

어르신을 위한 체계적인 신체활동 프로그램으로 낙상 및 근감소증 예방하세요

- 어르신을 위한 근력·균형 운동 완성 프로그램 개발 -
- 어르신들이 쉽게 실천할 수 있는 근력·균형 운동 지침서와 영상 제공 -

어르신들의 안정적이고 건강한 일상생활 유지를 위하여 어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램을 제공한다.

보건복지부(장관 조규홍)와 한국건강증진개발원(원장 김현주)은 어르신들의 낙상과 근감소증 예방을 위한 운동 방법을 담은 「어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램」(이하 ‘어운완’)을 개발하였다.

‘어운완’은 어르신들이 누구나 쉽게, 특정 기구나 비용 없이, 실천 효과가 확인 가능한 근력·균형 운동으로 ▲어르신들을 위한 적응 운동(공통 기본) ▲의자를 가지고 할 수 있는 운동(유형1) ▲둘이서 짝지어 할 수 있는 운동(유형2) ▲서서 할 수 있는 운동(유형3) 등 다양한 운동 방법을 담은 지침서와 영상으로 구성되었다.

‘어운완’은 2023년 한국건강증진개발원에서 민·관 신체활동 전문가 워킹그룹 운영을 통해 초안을 개발한 후 일부 보건소에 시범운영을 통해 효과를 검증하는 과정을 거쳐 완성되었다.

시범운영에 참여한 어르신들의 만족도는 평균 97.6점으로 조사되었고, 의견 조사에서 “운동 강도, 시간, 프로그램 구성이 알차고 재미있었다”, “보건소에서 더 많이, 자주 교육해 주길 바란다” 등의 평가가 있었다. 또한 ‘어운완’ 시범운영에 참여한 어르신들의 사전·사후 체력 지표를 비교한 결과, 상대악력, 하지근력, 유연성, 심폐지구력 등 체력 지표가 일부 개선되었다.

‘어·운·완’은 전국 보건소에 책자로 배포되었으며, 한국건강증진개발원 홈페이지*와 AI·IoT 기반 어르신 건강관리사업 대상자용 앱(오늘건강)에서 전자책과 영상으로 확인할 수 있다.

* 한국건강증진개발원(www.khepi.or.kr) - 자료실 - 지침·교육자료, 오늘건강 앱 - 커뮤니티-개발원

보건복지부 정연희 건강증진과장은 “추운 날씨로 빙판길 보행 등으로 인한 어르신들 낙상 위험이 증가하는 시기에 많은 어르신들이 ‘어·운·완’을 실천하여 건강한 겨울을 보내시길 바란다”라고 밝혔다.

- <붙임> 1. 어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램 ‘어·운·완’ 개요
 2. 어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램 ‘어·운·완’ 시범운영 성과
 3. 어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램 ‘어·운·완’ 이미지

담당 부서 <총괄>	보건복지부 건강증진과	책임자	과 장	정연희 (044-202-2820)
		담당자	사무관	이지현 (044-202-2821)
<담당 부서>	한국건강증진개발원 건강증진사업센터 건강실천팀	책임자	팀 장	최정미 (02-3781-2242)
		담당자	팀 원	손성봉 (02-3781-2244)



붙임 1

어르신 근력균형 운동 완성 프로그램 '어운완' 개요

- (목적) 어르신 대상 낙상 및 근감소증 예방을 위한 체계적인 신체 활동 프로그램을 제공함으로써 어르신들의 안정적이고 건강한 일상 생활 유지에 기여
- (대상) 프로그램 수행에 제약이 없는 65세 이상 어르신
- (구성) 3가지 유형의 근력·균형 운동 프로그램
 - 내용 : 어르신 낙상 및 근감소증 예방을 위한 운동(주요 동작, 주의사항 등)
 - 방향 : “3E” ①쉽고(Easy), ②경제적이고(Economical), ③효과적인(Effective) 운동
 - 시간 : 최소 12주 과정(1회 50분 내외), 주 2회 이상 실천 권장

구분	주요 내용	
공통 기본 (적응 운동)	준비 운동	의자 2개 놓고 180도 걷기, 선 또는 줄 따라 걷기, 8자 걷기, 서서 어깨 스트레칭, 서서 옆구리 스트레칭, 종아리 스트레칭
	본 운동	의자에 앉아 물병 앞으로·옆으로·머리 뒤로·팔 펴서 들어올리기, 의자에 앉았다 일어서기, 서서 무릎들기·굽히기·뒤로 뺀기, 서서 다리 옆으로 들기
	정리 운동	제자리 걷기, 목 6방향 늘리기, 어깨·가슴·등, 어깨 뒤쪽 늘리기, 몸통 회전하기, 의자에 앉아 발 잡아당기기·무릎 접어 올리기, 종아리 늘리기
유형1 (의자 활용 운동)	준비 운동	의자에 앉아 이상근 스트레칭, 몸통 회전하기, 등 스트레칭, 의자 잡고 무릎 들기, 의자 뒤에 서서 한발 뒤로 뺀고 의자 잡기, 의자 잡고 한발 앞뒤·좌우로 흔들기, 의자 잡고 앉았다 일어서기, 의자 옆 잡고 한발 뒤로 뺀으며 어깨 위로 들기
	본 운동	서서 앞뒤로 중심 이동하기, 몸통 옆으로 굽혀 무릎들기, 몸통 비틀어 무릎 들기·손으로 발끝 닿기, 다리 옆으로 벌려 손으로 발끝 닿기, 제자리에서 한 발 뒤로 뺀기, 제자리에서 한발 옆으로 뺀기
	정리 운동	의자 잡고 종아리 늘리기·앞, 뒤 허벅지 늘리기, 의자에 앉아 고양이 낙타 스트레칭, 의자에 앉아 깎지끼고 몸통 회전, 무릎 잡고 어깨 돌리기
유형2 (찍 지어 하는 운동)	준비 운동	제자리 걷기, 발뒤꿈치로 엉덩이 차기, 제자리에서 한발 옆으로 뺀기, 어깨 잡고 다리 앞뒤·좌우 흔들기, 손목 잡고 제자리에서 무릎들기, 손 맞대고 발뒤꿈치 들기
	본 운동	밴드 당기며 무릎 들기·한쪽 도라 뒤로 뺀어 앉기, 스쿼트하면서 손뺑치기, 손잡고 한발 뒤로 뺀으며 손뺑치기, 한발 뒤로 뺀고 앉아 손뺑치기, 다리 옆으로 뺀어 앉으며 손뺑치기, 손잡고 한발 뒤로 뺀고 앉아 몸통회전, 제자리 뛰면서 서로 손발 닿기, 양손 잡고 반원 그리기
	정리 운동	손잡고 가슴 펴기, 팔짱끼고 목 스트레칭, 팔 펴고 어깨 돌리기, 호흡 정리
유형3 (서서하는 운동)	준비 운동	팔 앞뒤 흔들기, 제자리 걷기, 무릎펴고 다리 앞으로 뺀기, 발뒤꿈치 엉덩이 닿기, 무릎 들기, 무릎 들고 다리 뺀기, 발 안쪽·바깥쪽 닿기
	본 운동	한발 앞으로·뒤로·옆으로·네 방향 뺀기, 무릎 앞으로·안쪽으로 들기, 양옆으로·앞뒤 대각선으로 뛰기, 앞뒤·좌우·시계방향 점프
	정리 운동	종아리, 뒤 허벅지 늘리기, 고관절 늘리기, 안 허벅지 늘리기, 어깨돌리기, 호흡정리

붙임 2

어르신 근력균형 운동 완성 프로그램 어운완 시범운영 성과

□ 어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램(‘어·운·완’) 시범운영 성과

※ 3개 지자체 참여(안양시 만안구, 울산 울주군, 전남 나주시)

○ 참여자 만족도 : 종합평균 97.6점

(단위: 점, n=56)

종합	전반적인 만족도	프로그램 용이성	흥미와 관심	건강습관 개선 등	지속참여 희망	지인추천 의향
97.6	98.2	94.3	98.2	98.2	98.2	98.2

○ 참여자 사전·사후 체력측정 결과

(단위: %, 회, cm, 초, n=47*)

체력측정 지표명		사전 측정치	사후 측정치	증감	%
악력	왼손 상대악력(%)	22.8	23.4	+0.6	+0.6
	오른손 상대악력(%)	23.5	23.9	+0.4	+0.4
하지근력	의자에 앉았다 일어서기(회)	20.3	21.4	+1.1	+5.5
유연성	앉아 뒷몸 앞으로 굽히기(cm)	11.8	12.4	+0.6	+2.9
심폐지구력	2분 제자리 걷기(회)	113.1	119.2	+6.1	+5.4
평형성	의자에 앉아 3M 표적 돌아오기(초)	6.5	6.4	-0.1	-1.2
협응력	8자 보행(초)	28.4	28.2	-0.2	-0.6

* 결과 산출 시 일부 결측치 제외

사업-05-2023-026-01

매주 실천하는
어르신 근력·균형 운동 완성 프로그램

어·운·완 운영 매뉴얼

