
11장

가사 및 일상생활 지원

- 1절 일상생활 지원 원칙
- 2절 식사관리
- 3절 식품 · 주방의 위생관리
- 4절 의복 및 침상청결 관리
- 5절 세탁하기
- 6절 외출동행 및 일상업무 대행
- 7절 주거환경관리

11

가사 및 일상생활 지원



학습목표

- 일상생활 지원의 원칙을 설명한다.
- 식사 준비와 영양관리, 식품 및 식기 등 위생관리 방법을 설명한다.
- 의복, 침상 청결관리 및 세탁 방법을 설명한다.
- 외출동행 및 일상업무 대행, 주거환경관리 방법을 설명한다.



꼭 알아두기

일상생활 지원

노인장기요양보험의 표준 서비스의 하나로 취사, 청소 및 주변정돈, 세탁을 의미한다.

1절 일상생활 지원 원칙

사람은 누구나 일상생활을 영위할 기본적인 권리와 욕구가 있다. 일상생활 지원의 목적은 질환 및 장애로 일상생활이 어려운 대상자에게 생활의 불편함을 최소화하고 가능한 한 대상자 스스로 일상생활을 할 수 있도록 지원하는 것이다. 요양보호사는 대상자가 잔존 능력을 최대한 활용하여 편안히 생활할 수 있도록 다음의 기본원칙에 따라 일상생활을 지원한다.

1. 기본원칙

- ① 대상자의 질환 및 특성을 이해하고, 대상자의 욕구를 충분히 파악하여 지원한다.
- ② 대상자의 생활방식과 가치관을 존중하며 요양보호사의 방식을 따르도록 강요해서는 안 된다.
- ③ 대상자와 신뢰관계를 형성하고, 대상자의 안전을 최우선하여 배려한다.
- ④ 대상자의 잔존 능력을 파악하여 스스로 할 수 있는 것은 최대한 스스로 하도록 격려하고 스스로 할 수 없는 것은 요양보호사가 지원한다.
- ⑤ 서비스에 대해서는 요양보호사의 판단으로 결정하지 않으며 반드시 대상자에게 충분히 설명하고 동의를 얻는다. 인지능력이 없는 대상자

에게는 요양보호사의 판단에 따라 수행할 수 있으나, 가급적 보호자에게 설명하고 동의를 얻는다.

- ⑥ 물품은 대상자의 동의를 얻어 사용하고, 함부로 옮기거나 버리지 않는다.
- ⑦ 서비스 제공에 대해 상세하게 기록한다.
- ⑧ 모든 자원은 계획성 있게 필요한 만큼만 사용하고 환경오염을 최소화하기 위해 일회용품 사용을 가급적 자제한다.

2. 일상생활 지원의 중요성

가. 신체활동 지원

노인장기요양보험의 표준서비스 중 요양보호사가 제공하는 서비스는 크게 신체활동 지원과 일상생활 지원으로 구분할 수 있다. 신체활동 지원은 세면 도움, 머리 감기기, 몸 단장, 배설 도움, 식사 도움, 목욕 도움, 체위변경 도움 등과 같이 대상자의 신체에 관한 직접적인 도움을 의미한다.

나. 일상생활 지원

일상생활 지원은 신체활동을 지원하는 데 필요한 조건이나 수단을 마련하기 위한 간접적인 활동이다. 예를 들어, ‘식사도움’이라는 신체활동 지원을 위해서는 필요한 재료를 구입하고 조리해야 한다. 또한 ‘배설도움’에는 배설물로 더러워진 옷을 세탁하고, 방이나 욕실, 화장실을 깨끗하게 청소하는 활동이 필요하다.

다. 일상생활 지원의 중요성

신체활동 지원과 일상생활 지원은 밀접한 관련이 있으며, 일상생활 지원 없이 신체활동 지원을 제대로 수행할 수 없고, 일상생활 지원이 적절하게 이루어져야만 신체활동 지원이 안정적으로 유지될 수 있다.

신체활동 지원이 필요하지 않은 대상자에게는 일상생활 지원만 제공하지만, 신체활동 지원이 필요한 대상자에게는 신체활동 지원과 일상생활 지원을 함께 제공한다.

식사준비, 세탁, 청소 등의 일상생활 지원이 요양보호사의 전문성을 저하시키는 것처럼 인식되는 부분도 있으나 일상생활 지원이야말로 대상자가 자립적으로 생활하는 데 중요한 역할을 한다.

꼭 알아두기

요양보호사가 제공하는 서비스는 대상자에게만 제한하여 제공한다는 원칙에도 불구하고 동거가족의 취사, 청소, 세탁 요구로 인한 갈등은 여전히 존재한다. 기관장 및 요양보호사는 대상자 및 가족에게 제도를 잘 설명하고 이해를 구해야 한다.

라. 일상생활지원의 수준과 방식

모든 가사 및 일상생활지원활동을 요양보호사가 전적으로 담당하는 것은 가능하지도 바람직하지도 않다. 무엇이든 대신해 주는 것은 자칫 대상자가 가지고 있던 기능을 오히려 저하시키고, 더더욱 의존적인 상태로 몰고 갈 수 있기 때문이다.

관찰을 통해 일상생활활동 중 대상자 개개인이 평소 스스로 하고 있는 활동, 도움이 있으면 할 수 있는 활동, 할 수 없어 타인의 도움이 전적으로 필요한 활동을 파악하는 것이 중요하다. 이러한 대상자의 상태나 수행능력에 따라 요양보호사의 도움과 지원의 수준은 달라질 수 있다

우선, 대상자가 스스로 하고 있는 것은 현재의 상태로 자립적인 활동을 유지하는데 초점을 둔다. 만약 대상자가 제한적이거나 할 수 있는 것이 있다면, 부분적인 도움을 통해 요양보호사와 함께 할 수 있도록 유도하여야 한다. 스스로 할 수 없는 활동에 대해서만 전적인 직접서비스를 제공해야 한다.

사례: 대상자의 일상생활 수행도와 도움의 수준

세탁을 스스로 할 수 없다. → 완전도움(직접 지원) → “어제 입은 옷들을 세탁했어요. 깨끗하지요?”
 옷을 스스로 선택한다. → 자립지원(안내하고 지지하기) → “오늘 날이 추워요. 어떤 옷을 입고 싶으세요?”
 도움을 주면 옷을 갈아입을 수 있다. → 부분도움(간접지원) → “상의를 입어요. 천천히 팔을 들어보세요.”

‘장기요양급여 제공의 기본원칙(3조 1, 2)’에도 대상자의 의사나 능력에 따라 자립적 일상생활을 지원해야 하며, 심신상태와 생활환경, 욕구와 선택을 종합적으로 고려하여 급여를 제공해야 한다는 점을 명확히 밝히고 있다.

제3조(장기요양급여 제공의 기본원칙)

- ① 장기요양급여는 노인등이 자신의 의사와 능력에 따라 최대한 자립적으로 일상생활을 수행할 수 있도록 제공하여야 한다.
- ② 장기요양급여는 노인등의 심신상태·생활환경과 노인등 및 그 가족의 욕구·선택을 종합적으로 고려하여 필요한 범위 안에서 이를 적정하게 제공하여야 한다.
- ③ 장기요양급여는 노인등이 가족과 함께 생활하면서 가정에서 장기요양을 받는 재가급여를 우선적으로 제공하여야 한다.
- ④ 장기요양급여는 노인등의 심신상태나 건강 등이 악화되지 아니하도록 의료서비스와 연계하여 이를 제공하여야 한다.

2절 식사관리

노인은 나이가 들어감에 따라 신체적 변화가 생기면서 영양요구량이 변화하고, 소화·흡수 능력이 감소한다. 또한 심리·사회적 변화 및 미각 등 감각기능 저하로 식사의 즐거움이 감소하여 영양섭취 불균형 위험이 크다. 대상자의 건강상태에 따라 적절한 식품과 조리 방법을 선택하고 체계적인 식사 관리를 통해 영양의 과잉 또는 부족이 생기지 않고 건강을 유지하도록 한다.

1. 식사관리의 기본

가. 대상자의 특징과 식사관리의 원칙

- ① 에너지 요구량 감소 : 나이가 들면서 기초대사량과 활동량이 줄어 에너지 요구량이 감소하므로 체중이 증가하기 쉽다. 따라서 건강 체중을 유지하기 위해 적절한 양을 제공한다.
- ② 소화능력 감소 : 소화액 분비가 저하되어 한 번에 많은 양을 소화하기 어렵다. 조금씩 자주 섭취하는 것이 좋으며 소화하기 쉬운 식품과 조리법을 선택한다.
- ③ 저작불편 : 치아 손실 등으로 음식을 씹는데 어려움을 가진 고령자가 많으므로 딱딱한 식재료를 부드럽게 조리하고 식품의 크기를 작게한다. 그러나 아삭하거나 바삭한 질감도 활용하여 다양한 질감의 음식을 맛보도록 하는 것이 좋다.
- ④ 침 분비 감소 : 침 분비가 줄어들게 되므로 약간 국물이 있거나 재료가 촉촉하도록 조리하는 것이 좋다.
- ⑤ 감각기능 퇴화 : 미각, 후각 등 감각기관이 퇴화하여 짜게 먹을 가능성이 높으므로 다양한 향신료를 이용하여 입맛을 돋우도록 한다.
- ⑥ 식욕 저하 : 식욕이 저하되면 영양섭취가 부족해진다. 식욕이 저하되지 않도록 향, 색, 모양이 다양한 식재료와 조리법을 이용한다.

나. 기타 고려사항

- ① 개인차에 대한 고려
 - 개인의 건강상태, 활동 능력 등에 따라 영양요구량에 차이가 있으므로 각 개인에게 필요한 영양을 섭취할 수 있게 한다.
 - 건강에 문제가 되지 않는 한 개인의 기호도와 식습관을 존중하고 문제가 있는 경우 대상자에게 개선해야 하는 이유를 설명하고 개선할 수 있게 한다.

- ② 균형 잡힌 영양섭취를 위해 규칙적으로 식사하는 것이 중요하다.
- ③ 갈증을 느끼지 않더라도 수시로 물을 충분히 마실 수 있게 한다.
- ④ 일부 약물은 영양소 흡수를 방해하고 체내 대사작용에 영향을 미쳐 영양소 효율을 감소시킨다 (고혈압 약(hydrazine 하이드라진) - 비타민 B₆, 결핍, 이노제 - 칼슘, 아연, 마그네슘 등의 무기질 결핍). 약물에 따라 식욕과 입맛에 영향을 주는 경우가 있으므로 약물의 종류에 따라 부족한 영양소가 없도록 주의한다.
- ⑤ 영양보충제 사용
 - 건강과 영양섭취 상태에 따라 영양보충제를 섭취할 수 있다. 영양보충제 사용 시 전문가의 지침을 따르도록 한다.

2. 영양소 섭취기준과 급원식품

가. 영양소 섭취기준

- ① 평균 신장과 체중을 기준으로 할 때 65세 이상 남녀 고령자의 일일 에너지 필요추정량과 단백질, 탄수화물, 식이섬유, 수분의 섭취기준은 다음과 같다.

구분	에너지 필요추정량 (kcal/일)	단백질(g/일)		탄수화물 권장섭취량(g/일)		식이섬유 (g/일)	총수분 (mL/일)	
		평균필요량	권장섭취량	평균필요량	권장섭취량	충분섭취량	충분섭취량	
남자	65~74세	2,000	50	60	100	130	25	2,100
	75세 이상	1,900	50	60	100	130	25	2,100
여자	65~74세	1,600	40	50	100	130	20	1,800
	75세 이상	1,500	40	50	100	130	20	1,800

자료: 보건복지부, 한국영양학회 (2022)

- ② 식욕 저하나 소화능력 감소로 한 번에 충분한 양을 섭취하지 못하는 경우 간식을 제공한다. 하루 섭취해야 하는 에너지 필요추정량 중 간식으로 섭취하는 에너지를 제외하고, 세끼 식사로 나누어 섭취한다.
- ③ 탄수화물은 1g당 4kcal 열량을 내는데, 탄수화물로 전체 에너지 섭취의 55~60%를 섭취하도록 한다. 당류는 과잉 섭취하지 않게 하고, 변비 예방을 위해 식이섬유는 충분섭취량을 섭취하게 한다.

- ④ 단백질은 1g 당 4kcal 열량을 낼 뿐 아니라 근육, 피부 등 신체를 구성하고 신체 기능 조절에 필수적인 호르몬, 효소를 구성한다. 나이가 먹을수록 근육이 감소하므로 체중 1kg 당 단백질 1g을 섭취하도록 한다.
- ⑤ 지질은 1g 당 9kcal 열량을 내며, 세포막과 뇌, 신경 조직의 중요한 구성 성분이다. 지질로 전체 에너지의 15~30% 정도를 섭취한다. 동물성 지방보다는 오메가-3 지방산 등 불포화지방산이 풍부한 식물성 지방을 섭취한다.
- ⑥ 비타민과 무기질은 필요량을 충분히 섭취하되 상한 섭취량이 정해진 영양소의 경우 음식으로 섭취하는 경우를 제외하고 보충제를 섭취할 때 과잉 복용하지 않도록 주의해야 한다.



참고

- 평균필요량 : 건강한 사람들의 일일 필요량의 중앙값으로, 인구 집단의 50%에 해당하는 사람들의 필요량을 충족시키는 값이다.
 - 권장섭취량 : 인구 집단 중 약 97~98%에 해당하는 사람들의 영양소 필요량을 충족시키는 섭취수준이다.
 - 충분섭취량 : 영양소의 필요량을 추정하기 위한 과학적 근거가 부족할 경우, 대상 인구집단의 건강을 유지하는데 충분한 양이다.
- 평균필요량 < 권장섭취량 < 충분섭취량

구분		비타민A (µg RAE/일)		비타민D (µg/일)		비타민C (mg/일)		티아민 (mg/일)		리보플라빈 (mg/일)		칼슘 (mg/일)		철분 (mg/일)	
		평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	상한 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량	권장 섭취량
남자	65~74세	510	700	15	100	75	100	0.9	1.1	1.2	1.4	600	700	7	9
	75세 이상	500	700	15	100	75	100	0.9	1.1	1.1	1.3	600	700	7	9
여자	65~74세	410	600	15	100	75	100	0.8	1.0	0.9	1.1	600	800	6	8
	75세 이상	410	600	15	100	75	100	0.7	0.8	0.8	1.0	600	800	5	7

자료: 보건복지부, 한국영양학회 (2022)

나. 주요 영양소별 급원식품

- ① 우리나라 고령자에서 가장 섭취가 부족한 영양소는 칼슘과 리보플라빈이고, 비타민 A, 비타민 C, 티아민과 철분 섭취도 부족하다. 이에 반해 과잉으로 섭취하는 영양소는 나트륨이다.
- ② 식사 계획 시 부족한 영양소 섭취를 증가시키기 위해 각 영양소별 주요 급원 식품을 다양하게 활용한다.
- ③ 나이가 들면서 에너지 필요량이 감소하는 반면 단백질은 필요량이 크게 변하지 않으므로 소화가 잘 되고 단백질 함량이 높은 식품(예 : 생선, 두부 등)을 이용한다.
- ④ 변비가 되지 않도록 섬유소가 풍부한 잡곡이나 채소를 사용한다.

영양소	주요 급원 식품
단백질	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 달걀, 생선류, 두부, 콩 등
식이섬유	곡류(현미, 보리 등), 서류(고구마, 감자), 채소류, 과일류, 해조류(미역, 김 등)
오메가-3 지방산	고등어, 연어, 참치, 꽁치 등 등푸른 생선, 어유, 호두 등 견과류와 땅콩, 들기름, 채종유 등
칼슘	우유, 요구르트, 치즈 등 유제품류, 멸치, 방어포 등 뼈째 먹는 생선, 두부, 무청, 쑥 등 푸른 채소, 해조류
철	육류, 가금류, 생선류 등 동물성 식품
비타민 A	쇠간, 생선간유, 메추리알, 달걀 노른자, 녹황색채소(당근, 시금치, 토마토, 호박 등), 주황색 과일류(귤, 감, 살구 등), 김, 미역 등
비타민 D	생선(청어, 정어리, 참치, 연어 등), 간유, 달걀, 효모, 버섯 등
비타민 E	두류, 종실류, 견과류, 식물성 기름 등
티아민	돼지고기, 햄, 해바라기씨, 검정콩, 식빵, 현미, 백미, 현미 등
리보플라빈	고기류(간에 많음), 고등어, 계란, 우유 등 유제품, 시금치, 브로콜리 등 녹색채소와 버섯
비타민 C	채소류(브로콜리, 고춧잎, 파리고추, 시금치 등), 과일류(딸기, 단감, 귤 등), 고구마, 오렌지주스 등 과채주스

⑤ 만성질환 관리를 위해 동물성 포화지방과 콜레스테롤이 많은 식품은 제한적으로 사용한다.

영양소	주요 급원 식품
동물성 포화지방	삼겹살, 갈비, 꽃등심, 닭껍질 등
콜레스테롤	간, 곱창, 삼겹살, 갈비, 오리고기, 오징어, 새우, 명란젓 등

다. 식품구성자전거

- ① 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동은 건강 유지에 중요하다. 식품구성자전거는 한국인이 자주 먹는 식품들을 종류와 영양소 함유량, 기능에 따라 비슷한 것끼리 묶어 6가지 식품군으로 구분하고, 권장 식사패턴에 맞게 6가지 식품군의 섭취 횟수와 분량을 제시한 식품 모형이다.
- ② 자전거의 뒷바퀴에 6가지 식품군이 차지하는 면적은 각 식품군마다 섭취해야 하는 횟수와 분량을 말한다. 또한 충분한 수분 섭취와 적절한 운동의 중요성을 보여준다.



자료: 보건복지부, 한국영양학회 (2022)

[식품구성자전거]

라. 식품군별 대표식품의 1인 1회 분량

식품군별로 대표식품의 1인 1회 분량은 ‘우리나라 사람들이 통상적으로 한 번에 섭취하는 양’이다. 각 식품군에 속하는 식품이나 음식은 비슷한 영양량을 가지고 있으므로 바꾸어 섭취할 수 있다.

식품군	1인 1회 분량					
곡류	 쌀밥 (210g)	 백미 (90g)	 국수 (말린 것) (90g)	 냉면국수(말린 것) (90g)	 가래떡 (150g)	 식빵 1쪽* (35g)
고기 생선 달걀 콩류	 쇠고기 (생 60g)	 닭고기 (생 60g)	 고등어 (생 70g)	 대두 (20g)	 두부 (80g)	 달걀 (60g)
채소류	 콩나물 (생 70g)	 시금치 (생 70g)	 배추김치 (생 40g)	 오이소박이 (생 40g)	 느타리버섯 (생 30g)	 미역(마른 것) (10g)
과일류	 사과 (100g)	 귤 (100g)	 참외 (150g)	 포도 (100g)	 수박 (150g)	 대추(말린 것) (15g)
우유 유제품류	 우유 (200ml)	 치즈 1장* (20g)	 호상요구르트 (100g)	 역상요구르트 (150g)	 아이스크림/서빙 (100g)	
유자· 당류	 콩기름 1작은술 (5g)	 버터 1작은술 (5g)	 마요네즈 1작은술 (5g)	 커피믹스 1회 (12g)	 설탕 1큰술 (10g)	 꿀 1큰술 (10g)

*표시는 0.3회, 1표시는 0.5회

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2022)

[각 식품군의 대표식품 및 1인 1회 분량]

3. 노인을 위한 권장식사패턴

- ① 아래 표는 평균 체형을 가진 65세 이상 노인 남자와 여자의 1일 필요 영양소 섭취를 위한 식품군별 섭취 횟수이다. 식품군별 섭취 횟수는 개인의 건강상태, 활동 정도, 질환의 종류에 따라 달라질 수 있다.

구분		곡류	고기·생선· 달걀·콩류	채소류	과일류	우유· 유제품류	유지·당류
남자	65~74세(2,000kcal)	3.5	4	8	2	1	4
	75세 이상(1,900kcal)	3	4	8	2	1	4
여자	65~74세(1,600kcal)	3	2.5	6	1	1	4
	75세 이상(1,500kcal)	2.5	2.5	6	1	1	4

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2020)

*섭취횟수별 1회 분량은 '라. 식품군별 대표식품의 1인 1회 분량'을 참고

- ② 식품군별 1일 섭취 횟수를 3끼 식사와 간식으로 나누어 제공하는 것으로 권장하지만, 대상자의 활동 상황을 고려하여 끼니별로 나눈다.
- ③ 끼니별로 식품군별 권장섭취횟수를 제공할 수 있도록 음식(메뉴)를 정한다.
- 곡류는 주식(밥)을 제공하되, 감자나 묵의 경우에는 부식(반찬)으로 제공할 수 있다.
 - 고기·생선·계란·콩류, 채소류는 부식(반찬)으로 제공한다.
 - 우유·유제품류와 과일류는 후식이나 간식으로 제공한다.
- ④ 다음의 음식패턴을 활용할 수 있다.

음식패턴	구성요소
밥(죽) 중심	밥(죽), 국/탕, 주반찬(볶음, 전, 튀김), 부반찬(숙채), 생채 또는 김치
	밥(죽), 국/탕, 주반찬(찜, 조림, 구이), 부반찬(볶음, 전, 튀김), 생채 또는 김치
	밥(죽), 채소류찌개, 주반찬(볶음, 전, 튀김), 부반찬(숙채), 생채 또는 김치
	밥(죽), 고기·생선·계란·콩류찌개, 주반찬(찜, 조림, 구이), 부반찬(볶음, 전, 튀김), 생채 또는 김치
일품요리중심	일품요리, 국/탕, 생채 또는 김치
	일품요리, 주반찬(찜, 조림, 구이)나 부반찬(숙채)나 생채나 김치 중 2가지
빵중심	빵, 스프(우유나 두유), 주반찬(숙채), 샐러드
	샌드위치(햄버거), 스프(우유나 두유)

TIP : • 각 음식패턴에서 주반찬과 부반찬은 한 가지 이상으로 할 수 있으며, 반찬 가지 수가 늘어날 경우 1회 분량을 줄여서 식품군별 횟수 기준에 맞게 함

• 각 음식패턴에서 공통적으로 과일류나 우유·유제품류를 후식으로 제공할 수 있음

4. 식단계획의 실제

가. 고령자를 위한 권장식단

각각의 권장식단을 살펴보고 제시된 표에 해당되는 식품군에 V 표시하시오. 권장식사패턴에서 요구하는 식품군이 모두 포함되었는지 확인하시오.

1) 65~74세 남성 권장식단 (2,000kcal)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	잡곡밥 소고기무국 달걀말이 고구마줄기무침 배추김치		시루떡 편감자 바나나 우유
점심	참치김치덮밥 콩나물국 느타리버섯볶음 나박김치 파인애플		
저녁	쌀밥 두부된장국 닭갈비 시금치나물 도라지생채 배추김치		

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2020)

음식명	식품군	곡류군	고기·생선· 달걀·콩류	채소류	과일류	우유류
아침						
점심						
저녁						
간식						

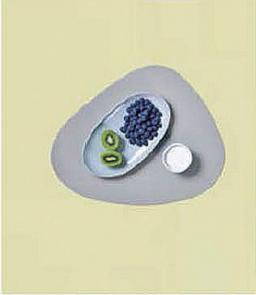
2) 65~74세 여성 권장식단 (1,600kcal)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	현미밥 무청된장국 오징어볶음 참나물새콤무침 백김치		백설기 배 오렌지 우유
점심	쌀밥 김치국 돼지갈비찜 김구이 오이소박이		
저녁	흑미밥 버섯고추장국 두부구이 썩갠나물 배추김치		

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2020)

음식명	식품군	곡류군	고기·생선· 달걀·콩류	채소류	과일류	우유류
아침						
점심						
저녁						
간식						

3) 75세 이상 남성 권장식단 (1,900kcal)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	쌀밥 어묵국 달걀말이 감자조림 미나리겉절이 배추김치		키위 블루베리 호상요구르트
점심	현미밥 미역국 돼지고기장조림 콩나물무침 단호박편 열무김치		
저녁	쌀밥 버섯된장국 가자미구이 깻잎나물 구운김 배추김치		

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2020)

음식명	식품군	곡류군	고기·생선· 달걀·콩류	채소류	과일류	우유류
아침						
점심						
저녁						
간식						

4) 75세 이상 여성 권장식단 (1,500kcal)

구분	식단	식단사진	
		식사	간식
아침	닭죽 마늘종볶음 브로콜리데침 동치미		편감자 바나나 우유
점심	잡곡밥 배추국 소고기장조림 시금치나물 열무김치		
저녁	쌀밥 아욱된장국 고등어구이 미역초무침 배추김치		

자료 : 보건복지부, 한국영양학회 (2020)

음식명	식품군	곡류군	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유류
아침						
점심						
저녁						
간식						

나. 식단구성의 비교

	권장해요	권장하지 않아요
식사		
	잡곡밥, 뭇국, 콩나물우침, 시금치나물, 조기구이, 배추김치	쌀밥, 뭇국, 배추김치
간식		
	사과, 우유	고구마

권장하는 이유

식사에 밥(곡류), 뭇국(채소류), 조기구이(생선류), 채소반찬 2가지와 배추김치를 제공하고, 간식으로 과일과 우유를 제공하여 5가지 식품군을 골고루 섭취할 수 있다.

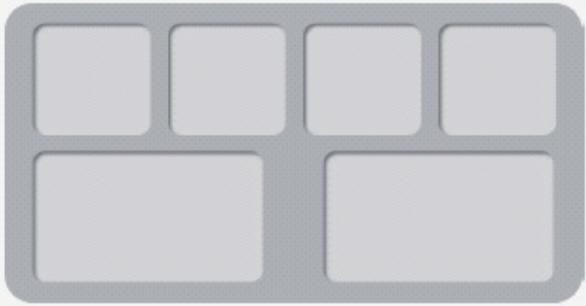
권장하지 않는 이유

식사내용이 밥(곡류)과 뭇국(채소류), 배추김치(채소류)이고 간식은 고구마(곡류)로 2가지 식품군만 섭취하게 된다.

다. 건강한 밥상 차려보기



기본 구성입니다.



직접 구성해 봅시다!

5. 식사 준비

가. 기본원칙

- ① 식단은 대상자와 함께 정한다.
- ② 대상자가 좋아하는 음식, 잘 먹지 않는 음식, 소화하기 어려운 음식 등 식사와 관련된 특이사항에 대해 기록해 둔다.
- ③ 혼자 사는 대상자의 경우 한 번에 섭취할 수 있는 양만큼씩 나누어 준비해 둔다.
- ④ 식재료나 관련 물품의 구매내역은 대상자와 상의한 후 결정한다.
- ⑤ 식재료를 구입한 영수증과 거스름돈을 대상자에게 전달하고, 구매한 식재료의 적절한 보관 및 관리를 지원한다.



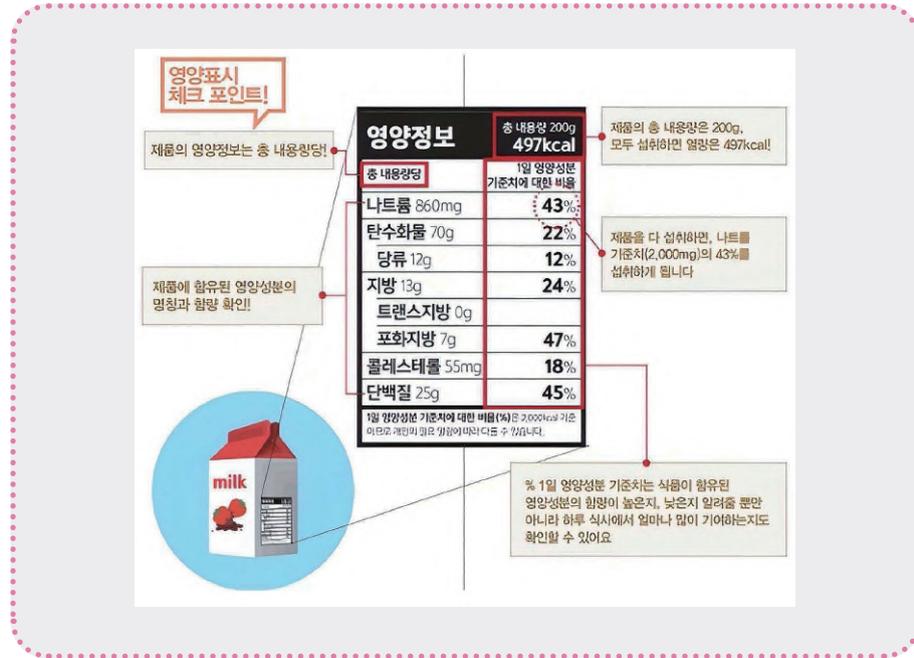
참고

노인의 식생활은 영양상태 유지와 함께 먹는 즐거움을 느낄 수 있는 배려가 필요하다.

나. 장보기

대상자의 건강상태와 기호를 고려하여 식단을 작성한 후 미리 계획을 세워 식재료를 구매하되, 대상자의 의견을 반영하여 구입한다. 활동이 가능한 대상자는 식재료 구매 시 동행하는 것도 좋다. 식재료 구매 수칙은 다음과 같다.

- ① 식단을 작성한다.
- ② 필요한 식재료의 종류와 양을 결정하여 구매목록을 만든다.
- ③ 현재 있는 식재료의 종류와 양을 확인하여 구매목록을 조정한다.
- ④ 대상자와 구매목록에 대해 상의한다.
- ⑤ 품목별로 구매 장소를 결정한다.
- ⑥ 필요량만 구매한다.
- ⑦ 식재료 구매 시 유통기한을 확인한다.
- ⑧ 식재료 구매 시 영양표시를 확인한다.
- ⑨ 식재료 구매 시 보관방법 및 보관상태를 확인한다.
- ⑩ 식재료 구입 후 냉장이나 냉동보관 물품은 즉시 냉장, 냉동보관 한다.



자료: 식품의약품안전처 (<https://foodsafetykorea.go.kr/upload/20180629/nutrition/content/1024.pdf>)

[영양표시]

다. 음식 조리

1) 조리 시 고려사항

- ① 적절한 조리방법을 이용하여 영양소 손실을 최소화하고 식품의 소화율을 높인다.
- ② 다양한 색, 모양, 향미의 식재료와 조리법을 이용하여 풍미를 향상시킨다.
- ③ 소화가 잘 되는 식품이나 조리법을 선택한다.
- ④ 치아 문제로 음식을 잘 씹지 못하는 경우 식재료 크기를 작게 하거나 부드럽게 조리한다.
- ⑤ 미각과 후각 기능 저하로 음식을 짜게 먹을 수가 있으므로 싱겁게 조리하고 대신 다양한 향신료를 사용하여 입맛을 돋운다.
- ⑥ 침 분비가 감소하므로 재료가 촉촉하도록 약간의 국물이 있는 조리법을 선택한다.
- ⑦ 식품안전 수칙을 따라 위생적으로 조리한다.

2) 조리 방법

- ① 전처리: 조리 전 식재료를 깨끗하게 씻고 용도에 맞게 다듬는다. 전처리 과정 중에 식재료를 불리거나 불순한 맛을 제거하기도 한다. 식품에 묻어 있는 이물질 제거하는 씻는 과정 중 수용성 비타민이 손실될 수 있으므로 적은 물로 빨리 씻는다. 질긴 식재료는 적절히 절단하면 씹기 편해진다.

- ② 다양한 조리방법 : 가열조리 시 영양소가 많이 파괴되므로 적절한 온도와 시간을 지킨다. 조리 시간을 줄이기 위해 크기를 작게 자르거나 칼집을 넣을 수 있고, 조리한 후 다지거나 믹서에 가는 방법도 있다.

조리법	특징
생채/샐러드	채소를 생채나 샐러드로 먹으면 채소의 수용성 영양소를 흡수하는데 도움이 된다. 식욕을 돋우기 위해 식초나 소스로 무침을 하면 미각에 변화를 주어 입맛을 찾는 데 도움이 된다. 샐러드에 고기나 견과류 등을 곁들이거나 플레인 요거트를 샐러드 소스로 이용하면 채소에 부족한 영양소를 보충할 수 있다.
나물	시금치, 썩갓, 취 등을 데쳐서 참기름이나 들기름을 넣어 무치면 지용성 비타민 섭취에 도움이 된다. 두부나 해산물을 넣어 무치면 맛이 좋아지고 단백질을 보충할 수 있다.
굽기	기름이나 물을 사용하지 않고 높은 열로 빠른 시간 내에 조리하기 때문에 수용성 영양소의 손실이 적고 식품 자체 성분이 용출되지 않으므로 식품 고유의 맛을 살릴 수 있다. 또한 굽는 과정 중 새로운 풍미가 생겨 음식 맛이 풍부해 진다. 오래 구우면 수분이 모두 빠져나가 딱딱해지므로 적당히 굽는다. 예 : 생선구이, 너비아니구이
튀기기	고온에서 단시간 조리하므로 영양소 파괴가 적다. 튀기는 중 재료의 수분은 증발하여 바삭바삭해지고 튀김기름이 흡수되어 독특한 풍미가 생긴다. 노인은 지방 소화력이 낮으므로 기름기가 적은 조리 방법을 선택하는 것이 바람직하다.
볶기	고온에서 단시간에 조리하므로 수용성 성분의 용출이 적으며 비타민의 파괴도 적다. 볶는 과정에서 식품의 수분이 빠져나오는 대신 기름이 흡수되므로 풍미를 증가시킬 수 있다. 카로티노이드가 들어 있는 당근, 호박, 고추, 토마토 등은 기름에 볶으면 소화 흡수율이 높아진다. 지방이 적은 육류 부위를 다양한 채소와 함께 볶으면 육류에 부족한 섬유소와 비타민, 무기질을 함께 섭취할 수 있다.
삶기	고온의 물에 식품을 넣어 가열하는 방법이다. 수용성 성분과 맛이 국물 속으로 나오므로 국물이 목적이 아닌 삶기의 경우 조리수를 많이 잡지 않는다. 채소는 삶으면 부드러워져 먹기 쉽고, 육류는 오래 삶으면 부드러워지나 생선은 반대로 오래 삶으면 질기고 딱딱해진다.
찌기	수증기의 기화열을 이용하는 조리법이다. 맛이나 영양성분의 용출이 적고, 재료를 부드럽게 하며 모양을 유지할 수 있다. 예 : 달걀찜, 생선찜, 단호박찜, 찐감자 등

꼭 알아두기

조리 시 고려사항

- 찌거나 데치거나 끓이거나 삶아서 부드럽게 조리한다.
- 질환상 허용되는 범위 내에서 가능한 다양한 식품과 조리법을 사용한다.
- 가능한 한 짜지 않게 조리한다.
- 딱딱하고 자극적인 음식은 피한다.



참고

소금 1g에 해당되는 양은 어느 정도일까요?

- 소금 1/2작은술
- 된장, 고추장 1/2 큰술
- 진간장 1작은술
- 토마토케첩 2큰술
- 단무지 3쪽

③ 나트륨을 줄이는 조리방법

- 양념 맛보다 식품 자체의 맛을 강조한다.
- 나트륨 함량이 높은 가공식품을 적게 사용한다.
- 두부와 가공식품(햄, 어묵 등)은 끓는 물에 데쳐서 사용한다.
- 무, 버섯 등으로 만든 채수나 멸치, 마른 새우, 다시마 등으로 만든 육수를 사용한다.
- 국수 등 면을 삶을 때 소금 간을 따로 하지 않는다.
- 나물류는 먹기 직전에 무쳐서 제공한다.
- 쌈장에 데쳐서 으갠 두부를 넣어 저염 쌈장을 만든다.
- 소금과 장류 양을 줄이는 대신 마늘, 파, 생강, 양파 등 향미채소를 이용하거나 상큼한 맛, 고소한 맛(매실청, 식초, 들깨가루, 참기름, 들기름 등)을 이용한다.
- 배추김치는 절이는 과정 중 나트륨 함량이 높아지므로 생채나 겉절이를 이용하거나 소금에 절이는 과정을 생략할 수 있는 양배추, 오이 등을 이용한 김치를 이용한다.
- 간을 맞출 때 소금보다 다양한 풍미가 있는 간장을 이용한다.
- 음식의 온도가 높으면 짠맛을 잘 느끼지 못하므로 약간 식은 후 간을 맞춘다.
- 국은 나트륨이 많은 국물 보다는 건더기 위주로 제공한다.

④ 먹기 쉬운 조리방법

- 씹기 쉽고 소화하기 쉬운 식재료를 활용하거나, 부드럽게 조리하는 방법을 사용한다.
- 단단한 식재료를 부드러운 식재료로 대체한다 (예 : 비빔밥 위의 달걀 프라이 → 연두부나 달걀찜)
- 단단하거나 질긴 식재료를 부드럽게 조리한다 (예 : 육류 요리 시 키위, 배 등을 갈아 넣기, 육류의 질긴 부위(사태, 양지)를 낮은 온도로 멥근하게 오랜 시간 조리, 수입산 강낭콩은 오래 불려도 충분히 부드러워지지 않으므로 한 번 삶아서 이용)
- 단단한 식재료를 작게 자르거나 (단단한 콩류, 다진 육류, 미나리, 부추, 시래기 등 채소류) 육류는 결 반대 방향을 자른다.
- 튀김이 단단하지 않도록 튀김 옷 반죽의 농도를 조절한다.
- 고령자는 침 분비가 감소하여 씹기 어려운 경우도 있으므로 약간 국물이 있거나 촉촉하게 조리한다.

⑤ 영양밀도를 높이는 조리법

- 고령자에게 부족한 칼슘, 비타민 A, D, 티아민, 리보플라빈, 비타민 C가 풍부한 식재료를 다양하게 활용한다.

- 쪽갓나물 등 나물무침에 삶아서 으갠 두부를 넣어 단백질을 강화한다.
- 생선조림에 우유를 부재료로 활용하면 칼슘을 강화하면서 비린내를 줄이고 염도를 낮출 수 있다.
- 샐러드드레싱으로 마요네즈 대신 플레인 요구르트로 만든 드레싱을 이용한다.

6. 주요 질환별 식사관리

우리나라 고령자에게 흔한 고혈압, 당뇨병, 뇌심혈관질환, 고지혈증, 빈혈, 비만 등 만성질환 관리와 예방에서는 식사관리가 중요하다. 또한 씹기장애와 삼킴장애가 있는 경우 영양섭취가 불량해진다. 따라서 대상자의 질환별 식사관리 원칙을 이해하고 실천한다.

가. 당뇨병 대상자의 식사관리

혈당관리가 제대로 이루어지지 않으면 저혈당증 등 급성 합병증과 함께 심혈관계질환, 당뇨병성 신증, 당뇨병성 망막병증 등 만성적인 합병증을 일으킬 수 있다. 당뇨병의 관리에서는 운동, 약물요법과 함께 식사관리가 필수적인데, 당뇨병 식사관리의 목표는 정상 혈당과 혈중지질 유지, 적절한 체중 유지, 합병증 예방·지연, 좋은 영양상태 유지이다. 무조건 음식을 제한하지 말고 적정 체중을 유지할 수 있도록 필요한 열량을 균형 있게 규칙적으로 섭취하도록 한다.

- ① 매일 일정한 시간에 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 먹는다.
 - 필요한 영양소를 섭취할 수 있도록 식사를 규칙적으로 계획하고 각 식사마다 열량을 고르게 배분한다. 오래 굶다가 식사를 하면 과식을 할 수 있어 식후 혈당이 높아진다.
 - 매일 6가지 식품군을 골고루 섭취한다.
- ② 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 주의한다.
 - 단순당은 소화 흡수가 빨라 혈당이 빠르게 오르므로 섭취를 제한한다.
 - 탄수화물 식품을 선택할 때는 천천히 소화·흡수되어 혈당조절이 잘되는 통곡물을 선택한다.
 - 흰쌀밥보다는 잡곡밥, 과일주스보다 생과일을 이용하고, 조리 시 설탕, 물엿, 케첩 등의 사용을 줄인다.



참고

탄수화물(당질) = 단순당질+복합당질

- 단순당질은 쉽게 흡수되어 혈당을 급격히 상승시키는 설탕, 엿, 꿀 등에 많다.
- 복합당질은 단당류가 여러 개 결합되어 만들어진 전분,식이섬유, 올리고당류 등이 있다. 단순당질에 비해 혈당을 서서히 올린다.



당지수 (GI 지수)

당지수는 식품 섭취 후 혈당의 상승 정도를 식품별로 비교한 것으로, 흰빵이나 포도당을 100으로 기준하여 각 식품의 혈당 반응 정도를 계산한 지수이다. GI 지수가 높은 식품은 제한하고, GI 지수가 낮은 식품을 활용한다.

- 고GI 식품(70 이상) : 밥, 떡, 찌감자, 흰식빵, 수박 등
- 저GI 식품(55 이하) : 보리밥, 우유, 고구마, 요거트, 사과, 대두 등

- ③ 식이섬유를 충분히 섭취한다.
 - 식이섬유는 급격한 혈당 상승을 방지하고 포만감을 주며 혈중 지방의 농도를 조절하는 효과가 있으므로 충분히 섭취한다.
- ④ 지방을 적절히 섭취하되 콜레스테롤의 섭취는 제한한다.
 - 동물성 지방 및 콜레스테롤은 심혈관계 질환의 위험을 증가시킬 수 있으므로 가급적 섭취를 줄이고 식물성 기름을 적정량 섭취한다.
 - 튀김, 볶음 등 기름을 많이 사용하는 조리법을 자주 이용하지 않는다.
 - 고기류는 눈에 보이는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질을 벗기고 조리한다.
- ⑤ 염분 섭취를 줄인다.
 - 소금을 많이 먹으면 혈압이 상승할 수 있으므로 싱겁게 먹는다.
- ⑥ 음주는 피하는 것이 좋다.
 - 술은 열량이 높으나 다른 영양소를 거의 포함하고 있지 않으므로 피하는 것이 좋다.

비교적 자유롭게 섭취할 수 있는 식품	주의해야 할 식품
<ul style="list-style-type: none"> • 채소류 : 대부분의 채소류 (예외: 고춧잎, 썩, 단호박, 풋마늘, 당근, 도라지, 연근, 우엉, 매생이) • 해조류 : 곤약, 김, 미역, 우무, 한천 • 음료수 : 녹차, 홍차, 보리차, 코카콜라 라이트, 다이어트 사이다, 생수, 옥수수수염차 등 달지 않은 차 • 향신료 : 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬 • 저열량 감미료 : 그린스위트, 화인스위트, 네오스위트, 이퀄, 뉴슈가, 신화당 	<ul style="list-style-type: none"> • 곡류 : 케이크, 달콤한 과자, 파이류, 설탕 입힌 플레이크, 약과, 꿀떡 • 우유류 : 가당요구르트, 가당연유, 초코우유, 바나나우유, 딸기우유 • 과일류 : 과일통조림류 • 기타 : 유자차, 모과차 등 달콤한 차류, 사탕, 꿀, 젤리, 초콜릿, 시럽, 잼, 엿, 양갱, 껌, 조청, 물엿

자료 : 대한당뇨병학회

나. 고혈압 대상자의 식사관리

고혈압은 동맥경화를 비롯한 심혈관계 질환과 뇌졸중의 주요 원인이 된다. 혈압을 낮추기 위해 식습관 및 생활습관 개선을 통해 체중을 조절하고 나트륨을 제한한다.

- ① 체중 조절을 위해 적정한 열량을 섭취한다.

- 비만인 환자의 경우 이상적인 체중 유지가 혈압 관리에 중요하다. 갑자기 체중을 줄이면 피로, 호흡 곤란 등 부작용이 있을 수 있으므로 저열량 식사를 통해 서서히 체중을 감소시킨다.
 - 조리 시 기름을 적게 사용하는 조리법(굽기, 찜, 삶기)을 이용한다.
- ② 양질의 단백질을 적정량 섭취한다.
- 고혈압 환자는 높은 혈압으로 인한 혈관 손상을 보호하기 위해 양질의 단백질을 충분히 섭취한다.
 - 고기, 생선, 두부 등의 단백질 반찬을 골고루 섭취하지만, 고기는 지방과 껍질을 제거하고 살코기로 섭취한다.
- ③ 동물성지방 섭취를 줄인다.
- 콜레스테롤과 포화지방산이 많은 동물성 지방의 섭취를 줄인다.
 - 조리 시 눈에 보이는 지방(소기름, 돼지기름, 닭 껍질 등)을 제거한다.
 - 불포화지방산이 많은 등푸른 생선, 들기름 등은 적정량 섭취한다.
- ④ 소금 섭취를 줄인다.
- 나트륨을 많이 먹으면 혈압이 높아진다. 나트륨은 소금과 소금을 포함한 간장, 된장 등 조미료와 가공식품에 많이 있다.
 - 젓갈류, 장아찌, 소금에 절인 생선(자반고등어 등), 햄, 소시지 등을 적게 섭취한다.
 - 국이나 찌개는 싱겁게 간하고, 국물은 되도록 적게 섭취한다.
 - 소금을 적게 이용하는 조리법을 이용한다.
- ⑤ 칼륨을 충분히 섭취한다.
- 칼륨은 나트륨 배설을 돕고 세동맥을 확장시켜 혈압을 낮추는 효과가 있다.
 - 칼륨이 많은 식품은 신선한 채소와 과일, 감자 등이다.
- ⑥ 가능한 한 복합당질을 섭취하고 섬유소를 충분히 섭취한다.
- 식이섬유는 변비 예방과 수축기 혈압 감소에 도움이 된다.
 - 식이섬유는 신선한 채소와 과일, 해조류, 현미, 보리, 통밀, 고구마 등에 풍부하다.
 - 밥은 현미, 보리 등을 섞은 잡곡밥을 이용하고, 잡곡밥이 입맛에 맞지 않을 경우無理하게 고집하지 말고 쌀밥을 섭취한다.
- ⑦ 칼슘을 충분히 섭취한다.
- 충분한 칼슘 섭취는 고혈압 치료에 도움이 될 수 있다.

- 간식으로 저지방우유를 섭취하고, 유제품, 색이 진한 녹색채소, 뼈째 먹는 생선류 등을 충분히 섭취한다.

⑧ 카페인 함유 음료, 알코올 섭취를 제한한다.

- 카페인은 혈압을 상승시키므로 커피는 하루에 3잔 이하로 마신다.
- 알코올 섭취량이 늘면 혈압이 높아지므로, 금주를 권한다.

이런 식품을 선택하세요	가급적 드시지 않는 것이 좋아요
<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥, 현미밥, 잡곡밥 • 생선, 콩류, 두부, 저지방우유, 두유 • 사과, 감자, 호박, 무 • 식이섬유 함유 식품: 녹황색채소, 해조류, 버섯류, 과일류 	<ul style="list-style-type: none"> • 젓갈류, 장아찌류, 된장, 간장류 • 기름이 많은 쇠고기, 돼지고기, 동물내장 • 가공식품(햄, 베이컨) • 조개류, 새우, 오징어, 정어리 • 카페인 음료, 술

다. 저작 및 연하곤란 대상자의 식사관리

음식을 씹거나 삼키는데 어려움이 있는 대상자는 음식 섭취에 어려움을 느껴 채소나 육류를 적게 먹고 상대적으로 삼키기 쉬운 탄수화물 위주로 식사를 하게 되어 영양불균형이 올 수 있다.

씹기장애

음식을 입에 넣고 윗니와 아랫니를 움직여 잘게 자르거나 부드럽게 하는데 문제가 생긴 경우이다 (저작장애와 같은 의미임).

삼킴장애

음식물을 입에서 식도로 통과시켜 삼키는 기능에 문제가 생긴 것으로 뇌졸중 대상자에서 많이 발생하고 노화과정에서도 흔하다(연하장애와 같은 의미임).

① 식사 시 주의사항

- 밥을 국이나 물에 말아 먹지 않는다.
- 국수류는 적당한 크기로 잘라서 먹는다.
- 떡류는 잘게 잘라 천천히 먹는다.
- 과일류는 부드러운 과육을 잘게 잘라 먹거나 숟가락으로 긁어 먹는다.
- 유제품류는 마시는 형태보다 떠먹는 형태를 선택한다.
- 바른 식사자세로 앉아 머리는 정면을 보고 턱은 몸쪽으로 약간 당긴다.
- 한 번에 조금씩 먹고 여러 번 나누어 삼키는 연습을 한다.
- 작은 숟가락을 사용하여 천천히 식사하고 식사 도중에 이야기하지 않는다.
- 식사 후 바로 눕지 말고 약 30분 정도 똑바로 앉는다.

저작 및 연하근란의 예방과 관리를 위한 '식생활수칙'

<식사 전>

- 안정되고 올바른 신체자세를 유지하세요.
 - 의자에 앉을 때는 의자뒤쪽에 엉덩이를 바짝 붙이고 허리를 펴고 앉으세요.
 - 침대에 누워 있을 때는 침대 윗부분을 올리고 베개를 등 뒤로 받쳐주세요.
 - 몸이 한쪽으로 치우치지 않도록 등받이와 팔걸이가 있는 의자를 사용하거나 몸통 옆구리에 베개를 받쳐 몸이 중앙에 위치하도록 하세요.
 - 머리는 정면을 보시고, 고개는 약간 앞으로 숙인 후, 턱은 집어 넣으세요.
- 주위가 산만하지 않도록 정리 정돈하여 식사에 집중할 수 있게 해주세요.
 - 식사 시 TV, 라디오는 잠시 꺼두세요.
- 식사자체가 환자에게 힘이 많이 드는 일이므로 식전에 충분히 휴식을 취하세요.

<식사 중>

- 치료 및 진단 상태에 맞는 식사를 섭취하되, 고기, 생선, 콩, 채소, 유제품, 과일 등 영양소가 골고루 포함된 구성이 필요해요.
- 소량씩 자주, 천천히 먹도록 하되 식사시간이 30분을 넘지 않도록 하세요.
- 한 번에 조금씩 먹고 여러 번 나누어 삼키는 연습을 하세요.
- 입에 있는 음식은 모두 삼킨 후 다음 음식을 섭취하세요.
- 특히 음식이 남아있는 상태에서 액체(물, 국물 등)를 마시지 않도록 해요.
- 젓가락 보다는 작고 평평한 숟가락을 사용하세요.
- 밥은 물이나 국에 말아서 섭취하지 않는 것이 좋아요.
- 물을 마실 때 빨대를 이용하거나 점도증진제를 사용해서 먹어요.
- 식사도중 머리를 뒤로 젖히는 일이 없도록 주의하세요.
- 기침이 나올 경우, 기침이 멈출 때까지 식사를 잠시 멈추세요.

<식사 후>

- 입안에 음식이 남아있지 않은지 확인하세요.
- 쿨룩거리거나 쉼소리나 나는 경우 음식이 성대 위에 남아있을 수 있어요.
- 식사 후에는 바로 눕지 않고 20~30분 정도 소화시간을 충분히 가지도록 해요.
- 구강 위생을 하루에 4~6회 시행하여 치아와 잇몸, 혀, 볼을 위생적으로 유지해요.

자료 : 식품의약품안전처, 2019.



참고

변비 대상자의 식사관리는 변비 예방을 위한 식사와 동일하다.



참고

칼슘보충제 복용과 변비

• 칼슘보충제를 복용하면 식품으로 같은 양의 칼슘을 섭취할 때보다 변비가 되기 쉬우므로 적당량의 식이섬유를 섭취하고 충분한 수분과 함께 복용해야 한다.

• 우유나 요구르트와 같은 유제품을 함께 먹으면 도움이 된다.



참고

• 골다공증 예방을 위해서는 걷기, 산책, 등산 등 체중이 실리는 운동이 도움이 된다.

* 골다공증 대상자의 식사관리는 골다공증 예방을 위한 식사와 동일하다.

라. 변비 대상자의 식사관리

나이가 들면 대장기능이 약화되고 갈증을 잘 느끼지 못해 수분섭취가 부족하기 쉽고 위장기능 저하와 치아상태가 불량하여 부드러운 음식을 선호하게 되면서 식이섬유 섭취가 부족하여 변비가 되기 쉽다. 변비 예방과 관리를 위해 수분과 식이섬유를 충분히 섭취하도록 한다.

① 식이섬유를 충분히 섭취한다.

- 가급적 도정과정을 적게 거친 통곡류(현미, 잡곡 등) 및 감자류, 생채소 섭취를 증가시킨다.
- 밥은 잡곡밥이 좋고, 매끼 2가지 이상의 채소찬을 섭취한다.
- 과일은 통조림이나 주스 대신 생으로 섭취한다.
- 해조류, 견과류의 섭취를 증가시킨다.

② 물을 충분히 (하루 6~8잔 이상) 마신다.

③ 우유와 발효 유제품을 섭취한다.

④ 식사는 규칙적으로 한다.

⑤ 변비 완화에 도움이 되는 식품

- 곡류 : 현미, 보리, 고구마, 감자, 통밀 등
- 콩류 : 검은콩, 강낭콩, 된장, 완두콩 등
- 채소류 : 무청, 양배추, 배추, 상추, 오이, 부추 등
- 과일류 : 참외, 자두, 무화과, 배, 사과 등
- 해조류 : 미역, 김, 미역줄기, 파래 등
- 견과류 : 호두, 땅콩, 해바라기씨 등
- 유제품 : 떠먹는 요거트 등 발효 유제품

⑥ 화장실 가기 전 따뜻한 음료를 마시면 도움이 되고, 적당한 운동과 휴식을 취한다.

마. 골다공증 대상자의 식사관리

식사관리의 목표는 칼슘을 충분히 섭취하여 골격 손실을 완화 또는 방지하여 골절 가능성을 감소시키는 것이다.

① 균형 있는 식사로 정상 체중을 유지한다.

- ② 칼슘을 충분히 섭취한다.
 - 우유의 칼슘은 흡수율이 높으므로 우유와 유제품(요거트, 치즈 등)을 하루 1회 이상 먹는다.
 - 멸치, 방어포, 미꾸라지 등 뼈째 먹는 생선, 색이 진한 녹색채소와 해조류에도 칼슘이 풍부하다.
- ③ 과도한 단백질 섭취를 피하고 콩 종류의 식물성 단백질을 충분히 섭취한다.
 - 콩, 두부 등을 이용한 음식을 자주 섭취한다.
- ④ 비타민 D가 풍부한 식품을 섭취한다.
 - 비타민 D는 장에서 칼슘의 흡수율을 높여준다.
 - 비타민 D가 풍부한 우유, 간, 달걀노른자, 마른 표고버섯, 생선류 등을 섭취한다.
- ④ 나트륨은 칼슘 배설을 촉진하므로 절임음식을 적게 먹고, 음식을 가능한 싱겁게 섭취한다.
- ⑤ 칼슘 배설을 촉진하는 과도한 탄산음료, 카페인, 알코올 섭취를 피한다.

〈참고문헌〉

- <https://medicine.yonsei.ac.kr/health/lifecare/nutrition/diseasediet.do?&mode=view&articleNo=70479&articleLimit=0>
- 권순자, 김미리, 손정민, 김종희, 이연경, 최경숙, 정현아. (2022). 이해하기 쉬운 식생활관리. 파워북.
- 권인숙, 김은정, 김혜영, 박용순, 박은주, 백진경, 이미경, 진유리, 차연수, 최미자, 허영란, 황지윤. (2022). 식사요법을 포함한 임상영양학. 교문사.
- 김미현, 배윤정, 연지영, 최미경. (2021). 현대인의 질환과 생애주기에 맞춘 영양과 식사관리 4판. 교문사.
- 류경, 장혜자, 차명화, 김현아, 이나영. (2021). 지속가능한 식생활관리. 파워북.
- 보건복지부, 한국영양학회. (2022). 2020 한국인영양소 섭취기준 활용.
- 서울삼성병원 영양팀 홈페이지. 질환별 식사요법. http://www.samsunghospital.com/dept/medical/dietaryMain.do?DP_CODE=DD2&MENU_ID=002049
- 서울아산병원 당뇨병센터 홈페이지. 식사요법. <https://www.amc.seoul.kr/asan/depts/dm/K/content.do?menuId=1470>
- 세브란스병원 홈페이지. 질환별 식단.
- 식품의약품안전처. (2019). 2019 저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내.
- 식품의약품안전처. (2016). 삼키기 어려운 어르신을 위한 식품섭취안내서.

3절 식품·주방위생관리

식중독은 식중독균이나 유독, 유해한 물질로 오염된 식품 또는 물의 섭취로 인해 설사, 구토, 복통 등의 증상을 유발하는 질환이다. 장기요양 대상자는 질환 및 노화, 약물 복용 등의 영향으로 면역력이 저하되어 있어 식중독에 취약하다. 대상자를 위한 식사관리 시 식품, 식기와 주방환경 위생을 철저히 관리하여 식중독을 예방한다.

1. 식중독 예방 6대 수칙

식사관리 시 식중독 예방을 위해 식품의약품안전처에서 제시한 여섯 가지 수칙을 실천한다.



[식중독 예방 6대 수칙]



참고

손 씻기는 가장 손쉽고 경제적이며 효과적인 감염병 예방법이다. 손 씻기로 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있다.

① 손씻기

- 조리 시 손을 통해 식중독균은 다른 식품과 주방기기로 전해질 수 있다. 손은 30초 이상 비누 등 세정제를 이용하여 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹군다.
- 조리 전 뿐만 아니라 조리 중에도 식품이 바뀔 때, 음식물쓰레기를 만진 후 등 필요할 때마다 손을 씻는다.

② 익혀먹기

- 육류, 가금류, 생선류, 달걀 등은 중심 온도가 75℃에서 1분 이상 되도록 익힌다.
- 조개류 등 어패류는 중심 온도가 85℃에서 1분 이상 되도록 익힌다.
- 냉장고에 보관했던 죽이나 미음 등도 먹기 전에 반드시 완전히 가열한다 (75℃, 1분 이상).



참고

식중독은 원인물질에 따라 미생물 식중독(세균성, 바이러스성, 원충성), 자연독 식중독, 화학적 식중독으로 구분된다. 이 중 세균성 식중독이 전체 식중독의 70% 이상을 차지한다.

③ 끓여 먹기

- 물을 끓여서 먹는다.

④ 세척·소독하기

- 채소와 과일은 물에 최소 1~2분 담근 후 흐르는 물에 3회 이상 씻는다. 과일·채소용 세척제를 이용할 경우 세척제 용액에 5분 이상 담그지 않고, 깨끗한 물로 30초 이상 행군다.
- 한 식품에 오염되어 있던 식중독 세균은 기구를 통해 다른 식품으로 옮겨질 수 있으므로 식기 및 도마, 칼 등 조리기구와 조리대 표면 등을 사용 후 깨끗이 세척하고 소독한다.

⑤ 구분 사용하기

- 칼, 도마 등 조리기구는 육류용, 어류용, 채소·과일용, 조리음식용으로 구분하여 따로 사용한다
- 도마가 한 개만 있을 경우 과일·채소류 → 육류 → 생선류 → 닭고기류 순으로 이용한다.



[도마와 칼 구분 사용]

- 날 음식에는 다양한 식중독균이 존재할 수 있으므로 식품 조리 및 보관 중 조리된 음식과 분리한다.

⑥ 보관온도 지키기

- 냉장고는 5℃ 이하, 냉동고는 -18℃ 이하로 유지한다.
- 식중독 세균은 상온에서 빠르게 증식하므로, 조리음식, 신선식품(육류, 어패류, 달걀류, 가금류 등)은 냉장고 또는 냉동고에 보관한다.
- 조리한 식품을 실온에 2시간 이상 방치하지 않는다.
- 냉장고 온도에서도 일부 미생물은 증식할 수 있으므로 식품을 장기간 보관하지 않는다.

2. 식품의 위생관리

가. 안전한 장보기

- ① 필요한 식품 목록을 정하고, 보관 중인 식품을 확인한다.
- ② 장을 볼 장소를 선택할 때는 품질(신선도), 가격, 관리상태 등을 고려한다.
- ③ 식품안전을 위해 냉장이 필요 없는 식품(쌀, 통조림, 라면 등) → 채소 및 과일 → 냉장·냉동 가공식품 → 육류 → 어패류 → 즉석식품 순으로 구입한다.
- ④ 장을 볼 때는 식품의 품질(신선도), 포장상태, 유통기한, 영양표시 등을 확인한다.
- ⑤ 구입한 식품을 장바구니에 담을 때는 고기, 생선, 채소, 과일을 각각 포장하여 서로 닿지 않도록 주의한다.
- ⑥ 장보는 시간은 1시간 이내로 한다. 집에 도착한 후 냉장·냉동식품은 가능한 한 빨리 냉장·냉동고에 보관한다.

꼭 알아두기

부패·변질된 음식을 폐기할 때는 반드시 대상자에게 설명한 후 폐기해야 한다.



[달걀 산란일자 확인 방법]

나. 식품별 보관방법

- ① 좋은 식품을 구입했다더라도 잘못 보관하면 맛과 영양이 떨어질 뿐 아니라 세균이 증식하거나 변질되어 안전하지 않게 된다. 식품의 신선도를 유지하면서 맛과 영양이 최대한 유지하게 위해 식품별 보관방법을 따른다.
- ② 가공식품 등 포장식품은 포장에 명시된 보관 방법을 따른다.
- ③ 유통기한이 지난 식품이나 부패·변질된 식품은 반드시 대상자나 가족에게 내용을 설명한 후 폐기한다.
- ④ 포장식품이 남은 경우 다른 용기에 담아 냉장 또는 냉동보관하고, 가능한 한 빠른 시간 내에 사용한다.

식품	보관방법
육류·가금류	<ul style="list-style-type: none"> • 육류나 가금류에 존재할 수 있는 식중독균이 다른 식품으로 오염되지 않도록 완전히 밀봉하거나 밀폐용기에 담아 냉장·냉동 보관한다. • 냉동 보관할 때는 한 번 먹을 만큼씩 나누어 완전히 밀봉 후 보관한다. 한 번 녹인 고기는 세균이 증식하기 쉬우므로 다시 얼리지 않는다.
생선과 조개류	<ul style="list-style-type: none"> • 생선류는 내장을 제거하고 흐르는 물로 씻은 후 물기를 제거하고 냉장·냉동 보관한다. • 조개류는 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻은 후 냉장·냉동 보관한다. • 냉동 보관할 때는 한 번 먹을 만큼씩 나누어 완전히 밀봉 후 보관한다. 한 번 녹인 생선·조개류는 세균이 증식하기 쉬우므로 다시 얼리지 않는다.
달걀	<ul style="list-style-type: none"> • 씻지 않은 상태로 전용 용기에 담아 냉장보관한다.
채소류	<ul style="list-style-type: none"> • 냉장보관 시 흙, 이물질 등을 제거한 후 밀폐용기에 담아 보관한다. • 씻은 채소는 물기를 제거한 후 밀봉하여 냉장 보관한다. • 씻은 채소와 씻지 않은 채소는 분리하여 보관한다. • 국거리용 우거지나 배추속대, 사용하고 남은 채소는 데친 뒤 한 번씩 먹을 만큼 밀폐용기에 담아 냉동보관 한다. • 감자와 고구마는 통풍이 잘되며 서늘하고 어두운 곳에 보관한다.
과일류	<ul style="list-style-type: none"> • 냉장보관 시 흙, 이물질 등을 제거한 후 밀폐용기에 담아 보관한다. • 파인애플, 멜론, 오렌지, 바나나 등 열대과일은 실온에 보관하고, 대부분의 과일은 냉장실에 보관한다. • 수박은 적당한 크기로 잘라서 밀폐용기에 넣어 냉장보관 한다.
두부	<ul style="list-style-type: none"> • 찬물에 담가 냉장 보관한다(포장 두부는 제외).
우유·유제품	<ul style="list-style-type: none"> • 10℃ 이하 냉장 보관한다.
조리음식	<ul style="list-style-type: none"> • 조리음식은 밀폐용기에 담아 날음식과 구분하여 보관한다.



참고

후숙과일

- 상온에서 일정 기간이 경과한 뒤 먹으면 영양가도 좋아지고, 더 맛있어지는 과일
토마토, 복숭아, 무화과, 바나나, 망고, 키위, 아보카도 등

실온보관이 좋은 식품

- 채소 : 양파, 파, 감자, 고구마, 마늘, 생강, 무, 토마토, 바질
- 과일 : 복숭아, 무화과, 황금향, 바나나, 망고, 키위, 아보카도 등 후숙과일
- 기타 : 빵, 꿀, 커피, 올리브유



유통기한과 소비기한

- 유통기한 : 제품의 제조일로부터 소비자에게 유통·판매가 허용되는 기한
- 소비기한 : 식품 등에 표시된 보관 방법을 준수할 경우 섭취하여도 안전에 이상이 없는 기한

다. 냉장·냉동식품 보관

- ① 조리음식, 바로 먹을 신선식품 등은 냉장실에 보관하며, 육류, 생선류 등을 오래 보관할 때 냉동실에 보관한다.
- ② 냉장고 문을 자주 열면, 내부 온도가 올라가므로 문을 되도록 적게 연다.
- ③ 냉장실에 음식을 보관할 때는 냉기의 순환을 방해하지 않도록 냉장고 내부를 완전히 채우지 않고, 용기 사이를 띄워 놓는다.
- ④ 조리한 음식과 날음식은 구분하고, 밀폐용기에 넣거나 포장하여 세균의 오염을 막는다.
- ⑤ 뜨거운 음식은 주변 식품의 온도를 높이므로 충분히 식힌 후 냉장고에 넣는다.
- ⑥ 문 쪽은 안쪽보다 온도 변화가 심하므로 오래 보관할 식품은 안쪽에 보관한다.
- ⑦ 냉동보관 시에는 식품의 수분이 손실되어 품질이 저하될 수 있으므로 완전히 밀봉하여 보관한다.
- ⑧ 냉장·냉동 보관 시 구입 날짜 또는 유통기한을 기록해둔다.



자료: 식품의약품안전처, 2019.

[냉장 · 냉동식품 보관]

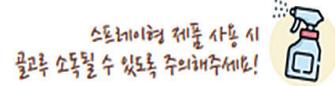
라. 안전한 조리

- ① 채소나 과일을 물이나 베이킹소다, 식초 등으로만 세척할 경우 미생물이나 기생충이 남아 식 중독 위험이 있다. 가열조리하지 않고 생으로 먹는 채소와 과일은 100ppm 농도로 희석된 소독액(식품첨가물로 표시된 소독제(예 : 락스))로 소독한다.



식품용 살균제 구입 시 표시사항 확인

- 식품의 유형 : 식품첨가물 또는 혼합제제
- 원재료명 및 성분 : 과산화수소, 차아염소산나트륨, 차아염소산칼슘, 차아염소산수, 이산화염소수, 오존수, 과산화초산
- 용도 : 과일류, 채소류 등의 살균



자료: 서울시 중구 어린이급식관리지원센터. 2021.

[염소소독제 소독 방법]

- ② 냉동식품의 해동과정 중에도 식중독균이 증식할 수 있으므로 올바른 방법으로 해동한다.
- 냉동식품을 미리 냉장실로 옮겨서 천천히 해동한다. 시간이 걸리므로 식품 양에 따라 사용 12~24시간 이전 냉장실로 옮겨둔다.
 - 급하게 해동할 경우 재료에 물이 닿지 않도록 밀봉한 후 흐르는 찬물에서 해동한다.
 - 전자레인지에서 해동한다. 단 이 경우 해동된 식품을 냉장보관하지 않고 바로 조리한다.
 - 냉동채소나 만두 등은 냉동상태로 조리과 해동을 함께 한다.
 - 식중독균이 증식할 수 있으므로 상온에서 해동하거나 따뜻한 물로 해동하지 않는다.
 - 해동한 식품에서는 세균이 증식하기 쉬우므로 다시 얼리지 않는다.



교차오염

오염되지 않은 식재료나 음식이 이미 오염된 식재료, 기구, 조리자와의 접촉 또는 작업 과정으로 인해 오염되는 현상

- ③ 조리 시 식품의 가장 두꺼운 부분의 중심온도가 75℃, 1분 이상 되도록 충분히 가열한다(생선·조개류는 85℃, 1분 이상).
- ④ 교차오염이 일어나지 않도록 식품이 바뀔 때마다 손을 씻고, 조리도구를 구분하여 사용한다.
- ⑤ 조리된 식품 취급 시 1회용 위생장갑을 사용하고, 음식은 먹을 만큼만 그릇에 덜어서 먹는다.

3. 식기 및 주방의 위생관리

가. 올바른 세척 방법

- ① 주방이나 식기 등 도구에 음식찌꺼기나 수분이 있으면 식중독 세균이 증식하게 되므로 올바른 방법으로 세척하고 건조하게 유지한다.
- ② 올바른 식기 세척 방법 : 식기 등에 남은 음식물 제거 (기름기가 많은 그릇은 휴지로 기름 제거) → 수세미에 세정제를 묻혀 거품을 충분히 낸 후 이물질 제거 → 흐르는 물로 행굼 → 소독 → 건조 → 보관
- ③ 여름에는 온도와 습도가 높아 식중독 발생 위험이 높아지므로 식기와 주방 위생에 각별히 신경 써야 한다.

나. 위생관리 방법

(1) 냉장고

- ① 냉장고는 적어도 월 1회 청소한다.
- ② 위생장갑이나 고무장갑을 끼고 변색되거나 냄새가 나는 음식, 유통기한이 지난 식재료를 버린다.
- ③ 냉장고를 청소하는 동안 냉장고 안의 식품은 아이스박스나 얼음 또는 얼음팩과 보관한다.
- ④ 분리할 수 있는 서랍, 선반 등은 꺼내서 따뜻한 비눗물로 세척 후 깨끗하고 마른 천으로 건조한다.
- ⑤ 선반, 서랍 등에 냉장고 보관 요령에 따라 식재료 간 교차오염이 일어나지 않게 정리한다.
- ⑥ 냉장고 청소를 마친 후 손을 씻고, 사용한 도구를 깨끗하게 세척 후 말린다.

(2) 찬장 또는 조리대

- ① 수분이 있으면 식중독균의 번식이 활발해지므로 조리대는 건조하게 유지한다.
- ② 찬장을 자주 환기한다.
- ③ 찬장에 냄새나 곰팡이가 발생한 경우에는 선반을 세척 후 완전히 건조한다. 건조 후 희석한 알코올(또는 소독제)로 닦는다.

(3) 수세미와 행주, 앞치마

- ① 수세미는 스펀지형보다 그물형이 위생적이다. 삶은 수 없는 수세미는 소독제를 희석한 물에 담가 두었다가 건조한 후 사용한다.
- ② 행주는 세척한 후 삶아서 건조한 후 보관한다.
- ③ 앞치마는 조리용과 청소용을 구분하여 사용한다. 사용 후 앞치마는 세척한 후 건조하여 보관한다.

(4) 고무장갑

- ① 조리용과 비조리용(청소용)으로 구분하여 사용한다.
- ② 사용 후에는 뒤집어 세제로 깨끗이 씻고 손가락 부분 사이사이까지 세심하게 씻어서 말린다.
- ③ 습기 찬 장갑을 끼면 습진이 생길 수 있고 세균이 번식하게 되므로 주의한다.

(5) 배수구

- ① 조리 후 찌꺼기 거름망을 비우고, 주방용 세정제와 솔로 닦는다.

(6) 쓰레기통

- ① 쓰레기는 부패가 빠르게 진행되어 외부로 균이 퍼지게 되거나 악취의 원인이 된다.
- ② 쓰레기통은 내수성의 뚜껑 있는 용기를 사용하고, 일반쓰레기용과 음식물쓰레기용으로 구분한다.
- ③ 쓰레기통은 자주 세척하고 건조한 후 사용한다.

〈참고문헌〉

- 광동경 등. (2021). 식품위생 원리 및 실제. 교문사.
- 서울중구어린이급식관리지원센터. 냉동해동 방법 바로 알기(2020년 8월 가정통신문)
- 서울중구어린이급식지원관리센터. 생채소·과일 소독 및 보존식 관리(2021년 조리종사자교육자료 - 3차 위생)
- 식품의약품안전처 식품안전나라 홈페이지 <https://foodsafetykorea.go.kr>
- 식품의약품안전처, 연세대학교 급식품질경영연구소. 어르신을 위한 식생활안전가이드.
- 식품의약품안전처. (2015). 노인복지시설 급식관리 매뉴얼. 어르신을 위한 함께하는 건강식사 길라잡이.
- 식품의약품안전처. (2019). 어린이집, 유치원 식중독 예방 관리 매뉴얼 - 시설운영자용
- 식품의약품안전처. (2020). ‘깨끗하고 청결하게’냉장고를 유지해주세요!
- 식품의약품안전처. (2020). ‘식품 과학 이야기’냉장고 안전수칙 10가지
- 식품의약품안전처. (2022) (카드뉴스) 2023년 1월 1일, 식품날짜표시에 유통기한 대신 소비기한 표시제 시행
<https://foodsafetykorea.go.kr/portal/board/boardDetail.do>

4절 의복 및 침상 청결 관리

1. 의복관리

의복은 체온 조절이나 신체 청결을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 또한 선호하는 의복을 입어 자기 자신의 개성이나 의식을 표현하기도 한다. 대상자의 건강수준에 맞는 의복을 입어 더 쾌적하고 건강하게 생활하도록 돕는다.



참고

더러워진 의류를 방치하면 악취가 나고, 흡수성과 보온성이 저하되며, 발진과 가려움의 원인이 된다.

가. 기본원칙

- ① 속옷은 매일 갈아입는 것이 좋다.
- ② 더러워진 의류는 옷감의 종류 및 세탁방법에 따라 애벌빨래하여 세탁물 주머니에 넣고 세탁한다.
- ③ 얼룩이나 더러움이 심한 것은 즉시 세탁한다.
- ④ 세탁 시에는 충분히 헹군다.
- ⑤ 새로 구입한 의류는 한 번 세탁한 후 입고, 감염이 의심되는 대상자의 의류는 다른 사람의 의류와 구분하여 세탁한다.
- ⑥ 의류를 버릴 때에는 대상자에게 반드시 동의를 구한다.
- ⑦ 평소에 늘 입는 옷은 바로 찾을 수 있게 수납하고, 대상자에게 장소를 명확히 알려 주고 꺼내기 쉽도록 서랍 앞쪽에 정리해 둔다.
- ⑧ 단추가 떨어졌거나 옷이 뜯긴 자리가 없는지 점검하고, 필요한 경우에는 수선해 두고 모직물에는 방충제를 넣는다.

나. 의복의 선택 및 관리

노인의 의복과 신발을 선택할 때는 다음 사항을 주의한다.

- ① 가볍고 느슨하며 보온성이 좋아야 한다.
- ② 입고 벗는 것이 쉬워야 한다.
- ③ 노인의 체형에 맞는 디자인이어야 한다.
- ④ 움직이는 데 불편하지 않고, 장식은 과도하지 않아야 한다.
- ⑤ 외출 시 특히 저녁때는 교통사고를 방지하기 위해 부분적이라도 밝은색이 들어간 옷이다.

- ⑥ 신발은 굽이 낮고, 폭이 좁지 않으며, 뒤가 막혀있는 것으로 미끄럼방지 처리가 되어 있어야 한다.
- ⑦ 양말도 미끄럼방지 처리가 되어 있어야 한다.
- ⑧ 속옷은 다음 조건을 만족해야 한다.
 - 입어서 기분이 좋은 것
 - 피부를 자극하지 않는 재질일 것
 - 갈아입기 쉬운 것
 - 흡습성이 좋은 소재일 것

2. 침상 청결관리

질환 및 장애로 침상에 오래 머무르는 대상자의 침상 주변을 말끔하게 정리 정돈하여 위생적이고 쾌적한 생활을 돕는다.

가. 기본원칙

- ① 침상을 정돈할 때는 반드시 대상자의 동의를 구한다.
- ② 대상자가 넘어지지 않도록 전기 코드 등 발에 걸리는 물건을 치운다.
- ③ 대상자에게 필요한 물품이나 요양보호에 필요한 물품은 손이 닿는 위치에 두고 나머지는 잘 치워둔다.
- ④ 물건을 찾기 쉽게 정리하고 용기에 들어있는 물건의 이름을 적어두어 찾기 쉽게 한다.

나. 침구의 선택 및 정리

(1) 이불

- ① 두껍고 무거운 것은 피하고, 따뜻하고, 가볍고, 부드러우며 보습성이 있는 것을 선택한다.
- ② 이불커버는 감촉이 좋은 면제품이 좋다.
- ③ 햇볕에 말리면 자외선에 의한 살균 효과가 있다. 이불을 걷을 때는 가볍게 두드려 솜을 퍼준다.
- ④ 이불을 건조시키면 면이 팽창하여 보온성이 증가한다.
- ⑤ 건조시간은 오전 10시~오후 2시가 좋고, 양모, 오리털 등의 이불은 그늘에서 말린다.
- ⑥ 담요나 이불 등은 적어도 한 달에 한 번씩은 세탁·교체한다.

(2) 요(매트리스)

- ① 단단하고, 탄력성과 지지력이 뛰어나며 습기를 배출할 수 있는 것이 적합하다.
- ② 너무 폭신하면 자세가 나빠지고 피로해지기 쉽다.
- ③ 땀이 흘러 눅눅해지거나 전기장판 등으로 인해 따뜻한 온도가 직접적으로 닿아서 각종 유해한 세균이나 집진드기가 발생하기 쉽기 때문에 최소한 한 달에 한 번씩은 말린다.

(3) 리넨류(시트, 베개커버 등)

- ① 시트는 주름이 생기지 않고 한 장으로 요(매트리스)를 덮을 수 있는 크기가 적합하다.
- ② 시트의 소재는 튼튼하고 흡습성이 좋은 옅은 색의 면이 좋다.
- ③ 시트는 길이, 폭 모두 요(매트리스) 밑에 접어 넣을 수 있는 크기를 사용한다.
- ④ 소재가 두껍고 풀을 먹이거나 재봉선이 있는 것은 욕창의 원인이 되므로 피한다.
- ⑤ 와상 대상자는 침구를 반듯하고 팽팽하게 펴주고, 3~5일에 한 번은 세탁하여 햇볕에 말린다.
- ⑥ 더러워진 시트는 수시로 교환하고, 교환 중에는 먼지가 발생하므로 환기한다.

(4) 베개

- ① 습기를 흡수하지 않고, 열에 강하며 촉감이 좋은 재질을 사용한다.
- ② 깃털이나 솜처럼 너무 폭신한 베개는 머리와 목이 파묻혀 경추의 곡선을 유지하는 도움이 안되고, 목침이나 돌처럼 딱딱한 베개는 목 근육과 골격에 무리를 주고 혈액순환에 방해가 된다. 적당히 형태가 유지되는 베개를 선택한다.
- ③ 메밀껍질이나 식물의 종자로 만들어진 베개가 좋다.
- ④ 베개는 2~3개 정도를 준비하면 머리 외에도 체위변경 시 신체를 지지하는 데에 이용할 수 있다.
- ⑤ 베개는 척추와 머리가 수평이 되는 높이가 좋다. 폭은 어깨 폭에 20~30cm를 더하고, 딱딱한 정도는 기호에 따라 조정한다.
- ⑥ 감염대상자는 모포와 베개에 커버를 씌워 커버만 매일 교환한다.

5절 세탁하기

세탁을 통해 대상자를 청결하게 하고, 기분을 상쾌하게 하여 건강 유지를 돕는다.

1. 기본원칙

- ① 세탁방법은 대상자의 습관과 결정을 존중하여 선택한다.
- ② 세탁표시에 따른 세탁방법에 따라 세탁한다.
- ③ 세탁물의 상태를 확인하여 수선이 필요한 경우는 수선 후 세탁한다.
- ④ 세탁물을 통해 실금이나 하혈 등 건강상태를 확인하고 이상이 있는 경우는 시설장 또는 관리책임자에게 보고한다.
- ⑤ 세탁시간은 섬유의 종류나 오염의 정도에 따라 조절한다. 의류의 손상을 피하기 위해 오염이 심할 때에는 불리거나 부분세탁을 병행하는 것이 좋다.
- ⑥ 세탁물은 옷감의 종류와 색상, 세탁방법에 따라 분류하여 세탁하고 손질한다.
- ⑦ 세탁방법과 세탁물에 따라 알맞은 세제를 선택하고 적당량만 사용한다.

2. 세탁 방법

가. 불리기

제품에 오염이 심한 경우는 분해 효소나 바이오 세정 성분이 들어있는 세제나 고형비누로 가볍게 문지른 후에 불린다.

나. 애벌빨래

본 세탁 전에 오염 물질을 어느 정도 미리 세탁하는 애벌세탁 코스로 본 세탁만 하는 것보다 더 깨끗하게 세탁할 수 있다. 심하게 오염된 빨래나 와이셔츠 소매 및 목 부분의 찌든 때 등 오염부문에 가루세제나 얼룩 제거제를 문혀 살살 비벼준다. 다음은 얼룩을 제거하는 기본적인 방법이다. 주의할 점은 얼룩의 종류와 성질을 정확하게 파악하고 이에 알맞게 처리하는 일이다.

- ① 얼룩이 묻었을 때 비비는 것은 좋지 않다. 잘못 비비면 오히려 얼룩의 범위를 넓게 퍼지게 하고 옷감의 손상을 일으킬 수 있다.
- ② 얼룩이 생긴 즉시 빨리 처리하는 것이 좋으며, 이때 옷감이 상하지 않는지, 다른 결과가 생기지 않는지 주의한다.

- ③ 간단한 방법으로 얼룩을 빼보고 안되면 마지막 수단으로 약품을 사용한다.
- ④ 얼룩을 뺀 때는 얼룩 밑에 무명천을 2~3장 깔고 위에서부터 얼룩제거제를 묻힌 천이나 브러시로 두드려 얼룩이 밑에 받친 천에 배어들게 한다.
- ⑤ 약제를 사용하여 얼룩을 뺀 후에는 깨끗한 헝겊으로 반복하여 두드린다.
- ⑥ 얼룩을 뺀 후에는 얼룩 뺀 부분을 다른 곳과 같게 하기 위하여 얼룩을 뺀 주위에 분무기로 물을 뿌려 둔다.

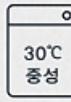
의복과 옷감에 생긴 얼룩을 제거하는 방법

- ① 커피 : 식초와 주방세제를 1:1 비율로 섞어서 칫솔로 얼룩부분을 살살 문질러 제거한 후 충분히 헹구거나 탄산수에 10분 정도 담가둔 후 세탁한다.
- ② 땀 : 재빨리 처리하는 것이 좋다. 땀이 묻은 부위를 두 장의 수건 사이에 끼우고 두드려 땀이 수건으로 옮겨 가게 한 다음 세제로 세탁한다. 겨드랑이와 같이 얼룩이 심한 부위는 온수에 과탄산소다와 주방세제를 1:1로 넣어 2~3시간 담가둔 후 헹군다.
- ③ 립스틱 : 클렌징폼으로 얼룩부분을 살살 문질러 따뜻한 물로 헹구거나, 립스틱 자국 위에 버터를 살짝 묻혀 톡톡 두드린 후 화장솜에 아세톤을 묻혀서 버터와 얼룩을 지운 후 중성세제로 세탁한다.
- ④ 파운데이션 : 알코올이 함유된 화장수 또는 스킨을 화장솜에 적셔 얼룩을 톡톡 두드려 준다. 비눗물로 씻으면 얼룩이 번져서 깨끗하게 지워지지 않기 때문에 반드시 알코올이 함유된 화장수로 지운다.
- ⑤ 튀김기름 : 얼룩이 묻은 부위에 주방용 세제를 몇 방울 떨어뜨리고 비벼서 제거한다.
- ⑥ 혈액이나 체액 : 찬물로 닦고 더운물로 헹군다.

다. 본 세탁

반드시 세탁표시에 따라 세탁한다.

〈표 3-9〉 물세탁 기호

				
<ul style="list-style-type: none"> • 95°C 물로 세탁 • 세탁기, 손세탁 가능 • 삶을 수 있음 • 세제 종류 제한 없음 	<ul style="list-style-type: none"> • 40°C 물로 세탁 • 세탁기로 약하게 세탁 또는 약하게 손세탁 가능 • 세제 종류 제한 없음 	<ul style="list-style-type: none"> • 30°C 물로 세탁 • 세탁기로 약하게 세탁 또는 약하게 손세탁 가능 • 중성세제 사용 	<ul style="list-style-type: none"> • 30°C 물로 세탁 • 세탁기 사용 불가 • 약하게 손세탁 가능 • 중성세제 사용 	<ul style="list-style-type: none"> • 물세탁 안 됨

〈표 3-10〉 염소표백 기호

		<ul style="list-style-type: none"> • 염소계 표백제로 표백할 수 있음 • 염소계 표백제로 표백할 수 없음
		<ul style="list-style-type: none"> • 산소계 표백제로 표백할 수 있음 • 산소계 표백제로 표백할 수 없음
		<ul style="list-style-type: none"> • 염소계, 산소계 표백제로 표백할 수 있음 • 염소계, 산소계 표백제로 표백할 수 없음

〈표 3-11〉 드라이클리닝 표시

		
• 드라이클리닝 가능	• 석유계용제로 드라이클리닝 가능	• 드라이클리닝 불가함

[세탁표시]

라. 삶기

- ① 면직물 속옷이나 행주, 걸레 등을 삶으면, 때도 잘 빠지고 살균 효과도 있다.
- ② 세탁하고 나서 합성세제나 비눗물에 세탁물이 반쯤 잠길 정도로 넣고 삶는다.
- ③ 삶을 때는 뚜껑을 덮고 세탁물이 직접 공기층에 노출되지 않게 한다.
- ④ 삶는 제품의 종류가 다르거나 삶는 도중 색이 빠질 우려가 있는 의류는 비닐 봉투에 각각 넣어 묶은 후 다른 제품과 함께 용기에 넣어 삶으며, 삶는 동안 비닐 봉투가 용기 바닥이나 옆에 닿지 않게 한다.

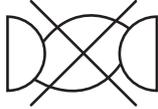
꼭 알아두기

뚜껑을 열고 삶으면 옷감이 상할 수 있으므로 반드시 뚜껑을 덮고 삶아야 한다.

마. 탈수하기

탈수 시간은 의류에 따라 조절해야 하며, 지나친 탈수는 주름이나 의류손상의 원인이 되므로 소재나 의류에 따라 탈수 시간을 선택한다.

〈표〉 탈수 표시

	
손으로 약하게 째 세탁기에서는 단시간에 짜야 함	짜면 안 됨

바. 헹구기

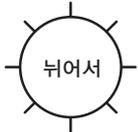
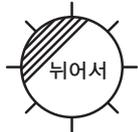
- ① 시간과 물을 절약하기 위해 헹구기 전에 세탁물의 비눗기를 먼저 탈수하는 것이 중요하다. 2~3회 헹구며, 마지막 헹굼에서 섬유유연제로 헹구면 감촉이 부드럽게 된다.
- ② 냄새가 심한 세탁물은 헹군 다음 봉산수에 담가두었다가 헹구지 않고 탈수하여 말리면 냄새가 없어진다.

사. 건조하기

탈수가 끝나면 주름을 펴서 형태를 바로잡아 곧바로 말리는 것이 중요하다. 또한 세탁물 건조 시에는 품질표시에 제시된 건조방법에 따라 말린다.

- ① 흰색 면직물 : 햇볕에 건조하는 것이 살균효과가 있다.
- ② 합성섬유 의류, 색상 · 무늬가 있는 의류 : 햇볕에 말리면 변색될 수 있으므로 그늘에서 말린다.
- ③ 니트류(스웨터 등) : 통기성이 좋은 곳에서 채반 등에 펴서 말린다.
- ④ 청바지류: 주머니 부분이 잘 마르고 색이 바래지 않게 뒤집어서 말린다. 이때 지퍼는 열어둔다.

〈표〉 건조 표시

			
•햇볕에 건조 •옷걸이에 걸어서 건조	•그늘에서 건조 •옷걸이에 걸어서 건조	•햇볕에 건조 •뉘어서 건조	•그늘에서 건조 •뉘어서 건조

참고
제품별로 적절한 건조방법에 따라 건조해야 의복의 수명과 기능성을 유지할 수 있다.

아. 세탁 후 관리

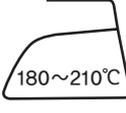
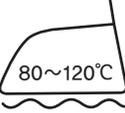
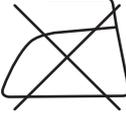
1) 의복 정리

- ① 건조가 끝난 의복류는 계절 및 용도별로 분류해 놓으면 편리하다.
- ② 사용빈도가 적은 의복은 수납해 두는 것이 좋다.
- ③ 수납장소를 기록해 두거나 겉에서 봐도 알기 쉽게 해둔다.
- ④ 옷장에는 내의나 수건을 정리하여 이름표를 붙여둔다.
- ⑤ 매일 사용하는 의복류나 물건은 바쿠가 있는 끝차에 정돈해 두어 침대 옆에 두면 편리하다.

2) 다림질

- ① 다림질 표시기호를 따라야 한다.
- ② 다리미가 앞으로 나갈 때는 뒤에 힘을 주고 뒤로 보낼 때는 앞에 힘을 준다.
- ③ 다림질 후 습기가 남아 있으면 구김, 변형이 되므로 완전히 말린다.
- ④ 수분이 필요한 다림질에는 먼저 분무기로 전체적으로 고르게 물을 뿌린다.
- ⑤ 풀 먹인 천이나 스프레이식 풀을 사용하여 다림질할 때는 천을 깔고 다린다.

〈표〉 다림질 표시기호

		
• 180~210°C로 다림질	• 원단 위에 천을 덮고, 80~120°C로 다림질	• 다림질할 수 없음

3) 보관하기

- ① 의복은 해충의 피해나 곰팡이에 의해 손상되고 보관 중 변질, 변색될 수 있으므로 2시간 이상 직사광선을 쬐인다.
- ② 오랜 보관이나 장마로 인해 의류나 침구가 눅눅해졌으면 건조하고 맑게 갠 날 바람이 잘 통하는 그늘에서 바람을 쐬인다.
- ③ 맑은 날이라도 비가 막 그친 후에는 지면에서 습기가 올라오므로 바람을 쐬이는 데에는 적합하지 않다.
- ④ 양복장이나 서랍장에 방습제를 넣으면 습기 차는 것을 방지할 수 있다.



개인활동지원 서비스

노인장기요양보험의 표준서비스 중 하나로 외출 시 동행, 일상업무 대행이 해당된다.

- ⑤ 방습제는 실리카겔이나 염화칼슘을 주로 사용한다. 실리카겔은 흡습하면 분홍색으로 바뀌고 다시 건조시키면 청색으로 변하므로 말려 재사용한다. 염화칼슘은 의류용으로 시판된다.
- ⑥ 모섬유나 견섬유와 같이 흡습성이 큰 천연섬유는 높은 온도와 습도에서 해충의 피해를 받기 쉬우므로 보관할 때는 방충제를 넣어 둔다.
- ⑦ 방충제에는 장뇌, 나프탈렌, 파라디클로로벤젠 등이 있는데, 종류가 다른 방충제를 함께 넣으면 화학변화를 일으켜 옷감이 변색, 변질되므로 한 가지씩만 사용한다.
- ⑧ 방충제는 공기보다 무거우므로 보관용기의 위쪽 구석에 넣어 둔다. 방충제의 포장지를 벗긴 다음 천이나 신문지에 싸서 넣는다.

6절 외출동행 및 일상업무 대행

신체적·정신적 장애로 일상생활이 어려운 대상자에게 외출동행, 병원동행, 산책, 은행 및 관공서 업무 대행, 물품구매 등의 개인활동지원 서비스를 제공하여 더 편리하게 살 수 있도록 지원한다.

1. 외출동행

가. 기본원칙

- ① 대상자의 욕구를 확인하여 사전에 외출계획을 세운다.
- ② 외출 시 목적지에 대한 정보를 충분히 파악하여 필요한 사항 및 준비물 등을 사전에 점검한다.
- ③ 대상자의 건강상태를 고려하여 계획을 조정하고, 외출 후에는 대상자의 만족 정도를 확인한다.
- ④ 대상자의 건강상태 및 주변상황을 고려하여 대상자 및 가족의 지나친 요구는 시설장 및 관리책임자에게 보고하여 조절한다.
- ⑤ 대상자의 개인물품이 분실되지 않도록 유의한다.
- ⑥ 대상자의 안전에 각별히 유의한다.



외출동행

장보기, 병원, 은행, 나들이, 물품구매 등을 목적으로 대상자와 함께 외출하는 것을 의미한다.

나. 외출동행 방법

1) 동행 전

- ① 대상자의 외출목적을 파악하고 상황에 맞게 외출준비를 돕는다.
- ② 외출 장소를 정확하게 파악하고, 교통정보 및 교통수단 등을 숙지한다.
- ③ 대상자의 신체상태 등을 고려하여 이동보조기구 및 장비를 점검한다.
- ④ 외출에 필요한 준비물과 개인소지품을 확인한다.

2) 동행 중

- ① 외출 목적에 맞게 신속히 활동하고, 예기치 못한 외부 요인이 있는 경우는 대상자 및 가족과 상의하여 상황에 맞게 대처한다.
- ② 도보 시 보폭을 작게, 계단을 오를 때는 몇 걸음에 한 번씩 혹은 걸음마다 두 다리를 한 곳에 모아 쉬면서 천천히 이동한다.
- ③ 차량을 이용할 때는 대상자의 몸을 요양보호사와 밀착시켜 안전하게 오르내리게 하고, 승차를 지원하되 무릎과 허리에 부담이 가지 않게 한다.

3) 동행 후

- ① 외출에서 돌아오면 환기하고, 얼굴과 손발을 씻게 하며, 평상복으로 갈아입고 쉬게 한다.
- ② 외출 시 착용한 소지품 및 의복 등을 제자리에 보관하고, 외출동행이 의도한 대로 만족스러웠는지를 확인한다.
- ③ 대상자의 개인소지품이 분실되지 않았는지 확인한다.

2. 병원동행

1) 대행 전

- ① 병원 동행 시에는 미리 예약을 하고, 예약을 한 경우 일시를 확인한다.
- ② 병원의 위치, 교통편, 소요시간에 대한 계획을 함께 세운다.
- ③ 병원 진료 시 신분증과 진료비 등을 준비하며, 항상 다니는 병원과 대상자의 건강상태, 복용상태를 보호자에게 확인한다. 필요시 기저귀, 여벌옷, 약, 물 등을 준비한다.
- ④ 미리 준비하여 진료시간에 여유있게 도착하도록 집을 나선다.

2) 대행 중

- ① 병원 진료 시 대상자가 증상을 구체적으로 설명하지 못하는 경우에는 보충하여 증상을 설명하여 준다.
- ② 의사의 치료와 관련된 지시사항은 꼼꼼히 기록해 준다.
- ③ 약 복용에 대해 약사에게 자세히 물어서 정확한 복용법을 수급자에게 알려준다.

3) 대행 후

- ① 집에 돌아와서는 대상자에게 약 복용법과 앞으로의 질병 관리방법, 다음 예약진료 일정에 대해 상세히 알려준다.
- ② 신분증, 진료비 영수증과 거스름돈을 확인시키고 돌려드린다.
- ③ 외출 시 착용한 소지품 및 의복 등을 제자리에 보관하고, 외출동행이 의도한 대로 만족스러웠는지를 확인한다.

3. 일상업무 대행

1) 대행 전

- ① 대상자의 업무 대행 목적을 확인한다.
- ② 요양보호사가 해당 업무를 대행할 수 있는지 먼저 확인하고, 업무 대행 전 준비해야 할 정보나 자료, 경비를 점검한다.
- ③ 업무 대행과 관련하여 대상자에게 충분한 정보를 제공하고, 필요한 사항에 대해 협조를 구한다.

2) 대행 중

- ① 대상자의 업무 대행이 원활하게 이루어지고 있음을 수시로 확인시켜 신뢰감을 형성한다.
- ② 대상자의 요구가 있을 경우에는 대상자와 업무 담당자를 연계한다.
- ③ 업무 대행 중 요양보호사는 자신의 사적인 업무를 병행하지 않는다.
- ④ 대상자의 개인소지품을 분실하지 않게 유의한다.
- ⑤ 업무 대행에 관련된 자료를 정확하게 확인한다.

3) 대행 후

- 대상자에게 진행과정 및 처리결과를 알기 쉽게 전달하고, 만족스러운지를 확인한다. 불만족하여 재요청할 때에는 충분히 상의하여 진행한다.

4. 정보 제공

1) 제공 전

- ① 대상자가 어떤 정보에 대해 관심이 있는지 파악한다.
- ② 해당 정보를 구하는 다양한 방법을 알아본다.
- ③ 대상자의 개인특성을 고려하여 자료를 수집하고, 수집한 자료는 알기 쉽게 정리하여 전달한다.

2) 제공 중

- 정보를 제공할 때는 대상자의 개인특성을 고려하여 전달하고, 충분히 인지할 수 있도록 시간적 여유를 가진다.

3) 제공 후

- 관심이 있는 정보에 대해 대상자가 충분히 이해를 했는지 확인하고 추가로 알고 싶은 정보가 더 있는지 알아본다.

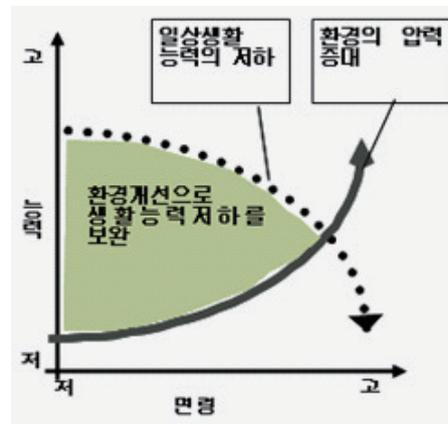
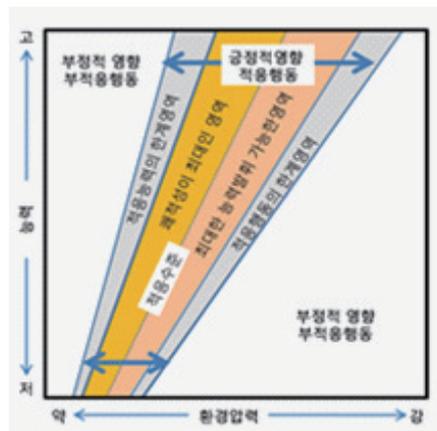
7절 주거환경관리

1. 대상자와 주거환경

심신기능이 저하된 장기요양 대상자는 생활 환경에 큰 영향을 받는다. 즉 어떠한 환경에서 생활하고 있는가에 따라서 행동양식이 변하게 되며, 그에 따라 생활의 질도 변화하게 된다. 대상자의 심신의 상황에 맞추어 적응가능 수준 혹은 동기를 유발할 수 있는 수준으로 환경을 조성하는 것이 좋다 (Lawton, 1989).

제공자가 중심이 되는 서비스 제공에 편리한, 또는 격리 위주의 공간에서 대상자의 일상이 이루어지는 주거와 생활의 공간으로 변화되어야 한다. 즉, 대상자가 제한적이거나 자신이 지닌 신체적, 정신적, 사회적 능력을 유지하며, 가능한 독립적으로 자신의 선호와 사생활을 지키며 살아갈 수 있는 물리적, 기능적 환경이 조성될 필요가 있다. 장기요양 대상자인 노인에게는 특히, 신체적 특성과 앞으로의 변화를 고려하여 보다 안전하고 편리하며 쾌적한 공간이 요구된다.

장기요양 대상자에게 거주환경은 주거공간이자 교류활동의 공간이며, 치유의 공간이다. 또한 주거환경은 대상자에게만 영향을 주는 것이 아니라, 가족이나 요양보호사가 함께 생활하고 일하는 돌봄환경 또는 근로환경이 된다는 점에서 관리적인 측면도 동시에 고려해야 한다.



출처: Environment and Aging, by M. P. Lawton, 1989.

[Ecological Model : 환경압박과 능력]

[신체능력 보안을 위한 환경개선]

2. 안전한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자와 가족의 희망사항을 고려하여 환경을 조성한다.
- ② 일상생활동작(ADL)에 맞게 기능적이며 자립성을 높일 수 있는 환경을 조성한다.
- ③ 자연재해, 화재, 비상사태에 대비하여 안전한 환경을 만든다.
- ④ 사생활을 존중하면서 사람들과 교류를 할 수 있는 공간을 만든다.
- ⑤ 주택 개·보수를 할 때는 경제적인 상황을 포함해 대상자가 더 편안하게 지낼 수 있는 환경을 조성한다.

나. 안전한 주거환경 조성

1) 현관

- ① 현관에 계단이나 문턱이 있으면 경사로를 설치하고, 휠체어가 쉽게 통과할 수 있게 입구의 폭을 넓힌다.
- ② 조명은 현관 밖과 발밑을 비출 수 있게 설치한다.
- ③ 현관 바닥은 미끄럽지 않은 소재를 사용한다.
- ④ 문고리는 열고 닫기가 용이하도록 막대형으로 설치한다.
- ⑤ 현관에서 안전하게 신발을 신고 벗을 수 있도록 의자를 놓아둔다.
- ⑥ 복도에는 짐이나 신문 등 장애물을 두지 않고, 야간에는 조명을 켜둔다.

2) 거실

- ① 출입구의 문턱을 없앤다.
- ② 햇볕이 잘 들고 가족들의 모습과 목소리를 들을 수 있는 곳이 좋다.
- ③ 거실의 넓이는 휠체어, 보행기, 지팡이 등 이동에 불편함이 없도록 확보한다.
- ④ 전기코드 등은 벽쪽으로 고정시켜 통행에 불편하지 않게 한다.



일상생활동작(ADL)

일상생활을 영위하는 데 필요한 기본적인 신체활동

주택개·보수

대상자가 건강하고 안전하게 생활할 수 있도록 안전손잡이 설치, 미끄럼방지용 욕실바닥재 시공, 문턱 제거 및 휠체어 이동공간 확보 등을 하는 것이다.



막대형 문고리

현관문을 열고 닫기가 용이하다.



현관 의자



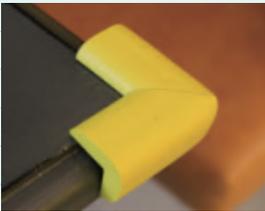


참고

독거노인 응급안전시스템

독거노인 가정에 화재, 가스 감지센서 및 응급호출기 등을 설치하여 응급상황에 상시 대응하고 안전을 확인하기 위한 시스템

가구모서리 덧대기



참고

바람직한 식탁의 높이

식사하기 편하도록 다리 간격이 넓은 것을 선택하고 높이는 앉아서 다리를 충분히 움직일 수 있는 공간이 확보될 수 있을 정도가 좋다.

- ⑤ 거실 바닥은 평편하게 하고, 가능한 한 물건을 두지 않는다.
- ⑥ 비상시를 대비하여 응급호출기와 화재경보기 등을 설치한다.

3) 대상자의 방

- ① 습기가 차지 않고 공기가 깨끗하며, 조용하고 햇빛이 잘 비치는 남향 또는 남동향이 좋다.
- ② 화장실이나 욕실은 가깝게 하고, 출입구의 문턱을 없앤다.
- ③ 대상자가 자주 쓰는 물품, 요양보호에 필요한 물품은 항상 손이 닿는 위치에 둔다.
- ④ 그림이나 사진이 떨어져 다치는 일이 없도록 안전하게 걸어둔다.
- ⑤ 가구를 진열할 때는 모서리에 부딪힐 염려가 없도록 배치하고, 필요하면 모서리에 덧대기를 한다.
- ⑥ 햇빛을 차단하지 않도록 창가에 물건을 두지 말고 커튼은 얇은 것과 두꺼운 것을 병용하여 온도, 채광, 소음 등을 조절한다.
- ⑦ 인터폰, 전화, 비상벨 등을 설치하여 사고나 재해 시 호출이 용이하도록 한다.

4) 부엌과 식당

- ① 출입구의 문턱을 없애고, 미끄럽지 않은 바닥 소재를 사용한다.
- ② 싱크대 및 가스레인은 대상자의 손이 닿는 높이로 조정하고, 일상생활에 자주 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿는 곳에 정돈한다.
- ③ 화상 및 화재에 주의하고, 깨지지 않는 그릇, 손잡이가 있는 그릇 등을 사용한다.
- ④ 식탁은 휠체어에 앉아서도 이용할 수 있는 것으로 하고, 높이는 대상자의 앉은키와 휠체어의 높이를 고려한다.
- ⑤ 식탁보는 빨기 쉽고, 더러움이 눈에 띄는 밝은 색으로 하며, 발에 밟히지 않는 길이로 조절한다.

5) 화장실, 욕실

- ① 출입문의 문턱을 없애고 넘어질 경우에 대비하여 문은 깨지지 않는 재질로 한다.
- ② 안전손잡이는 대상자가 쓰기 편한 쪽이나 마비가 없는 쪽, 양변기 옆과 세면대 옆 등에 설치한다.
- ③ 휠체어를 사용하는 대상자의 경우 휠체어가 충분히 들어갈 수 있게 출입문을 넓힌다.
- ④ 마비가 있는 대상자를 위해 미끄러지지 않는 바닥소재를 사용하고 미끄럼방지매트를 깐다.
- ⑤ 높이가 낮은 욕조가 사용하기 편하며, 욕조 바닥에 미끄럼방지매트를 깔면 낙상을 예방할 수 있다.
- ⑥ 냉·온수를 사용할 수 있어야 하고, 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮에는 환기한다.
- ⑦ 화장실 및 욕실 사용 후에는 바닥의 물기를 닦아 나중에 사용할 때나 다른 사람이 사용할 때 넘어지지 않게 한다.

6) 계단

- ① 계단의 가장자리는 미끄러지지 않게 고무 등으로 대고, 계단과 복도에 안전손잡이를 설치한다.
- ② 안전손잡이 사이에 의복이 끼거나 걸리지 않게 한다.
- ③ 일직선의 계단은 오르고 내리는데에 부담이 크므로 한 번 쉴 수 있는 장소가 있으면 좋다.
- ④ 계단을 내려갈 때 그림자가 생기지 않게 발밑에 조명을 설치한다.



참고

안전손잡이

굵기는 직경 35~40mm 정도, 촉감이 좋은 소재로 미끄러지거나 균형을 잃고 넘어지기 쉬운 장소에 설치해야 한다.



참고

욕조 내 미끄럼방지매트

욕조에 물이 차면 중심을 잃고 미끄러질 수 있으므로 안전손잡이와 욕조 바닥에 미끄럼방지매트를 함께 설치한다.



계단



3. 쾌적한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자와 가족의 희망사항을 고려하여 환경을 만든다.
- ② 대상자의 건강상태 등을 고려하여 조성한다.
- ③ 대상자의 사생활을 고려하여 조성한다.

나. 쾌적한 실내환경 조성

1) 환기

- ① 대상자가 사용하는 방은 대상자의 건강상태에 따라 창문이나 문을 열어 공기를 자주 환기하여 심신을 상쾌하게 한다.
- ② 환기는 하루에 2~3시간 간격으로 3번, 최소한 10~30분 창문을 열어 환기한다.
- ③ 환기할 때는 바람이 대상자에게 직접 닿지 않도록 주의한다.
- ④ 환기를 위하여 창문이나 문을 열어 놓고 잊어버리지 않도록 하고, 환기하기 전에 대상자의 건강 상태, 계절, 날씨 등을 반드시 확인한다.

2) 실내온도

- ① 실내온도는 일반적으로 여름은 22~25℃, 겨울은 18~22℃가 쾌적한 온도이지만, 개인차가 있으므로 대상자의 상태에 맞게 조절한다.
- ② 실내온도를 적정수준으로 유지해 바깥과의 온도차가 크지 않게 한다.
- ③ 대상자의 땀 배출 여부와 손발의 온도를 확인하여 의복과 실내온도를 병행하여 조절하고, 국소 난방보다는 전체난방이 바람직하며, 화장실이나 기타 휴식공간의 냉·난방도 고려한다.
- ④ 목욕 전·후에는 외풍이 없게 하고, 실내 기온을 따뜻하게 유지한다.
- ⑤ 겨울에는 실내 난방이 필요하며, 실내온도를 유지하기 위하여 보조 난방 기구를 갖추면 좋다.

3) 실내습도

- ① 습도는 40~60%가 적합하다. 습도가 너무 낮으면 호흡기 점막과 피부를 건조시키고 땀 증발을 가속시켜 오한이 생기고, 습도가 너무 높으면 불쾌감을 느끼게 한다.

- ② 습도를 조절하기 위해서는 적정온도로 설정하고 습기가 많은 곳에는 환풍기를 작동한다. 여름에는 제습기, 겨울에는 가습기를 사용한다.

4) 소음

- ① 보청기를 사용하는 경우 필요한 소리뿐 아니라 모든 소리를 증폭시키기 때문에 주위의 소음 때문에 고통을 겪는다.
- ② 소음이 지나치면 수면방해, 정신적 불안 등 건강에도 악영향을 미치므로 큰 소리가 나지 않게 주의한다.

5) 채광

- ① 자연채광은 밝고 습도가 낮으며 자외선에 의한 살균효과가 있어서 신선대사를 좋게 한다.
- ② 채광에 의한 직사광선이 눈에 닿으면 각막에 장애를 초래하는 경우도 있으므로 커튼, 발, 블라인드 등을 사용한다.

6) 조명

- ① 조명이 공간 전체로 고루 퍼지도록 용도에 맞는 조명등을 설치한다.
- ② 계단높이를 잘 볼 수 있도록 천장에 조명을 설치하고, 이동 시 발의 움직임을 볼 수 있게 무릎 아래쪽에 보조등을 달면 안전사고 예방에 도움이 된다.
- ③ 배설물 등을 치울 때는 간접 조명보다는 배설물 확인이 쉬운 직접 조명으로 전체를 환하게 한다.
- ④ 노인 주택에서는 싱크대뿐 아니라 신발장 등 각종 가구에 문을 여닫을 때에 작동하는 점멸등을 다는 것도 좋다.
- ⑤ 야간에는 화장실, 계단, 복도 등 넘어질 위험이 있는 장소에는 조명을 켜둔다.

꼭 알아두기

대상자들은 많은 시간을 가정이나 요양시설 내부에서 생활하므로 하루 20~30분간 햇볕을 쬐면 멜라토닌이 형성되어 숙면에 도움이 된다.

참고

계단에 보조등을 달면 계단높이를 알 수 있어 안전사고를 예방할 수 있다.



꼭 알아두기

조명을 어느 한 곳만 지나치게 밝게 하면

- 밝은 곳에서 어두운 곳으로 이동할 때 눈동자가 조명 밝기에 적응하지 못해 어두운 곳을 더욱 어둡게 느껴 낙상할 위험이 높다.
- 어두운 곳에서 밝은 곳으로 이동할 때도 눈부심 현상으로 낙상할 위험이 높다.

4. 청결한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자의 생활공간은 각자의 생활습관에 맞추어져 있기 때문에 청소나 주변 정돈을 할 때에는 반드시 상의하고 동의를 구한다.
- ② 오염된 주거환경은 감염의 원인이 되므로 청결하게 유지한다.
- ③ 가스레인지, 난방기구 등으로 인한 화재를 주의한다.
- ④ 대상자가 자주 사용하는 물건을 옮길 때에는 사전에 충분히 설명하여 동의를 얻고, 변경된 위치를 대상자에게 알려준다.
- ⑤ 대상자의 물건을 함부로 처분하거나 옮기지 않는다.
- ⑥ 청소도구는 사용 후 청결하게 하여 본래의 자리에 두고, 대상자가 이동 시 넘어지지 않도록 전기코드 등 발끝에 걸리는 물건을 잘 치운다.
- ⑦ 화재가 나지 않도록 가스레인지 주변에는 인화성 물질을 놓지 않으며, 창틀이나 문턱 등 먼지가 쌓이기 쉬운 곳을 자주 청소하고, 삐걱거리는 문은 기름칠을 해서 잘 여닫히게 한다.

나. 청소하기

1) 침실

- ① 노인은 호흡기의 면역기능이 저하되어 있으므로 실내 청소를 할 때는 진공청소기나 젖은 걸레로 먼지를 제거한다.
- ② 쓰레기가 많은 경우 빗자루에 물을 묻혀 조심스럽게 쓸거나, 유리창 청소기의 고무로 밀어낸 후 걸레로 닦아낸다.
- ③ 침상 시트나 침구는 특별한 경우를 제외하고는 아침에 정리하고, 낮에는 활동할 수 있는 환경을 만든다.
- ④ 외상노인의 침상은 습기가 차고 눅눅해지기 쉬워 오염될 가능성이 크므로 특히 청결에 유의한다.
- ⑤ 가족이나 대상자에게 동의를 구한 후 창문이나 문을 열어서 자주 환기를 시킨다.

2) 화장실

- ① 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮 시간은 충분히 환기를 시킨다.
- ② 바닥은 물때나 미생물이 발생하기 쉽고, 미끄러우므로 일주일에 한 번 이상 소독제와 솔을 이용하여 닦아준다.
- ③ 양변기에 물때가 끼었을 때는 솔에 식초를 묻혀 변기 안쪽을 닦는다.
- ④ 화장실 배수구는 뚜껑을 솔로 씻고 물때를 씻어낸 뒤 소독제를 희석한 물을 부어준다.
- ⑤ 화장실 바닥은 물기 없이 건조하게 유지하여 미생물의 번식을 예방한다.

3) 쓰레기관리

- ① 쓰레기는 분리배출 후 정리한다.
- ② 쓰레기통은 비울 때마다 물로 씻어 잘 건조시키고, 냄새가 나는 경우에는 식초를 수세미에 살짝 묻혀서 닦아낸 후 물로 행군다.
- ③ 음식물 쓰레기는 발생한 당일에 치운다.

4) 주방

개수대와 수납장, 배수구, 식기선반, 냉장고, 용기는 정리 후 깨끗이 닦아내고 잘 말린다.

다. 물품 및 주변 정돈

- ① 물건의 위치를 옮기거나 주변을 정돈할 때는 반드시 대상자나 가족의 동의를 얻는다.
- ② 귀중품은 대상자나 가족의 책임하에 정리 정돈 한다.
- ③ 불필요한 물품을 버리거나 정리할 때도 대상자나 가족의 의사를 분명하게 파악한다.
- ④ 계절과 기온의 변화에 따라 필요한 물건을 정리하여 이용하기 편하게 한다.



참고

소독제 안전사용 수칙

- 사용설명서를 충분히 읽는다.
- 다른 소독제와 혼합하거나 병행하여 사용하지 않는다.
- 희석하여 사용할 때는 희석비율을 반드시 지킨다.
- 사용 시 마스크 등 보호장구를 착용한다.
- 피부에 소독약이 닿으면 즉시 물로 씻어낸다.



참고

쓰레기통 냄새제거

알코올을 분무기에 담아서 쓰레기통에 뿌려주면 냄새가 제거되고 벌레가 생기는 것도 막아 준다.

5. 치매노인 환경지원 지침

우리나라 노인요양시설과 주·야간보호센터 등을 이용하는 대상자 가운데 대부분이 치매 혹은 치매증상을 보이고 있는 것을 고려하면 「치매노인 환경지원 지침」은 장기요양기관에서 생활하는 대상자에게 좋은 환경을 조성하고자 할 때 유용한 지침이 될 것이다.

PEAP는 미국 위스콘신대학의 와이즈먼(G.D Weisman)교수 등이 개발한 치매노인 보호 시설의 환경 평가 항목이다. 환경지원 지침(PEAP:Professional Environmental Assessment Protocol)은 8개의 영역으로 구성되어 있고, 각 영역에는 중항목(총 34개)이 있다. 중항목 속에는 구체적 예시에 해당하는 소항목(총 111항목)이 있어서, 장기요양기관의 생활환경 개선을 위한 다양하고 구체적인 힌트를 제시해 주고 있다.

가. 환경지원지침의 8개 영역

(1) 지남력 지원

- 대상자의 시간, 장소, 사람에 대한 인지기능 저하를 보완하는 환경 지원

(2) 기능적인 능력 지원

- 일상생활능력의 저하를 보완하는 환경 지원

(3) 환경적 자극의 질과 조정

- 대상자의 심리적 안정을 위한 환경의 다양한 자극의 질을 조정하는 환경 지원

(4) 기능적인 능력 지원

- 안전하고 안심할 수 있는 생활환경 지원

(5) 생활의 지속성을 위한 지원

- 장기요양기관에서도 대상자의 생활이 지속되도록 환경 지원

(6) 자기 선택을 위한 지원

- 다양한 공간 내에서 자신이 있고 싶은 공간을 선택할 수 있도록 환경 지원

(7) 사생활 확보를 위한 지원

- 대상자의 존엄과 프라이버시를 지킬 수 있도록 환경 지원

(8) 대상자의 교류를 위한 지원

- 다른 대상자 혹은 지역사회와의 교류를 활성화하는 환경 지원

나. 환경지원 지침의 영역별 내용

(1) 지남력 지원

- ① 공간 입구에 이름표 혹은 발(주렴) 등의 공간정보를 활용하여 혼란을 줄이고 쉽게 알게한다.
- ② 잘 보이는 곳에 큰 시계나 달력 등을 걸고 창을 통해 자연과 일조의 변화를 파악하도록 하여, 시간·공간에 대한 지남력을 향상시킨다.
- ③ 대상자들이 요양보호사들의 움직임을 가까이에서 돌봄으로써 적당한 자극과 심리적인 안정감을 얻게 한다.

(2) 기능적인 능력 지원

- ① 스스로 활동 할 수 있는 환경만들기로 자립능력을 높인다.
- ② 스스로 식사할 수 있도록 환경을 조성한다.
- ③ 요리, 빨래, 장보기 등 활동을 할 수 있도록 환경을 만든다.

(3) 환경적 자극의 질과 조정

- ① 환경적 자극의 질을 높인다.
 - 새 소리, 놀이 소리, 음식이 끓는 소리 등 의미가 있고 기분 좋은 소리 들려주기
 - 외부의 경치 등이 보이는 시각적 자극을 통해 환경에 적응할 수 있도록 돕기
 - 음식 냄새 혹은 꽃 향기 등으로 감성 자극하기
 - 실내는 나무 혹은 종이 같은 부드러운 소재로 꾸미기
- ② 자극의 조정을 한다.
 - 생활을 방해하는 불쾌한 차 소리 등의 소음 최소화하기
 - 적절한 간접 조명 등으로 시각적 자극 제공하기
 - 불쾌한 악취 등의 냄새 조정하기
 - 바닥재 교체로 인한 위험에 대비하기

(4) 안전·안심을 위한 지원

- ① 큰 공간을 소규모로 나눠서 안정된 공간을 제공하는 동시에, 직원이 함께 지내면서 지켜볼 수 있도록 한다.
- ② 안전하게 생활할 수 있는 환경을 만든다. 예를 들어 걸려 넘어질 위험이 있는 바닥의 틈을 없애 잠재적 위험 요인을 최소화한다.

(5) 생활의 지속성을 위한 지원

- ① 익숙한 생활방식대로 살 수 있게 지원한다.
- ② 사진이나 개인물품으로 자기다움을 표현할 수 있도록 한다.
- ③ 가정적인 환경을 만든다.

(6) 자기 선택을 위한 지원

- ① 대상자의 입장에서 수용하며 대응한다.
- ② 머무르고 싶은 공간을 자신이 선택할 수 있도록 한다.
- ③ 의자, 탁자 등의 소품을 여러 곳에 배치한다.
- ④ 방 안에서도 자신의 위치를 자유롭게 선택할 수 있도록 환경을 조성한다.

(7) 사생활 확보를 위한 지원

- ① 대상자의 존엄과 사생활 보장에 관한 시설의 방침을 명확히 한다.
- ② 방에서 개인적인 생활을 할 수 있도록 지원한다.
- ③ 사생활 확보를 위한 공간을 선택할 수 있도록 한다.

(8) 대상자의 교류를 위한 지원

- ① 만남을 유도하는 공간을 만든다.
- ② 만남을 촉진하는 공간 배치를 한다.
- ③ 만남의 계기가 되는 소품을 제공한다.
- ④ 사회와의 교류가 이어지도록 지원한다.

〈참고문헌〉

- 일본건축학회(2011). 치매케어주거환경사전. 노인연구정보센터.