

낙상예방 및 관리지침

기 관 명	매일방문요양재가센터
소 재 지	서울특별시 도봉구 도봉로187길 44 101호 (도봉동)
대 표 자 명	김혜성
시행 및 개정일	2026년 1월 1일

낙상예방 및 관리지침

제1조 【목적】

노인은 노화로 인해 시각·청각 등의 감각이 둔하고 공간지각력·운동감각이 떨어져 낙상사고에 취약하며, 뼈가 약해 쉽게 골절될 수 있다.

노인의 경우 낙상사고 발생 시 회복이 더디고 영구적인 손상, 심할 경우 각종 합병증으로 인해 사망에까지 이를 수 있는 만큼, 본 지침을 마련하고 정기적으로 교육함으로써 수급자의 일상생활 또는 장기요양급여 제공 중 발생할 수 있는 낙상사고를 예방하고 수급자의 건강을 유지하며, 낙상사고 발생 시 신속한 대처에 도움을 주어 낙상 사고로 인한 손상을 최소화하고자 한다.

제2조 【정의】

“낙상”이란 떨어지거나 넘어져서 몸을 다치는 것을 말하며, 본인의 의사와 상관없이 발바닥 이외의 신체 일부가 바닥면에 접지한 경우를 말한다. 또한 낙상은 주요한 내인성 사고나 위험한 사고의 결과가 아닌, 안정 상태에서 바닥이나 낮은 곳으로 비의도적으로 발생하는 사고로서 있거나 앉아 있거나, 누워 있는 상태에서 갑자기 떨어지는 것을 의미하며 주로 뼈와 근육(근골격계)에 손상을 입는 경우가 많다.

제3조 【낙상의 요인】

1. 인지 심리적 요인

낙상의 심리적 요인은 매우 다양한데 대표적으로 **치매, 우울증 그리고 불안이나 공포장애**가 있다.

치매는 보행의 변화와 인지 기능 장애를 발생시켜 주위의 자극에 적절하게 대처하지 못하게 한다.

주변 환경에 대한 무관심, 집중력 저하, 위험한 환경에 대한 인지둔감 등의 증상을 보이는 우울증 또한 낙상을 일으킬 수 있는 심리적 요인으로 작용할 수 있다. 불안이나 공포 장애로 인한 일상활동 제약이나 신체 상태의 악화도 낙상을 발생시킬 수 있다.

2. 신체적 요인

여러 신경학적 질환들로서 **치매, 말초신경장애, 현훈, 어지러움, 뇌종양, 파킨슨병, 시력 저하** 등이 고려된다. 이러한 신경학적 질환들 외에 심혈관계 질환, 저혈압, 대사성 질환, 만성질환, 근골격계 질환도 낙상을 유발하는 신체적 요인이다.

3. 환경적 요인

낙상이 잘 일어나는 환경으로는 **미끄러운 바닥, 평평하지 못하거나 장애물이 있는 곳, 잘 안 보이는 곳이나 손잡이가 없는 계단, 화장실, 욕조** 등을 생각해 볼 수 있다. 생활 장소에 따른 낙상의 위험요인들을 살펴보면 일반 지역사회와 같은 경우에는 여러 환경적 위해요인, 여성 독거노인, 음주나 신경안정제를 복용하는 사람, 낙상을 이미 경험한 사람이 위험 요인으로 나타났으며 입소시설에서 생활하는 경우에는 급성 또는 만성 질환을 앓고 있는 사람, 75세 이상의 여성, 많은 약물을 복용하는 사람이 위험 요인으로 나타났다.

제4조 【낙상의 영향 및 위험성】

낙상사고 발생 시 신체적으로 타박상, 염좌, 찰과상 등 부상을 입을 수 있고 뼈가 약한 노인의 경우 쉽게 골절(척추, 고관절, 손목 등)상을 입을 수도 있다. 심할 경우에는 뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 수급자가 사망할 수도 있다.

단순 찰과상 또는 타박상에 그친 경우라 하더라도 낙상을 한 번 경험한 노인은 재발에 대한 두려움 때문에 운동량이 감소하고 외부활동을 꺼리게 되어, 사회적 고립으로까지 이어지는 문제가 발생할 수

있다. 아울러 골절로 인해 오랫동안 침상에서 생활하게 된 수급자의 경우에도 욕창, 기관지 폐렴 등의 증상과 함께 자신감·자존감 감소와 같은 심리적 문제, 외부활동 축소 및 사회적 고립과 같은 사회적 문제가 발생하기도 한다.

제5조 【낙상 예방 방법】

1. 가정환경 정비

- ① 늘어진 줄이나 전기 줄, 바닥 여지저거에 있는 방석이나 카펫을 치운다.
- ② 부득이 방바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 잘 고정시킨다.
- ③ 전화기, 의자나 탁자 등 조그만 가구는 되도록 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
- ④ 바닥재는 코르크 등 덜 미끄럽고, 탄성이 있어 넘어졌을 때의 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.
- ⑤ 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- ⑥ 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뽀족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다.
- ⑦ 모서리가 곡선으로 처리된 가구를 사용하거나, 모서리 쿠션, 모서리 방지 안전 가드 등을 부착한다.
- ⑧ 누워있거나, 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.
- ⑨ 바닥에 물이 떨어진 경우, 즉시 물기가 전혀 없을 때까지 닦는다.
- ⑩ 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들은 보관함 및 캐비닛에 보관하고 대상자들이 열지 못하도록 잠금장치를 한다.
- ⑪ 앉고 일어설 때 천천히 움직인다. 고혈압이나 심혈관 질환이 있는 대상자는 어지럼증이 유발될 수 있다

2. 낙상예방 수급자 행동지침

- ① 근력과 지구력 향상을 위해 규칙적인 운동을 한다.
- ② 적절하고 충분한 영양을 섭취하고 술을 절제한다.
- ③ 날씨가 추울 때에는 가벼운 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 체온을 유지하도록 한다.
- ④ 계단을 오르고 내릴 때에는 건강한 팔로 손잡이를 잡고 안전에 유의합니다.
- ⑤ 슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않고 편안한 신발을 신는다.
- ⑥ 보행에 어려움이 있을 경우 지팡이 또는 보행보조기를 사용하도록 한다.
- ⑦ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이며 지팡이나 의자, 안전봉 등에 의지하도록 한다.(급하게 앉거나 일어설 경우 현기증 증상이 생겨 넘어지기 쉽다)
- ⑧ 평소 주변을 잘 살핀다.(특히 문을 열고 드나들거나 바닥이 고르지 못한 장소를 걸을 때)
- ⑨ 감기 등으로 인해 몸이 아프거나 기력이 떨어졌을 경우 자기간호를 철저히 한다.
- ⑩ 시력이 나빠졌을 경우 자신에게 맞는 안경을 쓴다.
- ⑪ 어지러움, 두통 등을 유발해 낙상위험을 높일 수 있는 약물(수면제, 안정제, 근육 이완제, 고혈압 약물, 항우울제 등)을 복용하고 있을 경우 특히 주의한다.
- ⑫ 골밀도 검사를 통해 골다공증 여부를 확인하고 골다공증 진단을 받은 경우 적절한 치료를 받는다.

3. 낙상예방 급여제공직원 행동지침

- ① 수급자 생활환경의 미끄러운 요소는 일체 제거한다.
- ② 이동 시 벽면 손잡이를 붙잡거나 보조기구를 이용해서 이동하도록 교육한다.
- ③ 수급자가 앉고 일어설 때 천천히 움직이게 하며, 기본적으로 낙상위험이 높은 수급자의 활동에는 최대한 동행한다.
- ④ 수급자가 침상을 이용할 경우 수급자가 누워있거나 잠든 동안에는 항상 침대난간을 올려 고정해둔다.
- ⑤ 두통, 어지러움, 골다공증 등이 있는 수급자는 특별히 더 주의하여야 한다.
- ⑥ 수급자 이동 시 문이나 벽면에 부딪히지 않도록 한다.
- ⑦ 수급자가 사용하는 지팡이 또는 보행기는 높낮이를 맞추고 항상 점검하여 안전사고를 방지한다.
- ⑧ 수급자의 근력강화를 위해 규칙적인 운동을 할 수 있도록 돕는다.

- ⑨ 마비가 있는 수급자의 경우 마비된 쪽 뒤에서 도움을 제공한다.
- ⑩ 휠체어 사용법을 사전에 확인하고 휠체어를 멈출 경우 반드시 브레이크를 걸어둔다.
- ⑪ 휠체어는 수시 점검한다.(브레이크, 타이어공기압, 발 받침대 등)
- ⑫ 바닥이 미끄러운 신발(슬리퍼)을 신지 않고 미끄럼방지 덧신이나 신발을 신게 한다.
- ⑬ 침대에서 내려올 시 먼저 앉은 자세를 취하고 손으로 침대를 잡고 발이 바닥에 잘 닿았는지 확인하고 기립하게 한다.

제6조 【낙상 발생시 응급조치】

1. 응급조치

- ① 낙상을 했을 경우 당황하지 말고 대상자를 안정시킨다.
- ② 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무시하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- ③ 추가 위험상황이 발생할 우려가 없으면, 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.
- ④ 응급을 요하는 낙상의 경우, 간호(조무)사 부재 시 사실을 주변인에게 알려 신속하게 119 응급 센터에 구호를 요청하도록 한다.
- ⑤ 최초 낙상 발견자는 대상자 상태를 파악하여 위급한 요소를 제거하고 나서 간호(조무)사나 담당 관리자, 시설장에게 보고한다.
- ⑥ 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ⑦ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- ⑧ 간호(조무)사는 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하고, 되도록 신속히 의료기관으로 옮긴다.
- ⑨ 외상이 없다고 하더라도 계약의사 또는 연계의료기관에서 진료를 받게 한다.
- ⑩ 낙상 발생 경위 및 중재내용을 기록한다.

■ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 없는 경우

- ① 119에 전화한다.
- ② 절대 뼈를 맞추거나 이동시키거나 움직이지 않는다.
- ③ 의료진이 올 때까지 대상자를 지킨다.

■ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 있는 경우

- ① 대상자가 스스로 일어나게 해서는 안 되며 우선 호흡을 가다듬게 하고 진정시킨다.
- ② 일어나기를 시도하기 전에 대상자에게 아픈 곳이나 다친 곳이 있는지를 먼저 확인한다.
- ③ 1단계 : 옆쪽으로 눕고 위쪽에 있는 다리를 구부린 후, 양 팔꿈치나 양손으로 몸을 일으킨다.
- ④ 2단계 : 의자나 다른 튼튼한 가구에 양손을 올려놓고 몸을 당겨 무릎을 꿇게 한다.
- ⑤ 3단계 : 물체를 잡은 상태에서 힘이 있는 쪽 다리를 앞으로 놓게 한다.
- ⑥ 4단계 : 천천히 일으킨다.
- ⑦ 5단계 : 조심스럽게 돌려서 앉는다.

제7조 【시행일】

본 규정은 2026 년 01 월 01 일자로 시행한다.

⚠ 낙상을 예방하려면



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.



- 물을 사용하는 싱크대 주변과 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.



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



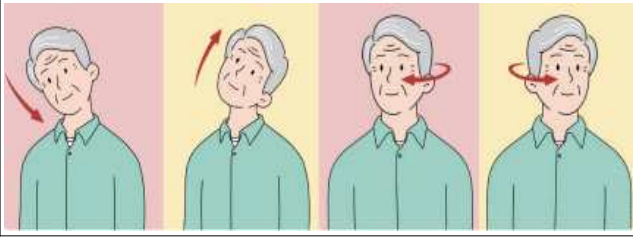
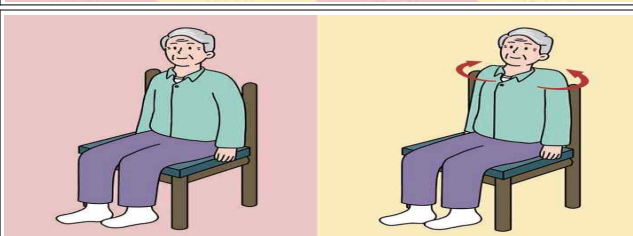
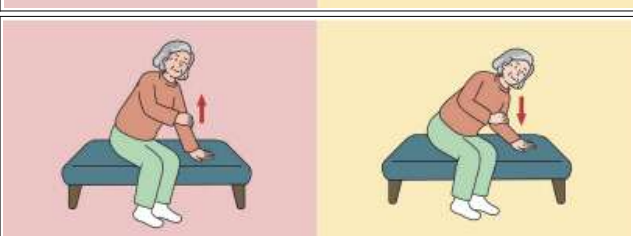
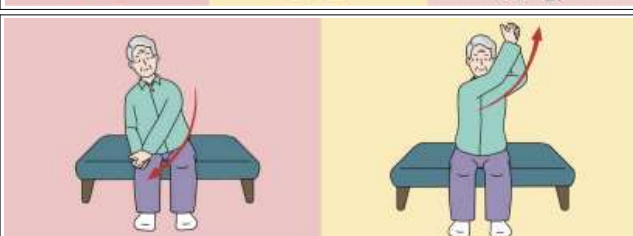
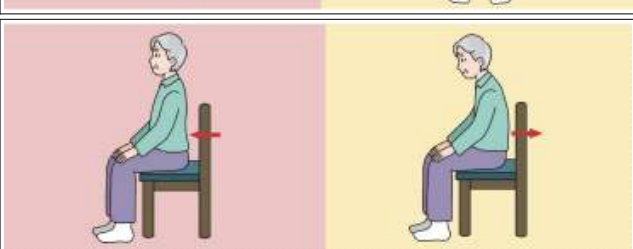
- 신발은 발에 잘 맞는 것을 신습니다.(발목 높이 정도)
- 슬리퍼는 쉽게 벗겨질 수 있어 신지 않습니다.



- 침실·거실·욕실에 쉽게 잡을 수 있는 안전 손잡이를 설치합니다.

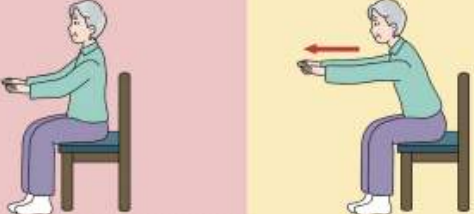
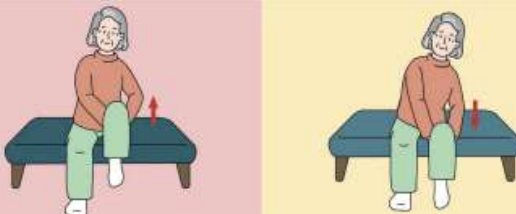
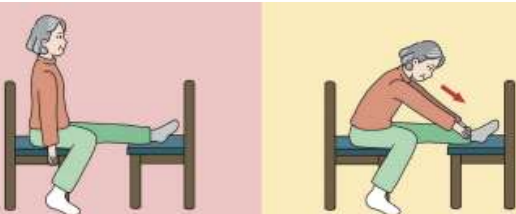
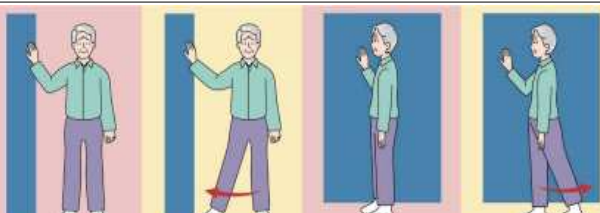
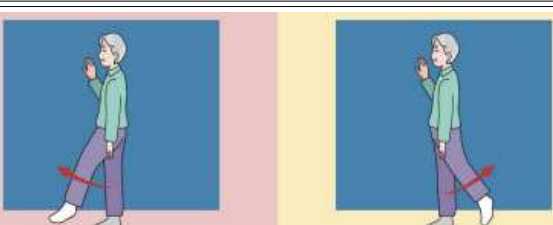
『출처: 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판), 국립재활원』

⚠ 낙상예방 체조

	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.
	어깨움직이기 - 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다. - 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다. - 어깨를 상·하 좌우로 움직입니다. - 움직임이 어려울 경우 건강한 쪽 팔로 지지합니다.
	어깨뒤로 잡히기 - 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다. - 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다. - 양 어깨를 뒤쪽으로 움직여 어깨사이를 3~5초가 퍼주기를 반복합니다.
	팔꿈치 구부렸다 펴기 - 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다. - 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다. - 팔꿈치의 구부러기와 펴기를 반복합니다. - 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다. ※ 주의: 과도한 체중부하는 어깨 관절의 통증을 야기할 수 있어 서서히 늘려갑니다.
	몸통 돌리기 - 팔을 펴서 두 손을 모아 잡고 시계처럼 원을 따라 움직입니다. - 필요에 따 원의 위치를 변경합니다, - 반대방향으로도 반복하여 실시합니다.
	상하 대각선으로 팔 올리기 - 손을 모아 상·하, 좌·우로 움직임을 반복합니다. - 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다. - 손을 모아 만세한 후 체간을 좌·우로 힘차게 회전합니다. - 가능한 완전 범위까지 움직입니다. ※ 주의: 어깨 통증에 주의합니다.
	몸통 구부렸다 펴기 - 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다. - 골반을 전·후로 움직입니다. - 가능한 완전 범위까지 움직입니다.

『출처: 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판), 국립재활원』

⚠ 낙상예방 체조

	몸통 이동 운동 - 환자는 걸터앉은 자세에서 발이 바닥에 편평하게 위치하도록 자세를 취합니다. - 팔은 펴서 앞으로 향하도록 합니다. - 체중 이동시 체간은 앞으로 기울이지 않도록 곧게 펴줍니다.
	다리들어 올리기 - 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다. - 다리의 배열을 바르게하여 발이 지면과 평행하게 유지되도록 합니다. - 다리를 위아래로 움직입니다. - 다리를 들어 올리기가 어려울 때 손으로 도와줍니다. - 다리 들어 올리기는 1회, 10번으로 3회 정도 실시합니다.
	다리 근육 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.
	종아리 늘리기 - 벽을 마주보고 손을 짚도록 합니다.(체간의 안정성을 위함) - 신장하고자 하는 다리는 뒤에 두고, 양다리를 충분히 앞, 뒤로 벌려 균형을 잡습니다. - 체관과 무릎을 앞쪽으로 구부려 종아리 근육 신장시킵니다.
	다리 균형강화하기 - 다리를 어깨 넓이로 벌리고 섭니다. - 한쪽 다리는 고정시키고 반대쪽 다리를 바깥쪽제자리, 앞제자리, 뒤제자리의 순서로 한걸음씩 내디딤니다. - 반대쪽 다리를 고정시키고 같은 순서로 시행합니다. ※ 주의: 한번에 너무 과도한 범위는 위험합니다.
	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.

『출처: 낙상예방 및 안전관리 가이드북(개정판), 국립재활원』