
시니어를 위한
낙상예방의 첫걸음



목 차

1. 낙상예방은 왜 중요한가요? 2
2. 노화가 낙상에 미치는 영향 6
3. 주위를 둘러보아요! 11
 - 거주공간
 - 내가 먹고 있는 약
 - 내가 먹는 음식
4. 낙상예방을 위한 운동 21
 - 어떤 운동이 도움이 되나요?
 - 나의 운동계획서.
5. 낙상 응급대처법 25

1. 낙상예방은 왜 중요한가요?

낙상은 시니어의 삶의 질을 떨어뜨리고, 사망의 결과를 초래할 수 있기 때문입니다.

2

낙상이란

- ✓ 자신의 의지와 관계없이 바닥에 미끄러져 넘어지는 것으로 인해 뼈와 근육 즉 근골격계에 상처를 입는 사고가 일어나게 됩니다.
- ✓ 낙상하게 되면 시니어들은 골다공증과 근육, 인대의 약화 등으로 인해 골절이 쉽게 일어납니다.
- ✓ 골절은 다음과 같은 결과를 초래하게 됩니다.

골절

- 거동의 불편이 심각해짐 → 장기간 침상생활
- 기력감퇴, 영양섭취의 곤란, 욕창, 폐렴
- 사망의 결과를 초래할 가능성이 높음(비낙상자의 2배)

낙상이 일어나는 원인

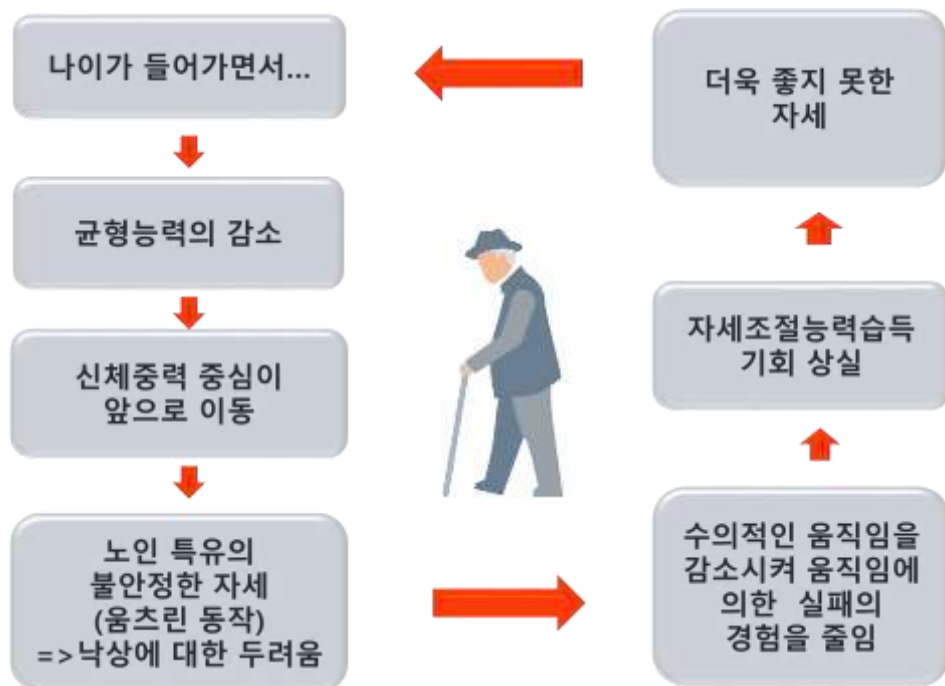
낙상발생의 외적 위험요인

- ① 약물 복용 (어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날수 있으므로 복용하고 있는 약물이 있는지 확인해봅니다.)
- ② 보행보조기의 미사용 혹은 부적절한 사용

- ③ 부적절한 주거환경
 - ✓ 물걸레 바닥청소, 욕실 바닥 등 미끄러운 곳은 잘 건조하는 것이 중요하고, 미끄럼 방지를 위한 도구들을 적절하게 사용해야 합니다.
 - ✓ 난간이 있는 침대가 안전합니다.
 - ✓ 항상 침대에서의 낙상위험을 인지하고 행동합니다.

낙상발생의 내적 위험요인

- ① 신체 정신적 질병 (뇌졸중, 고혈압, 저혈압, 치매, 파킨슨, 골다공증, 신장장애, 근골격계질환, 발작장애)
- ② 시력 및 청력의 장애 :-시력, 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정해야 합니다.
- ③ 근력의 약화
- ④ 균형감각의 저하
- ⑤ 기립성 저혈압



<노화와 낙상발생의 악순환>

낙상 예방

낙상예방의 4단계

1단계	2단계	3단계	4단계
			
균형감각, 근력, 협응력을 길러주는 운동을 꾸준히 합니다.	집안의 모든 위험요소를 안전하게 재정비합니다.	가정에게게 자신의 질병이나, 먹고 있는 약이 낙상가능성이 있는지 체크합니다.	적어도 일년에 한번 시력검사와 청력검사를 합니다.

낙상사고 예방 생활습관

- ✓ 평상시 서두르지 않는 생활습관
- ✓ 근접거리에 일상생활용품 위치 시킴
- ✓ 천천히 자세를 바꾸어 현기증 유발 최소화
(특히 고혈압, 심혈관질환자 주의)
- ✓ 발에 맞는 신발 / 미끄럼방지 양말 착용
- ✓ 보행을 돕는 보조기구를 사용: 지팡이/워커
- ✓ 꾸준한 운동과 비타민D 섭취: 낙상 위험13-17%예방

Huhn의 낙상위험도 평가도구

구분	4점	3점	2점	1점	점수
연령		> 80세	70세 - 79세	60세 - 69세	
정신상태	혼란스러움 방향감각장애		때때로 혼란스러움 방향감각장애		
배변	수변, 대변 실금	조절능력 있지만 도움 필요		유치도노관 인공항루	
낙상경험	세 번 이상 넘어짐		한 번 이상 넘어짐		
활동	전적으로 도움 받음	자리에서 일어나 앉기 도움		화장실 이용시 도움	
걸음걸이 및 균형	불규칙/불안정, 서있을때와 걸을때 균형을 거의 유지하지 못함	일어서기/걸을 때 기립성 빈혈 및 혈액 순환문제	보행장애/보조도구 도움으로 걷기		
지난 7일간 약복용	3개이상의 약 복용	두가지 약 복용	한가지 약 복용		

합계점수 0점-4점 : 낙상위험도 낮음 5점-10점 : 낙상위험도 높음 11점이상 : 낙상위험도 매우 높음

2. 노화가 낙상에 미치는 영향

노화는 누구도 피할 수 없지만
노화와 낙상의 상관관계를 알면
낙상의 위험을 피할 수 있습니다.

6

노화란

- ✓ 누구에게나 일어나는
- ✓ 점차 진행되며
- ✓ 피할 수 없는
- ✓ 그러나 개인적인 차이로 모두 똑같지 않은
- ✓ 신체적인 변화입니다

심혈관계의 노화

- ① 노화가 진행될수록 심장의 벽은 두꺼워져서, 심장수축이 약해집니다.
- ② 노화되어가는 심장은 운동 같은 활동에 필요한 충분한 혈액 공급이 점차 힘들어집니다.
- ③ 혈관벽은 두껍고, 뻣뻣해집니다.
- ④ 혈압은 나이가 들어갈수록 높아지는 경향이 있습니다.
- ⑤ 자세에 따른 혈압의 변화가 원활하지 않아서 기립성 저혈압이 올 수 있습니다.



호흡기의 노화

- ① 호흡을 하는 근육들이 약해지고, 폐를 감싸고 있는 늑골과

- 척추들의 움직임이 뻣뻣해집니다.
- ② 이러한 이유로 호흡수가 증가됩니다.

심혈관계/호흡기의 노화와 낙상의 상관관계

- ① 자세가 바뀔 때 어지러움, 가벼운 두통, 근력저하, 피로감을 쉽게 느끼게 됩니다.
- ② 이런 이유 때문에 신체적인 활동을 점점 안 하려고 합니다.



소화기의 노화

- ① 나이가 들면 치아가 부서지기 쉬워지나, 치아의 소실은 노화와 관계없이, 식이습관, 환경요인, 치아관리부실의 문제입니다.
- ② 식도는 노화에 따라 연동운동이 느려집니다.
- ③ 위장에서의 소화와 흡수력은 당연히 감소되며, 음식을 조금만 먹어도 포만감을 느끼게 됩니다.
- ④ 변비가 잘 오게 되는 것은 노화에 따라 활동량이 줄고, 대장의 운동이 감소함에 기인합니다.
- ⑤ 간의 효소들이 감소되어 약물이나 알코올을 분해하는 속도가 느려지게 됩니다.



소화기의 노화와 낙상의 상관관계

- ① 씹고 삼키는 어려움, 포만감, 변비 등의 문제로 입맛이 떨어지게 되고, 이는 영양결핍을 가져오게 됩니다.
- ② 약물이나 알코올의 분해가 느려져서, 몸에 축적되어 이러 것들의 부작용에 더욱 예민해지게 됩니다.



면역계와 피부 노화와 낙상의 상관관계

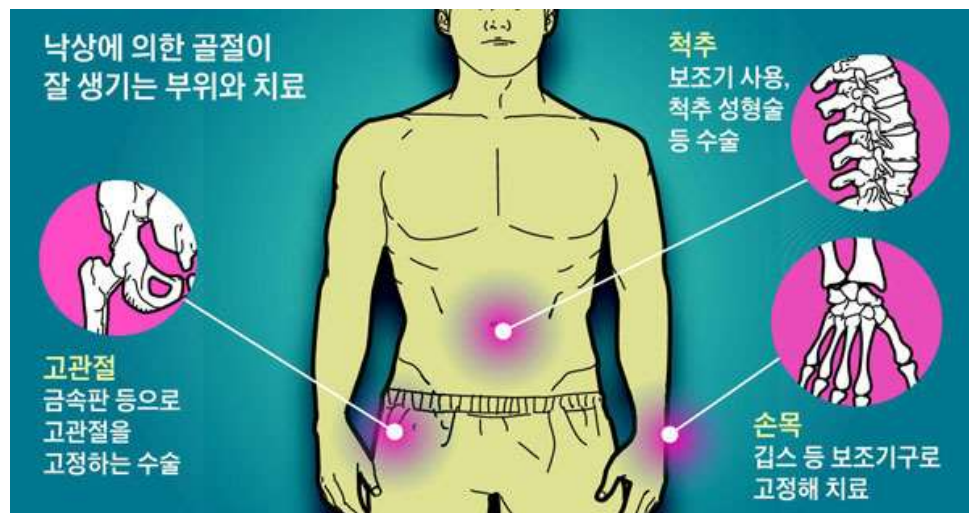
- ① 면역력이 감소되어 감염에 노출될 확률이 높고, 이는 피로, 입맛감소, 활동량 감소로 이어지고, 약물의 사용, 영양결핍 등으로 낙상을 초래할 수 있습니다.
- ② 피부의 탄성이 감소하고, 두께가 얇아져서 낙상이 일어났을 때 피부의 손상이 크고, 회복이 느려지게 됩니다.

근골격계의 노화

- ① 나이가 들어감에 따라 근육의 양과 근력, 지구력 등이 감소됩니다.
- ② 골밀도의 감소는 통증을 수반하지 않아 인지할 수 없는 것이 위험요인입니다.
- ③ 규칙적인 운동이 근골격계의 변화를 최소화합니다.
- ④ 골다공증을 막기 위해서는 체중을 실어주는 운동이 중요합니다.

근골격계의 노화와 낙상의 상관관계

- ① 근육과 주변 인대, 관절 등이 노화됨에 따라 운동력과 민첩성이 감소되면 낙상의 위험도 커집니다.
- ② 낙상시 골다공증으로 인해 골절의 위험을 수반하기 때문에 병상에서 더 오랜 시간을 보내야 하며, 삶의 질이 떨어지는 중요한 원인이 됩니다.



신경계의 노화

- ① 노화는 "Thinking"과 "Behaviour"에 영향을 미치지 않습니다.
- ② 노화는 "Memory"에 영향을 미치나, 누구나 동일하게 감소되는 것은 아닙니다.
- ③ 시신경의 노화는 오래 응시하는 것, 밝은 빛에 반응하는 것,

- 작은 글자 읽는 것, 깊이를 가늠하는 것을 어렵게 합니다.
- ④ 감각신경의 노화로 통증에 대한 감각이 둔해집니다.
 - ⑤ 갈증에 대한 인지나 입맛이 모두 감소합니다.

신경계의 노화와 낙상의 상관관계

- ① 균형감각, 여러 감각들이 둔탁해지기 때문에 낙상의 위험이 증가합니다.
- ② 입맛감소로 영양결핍이 오기 쉽습니다.
- ③ 갈증을 느끼는 것도 감소되어서 수분 섭취가 줄어들게 되고, 이것은 어지러움, 기립성 저혈압을 가져오는 원인이 되기도 합니다.

신장요로계의 노화

- ① 방광의 근육은 약해지고, 감각도 떨어져서 소변이 차도 잘 느끼지 못합니다.
- ② 신장의 기능이 떨어져서 몸의 독소나 약물의 배출도 원활하지 않습니다.

신장요로계의 노화와 낙상의 상관관계

- ① 요실금에 대한 스트레스와 빈뇨(특히 밤에) 때문에 충분한 수분섭취를 안하게 됩니다. 이것은 탈수와 전해질의 불균형을 가져와서 낙상의 위험을 높입니다.
- ② 잔뇨로 방광염이 걸리는 경우가 잦으며, 이로 인해 일시적인 혼돈상태를 겪기도 합니다.
- ③ 약물배출이 원활하지 않아 이로 인한 부작용이 있을 수 있습니다.

3. 주위를 둘러보아요

- 거주공간
- 내가 먹고 있는 약
- 내가 먹는 음식

거주공간 정리를 통한 낙상방지 프로그램

낙상은 가정에서 발생하는 사고 사망의 첫 번째 원인이고 연령이 높을수록 증가하여 75 세 이상 노인의 가장 흔한 사망 원인 중 하나입니다.

집안의 경우 침대에서 내려오는 과정에서 가장 많은 낙상이 발생되었고, 이 밖에도 계단, 침실, 마루 등 바닥이 미끄러운 소재로 되어 있는 경우, 욕실 바닥에 타일이 깔려 있고 미끄럼 방지용 매트를 깔지 않은 경우 등이 사고를 유발하였습니다.

이처럼 낙상사고는 불의의 사고라기 보다는 평소의 생활 습관과 공간 정리를 통해 높은 확률로 예측과 예방이 가능하므로, 생활 속 유해요인이 무엇인지 확인하고 개선 및 정리를 습관화하여 사고가 발생 되는 것을 막는 게 중요합니다. 사용하는 공간의 정리가 잘 되어있으면 낙상 사고에 대한 위협은 약 30% 가량이 낮아진다고 합니다.

가정에서 낙상사고 발생이 가장 많은 침실 정리

1. 침실에서의 위해 요소
 - ① 적절하지 않은 조명 설치
 - ② 침대에서 일어 설 때 미끄러질 수 있는 카펫 및 러그 정리
 - ③ 길게 늘어진 커튼
 - ④ 전화기 충전 줄 및 가전제품 전선줄 방치

2. 정리 방법

- ① 침실 조명: 여러 개의 조명보다는 한 개의 테이블 조명이 훨씬 유용하며, 전선코드를 잘 정리하도록 합니다.



- ② 장애물 제거: 침실의 카펫 및 러그 등



은 발이 걸려 넘어지는 사례가 많아 사용하지 않는 것이 좋으나 부득이하게 사용하게 될 경우는, 고정 테이프를 설치해 발이 걸리지 않도록 합니다. 또한, 집안에 문지방 턱도 가능하면 높이를 평평하게 만드는 것이 좋고, 침대 주변에 널려 있는 오래된 물건이나 책, 신문 자료 등도 움직임에 방해가 되지 않도록 정리하여 버립니다.

- ③ 길게 늘어진 커튼: 겨울이 긴 지역의 특성상 보온을 위해 두껍고 긴 커튼을 사용하는 경향이 많은데, 길게 바닥까지 늘어져 있는 커튼은 걸려서 미끄러지거나 밟아 넘어질 수 있어 중간에 높이를 조절할 수 있는 끈을 설치하거나, 옷핀을 이용하여 밑단을 올려 줍니다.



- ④ 전화기 충전코드 및 전선코드: 침실은 특성상 가전 제품이 최소화 되어 있는 것이 좋고, 코드는 발에 밟히지 않게 테이프 등으로 벽에 고정합니다.



안전한 집을 위한 체크리스트



거실

- 러그나 카펫 : 아예 치우거나, 사이드를 양면테이프로 고정한다
- 복도 : 쌓여진 물건이나 가구를 치운다
- 전기코드 : 거실바닥의 코드는 치우고, 긴 코드는 테이프로 벽에 고정시킨다

화장실

- 미끄러운바닥 : 미끄럼방지매트 사용
- 손잡이 : 변기나 욕조 옆에 설치한다

계단

- 계단에 쌓아둔 물건 치우기
- 계단조명을 밝게 교체
- 손잡이를 설치하거나 낡은 것은 수리교체
- 넓고 들뜬 카펫 수리교체
- 계단 끝이 잘 보이도록 밝은 테이프로 마감

조명

- 전구 교체
- 야간조명 설치
- 자주 사용하는 공간엔 항상 불켜두기

선반정리

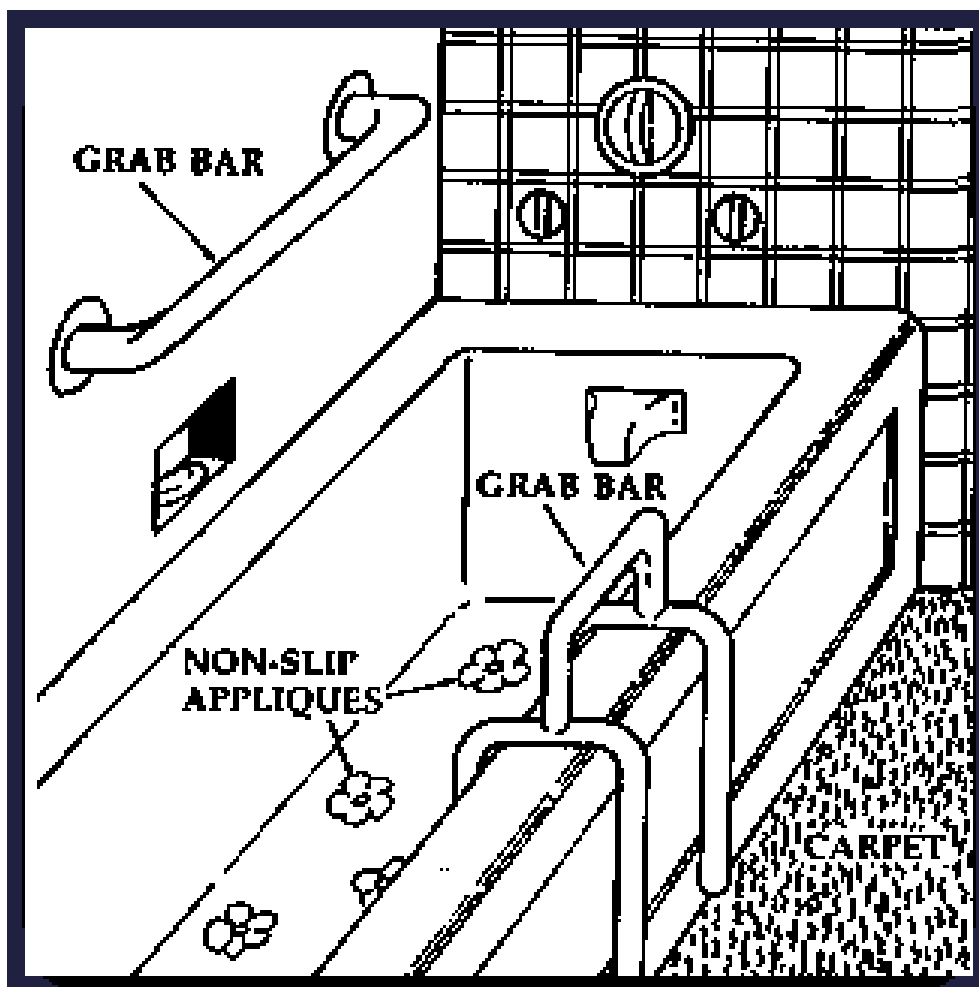
- 자주 사용하는 물건은 손이 잘 닿은 곳에 두기
- 사다리는 사용하지 않는다

의자

- 흔들의자는 사용하지 않는다
- 팔걸이가 있는 의자를 사용한다
- 의자 높이는 앉았을 때 발이 바닥에 닿는 정도가 좋다

낙상사고 예방환경 조성

- ① 문턱 제거 (욕실-화장실, 방-거실)
- ② 욕실바닥에 미끄럼방지매트
- ③ 욕실 내 미끄럼 방지 장치 설치
- ④ 안전 손잡이를 설치 (욕실, 화장실)
- ⑤ 가구 모서리방지 안전가드 부착
- ⑥ 야간에는 간접조명 또는 은은한 조명 사용
- ⑦ 누워있거나 잠든 동안 침대난간 고정



내가 먹고 있는 약

낙상과 약물

- ① 처방약, OTC, 건강식품 등 약물을 부적절하게 사용하거나 다른 사람들과 나누어서 사용하면 그 부작용으로 낙상할 수 있습니다.
- ② 낙상 중 20%가 잘못된 약물 사용에서 옵니다.
- ③ 많은 약을 먹을수록 낙상 위험이 커집니다.
- ④ 복용약이 저혈압을 유발할 경우 어지러울 수 있으며 이는 밸런스에 영향을 끼쳐 낙상을 유발할 수 있습니다.

왜 약물이 낙상 위험을 높일까요?

다음과 같은 동반증상이나 부작용 때문입니다.

- ① 졸음
- ② 어지러움
- ③ 저혈압
- ④ 파킨슨병 증상
- ⑤ 운동실조/ 보행
- ⑥ 장애
- ⑦ 시력장애
- ⑧ 골다공증이나 출혈의 위험



낙상 위험을 높이는 대표적인 약물들

- 혈압약
- 전립선약
- 술
- 혈전예방약 (와파린, 헤파린 등)

- 항경련약
- 항우울제
- 안티히스타민 (콧물 알러지약)
- 신경안정제
- 마약성 진통제
- Nitrates (패치,스프레이 등)
- 근육이완제
- 스테로이드
- 안약
- Herbal,건강식품 중 수면유도제
- 소염 진통제 NSAIDs
- 위장약 중 Proton Pump Inhibitors
- Thiazolidinediones (pioglitazone, rosiglitazone)

약물 복용자 고위험군 평가

- 최근 6개월 미끄러지거나 발을 헛디디거나 넘어질 뻔 하거나, 넘어진 적이 있습니까?
- 위의 약물의 부작용(예를 들면 졸음)을 겪고 계십니까?
- 65세 이상입니까?
- 위의 리스트에 있는 약물 중 한가지 이상을 복용하고 계십니까?
- 약물 외의 이유로 낙상 고위험군입니까?
- 자신이 부작용을 모니터하기 어렵습니까?



안전한 약 복용이 낙상 예방에 중요합니다.

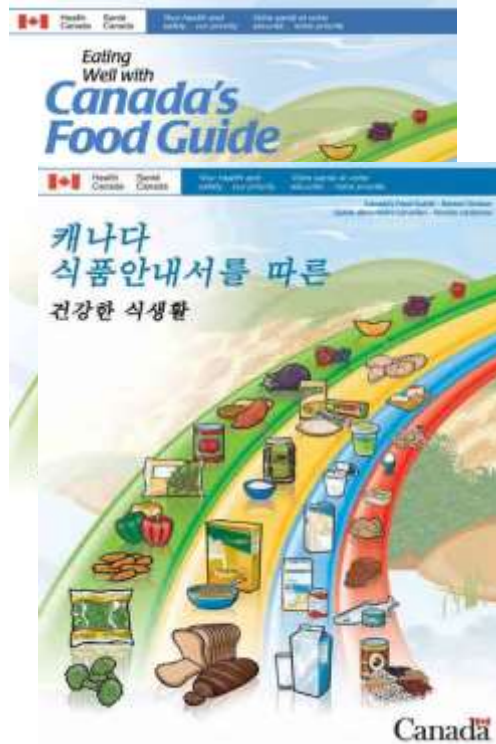
- ① 약을 왜, 얼마나, 언제? 복용하는지 가정의나 약사에게 물어보세요
- ② 처방 받은 대로 복용하세요
- ③ 특이한 반응이 생기면 즉시 의사와 상담하세요
- ④ 먹는 약(OTC, 비타민, 영양제 포함) 리스트를 항상 지니고 계세요
- ⑤ 약국은 한군데만 이용하세요
- ⑥ 도셋이나 블리스터팩(Blister Pack) 사용을 추천해드립니다.
- ⑦ 유통기한이 지난 약/오래된 약들은 약국에 버려주세요.
- ⑧ 6개월마다 가정의와 약에 대해 상담하세요.
- ⑨ 다른 사람들에게 약을 나누어 주거나 받지 마세요.



내가 먹는 음식

균형된 식사의 중요성

- 적절한 체중을 유지하고, 활력을 제공하고, 몸에 필요한 영양을 제공합니다.
- 만성 질환, 심혈관계 질환과 당뇨를 예방합니다.
- 불균형한 식사는 비만이나, 저체중을 유발하며, 근육과 뼈의 건강을 해치고 질병을 유발합니다.
- 균형된 식사는 삶을 즐기고, 건강을 유지하는데 필수적입니다.
- Canada's Food Guide(CFG)가 권장하는 식품의 양과 종류는 일반적으로 우리 몸에 필요하고 건강을 유지할 수 있는 영양을 공급합니다.
- 필요한 비타민과 미네랄과 영양공급에 꼭 필요합니다.
- 당뇨, 비만, 심혈관계질환과 어떤 종류의 암을 예방합니다.
- 전반적인 건강과 활력을 제공합니다.





건강한 식단

골다공증 예방을 위한 식단

- 칼슘이 풍부한 식품을 매일 2회 이상): 저지방우유, 요구르트(유당불내증 시), 어류, 해조류, 들깨, 달래, 무청 등
- 균형 있는 식사를 통해 단백질, 비타민 D, K, 칼슘, 마그네슘, 구리 등을 충분히 섭취
- 싱겁게 먹고 과다한 양의 단백질이나 지나친 식이섬유 섭취를 피하기

- 비타민 D와 DHA, EPA 등과 같은 오메가-3지방산이 풍부한 생선을 일주일에 2회 이상 섭취
- 콩, 두부의 충분한 섭취. 콩 제품은 익힌 것이 단백질 흡수에 좋음.
- 비타민 C, K 등과 칼륨 등의 무기질 섭취를 위해 신선한 채소와 과일을 충분 섭취
- 저체중일 때는 총 열량 및 칼슘, 단백질 섭취를 증대
- 무리한 체중감량은 삼가고, 감량을 해야 할 때는 칼슘 보충
- 탄산음료나 커피의 섭취를 줄입니다. 카페인 음료가 필요할 때는 차(녹차, 홍차 등)를 마십니다.
- 흡연을 피하고 술은 하루 1~2잔만 마십니다.

시니어에게 좋은 식단 구성

밥	아연이 풍부한 콩을 넣으면 떨어진 입맛 돌우는데 도움 보리쌀, 현미, 귀리를 넣으면 식이섬유, 비타민B1 보충
국	배추된장국, 미역국, 두부국 등 심심하게 조리한 국
반찬1(고기)	계란장조림, 고기장조림 등은 비교적 오래 두고 먹을 수 있음 동그랑땡처럼 고기를 잘게 다진 반찬은 씹기에 수월
반찬2(채소)	김치, 장아찌 등 오래 두고 먹어도 되는 음식 준비
반찬3(채소)	나물, 멸치고추볶음, 연근조림 등 
간식	과일, 요구르트, 치즈, 고구마 등 

얼마나 먹어야 할까요?



충분한 수분섭취는 낙상예방에 매우 중요합니다.



4. 낙상예방을 위한 운동

근력, 균형감각, 협응력

21

낙상예방을 위한 운동

- 다리 근육 및 몸통 근육의 강화
- 균형능력의 회복과 협응력을 키우는 운동
- 장점 :
기립성저혈압 감소, 위험상황에서의 대처능력, 민첩성 증가

캐나다 시니어 운동 가이드라인

1. 건강의 유익을 얻고 신체기능을 나아지게 하려면 65 세 이상의 성인의 경우, **1 주일에 150 분의 운동**이 필요합니다.
2. **중상의 강도의 유산소 운동**이어야 하며, 한번에 10 분이상 지속되어야 합니다.
3. 일주일에 최소 2일은 **주요근육들을 사용하는 운동**을 하여서 근육과 뼈를 튼튼하게 해주어야 합니다
4. 이동능력이 좋지 않은 분들은 균형감각을 증가시키고 낙상을 방지할 수 있는 운동을 해야 합니다
5. 더 많이 운동할수록 더 많은 건강의 유익을 얻을 수 있습니다.

균형감각을 키우는 운동



- ① 한쪽다리를 들고 10초
- ② 10회~15회 반복
- ③ 다른 쪽 다리도 시행
- ④ 10회~15회



- ① 오른발 뒤꿈치가 왼발 엄지발가락에 놓이도록 걷기
- ② 양팔로 균형잡기
- ③ 20걸음



- ① 양팔을 벌리고 일직선 상에서 걷기
- ② 발을 들어올린 상태에서 1초간 유지
- ③ 20걸음

다리힘을 키우는 운동



- ① 숨을 들이쉬었다가, 내쉬면서 오른쪽 다리를 뒤로 곧게 들어올린다.
- ② 1초간 유지
- ③ 숨을 들이쉬면서 다리를 천천히 내린다.
- ④ 10회~15회 반복
- ⑤ 왼쪽 다리도 10회~15회
- ⑥ 오른쪽, 왼쪽 다리를 10회~15회씩 한차례 더 반복



- ① 숨을 들이쉬었다가, 내쉬면서 오른쪽 다리를 옆으로 곧게 들어올린다.
- ② 1초간 유지
- ③ 숨을 들이쉬면서 다리를 천천히 내린다.
- ④ 10회~15회 반복
- ⑤ 왼쪽 다리도 10회~15회
- ⑥ 오른쪽, 왼쪽 다리를 10회~15회씩 한차례 더 반복

나의 운동계획서

월	화	수	목	금	토	일
아침식사						
	30분 운동			40분 운동		
점심식사						
	10분 걷기			10분 걷기		
	10분 운동			10분 운동		
저녁식사						

나의 총 운동시간은 _____분/주

나 _____는 위의 계획대로 운동할 것을 서약합니다.

서명 _____ 날자: 2018년 _____월 _____일

5. 낙상 응급대처법

혼자 있을 때 넘어지면 이렇게 하세요!

혼자 일어날 수 있다면

가장 먼저 당황하지 말고 호흡을 가다듬으세요.

그 다음 다친 곳이 있는지 확인하세요. 만약 다친 곳이 없더라도 시간을 갖고 천천히 몸을 움직이는 것이 중요합니다.

일어나는 다섯 단계



1단계: 옆으로 누워 위쪽 다리를 구부리고, 손이나 팔꿈치를 이용해 몸을 일으키도록 합니다.



2단계: 팔걸이 의자나 견고한 가구 쪽으로 몸을 움직여,



3단계: 무릎을 꿇고 양손을 의자나 가구 위에 놓고, 건강한 다리를 앞으로 한 후 의자나 가구를 잡고



4단계: 일어납니다.

5단계: 아주 조심스럽게 돌아서 앉습니다.



혼자 일어설 수 없다면

몸을 일으키는데 통증과 불편함을 느낀다면 도움을 요청해야 합니다.

1. 큰 소리로 도움을 요청합니다.
2. 만약 손 닿는 곳에 전화기가 있다면 응급구조요청을 합니다.
3. 전화기가 가까이 있지 않다면 전화기 쪽으로 몸을 움직여 보려고 노력합니다.
4. 지팡이나 주변의 물건을 가지고 시끄러운 소음을 만들어 주의를 끌도록 노력합니다.
5. 자신에게 가장 편한 자세로 도움을 기다립니다.
6. 만약 가능하다면 베개를 베고, 담요나 옷가지로 몸을 덮어 따뜻하게 합니다.
7. 관절들을 움직여서 혈액순환을 돕고, 뻣뻣해지는 것을 방지 하도록 합니다.

만약 누군가 넘어지는 것을 목격했다면

누군가 넘어지는 것을 봤을 때, 즉시 그 사람을 일으키려고 하면 안됩니다.

우선 그 사람의 상태를 살펴봐야 합니다. 의식이 있는지 없는지, 부상당한 곳이 있는지 등을 확인하고, 안심시키도록 합니다.

만약 넘어진 사람이 일어나지 못할 것 같으면,

먼저 구조요청을 하고, 할 수 있다면 응급처치를 하십시오.

그 사람이 편한 자세를 취할 수 있도록 도와주고, 따뜻하게 담요나 옷가지로 덮어줍니다.

넘어진 사람이 일어날 수 있을 것 같다면,

다음 단계를 따라 하세요.

1. 의자를 가까이 가져다 주고, 그 사람이 옆으로 돌아누워 위쪽 다리를 구부리도록 도와줍니다.
2. 넘어진 사람의 허리춤을 잘 잡아줘서 무릎을 꿇고, 양손으로 의자를 잡을 수 있도록 합니다.
3. 의자를 잡은 후에는 강한 다리를 앞으로 오게 도와줍니다.
4. 허리춤을 잘 잡고 일어설 수 있게 도와주고, 돌아서 의자에 앉게 합니다.

자신이나 함께 있던 사람 넘어진 경우, 다치지 않았다고 해도 보호자나 가정의에게 반드시 보고해야 합니다.

책자를 만드는 데 도움을 주신 분

정순임 영양사, 박사 Registered Dietitian of Ontario, PhD

전수경 약사

박정현 다운사이징 전문가