

## 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 오염부분에 가루세제나 얼룩 제거제를 묻혀 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 뺄 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.

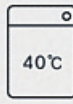
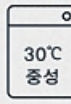
#### 의복과 옷감에 생긴 얼룩을 제거하는 방법

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

〈표 3-10〉 염소표백 기호

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

〈표 3-11〉 드라이클리닝 표시

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 드라이클리닝 가능</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• 석유계용제로 드라이클리닝 가능</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 드라이클리닝 불가함</li></ul>                          |

[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.

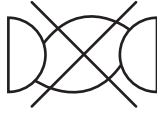
 꼭 알아두기

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 짤<br>세탁기에서는<br>단시간에 짜야 함                                                  | 짜면 안 됨                                                                             |

## 바. 행구기

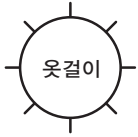
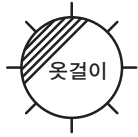
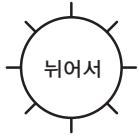
- ① 시간과 물을 절약하기 위해 행구기 전에 세탁물의 비눗기를 먼저 탈수하는 것이 중요하다. 2~3회 행구며, 마지막 행굼에서 섬유유연제로 행구면 감촉이 부드럽게 된다.
- ② 냄새가 심한 세탁물은 행균 다음 봉산수에 담가두었다가 행구지 않고 탈수하여 말리면 냄새가 없어진다.

## 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<br>•옷걸이에 걸어서 건조                                                             | •그늘에서 건조<br>•옷걸이에 걸어서 건조                                                             | •햇볕에 건조<br>•뉘어서 건조                                                                    | •그늘에서 건조<br>•뉘어서 건조                                                                   |



참고

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

### 아. 세탁 후 관리

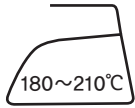
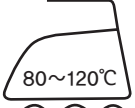
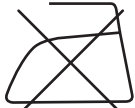
#### 1) 의복 정리

- 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 바퀴가 있는 끌차에 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

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180~210℃로 다림질</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 원단 위에 천을 덮고, 80~120℃로 다림질</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다림질할 수 없음</li> </ul>                         |

#### 3) 보관하기

- ① 의복은 해충의 피해나 곰팡이에 의해 손상되고 보관 중 변질, 변색될 수 있으므로 2시간 이상 직사광선을 쏘인다.
- ② 오랜 보관이나 장마로 인해 의류나 침구가 눅눅해졌으면 건조하고 맑게 갠 날 바람이 잘 통하는 그늘에서 바람을 쏘인다.
- ③ 맑은 날이라도 비가 막 그친 후에는 지면에서 습기가 올라오므로 바람을 쏘이는 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.



#### 외출동행

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

- 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.