

보건복지부 노인보호전문기관

어르신 행복을 지켜드리는 변호,
기억해주세요

노인학대신고·상담전화
1577-1389
또는 **129**

노인학대 7대 예방수칙

- 누구도 노인을 학대할 수 없음을 확실히 알립니다.
- 가능한 건강을 유지하도록 최선을 다합니다.
- 자기소유의 재산을 스스로 관리합니다.
- 여가 및 사회활동을 지속합니다.
- 변화하는 사회를 이해하려고 노력합니다.
- 가족에게 사랑한다는 표현을 자주합니다.
- 어떤 상황에서도 자신을 사랑합니다.

노인학대의 예측 징후

- 치료받지 못한 상처 및 부상이 발견된다.
- 다름, 욕설 등의 큰소리가 자주 들린다.
- 노인에게 성적 수치심을 주는 행동을 한다.
- 노인의 물건 및 금품을 허락 없이 사용한다.
- 식사를 거르는 등 영양실조나 탈수상태이다.
- 노인에게 필요한 의료적 처치를 받지 않는다.
- 노인을 시설에 입소시킨 후 연락을 두절한다.

65세 이상 고령, 노인성 질환 일상생활기능지원 전문기관

어르신 택으로 **요양보호사**를 보내드립니다

방문요양 / 방문목욕 {무료 또는 최대 15% 비용부담}

사회복지사 **김영미**

부산광역시 동래구 중앙대로 1267번길 39, 2층(사직동)
휴대폰_010 7312 6302
이메일_gs63021@naver.com

노안장기요양보험



7월 직원교육 (급여제공 법정 의무교육)

- 감염예방지침
- 근골격계 질환 예방지침



금샘노인복지센터

04 감염예방 및 관리지침

1. 감염 예방 방법

■ 감염이란?(미생물이 몸 속에 침입해 수가 증식한 것)

미생물이 몸에 들어오면 질병이 발생할 수 있다. 특히 요양보호대상자 들은 면역력이 약하여 미생물이 몸에 들어오면 질환발생의 위험이 높아진다.

요양보호사의 손, 실내공기, 물건이나 가구 등에 의해 감염이 일어나기도 하므로 대상자의 감염여부를 관찰하고, 감염되지 않도록 항상 유념하면서 돌보아야 한다.

■ 감염의 종류 및 증상

(1) 감염이 발생한 부위에 나타나는 증상

후끈후끈 열감, 빨갛게 발적, 통증, 부종(붓는 것), 삼출물(상처에서 나오는 액체 등)의 증가

(2) 호흡기계 감염시

인후통, 기침, 객담, 호흡곤란 등

(3) 비뇨기계 감염시

배뇨장애, 배뇨통, 소변색의 변화

(4) 기타

발열, 안면홍조(얼굴이 빨갛게 달아오름), 발진, 피곤, 의욕상실, 두통, 근육통, 식욕저하, 빈맥(맥박이 빨리 뛴), 탈수, 쇼크 등.

1) 손 씻기

감염 예방에 가장 기본적이고 효과적인 방법은 손 씻기이다.

감염 예방을 위해서는 식사 전, 화장실 사용 후, 객담이나 상처배액과 같은 대상자의 신체분비물을 만진 후 장갑을 착용했다라도 반드시 손을 씻어야 한다.

■ 감염예방 및 관리(손 씻기 방법)

- 항상 흐르는 미온수와 부드러운 비누를 사용한다.

※ **담겨진 물에 씻거나, 물을 적신 수건으로 닦는 것은 오염물을 제거할 뿐 미생물을 제거하지는 못한다.**

- 비누거품이 날 때까지 양손을 힘 있게 적어도 15초 이상 계속 문지른다. 손등과

<근골격계 질환 예방을 위한 자가 체크리스트>

분 야	항 목
1. 활동 전 충분한 몸풀기	☐ 허리는 충분히 풀었는가? ☐ 어깨와 팔 근육의 긴장을 완화하였는가? ☐ 즐거운 마음 자세를 갖고 있는가?
2. 수급자와 활동 전 대화하기	☐ 수급자에게 제공할 서비스 내용을 숙지하였는가? ☐ 수급자에게 서비스 내용을 충분히 전하였는가? ☐ 수급자와 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 수급자를 몸에 최대한 근접시키기	☐ 수급자의 복장은 어떠한가? ☐ 수급자의 현재 상태에 대해 확인하였는가? ☐ 수급자의 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 완전히 잡았는가?
7. 오래서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용하기	☐ 오래 서서 일하는 상황인지 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. 충분한 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 음식을 섭취하는가?

2. 일상생활 자기 관리를 통한 예방법



철저한 자기관리를 통해 근육격에 질환을 예방합니다

규칙적인 식생활

균형 잡힌 식사를 일정한 시간에 하며 식사를 거르지 않도록 합니다.

충분한 휴식과 수면

규칙적으로 기상하고 취침하되 필요에 따라 잠을 충분히 잡니다.

좋은 수면을 위한 방법

- ① 저녁에 과식을 하지 않는다.
- ② 잠자리가 너무 폭신하지 않도록 한다.
- ③ 실내온도는 20℃ 정도로 유지한다.
- ④ 조용한 음악감상, 근육이완, 가벼운 독서, 따뜻한 목욕을 병행한다.

적절한 운동

가볍게 시작하여 점진적으로 강도와 시간을 늘려간다. 일주일에 3~4일 이상, 20~30분/회, 숨이 약간 차고 땀도 약간 나면서 몸이 후끈거리는 정도로 한다. 충분한 준비운동과 정리운동으로 운동의 효과를 극대화 합니다.

스트레스 관리

- 긍정적 사고 : 자신의 생각과 감정을 적절하게 표현합니다.
- 친밀한 대인관계 : 적극적으로 대인관계를 맺고 누구와도 친밀감을 유지하도록 노력합니다.
- 효율적 업무관리 : 스케줄을 체계적으로 관리, 조절하여 시간을 효율적으로 사용합니다.
- 자기이완법 : 조용한 장소에서 눈을 감고 몸과 마음이 아주 편하다는 생각을 가집니다.

체중관리

표준체중을 유지하도록 노력한다.

표준체중 = (키-100)×0.9 (남자) , (키-100)×0.85 (여자)

손바닥 손가락사이 손톱 밑까지 꼼꼼히 문지른다.

- ① 흐르는 온수에 손을 행군다.
- ② 깨끗한 일회용 수건이나 사용하지 않은 수건으로 손의 물기를 닦는다.
- ③ 깨끗한 손으로 수도꼭지를 직접 잠그지 말고 손을 닦은 수건으로 수도꼭지를 감싸서 수도꼭지를 잠근다.



- ① 비누를 묻힌 손바닥과 손바닥을 마주쳐서 문지른다.
- ② 손바닥과 손바닥을 마주쳐서 손가락을 끼고 문지른다.
- ③ 손바닥과 손등을 마주쳐서 문지른다. 손을 바꿔서도 한다.
- ④ 손가락을 반대편 손바닥에 대고 문지른다.
- ⑤ 엄지손가락을 반대편 손바닥으로 움켜쥐고 문지른다. 손을 바꿔서도 한다.
- ⑥ 손톱을 손바닥에 대고 문지른다. 손을 바꿔서도 한다. 비눗기가 완전히 없어질 때까지 흐르는 물에 행군다.
- ⑦ 소독된 일회용 종이타월로 물기를 닦는다.

2) 분비물 처리

대상자의 분비물은 반드시 위생적으로 처리해야 한다. 대상자의 가래, 소변, 대변 등의 배설물은 질병을 옮길 수 있는 균을 포함하고 있기 때문이다. 배설물을 만질 때는 다음과 같은 점에 유의한다.

- ① 배설물을 만질 때에는 반드시 장갑을 착용한다.
- ② 오염된 세탁물은 장갑을 끼고 격리 장소에 따로 배출한다.
- ③ 가정에서는 배설물이 묻은 의류나 물건을 따로 세탁한다.
- ④ 대상자가 사용하는 물품에 혈액이나 체액이 묻은 경우 찬물로 닦고 더운 물로 행구며 필요시 소독해야 한다. 요양보호사의 손이 분비물로 오염되지 않도록 주의한다.
- ⑤ 배설물 처리 후에는 장갑을 착용하였더라도 손을 씻는다.

2. 감염 관리방법

1) 대상자 위생관리

대상자 침구에서 땀이나 분비물이 많아지면 미생물이 번식해 감염의 요인이 된다.

- ① 목욕은 대상자의 피부에 있는 미생물을 제거하고 균의 전파를 줄이며 기분을 상쾌하게 한다.
- ② 계속 누워있는 대상자는 땀이나 실금으로 인해 침구가 더러워진다. 침구를 깨끗하고 위생적으로 관리하여 감염위험을 줄이도록 한다.
- ③ 대상자가 입었던 옷도 깨끗이 세탁하여 청결을 유지한다.

2) 요양보호사 위생관리

- ① 요양보호사 자신의 위생관리도 중요하다. 위생관리를 통해 감염위험으로부터 자신을 보호하고 대상자에게 감염전파 위험도 줄일 수 있다.
- ② 청결을 위해 매일 샤워나 목욕을 하고 필요하면 더 자주 실시한다.
- ③ 자주 칫솔질을 하여 치아의 건강을 유지한다.
- ④ 손을 자주 씻는다.
- ⑤ 피부가 트거나 갈라지면 세균이 자라기 쉬우므로 이를 방지하기 위하여 로션을 사용한다.
- ⑥ 손톱 밑은 균이 많이 있는 장소이다. 가능한 손톱은 짧게 깎고 청결하게 한다.
- ⑦ 가운이나 신발은 깨끗하게 유지한다.
- ⑧ 대상자와의 접촉 시 분비물이 묻지 않도록 주의한다.
- ⑨ 분비물에 오염된 장갑은 정해진 곳에 버린다.
- ⑩ 필요시 보호 장구(마스크, 가운, 장갑 등)를 착용한다.

근골격계 질환 예방할 수 있다!

근골격계 질환 10대 예방 수칙

- ①  활동 전 몸 풀기를 실시한다.
- ②  활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- ③  이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- ④  혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.
- ⑤  이동시 대상자를 몸에 최대한 근접시킨다.
- ⑥  허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- ⑦  오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- ⑧  스트레칭과 허리근력강화 운동을 생활화한다.
- ⑨  충분한 휴식과 수면을 취한다.
- ⑩  규칙적인 식생활을 유지한다.



각 부위별 질환의 증상은 다음과 같습니다.

목과 어깨 부위



잘못된 자세, 외부의 충격, 과도한 스트레스 등으로 어깨근육이 긴장되어 굳어지면서 근육의 특정부위에 압통, 연관통, 팔부위의 방사통, 목부위 운동제한, 두통 등의 증상이 나타납니다.

팔관절과 손목 부위



반복적으로 과도하게 사용하면 작은 충격이 근육과 힘줄에 계속 무리를 주어 발생합니다. 팔꿈치에 엄지손가락을 아래로 누르면 팔꿈치에 통증이 느껴집니다.

손과 손가락 부위



손바닥과 손가락이 감각저하, 저리 감각, 통증, 근력약화 등의 특징으로 엄지, 둘째, 셋째 손가락, 넷째 손가락 반쪽부위 및 이들 손가락과 연결된 손바닥에 증상이 나타납니다.

- 손목을 지나치게 굽히거나 제할 때 악화되는 경향이 있습니다.
- 엄지손가락의 운동 기능장애(물건을 자주 떨어뜨리거나 젓가락질에 장애)가 발생합니다.
- 밤에 통증이 악화되는 경향이 있어 밤잠을 설치는 경우가 흔함되며 손을 털게 되면 저림과 통증이 일시적으로 완화됩니다.

허리 부위



- 부적절한 자세로 장기간 척추에 무리가 가해짐으로써 발생합니다.
- 등쪽 허리와 골반 부위 통증과 다리의 앞, 옆, 뒤로 뻗치는 방사통
- 감각이상과 근력약화(허리디스크가 빠져나와 신경이 눌린 부위 다리에 발생)
- 활동을 하거나 오랜 시간 앉아 있는 경우에 통증이 악화됩니다.
- 밤에 증상이 악화됩니다.

무릎과 다리 부위



- 날씨나 활동의 정도에 따라 좋아지기도 하고 악화되기도 하는 증상이 반복됩니다.
- 아침에 일어나면 관절이 뻣뻣해지는 경직현상이 나타납니다.
- 통증이 초기에는 경미하게 나타나다가 몇 년에 걸쳐 점차 심해지며, 운동 시 악화되고 쉬면 좋아집니다.

3) 흡인 물품관리

○흡인 : 기도의 분비물을 배출하지 못하거나 연하를 못하여 생기는 코와 입의 가래나 분비물을 제거하는 것

기도분비물이 축적된 대상자를 이동식 흡인기나 벽 흡인기에 연결된 관을 통하여 분비물을 제거한다.

- 1 흡인은 음압을 이용하여 가래를 제거하는 것으로 감염과 출혈의 위험이 있다.
- 2 가래가 담긴 흡인병은 분비물을 버리고, 1일 1회 이상 깨끗이 닦는다.
- 3 한 번 사용한 카테터는 분비물이 빠질 수 있게 물에 담겨 놓는다.
- 4 흐르는 물에 카테터를 비벼 씻는다. 소독컵은 깨끗하게 씻는다.
- 5 전용 냄비에 소독할 컵과 카테터를 넣고 충분히 잠길 정도의 물을 붓고 15~20분 이상 끓여서 소독한다.
- 6 소독한 컵은 냄비 뚜껑을 닫은 채 물을 버린 후 건져서 자연 건조시킨다.
- 7 카테터 등 고무 제품은 15분 이상 끓인 후 쟁반에 널어서 그늘에서 말린다.
- 8 사용한 물품은 깨끗이 씻어 놓은 후 사용하기 직전에 소독한다.



흡인기(이동용)



흡인기(고정용)

4) 유치도뇨관 보유 대상자 감염관리

- ① 손 씻기를 잘한다.
- ② 요관이 당겨지지 않게 한다.
- ③ 튜브가 꼬이거나 막히지 않도록 한다.
- ④ 수집병으로 부터 소변이 역류되지 않도록 한다.
- ⑤ 의자나 침대에 위치한 대상자의 수집병을 방광보다 낮은 위치에 고정시키고, 바닥에 닿지 않게 주의한다.
- ⑥ 대상자가 이동할 때는 수집병을 잠그고 이동한다.
- ⑦ 수집병은 적어도 8시간에 한번은 비워 준다. 소변양이 많은 경우에는 더 자주 비운다.

5) 전염성 질환자 관리

- ① 피부질환으로 몸을 자주 긁는 노인을 발견한 경우, 병원 피부과 진단을 통해 단순 피부질환인지 전염성 피부질환인지 반드시 확인한다.
- ② 전염성 질환으로 진단받은 경우 보호자에게 연락을 취하고, 보건소에 신고가 필요한 경우 신고하도록 한다.
- ③ 격리가 필요한 노인의 경우 격리를 하여 전염을 막도록 하고, 병원에서 장기간의 치료가 이루어져야하는 경우에는 보호자와 상담 후 이용종결 조치를 취하도록 한다.
- ④ 가정 내 침구, 의류, 생활용품 등은 반드시 일광소독 및 화학용제 등을 이용한 소독을 철저히 하게 한다.

6) 쓰레기 및 오염물 관리

- ① 분비물은 발생 즉시 처리한다.
- ② 배설물을 만질 때에는 반드시 장갑을 착용한다.
- ③ 처리한 후 손을 씻는다.
- ④ 노인 옷이 젖거나 더러워졌을 때는 즉시 옷을 갈아입힌다.
- ⑤ 사용한 물품들은 철저히 세척하며 더럽혀진 침구는 반드시 더러운 쪽이 안쪽으로 향하게 말아서 세탁통에 넣는다.
- ⑥ 장갑을 끼고 오염된 세탁물을 격리 장소에 따로 배출한다.
- ⑦ 배설물(대소변, 농, 혈액 등)이 묻은 의류나 물건은 따로 세탁하거나, 1차로 세탁한 후 일반 빨래와 함께 세탁한다.
- ⑧ 노인이 사용하는 물품에 배설물(대소변, 농, 혈액 등)이 묻은 경우 찬물로 닦고 더운물로 행구고 필요시 소독한다.
- ⑨ 장갑을 벗고 손을 깨끗이 씻는다.

작업명[3]

환자이동

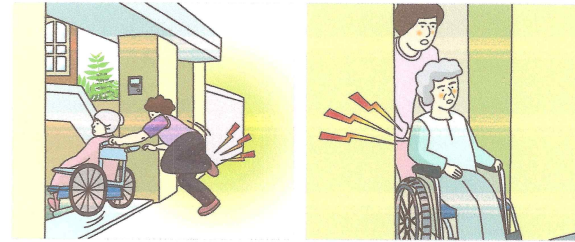
유해 · 위험요인

무리한 힘, 끼임

■ 작업내용

요양환자의 외출, 화장실 출입 등의 경우 휠체어를 활용하여 이동할때 무리한 힘을 사용하면서 작업을 수행

■ 재해사례



■ 재해개요

- 환자를 휠체어에 앉힌 뒤 대문턱을 넘기 위해 무리하게 힘을 주어 휠체어를 밀다가 발을 빼앗아 넘어지면서 부상
- 환자를 휠체어에 태워 화장실로 이동하다 휠체어 손잡이를 잡고 있던 손이 화장실 문틀 사이에 끼어 부상

■ 관리방안(예방대책)



문턱에 경사대 설치

무리한 힘의 사용을 금지하고 도움을 청한다

사고사례 교육 실시



문틀에 쿠션을 부착하여 사고예방

손잡이 덮개가 있는 휠체어 사용

사고사례 교육 실시

■ 작업내용

요양환자의 배설도움, 이동을 위하여 부축하면서 이동할 때 무리한 힘을 사용하면서 작업을 수행

■ 재해사례



■ 재해개요

- 환자의 소변을 돕기 위하여 침대 옆 이동변기로 갔다 오던 중 넘어지는 환자를 급하게 잡다가 허리에 부상
- 치매노인의 돌발행동을 막다가 어르신과 함께 넘어짐

■ 관리방안(예방대책)



환자 부축 시, 몸에 밀착시킨 후 하체를 이용하여 들어올린다

환자에게 침대 등의 고정물을 잡도록 한다

환자부축 방법 등에 대한 교육 실시

7) 음식물 위생관리

■ 식품관리원칙

식중독 등 식품으로 인한 건강문제 발생을 예방의 3대 원칙은 청결, 조리음식의 신속 섭취, 냉각 또는 가열처리 철저이다.

① 음식물조리

- ▶ 식품을조리할시에는식중독을유발하지않도록철저하게열한다 고기는70℃ 이상에서 익히고 냉동한 고기는 해동한 직후 조리 한다
- ▶ 조리용 젓가락과 식사용 젓가락을 철저히 구분하여 덜 익은 고기를 섭취하여 발생하는 문제를 없앤다.
- ▶ 조리 시 75℃이상 도달 후 그 지점에서 1분 이상 가열하며 조리된 식품은 꼭 덮개를 씌워 2차 오염을 방지한다.

급식 물품의 전달 조리는 가능한 제한하며 매 조리 공정이 끝날 때마다 밥 반찬류 국 등 을 보존식 5℃이하 상태로 72시간 전용용기사용 100g 정도 전용냉장고에 3일간으로 보관 하여 식중독 발생 시 근거자료로 사용해야 한다.

② 식재료 및 음식물 보관

- ▶ 조리한 식품을 실온에 방치하면 음식이 상할 수 있으므로 조리한 음식은 가능한 빨리 섭취하고 냉동식품은 해동과 냉동을 반복하지 않는다.
- ▶ 조리식품을 4~5시간 이상 보관할 경우 반드시 60℃ 이상이나 10℃이하에서 저장한다.
- ▶ 냉장온도는10℃ 이하 냉동온도는-18℃ 이하를 유지 하도록 한다.
- ▶ 조리한 식품과 조리하지 않는 식품이 접촉하면 식품이 오염될 수 있으므로 이를 방지 하도록 한다.

근골격계 질환 예방 지침

1. 근골격계 질환이란?

과도한 힘의 사용, 부자연스런 작업 자세, 반복적인 동작, 신체에 대한 날카로운 물체의 충격, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장해를 말합니다.
특히 근육, 신경, 혈관, 관절, 인대 등의 미세한 손상 발생을 보이며 주로 목, 어깨, 팔, 손목, 손가락, 허리, 다리 등에 나타나는 건강장해입니다.

2. 근골격계 질환 발생원인

근골격계 질환은 반복적인 동작 등과 같은 직접적인 원인과 종사 근로자의 개인적인 특성(체력, 숙련도 등) 및 심리적 특성 그리고 업무량, 업무시간, 업무스트레스 등 촉진 요인 등이 상호 복합적으로 작용합니다.

직접적 요인

- 과도한 힘과 국소적인 신체에 가해지는 압력
- 부자연스런 작업 자세
- 단순 반복 동작
- 낙상과 미끄러짐

개인적 요인

- 심리적 요인
- 개인적 특성
(체력, 숙련도, 경력, 신체적 특성 등)

3. 근골격계 질환 증상

증상의 기준 : 일주일이상 증상이 지속되거나 과거 1년간 한달에 한번이상 증상이 반복되는 경우

근골격계 질환 증상은 매우 다양하며 구분하기가 애매한 경우가 많지만, 특히 통증, 자극반응의 민감함, 근력 저하, 부어오름, 감각저하 등의 증세를 보이게 됩니다. 이러한 증세는 본인 스스로 인지할 수 있는데 통증의 정도와 기간, 반복되는 횟수에 따라 그 정도를 파악할 수 있습니다

신체부위	근골격계질환의 증상	근골격계질환의 징후
<ul style="list-style-type: none"> • 근육 • 신경 • 건 • 인대 • 관절 • 연골 • 척추디스크 	<ul style="list-style-type: none"> • 감각의 마비 • 따끔거림 • 통증 • 화끈거림 • 뻣뻣함 • 경련 	<ul style="list-style-type: none"> • 기형 • 약력저하 • 행동반경 축소 • 기능손실

※ **증상이란** 작업자로부터 표현되는 감각의 마비, 따끔거림, 통증, 화끈거림, 뻣뻣함, 경련 등과 같은 주관적인 통증과 불편함 등을 말하며, 징후란 작업자의 신체 및 운동기능의 변화로부터 나타나는 객관적인 근거를 말합니다.

미국 산업안전보건청(Osha)은 근골격계질환의 징후와 증상을 다음과 같이 정의하고 있습니다.

작업명[1]

환자이동

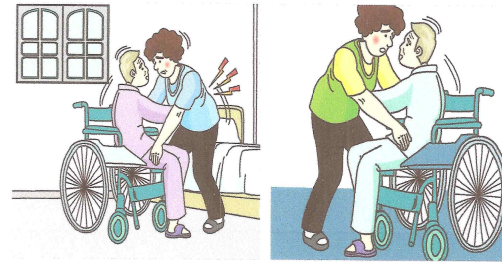
유해 · 위험요인

무리한 힘, 넘어짐

■ 작업내용

요양환자에게 목욕, 배설도움 등을 위하여 휠체어 사용시 본인의 힘으로 부축하거나, 들어 올리면서 이동 등의 작업을 수행

■ 재해사례



■ 재해개요

요양기관에서 간병중 환자를 휠체어에 앉히려다 어깨에 독소리가 나면서 인대가 끊어지는 부상을 당함

■ 관리방안(예방대책)

