

2024년도 개정정보판

요양보호사
자격시험대비

요양보호사 양성 표준교재

CARE WORKER



보건복지부

본 교재는 보건복지부에서
요양보호사 교육을 목적으로
제공하는 표준교재로써 요양보호사
교육의 전 과정을 수록하고 있습니다.



차례

I 부. 요양보호와 인권	11
1장 요양보호 대상자 이해	13
1절 노인과 노화 과정	14
1. 노인의 의미와 개념	14
2. 노인의 기여	16
3. 노인에 대한 보상	16
4. 노인의 건강한 노화	17
2절 노년기의 특성	19
1. 신체적 특성	19
2. 심리적 특성	20
3. 사회적 특성	21
4. 생애주기와 특성	22
3절 가족관계 변화와 노인 부양	24
1. 노인 가구 형태의 변화	24
2. 가족관계의 변화	25
3. 노인부양 문제와 해결 방안	27
4절 대상자 중심 요양보호	29
1. 대상자를 대하는 원칙	29
2. 요양보호 실천의 4가지 원칙	31
2장 노인복지와 장기요양제도	35
1절 사회복지와 노인복지	36
1. 사회복지의 개념과 범위	36
2. 노인복지의 개념과 유형	38
2절 노인장기요양보험제도	49
1. 제도의 목적	49
2. 사업의 보험자 및 가입자	49
3. 장기요양급여 대상자	50
4. 장기요양인정 신청 및 판정 절차	51
5. 장기요양 급여의 내용	55

6. 장기요양기관의 비용 청구 및 지급	57
7. 재원조달	57
8. 장기요양서비스 이용 지원	58
3절 요양보호 업무	63
1. 요양보호 업무의 목적	63
2. 요양보호 업무의 유형과 내용	64
3. 요양보호서비스 제공원칙 및 준수사항	76
4. 요양보호사의 역할	80

3장. 노인의 인권과 보호 85

1절 노인의 인권보호	86
1. 인권의 의미	86
2. 노인의 인권영역	87
2절 노인학대 예방	102
1. 노인학대의 개념과 발생 원인	102
2. 노인학대 현황	103
3. 노인학대 유형	105
4. 노인학대 예방을 위한 법적 · 제도적 장치	112

4장. 요양보호사의 인권보호와 자기계발 115

1절 요양보호사의 인권 보호	116
1. 요양보호사의 인권	116
2. 요양보호사의 법적 권익보호	117
2절 요양보호사의 직업윤리	123
1. 직업윤리 원칙	123
2. 윤리적 태도	124
3. 노인장기요양보험법 위반에 따른 벌칙	133
3절 요양보호사의 건강 및 안전관리	134
1. 근골격계 질환의 예방	134
2. 요양보호사의 감염 예방	147
3. 요양보호사 직무스트레스 관리와 자기효능감 증진	152

II부. 노화와 건강증진 159

5장. 노화에 따른 변화와 질환 161

1절 노화에 따른 변화와 노인성 질환의 특성	162
2절 신체계통별 주요 질환	163
1. 소화기계	163
2. 호흡기계	173
3. 심혈관계	181
4. 근골격계	187
5. 비뇨·생식기계	194
6. 피부계	199
7. 신경계	211
8. 감각기계	211
9. 내분비계	217
10. 심리·정신계	220
3절 노인증후군과 노쇠	228
1. 노인증후군의 정의	228
2. 노인증후군의 종류	229
3. 노인증후군의 공통된 특징들	230
4. 노쇠와 시설입소	231

6장 치매, 뇌졸중, 파킨슨질환 235

1절 치매	236
1. 관련 요인	237
2. 증상	238
3. 단계별 특징과 증상	240
4. 동반질환과 돌봄	241
2절 뇌졸중	244
1. 위험요인	244
2. 증상	244
3. 후유증	245
4. 치료 및 관리	246
3절 파킨슨병	248
1. 관련 요인	248
2. 증상	248
3. 치료 및 관리	249

7장 노인의 건강증진 및 질병예방	251
1절 영양	252
1. 영양 문제	252
2. 한국인을 위한 식생활지침	253
2절 운동	254
1. 운동 문제	254
2. 운동 관리	254
3절 수면	256
1. 수면 문제	257
2. 수면 관리	257
3. 수면을 방해하는 요인	258
4. 편안한 수면을 위한 지원	258
4절 성생활	259
1. 성 문제	259
2. 성생활 관리	260
3. 생활시설에서의 인권실천을 위한 가이드라인	261
5절 약물사용	263
1. 노인 약물 상호작용 예방법	263
2. 노인 약물복용 원칙	263
3. 노인에서 부작용이 흔한 약물	265
4. 약 복용시 주의해야 하는 음식들	265
6절 금연과 절주	266
1. 금연	266
2. 절주	267
7절 예방접종	270
8절 온열질환 및 한랭질환	272
1. 온열질환	272
2. 한랭질환	274

Ⅲ부. 영양보호와 생활지원 **275**

8장 의사소통과 정서 지원 **277**

1절 효과적인 의사소통과 정서지원	278
1. 의사소통의 정의 및 필요성	279
2. 의사소통의 유형	280
3. 의사소통의 원칙	283

4. 효과적인 의사소통 방법	284
5. 말벗하기	290
2절 상황별 의사소통의 실제	292
1. 의사소통장애가 없는 경우	292
2. 의사소통장애가 있는 경우	292
3절 여가활동 지원	298
1. 여가활동의 필요성	298
2. 여가활동의 유형	298
3. 대상자 중심 여가활동 선택	299
4. 노인의 여가활동 돕기	300

9장 요양보호 기록과 업무보고 303

1절 요양보호 관찰과 기록	304
1. 요양보호 관찰	304
2. 요양보호 기록의 목적	306
3. 요양보호 기록 방법	308
4. 각종 기록지 양식	318
2절 업무보고	336
1. 업무보고의 중요성	336
2. 업무보고 방법	336
3절. 사례관리지원과 업무회의	339
1. 사례관리와 협업	339
2. 사례회의	342
3. 월례회의	343

10장. 신체활동 지원 349

1절 식사와 영양 요양보호	350
1. 섭취 요양보호의 일반적 원칙	350
2. 노인 영양상태 관찰	350
3. 식사의 종류	355
4. 식사자세	357
5. 식사 돕기	359
6. 식사 도움 실기	363
7. 경관영양 돕기	365
2절 투약돕기	367
1. 일반적 원칙	367

2. 돕는 방법	367
3절 배설 요양보호	374
1. 일반적 원칙	374
2. 배설 상태 관찰	374
3. 화장실 이용 돕기	375
4. 침상 배설 돕기	379
5. 이동변기 사용 돕기	382
6. 기저귀 사용 돕기	384
7. 유치도뇨관의 소변주머니 관리	387
8. 배설 도움 실기	390
4절 개인위생 및 환경관리	394
1. 구강 청결 돕기	394
2. 두발 청결 돕기	402
3. 손발청결 돕기	406
4. 회음부 청결 돕기	408
5. 세면 돕기	409
6. 면도 돕기	411
7. 목욕 돕기	412
8. 몸씻기 도움 실기	421
9. 침상 정리	423
10. 옷 갈아입기 도움	425
11. 옷 갈아입기 도움 실기	433
5절 체위변경과 이동	436
1. 일반적 원칙	436
2. 침대 위에서의 이동 돕기	437
3. 침대에서의 체위변경	441
4. 체위변경 실기	445
5. 휠체어 이동 돕기	447
6. 휠체어 이동 도움 실기	459
7. 보행 돕기	463
6절 복지용구	469
1. 노인과 장애에 대한 이해	469
2. 복지용구	470
3. 노인장기요양보험 복지용구	471

11장 가사 및 일상생활 지원

509

1절 일상생활 지원 원칙	510
---------------	-----

1. 기본원칙	510
2. 일상생활 지원의 중요성	511
2절 식사관리	513
1. 식사관리의 기본	513
2. 영양소 섭취기준과 급원식품	514
3. 노인을 위한 권장식사패턴	519
4. 식단계획의 실제	520
5. 식사 준비	525
6. 주요 질환별 식사관리	529
3절 식품 · 주방위생관리	534
1. 식중독 예방 6대 수칙	536
2. 식품의 위생관리	538
3. 식기 및 주방의 위생관리	543
4절 의복 및 침상청결 관리	546
1. 의복관리	546
2. 침상 청결관리	547
5절 세탁하기	549
1. 기본원칙	549
2. 세탁 방법	549
6절 외출동행 및 일상업무 대행	554
1. 외출동행	554
2. 병원동행	555
3. 일상업무 대행	556
4. 정보 제공	557
7절 주거환경관리	558
1. 대상자와 주거환경	558
2. 안전한 주거환경 조성	559
3. 쾌적한 환경 유지 방법	562
4. 청결한 주거환경 조성	564
5. 치매노인 환경지원 지침	566

IV부. 상황별 요양보호 기술 569

12장. 치매 요양보호 571

1절 치매 대상자와 가족	572
1. 치매가족이 느끼는 부담의 종류	572
2. 치매가족과의 의사소통 기법	576

2절 치매 대상자의 일상생활 지원	580
1. 약물요법	580
2. 일상생활 돕기 기본 원칙	581
3. 식사 돕기	582
4. 배설 돕기	584
5. 개인위생 돕기	586
6. 운동 돕기	589
7. 안전과 사고예방	590
3절 치매 대상자의 정신행동증상 대처	593
1. 반복적 질문이나 행동	593
2. 음식섭취 관련 정신행동증상	594
3. 수면장애	595
4. 배회	596
5. 의심, 망상, 환각	597
6. 파괴적 행동	598
7. 석양증후군	600
8. 부적절한 성적 행동	601
4절 치매 대상자와의 의사소통	604
1. 의사소통의 기본 원칙	605
2. 치매 단계별 의사소통 문제	610
3. 치매 단계별 의사소통 방법	612
5절 인지자극 훈련	617
1. 인지자극 훈련의 개요	617
2. 인지기능 수준별 인지자극 훈련	619

13장. 임종 요양보호

643

1절 임종기 단계별 지원	644
1. 임종 적응 단계	644
2. 임종기 상담기술	646
2절 임종 대상자 지원 및 가족 요양보호	647
1. 임종 징후	647
2. 신체·정신적 변화에 대한 요양보호	648
3. 임종 후 요양보호	650
4. 가족에 대한 요양보호	651
3절 임종 대상자의 권리	652
1. 품위있는 삶과 죽음의 권리	652

2. 사전연명의료의향서 작성	653
3. 호스피스 · 완화의료 이용	654

14장 응급상황 대처 및 감염관리 655

1절 위험 및 위기대응	656
1. 의학적 위기상황에 대한 대처법	656
2. 재난상황에 대한 대처	658
2절 감염예방 및 관리	661
1. 감염예방을 위한 일반적 원칙	661
2. 올바른 손씻기 방법	665
3. 마스크와 개인보호구의 착용	668
4. 흔한 감염성 질환 관리	669
3절 응급처치	673
1. 질식	673
2. 급성 저혈압	674
3. 출혈	675
4. 경련	675
5. 약물중독	676
6. 화상	677
7. 골절	678
4절 심폐소생술	679
1. 심폐소생술의 목적	679
2. 심폐소생술의 단계	679
3. 자동심장충격기 사용	681

15장 상황별 사례 685

1절 일상생활 돌봄	686
1. 실기항목과 과제, 작성 예시	686
2. 사례	689
2절 정신행동증상 돌봄	696
1. 실기항목과 과제, 작성 예시	696
2. 사례	698
3절 치매가족 지원 활동	706
1. 실기항목과 과제	706
2. 치매가족의 어려움 공감하기	707
3. 지쳐 있는 재가 치매가족 격려하기	709

연구 · 집필진

- 연구 책임 : 서 동 민 (백석대학교 사회복지학부)
- 연구 참여 : 가 혁 (인천은혜병원)
 - 김 창 오 (중앙대학교 지역돌봄연구소)
 - 고 영 (가천대학교 간호학과)
 - 박 지 혁 (연세대학교 작업치료학과)
 - 신 원 선 (한양대학교 식품영양학과)
 - 이 경 은 (서울여자대학교 식품영양학과)
 - 이 용 재 (호서대학교 사회복지학과)
 - 이 혜 진 (분당서울대학교병원)
 - 윤 주 영 (서울대학교 간호학과)
 - 장 속 랑 (중앙대학교 간호학과)
 - 전 병 진 (강원대학교 작업치료학과)
 - 조 문 기 (송실사이버대학교 영양복지학과)
 - 황 재 영 (노인연구정보센터)

이상 가나다순

- 보 조 : 연 희 진, 신 예 은, 이 태 헌 (백석대학교)

- 자문 · 감수 : 이 경 락 (유원대학교 건축공학과)
 - 윤 종 룰 (한림대학교 의과대학)
 - 노 용 균 (한림대학교 강남성심병원)
 - 전 용 호 (인천대학교 사회복지학과)
 - 임 경 춘 (성신여자대학교 간호학과)
 - 임 은 실 (대구보건대학교 간호대학)
 - 김 병 한 (동명노인복지센터)

본문 편집

- 도서출판 대광의학 (www.dkbooks.net)

본 교재 내용과 이미지에 대한 권리는 보건복지부 및 편집기관에 있으므로, 출처 및 인용 표기 없는 사용을 금지합니다.