

## Korean

### **자립성을 유지하십시오. 대부분의 경우에 낙상을 방지할 수 있습니다** **MAINTAIN YOUR INDEPENDENCE: MOST FALLS CAN BE PREVENTED!**

낙상은 65 세 이상의 노인들에게 큰 상해의 원인이 됩니다. 노인들 사이에서 낙상은 겨울에만 일어나는 또는 밖의 미끄러운 인도에서만 일어나는 것은 아니라 일년 내내 발생할 수 있습니다. 대부분의 낙상은 노인 자신들의 집에서 그리고 집 주변 인도에서 발생합니다.

낙상으로 인해 귀찮고 불편할 수 있습니다. 노인들이야말로 낙상으로 인해 가장 큰 상해를 입을 수 있습니다. 삼분의 이에 해당하는 노인들이 상해를 당한 후에 그 전의 활동 수준으로 돌아 갈 수 없는 것으로 보입니다. 낙상은 또한 노인들이 요양원으로 들어가는 주요 원인입니다.

몇몇의 노인들은 낙상을 두려워하게 될 것이며 특히 겨울에 밖에 나가는 것을 두려워하게 될 것입니다. 낙상의 두려움은 사회생활과 자립성에 영향을 미칠 수 있습니다. 생각해 봐야 할 위험요소들을 아래와 같습니다.:

#### **낙상의 위험 요소들(Risk factors for fall):**

- 주변 환경에 주의를 주지 않은 경우
- 잘 먹지 않아서 약해지거나 어지러운 경우
- 서두를 경우; 멀리 있는 것을 잡으려고 한 경우; 손잡이를 사용하지 않을 경우; 의자나 불안정한 계단식 발판에 올라설 경우
- 알맞지 않은 신발이나 슬리퍼를 신고 다닐 경우
- 하루에 두 잔 이상의 술을 마신 경우
- 들뜬 카펫, 미끄러운 욕조, 나쁜 조명, 손잡이 없는 계단 또는 얼어서 미끄러운 인도나 주차장 같은 위험한 곳인 경우

다행스러운 일이라면 많은 상해들이 미연에 방지될 수 있다는 것입니다. 낙상의 위험을 줄이기 위해서 지금 당장 시작할 수 있는 것들은 아래와 같습니다.

#### **낙상을 방지하기 위한 방법들(Ways to prevent falls):**

- 지금 복용하고 계신 처방전 없이 구입할 수 있는 약들과 한방약들을 살펴보고 부작용을 확인해 보십시오. 많은 약들이 낙상의 위험을 높일 수 있는 부작용을 가지고 있습니다. 예를 들면, 수면제와 진통제가 현기증을 나게 하거나 졸리게 하는 원인이 될 수 있습니다.
- 본인의 육체적 한계와 체력 수준을 고려하십시오. 본인의 능력에 알맞은 운동을 하시기 바랍니다. 본인의 한계를 인식하고 항상 도움을 요청하십시오. 필요하시다면 보행기를 사용하시거나 가정용 안전 장치들을 이용하십시오.
- 뼈를 튼튼하게 유지하십시오. 칼슘과 비타민 D가 풍부한 음식들을 드십시오. 주치의에게 관절염 검사와 치료가 필요한지 문의 하십시오. 뼈 손실을 줄이기 위해서 칼슘제와 비타민 D가 필요할 수 있습니다.
- 활동적으로 생활하십시오. 노인들을 위한 많은 운동 프로그램과 수업들이 있습니다. 다리 강화 운동과 균형 운동들은 낙상을 방지 할 수 있도록 도와줄 것입니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 주치의와 상의해 주십시오.
- 집 안이나 집 주위의 위험을 평가하고 줄여 주십시오.
- 낮은 굽의 신발이나 고무 밑창을 가진 알맞은 신발을 신으십시오.
- 만성 의학 질환이 있으시다면 주치의에게 낙상의 위험과 어떻게 낙상을 피할 수 있는지 문의하십시오.

자료: 애플 매거진, 캘거리 보건 복지부 웹사이트([www.calgaryhealthregion.ca](http://www.calgaryhealthregion.ca))