

### 3절 요양보호사의 건강 및 안전관리

요양보호사의 건강과 안전을 위협하는 여러 가지 요인이 있다. 교대근무, 휴식시간 부족, 신체적 격무 등으로 인한 신체적 손상과 대상자와 보호자와의 갈등, 불안정한 고용으로 인한 정신적 스트레스로 건강상 위험에 노출되어 있다. 요양보호사는 요양보호 업무와 관련하여 일어날 수 있는 대표적인 건강상의 문제에 대해 원인과 대처 방법을 잘 알고, 관리해야 한다.

#### 산업안전보건법의 근골격계 질환

반복적인 동작, 부적절한 작업자세, 무리한 힘의 사용, 날카로운 면과의 신체 접촉, 진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애로서 목, 어깨, 허리, 팔다리의 신경, 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환을 말한다.

(산업안전보건기준에 관한 규칙 제656조)

#### 1. 근골격계 질환의 예방

근골격계 질환은 개인적, 사회·경제적 요인들이 복합적으로 작용하여 근육, 관절과 관절 주변 조직에 나타나는 질환으로 목, 어깨, 팔 등의 상지와 허리와 다리 등의 통증을 동반한다.

##### 가. 근골격계 질환의 위험 요인

요양보호사가 근무하는 장기요양 현장은 근골격계 질환이 많이 발생하는데, 위험 요인은 작업적 상황, 환경, 개인적 요인이 있다.

##### 1) 근골격계 질환이 발생하는 작업적 상황

- ① 반복적으로 같은 동작을 하는 경우
- ② 불안정하거나 불편한 자세로 작업하는 경우
- ③ 무거운 물건을 들거나 이동하는 경우
- ④ 갑자기 무리한 힘을 주게 되는 경우
- ⑤ 근무시간 중 자주 대상자를 들어 옮겨야 하는 경우
- ⑥ 피곤하고 지친 상태에서 작업하는 경우





[근골격계 질환 주요위험요인]

## 나. 근골격계 질환의 종류 및 관리법

근육을 과도하게 사용하면 통증과 움직임의 제한이 생긴다. 요양보호사에게는 어깨 통증, 손목 통증, 요통, 목 통증 등이 흔한 것으로 나타났다.

### 참고

#### 요양보호사의 통증호소

##### 부위

- 목 69.88%
- 어깨 84.31%
- 팔/팔꿈치 69.46%
- 손/손목/손가락 77.52%
- 허리 84.94%
- 다리/무릎 75.61%

### 방사통이란?

통증이 느껴지는 부위가 직접적 발생부위에서 멀지만 같은 신경분절에 속해있어 통증이 전달되는 상태를 뜻한다.

## 1) 어깨 통증

어깨 통증은 요양보호사처럼 상체를 많이 쓰는 일을 하는 직업군에서 주로 발생한다. 통증이 시작되면 옷 입고 벗기, 머리 빗기 등의 일상생활이 힘들어져 어깨 통증의 예방과 관리는 매우 중요하다.

### (1) 증상

- ① 특별한 외상이 없었는데도 어깨관절 전체에 통증이 있다.
- ② 움직임이 많았던 날 밤에 통증이 심하게 나타나고 관절이 뻣뻣하다.
- ③ 통증이 어깨주변에서 시작하여 팔로 방사된다.
- ④ 팔을 움직일 때 어깨에서 소리가 난다.
- ⑤ 팔을 들고 내릴 때 특히 통증이 심하다.
- ⑥ 손과 팔을 등 뒤로 돌릴 때 아프다.

## (2) 어깨 통증 예방 운동요법

### 【스트레칭 운동】

- ① 팔을 반대편 어깨 쪽으로 쭉 펴고 반대편 손으로 팔꿈치를 지그시 눌러준다.
- ② 팔꿈치가 머리 끝에 닿도록 들어 올리고 반대편 손으로 팔꿈치를 잡고 몸통 쪽으로 지그시 당겨준다.

- ③ 팔을 올린 상태에서 반대편 손으로 팔꿈치 부위를 잡고 등 뒤쪽으로 지그시 눌러준다.
- ④ 등 뒤쪽에서 양팔로 수건의 양끝을 잡고 수건을 지그시 잡아당겨서 유지한다.
- ⑤ 모든 동작은 10~15초간 유지하고 5~10회 반복하는 것이 좋다.



① 팔을 반대편 어깨 쪽으로 꺾 편 후 반대편 팔로 팔꿈치를 지그시 눌러준다.



② 팔꿈치가 머리 뒤통수에 닿도록 들어 올린 후 반대편 손으로 팔꿈치를 잡아 몸통 쪽으로 지그시 당겨준다.



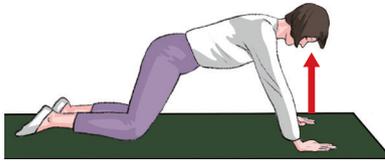
③ 팔을 들어 올린 상태에서 반대편 손으로 팔꿈치 부위를 잡고 등 뒤쪽으로 지그시 눌러준다.



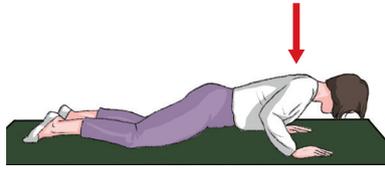
④ 등 뒤쪽에서 양팔로 수건의 양 끝을 잡고 수건을 지그시 잡아당기며 유지한다.

### 【근육 운동】

- ① 몸을 일자로 엎드린 자세에서 양 무릎을 살짝 굽혀 바닥에 닿게 하고 팔을 뻗어 자세를 유지한다.
- ② 살짝 팔꿈치를 구부려 몸을 아래로 내린다(①과 ②의 동작을 10회 반복함).
- ③ 앉은 자세에서 어깨를 살짝 위로 올린다.
- ④ 손을 뒤로 한 자세에서 어깨를 뒤로 젖혀서 날개뼈를 서로 모은다.
- ⑤ 엎드려 누운 자세에서 손을 편안하게 뻗어 어깨를 수직 방향으로 위로 올린다.
- ⑥ 엎드려 누운 자세에서 손을 뒤로 수직 방향으로 올린다.



① 엎드린 자세에서 양 무릎을 살짝 구부려 바닥에 대고 팔을 뻗어 자세를 유지한다.



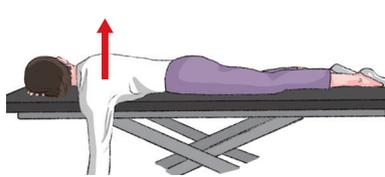
② 팔꿈치를 살짝 구부려 몸을 아래로 내린다.



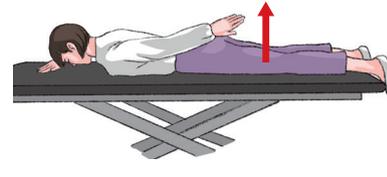
③ 앉은 자세에서 어깨를 위로 살짝 들어 올린다.



④ 손을 뒤로 한 자세에서 어깨를 뒤로 젖혀 날개뼈를 서로 모은다.



⑤ 엎드려 누운 자세에서 손을 자연스럽게 뻗은 후 어깨를 수직방향으로 들어 올린다.



⑥ 엎드려 누운 자세에서 팔을 몸통에 붙인 후 손을 수직방향으로 들어 올린다.

## 2) 손목 통증

손목관절이 좁아지거나 내부 압력이 증가하여 신경이 자극되는 경우 손목에 통증이 나타나게 되는데 이것을 수근관증후군이라 한다.

### (1) 증상

- ① 손바닥과 손가락이 저리는 등 이상 증상이 나타난다.
- ② 손의 감각이상(감각저하), 저린 감각, 통증, 근력 약화가 특징이고, 엄지손가락의 반쪽부위와 둘째, 셋째, 넷째 손가락과 이와 연결된 손바닥 피부의 감각이 둔해진다.
- ③ 손목을 지나치게 손바닥 방향으로 힘을 주어 굽힐 때 악화되는 경향이 있다.
- ④ 엄지손가락의 운동 기능장애로 물건을 자주 떨어뜨리거나 젓가락질할 때 어려움이 있다.
- ⑤ 밤에 통증이 악화되어 밤잠을 설치는 경우가 흔하며, 손을 털게 되면 저림과 통증이 일시적으로 완화되기도 한다.

### 【 손목 통증 예방 스트레칭 운동법 】

- ① 손을 앞으로 향하게 하고 팔을 전방으로 쭉 편 다음 부드럽게 잡아당긴다.
- ② 손끝이 바닥을 향하게 하고 팔을 전방으로 쭉 편 다음 부드럽게 잡아당긴다.



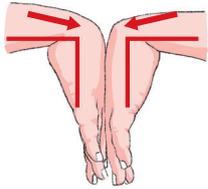
① 손바닥을 앞으로 해서 팔을 전방으로 쭉 편 후 손바닥을 부드럽게 잡아당긴다.



② 손끝을 아래로 해서 팔을 전방으로 쭉 편 후 손등을 부드럽게 잡아당긴다.

**【자가진단법】**

손, 손목 부위의 근골격계 질환은 양측의 손등을 맞대고 미는 동작을 유지한 채 최소한 1분 정도 손목을 구부릴 때 손바닥과 손가락의 저린 증상이 심해지는지로 확인한다. 이 동작으로 1분 정도 있을 때 손저림이 심해지면 수근관증후군이다.



① 손목을 구부려 양측 손등을 맞대고 미는 동작을 최소한 1분 정도 유지한다.



② 손바닥과 손가락에 저림 증상이 심하면 수근관증후군이다.

**3) 요통**

요통은 대부분 잘못된 자세와 근력 및 유연성 부족으로 유발되는 경우가 많기 때문에 조심하고 잘 관리한다면 충분히 예방할 수 있다. 평소 꾸준히 운동을 하는 것만큼 좋은 관리 방법은 없다.

운동을 통해 근력 약화 및 근경직, 조직의 퇴행적 변화로 요통이 시작되는 것을 막거나 늦출 수 있기 때문이다. 그 밖에 평상시 잘못된 자세를 의식적으로 끊임없이 교정하여 바른 자세를 유지하려 노력한다면 통증 예방뿐만 아니라 치료와 회복에 도움을 준다.

**(1) 증상**

- ① 등 쪽 허리와 골반 부위에서 시작하여 다리의 앞, 옆, 뒤로 뻗치는 통증인 방사통이 있다.

**인대**

뼈와 뼈를 연결하여 관절을 안정시키는 조직

**참고**

**수근관**

손목 앞쪽의 피부조직 밑에 손목을 이루는 뼈와 인대들로 형성된 작은 통로이다. 이곳으로 9개의 힘줄과 정중신경이 손 쪽으로 지나간다.



② 허리디스크가 돌출되어 신경이 눌린 부위의 다리에 감각이상과 근력약화가 온다.

③ 오래 시간 활동하거나 앉아 있는 경우에 통증이 악화된다.

## (2) 요통 예방 요추 안정화 운동

요통을 예방하거나 줄이기 위한 운동으로는 요추 안정화 운동이 필수적이다. 요추 안정화는 척추의 안정성을 제공하여 다른 움직임을 할 때 척추를 잡아 주는 역할을 하여 요통 예방에 가장 좋은 운동이다.

- 급성요통 : 허리에 급격한 힘이 돌발적으로 작용하여 발생한다.
- 만성요통 : 일정 기간 반복적인 동작과 부적합한 자세 등으로 허리에 무리가 가해져 발생한다.



① 바로 누운 자세에서 무릎을 구부리고 엉덩이를 들어올린다.



② 바로 누워 무릎을 구부린 상태에서 옆으로 허리를 천천히 돌린다.



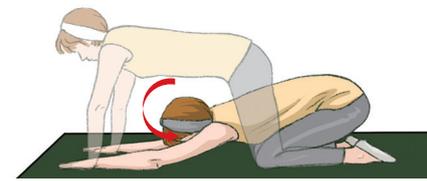
③ 옆으로 누워 다리를 벌린 상태에서 아랫다리를 들어 올려 두 다리를 붙인다.



④ 엎드려 누운 자세에서 다리를 위로 들어 올린다.



⑤ 엎드려 누운 자세에서 머리와 다리를 동시에 위로 들어 올린다.



⑥ 네발 엎드린 자세에서 엉덩이를 발쪽으로 보내어 쪼그려 앉는다.



⑦ 양반다리로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 뻗어 허리를 굽힌다.

#### 4) 목 통증

목 통증은 대부분 오랜 시간 목을 구부리고 있거나 위로 올려다보는 작업을 많이 할 때 발생한다.

특히 오랫동안 침상생활을 하는 대상자를 관리하면서 목을 구부린 상태에서 작업을 할 경우 거북목과 일자목과 같은 구조적 변화도 초래할 수 있어 예방이 중요하다.



① 턱을 살짝 목 쪽으로 당긴다.



② 머리를 지그시 뒤로 젖힌다.



③ 머리를 앞으로 숙인 후 양손으로 머리를 지그시 눌러준다.



④ 머리를 옆으로 기울이고 기울인 쪽 손으로 지그시 눌러준다.



⑤ 머리를 옆으로 천천히 돌린다.

##### (1) 증상

- ① 목이 뻣뻣하고 목덜미가 당긴다.
- ② 어깨, 팔, 손에 전체 혹은 부분적인 통증이 있다.
- ③ 현기증이나 어지럼증과 같은 두통이 있다.
- ④ 몸의 절반 정도가 둔감한 느낌이 들 때가 있다.
- ⑤ 팔에 힘이 빠진다.

#### 꼭 알아두기

##### 요통을 예방하면서 물건을 이동하는 방법

1. 물건을 양손으로 들어 올릴 때
  - 허리를 펴고 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮추고 지지면을 넓힌다.
  - 무릎을 펴서 들어올린다.
  - 물건을 든 상태에서 방향을 바꿀 때 허리를 돌리지 않고 발을 움직여 조절한다.
  - 물체는 최대한 몸 가까이 위치하도록 하여 들어올린다.
  - 허리가 아닌 다리를 펴서 들어 올린다.
2. 물건을 한 손으로 들어 올릴 때
  - 발을 앞뒤로 벌려 지지면을 넓힌 후 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮춘다.
  - 무릎을 펴서 들어올린다.
3. 침대 또는 높고 넓은 바닥에 있는 물체를 움직일 때
  - 한쪽 무릎을 위에 올리고 자세를 낮추어 움직인다.

## (2) 목 통증 예방 스트레칭 운동

목의 통증을 예방하기 위해서 어깨와 목 주변부의 근육 강화 운동과 스트레칭이 필수적이다. 통증이 느껴지는 경우에는 무리하게 운동하기보다는 물리치료사에게 운동요법을 받는 것이 좋다.

- ① 턱을 가볍게 목 쪽으로 당긴다.
- ② 머리를 뒤로 지그시 젖힌다.
- ③ 머리를 앞으로 숙이고 지그시 양손으로 눌러준다.
- ④ 머리를 옆으로 기울이고 손으로 지그시 눌러준다.
- ⑤ 머리를 천천히 옆으로 돌린다.

## (3) 목 근육 운동

- ① 머리를 앞으로 밀 때 손으로는 뒤로 밀어 저항을 준다.
- ② 머리를 옆으로 밀 때 손으로는 반대쪽을 밀어 저항을 준다.
- ③ 머리를 뒤로 밀 때 양손을 앞으로 밀어 저항을 준다.



① 머리는 앞으로 밀고 손은 뒤로 밀듯이 힘을 준다.



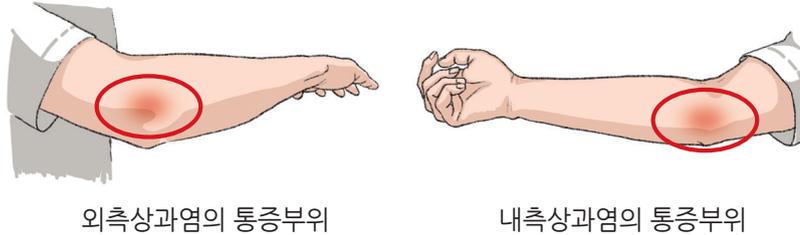
② 머리는 옆으로 밀고 손은 반대 방향으로 밀듯이 힘을 준다.



③ 머리는 뒤로 밀고 깍지 낀 양손은 앞으로 밀듯이 힘을 준다.

### 5) 팔꿈치 통증

반복적으로 무거운 물건을 들어 올리고, 주먹을 쥐거나 손목을 뒤로 젖히는 동작을 많이 할 경우 팔꿈치 관절에서 시작하여 손목 관절까지 통증이 나타나기도 한다.



#### 팔꿈치 외측상과염

테니스선수에게 많이 발생한다고 하여 테니스 엘보(테니스 팔꿈치)라고도 한다.

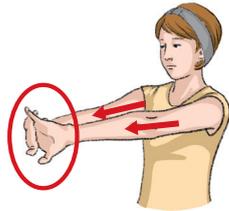
#### 팔꿈치 내측상과염

팔꿈치 내측상과염은 골프를 치는 사람에게 많이 나타난다고 하여 골프 팔꿈치라고도 한다.

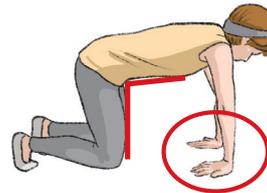
#### (1) 증상

- ① 손을 펴고 손목을 뒤로 젖힐 때 팔꿈치 안쪽에 통증이 발생한다.
- ② 무언가를 세게 짤 수가 없다.
- ③ 손목을 굽히고 펼 때 통증이 생긴다.
- ④ 팔꿈치 외측이나 내측 부위에 압통감이 있다.

#### (2) 팔꿈치 통증 예방 스트레칭 운동



① 각지를 끼고 손바닥을 바깥으로 향하도록 팔꿈치를 천천히 편다.



② 손가락이 배꼽 쪽을 향하도록 바닥에 대고 네발 엮드린 자세를 취한다.



③ 손바닥을 배꼽 쪽으로 향하도록 한 후 손등을 잡고 몸 쪽으로 천천히 당긴다.



④ 손등이 배꼽 쪽을 향하도록 팔을 뻗은 다음 반대쪽 손으로 손바닥을 잡고 몸 쪽으로 천천히 당기면서 팔을 안으로 회전시킨다.

- ① 손가락을 깎지 끼고 손바닥이 밖으로 향하도록 팔꿈치를 천천히 편다.
- ② 손가락이 몸쪽으로 향하도록 바닥을 짚고 네발기기자세를 취한다.
- ③ 손바닥이 몸쪽으로 향하도록 하고 손등을 잡고 몸쪽으로 천천히 당긴다.
- ④ 손등이 몸쪽을 향하도록 하고 반대쪽 손으로 손바닥을 잡고 몸쪽으로 천천히 당기며 팔을 안으로 회전시킨다.

### 다. 근골격계 질환의 치료

대상자를 체위 변경, 이동시키는 동작들은 체중을 지지하는 허리, 엉덩이, 무릎, 발목, 발가락관절뿐만 아니라 어깨, 팔꿈치, 손목, 손가락관절이나 주위 연부조직 등 신체의 모든 부분에 근골격계 질환을 유발할 수 있다. 손상 후 경과된 시간과 손상부위에 따라 적절한 치료를 해야 한다.

〈표〉 근골격계질환 발병 단계별 특성

단계	특징
1단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작업 중 통증, 피로감을 느낌</li> <li>• 하룻밤 지나거나 휴식을 하면 증상이 없어짐</li> <li>• 작업 수행 능력에는 변화 없음</li> <li>• 며칠 동안 지속되며, 악화와 회복이 반복됨</li> </ul>
2단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작업 시작부터 통증이 나타남</li> <li>• 하룻밤 지나도 통증이 지속되며, 잠을 방해함</li> <li>• 반복적 작업 능력이 낮아짐</li> <li>• 몇 주 혹은 몇 달간 지속되며, 악화와 회복이 반복됨</li> </ul>
3단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 휴식 중이거나 일상적인 움직임에도 통증이 나타남</li> <li>• 하루 종일 통증이 있으며, 잠을 방해함</li> <li>• 가벼운 작업 수행에서도 어려움을 느낌</li> <li>• 몇 달 혹은 몇 년간 지속됨</li> </ul>



참고

#### 작업관련 근골격계 관리

근골격계 질환을 의사에게 상담하는 경우는 3단계가 많다. 3단계로 진행된 경우 수술적 치료가 필요할 수 있고, 장애가 남을 수 있으므로 1단계때 진료받는 것이 좋다.

### 1) 초기 치료

손상 후 24~72시간 내에 치료하는 것이다.

#### (1) 휴식

외상을 조절하고 추가적인 조직손상을 막기 위해서는 휴식이 필요하다. 손상 부위를 고정하거나 보조장치를 착용할 수 있는데 외상을 입고

빨리 움직이면 손상이 심해지며 회복이 더디다.

일반적으로 근골격계 질환도 통증과 부종에 따라 치료를 해야 하며, 지나치게 통증이 있는 움직임은 피해야 한다.

## (2) 냉찜질

얼음이나 차가운 물질은 조직의 온도를 낮추고, 세포의 대사과정을 늦춰 손상과 부종을 감소시킨다. 또한 차가운 찜질은 통증과 근경련을 줄이는 데 도움이 된다. 얼음주머니는 2시간마다 20~30분씩 하는 것이 좋다.

## (3) 압박

손상부위를 압박함으로써 손상 부위에 축적되어 있는 부종을 조절하고 원하지 않은 움직임을 줄이며 통증을 줄여준다. 압박은 압박붕대를 이용한다.

## (4) 올리기

손상 부위를 심장보다 높게 올리는 것은 혈액을 심장으로 되돌리는 데 도움을 주어 부종을 줄여준다. 부종이 줄어들면 조직의 손상이 감소된다.

## 2) 급성기 이후

### (1) 물리치료 및 운동치료

- 온열치료 : 온습포, 적외선, 초욕, 수치료 등
- 전기광선치료 : 저주파치료, 고주파치료 등
- 견인요법

- ① 스테로이드 주사를 너무 많이 맞으면 건이 약화되어 쉽게 파열될 수 있다.
- ② 수술 증상이 악화되거나 감각 장애가 생기면 의사와 상의한다.

## 라. 전신 스트레칭

스트레칭은 몸을 쭉 펴거나 굽혀 근육을 긴장 또는 이완 시켜 몸을 부드럽게 하는 맨손체조로 통증과 관절 구축 예방에 도움이 된다.



### 꼭 알아두기

손상 후 초기 치료(급성기 3일 정도)에는 냉찜질이 좋으나 만성통증에는 온찜질이 좋다.

〈예 1〉

손목 뱀 냉찜질(얼음주머니)

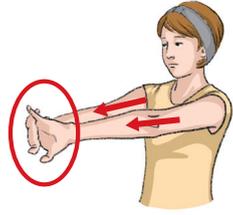
〈예 2〉

만성관절염 온찜질



### 부종

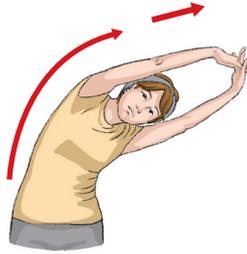
조직 내에 액체가 고여있는 상태로 피부와 연부조직이 부풀어오르고, 푸석푸석하며, 누르면 피부가 일시적으로 움푹 들어간다.



① 각지를 끼고 손바닥이 앞을 향하도록 팔을 편다.



② 한 팔을 올려 머리 뒤에서 구부린 다음 다른 손으로 팔꿈치를 잡고 비스듬히 아래로 천천히 잡아당긴다.



③ 각지를 긴 양팔을 위로 펴고 몸을 곧게 편 후 옆으로 구부린다.



④ 양팔을 벌리고 허리를 굽히면서 몸통을 비튼다.



⑤ 발을 앞으로 크게 벌리고 양손을 앞쪽 무릎 위에 올린 다음 허리를 천천히 내린다.



⑥ 체중을 앞쪽 다리에 실은 다음 양손으로 허리 쪽을 받치면서 상체를 뒤쪽으로 밀어 뒤쪽 다리를 편다.



⑦ 상체에 힘을 빼고 무릎을 살짝 구부리면서 몸을 천천히 숙인다.



⑧ 상체에 힘을 빼고 양손으로 허리 쪽을 받치면서 천천히 허리를 편다.

## 1) 스트레칭 목적

스트레칭을 하는 목적은 다음과 같다.

- ① 근육의 긴장을 완화하고 작업이나 운동 시 부상을 예방한다.
- ② 유연성을 증진하여 관절의 가동 범위를 넓힌다.
- ③ 격렬하고 빠른 운동에 반응할 수 있게 운동신경을 촉진한다.
- ④ 혈액순환을 촉진한다.
- ⑤ 기분전환을 한다.

신체를 보호하기 위해 수시로 스트레칭이 필요하다. 꼭 해야 하는 경우는 다음과 같다.

- ① 몸이 찌뿌듯하고 빠르할 때
- ② 작업 시작 전, 후
- ③ 오랫동안 서 있거나, 앉아 있을 후

## 2) 스트레칭 방법

- ① 같은 동작은 5~10회 반복하고, 동작과 동작 사이에 5~10초 정도 쉰다.
- ② 천천히 안정되게 한다.
- ③ 통증을 느끼지 않고 시원하다고 느낄 때까지 계속한다. 통증은 근육의 긴장과 부상을 초래할 수 있기 때문이다.
- ④ 스트레칭된 자세로 10~15초 정도 유지해야 근섬유가 충분히 늘어나 효과를 볼 수 있다.
- ⑤ 상·하·좌·우 균형있게 교대로 한다.
- ⑥ 호흡은 편안하고 자연스럽게 한다.

## 2. 요양보호사의 감염 예방

요양보호사는 감염으로부터 대상자뿐 아니라 요양보호사 자신도 보호할 수 있어야 한다. 감염경로를 사전에 차단하여 감염이 일어나지 않도록 해야 한다.



### 참고

스트레칭방법은 다양하지만, 전체 4~5분 간 스트레칭하되 각 1분은 10~15초 스트레칭, 5~10초 휴식으로 구성하도록 권장함. 따라서, 4~5분간 권장되는 스트레칭 횟수는 대략 5~10회임



참고

시설장은 요양보호사에게 결핵 감염 등을 방지할 수 있는 보호 마스크, 장갑 등을 지급하여야 한다.

기침예절 .....

1. 휴지나 손수건으로 입과 코를 가린다.
2. 손이 아닌 옷소매로 입과 코를 가린다.
3. 기침 후 비누로 흐르는 물에 30초 이상 손씻기 한다.



직업성 감염질환

업무 중 박테리아, 바이러스, 곰팡이 등 생물학적 위험요인에 노출되어 발생하는 질환

잠복결핵감염

- 결핵균이 우리 몸 안에 있어도 면역기전에 의해서 억제되어 있어 증상도 없고 건강한 상태이며 타인에게 감염 시키지 않는 상태이다. 면역력이 저하되면 발병하기 때문에 평소에 건강을 잘 관리해야 한다
- 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등은 면역력 저하의 원인이 될 수 있다.

### 가. 일반적 감염 예방

#### 1) 기관 차원에서 할 일

- ① 장기요양기관의 장은 적절한 보호장구를 지급해야 한다.
- ② 반드시 인플루엔자 등 예방접종을 한다.
- ③ 정기적으로 건강검진을 받도록 한다.
- ④ 감염 예방에 대한 직원 교육을 한다.

#### 2) 요양보호사가 할 일

- ① 요양보호사가 감염된 경우 대상자에게도 전염될 수 있으므로 대상자와 접촉하지 않는다. 또한 대상자가 감염된 경우 요양보호사는 보호장구를 착용한 후 접촉한다.
- ② 임신한 요양보호사는 풍진·수두 등 선천성 기형을 유발할 수 있는 감염성 질환을 가진 대상자와 접촉을 하지 않는다.
- ③ 손을 자주 씻는다.
- ④ 개인위생을 철저히 하고 적절한 소독법을 시행한다.

### 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) 발병 요인

결핵균에 의한 공기를 통한 감염 질환으로 신체 여러 부분을 침범할 수 있으나 대부분은 폐결핵으로 발병한다.

##### (2) 결핵 의심증상

- ① 호흡기 증상 : 2주 이상의 기침, 가래(피가 섞일 수도 있음), 호흡곤란, 흉통
- ② 전신 증상 : 발열, 야간에 땀 흘림, 식욕부진, 체중감소, 전신피로, 무기력감

### (3) 관리법

- ① 요양보호사는 결핵 예방을 위해 술과 흡연은 금하고, 충분한 영양상태와 면역력을 유지하여 건강하도록 몸 관리를 잘해야 한다.
- ② 결핵에 걸린 대상자와 접촉했을 때에는 병원 또는 보건소를 방문하여 결핵감염에 대한 검사를 받아야 한다.
- ③ 2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 중 식은땀 등의 증상이 나타날 경우 가까운 의료기관에서 반드시 결핵검사를 받는다.
- ④ 결핵균에 감염된 사람이 대화, 기침 또는 재채기를 할 때 결핵균이 섞인 미세한 가래 방울이 일시적으로 공기 중에 떠 있게 되는데, 주위 사람들이 숨을 들이쉴 때 그 공기와 함께 폐 속으로 들어가 감염된다. 따라서 결핵이 의심되는 대상자를 돌볼 때는 보호장구(마스크, 장갑 등)를 착용해야 한다.
- ⑤ 결핵은 호흡기를 통하여 감염되므로 결핵에 걸린 대상자와 물건을 함께 쓰는 것은 괜찮다. 침이나 가래가 묻은 물건은 유의하도록 한다.
- ⑥ 결핵균은 건조한 상태에서도 오랫동안 살 수 있고 강한 산이나 알칼리에도 잘 견디는 특성이 있으나 햇빛에 약해서 직사광선을 쬐이면 수분 내에 죽는다. 따라서 침구 등을 일광소독 하는 것이 중요하다.

## 2) 독감(인플루엔자)

### (1) 발병 요인

독감으로 알려져 있는 인플루엔자는 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환으로 주로 A형과 B형이 사람에게 인플루엔자를 유발한다.

### (2) 증상

갑작스러운 발열(38℃ 이상), 두통, 전신 쇠약감, 마른기침, 인두통, 코막힘, 근육통

### (3) 관리법

- ① 우리나라에서는 인플루엔자가 통상 12월부터 이듬해 5월까지 유행하므로 독감예방접종은 10~12월 사이에 받는 것을 권장한다.
- ② 병이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 폐렴이 의심되므로 반드시 병원에 방문하여 진료를 받는다.



참고

노로바이러스는 감염력이 강하고 장염을 잘 일으킨다. 계절적으로 11월부터 다음해 4월까지 발생이 높으며 장관감염증 집단발생 원인병원체 중 가장 높은 비율을 차지한다.



참고

- 옴벌레는 몸에서 떨어져 나온 후 48~72시간 동안 살 수 있다.
- 머릿속과 얼굴 마비로 수축되거나 굴곡진 부위도 빠트리지 말고 옴벌레 자국이 있는지 관찰해야 한다.
- 옴벌레들이 가장 활동적인 밤에 바르고 바른 약은 다음 날 아침에 씻어낸다.
- 옴은 애완동물로부터 사람에게 감염될 수 있다. 동물 몸진드기에서 감염된 옴은 사람에게 전파가 된다.



옴이 잘 생기는 부위

- ③ 독감은 증상이 생기기 하루 전부터 감염이 시작되며, 증상이 생긴 후 5일 이상 병을 퍼뜨릴 수 있으므로 인플루엔자에 걸린 요양보호사는 1주일 정도 쉬어야 한다.

### 3) 노로바이러스 장염

#### (1) 발병 요인

- ① 오염된 음식 섭취: 주로 익히지 않은 굴 등 해산물
- ② 오염된 물로 세척된 과일 및 채소
- ③ 불충분하게 조리된 고기를 재료로 한 인스턴트 음식 등
- ④ 염소 소독되지 않은 물 섭취
- ⑤ 질환에 걸린 대상자의 구토물에 의한 감염

#### (2) 증상

구토, 메스꺼움, 오한, 복통, 설사, 근육통, 권태, 두통, 발열 등

#### (3) 관리법

- ① 노로바이러스는 잘 전파되므로 요양보호사가 감염된 경우 증상이 약하더라도 2~3일간 요양보호 업무를 중단한다.
- ② 증상 회복 후에도 최소 2~3일간 음식을 조리하지 않는다.
- ③ 개인위생을 철저히 하고 어패류 등은 반드시 익혀서 먹는다.

### 4) 옴

#### (1) 발병 요인

- ① 감염된 사람이나 옷 또는 침구와 접촉할 때 충란, 유충 또는 수태한 암컷 성충이 옮겨와 감염된다.
- ② 옴진드기는 더운 기온에서 움직임이 활발해 여름철에 옴 발생이 많고, 기온이 떨어지는 11월에서 4월 사이에는 적다.

#### (2) 전파 방법

- ① 직접전파 : 옴에 걸린 대상자와의 직접 접촉
- ② 간접전파 : 오염된 의복, 침구, 수건이나 혈압기, 체온계 등을 통한 전파

### (3) 증상

야간의 가려움증, 옴진드기 굴이 보임, 가족과 함께 발생함

### (4) 관리법

- ① 옴진드기에 의한 피부 감염증으로 사람이나 동물을 물어 피하조직에 침입해 발생되고, 감염력이 매우 강하여 잘 옮는다.
- ② 대상자는 물론, 같이 사는 가족이나 동거인, 요양보호사 등 대상자와 접촉을 한 사람은 증상 유무와 상관없이 함께 동시에 치료한다.
- ③ 개인위생을 철저히 하고 내의 및 침구류를 뜨거운 물로 10~20분간 세탁한 후 건조하고, 세탁 후 3일 이상 사용하지 않는다.
- ④ 세탁이 어려운 것은 3일간 햇볕을 쬐도록 널거나 다리미로 다린 후 사용한다
- ⑤ 알레르기와 혼동하기 쉬우므로 심한 가려움증은 병원에 방문한다.
- ⑥ 병원에서 처방받은 도포용 약제(린단 로션, 크로타마톤 크림 등)를 목에서 발끝까지 온몸에 골고루 바르고 씻어낸다. 머리카락, 마비로 인해 수축되거나 굴곡진 부위도 빠트리지 말고 발라야 한다.
- ⑦ 요양보호사는 자신의 피부를 항상 주의 깊게 관찰해야 한다.
- ⑧ 애완동물에게 옴이 생기지 않도록 청결을 유지한다.

## 5) 머릿니

### (1) 발병 요인

- ① 두피 주위 머리카락을 잡고 살며 암컷은 3개월간 숙주에 살면서 300개의 서캐를 생산함

### (2) 전파 방법

- ① 감염자와 직접 머리 부위를 접촉하여 감염됨
- ② 침구류나 머리빗을 공동으로 사용하여 감염될 수 있음
- ③ 일년 중 언제나 발생 가능함

### (3) 증상

두피에 심한 가려움과 긁은 상처, 서캐 등

#### (4) 치료

- ① 머릿니는 살충성분이 포함된 샴푸제제로 치료함
- ② 안전하고 효과가 우수한 편이나 서캐를 없애지 못하므로 1주일 간격으로 재치료함

#### (5) 관리법

- ① 병의원에 방문하여 치료를 받으며 처방된 치료제로 머리를 일정한 간격으로 자주 감는다.
- ② 감염 대상자를 돌본 후 귀가 시에는 옷을 꼭 세탁하고, 샤워나 목욕을 한다.
- ③ 감염자의 베개, 모자 등은 뜨거운 물에 세탁한 후 건조(55°C 이상에 5분 이상 노출 시 사멸) 한다.
- ④ 모자, 스카프, 코트, 스포츠 유니폼, 머리 리본, 머리핀, 빗, 옷 솔, 수건, 옷 등을 공동으로 사용하지 않는다.
- ⑤ 감염 대상자가 치료하기 전에 2일 동안 착용한 의류, 침구나 사용된 다른 물품은 뜨거운 물로 세탁하거나 고온으로 기계 세탁을 하고 건조한다.
- ⑥ 침구류, 수건, 옷, 옷장 등에 떨어져 있던 이가 48시간까지 살아남아 재감염되기도 하므로 주의 한다.
- ⑦ 감염된 대상자가 앉거나 누운 바닥과 가구는 진공청소기를 이용하여 청소한다.

### 3. 요양보호사 직무스트레스 관리와 자기효능감 증진

#### 가. 요양보호사의 직무스트레스와 관련요인

##### 1) 직무스트레스

직무스트레스는 업무로 인해 근로자의 능력이나, 자원 그리고 바람과 일치하지 않을 때 생기는 유해한 신체적·정서적 반응이다. 스트레스는 모두 나쁜 것이 아니다. 스트레스로 활력을 얻기도 하고 어려움을 극복하며 계획을 성취하도록 힘을 주기도 하며, 적당한 스트레스는 집중력, 능력, 창의력, 생산력을 향상시켜주기도 한다.

직무스트레스가 주는 영향은

- ① 건강상의 많은 문제와 사고를 발생할 수 있는 위험요인이 된다.
- ② 극심한 스트레스 상황에 노출되거나 성격적 요인으로 신체의 구조와 기능에 손상이 발생할 수 있다.
- ③ 흡연, 알코올, 카페인 음용의 증가, 수면제 등의 약물남용, 대인관계 기피, 자기비하 및 학대, 수면장애 등의 행동 변화가 발생한다.

- ④ 업무 수행능력이 저하되어 일에 집중하지 못하거나 책임감을 상실하고 결근하거나 퇴직할 가능성이 높아진다.
- ⑤ 우울 등 정신건강이 저하되며, 심한 경우 자살과 같은 극단적이고 병리적인 행동으로 발전할 수 있다.

직무스트레스 반응의 크기는 사람에 따라 크게 다르다. 스트레스는 반드시 피해야 하는 것처럼 인식하는 면이 있는데, 스트레스는 자기 의지로 피할 수 없는 경우가 많으며, 이를 대처하고 조절해나가는 능력이 중요하다.

## 2) 직무스트레스 요인

요양보호사는 다음의 요인들로 직무 스트레스를 경험한다.

### (1) 직무요구

돌봄노동은 거동이 불편한 환자나 장애인의 일상 활동을 도와야 하기 때문에 위험이 따르고 신체적 노동강도가 매우 크다.

### (2) 감정노동

요양보호사의 노동은 대상자의 필요와 욕구에 따라 자신의 감정을 조절해야 한다. 특히, 치매 등의 원인으로 정서적 돌봄의 요구가 큰 경우 감정노동의 강도는 매우 커진다.

### (3) 성희롱

대상자의 집 안에서 일하는 재가 요양보호사는 대부분 여성이므로, 수급자인 남자 노인으로부터 성적인 언어나 신체접촉을 통한 성희롱이 일어나는 경우가 있다.

### (4) 역할모호

요양보호사는 업무 특성상 대상자의 돌봄과 관련된 가사노동(조리, 청소 등)까지 맡을 수 있다. 이러한 역할이 가사도우미와 비슷하게 인식되면서 업무범위 밖의 가사노동을 요구받는 경우가 흔하다.

### (5) 조직체계

재가 요양보호사의 경우 관리감독이 체계적으로 이루어지지 않고 대상자의 요구에 따라 일을 하게 되므로, 근로조건의 일관성을 유지하기 어렵다.

## 나. 직무스트레스 관리

### 1) 직무스트레스 예방

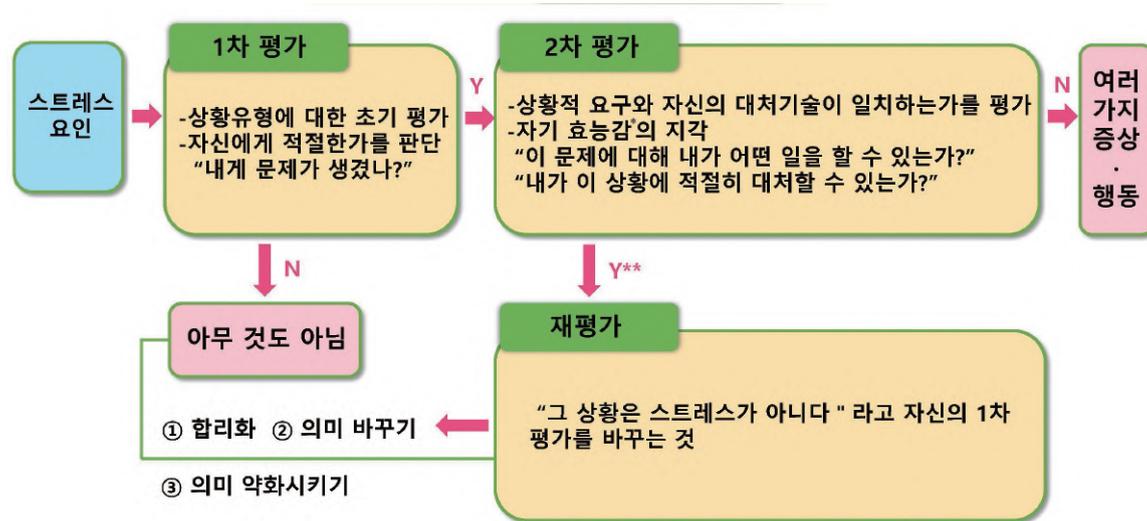
다음의 활동을 통해 요양보호사의 직무스트레스를 예방할 수 있다.

- ① 근로시간 관리 : 정해진 근로시간을 초과하지 않도록 근로계약을 분명히 한다.
- ② 휴식시간과 공간제공 : 요양기관 근로자에게 틈틈이 휴식을 취할 수 있는 시간과 공간을 제공한다. 가능하다면 근무자가 이용할 수 있는 운동시설을 설치하거나 외부시설을 확보한다.
- ③ 업무지침 제공 : 업무의 범위, 업무시간, 대상자 관리 안전수칙, 성희롱의 예방과 대처방법 등을 명시한 업무지침을 근로자와 대상자에게 제공하고 계약 시 충분히 상호이해가 되도록 한다.
- ④ 정기회의와 의사소통체계 확보 : 재가 요양보호사의 경우 주 1회 가량 관리감독자와 정기적인 회의를 하여 업무상의 어려움이나 요구사항을 파악할 수 있도록 한다. 또한, 면담 또는 전화를 이용한 정기적인 소통이 이루어지도록 하여 불만이나 요구사항이 즉시 전달될 수 있도록 한다.
- ⑤ 관리자의 지지 : 요양보호사의 근무 중 발생하는 문제들에 대해 주의를 기울여 듣고 긍정적이고 적극적으로 반영하여 지지를 제공한다.
- ⑥ 동료 지지체계 지원 : 동료 간의 정기적인 만남을 주선하여, 서로 배우고 경험을 공유하며, 어려운 일이 있을 때 서로 지지가 이루어지도록 한다.
- ⑦ 교육 : 전문성을 향상시키고 스트레스 관리방법을 익히도록 교육을 제공한다.
- ⑧ 근로조건 개선 : 임금수준의 개선과 고용안정성을 모색하여 서비스 질과 전문성이 확보한다.
- ⑨ 지침 준수 : 사업장에서 적용되는 각종 지침\*을 준수하여 작업으로 인한 질환이나 사고가 발생하지 않도록 한다. (한국산업안전보건공단에서 제작 배포하는 교대작업자의 보건관리지침, 사업장 근골격계질환 예방관리프로그램, 근골격계질환 예방을 위한 의학적 조치에 관한 지침 등)

## 2) 직무스트레스 평가와 관리

### (1) 직무스트레스 평가

- 스트레스에 대한 평가



\* 자기 효능감은 능력에 대한 지각으로, 주어진 상황에서 적절하면서 성공적으로 행동할 수 있게 해 줄 개인적 기술과 수행능력을 가지고 있다는 믿음

자기 효능감에 대한 자기 자신의 확신의 강도는 주어진 상황에 대처하기 위해 노력을 기울일지, 얼마나 기울일지를 결정하는데 영향을 줌

\*\* '자신에게 그 상황을 다루기 위한 대처기술이 부족하지 않다.'고 판단

- ① 합리화 : 사건에 자신이 원하는 의미를 부여하는 경향이 있음. (예: 직장에서 해고된 사람이 해고를 자신이 오랫동안 꿈꿔 왔던 개인사업을 하라는 신호로 해석하는 것)
- ② 의미 바꾸기 : 어떤 근거를 가지고 사건을 반대로 해석하는 것
- ③ 의미 약화시키기 : 화를 내보았자 소용이 없다는 판단이 서면 미리 세워 놓았던 의미에 대한 중요성을 깎아내리는데 즉 “내게 자동차가 꼭 필요한 것은 아니야”와 같은 반응

### (2) 직무스트레스 인식

- 일반적으로 아래와 같은 증상이 평소보다 더 많이 발생하면 스트레스가 상당히 있음을 인식해야 한다.

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| (가) 일의 능률이 저하된다.              | (사) 내 뜻대로 일이 진행되지 않는다. |
| (나) 별것도 아닌 일에 동료한테 화를 낸다.     | (아) 머리가 자주 아프다.        |
| (다) 짜증나고 성가신 경우가 많다.          | (자) 소화가 잘 안된다.         |
| (라) 업무 성과가 오르지 않는다.           | (차) 전보다 잠이 잘 안온다.      |
| (마) 회사를 며칠이라도 쉬었으면 좋겠다고 생각한다. | (카) 흡연이나 음주가 전보다 늘었다.  |
| (바) 괜히 초조하고 안절부절 하지 못한다.      |                        |

### (3) 직무스트레스 대처 방안

직무스트레스의 관리를 위하여서는 근본적으로 스트레스 요인에 대한 사업장 수준의 대응이 필요하지만, 직무스트레스로 인한 건강문제의 발생을 완화시키거나 늦추기 위한 자기관리 방법도 중요하다. 여기서는 자기관리 방법을 제시한다.

#### - 직무스트레스나 우울증이 의심될 때의 대처

- 직무 스트레스 반응이나 우울증 증상을 빨리 인식하여 일찍 대처할수록 빨리 좋아진다는 것을 알아야 한다.
- 문제를 혼자서 끌어안고 있지 말고 직장의 동료나 상사, 또는 가족이나 친구 등 상담할 수 있는 사람이나 도와줄 사람을 찾아 의논한다.
- 직무스트레스 및 우울증 증상이 계속되면 휴양이나 약물치료를 고려한다.

#### - 증상완화를 위한 자기관리 방법

- 직무스트레스를 경험할 때, 적절하게 자기관리를 함으로써 스트레스로 인한 증상을 줄일 수 있다. 자신에게 적합한 방법을 찾아서 실천하는 것이 좋다.

## ■ 긴장이완기법

이 기법은 스트레스에 의해 유발되는 심리적 또는 생리적 반응을 해소할 수 있다. 긴장이완은 맥박, 땀 등의 감소를 가져오며, 심리적 불안의 감소도 가져온다.

- ① 의자에 편안히 앉아 편안한 상태를 유지한다. 머리는 어깨와 직각을 유지하고 등은 의자에 닿도록 하고, 다리는 바닥에 닿게 하며 손은 무릎 위 또는 팔걸이에 둔다.
- ② 특정 근육(예: 다리와 발의 경우, 두 무릎을 쭉 펴고 발목과 발가락을 발 아래 쪽으로 밀어서 허벅지, 종아리, 발가락이 마치 끈은 막대기처럼 단단하게 느껴지도록 한다)을 긴장시킨 후 이를 10초 정도 유지한다.

- ③ 즉시 이완시킴(예: 위의 예에서 무릎을 살짝 구부리고 발목을 원래 위치대로 둔다) 후 약 50초 정도 천천히 호흡하며 이완 상태를 느낀다.
- ④ 신체 내 다른 근육(예: 팔, 손, 목, 이마, 가슴, 턱 등)으로 옮겨서 ②, ③ 과정을 되풀이 한다. 자신이 원하는 부위에 대해 7개 정도 범위내에서 선택하여 진행한다.

## ■ 호흡법

스트레스를 받는 흥분상태가 되면 무의식적으로 호흡이 거칠게 된다. 이때 호흡을 편안하게 하면 긴장상태를 이완시키고 스트레스를 줄이는 효과를 얻을 수 있다.

- ① 의자에 편히 앉거나 바닥에 편히 누워 오른 손은 배, 왼손은 가슴에 올려놓는다.
- ② 눈을 지그시 감고 코로 숨을 들여 마시면서 배가 볼록해지는 것을 오른손을 통해 느낀다.
- ③ 입으로 숨을 천천히 내쉬면서 볼록해졌던 배가 다시 내려오는 것을 느낀다.
- ④ 이러한 과정을 편안한 마음이 들 때까지 천천히 되풀이한다.

## ■ 심상훈련

- ① 과거 편안했던 기억을 떠올린다.
- ② 복식호흡을 천천히 하면서 “편해”, “쉬어” 등의 단어를 천천히 속으로 반복한다.

## ■ 자신의 생각 변화(인지수정)

자신의 생각을 변화시켜 상황을 긍정적으로 인지한다. 예를 들어 상사로부터 꾸지람을 들을 경우 “저 상사가 나에게 관심이 있기 때문에 이렇게 야단치는 것이다”라고 생각하면 훨씬 스트레스를 덜 받는 것과 같다.

### (4) 직무스트레스 예방을 위한 평상시의 자기관리

- 규칙적인 생활과 충분한 수면
- 친한 사람들과 교류하기
- 긴장을 풀고 많이 웃기
- 가능한 한 편안한 환경으로 만들기
- 일상에서 벗어나 자연을 즐기고 취미를 갖기
- 적당한 운동을 하고 술이나 담배에 의존하지 않기

## 〈참고문헌〉

- 국가인권위원회. (2008). 노인분야 인권교육교재.
- 국민건강보험공단. (2022). 2022년도 방문요양 사회복지사 교육교재.
- 노인보호전문기관. (2018). 노인복지시설 인권보호지침 개정에 관한 연구 : 이용자 중심의 서비스 품질개발.
- 노인보호전문기관. (2019). 사회복지전담공무원, 노인복지시설 담당공무원, 지역보건의료기관, 종사자 대상교육 교재.
- 노인보호전문기관. (2021). 노인학대 법률지원 매뉴얼.
- 노인보호전문기관. (2022). 2021 노인학대 현황보고서 가이드북.
- 노인복지법. (2022).
- 노인장기요양보험법. (2022).
- 보건복지부. (2022). 요양보호사 표준교육 교재.
- 산업안전보건법. (2022).
- 산업재해보상보험법. (2022).
- 서울시 어르신돌봄종사자 종합지원센터. (2020). 요양보호사 성희롱(성폭력) 실태조사.
- 서울특별시서부노인보호전문기관. (2021) 2021 사업운영보고서 및 상담사례.
- 한국산업안전보건공단. (2011). 요양보호사 직무스트레스 관리지침.
- 한국산업안전보건공단. (2011). 요양보호사 근골격계질환 예방지침.
- 한국산업안전보건공단. (2012). 직무스트레스 관리.