Korean - Number 78
November 2020

노인 낙상은 예방할 수 있습니다

Senior' Falls Can Be Prevented

매년 65세 이상 노인의 3분의 1이 낙상 사고를 당합니다. 낙상 사고는 BC주에 거주하는 65세 이상의 노인들이 상해로 인해 사망하거나 병원에 내원하는 주요 원인입니다. 낙상은 골절(예: 고관절이나 발목 부러짐), 머리 부상, 기동성 및 독립성 상실, 장기 장애 및 삶의 질 저하로 이어질 수 있습니다.

그러나 낙상은 노화의 일환이 아닙니다. 이는 예측 가능하고 미연에 예방할 수 있습니다. 낙상에 대한 두려움은 누구나 가질 수 있지만, 낙상을 피하기 위하여 신체 활동 및 움직임을 제한하면 실제로 노쇠가 더 심화되어 오히려 낙상 위험을 증가시킵니다.

낙상 위험을 높이는 요인들은 무엇입니까?

건강 요인:

- 노쇠: 근육량 손실, 악력 강도 및 균형, 기동성 저하, 느린 반사 신경, 근육 약화, 평형감각 저하, 자세 불량
- 1종 이상의 만성 및 급성 질환: 골다공증, 뇌졸중으로 인한 여파, 파킨슨병, 관절염, 심장 질환, 실금 또는 급성 감염
- 우울증, 섬망, 의약품의 상호작용 또는 부작용, 알코올 사용, 영양 부족, 탈수 또는 수면 부족으로 인한 정신적 기민성의 변화

사회 경제적 요인:

- 부족하거나 제한된 사회적 연결망(특히 인접 지원)
- 접근성이 뛰어나고 안전한 주택과 교통수단 부족

행동 요인:

- 부적절한 신발/의류
- 안전 손잡이가 있는 안정적인 스텝 스툴 대신 사다리나 의자를 사용하는 경우
- 노쇠하거나 기동성에 제한이 있으나 보행 보조기(보행기, 지팡이 등)를 사용하지 않거나, 부정확하게 사용하거나, 제대로 유지 보수하지 않는 경우

환경적 요인(가정):

- 실내에서 어질러져 발에 걸려 넘어질 수 있는 물건이나 부적절한 조명 등 낙상 위험이 높이는 환경적 요인

환경적 요인(실외)

- 평평하지 않은 보도 또는 통로
- 난간이 없는 계단, 계단 가장자리 표시가 없는 계단, 건물 설계/유지보수

낙상 위험이 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

미래의 낙상 사고를 예견할 수 있는 가장 좋은 지표는 과거의 낙상 사고 유무입니다. 더 많이 넘어지면 넘어질수록 심각한 낙상 사고로 부상을 입을 가능성이 더 커집니다.

독립된 삶 유지하기 체크리스트를 통해 낙상 위험을 스스로 평가하거나, 의사에게 낙상 위험 평가 및 관리에 대해 문의할 수 있습니다.

낙상 위험을 어떻게 줄일 수 있습니까?

낙상 위험을 줄이고 독립된 삶을 유지할 수 있는 4가지 주요 방법이 있습니다.

1. 활동적으로 생활하기:

- 규칙적인 신체 활동은 근력과 평형감각을 개선하여 낙상을 예방하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 활력 증가, 뇌 건강 유지, 기분 개선에 도움이 됩니다.
- 65세 이상의 성인은 주당 적어도 150분 이상의 중간 내지 고강도 유산소 신체 활동을 적어도 한 번에 10분 이상 수행해야 합니다.
    - 근력과 평형감각(가벼운 웨이트 트레이닝, 태극권), 자구력(걷기, 춤추기), 유연성(태극권, 스트레칭) 등을 증진시킬 수 있는 다양한 신체 활동을 하십시오.
- 반드시 의사, 물리치료사 또는 의료 서비스 제공자에게 자신에게 가장 적합한 운동 프로그램에 대해 문의하십시오.

2. 1년에 1회 검안사에게 시력 검사받기

- 시력이 떨어질 경우 낙상 및 낙상 관련 부상(고관절 골절 등)의 위험이 두 배로 증가합니다.
- 1년에 최소한 한 번은 종합 시력 검사를 받으십시오.
- 고령자가 겪는 일반적 시력 장애의 원인에는 백내장, 노화로 인한 황반변성, 당뇨병성 망막병증, 녹내장 및 노안이 있습니다.

3. 집을 더 안전하게 만들기

- 낙상의 위험을 줄이기 위하여 집에 설치할 수 있는 간단하고 저렴한 방 법 이 많이 있습니다.
  - 계단, 이동로, 실외 계단을 잘 정비하고 잡동사니가 널려 있지 않도록 하십시오.
  - 실내외 계단 양옆에 튼튼한 난간을 설치하십시오.
  - 계단이 잘 조명되도록 하고 실내 계단의 상단과 하단에 전등 스위치를 설치하십시오.
  - 실외 계단에 미끄럼 방지 패드를 설치하십시오.
  - 앉아서 샤워나 목욕을 할 수 있도록 목욕 의자를 사용하십시오.
  - 변기 시트 라이저를 설치하여 화장실을 더욱 안전하게 이용할 수 있도록 하십시오.
  - 습기나 흘린 액체를 즉시 닦으십시오.
  - 걸려 넘어질 위험이 있는 카펫이나 깔개를 치우십시오. 복도와 욕실에서 미끄럼 방지 카펫과 미끄럼 방지 매트만 사용하십시오.
  - 화장실, 욕조 및 샤워실에 안전손잡이를 설치하십시오.
  - 자주 사용하는 물품은 쉽게 손이 닿을 수 있는 곳에 놓으십시오.
  - 무거운 물건은 벽장 아래 칸에 보관하십시오.

4. 의사/약사에게 의약품 검토받기

- 의약품에는 처방약, 일반 의약품, 비타민, 허브 보조제 등이 포함됩니다.
- 술은 의약품에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 유효한 BC 서 비 스 카드를 가지고 있는 BC 거주자이며, 지난 6 개월 내에 최소 5 가지 이상의 의약품을 복용한 경우 의약품 검토 서비스를 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 약사에게 문의하십시오.

기타 할 수 있는 일들:

- 안전을 위협하고 보 행 위험 요소가 있는 위치를 기록해 둔 후 지역 당국에 보고하십시오.
- 보행 보조 기 가 필요한 경우 물리치료사, 작업 치료사 또는 약국에 문의하십시오.
- 날씨에 적절하고 발을 잘 지지해주는 신발을 착용하십시오. 미끄럼 방지 밑창이 있는 신발을 신되, 너무 두꺼워 발의 감각이 둔해지지 않도록 하십시오.

더 많은 조언과 리소스를 보려면 의사에게 맞춤형 낙상 위험 관리 계획에 대해 문의하십시오.

낙상 시, 의료 서비스 제공자에게 알리고 낙상의 원인으로 작용할 수 있는 의료, 환경 및 생활양식 요인들과 향후 낙상 위험을 낮출 수 있는 방법들에 대해 논의하십시오.

이미 심한 낙상을 경험한 적이 있다면, 향후 낙상 시 고관절 부상을 방지하기 위해 고관절 보호대 착용을 고려하십시오. 고관절 보호대는 낙상 시 고관절 골절을 방지하기 위한 보호 바지나 패드가 있는 속옷입니다.

추가 정보

신체 활동에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1 번으로 문의하여 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.

자세한 내용은 다음 리소스 방문하십시오.

- Finding Balance BC
- HealthLinkBC File #68j
  어른들을위한건강한식습관건강한노화
- 캐나다 저위험음주지침: https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure
- 캐나다 공공보건국– 고령자를 위한 신체 활동 조언: www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5