

■ 업무수행 시 주의할 자세

평상시 올바른 자세를 유지하는 것이 중요합니다.

- 무거운 물건을 들 때는 허리를 굽히지 말고 무릎을 굽히세요.



무릎을 펴고(×)



무릎을 구부리고(○)

- 서서 일할 때는 허리를 똑바로 펴주세요

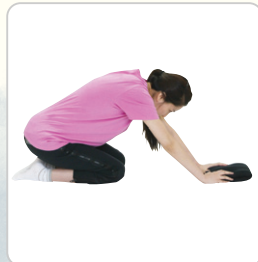


허리를 구부리고(×)



허리를 펴고(○)

- 엎드려서 일할 때도 허리를 펴주세요.



허리를 구부리고(×)



허리를 펴고(○)

■ 우울증 예방을 위한 스트레스 관리법

- 우울증은 2주 이상 슬픈 기분이 지속되거나 평소에 즐겨하던 일에 흥미를 잃으면서 이러한 기분이 가정생활이나 직장생활, 사회생활에 심각한 영향을 주는 것입니다.
- 우울증으로 진단되면 의사의 진료를 받아야 하지만, 평소 우울증이 발생하지 않도록 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.

우울증 예방을 위한 스트레스 관리법

- ◆ 우울증은 사람을 무기력하게 하고 삶에 대한 의욕을 뺏어갑니다.
- ◆ 우울증은 신체적, 정신적, 환경적인 여러 요인들에 의해 발생할 수 있고 치료보다 예방이 더욱 중요합니다.
- ◆ 평상시 스트레스를 잘 관리하고 긍정적이고 즐거운 마음으로 생활 하는 것이 무엇보다 중요합니다.

규칙적인 운동은 신체건강뿐 아니라 스트레스에 대한 대처능력도 향상 시킵니다.

※ 어떤 운동이라도 좋지만(웨이트 트레이닝, 수영, 요가, 조깅 등) 피곤을 느낄 정도의 과도한 운동은 오히려 스트레스를 증가시킵니다.

명상이나 긴장이완 훈련은 스트레스를 감소시킵니다.

※ 다리를 들어 돌리고 힘을 주면서 열까지 쉰 후 천천히 내립니다.

스트레칭을 종종 하는 것도 좋습니다.

※ 부드럽게 원을 그리며 머리를 돌립니다. 앞뒤로 노를 저듯이 천천히 옆으로 굽혀 봅니다.

천천히 심호흡을 하는 것은 많은 산소를 마시게 해 줍니다.

※ 편평한 바닥에 누운 다음, 한 손은 배 위에 놓고 다른 한 손은 가슴 위에 놓으세요. 천천히 숨을 들이쉬면서 뱃속이 조금 떠오르듯이 하십시오. 1초 정도 숨을 멈추고 천천히 숨을 내쉬면서 뱃속이 뒤로 물러가는 대로 내버려 두십시오.

우울증을 예방하고 스트레스를 관리하는 평상시 생활지침

- ◆ 날씨처럼 조처할 수 없는 것에 대해서는 걱정하지 마세요.
- ◆ 조처할 수 있는 일에는 최선을 다해서 준비하세요.
- ◆ 집이나 직장에서 실천 가능한 목표를 가지세요.
- ◆ 변화는 위협이 아니라 긍정적인 도전으로 바라보세요.
- ◆ 친구나 가족들에게 도움을 요청하세요.

■ 올바른 손씻기

- 손씻기를 생활화하면 신종플루, 급성 A형간염 등 많은 감염성 질환을 예방할 수 있습니다.

- ◆ 식사 전·후, 외출 전·후에 항상 손씻기를 생활화해야 합니다.
- ◆ 어르신 댁을 방문하여 요양서비스를 제공하기 전, 가장 먼저 손을 씻는 것을 생활화해야 합니다.
- ◆ 상처를 만지거나 기저귀를 간 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- ◆ 손을 씻을 때 반지나 시계는 착용하지 않는 것이 좋습니다.

물과 비누를 이용한 손씻기 방법 (출처:법국민 손씻기 운동본부)

손씻기 행위시 소요되는 시간 : 40~60초

- ① 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
- ② 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.
- ③ 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.
- ④ 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.
- ⑤ 손바닥을 마주 대고 손가락을 긴 상태에서 문질러 줍니다.
- ⑥ 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

국민건강보험공단은
요양보호사들이 건강한 몸과 즐거운 마음으로
어르신들과 함께할 수 있도록
최선을 다하겠습니다.

h·well
국민건강보험
National Health Insurance Corporation
고객센터 ☎ 1577-1000

요양보호사를 위한 근골격계 질환 및 우울증 예방 운동법

- 근골격계 질환 예방 운동법
- 업무수행 시 주의할 자세
- 우울증 예방을 위한 스트레스 관리법
- 올바른 손씻기



h·well
국민건강보험
National Health Insurance Corporation

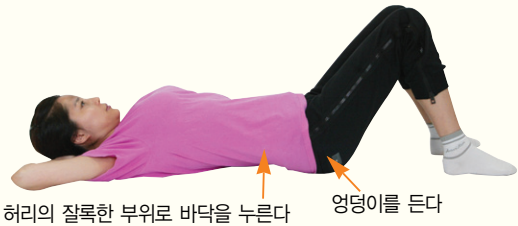
근골격계 질환 예방 운동법

오랫동안 반복적이고 지속적인 활동을 하거나, 부자연스러운 자세로 업무를 할 때 근육, 신경 등에 통증을 동반한 질환이 발생할 수 있고 이를 근골격계 질환이라 합니다.

근골격계 질환을 예방하기 위해서는 평소 스트레칭이나 규칙적인 자세변환, 운동과 함께 올바른 자세를 유지하는 것이 중요합니다.

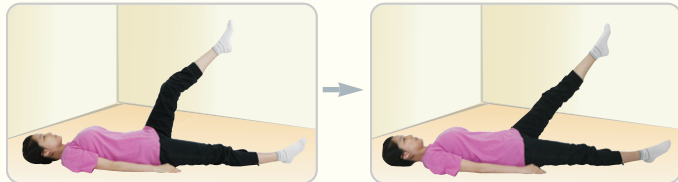
1 허리통증 예방 운동법 - 아침, 저녁 1회 20회씩 반복

- 발을 바닥에 편평하게 대고 무릎을 구부린 채 허리를 대고 누워 허리의 잘못된 부위로 바닥을 누릅니다. 골반을 위로 기울여서 바닥에서 약간 떨어지게 복근과 엉덩이 근육을 긴장시킵니다. 6초간 유지합니다.



1. 슬락근 스트레칭

‘슬락근’이란 무릎 뒤쪽 근육을 말합니다. 슬락근이 너무 경직되어 있으면 요통을 일으킬 수 있습니다. 따라서 슬락근을 스트레칭해주는 것이 중요합니다. 벽에 발을 걸쳐 올린 상태에서 무릎을 펴주는 동작을 반복하여 슬락근을 부드럽게 합니다.



2. 고관절 굴곡근육 스트레칭

무릎을 굽히고 앉은 상태에서 몸을 앞으로 전진시킴으로써 무릎을 대고 앉은 쪽 고관절의 앞쪽 근육이 스트레칭 됩니다.



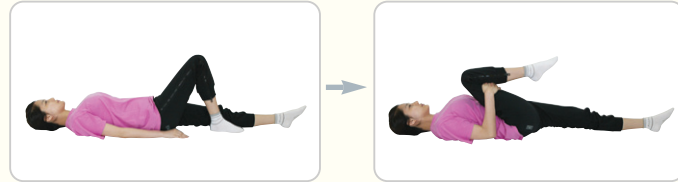
3. 고관절 회전근육 스트레칭

한쪽 발을 반대쪽 무릎에 걸친 상태에서 무릎을 바깥쪽으로 밀어줌으로써 고관절을 회전시키는 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.



4. 고관절 신전근육 스트레칭

무릎을 가슴으로 잡아당김으로써 고관절 뒤쪽의 근육을 스트레칭 합니다.



5. 허벅지근육 스트레칭

무릎을 엉덩이 쪽으로 잡아당김으로써 허벅지 앞쪽의 근육을 부드럽게 스트레칭 합니다.



6. 허리근육 스트레칭

허리를 좌우로 돌려 허리근육을 스트레칭 합니다.

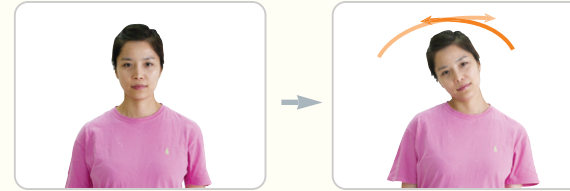


2 어깨통증 예방 운동법 - 수시로 실시

- 두 팔을 머리 위로 올려서 귀에 닿지 않으면 유연성이 부족한 경우 이므로 스트레칭을 하여 줍니다.

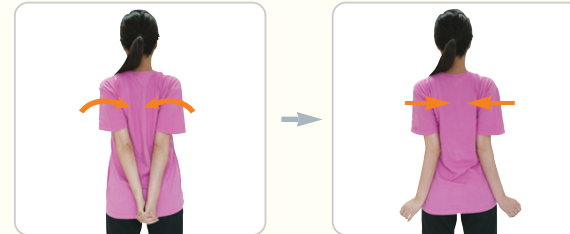
1. 목근육 이완운동

- ① 똑바로 선 다음 등뒤에서 양손을 잡고, 왼쪽 어깨를 떨어뜨린 후 머리를 오른쪽으로 기울입니다.
- ② 이 자세를 10초간 유지하고 반대쪽도 동일하게 실시합니다.



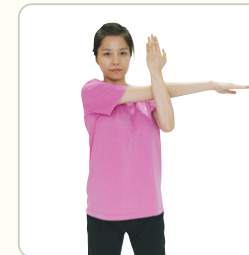
2. 어깨 뒤로 움츠리기

- ① 양손을 내려 등쪽에서 각지를 낀다.
- ② 견갑골이 서로 가까워지도록 힘을 주어 어깨를 뒤로 움츠린 후 5초간 유지하고 힘을 뺍니다.



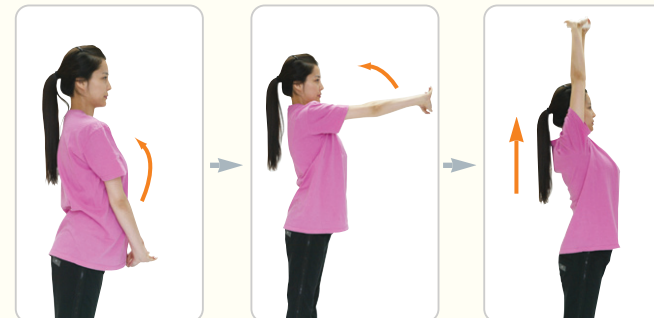
3. 어깨 이완하기

- ① 한쪽 팔은 옆으로 뻗고 다른 팔로는 뻗은 팔을 눌러줍니다. 어깨가 이완된다는 느낌으로 합니다.
- ② 반대쪽도 동일하게 실시합니다.



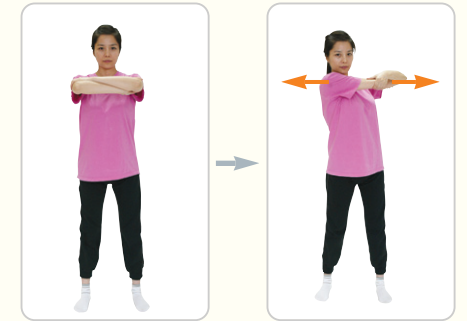
4. 어깨 올리기

양손으로 각지를 낀 채로 위의 그림과 같이 어깨 부분을 쪽 펴면서 팔을 들어 올립니다.



5. 어깨 옆으로 올리기

팔짱을 낀 자세에서 팔을 들어 좌우로 돌려줍니다.



6. 어깨 스트레칭

- ① 양손을 머리 위로 올린 후 그림과 같이 한쪽 팔은 떨어뜨리고 다른 쪽 팔로 붙잡습니다.
- ② 떨어뜨린 팔을 아래쪽으로 당긴다는 기분으로 이완시킵니다. (반대편도 동일하게 시행)



3 손목통증 예방 운동법 - 수시로 실시

① 손목을 뒤로 젖히고 손가락을 느슨하게 편다	② 손목을 반듯이 편 후 손가락을 이완시킨다.	③ 주먹을 꼭 친다.
④ 주먹을 쥐고 손목을 최대한 구부려 천천히 다섯을 센다.	⑤ 팔목과 손가락을 느슨하게 펴고 천천히 다섯을 센다	⑥ 위 운동을 10회정도 반복한 후 양팔을 앞으로 펴고 5~6초동안 흔든다.

- 손가락에 힘을 주어 다음 운동을 각각 실시합니다.

