



노인 낙상은 예방할 수 있습니다 Seniors' Falls Can Be Prevented

만 65 세 이상 고령자의 3분의 1 이 매년 한 번 이상 낙상이 발생합니다. 낙상은 골다공증성 골절(고관절, 발목 등)뿐만 아니라 외상성 뇌손상(TBI) 및 뇌진탕으로 이어질 수 있습니다.

많은 고령자가 낙상을 두려워하여, 오히려 낙상 위험이 높아질 만큼 일상적인 활동을 제한합니다.

낙상 위험을 증가시키는 요소는 무엇인가?

개인적 위험 요소:

- 수동적 또는 정적 활동: 중강도-고강도 신체 활동이 주 150 분 미만일 경우
- 허약: 근육량/약력/평형 감각 상실, 기동성 문제, 느린 반사신경, 근육 약화, 평형 감각 저하, 자세 불량 등
- 연령: 만 65 세 이상 고령자는 낙상으로 인한 병원 입원, 기동성 상실, 독립성 상실 등의 위험이 높음
- 성별 - 여성은 낙상 및 고관절 골절 위험이 더 높고, 남성은 치명적 낙상 위험이 더 높음
- 1 종 이상의 만성 및 급성 질환: 골다공증, 뇌졸중 후유증, 파킨슨병, 관절염, 심장 질환, 실금, 급성 감염 등
- 시력 및 청력 변화, 촉각 및 고유수용성감각(자신의 특정 신체 부위의 위치 또는 움직임을 눈으로 보지 않고 지각하는 능력) 저하
- 우울증, 섭망, 의약품의 상호작용 또는 부작용, 알코올 사용, 영양불량, 탈수증, 수면 부족 등에 의한 정신적 기민성의 변화
- 다수의 의약품 복용(특히 낙상 위험을 증가시키는 것으로 알려진 항울제, 안정제, 혈압강하제 등)
- 영양불량: 단백질, 칼슘 또는 비타민 D 섭취량이 연령 및 성별에 비해 부족할 경우

실외 위험 요소:

- 집, 각종 서비스 기관 및 편의시설 가까이 있는 보행자 친화적 보도 또는 걸어다닐 수 있는 구역이 부족할 경우
- 평평하지 않은 보도 또는 통로
- 난간, 또는 계단 모서리 표시가 없는 계단
- 실외 조명 불량(불충분하거나 과도한 빛)
- 보도 또는 통로를 좁게 만들거나 방해하는 물체(젖으면 미끄러운 자전거 랙, 쓰레기통, 쇠격자 등)

- 계단 또는 보도상의 눈, 얼음, 물웅덩이 또는 젖은 낙엽
- 표시되지 않은 갯돌, 또는 진입 경사도가 없는 모퉁이
- 보행자섬이 없는 긴 건널목
- 기동성이 제한된 사람이 안전하게 건너기에는 너무 짧은 시간으로 설정된 보행자 건널목
- 조명이 없는 보행자 건널목, 보도 또는 통로
- 벤치 등의 거리 가구가 없는 보도

위험한 행동:

- 안전손잡이가 있는 사다리 의자를 사용하지 않고 사다리를 올라가거나 의자를 사용하는 행위
- 캐나다의 저위험 음주 지침에 명시된 알코올 소비 제한을 초과하는 음주
- 의약품 상호작용에 대한 인식의 결핍
- 허약하거나 기동성이 제한된 사람의 경우, 보행 보조기(보행기, 지팡이 등)를 사용하지 않거나, 부정확하게 사용하거나, 기구를 적절하게 유지관리하지 않는 행위
- 헐렁한 신발, 밑창이 두꺼운 신발, 뒷굽이 높은 신발, 또는 날씨에 적합하지 않은 신발을 착용하는 행위
- 너무 무겁거나 물건이 고루 분포되어 있지 않은 가방을 들거나 운반하려는 행위

사회적 및 경제적 요소:

- 혼자 살 경우
- 사회적 지원 또는 연결망(특히 가까이 있는 것)이 제한되어 있거나 없을 경우
- 소득이 적어서 식생활 및 신체 활동을 통한 건전한 생활양식을 선택할 수 없을 경우
- 장애인친화적인 안전한 주택이 없거나, 연령 및 기동성의 변화가 생길 때 그에 따라 집을 개조할 수 있는 소득이 없을 경우
- 지리적 여건, 사회적 고립, 언어 또는 문식력 문제 등으로 인하여 보건의료 서비스를 이용할 수 없거나 보건 정보에 접근할 수 없을 경우

낙상 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

- 활동적이고 건전한 생활양식을 유지하십시오. 캐나다 신체활동지침(Canadian Physical Activity Guideline)에

따라 주 150 분 이상의 운동과 건전한 영양 섭취에 충실하십시오.

- 비타민 D, 칼슘 및 단백질 일일 권장섭취량을 충족하는 식생활을 하십시오. 집 가까이 있는, 급식 프로그램을 제공하는 지역사회센터를 찾아보십시오.
- 시력 및 청력 검사를 비롯한 건강 검진을 해마다 받으십시오.
- 신체 활동 프로그램에 참여하여 평형 감각을 증진하십시오(태극권, 요가 등).
- 안전 및 보행에 위험이 되는 요소가 있는 곳을 기록하여 거주지 관계 당국에 신고하십시오.
- 이동보조기가 필요할 경우에는 물리치료사, 작업치료사 또는 약사와 상담하십시오.
- 계단을 오르내릴 때는 천천히 발을 옮기고, 물건을 운반할 때는 발을 디딜 때 조심하십시오.
- 발을 잘 지탱해주고, 밑창에 미끄럼 방지 접지면이 있고, 발의 자세를 ‘느낌’ 수 없을 만큼 두껍지 않은 적절한 신발을 착용하십시오.
- 지역사회 단체나 온라인 동호회에 가입하여 사회적으로 활발하게 생활하십시오.
- 친구/가족을 직접 만나거나 온라인 화상 통화를 이용하여 함께 시간을 보내십시오.
- 정기적으로 보건의료 서비스 제공자 또는 약사에게 현재 복용 중인 일반의약품, 처방의약품 및 영양보충제를 검토해달라고 하십시오.
- 낙상이 발생했을 경우, 일단 보건의료 서비스 제공자에게 알린 다음, 낙상의 원인이 되었을 수 있는 의학적, 환경적 및 생활양식상의 요소에 관해, 그리고 미래의 낙상 위험을 낮추는 방법에 관해 상담하십시오.
- 이미 심각한 낙상을 당했을 경우, 미래의 낙상으로 인한 고관절 손상에 대한 추가적 예방책으로서 고관절 보호대를 착용하는 것을 고려하십시오.

집을 안전하게 만들려면 어떻게 해야 하나?

실내외 계단:

- 계단 상단/하단에 전등 스위치를 설치하고 계단이 잘 조명되도록 하십시오.
- 실내외 계단을 수시로 점검 및 보수하고, 계단에 잡동사니가 널려 있지 않도록 하십시오.
- 계단에 칸 러너 매트, 카펫 및 기타 바닥 깔개가 잘 고정되어 있도록 하십시오.
- 실내외 계단 양옆에 튼튼한 난간을 설치하십시오.
- 실외 계단에는 미끄럼 방지 패드를 설치하십시오.

욕실

- 욕조 또는 샤워실에 고무 매트 또는 미끄럼방지면을 설치하십시오.
- 변기, 욕조 및 샤워실에 안전손잡이를 설치하십시오.
- 앉아서 샤워나 목욕을 할 수 있는 목욕의자를 사용하십시오.
- 변기 시트 라이저를 설치하여 변기 사용을 더 안전하게 만드십시오.
- 표면에 맺힌 물이나 흘린 물은 즉시 닦으십시오.

부엌

- 자주 사용하는 물품은 손이 잘 닿는 곳에 두십시오.
- 무거운 물품은 벽장 아래칸에 보관하십시오.
- 평형 감각이 좋을 경우, 높은 곳에 있는 물건을 꺼낼 때 안전손잡이가 있는 안정된 사다리 의자를 사용하십시오. 평형 감각이 좋지 않을 경우에는 도움을 청하십시오.
- 흘린 물/액체는 즉시 닦으십시오.

침실

- 방문 가까이 전등 스위치가 있어야 하며, 침대 가까이 전기스탠드 또는 전등 스위치가 있어야 합니다.
- 한밤중에 일어날 경우에 대비하여 복도에 종아등을 설치하십시오.
- 침대에서 욕실로 가는 통로에 장애물이 없도록 하십시오.
- 침대 가까이 전화기 또는 통신 기기를 두십시오.
- 휴식 후 침대에서 일어날 때 침대 모서리에 잠시 앉아 있다가 일어나십시오.

자세히 알아보기

신체 활동에 관한 정보나 조언이 필요하다면 **8-1-1** 로 전화하여 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #68j 성인의 건전한 식생활과 건전한 노화](#)
- [HealthLinkBC File #68e 칼슘 및 비타민 D 함유 식품](#)
- 캐나다 저위험음주지침(Low Risk Drinking Guidelines): <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- 캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada) – 고령자를 위한 신체 활동 조언(Physical activity tips for older adults): www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5