

노인 낙상은 예방할 수 있습니다 Seniors' falls can be prevented

지역사회에 거주하는 65 세 이상 고령자의 3 분의 1 이 매년 낙상이 발생합니다. BC 주의 65 세 이상 고령자의 경우, 낙상은 상해로 인한 사망 및 병원 입원의 주 원인입니다. 낙상은 골절(고관절, 발목 등), 두부 손상, 이동력 및 독립성 상실, 장기적 장애, 삶의 질의 저하 등으로 이어질 수 있습니다.

그러나 낙상은 정상적인 노화의 일부가 아닙니다. 낙상은 예측 및 예방이 가능합니다. 낙상에 대한 두려움은 일반적인 것이지만, 낙상을 피하기 위해 신체 활동 및 동작을 제한하면 허약이 유발될 수 있습니다. 그리고 이 때문에 위험이 더 높아집니다.

낙상 위험을 증가시키는 요소는 무엇인가?

건강 관련 요소:

- 허약: 근육량/악력/평형 감각 상실, 이동성 문제, 느린 반사신경, 근육 약화, 평형 감각 저하, 자세 불량 등
- 1 종 이상의 만성 및 급성 질환: 골다공증, 뇌졸중 후유증, 파킨슨병, 관절염, 심장 질환, 실금, 급성 감염 등
- 우울증, 섬망, 의약품의 상호작용 또는 부작용, 알코올 사용, 영양불량, 탈수증, 수면 부족 등에 의한 정신적 기민성의 변화

사회적 및 경제적 요소:

- 사회적 지원 또는 연결망(특히 가까이 있는 것)의 제한 또는 결여
- 장애인친화적인 안전한 주거 및 교통의 결여

행동적 요소:

- 부적절한 신발 또는 의복
- 안전손잡이가 있는 사다리 의자를 사용하지 않고 사다리를 올라가거나 의자를 사용하는 행위
- 허약하거나 이동성이 제한된 사람의 경우, 보행 보조기(보행기, 지팡이 등)를 사용하지 않거나, 부정확하게 사용하거나, 기구를 적절하게 유지관리하지 않는 행위

환경적 요소(가정):

- 잡동사니, 부적절한 조명 등, 발이 걸려 넘어질 위험을 포함한, 집에서 낙상이 발생할 위험을 높이는 환경적 요소

환경적 요소(실외):

- 평평하지 않은 보도 또는 통로
- 난간 또는 모서리 표시가 없는 계단, 건물 설계 및 유지관리

내가 낙상 위험이 있다는 것을 어떻게 아나?

미래의 낙상을 가장 잘 나타내는 지표는 과거의 낙상입니다. 낙상이 잦을수록 상해로 이어지는 심각한 낙상을 당할 가능성이 더 큼니다.

자신의 낙상 위험을 평가해보려면 [독립적 생활 점검표\(Staying Independent Checklist\)](#)(PDF, 1,502 KB)를 사용하거나, 낙상 위험 평가 및 관리에 관해 주치의에게 문의하십시오.

낙상 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

낙상 위험을 줄이고 독립성을 유지할 수 있는 방법이 네 가지 있습니다.

1. 몸을 활동적으로 유지하십시오:

- 규칙적인 신체 활동은 체력과 평형 감각을 개선함으로써 낙상을 예방해줄 뿐만 아니라 기운을 보강해주고, 뇌를 건강하게 유지해주며, 기분을 호전시켜줍니다
- 65 세 이상 고령자는 주당 150 분(약 2.5 시간) 이상 중강도 내지 고강도 유산소 신체 활동(활보, 수중 에어로빅 등)을 해야 합니다
- 65 세 이상 고령자는 또한 주 2 회 이상 주요 근육군을 강화하는 활동(역도 등)과 평형 감각을 단련하는 활동(태극권 등)도 해야 합니다
- 본인에게 최선의 운동 프로그램이 무엇인지는 항상 주치의, [자격증을 소지한 운동 전문가](#) 또는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오

2. 해마다 검안의에게 눈 검사를 받으십시오:

- 시력을 상실한 사람은 낙상의 위험과 낙상으로 인한 상해(고관절 골절 등)의 위험이 두 배로 높습니다
- 일년에 한 번 이상 종합 눈 검사를 받으십시오

- 고령자의 시각 장애의 일반적 원인은 백내장, 노화로 인한 황반변성, 당뇨망막병증, 녹내장, 노인 등입니다

3. 집을 더 안전하게 만드십시오

적은 비용으로 간단하게 집을 개조하여 낙상 위험을 줄일 수 있는 방법이 있습니다:

- 계단, 통로, 실외 계단 등을 수시로 점검 및 보수하고, 잡동사니가 널려 있지 않도록 하십시오
- 실내외 계단 양옆에 튼튼한 난간을 설치하십시오
- 실내 계단 상단/하단에 전등 스위치를 설치하고 계단이 잘 조명되도록 하십시오
- 실외 계단에는 미끄럼 방지 패드를 설치하십시오
- 앉아서 샤워 또는 목욕을 할 수 있도록 목욕의자를 사용하십시오
- 변기 시트 라이저를 설치하여 변기 사용을 더 안전하게 만드십시오
- 습기나 흘린 물은 즉시 닦으십시오
- 발이 걸릴 위험이 있는 카펫 또는 매트 는 치우십시오. 복도 및 욕실에는 미끄럼 방지 매트 및 깔개만 사용하십시오
- 화장실, 욕조 및 샤워실에는 안전손잡이를 설치하십시오
- 자주 사용하는 물품은 손이 잘 닿는 곳에 두십시오
- 무거운 물품은 벽장 아래칸에 보관하십시오

4. 주치의 또는 약사에게 복용 중인 의약품을 점검해달라고 하십시오:

- 의약품에는 처방의약품, 일반의약품, 종합비타민, 약초 보충제 등이 포함됩니다
- 알코올은 의약품에 영향을 끼칠 수 있습니다
- 유효한 BC 주 서비스카드(BC Services Card)가 있는 BC 주 주민으로서 지난 6 개월 동안 5 종 이상의 의약품을 복용했을 경우, 의약품점검서비스(Medication Review Services)를 받을 수 있습니다. 자세히 알아보려면 약사에게 문의하십시오

달리 또 할 수 있는 일:

- 안전 및 보행적정성 위험의 위치를 기록하여 해당 지방 정부에 신고하십시오
- 이동성 보조 기구가 필요할 경우, 물리치료사, 작업치료사 또는 약국에 문의하십시오

- 발을 잘 지탱해주고, 밀창에 미끄럼 방지 접지면이 있고, 발의 자세를 '느끼' 수 없을 만큼 두껍지 않은, 날씨에 적합한 신발을 착용하십시오

더 많은 요령과 자료가 필요할 경우, 본인에게 맞춤형 낙상 위험 관리 계획에 관해 주치의에게 문의하십시오.

낙상이 발생했을 경우, 일단 보건의료 서비스 제공자에게 알리고, 낙상의 원인이 되었을 수 있는 의학적, 환경적 및 생활양식상의 요소와 미래의 낙상 위험을 줄일 수 있는 방법에 관해 상담하십시오.

이미 심각한 낙상을 당했을 경우, 미래의 낙상으로 인한 고관절 손상에 대한 추가적 예방책으로서 고관절 보호대를 착용하는 것을 고려하십시오. 고관절 보호대는 낙상으로 인한 고관절 골절을 방지하도록 디자인된, 패드가 장착된 바지 또는 속옷입니다.

자세히 알아보기

신체 활동에 관한 정보 또는 조언이 필요할 경우, **8-1-1** 로 전화하여 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.

더 자세히 알아보려면 다음 자원을 방문하십시오:

- Finding Balance BC 웹사이트
<https://findingbalancebc.ca>
- HealthLinkBC: 나이가 들면서 낙상 예방하기(Preventing falls as you age)
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- HealthLinkBC File #68j 성인의 건전한 식생활과 건전한 노화
- 캐나다물질사용중독센터(Canadian Centre on Substance Use and Addiction): 캐나다의 알코올 및 보건 길잡이(Canada's Guidance on Alcohol and Health) www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- 운동이 약이다(Exercise is Medicine Canada): 고령자를 위한 신체 활동(Physical Activity for Older Adults)
www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/our-resources/booklet/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)