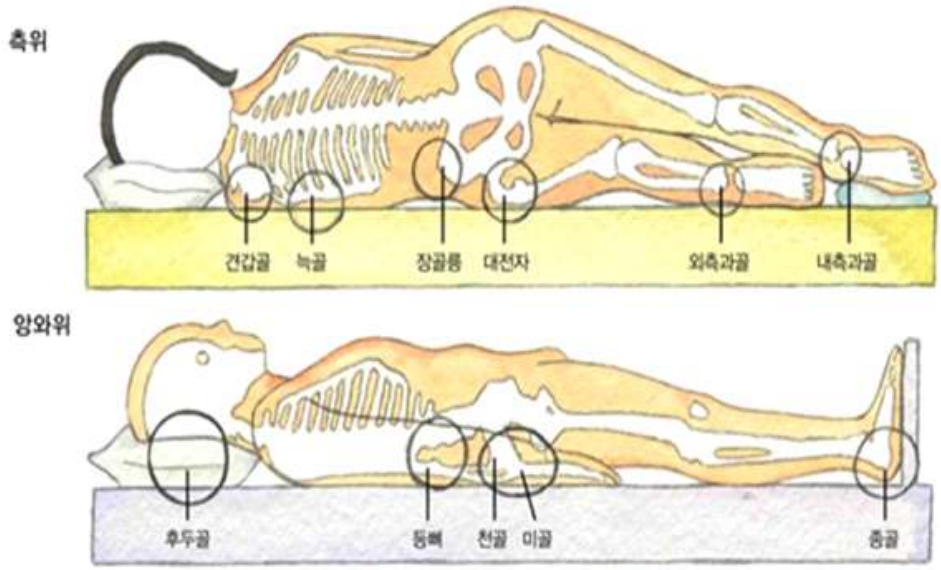


그림 1. 욕창이 자주 발생하는 부위

그림 2. 욕창예방 매트리스

출처: 복지용구정보마당 http://www.esenior.or.kr

그림 3. 욕창예방 방석
출처: 복지용구정보마당 http://www.esenior.or.kr

그림 4. 자세변환용구
출처: 복지용구정보마당http://www.esenior.or.kr

라 체위변경

① 체위변경은 피부에 대한 압력을 줄임으로 혈액순환을 개선하여 욕창을 예방한다.
② 수급자의 머리와 침대의 각도를 30° 이하로 유지한다. (그림 5.)
③ 수급자가 의자에 앉아 있을 때는 매시간 자세변경을 한다. 앉아 있는 의자에 울룩불룩한 에어 메트리스 형태의 방석을 놓거나 도넛 모양의 방석을 놓으면 압력이 분산되어 욕창을 예방할 수 있다. 다만, 도넛 모양은 피부가 기구에 조금 더 닿게 되므로 주의를 요한다. (그림 3.)
④ 스스로 몸을 움직일 수 있는 대상자는 매 15분마다 이동할 수 있도록 돕거나 교육한다.
⑤ 다리 아래에 베개를 놓거나 보호대를 사용하여 뒷꿈치를 침대에서 떨어뜨려 놓는다.

그림 5. 압력점을 피하기 위한 30°각도의 측위

마 욕창발생 시, 처치

욕창 간호 시, 항상 청결하도록 해야 하며, 청결한 간호처치를 위해서 장갑을 착용해야 한다. 분비물이 많아 거즈가 젖은 경우, 멸균 거즈를 이용하여 드레싱 부위에 덧대어 준다. 욕창 부위에 발열 등 욕창부위의 감염 증상과 증후를 주의 깊게 관찰하고 이상이 있을 경우, 간호사에게 보고한다. 환자의 영양상태 또한 예방과 치료과정에 있어서 중요하므로 고단백질, 고칼로리, 철분, 비타민 등의 영양소가 풍부한 식사를 해야 한다.

【욕창! 초기대처법】

① 약간 미지근한 물수건으로 찜질하고 마른 수건으로 물기를 닦아 낸다.
② 주위를 나선형으로 그리듯 마사지하고 가볍게 두드린다.
③ 미지근한 바람으로 건조시킨다.
④ 춥지 않을 때에는 30분정도 햇볕을 쪼인다

Chapter Ⅳ

치매 알아보기, 제도안내

1 치매

가 치매란?

치매는 정상적으로 생활해오던 사람이 다양한 원인의 뇌손상으로 인해 후천적으로 기억력, 언어력, 판단력 등 여러 영역의 인지기능이 떨어져서 일상생활에 상당한 지장이 나타나는 상태입니다.

대표적인 초기증상은 기억력 장애이며, 치매어르신의 기억력 장애는 경험한 것의 전체를 잊어버리고, 점차 심해지며 판단력도 저하된다는 점에서 나이가 들면서 생기는 기억력 저하와 차이가 있습니다.

치매의 인지기능 증상

치매는 기억력 장애, 지남력(시간, 장소, 사람을 아는 능력) 장애, 언어능력 장애, 시공간능력 장애, 실행능력 장애, 판단력 장애 등이 생깁니다.

치매의 흔한 정신행동 증상

치매는 망상과 의심, 환각과 착각, 우울, 무감동, 배회, 초조, 공격성, 수면장애 등이 생길 수 있습니다.

출처: 보건복지부 중앙치매센터

나 치매 단계별 증상

초기 치매

가족이나 동료들이
어르신의 문제를
알아차리기 시작하나,
아직은 혼자서 지낼 수
있는 수준

중기 치매

치매임을 쉽게
알 수 있는 단계로
어느 정도의 도움 없이는
혼자 지낼 수 없는 수준

말기 치매

인지기능이 현저히 저하되고
정신행동 증상과 아울러
신경학적 증상 및
기타 신체적 합병증 등이
동반되어 독립적인 생활이
거의 불가능한 수준

<초기치매>

- 초기 치매의 특징은 ‘최근 기억의 감퇴’가 시작되는 것입니다.
- 예전 기억은 유지되나 최근에 있었던 일을 잊어버립니다.
- 음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊어버리는 경우가 빈번해집니다.
- 미리 적어 두지 않으면 중요한 약속을 잊어버립니다.
- 조금 전에 했던 말을 반복하거나 질문을 되풀이합니다.
- 대화 중 정확한 단어가 떠오르지 않아 ‘그것’, ‘저것’으로 표현하거나 머뭇거립니다.
- 관심과 의욕이 없고 매사에 귀찮아합니다.

<중기치매>

- 돈 계산이 서툴러집니다.
- 전화, TV 등 가전제품을 조작하지 못합니다.
- 오늘이 며칠인지, 지금이 몇 시인지, 어느 계절인지, 자신이 어디에 있는지 등을 파악하지 못합니다.
- 평소 잘 알고 지내던 사람을 혼동하기 시작하지만 대부분 가족은 알아봅니다.
- 대답을 못하고 머뭇거리거나 화를 내기도 합니다.
- 다른 사람들이 말하는 것을 이해하지 못하여 엉뚱한 대답을 하거나 그저 “예”라고 대답합니다.
- 익숙한 장소임에도 불구하고 길을 잃어버리는 경우가 많습니다.
- 옷을 입거나 외모 치장에 실수가 잦아져 도움이 필요하며 외출 시에도 다른 사람의 도움이 필요합니다.
- 집안을 계속 배회하거나 반복적인 행동을 거듭합니다.

<말기치매>

- 식사, 옷 입기, 세수하기, 대소변 가리기 등에 대해 완전히 다른 사람의 도움을 필요로 합니다.
- 대부분의 기억이 상실됩니다.
- 배우자나 자식을 알아보지 못합니다.
- 혼자 웅얼거리거나 전혀 말을 하지 못 합니다.
- 의미 있는 판단을 내릴 수 없고, 간단한 지시도 따르지 못 합니다.
- 근육이 굳어지고 보행장애가 나타나 거동이 힘들어집니다.
- 대소변 실금, 욕창, 폐렴, 요도감염, 낙상 등으로 모든 기능을 잃고 누워 지냅니다

다 치매 조기발견과 지속치료의 중요성

☞ 치매를 일찍 발견하면 어떤 점이 좋은가요?

1	**치매어르신 100명 중 5~10명은 완치될 수 있습니다**	다양한 치매의 원인 중 뇌종양, 심각한 우울증 갑상선 질환, 약물 부작용, 영양문제 등은 일찍 발견해서 치료하면 회복될 수도 있습니다.
2	**큰 치료 효과를 기대할 수 있습니다**	치매의 진행을 늦출 수 있는 약물치료는 일반적으로 빨리 시작할수록 효과가 좋습니다. 초기에 약물을 사용하면 건강한 치매어르신의 모습을 가능한 오래 유지할 수 있습니다.
3	**체계적 치료와 관리로 환자의 삶의 질을 높일 수 있습니다**	고혈압, 당뇨 등 동반질병을 체계적으로 관리하고 다양한 비약물적 개입을 통해 삶의 질을 높일 수 있습니다
4	**병의 악화로 인한 다양한 문제에 미리 대처할 수 있습니다**	치매어르신의 판단력이 상실되기 전에 유산상속과 같은 경제적 혹은 법적인 문제에 미리 대처할 수 있습니다

☞ 치매약을 꾸준히 먹는게 왜 중요한가요?

치매는 아직 완치 가능한 치료제가 없는 진행성 질환이며 점차 심각한 인지 기능 저하, 행동장애, 일상생활 및 직업적, 사회적 기능장애를 보이게 됩니다. 지속적인 약물치료로 증상악화를 지연시켜 치매어르신의 독립성을 연장시킬 수 있으며, 가족들이 치매어르신을 돌보며 쓰게 되는 시간과 비용을 줄일 수 있습니다.

라 치매에 따른 행동장애와 돌보기 요령

1) 배회

치매노인이 집에서 나간 채 행방불명이 되거나 경찰서에 보호되는 일이 종종 일어나곤 한다. 집을 나간 치매노인은 예기치 못한 사고를 당할 수도 있다.

- 치매노인은 언제 길을 잃게 될지 모르므로 이름과 연락처가 기입된 팔찌나 목걸이를 착용하여 이웃 주민이나 교통순경 등이 발견 시 즉시 가족에게 연락하도록 한다.

2) 망상

물건을 잃어버리는 망상이나 질투망상, 버려졌다는 망상 등이 치매노인을 괴롭힌다. 특히 망상의 빈번한 출현은 가까이서 돌봐주는 사람을 힘들게 할 수 있다.

저금통장이나 지갑, 안경이나 액세서리 등과 같이 자주 사용하는 물건도 어디에 두었는지 기억을 못하고 잊어버리게 되는데 잊어버렸다는 것을 자각하지 못한다.

다른 사람이 가져갔다고 생각하며 직접 간병하고 있는 사람을 의심하게 되고 가져가지 않았다고 해도 치매노인은 쉽게 납득하지 못한다.

- 설득하려 하면 더욱 강하게 불신하므로 물건이 없다는 사실을 받아들이고 함께 찾는 것이 도움이 될 수 있다.
- 노인의 행동을 자세히 관찰하면서 사람에 따라 물건을 감추는 장소에 특징이 있을 수 있으므로 노인의 손으로 직접 찾도록 유도하는 것이 좋다.

3) 불안 및 초조감

치매노인은 조금 전에 한 것을 잘 잊어버린다. 또 시간, 계절, 자신이 있는 장소도 분명하게 알지 못할 수 있으며 증상이 진행되면 주변 사람도 알아보지 못하게 될 수 있다.

이러한 증상이 있는 치매노인은 사소한 것에서 불안이나 초조감에 시달리게 된다.

- 치매의 정도가 경도나 중등도인 경우에 불안과 초조감이 특히 심한 경향이 있다.
- 흔히 저녁이 되면 더욱 침착성이 없어지고 불안과 초조감을 보이기도 한다.

4) 흥분 및 공격적 행동

치매노인은 전두엽 기능 장애가 차츰 동반되어 성격변화가 생기게 되는데, 가장 흔한 증상이 화를 잘 내는 증상이다. 하지만, 모든 사람을 대상으로 화를 내는 것은 아니고 자신과 가장 친숙한 가족에게만 화를 내는 것이 일반적이다.

치매노인은 자신의 의사표시를 할 수 없는 경우가 많다.

- 노인의 행동원인을 이해하도록 하고, 노인의 곤란한 행동에 개입하는 과정에서 요양보호사가 흥분하거나 노인을 무시하는 모습을 보여서는 안된다.
- 원인이 짐작되지 않거나 요양보호사의 노력으로 이러한 행동이 해결되지 않는 경우에는 정신과 의사와 의논하여 약물치료 등을 받도록 해야 한다.

5) 성적 행동

치매 대상자에게 드물게 나타나는 증상이나 사람들 앞에서 옷벗기, 성기노출 등의 성적 행동문제가 나타날 수 있다.

- 치매 대상자의 경우 성 자체에는 관심이 없다. 따라서 대상자가 이런 행동을 하였을 때 과민반응을 보이지 않도록 한다.
- 옷을 벗는 행동은 옷 자체가 거추장스럽거나 장소를 착각하였거나, 배변이나 뇨의를 느끼기 때문일 수 있으므로 확인해 보아야 한다. 만지거나 안으려는 행위는 주의를 끌거나 상대를 안심시키기 위한 행위일 수 있다.
- 따라서 대상자에게 화를 내거나 비웃지 않도록 하여야 하고 이런 행동은 적절치 못하다고 조용히 말해주고 다른 사람이 없는 곳으로 데리고 간다. 또한 관심을 돌릴 수 있도록 다른 활동을 하도록 유도하는 것이 도움이 된다.

6) 거부증

요양보호사가 치매노인의 일상생활을 도와줄 때 여러 가지 거부에 부딪힐 때가 있는데, 식사거부, 약 복용거부, 목욕거부 등이 그것이다. 치매노인은 자기

의 생각을 적절히 표현하지 못하므로, 거부하는 이유가 있음에도 요양보호사 측에서 그 이유를 모르는 경우가 많다.

가) 식사 거부

계속되면 영양실조나 수분의 부족으로 다른 병을 일으키거나 탈수상태가 일어날 수 있다. 그 원인으로는 신체적 상태가 나쁠 때, 열이 있을 때, 먹는 방법을 잊어 버렸을 때 등의 경우가 있다.

- 치매노인이 식사를 거부할 때는 우선 신체적 상태가 나빠지지 않았나를 살펴보아야 한다. 평상시와 다른 경우는 의사와 상의한다.
- 식사 중에는 꾸짖거나 쓸데없는 주의는 하지 않도록 한다.
- 음식물을 가지고 노는 노인은 요양보호사가 먹여주도록 한다.
- 갑작스런 환경변화로 혼란이 왔을 때는 식탁에 앉아서 식사하는 것이 곤란하게 되므로 어떠한 형태로 어디에서라도 먹을 수 있도록 도와주는 것이 좋다.

나) 목욕 거부

목욕하고 있을 때 벗어놓은 옷이 없어지는 것이 아닌가 하고 불안해져 목욕을 하지 않으려는 경우도 있다.

- 목욕을 거부하는 사람에 대해서는 그 이유를 파악하여 목욕을 하도록 유도한다.
- 치매의 정도가 매우 심한 경우에도 속옷 벗는 것을 부끄러워할 수 있다.
- 아무리 시도해도 목욕을 거부하는 경우나 요양보호사가 혼자서 목욕을 시켜주기 어려운 경우에는 주위의 도움을 받는 방법을 고려해 보아야 한다.

마 치매에 따른 위생 등 돌보기 요령

1) 개인위생

치매노인 수발의 대부분은 치매노인의 개인적 위생상태를 돌보는 것이다. 처음에는 치매노인이 스스로 세수나 양치 등을 할 수 있으나 점차 아무 것도 할 수 없게 된다. 나중에는 씻고 먹고, 옷 갈아입는 것 등 모든 것을 수발자가 도와주어야 한다.

가) 목욕

1주일에 1∼2회 정도 아침식사 30분 후에 항상 같은 방식으로, 규칙적으로 하는 것이 좋다.

- 물의 온도는 36~38℃로 유지해야 하고 양은 다리가 잠길 정도로 적당하게 조절한다.
- 욕조나 욕실 바닥에는 매트를 깔아 미끄러지지 않도록 유의한다.
- 머리는 가급적 짧게 유지하는 것이 좋으며, 치매노인의 상태와 기호에 따라 방법을 결정한다.
- 목욕 후 피로해 하는 경우에는 바로 머리를 감기지 않아야 한다.
- 손톱, 발톱도 정리하고 원하는 경우 기초화장은 하되, 눈화장은 피한다.
- 다 끝난 후에는 거울에 자신의 모습을 비추어 만족감을 갖게 해준다.

나) 구강 위생

구강 위생은 매우 중요하지만 잘 보이지 않기 때문에 간과하고 넘어가기 쉽다. 치매노인의 치아와 잇몸, 혀, 입안 점막 등이 건강해야 치매노인도 잘 먹고 건강을 잘 유지할 수 있다.

- 치매노인이 스스로 이를 닦고 있는 것으로 보이더라도 실제는 제대로 하지 못하는 경우가 많으므로 보호자가 확인해야 한다.
- 가급적 스스로 칫솔질을 하도록 격려하는 것이 좋다.
- 세면장의 위치, 칫솔질을 해야 하는 시기, 칫솔과 치약의 사용법, 칫솔질 방법, 수도꼭지 사용법 등을 지속적으로 교육해야 한다.
- 의치는 식후 부드러운 솔로 세척하고 입속도 헹구어 준다. 단, 강제로 행하는 것은 금물이다.
- 정기적으로 치과진료를 받도록 한다.

2) 옷입기와 몸단장

치매노인의 옷맵시에서 치매를 발견하는 경우가 많다. 옷을 색상에 맞추어 입지 못하거나 셔츠를 뒤집어 입고 단추를 잘못 채우는 등의 실수를 하게 되는데, 옷입기 역시 개인위생처럼 복잡한 과정을 통해 이루어지기 때문이다.

- 땀을 잘 흡수하는 부드러운 면제품에 디자인은 단순한 것이 좋고 입기 힘든 옷은 피한다.
- 입는 순서대로 옷을 놓아두고 옷 입는 방법을 반복해서 가르쳐 준다.
- 신발은 미끄러지지 않는 것으로 선택하고 신는 것을 돕는다.

3) 휴식과 수면관리

휴식을 통하여 인체는 활동에 필요한 에너지를 축적하게 되므로 충분히 휴식하기 위해서는 정신적 긴장과 걱정이 없도록 하고 적절하게 수면을 취하여 신체적으로 편안한 상태를 만드는 것이 좋다.

- 충분한 수면을 위해서는 매일 규칙적인 생활이 되도록 하고, 낮에 적절한 활동을 하게 한다.
- 불안해 할 경우에는 같이 있어 주는 것이 좋으며 취침 전 외부로부터의 자극이나 흥분을 피하도록 한다.
- 잠옷은 부드럽고 느슨하며 입고 벗기에 편한 것으로 준비하고 가장 편한 자세로 잠들 수 있게 준비한다.

4) 배설관리

치매 대상자가 배설할 때 도움이 필요할 수 있다. 치매 대상자의 배설을 보조할 때에는 인내와 부드러운 태도가 필수적이다.

- 용변에 대처하기 쉬운 옷을 입히고 화장실의 위치를 정확히 설명하여 사용이 쉽도록 한다.
- 뒤처리 후에는 아무 일도 없었던 것처럼 행동하여 수치심을 느끼지 않도록 한다.
- 변비가 있을 경우 가능한 보행 등의 운동을 하고 섬유질의 섭취를 늘리는 것이 좋다.
- 실금이 된 경우에는 민감하게 반응하지 않도록 하며, 비난하거나 화를 내지 않는다.
- 실금에 따른 냄새가 나지 않도록 환기를 자주 시키고 요와 이불을 잘 말린다.

바 치매예방 수칙

치매예방수칙 3.3.3
3 권 勸 즐길 것
운동
일주일에 3번 이상 걸으세요.
3 금 禁 참을 것
절주
술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.
3 행 行 챙길 것
건강 검진
혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.

사 치매돌봄 10계명

1. 치매어르신도 존중받아야 할 사람임을 잊지 말아야 합니다

인지기능의 손상이 있더라도, 치매어르신은 여전히 자신의 성격과 취향이 있고, 아름다운 추억의 단편들을 지니고 있는 한 사람임을 잊지 말아야 합니다. 따라서 배려한다는 이유로 마냥 아이처럼 대해서는 안되며, 여전히 가족으로부터 존중과 사랑을 받고 있으며, 가정에서 나름의 역할이 있다고 느낄 수 있도록 배려해야 합니다

2. 치매어르신을 격려하고, 잔존기능을 활용할 수 있도록 지지해야 합니다

가족들은 대부분 점점 나빠져가는 치매어르신의 기억력을 되살려 보고자 많은 노력을 합니다. 잃어버린 기억을 살리고자 하는 노력이 매우 중요 하기는 하지만, 그보다 훨씬 더 중요한 것은 아직 건강하게 남아있는 다른 기능들을 최대한 상실되지 않게 유지시키는 것입니다. 치매어르신에게 남아있는 기능들을 감사하게 여길 필요가 있습니다. 그마저 없다면 얼마나 더 힘들까를 생각하면서 남아있는 기능들을 소중하게 잘 지켜나가야 합니다.

3. 치매어르신의 작은 변화도 가치가 있고 감사해야 합니다

치매어르신은 새로운 정보를 습득하는 능력이 저하됩니다. 따라서 건강할 때에는 한두 번 보거나 들으면 배울 수 있었던 것들을 수십 번 반복해도 습득하지 못하는 경우도 많습니다. 조금씩 끈기 있게 학습을 도와야 합니다. 출입문 비밀번호를 외우지 못 한다고요? 꾸준하고 요령있게 두세 달을 반복하면 대부분 외울 수 있습니다. 치매어르신 스스로 대문을 출입할 수 있다는 사실이 때로는 얼마나 고맙게 느껴지는지 모릅니다

4. 치매어르신의 신체적 건강에 대한 세심한 관심으로 적절한 건강관리를 받도록 합니다.

치매어르신은 자신의 신체 증상을 느끼고 표현하는 능력이 많이 부족합니다. 그러다 보면 진단이나 치료의 적기를 놓쳐 작은 병을 크게 키우기도 하고, 악화된 신체 질환 때문에 치매가 악화되기도 합니다. 가족들은 치매어르신이 제대로 표현하지 못하는 불편감이 없는지를 파악해야 합니다

5. 장기적인 계획을 바탕으로 치매어르신를 돌봐야 합니다

치매어르신은 원인 질환과 진행 단계에 따라 겪게 되는 문제가 다양합니다. 그러나 다행히 앞으로 겪게 될 문제들을 원인과 단계에 따라 어느 정도 예측할 수 있습니다. 따라서 치매 진단을 받게 되면, 먼저 원인 질환과 현재 중증도에 따라 앞으로 어르신이 겪게 될 핵심적인 문제들을 파악하고, 상황이 발생했을 때 어떻게 대처할 것인지를 미리 생각해 두는 것이 좋습니다.

6. 불의의 사고를 항상 대비하고 예방해야 합니다

치매어르신의 증상은 처한 환경과 신체 및 심리 상태에 따라 급격하게 달라질 수 있습니다. 집안에서는 불안해하지 않던 어르신이 장거리 여행에서 무리한 여정을 소화하거나, 너무 붐비는 백화점에 나가면 전혀 예상치 못한 불안 발작을 보일 수 있습니다. 또 대낮에는 길 찾는데 어려움이 없던 어르신이라도 밤이 되면 집주변에서도 길을 잃을 수 있습니다. 따라서 쇼핑을 가더라도 편안함을 느끼고 문제행동을 유발하지 않는 곳이 어디인지, 여행을 가더라도 어느 정도 거리를 어떤 하루 일과로 계획하는 것이 좋을지를 고민해야 불의의 사고를 예방할 수 있습니다

7. 치매관련 다양한 자원을 적극 활용합니다.

치매는 10년 이상 장기간 돌봐야 하고, 정신적, 육체적, 경제적으로 부담이 큰 병입니다. 어느 한 가지 서비스로 이런 다양한 불편을 충분히 덜기는 어렵겠지만, 이용 가능한 서비스를 자신의 상황과 필요에 따라 잘 조합해서 이용하면, 장기적으로 치매어르신을 돌보는 피로를 현저히 줄일 수 있습니다. 따라서 당장은 크게 필요를 느끼지 않더라도 앞으로 이용할 수 있는 서비스들을 미리 잘 파악해 두어야 합니다. 그리고 그런 서비스들을 이용할 수 있는 자격, 방법, 비용 등을 파악해서 언제부터 어떤 서비스를 이용할 것인지를 미리 설계하는 것이 좋습니다. 서비스도 아는 만큼 보입니다. 최근에는 치매어르신과 가족을 위한 서비스들이 빠르고 다양하게 생겨나고 있어 가족들이 일일이 파악하기 어려울 수도 있습니다. 그럴 때는 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)를 이용하시면 쉽게 관련 정보를 얻을 수 있습니다

8. 치매에 대한 지식을 꾸준히 쌓아가야 합니다.

치매는 원인 질환과 진행 단계에 따라 증상이 변화무쌍합니다. 치매어르신을 잘 돌보기 위해서는 자신이 돌보고 있는 치매어르신의 원인 질환과 단계에 따른 특성을 잘 알아야 하고, 현재 보이는 증상의 유발 요인과 대처법에 대한 지식을 담당 의사와 치매상담콜센터 서비스(1899-9988)와 같은 신뢰 할 수 있는 정보를 통해 꾸준히 쌓아가야 합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 치매라는 병을 아는 만큼 수월해집니다.

9. 치매는 모든 가족구성원들이 함께 돌보아야 합니다

치매어르신은 진단 시점부터 주로 주부양자 한 분이 전적으로 돌보는 경우가 많습니다. 또 주부양자는 치매어르신을 돌보는 부담을 본인이 견딜 수 없는 한계 상황에 이르기 전까지는 전적으로 혼자 짊어지려는 경향이 강합니다. 치매어르신을 돌보는 일은 혼자서 전적으로 감당하기에는 부담도 너무 크고, 비효율적이며, 너무 긴 시간입니다. 따라서 가족들은 비록 주부양자처럼 물리적으로 어르신을 직접 돌보는 역할은 하지 못하더라도, 유용한 정보를 대신 찾아서 알려주거나, 정기적으로 전화나 방문을 통해 주부양자의 스트레스를 풀어주거나, 십시일반 경제적인 지원을 함께 해야 합니다

10. 치매어르신을 돌보는 가족은 자신의 건강도 잘 챙겨야 합니다

치매어르신을 돌보다 보면 시간이 없어서, 지쳐서, 혹은 치매라는 심각한 병을 앓고 있는 가족이 있는데 사소한 불편을 호소하기 미안해서 자신의 건강을 등한시하는 경우가 많습니다. 이런 생각 때문에 조기에 치료할 수 있는 종양이나 심장병을 키워서 자신뿐만 아니라 돌볼 사람이 없어진 어르신까지 모두 불행해지는 경우도 적지 않습니다. 치매어르신을 돌보자면 장기간 건강한 정신력과 체력이 필요하기 때문에 주부양자의 건강은 곧 치매어르신의 건강과 직결됩니다. 결코 주부양자 자신의 건강을 챙기는 것을 미안해하지 말아야 합니다. 치매어르신과 본인, 두 사람의 삶이 모두 걸려있는 건강이니 만큼, 정기검진, 조기 검사 등을 통해 더욱 적극적으로 관리하셔야 하겠습니다

2 장기요양 관련 제도 안내

가 급여제공기록지 제공

장기요양기관은 수급자와 장기요양급여 계약을 체결하고 급여내용통보서 내용에 따라 급여를 제공 후 그 내용을 장기요양 급여제공기록지에 기록관리 해야 함. 관련 규정('14.7월)에 따라 장기요양기관은 장기요양 급여제공기록지를 수급자(보호자)에게 제공해야 함.

(제공주기)
- 가정방문급여 … 주 1회 이상, 재가급여 전자관리시스템(RFID)은 월 1회 이상 제공
- 주·야간보호, 단기보호 및 시설급여 … 월 1회 이상 제공
- 복지용구(대여품목) … 월 1회 이상 제공

(제공방법) 수급자 또는 보호자에게 직접 제공(전자 열람 포함)

※ 장기요양 급여제공기록지에는 장기요양급여 제공내역 등이 적혀 있어 수급자가 본인이 제공받은 급여내용을 확인 할 수 있습니다.

나 장기요양 서비스 지원센터 운영

국민건강보험공단은 장기요양 종사자의 근로환경 개선 및 권익 보호를 위해 고충상담팀을 설치·운영하여 임금체불, 저임금, 성희롱, 성폭력 등에 대해 고충상담을 실시하고 있음.

1) 주요업무

- 장기요양기관 개설·운영에 따른 애로·건의사항 등 상담
- 종사자 처우개선 및 권익보호를 위한 각종 고충 상담
- 구인·구직 정보공유시스템 체계화 및 연계 활성화
- 정보공유협의회 활동 확대 등

2) 장기요양기관 종사자 고충상담팀 운영

- 국민건강보험공단 고충상담 전용전화 (☎ 033-811-2282)
- 상담내용 : 임금체불, 저임금, 성희롱, 성폭력 사례 등 고충상담

3) 장기요양 홈페이지 구인·구직코너 운영

- 구인정보 : 장기요양기관에서 구인정보 등록
- 구직등록 : 장기요양기관 취업 희망자가 구직정보 등록

  ☞ 장기요양기관 서비스 지원센터에서 일자리 연계활동 수행

다 요양보호사 처우개선비 지급 안내

1) 근거규정

- 장기요양급여 제공기준 및 급여비용 산정방법 등에 관한 고시 제2016-121호(2016.7.1) 제2장 제11조
- 장기요양급여 제공기준 및 급여비용 산정방법 등에 관한 세부사항 제2016-189호(2016.7.6) 제2장 제3조
- 시행일 : 2013.3.1.

2) 적용대상

시설급여를 제공하는 장기요양기관(노인요양시설, 노인요양공동생활가정을 말하며, 이하 '시설급여기관'이라 한다), 단기보호기관, 주·야간보호기관, 방문요양기관 및 방문목욕기관에서 특별자치시장·특별자치도지사·시장·군수·구청장에게 신고한 인력 중 요양보호사로서 수급자에게 장기요양급여를 제공하는 자를 대상으로 함

※ 2016년도에도 기존 및 신규 요양보호사가 서비스를 제공하는 경우 처우개선비 지급 대상

3) 지급기준

요양보호사 처우개선을 위해 지급하고 있는 처우개선비는 요양보호사의 실 근무시간당 625원을 산정하여, 월 최대 10만원(월 최대 160시간)을 지급하고 있습니다. (단, 방문간호, 복지용구 종사자 제외)

◆ 장기요양기관의 대표자에게 임금대장, 근로계약서 등에 처우개선비 항목을 별도 표기하는 등의 방법으로 **요양보호사가 처우개선비 지급 사실**을 **인지**할 수 있도록 안내하고 있습니다.

라 요양보호사 자격취소 사유(노인복지법 제39조의 14)

시·도지사는 요양보호사가 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 경우 그 자격을 취소할 수 있다. 다만, 제1)호부터 제3)호에 해당하는 경우는 자격을 취소하여야 한다.

1) 요양보호사의 결격사유에 해당되는 경우

가) 『정신보건법』 제3조 제1호에 따른 정신질환자, 다만, 전문의가 요양보호사로서 적합하다고 인정하는 사람은 그러하지 아니하다.

나) 마약·대마 또는 향정신성의약품 중독자

다) 금치산자·한정치산자.

라) 금고 이상의 형을 선고받고 그 형의 집행이 종료되지 아니하였거나 그 집행을 받지 아니하기로 확정되지 아니한 사람

마) 법원의 판결에 따라 자격이 정지 또는 상실된 사람

바) 요양보호사의 자격이 취소된 날부터 1년이 경과되지 아니한 사람

2) 노인학대 등의 행위를 하고 처벌을 받은 경우

가) 노인의 신체에 폭행을 가하거나 상해를 입히는 행위

나) 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭행·성희롱 등의 행위

다) 자신의 보호·감독을 받은 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임행위

라) 노인에게 구걸을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸하는 행위

마) 노인을 위하여 증여 또는 급여된 금품을 그 목적 외의 용도에 사용하는 행위

3) 거짓이나 그 밖의 부정한 방법으로 자격증을 취득한 경우

4) 영리를 목적으로 노인 등에게 불필요한 요양서비스를 알선·유인하거나 이를 조장한 경우

5) 자격증을 대여·양도 또는 위조·변조한 경우

마 관련 법령

1) 수급자 유인 알선행위 금지

누구든지 영리를 목적으로 금전, 물품, 노무, 향응, 그 밖의 이익을 제공하거나 제공할 것을 약속하는 방법으로 수급자를 장기요양기관에 소개, 알선 또는 유인하는 행위 및 이를 조장하는 행위를 하여서는 아니된다. 이를 위반하면 **2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금**에 처한다.

관련법령	- 법 제35조 제6항 - 법 제67조 제1항 제4호 - 노인복지법 제39조의14
주요사례	- 수급자 유치 등과 관련하여 종사자 등에게 인센티브 제공 등을 약속하거나 지급하는 경우

2) 본인일부부담금 면제감경 금지

장기요양기관은 영리를 목적으로 수급자가 부담하는 본인일부부담금을 면제하거나 감경하는 행위를 하여서는 아니된다. 이를 위반하면 **2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금**에 처한다.

관련법령	- 법 제35조 제5항 - 법 제67조 제1항 제3호
주요사례	- 요양보호사에게 수급자의 본인일부부담금을 전가시키는 경우 - 본인부담금에 대한 안내 없이 장기요양급여를 제공하고 그에 따른 비용은 주는 대로 받거나 납부를 요구하지 않는 경우 - 수급자에게 비급여대상의 비용을 면제·할인하는 경우

3) 비밀누설 금지

장기요양기관에 종사하고 있거나 종사한 자는 업무수행 중 알게 된 비밀을 누설하여서는 아니된다. 이를 위반하면 **2년 이하의 징역 또는 2천만원 이하의 벌금**에 처한다.

관련벌령	- 법 제62조 - 법 제67조 제1항 제5호

4) 부당수급 관련 행위 금지

거짓이나 그 밖의 부정한 방법으로 장기요양급여를 받거나 다른 사람으로 하여금 장기요양급여를 받게 한 자는 **1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금**에 처한다.

관련벌령	- 법 제67조 제2항 제2호

5) 급여제공자료 기록관리 의무

장기요양기관의 장은 장기요양급여 제공에 관한 자료를 기록·관리하여야 **한다.** 위반 시 **500만원 이하의 과태료를 부과**한다.

관련벌령	- 법 제35조 제4항 - 법 제69조 제1항 제3호

바 복지용구

1) 복지용구 품목

품목				내구연한
구입 품목	1	이동변기	화장실까지 이동이 어려운 경우 쉽고 안전하게 용변을 보기 위한 이동식 변기	5년
	2	목욕의자	편안한 목욕 및 자세유지를 돕는 목욕용 의자	5년
	3	성인용보행기	보행이 불편한 경우 실내·외에서 혼자서 이동할 수 있도록 보조 바퀴가 달린 기구	5년
	4	안전손잡이	실내에 부착하는 지지용 손잡이로 안전사고 예방 및 자립환경 조성을 위한 용품	없음
	5	미끄럼 방지용품	실내에서 미끄러지지 않도록 하여 낙상사고를 예방하기 위한 용품(양말, 매트 등)	없음
	6	간이변기	누운 자세에서 혼자 일어나 앉지 못할 경우 용변을 쉽고 안전하게 보기 위한 간이식 변기	없음
	7	지팡이	걸을 때나 서 있을 때 몸을 의지하기 위하여 짚는 도구	2년
	8	욕창예방방석	장시간 휠체어 등에 앉아있을 경우 발생할 수 있는 욕창을 예방하기 위해 깔아두는 방석	3년
	9	자세변환용구	장시간 누워있을 때 자세 및 위치변환을 보조하는 용품	없음
대여 품목	10	수동휠체어	다리를 마음대로 움직일 수 없는 사람이 앉은 채로 이동할 수 있도록 바퀴를 단 의자	5년
	11	전동침대	누운 자세에서 혼자 일어나 앉지 못하는 경우 전동으로 상반신을 일으킬 수 있는 침대	10년
	12	수동침대	누운 자세에서 혼자 일어나 앉지 못하는 경우 수동으로 상반신을 일으킬 수 있는 침대	10년
	13	욕창예방 매트리스	체중을 분산하고 통풍을 원활하게 하여 장시간 한 자세로 누워있을 경우 발생할 수 있는 욕창을 예방하기 위한 매트리스	3년
	14	이동욕조	보행이 불편한 경우 편리하게 사용하는 이동식 욕조	5년
	15	목욕리프트	목욕을 할 때 높낮이를 조절하여 안전하고 편리하게 목욕을 실시하기 위한 용품	3년
	16	배회감지기	인지장애가 있는 수급자의 배회 및 실종을 예방하기 위한 용품(GPS형, 매트형 등)	5년
	17	경사로	수동휠체어 또는 성인용보행기 이용 시 안전사고 예방 및 이동경로 확보를 위한 용품	8년

2) 복지용구 내구연한

복지용구 이용 시 내구연한이 정해진 품목은 재질·형태·기능 종류에 상관없이 내구연한 내에서 같은 품목의 제품을 구입할 수 없다.

다만, 구입한 제품이 내구연한 중 훼손·마모 되거나 수급자의 기능상태 변화로 사용할 수 없을 경우, 복지용구 추가급여신청서를 노인장기요양보험 운영센터에 제출하고 공단에서 이를 확인한 경우에는 내구연한 이내라도 제품을 다시 구입할 수 있다.

3) 복지용구 급여제한

시설급여 이용 중이거나 사회복지시설(미인가 시설 포함)에 입소하고 있는 경우에는 복지용구를 구입하거나 대여할 수 없고 장기요양기관(시설)에 입소 또는 사망할 경우, 대여하던 제품은 반납하여야 한다. 만약 반납하지 않을 경우에는 수급자가 대여비용의 전액을 부담해야한다.

의료기관에 입원한 기간 동안에는 전동침대, 수동침대, 이동욕조, 목욕리프트를 대여할 수 없다.

복지용구와 동일한 품목을 타 법령에 따라 이미 지급받은 경우(예: 장애인보장구, 산업재해재활보조기구 등), 그 내구연한까지 노인장기요양보험 복지용구 해당품목은 이용할 수 없다.

4) 올바른 복지용구 선택 및 사용법

① 복지용구 선택 시 고려사항

- 대상자 본인 및 보호자의 욕구
- 대상자의 신체 · 인지기능 및 일상생활수행 능력 정도
- 복지용구를 주로 사용하는 생활환경
- 케어자의 인원수, 연령, 건강상태, 케어기술, 케어시간 등

② 복지용구 안전사용을 위한 주요사항

- 어르신의 신체 및 인지능력의 변화에 따른 적절한 복지용구를 사용
- 처음 복지용구를 구입/대여하는 경우 복지용구사업소 직원에게 충분한

사용설명을 들어야함.

- 사용하는 제품의 설명서를 자세히 읽고 사용
- 제품을 구입/대여한 복지용구사업소 및 직원의 이름과 연락처 기록

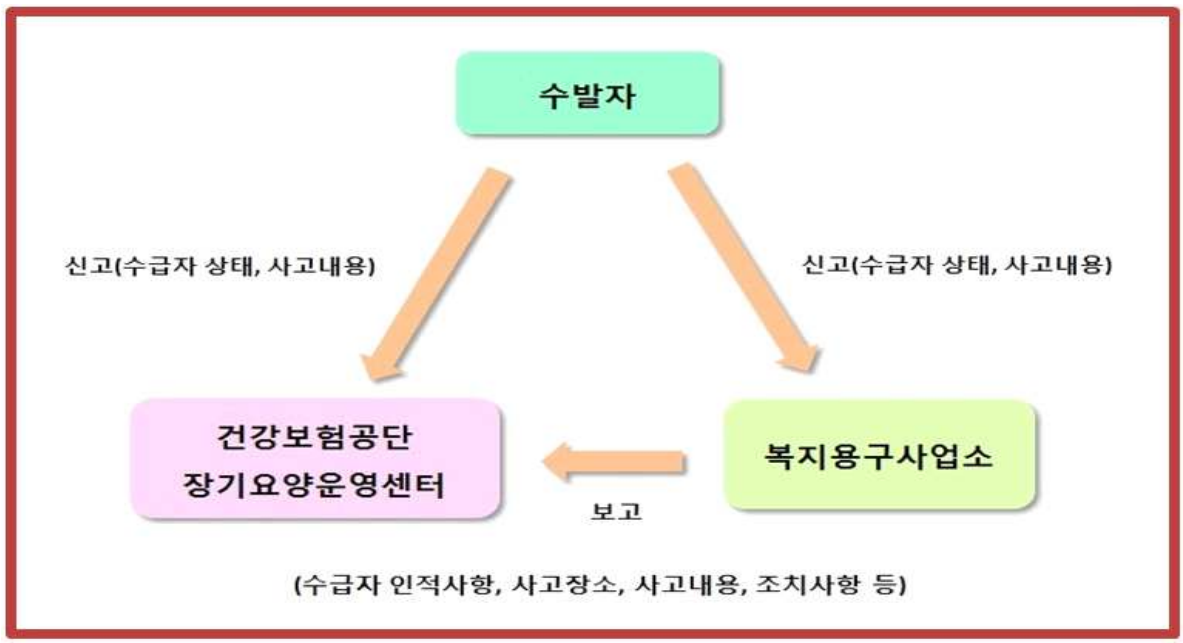
③ 제품관리방법

- 항상 깨끗하고 건조하게 유지함
- 특히 손이 자주 닿는 부분은 관리가 필요함
  (예 : 휠체어 핸들, 성인용보행기 손잡이, 안전손잡이, 침대 난간, 침상 위 테이블 등)
- 감염을 예방하기 위한 간단한 소독방법
  간단한 소독제(물과 락스를 100:1로 희석한 것, 70% 알코올, 가정용 세척제 등)를 깨끗한 헝겊에 묻혀 닦은 후 소독제가 남아있지 않도록 물수건으로 닦고 건조시켜 사용

④ 제품보관방법

- 강한 열기(직사광선)나 습기가 많은 곳(눈, 비)을 피해서 건조하고 깨끗한 곳에 보관
- 불 옆이나 화재의 위험이 있는 곳에는 보관하지 않음
- 전동침대보관시에는 상측 및 하측 각도를 수평상태가 될 때까지 내려서 보관
- 고장 시에는 반드시 전문가에게 수리의뢰

⑤ 사고발생시 대처방법



사 재가급여전자관리시스템(RFID)

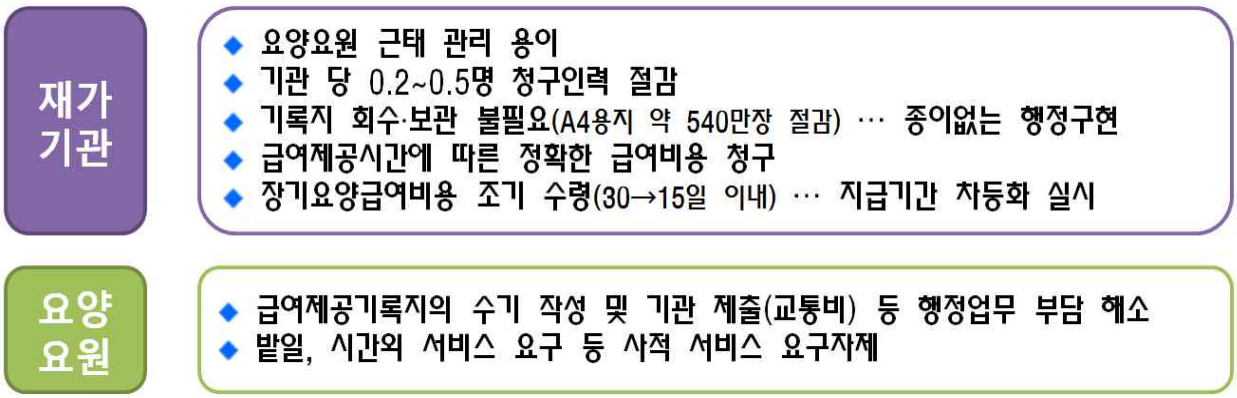
1) 재가급여전자관리시스템 개념

장기요양요원이 가정방문급여(방문요양, 방문요양, 방문간호)를 제공할 때 장기요양요원의 휴대폰을 수급자의 가정에 부착된 태그(카드)에 접촉하여 서비스 제공시간과 제공내용을 실시간 전송하는 시스템입니다.

2) 재가급여전자관리시스템 운영 방식

일반폰(피처폰) 방식	스마트폰 방식
▶ 일반폰(피처폰): 장기요양요원 본인 휴대폰 ▶ 태그: 수급자 가정에 부착 ▶ 리더기: 장기요양요원 지참(1인당 1개) ▶ 젠 더: 일반폰 – 리더기간 연결장치	▶ 스마트폰: 장기요양요원 본인 휴대폰 ▶ 앱(App): 스마트폰용 어플리케이션 ▶ 태그: 수급자 가정에 부착

3) 재가급여전자관리시스템 사용 효과



가) 제가급여제공기록지를 작성할 필요가 없습니다.

급여를 제공하고 난 후 급여제공 기록지를 매일 작성하여야 하나 재가급여전자관리시스템을 사용하면 서비스 시작 시간 및 종료시간, 서비스 내용을 자동으로 전송하여 급여제공기록지를 작성할 필요가 없습니다.

나) 급여제공기록지를 월 1회만 제공을 하시면 됩니다.

가정방문급여(방문요양, 방문목욕, 방문간호)를 제공하는 기관은 수급자 또는 보호자에게 주 1회 이상 급여제공기록지를 제공하여야 합니다. 하지만 재가급여전자관리시스템을 사용하는 경우 전송한 자료를 월 1회 출력하여 제공이 가능합니다.

※ 장기요양급여 제공기준 및 급여비용 산정방법 등에 관한 세부사항 제 1장 2절

다) 급여제공기록지를 기관에 제출 할 필요가 없습니다.

급여제공기록지를 작성하는 경우에는 기관에 제출하여하나 재가급여전자관리시스템을 사용하는 경우 급여제공기록지를 제출하지 않아도 되어 행정업무 감소로 교통비 및 시간 절약할 수 있습니다.

라) 수급자에게 계획된 서비스만 제공하면 됩니다.

급여내용통보서의 시간에 맞춰 계획된 서비스 제공으로 서비스 시간외 사적인 업무 요구에 대한 자제 가능합니다.

4) 재가급여전자관리시스템에 대한 이해

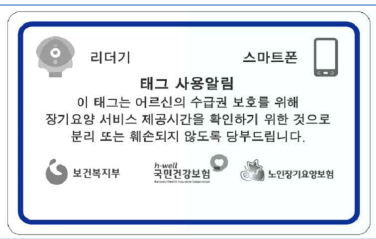
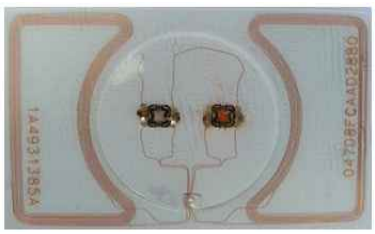
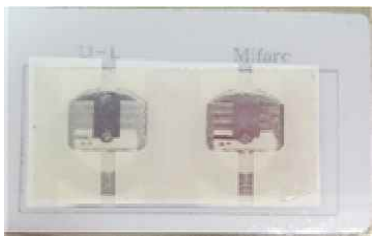
가) 관련 용어 해설

① 근거리무선인식(NFC, Near Field Communication)

10cm 이내의 가까운 거리에서 다양한 무선 데이터를 주고받는 통신기술

② 태그(Tag)

직접 회로(IC)와 안테나로 구성된 기기로 수급자 가정에 부착하는 전자카드

앞면		
뒷면		

③ 리더기(Reader)

태그의 정보를 읽고 처리하는 장치로 장기요양요원이 소지
휴대폰에 꽂아서 사용

④ 일반 휴대폰 프로그램(VM, Virtual Machine)

스마트폰의 앱과 같은 프로그램으로 무선인터넷을 통해 설치

⑤ 스마트폰 앱(App, Application)

컴퓨터에서 사용하는 프로그램과 동일한 것으로 스마트폰용 프로그램

⑥ 젠더

리더기와 휴대폰을 연결해주는 장치,
휴대폰 배터리 충전 시 연결부품

5) 전자태그 업무 절차

태그는 재가기관이 신청하고, 공단이 접수·등록·발급합니다.

태그신청 (재가기관)	⇨	태그접수 (지사(운영센터))	⇨	태그등록 (지사(운영센터))	⇨	태그부착 (재가기관 또는 지사(운영센터))

6) 업무절차 흐름

Chapter V

스트레칭, 근골격계질환 예방

1 스트레칭

스트레칭은 예기치 못한 상황에서 발생할 수 있는 근골격계 질환을 예방하기 위해 여러 분야에서 권장하고 있다.
같은 자세로 장시간 일하거나 무리한 작업을 계속하면 혈액의 흐름이 좋지 않아 근육은 탄력성을 잃은 상태로 굳어지게 된다. 긴장한 근육은 대뇌에 끊임없이 자극을 전하게 되므로 잠자는 동안에도 긴장을 풀지 못해 수면부족으로 인한 스트레스가 축적된다. 굳어진 상태의 근육으로 계속 일을 하면 근육에 부담이 생겨 근육이 파열되거나 허리의 통증 또는 부상까지 발생할 수 있다. 수축된 근육을 펴주고 탄력성을 회복시키는 데는 스트레칭이 효과가 있는데,

스트레칭은 근육을 펴줌으로써 말초에 정체되어 있는 정맥혈을 심장으로 되돌리는 순환을 촉진시켜 유해물질을 제거하고, 피로회복에도 도움을 주어 근육의 탄력성을 회복할 뿐 아니라, 관절이 움직일 수 있는 범위도 넓혀 주어 근골격계의 손상이나 부상을 예방할 수 있다.

대상자들의 요구에 따라 허리를 구부렸다 폈다하는 반복적 작업이 많은 관계로 오랜 시간 허리를 반복적으로 사용하다 보면 척추나 고관절에 무리가 오고 잘못된 자세에 익숙해져 질환을 더욱 악화시키는 결과를 초래시킬 수 있다.

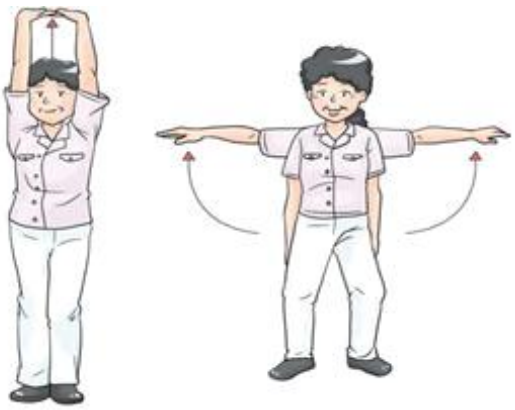
따라서 허리 주위 근육을 강화시켜 근골격계 질환을 예방하는 스트레칭을 생활화하는 것이 좋고, 특히 스트레칭은 요양보호사의 건강증진, 일상생활 개선, 근력향상에 필수적인 운동방법이 되고 있으므로 안전보건공단에서 권장하고 있는 근골격계 질환 예방 스트레칭을 권하고자 한다.

① 방문 대상자 만나기 전 스트레칭

① 양손을 벽면에 대고 벽면에서 떨어져서 무릎을 펴고 양다리를 어깨너비로 벌리고 선다.
② 양팔과 겨드랑이 안쪽이 벽면에 닿게 한다.

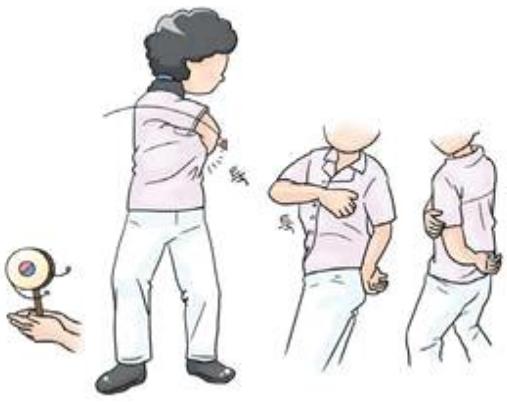
척추의 긴장을 풀어주고 다리 뒤에 뭉친 혈을 풀어주어 전신이 깨어나는 효과를 얻게 된다.

② 점심시간 간단하게 몸풀기



① 양손을 깍지끼고 양발 끝을 붙이고 선다.

② 숨을 들이쉬며 양손을 머리위로 올린다.



③ 척추와 전신이 모두 늘어나는 느낌이 들도록 뻗는다.

④ 숨을 참았다가 내쉬면서 '탁' 풀어준다.

온몸의 뭉친 근육들이 가볍게 풀어지고 활기가 생긴다.

③ 휴식시간 스트레칭 (목의 긴장감 풀어주기)

① 양 중지를 모아서 두개골 뒤의 움푹 들어간 곳에 모아 지그시 누르고 머리를 앞뒤로 움직인다.

② 한손씩 뒤로 하여 목 위를 강하게 마사지한다.

③ 열기가 느껴질 때까지 마사지하여 긴장을 푼다.

④ 엄지와 네 손가락으로 뒷목을 감싸쥐고 머리를 앞 뒤로 가볍게 움직인다.

목의 긴장감을 풀어주면 경축 주위 근육 혈액순환이 원활해져 통증이 가라앉는다.
특히 화가 났다거나 스트레스로 뒷목이 굳어질 때 바로 자극하면 보다 효과적이다.

④ 휴식시간 스트레칭 (팔 자극하기)

① 손가락 4개로 어깨근육을 지그시 누르고 돌린다.
② 반대쪽 어깨도 반복한다.
③ 양손을 등 뒤로 가져가 척추 주변 아래위로 마사지 한다.
④ 주먹을 쥐고 어깨에서 손까지 팔의 바깥 부위와 안쪽 부위를 두드린다.
⑤ 반대쪽 팔도 반복한다.

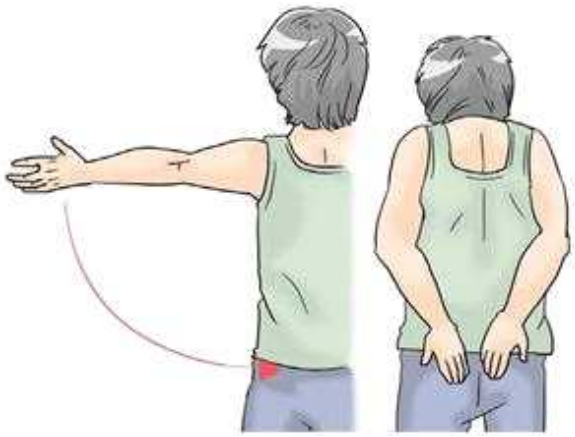
일을 할때 쉽게 뻣뻣해지는 어깨와 팔의 피로를 회복하는데 좋다.

⑤ 휴식시간 스트레칭 (명치의 긴장 풀어주기)

① 오른손바닥 두툼한 부분으로 명치부터 왼쪽 어깨까지 원을 그린다.
② 아플 정도로 강하게 자극한다.
③ 반대쪽도 같은 요령으로 반복한다.

명치의 긴장을 풀어주면 마음이 안정되고 피로회복에 효과적이다.

⑥ 등뒤 자극하기



① 기마자세로 선다.
② 숨을 들이쉬면서 양팔을 좌우로 어깨 높이까지 올린다.
③ 숨을 내쉬면서 등 뒤 허리를 15회 이상 쳐준다.

신장의 기능을 원활하게 하여 전신의 피로를 풀어준다.
또한 허리부분의 피가 잘 돌게 하여 허리의 피로가 풀리는 것을 느낄 수 있다.

출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

■ 스트레칭 TIP!

하나. **업무 후 스트레칭**은 업무 전보다 길게
둘. **틈틈이** 몸에 반동을 주지 않고 천천히
셋. 스트레칭 자세는 1회에 **10-30초** 정도 유지
넷. 스트레칭을 할 때 **평상시 호흡 유지**
다섯. 주변을 신경 쓰지 말고 **꾸준히** 실시

2 근골격계 질환의 이해와 예방

가 근골격계 질환의 정의

근골격계 질환이란 '반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애로 목, 허리, 어깨, 팔, 다리 신경 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환' 이다.

인체의 모든 관절과 뼈, 근육 등에서 나타날 수 있는 증상이므로 사무실에 주로 앉아서 일하는 직종이나, 서서 활동적으로 일하는 직종이나 가릴 것 없이 나타날 수 있다.

나 근골격계 질환의 발생원인

근골격계 질환은 반복적인 동작 등과 같은 직접적인 원인과 요양보호사의 개인적인 특성(체력, 숙련도 등) 및 심리적 특성 그리고 업무량, 업무시간, 업무 스트레스 등 촉진요인 등이 상호 복합적으로 작용하여 발생한다.

안전보건공단에서는 근골격계 질환의 위험요인으로 4가지를 제시하고 있다.

첫 번째는 자세이다.

부자연스런 자세를 계속적으로 오래 유지하는 경우 근골격계 질환의 위험성은 높아지게 되고, 이러한 자세는 개인의 습관과 작업환경에 의해 영향을 받는다. 공간이 협소한 경우에는 허리나 무릎을 바른 자세로 펼 수 없고, 작업환경의 높이가 낮거나 너무 높은 경우에도 허리에 부담을 주기 쉽다.

두 번째는 무리한 힘이다.

무리한 힘을 쓰거나 반복적인 작업을 할 경우에는 그 위험도가 급격히 증가한다.

세 번째는 반복성이다.

같은 근육을 반복해서 사용하면 근육의 피로가 축적되고 근육이 원상태로 회복하는데 더 힘이 든다. 그러므로 반복적인 근육의 사용은 근골격계 질환의 주요 발생요인이 된다.

네 번째는 휴식의 부족이다.

근육을 많이 사용하게 되면 근육 피로 물질인 젖산이 많이 쌓이게 되어 통증을 유발한다.

【근골격계 질환의 위험요인 4가지】

출처 : 안전보건공단. 근골격계 질환 교육자료

다 근골격계 질환의 증상

1) 각 부위별 질환의 증상

근골격계 질환 증상은 매우 다양하며 구분하기가 애매한 경우가 많지만 특히 통증, 자극반응의 민감함, 근력 저하, 부어오름, 감각저하 등의 증세를 보이게 된다. 본인 스스로 인지할 수 있는데 통증의 정도와 기간, 반복되는 횟수에 따라 그 정도를 파악할 수 있으며 일주일 이상 증상이 지속되거나 과거 1년간 한 달에 한번 이상 증상이 반복되는 경우에 근골격계 질환의 증상으로 판단할 수 있다.

부위	원인	증상
목과 어깨	• 잘못된 자세 • 외부의 충격 • 과도한 스트레스	• 어깨근육 긴장되어 굳어짐 • 압통, 연관통, 팔부위의 방사통 • 목 부위의 운동제한, 두통
팔관절과 손목	• 반복적인 과도한 사용 • 근육과 인대의 무리	• 팔목이나 팔꿈치의 심한 통증
손과 손가락	• 근육의 무리한 사용	• 손가락의 감각저하, 운동 기능저하 • 손가락 연결된 손바닥 저림
허리	• 부적절한 자세로 장시간 척추에 무리가 가해질 때	• 등쪽 허리와 골반부위 통증 • 다리 앞, 옆, 뒤로 뻗치는 방사통 • 오래 앉아있는 경우 통증 악화
무릎과 다리	• 날씨(저기압일 때)	• 아침기상 시 관절이 뻣뻣해짐 • 운동 시 악화되고 쉬면 증상이 좋아짐

<표 1> 각 신체부위별 질환의 원인 및 증상
출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

2) 근골격계 질환의 단계

단계	특징	대처방안
1단계	• 작업 중 통증 • 밤이나 휴무기간 중 증상이 없어짐 • 작업수행능력은 변화 없음 • 몇 주 또는 몇 달 계속	예방관리
2단계	• 작업시작 초기부터 증상시작 • 밤에도 통증이 지속되어 수면 방해 • 반복적 작업의 수행도가 낮아짐 • 몇 달간 지속	의학적 치료 및 관리
3단계	• 휴식 시는 물론 일상 시에도 통증 느낌 • 잠을 설침 • 가벼운 작업수행에도 어려움 느낌 • 몇 달간 혹은 몇 년 지속	의학적 치료 및 관리

〈표 2〉 근골격계 질환의 단계

출처 : 요양보호사 표준교재 이론. 보건복지부. 2010

근골격계 질환의 발생기전은 반복적인 작업이나 부자연스러운 작업 자세 등 여러 가지 요인들이 결합하여 작용함으로써 근육과 근육에 분포한 혈관이나 신경 등에 미세한 손상을 일으켜 통증과 감각이상을 호소하는 것이다.

근골격계 질환의 1단계는 작업 중 통증이나 피로감을 느끼는 것으로 하루 밤이 지나면 증상이 사라지기도 한다. 그러므로 작업의 효율성에는 영향이 없지만 증상이 며칠 동안 지속되면서 악화와 회복을 반복한다.

근골격계 질환 2단계는 작업에 임한 초기부터 통증이 나타나는 것으로 하루 밤이 지나도 통증은 지속되며 화끈거리는 증상으로 인해 수면을 정상적으로 취할 수 없다. 따라서 작업능력의 감소가 초래되며 몇 주 내지 몇 달 동안 지속되며 악화와 회복을 반복한다.

근골격계 질환 3단계는 휴식시간에도 통증이 계속되며 하루 종일 통증이 지속되기도 한다. 통증으로 불면증에 시달리게 되며 작업 수행이 불가능할 뿐 아니라 일상생활에도 지장이 초래된다.

라 업무수행 중 근골격계 질환의 예방

환자보조 업무를 수행하는 요양보호사는 고령자가 대부분이며 과도한 힘의

사용이나 반복적인 동작 및 부자연스러운 자세 등에 의해 여러 가지 건강장애가 나타난다.

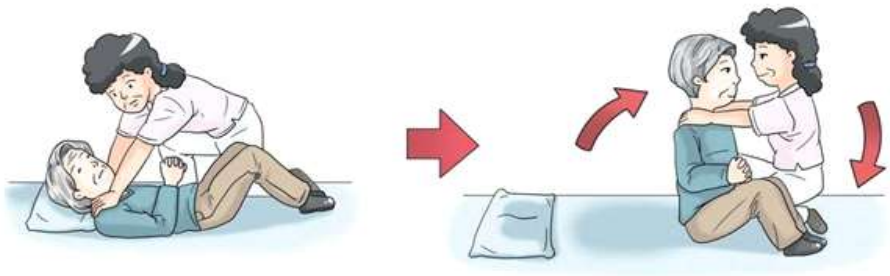
특히 근육, 신경, 혈관, 관절 및 인대에 손상을 보이며 주로 목, 어깨, 팔, 손목 및 허리 등에 나타나는 근골격계 질환이 많이 나타난다.

따라서 요양보호사의 효과적인 건강관리와 안전한 급여제공을 위하여 근골격계 질환 예방에 대한 노력이 필요하다.

1) 침상 보조 시 (바닥에서 일으킬 때)

대상자의 이동이나 체위 변경 시 근골격계 질환을 예방하기 위해서는 안정된 자세가 필요하다. 안정된 자세란 중심 위치가 낮을수록, 지지면적이 넓을수록, 바닥과 마찰저항이 클수록 안정적이다.

■ 1인 보조



① 한쪽 무릎을 바닥에 대고 양어깨를 잡는다. ② 대상자를 일으켜 세우면서 함께 앉는 자세를 취한다.

■ 2인 보조

침대 바닥 시트를 잡기 편하게 쥐고, 구령을 붙여가며 동시에 들어 올린다.

들 것(장비)의 측면을 손 전체로 잡고, 구령을 붙여가며 동시에 들어 올린다.

출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

2) 휠체어 보조 시

침대에서 휠체어로 대상자를 옮기는 작업 시 먼저 옮기는 장소와 방법을 정한 후 허리를 구부리거나 비트는 동작을 최소화하고 대상자 몸에 가까이 근접하는 것이 좋은 방법이다. 이때 높낮이가 가능한 환자 이송카를 이용하면 무리한 자세에서 발생할 수 있는 근골격계 질환을 예방할 수 있다.

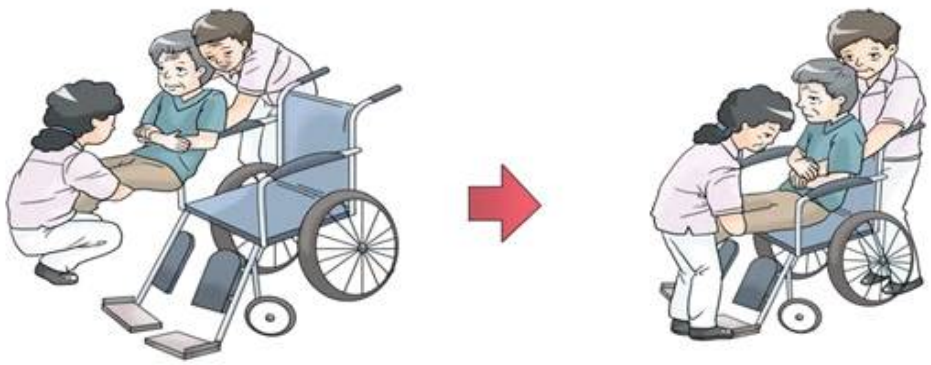
■ 1인 보조

① 앞뒤로 다리를 벌리고 대상자의 다리사이에 위치한다.

② 무릎을 구부리고 대상자의 뒤허리춤을 잡고 대상자를 몸 전체로 안는다.

③ 대퇴부 근육을 이용하여 든다.

■ 2인 보조



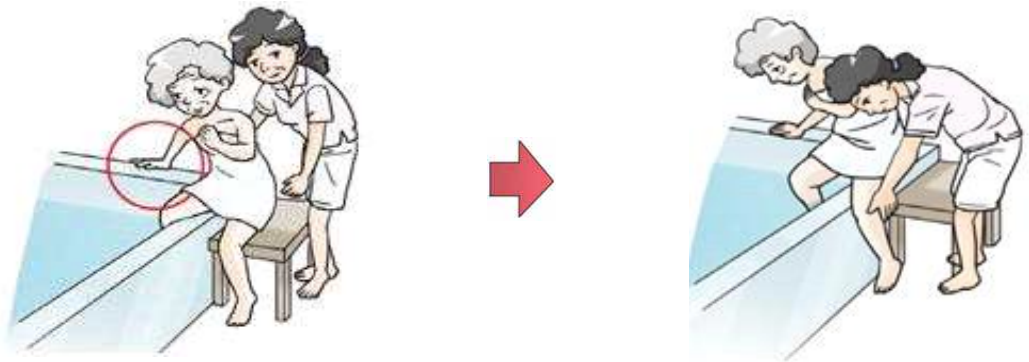
① 각각 대상자의 양손목과 양다리를 잡는다. ② 구령에 맞추어 동시에 대상자를 들어앉힌다.

출처 : 국민건강보험공단, 근골격계 질환 예방

3) 목욕 서비스 수행 시

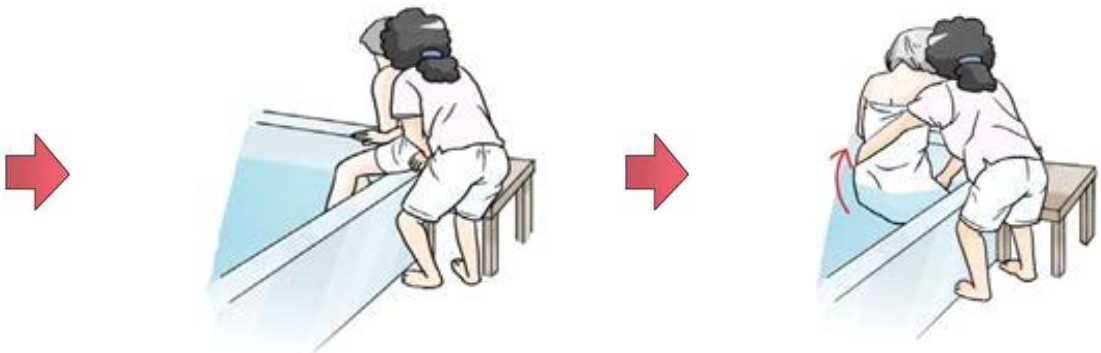
요양보호사가 대상자에게 목욕서비스를 제공하고자 할 때 목욕실의 상태를 미리 살피고, 바닥이 미끄럽지 않게 물기를 닦아 건조한 상태가 유지되도록 하여야 하며, 목욕탕 바닥에는 미끄럼방지매트 등을 부착하여 미끄럼에 의한 낙상이 발생되지 않도록 주의해야 한다.

■ **욕조에 들어갈 때**



① 입욕 시 대상자의 움직이는 방향으로 다리를 넣고 대상자는 욕조를 가볍게 잡도록 한다.

② 대상자의 다른 무릎을 잡고 천천히 욕조에 들어가도록 한다

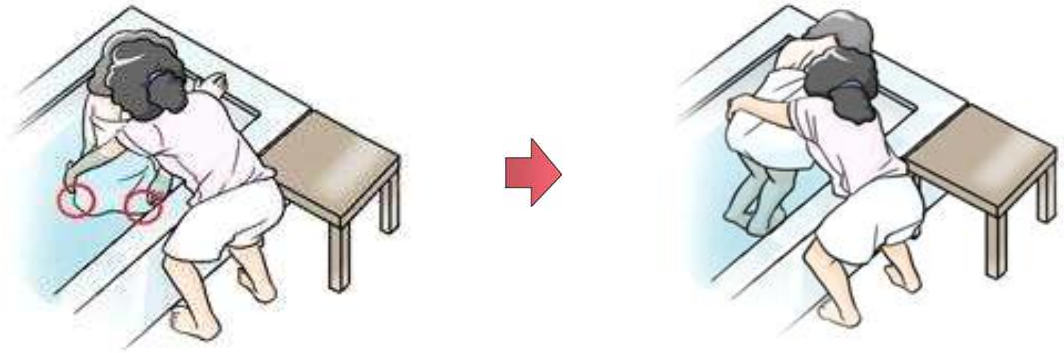


③ 양다리가 욕조에 들어갔는지 확인하고 가볍게 엉덩이를 민다.

④ 대상자는 욕조를 잡게 하고 한쪽 손은 대상자의 허리를 잡고 다른 한 손은 대상자의 엉덩이를 받치며 편하게 입수하게 한다.

⑤ 물의 부력을 이용해 천천히 물속으로 앉게 한다

■ 욕조에서 나올 때



① 대상자의 한쪽 손은 욕조를 잡게 하고 대상자의 뒤쪽에서 양손으로 엉덩이를 받친다.

② 한 손으로 욕조를 잡은 손에 의지하여 그 상태로 앞으로 나가도록 안내한다.

③ 엉덩이를 들어 올리며 보조의자에 앉도록 유도한다.

④ 양쪽 엉덩이를 잡고 천천히 보조의자에 앉힌다.

⑤ 대상자는 욕조를 잡게 하고 대상자 무릎을 받쳐 들어 보조의자에 앉힌다. 이때 한쪽 손은 대상자의 다리를 잡고 다른 한 손은 대상의 엉덩이를 받쳐준다.

⑥ 대상자의 허리와 다리를 잡고 나오는 방향으로 같이 움직인다.

출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

4) 화장실 이용 보조 시

① 먼저 대상자를 변기 가까이 붙여 세우고 수발자 몸에 기대게 하며 다리는 앞, 뒤로 벌리고 선다.

② 무릎을 구부리고 대상자도 무릎을 구부리게 한다.

③ 수발자는 거의 앉는 자세로 무릎을 굽히고 대상자를 앉기 편하게 해준다.

④ 무릎을 바닥 가까이에 대고 대상자 상체를 수발자 쪽으로 지지하게 하며 엉덩이를 변기에 깊이 앉힌다.

출처 : 국민건강보험공단, 근골격계 질환 예방

■ **이동보조시 올바른 자세** (대상자 이송! 이렇게 도와주세요!)

- 이동 전에 먼저 옮길 장소와 방법을 정한다.
- 팔과 다리 근육을 사용하여 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- 대상자의 몸의 일부분이 미끄러지지 않도록 잡는다.
- 손잡이가 적절치 않으면 벨트 등 보조기구를 이용한다.
- 대상자를 들거나 내리는 동안 몸을 굽히거나 비틀지 않는다.
- 큰 힘이 필요한 경우에는 동료와 함께 한다.

5) 가사 지원 서비스 수행 시

식사보조가 필요한 대상자를 돌볼 때에는 요양보호사가 서 있는 상태의 식사 돕기는 허리에 큰 부담이 가게 되므로 피하는 것이 좋다. 마주 앉아서 식사를 돕는 것도 서 있는 것 보다는 편할 수 있으나 어깨나 등 근육에 무리가 올 수 있다. 따라서 나란히 앉아서 식사를 보조하는 것이 팔이나 허리에 무리가 가지 않는다. 이때에도 지나치게 허리를 틀지 않도록 주의해야 한다.

■ **식사도움**

선체로 식사 돕기 금지(×)

- 높은 위치에서 음식을 먹이기 때문에 자세가 불안정하고 허리에 무리를 줄 수 있다.

마주앉아 식사보조(△)

- 가급적 편하다. 그러나 거리감으로 인해 어깨와 등 근육에 무리를 줄 수 있다.

나란히 앉아 식사보조(◯)

- 바로 옆에 앉아 도움을 줌으로써 식사 보조 시 팔이나 허리에 무리가 가지 않는다.

출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

무거운 물건을 옮겨야 할 때 허리를 굽히는 것보다는 무릎을 굽혀서 물건을 들어 올려야 한다. 이 자세는 허리에 가해지는 부담을 대퇴부로 분산시키게 되어 훨씬 안전하다.

■ **무거운 물건을 들어 올릴 때**

무릎을 펴고(×)

무릎을 구부리고(○)

무거운 물건을 들 때는
허리를 굽히지 말고
무릎을 굽히세요

요양보호사가 요양시설 내 또는 가정을 방문하여 청소를 할 때에 허리를 구부리면 무리가 있을 수 있으므로 허리를 똑바로 펴고 일하는 것이 좋다.

■ **서서 일할 때**

허리를 구부리고(×)

허리를 펴고(○)

서서 일할 때는 허리를
똑바로 펴주세요.

엎드려서 바닥 청소 등의 일을 할 경우에도 허리를 구부려서 하면 무리가 올 수 있기 때문에 허리를 곧게 펴고 일하는 것이 통증 발생을 예방할 수 있다.

■ **엎드려 일할 때**

허리를 구부리고(×)

허리를 펴고(○)

엎드려서 일할 때도
허리를 펴주세요.

출처 : 국민건강보험공단. 근골격계 질환 예방

6) 근골격계 질환 초기 대처법

대처가 늦어질 경우 치료나 기타 관리비용이 커지며 장기간 방치 시 영구적인 장해를 초래할 수도 있으므로 초기 대처가 중요하다. 초기 대처방법으로는 휴식, 냉찜질, 압박, 올리기, 고정 등이 있으며 손상 후 24시간에서 72시간 이내에 치료해야 한다.

① 휴식

초기에 움직이는 것은 손상의 정도를 크게 하므로 지나치게 통증이 있는 경우 움직임을 피한다.

② 냉찜질

차가운 찜질은 통증과 근육경련을 줄이는데 도움이 된다. 얼음주머니는 하루 2시간마다 20~30분을 하는 것이 좋으며 급성기의 경우 2~3일 정도는 냉찜질이 좋으나 만성통증에는 온찜질이 좋다.

③ 압박

압박은 탄력 붕대를 이용하여야 하며 손상부위에 축적되어 있는 부종을 조절하고 움직임을 최소화하여 통증을 줄여준다.

④ 올리기

손상 부위를 심장보다 높게 올리는 것은 혈액순환을 도와 부종을 줄여준다.

⑤ 고정

고정은 주변 근육을 이완시키고 손상된 부위를 지지한다. 부목을 이용하여 통증과 경련을 감소시킨다.

7) 근골격계 질환 10대 예방 수칙

요양보호사들의 근골격계 예방 및 관리를 위해 다음과 같은 10가지 예방 수칙을 권장하고 있다.

1. 활동 전 충분히 몸 풀기

☐ 허리는 충분히 풀었는가?
☐ 어깨와 팔 근육의 긴장을 완화하였는가?
☐ 즐거운 마음 자세를 갖고 있는가?

2. 대상자와 활동 전 대화하기

☐ 대상자에게 제공할 서비스 내용을 숙지하였는가?
☐ 대상자에게 서비스 내용을 충분히 전하였는가?
☐ 대상자와 충분한 논의가 이루어졌는가?

3. 이동 경로를 면밀히 검토 후 실시하기

☐ 바닥에 떨어져 있는 물건들을 정리하였는가?
☐ 바닥은 미끄러운지 점검하였는가?
☐ 바닥에 물기는 제거하였는가?

4. 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구 활용하기

☐ 업무 진행의 곤란함을 동료와 상의하는가?
☐ 이동 도구의 위치는 확인하였는가?
☐ 도구의 사용법을 숙지하였는가?

5. 이동시 대상자를 몸에 최대한 근접시키기

☐ 대상자의 복장은 어떠한가?
☐ 대상자의 현자 상태에 대해 확인하였는가?
☐ 대상자의 사용 가능한 관절을 파악하였는가?

6. 허리근육을 사용하기보다는 다리의 큰 근육을 활용하기

☐ 서비스 전 다리의 근육 활용을 위해 다리를 적절히 벌렸는가?
☐ 허리는 곧게 펴고 있는지 확인하였는가?
☐ 발이 미끄러지지 않도록 자세를 완전하게 잡았는가?

7. 오래서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용하기

☐ 오래서서 일하는 상황인지를 사전에 확인하였는가?
☐ 중간 몸 풀기를 하는가?
☐ 의자나 발 받침대가 안전한지 확인하였는가?

8. 적절한 운동을 꾸준히 하기

☐ 팔다리 강화를 위한 운동을 매일 하는가?
☐ 여가시간에 신체단련운동이나 활동적인 프로그램에 참여하는가?
☐ 규칙적인 스트레칭을 하는가?

9. 충분히 휴식과 수면을 취하기

☐ 스트레스에 의해 업무 진행의 곤란함을 자가진단 할 수 있는가?
☐ 매일 일정한 휴식시간을 가지는가?
☐ 스트레스 해소를 위한 시간(여행, 등산 영화 등)을 가지는가?

10. 규칙적인 식생활을 유지하기

☐ 하루 세끼 규칙적인 식사를 하는가?
☐ 충분한 수분을 섭취하는가?
☐ 적절한 영양을 고려하여 섭취하는가?

〈표 3〉 근골격계 질환 자가 체크리스트
출처 : 안전보건공단. 근골격계 질환 교육자료

발간

국민건강보험공단

참고문헌

- 보건복지부 중앙치매센터(2016). 나에게 힘이되는 치매가이드북.
- 보건복지부(2014). 요양보호사 표준교재.
- 국민건강보험공단 요양보호사직무교육 연구용역 참고자료(2016). 노인재활 교육자료
- 국민건강보험공단 근골격계질환 예방.
- 보건복지부 중앙노인보호전문기관(2015). 2015년도 노인학대현황보고서.
- 한국산업안전보건공단(2011). 요양보호사 근골격계 질환 실태조사 및 예방매뉴얼 개발 보고서.
- 보건복지부 국가건강정보포탈 http://health.mw.go.kr
- 복지용구정보마당 http://www.esenior.or.kr
- 한국산업안전공단 홈페이지. http://www.kosha.or.kr.
- 한국소방안전협회 http://www.kfsa.or.kr

효나누미

효나누미 는 요양보호사의 친근하고 미래지향적인 이미지를 표현하여 요양보호사에 대한 긍정적이고 비전 있는 사회적 인식을 확대하기 위해 공단에서 선정한 심벌마크와 네이밍(별칭)입니다.

심벌마크

- 리본모양을 모티브하여 서로 마주잡고 있는 어르신과요양보호사를 형상화함
- 사랑과 정성으로 보살펴 건강한 모습으로 거듭나게 하려는 요양보호사의 의지를 표현

효나누미

네이밍·별칭

- 효는 감사하는 마음이며 가족이 가져야할 근본임
- 요양보호는 전통사회의 효의 역할이며 효를 나눈다는 의미로 어르신의 가족이 되어주겠다는 의미

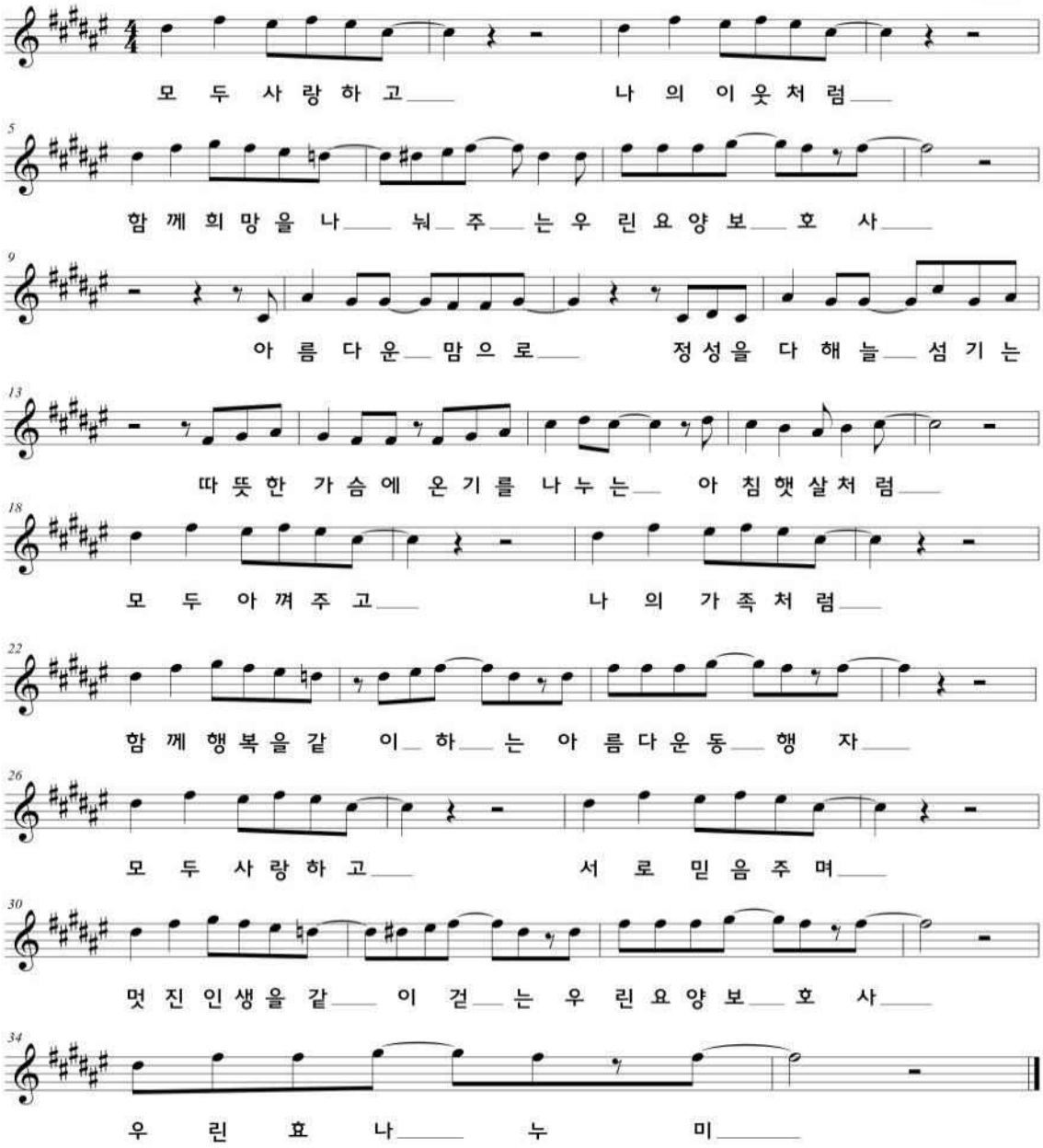
❑ 파일 다운로드 방법

- www.longtermcare.or.kr→알림·자료실→알림방→공지사항 50561번 "요양보호사 심벌마크, 네이밍(별칭) 및 로고송 안내"

요양보호사 로고송

작사 국민건강보험공단
작.편곡 국민건강보험공단

노래 권성희



사회보장급여법에 따른 지원대상자 발견시 신고안내

□ 신고 대상

○ 출산, 양육, 실업, 노령, 장애, 질병, 빈곤 및 사망 등의 **사회적 위험으로 인하여** 사회보장급여를 필요로 하는 사람으로서

- **사망** 또는 중대한 **정신적·신체적 장애**를 입을 **위기에 처한 사람**

□ 신고 방법

○ **관할 읍면동 주민센터**(or 시군구 희망복지지원단)**에 직접 방문** 또는 **전화로** 신고하거나, **'희망의 전화' 129에** 전화로 신고

○ 또는 인터넷 **"복지로(www.bokjiro.go.kr)"** 사이트에서 **도움신청하기 메뉴**를 **활용**하여 신고

□ 신고 - 지원처리 절차

□ 신고 의무자

○ 사회보장급여법 제13조에 따라 다음 각 호에 해당하는 사람은 **지원대상자 발견 시** 해당 **보장기관에 지체없이 신고**하여야 함

1. 「사회복지사업법」에 따른 사회복지시설의 장과 그 종사자
2. 「장애인활동 지원에 관한 법률」에 따른 장애인활동지원기관의 장 및 그 종사

자와 활동지원 인력

3. 「의료법」에 따른 의료인과 의료기관의 장

4. 「의료기사 등에 관한 법률」에 따른 의료기사

5. 「응급의료에 관한 법률」에 따른 응급구조사

6. 「소방기본법」에 따른 구조대 및 구급대의 대원

7. 「국가공무원법」에 따른 경찰공무원

8. 「지방공무원법」에 따른 자치경찰공무원

9. 「정신보건법」에 따른 정신보건센터의 장과 그 종사자

10. 「영유아보육법」에 따른 어린이집의 원장 등 보육교직원

11. 「유아교육법」에 따른 교직원 및 강사 등

12. 「초·중등교육법」에 따른 교직원, 전문상담교사 등 및 산학겸임교사 등

13. 「학원의 설립·운영 및 과외교습에 관한 법률」에 따른 학원의 운영자·강사·직원 및 교습소의 교습자·직원

14. 「성폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」에 따른 성폭력피해상담소의 장과 그 종사자, 성폭력피해자보호시설의 장과 그 종사자

15. 「성매매방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」에 따른 지원시설의 장과 그 종사자, 성매매피해상담소의 장과 그 종사자

16. 「가정폭력방지 및 피해자보호 등에 관한 법률」에 따른 가정폭력 관련 상담소의 장과 그 종사자, 가정폭력피해자 보호시설의 장과 그 종사자

17. 「건강가정기본법」에 따른 건강가정지원센터의 장과 그 종사자

18. **「노인장기요양보험법」에 따른 장기요양기관의 장과 그 종사자 및 재가장기요양기관의 장과 종사자**

19. 「지역보건법」에 따른 보건소의 방문간호 업무 종사자

20. 「다문화가족지원법」에 따른 다문화가족지원센터의 장과 그 종사자

21. 「지방자치법」에 따른 행정리의 이장 및 행정동의 하부조직으로 두는 통의 통장

발행일 : 2016년 9월 27일

발행인 : 성 상 철

발행처 : 국민건강보험공단

주 소 : 강원도 원주시 건강로 32

※ 본 교재의 저작권은 국민건강보험공단에 있습니다.