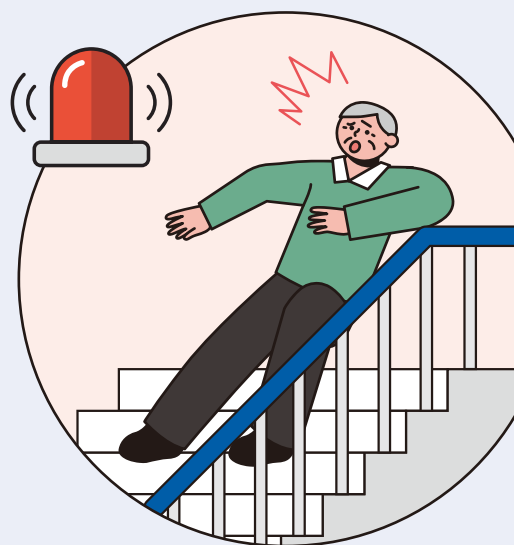


발 간 등 록 번 호

11-1352297-000741-01



# 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판)



보건복지부  
국립재활원



중앙장애인보건의료센터

발 간 등 록 번 호

11-1352297-000741-01



# 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판)



보건복지부  
국립재활원



중앙장애인보건의료센터

# 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판)

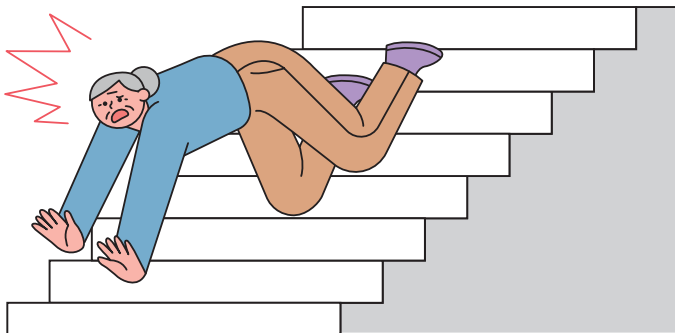


낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판)은  
2008년 국립재활원 공공재활의료지원과에서 제작한  
「낙상예방 및 안전관리 - 노인·뇌병변 장애인」을 참고하였습니다.

2008년 제작된 자료는 국립재활원 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

## Contents

|   |              |    |
|---|--------------|----|
| 1 | 낙상은?         | 4  |
| 2 | 낙상 위험도 증가 요인 | 5  |
| 3 | 이럴 땐 위험해요!   | 6  |
| 4 | 낙상위험평가       | 9  |
| 5 | 낙상을 예방하려면    | 11 |
| 6 | 낙상예방체조       | 15 |





## 낙상은?

### 낙상은 의도하지 않게 넘어지는 것을 말하며

장애인은 비장애인에 비해 낙상을 자주 경험하게 됩니다.  
낙상은 여러 가지 후유증을 일으키기 때문에  
낙상예방을 위한 관리는 매우 중요합니다.

#### ▶ 낙상이 위험한 이유

- 고관절 골절
- 연부조직 손상(혈종, 탈구, 뇌출혈)
- 독립적인 생활이 제한됨
- 또 넘어지지 않을까 하는 두려움으로 활동이 위축됨

▶ 낙상으로 인해 치료기간, 재활기간, 의료비가 증가하게 됩니다.

▶ 낙상이 발생하는 장소로는 **31.2%가 '주거지'**로 가장 많았으며  
낙상 시 활동으로는 26.6%가 **'일상생활 중'**이 가장 많은 것으로 나타나  
일상생활에서 낙상예방을 위한 관리가 중요합니다.  
(출처: KOSIS. 국가통계포털. 2023.10.12.)

※ 참고: 장애인 사망원인 20순위 중 낙상은 13위  
(2021년도 장애인 건강보건 통계. 국립재활원. 2023)



## 낙상 위험도 증가 요인

#### ▶ 연령증가

연령이 증가하면 시력변화, 눈부심에 대한 자각도 감소, 하지근력 약화,  
관절의 유연성 감소, 보행의 변화, 반응 시간 증가가 나타날 수 있다.

#### ▶ 질환유무

급성 질환, 뇌졸중, 관절염, 파킨슨병, 우울증, 치매, 시각 및 청각 질환

#### ▶ 약물복용

약물 복용기간, 복용하고 있는 약물의 종류  
(진정제, 수면제, 항정신성 약물, 이뇨제 등)

#### ▶ 움직임의 제한

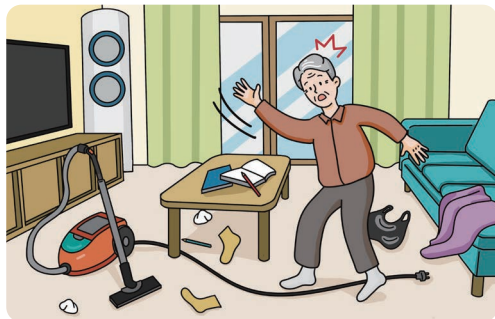
- 기동성이 저하된 경우
- 일상생활 수행동작에 어려움이 있는 경우
- 균형능력 저하가 있는 경우

#### ▶ 과거 낙상 경험이 있는 경우





## 이럴 땐 위험해요!



- ✓ 바닥이 미끄럽거나 여러 가지 물건으로 어지럽혀져 있는 경우



- ✓ 안전 손잡이가 없는 계단을 오르내리는 경우



- ✓ 안정감이 없는 탁자를 짚고 일어서는 경우



## 이럴 땐 위험해요!



- ✓ 높은 선반에 있는 물건을 내리는 경우



- ✓ 손잡이가 없는 침대나 소파에서 일어나는 경우



- ✓ 욕실 바닥이 물기로 인해 미끄러운 경우



## 이럴 땐 위험해요!



- ✓ 슬리퍼 또는 헐거운 신발 등, 벗겨지기 쉬운 신발을 착용한 경우



- ✓ 문턱이 높은 경우



- ✓ 집안의 조명이 어두워 물건들이 잘 보이지 않을 경우



## 낙상위험평가

낙상의 원인을 찾아 문제를 해결하기 위해서는 **낙상위험에 대한 평가**를 통해 낙상예방 계획을 수립해야 합니다.

### ▶ 과거 낙상 경험을 확인합니다.

- 낙상이 일어난 날짜는 언제인가요?
- 낙상이 일어난 시간은 언제인가요?
- 어떻게 넘어졌나요?(완전히-거의 넘어질 뻔했나요?)
- 낙상 전·후에 있던 낙상과 관련된 발생했던 증상은 무엇입니까?
- 낙상 장소는 어디였나요?
- 낙상 당시에 하던 활동은 무엇이었나요?
- 낙상으로 인한 신체적·정신적 손상 및 영향은 무엇인가요?

### ▶ 병력과 약물 복용상태를 확인합니다.

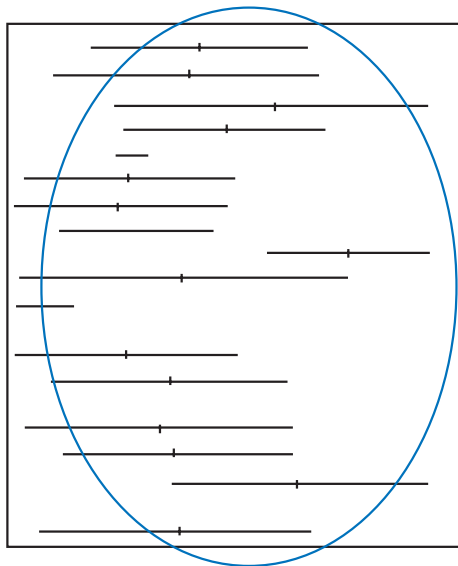
### ▶ 신체기능을 평가합니다.

- 기립성 저혈압이 있어 일어날 때 어지럼증이 있는 경우 낙상 위험이 있습니다. 기립성 저혈압 검사는 누워서, 앉아서, 일어나서의 자세로 혈압을 측정합니다. (되도록 빨리: 3분 이내)

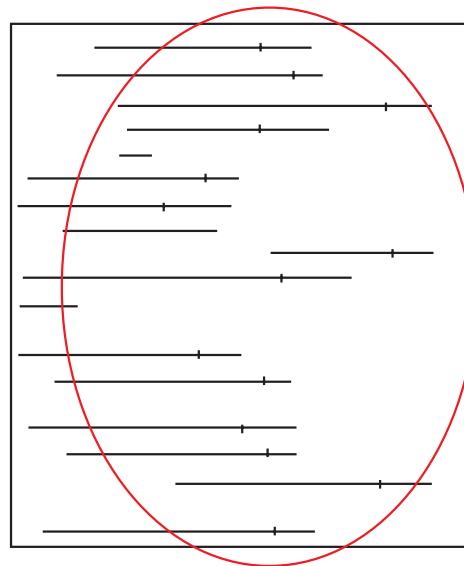


## 낙상위험평가

- ▶ 편측무시 증상을 확인하는 선-이분검사(line bisection test)가 있습니다.



정상일 경우



편측무시가 있는 경우

- ▶ 시야장애 여부를 평가하기 위하여 **대면검사**를 시행합니다.
- ▶ 운동조정능력을 평가하기 위해 **롬버그씨(Romberg's test)** 검사를 시행합니다.  
롬버그씨 검사방법은 두발을 모은 상태에서 똑바로 서게 하여 어느정도 중심을 유지할 수 있는지 평가합니다.



## 낙상을 예방하려면

- ▶ 낙상을 예방하기 위한 활동은 크게 낙상위험이 있는 대상자의 내적예방활동과 주변 환경을 개선하는 외적예방활동으로 나눌 수 있습니다.
- ▶ 평가지에서 해당되는 위험요인이 있으면 ✓ 표시를 하고 위험요인 제거 방법을 우측 란에 기록하십시오.

예시)

| 위험요인                                   | 표시 | 해결계획                |
|----------------------------------------|----|---------------------|
| 낙상의 경험이 있습니까?                          |    |                     |
| 바닥에 미끄러운 곳이 있습니까?                      | ✓  | 매일 바닥을 닦고 고무갈판을 깎다. |
| 바닥이 물건, 전선 등이 어지럽게 널려있거나 장애물이 있습니까?    | ✓  | 전선을 벽으로 붙여서 정리한다.   |
| 욕실에 안전손잡이가 있습니까?                       |    |                     |
| 방에 안전손잡이가 있습니까?                        |    |                     |
| 시야 장애가 있는 곳에 장애물이 있습니까?<br>(가구, 구조물 등) |    |                     |
| 화장실이나 집의 조명이 어둡나요?                     |    |                     |



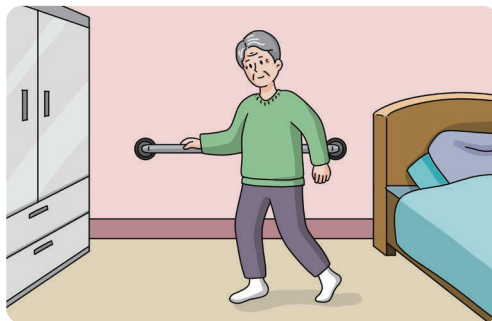
## 낙상을 예방하려면

낙상을 예방하기 위해 신체적 요인의 예방 활동과 주변 환경을 개선하는 활동이 필요함



### ✓ 어지럼증의 발생을 예방

- 침상에서 일어날 때 바로 일어나지 않고 몇 분간 앉아서 체조를 한 후 천천히 일어납니다.



### ✓ 안전 손잡이 설치

- 편측무시나 시야장애가 있는 쪽에 걸려 넘어질 수 있는 물건을 치우고 잘 보이는 측 벽면에 안전 손잡이를 설치합니다.

▶ 낙상 위험이 있는 사람은 골다공증 검사를 받을 필요가 있으며 검사 결과에 따라 치료가 필요합니다.

▶ 앉은 상태에서 일어나거나 보행 시, 무엇보다 서두르지 않는 것이 중요합니다. 천천히 보조손잡이를 잡고 일어나고, 바닥과 주변을 살피면서 보행하는 습관을 길러야 합니다.



## 낙상을 예방하려면



### ✓ 걸려서 넘어지는 일이 없도록 합니다

- 문지방이나 현관문의 턱을 없애도록 합니다.
- 경사로를 설치합니다.



- ✓ 물을 사용하는 싱크대주변과 욕실에는 미끄럼 방지재료나 바닥 장식을 부착하여 미끄럼을 사전에 방지합니다. 물이 엇질러진 경우 즉시 닦습니다.

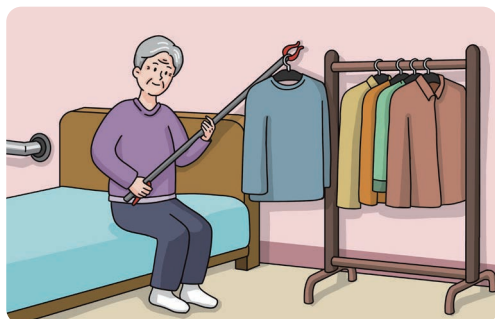


### ✓ 계단을 오르고 내릴 때 안전에 유의합니다

- 계단 양쪽에 손잡이를 설치하여 건강한 팔로 손잡이를 잡고 계단을 오르내립니다.
- 계단에는 미끄럼 방지용 바닥을 설치하고 모서리를 표시합니다.



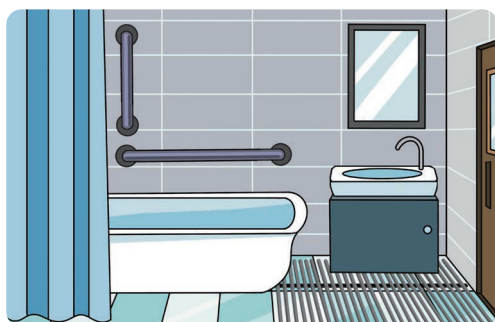
## 낙상을 예방하려면



- ✓ 주로 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿을 수 있는 곳에 둡니다. 멀리 있는 물건을 집을 때는 집게를 사용합니다.



- ✓ 신발은 발에 잘 맞는 것을 신습니다. (발목 높이 정도) 슬리퍼는 쉽게 벗겨질 수 있어 신지 않습니다.



- ✓ 침실·거실·욕실에 쉽게 잡을 수 있는 안전 손잡이를 설치합니다.

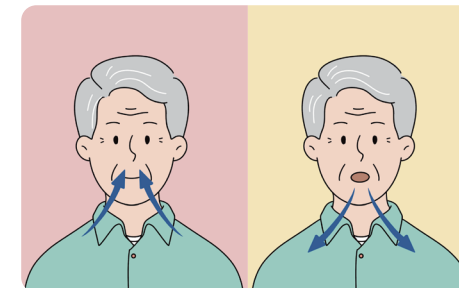


## 낙상예방체조

낙상을 예방하기 위한 체조를 배워봅시다.

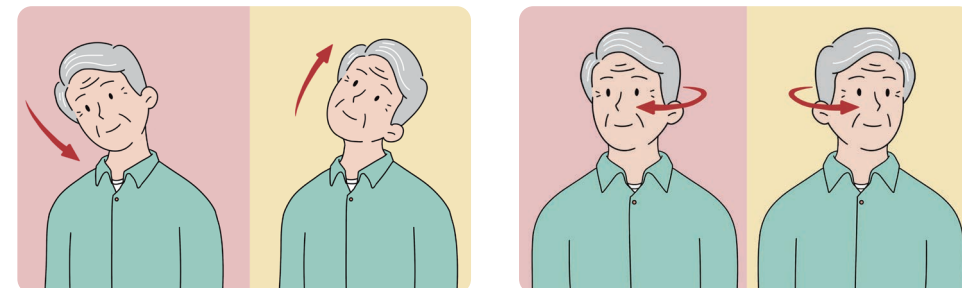
### ▶ 숨쉬기운동

- 숨을 천천히 들이 마시고 내쉽니다.(5회 정도 반복 실시합니다.)



### ▶ 목운동

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 고개를 상·하, 좌·우 교대로 움직입니다.(1회 운동시 3초 유지, 4~5회 실시)



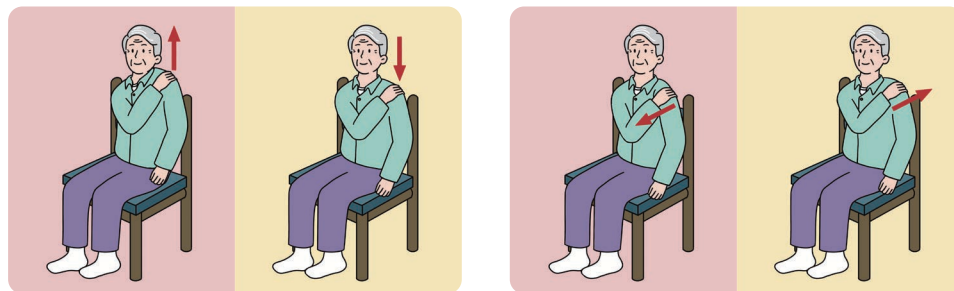
\* 주의: 어지러움을 느끼면 운동을 멈춥니다.



## 낙상예방체조

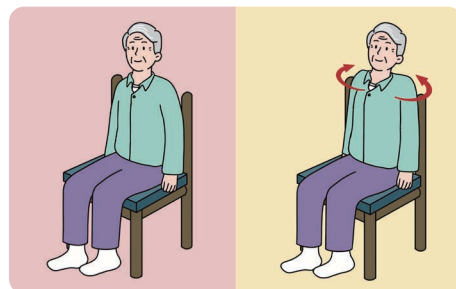
### ▶ 어깨움직이기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 어깨를 상·하, 좌·우로 움직입니다.
- 움직임이 어려울 경우 건강한 쪽 팔로 지지합니다.



### ▶ 어깨뒤로 좁히기

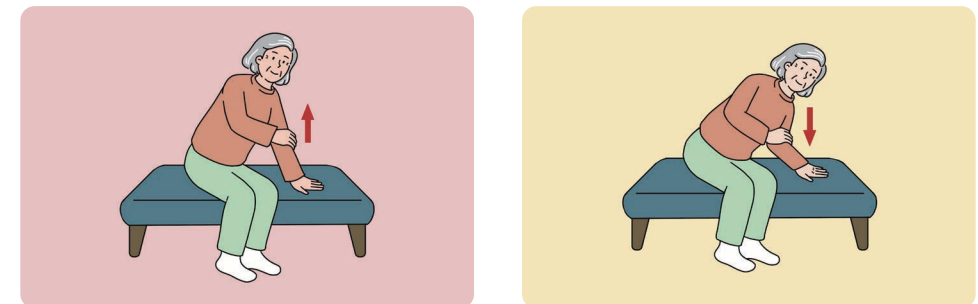
- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 양 어깨를 뒤쪽으로 움직여 어깨 사이를 3~5초간 펴주기를 반복합니다.



## 낙상예방체조

### ▶ 팔꿈치 구부렸다 펴기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다.
- 팔꿈치의 구부리기와 펴기를 반복합니다.  
(1회 10번 실시로 3회 반복)
- 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다.



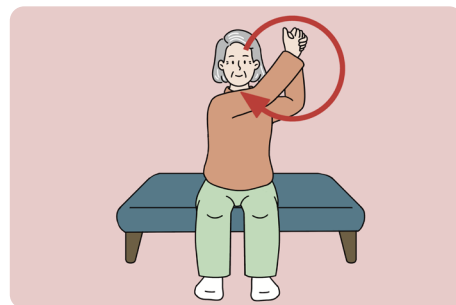
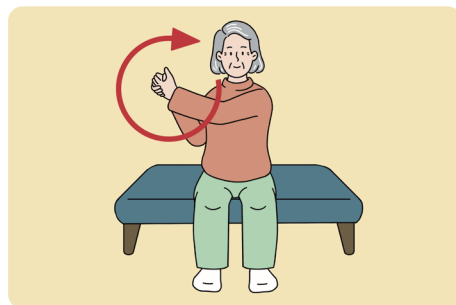
\* 주의: 과도한 체중부하는 어깨 관절의 통증을 야기할 수 있으므로 서서히 늘려갑니다.



## 낙상예방체조

### ▶ 몸통 돌리기

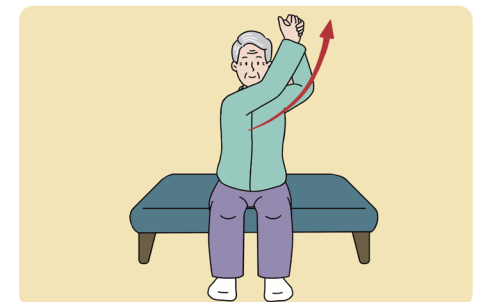
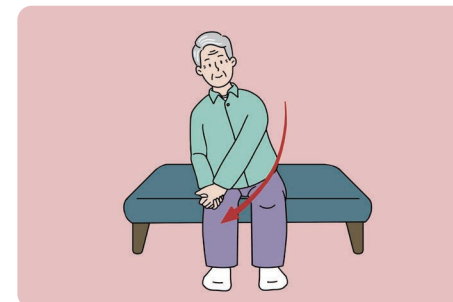
- 팔을 펴서 두 손을 모아 잡고 시계처럼 원을 따라 움직입니다.
- 필요에 따라 원의 위치를 변경합니다.
- 반대방향으로도 반복하여 실시합니다.



## 낙상예방체조

### ▶ 상하 대각선으로 팔 올리기

- 손을 모아 상·하, 좌·우로 움직임을 반복합니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다.
- 손을 모아 만세 한 후 체간을 좌·우로 힘차게 회전합니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직입니다.



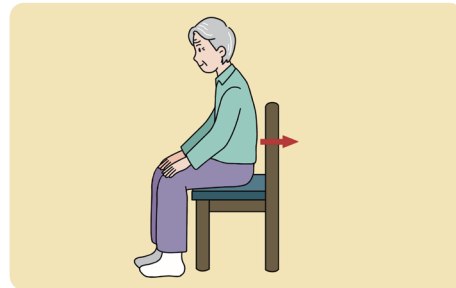
\* 주의: 어깨통증에 주의합니다.



## 낙상예방체조

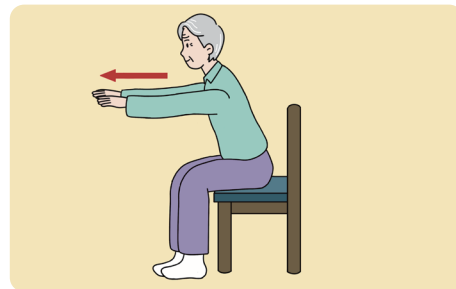
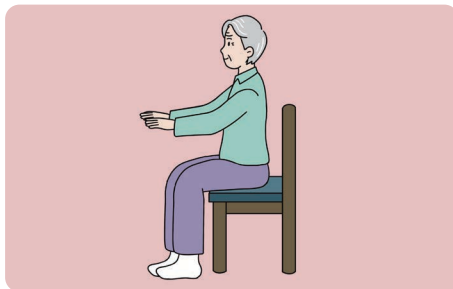
### ▶ 몸통 구부렸다 펴기

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반을 전·후로 움직입니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직입니다.



### ▶ 몸통 이동 운동

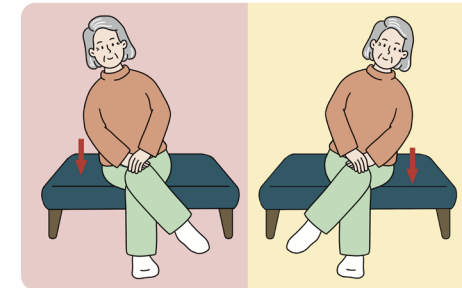
- 환자는 걸터앉은 자세에서 발이 바닥에 편평하게 위치하도록 자세를 취합니다.
- 팔은 펴서 앞으로 향하도록 합니다.
- 체중 이동 시 체간은 앞으로 기울이지 않도록 곧게 펴줍니다.



## 낙상예방체조

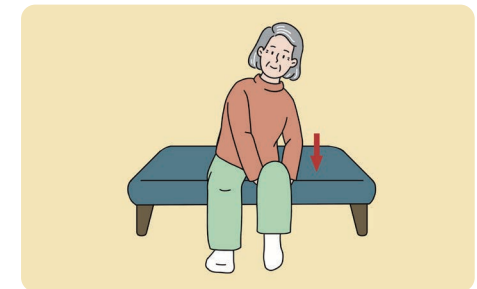
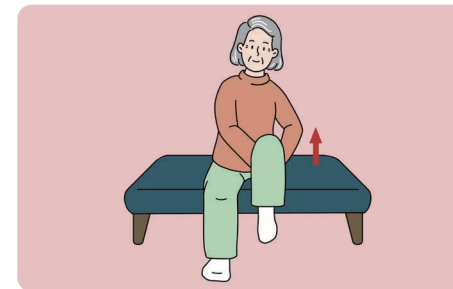
### ▶ 골반을 이용한 체중이동

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반의 좌·우 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다.
- 하지를 좌·우 교대로 올려서 실시합니다.



### ▶ 다리들어올리기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리의 배열을 바르게 하여 발이 지면과 평형하게 유지되도록 합니다.
- 다리를 위·아래로 움직입니다.
- 다리를 들어 올리기가 어려울 때 손으로 도와줍니다.
- 다리 들어 올리는 1회, 10번으로 3회 정도 실시합니다.





## 낙상예방체조

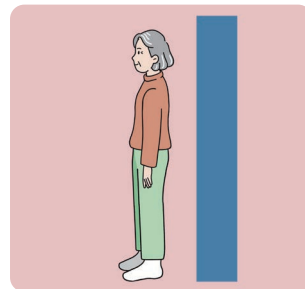
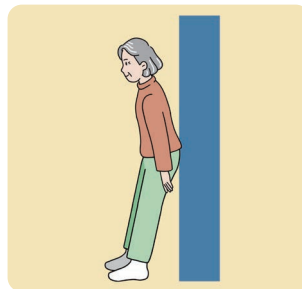
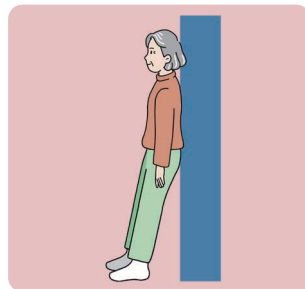
### ▶ 다리근육 늘리기

- 의자에 앉아 다른 의자 위에 다리를 올립니다.
- 손을 뻗어 상체를 구부립니다.
- 유연성이 증가됨에 따라 발목도 굴곡시킵니다.



### ▶ 벽에 기대었다 서기

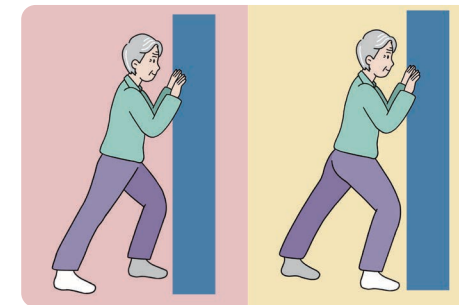
- 양발을 벽과 10cm 거리를 두고 벽에 기대어 섭니다.
- 하체 위 골반이 대칭이 되도록 합니다.
- 골반과 상체의 기울기를 최소화하여 고관절의 움직임만으로 앞으로 가져갑니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가시킵니다.



## 낙상예방체조

### ▶ 종아리 늘리기

- 벽을 마주보고 손을 짚도록 합니다.(체간의 안정성을 위함)
- 신장하고자 하는 다리는 뒤에 두고, 양다리를 충분히 앞, 뒤로 벌려 균형을 잡습니다.  
이때 발은 바닥에 붙이고 있어야 합니다.
- 체간과 무릎을 앞쪽으로 구부려 종아리 근육을 신장시킵니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가시킵니다.

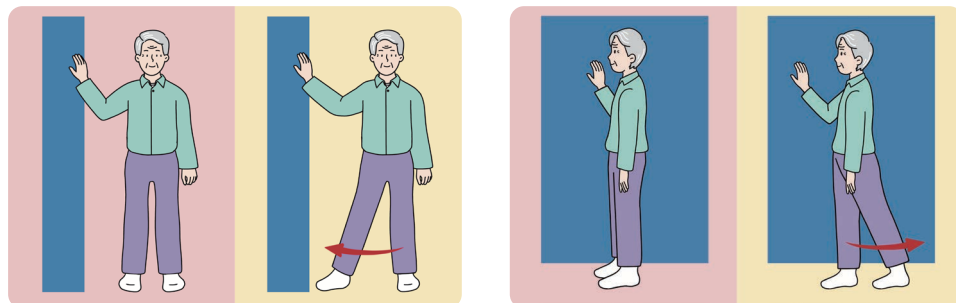




## 낙상예방체조

### ▶ 다리 균형강화하기

- 다리를 어깨 넓이로 벌리고 섭니다.
- 한쪽 다리는 고정시키고 반대쪽 다리를 바깥쪽·제자리, 앞·제자리, 뒤·제자리의 순서로 한걸음씩 내디딤니다.
- 반대쪽 다리를 고정시키고 같은 순서로 시행합니다.



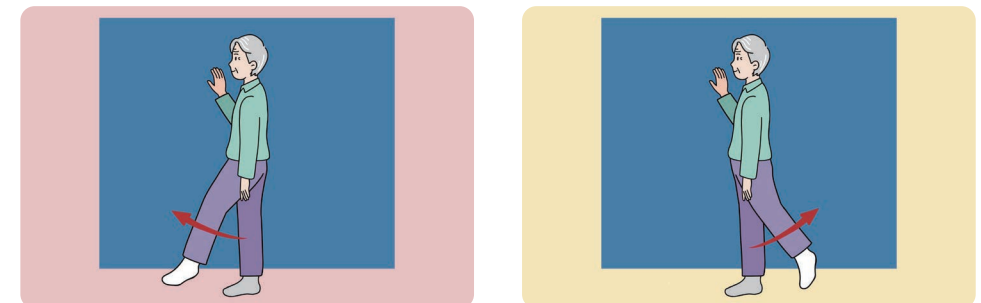
※ 주의: 한번에 너무 과도한 범위는 위험합니다.



## 낙상예방체조

### ▶ 한쪽 다리로 서서 균형 잡기

- 벽에 손을 짚고 한쪽 다리만으로 서서 균형을 유지합니다.
- 손 짚은 반대쪽 다리를 들고 바깥, 앞, 뒤 방향으로 다리가 움직이는 방향으로 발목의 움직임도 주어 발레 동작처럼 천천히 움직여 줍니다.
- 반대쪽으로도 같은 방법으로 실시합니다.



- 숨쉬기 운동으로 마무리합니다.

|      |            |
|------|------------|
| 관리번호 | C-13-24-02 |
|------|------------|

## 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판)

발행일 2024년 3월

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 김동아, 안은성, 중앙장애인보건의료센터

발행처 국립재활원 공공재활의료지원과

서울시 강북구 삼각산로 58

전화 / 02-901-1656

인쇄처 장애인유권자연맹

전화 / 02-503-5532

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-000741-01

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-597-5 (93510)



보건복지부  
국립재활원

