

# 스텝핑 온(Stepping On)

자신감 함양 및 낙상 위험 감소

## 세션 6

1. 오늘 세션 소개
2. 과제 검토
3. 초청 연사 강연: 약물 복용과 낙상
4. 물리치료사가 지도하는 근력 및 균형 운동

## 휴식

5. 움직임 숙달 경험담
6. 수면 개선
7. 과제

약물 부작용에 대해  
물어보십시오. 자신의  
몸에 관한 중요한 문  
제입니다.

근력과 균형 감각이 향  
상되면 걸기가 수월해  
집니다.

## 낙상 예방 및 복용 약물 관리

### 약물과 낙상

다음과 같은 이유로 낙상 위험이 높아질 수 있습니다.

- 낙상 위험이 증가되는 것으로 알려진 약물 복용
- 일반적인 약물 4가지 이상 단순 혼용 복용

### 약물이란 무엇입니까?

약물은 정제, 캡슐, 피부 패치, 내복액, 안약, 스프레이, 흡입제, 크림, 좌약, 주사제 등의 다양한 형태로 만들어지며 다음과 같은 경로로 입수됩니다.

- 의사, 한의사, 자연요법의, 약제사, 동종요법 치료사가 처방
- 약국, 슈퍼마켓, 건강식품점 등에서 본인이 직접 구입

### 어떤 약물이 낙상 위험을 증가시킬 수 있습니까?

- 수면제
- 불안감 및 우울증 관련 약물
- 상이한 약물들을 혼용할 때 위험이 증가할 수도 있음

### 주의해야 할 증상은 어떤 것입니까?

- 졸림
- 어지럼
- 신체 불안정
- 시야 흐림 또는 복시
- 가벼운 두통
- 정확한 사고가 어려움

### 유의 사항

- 모든 약물에는 원치 않는 증상이 동반될 수 있으며 이러한 증상으로 인해 낙상 위험이 높아질 수 있습니다.
- 약물은 사람마다 미치는 영향이 다르므로 다른 사람의 약물을 절대 복용하지 마십시오.
- 다른 약물(본인이 직접 구입하거나 자연요법의가 제공한 약물 포함)과 혼용할 경우 약효가 달라질 수 있습니다.
- 특정한 신체적 영향이 새로 복용한 약물로 인한 것인지 이미 복용한 약물의 용량이 변경된 탓인지 알기 어렵습니다. 이전보다 낫다고 느낄 수도 있고 발이 좀 더 불안정하다거나 시야가 약간 흐리게 보인다는 것을 인지하지 못할 수도 있습니다.
- 알코올은 약물과 반응할 수 있습니다. 항상 약물 표기 사항을 확인하여 준수하고 담당 의사나 약사에게 문의합니다.
- 나이가 들면 젊은 사람보다 복용량은 적어지고 부작용은 더 많아질 수도 있습니다. 복용량을 줄이는 것도 한 방법입니다.

## 어떻게 해야 할까요?

- 해당 약물과 복용량을 정기적으로 재고합니다. 어떤 약물이 낙상 위험을 증가시킬 수 있는지 의사에게 문의합니다. 낙상 위험을 높일 수 있는 약물이 있다면 복용량을 줄일 수 있는지 문의합니다.
- 복용약 검토를 위한 가정 방문(Home Medicines Review) 무료 서비스 프로그램에 따라 약사가 자신의 집을 방문하도록 할 수 있는지 의사에게 문의합니다.
- 특히 새 약물을 복용하기 시작했거나 복용량이 변경된 약물이 있을 경우에 상기 증상을 포함한 원치 않는 증상이 발생했다면 의사에게 알려 주십시오.
- 수면제를 복용하지 않고 수면 장애를 해결할 수 있는 방법을 의사나 약사에게 문의합니다. 복용량을 변경하거나 줄일 수 있는지 상의합니다.
- 비타민, 한약재, 진통제를 비롯해 본인이 별도로 구입한 약품을 함께 복용하거나 이를 고려하고 있다면, 담당 의사 및 약사와 상의합니다.
- 복용약 정리에 도움이 되는 도구를 사용할 수 있는지 약사나 의사에게 문의합니다. 이를테면 본인이나 간병인이 매주 채워 넣을 수 있는 '상자' 또는 복용시간(예: 아침, 저녁, 야간 등)에 맞추어 약을 '버블'에 담아서 밀봉하는 '블리스터' 팩 같은 것을 들 수 있습니다.

## 의사 및 약사와 상담

- 각 약품의 용도와 복용법 및 복용시간을 확인합니다. 복용약의 약효와 위험요소를 파악하고 약물 이름을 알아둡니다.
- 모든 처방약과 처방 없이 구입하는 일반 약품에 관한 소비자 약품 정보 안내서의 대형 활자본을 약국에서 구할 수 있습니다.
- 안내서 내용에 대한 설명을 의사나 약사에게 부탁드립니다.

약물 기록 카드를 사용하여 자신이 복용하는 모든 약물에 대한 최신 목록을 작성합니다.

치과 의사를 포함하여 의료 전문가와 상담할 때 이 목록을 제시합니다.

## 수면 개선

### 수면제

가능하면 수면제는 복용하지 않는 것이 좋습니다. 장기간 수면제를 복용하면 다음과 같은 부작용이 발생할 수 있습니다.

- ◆ 주간까지 약효가 미치는 영향
- ◆ 주간 졸림증
- ◆ 낙상 및 혼란
- ◆ 다른 수면 장애

### 수면 개선 방법

1. 졸릴 때 잠자리에 듭니다. 최신 연구 결과에 따르면 30분 정도만 늦게 잠자리에 들어도 수면에 도움이 된다고 합니다.
2. 취침시간과 관련된 습관을 만들어 봅니다. 밤마다 같은 활동을 계속 합니다.
3. 각성제가 함유된 커피와 기타 음료나 음식을 삼갑니다.
4. 규칙적으로 운동하는 것이 매우 중요합니다.
5. 밤에 잠이 오지 않으면 책을 읽거나 조용한 활동을 합니다. 이러한 방법들은 침대에서 나와서 하는 것이 제일 좋습니다. 너무 춥지 않다면 되도록 일어나 보십시오.
6. 낮잠을 삼갑니다.
7. 침실은 취침과 성생활만을 위해 사용합니다.
8. 시계를 보이지 않게 돌려 놓고 밤중에 깬을 때도 시간을 확인하지 않도록 합니다.
9. 잠자리에 들기 전에 특별한 '근심 시간'을 가져봅니다.
10. 낮 동안 햇볕을 충분히 쬐니다. 자연광에 노출되면 수면/야간 사이클에 도움이 됩니다.
11. 수면에 도움이 되는 이완법이나 기타 특별한 방법을 시도해 봅니다. 도서관에서 이완법 관련 테이프를 빌려도 좋습니다.
12. 수면에 대해 신경쓰지 않도록 합니다.

## 나의 복용 약물

- ◆ 모든 약물을 기록합니다.
- ◆ 이 양식을 항상 최신 상태로 유지합니다.
- ◆ 항상 소지합니다.
- ◆ 담당 의사와 병원, 간호사 및 약사와 해당 목록을 공유합니다.
- ◆ 궁금한 점이 있으면 담당 약사나 의사 또는 간호사에게 문의합니다.

의사 이름: \_\_\_\_\_

의사 전화번호: \_\_\_\_\_

약국 이름 및 주소: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

약국 전화번호: \_\_\_\_\_

본인에게 해당하는 알려지 목록: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

기타 사항: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

