

과정명	
07차시	대소변과 목욕보조 및 용모관리

## 1. 배설 능력 파악 및 지원

- 장애나 다른 이유로 타인의 도움 없이는 배설을 할 수 없을 경우, 그 이용자는 인간으로서의 자존심까지 잃어버린 것 같은 비참한 감정을 갖기 쉽다. “배설도 혼자서 해결하지 못한다면 차라리 죽는게 낫다”라고 말하듯이 사람들은 배설에 대해 부정적인 감정을 갖고 있다. 그만큼 배설은 대상자가 가장 민감하게 생각하는 부분이므로 수치심이나 절망감을 느끼지 않도록 특별히 주의할 필요가 있다.
- 배설 도움을 받는 대상자는 자기 혼자서 해결하던 자신만의 세계에 타인이 들어오는 것이 된다. 벗은 몸은 물론이고 성기를 보여야 할 수도 있다. 이때 대상자는 불쾌감, 수치심, 혐오감, 정신적인 고통 그 자체인 것이다. 배설 도움을 받는 대상자는 정신적 고통은 물론 직원에게 정신적 부담을 느껴 식사량과 수분의 양을 줄이려고 노력할 것이다.
- 배설도움을 주는 직원은 이러한 이용자의 심리적 상태를 잘 이해하고 특히, 혼자서 할 수 있는 부분은 가능한 할 수 있도록 지원하여 자존감을 유지할 수 있도록 해야 하며, 이를 위해 이용자와 함께 어떤 것을 할 수 있고 어떤 것을 할 수 없는지 확인하는데 충분한 노력을 기울여야 한다. 만약 용변 의사를 표현할 수 있는 경우에는 문제가 되지 않지만 그렇지 못할 경우 사전에 이를 인지하는 방식에 대해 배워 둘 필요가 있다.

### ① 배설의 일반적 원칙

대상자가 배설을 스스로 해결하지 못하고 다른 사람의 도움을 받을 때는 수치스러움과 불안감, 절망감을 느낄 수 있으므로 주의한다.

1. 배설물을 치울 때는 찡그린 표정을 하지 않도록 하고 대상자가 최대한 편안하게 배설하도록 배려해야 한다.
2. 배설할 때는 옷을 벗어야 하므로 배설하는 모습이 보이지 않게 가려주어 프라이버시를 지켜준다.
3. 배설을 하면 오래 두지 말고 바로 깨끗이 치운다. 대변이나 소변이 묻어 피부가 헐 수 있으므로 피부 상태도 살펴본다.
4. 대상자가 요의나 변의를 느낄 때 직원은 도움이 필요한 부분만을 도와준다. 대상자가 할 수 있는 부분은 스스로 하게 하는 것이 대상자의 자존감을 높여 주고 자립심을 키워줄 수 있다.
5. 항문은 앞에서 뒤로 닦아야 요로계 감염을 예방할 수 있다.
6. 대상자의 요구를 최대한 반영하고 존중한다.

## ② 배설 보조 시 유의 사항

### 1. 생활 리듬과 습관적 배변을 보도록 해야 한다.

배변에는 대상자의 장기간에 걸친 리듬이 있다. 이를 무시하고 매일 아침 정해진 시간에 배설하게 하는 등의 강압적인 행동은 안 된다. 무리하면 보조자의 신뢰를 상실하는 원인이 될 뿐만 아니라 대상자의 상태를 무너지게 하는 것이 된다.

### 2. 잔존 능력을 최대한 유지하도록 해야 한다.

더럽힌다고 해서 곧바로 기저귀를 사용하는 습관을 만들면 대상자는 몸을 움직이려는 기력도 상실해 버릴 수 있다. 배설은 가능한 한 화장실에서 한다는 자세를 가지게 한다. 걸을 수 있는 사람은 화장실로 가도록 하고, 걸을 수 없는 사람은 이동식 변기를 사용하도록 한다.

### 3. 실패해도 떠들지 않고 대상자를 안심시켜야 한다.

변기에 앉아 있어도 조금만 움직이면 의복이나 변기를 더럽히거나, 곧바로 변기를 사용하였더라도 배설 문제는 남을 수 있다. 제일 먼저 실패하지 않도록 잠옷이나 속옷을 입고 벗기 쉬운 것으로 준비한다. 그리고 실패하였더라도 말을 함부로 하지 말고 ‘속옷을 바꾸어 입을까요?’ 등으로 받아들이는 자세가 중요하다. 대상자 자신이 더럽히더라도 배설 수발을 받는 것을 대부분 싫어하므로 이를 비난하면 마음을 닫고 요의나 배변을 참는 결과를 가져온다.

### 4. 대상자와 보조자 모두 간단한 도구를 사용하도록 한다.

대상자와 보조자 모두가 체력을 소모하지 않는 범위에서 몸의 이동이 편하고 양변기나 침대용 이용변기의 사용을 권한다. 또한 실금한 경우에는 더럽혀진 물건을 바꾸기 간단한 것을 사용하도록 한다.

## ③ 대상자 욕구와 개별파일(사정기록지)

대상자의 욕구는 개별파일에 의거하여 진행한다. 여기서 개별파일이란 대상자 개인의 신체, 건강, 사회관련 등의 정보가 기록된 사정기록지를 말한다.

< 사정 기록지(초기 사정, 재사정) >

클라이언트 개인사항							
관리번호		성명	000	종교	000	주민등록번호	0
대상자분류	일반	기초생활수급권자		차상위(저소득)		국가유공자	기타
	유( 장애 유형: ) 무						
	독거	부부	자녀	가족	친척	동거	조손 기타
주소						전화번호	
가족사항	관계	성명	생년월일	직업	종교	동거여부	비고
신체 상태 욕구 사정							
질병 욕구 사정							
인지 상태 욕구 사정							
의사 소통 욕구 사정							
영양 상태 욕구 사정							
가족 및 환경적 욕구 사정							
수급자(보호자) 호소 욕구 사정							
자원이용 욕구사정							
총평							
비고							
가계도	재사정 시 가계도 불필요						
생태도	재사정 시 생태도 불필요						

## 2. 배설 상태 관찰 및 기록

- 관찰이란 대상자의 건강 상태와 장애를 객관적으로 파악하는 것으로 언어로 표현하는 관찰과 신체적 변화를 눈으로 알 수 있는 감각에 의한 관찰 방법이 있다. 관찰 시 유의할 점은 선입견이나 편견을 갖지 않고 대상자의 있는 그대로를 관찰해야 한다.
- 기록은 관찰과 제공한 내용을 잊지 않고, 서비스의 계속성을 유지하여 일관되고 보다 질 좋은 서비스 제공을 위해 필요하다. 따라서 배설에 있어서도 관찰과 기록은 대상자의 신체 상태 파악을 위해 반드시 필요하다. 배설은 건강 상태를 알 수 있는 중요한 척도이다. 배설물의 양과 간격, 냄새, 상태 등의 관찰을 잊어서는 안 된다. 배설 시에 대상자를 관찰하는 것은 건강에 이상이 있는지를 판단할 수 있는 좋은 기회이므로 배설 전, 중, 후의 기간 동안 빠짐없이 관찰한다. 평소에 관찰과 기록을 충분히 해 두면 이상을 빨리 발견할 수 있다. 또한 배설의 간격을 알게 되면 그 간격에 맞춰 도움을 주거나 적극적으로 화장실로 유도할 수 있다. 또한 변기를 삽입하는 시간이 예측되어 기저귀를 사용하지 않을 수도 있다. 배설의 도움을 받는 것이 부담스러워 수분을 삼가는 경우도 있으므로 탈수증을 일으키지 않도록 마시는 수분량과 배설량의 균형을 체크할 필요가 있다. 따라서 직원은 대상자가 자존감을 잃지 않고 편안하게 배설할 수 있도록 도와주어야 한다.

### ① 배설 시 관찰 내용

1. 배설 전 : 요의/변의 유무, 하복부 팽만감, 이전 배설과의 간격, 배설 억제
2. 배설 중 : 통증, 불편함, 불안정도, 배변 장애, 배뇨 장애
3. 배설 후 : 색깔, 혼탁의 유무, 배설 시간, 잔뇨감, 잔변감, 배설량
4. 기 타 : 요의와 변의의 언어적 표현, 안절부절 어쩔 줄 몰라 하는 표정이나 행동, 허리를 들썩이거나 몸을 비비 꼬는 등의 비언어적 행동 등도 주의 깊게 관찰해야 한다.

## 3. 목욕 방법 선택

목욕은 피부를 깨끗이 하거나 편안함을 증진시키고 혈액 순환과 근육 이완 및 관절 운동을 돕는다. 그중 더운물 목욕은 진정 효과가 있어 차분해지며, 기분을 상쾌하게 하고 긴장을 완화 시켜 준다. 신체가 불결하면 세균이 번식하기 쉽고 습진과 욕창을 악화시켜 상태가 나빠지게 된다. 따라서 목욕의 습관화를 통해 피부의 청결을 유지시키는 것이 중요하다. 그러나 모든 대상자에게 목욕만이 최선의 방법은 아니다. 대상자의 신체 기능과 상태에 따라 목욕 전, 후를 비교하여 안색이나 기분이 평소와 다르거나 발열, 어지러움, 두통, 가려움, 통증 등이 없는지 확인하는 것이 중요합니다. 목욕 후에도 목욕 중에 관찰한 것과 같이 잘 살펴봐야 하고, 목욕 후 20분이 지났는데도 힘들어하면 의사와의 상담이 필요하다. 목욕은 무엇보다도 인간 존엄을 바탕으로 대상자의 특성에 대한 존중 및 대상자의 자기 결정에 대한 신념을 존중해 주어야 한다.

## ① 개별 파일

대상자와 그 가족의 상황을 한눈에 파악할 수 있는 기록으로 성명, 연령, 주소, 직업, 생활력, 신체 상태, 질병, 인지 상태, 의사소통, 영양 상태, 가족 및 환경, 대상자 욕구, 자원 사정 등을 가계도와 생태도를 기초로 하여 작성한다.

## ② 목욕 시설의 세부 기준

장애인·노인·임산부 등의 편의 증진 보장에 관한 법률 시행규칙 제「2조 1항 편의시설의 구조·재질 등에 관한 세부 기준 <개정 2015.7.29.> 을 설명하고 있다(부록 참조).

## ③ 목욕하기 전 준비 사항

1. 대상자의 목욕 능력이나 방식, 목욕 시 사용되는 보조 기구, 목욕 횟수와 시간, 필요한 도움의 정도를 대상자의 개별파일이나 일상생활능력(ADL) 평가도구를 통해 알아본다.
2. 대상자의 신체 상태 즉, 욕창이나 습진 유무 및 피부 상태를 살펴보아야 한다.
3. 회음부 등의 민감한 부분을 관리할 때에는 대상자와 상의하여 그 방법이나 시기 등을 조절할 필요가 있다.
4. 잔존 능력을 유지하기 위해 대상자가 할 수 있는 부분은 최대한 혼자서 할 수 있도록 지지한다.
5. 감염 방지를 위해 반드시 장갑을 착용하고, 위의 내용들을 감안하여 대상자와 어떤 과정으로 목욕할 것인지에 대해 설명하고 동의를 구한다.

# 4. 신체 상태 관찰 및 보조 기구 활용

- 목욕 보조에서 관찰이란 이용자의 신체 상태, 심리 상태 등 전체를 지속적으로 잘 살펴보는 것을 말한다. 목욕 전과 후의 신체 상태 관찰 시에는 외상은 없는지, 있다면 어떻게 생겼는지 파악한다. 또한 목욕을 할 수 있는 건강 상태에 따라 전신욕이나 부분욕, 샤워욕의 종류도 결정하게 된다. 목욕 후에는 반드시 일지에 그 결과를 기록하고, 그 기록을 통해 향후 대상자에게 적합한 서비스를 제공하기 위한 지침으로 사용하여 보다 적절한 서비스를 제공할 수 있다. 대상자 스스로 목욕을 할 수 없을 경우에는 목욕 보조 기구를 이용하는데, 장애인 복지법과 노인장기요양법에 의거해서 보조 기구를 구입하거나 대여할 수 있다. 장애인 보조 기구란 장애인이 장애의 예방과 보완 기능 향상을 위하여 사용하는 의지·보조기 및 그 밖에 보건복지부장관이 정하는 보장구와 일상생활의 편의 증진을 위하여 사용하는 생활용품을 말한다(「장애인복지법」 제65조제1항).

- 노인장기요양보험 급여 복지 용구는 심신 기능이 저하되어 일상생활을 수행하는데 지장이 있는 대상자에게 일상생활 또는 신체 활동 지원에 필요한 용구로써 보건복지부장관이 정하여 고시한다(보건복지부고시 제2012-42호).

- 구입 또는 대여해서 사용할 수 있는 품목은 이동 변기, 목욕 의자, 성인용 보행기, 안전 손잡이, 미끄럼 방지 용품, 간이 변기, 지팡이, 욕창 예방 방석, 자세 변환 용구, 수동 혈체

어, 전동 침대, 수동 침대, 욕창 예방 매트리스, 이동 욕조, 목욕 리프트, 배회 감지기, 경사로 등이다. 장기 요양 등급자는 연간 160만원 한도 내에서 복지 용구를 구입 혹은 대여하여 사용할 수 있다

## 5. 용모에 대한 욕구 파악

### ① 용모 관리

용모 관리란 머리 빗기, 면도, 손발톱 다듬기를 관리하는 능력, 화장, 옷차림을 관리하는 능력 및 옷 갈아입히는 기술을 포함한다. 용모에 대한 욕구 파악을 위해서는 개별 파일과 일상생활수행능력(ADL)평가를 통해서 파악할 수 있다. 용모에 대해서는 특히, 개인의 관심과 취향에 따라 차이가 있으므로 어느 영역보다 개인의 욕구를 반영해야 한다. 우울이나 통증이 있으면 용모에 무관심하거나 기피할 수 있다. 또한 누군가가 자신의 몸에 손을 대는 것에 대한 수치스러움이나 모욕감을 느낄 수도 있다. 이때 대상자의 몸에 손을 먼저 대지 말고 신체적으로나 정신적으로 불편한 것이 없는지 살펴보고 부드러운 태도로 격려해 주는 것이 필요하다. 따라서 용모 관리는 신체·정서·사회적 상황에 따른 욕구에 맞게 개별화되고 차별화된 서비스를 제공하고 자기결정권 존중과 함께 이를 충분히 향유할 수 있도록 선택의 폭을 최대한 자유롭게 해야 한다.

용모 관리에 필요한 내용은 아래와 같다.

#### 1. 의복

단추가 떨어져 있거나 바느질이 헤진 곳은 없는지 세밀하게 관찰하고 청결하고 단정하게 입는다.

#### 2. 액세서리

너무 요란하거나 뽀족하여 다칠 우려가 있는 액세서리 착용은 위험하므로 주의한다.

#### 3. 구두

장식이 복잡하거나 끈이 늘어지면 밟혀 자칫 다칠 우려가 있으므로 주의한다. 굽이 높지 않고 발 크기에 맞는 신발을 선택하여 청결하게 착용한다.

#### 4. 화장

화장은 개인의 취향에 따라 차이가 있으나 일반적으로 너무 강하지 않은 밝고 건강하게 보일 정도의 자연스러운 화장이 좋다.

#### 5. 두발

두발도 화장과 마찬가지로 개인의 취향이 중요하다. 개인의 취향에 따라 머리 모양을 하되 단정하게 빗질하는 것이 중요하다.

#### 6. 손과 발

손톱과 발톱은 불순물이 끼지 않게 짧게 깎고 손은 항상 청결하게 유지한다.

## 6. 용모 관리 지원

용모 관리에 필요한 도구는 고정형 솔, 면도기, 손발톱 깎기, 거울, 드라이, 면도기, 화장품 등이 있다. 용모 관리 후는 <표 5-3> 서비스 제공 기록지의 서비스 제공 기록을 기록한다. 기록 방법은 아래 표의 세부 내용을 참조하여 기록지마다 대상자의 이름, 생년월일, 날짜, 시간, 서비스 제공 내역을 체크하며 필요한 경우 대상자의 용모 관리에 대한 주기를 파악함으로써 다음 서비스 제공 시기를 예측할 수 있다. 용모 관리 후 물품을 정리하여 다음에 사용할 때 당황하지 않도록 하여야 한다. 고정형 솔이나 면도기 등은 사용 후 깨끗이 씻은 다음 물기를 닦아 대상자 손이 닿는 욕실에 비치하고, 손, 발톱 깎기는 사용 후 먼지 및 찌꺼기를 털어내고 일정한 장소에 넣어 둔다. 거울 등 수시로 사용하는 도구는 대상자 근처에 놓아 필요 시 사용하도록 한다. 물품을 정리하지 않고 그대로 사용하면 자칫 녹이 슬거나 균이 묻어 있는 채 그대로 사용할 수 있다. 따라서 깔끔하고 청결하게 관리하는 것이 가장 중요하다.

< 장기요양급여제공 기록지(시설 급여 및 단기 보호) >

장기요양기 관기호		수 급 자 성명		장기 요양 등 급		침실	호(실)
장 기 요 양 기관명		생년월일			장기 요 양 인정 번호		
년 월/일	/	/	/	/	/	/	/
세면 도움							
구강 관리							
머리 감기기							
몸단장							
옷 갈아입히기							
목욕 도움							
식사 도움							
체위 변경							
이동 도움							
신체기능 유지·증진							
화장실 이용하기							
침구·린넨 교환							
환경 관리							
물품 관리							
세탁물 관리							
신체 기능 훈련							
기본 동작 훈련							
일상생활 동작 훈련							
물리 치료							
작업 치료							
인지 및 정신 기능 훈련							
언어 치료							
그 밖의 재활 치료							

외출(산책) 시 동행							
의사소통 도움							
-간호 처치, 치매 관리 지원 등의 서 비스 기록 -대상자 특성 등 기 록 -입·퇴소 시간 기록							
작성자 서명 (인 또는 서명)							

<장기요양급여제공 기록지 (신체활동지원)>

구분	세부내용
신체 활동 지원(뒤쪽)	
세면 도움	얼굴·목·손 씻기·세면장까지의 이동 보조, 세면 동작 지도, 세면 지켜보기
구강 관리	구강 청결(양치질 등), 양치 지켜보기, 가글액/물 양치, 틀니 손질, 필요 물품 준비 및 사용물품의 정리
머리 감기기	세면장까지의 이동 보조 포함, 머리 감기, 머리 말리기, 필요 물품 준비 및 사용 물품의 정리
몸단장	머리 단장, 손발톱 깎기, 면도, 면도지켜 보기, 화장하기, 필요 물품 준비 및 사용 물품의 정리
옷 갈아입히기	의복 준비(양말, 신발 포함), 지켜보기 및 지도, 속옷·겉옷 갈아입히기, 의복 정리
목욕 도움	입욕 준비, 입욕 시 이동 보조, 몸 씻기(샤워 포함), 지켜보기, 기계조작, 욕실 정리
식사 도움	아침, 점심, 저녁 및 간식 포함 식사 도움, 지켜보기, 경관 영양 실시, 구토물 정리, 식사 준비 및 정리
체위 변경	체위 변경, 일어나 앉기 도움
이동 도움	침대에서 휠체어로 옮겨 타기 등, 시설 내 보행 지켜보기, 보행 도움, 산책
신체기능 유지·증진	관절 구축 예방, 일어나 앉기 연습 도움, 보행, 서 있기 연습 보조, 기구 사용 운동 보조, 보장구 장치 도움(지켜보기 포함)
화장실 이용하기	화장실 이동 보조, 배뇨·배변 도움, 지켜보기, 기저귀 교환, 용변 후 처리, 필요 물품 준비 및 사용물품의 정리



<장기요양급여제공 기록지 (간호 및 처치)>

구분	세부내용
간호 및 처치	
관찰 및 측정(혈압·체중 등)	혈압, 체온, 맥박, 호흡 측정, 신장, 체중, 흉위 측정
투약 및 주사	경구약 투여 및 도움·확인, 주사 준비·투여·정리, 외용제 도포 및 좌약 삽입, 자가 주사 교육 및 관찰
호흡기 간호	흡인 실시, 가습기, 네브라이저 제공, 산소 공급
피부 간호	외상 처치, 붕대 교환, 연고 바르기, 욕창 간호, 약욕 제공 등
영양 간호	중심 정맥 영양 준비 및 실시와 관찰
통증 간호	온·냉 습포 제공
배설 간호	방광 훈련 실시, 유치 도뇨관 유치 및 교환, 단순 도뇨 실시, Finger evacuation 실시, 관장, 장루 간호
그 밖의 처치	복막 투석, 기관 절개관 간호, 위독 시 간호, 수혈 등
의사 진료 보조 등	진찰, 투약 처방, 타 병원 진료 의뢰 등에 대한 보조

<장기요양급여제공 기록지 (시설 환경 관리)>

구분	세부내용
시설 환경 관리	
침구·린넨 교환 및 정리	침구 준비와 정리, 침구·린넨 교환
환경 관리	침대 주변 정리 정돈, 병실 내 환기, 온도 조절, 채광, 방음 조정, 전등과 TV 켜고 끄기, 병실 내 청소, 병실·세면대 소독, 병실 쓰레기 버리기
물품 관리	의복, 일용품 정리 정돈, 의복 수선, 환자 보조 기구의 관리, 입소자의 용돈 관리
세탁물 관리	세탁물 정리 정돈, 세탁물 빨기, 널기, 개키기, 배포, 사용 물품의 소독

<장기요양급여제공 기록지 (기능 회복 훈련)>

기능 회복 훈련	
기본 동작 훈련	기본 동작 평가, 뒤집기, 일어나기, 앉아있기, 일어서기, 서 있기, 균형, 이동, 휠체어 조작 및 이동, 보행, 보장구 장착 등 지켜보기, 도움 제공
일상생활 동작 훈련	식사 동작, 배설 동작, 옷 갈아입기동작, 목욕 동작, 몸단장 동작, 이동 동작, 요리 동작, 가사동작 등 훈련
물리 치료	온열 치료, 전기 치료, 수 치료,
작업 치료	운동 놀이, 미술 활동, 놀이 지도, 도구적 일상생활 수행 동작 훈련, 타이핑 등
인지 및 정신 기능 훈련	기억 전략 훈련, 시간차 회상 훈련, 실생활에서의 지각 기능 훈련, 판단 및 집행 기능 훈련
언어 치료	발성연습, 구음 연습

<장기요양급여제공 기록지 (치매 관리 지원 및 기타)>

치매 관리 지원	
행동 변화 대처	배회·불결행위·폭력행위·폭언대처 격리, 강박 등 그 밖에 문제 행동 대처
기타	
외출 시 동행	은행, 관공서 등 방문 또는 산책 시 부축 및 동행(차량 이용 포함), 병원 동행, 산책
의사소통 도움	책읽기, 편지 대필, 의사 전달 대행, 일상 회화, 물품(편지, 신문 등 배포), 콜 벨 대처