

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스
p30

<표 1-1> 노인주거복지시설

	시설 명	설치 목적
노인주거 복지시설	양로시설	노인을 입소시켜 급식과 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설
	노인 공동생활가정	노인들에게 가정과 같은 주거여건과 급식, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설
	노인복지주택	시설 종류

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p30

<표 1-2> 노인의료복지시설

시설 종류	시설 명	설치 목적
노인의료 복지시설	노인 요양시설	치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움이 필요한 노인을 입소시켜 급식·요양과 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설(입소자 10인 이상 시설)
	노인 요양공동 생활가정	치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움이 필요한 하는 노인에게 가정과 같은 주거 여건과 급식·요양, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설(입소자 9인 이내 시설)

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p31

<표 1-3> 노인여가복지시설

시설 종류	시설 명	설치 목적
노인여가 복지시설	노인복지관	노인의 교양·취미생활 및 사회 참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병 예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공하는 기관
	경로당	노인들이 자율적으로 친목도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가 활동을 할 수 있도록 하는 장소
	노인교실	노인들에 대하여 사회활동 참여욕구를 충족하기 위하여 건전한 취미생활·노인건강유지·소득보장, 기타 일상생활과 관련한 학습프로그램을 제공하는 곳

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p31

<표 1-4> 재가노인복지시설

시설 종류	시설 명	설치 목적
재가노인 복지시설	방문요양	가정에서 일상생활을 영위하면서(이하 '재가노인'이라 한다.) 신체적·정신적 장애로 어려움을 겪고 있는 노인에게 각종 편의를 제공하여 지역사회 안에서 건전하고 안정된 노후를 영위하도록 하는 서비스
	방문목욕	목욕장비를 갖추고 재가노인을 방문하여 목욕을 제공하는 서비스
	주·야간 보호	부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없는 심신이 허약한 노인과 장애노인을 주간 또는 야간 동안 보호시설에 입소시켜 각종 편의를 제공하여 이들의 생활안정과 심신기능의 유지·향상을 도모하고, 그 가족의 신체적·정신적 부담을 덜어주기 위한 서비스

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p31

<표 1-4> 계속

시설 종류	시설 명	설치 목적
재가노인 복지시설	단기 보호	부득이한 사유로 가족의 보호를 받을 수 없어 일시적으로 보호가 필요한 심신이 허약한 노인과 장애노인을 보호시설에 단기간 입소시켜 보호함으로써 노인 및 노인가정의 복지를 증진하기 위한 서비스
	그 밖의 서비스	그 밖에 재가노인에게 제공하는 서비스로서 보건복지부령에서 정하는 서비스

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p32

<표 1-5> 노인보호전문기관

시설 종류	시설 명	설치 목적
노인보호 전문기관	중앙노인보호 전문기관	노인학대행위자에 대한 상담 및 교육, 학대받은 노인의 발견·상담·보호, 노인학대 예방 및 방지를 위한 홍보를 담당하는 기관
	지역노인보호 전문기관	

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p32

<표 1-6> 노인일자리지원기관

시설 종류	시설 명	설치 목적
노인일자리 전담기관	노인인력 개발기관	노인일자리개발·보급사업, 조사사업, 교육·홍보 및 협력사업, 프로그램인증·평가사업 등을 지원하는 기관
	노인일자리 지원기관	지역사회 등에서 노인일자리 개발·지원, 창업·육성 및 노인에 의한 재화의 생산·판매 등을 직접 담당하는 기관
	노인취업알선기관	노인에게 취업 상담 및 정보를 제공하거나 노인일 자리를 알선하는 기관

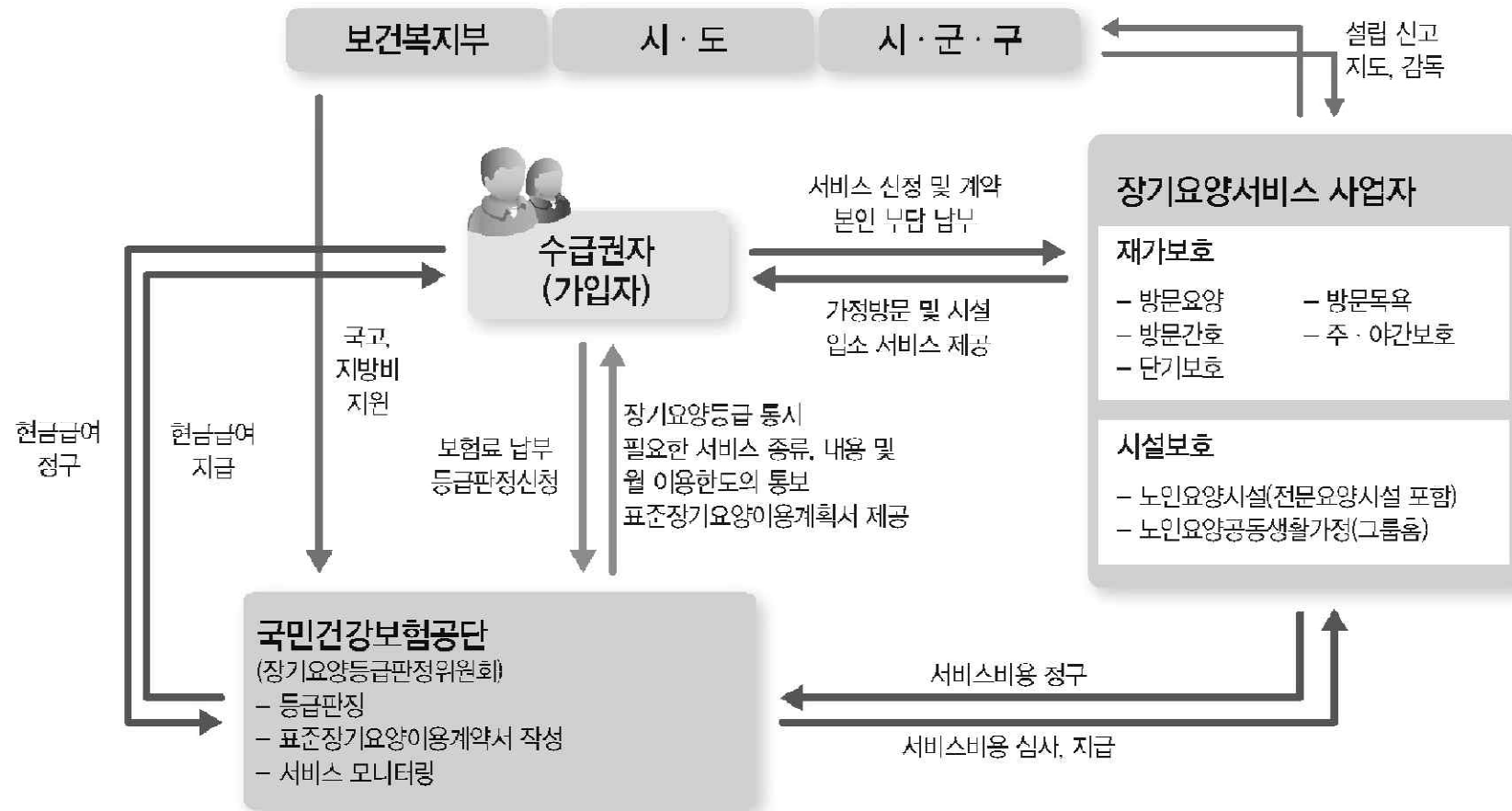
요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p32

<표 1-7> 학대노인 전용쉼터

시설 종류	주요 업무
학대노인 전용쉼터	<ul style="list-style-type: none">• 학대피해노인의 보호와 숙식제공 등의 쉼터생활 지원• 학대피해노인의 심리적 안정을 위한 전문 심리상담 등 치유 프로그램 제공• 학대피해노인에게 학대로 인한 신체적·정신적 치료를 위한 기본적인 의료비 지원

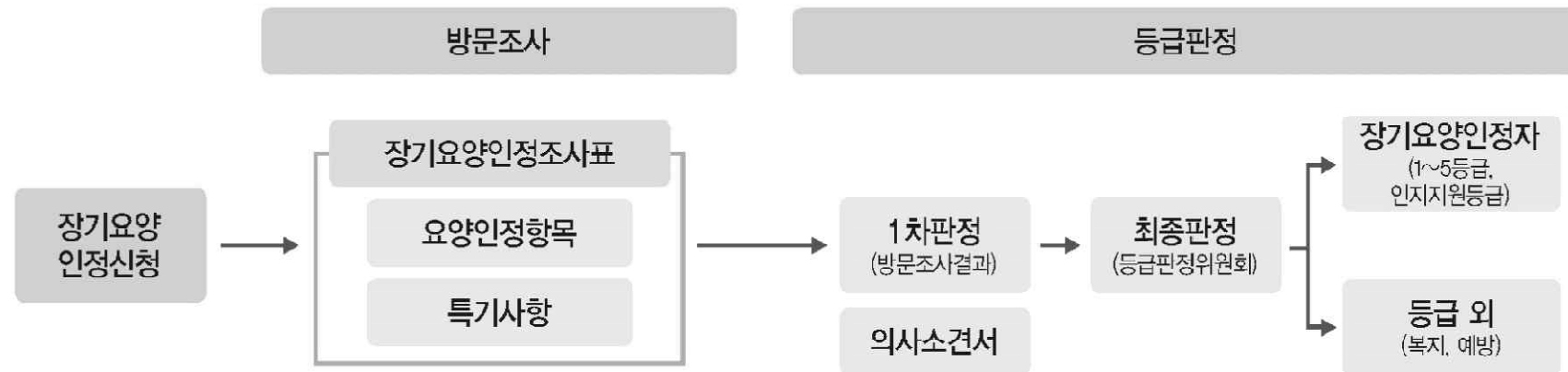
요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p34

서비스 전달체계








요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p35

장기요양인정 절차



요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p37

장기요양인정 점수에 따른 등급

등급	상태	장기요양인정점수	예시
장기요양 1등급	심신의 기능 상태 장애로 일상생활에서 전적으로 다른 사람의 도움이 필요한 자	95점 이상	
장기요양 2등급	심신의 기능 상태 장애로 일상생활에서 상당 부분 다른 사람의 도움이 필요한 자	75점 이상 95점 미만	
장기요양 3등급	심신의 기능 상태 장애로 일상생활에서 부분적으로 다른 사람의 도움이 필요한 자	60점 이상 75점 미만	
장기요양 4등급	심신의 기능 상태 장애로 일상생활에서 일정 부분 다른 사람의 도움이 필요한 자	51점 이상 60점 미만	
장기요양 5등급	치매대상자(노인장기요양보험법 시행령 제2조에 따른 노인성 질병으로 한정함)	45점 이상 51점 미만	
인지지원 등급	치매대상자(노인장기요양보험법 시행령 제2조에 따른 노인성 질병으로 한정)	45점 미만	

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p38

<표> 장기요양 유효기간 원칙

장기요양 유효기간 원칙	예시
<ul style="list-style-type: none"> 유효기간을 갱신할 때 갱신 직전 등급과 같은 등급으로 판정을 받는 경우 1등급의 경우: 4년 	2017년 7월에 1등급 판정을 받고, 2018년 7월에 다시 1등급을 받은 수급자는 2022년 7월에 등급 판정을 받으면 됨
<ul style="list-style-type: none"> 유효기간 갱신 시 갱신결과 직전 등급과 같은 등급으로 판정을 받는 경우 2등급~4등급의 경우: 3년 5등급, 인지지원등급의 경우: 2년 	2017년 7월에 2등급(3등급) 판정을 받고, 2018년 7월에 다시 2등급(3등급)을 받은 수급자는 2021년 7월에 등급 판정을 받으면 됨

* 등급판정위원회는 유효기간을 6개월 범위 내에서 가감하여 조정할 수 있음 (2017년 개정)

*자료: 노인장기요양보험법시행령 제8조(장기요양인정 유효기간)에 따라 정리함

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p39

<표 1-9> 재가급여의 종류

급여의 종류	내용
방문요양	장기요양요원이 수급자의 가정 등을 방문하여 신체활동 및 가사활동 등을 지원
방문목욕	장기요양요원이 목욕설비를 갖춘 장비를 이용하여 수급자의 가정 등을 방문하여 목욕을 제공
방문간호	장기요양요원인 간호사 등이 의사, 한의사 또는 치과의사의 지시서(이하 "방문간호지시서"라 한다)에 따라 수급자의 가정 등을 방문하여 간호, 진료의 보조, 요양에 관한 상담 또는 구강위생 등을 제공
주·야간 보호	수급자를 하루 중 일정한 시간 동안 장기요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지·향상을 위한 교육·훈련 등을 제공

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p39

<표 1-9> 계속

급여의 종류	내용
단기보호	수급자를 보건복지부령으로 정하는 범위 안에서 일정 기간 동안 장기요양기관에 보호하여 신체활동 지원 및 심신기능의 유지·향상을 위한 교육·훈련 등을 제공
기타 재가급여	수급자의 일상생활·신체활동 지원 및 인지기능의 유지·향상에 필요한 용구를 제공하거나 가정을 방문하여 재활에 관한 지원 등을 제공하는 장기요양급여로서 대통령령으로 정하는 것

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스
p39

<표 1-10> 재가급여의 장단점

장점	단점
<ul style="list-style-type: none">• 평소에 생활하는 친숙한 환경에서 지낼 수 있다.• 사생활이 존중되고 개인 중심 생활을 할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none">• 의료, 간호, 요양서비스가 단편적으로 진행되기 쉽다.• 긴급한 상황에 신속하게 대응하기 어렵다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스
p39

<표 1-11> 시설급여의 종류

급여 종류	내용
노인요양시설	치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움이 필요한 노인을 입소시켜 급식·요양과 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설이다.
노인요양 공동생활가정 (그룹홈)	치매·중풍 등 노인성 질환 등으로 심신에 상당한 장애가 발생하여 도움이 필요한 노인에게 가정과 같은 주거 여건과 급식·요양, 그 밖에 일상생활에 필요한 편의를 제공하는 시설이다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p40

장기요양요원

(노인장기요양보험법시행령 제11조 장기요양급여 종류별 장기요양요원의 범위)

- 방문요양에 관한 업무를 수행하는 장기요양요원은 요양보호사 또는 사회복지사이다.
- 방문목욕에 관한 업무를 수행하는 장기요양요원은 요양보호사이다.
- 방문간호에 관한 업무를 수행하는 장기요양요원은 다음과 같다.
 - 간호사로서 2년 이상의 간호 업무 경력이 있는 자
 - 간호조무사 중 3년 이상의 간호보조 업무 경력이 있는 자로서 보건복지부장관이 지정한 교육기관에서 소정의 교육을 이수한 자, 이 경우, 교육기관 지정 기준 및 절차 등 교육에 필요한 사항은 보건복지부장관이 정한다.
 - 치과 위생사

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p42

[급여종류별 본인일부부담금 부담비율]

급여종류	일반	40% 감경자*	60% 감경자**	「국민기초생활보장법」 상의료급여자
재가급여	15%	9%	6%	면제
복지용구(기타 재가급여)				
시설급여	20%	12%	8%	
촉탁의 진찰비용				
의사소견서 발급비용	20%	10%		
방문간호지시서 발급비용				
*보험료감경대상자(보험료순위 25%초과 50%이하인자)				
**의료급여자, 차상위감경대상자, 천재지변 등 생계곤란자, 보험료감경대상자(보험료 순위 25%이하인자)				

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p43

장기요양인정서

■ 노인장기요양보험법 시행규칙 [별지 제6호서식] <개정 2019. 6. 12.>

발급번호 :

발행일 :

장기요양인정서

성명		생년월일	
장기요양 인정번호		장기요양등급	
유효기간		장기요양급여의 종류 및 내용	
장기요양등급 판정위원회 의견			

관리지사	전화번호
주소	홈페이지 www.longtermcare.or.kr

국민건강보험공단 이사장

직인

수급자 안내사항

1. 수급자가 장기요양급여를 받기 위해서는 장기요양기관에 장기요양인정서를 제시하여야 합니다.
2. 「노인장기요양보험법」 제40조에 따라 「의료급여법」 제3조제1항제1호에 따른 의료급여를 받는 사람은 본인부담금이 면제되고, 「의료급여법」 제3조제1항제1호 외의 규정에 따른 의료급여를 받는 사람은 본인부담금이 60% 경감됩니다.
3. 장기요양급여는 월 한도액 범위 내에서 이용이 가능하며, 이를 초과하는 비용 및 비급여비용은 본인이 전액 부담합니다.
4. 장기요양보험료를 6회 이상 납부하지 아니하면 장기요양급여를 받을 수 없습니다.
5. 장기요양인정 등급판정결과에 대해 이의가 있는 경우 통보를 받은 날로부터 90일 이내에 공단에 증명서류를 첨부하여 심사청구할 수 있습니다.
6. 장기요양인정의 갱신신청을 하려는 경우에는 유효기간이 끝나기 90일 전부터 30일 전까지의 기간 동안에 공단에 신청하여야 합니다.
7. 장기요양급여의 종류 및 내용이 "가족요양비"인 경우 「노인장기요양보험법」 제27조의2 및 같은 법 시행규칙 제21조의3에 따라 지급계좌를 특별연급급여수급계좌로 신청·변경할 수 있습니다.
8. 「노인장기요양보험법」 제15조제4항에 따라 거짓이나 그 밖의 부정한 방법으로 장기요양인정을 받은 것으로 의심되는 경우 공단은 인정조사를 실시하여 다시 등급판정을 할 수 있습니다.

210mm×297mm[백상지 80g/㎡]

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p46

<표 1-13> 등급외자의 신체 및 인지 상태

등급외 A형 (45점 이상 ~ 51점 미만)	거동	<ul style="list-style-type: none"> - 실내 이동은 지팡이로 자립함 - 목욕하기, 화장실 이용하기 등은 약간의 도움이 필요함 - 수발자 없이 장시간 혼자 집 안에 머물 수 있음
	인지	<ul style="list-style-type: none"> - 단기기억 장애나 판단력 장애 등으로 인지력이 떨어진 상태임 - 종이접기 등의 프로그램 참여 등 복지관을 이용할 수 있음
등급외 B형 (40점 이상 ~ 45점 미만)	거동	<ul style="list-style-type: none"> - 실내 이동을 자립하며, 실외 이동도 자립률이 높음 - 목욕에 약간의 도움이 필요하나 대부분은 자립함 - 만성관절염을 호소함
	인지	<ul style="list-style-type: none"> - 단기기억 장애, 판단력 장애 등으로 인지력이 약간 저하되어 있음 - 문제행동은 거의 없음 - 복지관을 이용할 수 있음
등급외 C형 (40점 미만)	거동 · 인지	<ul style="list-style-type: none"> - 신체기능이나 인지기능에 문제가 없어 혼자서 일상생활을 할 수 있음 - 건강증진, 예방서비스가 필요한 대상임

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p48

<표 1-14> 노인장기요양보험 표준서비스 분류

분류	표준서비스 내용		
신체활동지원 서비스	(1) 세면도움 (4) 몸 단장 (7) 식사 도움 (10) 신체기능의 유지증진	(2) 구강관리 (5) 옷 갈아입히기 (8) 체위 변경 (11) 화장실 이용 돕기	(3) 머리 감기기 (6) 목욕 도움 (9) 이동 도움
일상생활지원 서비스	(1) 취사	(2) 청소 및 주변정돈	(3) 세탁
개인활동지원 서비스	(1) 외출 시 동행	(2) 일상 업무 대행	
정서지원서비스	(1) 말벗, 격려, 위로	(2) 생활상담	(3) 의사소통 도움
방문목욕서비스	(1) 방문목욕		

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p48

<표 1-14> 계속

분류	표준서비스 내용		
기능회복훈련 서비스	(1) 신체·인지향상프로그램 (4) 물리치료 (7) 인지 및 정신기능 훈련	(2) 기본동작 훈련 (5) 언어치료 (8) 기타 재활치료	(3) 일상생활동작훈련 (6) 작업치료
치매관리지원 서비스	(1) 행동변화 대처		
응급서비스	(1) 응급상황 대처		
시설환경관리 서비스	(1) 침구·리넨 교환 및 정리 (3) 물품관리	(2) 환경관리 (4) 세탁물 관리	
간호처치서비스	(1) 관찰 및 측정 (4) 피부간호 (7) 배설간호	(2) 투약 및 주사 (5) 영양간호 (8) 그 밖의 처치	(3) 호흡기간호 (6) 통증간호 (9) 의사진료 보조

자료: 노인장기요양보험법시행규칙 별지의 개별서비스 제공기록지(12~16호) 참조

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 II 요양보호 관련 제도 및 서비스 p47

<표> 메슬로의 욕구단계

5단계 자아실현의 욕구	가장 상위인 욕구, 자기완성, 삶의 보람, 자기만족 등을 느끼는 단계
4단계 존경의 욕구	타인에게 지위, 명예 등을 인정받고 존중받고 싶어 하는 단계
3단계 사랑과 소속의 욕구	가족이나 친구 모임 등 어떤 단체에 소속되어 사랑받고 싶어 하는 단계
2단계 안전의 욕구	신체나 정신이 고통이나 위험으로부터 안전하기를 추구하는 단계
1단계 생리적 욕구	배고픔, 목마름, 배설, 수면, 성 등과 같은 생리적 욕구를 해결하는 단계

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p93

<표 1-27> 성희롱 행위

구분	행위
언어적 행위	음란한 농담, 음탕하고 상스러운 이야기 외모에 대한 성적인 비유나 평가 성적 관계를 강요하거나 회유하는 행위 성적 사실관계를 묻거나 성적인 정보를 의도적으로 유포하는 행위 음 란한 내용의 전화통화 회식자리 등에서 옆에 앉아 술을 따르라고 함
육체적 행위	입맞춤, 포옹, 뒤에서 껴안기 등의 신체접촉 가슴, 엉덩이 등 특정 신 체부위를 만지는 행위 안마나 애무를 하거나, 신체일부를 밀착하거나 잡아 당김
시각적 행위	음란한 사진, 그림, 낙서, 음란출판물 등을 게시하거나 보여주는 행위 직접 또는 팩스나 컴퓨터 등을 통해 음란한 편지, 사진, 그림을 보내는 행위 성과 관련된 자신의 특정 신체부위를 고의적으로 노출하거나 만짐

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p93

<표 1-27> 계속

구분	행위
기타	사회통념상 성적 굴욕감을 유발하는 것으로 인정되는 언어나 행동

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p94

<성희롱 대처 방안>

① 장기요양기관장의 대처

- 요양보호사들에게 성희롱 예방교육을 1년에 1번 이상 해야 한다.
- 성희롱으로 인한 피해가 있을 때 그 피해자에게 원하지 않는 업무배치 등의 불이익한 조치를 해서는 안 된다.
- 직원들 사이에 성희롱이 발생하였을 경우에는 행위자를 징계해야 한다. 성희롱을 한 서비스 이용자에게 재발 방지 약속이나 서비스 중단 등의 적절한 조치를 취해야 한다.
- 성희롱 처리지침을 문서화하여 기관 내에 두어야 한다.
- 성희롱 시 가해자가 받을 수 있는 불이익과 향후 대처 계획을 명확히 설명한다.
- 대상자 가족에게 사정을 말하고 시정해 줄 것을 요구한다.
- 시정 요구에도 상습적으로 계속할 경우 녹취하거나 일지를 작성해 둔다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p94

② 요양보호사의 대처

- 감정적인 대응은 삼가고, 단호히 거부의사를 표현한다.
- 모든 피해사실에 대하여 기관의 담당자에게 보고하여 기관에서 적절한 조치를 취하게 한다.
- 심리적 치유상담 및 법적 대응이 필요하다고 판단될 경우 외부의 전문기관 (성폭력상담소, 여성노동상담소 등)에 상담하여 도움을 받는다.
- 평소 성폭력에 대한 충분한 예비지식과 대처방법을 숙지한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p100

[요양보호사가 서비스 대상자를 선별하는 경우]

• 문제 사례

요양보호사 김 씨는 2년 전부터 장기요양 2등급을 받은 할머니(73)에게 방문요양서비스를 제공하고 있었다. 그러던 중 배우자인 할아버지(77)가 치매 진단을 받고 점점 악화되어 장기요양 3등급을 받게 되었다. 그러자 분가하여 살고 있던 장남이 오전에는 할머니를 돌봐주고 오후에는 할아버지를 돌봐달라고 요청했다. 그러나 요양보호사는 할아버지가 남자분이라 돌보고 싶지 않다며 다른 요양보호사에게 부탁하라고 했다.

• 대처 방법

요양보호사는 장기요양서비스를 제공할 때 인종, 연령, 성별, 성격, 종교, 경제적 지위, 기타 개인적 선호 등을 이유로 대상자를 차별 대우 해서는 안 된다. 모든 대상자에게 평등하게 요양보호서비스를 제공해야 하며, 요양보호사가 정당한 사유 없이 대상자의 서비스 신청을 거부하면 법적으로 처벌을 받게 된다. 대상자 및 가족으로부터 장기요양 서비스에 대한 신청이 있을 경우 요양보호사는 본인이 서비스 제공 여부를 결정하지 말고 관리책임자에게 보고를 해야 한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p100

[요양보호 대상자가 성적 행동을 하는 경우]

• 문제 사례

요양보호사가 70대 어르신 댁에서 집 안 청소를 하고 있는데, 느닷없이 어르신이 요양보호사의 손을 붙잡고 쓰다듬었다. 요양보호사는 싫다는 의사를 분명히 표현했지만, 손 좀 만지는데 어떠냐며 오히려 목청을 높였다.

• 대처 방법

대상자가 요양보호사에게 성적인 농담이나 신체접촉을 할 때에는 단호하게 거부한 후 대상자의 가족과 관리책임자 혹은 시설장에게 이러한 사실을 알리겠다고 대상자에게 전한다. 반복적으로 같은 일이 일어날 때에는 서비스를 중단하겠다고 알린다. 대상자의 가족에게 이러한 사실을 알릴 때에는 기관 차원에서 대상자의 가족과 면담하여 알린다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p101

[대상자로부터 본인부담금 면제를 강요받은 경우]

• 문제 사례 1

방문요양서비스를 이용하는 3등급 독거어르신이 어느 날 서운하다고 하면서 본인부담금에 대해 말씀 하셨습니다. 어르신의 친구가 이용하고 있는 장기요양기관(센터)에서는 작년 부터 1년 이상을 이용하는 조건으로 본인부담금을 내지 않고 있다는 것이다. 그 이야기를 듣고 어르신은 너무 서운하여 곧바로 센터를 옮기려다 그동안 잘해 준 것도 있고 해서 참고 있다가 이제야 말을 한다고 하셨습니다. 그러면서 앞으로는 본인부담금을 내지 않게 해달라고, 그러지 않으면 다른 센터로 옮기겠다고 협박하셨습니다.

• 문제 사례 2

장기요양 2등급의 시어머님을 모시고 있는 며느리는 배우자의 실직으로 본인부담금 내기가 어려우니 방문요양서비스를 실제로는 180분만 제공하고, 급여제공기록지에는 240분을 작성하여 본인부담금을 내지 않도록 사정하였다. 다른 센터에서도 다 그렇게 한다고 들었다며 말끝을 흐리셨습니다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p101

• 대처 방법

위의 두 사례와 같이 대상자나 보호자가 타 센터의 불법 사례를 예로 들거나, 본인의 어려운 가정 사정을 얘기하면서 불법을 요구할 때는 먼저 노인장기요양 보험법 제69조를 설명하고, 그런 불법행위를 신고하면 신고 포상금을 받을 수 있다고 정보를 제공한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 P101

[복지용구를 유인·알선한 경우]

• 문제 사례

수급자 김 씨는 안동에 있는 방문요양센터 직원으로부터 복지용구 구입을 권유받았다고 한다. 조사결과 이 센터는 '유인·알선'을 통해 대상자가 복지용구를 구입하면 복지용구를 판매한 업체로부터 물품 값의 10%를 현금으로 받고 있었다. 꼭 필요하지도 않은 복지용구를 구매하도록 '유인·알선' 하여 대상자가 민원을 제기한 사례이다.

• 대처 방법

대상자가 복지용구가 필요하다고 할 때는 대상자의 상태 등을 판단하여 신중하게 선택할 수 있도록 정보를 제공하는 것은 바람직한 일이나 '유인·알선'에 의한 부당한 수익을 목적으로 했다면 요양보호사 윤리원칙에 어긋나며, 법적 처벌을 받게 된다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p102

[가족 요양보호사가 부정수급을 한 경우]

• 문제 사례

장기요양 2등급인 시어머니를 모시고 있는 김 씨는 시어머니가 시설 및 재가서비스를 거부해서 본인이 요양보호사 자격증을 취득하려고 학원에 등록하였다. 학원에서 같은 처지에 있는 동료 알게 되었고 실습지인 센터의 도움으로 가족요양보호사를 하면서 동료와 함께 상대방의 시어머니에게 교차서비스를 제공하는 것으로 처리하여 받은 부당 이익을 센터와 반반씩 나눠 가졌다. 이런 방법을 1년 넘게 해오다 이웃의 신고로 들통났다.

• 대처 방법

가족에 의한 서비스 제공기준을 무시하고 편법으로 운영된다면 가족에 의한 돌봄을 보장하기 위한 제도의 취지가 흐려질 수 있다. 따라서 본 제도가 더 이상 퇴색되지 않고 본래의 취지에 충실하도록 노력해야 할 것이다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p102

[요양보호 대상자에게 해가 되는 활동을 강요받은 경우]

• 문제 사례

요양보호사가 대상자의 기저귀를 갈아드리려고 하면 보호자는 사용했던 기저귀를 말려서 다시 사용하라며 강요하였다. 결국 대상자의 회음부에는 염증이 생겼고, 보호자는 염증이 요양보호사가 목욕을 시킬 때 제대로 씻겨주지 않아 발생한 것이라며 요양보호사를 교체해 줄 것을 요구했다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p102

• 대처 방법

요양보호사는 사용했던 기저귀를 말려서 다시 사용하면 대상자에게 악영향이 미친다는 것을 잘 알고 있다. 그럼에도 불구하고 보호자가 시키는 대로 했다면 윤리적으로 문제가 된다. 이는 윤리원칙에서 의도적으로 해를 입히거나 해를 입힐 위험이 있는 행위는 하지 말아야 한다는 '무해성의 원칙'에 어긋나는 행동이다. 사용했던 기저귀를 다시 쓸 수 없는 이유를 보호자에게 설명하고, 만약 그럼에도 불구하고 보호자가 계속 강요한다면 관리책임자와 다른 가족(자녀 등)들에게 이러한 상황에 대해 설명을 해야 한다. 그래도 문제가 해결되지 않을 때는 기관 차원에서 요양보호서비스를 이어갈 수 없음을 알린다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p103

[요양보호사가 대상자의 금품을 절도한 경우]

• 문제 사례

30대 여성 요양보호사가 자신이 돌보던 어르신(82)의 금품을 절도하여 경찰에 붙잡혔다. 경찰에 따르면 요양보호사인 A씨는 어르신 댁에 들어가 서랍에 보관되어 있는 통장과 도장을 훔친 뒤 인근 은행에서 현금 100만 원을 인출한 혐의를 받고 있다.

• 대처 방법

이 사건이 발생한 가장 근본적인 원인은 요양보호사의 직업윤리가 결여되어 있다는 점이다. 요양 보호사로서 마땅히 지켜야 할 도덕적 가치관을 지니고 있었다면 이러한 사건은 일어나지 않았을 것이다. 요양보호사는 요양보호 업무에 임할 때마다 자신의 직업적 윤리와 자세를 정비할 필요가 있다. 요양보호사직에 종사하게 된 동기를 점검하며 대상자를 존중하는 태도를 갖도록 노력한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p78

<표 1-17> 학대행위자와 학대피해노인과의 관계

피해자 본인	친족								타인	기관	계
	배우자	아들	며느리	딸	사위	손자녀	친척	소계			
290	1,263	1,913	131	424	27	124	49	3,931	176	704	5,101
5.1	24.8	37.5	2.6	8.3	0.5	2.4	1.0	77.1	3.5	13.8	99.5

* 자료: 중앙노인보호전문기관, 2018, 『2017노인학대현황보고서』

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p79

<표 1-19> 신체적 학대 내용

학대행위	세부 학대 내용
노인을 폭행한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 밀치거나 넘어뜨린다. - 발로 찬다. - 주먹으로 폭행한다. - 몸을 벽에 박거나 바닥에 내리치는 행위 등을 가한다. - 머리카락 또는 몸을 강하게 잡거나 흔든다. - 목을 조른다. - 손 또는 몸으로 강하게 억압하며 짓누른다. - 몸을 발로 밟는다. - 질질 끌고 다닌다. - 머리채를 잡아당기거나 움켜잡아 뽑는다. - 할퀴거나 꼬집는다. - 입으로 물어뜯는다. - 몽둥이, 빗자루 등의 도구로 노인을 폭행한다. - 물건을 던져 노인에게 상해를 입힌다. - 칼이나 흉기를 사용하여 노인에게 상해를 입힌다. - 담배불 또는 도구를 이용하여 노인에게 화상을 입힌다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p80

<표 1-19> 계속

학대행위	세부 학대 내용
노인을 제한된 공간에 강제로 가두거나, 노인의 거주지 출입을 통제한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 집 안의 제한된 공간에서 나가지 못하게 통제한다. - 집 밖으로 나가지 못하게 통제한다. - 제한된 공간에 장치(자물쇠 등)를 설치하여 출입을 통제한다. - 집 밖으로 끌어내거나 쫓아낸다. - 집에 들어오지 못하게 한다. - 노인의 거주지 주변 출입을 통제한다
노인의 신체를 강제로 억압한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 침대 등에 묶어 움직이지 못하게 한다. - 신체 일부 또는 모두를 사용하지 못하게 장치(예: 끈으로 묶어두기, 수갑 채우기, 손·발목 묶기 등)를 설치한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p80

<표 1-19> 계속

학대행위	세부 학대 내용
신체적 해를 가져올 위험성이 큰 행위로 노인을 협박하거나 위협한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 칼이나 가위 등 흉기를 사용하여 협박하거나 위협한다. - 물건을 던지거나 기물파손을 하는 등의 행위로 협박하거나 위협한다.
노인의 신체적 생존을 위협할 수 있는 행위를 한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 기본 생존 유지에 필요한 장치(가스, 난방, 전기, 수도)로부터 단절시킨다. - 기본 생존 유지에 필요한 식사 또는 음료를 보관하는 물품(밥통, 냉장고)으로부터 단절시킨다. - 기본 생존 유지에 필요한 식사 또는 음료로부터 단절시킨다. - 치료 및 생존 유지에 필요한 약물(심장관련, 당뇨, 혈압 등)로부터 단절시킨다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p80

<표 1-19> 계속

학대행위	세부 학대 내용
약물을 사용하여 노인의 신체를 통 제하거나 저해한다.	- 의료적으로 불필요한 약물이나 주사를 강제로 복용·투입하게 한다.
노인이 원하지 않 거나 수행하기 어 려운 노동을 하게 한다.	- 원치 않는 의사를 보였음에도 불구하고 일(노동)을 하도록 강요한다. - 강제로 수감하거나 위협하여 일(노동)을 강요한다. - 일을 수행하기 어려운 정신 및 신체적 상황임에도 불구하고 일(노동)을 하도록 강요한다. - 정신 및 신체적 악화를 가져올 수 있는 조건에서 일(노동)을 하도록 강요한다.

자료: 중앙노인보호전문기관, 2018

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p81

<표 1-20> 정서적 학대 내용

학대행위	세부 학대 내용
노인과의 접촉을 기피한다	<ul style="list-style-type: none"> - 쳐다보지 않고 무시한다. - 말을 걸지 않거나 대화를 하지 않는다. - 말과 행동을 지속적으로 무시하고 반응을 보이지 않는다. - 일상생활(식사, 일상물품 사용 등)을 타 가구원과 별도로 하게 한다.
노인의 사회관계 유 지를 방해한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 친구나 친지들과 만나거나 연락하는 것을 방해한다. - 친구나 친지 등이 방문하는 것을 싫어한다. - 비방이나 모욕, 위협, 협박 등으로 타인이 노인과 관계를 유지하는 것 을 싫어하게 만든다. - 일상적인 사회활동이나 종교 활동을 노골적으로 방해한다 - 비방이나 유언비어로 노인의 경제활동을 저해한다. - 이성교제를 방해한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p81

<표 1-20> 계속

학대행위	세부 학대 내용
노인을 위협·협박하는 언어적 표현이나 감정을 상하게 하는 행동을 한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 죽이겠다고 협박한다. - '시설로 보낸다' 또는 '집에서 나가라' 등의 위협·협박을 한다. - 요구를 무조건 무시한다. - 고함을 지르거나 욕을 한다. - 혐오스러운 말을 한다. - 수치심을 느끼게 하는 모욕적인 말을 한다. - 자존심을 상하게 하는 말을 한다. - 창피를 준다. - 비웃거나 조소를 한다. - 재앙을 가져오는 사람으로 취급한다.
노인과 관련된 결정 사항의 의사결정 과정에서 소외시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> - 거취 결정에서 노인을 배제한다. - 소지품 처분을 결정할 때 노인의 의사를 반영하지 않는다. - 집안 경조사에 참여시키지 않는다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p82

<표 1-21> 성적 학대 내용

학대행위	세부 학대 내용
노인에게 성폭력을 행한다.	<ul style="list-style-type: none">- 원치 않음에도 불구하고 강제로 성관계를 갖는다.- 원치 않음에도 불구하고 강제로 성관계를 강요하거나 시도한다.- 원치 않음에도 불구하고 입맞춤, 애무 등을 요구한다.- 원치 않음에도 불구하고 가슴이나 엉덩이 등 신체 일부를 만진다.- 판단능력이 없거나 의사표현을 할 수 없는 노인을 성폭행한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p82

<표 1-21> 계속

학대행위	세부 학대 내용
노인에게 성적 수치심을 주는 표현이나 행동을 한다.	<ul style="list-style-type: none"> - 신체를 빗대어 수치심을 주는 언행을 한다. - 성적 언행 등으로 노인에게 굴욕감이나 혐오감을 느끼게 한다. - 사람들이 보고 있음에도 불구하고 노인의 성적 신체부위를 드러내고 옷 또는 기저귀를 교체한다. - 사람들이 보고 있음에도 불구하고 노인을 알몸으로 목욕시킨다. - 원하지 않거나 판단 능력이 부족한 노인의 성적 신체부위를 몰래 촬영한다. - 원치 않음에도 불구하고 학대행위자의 성기 및 자위행위를 보게 한다. - 원치 않음에도 불구하고 포르노 잡지나 비디오를 보게 한다. - 원하지 않거나, 판단능력이 부족한 노인임에도 불구하고 노인의 성적 신체부위 전체 또는 일부를 드러내 놓는다.

자료: 중앙노인보호전문기관, 2018

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p83

<표 1-22> 경제적 학대 내용

학대행위	세부 학대 내용
노인의 소득 및 재산, 임금을 가로채거나 임의로 사용한다.	<ul style="list-style-type: none">- 임금, 연금, 임대료, 재산 등을 가로챈다.- 의사표현 능력이 없는 노인의 연금, 재산 등을 가로챈다.- 저축, 주식 등을 임의로 사용한다.- 공공 부조(예: 국민기초생활보장 수급자 생계비) 급여를 가로채거나 임의로 사용한다.- 허락 없이 노인명의로 은행계좌로부터 현금을 인출하여 사용한다.- 노인 소유의 귀중한 물건을 빼앗는다.- 귀중한 물건을 파괴하는 등 재산적 피해를 준다.- 빌린 돈을 갚지 않거나 귀중한 물건을 돌려주지 않는다.- 노동에 대한 대가를 정당하게 지급하지 않는다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p83

<표 1-22> 계속

학대행위	세부 학대 내용
<p>노인의 재산에 관한 법률적 권리를 침해하는 행위를 한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 부동산을 노인의 동의 없이 임의로 사용하거나 강제로 명의변경 한다. - 수표 및 기타 금융·법적 서류에 서명을 날조한다. - 노인의 신용을 이용하여 이익을 취한다(명의 도용). - 허락 없이 노인명의로 은행 등에서 대출을 받는다. - 허락 없이 노인명의로 은행계좌, 보험 등을 해약한다. - 사기나 강압, 부당한 위력으로 유언장, 계약서, 위임장 등에 서명을 허위로 작성하거나 변조한다. - 대리권을 노인이 원하지 않는 방법으로 악용한다. - 노인부양을 전제로 재산 상속을 약속받거나 재산을 증여받았으나 부양 의무를 이행하지 않는다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p83

<표 1-22> 계속

학대행위	세부 학대 내용
노인의 재산 사용 또는 관리에 대한 결정을 통제한다.	<ul style="list-style-type: none">- 희망하는 재산 사용을 이유 없이 제한하거나 강요한다.- 돈을 일상생활에서 마음대로 사용하지 못하게 한다.- 재산을 노인이 원하지 않는 방법으로 사용하도록 강요한다.- 재산관리 관련 결정을 제한하거나 강요한다.- 노인명의 재산을 불법적으로 소유하려고 협박한다.- 수표 및 기타 금융·법적 서류에 서명을 강요한다

자료: 중앙노인보호전문기관, 2018

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p84

<표 1-23> 방임 내용

학대행위	세부 학대 내용
거동이 불편한 노인 의 의식주 등 일상 생활 관련 보호를 제공하지 않는다.	<ul style="list-style-type: none"> - 스스로 식사하기 힘든 노인을 방치한다. - 스스로 배변처리가 어려운 노인을 방치한다. - 스스로 청결유지(목욕, 빨래 등) 또는 환경관리(청소 등)가 불가능함에도 불구하고 이를 방치한다. - 심각한 질환(치매 등)이 있는 노인을 홀로 거주하게 한다. - 안정된 주거공간을 제공하지 않고 떠돌게 한다. - 부적절한 주거공간(컨테이너 등)에 거주하는 것을 방치한다.
경제적 능력이 없는 노인의 생존을 위 한 경제적인 보호 를 제공하지 않는 다.	<ul style="list-style-type: none"> - 경제적 능력이 없는 노인의 기본적 생존을 위한 생활비를 지원하지 않거나 중단한다. - 경제적 능력이 없는 노인의 생활관련 업무(세금 및 각종 요금 납부)를 방치한다. - 경제적 능력이 없는 노인의 사회적 활동(용돈, 종교 활동비, 경조사비 등)을 위한 경제적 지원을 제공하지 않는다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p84

<표 1-23> 계속

학대행위	세부 학대 내용
의료 관련 욕구가 있는 노인에게 의료적 보호를 제공하지 않는다.	<ul style="list-style-type: none">- 필요한 보장구(틀니, 보청기, 돋보기, 지팡이, 휠체어 등)를 제공하지 않는다.- 필요한 의료적 처치를 제공하지 않거나 거부·방해하거나 소홀히 한다.- 질병으로 인해 거동이 불편한 노인의 간병을 소홀히 한다 (악취, 욕창, 염증 등 발생).

자료: 중앙노인보호전문기관, 2018

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p85

<표 1-24> 자기방임 내용

학대행위	세부 학대 내용
<p>자신을 돌보지 않거나, 돌봄을 거부함으로써 노인의 생명이 위협받는다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 노인 자신이 의료처치 또는 약복용 등 의사의 지시에 따른 치료 행위를 거부한다. - 건강, 생활, 환경 등의 위험한 상황에서 노인이 도움을 요청하지 않거나 거부한다. - 노인 스스로 생존을 위해 필수적인 의식주 관련 행위를 거부함으로써 생명이 위협받는다. - 일상생활 수행을 위한 신체적·정신적 능력을 상실한 노인이 돌봄을 거부함으로써 생명이 위협받는다. - 건강에 치명적임에도 불구하고 노인이 약물이나 알코올 남용을 지속한다. - 노인이 자살을 시도한다.

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p85

<표 1-25> 유기 내용

학대행위	세부 학대 내용
의존적인 노인을 유기한다.	<ul style="list-style-type: none">- 연락을 두절하거나 왕래를 하지 않는다.- 시설, 병원에 입소시키고 연락과 왕래를 두절한다.- 인지기능을 상실한 노인(치매, 약물중독, 알코올중독, 정신질환 등)을 고의적으로 가출 또는 배회 하게 한다.- 낯선 장소에 버린다.- 배회하는 상태에서 발견된 노인에 대하여 부양의무자가 부양 의무 이행을 거부한다.

p86

<노인복지법 제61조의2(과태료)>

다음 어느 하나에 해당하는 자에게는 500만 원 이하의 과태료를 부과한다.

<개정 2018. 12. 11.>

- 1. 제39조의11제2항에 따른 명령을 위반하여 보고 또는 자료제출을 하지 아니하거나 거짓으로 보고하거나 거짓 자료를 제출한 자**
- 2. 제39조의6제2항을 위반하여 노인학대를 신고하지 아니한 사람**
- 3. 제39조의17제5항을 위반하여 취업자등에 대하여 노인학대관련범죄 경력을 확인하지 아니한 노인관련기관의 장**

p86

<노인복지제39조의6(노인학대 신고의무와 절차 등)>

다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 그 직무상 65세 이상의 사람에 대한 노인 학대를 알게 된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고하여야 한다.

<개정 2018. 12. 11.>

- 5. 「사회복지사업」 제14조에 따른 사회복지전담공무원 및 같은 법 제34조에 따른 사회복지관, 부랑인 및 노숙인보호를 위한 시설의 장과 그 종사자**
- 6. 「노인장기요양보험법」 제31조에 따른 장기요양기관 및 제32조에 따른 재가장기 요양기관의 장과 그 종사자**

<표 1-26> 노인학대 예방을 위한 유관기관

구분	역할
보건복지부	- 노인보호업무와 관련한 법·제도적 정책 수립, 노인복지시설에 대한 행정·재정적 지원 등
시·도	- 시설에 확인 업무지도 및 감독, 노인복지법 제39조의5 제2항에 따라 보호조치를 의뢰받은 학대피해노인에 확인 행정적인 조치 등
시·군·구	- 학대피해노인 및 보호자 또는 학대행위자의 신분조회 요청 등에 대한 협조, 필요시 관계 공무원 또는 노인복지상담원으로 하여금 노인복지 시설과 노인 또는 관계인에 대한 조사, 노인 인권 보호 및 학대예방 관련 위원회 설치 운영 등
노인보호 전문기관	- 노인학대 사례의 신고접수, 신고된 시설학대 사례에 확인 개입, 시설의 학대 사례 판정에 대한 자문, 학대사례에 대한 사례관리 절차지원 등

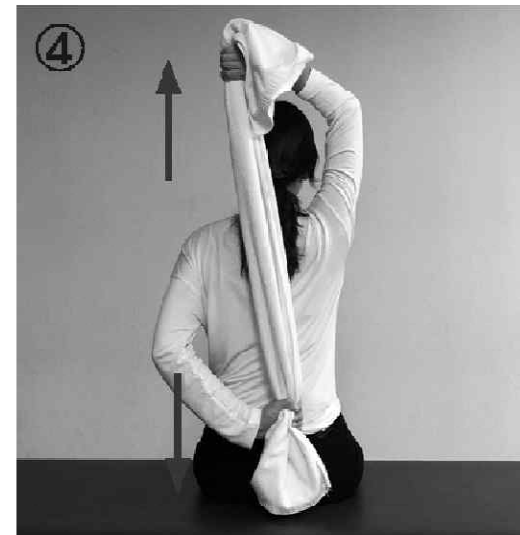
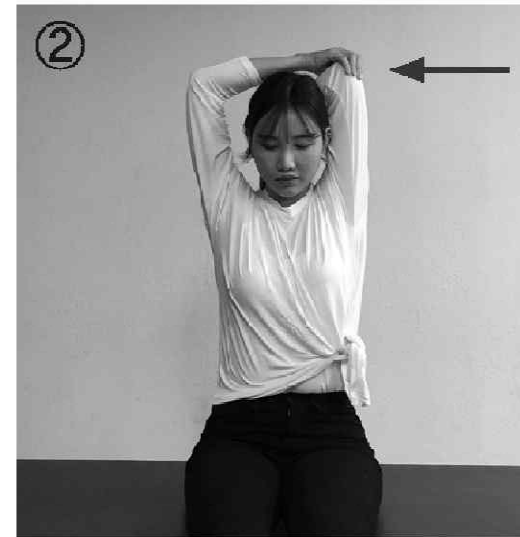
요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p87

<표 1-26> 계속

구분	역할
노인복지 시설	<ul style="list-style-type: none"> - 시설 내 노인학대 의심사례 및 학대사례 발견 시 노인보호전문기관 또는 수사 기관에 신고, 학대피해노인 및 학대행위자에 대한 상담 및 개입 협조 - 보호가 필요한 학대피해노인에 대한 입소 의뢰 시 신속한 보호 - 시설내 종사자 및 이용자 대상 노인학대 예방교육 실시
사법경찰	<ul style="list-style-type: none"> - 노인학대 신고사례에 대한 현장조사, 노인학대행위자의 형사재판을 요하는 사례에 대한 수사 전담, 응급조치를 요하는 노인 학대 사례를 일시보호시설 또는 의료기관에 의뢰
의료기관	<ul style="list-style-type: none"> - 다분야의 보건의료전문가로 구성된 학대노인 보호팀을 구성— 운영하며, 의뢰받은 피학대 노인에게 종합적인 의료서비스 제공, 노인학대 판정을 위한 의학적 진단, 소견, 증언 진술
법률기관	<ul style="list-style-type: none"> - 피해 노인의 법률적 보호 및 학대행위자에 대한 보호처분을 포함한 판정, 후견인의 지정, 피해 노인을 가족과 격리함 등

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p108

스트레칭 운동



요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p109

근육 운동

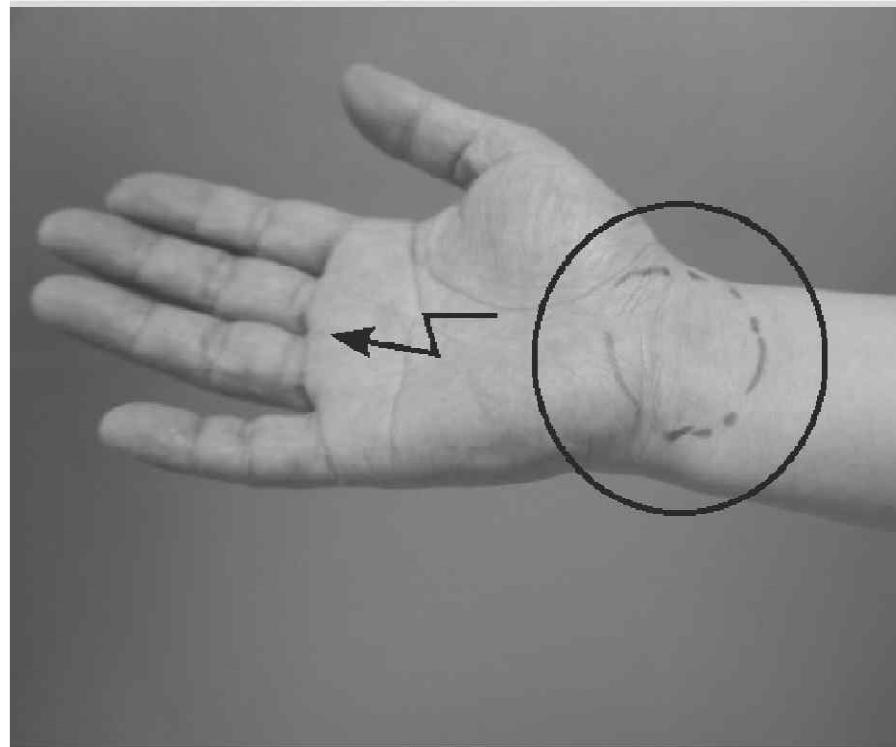
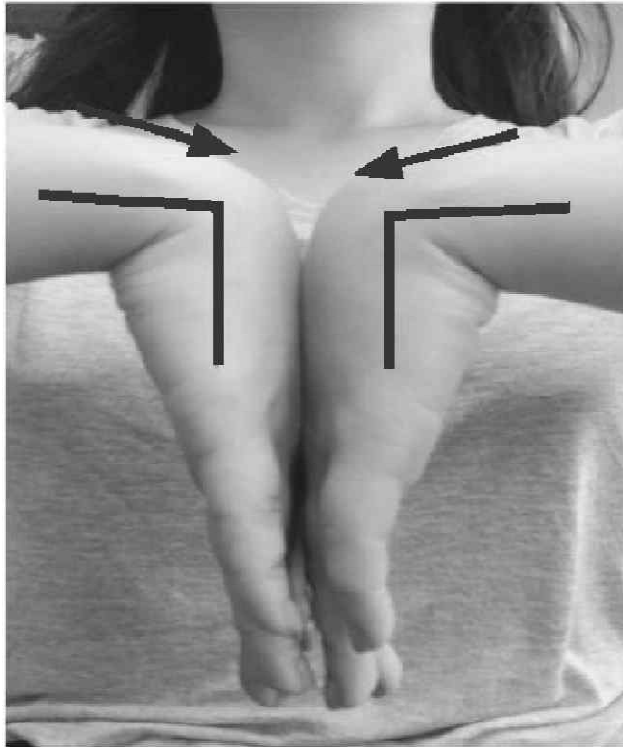


요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p110

손목 통증 예방 스트레칭 운동법



자가진단법



요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p111

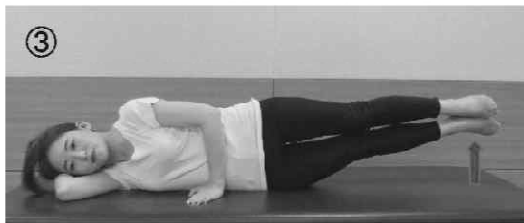
요통예방 요추 안정화 운동



① 비로 누워 무릎을 굽힌 상태에서 엉덩이 들기



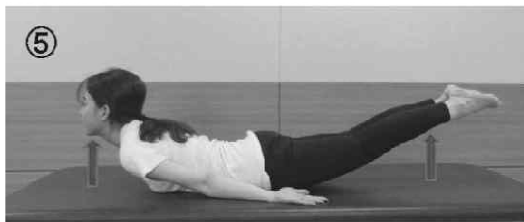
② 비로 누워 무릎을 굽힌 상태에서 옆으로 허리 돌리기(천천히)



③ 옆으로 누워 다리를 벌린 상태에서 아랫다리 들어 올려려 붙이기



④ 옆드려 누운 자세에서 위로 다리 들어 올리기



⑤ 옆드려 누운 자세에서 위로 머리와 다리를 동시에 들어 올리기



⑥ 양반다리로 앉은 자세에서 팔을 앞으로 곧게 펴고 허리 굽히기



⑦ 네발 옆드린 자세에서 엉덩이를 뒤로 밀어 쫓으려 앉기

요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리 p112

[요통을 예방하면서 물건을 이동하는 방법]

1. 물건을 양손으로 들어 올릴 때

- 허리를 펴고 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮추고 지지면을 넓힌다.
- 무릎을 펴서 들어올린다.
- 물건을 든 상태에서 방향을 바꿀 때 허리를 돌리지 않고 발을 움직여 조절한다.
- 물체는 최대한 몸 가까이 위치하도록 하여 들어올린다.
- 허리가 아닌 다리를 펴서 들어 올린다.

2. 물건을 한 손으로 들어 올릴 때

- 발을 앞뒤로 벌려 지지면을 넓힌 후 무릎을 굽혀 몸의 무게 중심을 낮춘다.
- 무릎을 펴서 들어올린다.

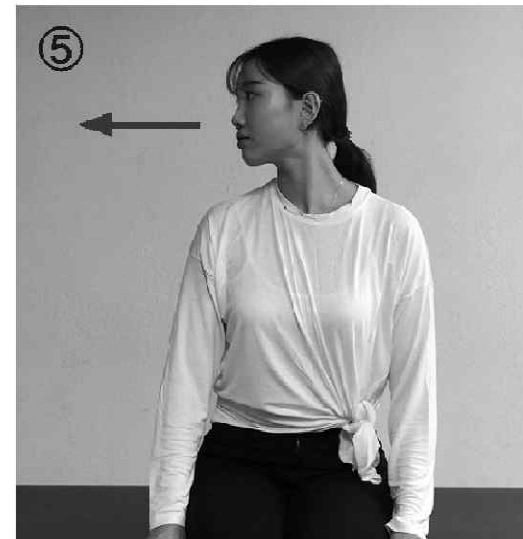
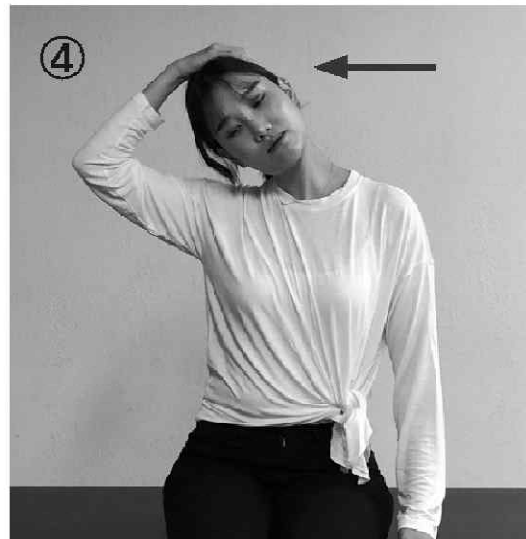
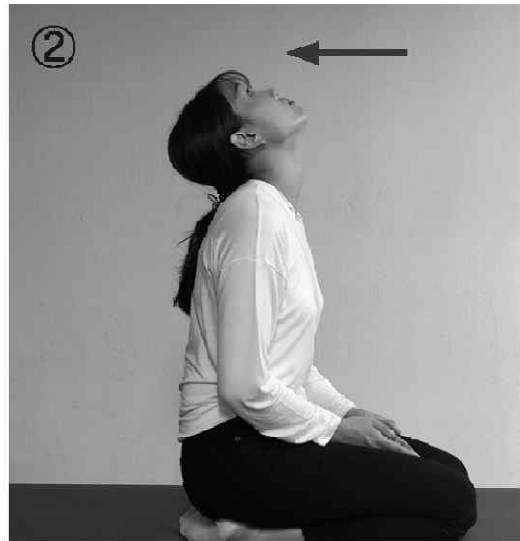
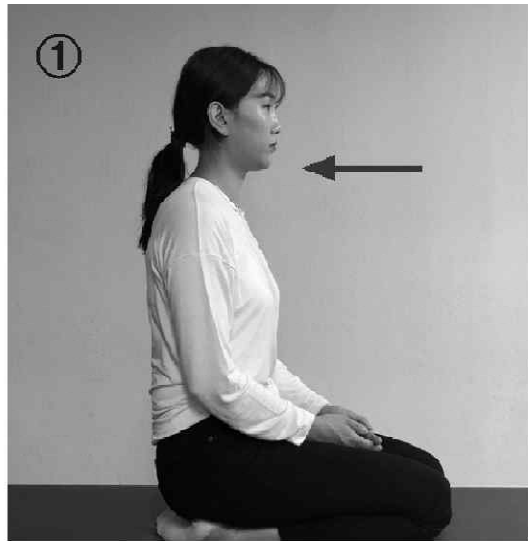
3. 침대 또는 높고 넓은 바닥에 있는 물체를 움직일 때

- 한쪽 무릎을 위에 올리고 자세를 낮추어 움직인다.



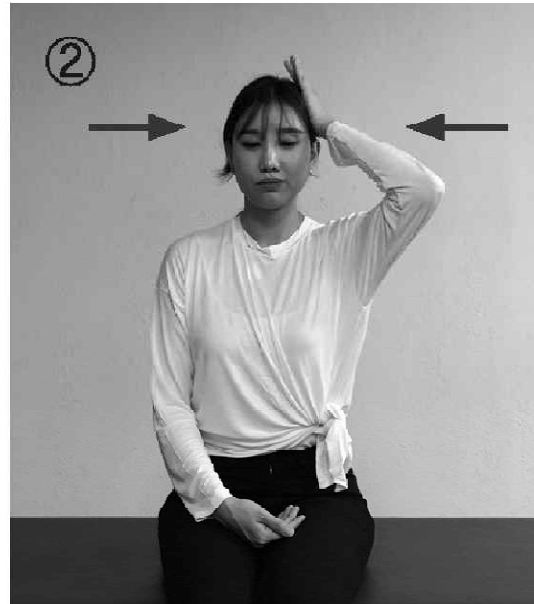
요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p113

목 통증 예방 스트레칭 운동



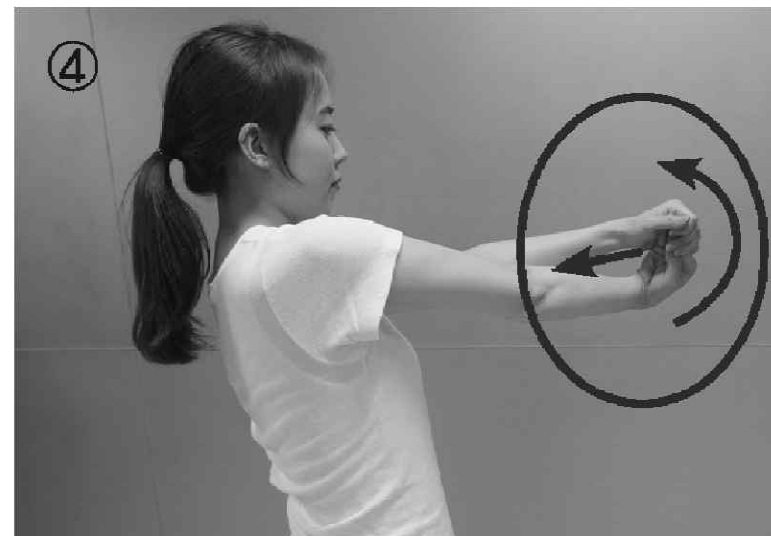
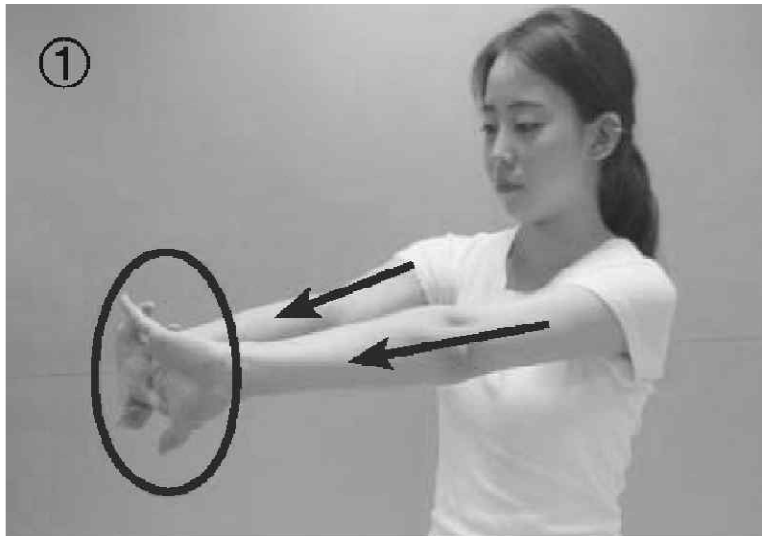
요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p114

목 근육 운동



요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p115

팔꿈치 통증 예방 스트레칭 운동



요양보호사 표준교재 제1편 요양보호 개론 III 인권과 직업윤리
p115

<표 1-28> 근골격계질환 발병 단계별 특징

단계	특징
1단계	<ul style="list-style-type: none">•작업 중 통증, 피로감을 느낌•하룻밤 지나거나 휴식을 하면 증상이 없어짐•작업 수행 능력에는 변화 없음•며칠 동안 지속되며, 악화와 회복이 반복됨
2단계	<ul style="list-style-type: none">•작업 시작부터 통증이 나타남•하룻밤 지나도 통증이 지속되며, 잠을 방해함•반복적 작업 능력이 낮아짐•몇 주 혹은 몇 달간 지속되며, 악화와 회복이 반복됨
3단계	<ul style="list-style-type: none">•휴식 중이거나 일상적인 움직임에도 통증이 나타남•하루 종일 통증이 있으며, 잠을 방해함•가벼운 작업 수행에서도 어려움을 느낌•몇 달 혹은 몇 년간 지속됨