Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

낙상 방지를 위한 조치

이 자료에서는 MSK에 내원해 있는 동안과 집에 있을 때 낙상을 방지하기 위한 조치를 설명합니다.

낙상

낙상은 매우 위험하지만 낙상을 방지할 수 있는 방법이 많이 있습니다. 낙상을 겪는 경우 치료가 지연되고 입원 기간이 길어질 수 있습니다. 또한 자기공명영상(MRI) 스캔과 같은 더 많은 검사가 필요하게 될 수 있습니다. 진행 중인 암 치료로 인해 낙상 가능성과 그로 인한 부상 가능성이 증가할 수 있습니다.

낙상을 유발할 수 있는 요인

누구든 넘어질 수 있지만, 몇몇 요인들로 인해 낙상 가능성이 높아질 수 있습니다. 다음과 같은 경우 낙상 위험이 더 높습니다.

- 60세 이상인 경우.
- 이전에 낙상한 경험이 있는 경우.
- 낙상에 대한 두려움이 있는 경우.
- 기운이 없거나 피로감이 있는 경우 또는 잘 잊어버리는 경우.
- 다리 또는 발에 얼얼함 또는 저린 느낌이 있는 경우.
- 걷기 힘들거나 걸음이 불안정한 경우.

- 잘 볼 수 없는 경우.
- 잘 들을 수 없는 경우.
- 현기증이 느껴지거나 어지럽거나 혼란스러운 경우.
- 보조기나 지팡이를 사용하는 경우.
- 우울감(매우 슬픈 느낌) 또는 불안감(심한 걱정이나 두려움)이 있는 경우.
- 최근에 마취제(잠이 들게 하는 약)를 이용한 수술을 받은 경우.
- 다음과 같은 의약품을 복용하는 경우.
    - 완하제(배변을 유발하는 약).
    - 이뇨제(워터 필).
    - 수면제.
    - 발작을 예방하는 의약품.
    - 우울감과 불안감을 줄이는 일부 의약품.
    - 진통제(예: 아편계 의약품).
    - 정맥(IV) 수액(정맥 주입 방식).
    - 졸음이나 현기증을 느끼게 하는 의약품.

비처방약과 처방약을 포함하여 복용 중인 모든 약을 MSK 의료진에게 알려주십시오. 일부 의약품은 낙상 위험을 높일 수 있습니다.

MSK 내원 중 낙상을 방지하는 방법

Please visit www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk to watch this video.

다음 팁이 MSK 내원 중 안전을 지키고 낙상을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 움직이는 데 도움을 줄 수 있는 사람과 함께 내원하십시오.
- 휠체어나 지팡이와 같은 보조 기구를 사용하고 있다면 내원 시 가지고 오십시오.
- 안전하고 몸을 잘 지탱할 수 있는 신발을 착용하십시오. 예를 들어 굽이 낮은 신발, 얇고 단단한 미드솔이 깔린 신발, 미끄럼 방지 밑창이 있는 신발, 신발을 묶는 데 끈이나 Velcro®를 사용하는 신발 등이 있습니다. 뒷부분이 트인 신발은 착용하지 마십시오. 안전한 신발을 선택하는 자세한 방법은 *How To Choose Safe Shoes to Prevent Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes)을 참조하십시오.
- MSK 내원 중 도움이 필요하면 보안 요원이나 프론트 데스크 직원과 같은 병원 직원에게 요청하십시오. 내원 중 사용할 수 있도록 휠체어를 가져다 줄 수도 있습니다.
- 탈의실이나 화장실에 있는 동안 다른 사람의 도움을 받으십시오. 도와줄 사람이 없으면 안내 데스크에 얘기하십시오. 도와드릴 수 있는 간호사를 연결해 드릴 것입니다.
- 화장실에 있는 동안 그랩 바를 사용하십시오.
- 누워 있다 일어날 때에는 침상 또는 검사대 옆에 앉아 있다가 일어서

십시오.

- 앉았다가 일어날 때 서두르면 안 됩니다. 균형을 잃지 않도록 천천히 일어서야 합니다.
- 현기증이 느껴지거나 기운이 없으면 다른 사람에게 도움을 요청하십시오. 화장실에 있는 경우에는 호출 벨을 눌러 도움을 요청합니다.

집에서 낙상을 방지하는 방법

다음 팁이 집에 있는 동안 안전을 지키고 낙상을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 동선에 장애물이 없도록 가구를 배치하십시오.
- 밤에는 야간등을 켜 놓거나 손전등을 가까운 곳에 두십시오.
- 바닥에서 러그나 그 외 제대로 고정되지 않은 물품을 치우십시오. 바닥이 미끄러워 러그를 사용하려는 경우에는 바닥에 잘 부착되는 러그를 사용하고 가장자리의 마감이 깔끔하고 장식용 솔이 없는 제품을 선택하십시오.
- 화장실이 침실(또는 대부분의 시간을 보내는 곳) 가까이에 있지 않은 경우 에는 코모드를 준비하십시오. 코모드는 집 어디에든 놓아 둘 수 있는 휴대용 변기의 일종입니다. 화장실까지 걸어갈 필요가 없도록 가까운 곳에 두십시오.
- 화장실 옆과 샤워실 안에 그랩 바와 핸드레일을 놓아 두십시오. 수건걸이를 잡고 몸을 일으키지 마십시오. 수건걸이는 체중을 지탱할 정도로 튼튼하지 않습니다.
- 욕조나 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 스티커를 부착하십시오.

- 샤워하는 동안 앉아 있을 수 있도록 샤워용 의자와 손에 쥐고 사용할 수 있는 샤워 헤드를 구매하십시오.
- 누워 있다 일어날 때에는 몇 분 정도 앉아 있다가 일어서십시오.
- 주방과 화장실 수납장의 물품을 꺼낼 때 너무 높은 곳에 있어 다리를 들거나 너무 낮은 곳에 있어 몸을 구부릴 필요가 없도록 어깨 높이에 두십시오.
- 신체의 활력을 유지하십시오. 걷기와 같은 간단한 일상 활동이 근력을 기르고 안전하게 움직이는 데 도움이 될 수 있습니다.

낙상 위험이 있다고 걱정되면 담당 의료진과 상의하십시오.

추가 자료

집에서 낙상을 방지하는 자세한 방법은 미국 질병 통제 예방센터(CDC) 소책자, *Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults(안전 점검: 고령자를 위한 가정 내 낙상 예방 체크리스트)*를 참조하십시오. 이 소책자는 영어와 스페인어로 제공되며 www.cdc.gov/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf에서 확인하거나 800-232-4636(800-CDC-INFO)으로 전화를 걸어 받아볼 수 있습니다.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와
오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on September 3, 2025
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다