

# 생활 근력과 균형(STABL) 개요 안내지

## Overview Handout

### 머리말 Introduction

생활 근력과 균형(STABL)에 오신 것을 환영합니다

### STABL이란? What is it?

STABL은 일련의 활동 리소스입니다. 근력과 몸의 균형을 개선하여 건강하고 독립적인 삶에 도움이 되게 하고 낙상 위험을 줄일 목적으로 마련되었습니다. STABL에는 다음 사항이 포함됩니다.

- ▶ 근력과 균형 강화를 위하여 집에서 하는 3레벨(앉은 자세, 선 자세, 이동) 운동
- ▶ 목표 설정 정보
- ▶ 진도 기록지

### 왜 중요한가요? Why is it important?

낙상은 흔히 일어나지만, 노화의 보편적인 부분은 아니며 방지할 수 있습니다. 나이가 들수록 근력이 떨어지고 반사 신경이 둔해져 넘어질 가능성이 커질 수 있습니다. BC주 지역 사회에 사는 노년층 3명 중 1명이 매해 낙상을 당하고 낙상으로 중상을 입어 독립성을 상실할 수 있습니다. 좋은 소식은 STABL 같이 근력과 균형 개선에 좋은 활동을 하면 낙상 위험을 낮출 수 있다는 것입니다. 캐나다 24시간 운동 지침에 따르면 성인은 모든 주요 근육군에 대하여 1주에 2회 이상 강화 운동을 하는 것이 좋습니다. 만 65세 이상은 매일 균형 운동도 함께 하는 것을 권장합니다.

### 어떻게 도움이 되나요? How will it help me?

운동의 다른 이점으로 기능, 기분, 기력, 기억력 개선 등이 있습니다. 이는 다음을 의미할 수 있습니다.

- ✓ 친구나 가족과 함께 외출하거나, 손주와 놀거나, 강좌나 행사에 참석하거나, 기타 여가 활동을 하는 등 즐기는 일을 할 수 있습니다.
- ✓ 더 행복하고 활기찬 느낌이 들 수 있습니다.
- ✓ 명료하게 생각하고 이름과 약속 같은 것들을 기억할 수 있습니다.
- ✓ 집안일, 자기 관리, 장보기를 직접 하고 지역사회에서 계속 편안하게 생활하는 등 독립성을 더 오래 유지할 수 있습니다.



## 안전 Safety

### 운동을 시작해도 안전한가요? Is it safe to start exercise?

STABL은 안전하고 개인 능력에 쉽게 맞춰지도록 고안되어 누구나 할 수 있습니다. 우리 몸은 규칙적으로 움직여야 하지만 활동에는 위험이 따르므로 안전을 유지하며 운동하는 것은 개인의 책임입니다. 몸을 자주 움직이지 않는 것도 위험합니다. 활동하지 않으면 장기적인 여러 건강 문제에 영향이 있으며 낙상 위험이 커집니다.

다음 경우처럼 새로운 활동을 늘리거나 시작하기 전에 자신에게 더 맞는 운동 계획을 세우거나 별도로 지도를 받으면 유익할 수 있는 이유가 몇 가지 있습니다.

- ▶ 지난 6개월 사이에 큰 의료적 사건(예: 수술, 심장 마비, 의식 상실)을 겪은 적이 있음.
- ▶ 숨 쉴 때 숨이 차거나 활동할 때 어지러움.
- ▶ 척추 골절 또는 압박 골절이 있거나 뼈에 병변이 있음.

이 중 어느 하나라도 해당하거나 운동을 시작해도 안전한지 확실하지 않으면 의사 등 보건 전문가에게 문의하세요. 또한 헬스링크(HealthLink) BC에 전화하여 유자격 운동 전문가와 무료로 상담하셔도 됩니다. 월~금요일 태평양 표준시로 오전 9시에서 오후 5시 사이에 811(또는 청각 장애인의 경우 711)로 전화하세요. STABL 리소스는 의학적 조언을 대체하지 않습니다.

### 건강 문제나 증상이 있는 상태에서 운동하기 Exercising with a Health Condition or Symptoms

대부분 노년층은 적어도 한 가지의 장기 질환이 있습니다. 건강 문제가 있어도 여전히 안전하게 운동할 수 있습니다. 실제로 운동은 질환 관리에 대개 도움이 될 수 있지만, 다음과 같은 안전상 주의 사항을 반드시 따르셔야 합니다. 만약 본인에게...

- ▶ 당뇨병이 있으시면, 현기증 같은 증상을 피하면서 혈당을 관리하세요.
- ▶ 근육 경련이나 쇠약 현상이 있으시면(예를 들면 파킨슨병의 원인), 항상 카운터 옆에서 선 자세 운동이나 걷는 운동을 하세요.
- ▶ 숨찬 경험(예를 들면, 만성 폐쇄 폐병(COPD)이나 천식의 증상의 원인)이 있으시면, 운동 사이사이에 휴식하거나 각 운동을 조금씩 더 자주 하여 증상이 악화하지 않게 하세요.
- ▶ 현기증 발작이나 현기증이 있으시면, 천천히 다니고 항상 카운터 옆에서 선 자세 운동이나 걷는 운동을 하세요.
- ▶ 발에 무감각증이나 저림증세가 있으시면, 항상 카운터 옆에서 선 자세 운동이나 걷는 운동을 하세요.
- ▶ 고혈압이나 저혈압이 있으시면, 자세를 천천히 바꾸어 몸이 적응할 시간을 주세요.
- ▶ 기억력 문제나 복잡한 일을 하는 데 어려움이 있으시면, 항상 돕는 사람과 함께 카운터 옆에서 선 자세 운동을 하세요.

## STABL 레벨 선택하기: 앉은 자세, 선 자세, 이동 Choosing a STABL Level: Sit, Stand or Move?

### 어느 레벨부터 시작하나요? Where to start?

각 레벨 운동마다 건강상 이점이 많습니다. 아래 질문에 답하시면 현재 자신에게 가장 편안하고 안전한 레벨을 결정하시는 데 도움이 됩니다.

**질문 1.** 대부분 일상 활동에 휠체어를 사용하시나요?

- ▶ 예 → 레벨 1: 앉은 자세부터 시작합니다.
- ▶ 아니요 → 다음 질문으로 갑니다

**질문 2.** 안정적인 표면이나 기타 거동 보조기를 붙잡아야 30초 동안 서 있으실 수 있나요?

- ▶ 예 → 레벨 1: 앉은 자세부터 시작합니다.
- ▶ 아니요 → 다음 질문으로 갑니다

**질문 3.** 보조기(지팡이나 보행기 포함)가 있든 없든 방 끝까지 걸어가 돌아오실 수 있나요?

- ▶ 아니요 → 레벨 1: 앉은 자세부터 시작합니다. (너무 쉬우면 레벨 2 운동을 시도합니다)
- ▶ 예 → 레벨 2: 선 자세부터 시작합니다.

**위 질문 중 어느 것도 레벨 3: 이동에서 시작하는 것을 제안하지 않습니다. 왜인가요?**

- ▶ 레벨 3은 더 복잡하며 최소한 안정적인 표면에 달린 손잡이를 붙잡고 서서 움직여야 하는 운동입니다. 카운터나 거동 보조기를 붙잡지 않고 레벨 2의 모든 운동을 완료할 수 있다면 레벨 3으로 넘어가셔도 안전할 것입니다.

그래도 어느 레벨의 활동부터 시작하여야 하는지 잘 모르시면 8-1-1로 HealthLink BC에 전화하시면 됩니다.

## 도움이 되는 정보 Resources

낙상 예방에 관한 자세한 정보와 리소스는 BC 주 낙상 부상 방지 웹 사이트인 균형 잡기 BC(Finding Balance BC)에서 보실 수 있습니다. 이 사이트에는 세 가지 레벨 전체의 STABL 운동 동영상이 있습니다.

### 균형 잡기 BC(Finding Balance BC)

웹사이트: <https://findingbalancebc.ca/>

유자격 운동 전문가와 상담하려면 HealthLink BC에 연락하시면 됩니다.

### HealthLink BC

**전화:** 월~금요일 태평양 표준시로 오전 9시부터 오후 5시 사이에 8-1-1(또는 청각 장애인의 경우 7-1-1)로 전화하세요.

**이메일:** 유자격 운동 전문가에게 이메일 보내기 | HealthLink BC

**웹사이트:** 신체 활동 서비스 | HealthLink BC

### 기타 낙상 방지 리소스 Other fall prevention resources:

- ▶ 낙상 방지에 관한 HealthLink BC 웹페이지: [낙상 방지 | HealthLink BC](#)
- ▶ 낙상 방지에 관한 BC 주 정부 웹페이지: [낙상 방지 - 브리티시 컬럼비아주](#)
- ▶ 액티브 에이징 네트워크(Active Aging Network) 리소스: [운동은 낙상 예방 열쇠 중 하나입니다.pdf](#)
- ▶ 캐나다 골다공증 협회 (Osteoporosis Canada): <https://osteoporosis.ca/>
- ▶ 관절염 협회(Arthritis Society): <https://arthritis.ca/>
- ▶ 운동은 약입니다: 노년층을 위한 신체 활동 2021.pdf
- ▶ 캐나다 24시간 운동 지침: 만 65세 이상 성인 24시간 운동 지침