



참고

대상자의 객담이나 상처 배액, 눈이나 귀, 코의 신체분비물, 대소변 등을 만져야 한다면, 일회용 장갑을 끼서 요양보호사의 손에 직접 닿지 않게 한다. 그 외 상황에는 요양보호사의 기호에 따라 장갑을 낄 수 있다.



꼭 알아두기

누워있는 상태에서 양치질하는 것을 도와줄 때는 옆으로 누운 자세를 하게 해야 사례들리지 않고 안전하다.

4절 개인위생 및 환경관리

개인위생은 피부, 모발, 손톱, 치아, 구강 및 비강, 눈, 귀, 회음 및 생식기 등 신체의 위생과 외모 다듬기 활동을 포함한다. 개인위생 돕기에는 목욕이나 샤워, 회음부, 구강, 손톱 및 모발 관리 외에도 대소변 처리 등의 서비스를 직접 제공하거나, 스스로 하도록 지켜보며 도와주는 것도 포함된다.

1. 구강 청결 돕기

치솔질은 음식 찌꺼기, 프라그 및 세균이 있는 치아를 깨끗이 하고 잇몸을 자극하여 순환을 촉진하고, 불쾌한 냄새와 맛으로 인한 불쾌감을 완화한다.

가. 일반적 원칙

- ① 입안에 염증이 있는지 확인하고, 상처가 있다면 그 부분을 더 다치지 않도록 주의한다. 치료받아야 할 치아가 있는지, 잇몸, 입천장, 혀, 볼 안쪽 등이 헐었는지 세심하게 관찰하고 이상이 있으면 시설장이나 간호사에게 보고한다.
- ② 입안을 닦아낼 때 혀 안쪽이나 목젢을 자극하면 구토나 질식을 일으킬 수 있으므로 너무 깊숙이 닦지 않는다.

나. 돕는 방법

1) 입안 행구기

■ 목적

- ① 입안 행구기는 식사 전과 후에 모두 할 수 있다.
- ② 식전 입안 행구기는 구강 건조를 막고, 타액이나 위액 분비를 촉진하여 식욕을 증진한다.
- ③ 식후 입안 행구기는 구강 내 음식물을 제거하여 구강을 청결히 하고, 음식물로 인한 질식을 예방한다.

■ 주의사항

- ① 머리를 높게 하여 물을 삼키지 않도록 하고, 머리를 옆으로 돌려 내용물을 뱉어내도록 한다.
- ② 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
- ③ 컵을 사용하기 어려우면 빨대가 달린 컵을 사용하게 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 컵(또는 빨대 달린 컵), 곡반(물받이 그릇), 마른 수건, 거즈, 일회용 장갑, 구강청정제, 입술보호제
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 일회용 장갑을 낀다.
- ② 대상자의 구강상태를 확인한다.
- ③ 앉은 자세를 취하게 하고 목에서 가슴까지 수건을 대준다.
- ④ 미지근한 물로 입안을 적신다. 입안이 깨끗해질 때까지 충분히 헹군 후 물받이 그릇에 뱉게 한다.
- ⑤ 필요에 따라 구강청정제를 사용한다. 마른 수건으로 입 주위를 닦는다.
- ⑥ 입술이 건조하지 않도록 입술보호제를 발라 준다.
- ⑦ 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 구강에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

2) 입안 닦아내기

■ 목적

- ① 구취를 예방하고 상쾌감을 증진시킨다.
- ② 잔존치아를 건강하게 유지시키고, 치료가 필요한 치아를 조기에 발견한다.
- ③ 가족 등 타인과 마주보며 자신감 있게 대화할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

- ① 의식 또는 치아가 없거나 연하장애가 있는 경우, 입안을 깨끗이 닦아 내는 방법이다.
- ② 손가락이나 도구로 자극하면 구토나 질식을 일으킬 수 있으므로 주의한다.
- ③ 머리를 높게 하여 양치액을 삼키지 않도록 하고, 머리를 옆으로 돌려 내용물을 뱉어내도록 한다.
- ④ 치매일 경우, 입을 열지 않으려는 거부행동이 있다면 가라앉길 기다린 후 잘 타일러 안심시킨다.
- ⑤ 마비가 있는 경우, 마비된 쪽은 음식 찌꺼기가 끼거나 상처가 있어도 본인이 느끼지 못하므로 항상 점검한다.
- ⑥ 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
- ⑦ 가능한 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려주어야 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 일회용 스펀지 브러시, 컵(또는 빨대 달린 컵), 작은 주전자, 물받이 그릇, 수건, 거즈, 일회용 장갑, 구강청정제, 입술보호제, 설압자(필요시)
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

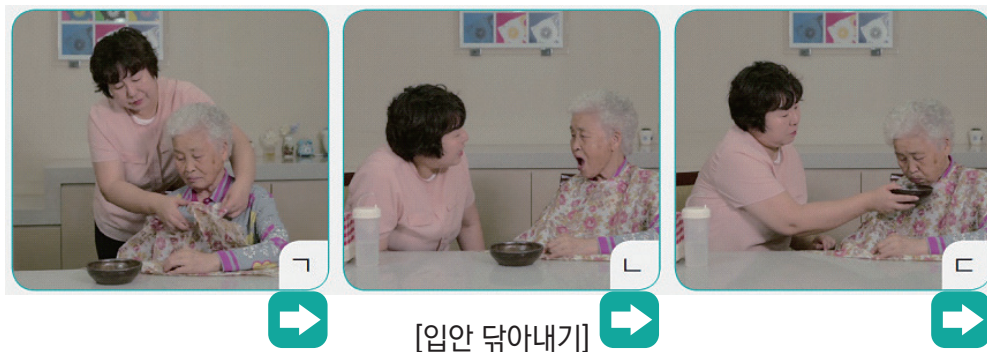
- ① 일회용 장갑을 낀다.
- ② 대상자의 구강상태를 확인한다.
- ③ 대상자가 앉은 자세나 옆으로 누운 자세를 취하게 하며, 부득이하게 똑바로 누운 자세일 때는 상반신을 높이고 고개를 약간 숙인다.
- ④ 목에서 가슴까지 수건을 대준다.
- ⑤ 거즈를 감은 설압자 또는 일회용 스펀지 브러시를 물에 적셔 사용한다.
- ⑥ 먼저 윗니와 잇몸을 닦고 거즈(브러시)를 바꾸어 아래쪽 이와 잇몸을 닦는다. 다음으로 입천장, 혀, 볼 안쪽을 닦아준다.
- ⑦ 입안을 모두 닦아낸 뒤 수건으로 입 주변의 물기를 닦아내고 입술이 건조하지 않도록 입술

보호제를 발라준다.

- ⑧ 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 구강에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 입안을 닦아내는 동안 치료를 받아야 하는 치아가 있는지 잇몸, 입천장, 혀, 볼 안쪽 등이 헐지는 않았는지 세심하게 관찰하고 이상이 있을 시 시설장이나 간호사에게 보고한다.
- ③ 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.



3) 칫솔질하기

■ 목적

- ① 구취를 예방하고 상쾌감을 증진시킨다.
- ② 잔존치아를 건강하게 유지시키고, 치료가 필요한 치아를 조기에 발견한다.
- ③ 가족 등 타인과 마주보며 자신감 있게 대화할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

- ① 칫솔질 방향이 잘못되면 잇몸을 손상시킬 수 있다.
- ② 칫솔질의 자극에 의해 구토나 질식을 일으킬 수 있다.
- ③ 대상자가 할 수 있는 동작과 할 수 없는 동작을 세밀하게 관찰한다.
- ④ 가능한 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려주어야 한다
- ⑤ 적당량의 치약을 사용한다. 치약의 양이 너무 많으면 입 안에 거품이 가득차서 칫솔질이 어렵고, 치약으로 인한 청량감 때문에 치아가 잘 닦였을 것이라고 오해하기 쉽다.
- ⑥ 칫솔을 옆으로 강하게 문지르면 잇몸이 닳아져 시리게 되므로 잇몸에서 치아 쪽으로 부드럽게 회전하면서 쓸어내린다.

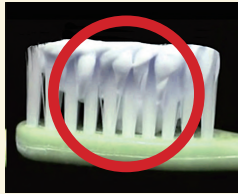


참고

치약의 양과 치약 짜기

치약을 칫솔모 위에서 눌러 짜서 치약이 솔 사이에 끼어 들어가게 한다.

치약의 양이 너무 많으면 입 안에 거품이 가득차서 칫솔질이 어렵고, 치약으로 인한 청량감 때문에 치아가 잘 닳았을 것이라고 오해하기 쉽다.



칫솔 위 두툼하게 올린 치약은 치아사이에 닿지 않는다.

⑦ 혈액응고장애가 있는 대상자는 출혈 가능성이 있으므로 치실은 사용하지 않는다.

⑧ 칫솔질은 잠자기 전과 매 식사 후 30분 이내에 3분 간 하도록 습관화한다.

① 준비

① 물과 비누로 손을 씻는다.

② 필요물품을 준비한다.

- 칫솔, 치약, 컵(또는 빨대 달린 컵), 주전자, 곡반(물받이 그릇), 마른 수건, 거즈, 일회용 장갑, 입술보호제

③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.

④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.

⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

① 일회용 장갑을 낀다.

② 대상자의 구강상태를 확인한다.

③ 대상자가 할 수 있는 동작과 할 수 없는 동작을 세밀하게 관찰한다.

④ 가능하면 앉은 자세를 취하고, 앉을 수 없으면 침대머리를 높여주거나 옆으로 누운 자세로 한다.

주의! : 앉은 자세를 할 수 없는 경우, 건강한 쪽이 아래로 향하고 옆으로 누운 자세로 칫솔질하기

⑤ 목에서 가슴 부위에 수건을 대준다.

⑥ 미지근한 물로 입안을 행구어 적신다. 컵을 사용하는 것이 어려울 경우 빨대 달린 컵을 사용하게 한다.

⑦ 치약을 묻힌 칫솔을 45° 각도로 치아에 대고 잇몸에서 치아 쪽으로 3분간 세심하게 닦는다. 칫솔질할 때에는 치아뿐만 아니라 혀도 닦는다.

- 본인이 하는 경우 칫솔이 잘 안 닿는 부분까지 잘 닦았는지를 확인한다.

- 본인이 할 수 없는 경우 칫솔질을 돕는다.

주의! : 칫솔질의 방향이 잘못되면 치아 표면이 마모되고, 구강 점막이나 잇몸이 손상될 수 있고, 칫솔질의 자극에 의해 구토나 질식이 일어날 수 있음

- ⑧ 입안에 물을 머금기 힘들어할 경우에는 입을 반쯤 벌리게 하고 입안에 물을 부으면서 헝구고, 곡반의 오목한 면이 대상자의 턱 밑에 가게 한 후 흘러내리는 물을 받아낸다.
- ⑨ 입안이 깨끗해질 때까지 여러 번 헝구고 마른 수건으로 입 주위를 닦는다.
- ⑩ 잇몸에 출혈은 없는지 확인하고 입술보호제를 바른다.
- ⑪ 사용한 물품을 정리한다. 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 치료받아야 할 치아가 있는지, 잇몸, 입천장, 혀, 볼 안쪽 등이 헐었는지 세심하게 관찰한다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

4) 의치손질

■ 목적

- ① 의치를 청결히 하여 세균의 증식이나 염증을 예방한다.
- ② 식욕을 증진시키고, 입 냄새를 예방한다.
- ③ 가족 등 타인과 마주보며 자신감 있게 대화할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

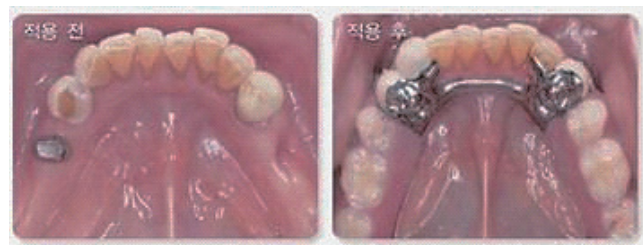
- ① 의치는 영양 섭취와 구강 위생에 영향을 미친다. 의치로 인해 잇몸과 치아 사이에 음식물 찌꺼기가 남기 쉽고 염증이 생길 우려가 높으므로 식사 때 마다 칫솔질을 하여 의치를 청결하게 유지한다.
- ② 최소한 하루에 8시간은 의치를 빼놓아 잇몸의 압박을 줄인다. 그러나 지나치게 장시간 빼 두면 맞지 않는다는 것을 염두에 둔다.
- ③ 의치가 파손되거나 손상되지 않도록 주의하여 취급한다.
- ④ 의치는 칫솔을 이용하여 닦아내며 너무 뜨거운 물을 사용하면 금이 가거나 모양이 바뀔 우려가 있으므로 행굴 때는 찬물을 사용한다.
- ⑤ 의치를 끼우기 전에 구강을 청결하게 하고 잇몸 마사지를 해준다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 칫솔, 의치세정제, 수건, 거즈, 일회용 장갑, 의치보관용기(플라스틱용기), 물수건, 물, 입술 보호제
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 일회용 장갑을 낀다.
- ② 대상자의 구강상태를 확인한다.
- ③ 물로 입안을 행구어 낸 후 먼저 위쪽 의치를 앞부분을 잡고 엄지와 검지를 이용하여 상하로 움직이면서 뺀다. 무리하게 빼면 의치나 잇몸이 상할 수 있다.
- ④ 아래 의치를 잡고 왼쪽을 오른쪽 보다 조금 낮게 하면서 돌려 빼서 의치 용기에 넣는다.



[클래스프]



꼭 알아두기

부분 의치인 경우는 클래스프(의치가 구강 내에서 움직이지 않게 하기 위한 것)를 손톱으로 끌어 올려 빼낸다.

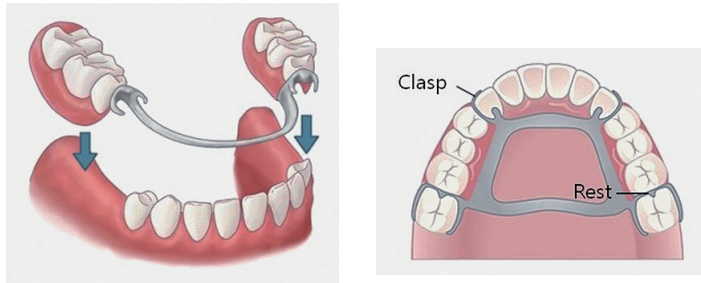
- ⑤ 세면대 안에 종이수건이나 물수건을 깔고 의치 용기에서 의치를 꺼내 놓는다.
- ⑥ 칫솔에 의치 세정제를 묻혀 의치를 닦고, 흐르는 미온수에 행군다. 이때 울퉁불퉁한 곳이나 혈은 곳이 있나 살핀다.
- ⑦ 구강 점막에 상처나 염증이 있는지 확인 후, 구강세정제로 의치 삽입 전에 입을 행군다.
- ⑧ 윗니를 끼울 때는 엄지와 검지로 잡아 엄지가 입안으로 들어가게 하여 한 번에 끼운다.

- ⑨ 아랫니는 검지가 입안으로 향하게 하여 아래쪽으로 밀어 넣는다.
잘못하여 삼키는 경우도 있으므로 인지저하나 마비가 있는 경우
의치의 위치를 자주 확인한다.
- ⑩ 입술이 건조하고 트는 것을 막기 위해 입 주위를 닦은 후 입술보
호제를 바른다.
- ⑪ 사용한 물품을 정리한다. 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을
씻는다.



의치는 치아가 하나도 없어서 잇몸과 턱뼈 위에 얹어지는 완전 의치와
부분 부분 남아있는 치아에도 끼워지고 이가 없는 잇몸 위에도 함께 연결되는 부분 의치가 있다.

[완전 의치의 종류]



남아있는 치아에 클래스프(clasp, 갈고리 모양의 장치)와 레스트(rest)로 의치의 유지력을 증가시켜 준다.

[부분 의치]

③ 확인

- ① 의치에 이상이 있거나, 구강에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살
펴본다. 대상자의 구강 점막 내 이상 증상이 발견되면 시설장이나
간호사에게 보고한다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

꼭 알아두기

- 의치를 세척할 때는 의치세
정제를 사용하고, 주방세제
를 대신 사용할 수 있다.
- 의치는 뜨거운 물에 삶거
나 표백제에 담그면 안된
다. 변형이 될 수 있기 때
문이다.
- 인공치아와 인공치아의 사
이, 인공치아와 의치바닥
사이 안쪽의 좁게 되어 있
는 곳 등은 특히 주의하여
닦는다.

꼭 알아두기

- 의치를 보관할 때는 의치세
정제나 물이 담긴 보관용기
를 사용하며, 냉수에 담가
두면 변형을 막을 수 있다.



- 분실예방을 위해 일정한
장소와 용기에 보관한다.
- 밤에는 구강 내 압박을 덜
기 위해 의치를 빼어 세정
제에 담아 오염 물질의 제
거를 쉽게 한다.

2. 두발 청결 돕기

머리를 감기기 전 기분, 안색, 통증 유무 등을 확인하고, 동작 가능 정도에 따라 자세와 장소를 정한다. 모발과 두피 상태를 관찰하여 대상자에게 맞는 머리 감기 방법을 적용한다.

1) 머리감기 도움

■ 목적

- ① 두발을 청결히 하여 자존감과 두피의 혈액순환을 증진시키고 안락과 이완을 도모한다.
- ② 가족 등 타인과 자신감 있게 대인관계를 형성할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

- ① 공복, 식후는 피하고 추울 때에는 따뜻한 낮 시간대를 이용한다.
- ② 기분과 체온, 혈색 등 건강상태를 살피고, 동의를 얻은 후 지금부터 머리를 감는다는 것을 알린다.
- ③ 머리를 감기 전에 소변이나 대변을 보도록 한다.
- ④ 모든 방법에 대해 미리 설명을 하여 편안 상태를 유지하도록 한다.
- ⑤ 물은 여유 있게 준비하며 물을 머리에 붓기 전에 손으로 온도를 확인한다.
- ⑥ 젖은 머리를 수건으로 건조할 때, 머리카락을 비비지 말고 큰 수건으로 머리 전체를 감싸서 가볍게 두드려 물기를 제거하도록 한다.
- ⑦ 머리를 감은 후에는 한기를 느낄 수 있으므로 헤어드라이어를 사용하여 신속하게 말리는 것이 좋으며 머리로부터 10cm이상 떨어뜨려 사용한다.
- ⑧ 가능한 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려주어야 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 목욕담요, 수건, 샴푸, 린스, 따뜻한 물을 담는 포트, 양동이, 빗, 헤어드라이어, 귀마개, 마른수건, 면봉, 목욕의자, 샤워 캡
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 보온을 위해 문과 창문을 닫는다. 머리 감기 전에 실내온도는 22-26℃를 유지한다.
- ② 머리에 장신구나 이물질 제거한다.
- ③ 편안하고 안정된 상태로 목욕의자에 앉아, 가능한 앞 쪽으로 머리를 숙이게 한다.

주의! : 머리를 앞으로 숙이기 힘든 경우 샤워 캡을 씌우고, 귀에 물이 들어가지 않도록 귀 마개나 귀막이 솜 등으로 양쪽 귀를 막기

- ④ 35℃ 정도의 따뜻한 물로 머리를 적신다.

주의! : 샤워기의 물 온도가 일정한지 살핀 뒤, 수급자 손등에 대주어 온도가 적당한지 확인 하기

- ⑤ 소량의 샴푸를 덜어 머리와 두피를 손톱이 아닌 손가락 끝으로 마사지 후 행군다.
- ⑥ 린스를 한 후 따뜻한 물로 충분히 행군다.
- ⑦ 마른 수건으로 물기를 제거한 후 헤어드라이기로 머리를 말린다.
- ⑧ 수급자의 기호에 따라 머리모양을 정리하고, 거울을 제공하여 볼 수 있게 한다.
- ⑨ 사용한 물품을 정리하고, 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 뒷머리까지 충분히 건조되었는지 확인하고, 관리 중에 두발이나 두피에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

2) 침대에서 머리 감기기

■ 목적

- ① 두발을 청결히 하여 자존감과 두피의 혈액순환을 증진시키고 안락과 이완을 도모한다.
- ② 가족 등 타인과 자신감 있게 대인관계를 형성할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

- ① 공복, 식후는 피하고 추울 때에는 따뜻한 낮 시간대를 이용한다.
- ② 기분과 체온, 혈색 등 건강상태를 살피고, 동의를 얻은 후 지금부터 머리를 감는다는 것을 알린다.
- ③ 머리를 감기 전에 소변이나 대변을 보도록 한다.
- ④ 모든 방법에 대해 미리 설명을 하여 편안 상태를 유지하도록 한다.

- ⑤ 물은 여유 있게 준비하며 물을 머리에 붓기 전에 손으로 온도를 확인한다.
- ⑥ 젖은 머리를 수건으로 건조할 때, 머리카락을 비비지 말고 큰 수건으로 머리 전체를 감싸서 가볍게 두드려 물기를 제거하도록 한다.
- ⑦ 머리를 감은 후에는 한기를 느낄 수 있으므로 헤어드라이어를 사용하여 신속하게 말리는 것이 좋으며 머리로부터 10cm이상 떨어뜨려 사용한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 커튼이나 스크린, 목욕담요, 수건, 샴푸, 린스, 따뜻한 물을 담은 포트, 머리 감기용 패드 (머리 감기용 도구), 양동이, 방수포, 빗, 헤어드라이어, 귀막이 솜, 마른 수건, 면봉
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 보온을 위해 문과 창문을 닫는다. 머리 감기 전에 실내온도는 22-26℃를 유지한다.
- ② 머리 감을 자세를 취한다.
 - 침대보를 보호하기 위해 방수포를 어깨 밑까지 깔고, 방수포 위에 수건을 깔아 어깨를 감싼다.
 - 머리의 장신구를 제거하고 솜으로 귀를 막고, 눈을 수건으로 덮어 보호한다.
 - 베개를 치우고 침대모서리에 머리가 오도록 몸을 비스듬히 한다.
 - 목욕담요를 덮고, 이불은 허리까지 접어 내린다.
 - 머리 밑에 샴푸 패드를 펴고 물이 흘러내리는 쪽에 양동이를 놓는다(샴푸 패드가 없는 경우 종이나 신문지 등을 넣고 비닐포로 말아서 사용할 수 있다).

주의! 방수포 깔기 : 침대에서 머리를 감길 때는 방수포를 깔아 시트가 젖지 않게 하기



- ③ 35℃ 정도의 따뜻한 물로 머리를 적신다.
- ④ 소량의 샴푸를 덜어 머리와 두피를 손톱이 아닌 손가락 끝으로 마사지 후, 따뜻한 물로 머리를 행군다. 뒷머리는 목을 좌우로 돌리면서 행구거나 샴푸 패드 밑에 수건을 넣어 물 빠짐을 조절하여 행군다.

- ⑤ 마른 수건으로 물기를 제거한 후 헤어드라이어로 머리를 말린다.
- ⑥ 수급자의 기호에 따라 머리모양을 정리하고, 거울을 제공하여 볼 수 있게 한다.
- ⑦ 사용한 물품을 정리하고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 뒷머리까지 충분히 건조되었는지 확인하고, 관리 중에 두발이나 두피에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

■ 드라이샴푸 이용하기

물을 사용할 수 없거나 신체적으로 움직이기 힘들 때는 드라이샴푸를 사용하는 방법도 있다. 드라이샴푸는 물 없이 머리를 감을 수 있도록 고안된 제품으로 어떤 상황에서나 즉시 사용 가능하고 물 없이도 머리카락을 청결히 유지할 수 있다.



머리카락이 충분히 적셔지도록 드라이샴푸를 바른 후 거품이 나도록 머리를 마사지한다.



마른 수건으로 충분히 닦아낸다.

3) 머리 손질하기

■ 목적

- ① 머리를 손질하여, 자존감과 두피의 혈액순환을 증진시키고 안락과 이완을 도모한다.
- ② 가족 등 타인과 자신감 있게 대인관계를 형성할 수 있도록 한다.

■ 주의사항

- ① 빗질은 매일 하는 것이 좋으며, 머리카락이 엉켰을 경우에는 물을 적신 후에 손질한다.



참고

마비 등으로 누워있는 시간이 많은 대상자의 경우 머리가 짧아야 손질하기 쉽고 두피 관리에 좋으나, 대상자의 기호와 의견을 물어서 머리를 손질한다.

- ② 너무 세게 잡아당겨 대상자가 불편하지 않도록 한다.
- ③ 머리 손질 중간, 머리 손질 후 대상자가 거울을 통해 확인할 수 있도록 하여 기호를 최대한 반영한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 커튼이나 스크린, 머리빗, 거울, 수건, 머리핀
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 침대머리를 높이거나 가능하다면 대상자를 앉힌다.
- ② 대상자의 어깨에 수건을 덮고 안경과 머리핀 등은 제거한다.
- ③ 한 손은 모발을 잡고 다른 한 손으로 두피에서부터 모발 끝 쪽으로 빗는다.
- ④ 대상자의 기호에 따라 머리 모양을 정리해 준다.
- ⑤ 대상자에게 거울을 제공하여 자신의 머리 모양을 확인하게 한다.
- ⑥ 사용한 물품을 정리하고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 머리 손질 중에 모발이나 두피에 상처나 염증이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

3. 손발청결 돕기

노인의 피부는 건조하고 거칠며 윤기가 없고 피부각질이 생기기 쉽다. 피부 건조를 예방하기 위해서는 보습을 고려한 클렌저나 비누를 선택해야 한다. 주기적으로 오일이나 로션 등을 사용한다.

■ 목적

- ① 피부 건조를 예방한다.
- ② 손과 발을 닦아 청결을 유지함으로써 악취나 무좀을 예방한다.
- ③ 손발의 말초 부위를 따뜻하게 함으로써 혈액순환을 촉진하고 기분을 상쾌하게 한다.

■ 주의사항

- ① 피부에 상처가 나지 않도록 조심해야 한다.
- ② 피부에 자극을 주는 침구나 모직의류 등은 피하고 면제품을 사용하는 것이 좋다.
- ③ 피부의 색이나 상처, 분비물 유무를 시설장이나 간호사 등에게 보고 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 세면대야, 따뜻한 물을 넣은 포트, 비누, 수건, 손톱깎이, 로션, 방수포
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 가능하면 대상자를 앉히거나 편안한 자세로 한다.
- ② 손과 발을 씻으면서 이불이나 바닥이 물에 젖지 않도록 방수포를 깔아둔다.
- ③ 비누를 이용해 손가락, 발가락 사이를 씻은 뒤 행군다.
- ④ 수건으로 물기를 닦은 후 대야를 치운다.
- ⑤ 손톱깎이를 이용하여 손톱은 둥글게, 발톱은 일자로 자른다.
- ⑥ 로션을 바르며 부드럽게 마사지를 한다.
- ⑦ 사용한 물품을 정리하고, 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 손톱이나 발톱이 살 안쪽으로 심하게 파고들었거나 발톱 주위 염증이나 감염 등 이상이 있는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.



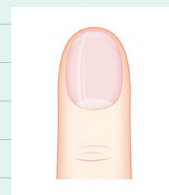
참고

따뜻한 물을 대야에 담은 후 손과 발을 10~15분간 담가 온기를 느끼게 한다. 혈액순환을 촉진하고, 이물질을 쉽게 제거할 수 있다.

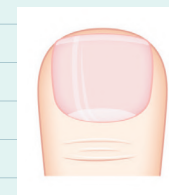


꼭 알아두기

- 손톱은 둥글게



- 발톱은 일자로



**꼭 알아두기**

회음부 청결관리를 할 때는 대상자가 수치심을 느끼거나 성희롱 문제가 발생할 수 있으므로 최대한 대상자 스스로 하도록 도와야 한다.

4. 회음부 청결 돕기

목욕이나 샤워를 할 수 없는 경우 회음부는 분비물과 배설물로 더러워지기 쉬워 악취가 나고, 여성은 방광염, 요로감염의 원인이 되므로 청결을 유지하는 것이 중요하다.

■ 목적

- ① 회음부위를 청결하게 하고 냄새를 제거한다.
- ② 회음부위의 불편을 완화시키고 편안감을 제공한다.

■ 주의사항

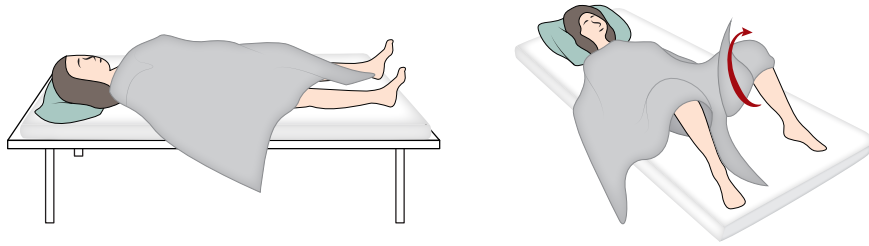
- ① 회음부나 음경을 닦을 때는 전용수건, 거즈나 솜을 사용해야 한다.
- ② 회음부는 요도, 질, 항문 순서로 되어있어 뒤쪽에서 앞쪽으로 닦을 경우 감염을 일으킬 수 있기 때문에 앞쪽에서 뒤쪽으로 닦아낸다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 커튼이나 스크린, 목욕담요, 목욕수건이나 흡수패드, 비누, 대야 2개 (비눗물용, 헹굼용), 물받이 통 또는 변기, 따뜻한 물을 넣은 포트, 방수포, 일회용 장갑, 물수건, 마른 수건, 물
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 커튼이나 스크린을 쳐서 사생활이 보호되도록 한다.
- ② 손 소독제로 손을 깨끗이 한 후 일회용 장갑을 착용한다.
- ③ 누워서 무릎을 세우게 하고 목욕담요를 마른모폴로 펴서 대상자의 몸과 다리를 덮는다. 목욕 담요의 양쪽 아랫단 끝을 가까운 쪽 다리 안쪽으로 감고, 아랫단 가운데 부분은 회음부를 덮는다.



[회음부 청결 방법]

- ④ 둔부 밑에 방수포와 목욕수건을 겹쳐서 깔고 변기를 밀어 넣는다.
- ⑤ 따뜻한 물을 음부에 끼얹은 다음 물수건에 비눗물을 묻힌다. 피부에 비눗기가 남지 않도록 깨끗이 닦는다(물을 담은 용기는 생수병 등의 빈 용기를 이용하면 편리하다).
- ⑥ 가볍게 짠 물수건으로 여성의 회음부를 앞쪽에서부터 뒤쪽으로 닦아 낸다. 남성은 음경을 수건으로 잡고, 겹치는 부분과 음낭의 뒷면도 잘 닦는다.
- ⑦ 마른 수건으로 물기를 닦아 내고 변기를 빼낸 후 변기가 닿았던 둔부에 남아있는 물기를 닦는다.
- ⑧ 바지를 입히고 편안한 자세가 되도록 돕는다.
- ⑨ 사용한 물품을 정리한다. 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 회음부에 악취나, 염증, 분비물 등 이상이 있는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

5. 세면 돕기

■ 목적

- ① 얼굴의 혈액순환을 돕고 청결을 유지시킨다.
- ② 자존감과 정서적 안정감을 제공하여 인간관계 유지에 도움을 준다.

■ 주의사항

- ① 눈은 부드럽고 깨끗한 수건으로 안쪽에서 바깥쪽으로 닦는다.
- ② 안경을 사용하는 경우에는 하루에 한 번 이상 닦거나 물로 씻어 깨끗하게 한다.
- ③ 귀지가 쌓여 난청을 일으키기도 하므로 정기적으로 귀 입구와 귓바퀴, 뒷면을 닦아 낸다 (귀 안쪽의 귀지 제거는 의료기관에서 시행한다).



참고

귀지는 의료기관에 가서 제거하는 것이 안전하다.

- ④ 코가 막히면 비염 등이 발생하기 쉬우므로 코 안과 코 볼, 둘레를 세심히 닦도록 한다.
- ⑤ 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
- ⑥ 가능한 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려주어야 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 커튼이나 스크린, 대야 2개(비누세척용, 행굼용), 수건(대 1개, 소 2개), 따뜻한 물, 면봉, 거울, 비누, 피부유연제(로션이나 오일)
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 침대머리를 높이거나 가능하다면 앉힌다.
- ② 눈은 따뜻한 물에 수건을 적서 안쪽에서 바깥쪽으로 닦는다. 다른 쪽은 수건의 다른 면을 사용한다.
- ③ 옆으로는 눈 밑 → 코 → 뺨 쪽으로, 아래로는 입 주위 → 턱을 닦는다.
- ③ 이마는 머리 쪽으로 쓸어 올리며 닦고, 귀의 뒷면 → 귓바퀴 → 목 순서로 닦는다.
(눈 → 코 → 뺨 → 입주위 → 이마 → 귀 → 목)
- ⑤ 마른 수건으로 남아있는 물기를 제거하고 피부유연제(로션이나 오일)를 바른다.
- ⑥ 원한다면 거울을 볼 수 있게 돕고, 면봉으로 귀 입구의 귀지를 닦아낸다.
- ⑦ 사용한 물품을 정리하고, 물과 비누로 손을 씻는다.



대상자가 안경을 사용하는 경우에는 하루에 한 번 이상 안경 닦는 천으로 안경을 잘 닦거나 물로 씻어 깨끗하게 한다.

③ 확인

- ① 안색의 변화나 안면 등에 상처나 염증이 있는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

6. 면도 돕기

■ 목적

- ① 얼굴의 청결을 유지시킨다.
- ② 자존감과 정서적 안정감을 제공하여 인간관계 유지에 도움을 준다.

■ 주의사항

- ① 면도날에 베이지 않도록 주의하며, 되도록 전기면도기를 사용하는 것이 안전하다.
- ② 상처가 있거나 시행하면서 상처가 생겨 피가 날 경우 직접 접촉하지 않도록 주의한다.
- ③ 면도날은 피부와 45° 정도의 각도를 유지하도록 하며, 짧게 나누어 일정한 속도로 면도하도록 한다. 피부가 주름져 있다면 아래 방향으로 부드럽게 잡아 당겨 면도할 때 상처가 나지 않도록 주의한다.
- ④ 면도 후, 로션이나 크림 등을 바를 때에는 자극이 되지 않도록 문지르지 말고 살살 두드려 바르도록 한다.
- ⑤ 매일 반복하는 일이므로 무리 없이 할 수 있도록 도와주고 습관화시킨다.
- ⑥ 가능한 스스로 하도록 지원하고, 자립을 위하여 과정이 느리더라도 기다려주어야 한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 면도기(또는 전기면도기), 대야2개(비누세척용, 행굼용), 수건(2~3장), 따뜻한 물, 거울, 비누(또는 면도크림, 젤), 피부유연제(스킨과 로션)
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 침대머리를 높이거나 가능하다면 앉힌다.
- ② 면도 전 따뜻한 물수건으로 덮어 두어 건조함을 완화시키거나, 비누, 면도크림, 젤 등을 이용하여 충분한 거품을 낸 뒤 면도하도록 하여 상처가 나는 것을 예방한다.
- ③ 비누, 면도크림, 젤을 바를 때는 수염이 난 방향과 반대로 발라주는 것이 수염을 세워주므로 면도에 수월하다.

- ④ 면도는 수염의 강도가 약한 볼 부위부터, 얼굴 가장자리 → 목, 입주위 → 턱밑 → 콧수염 등 수염의 강도가 강한 부위의 순으로, 수염이 자란 방향으로 실시한다.
- ⑤ 면도 중 수시로 면도기를 물로 씻어서 낡은 수염이 다른 부위의 면도에 방해가 되지 않도록 한다.
- ⑥ 깎이지 않은 부분이 있는지 확인하고, 완전히 씻어낸 후, 마른 수건을 이용해 얼굴에 남아있는 물기를 제거하고 피부유연제(스킨과 로션)를 바른다.

주의! : 전기면도기를 사용하는 것이 안전함. 단, 전기면도기를 사용할 때는 감전 위험성이 있는지를 먼저 살펴보아야 함.

③ 확인

- ① 안면에 상처가 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

7. 목욕 돕기

■ 목적

- ① 피부의 노폐물을 제거하여 몸을 청결하게 유지하고 자존감을 높인다.
- ② 피부와 점막을 마사지하는 효과가 있어 근육 및 관절의 이완을 돕고, 혈액순환을 좋게 한다.
- ③ 욕창, 습진 등 피부는 물론 신체 각 부위의 건강상태를 살펴볼 수 있다.
- ④ 적당한 온도의 목욕물은 대상자의 긴장을 풀어주어, 심신을 편안하게 하고 숙면에도 도움이 된다.

■ 주의사항

- ① 실내온도는 22~26℃를 유지하고 바람이 들어오지 않도록 창문과 욕실 문을 닫는다.
- ② 몸씻기를 실시하기 전에 소변 또는 대변을 보도록 하고, 상태(표정, 얼굴색, 열, 혈압상승여부, 설사, 콧물, 재채기, 기침)를 확인하여 열이 나거나 혈압이 상승했을 때, 기분이 불쾌하거나 몸이 피로할 때, 공복 시, 식사 직전, 직후에는 피한다.
- ③ 욕구와 사생활을 존중하여 최대한 원하는 방식에 따르며, 만일의 상황에 대비해서 욕실 문은 잠그지 않는다.
- ④ 가능한 스스로 하도록 하여 능동적인 근육운동과 이로 인한 성취감을 갖도록 하며, 때때로 말을 건네어 상태를 확인한다.

- ⑤ 욕실에 손잡이를 붙이거나 미끄럼방지 매트를 까는 등 안심하고 씻을 수 있도록 한다.
- ⑥ 물의 온도는 35℃를 기준으로 하여 개인의 선호를 반영하나 의사표현을 하지 못하는 수급자의 경우 화상 등에 주의하며, 체온이 떨어지지 않도록 자주 따뜻한 물을 뿌려주거나 담요 등을 덮어 노출부위를 가린다.
- ⑦ 몸씻기 시간은 20~30분 이내로 하여 수급자가 지치지 않도록 한다.
- ⑧ 몸을 씻은 후 한기를 느끼지 않도록 물기를 빨리 닦아주고 따뜻하게 해주며, 따뜻한 우유, 차 등으로 수분을 보충한다.

건강상태 별 몸씻기 도움

① 치매

- 거부감을 줄이기 위해 규칙적인 시간과, 정해진 순서에 따라 몸씻기 도움을 실시한다.
- 몸을 씻는 것을 잊어버리거나 필요성을 느끼지 못하는 경우, 자존심을 건드리지 않도록 정중하게 표현한다.
- 오후보다는 오전에 하는 것이 좋으나 수급자 상태에 따라 실시 시간을 정하도록 하며, 몸씻기 과정은 최대한 단순화한다.

② 편마비

- 옷을 벗거나 입을 때, 몸을 씻을 때는 몸을 기댈 수 있는 의자에 앉게 한다.
- 이동시에는 마비된 쪽에서 도와준다.

1) 몸씻기 도움

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 목욕담요, 수건, 비누, 대야, 목욕의자, 미끄럼방지 매트, 샴푸, 린스, 빗, 헤어드라이어, 갈아입을 옷, 피부유연제(로션이나 오일), 귀마개, 마른 수건
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

① 몸씻기 준비

- 기분과 체온, 혈색 등 건강상태를 살피고, 동의를 얻은 후, 지금부터 옷을 벗고 목욕을 한다는 것을 알린다.
- 몸을 씻기 전에 소변이나 대변을 보도록 한다.
- 바닥에 미끄럼방지 매트를 깔다.
- 갈아입을 옷, 수건, 비누, 대야, 목욕의자, 샴푸, 로션, 귀마개 등 목욕용품을 준비한다.
- 한기가 들지 않도록 창문과 방문은 닫는다.

중요! 욕실 온도 22~26도 유지하기

② 이동 및 탈의

- 욕실로 이동하여 옷 벗는 것을 돕되, 가능한 스스로 하도록 격려하면서 목욕의자에 앉힌다.
- 급격한 체온 저하나 수치심을 느끼지 않도록 수건을 어깨와 다리에 덮어 노출부위를 줄인다.

③ 몸 행구기

- 샤워기의 물 온도가 일정한지 살핀 뒤, 수급자 손등에 대주어 온도가 적당한지 확인한다.

중요! 물 온도 약 35도 유지하기

- 목욕의자에 앉아 발 → 다리 → 팔 → 몸통 순으로 물을 적신다.
- 회음부를 닦아낸다(가능한 스스로 하도록 격려한다).

④ 머리 감기

- 머리의 장신구 등을 제거한다.
- 목욕의자에 앉아 머리를 감긴다(머리감기기 참조).
- 편안하고 안정된 상태로 목욕의자에 앉아, 가능한 앞 쪽으로 머리를 숙이게 한다.

중요! 머리를 앞으로 숙이기 힘든 경우 샤워 캡을 씌우고, 귀에 물이 들어가지 않도록 귀마개 등으로 막기

- 35℃ 정도의 따뜻한 물로 머리를 적신다.
- 소량의 샴푸를 덜어 머리와 두피를 손톱이 아닌 손가락 끝으로 마사지 후 행군다.
- 린스를 한 후 따뜻한 물로 충분히 행군다.

⑤ 몸 씻기

- 목욕 수건에 비누를 묻혀 얼굴을 닦는다(세면도움 참조).
- 목욕 수건에 비누를 묻혀 몸을 닦아준다.
- 얼굴에서 목, 가슴과 등, 손을 닦고 엉덩이와 다리, 발가락 사이와 발바닥도 세심하게 닦는다.
- 깨끗한 물수건으로 회음부를 닦는다.

⑥ 헹구기

- 수건을 벗기고 따뜻한 물로 머리부터 아래 방향으로 비눗기를 씻어낸다.
- 미끄러지지 않도록 바닥에 남은 비눗물도 잘 씻어 낸다.

⑦ 물기 닦기

- 머리카락은 전체를 감싸 두드리듯이 닦고, 다른 수건으로 몸을 부드럽게 닦는다.

주의! : 미끄러질 수 있으므로 물기를 완전히 다 닦기 전에는 움직이지 않도록 하기

- 의자에 앉게 하여 오일 등 피부유연제를 전신에 바르고 옷 입는 것을 돕는다.

⑧ 마무리

- 어지러움이나 혈색 변화, 피로감을 느끼는지 상태를 확인한다.
- 몸을 씻은 뒤에는 물이나 우유 등으로 수분을 공급해주고 휴식을 취하도록 한다.
- 손톱과 발톱을 정리한다.
- 사용한 용품을 정리하고 물과 비누로 손을 씻는다.



[몸씻기 돕는 방법]

③ 확인

- ① 두발과 피부가 충분히 건조되었는지 확인하고, 도움 중에 피부에 상처나 염증, 관절운동에 이상이 생기지 않았는지 살펴본다. 목욕 과정에서 긴급한 특이사항이 있는 경우, 관리자에게 보고한다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

2) 통 목욕 돕기

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 목욕담요, 목욕수건, 비누, 대야, 목욕의자, 미끄럼방지 매트, 샴푸, 린스, 빗, 헤어드라이어, 갈아입을 옷, 피부유연제(로션이나 오일), 귀막이 솜, 마른 수건
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 몸씻기 준비
 - 기분과 체온, 혈색 등 건강상태를 살피고, 동의를 얻은 후, 지금부터 옷을 벗고 목욕을 한다는 것을 알린다.
 - 몸을 씻기 전에 소변이나 대변을 보도록 한다.
 - 바닥에 미끄럼방지 매트를 깔다.
 - 갈아입을 옷, 수건, 비누, 대야, 목욕의자, 샴푸, 로션, 귀마개 등 목욕용품을 준비한다.
 - 한기가 들지 않도록 창문과 방문은 닫는다.

중요! 욕실 온도 22~26도 유지하기

- ② 욕조에 들어가 앉아 있기
 - 욕조에 더운물을 받아 요양보호사의 손등으로 물의 온도를 확인한다.
 - 대상자를 목욕의자에 앉히고 발 끝에 물을 묻혀 미리 온도를 느껴보게 한 후 다리, 팔, 몸통의 순서로 물로 행구고 회음부를 닦아낸다.

- 편마비 대상자가 욕조에 들어가기 전에 욕조 턱 높이와 목욕의자 높이를 맞추어 앉게 하고 건강한 쪽으로 손잡이나 보조도구를 잡게 한다.
- 요양보호사는 대상자의 마비된 쪽 겨드랑이를 잡고 건강한 쪽 다리, 마비된 쪽 다리 순으로 옮겨 놓게 한다. 욕조에 있는 시간은 5분 정도로 한다.
- 부력으로 불안정해지므로 등을 대고 안전하게 앉아 있도록 한다.

③ 욕조에서 나와서 머리 감기와 몸 씻기

- 욕조에서 나오게 하여 목욕의자에 앉히고 머리를 감긴다(두발 청결 참조).
- 목욕수건에 비누를 묻혀 몸을 닦는다.(말초에서 중심으로 닦고, 발가락 사이와 발바닥도 섬세하게 닦는다.) 되도록 스스로 씻게 하고, 도움이 필요한 부분만 보조한다(몸 씻기 도움 참조).

④ 행구기

- 수건을 벗기고 따뜻한 물로 머리부터 아래 방향으로 비눗기를 씻어낸다.
- 미끄러지지 않도록 바닥에 남은 비눗물도 잘 씻어 낸다.

⑤ 물기 닦기

- 머리카락은 전체를 감싸 두드리듯이 닦고, 다른 수건으로 몸을 부드럽게 닦는다.
- 주의!** 미끄러질 수 있으므로 물기를 완전히 다 닦기 전에는 움직이지 않도록 하기
- 의자에 앉게 하여 오일 등 피부유연제를 전신에 바르고 옷 입는 것을 돕는다.

⑥ 마무리

- 어지러움이나 혈색 변화, 피로감을 느끼는지 상태를 확인한다.
- 몸을 씻은 뒤에는 물이나 우유 등으로 수분을 공급해주고 휴식을 취하도록 한다.
- 손톱과 발톱을 정리한다.
- 사용한 용품을 정리하고 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 두발과 피부가 충분히 건조되었는지 확인하고, 도움 중에 피부에 상처나 염증, 관절운동에 이상이 생기지 않았는지 살펴본다. 목욕 과정에서 긴급한 특이사항이 있는 경우, 관리자에게 보고한다.
- ② 어지러움, 피로감이 있는지 대상자의 상태를 확인하고 따뜻한 우유, 차 등으로 수분을 섭취하고 휴식을 취하게 한다.
- ③ 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

3) 침상 목욕 : 전신 및 부분 닦기

■ 목적

- ① 움직이기 어려운 수급자를 침대에 누인 채로 편안하게 몸을 닦아, 청결한 생활 유지와 삶의 자존감을 높인다.
- ② 신체 혈액순환을 좋게 하고, 욕창이나 피부습진 등을 살핀다.

■ 주의사항

- ① 실내온도는 22~26℃를 유지하고 바람이 들어오지 않도록 창문과 욕실 문을 닫는다.
- ② 실시 전에 소변 또는 대변을 보도록 하고, 상태(표정, 얼굴색, 열, 혈압상승여부, 설사, 콧물, 재채기, 기침)를 확인하여 열이 나거나 혈압이 상승했을 때, 기분이 불쾌하거나 몸이 피로할 때, 공복 시, 식사 직전, 직후에는 피한다.
- ③ 욕구와 사생활을 존중하여 최대한 원하는 방식에 따르며, 만일의 상황에 대비해서 문은 잠그지 않는다.
- ④ 가능한 스스로 하도록 하여 능동적인 근육운동과 이로 인한 성취감을 갖도록 하며, 때때로 말을 건네어 상태를 확인한다.
- ⑤ 물의 온도는 35℃를 기준으로 하여 개인의 선호를 반영하나 의사표현을 하지 못하는 수급자의 경우 화상 등에 주의하며, 체온이 떨어지지 않도록 담요 등을 덮어 노출부위를 가린다.
- ⑥ 몸씻기 시간은 20~30분 이내로 하여 수급자가 지치지 않도록 한다.
- ⑦ 몸을 씻은 후 한기를 느끼지 않도록 물기를 빨리 닦아주고 따뜻하게 해주며, 따뜻한 우유, 차 등으로 수분을 보충한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 커튼이나 스크린, 목욕담요, 목욕수건, 대야 2개(비누용, 행굼용), 물받이 물통, 따뜻한 물을 넣은 포트, 방수포, 갈아입을 옷, 면봉, 바디로션
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

① 몸 닦기 준비

- 문을 닫거나 또는 커튼이나 스크린을 쳐서 다른 사람의 출입을 차단한다.
- 목욕담요를 덮고 침구를 벗겨낸다.
- 창문이나 방문은 닫고 실내 온도를 확인한다.
- 시작 전 요양보호사 쪽의 침상난간을 내린다.
- 수건에 물을 적시고 짠 다음, 병어리장갑과 같은 모양이나 한 면씩 접어 사용하기 쉬운 모양으로 만든다.

② 몸 닦기

- 닦는 순서는 얼굴 → 목 → 손가락 → 손 → 팔 → 가슴 → 배 → 발가락 → 발, 다리 → 등 → 둔부 → 음부 순이며, 음부는 되도록 별도의 수건을 이용하여 스스로 닦도록 한다.

③ 얼굴

- 눈 주변은 비누를 사용하지 않는다.
- 눈은 안쪽 → 바깥쪽으로 닦는다. 다른 쪽 눈은 수건의 다른 면을 사용한다.
- 눈 → 코 → 뺨 → 입주위 → 이마 → 귀 → 목 순으로 닦는다.

④ 양쪽 상지

- 팔 밑에 방수포와 수건을 깔고, 씻는 방향은 손끝에서 겨드랑이 쪽으로 닦는다.
- 손가락, 손바닥, 손등을 꼼꼼히 닦는다. 겨드랑이 밑이나 손가락 사이는 더러워지기 쉬운 부분이므로 잘 닦는다.



손목 쪽에서 팔 쪽, 발끝에서 허벅지 쪽으로 닦는다. 말초 부위에서 몸의 중심부로 닦으면 정맥 혈액을 심장 쪽으로 밀어 올리는 데에 도움이 되기 때문이다.

⑤ 흉부 ~ 복부

- 유방은 원을 그리듯이 닦는다.
- 복부는 배꼽을 중심으로 시계방향으로 닦는다.



복부는 배꼽을 중심으로 시계방향으로 닦는다. 이는 장운동을 활발하게 하여 배변에 도움이 된다.

⑥ 양쪽 하지

- 무릎을 구부려 다리를 세워서 발꿈치나 무릎 뒤를 손으로 지지한 상태에서 발끝에서 허벅지 쪽으로 닦는다.
- 고관절 부위나 무릎의 뒷면도 닦는다.

⑦ 등 ~ 둔부

- 옆으로 눕게 하여 목 뒤에서 둔부까지 닦는다.
- 등 마사지는 손바닥에 힘을 넣어 큰 원을 그리는 것처럼 한다.
- 둔부의 마사지는 원을 그리는 것처럼 둥글게 닦는다.
- 둔부 사이와 항문 주위를 깨끗하게 하고, 뼈가 돌출된 등이나 둔부는 욕창이 생기기 쉬우므로 피부색을 관찰하고 이상이 없으면 등 마사지를 실시한다.

⑧ 한 번 더 닦기

- 깨끗하게 헹군 수건으로 다시 한 번 전신을 잘 닦는다.

⑨ 마무리

- 어지러움, 피로감이 없는지 상태를 확인한다.
- 몸 닦기를 마친 다음에는 깨끗한 옷으로 갈아입도록 하고, 물, 우유 등 수분을 섭취하고 휴식을 취하게 한다.
- 사용한 물품을 정리하고, 물과 비누로 손을 씻는다.

③ 확인

- ① 두발과 피부가 충분히 건조되었는지 확인하고, 도움 중에 피부에 상처나 염증, 관절운동에 이상이 생기지 않았는지 살펴본다. 목욕 과정에서 긴급한 특이사항이 있는 경우, 관리자에게 보고한다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

8. 몸씻기 도움 실기

동영상 위치

- 노인장기요양홈페이지(www.longtermcare.or.kr)/종사자마당/기관종사자교육코너/직무관련자료실
- 네이버 TV, 유튜브 → “요양보호사 업무매뉴얼” 검색

아래 서비스 제공 과정 중에서 별도로 표시(★)된 절차는 수급자의 안전과 인권 보호 등을 위해 반드시 제공이 필요한 내용이다.

[STEP 1]과 [STEP 2]에서 중점적으로 확인하도록 한다.

【 STEP 1 】

해당 동영상을 시청하면서, 서비스 제공 과정의 각 절차를 확인하고 중요하다고 생각하거나 개선이 필요한 부분을 스스로 체크한다.

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
〈몸씻기 준비〉		
① 기분과 체온, 혈색 등 건강상태를 살피고, 동의를 얻은 후, 지금부터 옷을 벗고 목욕을 한다는 것을 알린다. ★		
② 몸을 씻기 전에 소변이나 대변을 보도록 한다.		
③ 바닥에 미끄럼방지 매트를 깐다. ★		
④ 갈아입을 옷, 수건, 비누, 대야, 목욕의자, 샴푸, 로션, 귀마개 등 목욕용품을 준비한다.		
⑤ 한기가 들지 않도록 창문과 방문은 닫는다. [point] 욕실 온도 22~26도 유지하기		

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
〈이동 및 탈의〉		
① 욕실로 이동하여 옷 벗는 것을 돕되, 가능한 스스로 하도록 격려하면서 목욕의자에 앉힌다.		
② 급격한 체온 저하나 수치심을 느끼지 않도록 수건을 어깨와 다리에 덮어 노출부위를 줄인다.		
〈몸 헹구기〉		
① 샤워기의 물 온도가 일정한지 살핀 뒤, 수급자 손등에 대주어 온도가 적당한지 확인한다. ★ [point] 물 온도 약 35도 유지하기		
② 목욕의자에 앉아 발 → 다리 → 팔 → 몸통 순으로 물을 적신다.		
〈머리 감기〉		
① 목욕의자에 앉아 머리를 감긴다.		
② 머리의 장신구 등을 제거한다.		
③ 편안하고 안정된 상태로 목욕의자에 앉아, 가능한 앞쪽으로 머리를 숙이게 한다. [point] 머리를 앞으로 숙이기 힘든 경우 샤워 캡을 씌우고, 귀에 물이 들어가지 않도록 귀마개 등으로 막기		
④ 35℃정도의 따뜻한 물로 머리를 적신다.		
⑤ 소량의 샴푸를 덜어 머리와 두피를 손톱이 아닌 손가락 끝으로 마사지 후 행군다.		
⑥ 린스를 한 후 따뜻한 물로 충분히 행군다.		
〈몸 씻기〉		
① 목욕 수건에 비누를 묻혀 몸을 닦아준다.		
② 얼굴에서 목, 가슴과 등, 손을 닦고 엉덩이와 다리, 발가락 사이와 발바닥도 세심하게 닦는다.		
③ 깨끗한 물수건으로 회음부를 닦는다(가능한 스스로 하도록 격려한다).		
〈헹구기〉		
① 수건을 벗기고 따뜻한 물로 머리부터 아래 방향으로 비눗기를 씻어낸다.		
② 미끄러지지 않도록 바닥에 남은 비눗물도 잘 씻어 낸다. ★		

계속 ➡

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
〈물기 닦기〉		
① 머리카락은 전체를 감싸 두드리듯이 닦고, 다른 수건으로 몸을 부드럽게 닦는다. [주의] 미끄러질 수 있으므로 물기를 완전히 다 닦기 전에는 움직이지 않도록 하기		
② 의자에 앉게 하여 오일 등 피부유연제를 전신에 바르고 옷 입는 것을 돕는다.		
〈마무리〉		
① 어지러움이나 혈색 변화, 피로감을 느끼는지 상태를 확인한다. ★		
② 몸을 씻은 뒤에는 물이나 우유 등으로 수분을 공급해주고 휴식을 취하도록 한다. ★		
③ 손톱과 발톱을 정리한다.		

9. 침상 정리

■ 목적

- ① 침상을 청결하게 유지하여 정서적 안정감과 삶의 만족도를 높인다.
- ② 침상을 안전하고 깨끗하게 유지하여 충분한 휴식과 수면을 취하도록 돕는다.

■ 주의사항

- ① 침구는 부드럽고 땀 흡수가 잘되는 면제품이 제일 좋고, 정기적으로 세탁하고 햇볕에 말려야 한다.
- ② 더러워진 침구는 즉시 교환하며 침대 주위의 물건을 잘 정리해 청결하고 안전한 환경을 유지한다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 이불(담요), 시트, 베개 커버, 방수포(필요시), 빨래 주머니, 일회용 장갑
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

- ① 일회용 장갑을 낀다.
- ② 창을 열어 환기를 한다. 더러워진 시트를 벗긴다.
- ③ 매트리스 위의 부스러기와 먼지를 제거한다.
- ④ 매트리스 위에 깨끗한 시트를 깔고, 시트 중앙선이 침대 중앙에 오도록 시트를 편다.
- ⑤ 머리 쪽의 시트 여분으로 각을 만든 후 매트리스 안으로 넣는다.
- ⑥ 옆에 늘어진 시트를 매트리스 밑으로 넣는다.
- ⑦ 다리 쪽에서 시트를 당겨 주름을 펴고 반대쪽도 정리한다.
- ⑧ 필요한 경우에는 방수포를 깐다. 침대 밑으로 늘어진 부분은 매트리스 밑으로 넣는다. 방수포 위에 반시트를 덧깁는다.
- ⑨ 커버를 씌운 담요나 이불을 펴서 정리한다. 덮는 이불은 기온과 대상자의 요구에 따라 조절한다.
- ⑩ 담요가 침대를 쌀 수 있을 정도로 충분한 크기이면 발이 눌리지 않도록 여유를 두고 남은 부분을 매트리스 밑에 접어 넣는다.
- ⑪ 침대커버를 사용하는 경우는 남은 부분을 담요 밑으로 접어 넣는다.
- ⑫ 베개커버를 바꾸고, 머리 쪽 중앙에 놓는다. 베개커버의 남은 부분을 안쪽으로 접어 넣고 주름을 편다. 커버의 지퍼가 보이지 않도록 출입구 반대편 쪽으로 놓는다.
- ⑬ 침대 주위를 정돈하고 일회용 장갑을 벗고 물과 비누로 손을 씻는다. 창문을 닫는다.

③ 확인

- ① 침대 주위의 물건이 잘 정리되었는지 확인한다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

10. 옷 갈아입기 도움

■ 목적

- ① 자외선이나 추위, 더위 등 외부 자극으로부터 몸을 보호한다.
- ② 옷을 갈아입는 동작은 관절운동의 기회가 된다.
- ③ 가족이나 이웃, 타인과의 대인관계에 자신감을 심어준다.
- ④ 땀이나 분비물로 더러워진 옷을 갈아입어 청결을 유지하면 기분의 전환, 삶의 의욕을 높일 수 있다.

■ 주의사항

- ① 기분상태, 안색, 통증, 어지러움, 열이 있는지 확인한다.
- ② 실내온도는 22~26℃를 유지하고, 겨울에는 요양보호사의 손, 의복의 보온을 유지한다.
- ③ 목욕수건 등을 걸쳐서 노출되는 부분을 적게 하여 수치심을 느끼지 않도록 한다.
- ④ 상·하지의 마비유무, 걷거나 서는 동작, 앉는 자세의 가능성 유무를 감안하여 옷입고 벗기를 돕는다.
- ⑤ 편마비나 장애가 있는 경우, 옷을 벗을 때는 건강한 쪽부터 벗고 옷을 입힐 때는 불편한 쪽부터 입힌다.
- ⑥ 옷 선택하기
 - 상의와 하의가 분리되고 앞여밈이거나 단추가 있는 옷이 좋으며, 없는 경우 신축성이 좋은 옷을 선택한다.
 - 단추나 지퍼는 매직테이프로 바꾸고, 허리나 소매는 조이지 않는 것을 선택한다.
 - 옷의 색상, 개인의 생활 리듬을 고려한다.
- ⑦ 수급자가 누워만 있는 경우 옷의 구김이 욕창의 원인이 되지 않도록 펴준다.

① 준비

- ① 물과 비누로 손을 씻는다.
- ② 필요물품을 준비한다.
 - 갈아입을 옷(속옷, 잠옷, 일상복 등), 목욕수건
- ③ 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.
- ④ 인사하고, 요양보호사 자신을 소개한다.
- ⑤ 절차를 설명한다.

② 방법

1) 앉을 수 있는 편마비 대상자 옷 갈아입기

〈앞이 벌어진 단추있는 상의 갈아입기〉

- ① 바닥이나 의자에 앉도록 한다. 단추를 풀고 마비된 쪽 어깨의 옷을 조금 당긴다.
- ② 건강한 쪽 소매를 당겨서 벗긴다. 마비된 쪽은 스스로 벗을 수 있게 돕는다.

주의! : 마비된 팔 잡아당기지 않기

- ③ 옷을 입을 때는 마비된 팔을 먼저 끼우고, 건강한 팔을 마저 끼우도록 한다.
- ④ 단추를 잠그고, 불편해하지 않도록 옷을 정돈해준다.



[앞이 벌어진 단추있는 상의 갈아입기] 계속



[앞이 벌어진 단추있는 상의 갈아입기]

〈앞이 막힌 상의 갈아입기〉

- ① 옷을 벗길 때는 가슴까지 옷을 걷어 올린다.
- ② 건강한 쪽 겨드랑이에 손을 넣어 팔꿈치를 빼고, 소매를 잡아당겨 옷을 벗긴다.
- ③ 건강한 손으로 옷을 잡아 스스로 머리를 빼면, 마비된 손을 뺄 수 있게 소매를 당겨준다.
- ④ 옷을 입을 때는 마비된 팔을 먼저 끼운다.
- ⑤ 옷의 몸통과 목 부분을 움켜잡아 머리를 끼운다.
- ⑥ 건강한 팔을 소매에 끼울 때, 팔을 쉽게 집어넣을 수 있도록 돕는다.
- ⑦ 불편해하지 않도록 옷을 정돈한다.
- ⑧ 상의를 갈아입은 뒤에는 머리를 정돈해 준다.



[앞이 막힌 상의 갈아입기]

〈하의 갈아입기〉

① 앉은 상태에서 몸을 좌우로 움직이며 무릎까지 바지를 조금씩 내릴 수 있도록 돕는다.

주의! : 의자에서 미끄러지지 않도록 주의하기

② 스스로 건강한 다리를 올려 바지를 벗도록 돕고 건강한 손으로 마비된 다리를 당겨서 바지를 벗는다.

③ 바지를 입을 때는 먼저 마비된 다리에 바지를 끼울 수 있게 돕는다. 건강한 쪽은 스스로 입도록 돕고 바지를 한쪽씩 올린다.

④ 고개를 앞으로 숙이고 엉덩이를 들면서 바지를 입는다.

주의! : 앞으로 고꾸라지지 않도록 주의하기

⑤ 다리 사이에 발을 집어넣고, 팔을 목에 두르도록 한다. 허리를 잡고 천천히 일으켜 세운다.

⑥ 손을 떼지 않은 상태에서 바지를 완전히 올린다.

⑦ 의자에 다시 앉히고 옷을 정돈해준다.



[하의 갈아입기]

2) 똑바로 누워있어 체위변경이 필요한 대상자 옷 갈아입기

〈앞이 벌어진 단추있는 상의 갈아입기〉

- ① 단추를 풀고 불편한 쪽 어깨의 옷을 조금 내린다.
- ② 건강한 쪽의 소매를 당겨 벗기고 불편한 쪽의 등 쪽으로 옷을 말아 넣는다.
- ③ 건강한 쪽이 아래로 가도록 옆으로 눕힌다. 가능하다면 최대한 스스로 하도록 한다.
- ④ 등 쪽으로 말아 넣은 옷을 뺀 다음 나머지 한 쪽을 벗긴다.
- ⑤ 갈아입는 옷의 소매를 불편한 쪽부터 끼운다. 요양보호사는 대상자의 마비된 쪽에 서서 상의의 한쪽 소매 끝에서 어깨선, 목선까지 모아 쥐고 악수하듯 대상자의 마비측 손을 잡는다.
- ⑥ 대상자의 마비된 쪽 손을 모아 쥐고 상의를 어깨 위까지 올려 입힌다.
- ⑦ 대상자를 건강한 쪽으로 돌아눕게 하고 등 뒤쪽에 펼쳐져 있는 상의의 소매 부분을 계단식으로 접어놓는다.
- ⑧ 마비된 쪽으로 대상자를 눕힌 후 등 아래쪽에 접혀 있는 상의를 펼친다.
- ⑨ 요양보호사는 대상자의 건강한 쪽 손을 잡아 팔을 넣을 수 있도록 도와준다. 옷소매의 단추를 잠근다.



상의를 모아 천 다음 마비된 쪽 손 잡기



상의를 올려 입히기



건강한 쪽으로 돌려눕히기



마비된 쪽으로 다시 돌려눕히기

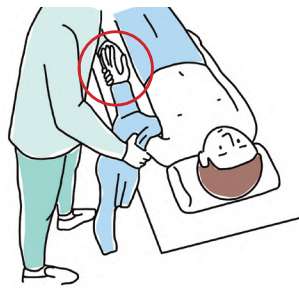


건강한 쪽 상의를 입도록 돕기

[앞이 벌어진 단추있는 상의 갈아입기]

〈앞이 막힌 상의 갈아입기〉

- ① 옷을 벗길 때 가슴까지 옷을 걷어 올린다.
- ② 건강한 쪽 겨드랑이 밑으로 손을 넣어 팔꿈치를 빼고 소매를 잡아당겨 벗긴 후 머리쪽을 벗긴다.
- ③ 마비된 쪽 어깨 → 팔꿈치 → 손목 순으로 옷을 벗긴다.
- ④ 옷을 입힐 때는 대상자의 마비된 쪽 손을 잡고 대상자의 마비된 쪽 손부터 상의를 입힌다.
- ⑤ 옷의 목 부분을 늘려 머리를 통과시킨다.
- ⑥ 남은 한쪽 소매를 건강한 쪽 어깨 위에 놓는다.
- ⑦ 건강한 쪽 소매를 통과시킨다. 앞섶을 잡아당겨 소매가 통과하기 쉽도록 한다.
- ⑧ 양 소매를 통과시키고 나중에 머리를 통과시키는 방법도 있다(팔이 올라가지 않거나 팔꿈치가 구부러지지 않는 경우).



마비된 쪽 손을 잡아 상의 입히기



머리 부분을 벌려 머리쪽 입히기



나머지 소매를 건강한 쪽 어깨 위에 놓기



소매에 팔을 넣을 수 있도록 돕기

[앞이 막힌 상의 갈아입기]

〈하의 갈아입기〉

- ① 바지를 벗길 때에는 바지의 허리부분 양 끝을 잡고, 대퇴부 아래로 내린다. 무릎이 구부러지면 무릎을 세워 둔부를 들게 하고 뒤쪽도 내린다. 스스로 둔부를 들 수 없다면 옆으로 돌아눕게 하여 한쪽을 내린 후 다시 반대쪽으로 돌아눕게 하여 바지를 아래로 내린다.
- ② 양측 다리부분까지 바지를 내린다. 발뒤꿈치를 지지하여 한쪽씩 다리를 들면서 바지를 벗긴다. (건강한 쪽을 먼저 벗기고, 마비된 쪽을 벗긴다.)
- ③ 새 바지에 손을 넣어 한 쪽 다리를 잡아 바지를 올린다. (마비된 쪽 발에 하의를 끼우고, 건강한 쪽 발을 바지에 넣도록 돕는다.)
- ④ 무릎을 구부리고 바지의 허리 부분을 잡아 대퇴부까지 끌어올린다. 무릎을 세우고 둔부를 들어 바지를 허리까지 올린다. 스스로 둔부를 들 수 없다면 돌아눕게 하여 한쪽을 올린 후 다시 반대쪽으로 돌아눕게 한 후 끌어올려 입힌다.



무릎 세우기



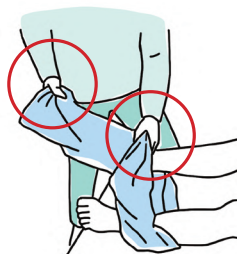
무릎으로 발을 지지하기



바지 내리기



마비된 쪽 발에 하의 끼우기



건강한 쪽 발을 바지에 넣도록 돕기

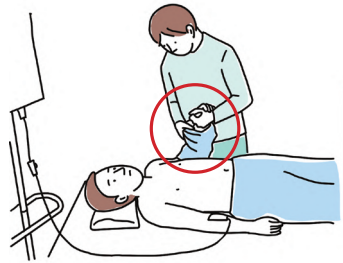


엉덩이를 들게 하여 바지 입히기

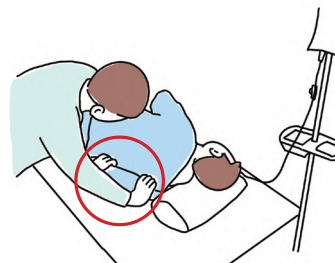
[하의 갈아입기]

〈수액이 있는 경우 상의 갈아입기〉

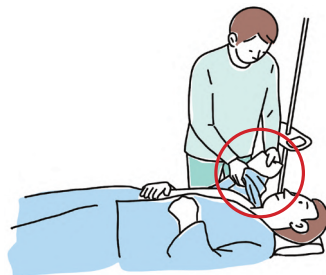
- ① 건강한 쪽 팔(수액을 맞고 있는 팔)을 먼저 벗긴다.
- ② 수액을 빼서 건강한 쪽 팔 소매의 밖에서 안으로 뺀다.
- ③ 수액을 건다.
- ④ 마비된 쪽 팔을 벗긴다.
- ⑤ 단추 있는 옷을 입히는 경우 먼저 마비된 쪽의 팔을 낀다.
- ⑥ 대상자를 건강한 쪽으로 돌아눕게 하고 등 뒤쪽에 펼쳐져 있는 상의의 소매 부분을 계단식으로 접어놓는다.
- ⑦ 수액은 건강한 팔에 맞는다. 바로 누운 자세에서 수액을 먼저 건강한 쪽 소매의 안에 밖으로 빼서 건다.
- ⑧ 이후 건강한 쪽 팔을 끼우고 단추를 잠근다.



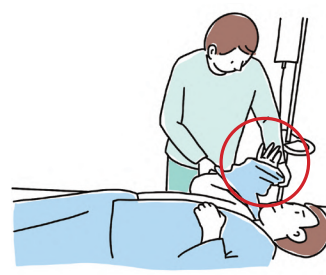
마비된 쪽 팔에 소매 끼우기



등 뒤쪽에 계단식으로 소매 접어 놓기



수액을 소매 안에서 밖으로 통과시키기



건강한 쪽 팔에 소매 끼우기

[수액이 있는 경우 상의 갈아입기]

③ 확인

- ① 도움 중에 피부의 상처나 관절운동에 이상이 생기지 않았는지 살펴본다.
- ② 만족한지 불편한 점은 없었는지 묻는다.

11. 옷 갈아입기 도움 실기

동영상 위치

- 노인장기요양홈페이지(www.longtermcare.or.kr)/종사자마당/기관종사자교육코너/직무관련자료실
- 네이버 TV, 유튜브 → “요양보호사 업무매뉴얼” 검색

아래 서비스 제공 과정 중에서 별도로 표시(★)된 절차는 수급자의 안전과 인권 보호 등을 위해 반드시 제공이 필요한 내용이다.

[STEP 1]과 [STEP 2]에서 중점적으로 확인하도록 한다.

【 STEP 1 】

해당 동영상을 시청하면서, 서비스 제공 과정의 각 절차를 확인하고 중요하다고 생각하거나 개선이 필요한 부분을 스스로 체크한다.

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
〈편마비시 앞이 벌어진 상의 갈아입기〉		
① 바닥이나 의자에 앉도록 한다. 단추를 풀고 마비된 쪽 어깨의 옷을 조금 당긴다.		
② 건강한 쪽 소매를 당겨서 벗긴다. 마비된 쪽은 스스로 벗을 수 있게 돕는다. ★ [주의] 마비된 팔 잡아당기지 않기		
③ 옷을 입을 때는 마비된 팔을 먼저 끼우고, 건강한 팔을 마저 끼우도록 한다. ★		
④ 단추를 잠그고, 불편해하지 않도록 옷을 정돈해준다.		
〈편마비시 앞이 막힌 상의 갈아입기〉		
① 옷을 벗길 때는 가슴까지 옷을 걷어 올린다.		
② 건강한 쪽 겨드랑이에 손을 넣어 팔꿈치를 빼고, 소매를 잡아당겨 옷을 벗긴다.		
③ 건강한 손으로 옷을 잡아 스스로 머리를 빼면, 마비된 손을 뺄 수 있게 소매를 당겨준다. ★		
④ 옷을 입을 때는 마비된 팔을 먼저 끼운다. ★		
⑤ 옷의 몸통과 목 부분을 움켜잡아 머리를 끼운다.		

계속 ➡

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
⑥ 건강한 팔을 소매에 끼울 때, 팔을 쉽게 집어넣을 수 있도록 돕는다.		
⑦ 불편해하지 않도록 옷을 정돈한다.		
⑧ 상의를 갈아입은 뒤에는 머리를 정돈해준다.		
〈편마비시 하의 갈아입기〉		
① 앉은 상태에서 몸을 좌우로 움직이며 무릎까지 바지를 조금씩 내릴 수 있도록 돕는다. [주의] 의자에서 미끄러지지 않도록 주시하기, 두 발이 바닥을 올바르게 딛고 있는지 확인하기 ★		
② 스스로 건강한 다리를 올려 바지를 벗도록 돕고 건강한 손으로 마비된 다리를 당겨서 바지를 벗는다.		
③ 바지를 입을 때는 먼저 마비된 다리에 바지를 끼울 수 있게 돕는다. 건강한 쪽은 스스로 입도록 돕고 바지를 한쪽씩 올린다. ★		
④ 고개를 앞으로 숙이고 엉덩이를 들면서 바지를 입는다. [주의] 앞으로 고꾸라지지 않도록 주의하기		
⑤ 다리 사이에 발을 집어넣고, 팔을 목에 두르도록 한다. 허리를 잡고 천천히 일으켜 세운다. ★		
⑥ 손을 떼지 않은 상태에서 바지를 완전히 올린다.		
⑦ 의자에 다시 앉히고 옷을 정돈해준다.		

【 STEP 2 】

1개 이상의 팀(요양보호사 역할 1명, 수급자 역할 1명)을 구성하여 역할극을 수행하도록 한다. 나머지 교육생은 이들의 서비스 과정을 관찰하여 개선할 점을 기록한다.

[step 1]에 표시(★)된 중요 절차를 충실히 따르고 있는지 관찰하여 기록한다.

구분	역할극 및 사례토의	
	관찰한 점	개선할 점
제공 전 준비		
제공 도중 방법		
제공 후 정리		