

# 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.

### MEMO

#### 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.