



Bellevue Fire Department



낙상 예방 자료 안내서

목차

환영 서신.....	3
가장 일반적인 위험 요소.....	4
위험 대응.....	6
자택 안전 평가.....	7
낙상 위험 자가 평가.....	10
지역 자원.....	11
냉장고 카드	15





지역사회 구성원분들께,

모두의 안전과 성장을 보장하기 위해서는 팀 차원의 노력이 필요하며, 낙상 예방은 본 기관이 우리 지역사회 전체의 웰빙을 지원할 수 있는 가장 간단한 방법 중 하나입니다. 미끄러져 넘어지는 사고와 걸려 넘어지는 사고는 30대, 50대, 70대, 혹은 그 이상의 연령대에서도 누구에게나 발생할 수 있습니다. 하지만 몇 가지 실질적인 예방 조치를 통해 큰 차이를 만들 수 있습니다. 본 정보 안내서는 자택에서의 낙상 위험을 줄이는 데 도움이 되는 쉽고 일상적인 조언을 제공합니다. 이를 통해 더욱 안전한 공간이 조성되어 모든 연령대의 사람들이 활동적으로, 자신감을 가지고 타인과 계속해서 소통할 수 있습니다.

본 안내서를 검토한 후 친구, 이웃 또는 도움이 될 수 있는 누구에게든 공유하시기 바랍니다. 우리 지역사회를 모두에게 더욱 안전한 곳으로 만들기 위해 함께 노력합시다.

가장 일반적인 위험 요소

신체 및 건강 관련 위험

- 약물 복용—네 가지 이상의 약물 복용 시 낙상 위험이 크게 증가합니다. 벤조디아제핀은 야간 낙상 위험과 고관절 골절을 44% 증가시킵니다.
- 의학적 질환—혈관 질환, 관절염, 갑상선 기능 장애, 당뇨병, 우울증, 만성 폐쇄성 폐질환(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)는 낙상 위험을 증가시킬 수 있습니다.
- 보행 및 이동성 악화—30세가 넘어가면 힘과 지구력이 10년에 10%씩 감소합니다.
- 시력 악화—시력이 좋지 않을 경우 장애물을 발견하기가 더욱 어려워집니다.
- 발 문제—일반적인 통증, 굳은살, 긴 발가락 변형, 궤양 및 발톱 변형은 균형적 어려움과 낙상 위험을 증가시킵니다.





자택 환경 위험 요소

- 약한 조명—조명이 약하거나 어두울 경우 가고자 하는 곳을 보기가 더욱 어려워집니다.
- 걸려 넘어질 위험 요소—고정되지 않은 카펫, 전선, 어질러진 물건, 고르지 않은 바닥은 모두 걸려 넘어질 위험이 있는 가장 일반적인 요소입니다.
- 안전 설비 부족—난간과 손잡이는 낙상 위험을 감소시킬 수 있습니다.
- 미끄러운 바닥—젖어 있거나 광을 낸 바닥은 낙상 위험을 증가시킵니다.

행동 및 생활 양식 요소

- 낙상에 대한 두려움—최근 낙상 환자의 70%는 낙상에 대한 두려움을 보고했으며, 그중 50%는 이러한 두려움으로 인해 활동이 제한 또는 중단될 수 있어 낙상 위험이 증가합니다.
- 영양 부족—비타민 D 부족은 근육 약화, 골다공증, 보행 형태 이상을 초래할 수 있습니다.
- 서두르기 또는 멀티 태스킹—서두를 경우 발을 헛디디거나 걸려 넘어지거나, 낙상할 가능성이 증가합니다.
- 보조 장비 미사용—지팡이, 보행 보조기, 기타 지원 도구 또는 알맞은 신발을 사용하지 않을 경우 불안정을 유발할 수 있습니다.

위험 대응

낙상은 흔히 발생하지만, 피할 수 없는 일은 아닙니다. 인식 및 간단한 절차를 통해 자택에서 더욱 안전하게, 자신감을 가지고 생활할 수 있습니다.

1. 힘과 균형 감각을 기르기 위해 활동적으로 생활하기
2. 주기적으로 시력 및 청력 검사받기
3. 낙상 관련 부작용을 파악하기 위해 의사와 약물 검토하기
4. 어질러진 물건과 걸려 넘어질 위험 요소를 제거하고 조명을 밝게 하며, 손잡이를 설치해 더욱 안전한 자택 만들기
5. 미끄럼 방지용 밑창이 있는 적절한 신발 착용하기
6. 필요시 보조 장비 사용하기
7. 담당 의사 또는 돌봄 제공자와 낙상 위험에 관해 이야기 나누기



자택 안전 평가

실외

- | | |
|---|---|
| 정면 계단에 난간이 있습니까? 고정되어 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 측면과 뒷쪽 계단에 난간이 있습니까?
고정되어 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 계단에 부서진 곳이 없고, 평평하며 쉽게
올라갈 수 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 자택 주변의 통로는 보행 보조기 또는 지팡이를
사용할 수 있을 만큼 평평하고 넓습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 통로에 과도하게 자란 나무나 관목이 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 각 출입구의 문턱 높이가 현관이나 첫 번째 계단과 차이가 나지
않아 자택을 드나들 때 올라서거나 내려서지 않아도
됩니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |

입구 및 복도

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 계단과 복도는 보수가 잘 되어 있으며 어질러진 물건이 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 입구 조명은 밝습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 미끄러지거나 말릴 수 있는 소형 러그나 현관 매트가
없습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 조명 스위치가 쉽게 손에 닿습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |

거실

- | | |
|--|---|
| 통로는 쉽게 걸어 다닐 수 있을 만큼 깨끗하고 넓습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 코드와 전선은 고정되어 있고 통로에서 벗어나 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 모든 카펫과 소형 러그에 테이프가 붙여져 있거나, 고정되어 있거나,
뒷면이 미끄럼 방지 재질입니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 가구는 안정적이며 쉽게 앉았다 일어설 수 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 의자에 앉거나 설 때 지지를 위한 팔걸이가 있습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |
| 조명이 충분히 밝고 조명 스위치가 쉽게 손에 닿습니까? | ☐ 예 ☐ 아니요 |

침실

램프 또는 조명 스위치가 침대에서 쉽게 손이 닿을 만한 거리에 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

화장실까지의 통로를 비추는 야간등이 설치되어 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

침대 높이는 앉았다 일어서기에 안전하고 편한 수준입니까? ☐ 예 ☐ 아니요

전화기 또는 비상 경보 장치가 침대 가까이 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

바닥과 통로, 특히 침대 주변에 어질러진 물건, 코드, 고정되지 않은 러그가 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

욕실

욕실 입구는 보행 보조기 또는 지팡이를 사용할 수 있을 만큼 넓습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

변기 근처와 욕조 또는 샤워실 안에 손잡이가 설치되어 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

변기 높이는 편안한 수준이거나 필요시 높일 수 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

욕조는 쉽게 들어가고 나올 수 있을 만큼 낮습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

욕조나 샤워실 안에 미끄럼 방지 매트 또는 스트립이 설치되어 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

샤워용 의자 또는 욕실 의자, 손으로 잡고 사용하는 샤워기가 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

욕실 또는 샤워실 밖의 욕실 매트 뒷면이 미끄럼 방지 재질입니까? ☐ 예 ☐ 아니요

조명 밝기가 충분합니까(야간 포함)? ☐ 예 ☐ 아니요

주방 및 식사 공간

발판을 사용하지 않고도 선반 위나 캐비닛에 있는 자주 사용하는 물건을 쉽게 꺼낼 수 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

손잡이가 튼튼한 발판이 있어 높이 있는 물건을 꺼내기 위해 의자나 안정적이지 않은 사다리를 사용할 필요가 없습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

바닥에 옆질러질 만한 물체 또는 걸려 넘어질 수 있는 위험 요소가 없습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

요리 및 음식 준비 공간의 조명은 밝습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

식사용 의자는 팔걸이가 튼튼하고 바퀴가 없습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

냉장고는 안정적이며 열기가 쉽습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

응급 구조대원이 필요할 때 확인할 수 있는 약물 정보가 기재된 카드가 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

계단 및 단차

계단 양옆으로 난간이 단단히 고정되어 있습니까? 난간이 계단 맨 위부터 아래까지 이어져 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

계단이 평평하고 쉽게 올라갈 수 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

계단과 계단 통로에 물건이 없이 깨끗합니까? ☐ 예 ☐ 아니요

계단 조명이 밝고, 계단 맨 위와 아래에 조명 스위치가 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

반려동물

반려동물이 있는 경우 밥그릇과 물그릇이 통로를 벗어난 곳에 있습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

반려동물의 목줄에 종이 달려 있어 반려동물의 위치를 알 수 있고, 반려동물에 걸려 넘어질 위험이 없습니까? ☐ 예 ☐ 아니요

통로와 계단에 반려동물 장난감이 없이 깨끗합니까? ☐ 예 ☐ 아니요

낙상 위험 자가 평가

잠시 시간을 내어 아래 질문에 답하십시오. 본 자가 평가를 통해 낙상 위험과 예방 조치를 이해할 수 있습니다. 체크한 항목이 많을수록 낙상 위험이 증가합니다.

- ☐ **전년도에 낙상 경험이 있습니까?**
낙상 경험이 있는 사람은 재낙상 확률이 더욱 높습니다.
- ☐ **발이 안정적이지 않다고 느꼈거나, 안전하게 돌아다니기 위해 지팡이 또는 보행 보조기 사용을 권고받은 적이 있습니까?**
불안정한 느낌을 받거나 지팡이 또는 보행 보조기 사용을 권고받은 사람은 이미 낙상 위험이 더욱 높을 수 있습니다.
- ☐ **낙상이 걱정되십니까?**
낙상에 대한 두려움은 우울감과 건강 및 자립성 저하의 악순환을 초래할 수 있습니다.
- ☐ **팔을 쓰지 않거나 연석에 발을 올리지 않고서는 의자에서 일어나기가 어려우십니까?**
다리 힘이 약해질 경우 낙상 위험 순간에 다시 균형을 잡을 수 있는 능력이 감소합니다.
- ☐ **다리 감각의 일부가 사라졌습니까?**
발 마비 증상은 비틀거리는 현상과 낙상으로 이어질 수 있습니다.
- ☐ **종종 급히 화장실에 가셔야 합니까?**
급히 욕실로 이동할 경우, 특히 야간에는 낙상 위험이 증가합니다.
- ☐ **매일 네 종류 이상의 약물을 복용하십니까?**
약물의 상호작용으로 인해 흔히 어지러움이 증가하고 근력이 감소합니다.
- ☐ **주당 운동 횟수가 세 번 미만이십니까?**
신체 활동은 다리 힘을 유지시키고 낙상 위험을 크게 감소시킵니다.
- ☐ **마지막 시력 검진 후 일 년이 넘게 지났습니까?**
낙상 위험을 최소화하기 위해서는 적절한 안경 처방이 필수입니다.
- ☐ **어려운 활동에 대한 지원을 요청하기가 망설여지십니까?**
도움을 요청하는 일은 약함의 표시가 아닌 지혜로운 태도입니다.

지역 자원

낙상 예방을 위한 운동 및 피트니스

SilverSneakers

65세 이상의 성인을 위해 고안된 건강 및 피트니스 프로그램으로, 많은 Medicare Advantage 플랜에 포함되어 있습니다. 목표는 신체와 마음, 정신을 튼튼하게 유지하는 데 도움을 드리는 것입니다. 주기적인 신체 활동은 심장과 뇌, 뼈, 근육, 관절을 건강하게 유지해 줍니다.

피트니스 센터, 실시간 온라인 피트니스 수업, 사전 녹화된 운동 영상이 담긴 주문형 영상 라이브러리를 통해 제공됩니다.

자격 요건을 확인하거나 수업을 찾는 데 도움이 필요할 경우 tools.silversneakers.com에 방문하거나 866-584-7389번으로 전화하십시오.

장소

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350



낙상 예방을 위한 운동 및 피트니스

Shape Up!

King County 내 참여 지역사회 및 고령층 센터 여섯 곳에서 각자에게 맞는 건강한 공동체를 찾아 보십시오. 활력 강화(Shape Up) 프로그램은 50세 이상의 성인이 단체 신체 활동 수업에 참여할 경우 할인을 제공하여 활동성을 유지하도록 도와드립니다. 주당 3~5회 신체 활동에 참여할 경우 낙상 위험 감소에 도움이 될 수 있습니다.

Shape Up에 관한 자세한 정보는 kingcounty.gov/shapeup에 방문하거나 206-684-4240번 또는 206-233-7138번으로 전화해 확인하십시오.

장소

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



낙상 예방을 위한 운동 및 피트니스

EnhanceFitness

피트니스 강화(EnhanceFitness, EF)는 가격이 저렴한 증거 기반의 단체 운동이자 낙상 예방 프로그램으로, 피트니스 수준이 각기 다른 고령층의 활동성과 에너지, 자신감 향상에 도움이 됩니다.

장소

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

자택 안전 평가 및 개선

한 걸음 앞으로(One Step Ahead) - King County 응급 의료 서비스 (Emergency Medical Services, EMS)

자택 안전 평가 대상:

- 지원형 주거 시설, 요양원, 성인 가족 보호 시설에 거주하지 않거나
호스피스 서비스를 이용하고 있지 않은 분
- King County 주민(Seattle 제외)
- 50세 이상인 분
- 보조 장비 없이 보행 가능한 분
- 지난 6개월간 낙상으로 인해 911로 전화한 경험이 있는 분

fallprevention.ems@kingcounty.gov로 이메일을 보내주시거나
206-263-8544번으로 전화해 주십시오.

이동 및 보조 장비

MSHH Donor Closet—저렴한 가격의 개량된 의료 장비

409 Howell Way, Edmonds

425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma

253-327-1033

Bellevue Healthcare—이동 및 의료 장비 대여

또는 구매

2015 152nd Ave NE, Redmond

425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment Center의 이동 장비로,
가능한 범위 내의 기부 방식으로 운영

15411 NE 95th St, Redmond

425-628-1751



Bellevue Fire Department

응급 구조요원이 필요로 할 경우에 대비해 본 정보를 최신으로 유지하고, 쉽게 찾을 수 있는 장소에 두십시오.

냉장고 카드

카드 작성 또는 갱신 날짜: _____ 생년월일 _____

이름 _____ 전화 _____

주소 _____

비상 연락처

1. 이름 _____ 전화 _____

2. 이름 _____ 전화 _____

주치의 _____ 전화 _____

선호 병원 _____

약물 알레르기 _____

소생술 시행 여부 ☐ 예 ☐ 아니요 '아니요'에 해당할 경우 '소생술 금지'

(Do Not Resuscitate, DNR) 지시서는 어디에 있습니까? _____

현재 복용 약물	복용 사유
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-KO



대체 양식, 통역사 또는 합리적인 편의 사항을 요청하려는 경우 최소 48시간 전에 425-452-6892번(음성)으로 전화하거나 이메일 (fire_prevention@bellevuewa.gov)을 보내주시기 바랍니다. 개선에 관한 불만 사항이 있는 경우 City of Bellevue 미국 장애인법 (Americans with Disabilities Act, ADA) 타이틀 VI, 공정 기회 담당관에게 ADATitleVI@bellevuewa.gov로 연락하시기 바랍니다.

