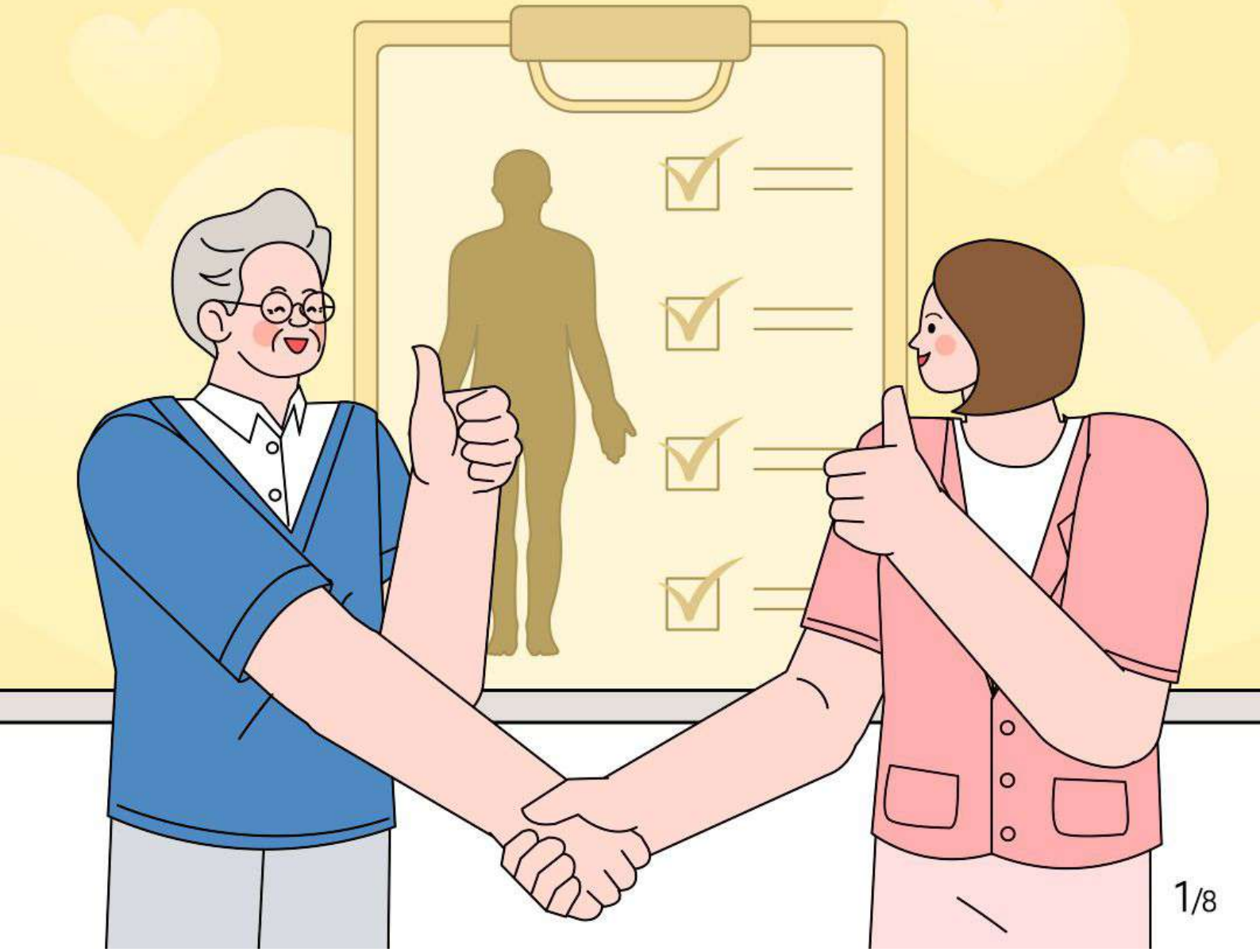
2026.8.14.

질병관리청

따뜻하게 맞잡은 부모님의 손

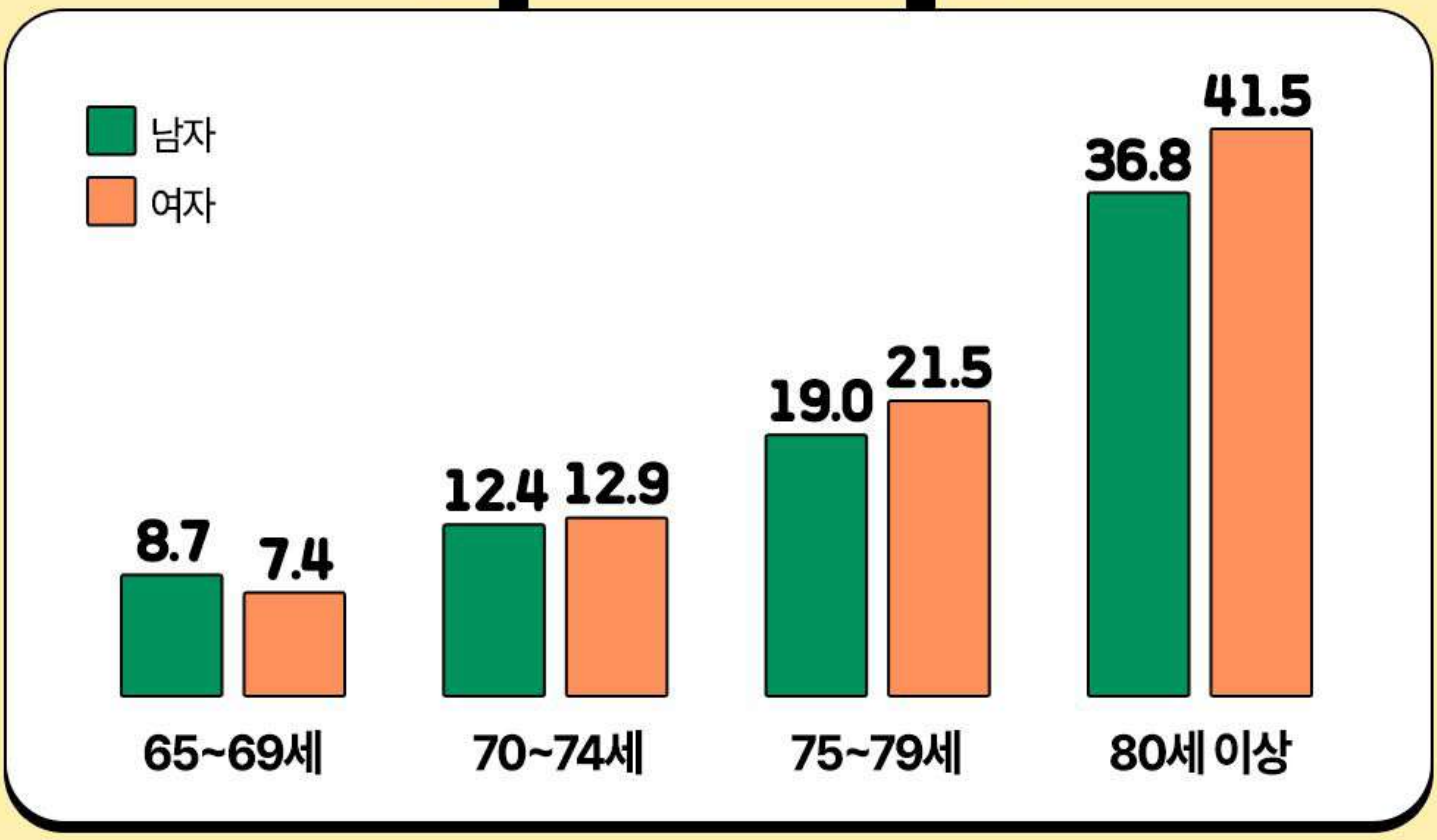
악력 손아귀 힘으로 건강을 확인하세요!



나이가 들수록
악력이 약해집니다.

특히 **80세 이상**에서는 10명 중 약 4명이 악력 저하를 보였습니다.

연령별 악력 저하율(%)



전체 악력 저하율

65~69세 **8.0%** › 70~74세 **12.7%** › 75~79세 **20.4%** › 80세 이상 **39.7%**

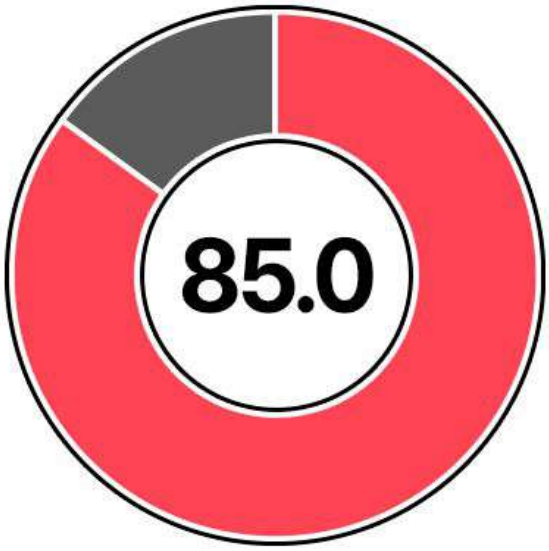
출처: 질병관리청, 국민건강영양조사 원시자료 분석

악력이 약해지면 근감소증도 함께 살펴봐야 합니다.

근감소증이란?

근육량과 근력이 일상적인 신체활동 수행에 차질이 생길 정도로 **감소한 상태**입니다.

악력 저하군의 근감소증 유병률



악력 저하군의
근감소증 유병률은
85.0%로 나타났습니다.

출처: 질병관리청, 국민건강영양조사 원시자료 분석

악력 저하,
단순히 손힘만의 문제가 아닙니다.

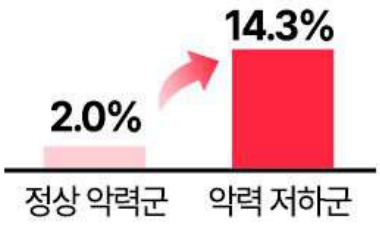
악력이 낮은 어르신은 신체기능뿐 아니라
정신건강과 생활기능에서도 차이가 나타났습니다.

악력 저하 시 나타나는 위기 현황

우울장애 유병률



65~74세



75세 이상



걷기 운동 부족



65~74세



75세 이상



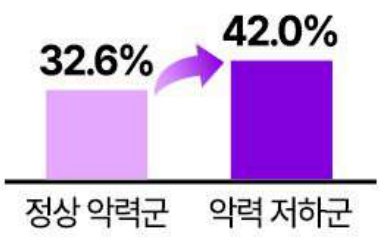
저작(씹기) 불편 호소율



65~74세



75세 이상



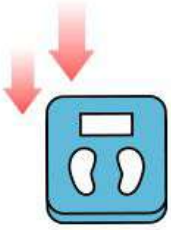
출처: 질병관리청, 국민건강영양조사 원시자료 분석

악력 저하는
노쇠를 조기에 발견하는 신호

노쇠(Frailty)란?

신체적·생리적·인지적 기능이 저하되어 외부 스트레스 요인
(예: 감염, 수술 등)에 대한 **건강 회복력이 감소**한 상태

노쇠의 주요 특징 5가지



의도치 않은
체중 감소



피로감



신체 활동량
저하



보행 속도
저하

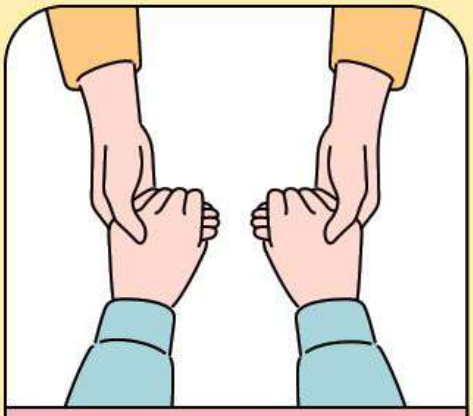


근력
감소

노쇠는 조기 발견하고 함께 관리하면
예방하거나 늦추고, 다시 좋아질 수 있습니다.

악력은 간단히 확인할 수 있는 건강 지표입니다.

정확한 악력은 **악력계로 측정**할 수 있지만,
간단한 행동으로도 **악력 변화를 살펴볼 수 있습니다.**



손을 맞잡고
쥐는 힘 확인



페트병 열기



물수건 짜기



악력계로 측정하면?

65세 이상 **남자 28.0kg** 미만 · **여자 18.0kg** 미만일 경우
악력 저하로 진단합니다.

부모님의 건강한 노년,
이렇게 챙겨주세요!



손을 맞잡고 악력 살펴보기

부모님을 만날 때 손아귀 힘의 변화를 살펴보세요.



한국형 노인노쇠 진단척도(K-FRAIL) 활용하기

간단한 설문을 통해 노쇠 위험 여부를 조기에 확인해 보세요.



저작 불편이 있다면 치과 진료와 영양 관리 병행하기

씹기 어렵다면 치과 진료와 함께
단백질이 풍부한 식품 섭취를 챙겨주세요.

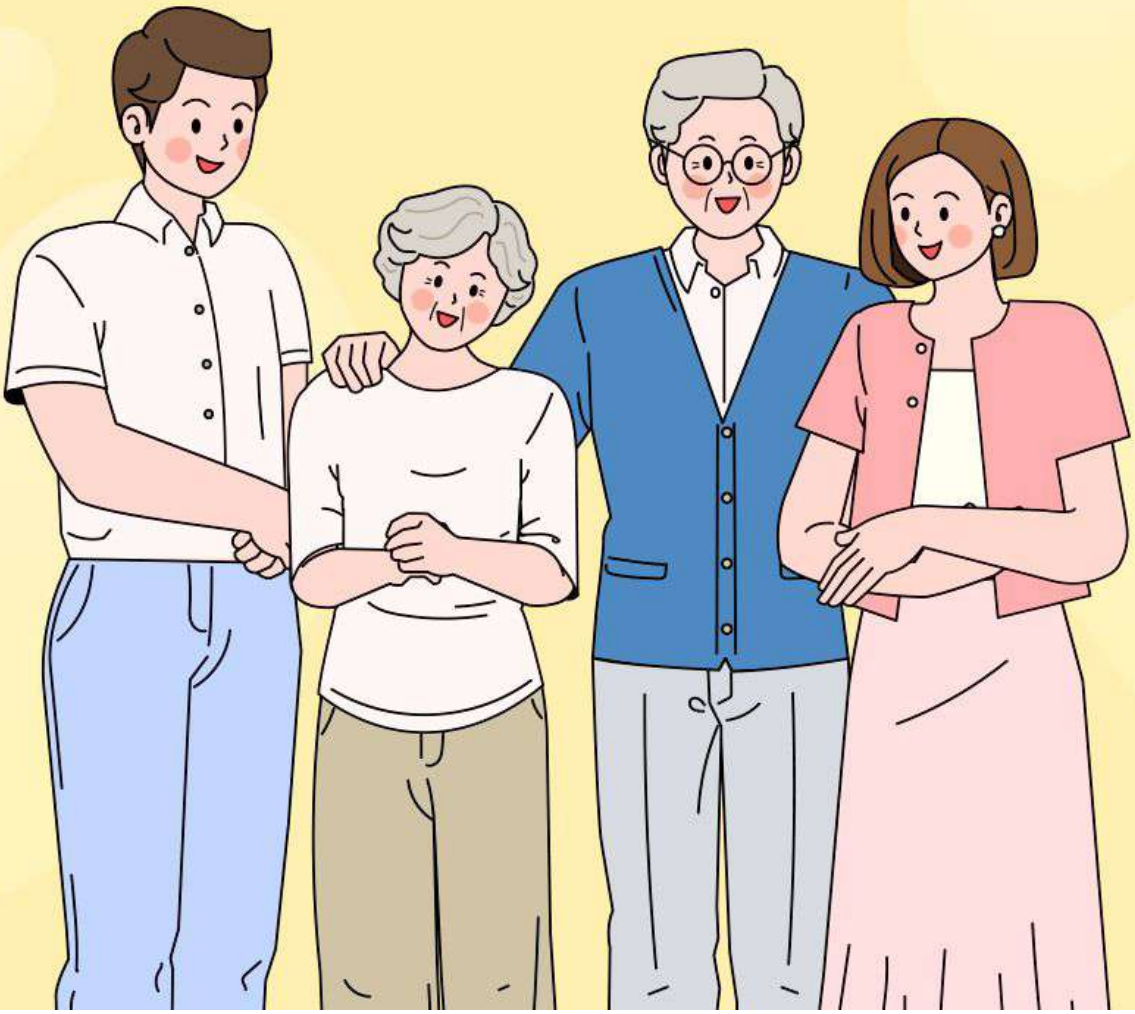


지역사회 건강증진 프로그램 적극 활용하기

보건소에서 운영하는 운동·영양 관리·노쇠 예방 등
다양한 프로그램을 활용해 보세요.

작은 관심과 실천이 부모님의 건강한 노년을 만듭니다.

부모님의 악력과 건강 변화에 관심을 갖고
건강한 노년을 함께 만들어 가세요!



2026.8.18.

질병관리청

간단한 설문으로 1분만에 확인해보세요

부모님 건강, 따듯하게 맞잡은 손아귀 힘(악력)으로 살펴보세요!

노쇠는 조기 발견과 일상 속 관리가 중요합니다!

간단하게 부모님의 건강을 확인해보세요!





부모님 손을 맞잡고 **손아귀 힘의 변화** 살펴보기



한국형 노인노쇠 진단척도 (K-FRAIL) 활용하기



저작 불편이 있다면 **치과 진료**와 **영양 관리** 병행하기



지역사회 건강증진 프로그램(보건소) 적극 활용하기

한국형 노인노쇠 진단척도(K-FRAIL) 뒷장에서 확인하기 ▶

2026.8.18.

질병관리청

점수로 확인하는 부모님 건강 신호!

한국형 노인노쇠 진단척도(K-FRAIL)

구분	질문문항	보기문항과 점수	
피로 Fatigue 	· 지난 한달 동안 피곤하다고 느낀 적이 있습니까?	항상 그렇다, 거의 대부분 그렇다	1점
		종종 그렇다, 가끔식 그렇다, 전혀 그렇지 않다	0점
저항력 Resistance 	· 도움 없이 혼자서 쉬지 않고 10개의 계단을 오르는데 힘이 듭니까?	예	1점
		아니오	0점
보행 Ambulation 	· 도움 없이 300미터를 혼자서 이동하는데 힘이 듭니까?	예	1점
		아니오	0점
질병 Illness 	· 의사에게 다음 질병이 있다고 들은 적이 있습니까? ○고혈압 ○당뇨 ○암 ○만성 폐 질환 ○심근 경색 ○심부전 ○협심증 ○천식 ○관절염 ○뇌경색 ○신장질환	5~11개	1점
		0~4개	0점
체중감소 Loss of weight 	· 현재와 1년 전의 체중은 몇 kg이었습니까? · (체중을 모를시) 최근 1년 사이 벨트나 옷이 헐렁할 정도로 체중이 줄었습니까?	1년간 5%이상 감소	1점
		5%미만 감소	0점

0점 건강함 | **1~2점 노쇠 전단계** | **3~5점 노쇠**