

5절 체위변경과 이동

1. 일반적 원칙

- 체위변경과 이동은 장기간 누워 지내는 대상자에게 나타날 수 있는 관절의 굳어짐과 변형을 예방하고 편안함을 제공한다.
- 모든 과정은 상황에 적당한 방법과 속도로 안전하고 편안하게 실시해야 한다.

가. 기본원칙

- ① 대상자의 신체상황을 고려한다. 대상자의 안정도 및 운동능력, 통증, 장애, 질병상황, 심리적인 측면 등을 고려한다.
- ② 대상자에게 동작을 설명하고 동의를 구한다. 이는 대상자 스스로 하려고 하는 의욕·의지를 촉진하는 기회가 되기도 한다.
- ③ 정상적인 움직임으로 신체에 해를 주지 않는다. 돌아눕고, 앉고, 일어서는 등의 동작은 머리, 팔꿈치, 손과 발, 몸 등 자연스러운 동작에서 비롯된다. 정상적인 움직임을 거스르지 않아야 안전하다.
- ④ 신체상태와 상황에 따라 돕는 속도와 빈도를 적절하게 하여 안전하고 편안하게 실시한다.



신체정렬이란?

신체를 움직일 때 뼈대 및 관절의 배열이나 각도 등이 자연스럽고, 편안한 위치에 있도록 하는 것

나. 올바른 신체정렬 방법

- ① 요양보호사의 허리와 가슴 사이의 높이로 몸 가까이에서 잡고 보조해야 한다. 대상자와 멀어질수록 요양보호사 신체 손상 위험이 증가한다.
- ② 안정성과 균형을 위하여 발을 적당히 벌리고 서서 한 발은 다른 발보다 약간 앞에 놓아 지지면을 넓힌다.
- ③ 양다리에 체중을 지지한 후 무릎을 굽히고 중심을 낮게 하여 골반을 안정시킨다.
- ④ 대상자 이동 시 다리와 몸통의 큰 근육을 사용하여 척추의 안정성을 유지한다.
- ⑤ 갑작스러운 동작은 피하고 보조 후 적절한 휴식을 취한다.

2. 침대 위에서의 이동 돕기

1) 목적

- ① 필요에 따라 침상 내 이동을 통해 대상자의 잔존기능을 유지시키도록 한다.
- ② 침상내 이동을 통하여 신체기능 및 관절기능이 유지될 수 있도록 한다.

2) 주의사항

- ① 대상자의 의사에 따라 이동방향을 사전에 확인하고 신호에 따라 실시한다.
- ② 가능한 대상자의 협조를 통해 이동이 이루어질 수 있도록 한다.
- ③ 무리한 이동으로 대상자는 물론, 자신에게 신체적으로 무리가 가는 일이 없도록 한다.

3) 방법

(1) 침대 위 · 아래쪽으로 이동하기

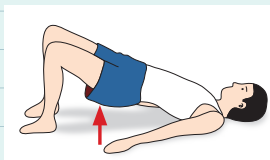
- ① 침대를 수평으로 한다.
- ② 허리 높이로 침대를 올린 뒤, 요양보호사 쪽의 침대 난간을 내리고, 반대쪽 난간은 올린다.
- ③ 대상자의 무릎을 세워 발바닥을 침대에 닿게 한다.
- ④ 협조할 수 있는 경우, 침대 머리 쪽 난간을 잡게 한 후 ‘하나, 둘, 셋’ 등의 신호를 하여 같이 이동하고자 하는 방향으로 이동한다.
- ⑤ 협조할 수 없는 경우, 침대 양쪽에 한 사람씩 마주서서 한쪽 팔은 머리 밑에 넣어 어깨와 등 밑을, 다른 팔은 둔부와 대퇴부 밑에 넣어 반대편 사람과 손을 잡고 신호에 맞춰 두 사람이 동시에 이동하고자 하는 방향으로 옮긴다.
- ⑥ 몸의 자세를 바르게 유지한다.
- ⑦ 대상자의 기호에 맞게 침대높이를 조절하고, 편안하도록 베개 및 쿠션을 정리하고, 침대 난간을 올린다.
- ⑧ 안전을 확인한다.



꼭 알아두기

누워서 엉덩이를 들어 올리는 운동은 휴대용 변기 사용과 침대 위에서의 이동, 보행 시 신체안정에 도움이 된다.

- 엉덩이를 들어 올리고, 배와 허리에 힘을 주고 숫자를 세면서 있다.
- 동작은 몇 번으로 나누어 천천히 시행한다.



(2) 침대 오른쪽 또는 왼쪽으로 이동하기

- ① 허리 높이까지 침대를 올리고 요양보호사 쪽 침대 난간은 내리고, 반대쪽 난간은 올린다.
- ② 대상자를 이동하고자 하는 쪽에 선다.
- ③ 요양보호사는 대상자의 두 팔을 가슴 위로 포갠다.
- ④ 상반신과 하반신을 나누어 이동시킨다.
- ⑤ 한 손은 대상자의 목에서 겨드랑이를 향해 넣어서 받치며, 다른 한 손은 허리 아래에 넣어서 상반신을 이동시킨다.



참고

침대 위에서 좌우로 이동하는 방법은 침상 목욕, 머리 감기기 등을 위해 침대 가장자리로 이동할 때도 적용할 수 있다.

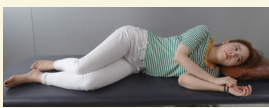
- ⑥ 하반신은 허리와 엉덩이 아래에 손을 깊숙이 넣고 이동시킨다.
- ⑦ 대상자의 머리에 베개를 받쳐 편안한 자세를 위하게 한다.
- ⑧ 대상자의 옷 및 침대시트 등 불편한 곳이 있는지 확인한다.
- ⑨ 침대의 위치와 높이를 다시 조정하고 침대 난간을 올린다.
- ⑩ 안전을 확인한다.



참고

돌아눕기 정상반응

- 시선이 먼저 향하고 얼굴, 어깨, 엉덩이 순으로 돌아눕게 된다. 엉덩이를 뒤로 엉덩관절과 무릎관절 모두 굽혀진다.
- 마비된 대상자도 이러한 자세를 취하게 해야 자세가 안정되고 편안하다.



꼭 알아두기

- 한꺼번에 많이 이동하려고 하지 말고 조금씩 나누어 이동한다.
- 대상자를 끌어당길 경우 피부가 손상되거나 통증을 유발할 수 있으므로 조금씩 들어서 이동시킨다.

(3) 옆으로 눕히기

옆으로 돌려 눕히기는 체위변경 등과 같이 자세를 바꿀 필요가 있을 때 시행한다.

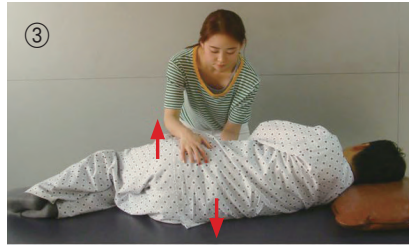
- ① 요양보호사가 돌려 눕히려고 하는 쪽에 선다.
- ② 돌려 눕히려고 하는 쪽으로 머리를 돌린다.
- ③ 옆으로 누웠을 때 팔이 몸에 눌리지 않도록 눕히려는 쪽의 손을 위로 올리거나 양손을 가슴에 포개놓는다.
- ④ 무릎을 굽히거나 돌려 눕는 방향과 반대쪽 발을 다른 쪽 발 위에 올려놓는다.
- ⑤ 반대쪽 어깨와 엉덩이에 손을 대고, 옆으로 돌려 눕힌다.
- ⑥ 엉덩이를 움직여 뒤로 이동시키고 어깨를 움직여 편안하게 하여 준다.
- ⑦ 필요하다면 베개를 등과 필요 부위에 받쳐준다.
- ⑧ 스스로 돌아누울 수 있는 대상자는 스스로 하게 하며, 최소한만 돕는다.
- ⑨ 대상자를 움직일 때 요양보호사가 대상자의 앞에서 수행해야 한다.



무릎을 세우고 팔을 가슴 위에 놓기



엉덩이와 어깨를 지지하여 돌려 눕히기



엉덩이를 뒤로 이동시키기



아래쪽 어깨를 살짝 뒤로 움직이기

(4) 상체 일으키기

- ① 허리높이까지 침대를 올리고 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내리고, 반대쪽 난간은 올린다.
- ② 대상자의 양 무릎을 구부려 세우고 요양보호사는 한쪽 손을 대상자의 겨드랑이에서 반대쪽 팔꿈치까지 깊숙이 넣는다.
- ③ 요양보호사는 다른 쪽 손으로 고개를 지정한 상태로 신호를 하며 천천히 일으킨다.
- ④ 대상자의 무릎을 세우고, 양손으로 요양보호사의 어깨를 잡도록 한다.
- ⑤ 요양보호사는 대상자의 등에 손을 넣어 신호를 하며 천천히 일으킨다.
- ⑥ 안전을 확인한다.

■ 편마비 대상자인 경우

- ① 일어나는 것에 대해 설명한다.
- ② 요양보호사는 대상자의 건강한 쪽에 선다.
- ③ 대상자의 마비된 손을 가슴 위에 올려놓는다.
- ④ 대상자의 양쪽 무릎을 굽혀 세운 후 어깨와 엉덩이 또는 넓다리를 지지하여 요양보호사 쪽으로(마비측이 위로 오게) 돌려 눕힌다.
- ⑤ 요양보호사의 팔을 대상자의 목 밑에 깊숙하게 넣어 손바닥으로 등과 어깨를 지지하고, 반대 손은 엉덩이 또는 넓다리를 지지하여 일으켜 앉힌다.
- ⑥ 이때 대상자가 건강한 손으로 짚고 일어날 수 있게 한다.



대상자의 건강한 손 사용
편마비 대상자 앉히는 동작

■ 하반신마비 대상자인 경우

- ① 일어나는 것에 대해 설명한다.
- ② 요양보호사는 대상자를 향하여 가까이 선다.
- ③ 대상자의 양쪽 무릎을 굽혀주거나 편안하게 놓아둔다.
- ④ 대상자가 일어나고자 하는 방향으로 상체를 돌려 손으로 짚고 일어날 수 있도록 어깨를 지지하여 준다.
- ⑤ 필요시 요양보호사는 한쪽 팔로 대상자의 어깨 밑을 받쳐준다.
- ⑥ 대상자가 적당하게 일어났을 때 무릎이 자연스럽게 굽혀질 수 있도록 해준다.
- ⑦ 하반신마비는 이완성마비인 경우가 많으므로 갑자기 무릎이 꺾여 넘어지는 것을 주의해야 한다.

(5) 침대에 걸터앉기

침대 위에서 휠체어나 이동변기 등으로 이동할 때 일단 일어나 앉은 다음 침대 끝으로 이동하여 침대에 걸터앉아야 한다.

- ① 대상자에게 설명한다.
- ② 요양보호사는 앉히고자 하는 쪽에서 대상자를 향하여 선다.
- ③ 대상자 가까이 서서 돌려 눕히는 방법에 따라 돌려 눕힌다.
- ④ 대상자의 목 밑으로 팔을 깊숙이 넣고 다른 한 손은 다리를 지지한다.
- ⑤ 신체정렬을 유지한 상태에서 어깨쪽 팔에 힘을 주어 일으켜 앉힌다.



돌려 눕힌 자세에서
목과 어깨, 무릎을 지지한다.



다리를 침대 아래로 내리면서
어깨를 들어 올린다.



양쪽 발이 바닥에 닿도록
지지하여 자세가 안정되게 한다.

[침대에 걸터앉기]

(6) 일으켜 세우기

〈앞에서 보조하는 경우〉

- ① 대상자는 침대에 가볍게 걸터앉아 발을 무릎보다 살짝 안쪽으로 옮겨준다.
- ② 요양보호사는 자신의 무릎으로 대상자의 마비된 쪽 무릎 앞쪽에 대고 지지하여 준다.

- ③ 양손은 허리를 잡아 지지하고 대상자의 상체를 앞으로 숙이며 천천히 일으켜 세운다.
- ④ 대상자가 좀 더 많은 보조가 필요하다면 요양보호사의 어깨로 대상자의 가슴 (어깨 앞쪽)을 지지하여 상체를 펴는 데 도움을 줄 수 있다.
- ⑤ 대상자가 완전하게 양 무릎을 펴고 선 자세를 취하면 요양보호사는 앞쪽으로 넘어지지 않도록 선 자세에서 균형을 잡을 수 있을 때까지 잡아준다.

〈옆에서 보조하는 경우〉

- ① 대상자를 침대 끝에 앉혀 양발을 무릎보다 조금 뒤쪽에 놓는다.
- ② 요양보호사는 대상자의 마비된 쪽 가까이에 서고, 발을 대상자의 마비된 발 바로 뒤에 놓는다.
- ③ 요양보호사는 한 손으로 대상자의 마비된 대퇴부를 지지하고, 다른 한 손은 대상자의 반대쪽 허리를 부축하여 천천히 일으켜 세운다.
- ④ 대상자가 양쪽 무릎을 펴서 일어서면 대퇴부에 있던 손을 대상자의 가슴 부위로 옮겨 대상자가 상체를 펴서 자세가 안정될 수 있게 한다.



[앞에서 보조하기]



[옆에서 보조하기]

※ 주의 : 혼자 침대에 걸터앉아 중심을 잡는 것이 힘들어 낙상이 발생할 수 있으므로 특히 조심해야 한다.

3. 침대에서의 체위변경

1) 목적

- ① 자세를 바꿈으로 인해 호흡기능이 원활해지고 폐확장이 촉진된다.
- ② 자세를 오랫동안 바꾸지 않으면 관절의 움직임이 제한된다. 체위변경을 통해 관절의 움직임을 돕고 변형을 방지한다.

- ③ 같은 자세로 계속 있게 되면 혈액순환이 되지 않아 몸이 붓고 혈관 내에 혈전이 생길 수 있다.
체위변경은 부종과 혈전을 예방한다.
- ④ 고정된 자세는 피부욕창과 괴사를 일으킨다. 체위변경은 혈액순환을 도와 욕창을 예방하고 피부 괴사를 방지한다.
- ⑤ 한 자세로 오랫동안 있으면 불편하다. 체위변경은 허리와 다리의 통증 등 고정된 자세로 인한 불편감을 줄인다.

2) 주의사항

- ① 대상자의 몸을 잡고 체위변경을 할 경우 관절 밑 부분을 지지해야 한다.
- ② 체위에 따라 들어간 부분이나 다리 사이를 베개나 수건으로 지지해 주면 편안하다.
- ③ 보통 2시간마다 체위를 변경하며, 욕창이 이미 발생한 경우 더 자주 변경해야 한다.

3) 방법

(1) 바로 누운 자세(양와위) : 휴식하거나 잠을 잘 때 자세

- ① 천장을 쳐다보며 똑바로 누운 자세이다.
- ② 대상자의 머리 밑에 작은 베개를 받쳐준다.
- ③ 편안함을 위하여 무릎과 발목 밑에 동그랗게 말은 수건이나 작은 베개를 받쳐줄 수 있다.
그러나 고관절(엉덩관절)과 무릎관절의 굽힌 구축을 발생할 수 있으므로 장시간의 사용은 주의해야 한다.



[똑바로 누운 자세]

(2) 반 앉은 자세(반좌위) : 숨차거나 얼굴을 씻을 때, 식사 시나 위관 영양을 할 때 자세

- ① 천장을 보며 누운 상태에서 침상머리를 45° 정도 올린 자세이다.
- ② 등 뒤에 베개 두세 개를 사용하여 A자 형태로 받쳐 자세를 유지하거나, 베개 하나를 사용하여 목과 어깨 밑에 받쳐 바른 자세를 만들어 준다.

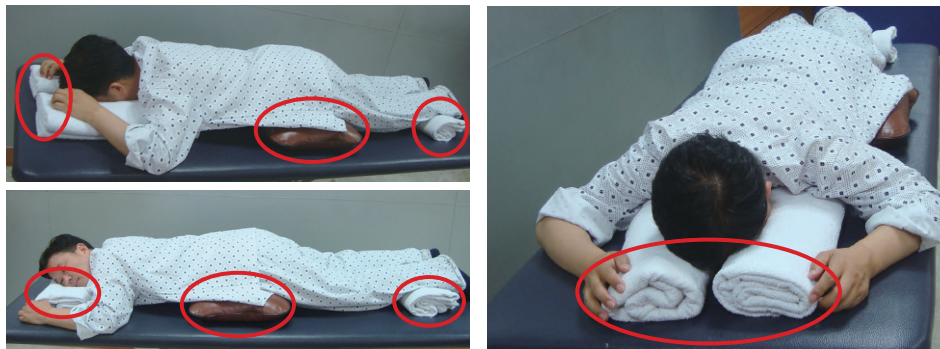
③ 다리 쪽의 침대를 살짝 올려주면 대상자가 미끄러져 내려가지 않고 편안하다.



[반 앉은 자세]

(3) **옆드린 자세(복위)** : 등에 상처가 있거나 등 근육을 쉬게 해줄 때 자세

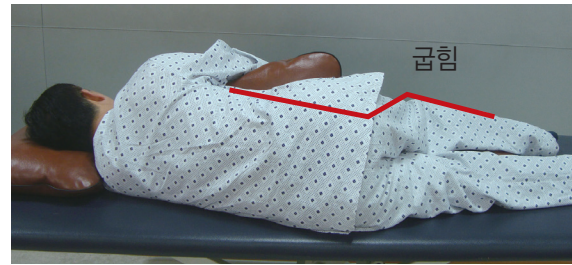
- ① 옆드린 상태에서 머리를 옆으로 돌린 자세를 하거나, 작은 베개 또는 수건 두 개를 말아서 얼굴 부위에 흠을 만들어 준다.
- ② 대상자의 아랫배에 낮은 베개를 놓아 허리 앞굽음을 감소시켜 편안한 자세가 된다.
- ③ 아랫배와 발목 밑에 작은 베개 등을 받치면 허리와 넓다리의 긴장을 완화할 수 있다.



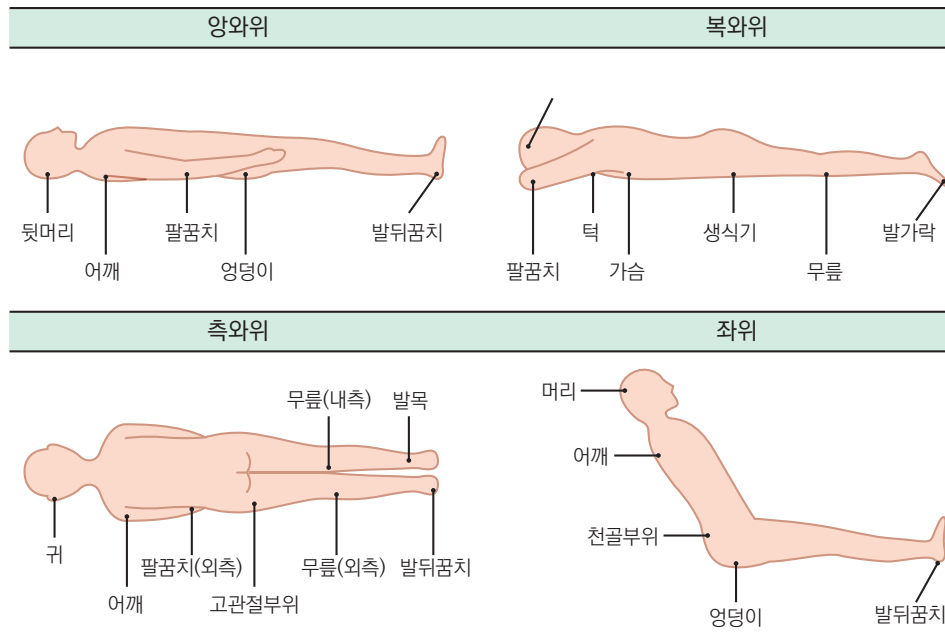
[옆드린 자세]

(4) **옆으로 누운 자세(측위)** : 둔부의 압력을 피하거나 관장할 때 자세

- ① 대상자의 머리, 몸통, 엉덩이를 바르게 정렬한 자세로 침대 가운데에 눕힌다.
- ② 대상자의 엉덩관절과 무릎관절은 굽힘 자세가 되어야 한다.
- ③ 엉덩이를 뒤로 많이 이동시켜 주면 자세는 더욱 편안해진다.
- ④ 머리 아래 및 위에 있는 다리 밑에 베개를 받쳐준다.
- ⑤ 대상자의 가슴 앞에 베개를 놓아 위에 있는 팔이 지지되게 한다.
- ⑥ 돌아눕기의 방법과 동일하게 돕는다.



[옆으로 누운 자세]



출처 : (1)가혁. 요양병원 진료지침서, 4판 2021

(2) Ellis M (2017) Pressure ulcer prevention in care home settings. Nursing Older People. 29, 3, 29-35.

[자세에 따라 욕창이 잘 생기는 신체부위]

4. 체위변경 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 대상자의 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
〈측위(옆으로 누운 자세)〉		
① 자세 변경 준비		
- 자세변환용구나 쿠션, 수건 등을 준비한다.		
- 상태를 확인하고, 옆으로 누운 자세로 바꾼다는 것을 설명한다.		
- 침대를 수평으로 맞추고, 요양보호사의 허리 높이로 침대를 올린다.		
- 요양보호사 쪽의 침대 난간은 내리고 반대쪽 난간은 반드시 올린다. ★		
② 자세 변경		
- 몸을 돌릴 쪽에 자세변환용구 2개를 나란히 놓는다. [point] 짧은 자세변환용구는 쇄골에서 배꼽, 긴 자세변환용구는 다리 전체를 엮을 위치에 놓기		
- 몸을 돌릴 쪽의 팔이 눌리지 않도록 위로 올린다. 다른 쪽 팔은 배 위에 올린다. ★		
- 몸을 돌릴 쪽 발에 다른 쪽 발목을 포갠다.		
- 어깨와 허벅지 부분에 손을 얹고 몸을 옆으로 돌린다.		

계속 ➡

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
- 다리를 가볍게 굽혀서 자세변환용구 위에 얹는다. ★ [주의] 아래쪽 다리가 밑에 깔리지 않도록 하기		
③ 자세 지지(편안한지 여부를 물어 조정 필요)		
- 자세변환용구에 가슴과 팔을 기대도록 하여 상반신의 압력을 분산시킨다.		
- 안정적으로 체중을 실을 수 있도록 다리를 충분히 벌려준다. ★		
〈반좌위(상체를 올리고 기대어 앉은 자세)〉		
① 자세 변경 준비		
- 편안해 하는지 확인한다.		
② 자세 변경		
- 침대 상판을 올린다.		
- 요양보호사의 허리 높이로 침대를 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간을 내리고, 반대쪽 난간은 반드시 올린다. ★		
③ 자세 지지		
- 무릎 밑에 자세 변환 용구를 대 주고 발에도 약간 단단한 쿠션을 대준다. [point] 발바닥을 세워서 발목 변형 예방하기		
- 머리와 어깨가 편하도록 자세변환용구글 대준다.		
- 불편한 곳이 없는지 자세가 안정적인지 확인한다.		
〈양외위(천정을 보고 똑바로 누운 자세)〉		
① 자세 변경 준비		
- 천정을 보고 똑바로 누운 자세로 모든 체위의 기본이다.		
- 침대를 수평으로 한다.		
- 요양보호사의 허리 높이로 침대를 올리고, 요양보호사 쪽의 침대 난간을 내리고, 반대쪽 난간은 반드시 올린다. ★		
② 자세 변경		
- 어깨와 엉덩이 부분을 잡고, 통나무를 굴리듯이 정면으로 돌려 눕힌다. ★		
③ 자세 지지		
- 어깨, 목, 머리에 베개를 댄다.		
- 팔을 약간 안으로 굽혀 팔 아래에 베개를 댄다.		

【STEP 2】

1개 이상의 팀(요양보호사 역할 1명, 대상자 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 있는지를 중점적으로 관찰한다.

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

5. 휠체어 이동 돕기

1) 목적

- ① 이동을 통해 생활범위가 확대된다.
- ② 근·골격계 기능을 강화할 수 있다.
- ③ 인지 및 신체기능을 유지하고, 자립심을 회복하는데 도움이 된다.

2) 주의사항

① 휠체어의 선택

- 불편하지 않도록 몸집 및 체형에 맞춘다.
- 바퀴의 잠금장치, 핸들, 팔걸이, 발 받침대 등이 모두 안정적으로 부착되어 있고, 작동해야 한다.
- 타이어의 공기압이 적정해야 운전하기 편하다.

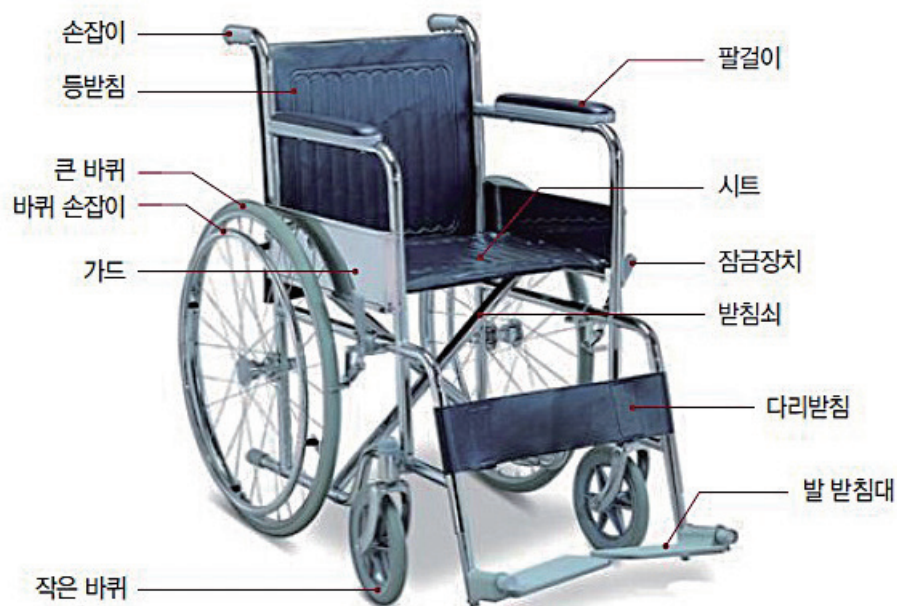
② 비위관, 유치도뇨관, 튜브, 드레싱, 부목 등이 있는 경우 당겨지거나 움직이지 않도록 한다.

③ 움직이지 않을 때는 반드시 잠금장치를 잠근다.

④ 하반신 마비 및 스스로 자세를 움직일 수 없는 경우에는 욕창방지 방식을 사용하고, 1~2시간 마다 자세를 바꿔주고, 침대에서의 휴식 없이 3시간 이상 휠체어에 앉혀두지 않는다.

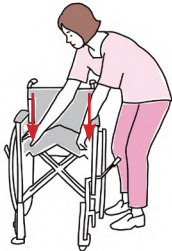
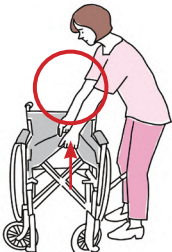
⑤ 대상자가 휠체어에 있는 동안에는 항상 곁에 있어야 한다.

■ 휠체어의 구조

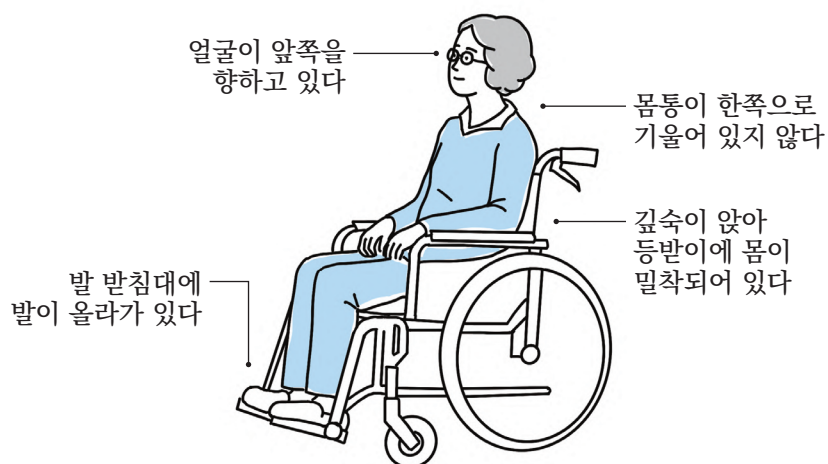


3) 올바른 휠체어 사용법

(1) 휠체어 기본 조작법

잠금장치 사용하기	① (고정 시) 휠체어 옆 손잡이를 바퀴 쪽으로 밀어 잠근다. ② (이동 시) 휠체어 옆 손잡이를 바퀴 반대쪽으로 밀어 푼다.
휠체어 펴기	① 잠금장치를 잠근다. ② 팔걸이를 펼친다. ③ 시트를 눌러서 편다. 
휠체어 접기	① 잠금장치를 잠근다. ② 발 받침대를 올린다. ③ 시트를 들어올린다. ④ 팔걸이를 접는다. 
발판 높낮이 조절하기	① 발판 밑에 있는 볼트를 왼쪽으로 돌려 푼다. ② 발 받침대를 좌우로 움직여서 대상자의 다리 길이에 맞춘다. ③ 볼트를 오른쪽으로 돌려 조인다.

(2) 휠체어에서의 올바른 자세



(3) 휠체어 상황별 조작법

엘리베이터를 타고 내릴 때	① 뒤로 들어가서 앞으로 밀고 나온다. → 엘리베이터에서 돌려야 하는 불편함을 피할 수 있다. ② 엘리베이터와 복도 틈새에 작은 바퀴가 끼지 않도록 주의한다.	
도로 턱이나 문턱을 오를 때	① 양팔에 힘을 주고 휠체어 뒤쪽을 발로 살짝 눌러 조심스럽게 휠체어를 뒤쪽으로 기울인다. ② 앞바퀴를 들어 도로 턱이나 문턱을 오른다.	
도로 턱이나 문턱을 내려갈 때	① 도로 턱이나 문턱을 먼저 내려와 뒤에 서서 뒷바퀴를 내려놓는다. ② 앞바퀴를 들어 올린 상태에서 뒤로 천천히 이동하면서 앞바퀴를 조심히 내려놓는다.	
오르막길을 갈 때	① 자세를 가급적 낮춘다. ② 다리에 힘을 주어 휠체어를 밀고 올라간다. → 체중이 많이 나가는 대상자이거나 경사가 큰 경우에는 지그재그로 밀고 올라가는 방법도 있다.	
내리막길을 갈 때	① 몸으로 휠체어를 지지하면서 고개를 뒤로 돌려 방향을 살핀다. ② 방향을 확인하면서 뒷걸음질로 내려간다. → 체중이 많이 나가는 대상자이거나 경사가 큰 경우에는 지그재그로 내려가는 방법도 있다.	
울퉁불퉁한 길을 갈 때	① 앞바퀴를 살짝 들어 올린다. ② 휠체어를 약간 뒤로 젖힌 상태에서 이동한다. → 앞바퀴가 지면에 닿으면 휠체어를 밀기도 힘들고 대상자가 진동을 많이 느낀다.	

4) 준비

- ① 준비물품을 확인, 정돈한다.
 - 휠체어, 쿠션(베개), 무릎덮개
- ② 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.

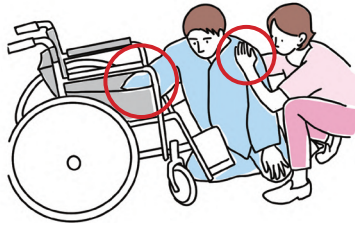
5) 방법

(1) 바닥에서 휠체어로 이동

- ① 휠체어를 대상자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓는다.
- ② 바퀴를 고정하고 발 받침대를 접는다.

주의! : 휠체어가 뒤집히지 않도록 앞바퀴 정렬하기
- ③ 대상자의 건강한 쪽에 무릎을 꿇고 앉는다. (어깨와 허리 중간에 자리하기)

주의! : 너무 밀착하면 몸을 돌릴 공간이 없으므로 주의하기
- ④ 휠체어로 옮겨 앉는다는 것을 설명한다.
- ⑤ 마비된 손을 잡아서 배 위에 모아준다.
- ⑥ 건강한 발을 마비된 발 아래로 넣어 발목을 포개어 준다.
- ⑦ 어깨와 허벅지에 손을 얹고 건강한 쪽으로 몸을 돌려 눕힌다. 무릎을 구부린다.
- ⑧ 한 손은 머리 아래를 받치고, 다른 손은 등 뒤를 지지한다.
- ⑨ 구호에 맞춰 대상자를 일으켜 앉힌다.
- ⑩ 옆으로 쓰러지지 않도록 건강한 손으로 바닥을 지지하게 한다.
- ⑪ 상체에 손을 댄 채 마비된 다리를 펼쳐서 바르게 앉힌다.
- ⑫ 자세가 안정적인지 확인한다.
- ⑬ 손을 내밀고 몸을 앞으로 숙인다. 이때 허리와 어깨를 지지해준다.
- ⑭ 손에 힘을 주고 무릎을 펴면서 천천히 상체를 일으킨다. 이때 건강한 손으로 휠체어 팔걸이를 잡아균형을 유지한다.
- ⑮ 다리를 완전히 펴고 바르게 서도록 돕는다.
- ⑯ 대상자의 허리를 지지하고, 건강한 다리를 축으로 삼아 몸을 돌려준다.
- ⑰ 천천히 휠체어에 앉힌다.
- ⑱ 건강한 손으로 휠체어 팔걸이를 붙잡게 하고, 스스로 휠체어 안쪽 깊숙이 앉도록 유도한다.
- ⑲ 발 받침대를 내리고 발을 올려준 후, 다리가 뒤로 빠지지 않게 다리받침을 채운다.
- ⑳ 자세가 안정적인지 확인한다.



어깨와 허리를 받치기



엉덩이를 들어 허리를 펴게 하기



건강한 쪽 무릎 세우게 하기



천천히 휠체어에 앉히기

[바닥에서 휠체어로 이동]

(2) 휠체어에서 바닥으로 이동

- ① 대상자에게 휠체어에서 바닥으로 이동하는 동작에 대해 설명한다.
- ② 휠체어의 잠금장치를 잠그고 발 받침대를 올려 발을 바닥에 내려놓는다.
- ③ 대상자의 마비된 쪽 옆에서 어깨와 몸통을 지지한다.
- ④ 대상자는 건강한 쪽 팔을 뻗어 바닥을 짚게 한다.
- ⑤ 대상자의 건강한 쪽 다리에 힘을 주어 바닥으로 내려앉게 한다.

주의! : 대상자가 이동하는 동안 상체를 지지해준다.



건강한 쪽 팔을 뻗어 바닥을 짚게 하기



건강한 쪽 다리에 힘을 주어 내려 앉게 하기

(3) 침대에서 휠체어로 이동

- ① 휠체어를 대상자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓는다.
- ② 바퀴를 고정하고 발 받침대를 접는다.
- ③ 침대에서 휠체어로 옮겨 앉는다는 것을 설명한다.
- ④ 침대에 걸터앉았을 때 발이 바닥에 닿을 수 있도록 침대 높이를 조절한다.
- ⑤ 이동할 쪽의 침대 난간을 내린다.
- ⑥ 대상자의 건강한 손으로 마비된 팔을 잡아 배 위에 모아주고, 무릎을 약간 세우게 한다.
- ⑦ 요양보호사의 한 손은 어깨 아래, 다른 손은 허리 아래에 집어넣는다.
- ⑧ 구호에 맞춰 일으킨다.
- ⑨ 상체를 지지한 채로 무릎 밑에 손을 넣는다.
- ⑩ 몸을 돌려서 다리를 침대 아래로 내린다.

주의! : 뒤로 넘어가지 않도록 어깨에서 손 떼지 않기

- ⑪ 대상자의 건강한 손으로 침대 바닥을 지지하도록 한다. 이때 발 간격을 충분히 벌리고 자세가 안정적 인지 확인한다. (발 간격 충분히 벌리기 / 마비된 발 지지하기)
- ⑫ 미끄러지지 않도록 실내화를 신기고, 양 발이 안정적으로 바닥을 딛고 있는지 확인한다.
- ⑬ 다리 사이에 요양보호사의 발을 집어넣고, 바지 뒤춤을 잡고 구호에 맞춰 일어선다.
- ⑭ 건강한 다리를 축으로 삼아 휠체어 쪽으로 몸을 돌린다.
- ⑮ 천천히 휠체어에 앉힌다.
- ⑯ 양 팔을 앞으로 모으도록 유도한다.
- ⑰ 휠체어 뒤쪽에 서서 겨드랑이 밑으로 두 손을 넣어 손목을 단단히 고정한다.
- ⑱ 허리를 약간 숙이게 한 뒤, 구호에 맞춰 몸을 끌어올려 깊숙이 앉힌다.
- ⑲ 발 받침대를 내리고 발을 올려준다. 다리가 뒤로 빠지지 않도록 다리받침을 채운다.
- ⑳ 자세가 안정적인지 확인한다.

<올바른 예>



건강한 손 쪽으로 팔걸이를 잡게 하기



몸을 회전하면서 휠체어에 앉히기

<잘못된 예>



마비된 쪽에 휠체어를 놓으면 넘어져서 부상을 입을 수 있다.



[침대에서 휠체어로 이동]

(4) 휠체어에서 침대로 이동

※ '침대에서 휠체어로 이동'과 반대로 수행한다.

➡ 한 사람이 대상자를 이동

- ① 대상자의 건강한 쪽이 침대와 평행이 되도록(또는 30~45° 비스듬히) 휠체어를 두고 잠금장치를 잠근다.
- ② 발 받침대를 올린 다음 마주서서 대상자의 발을 바닥에 붙이고, 둔부를 휠체어 의자 앞쪽으로 이동시킨다. 요양보호사의 무릎으로 대상자의 불편한 쪽 무릎을 눌러 일으켜 세운다.
- ③ 방향을 바꾸어 건강한 쪽 손으로 침대를 잡고, 무릎을 구부려 침대에 걸터앉게 한다.
- ④ 안전을 확인한다.

<올바른 예>

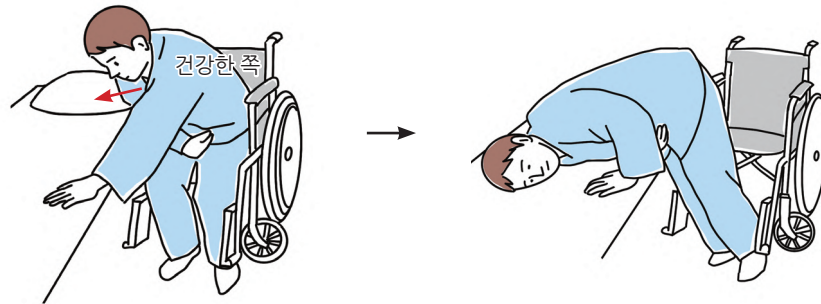


무릎과 등을 지지하기



침상에 앉히기

<잘못된 예>

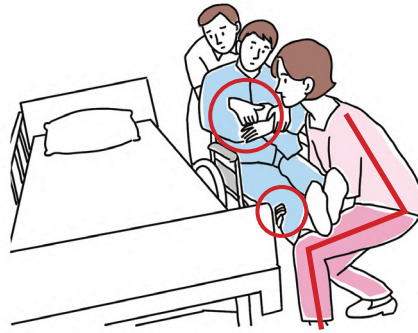


마비된 쪽을 침상으로 붙이면 넘어져 부상을 입거나 침상으로 올라가기 힘들어진다.

[휠체어에서 침대로 이동]

➡ 두 사람이 대상자를 이동

- ① 대상자에게 휠체어에서 침상으로 이동하는 동작에 대해 설명한다.
- ② 침상과 평행해지도록 휠체어를 붙여놓고 잠금장치를 잠근다.
- ③ 키가 크고 힘센 사람이 대상자 뒤쪽에 서고 한 사람은 대상자 다리 바깥쪽에 선다.
- ④ 대상자의 가슴 앞에 두 팔을 모으게 한다.
- ⑤ 뒤쪽에 있는 사람이 대상자의 겨드랑이 아래로 팔을 집어넣어 대상자의 팔을 안쪽에서 바깥 쪽으로 붙든다.
- ⑥ 다리 쪽에 있는 사람은 한 손을 대상자의 종아리 아래에, 다른 한 손은 대퇴 아래에 집어넣어 올바른 신체정렬을 한다.
- ⑦ “하나, 둘, 셋” 하는 구령과 함께 들어 올린다.



한 사람은 뒤에서 한 사람은 앞에서 지원하기

(5) 휠체어에서 이동변기로 이동

- ① 대상자에게 이동변기로 이동하는 동작에 대해 설명한다.
- ② 휠체어의 잠금장치를 잠그고 대상자의 건강한 쪽에 이동변기를 휠체어와 약 30~45°로 비스듬히 놓는다.
- ③ 휠체어의 발 받침대를 올리고 발을 바닥에 내려놓아 대상자의 발이 바닥을 지지하게 한다.
- ④ 요양보호사의 무릎을 대상자의 앞에 서서 대상자의 무릎과 허리를 지지한다.
- ⑤ 대상자의 건강한 쪽 손으로 변기의 먼 쪽 손잡이를 잡게 한다.
- ⑥ 대상자를 일으킨 다음 건강한 다리에 힘을 주게 하여 엉덩이를 이동시켜 앉힌다.

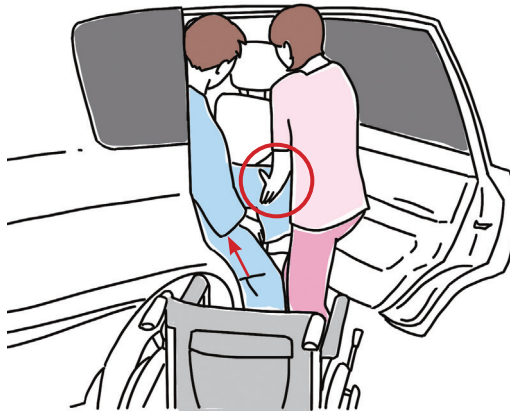


건강한 쪽 손으로 변기 손잡이를 잡게 하기

(6) 휠체어에서 자동차로 이동

- ① 대상자에게 휠체어에서 자동차로 이동하는 동작에 대해 설명한다.
- ② 자동차의 뒷문을 열고 휠체어를 자동차와 평행하게 놓거나 약간 비스듬히 놓는다.
- 주의!** : 이때 요양보호사 본인이 안정된 자세를 취할 수 있도록 공간을 확보한다.
- ③ 휠체어 잠금장치를 잠그고 발 받침대를 올린 후 대상자의 두 발이 바닥을 지지하도록 내려 놓는다.
- ④ 요양보호사의 무릎을 대상자의 마비된 쪽 무릎에 대어 지지한다.
- ⑤ 대상자에게 건강한 쪽 손으로 자동차 손잡이를 잡게 한다.
- ⑥ 허리를 살짝 굽혀 두 발을 중심축으로 하여 대상자를 일으킨 다음 대상자의 엉덩이부터 자동차 시트에 앉힌다.
- ⑦ 대상자의 다리를 한쪽씩 올려놓고 대상자의 엉덩이 또는 상체를 좌우로 이동시켜 자동차 시트에 깊숙이 앉힌다.
- ⑧ 안전벨트를 채우고 휠체어를 접어 자동차 트렁크에 싣는다.

주의! : 대상자와 동승하는 경우 반드시 대상자 옆자리에 앉아 돕는다.



엉덩이부터 자동차 시트에 앉히기

(7) 자동차에서 휠체어로 옮기기

- ① 대상자에게 자동차에서 휠체어로 이동하는 동작에 대해 설명한다.
- ② 휠체어를 안전하게 놓을 수 있도록 충분한 주차공간을 두고 주차한다.
- ③ 휠체어를 트렁크에서 꺼내어 펼친 후 대상자가 있는 문으로 다가가 자동차와 평행하거나 조금 비스듬하게 놓는다.
- ④ 휠체어의 잠금장치를 잠그고 자동차 문을 열어 안전벨트를 푼다.
- ⑤ 한쪽 팔로 대상자의 어깨를 지지하면서 대상자 다리부터 밖으로 내린다.
- ⑥ 대상자의 두 발이 바닥을 지지하게 한다.
- ⑦ 요양보호사의 무릎으로 대상자의 마비된 쪽 무릎에 대어 지지하면서 일으켜 휠체어로 돌려 앉힌다.



다리부터 자동차 밖으로 내리기

6. 휠체어 이동 도움 실기

동영상 위치

- 노인장기요양홈페이지(www.longtermcare.or.kr)/종사자마당/기관종사자교육코너/직무관련자료실/60007번 게시글(서비스매뉴얼 동영상/5.이동도움(휠체어 이동))
- 네이버 TV, 유튜브 → “요양보호사 업무매뉴얼” 검색

아래 서비스 제공 과정 중에서 별도로 표시(★)된 절차는 대상자의 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
〈바닥에서 휠체어로 이동〉		
① 휠체어를 대상자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓는다.		
② 바퀴를 고정하고 발 받침대를 접는다. ★		
③ 대상자의 건강한 쪽에 무릎을 꿇고 앉는다.		
④ 휠체어로 옮겨 앉는다는 것을 설명한다. ★		
⑤ 마비된 손을 잡아서 배 위에 모아준다.		
⑥ 건강한 발을 마비된 발 아래로 넣어서 발목을 포개어 준다.		
⑦ 어깨와 허벅지에 손을 얹고 건강한 쪽으로 몸을 돌려 눕힌다. 무릎을 구부린다.		
⑧ 한 손은 머리 아래를 받치고, 다른 손은 등 뒤를 지지한다.		
⑨ 구호에 맞춰 대상자를 일으켜서 앉힌다.		
⑩ 옆으로 쓰러지지 않도록 건강한 손으로 바닥을 지지하게 한다.		

계속 ➡

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
⑪ 상체에 손을 댄 채 마비된 다리를 펼쳐서 바르게 앉힌다.		
⑫ 자세가 안정적인지 확인한다.		
⑬ 손을 내밀고 몸을 앞으로 숙인다. 이때 허리와 어깨를 지지해준다.		
⑭ 손에 힘을 주고 무릎을 펴면서 천천히 상체를 일으키도록 한다. 이때 건강한 손으로 휠체어 팔걸이를 잡아 균형을 유지한다. ★		
⑮ 다리를 완전히 펴고 바르게 서도록 돕는다.		
⑯ 대상자의 허리를 지지하고, 건강한 다리를 축으로 삼아 몸을 돌려준다. ★		
⑰ 천천히 휠체어에 앉힌다.		
⑱ 건강한 손으로 휠체어 팔걸이를 붙잡게 하고, 스스로 휠체어 안쪽 깊숙이 앉도록 유도한다. ★		
⑲ 발 받침대를 내리고 발을 올려준 후, 다리가 뒤로 빠지지 않게 다리받침을 채운다.		
⑳ 자세가 안정적인지 확인한다.		
〈침대에서 휠체어로 이동〉		
① 휠체어를 대상자의 건강한 쪽에 비스듬히 놓는다.		
② 바퀴를 고정하고 발 받침대를 접는다. ★		
③ 침대에서 휠체어로 옮겨 앉는다는 것을 설명한다. ★		
④ 침대에 걸터앉았을 때 발이 바닥에 닿을 수 있도록 침대 높이를 조절한다.		
⑤ 이동할 쪽의 침대 난간을 내린다.		
⑥ 건강한 손으로 마비된 팔을 잡아 배 위에 모아주고, 무릎을 약간 세우게 한다.		
⑦ 한 손은 어깨 아래, 다른 손은 허리 아래에 집어넣는다.		
⑧ 구호에 맞춰 일으킨다.		
⑨ 상체를 지지한 채로 무릎 밑에 손을 놓는다.		
⑩ 몸을 돌려서 다리를 침대 아래로 내린다.		
⑪ 건강한 손으로 침대 바닥을 지지하도록 한다. 이때 발 간격을 충분히 벌리고 자세가 안정적인지 확인한다. ★		

계속 ➡

급여제공 기본절차	응답	
	예	아니오
⑫ 미끄러지지 않도록 실내화를 신기고, 양 발이 안정적으로 바닥을 딛고 있는지 확인한다. ★		
⑬ 다리 사이에 발을 집어넣고, 바지 뒤춤을 잡고 구호에 맞춰 일어선다.		
⑭ 건강한 다리를 축으로 삼아 휠체어 쪽으로 몸을 돌려준다.		
⑮ 천천히 휠체어에 앉는다.		
⑯ 양 팔을 앞으로 모으도록 유도한다. ★		
⑰ 거드랑이 밑으로 손을 넣어 손목을 단단히 고정한다. ★		
⑱ 허리를 약간 숙이게 한 뒤, 구호에 맞춰 몸을 끌어올려 깊숙이 앉힌다.		
⑲ 발 받침대를 내리고 발을 올려준다. 다리가 뒤로 빠지지 않도록 다리받침을 채운다. ★		
⑳ 자세가 안정적인지 확인한다.		

【STEP 2】

팀(2인 1조 이상)을 구성하여 요양보호사와 대상자로 각각 역할을 바꾸어 역할극을 수행하면서, 상대의 서비스 과정을 관찰하고 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		

7. 보행 돕기

가. 일반적 보행 돕기

1) 목적

- ① 이동을 통해 생활범위가 확대된다.
- ② 근·골격계 기능을 강화할 수 있다.
- ③ 인지 및 신체기능을 유지하고, 자립심을 회복하는데 도움이 된다.

2) 주의사항

- ① 혼자서 일어나는데 무리가 없는 상태에서 걷기를 시도한다.
- ② 보행 초기에는 보행기, 지팡이 등을 이용하여 걷고, 점차 혼자서 걷도록 한다.
- ③ 지팡이 끝의 고무가 닳지 않았는지, 손잡이가 안전한지 등을 확인한다.
- ④ 미끄럼방지 양말과 신발을 신도록 한다.
- ⑤ 가능한 스스로 걷도록 격려하고, 불가피한 경우에만 지지해준다.

3) 준비

- ① 준비물품을 확인, 정돈한다.
 - 미끄럼방지 양말, 미끄럼방지 신발, 편안한 복장, 지팡이(필요시), 보행벨트(필요시)
- ② 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.

4) 방법

- ① 침대에서 일어서기
 - 침대를 의자 높이로 맞추고, 침대 모서리 쪽으로 이동하여, 입구 쪽을 향해 옆으로 눕는다.
 - 침대 밑으로 다리를 내려 발을 바닥에 대고, 팔꿈치에 힘을 주고 밀면서 일어나 앉는다.
 - 어지러울 수 있으므로 침대 모서리에 걸터앉은 상태로 한참 동안 있다가, 천천히 일어난다.
- ② 걷기
 - 부축하며 걷기
 - 대상자 옆에 서서 팔로 허리를 껴안듯이 잡고 반대편 손으로 요양보호사의 어깨 위에 있는 대상자의 손을 잡고 걷는다.
 - 서로 반대편 발을 앞으로 내딛어 발을 맞춰 걷고, 약한 쪽 다리를 먼저 내딛도록 한다.

• 따라 걷기

- 문제가 생기면 즉각 손을 내밀 수 있도록 비스듬히 약 50cm 뒤에서 속도를 맞춰 걷는다.

• 지팡이를 이용하여 걷기

- 좋은 자세를 유지하면서 건강한 손으로 지팡이를 사용하도록 한다.
- 앞으로 비스듬하게(발 앞 15cm, 바깥 쪽 옆 15cm 지점) 지팡이 끝을 내민다.
- 체중이 지팡이와 두 다리에 실려 있는 동안 지팡이 앞으로 불편한 쪽 다리를 내딛는다.
- 체중이 불편한 쪽 다리와 지팡이로 지탱되는 동안 지팡이 앞으로 건강한 다리를 옮긴다.
- 체중이 지팡이와 두 다리로 지탱되는 동안 지팡이 앞으로 불편한 쪽 다리를 옮긴다. 방향 전환을 할 때는 불편한 쪽을 지팡이 쪽으로 내밀고 건강한 다리에 체중을 실어 원을 그리듯 천천히 반원을 그리며 방향을 바꾼다.

③ 보행 후 침대로 돌아와 눕거나 의자에 앉는 것을 돕는다.

④ 안전을 확인한다.

■ 편마비인 경우

- ① 마비된 다리를 건강한 다리와 같은 방향으로 구부려 준다.
- ② 건강한 손으로 바닥을 짚도록 하고 다리를 세워준다.
- ③ 대상자 등 뒤에서 한 손은 겨드랑이 아래에, 다른 손은 허리를 잡고 대상자를 지지한다.
- ④ 손을 앞으로 내밀면서 엉덩이를 들어준다.
- ⑤ 바닥에서 손을 떼고 건강한 쪽 무릎을 펴면, 천천히 상체를 일으켜준다.

주의! : 대상자에게서 손 떼지 않기

- ⑥ 상체를 완전히 펴고 바르게 서도록 해준다.
- ⑦ 마비된 발을 끌어당겨 어깨 넓이 정도가 되도록 한다.
- ⑧ 자세가 안정적인지 확인한다.
- ⑨ 대상자의 팔을 어깨에 두르도록 한다.
- ⑩ 허리를 지지해주고 어깨에 걸쳐진 손을 잡는다.
- ⑪ 요양보호사가 먼저 발을 내딛고, 마비된 다리를 내밀도록 한다.
- ⑫ 대상자가 건강한 다리를 내딛을 때 반대편 발을 내밀어 보조를 맞춘다.

주의! : 요양보호사가 지팡이 역할 하기



[부축하기]

나. 계단 오르내리기

1) 목적

- ① 안전하게 계단을 오르내리도록 도와 스스로 거동이 가능하게 하고, 근골격계 기능을 강화한다.
- ② 계단 오르내리기를 통하여 인지 및 신체기능을 유지하고, 실내외에서 가능한 일상생활을 할 수 있도록 유도한다.

2) 주의사항

- ① 혼자서 일어나는데 무리가 없는 상태에서 걷기를 시도한다.
- ② 보행 초기에는 지팡이 등을 이용하여 걷고, 점차 혼자서 걷도록 한다.
- ③ 지팡이 끝의 고무가 닳지 않았는지, 손잡이가 안전한지 등을 확인한다.
- ④ 되도록 미끄럼방지 양말과 신발을 신는다.
- ⑤ 가능한 스스로 걷도록 격려하고, 불가피한 경우에만 지지해 준다.

3) 준비

- ① 준비물품을 확인, 정돈한다.
 - 지팡이(필요시)
- ② 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.

4) 방법

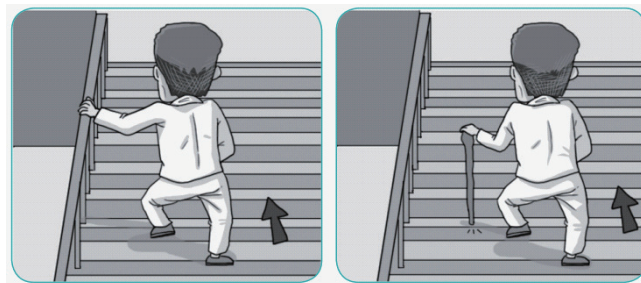
(1) 올라갈 때

① 지팡이가 없을 경우

- 편마비일 경우 건강한 손으로 계단 손잡이를 잡는다.
- 건강한 쪽 다리부터 계단을 딛는다.
- 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 불편한 쪽 다리를 계단으로 올린다.

② 지팡이가 있을 경우

- 건강한 쪽 손으로 잡고 있는 지팡이를 계단 앞쪽으로 내밀어 지지한다.
- 건강한 쪽 다리를 올린다.
- 지팡이와 건강한 쪽 다리에 체중을 실어 불편한 쪽 다리를 올린다.



[올라갈 때]

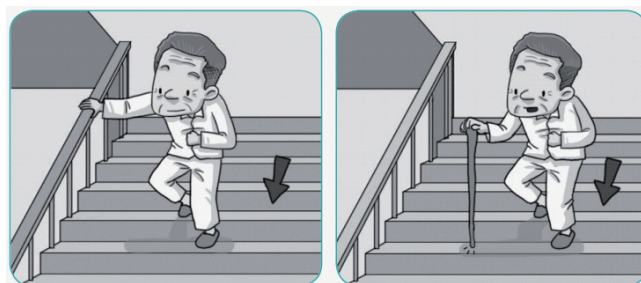
(2) 내려갈 때

① 지팡이가 없을 경우

- 편마비일 경우 건강한 쪽 손으로 계단 손잡이를 잡는다.
- 불편한 쪽 다리부터 계단 아래로 내린 후 건강한 쪽 다리를 내린다.

② 지팡이가 있을 경우

- 건강한 쪽 손으로 잡고 있는 지팡이를 계단 아래로 내린다.
- 불편한 쪽 다리부터 계단 아래로 내린 후 건강한 쪽 다리를 내린다.



[내려갈 때]

다. 보행기 사용

1) 목적

- ① 보행기를 사용하여 스스로 거동을 가능하게 하고, 근골격계 기능을 강화한다.
- ② 보행기 사용을 통해 인지 및 신체기능을 유지하고, 실내외에서 가능한 일상생활을 할 수 있도록 유도한다.

2) 주의사항

- ① 보행기 선택 : 신체기능 및 사용 공간, 체형에 맞는 것을 선택하고 지팡이 끝의 고무, 보행기 다리의 고무가 닳은 정도, 보행기의 바퀴와 잠금장치를 확인한다.
- ② 보조물품 : 미끄럼방지 양말, 신발
- ③ 요양보호사의 위치 : 대상자 가까이에서 지지한다(불편한 쪽에서 돕기).

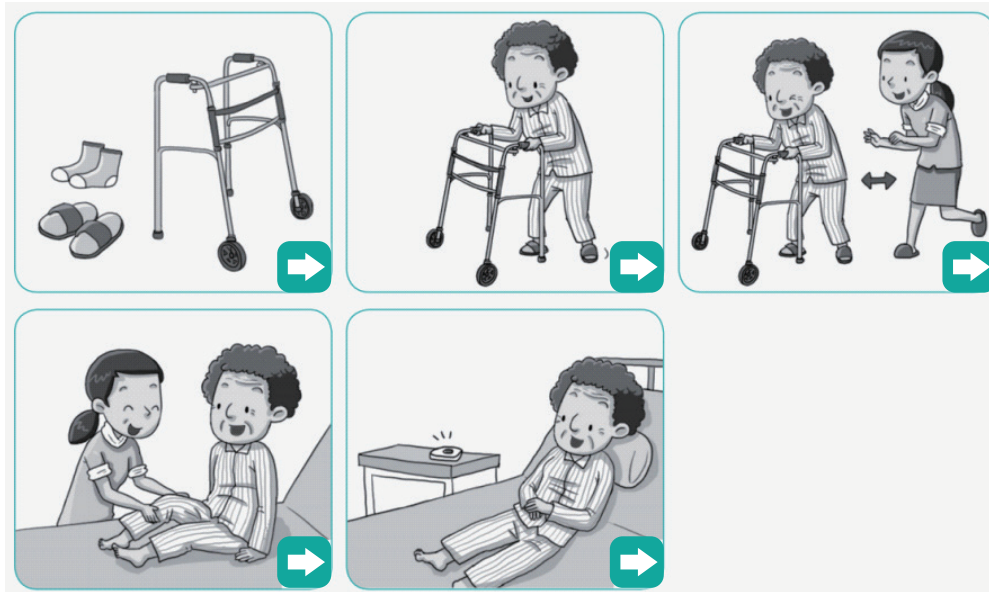
3) 준비

- ① 준비물품을 확인, 정돈한다.
 - 보행기(필요시), 미끄럼방지 양말, 미끄럼방지 신발, 적절한 복장, 보행 벨트(필요시)
- ② 사전에 제공 목적과 효과를 알려 협조와 동의를 구한다.

4) 방법

- ① 필요물품을 준비한다.
 - 보행기의 손잡이, 고무받침이 닳지 않았는지를 확인한다.
 - 미끄럼방지 양말과 신발을 신도록 한다.
 - 팔꿈치가 약 30°로 구부러지도록 보행기의 손잡이를 엉덩이 높이로 조절한다.
- ② 이동하기
 - 다리가 모두 약한 경우
 - 보행기를 앞으로 한 걸음 정도 옮긴다.
 - 보행기 쪽으로 오른발을 옮긴다.
 - 왼발을 오른발이 나간 지점까지 옮긴다.
 - 한쪽 다리만 약한 경우
 - 약한 다리와 보행기를 함께 앞으로 한 걸음 정도 옮긴다.
 - 일단 체중을 보행기와 손상된 다리 쪽에 실으면서 건강한 다리를 앞으로 옮긴다.

- ③ 대상자의 뒤쪽에 비스듬히 서서 속도를 맞춰 걷는다.
- ④ 침대로 돌아와 눕는 것을 돕는다.
- ⑤ 혼자 보행기를 사용할 수 있다면 손이 닿는 곳에 보행기를 둔다.



[보행기 사용]