

2021년 활동지원사

3차 보수교육

- 서면 교육 배포자료 -

- 교육 내용 -

- 성북센터 공지사항
- 부정수급 청렴교육
- 직장내 괴롭힘 방지 교육
- 장애인 건강상담 매뉴얼 안내

- 참고 문헌 및 자료 -

- 보건복지부 - 장애인활동지원 서비스 유지를 위한 개별지침(2020)
- 보건복지부 - 장애인활동지원사 보수교육 교재(2019)
- 보건복지부 - 장애인 건강 주치의 상담 매뉴얼 및 환자 교육자료 (2020)
- 고용노동부 - 직장 내 괴롭힘 판단 및 예방·대응 가이드(2019)



성북장애인자립생활센터

■ 성북센터 공지사항

- 현재 코로나 4단계로 인해 교대근무를 진행하고 있습니다. 이용인 및 활동지원사 모두 센터 방문을 금해주시고 연락을 통해 소통해주시기 바랍니다.
- 활동지원사 보수교육은 코로나로 인해 상/하반기, 3차교육 모두 서면 교육으로 대체하여 진행합니다. 센터에 방문하셔서 교육자료를 받아가지고, 서면 교육 자료를 확인 후 교육확인서와 만족도설문지는 이후에 일지 제출할 때 우편에 동봉하여 보내주시기 바랍니다. **(12월 3일까지 제출)**
(※ 코로나 상황에 맞춰 교육 일정은 변경될 수 있습니다)
- 성북장애인자립생활센터는 근로기준법에 따라 활동지원사의 근로시간을 준수하고 있습니다. 활동지원사는 174시간까지 기본적으로 근로 가능하며, 활동지원사와 센터 협의 시 3,168,520원(시간으로 환산 시 최대 226시간)(휴일 및 야간포함)까지 근로가 가능합니다.
(※ 주 52시간 x 4.35주 = 226.2시간 ≒ 226시간)
- 스마트폰 결제 안내
 - 현재 사용하고 있는 단말기 외에 자신의 스마트폰으로 결제가 가능합니다.
(※ 사용 가능한 스마트폰 기종은 확인 절차 필요)
 - 스마트폰 결제의 경우 제공인력 카드를 소지하지 않아도 되며 단말기 오류 건수가 매우 낮아 결제가 잘 이루어지는 장점이 있습니다.
 - 여러 제공기관(센터들)에 속해있는 활동지원사의 경우 여러 단말기를 소지해야 하나 21년 7월 1일 이후로 1개의 개인 스마트폰만 소지하여도 여러 제공기관의 결제가 가능합니다.
(※ 스마트폰 결제 앱의 버전이 1018 이상이어야 함)
- 2022년도 사업연도 전환에 따른 2021년 활동지원서비스 바우처 잔량은 이월되지 않고 소멸됩니다. 하지만 본인부담은 잔액이 남아있을 시 22년도로 이월되어 유지 되오니 참고 하시기 바랍니다.
- 2022년도 년도전환으로 인한 서비스 점검이 있을 예정으로 결제중단에 따른 관련 소급결제 안내드립니다.
 - 2022년 1월 1일부터 1월 4일까지 4일간 바우처 소급결제 안내(사정에 따라 점검기간이 연장될 수 있습니다.)
 - 21년 1월 1일부터 1월 4일 소급결제 진행 시 소급결제 사유 : 서버접속실패
 - 소급결제 진행 후 장애인활동지원 일괄결제(소급결제) 기록지 작성 후 센터 제출
(성북장애인자립생활센터 홈페이지-활동지원-공지사항-일정표(주간보고서), 소급일지 양식 다운받으세요~ 글 확인 후 첨부파일 다운로드, 작성 후 제출)
※ 상기 일정은 한국사회보장정보원의 일정에 따라 달라질 수 있습니다.

■ 부정수급 예방 청렴교육

○ 활동지원서비스 원칙

1. 이용자에 한해서 제공한다.
2. 이용자와 가족의 **생업**(근로활동) **지원금지**
3. 가사활동지원 시, 이용자의 **가족을 위한 서비스**는 제공할 수 **없음**
4. 1대1 서비스로 항상 동행하여 서비스 제공(이용인과 다른 장소에서 결제 X)

○ 이상결제 건(결제가 이루어지고 사후에 전자바우처에서 확인조치)

1. 의료기관에 30일 초과입원(**29일까지**만 결제 가능)
2. 국외체류기간이 60일 이상
3. **장기요양**서비스와 활동지원서비스 **중복결제**(장기요양기관의 경우 수기로 작성함으로 중복결제 건 다수 발생함으로 주의)

*** 이상결제 건에 대해서는 사유서를 제출하셔야 하므로 꼭 속지 부탁드립니다.**

○ 서비스 제공시 주의사항

1. 서비스를 당일 취소하지 않는다.
2. 상호 계약해지 시, 최소한 **14일 전**에 기관으로 사전 통보한다.
(서비스 제공 중 불화로 당일 연결 해지할 경우, 이에 따른 책임소지 확인)
3. **생업**(근로활동)보조, **가족을 위한 가사를 요구제공 또는 요구하지 않는다.**
(활동지원사-이용인 보호자와의 불화의 원인이므로 주의가 필요합니다.)
4. 이동지원 시, 활동지원사의 차량을 이용하도록 강요하지 않는다.
5. 결제는 **실시간 결제**가 원칙, 부득이한 경우 소급결제가 이루어지나 기관에 확인 필요
6. 바우처**카드**는 반드시 **이용자 및 보호자가 각자 보관**
7. 이용인과 활동지원사가 이성일 경우 기관에서 매칭에 어려움이 발생(**동성매칭 원칙**)

<p>사례 1. 이용자와 활동지원사의 담합 : 실제로 서비스는 제공하지 않고 결제만 진행</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 사회보장정보원 모니터링을 통해 적발 ○ 활동지원사 자격정지 8개월 ○ 이용자 급여제한 15일 ○ 기관 환수 및 주의 처분
<p>사례 2. 이용자와 활동지원사의 담합 : 실제로 서비스 제공하지 않고 결제만 진행</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제 3자의 신고로 바우처클린센터에서 적발 ○ 활동지원사 환수 및 자격정지 8개월 ○ 이용자 급여제한 1개월 ○ 기관 환수 처분
<p>사례 3. 2인의 활동지원사가 담합 : 실제로 서비스 제공하지 않고 수시로 소급결제 진행, 소급결제 사유가 불분명함</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기관 자체 모니터링으로 적발 ○ 활동지원사 환수 처분 ○ 기관 환수 처분
<p>사례 4. 장애인 자녀의 보호자들 간의 담합 : 다른 장애인 자녀와 교차 지원하여 결제 진행</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 국민연금공단 현장점검 등을 통해 적발 ○ 활동지원사 자격정지 및 환수 처분 ○ 기관 환수 처분

■ 직장내 괴롭힘 방지 교육

○ 직장 내 괴롭힘이란?

- 사용자 또는 근로자가 다른 근로자에게 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정 범위를 넘어 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시키는 행위

○ 관련법규

1) 근로기준법

- 제76조의2(직장 내 괴롭힘의 금지) 사용자 또는 근로자는 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용하여 업무상 적정 범위를 넘어 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화 시키는 행위(이하 “직장 내 괴롭힘”이라 한다)를 하여서는 아니된다.

- 제76조의3(직장 내 괴롭힘 발생 시 조치)

- ① 누구든지 직장 내 괴롭힘 발생사실을 알게 된 경우 그 사실을 사용자에게 신고할 수 있다.
- ② 사용자는 제1항에 따른 신고를 접수하거나 직장 내 괴롭힘 발생 사실을 인지한 경우에는 지체 없이 그 사실 확인을 위한 조사를 실시하여야 한다.
- ③ 사용자는 제2항에 따른 조사 기간 동안 직장 내 괴롭힘과 관련하여 피해를 입은 근로자 또는 피해를 입었다고 주장하는 근로자(이하 “피해근로자등”이라 한다)를 보호하기 위하여 필요한 경우 해당 피해근로자등에 대하여 근무장소의 변경, 유급휴가 명령 등 적절한 조치를 하여야 한다. 이 경우 사용자는 피해근로자등의 의사에 반하는 조치를 하여서는 아니 된다.
- ④ 사용자는 제2항에 따른 조사 결과 직장 내 괴롭힘 발생 사실이 확인된 때에는 피해근로자가 요청하면 근무장소의 변경, 배치전환, 유급휴가 명령 등 적절한 조치를 하여야 한다.
- ⑤ 사용자는 제2항에 따른 조사 결과 직장 내 괴롭힘 발생 사실이 확인된 때에는 지체 없이 행위자에 대하여 징계, 근무장소의 변경 등 필요한 조치를 하여야 한다. 이 경우 사용자는 징계 등의 조치를 하기 전에 그 조치에 대하여 피해근로자의 의견을 들어야 한다.
- ⑥ 사용자는 직장 내 괴롭힘 발생 사실을 신고한 근로자 및 피해근로자등에게 해고나 그 밖의 불리한 처우를 하여서는 아니 된다.

- 제93조(취업규칙의 작성·신고) 상시 10명 이상의 근로자를 사용하는 사용자는 다음 각 호의 사항에 관한 취업규칙을 작성하여 고용노동부장관에게 신고하여야 한다. 이를 변경하는 경우에도 또한 같다.

1. ~ 10. (생략)

11. 직장 내 괴롭힘의 예방 및 발생 시 조치 등에 관한 사항

12. · 13. (생략)

- 제109조(벌칙) ① 제36조, 제43조, 제44조, 제44조의2, 제46조, 제56조, 제 65조, 제72조 또는 제76의3제6항을 위반한 자는 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처한다.

○ 직장 내 괴롭힘 판단요소 3가지

1) 행위자

- 괴롭힘 행위자가 사용자인 경우
- 괴롭힘 행위자가 근로자인 경우

2) 행위요건

- 직장에서의 지위 또는 관계 등의 우위를 이용할 것
- 업무상 적정 범위를 넘는 행위일 것
- 신체적·정신적 고통을 주거나 근무환경을 악화시켰을 것

3) 행위장소

- 외근·출장지 등 업무수행이 이루어지는 곳

- 회식이나 기업행사 현장 등
- 사적공간
- 사내메신저 · SNS 등 온라인상의 공간

○ 직장 내 괴롭힘 행위 예시

- 정당한 이유 없이 업무능력이나 성과를 인정하지 않거나 조롱함
- 정당한 이유 없이 훈련, 승진, 보상, 일상적인 대우 등에서 차별함
- 특정 근로자에게 근로계약서 등에 명시되지 않은 모두가 꺼리는 힘든 업무를 반복적으로 부여함
- 근로계약서 등에 명시되어 있지 않은 허드렛일만 시키거나 일을 거의 주지 않음
- 정당한 이유 없이 업무와 관련된 중요한 정보제공이나 의사결정 과정에서 배제시킴
- 정당한 이유 없이 휴가나 병가, 각종 복지혜택 등을 쓰지 못하도록 압력 행사
- 다른 근로자들과 달리 특정 근로자가 일하거나 휴식하는 모습을 지나치게 감시
- 사적 심부름 등 일상생활과 관련된 일을 하도록 지속적 · 반복적으로 지시
- 정당한 이유 없이 부서이동 또는 퇴사를 강요함
- 개인사에 대한 뒷담화나 소문을 퍼뜨림
- 신체적인 위협이나 폭력을 가함
- 욕설이나 위협적인 말을 함
- 다른 사람들 앞이나 온라인상에서 모욕감을 주는 언행을 함
- 의사와 상관없이 음주 · 흡연 · 회식 참여를 강요함
- 집단 따돌림
- 업무에 필요한 주요 비품(컴퓨터, 전화 등) 미제공, 인터넷 · 사내 네트워크 접속 차단

* 해당 행위가 발생한 경우 법상 직장 내 괴롭힘 요건에 부합하는지 판단

* 징계 등으로 규제할 행위, 규제대상 행위에 대한 징계 양정 결정은 사업장 상황에 맞게 취업규칙 등에 명확히 규정할 필요

○ 직장 내 괴롭힘 발생 시 처리절차

1) 사건처리 원칙

- 접근 : 피해자가 건강한 직장생활을 할 수 있도록 회복시키는 방향으로 접근
- 피해자 중심 : 피해자 요구를 바탕으로 1차적 해결방식 결정
 - 조사된 행위가 사업장의 규제대상에 해당되지 않아도 피해자의 육체적 · 정신적 고통에 관심을 갖고 관리
 - * 신고단계부터 피해자 심리상담 등이 진행되는 체계 마련
- 처리절차 : 기존 직장 내 성희롱 사건 처리 시스템을 활용해도 좋음
 - * 비밀유지 의무 고지, 서약서 작성 등 조치
- 2차 피해 예방 상담자, 조사자는 피해자와 관련자 신원에 대해 비밀 유지
- 담당기구 구성 : 사업장 규모와 특성에 맞게 정함
- 공정성 확보 : 사건이 공정하게 처리되도록 상담자와 조사자는 가급적 구분
- 정식조사 : 공정성, 전문성 등을 위해 정식조사는 조사위원회 구성이나 외부기관 위탁 고려 가능

*** 직장내 괴롭힘을 예방하는 일은 서로간의 상호협력입니다!**

I. 수급자의 권리와 의무

1. 수급자는 활동지원급여를 이용함에 있어서 본인의 권리를 이해하고 행사하여야 합니다.

- 수급자는 활동지원기관과 활동지원인력을 선택할 수 있습니다.
- 수급자는 활동지원기관과의 협의하에 작성한 활동지원급여 제공계획서의 범위 안에서 급여의 구체적인 내용을 요청할 수 있습니다.
- 수급자는 활동지원급여를 이용함에 있어 본인의 인권을 침해당하지 않고 보호받을 권리가 있습니다.

2. 수급자는 활동지원급여를 이용함에 있어서 본인의 의무를 준수해야 합니다.

- 활동지원급여는 수급자 본인에 대한 급여에 한정하며, 별도의 계약 없이 지원 수급자가 아닌 가족의 빨래, 대청소 등의 급여는 제공하지 않습니다.
- 수급자는 서면 또는 구두로 협의되지 않은 급여를 활동지원인력에게 요구해서는 안됩니다.
- 수급자는 활동지원인력의 인격을 최대한 존중하고, 상대방의 신뢰관계를 저해할 수 있는 언행이나 행동 및 가족의 지나친 개입은 삼가야 합니다.
- 수급자의 자격이나 욕구에 영향을 주는 어떠한 변화(이사, 소득, 보험 자격, 급여 관리능력의 등)가 발생하면 빠른 시일 내에 활동보조지원인력 및 담당자에게 알려 주십시오.
- 활동지원인력에 대한 교체를 요구할 경우에는 교체일 최소 14일 이전에 요청하여야 합니다.
- 수급자는 근로기준법 상 근로 및 휴게시간 관련 제 규정을 준수하여 활동지원인력에게 업무를 지시하여야 합니다.

II 활동지원인력의 권리와 의무

1. 활동지원인력은 활동지원급여를 제공함에 있어서 본인의 권리를 이해하고 행사하여야 합니다.

- 활동지원급여는 수급자 본인에 대한 급여에 한정하며, 별도의 계약 없이 지원 대상자가 아닌 가족의 빨래, 대청소 등의 급여는 제공하지 않습니다.
- 활동지원인력은 수급자가 서면 또는 구두로 협의되지 않은 급여를無理하게 요구하는 경우 이를 거부할 수 있습니다.
- 활동지원인력은 활동지원기관으로부터 인권 침해를 당하지 않도록 보호받을 권리가 있습니다.
- 활동지원인력은 이용자와 협의하여 휴게시간을 갖되, 이용자가 근로기준법에서 정한 근로 및 휴게시간 관련 제 규정에 반하는 급여를無理하게 요구하는 경우 이를 거부할 수 있습니다.

2. 활동지원인력은 활동지원급여를 제공함에 있어서 본인의 의무를 준수해야 합니다.

- 활동지원인력은 수급자의 선택과 자율적인 판단을 존중하고, 수급자가 직면한 상황과 장애 특성을 최대한 이해하며 상호협조 하에 바람직한 급여 제공이 이루어지도록 노력하여야 합니다.
- 활동지원인력이 부득이한 사정으로 급여 제공을 중단하고자 할 경우에는 중단일 14일 이전에 이용자 및 활동지원기관에 통보하여야 합니다. 특별한 사유 없이 사전통보의무를 이행하지 않을 경우 활동지원기관으로부터 불이익을 받을 수 있습니다.

■ 장애인 건강 상담 매뉴얼

제1장. 통증관리

장애인은 근육마비, 경직, 신경 손상 등으로 인해서 통증이 흔히 발생할 수 있습니다. 또한 장애가 생긴 부위 대신에 건강한 쪽 팔다리를 많이 사용하게 되어, 장애가 없는 팔다리의 근골격계 통증도 발생할 수 있습니다. 장애가 없는 사람들과 비슷한 원인에 의해 통증이 발생하는 경우도 많지만, 장애가 특별한 원인이 되어 통증이 발생하는 경우도 있기 때문에 그 관리 방법이 달라지기도 합니다. 통증 발생 시에는 의료진과 상의 하에 원인에 따른 맞춤형 치료가 필요합니다.

Q1. 장애 발생 이후로 팔다리가 저려요. 약을 먹어야 하나요?

A. 뇌, 척수, 말초신경 손상이 발생하면 저리거나, 화끈거리는 양상의 신경병성 통증이 발생합니다. 때로는 바람만 불거나 살짝 닿기만 해도 아프기도 합니다. 증상이 경미하다면 약을 복용하지 않고 지켜볼 수도 있으나, 통증이 심한 경우는 약물치료를 통해서 통증을 조절하는 것이 증상이 만성화되는 것을 막는 데 도움이 됩니다.

Q2. 통증이 있다고 자꾸 약을 먹으면 중독되지 않나요?

A. 마약성 진통제의 경우에는 장기간 복용하는 경우에 흔히 중독이라고 하는 의존성이 생길 수 있습니다. 갑자기 통증이 악화되는 경우에 단기간 마약성 진통제를 사용하는 경우에는 대부분 문제가 되지 않습니다. 하지만 만성통증이 있어서 쉽게 약을 중단하기 어려운 경우에는 의존성이 발생할 수 있어서 마약성 진통제의 사용에 주의해야 합니다.

하지만 통증조절에는 마약성 진통제 외에도, 소염진통제, 항경련제, 항우울제 등 다양한 약물을 사용할 수 있으며, 의존성이 생기지 않는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 통증이 심한 경우에는 의료진과의 상의를 통해서 적절히 약물치료를 받는 것이 좋습니다.

Q3. 통증이 있는 부위에 스테로이드 주사를 맞아도 되나요?

A. 경우에 따라서 선택적으로 스테로이드 주사를 맞을 수 있습니다. 스테로이드는 염증을 줄이는 효과가 있어서 적절히 사용하면 매우 효과적입니다. 하지만 스테로이드는 반복적으로 많이 맞으면 관절이나 힘줄이 오히려 약해질 수 있습니다. 또한 근본원인이 해결되지 못하는 상황에서는 통증이 재발하기 쉽습니다. 그렇기 때문에 통증이 발생할 때마다 반복적으로 스테로이드 주사만 맞는 것은 좋지 않습니다. 생활습관개선, 운동, 보조기 처방 등을 통해서 통증 발생의 원인을 줄일 수 있는지 함께 살펴야 합니다.

통증의 원인에 따라서 스테로이드 주사가 효과적인 경우와 그렇지 않은 경우가 있기 때문에 의료진과의 상의를 통해서 적절히 시행되어야 합니다.

Q4. 통증 조절을 위해서 스스로 할 수 있는 것이 있나요?

A. 먼저 통증을 악화시키는 행동이나 생활습관이 있는지 살피고 피해야 합니다. 예를 들어서 하지마비가 있는 경우에는 양측 팔을 일상생활에서 많이 사용하게 되는데, 여기에 더해 팔을 많이 쓰는 운동이나 취미생활을 한다면 어깨나 손목 통증을 악화시키게 됩니다. 또한 만성통증은 심리적인 영향도 많이 받기 때문에 항상 긍정적인 생각을 하는 것도 도움이 됩니다.

Q5. 집에서 통증부위에 핫팩과 같은 온찜질을 해도 될까요?

A.

1) 핫팩과 같은 온열치료는 만성 염증을 줄여주고, 근육이완 효과가 있어서 통증 조절에 도움이

될 수 있습니다. 하지만 집에서 직접 시행하는 경우에는 화상 등의 부작용을 주의해야 하며, 특히 장애가 있는 경우에는 더욱 주의해야 합니다.

2) 핫팩을 할 때의 주의사항은 다음과 같습니다.

- 직접 피부에 닿게 해서는 안되며, 마른 수건으로 여러겹 감싸서 적용한다.
- 5~10분 후에 반드시 감각과 피부의 상태를 확인해야 한다.
- 감각이 저하된 부위나, 통증에 대한 의사소통을 할 수 없는 이용인에게 시행해서는 안된다.
- 급성염증이나 외상 및 부종이 있는 부위, 악성 종양부위에는 해서는 안된다.
- 혈액순환이 저하된 부위, 최근에 출혈이 있었던 부위, 세균 감염이 된 부위에는 시행해서는 안된다.

Q6. 통증이 새로 생기면 병원을 꼭 찾아가야 하나요?

A. 장애가 있는 경우에 통증이 자주 발생하기 때문에 최근에 통증이 생겼다고 꼭 병원을 찾아가 하는 것은 아닙니다. 하지만 심각한 병이 발생하거나 특별한 치료가 이용인에게 도움이 될 수 있는 경우에는 병원을 찾는 것이 좋습니다.

통증이 다음과 같은 상황에서 생긴다면 병원을 방문하십시오.

- 견딜 수 없는 심한 통증
- 점차 심해지거나 1달이 지나도 호전이 없는 통증
- 발열, 오한, 의식저하 등 전신증상이 동반된 경우
- 근육위약이나 감각 저하가 동반되거나 소대변을 보기 어려워지는 경우
- 통증부위의 부종, 열감이 심하거나 멍이 든 경우

제2장 구축, 경직의 예방 및 관리

경직은 뇌나 척수의 손상이 있는 경우에 근육의 긴장이 증가되어 근육을 펴기가 어려워지는 상태이며, 구축은 장기간 관절을 움직이지 않아서 굳어진 상태입니다. 경직은 뇌나 척수신경 손상 초기에는 나타나지 않지만, 시간이 지나면서 점차 발생하게 되고, 근육이 뻣뻣해서 동작을 하거나 보행, 자세 유지를 어렵게 하고, 통증을 유발하기도 합니다. 경직과 구축을 적절히 관리하지 않으면, 구축이 점차 심해져서 추후에 질병이 회복된 이후에도 보행 등을 어렵게 만들고, 삶의 질을 감소시키기 때문에 이를 예방하고 적절히 치료하는 노력이 필요합니다.

Q1. 경직은 반드시 치료해야 하나요?

A. 아니요. 모든 경직을 치료해야 하는 것은 아닙니다. 경직이 이용인의 동작을 어렵게 하고, 청결을 유지하는데 방해가 되는 경우가 많지만, 때로 근육이 약해져 있는 경우에는 경직이 체중 지지와 보행에 도움이 되기도 하며, 또한 중증의 마비로 인해서 운동기능이 거의 없는 경우 등은 치료를 하더라도 실질적인 이득이 없는 경우도 있습니다. 경직의 치료를 고려해야하는 경우는 다음과 같습니다.

- 경직으로 인해 관절 구축, 욕창의 발생 위험이 있거나 위생 관리에 문제가 있는 경우
- 경직으로 인해서 보행 및 이동이 어렵거나, 앉거나 서는 자세를 유지하기 어려운 경우
- 경직으로 인해 통증이 있거나 숙면을 취하기 어려운 경우
- 경직으로 인해서 이차적인 근육, 관절의 변형이나 불안정성이 발생하는 경우

Q2. 경직은 완치가 가능한가요?

A. 경직은 신경계 손상에 의해서 이차적으로 발생합니다. 일시적으로 신경 손상이 발생하였으나, 수술적 치료 등을 통해서 근본 원인이 해결되거나, 신경 손상이 경미해서 회복되는 경우에는 경직 또한 회복되기도 하나, 신경 손상이 심하여 경직이 나타난 경우에는 완치되기가 어렵습니다. 대부분의 치료도 경직 자체를 완치시키기보다는 정도를 줄여서 이용인의 운동기능과 삶의 질을 향상시키는 것을 목표로 합니다.

Q3. 경직의 치료법에는 어떤 것이 있나요?

A. 경직을 악화시키는 유해자극(예: 욕창, 요로감염, 내향발톱 등)을 없애고, 근육이 짧아지고 관절이 굳지 않도록 수동적/능동적 관절운동을 하는 것이 가장 우선적인 치료법입니다. 경직으로 인한 관절구축을 막기 위해서 보조기를 사용하기도 합니다. 그 외에도 먹는 약물치료, 화학적 신경 차단술이나 보툴리눔 독소 주사와 같은 시술이 흔히 시행됩니다. 이러한 치료로도 조절이 되지 않는 심한 경직에서는 척수강 내에 바클로펜이라는 약물을 직접 주입하는 기능의 약물 펌프를 이식하는 수술(척수강 내 바클로펜 주입법), 척수신경의 일부를 절제하는 수술(선택적 척추 후신경근 절제술), 힘줄 연장술과 같은 수술적 치료를 하는 경우도 있습니다.

Q4. 경직 치료를 위한 화학적 신경 차단술이나 보툴리눔 독소 주입법은 한번만 시행하면 되나요?

A. 아니요. 두 치료법은 일시적으로 신경이나 신경 근육 접합부에 손상을 가하여 경직을 감소시키지만, 시간이 지나면서 점차 다시 회복이 됩니다. 페놀을 이용한 신경 차단술의 경우에 2-24개월, 보툴리눔 독소 주사의 경우에 3-6개월 정도 효과가 유지됩니다.

Q5. 구축의 예방과 치료를 위한 운동은 어떻게 해야 하나요?

A.

1) 경직이 있거나, 오랜 기간 움직이지 않고 병상에 누워있게 되면 관절이 굳는 구축이 일어납니다. 구축은 한번 생기면 치료에 시간이 많이 걸리기 때문에 예방하는 것이 가장 중요합니다. 예방하는 가장 효과적인 방법은 관절 운동을 수시로 하는 것입니다.

2) 구축 예방과 치료를 위한 관절 운동을 할 때에는 다음 사항을 고려해서 시행하십시오.

- 매일 두 번 이상 시행합니다.
- 구축의 발생 위험이 높은 이용인은 더 자주 시행합니다.
- 스스로 관절을 움직이는 능동적 운동(보행이나 여러 일상생활동작을 하는 것도 포함)을 하면 좋지만, 어려운 경우에는 다른 사람이 관절을 움직여주는 수동적 관절운동을 시행합니다.
- 관절을 운동할 때에는 관절 가동범위 전체, 즉 관절을 완전히 구부리고 펼 수 있도록 시행합니다.
- 침상에 오래 누워있으면 발목이 아래로 내려가고, 무릎과 엉덩이 관절이 구부러진 상태로 구축이 일어나기 쉽기 때문에 발목을 발등 쪽으로, 무릎과 고관절을 펴는 방향으로 뺀 스트레칭을 같이 해야 합니다.
- 상지의 경우에도 구축이 나타날 수 있어서 관절 운동이 필요하며, 장기간 침상에 누워있어서 경직이 생기는 경우에 손가락 관절의 운동이 흔히 간과되므로, 손가락의 말단 관절까지 관절 운동을 시켜줘야 합니다.
- 경직은 빨리 움직일수록 저항이 커지기 때문에, 경직이 있는 이용인의 관절운동은 느린 속도로 하면 더 쉽습니다.
- 관절 운동 시에는 관절가동 범위의 끝부분(특히 구축이 잘 일어나는 곳)에서 근육과 인대가 10초 이상 신장된 상태를 유지하도록 스트레칭을 하면 효과적입니다.
- 이미 구축이 일어난 경우에는 끝부분에서 20초-30초 신장 상태를 유지하면 더 효과적입니다. 구축이 있는 경우에 각 관절별로 이 스트레칭을 한번에 2-3회씩 하면 좋습니다.
- 반동을 주어 순간적인 힘을 주는 스트레칭은 부상 위험이 있고, 효과적이지도 않은 것으로 알려져 있습니다. 반동을 주지 않고 관절가동 범위의 끝부분에서 지속적으로 힘을 가하는 방식으로 스트레칭을 해야 합니다.
- 이미 구축이 발생한 경우에는 스트레칭은 약간의 불편감이나 통증이 있는 범위에서 시행하면 효과적입니다. 하지만, 이용인이 통증을 견딜 수 있는 범위 내에서 시행해야 하고, 심한 통증이 발생하지 않도록 해야 합니다.
- 골다공증이 있는 경우에는 골절이 발생할 수 있어 주의해야 하며, 이소성 골화증, 인대 불

안정성, 급성 관절염, 감각 저하 부위나 통증을 표현할 수 없는 경우에도 주의해야 합니다.

Q6. 최근 들어서 경직이 점차 심해집니다. 어떻게 해야할까요?

A. 특별한 이유 없이 경직이 점차 심해진다면, 전문의의 진료를 받는 것이 좋습니다. 뇌나 척수 등의 중추신경계에 새로운 병변이 생겼을 수 있기 때문입니다. 특히 경직 증가가 위약, 감각이상 의 악화와 동반된다면 반드시 진료를 받아보는 것이 좋습니다.

제3장 낙상의 예방과 관리

기능장애와 만성 질병으로 인해, 골절의 원인이 되는 낙상의 중요성이 점점 더 커지고 있습니다. 특히 낙상은 한번 발생하면 또 재발하는 경향이 크고, 결과적으로 신체적 기능과 삶의 질을 더 나쁘게 만들기 때문에, 발생을 예방하기 위한 조치가 필요합니다.

Q1. 낙상이 생기면 무엇을 해야 하나요?

A. 우선 낙상 이 발생하게 되면 급히 일어나려 하지 마시고, 동요하지 않으셔야 합니다. 조심스럽게 몸을 움직여서 단단한 물건(침대) 등을 붙잡고 일어나는 시도를 해야 하며, 아픈 곳이 있다면 주변에 도움을 청하거나 119 등에 도움을 요청해야 합니다.

Q2. 무엇이 낙상을 초래하나요?

A. 노화와 연관된 다양한 변화나 신체기능 저하가 모여서 낙상을 초래합니다. 특히, 균형저하/근력저하, 시력저하, 동반질환(심혈관계, 뇌혈관계 질환) 때문에 낙상이 생길 가능성이 증가됩니다. 또한, 바닥이 젖어 있거나, 조명이 좋지 않거나, 바닥의 카펫 등에 문제가 있거나, 의자와 같은 안정적이지 않은 물건을 밟고 높은 곳에 접근해야 하는 상황이 필요하거나, 밤에 소변을 보러 화장실을 가야하는 상황 등은 낙상을 조장하는 원인이 됩니다.

Q3. 운동을 통해서 낙상을 예방할 수 있나요?

A. 규칙적인 근력과 균형 운동은 낙상의 위험을 예방한다고 합니다. 꾸준히 걷기와 같은 단순한 움직임도 도움이 되는데, 여기서 나아가 다양한 운동 프로그램에 참여하는 방법으로 낙상을 보다 적극적으로 예방할 수 있습니다. 특히 요즘에는 보건소나 마을회관 등에서 어르신이 참여할 수 있는 낙상 예방 운동 프로그램이 활발히 개설되고 있습니다. 신체 기능이 어르신은 이러한 프로그램에 참여하여 본인의 수준에 맞는 운동을 수행하는 것이 좋습니다.

Q4. 가정에서 낙상을 예방하기 위한 조치에는 어떤 것이 있나요?

A.

1) 다음과 같은 조치들이 낙상을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 미끄러운 바닥을 닦아주기
- 바닥을 지나는 전선이나 움직이는 카펫 등을 치우기
- 미끄럼 방지 매트나 부착물을 화장실 바닥이나 현관, 계단 등에 사용하기
- 어두운 곳에 조명 달기
- 화장실 등에 붙잡을 수 있는 레일 등을 부착하기
- 발에 잘 맞는 신발, 양말 착용하기

2) 위약감이나 불균형 등의 원인으로 지팡이를 사용하는 경우 적절한 높이의 보장구를 선택해서 허리가 굽지 않고 올바른 자세로 보행할 수 있게 해야 합니다.

3) 지팡이는 약한 다리의 반대쪽 손에 쥐어야 하고, 약한 발의 발가락이 지팡이와 나란히 되게 하며, 지팡이 손잡이의 높이가 허리띠보다 손가락 한 마디 정도 낮은 위치까지 달아야 합니다. 그래서 팔꿈치가 그림처럼 30도 정도 구부러져서 편안한 자세가 되도록 하여야 좋습니다.

4) 보행기의 경우 균형을 잡기 어렵거나, 어지럼증이 있거나 관절이 좋지 않은 경우라면 바퀴가

있는 것 보다는 바쿠가 없는 보행기가 안전하며, 허리를 숙이지 않고 바른 자세로 걸을 수 있는 적절한 높이의 제품을 사용해야 관절이 추가로 악화되는 것을 예방할 수 있습니다.

Q5. 영양은 어떻게 섭취해야 도움이 되나요?

A. 근육량을 높이고 근력을 강화하기 위해서는 충분한 단백질 섭취(하루에 체중 1kg 당 1.2g의 총 단백, 체중에 상관없이 필수아미노산은 하루에 20g)의 섭취가 필요하고, 외부활동이 거의 없는 경우에는 비타민 D 의 보충도 필요합니다. 한국인은 대개 단백질 섭취가 저하되어 있으므로, 평소 식사에 대한 점검을 통해 단백질을 식품, 보조제 등으로 보충하여 주는 것이 좋습니다.

우리나라의 어르신은 평균적으로 하루에 체중 1kg당 0.7g의 단백질을 섭취하기 때문에, 50kg 체중으로 기준 하루에 25g 정도의 단백질이 추가로 필요합니다. 이것은 계란 3개나 닭가슴살 100g, 우유나 두유 500mL 정도의 양에 해당합니다.

Q6. 먹고 있는 약도 낙상의 원인이 될 수 있나요?

A. 하루에 5가지 이상 규칙적으로 약제를 복용하는 것은 낙상의 위험을 증가시킵니다. 특히 약제가 바뀌거나 추가된 후 어지럼증이 생기거나 넘어질 것 같은 느낌이 들거나, 실제로 넘어지는 경우라면 약제에 대한 검토가 필요합니다. 주치의 선생님에게 현재 사용하고 있는 모든 처방약과 일반의약품, 건강기능식품을 확인하고, 낙상의 위험을 증가시키는 약 중 꼭 필요하지 않은 것은 조절을 하는 것이 도움이 됩니다. 수면제, 안정제, 항우울제 등 항정신성 약물, 전립선비대증 약물, 고혈압약제 등이 특히 낙상의 위험을 증가시킬 수 있습니다.

제4장 욕창의 예방과 관리

Q1. 욕창이란 무엇일까요?

A. 오랜 압박에 의한 국소부위의 혈액순환 장애로 조직이 괴사되어 발생한 조직결손, 즉 궤양을 욕창이라고 합니다.

- 욕창은 우리 몸의 어느 부위든 뼈의 돌출부와 바깥쪽 피부 사이의 조직이 지속적인 또는 반복적인 압박이나 쓸림에 의해서 발생하는 모든 병변을 의미합니다.
- 예전에는 주로 누워있는 이용인에게서 많이 발생하여 욕창이라고 지칭하였으나, 공통적으로 나타나는 압박 증상이 중요한 원인이므로 압박궤양이라고 부르고 있습니다.
- 욕창은 이용인 본인에게는 신체적 고통과 보이는 상처로 인한 정신적 충격을 주며, 이용인을 돌보는 보호자에게도 많은 정신적인 부담을 주는 질환입니다.

Q2. 욕창은 언제, 왜 생기나요?

A. 피부 위에서 쏠리는 힘이 발생하면 뼈를 덮고 있는 피부가 뼈 위에서 미끄러지게 되는데, 이때 근육을 덮고 있는 근막 사이의 당기는 힘으로 인해서 작은 혈관들이 접히고, 당겨지거나 찢어져 혈액공급에 문제가 생기게 되어 궤양이 발생하고, 이런 궤양에 세균이 자라 감염될 경우 궤양이 악화될 수 있습니다.

이용인을 침대에서 이동시키기 위해 침대 머리 쪽을 조금만 올려도 천골부위, 즉 엉치뼈 위의 피부가 미끄러져 혈류 장애가 초래되어 조직 손상이 일어나게 됩니다.

Q3. 욕창은 어디에 잘 생길까요?

A. 욕창은 주로 뼈가 돌출된 부위에 잘 생깁니다.

똑바로 누웠을 때 바닥에 맞닿아 있는 부위인 엉치뼈나 의자에 앉을 때 닿는 부분인 궁둥뼈, 또 옆으로 누웠을 때 바닥에 닿는 부분인 대퇴돌기, 그리고 발꿈치나 발목, 복숭아뼈 등에 잘 생기지만, 연조직으로 둘러싸인 코나 눈 주위, 피부끼리 맞닿는 귀 뒷부분이나 사타구니 등 어느 부위라도 생길 수 있습니다.

Q4. 욕창이 생기면 어떻게 진행되는지 궁금한데요?

A. 압박에 의해 조직에 산소 공급이 부족해지면 처음에는 피부가 빨갛게 됩니다. 압력이 해소되면 바로 원상태로 회복되지만 압력이 지속되고 반복되면 혈액순환에 장애가 생겨 조직에 돌이킬 수 없는 변화가 초래됩니다. 그러면 피부조직에 물집이 생기고 벗겨지고, 피부 밑 지방이 괴사되어 딱딱해지며, 가느다란 혈관은 혈전증으로 막히게 됩니다. 죽은 피부는 딱딱해지고 검은색의 괴사딱지, 즉 가피로 변하게 되고, 근육세포 또한 괴사가 진행됩니다. 괴사된 조직이 떨어져 나가면 그 자리가 큰 궤양 형태가 되는데, 궤양의 얇은 층보다 깊은 층이 더 해서 마치 주머니 모양처럼 됩니다.

Q5. 욕창의 합병증으로는 무엇이 있나요?

A. 욕창의 합병증으로 가장 흔한 것은 감염과 관련된 것입니다. 욕창부위에 세균이 번식하는 국소 감염 뿐만 아니라 심하면 봉와직염, 골수염, 패혈증까지 올 수 있습니다.

- 봉와직염: 진피와 피하조직에 생기는 급성 세균 감염증

- 골수염: 뼈에 세균이 감염된 골수염

* 골수염이 심할 경우 수술을 통해 뼈의 감염 부위를 긁어내거나 절단을 해야 하는 경우까지 있을 수 있습니다.

- 패혈증: 세균이 피를 통해 온 몸으로 퍼져 나가 전신에 걸친 염증 반응이 나타나는 상태

※ 욕창 합병증에 관한 한 가지 사례는, 영화 슈퍼맨의 주연으로 유명했던 미국의 ‘크리스토퍼 리브’의 경우를 들 수 있는데요. 이분이 1995년에 승마를 하다가 떨어져서 경추 척수 손상으로 인한 사지마비가 되었습니다. 이후 열심히 재활을 하고 각고의 노력을 거쳐 영화감독도 하고 드라마 출연도 하였지만, 결국 2004년에 사망하게 되었는데 그 원인이 바로 욕창이었습니다. 욕창이 악화돼서 심각한 감염이 생기고 복합 감염으로 번져서 결국 사망까지 이르렀다고 하니, 적절히 치료하지 않으면 얼마나 무서운 병인지 알 수 있습니다.

Q6. 그렇다면 욕창을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

A.

1) 무엇보다도 욕창을 조기 발견하는 것이 중요합니다. 욕창의 조기발견을 위해서는 욕창이 발생하기 쉬운 노인이용인, 뇌졸중, 척수손상이용인 및 만성질환 이용인들에게 항상 관심을 가지고 압박이 가해지는 부위를 잘 관찰하는 것이 중요합니다.

- 피부가 빨갛게 되어있는 것이 압력을 제거해도 없어지지 않거나 물집이 생기고 벗겨지거나 괴사된 피부가 있거나 궤양이 있으면 욕창을 의심해야 합니다.

- 빠른 회복을 기대할 수 있는 1기 욕창을 빨리 발견하는 것이 중요합니다.

* 흥반만 있기 때문에 병변을 간과하고 넘어가기가 쉬워 욕창이 진행된 이후에 발견하게 될 가능성이 높습니다.

2) 욕창 예방에 가장 중요한 것은 압박의 제거입니다.

- 휠체어를 타는 경우

* 발 받침대의 높이를 잘 맞추어 공동뼈에 국소적인 압박이 가지 않고 대퇴부 전체로 체중이 실리도록 해야 합니다.

* 측면 받침대를 사용하여 체간의 위치가 어느 한쪽으로 쏠리지 않도록 자세를 잡아주는 것이 중요합니다.

* 휠체어에서의 체위변경은 적어도 한 시간에 2번 정도 시행해야 합니다.

* 체중 이동의 방법은 전방, 후방, 측방으로 체간을 기울이거나 상체 들기 등을 통해 다양한 방법으로 이루어져야 합니다.

- 와상인 경우

* 지속적 압박을 피하는 것이 가장 쉽고 중요한 방법입니다.

* 2시간에 한 번씩 체위 변동을 시켜주는 것이 일반적인 관리 방침입니다.

* 평평하게 바로 누워있거나 30도의 semi-fowler 자세에 있을 때 압력이 가장 낮습니다.

※ 30도 semi-fowler 자세에서는 머리끝과 발끝이 30도 정도로 들려있어야 합니다.

- 옆으로 누워있을 경우

* 가장 적은 압력을 받기 위해 30도 기울이고 있어야 합니다. 이 경우 90도를 유지하는 전형적인 옆으로 누워있는 자세보다 골반 부위에서 접촉하는 면이 더 넓게 유지됩니다. 접촉하는 부위의 조직의 두께도 더 두꺼워 압력이 흡수되고 분산되기 쉽습니다.

* 쿠션을 이용, 매트리스와의 각도를 30도 유지하여 30도 옆으로 누워있는 자세를 취하게 합니다.

* 아래에 있는 다리는 엉덩이와 무릎의 높이에서 최소한으로 구부리고, 무릎은 35도, 엉덩관절은 30도로 약간 굽힌 상태를 유지합니다. 위에 다리가 아래 있는 다리보다 약간 뒤에 있는 자세를 취하도록 합니다.

* 머리가 올라갈수록 접촉면적은 더 작아지며 압력은 더 증가합니다. 90도로 곧게 앉아 있을 때, 눌리는 면적이 가장 작아지므로 압력은 가장 커집니다.

3) 영양 상태도 욕창의 예방과 치료 과정에 있어서 중요합니다!.

- 심한 상처를 가진 이용인은 건강한 성인의 3~4배에 달하는 단백질(135g/일)이 필요하므로, 고단백 음식을 섭취해함

- 적절한 칼로리와 영양소, 비타민, 미네랄, 수분 등을 공급해서 좋은 영양 상태를 유지하는 것도 중요!

제5장 와상 이용인의 관리

와상 상태가 오래 지속되면 여러 건강문제와 합병증이 발생합니다.

주로 발생하는 합병증으로는 근육 위축 및 근력 저하, 경직 및 관절운동범위제한, 골다공증 및 골절, 욕창, 호흡기 문제 및 폐렴, 탈수 및 영양장애, 배뇨장애, 배변장애 등이 있습니다.

이런 합병증을 예방하고 조기 발견하기 위해서는 이용인과 보호자, 활동지원사의 인식과 노력이 중요합니다.

Q1. 와상이용인의 체위 변경이 힘듭니다. 욕창예방매트리스를 사용하면 체위 변경을 자주하지 않아도 되는가요?

A. 욕창예방매트리스를 사용해도 제때에 체위 변경을 하지 않으면 욕창이 생깁니다. 욕창예방매트리스는 체위 변경이 곤란한 경우 보조적 수단으로 이용하는 것입니다. 한 부위에 가해지는 장시간의 압박을 피하기 위하여 체위 변경이 꼭 필요합니다.

Q2. 어떤 와상 이용인에게서 욕창이 잘 생기는가요?

A. 다음의 요인이 있는 와상 이용인에게 욕창이 잘 생깁니다.

- 장기간의 와상 상태

- 뇌척수신경의 장애로 인한 체위변경의 어려움

- 체중으로 압박받는 부위, 특히 뼈가 튀어나온 곳에 가해진 지속적인 압력

- 영양부족과 체중 감소, 근육 위축, 피하지방 감소 등으로 인한 피부와 뼈 사이의 완충지대 감소

- 요실금 및 변실금 등 습기로 인한 피부 손상, 미생물 번식

- 대상자를 잘못 들어 올리거나 침대에서 잘못 잡아끌어 약한 부위의 피부가 벗겨짐

따라서 와상 이용인의 욕창 예방에는 충분한 영양 섭취, 배뇨장애, 배변장애 관리 등 일반적인 관리도 중요합니다.

Q3. 와상 이용인의 체위변경은 욕창 예방 외에 다른 효과가 있는가요?

A. 체위변경은 욕창 예방 외에 다른 효과들도 있으므로 매우 중요합니다.

- 자세를 바꿈으로 인해 호흡기능이 원활해지고 폐확장이 촉진됩니다.
- 자세를 오랫동안 바꾸지 않으면 관절의 움직임이 제한됩니다. 체위변경을 통해 관절의 움직임을 돕고 변형을 방지합니다.
- 같은 자세로 계속 있게 되면 혈액순환이 되지 않아 몸이 붓고 혈관 내에 혈전이 생길 수 있습니다. 체위변경은 부종과 혈전을 예방합니다.
- 한 자세로 오랫동안 있으면 불편합니다. 체위변경은 허리와 다리의 통증 등 고정된 자세로 인한 불편감을 줄입니다.

Q4. 소변줄은 어떤 경우 삽입하나요?

A. 다음의 경우 소변줄을 넣게 됩니다.

- 방광이 스스로 소변을 잘 배출하지 못하는 경우
- 수술 후 정확한 소변량 측정을 위해
- 혈뇨 등으로 지속적 방광 세척이 필요한 경우
- 비뇨기계 수술 후 상처치유 촉진과 방광 회복을 위해
- 요실금으로 회음부 피부 관리가 어려운 경우

반면 소변줄은 넣으면 이용인이 불편할 뿐 아니라 요로감염의 위험도 높아집니다. 그래서 꼭 필요한 경우에 소변줄을 넣고, 문제가 생기지 않도록 잘 관리해야 합니다.

Q5. 소변줄을 가지고 있을 경우 어떻게 관리하나요?

A. 가정에서 소변줄을 관리하는 경우 가장 주의해야 할 사항은 요로감염으로, 감염의 증상이 있는지 세밀히 관찰하며 다음의 사항에 유의하여야 합니다.

- 소변줄을 다루기 전후에 흐르는 물에 비누로 손을 씻습니다.
- 충분한 수분섭취(하루 1.5~2리터)는 소변을 희석시키므로 세균의 성장을 억제하고 소변줄 막힘을 감소시킬 수 있습니다.
- 소변줄이 당겨져서 요도에 긴장감이 생기지 않도록 소변줄을 허벅지 안쪽에 반창고로 고정합니다.
- 소변줄과 소변주머니의 연결 부위가 빠지거나 소변 배수구를 열어두지 않도록 하여 소변줄을 폐쇄상태로 유지하며, 소변주머니는 항상 요도보다 아래쪽에 놓이도록 합니다.
- 소변을 주기적으로 비우고, 소변이 주머니의 2/3 정도 차기 전에 미리 비워 주어 무게에 의해 소변줄이 당겨지는 것을 예방합니다.

Q6. 소변줄을 가지고 있는 와상 이용인은 어떤 경우 병원을 방문하거나 진료를 받아야 하는가요?

A. 다음과 같은 증상이 있으면 병원을 방문하거나 진료를 받아야 합니다.

- 요로감염증상이 있는 경우(발열과 오한, 의식의 변화, 옆구리 통증, 혈뇨, 골반통증)
- 수분섭취량은 비슷한데 소변주머니 소변량이 갑자기 감소한 경우
- 소변주머니에 소변이 모이지 않으면서 아랫배가 불러오는 경우
- 소변주머니에서 돌이 관찰되는 경우
- 소변주머니에서 반복적으로 붉은 소변이 관찰되는 경우
- 소변줄을 따라 피 또는 고름이 흘러내려 속옷을 적시는 경우
- 요도나 방광부위에 심한 통증이 발생하는 경우
- 소변줄이 빠진 경우

*** 활동지원사는 신체서비스 중 신변처리는 지원하지만, 신변처리 외 의료서비스는 하실 수 없습니다. 의료서비스가 필요한 경우 방문간호 또는 병원을 이용하셔야 합니다.**

Q7. 와상 이용인에게 구강 청결이 왜 중요한가요?

A. 구강은 점막으로 덮여 있어 상처 입기가 쉽고 음식물 찌꺼기 등에 의해 세균이 번식하기 쉬운

장소입니다. 와상 이용인에게 치명적일 수 있는 합병증인 흡인성 폐렴의 원인균도 구강 내 세균인 경우가 많습니다. 그리고 구강이 건강하면 영양 섭취가 원활하여 전반적으로 건강한 상태를 유지하는데 도움이 됩니다.

치아가 없거나 연하장애로 사례들리기 쉬운 이용인의 경우 거즈를 감은 설압자 또는 일회용 스펀지 브러시를 물에 적셔 입안을 깨끗이 닦아내는 방법도 좋습니다.

Q8. 와상 이용인에게 변비 예방을 위해서는 어떻게 하나요?

A. 와상 이용인은 변비가 잘 생깁니다. 와상 이용인의 변비가 심해지면 분변 매복, 장폐색을 일으킬 수 있고 탈수, 감염, 폐렴 등의 심각한 합병증도 일으킬 수 있으므로 변비 예방이 중요합니다.

변비 예방을 위해서는 다음의 것이 도움이 됩니다.

- 처방에 따라 변비약을 복용합니다.
- 편안한 환경에서 배변하게 합니다.
- 식물성 식이섬유, 유산균이 포함된 음식물과 다량의 물을 섭취합니다.
- 충분한 수분섭취(하루 1.5~2리터)가 중요합니다.
- 복부 마사지로 배변을 돕습니다.
- 식사시간을 매일 일정하게 하고 규칙적인 배변습관을 갖습니다.
- 변비를 유발하는 약물이 있을 수 있으므로 의사와 상의합니다.

출처 중앙장애인보건의료센터