

낙상예방교육의 핵심 내용은 일상생활 속 안전수칙 준수와 주거 환경 개선을 통해 넘어
집 사고를 막는 것입니다. ☺

낙상의 정의와 위험성

- **낙상**: 의도하지 않게 미끄러지거나 넘어져서 뼈와 근육 등을 다치는 사고입니다.
- **위험성**: 골절이나 타박상으로 인해 거동이 불편해지고 건강 상태가 크게 나빠질 수
있습니다. ☺

주요 낙상 예방 수칙

- **침대 안전**: 침대 바퀴를 항상 고정하고, 양쪽 **침대 난간(안전바)**은 항상 올려둡니다.
- **천천히 움직이기**: 누웠다가 일어설 때는 어지럼증이 없는지 살피고, **천천히** 앉았다
가 일어섭니다.
- **올바른 신발 착용**: 발에 딱 맞고 **미끄러지지 않는 신발**을 신습니다.
- **야간 안전**: 밤에 화장실에 갈 때는 **조명을 켜고** 시야를 확보한 뒤 이동합니다. ☺

주거 환경 안전 관리

- **장애물 제거**: 바닥에 늘어진 전기줄이나 물건을 치워 통로를 깨끗하게 유지합니다.
- **화장실 안전**: 욕실 바닥의 물기를 즉시 닦아내고, 변기 옆과 샤워실에 **안전 손잡이**를
설치합니다.
- **문턱 제거**: 방 문턱을 없애거나 미끄럼 방지 매트를 깔아 걸려 넘어지는 위험을 줄입
니다. ☺



어르신 안전을 위한 가정 내 낙상예방 수칙

어르신 낙상 사고의 60% 이상은 평소 가장 안전하다고 생각하는 '집 안'에서 발생합니다. 조금만 주의를 기울이면 큰 부상을 막을 수 있습니다.

1. 거실 및 방 안전 수칙

- **바닥 비우기:** 바닥에 있는 전선, 장난감, 문턱 등 발에 걸리는 물건을 모두 치웁니다.
- **미끄럼 방지:** 거실이나 방바닥에 까는 매트나 카펫 밑에는 반드시 **미끄럼 방지 패드**를 붙입니다.
- **천천히 일어나기:** 누워있거나 앉아있다가 일어날 때는 어지러울 수 있으므로 **3분간 숨을 고르고 천천히** 일어납니다.
- **자주 쓰는 물건 배치:** 자주 쓰는 리모컨이나 약은 손이 쉽게 닿는 **허리 높이의 선반**에 둡니다.

2. 화장실 안전 수칙 (가장 위험한 곳)

- **물기 제거:** 샤워 후에는 바닥의 물기를 바로 닦아내고, 화장실 앞 발판은 미끄러지지 않는 소재를 씹니다.
- **안전 손잡이:** 변기 옆과 욕조 벽면에 몸을 지탱할 수 있는 **안전 손잡이(핸드레일)**를 설치합니다.
- **매트 깔기:** 화장실 바닥 전체에 **미끄럼 방지 매트**를 깔아둡니다.
- **앉아서 씻기:** 샤워할 때는 서서 씻지 말고, 안정적인 **플라스틱 의자**에 앉아서 씻습니다.

3. 주방 및 계단 안전 수칙

- **낮은 곳 보관:** 무거운 냄비나 그릇은 싱크대 아래쪽에 보관하여 꺼내다 떨어뜨리지 않게 합니다.
- **발판 사용 금지:** 높은 곳의 물건을 꺼내려고 의자나 불안정한 발판 위에 올라가지 않습니다.
- **계단 조명:** 복도와 계단은 항상 밝게 유지하고, 위아래 시작 지점에 불을 켜는 스위치를 둡니다.

4. 일상생활 건강 수칙

- **야간 미등 켜기:** 밤에 화장실 갈 때 넘어지지 않도록 침실과 화장실 사이에 **센서등**이나 **미등**을 켜둡니다.
- **안전한 신발:** 집 안에서도 맨발보다는 **미끄럼 방지 양말**을 신고, 실외에서는 굽이 낮고 발목을 감싸는 신발을 신습니다.
- **규칙적인 운동:** 다리 힘을 키우기 위해 앉았다 일어나기, 걷기 등 **하체 근력 운동**을 매일 합니다.

★ 대덕구 정신건강복지센터(<https://omimind.or.kr>) 자료 인용하여 교육 자살에 대한 현황

자살은 죽음의 의도와 동기를 인지하고 자기 스스로 손상을 입히는 행위로 정의하고 있습니다.
(세계보건기구, WHO)

우리나라의 자살 사망률은 전 세계적으로 높으며 OECD가입국 중 가장 높은 자살사망률을 보이고 있습니다.
우리나라 자살률 추이를 살펴보면 2018년 자살사망자는 1만 3670명으로 2017년보다 1,207명 증가(+9.7%)
하였으며, 인구 10만 명당 자살률은 26.6명으로 9.5% 증가한 것으로 나타났습니다. 다만 2018년에 가장
높았던 3월(전년대비 35.9% 증가) 이후 하향 추세로, 8월 이후 전년대비 증가율이 대폭 낮아졌고(8~12월,
-2.5%), 2019년 7월까지의 2018년 동기간 대비 약 8% 내외(약 600명대 내외) 감소한 것으로 추정됩니다
세계보건기구(WHO)는 2000년을 자살예방의 해로 선포하고 간단명료한 슬로건을 내걸었습니다
“우울증은 치료가 가능하고, 자살은 예방 가능하다”

1명의 자살로 주변의 6명이 영향을 받는다고 합니다. 이처럼 한 사람의 자살 시도로 인해 당사자는 물론이고
주변 사람들 또한 함께 고통 받을 수 있기 때문에 자살예방은 나와 내 주변 사람들 모두가 연관된 문제이며
관심을 가져야 합니다

자살 위험 신호

자살을 시도하기 전 사람들은 의식적이든, 무의식적이든 자살위험신호를 보낸다고 합니다. 어떤 신호들이
있는지 먼저 알아챌 수 있다면 내 주변의 힘들어하는 사람뿐만 아니라 나 자신을 지킬 수 있습니다

언어적 신호

자살이나 죽음에 대해 직접적으로 언급 합니다
- 뿐만 아니라 사후세계에 대한 이야기를 합니다

절망감과 무력감을 표현합니다

자기비하적인 이야기나 죄책감을 말합니다

행동적 신호

- 아끼던 물건을 나눠주거나 재산을 정리합니다
- 약, 물건 등 자살 도구를 수집합니다
- 무기력하고 가까운 사람과 만남을 회피합니다
- 식욕, 수면 등 일상생활 활동이 눈에 띄게 줄어듭니다

상황적 신호

- 가족 및 지인을 상실한 경험
- 자살유가족의 경우 신속한 개입이 필요합니다
- 지속적인 경제적, 신체적 문제
- 우울 및 불안으로 지쳐있음
- 술에 취해 충동적인 상황

자살 위험 대처방법

- 가족 또는 지인에게 알리세요
- 자살 위험에서 벗어날 수 있도록 가까운 사람에게 위험을 알려야 합니다

- 혼자두지 말고, 함께 있어주세요
- 누군가 옆에 있는 것만으로도 자살 시도를 예방할 수 있습니다

- 자살 도구를 없애주세요
- 자살을 생각하는 사람은 충동적으로 자살을 시도할 수 있기 때문에 주변의 위험한 물건을 없애는 것이 좋습니다

- 전문가를 만나세요
- 지속적인 상담과 치료를 받을 수 있도록 정신과 전문의 등 자살예방 전문가를 만나는 것이 좋습니다