

세종에서 안전하게 오래살기

Vol.19

낙상 편



CONTENTS

안전그래픽으로 보는 낙상 안전사고 현황

- SAFETY GRAPHIC

낙상 안전지침서

- SAFETY MANUAL

안전을 책임지는 세종특별자치시 정책

- SAFETY TIP

06

02

04

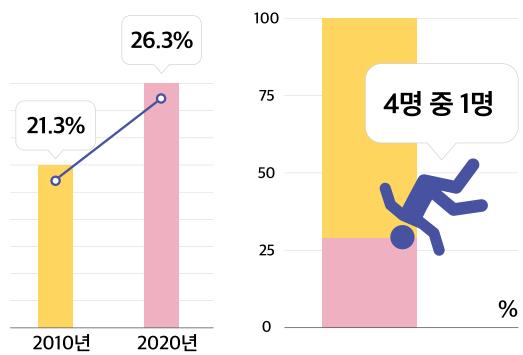
안전그래픽으로 보는 낙상 안전사고 현황

365일 조심해도 넘치지 않는 안전사고 '낙상'

낙상이라고 하면 발을 헛디며 넘어지는 모습을 떠올리게 마련이지만 낙상은 생각보다 위험적인 안전사고입니다. 자칫 뼈 손상으로 이어질 수도 있고, 심각한 뼈 손상을 입게 되면 독립적인 보행이 힘들어지고 조기 사망 위험까지 높아질 수 있습니다. 낙상 안전사고 현황을 살펴봄으로써 언제, 어떻게 조심해야 낙상 안전사고를 예방할 수 있는지 살펴보겠습니다.

자료 출처 | 질병관리청

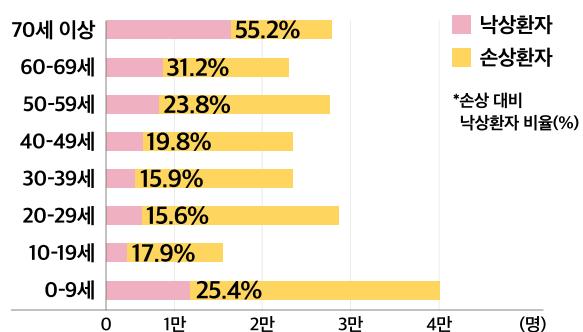
낙상 환자 발생 추세



2015년을 제외하고 낙상 환자는 매년 증가하는 추세이며, 응급실에 방문하는 손상 환자 4명 중 1명은 낙상 환자입니다.

자료 출처 | 응급실손상환자심층조사(23개 병원 응급실 방문 손상환자 대상)

낙상 환자, 손상 환자



응급실에 온 낙상 환자 중 18.3%는 입원하며, 70세 이상은 35.7%가 입원합니다. 특히 70세 이상 손상 환자 중 절반 이상이 낙상 환자입니다.

노인 낙상의 위험 요인

신체적 요인



환경적 요인



낙상은 특히 노인에서 발생률이 높고, 노인남성보다 노인여성에서 더 많이 발생합니다(노인여성 19.4%, 노인남성 11.2%). 낙상으로 인한 골절은 노인여성에서 2배 더 발생하지만 사망률은 노인남성이 노인여성보다 49% 높습니다. 낙상으로 인한 심각한 손상은 나이가 많을수록 더 많은데, 85세 이상에서는 65~75세보다 4~5배 정도 더 많이 심한 손상이 발생합니다.

낙상 발생 장소

낙상의 원인

- 1위 | 바닥이 미끄러워서(28.5%)
- 2위 | 다리를 접지르거나 부딪힘, 급한 경사 등 기타(25%)
- 3위 | 어지럼증, 보도나 문턱에 걸려서(17.9%)

낙상 시 부상 종류

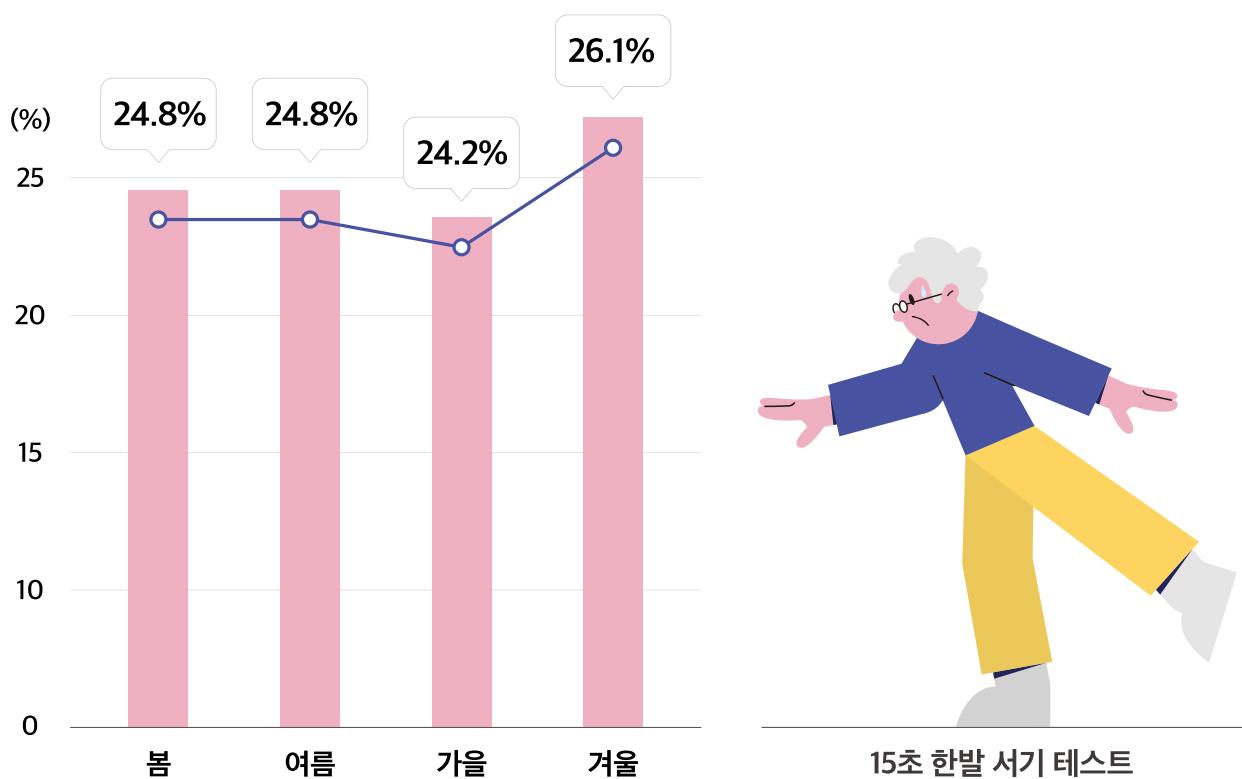
- 1위 | 골절(38.9%)
- 2위 | 열상(33.3%)
- 3위 | 인대 손상 등 염좌(16.7%)

낙상으로 골절되기 쉬운 부위

- 무릎(38.9%) | 근육이 약해진 상태에서는 체중 부하를 견디지 못해 골절되기 쉬워요.
- 허리(16.5%) | 노인은 허리 주변 근육이 약해 척추가 손상될 우려가 있어요.
- 어깨(16.5%) | 인대 손상을 동반합니다. 골절 시 부위가 움직이지 않도록 주의해야 해요.
- 머리(5.6%) | 뇌출혈 발생시 의식장애 위험이 있으며 심하면 사지마비가 올 수 있어요.

자료 출처 | 대한노인재활의학회·생명보험협회·손해보험협회

어르신들의 낙상 사고는 계절과 상관없이 발생



낙상 환자는 계절과 관계 없이 꾸준히 발생하고 있어 더욱 주의가 필요합니다. 노년층(65세 이상)은 20~30대에 비해 균형 감각이 최대 80% 떨어지는 만큼, 평소 균형 감각을 키우는 운동을 하면 도움이 됩니다.

TIP. 15초 한발 서기 테스트

눈을 뜯 상태로 한 발로 15초 이상 서 있을 수 있으면 신체 균형을 잘 잡는 상태지만, 15초 미만이라면 중심이 불안정해 넘어지기 쉬운 상태이니 주의해야 해요. 한발 서기 테스트를 매일 반복하다 보면 균형 감각도 좋아질 겁니다.

다치지 않도록 기억해 두세요

낙상은 넘어지거나 떨어져서 몸을 다치는 것으로, 높은 곳에서 떨어지는 추락과 걸려 넘어지거나 미끄러져 넘어지는 것을 모두 포함합니다. 모든 연령에서 발생할 수 있지만 특히 노인에서 발생률이 높아 주의가 필요합니다. 낙상 환자의 사고 발생 장소를 보면 거실(18.8%), 화장실(15.9%), 방·침실(15.7%)이 주를 이루었고 계단(15.6%)과 옥외공간(6.6%) 그리고 사무실 등 그 외 장소(27.5%)로 실내에서 발생하는 경우가 많았습니다.

자료 출처 | 질병관리청

1. 바닥의 물건을 정리해야 안전해요.



집에서도, 사무실에서도 바닥은 비워둬야 안전해요. 발에 걸릴 수 있는 전선은 바닥 모서리 쪽에 잘 고정해 두고, 밟히거나 부딪힐 수 있는 물건 등을 수납장이나 창고 등에 잘 정리해서 넘어지지 않도록 해주세요.

3. 가구는 고정하면 더 안전해요.



넘어질 위험이 있는 가구는 벽에 고정하고, 서랍장은 무거운 물건을 아래쪽에 수납하는 것이 좋아요. 어린이들이 침대, 소파, 가구 등에 올라가지 않도록 반복해서 주의시켜야 합니다. 가구 모서리마다 부딪힘 방지 용품을 부착하면 한층 더 안전하게 사용할 수 있어요.

2. 어두운 장소에 조명을 달아요.



계단, 침실, 옥실, 창고, 지하실 모서리 등 어두운 곳에는 조명을 달아 헛디뎌서 넘어지는 일이 없도록 해요. 또 조명이 어둡거나 수명이 다한 전구는 바로 교체하며, LED 조명처럼 밝은 전구로 교체해주세요.

4. 물기가 많은 화장실 바닥에는 매트를 놓아요.



옥실 바닥에 미끄럼 방지 매트 또는 스티커를 부착해요. 변기 옆과 옥조 벽에 손잡이를 설치하고, 화장실 문 앞 깔개는 미끄럼 방지가 되어 있는 것으로 바꿔 주세요. 화장실에서 나올 때 물기가 있으면 바로 닦아 제거해주세요.

간단한 스트레칭과 운동으로 낙상을 예방해요 | 매년 65세 이상 노인 중 30%가 낙상을 경험해요

낙상 예방 운동 하루 2번 이상, 주 2회, 최소 6개월 이상 하는 것이 좋아요.

스트레칭(목, 허리, 몸통)

- 목을 앞, 옆, 뒤로 5초씩 스트레칭 하기.
- 오른팔을 옆으로 들어서 오른쪽 허리 8초간 늘리기. 이후 반대쪽도 동일하게 수행, 총 2회 진행.
- 양손을 깎지 꺼서 머리 위로 들기. 8초 동안 몸통을 시계 방향으로 돌리기 2회 반복. 이후 반대쪽도 동일하게 수행.

주먹 쥐었다 퍼기(챔챔운동)

- 양손을 5초 동안 힘을 주어 주먹 쥐었다 퍼기 총 10회 반복.

어깨 운동(팔로 앞, 옆으로 원 그리기)

- 양손을 주먹 쥐고 팔을 어깨 높이만큼 앞으로 뻗고 천천히 시계 방향과 반시계 방향으로 5번씩 원 그리기.

제자리 무릎 들기

- 양발을 모으고 선 상태로 양손은 허리 잡기.
- 호흡을 내쉬며 오른쪽 무릎을 가슴 높이까지 들기. 이어서 왼쪽 무릎도 가슴 높이까지 들어올리기(1분 동안 수행하거나 양 무릎 들어올리기 1회 기준 20회 수행).

5. 규칙적인 운동으로 낙상을 예방해요.



젊은 연령과 비교했을 때 노인은 낙상으로 인한 입원률이 8배 높아요. 따라서 평소 규칙적인 운동으로 근력과 균형감각을 강화시키고 정기적인 시력 검사를 통해 주변을 잘 볼 수 있도록 안경을 착용하세요. 복용 중인 약에 혼기증을 일으키는 것이 있는지 확인하고 주의하는 것이 좋아요.

7. 미끄러운 도로에는 도심형 아이젠을 이용해 보세요.



곧 다가올 겨울을 대비해 도심형 아이젠을 미리 준비해 두는 것도 겨울철 낙상 예방에 도움이 되어요. 장갑을 착용하더라도 넘어질까 무섭다면 도심형 아이젠을 부착해 미끄러져 넘어지지 않도록 주의해요.

6. 주머니 대신 장갑을 착용해요



꽁꽁 언 빙판길은 물론 바나 물에 젖어 미끄러운 대리석 바닥 등에서는 미끄러져 넘어질 위험이 커요. 이때는 반드시 주머니에서 손을 빼고 걸어야 혹시 넘어지더라도 큰 부상을 막을 수 있어요. 겨울에는 손 시럽다고 주머니에 손을 넣는 대신 장갑을 착용하는 것이 낙상 부상을 예방합니다.

8. 낙상사고 시 이렇게 대응하세요.



낙상사고 시 몸을 움직일 수 있을 때에는 다친 부위에 최대한 자극이 가지 않도록 천천히 일어나 도움을 요청하세요. 일어날 수 없을 때는 가능한 통증이 없고, 편안한 자세로 119에 연락해요.

세종시민의 생애주기별 안전교육

찾아가는 시민안전교실

낙상은 일상생활 중 많이 발생하는 사고로, 생활 속에서의 예방이 중요합니다. 세종시는 시민의 일상생활 속 안전사고를 예방하고, 사고 대처 능력을 향상하기 위해 「찾아가는 시민안전교실」을 운영하고 있습니다.

원하는 곳에서 안전교육을 듣고 낙상은 물론 다양한 안전사고를 예방해보세요!

「찾아가는 시민안전교실」, 이렇게 운영돼요 | 세종시 공지사항을 꼭 확인해주세요!

개 요 연 2회 운영되며, 안전문야별 교육강사가 직접 방문하여 강의 및 실습 프로그램 제공

신청대상 세종시민 및 세종시 소재 교육을 희망하는 기관·단체

* 영유아(어린이집, 유치원), 장애인, 노인, 다문화가족, 전통시장 상인회 등

신청방법 1. '세종시청 홈페이지>세종소식>공지사항'의 "찾아가는 시민안전교실" 교육신청 공지 확인

2. 교육신청서, 교육희망 신청 내역서 다운로드 후 작성

3. 작성된 신청서와 내역서를 담당자 e-mail로 제출하고 전화 통보

* e-mail: songjh@korea.kr / ☎ 044-300-3621~3624

4. 교육대상 확정 발표일을 확인하고, 발표일에 "찾아가는 시민안전교실" 교육일정 공지 확인

교육내용 교육희망 신청 내역서에 따라 찾아가는 시민안전교실 안전문야 전문강사 방문하여 강의 및 실습

1시간 이내(신청 기관·단체의 사정에 따라 조정 가능) 교육 진행

「찾아가는 시민안전교실」 교육분야

교육분야	교육과목
생활안전	시설안전, 승강기안전, 화재안전, 전기안전, 가스안전, 작업안전, 여가활동안전, 수상안전 등
교통안전	보행안전, 이륜차안전, 자동차안전, 대중교통안전 등
자연재난안전	재난대응, 기후성 재난, 저질성 재난 등
사회기반체계안전	환경안전, 생물테러안전, 방사능안전, 에너지안전, 정보통신안전 등
범죄안전	폭력안전, 유괴·미아안전, 성폭력안전, 사기범죄안전 등
보건안전	식품안전, 중독안전, 감염안전, 응급처치, 자살예방 등

세종시민의 안전을 위해 강사가 되어주세요 | 안전은 나눌수록 커져요

강사모집 매년 15명의 시민안전교실 교육 강사 모집

자격요건 1. 세종특별자치시 생활안전지도사 양성과정 수료자
2. 안전교육과정 수료 후 관련 자격증을 취득한 자

우대사항 1. 행정안전부 안전교육 전문인력으로 등록된 자
2. 안전교육 관련 수상 경력이 있는 자

모집방법 세종시청 홈페이지를 통해 공개 모집하며, 1차 서류심사, 2차 면접심사를 통해 선정

※ 자세한 내용은 세종시청 홈페이지(www.sejong.go.kr) 참고

세종시민을 위해 세종시가 다 책임질게요

세종시 시민안심보험

세종시 시민안심보험 개요

피보험자

세종시에 주민등록을
두고 있는 모든 시민
(등록외국인 포함)

보험기간

2023.4.29
~
2024.4.28(1년)

보험료

세종시청에서
일괄 가입·납부

보험금 청구

보험청구서,
주민등록등(초)본,
신분증, 통장 사본 등

※ 자세한 사항은 보험사로 문의(시민안심보험 통합접수센터 1522-3556)

※ 사고 사실을 안 날로부터 3년 이내 청구 가능(상법 제662조)

세종시 시민안심보험

보험 항목	보장내용	보장금액
자연재해사망	자연재해(일사병, 열사병 포함)로 인해 사망한 경우	1,000만 원
사회재난사망(감염병 제외)	사회재난(감염병 제외)로 인하여 사망한 경우	1,000만 원
폭발·화재·붕괴·사태 상해 사망	폭발, 화재, 붕괴, 사태 사고로 상해사망한 경우	1,000만 원
폭발·화재·붕괴·사태 상해후유장해	폭발, 화재, 붕괴, 사태 사고로 상해 후유장해가 발생한 경우	1,000만 원 한도
대중교통 이용 중 상해 사망	대중교통 이용 중 상해 사망한 경우(전세·마을버스 포함)	1,000만 원
대중교통 이용 중 상해후유장해	대중교통 이용 중 상해후유장해가 발생한 경우(전세·마을버스 포함)	1,000만 원 한도
어린이보호구역 교통사고 부상 치료비	만12세 이하 시민이 어린이보호구역으로 지정한 지역에서 교통사고로 부상 시, 부상 등급에 따라 지금	1,000만 원 한도 (부상 등급 1급-14급)
노인보호구역 교통사고 부상 치료비	만65세 이상 시민이 노인보호구역으로 지정한 지역 내에서 교통사고로 인해 부상시 부상등급에 따라 치료비 지급	1,000만 원 한도 (부상 등급 1급-14급)
개물림 사고 응급실 내원 치료비	국내에서 발생한 개물림 사고의 직접 결과로써 응급실에 내원하여 진료를 받은 경우	정액 10만 원

2023년 추가된 보장 내용

상해사망(교통상해 등 제외)	상해(낙상, 열상, 추락 등)의 직접 결과로 사망한 경우	1,000만 원
상해후유장해(교통상해 등 제외)	상해(낙상, 열상, 추락 등)로 장해분류표에서 정한 각 장해지급률에 해당하는 장해 상태가 된 경우	1,000만 원 한도

*만15세 미만자는 사망보험 제회 [상법 제732조(15세미만자등에 대한 계약의 금지)] *상해사망 및 상해후유장해 보장항목은 '23년 7월 20일 이후 발생한 사고에 적용

COVER STORY

안에서도, 밖에서도 도심에서도, 야외에서도 낙상을 조심하세요.

낙상사고는 높은 곳에서 떨어지는 추락 또는 미끄러지거나 넘어지는 사고를 말합니다. 고령자 낙상사고의 경우 미끄러지거나 넘어지는 사고의 비율이 81.3%로 나타났습니다. 연령별로 분석해 보니 75세~79세의 낙상사고가 3,248건으로 가장 많이 발생했고, 80세~84세 3,223건, 70세~74세 2,703건 등의 순서였습니다. 소비자위해감시시스템에 접수된 낙상사고의 74.0%가 주택에서 발생했고, 욕실 바닥에서 미끄러지거나 침대에서 떨어지는 사례가 많았다고 합니다. 농촌 지역에서는 경운기(35.0%)와 사다리(51.9%)에서 가장 많은 낙상사고가 발생했고 무엇보다 고령자의 낙상사고는 단순 골절에 그치지 않고 생명에 지장을 줄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

세종시는 도심과 농촌 지역이 함께 있는 도·농 복합도시입니다. 발전이 지속되는 도시이다 보니 곳곳에서 공사 현장을 마주할 수 있어 조심해야 합니다. 농촌 지역의 경우 고령화 속도가 빨라지고 있어 고령자의 낙상사고도 안심할 수 없습니다. 집 안이라고 해서 낙상사고가 일어나지 않는 것은 아니기에 실내에서도 조심하지 않으면 안전사고가 일어날 수 있다는 것을 기억하세요.

하지만 언제 어디서든 조심하면 낙상사고를 피해갈 수 있습니다. 실내에서는 발에 걸리기 쉬운 물건들을 정돈하거나 미끄럼방지 패드를 설치하고, 거리에서는 스마트폰 보다 주변 상황을 눈여겨 보는 것이지요. 또 고령자의 경우 정기적인 눈 건강 확인과 간단한 체조를 통해 낙상사고를 예방할 수 있습니다.

이에 이번 호의 주제를 '낙상'으로 선정하고 집 안에서도 밖에서도, 도심이나 야외에서도 낙상 안전사고를 예방하는데 도움이 될 안전 정보를 담았습니다. 안전 문화매거진 <세종에서 안전하게 오래 살기>의 열아홉 번째 이야기, '낙상'편을 통해 세종시민 누구나 건강하고 안전한 일상을 누릴 수 있기를 바랍니다.

발행 세종특별자치시 시민안전실 안전정책과

발행일 2023년 12월

문의 안전정책과
044-300-3613~4

기획 대전세종연구원 도시안전연구센터

디자인·제작 안전디자인연구소 OSafe

안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>는 세종특별자치시, 안전도시위원회, 대전세종 연구원 도시안전연구센터, 안전디자인연구소 OSafe(OSAFE)와의 협업을 통해 제작되었습니다. 본 매거진의 발간으로 안전의 중요성에 대해 더욱 깊이 공감할 수 있도록 돋는 것은 물론, 안전에 관해 꼭 필요한 정보를 공유하며 '세상에 도움이 되는 가치'를 만들고자 합니다.



QR code

홈페이지(sejong.go.kr)와
QR 코드로도 안전문화매거진
<세종에서 안전하게 오래살기>를
만나실 수 있습니다.