

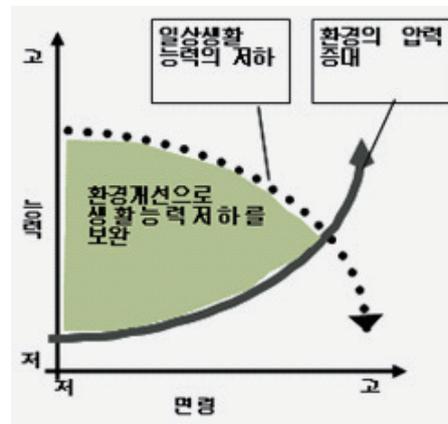
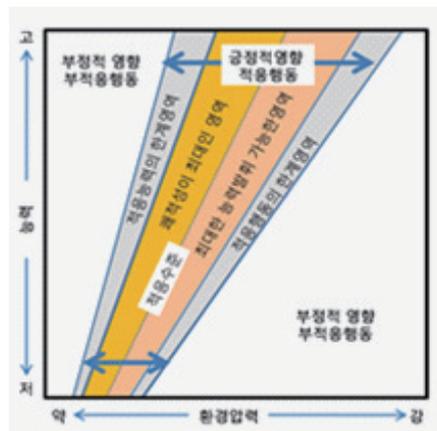
7절 주거환경관리

1. 대상자와 주거환경

심신기능이 저하된 장기요양 대상자는 생활 환경에 큰 영향을 받는다. 즉 어떠한 환경에서 생활하고 있는가에 따라서 행동양식이 변하게 되며, 그에 따라 생활의 질도 변화하게 된다. 대상자의 심신의 상황에 맞추어 적응가능 수준 혹은 동기를 유발할 수 있는 수준으로 환경을 조성하는 것이 좋다 (Lawton, 1989).

제공자가 중심이 되는 서비스 제공에 편리한, 또는 격리 위주의 공간에서 대상자의 일상이 이루어지는 주거와 생활의 공간으로 변화되어야 한다. 즉, 대상자가 제한적이거나 자신이 지닌 신체적, 정신적, 사회적 능력을 유지하며, 가능한 독립적으로 자신의 선호와 사생활을 지키며 살아갈 수 있는 물리적, 기능적 환경이 조성될 필요가 있다. 장기요양 대상자인 노인에게는 특히, 신체적 특성과 앞으로의 변화를 고려하여 보다 안전하고 편리하며 쾌적한 공간이 요구된다.

장기요양 대상자에게 거주환경은 주거공간이자 교류활동의 공간이며, 치유의 공간이다. 또한 주거환경은 대상자에게만 영향을 주는 것이 아니라, 가족이나 요양보호사가 함께 생활하고 일하는 돌봄환경 또는 근로환경이 된다는 점에서 관리적인 측면도 동시에 고려해야 한다.



출처: Environment and Aging, by M. P. Lawton, 1989.

[Ecological Model : 환경압박과 능력]

[신체능력 보안을 위한 환경개선]

2. 안전한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자와 가족의 희망사항을 고려하여 환경을 조성한다.
- ② 일상생활동작(ADL)에 맞게 기능적이며 자립성을 높일 수 있는 환경을 조성한다.
- ③ 자연재해, 화재, 비상사태에 대비하여 안전한 환경을 만든다.
- ④ 사생활을 존중하면서 사람들과 교류를 할 수 있는 공간을 만든다.
- ⑤ 주택 개·보수를 할 때는 경제적인 상황을 포함해 대상자가 더 편안하게 지낼 수 있는 환경을 조성한다.

나. 안전한 주거환경 조성

1) 현관

- ① 현관에 계단이나 문턱이 있으면 경사로를 설치하고, 휠체어가 쉽게 통과할 수 있게 입구의 폭을 넓힌다.
- ② 조명은 현관 밖과 발밑을 비출 수 있게 설치한다.
- ③ 현관 바닥은 미끄럽지 않은 소재를 사용한다.
- ④ 문고리는 열고 닫기가 용이하도록 막대형으로 설치한다.
- ⑤ 현관에서 안전하게 신발을 신고 벗을 수 있도록 의자를 놓아둔다.
- ⑥ 복도에는 짐이나 신문 등 장애물을 두지 않고, 야간에는 조명을 켜둔다.

2) 거실

- ① 출입구의 문턱을 없앤다.
- ② 햇볕이 잘 들고 가족들의 모습과 목소리를 들을 수 있는 곳이 좋다.
- ③ 거실의 넓이는 휠체어, 보행기, 지팡이 등 이동에 불편함이 없도록 확보한다.
- ④ 전기코드 등은 벽쪽으로 고정시켜 통행에 불편하지 않게 한다.



일상생활동작(ADL)

일상생활을 영위하는 데 필요한 기본적인 신체활동

주택개·보수

대상자가 건강하고 안전하게 생활할 수 있도록 안전손잡이 설치, 미끄럼방지용 욕실바닥재 시공, 문턱 제거 및 휠체어 이동공간 확보 등을 하는 것이다.



막대형 문고리

현관문을 열고 닫기가 용이하다.



현관 의자



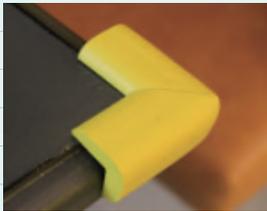


참고

독거노인 응급안전시스템

독거노인 가정에 화재, 가스 감지센서 및 응급호출기 등을 설치하여 응급상황에 상시 대응하고 안전을 확인하기 위한 시스템

가구모서리 덧대기



참고

바람직한 식탁의 높이

식사하기 편하도록 다리 간격이 넓은 것을 선택하고 높이는 앉아서 다리를 충분히 움직일 수 있는 공간이 확보될 수 있을 정도가 좋다.

- ⑤ 거실 바닥은 평편하게 하고, 가능한 한 물건을 두지 않는다.
- ⑥ 비상시를 대비하여 응급호출기와 화재경보기 등을 설치한다.

3) 대상자의 방

- ① 습기가 차지 않고 공기가 깨끗하며, 조용하고 햇빛이 잘 비치는 남향 또는 남동향이 좋다.
- ② 화장실이나 욕실은 가깝게 하고, 출입구의 문턱을 없앤다.
- ③ 대상자가 자주 쓰는 물품, 요양보호에 필요한 물품은 항상 손이 닿는 위치에 둔다.
- ④ 그림이나 사진이 떨어져 다치는 일이 없도록 안전하게 걸어둔다.
- ⑤ 가구를 진열할 때는 모서리에 부딪힐 염려가 없도록 배치하고, 필요하면 모서리에 덧대기를 한다.
- ⑥ 햇빛을 차단하지 않도록 창가에 물건을 두지 말고 커튼은 얇은 것과 두꺼운 것을 병용하여 온도, 채광, 소음 등을 조절한다.
- ⑦ 인터폰, 전화, 비상벨 등을 설치하여 사고나 재해 시 호출이 용이하도록 한다.

4) 부엌과 식당

- ① 출입구의 문턱을 없애고, 미끄럽지 않은 바닥 소재를 사용한다.
- ② 싱크대 및 가스레인은 대상자의 손이 닿는 높이로 조정하고, 일상생활에 자주 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿는 곳에 정돈한다.
- ③ 화상 및 화재에 주의하고, 깨지지 않는 그릇, 손잡이가 있는 그릇 등을 사용한다.
- ④ 식탁은 휠체어에 앉아서도 이용할 수 있는 것으로 하고, 높이는 대상자의 앉은키와 휠체어의 높이를 고려한다.
- ⑤ 식탁보는 빨기 쉽고, 더러움이 눈에 띄는 밝은 색으로 하며, 발에 밟히지 않는 길이로 조절한다.

5) 화장실, 욕실

- ① 출입문의 문턱을 없애고 넘어질 경우에 대비하여 문은 깨지지 않는 재질로 한다.
- ② 안전손잡이는 대상자가 쓰기 편한 쪽이나 마비가 없는 쪽, 양변기 옆과 세면대 옆 등에 설치한다.
- ③ 휠체어를 사용하는 대상자의 경우 휠체어가 충분히 들어갈 수 있게 출입문을 넓힌다.
- ④ 마비가 있는 대상자를 위해 미끄러지지 않는 바닥소재를 사용하고 미끄럼방지매트를 깐다.
- ⑤ 높이가 낮은 욕조가 사용하기 편하며, 욕조 바닥에 미끄럼방지매트를 깔면 낙상을 예방할 수 있다.
- ⑥ 냉·온수를 사용할 수 있어야 하고, 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮에는 환기한다.
- ⑦ 화장실 및 욕실 사용 후에는 바닥의 물기를 닦아 나중에 사용할 때나 다른 사람이 사용할 때 넘어지지 않게 한다.

6) 계단

- ① 계단의 가장자리는 미끄러지지 않게 고무 등으로 대고, 계단과 복도에 안전손잡이를 설치한다.
- ② 안전손잡이 사이에 의복이 끼거나 걸리지 않게 한다.
- ③ 일직선의 계단은 오르고 내리는데에 부담이 크므로 한 번 쉴 수 있는 장소가 있으면 좋다.
- ④ 계단을 내려갈 때 그림자가 생기지 않게 발밑에 조명을 설치한다.



참고

안전손잡이

굵기는 직경 35~40mm 정도, 촉감이 좋은 소재로 미끄러지거나 균형을 잃고 넘어지기 쉬운 장소에 설치해야 한다.



참고

욕조 내 미끄럼방지매트

욕조에 물이 차면 중심을 잃고 미끄러질 수 있으므로 안전손잡이와 욕조 바닥에 미끄럼방지매트를 함께 설치한다.



계단



3. 쾌적한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자와 가족의 희망사항을 고려하여 환경을 만든다.
- ② 대상자의 건강상태 등을 고려하여 조성한다.
- ③ 대상자의 사생활을 고려하여 조성한다.

나. 쾌적한 실내환경 조성

1) 환기

- ① 대상자가 사용하는 방은 대상자의 건강상태에 따라 창문이나 문을 열어 공기를 자주 환기하여 심신을 상쾌하게 한다.
- ② 환기는 하루에 2~3시간 간격으로 3번, 최소한 10~30분 창문을 열어 환기한다.
- ③ 환기할 때는 바람이 대상자에게 직접 닿지 않도록 주의한다.
- ④ 환기를 위하여 창문이나 문을 열어 놓고 잊어버리지 않도록 하고, 환기하기 전에 대상자의 건강 상태, 계절, 날씨 등을 반드시 확인한다.

2) 실내온도

- ① 실내온도는 일반적으로 여름은 22~25℃, 겨울은 18~22℃가 쾌적한 온도이지만, 개인차가 있으므로 대상자의 상태에 맞게 조절한다.
- ② 실내온도를 적정수준으로 유지해 바깥과의 온도차가 크지 않게 한다.
- ③ 대상자의 땀 배출 여부와 손발의 온도를 확인하여 의복과 실내온도를 병행하여 조절하고, 국소 난방보다는 전체난방이 바람직하며, 화장실이나 기타 휴식공간의 냉·난방도 고려한다.
- ④ 목욕 전·후에는 외풍이 없게 하고, 실내 기온을 따뜻하게 유지한다.
- ⑤ 겨울에는 실내 난방이 필요하며, 실내온도를 유지하기 위하여 보조 난방 기구를 갖추면 좋다.

3) 실내습도

- ① 습도는 40~60%가 적합하다. 습도가 너무 낮으면 호흡기 점막과 피부를 건조시키고 땀 증발을 가속시켜 오한이 생기고, 습도가 너무 높으면 불쾌감을 느끼게 한다.

- ② 습도를 조절하기 위해서는 적정온도로 설정하고 습기가 많은 곳에는 환풍기를 작동한다. 여름에는 제습기, 겨울에는 가습기를 사용한다.

4) 소음

- ① 보청기를 사용하는 경우 필요한 소리뿐 아니라 모든 소리를 증폭시키기 때문에 주위의 소음 때문에 고통을 겪는다.
- ② 소음이 지나치면 수면방해, 정신적 불안 등 건강에도 악영향을 미치므로 큰 소리가 나지 않게 주의한다.

5) 채광

- ① 자연채광은 밝고 습도가 낮으며 자외선에 의한 살균효과가 있어서 신선대사를 좋게 한다.
- ② 채광에 의한 직사광선이 눈에 닿으면 각막에 장애를 초래하는 경우도 있으므로 커튼, 발, 블라인드 등을 사용한다.

6) 조명

- ① 조명이 공간 전체로 고루 퍼지도록 용도에 맞는 조명등을 설치한다.
- ② 계단높이를 잘 볼 수 있도록 천장에 조명을 설치하고, 이동 시 발의 움직임을 볼 수 있게 무릎 아래쪽에 보조등을 달면 안전사고 예방에 도움이 된다.
- ③ 배설물 등을 치울 때는 간접 조명보다는 배설물 확인이 쉬운 직접 조명으로 전체를 환하게 한다.
- ④ 노인 주택에서는 싱크대뿐 아니라 신발장 등 각종 가구에 문을 여닫을 때에 작동하는 점멸등을 다는 것도 좋다.
- ⑤ 야간에는 화장실, 계단, 복도 등 넘어질 위험이 있는 장소에는 조명을 켜둔다.

꼭 알아두기

대상자들은 많은 시간을 가정이나 요양시설 내부에서 생활하므로 하루 20~30분간 햇볕을 쬐면 멜라토닌이 형성되어 숙면에 도움이 된다.

참고

계단에 보조등을 달면 계단높이를 알 수 있어 안전사고를 예방할 수 있다.



꼭 알아두기

조명을 어느 한 곳만 지나치게 밝게 하면

- 밝은 곳에서 어두운 곳으로 이동할 때 눈동자가 조명 밝기에 적응하지 못해 어두운 곳을 더욱 어둡게 느껴 낙상할 위험이 높다.
- 어두운 곳에서 밝은 곳으로 이동할 때도 눈부심 현상으로 낙상할 위험이 높다.

4. 청결한 주거환경 조성

가. 기본원칙

- ① 대상자의 생활공간은 각자의 생활습관에 맞추어져 있기 때문에 청소나 주변 정돈을 할 때에는 반드시 상의하고 동의를 구한다.
- ② 오염된 주거환경은 감염의 원인이 되므로 청결하게 유지한다.
- ③ 가스레인지, 난방기구 등으로 인한 화재를 주의한다.
- ④ 대상자가 자주 사용하는 물건을 옮길 때에는 사전에 충분히 설명하여 동의를 얻고, 변경된 위치를 대상자에게 알려준다.
- ⑤ 대상자의 물건을 함부로 처분하거나 옮기지 않는다.
- ⑥ 청소도구는 사용 후 청결하게 하여 본래의 자리에 두고, 대상자가 이동 시 넘어지지 않도록 전기코드 등 발끝에 걸리는 물건을 잘 치운다.
- ⑦ 화재가 나지 않도록 가스레인지 주변에는 인화성 물질을 놓지 않으며, 창틀이나 문턱 등 먼지가 쌓이기 쉬운 곳을 자주 청소하고, 삐걱거리는 문은 기름칠을 해서 잘 여닫히게 한다.

나. 청소하기

1) 침실

- ① 노인은 호흡기의 면역기능이 저하되어 있으므로 실내 청소를 할 때는 진공청소기나 젖은 걸레로 먼지를 제거한다.
- ② 쓰레기가 많은 경우 빗자루에 물을 묻혀 조심스럽게 쓸거나, 유리창 청소기의 고무로 밀어낸 후 걸레로 닦아낸다.
- ③ 침상 시트나 침구는 특별한 경우를 제외하고는 아침에 정리하고, 낮에는 활동할 수 있는 환경을 만든다.
- ④ 외상노인의 침상은 습기가 차고 눅눅해지기 쉬워 오염될 가능성이 크므로 특히 청결에 유의한다.
- ⑤ 가족이나 대상자에게 동의를 구한 후 창문이나 문을 열어서 자주 환기를 시킨다.

2) 화장실

- ① 습기가 많은 장소이므로 사용하지 않는 낮 시간은 충분히 환기를 시킨다.
- ② 바닥은 물때나 미생물이 발생하기 쉽고, 미끄러우므로 일주일에 한 번 이상 소독제와 솔을 이용하여 닦아준다.
- ③ 양변기에 물때가 끼었을 때는 솔에 식초를 묻혀 변기 안쪽을 닦는다.
- ④ 화장실 배수구는 뚜껑을 솔로 씻고 물때를 씻어낸 뒤 소독제를 희석한 물을 부어준다.
- ⑤ 화장실 바닥은 물기 없이 건조하게 유지하여 미생물의 번식을 예방한다.

3) 쓰레기관리

- ① 쓰레기는 분리배출 후 정리한다.
- ② 쓰레기통은 비울 때마다 물로 씻어 잘 건조시키고, 냄새가 나는 경우에는 식초를 수세미에 살짝 묻혀서 닦아낸 후 물로 행군다.
- ③ 음식물 쓰레기는 발생한 당일에 치운다.

4) 주방

개수대와 수납장, 배수구, 식기선반, 냉장고, 용기는 정리 후 깨끗이 닦아내고 잘 말린다.

다. 물품 및 주변 정돈

- ① 물건의 위치를 옮기거나 주변을 정돈할 때는 반드시 대상자나 가족의 동의를 얻는다.
- ② 귀중품은 대상자나 가족의 책임하에 정리 정돈 한다.
- ③ 불필요한 물품을 버리거나 정리할 때도 대상자나 가족의 의사를 분명하게 파악한다.
- ④ 계절과 기온의 변화에 따라 필요한 물건을 정리하여 이용하기 편하게 한다.



참고

소독제 안전사용 수칙

- 사용설명서를 충분히 읽는다.
- 다른 소독제와 혼합하거나 병행하여 사용하지 않는다.
- 희석하여 사용할 때는 희석비율을 반드시 지킨다.
- 사용 시 마스크 등 보호장구를 착용한다.
- 피부에 소독약이 닿으면 즉시 물로 씻어낸다.



참고

쓰레기통 냄새제거

알코올을 분무기에 담아서 쓰레기통에 뿌려주면 냄새가 제거되고 벌레가 생기는 것도 막아 준다.

5. 치매노인 환경지원 지침

우리나라 노인요양시설과 주·야간보호센터 등을 이용하는 대상자 가운데 대부분이 치매 혹은 치매증상을 보이고 있는 것을 고려하면 「치매노인 환경지원 지침」은 장기요양기관에서 생활하는 대상자에게 좋은 환경을 조성하고자 할 때 유용한 지침이 될 것이다.

PEAP는 미국 위스콘신대학의 와이즈먼(G.D Weisman)교수 등이 개발한 치매노인 보호 시설의 환경 평가 항목이다. 환경지원 지침(PEAP:Professional Environmental Assessment Protocol)은 8개의 영역으로 구성되어 있고, 각 영역에는 중항목(총 34개)이 있다. 중항목 속에는 구체적 예시에 해당하는 소항목(총 111항목)이 있어서, 장기요양기관의 생활환경 개선을 위한 다양하고 구체적인 힌트를 제시해 주고 있다.

가. 환경지원지침의 8개 영역

(1) 지남력 지원

- 대상자의 시간, 장소, 사람에 대한 인지기능 저하를 보완하는 환경 지원

(2) 기능적인 능력 지원

- 일상생활능력의 저하를 보완하는 환경 지원

(3) 환경적 자극의 질과 조정

- 대상자의 심리적 안정을 위한 환경의 다양한 자극의 질을 조정하는 환경 지원

(4) 기능적인 능력 지원

- 안전하고 안심할 수 있는 생활환경 지원

(5) 생활의 지속성을 위한 지원

- 장기요양기관에서도 대상자의 생활이 지속되도록 환경 지원

(6) 자기 선택을 위한 지원

- 다양한 공간 내에서 자신이 있고 싶은 공간을 선택할 수 있도록 환경 지원

(7) 사생활 확보를 위한 지원

- 대상자의 존엄과 프라이버시를 지킬 수 있도록 환경 지원

(8) 대상자의 교류를 위한 지원

- 다른 대상자 혹은 지역사회와의 교류를 활성화하는 환경 지원

나. 환경지원 지침의 영역별 내용

(1) 지남력 지원

- ① 공간 입구에 이름표 혹은 발(주렴) 등의 공간정보를 활용하여 혼란을 줄이고 쉽게 알게한다.
- ② 잘 보이는 곳에 큰 시계나 달력 등을 걸고 창을 통해 자연과 일조의 변화를 파악하도록 하여, 시간·공간에 대한 지남력을 향상시킨다.
- ③ 대상자들이 요양보호사들의 움직임을 가까이에서 돌봄으로써 적당한 자극과 심리적인 안정감을 얻게 한다.

(2) 기능적인 능력 지원

- ① 스스로 활동 할 수 있는 환경만들기로 자립능력을 높인다.
- ② 스스로 식사할 수 있도록 환경을 조성한다.
- ③ 요리, 빨래, 장보기 등 활동을 할 수 있도록 환경을 만든다.

(3) 환경적 자극의 질과 조정

- ① 환경적 자극의 질을 높인다.
 - 새 소리, 놀이 소리, 음식이 끓는 소리 등 의미가 있고 기분 좋은 소리 들려주기
 - 외부의 경치 등이 보이는 시각적 자극을 통해 환경에 적응할 수 있도록 돕기
 - 음식 냄새 혹은 꽃 향기 등으로 감성 자극하기
 - 실내는 나무 혹은 종이 같은 부드러운 소재로 꾸미기
- ② 자극의 조정을 한다.
 - 생활을 방해하는 불쾌한 차 소리 등의 소음 최소화하기
 - 적절한 간접 조명 등으로 시각적 자극 제공하기
 - 불쾌한 악취 등의 냄새 조정하기
 - 바닥재 교체로 인한 위험에 대비하기

(4) 안전·안심을 위한 지원

- ① 큰 공간을 소규모로 나눠서 안정된 공간을 제공하는 동시에, 직원이 함께 지내면서 지켜볼 수 있도록 한다.
- ② 안전하게 생활할 수 있는 환경을 만든다. 예를 들어 걸려 넘어질 위험이 있는 바닥의 틈을 없애 잠재적 위험 요인을 최소화한다.

(5) 생활의 지속성을 위한 지원

- ① 익숙한 생활방식대로 살 수 있게 지원한다.
- ② 사진이나 개인물품으로 자기다움을 표현할 수 있도록 한다.
- ③ 가정적인 환경을 만든다.

(6) 자기 선택을 위한 지원

- ① 대상자의 입장에서 수용하며 대응한다.
- ② 머무르고 싶은 공간을 자신이 선택할 수 있도록 한다.
- ③ 의자, 탁자 등의 소품을 여러 곳에 배치한다.
- ④ 방 안에서도 자신의 위치를 자유롭게 선택할 수 있도록 환경을 조성한다.

(7) 사생활 확보를 위한 지원

- ① 대상자의 존엄과 사생활 보장에 관한 시설의 방침을 명확히 한다.
- ② 방에서 개인적인 생활을 할 수 있도록 지원한다.
- ③ 사생활 확보를 위한 공간을 선택할 수 있도록 한다.

(8) 대상자의 교류를 위한 지원

- ① 만남을 유도하는 공간을 만든다.
- ② 만남을 촉진하는 공간 배치를 한다.
- ③ 만남의 계기가 되는 소품을 제공한다.
- ④ 사회와의 교류가 이어지도록 지원한다.

〈참고문헌〉

- 일본건축학회(2011). 치매케어주거환경사전. 노인연구정보센터.