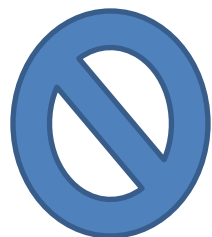
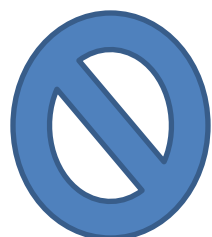
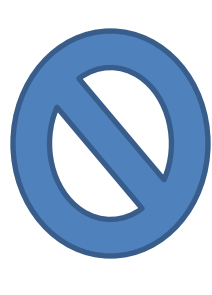




# 대한노인재활의학회 콘텐츠 이용시 유의사항

 본 자료는 대한노인재활의학회 자료로서  
낙상 교육 이외의 목적으로 사용할 수 없습니다.

 본 자료의 내용을 발췌, 편집, 변형할 수 없으며  
상업적인 용도로는 절대로 사용할 수 없습니다.

 본 자료를 교육 목적으로 인용하는 경우,  
대한노인재활의학회의 허가를 받은 후 출처를  
명기하여야 합니다.

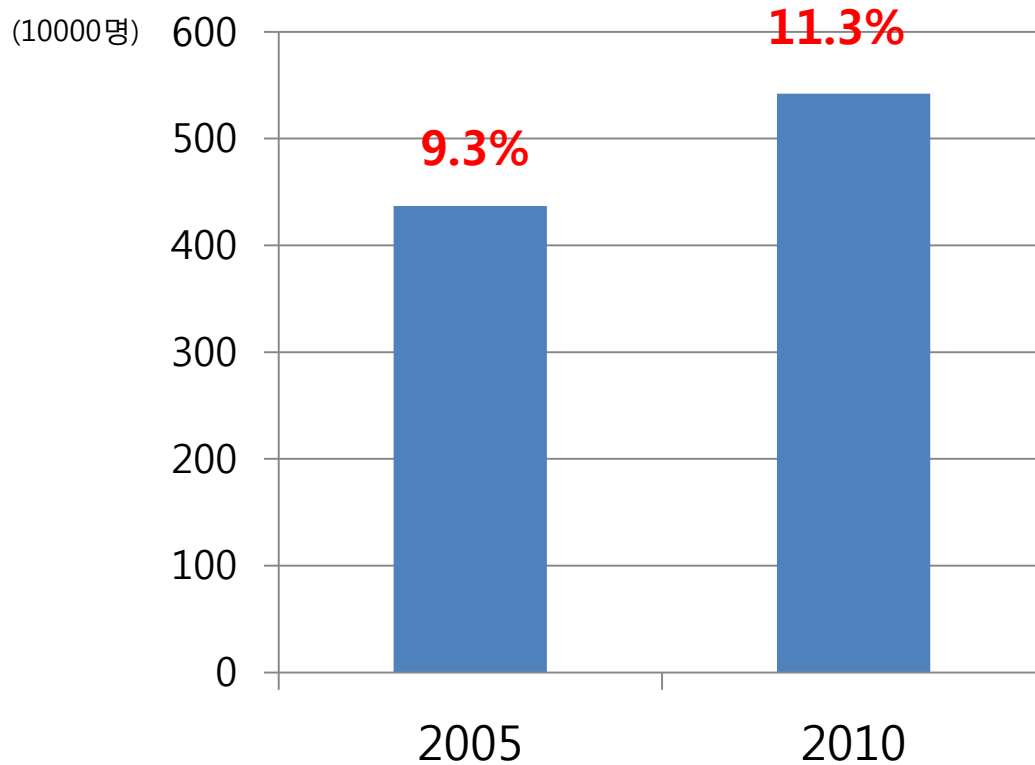
# 낙상, 예방할 수 있습니다.



대한노인회  
대한노인재활의학회  
대한재활의학회  
보건복지부

본 자료는 대한노인재활의학회에서 제작된 자료이며, 임의로 무단 변경 및 무단 배포는 금지합니다

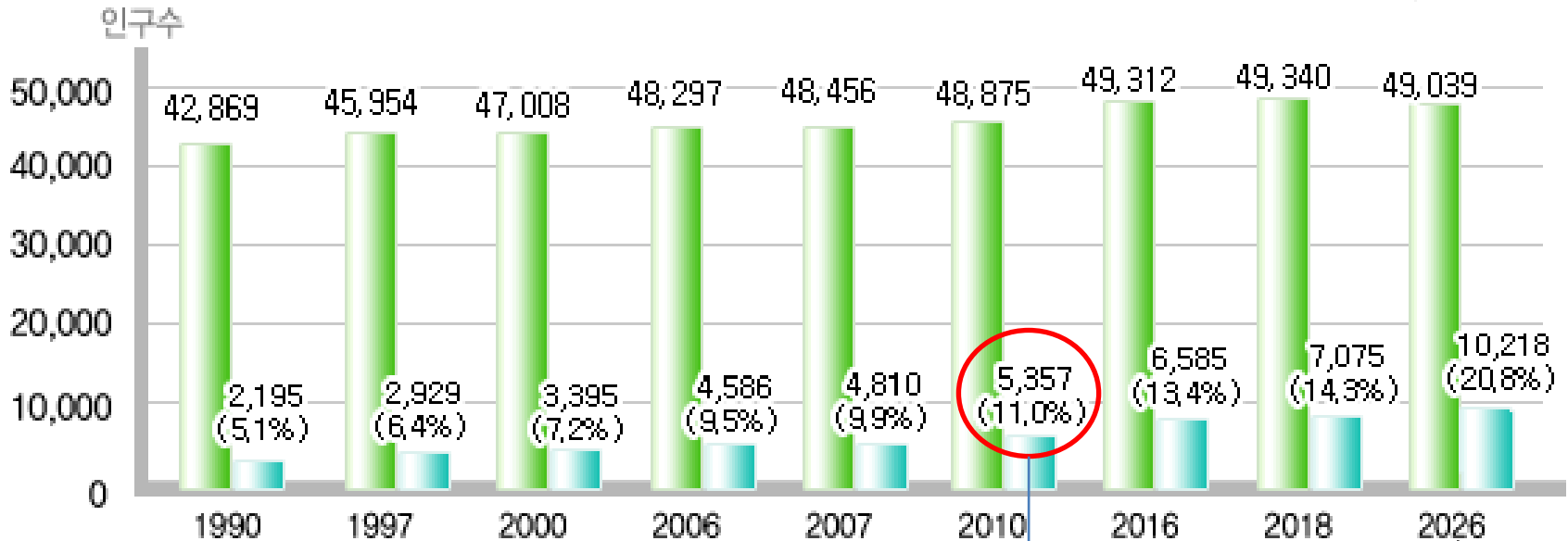
# 우리나라의 노인인구



# 우리나라의 노인인구 추계

총인구 65세이상

단위 : 천명, ( )는 구성비



고령화 사회  
Aging society

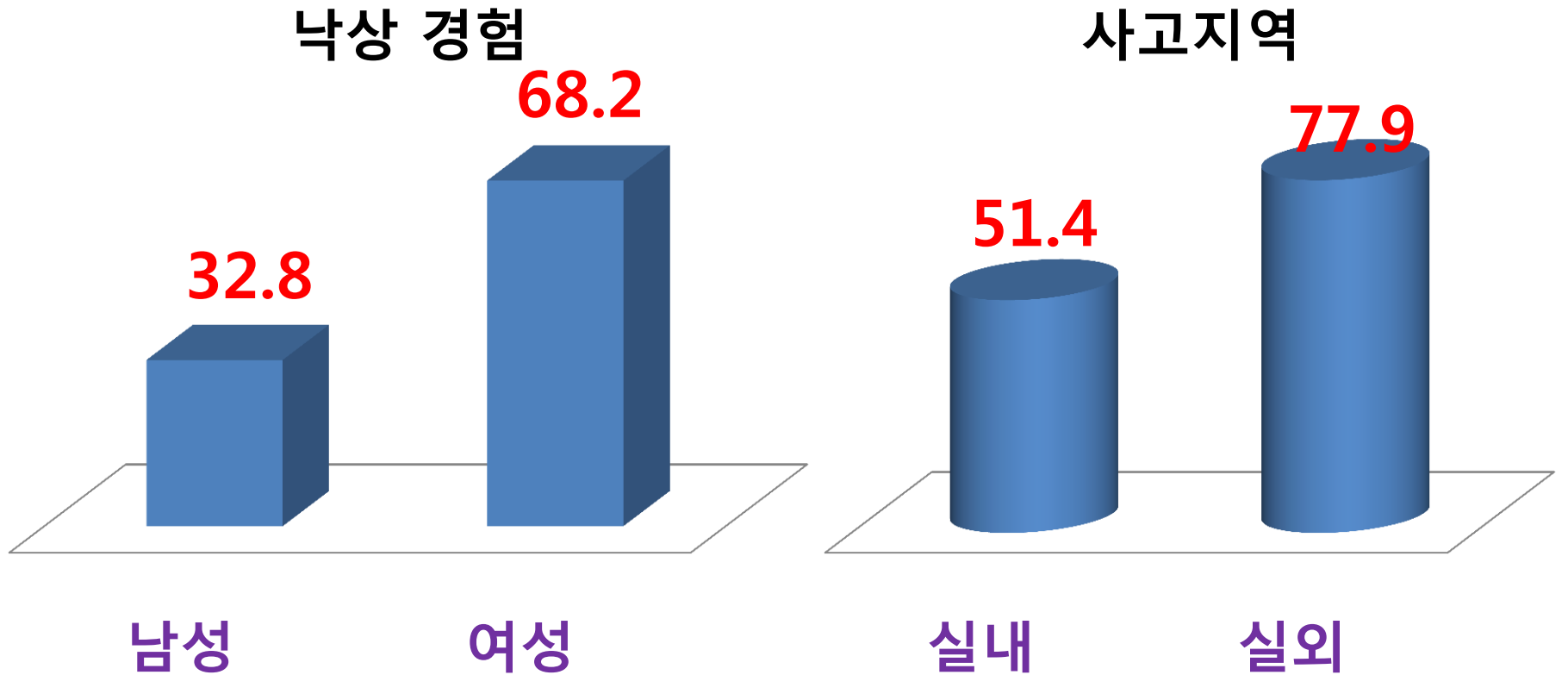
고령 사회  
Aged society

초고령 사회  
Super aged society

2010년

5420  
(11.3%)

# 노인 낙상사고 실태조사



한국생활안전연합(2007) 서울지역 65세 이상 노인 357명

# 일부 농촌지역 재가노인의 낙상 발생률과 사회경제적 비용 추계

이상곤, 감신

J Korean Geriatr Soc 15(1) March 2011

- 대상: 경남 하동군 금남면 & 산천군 산청읍  
65세 이상 노인 2295명 전수조사
  - 방법: 낙상 시 치료비용 계산
  - 결과: 낙상 발생률, **32%**; 2회 이상 낙상, 낙상 경험자의 **61.5%**;  
낙상경험자 735명 사회경제적 비용 총 1,054,547,000원  
(1인당, **1,435,000원**)
- 2009년 농촌 노인인구 1,067,262명에서  
추정한 낙상관련사회경제적 비용 **3,436억원**



**많은 낙상은 예방될 수 있습니다.**

**여러분의 삶에 약간의 변화를 준다면,  
낙상의 기회를 줄일 수 있습니다.**

# 낙상을

# 예방하기 위해

# 여러분이

# 하실 수 있는

# 4가지

규칙적인 **운동 프로그램**을  
시작하십시오.

1

의사, 약사에게 **약**을  
검토하게 하십시오.

2

**시력**을 검사하십시오

3

4

집안밖의 **위험요소**를  
제거하십시오.



규칙적인 운동 프로그램을  
시작하십시오.

1



**규칙적인 운동 프로그램을  
시작하십시오.**

**1**



- **운동**은 낙상의 위험을 낮출 수 있는 가장 중요하고 좋은 방법입니다.
- 낙상예방 운동 프로그램은 **점진적으로 단계를 높여** 난이도가 있고, **규칙적으로** 시행해야 합니다.

# 규칙적인 운동 프로그램을 시작하십시오.

1



- 낙상 위험이 높은 그룹뿐만 아니라 지역 사회의 모든 노년층에서 운동 프로그램을 시행해야 합니다.
- **균형**과 **조화**를 증진시켜 주는 운동이 좋습니다.



의사, 약사에게 **약**을

**2**

**검토하게 하십시오.**



- 의사, 약사에게 복용하는 모든 약을 검토하게 하십시오.
- 최소한 **1년**에 **한 번** 확인해 주세요.
- 만약 복용하고 있는 약이 **4가지** 이상이면 **6개월**마다 확인해주세요

의사, 약사에게 **약**을

**2**

**검토하게 하십시오.**

- **정신에 영향을 미치는 약**들은  
**졸리게** 하거나 **어지럽게** 해서  
**낙상을 일으킬 수** 있습니다.

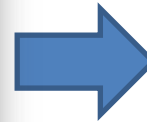
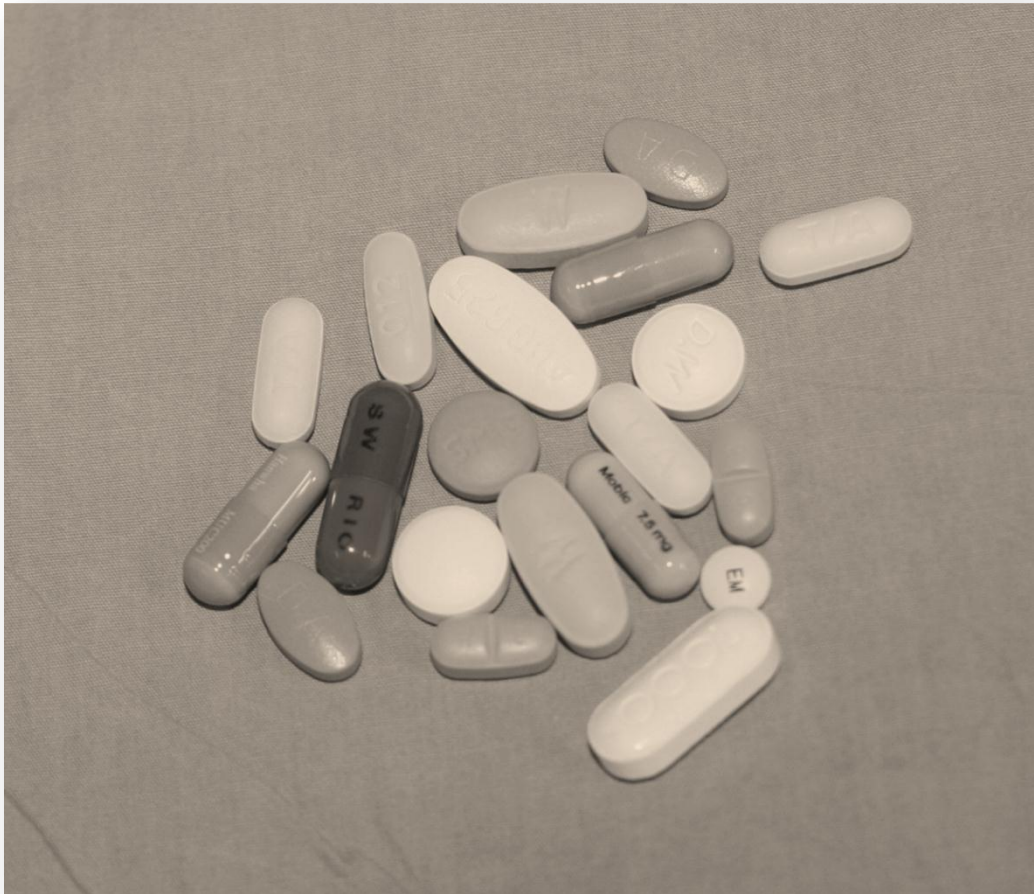
→ **이런 약들은** 의사와 상의해서  
**꼭 필요한 약만** 드세요



의사, 약사에게 **약**을

2

검토하게 하십시오.



시력을 검사하십시오

3





## 시력을 검사하십시오

3



- 최소한 **1년**에 **한 번** 안과검진을 받으세요.
- 시력이 나빠지면 낙상의 위험이 증가할 수 있습니다.
- 시력을 제한할 수 있는 **녹내장**이나 **백내장**과 같은 질환을 가지고 있을 수 있습니다.
- **백내장 수술**은 가능하면 **빨리** 받으세요

**시력을 검사하십시오**

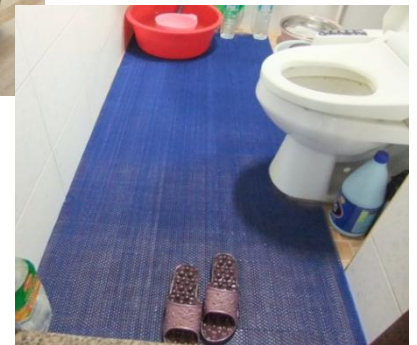
**3**



- 평지나 계단 보행할 때  
**다초점 렌즈**를 착용하지 마세요
- 시력을 **교정**할 때는 새로운 시력에 익숙할 때까지 **특별한 관심과 주의**가 필요합니다.

# 4

## 집안의 위험요소를 제거하십시오.



# 욕실

당신의 욕실을 보십시오

- **바닥이 미끄럽지 않습니까?**  
: 미끄럽지 않은 **고무판**을  
바닥에 까십시오.



# 욕실

당신의 욕실을 보십시오

- 욕조 안으로 들어가거나 나올 때 약간의 지지가 필요하지 않습니까?  
: 세면대 옆, 욕조 안에 **지지봉**을 설치하십시오.



# 부엌

당신의 부엌을 보십시오



- 자주 사용하는 물건이 높은 선반에 있지 않습니까?  
: 자주 사용하는 물건들은 낮은 선반에 보관하세요.

# 부엌

당신의 부엌을 보십시오



- 의자가 불안정하지 않나  
요?

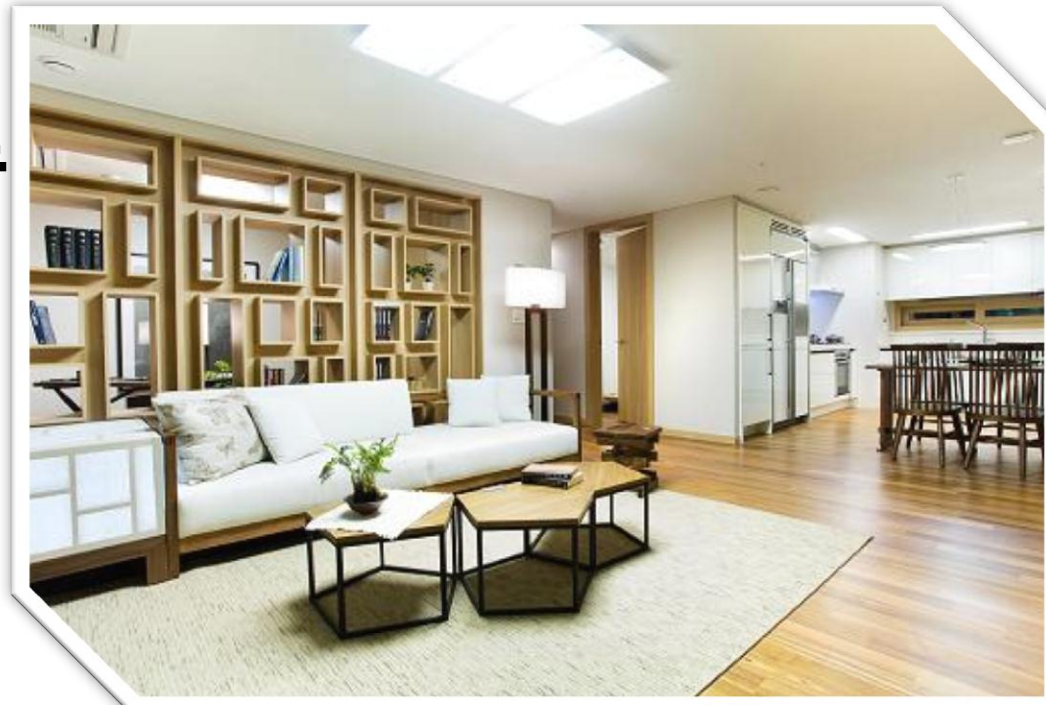
: 등받이 없는 의자를  
사용하지 마세요.



# 방

당신의 방을 보십시오

- 집안을 **밝게** 하세요.  
**더 밝은 전구로,**  
**형광등으로** 바꾸세요.
- 방안은 **한 개의 등**으로  
**밝게** 하세요.





# 방

당신의 방을 보십시오



- **애완동물이 있나요?**  
: **걸려 넘어지지 않도록  
주의하세요**

# 방

당신의 방을 보십시오



- **문턱이나 계단이 있나요?**  
: 문턱이나 계단은 없애고  
바닥을 평평히 하세요.



# 방

당신의 방을 보십시오

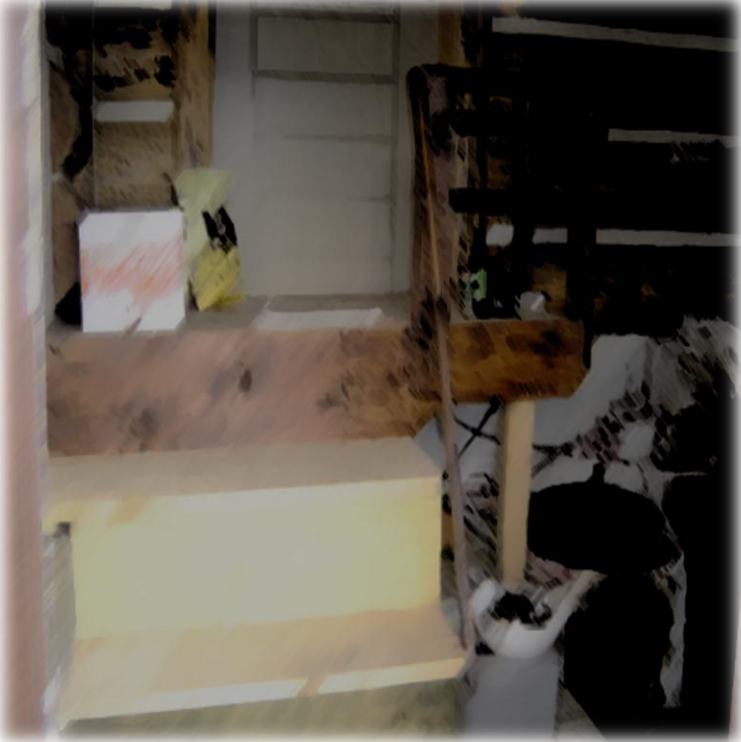


- **바닥에 그릇이나 물건이 어지럽혀 있지는 않나요?**  
; **그릇이나 물건에 걸려서 넘어지지 않도록 깨끗이 정리하세요**



# 계단

당신의 계단을 보십시오...



- **계단에 전등은 있나요?**

**: 계단의 양끝에 전등을 다세요.  
사람이 지나갈 때 등이 켜지는지  
확인하세요.**

# 계단

당신의 계단을 보십시오...



- 계단의 손잡이가 없거나 흔들거리거나 부러지지 않았나요?  
: 흔들거리는 손잡이는 새것으로 교체하고 계단의 양쪽에 손잡이를 다세요.

# 낙상을

## 예방하기 위해

## 당신이 해야 할

## 다른 것들...

- **요실금**이 있다면 의사와 상의해서 치료하세요.
- 앉아 있거나 누워 있을 때 **천천히 일어나세요.**
- 골다공증 치료 및 예방을 위해 **비타민 D**와 **칼슘**을 복용하세요

# 낙상을

예방하기 위해

당신이 해야 할

다른 것들...

- 굽이 **낮고** 바닥이 **넓은** 신발을 신으세요.
- 필요한 경우, **지팡이나 보행기** 등 보조 기구를 사용하세요





당신은  
낙상을 예방할  
수 있습니다.

낙상을 예방하기 위한 가정에서의 작은 변화는  
우리를 위해서도, 우리를 찾아오는 가족을 위해서도  
좋은 일입니다.

