

낙상예방 및 지침

I. 낙상의 정의

낙상의 사전적 의미는 떨어지거나 넘어져서 다침, 또는 그런 상태를 말한다. WHO의 정의에 따르면 본인의의사와 상관없이 발바닥 이외의 신체 일부가 바닥면에 접지한 경우를 말한다(Gibson, 1990). 또한 낙상은 주요한 내인성 사고나 위험한 사고의 결과가 아닌, 안정 상태에서 바닥이나 낮은 곳으로 비의도적으로 발생하는 사고로서 있거나 앉아있거나, 누워 있는 상태에서 갑자기 떨어지는 것을 의미한다.

II. 낙상의 요인

낙상의 위험은 노인에게 현저하게 높으며 연령, 낙상 과거력, 보행과 이동수단, 직립성 저혈압, 감각손상, 배뇨장애, 암과 심혈관계 질환, 신경계 질환, 뇌혈관 질환 등은 낙상의 위험을 증가시킨다.

감각계 이상	· 노화로 인한 시력저하나 녹내장, 백내장 등 안과질환으로 인한 시력장애, 청력감소로 위험신호와 같은 소리를 잘 듣지 못하는 경우
질병과 연관된 신체상태	· 뇌졸중, 파킨슨병, 치매로 인한 보행 장애, 특별한 질병이 없더라도 전반적으로 쇠약한 경우
정신상태	· 치매가 있는 경우 장애물을 제대로 인식하지 못할 뿐 아니라 어떻게 피해야 하는지에 대한 방법을 모를 수 있음
환경	· 병원이나 시설에 새로 입원해서 주위 환경이 익숙하지 않은 경우, 지팡이 및 목발 등 보조기구를 사용하는 경우, 정맥주사나 유치 도뇨관을 사용하는 경우, 미끄러운 바닥, 정돈되지 않은 바닥, 높은 계단, 어둡거나 지나치게 밝은 조명, 높은 문턱이나 선반, 난간이 없는 계단이나 침대 등
약물	· 항고혈압제, 항정신성 약물, 이뇨제, 진정제 - 항고혈압제는 기립성 저혈압을 일으킬 수 있기 때문에 갑자기 일어서거나 움직일때 낙상을 유발할 수 있음 - 항정신성 약물이나 진정제는 저혈압이나 졸음을 유발할 수 있음 - 이뇨제는 소변을 자주 보게 하기 때문에 잦은 화장실 출입으로 낙상의 위험이 높아짐
심리적 요인	· 낙상에 대한 공포나 두려움으로 활동을 못 하는 경우, 활동할 때 급하게 서두르거나 조급한 마음을 가지는 경우

III. 낙상의 예방

1. 낙상예방 환경정비

가. 생활공간 공통사항

- 1) 늘어진 줄이나 전깃줄, 바닥에 놓인 방석이나 카펫을 치운다.
- 2) 부득이 바닥에 양탄자나 이불을 깔아야 한다면 가장자리를 잘 고정시킨다.
- 3) 바닥에 물기가 없도록 관리하고, 바닥재는 코르크 등 덜 미끄럽고 탄성이 있어 넘어졌을 때의 충격을 흡수할 수 있는 재질을 사용한다.

- 4) 위험과 연결되는 장애물, 턱 등에 대하여 단차를 적게 한다.
- 5) 계단과 거실 등의 벽, 화장실 등에 안전손잡이를 설치한다.
- 6) 전화기, 의자, 탁자 등 조그만 가구는 되도록 벽 쪽 익숙한 장소에 둔다.
- 7) 가구는 모서리가 둥근 형태의 것을 사용하고, 벽 및 가구 표면에는 뾰족한 못 등 날카로운 것이 없어야 한다. 모서리 쿠션, 안전 가드 등을 부착한다.
- 8) 깨지기 쉬운 물건, 위험한 것들을 보관해두는 보관함을 설치하고 잠금장치 한다.

나. 의복 및 신발 착용

- 1) 날씨가 추울 때는 가벼운 옷을 여러 겹 겹쳐 입어, 몸을 움츠려 균형 감각이 저하되지 않도록 한다. (시설 적정온도 및 습도: 18°C~22°C/40%~70%)
- 2) 슬리퍼나 바닥이 미끄러운 신발은 신지 않는다.
- 3) 되도록 미끄럼방지 양말을 신는다.
- 4) 굽이 낮고 폭이 넓으며 미끄럽지 않은 고무바닥 뒤가 막힌 신발을 신는다.
- 5) 보행에 어려움이 있을 경우 보행 보조차나 지팡이 등을 사용하도록 한다.

다. 조명

- 1) 실내 적정 조도를(200~300 Lux, 책을 읽을 수 있고 그림자가 생기지 않을 정도 밝기) 유지한다.
- 2) 거실, 계단, 현관, 화장실은 항상 환하게 밝혀두거나 센서등을 설치한다.
- 3) 자다가 한밤중에 일어날 때 켤 수 있도록 잠자리 옆에 미등을 마련해 둔다.

라. 화장실

- 1) 벽과 변기 근처에 안전손잡이를 설치한다.
- 2) 욕실 바닥에 미끄러지지 않도록 미끄럼 방지액을 도포한다.
- 3) 별도의 세면대와 목욕탕이 마련되어 있거나, 되도록 가까이 있는 것이 좋다.

마. 부엌

- 1) 싱크대나 가스렌지 근처 바닥에는 미끄러지지 않도록 고무매트를 깔아 놓는다.
- 2) 물을 었지른 경우에는 즉시 닦는다.

2. 낙상예방 어르신 행동지침

가. 앉고 일어설 때 천천히 움직이도록 합니다. 특히, 고혈압이나 심혈관질환이 있는 경우 갑자기 빨리 움직이는 것은 어지럼증을 유발할 수 있기 때문입니다.

나. 무거운 물건이나 큰 물건을 들지 않습니다. 균형을 잃어 넘어질 수 있습니다.

다. 시력과 청력을 정기적으로 검사하고 적절하게 교정하도록 관리합니다.

라. 어지러움, 두통을 일으킬 수 있는 안정제나 근육 이완제, 고혈압 약물 등에 의해 낙상이 더 잘 일어날 수 있으므로 복용하고 있는 약물 중 그런 약물이 있는지 확인합니다.

마. 평형장애가 있는 사람은 아주 적은 알코올에도 많은 장애를 받을 수 있으므로 절대 알코올(술)과 접촉을 금지합니다.

3. 낙상예방 급여자공직원 행동지침

가. 어르신의 생활환경의 미끄러운 요소는 일체 제거한다.

나. 어르신이 앉고 일어설 때 천천히 움직이게 하며, 낙상위험이 높은 수급자의 활동에는 최대한 동행한다.

다. 바닥이 미끄러운 신발(슬리퍼)을 신지 않고 미끄럼방지 덧신이나 신발을 신게 한다.

라. 보행에 어려움이 있을 경우, 보행(보조)차나 지팡이 등을 사용하게 한다.

마. 어르신이 사용하는 지팡이 또는 보행(보조)차는 높낮이를 맞추고, 항상 점검하여 안전사고를

방지한다.

바. 마비가 있는 어르신의 경우 마비된 쪽 뒤에서 도움을 제공한다.

사. 이동 복지용구는 침상 가까이에 두고 사용하며 휠체어는 제동장치(브레이크)가 잘 작동되는지를 확인하고, 휠체어를 멈출 경우 반드시 브레이크를 걸어둔다.

아. 어르신의 근력강화를 위해 규칙적인 운동을 할 수 있도록 도우며 제공되는 식사를 충분히 섭취하게 한다.

자. 화장실 이용 시 벽과 변기 근처에 설치된 안전손잡이를 사용하게 한다.

차. 침대에서 내려올 시 먼저 앉은 자세를 취하고 손으로 침대를 잡고 발이 바닥에 잘 닿았는지 확인하고 기립하게 한다.

카. 시력저하 어르신은 안경을 착용하게 하여 발을 헛딛는 일을 방지한다.

IV. 낙상 발생 시 응급초치

1. 낙상발생 시 보고체계

가. 낙상했을 경우 당황하지 말고 어르신을 안정시킨다.

나. 만약 낙상한 상황을 눈으로 확인하지 못했다면 의사를 표현할 수 있는 경우 상황을 묻고, 무시하지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.

다. 현장 종사자는 낙상 사실을 담당 관리자 또는 기관장에게 즉시 보고한다.

라. 어르신이 일어날 수 없는 경우이거나 상태가 심각한 경우에는 119에 연락을 취하고 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.

마. 어르신이 스스로 일어날 수 있거나 상태가 경미한 경우에는 현장 종사자가 응급 처치를 출혈이 있으면 지혈하고, 환부를 부목 등으로 고정하는 등의 초기 조치를 취하고, 가능한 신속히 차량을 이용하여 의료기관으로 옮긴다.

바. 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.

2. 낙상발생 시 대처방법

▶ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 없는 경우

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

▶ 낙상발생 후 대상자가 일어날 수 있는 경우

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

▶ 경한 낙상의 응급처치

- 타박상은 외부의 힘에 의하여 살갓이나 피하 조직(모세혈관)에 손상이 생기는 것을 말하며 피멍이 들고 부종과 통증이 따른다. 이때는 상처 부위를 가슴보다 높게 하고 얼음 찜질을 실시한다.
- 염좌란 관절이 정상 범위 이상으로 움직일 때, 관절과 연결되어 있는 인대가 늘어나거나 끊어지는

경우이며 어깨, 무릎, 팔다리 등에 많이 발생한다. 인대가 늘어나면 냉찜질을 하고 붕대나 부목으로 고정한다.

- 마찰로 인하여 피부가 벗겨져서 생기는 찰과상 또는 근육 좌상은 통증을 느끼는 부위를 붕대로 감아 내부의 출혈을 막고, 얼음찜질을 실시하며 통증이 가라앉을 때까지 운동을 삼간다.
- 바늘이나 예리한 물체에 순간적으로 찔려서 피부 깊숙이 생기는 상처인 자상은 출혈이 적어도 근육, 인대, 혈관, 신경 및 내부 장기 등이 손상되었을 가능성이 있으므로 즉시 병원으로 가야한다.