

# 독립성 유지 점검 목록

## 아래 각 지문에 대하여 ‘예’나 ‘아니요’에 동그라미를 표시해 주세요

<p>지난 6개월 사이에 넘어진 적이 있다.</p> <p>권장 사항: 넘어진 적이 있는 분들은 다시 넘어질 가능성이 더 크므로 자신의 낙상 위험을 줄이는 방법을 자세히 알아보세요.</p>	예 (2)	아니요 (0)
<p>안전하게 다니려고 지팡이나 보행기를 사용하고 있거나 사용하라는 권유를 받은 적이 있다.</p> <p>권장 사항: 물리 치료사와 상담하여 본인에게 가장 적합한 보행 보조기를 알아보세요.</p>	예 (2)	아니요 (0)
<p>가끔은 걸을 때 불안정한 느낌이 든다.</p> <p>권장 사항: 운동으로 근력을 키우고 몸의 균형을 개선하세요. 낙상 위험을 줄여줍니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>집에서 걸을 때는 가구를 붙잡고 몸을 가누다.</p> <p>권장 사항: 매일 일과에 균형 운동을 넣고 넘어지거나 미끄럽게 할 수 있는 집 안의 위험 요소를 줄이세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>넘어질까 봐 걱정된다.</p> <p>권장 사항: 낙상 방지 방법을 알면 두려움을 줄이고 활동적인 생활을 촉진할 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>의자에서 일어나려면 의자를 손으로 짚고 일어서야 한다.</p> <p>권장 사항: 근육을 강화하면 넘어지거나 다칠 위험을 줄일 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>보도블록에 올라서는 데 다소 어려움이 있다.</p> <p>권장 사항: 매일 운동하면 근력과 균형 개선에 도움이 될 수 있습니다.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>화장실에 급하게 가야 할 때가 많다.</p> <p>권장 사항: 의사나 요실금 전문가와 상담하여 화장실에 급하게 갈 욕구를 줄일 방법을 알아보세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)
<p>발의 감각이 일부 없어졌다.</p> <p>권장 사항: 발이 무감각하면 비틀거리거나 넘어질 수 있으므로 의사나 발 치료사와 상담하세요.</p>	예 (1)	아니요 (0)

## 아래 각 질문에 대하여 ‘예’나 ‘아니요’에 동그라미를 표시해 주세요

<p>약을 복용하는데 가끔 어지럽거나 평소보다 더 피곤을 느낀다. 권장 사항: 의사나 약사와 낙상 위험을 증가시킬 수 있는 약물 부작용에 대해 상담하세요.</p>	<p><b>예 (1)      아니요 (0)</b></p>
<p>수면을 돕거나 기분을 개선하는 약을 복용한다. 권장 사항: 의사나 약사와 밤에 잠을 잘 자게 하는 더 안전한 대체 방법에 대해 상담하세요.</p>	<p><b>예 (1)      아니요 (0)</b></p>
<p>슬프거나 우울감이 들 때가 많다. 권장 사항: 의사와 우울증 증상을 상담하고 긍정적인 해결책을 찾는 것에 대해 도움을 받으세요.</p>	<p><b>예 (1)      아니요 (0)</b></p>
<p>각 ‘예’ 응답에 대하여 괄호 안의 점수를 합산합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 점수가 3점 이하이고 넘어진 적이 없으셨다면 낙상 위험이 적습니다.</li> <li>▶ *점수가 3점 이하이고 지난 1년 사이에 넘어진 적이 있으셨다면 낙상 위험이 있을 수 있습니다.</li> <li>▶ 점수가 4점 이상이면 낙상 위험이 있을 수 있습니다.</li> <li>▶ 이 점검 목록을 의사와 상의하여 위험을 줄일 방법을 찾아보세요.</li> </ul>	<p><b>합계:</b></p>

위 점검 목록은 광역 로스앤젤레스 VA 노인 연구 교육 임상 센터(Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center)와 제휴 기관에서 개발했으며 검증된 낙상 위험 자가 평가 도구입니다(Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011).

# 가정 안전 점검 목록

<b>일반 안전</b> <i>General Safety</i>	<p>무선 전화기나 전화 알림 시스템, 휴대 전화를 집 안팎에서 항상 지니고 있거나 손이 닿는 곳에 둡니다.</p>
	<p>자주 사용하는 물건은 몸을 너무 낮게 숙이거나 팔을 너무 뻗지 않아도 쉽게 닿는 곳으로 옮겨 놓습니다. 무거운 물건은 아래쪽 수납장에 보관합니다. 높은 곳에 있는 물건을 꺼내려면 도움을 요청합니다. 필요하다면 안전 손잡이가 달린 발판이나 긴 집계를 사용합니다.</p>
	<p>휴대 전화를 보면서 걷지 않습니다.</p>
<b>집 안에서 활동</b> <i>Moving Around Your Home</i>	<p>의자는 안정적이며 팔걸이가 있고 높이가 낮고 일어서기에 용이한 것을 사용합니다.</p>
	<p>너무 빨리 일어서면 어지러울 때는 앉은 채로 발뒤꿈치를 15~30초간 들었다 내렸다 하여 혈액 순환이 잘 되게 한 후 천천히 일어섭니다.</p>
	<p>슬리퍼나 신발은 발에 잘 맞으며 미끄럼 방지 밑창이 있고 끈이나 벨크로 (찍찍이)로 조이는 것을 신습니다.</p>
<b>반려동물</b> <i>Pets</i>	<p>반려동물이 있으면 집 안에서 다닐 때 발에 걸리지 않도록 하고 먹이를 주거나 돌보려고 허리를 숙일 때 주의합니다. 반려동물에게 방울이 달린 목걸이를 해주면 근처에 있을 때 소리를 들을 수 있습니다.</p>
	<p>반려동물이 산책 시 목줄을 당기면 마당에 풀어주거나, 목줄 없이 놀 수 있는 공원에 데려가거나, 산책시켜 주는 서비스를 이용하거나, 가족/친구/이웃에게 도움을 청하는 것을 고려합니다.</p>

<p><b>조명</b> <i>Lighting</i></p>	<p>집 안의 조명을 개선합니다. 조명 설비를 추가하고 75와트 이상의 전구를 사용합니다. 가까운 철물점에 어떤 옵션이 있는지 문의합니다.</p>
	<p>밤에는 불을 켜고 화장실에 갑니다. 어두워지면 자동으로 켜지는 야간등이나 동작 감지 센서등을 사용하는 것이 좋습니다.</p>
	<p>계단 위와 아래에 전등 스위치나 자동으로 켜지는 센서등을 설치합니다.</p>
	<p>침대에서 손이 닿는 곳에 전등을 둡니다.</p>
	<p>햇빛이 드는 날에는 창문에 가벼운 커튼이나 블라인드를 쳐서 눈부심을 방지합니다.</p>
<p><b>집안 바닥</b> <i>Floors</i></p>	<p>가구를 옮겨서 방이나 복도로 지나다니는 길에 걸리는 물건이 없게 하고 보행 보조기를 쉽게 사용할 공간을 마련합니다.</p>
	<p>소형 러그는 없애거나 양면 테이프로 바닥에 고정하거나 밑에 특수 미끄럼 방지 깔개를 사용합니다.</p>
	<p>바닥에 있는 종이나 책, 신발, 상자, 기타 물건을 치웁니다.</p>
	<p>전선은 벽 옆에 감아 놓거나 테이프로 붙입니다. 필요하다면 전기 기술자에게 전원 콘센트를 더 설치해 달라고 합니다.</p>
	<p>엎질러진 액체는 즉시 닦아내 미끄러지지 않게 합니다.</p>

<b>계단</b> <b>Stairs</b>	<p>모든 디딤판과 계단에는 튼튼한 손잡이/난간이 최소한 하나는 달려 있어야 합니다.</p>
	<p>각 디딤판에 미끄럼 방지 코팅을 하고 디딤판 앞쪽 가장자리에 대비되는 색을 칠하거나 접착 띠를 붙여 디딤판 경계가 잘 보이게 합니다.</p>
	<p>느슨하거나 부서지거나 고르지 않은 계단을 고칩니다.</p>
	<p>계단에 맞는 보행 보조기를 사용합니다. 보행기는 계단에서 사용할 수 없습니다.</p>
<b>화장실</b> <b>Bathrooms</b>	<p>욕조 및/또는 샤워실에는 고무 깔판이나 미끄럼 방지 스티커를 사용합니다.</p>
	<p>욕조/샤워실 안과 변기 옆에는 불박이 손잡이를 달아 사용합니다. 샤워실에 샤워 의자를 두는 것을 고려합니다. 욕조에서 샤워하는 경우, 욕조 출입용 벤치 사용을 고려하여 욕조에 다리를 들고 넘어가지 않게 합니다.</p>
	<p>변기에 앉고 일어나는 데 어려움이 있으면 좌대를 높인 변기나 높이가 더 높은 변기를 사용하는 것을 고려합니다.</p>
	<p>비누, 샴푸, 수건을 손이 쉽게 닿는 곳에 둡니다.</p>
<b>침실</b> <b>Bedrooms</b>	<p>침대 높이를 오르내리기 용이한 높이로 조절합니다. 침대에 오르내리는 데 도움이 되도록 보조 손잡이 설치를 고려합니다.</p>
	<p>보행 보조기는 침대에서 손이 닿는 곳에 둡니다.</p>

<p><b>집 밖</b> <i>Outside</i></p>	<p>집 주위에서 다니는 길을 잘 수리하고 잡동사니(예: 통로에 있는 갈라진 틈이나 떨어진 조각, 떨어져 나온 자갈, 옷자란 화초/잡초, 튀어나온 나무, 보행로의 정원 호스, 젖은 낙엽이나 얼음, 눈 등 계절적 위험 요소)가 없게 합니다.</p>
	<p>실외 계단에 튼튼한 난간과 미끄럼 방지 띠를 설치하고 눈, 얼음, 잡동사니가 없게 합니다.</p>
	<p>나무나 키 큰 덩굴의 가지치기나 정원 가꾸기, 계절 조명 설치에는 사다리 대신 손잡이가 긴 도구를 사용합니다.</p>
	<p>사다리를 사용하거나 지붕에 올라가야 하는 일은 다른 사람에게 부탁하거나 해당 전문가를 고용합니다.</p>

# 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

# 생활 근력과 균형(STABL) 목표 설정 연습지

## STABL은 왜 하나요? 자신에게 무엇이 중요한가요?

생활 방식에 변화를 줄 때는 “내가 왜 이것을 하는가?”, “내게 무엇이 중요한가?”라고 스스로 물으면 의미 있고 도움이 될 수 있습니다. 아마 가족 모임이나 행사에 참여하거나, 혼자서 장을 보거나, 올해 경연 대회에 참가하고 싶으실 수도 있습니다. 잠시 시간을 내어 위 질문들에 대한 답을 곰곰이 생각하고 처음에 떠오르는 몇 가지 생각을 적어보세요.

근력이 더 좋아지는 것이 내게 중요한 이유는...

### 목표:

이제 자신에게 무엇이 중요한지 생각해 보셨으니, STABL이 이 같은 운동에 참여하는 데 어떻게 도움이 될 수 있는지 스스로 물어보세요. 아래의 STABL 연습지로 1~2개 목표를 적고 이를 어떻게 달성할지 생각해 보세요.

S.M.A.R.T. 목표를 세워보세요.

- **Specific** (구체적: 정확히 무엇을 할 수 있기를 원하는지)
- **Measurable** (측정 가능: 진도 추적 방법)
- **Attainable** (달성 가능: 해당 기간에 현실적으로 가능한 것)
- **Relevant** (적절성: 그 목표가 내게 중요한 이유)
- **Time-bound** (시한: 목표 달성 시기)

**\*\*목표를 향한 모든 진도는 양호한 진도임을 아시는 것이 중요합니다!**

## 예:

알렉스의 목표는 손주들과 놀 수 있도록 혼자 힘으로 바닥에 앉았다가 다시 일어나는 것입니다. 알렉스는 이 목표를 3~4개월만에 달성하는 것이 현실적이라고 생각합니다. 이 목표를 달성하려고 알렉스는 STABL 운동을 1주일에 3회씩 하며 전신 근력을 키우는 데 집중하려고 합니다.



## 예:

카잘의 목표는 식료품 정리, 작업장 정돈 등 집안일을 하면서 안정감과 자신감을 더 갖는 것입니다. 그는 한 달 후인 생일까지 이를 달성하는 것이 현실적이라고 생각합니다. 이 목표를 달성하려고 카잘은 매일 STABL 균형 운동에 집중할 것입니다. 그는 거동하면서 휴식과 지원이 덜 필요한 것을 느낄 때 목표를 달성했음을 알게 될 것입니다.

## 연습지

### 목표가 무엇인가요? 무엇을 할 수 있기를 원하시나요?

예: 걷기, 휠체어 타기나 하이킹하면서 가족이나 친구와 자연에서 교류하고 시간을 보내기, 정원에서 일하기, 결혼식이나 문화 행사에서 춤추기.

### 어떤 방법으로 목표를 달성하실 건가요?

예: 운동 프로그램을 일정 횟수 수행하기, 매일 아침 균형 잡기 운동하기, 매일 짧은 시간 걷기.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 진도는 어떻게 측정하시나요?

예: 걷거나 휠체어를 타고 갈 수 있는 블록 수, 균형 잡기 시간, 운동 반복 횟수.

### 목표 달성에 걸리는 기간은 얼마나 되나요?

예: 1개월, 6개월, 다음 생일까지.

## 목표 달성을 누가 도울 수 있나요?

신체 활동을 늘리는 데 동참하거나 응원해 줄 수 있는 사람이 있나요?

## 목표를 달성했을 때 어떤 기분이 드실 것 같나요?

새로운 습관을 시작할 때 장애물이 있는 것은 정상입니다. 어떤 어려움이 있을 수 있나요? 어떻게 하면 목표를 향해 계속 노력하실 수 있나요?

# 생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동

## 레벨 1 - 앉은 자세 LEVEL 1 - SIT

이 운동은 근력과 몸의 균형을 개선하고 낙상과 부상 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 천천히 시작하시고 이 운동을 매일 할 수 있게 노력하세요.

자신에게 가장 맞는 레벨부터 시작하도록 STABL 개요와 지침 안내지를 참조하세요.

궁금한 점이 있으시면 HealthLink BC에 8-1-1로 전화하여 운동 전문가와 상담하세요.

## 방법 ADVICE

### 준비

- ▶ 안정적인 의자와 탁자가 필요합니다.
- ▶ 도움이 필요한 경우를 대비하여 전화나 경보 시스템을 가까이에 둡니다.
- ▶ 편안한 옷을 입고 앞뒤가 막힌 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다

### 중단

- ▶ 통증이 새로 생기거나 더 심해지면 중단합니다. 가슴이나 허리에 갑자기 통증이 있거나 숨을 쉴 수 없으면 911에 연락합니다.

## 모든 운동은 의자에 허리를 펴고 앉아 시작합니다

- ▶ 발바닥을 편평하게 바닥에 댍니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다

### 호흡

- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

### 휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다



## 1) 느리게 제자리 걷기



- 허리를 펴고 앉아 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 의자의 등받이와 팔걸이에서 떨어져 앉도록 합니다



- 천천히 행진하는 것처럼 한 발을 바닥에서 들어 올린 다음 다른 발을 들어 올립니다
- 각 발을 4~6회 들어 올립니다



몸을 뒤로 젖히지 않도록 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- ▶ 한 발을 바닥에서 떼고 4~6초간 멈춰 있어 봅니다
- ▶ 걷는 것처럼 팔을 흔들어 봅니다



한 발을 바닥에서 떼고 4~6초간 멈춰 있어 봅니다



걷는 것처럼 팔을 흔들어 봅니다

## 2) 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기



1

허리를 펴고 앉습니다



2

- 양쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 발뒤꿈치를 내립니다

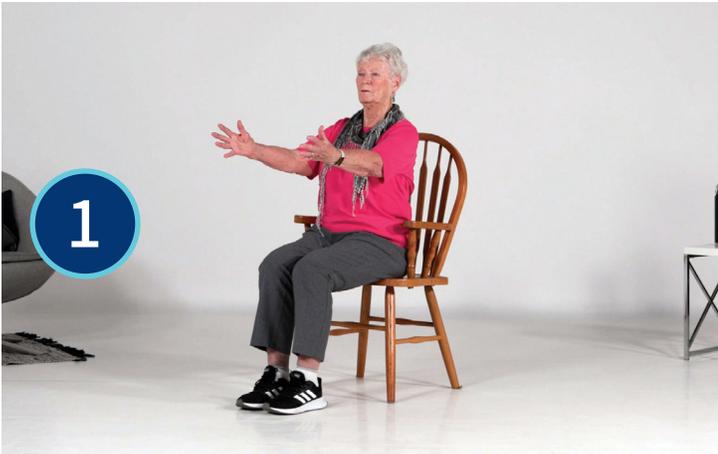


3

- 양쪽 앞꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 앞꿈치를 내립니다
- 이것을 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- ➡ 8~12회 해봅니다
- ➡ 양손을 허벅지에 대고 누르며 해봅니다



- 허리를 펴고 앉습니다
- 양팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 위를 향하게 합니다



- 팔꿈치를 옆구리에 붙인 채 뒤로 당깁니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

#### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다



팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다





- 허리를 펴고 앉습니다
- 일어설 것처럼 양발로 바닥을 힘주어 누릅니다



- 3초간 누른 다음 힘을 뺍니다
- 호흡을 계속 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- ① 8~12회 해봅니다
- ② 몸이 의자에서 들릴 만큼 양발을 아래로 눌러봅니다



1

허리를 펴고 앉습니다



2

- 엉덩이를 건너는 것처럼 한 발을 옆으로 내딛습니다
- 그 발로 바닥을 힘주어 누릅니다



3

발을 시작 위치로 가져옵니다



4

- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 발을 더 빨리 내디더 봅니다
- 탭댄스를 추는 것처럼 발을 앞, 옆, 뒤로 내디더 봅니다



탭댄스를 추는 것처럼 발을 앞, 옆, 뒤로 내디더 봅니다



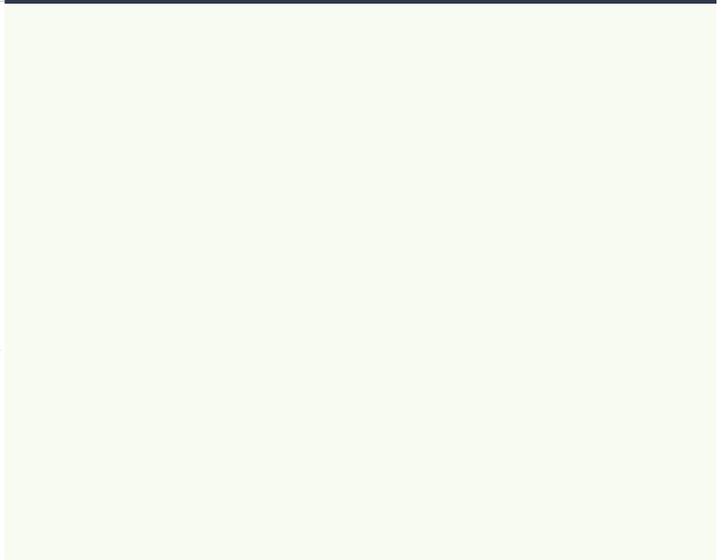
- 허리를 펴고 앉습니다
- 의자의 뒤나 옆에 등을 대지 않고 앉습니다



- 한쪽 무릎을 천천히 곧게 펴고
- 발을 바닥에서 들어 올립니다 발끝을 코 쪽으로 당깁니다
- 몸을 뒤로 젖히지 않도록 합니다



- 발을 바닥에 내려놓습니다
- 다리를 바꿔서 합니다
- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다



**난이도 올려 도전하기**

- ➡ 발을 들고 발가락으로 허공에 세 개의 원을 그려봅니다



발을 들고 발가락으로 허공에 세 개의 원을 그려봅니다



1



2

- 안정적인 탁자를 앞에 놓고 허리를 펴고 앉습니다
- 양팔을 곧게 펴고 양손을 탁자에 올려놓습니다
- 양팔을 구부려 가슴을 탁자 쪽으로 숙입니다

- 탁자를 밀어 가슴이 멀어지게 하며 양팔을 곧게 펴습니다
- 허리를 곧게 펴고 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- ▶ 8~12회 해봅니다
- ▶ 더 천천히 해봅니다

## ■ 다음 단계 Next Steps

레벨 1의 모든 운동을 완료하고 지지대를 붙잡든 그렇지 않든 30초 동안 서 계실 수 있으면 레벨 2로 넘어가셔도 됩니다. 레벨 2 운동은 카운터 곁에 서서 손을 짚고 합니다.

레벨 2 운동과 도움이 되는 추가 정보는 [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 를 방문하여 확인하세요.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# 생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동

## 레벨 2 – 선 자세 LEVEL 2 – STAND

이 운동은 근력과 몸의 균형을 개선하고 낙상과 부상 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 천천히 시작하시고 이 운동을 매일 할 수 있게 노력하세요.

자신에게 가장 맞는 레벨부터 시작하도록 STABL 개요와 지침 안내지를 참조하세요.

궁금한 점이 있으시면 HealthLink BC에 8-1-1로 전화하여 운동 전문가와 상담하세요.

### 방법

#### 준비

- ▶ 카운터와 안정적인 의자가 필요합니다
- ▶ 도움이 필요한 경우를 대비하여 전화나 경보 시스템을 가까이에 둡니다.
- ▶ 편안한 옷을 입고 앞뒤가 막힌 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다

모든 운동은 양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 서서 시작합니다

- ▶ 양발을 어깨 너비만큼 벌립니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다

#### 호흡

- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

#### 휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다

#### 중단

- ▶ 통증이 커지거나 새로 생기면 중단합니다. 가슴이나 허리에 갑자기 통증이 있거나 숨을 쉴 수 없으면 911에 연락합니다.



## 1) 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기



양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



- 양쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 발뒤꿈치를 내립니다
- 이것을 4~6회 합니다



- 한 발의 앞꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 앞꿈치를 내립니다



- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- ⓧ 8~12회 해봅니다
- ⓧ 들어 올리고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- ⓧ 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다





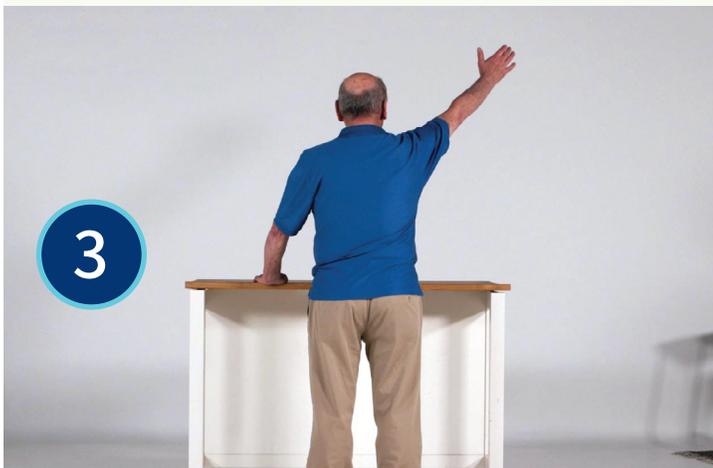
- 한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다
- 다른 쪽 팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 위를 향하게 합니다



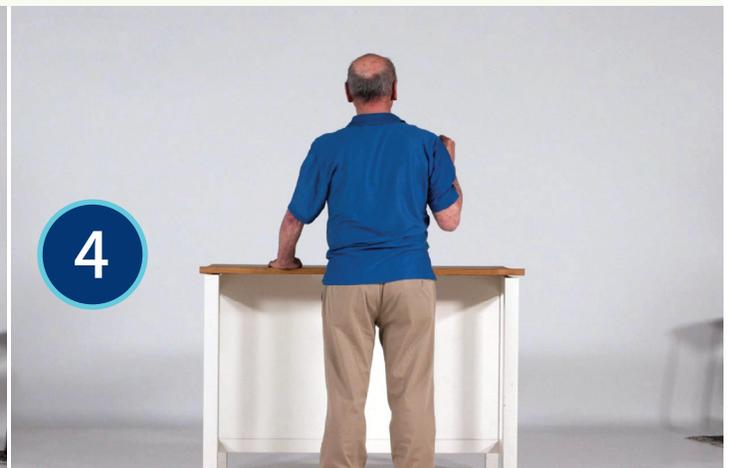
- 팔꿈치를 옆구리에 붙인 채 뒤로 당깁니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 팔을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 팔로 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다
- 손끝으로만 짚고 해봅니다



팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다



### 3) 옆으로 한 발자국, 뒤로 한 발자국



양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



- 작은 웅덩이를 건너는 것처럼 한 발을 옆으로 내딛습니다
- 그 발로 바닥을 힘껏 누릅니다



발을 시작 위치로 가져옵니다



- 한 발을 뒤로 내딛고 바닥을 힘주어 누릅니다
- 발을 시작 위치로 가져옵니다
- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 춤을 추는 것처럼 발을 더 빠르게 내디며 봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다



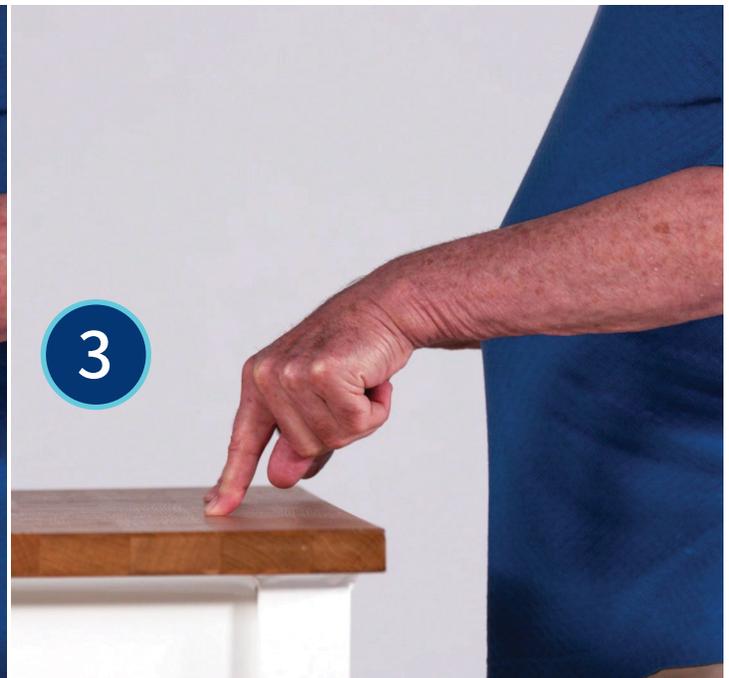
- 양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다
- 한쪽 무릎을 구부려 발을 뒤로 들어 올립니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 다른 쪽 발로 균형을 잡습니다

### 난이도 올려 도전하기

- ➡ 균형 잡고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- ➡ 손끝만으로 또는 한 손으로만 짚고 해봅니다



손끝만으로 또는 한 손으로만 짚고 해봅니다



## 5) 팔로 밀기

### 옵션 1 - 팔걸이가 있는 의자



- 의자에 허리를 펴고 앉아 양발을 바닥에 편평하게 댍니다
- 양손을 의자 팔걸이에 올려놓습니다



- 아래로 누르며 양팔을 곧게 펴니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다



- 몸을 의자로 내립니다
- 이것을 4~6회 합니다

팔걸이 의자가 없으면 카운터를 이용합니다 →

## 5) 옵션 2 - 카운터 Option 2—Counter



- 카운터 쪽으로 똑바로 섭니다
- 양팔을 곧게 펴고 양손을 카운터에 올려놓습니다



- 양팔을 구부려 가슴을 카운터 쪽으로 숙입니다
- 카운터를 밀어 가슴이 멀어지게 하며 양팔을 곧게 펴니다



- 허리를 곧게 펴고 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 해봅니다



의자에 허리를 펴고 앉아 양발을 바닥에 댍니다



허리를 곧게 펴고 앞으로 숙입니다



- 양발을 아래로 밀며 일어섭니다
- 엉덩이를 천천히 뒤로 내리며 앉습니다
- 호흡을 계속 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 앉아 봅니다

## 무릎이 아프신가요?

- 수건이나 담요를 접어 방석처럼 놓고 더 높이 앉습니다
- 양팔을 짚고 해봅니다



1



2

- 한 발을 뒤로 내딛습니다
- 발가락이 앞을 향하여야 합니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다



3

- 뒷다리 무릎을 살짝 구부려 당김이 더 아래로 내려가는 것을 느낍니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 다리를 바꿉니다

### 난이도 올려 도전하기

- 구부리고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다

## ■ 다음 단계 Next Steps

카운터를 짚지 않고 레벨 2의 모든 운동을 완료하실 수 있으면 레벨 3으로 넘어가셔도 됩니다. 레벨 3은 더 어려우며 선 자세로 하는 이동 운동이 포함됩니다.

레벨 3 운동과 도움이 되는 추가 정보는 [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 를 방문하여 확인하세요.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit

# 생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동 레벨 3 - 이동 LEVEL 3 - MOVE

이 운동은 근력과 몸의 균형을 개선하고 낙상과 부상 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.  
천천히 시작하시고 이 운동을 매일 할 수 있게 노력하세요.

자신에게 가장 맞는 레벨부터 시작하도록 STABL 개요와 지침 안내지를 참조하세요.  
궁금한 점이 있으시면 HealthLink BC에 8-1-1로 전화하여 운동 전문가와 상담하세요.

## 방법 ADVICE

### 준비

- ▶ 카운터와 안정적인 의자가 필요합니다
- ▶ 도움이 필요한 경우를 대비하여 전화나 경보 시스템을 가까이에 둡니다.
- ▶ 편안한 옷을 입고 앞뒤가 막힌 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다

### 중단

- ▶ 통증이 커지거나 새로 생기면 중단합니다. 가슴이나 허리에 갑자기 통증이 있거나 숨을 쉴 수 없으면 911에 연락합니다.

### 모든 운동은 카운터 곁에 똑바로 서서 시작합니다

- ▶ 양발을 어깨 너비만큼 벌립니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다
- ▶ 지지대가 필요하면 한 손을 카운터에 올려놓습니다
- ▶ 익숙해지면 손끝으로만 짚고 해봅니다

### 호흡

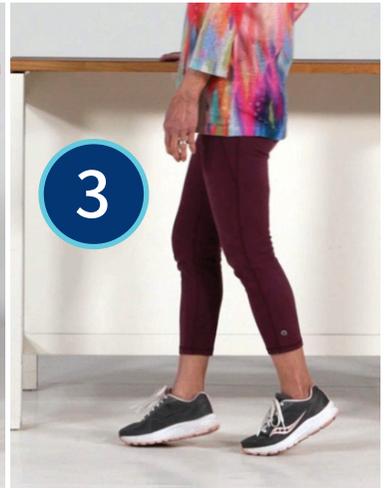
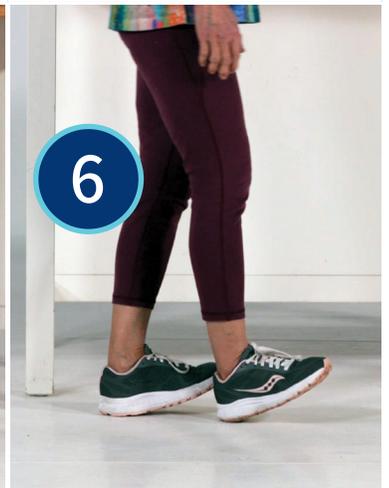
- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

### 휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다



## 1) 까치발 걷기와 발뒤꿈치로 걷기

 <p>1</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	<p>한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다</p>	<p>까치발로 4~6 걸음 앞으로 걷습니다</p>	
 <p>4</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
	<p>몸을 앞으로 숙이지 않고 발뒤꿈치로 섭니다</p>	<p>발뒤꿈치로 4~6 걸음 앞으로 걷습니다</p>	

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12걸음 걸어봅니다
- 까치발이나 발뒤꿈치로 선 상태에서 돌아섭니다
- 까치발이나 발뒤꿈치로 몇 걸음 뒤로 걸어가 봅니다

## 2) 팔 뻗어 젖기



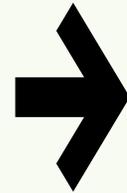
카운터 옆에 서 있으세요



양팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 위를 향하게 합니다



- 팔꿈치를 옆구리에 붙인 채 뒤로 당깁니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

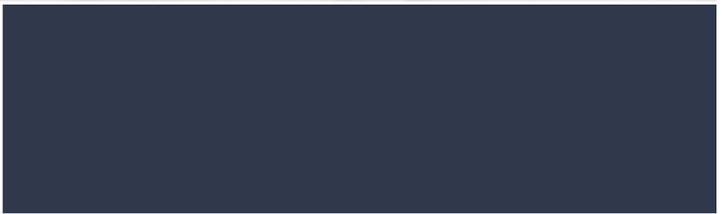


### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 양팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다
- 손을 뺀어 저으면서 앞으로 걸어봅니다



양팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다





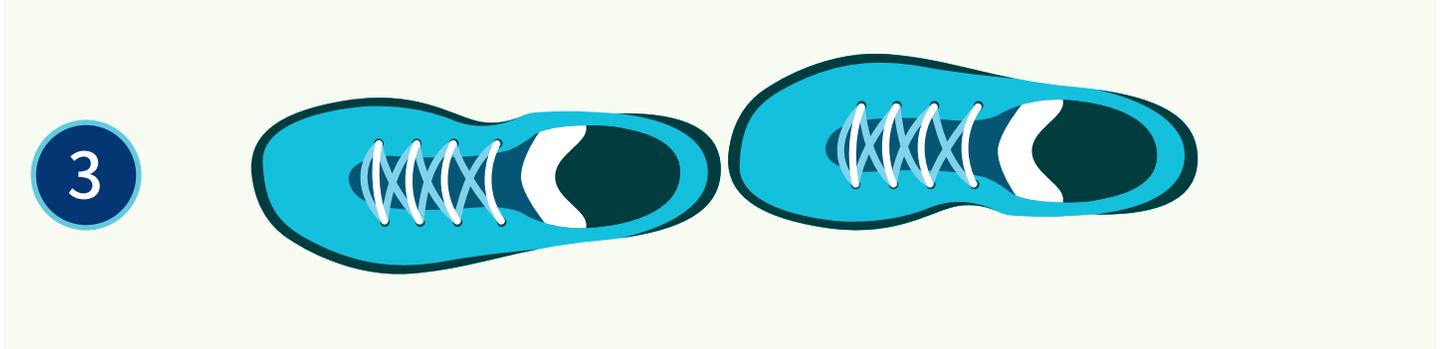
1

한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



2

- 앞으로 천천히 한 줄로, 앞발의 뒤꿈치가 뒷발의 발가락에 닿게 걸음을 내딛습니다
- 4~6걸음 걸습니다



3

- 뒤로 천천히 한 줄로, 뒷발의 발가락이 앞발의 뒤꿈치에 닿게 걸음을 내딛습니다
- 4~6걸음 걸습니다



4

#### 난이도 올려 도전하기

- 더 걸어봅니다
- 손끝으로만 짚고 해봅니다
- 걸음마다 발을 든 상태에서 잠시 멈춰 봅니다



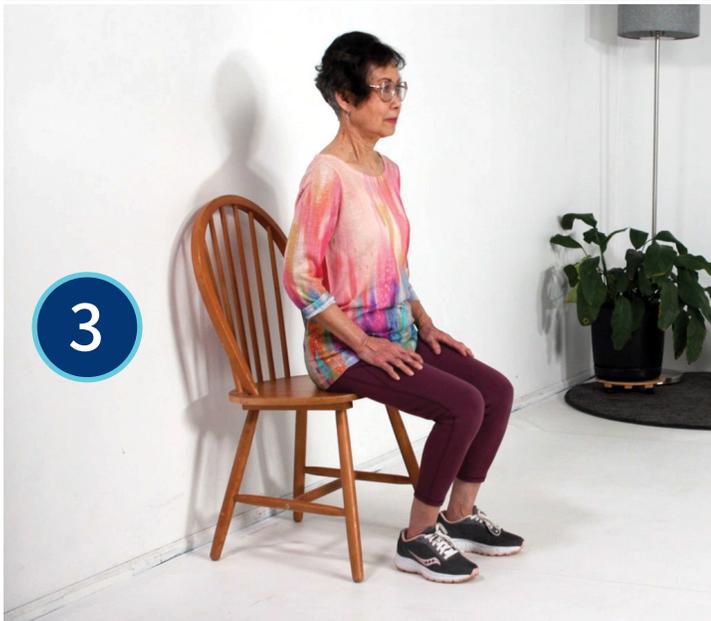
걸음마다 발을 든 상태에서 잠시 멈춰 봅니다



- 의자 등받이를 벽에 댍니다
- 의자 앞에 똑바로 섭니다



엉덩이를 천천히 뒤로 내리며 앉습니다



- 양발을 아래로 밀며 일어섭니다
- 허리를 곧게 펴고 호흡을 유지합니다
- 4~6회 반복합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 앉아 봅니다
- 거의 다 내려갔다가 다시 일어서 봅니다

## 무릎이 아프신가요?

- 수건이나 담요를 접어 방석처럼 놓고 더 높이 앉습니다
- 양팔을 짚고 해봅니다



- 벽 쪽으로 똑바로 섭니다
- 양손을 어깨 높이에서 벽에 대고 팔을 곧게 펴니다



양팔을 구부려 가슴을 벽 쪽으로 숙입니다



- 벽을 밀어 가슴이 멀어지게 하며 양팔을 곧게 펴니다
- 이것을 4~6회 합니다

**난이도 올려 도전하기**

- ➡ 8~12회 해봅니다
- ➡ 더 천천히 해봅니다



카운터 곁에 똑바로 서서 한 손을 카운터에 올려놓습니다



- 한 발가락을 앞, 옆, 뒤로 디디며 짚습니다
- 발을 시작 위치로 가져옵니다



- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다
- 돌아서서 다리를 바꿔서 합니다



**난이도 올려 도전하기**

- Ⓧ 더 빨리 해봅니다
- Ⓧ 다른 패턴(옆, 앞, 뒤)으로 해봅니다
- Ⓧ 손끝으로만 짚고 해봅니다



1

양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



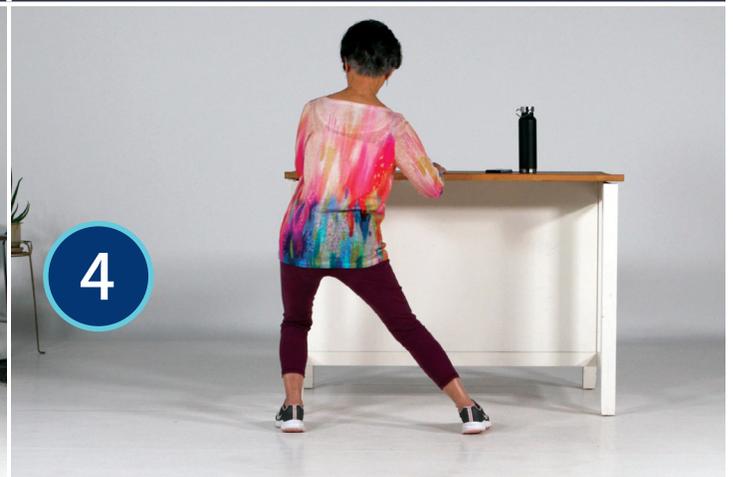
2

한 발을 옆으로 내딛고 무릎을 약간 구부립니다



3

그 발을 아래로 밀어 시작 위치로 돌아갑니다



4

- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 좌우 각각 4~6회 합니다

### 난이도 올려 도전하기

- ⌚ 8~12회 해봅니다
- ⌚ 무릎을 구부린 상태에서 3초간 멈춰 봅니다
- ⌚ 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다



1  
옆으로 돌아 한 손을 카운터에 올려놓습니다



2  

- 한 발을 뒤로 내딛고 발가락이 앞을 향하도록 합니다
- 양 무릎을 약간 구부립니다



3  
뒤에 있는 발을 힘주어 밀어 시작 위치로 돌아갑니다



4  

- 다리를 바꿔서 합니다
- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 무릎을 구부린 상태에서 3초간 멈춰 봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다

## ■ 다음 단계 Next Steps

모든 레벨의 STABL 운동에 익숙해지면 근력과 균형 또는 낙상 방지에 초점을 맞춘 운동 과정을 시도해 보셔도 됩니다. 거주지 레크리에이션 센터나 커뮤니티 센터, 시니어 센터에 전화하시거나 웹사이트를 확인하세요.

자세한 정보와 리소스는 [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)를 방문하여 확인하세요.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit





