소방청
미끌미끌
빙판길
질못 넘어지면
이런 위험이?!

소방청

빙판길 낙상사고

안전한 보행과 규칙적 운동으로
예방하세요

소방청

겨울철 꽈당, 노인에겐 치명상!

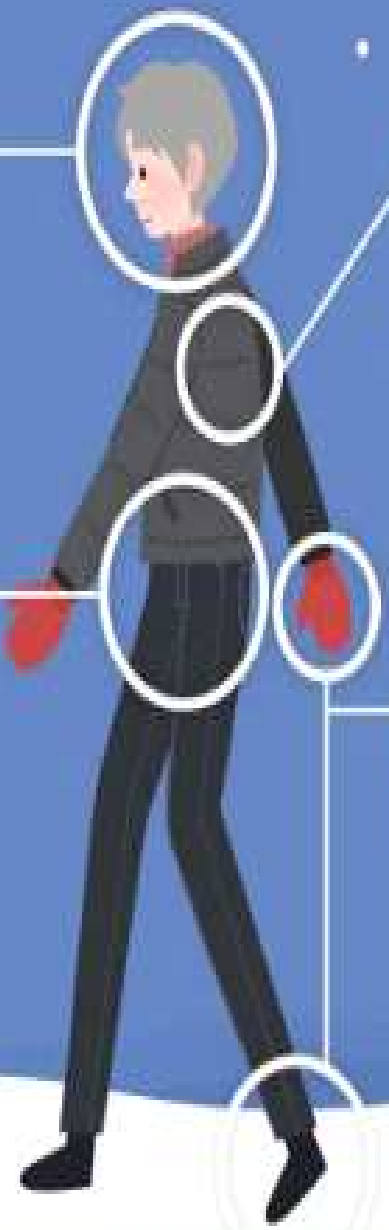
겨울철 낙상사고는 전 연령에서 발생할 수 있지만
특히! 균형 감각이 떨어지고, 뼈와 근력이 약해져 있는
노년층에게는 더욱 위험합니다.

뼈가 약하면 낙상 시 (고관절, 척추, 손 부위 등)
골절이 잘 발생하며, 이로 인해 거동이 불편해지고,
근육량이 감소해 일상생활이 어려워집니다.

노인 골절은 욕창, 폐렴, 방광염 등 합병증으로
이어지기 때문에 더욱 위험한데요,
심할 경우 사망에 이를 수 있어
사전에 낙상사고를 예방하는 것이 중요합니다.

소방청

방심하다 쿵! 낙상사고 유형



머리 손상

넘어지며 머리를 바닥이나
물체에 부딪혀 발생

- 심한 경우 뇌 손상으로 인한 수술 필요

척추 압박골절

엉덩방아를 찧을 때
척추에 가해진 하중으로
척추뼈가 눌리듯이 골절 발생

- 허리를 뒤틀어 넘어진 경우
오스러진 뼛조각이 신경을 압박해
마비를 초래할 수 있음

고관절 골절

골밀도가 낮은 노인의
낙상사고에서 주로 발생

- 심한 통증으로 거동이 불편해지고
회복을 위해 장기 간 누워 생활하여
합병증을 포함 사망에 이르기도 함

손목·발목

넘어질 때 짚뜻 짚거나 디뎠을 때
팔다리 근육이 늘거나 찢어져 염좌 발생

- 염좌가 의심되면 초기에는 냉찜질하고
부종이 나오지면 온찜질 시행

- 심한 통증이나 붓기가 빠지지 않으면 병원 방문

소방청

빙판길에서 넘어졌다면 이렇게 행동하세요!

빙판길에서 넘어졌다면 **당황하지말고**
침착하게 통증 부위를 먼저 확인합니다.
가벼운 통증일 경우 해당부위를 조심하면서
천천히 몸을 움직여 빙판길을 벗어납니다.

통증이 심할 경우 함부로 움직이면
2차 부상으로 이어질 수 있으므로
그 자리에서 **주변 사람이나 119에 도움**을 청해
되도록 빨리 병원을 찾는 것이 좋습니다.

소방청

조심 또 조심!
낙상사고 예방법

주머니에서 손을 빼고 장갑 착용

주머니에 손을 넣고 다니면 넘어질 때 대처할 수 없어 크게 다치므로 장갑을 끼고 주머니에 손을 넣지 않는 것이 바람직합니다.

겨울철 외출 전 스트레칭은 필수

관절과 인대는 추위에 잘 수축되고 체온이 떨어지면서 작은 충격에도 통증을 크게 느끼므로
근육과 인대가 잘 풀리도록 외출 전 10분 정도는
꼼꼼히 스트레칭을 해주는 것이 좋습니다.

소방청

상체는 숙이고 보폭은 줄이고

뒤로 넘어지는 경우가 가장 위험하므로 가급적
앞으로 몸을 숙이고 걷는 것이 좋으며 빙판길과 같이
지면 상태가 안 좋을 땐 보폭을 평소보다 작게 하고,
무릎을 살짝 굽혀서 천천히 걸어야 안전합니다.

지면은 꼼꼼히 살펴 다니기

눈길, 빙판길, 블랙아이스 등 미끄러운 지면을 밟으면
큰 부상을 당할 수 있으니 주의하고,
경사진 도로, 튀어나온 보도블록 등 불규칙한 지면은
가급적 피하는 게 좋습니다.

소방청

낙상사고 예방 운동

신체 기능 up!
사고 위험 down!

낙상사고를 예방하기 위해선
신체 기능을 향상하는 운동을 규칙적으로
하는 것이 좋습니다.