



# 안전사고 예방교육

## -넘어짐 사고-



울산북구시니어클럽

노인일자리전담기관

# 넘어짐 사고, 왜 위험할까요?

넘어짐 사고는

어르신들에게 **가장 많이 발생**하고  
**가장 큰 피해**를 주는 사고입니다.



## 넘어짐 사고가 위험한 이유

**몸이 약해져  
다치기 쉽습니다!**



나이가 들수록 뼈가 약해져  
작은 충격에도 골절 등  
큰 부상으로 이어질 수  
있습니다.

**회복이 더  
어렵습니다!**



다치면 회복 속도가 느리고  
오래 입원하거나 일상생활  
이 어려워질 수 있습니다.

**합병증 위험이  
높아집니다!**



골절, 장기 입원 등으로  
폐렴, 혈전 등 다른 질환이  
생길 위험이 커집니다.

**독립적인 생활이  
어려워질 수 있습니다!**

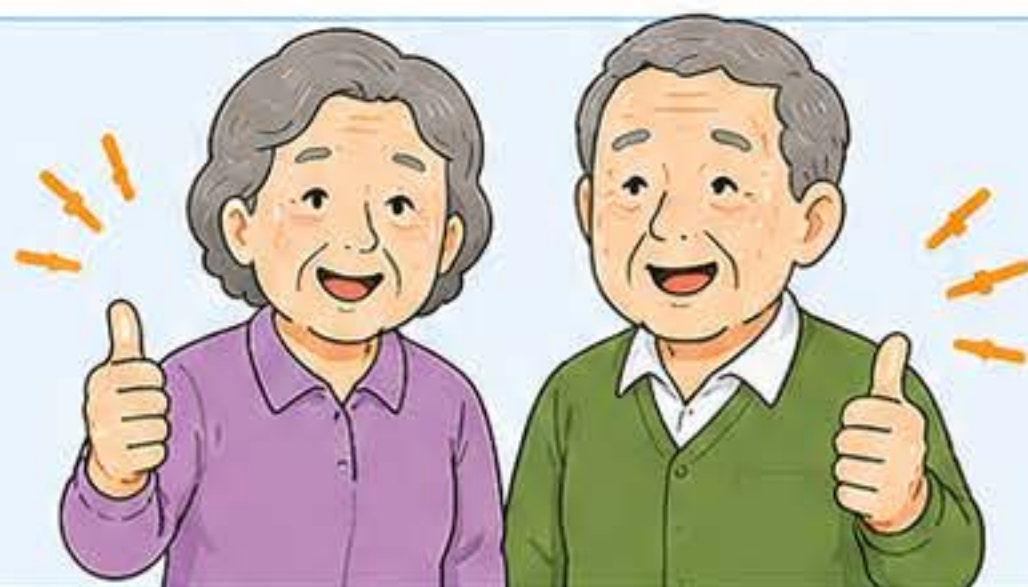


이동이 불편해지고  
다른 사람의 도움 없이는  
생활하기 어려워질 수  
있습니다.

**넘어짐 사고는 예방이 가장 중요합니다!**

조금만 주의하고 실천하면 넘어짐 사고를  
충분히 예방할 수 있습니다.

**우리 모두 안전한 생활을 위해  
함께 노력해요!**



**기억  
하세요!**



위험한 장소와  
상황을  
미리 확인해요!



미끄럽지 않은  
안전한 신발을  
신어요!



계단에서는  
난간을 잡고  
천천히!



집안의 밝기를  
유지하고  
정리정돈 해요!



건강을 잘 관리하고  
무리하지 않는  
활동을 해요!



**조심하고 실천하면 넘어짐 사고를 예방할 수 있습니다!**

# 어디에서 많이 넘어질까요?

우리 주변에는  
넘어질 위험이 많은 곳이 있습니다.  
항상 주의하고 조심하세요!



사소한 부주의가  
큰 사고로!

## 넘어짐 사고가 자주 발생하는 장소

### 1 계단



계단을 오르내릴 때  
발을 헛디디거나  
미끄러져요.

- ✓ 난간을 꼭 잡아요!
- ✓ 한 계단씩 천천히!

### 2 문턱



높낮이가 있는 문턱에  
발이 걸려 넘어질 수  
있어요.

- ✓ 문턱을 확인해요!
- ✓ 발을 높이 들어요!

### 3 젖은 바닥



물기, 비, 눈 등으로  
바닥이 미끄러워  
넘어질 수 있어요.

- ✓ 물기는 즉시 닦아요!
- ✓ 미끄럼 주의 표지를  
확인해요!

### 4 울퉁불퉁한 길



돌, 파임, 균열 등으로  
발이 걸리거나  
미끄러질 수 있어요.

- ✓ 앞을 잘 보고 걸어요!
- ✓ 편한 길을 이용해요!

### 💡 기억하세요!

- ✓ 위험한 장소를 미리 확인하고 천천히 이동하세요!
- ✓ 조금만 방심해도 큰 사고가 날 수 있어요!
- ✓ 내 안전은 내가 지키는 습관이 중요합니다!



위험한 장소를 알고 조심하면 넘어짐 사고를 예방할 수 있습니다!

# 걷기 전 주변을 확인하세요!

잠깐의 확인이  
넘어짐 사고를 예방합니다!  
걷기 전에  
꼭 확인하는 습관을 가져요!

한 번 더 보고,  
안전하게 걷기!



## 걷기 전에 이것을 확인하세요!

### ① 장애물 확인

발에 걸릴 물건이 없는지  
확인해요.



✓ 가방, 박스, 전선, 걸레 등  
장애물은 치워주세요!

### ② 바닥 상태 확인

미끄럽거나 젖어있지  
않은지 확인해요.



✓ 물기, 기름기, 눈, 얼음 등  
미끄러운 곳은 조심해요!

### ③ 단차(높낮이) 확인

문턱이나 계단, 경사로 등  
높낮이를 확인해요.



✓ 문턱, 계단, 경사로 등  
단차는 미리 확인해요!

## 확인 습관, 이렇게 실천해요!

- ① 멈추기 걷기 전에 잠시 멈춰요.
- ② 둘러보기 앞, 아래, 주위를 천천히 살펴요.
- ③ 확인하기 장애물, 바닥 상태, 단차를 확인해요.
- ④ 안전하게 걷기 위험이 없으면 천천히 걸어요.



## 잊지 마세요!



발에 맞는  
편한 신발



어두운 곳은  
밝게 확인



시야를 가리는  
물건은 피하기



필요하면  
지팡이 사용



잠깐의 확인 습관이 나의 안전을 지킵니다!  
걷기 전, 주변을 꼭 확인하세요!



# 계단에서는 더욱 천천히!

계단은 넘어지면  
**큰 사고**로 이어질 수 있습니다.  
난간을 잡고,  
한 계단씩 천천히 이동하세요!



## 안전한 계단 이용 3원칙

### 1 난간을 꼭 잡기!



✓ 한 손으로 난간을 잡아  
몸의 균형을 유지하세요!

### 2 한 계단씩 이동하기!



✓ 두 계단씩 뛰거나  
건너뛰지 마세요!  
한 계단씩 천천히 이동하세요!

### 3 천천히, 여유 있게!



✓ 서두르지 말고  
시간의 여유를 가지고  
천천히 이동하세요!

## 이런 행동은 위험해요!

두 계단씩 뛰어 내려가기



난간을 잡지 않기



계단에서 서두르기



## 기억하세요!

- ✓ 난간을 꼭 잡습니다.
- ✓ 한 계단씩 이동합니다.
- ✓ 천천히, 여유 있게!
- ✓ 안전은 나와 동료의 소중한 건강을 지킵니다.



계단에서는 난간을 잡고, 한 계단씩 천천히!  
작은 습관이 **큰 사고**를 예방합니다!



# 미끄러운 바닥을 조심하세요!

바닥이 미끄러우면  
순식간에 넘어질 수 있습니다.  
항상 주변의 바닥 상태를  
확인하고 조심하세요!

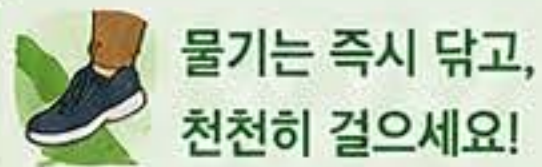


## 이런 바닥이 특히 위험해요!

### ① 물기 있는 바닥



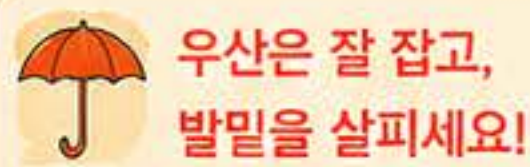
- ✓ 물이나 음료를 흘렸을 때
- ✓ 화장실, 세면대 주변
- ✓ 바닥이 젖어있을 때



### ② 비 오는 날 바닥



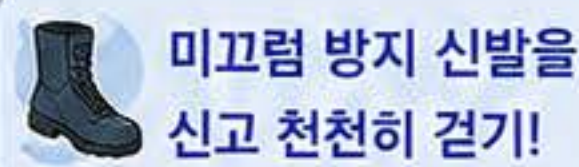
- ✓ 보도블록, 타일 바닥
- ✓ 건물 출입구 바닥
- ✓ 물웅덩이가 있는 곳



### ③ 눈·얼음이 있는 바닥



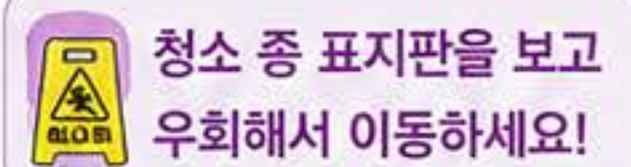
- ✓ 눈이 쌓인 길
- ✓ 얼어붙은 바닥
- ✓ 녹았다가 다시 얼어붙은 곳



### ④ 청소 직후 바닥



- ✓ 청소 후 물기가 남은 곳
- ✓ 왁스 작업 직후
- ✓ 세제가 남은 바닥



## ✓ 미끄럼 사고 예방 수칙



걷기 전  
바닥 상태 확인



미끄럼 방지  
신발 착용



작은 보폭으로  
천천히 걷기



필요 시  
난간 잡기



위험 구역은  
우회하기



물기·눈은  
즉시 제거

“천천히,  
확인하고,  
안전하게!”



조금만 주의하면 넘어짐 사고를 예방할 수 있습니다!

# 서두르지 말고 천천히 걸어요

서두르거나 방심하면  
**넘어질 위험**이 높아집니다.  
여유를 가지고 **천천히** 걸어야  
안전하게 활동할 수 있습니다.



## 이런 행동은 위험해요!

### 1 뛰지 않기!

뛰거나 급하게 움직이면  
균형을 잃고 넘어질 수 있어요.



- ✓ 뛰지 마세요!
- ✓ 급하게 방향을 바꾸지 마세요!
- ✓ 서두르지 마세요!

### 2 휴대전화 보며 걷지 않기!

휴대전화에 집중하면 주변을 보지 못해  
장애물이나 단차를 발견하지 못해요.



- ✓ 휴대전화는 멈춘 후 사용하세요!
- ✓ 길을 걸을 때는 주변을 살피세요!
- ✓ 대화나 이어폰 사용도 주의하세요!

## 안전하게 걷는 방법



시간 여유를  
가지세요.  
서두르지 말고  
계획을 세우세요.



앞을 보고  
주변을 살피세요.  
장애물과 바닥 상태를  
미리 확인하세요.



작은 보폭으로  
천천히 걸으세요.  
발을 안전하게  
내딛는 것이 중요해요.



몸의 균형을  
유지하세요.  
허리를 펴고  
천천히 걸어요.



필요할 땐  
함께 걸어요.  
이야기하며 걸으면  
더 안전해요.

기억  
하세요!



- ♥ 넘어짐 사고는 한순간의 방심에서 발생합니다.
- ♥ 서두르지 않고 천천히 걷는 습관이 나의 안전을 지켜줍니다.
- ♥ 안전한 활동으로 건강하고 행복한 하루를 만들어주세요!

여유를 갖고  
**천천히!**  
**안전하게!**



천천히 걷는 습관이 넘어짐 사고를 예방합니다!



# 안전한 신발을 착용하세요!

불편하거나 미끄러운 신발은  
**넘어짐 사고**의 원인이 됩니다.  
미끄럼을 방지하고,  
발을 **안정적**으로 잡아주는  
신발을 선택하세요!



좋은 신발이  
내 안전을  
지켜줍니다!

- ✓ 넘어짐 예방!
- ✓ 편안한 활동!
- ✓ 건강한 발!

## 안전한 신발의 조건

### 1 미끄럼 방지 기능

바닥과 잘 미끄러지지 않는  
밑창을 선택하세요.



- ✓ 홈(패턴)이 깊고 넓은 밑창
- ✓ 고무 재질의 밑창
- ✓ 젖은 바닥에서도 미끄러짐을 줄여줍니다.

### 2 뒤꿈치가 안정적인 신발

뒤꿈치를 잘 잡아주어  
발이 흔들리지 않는 신발이 안전합니다.



- ✓ 뒤꿈치 부분이 단단하고 높이가 적당한 신발
- ✓ 발을 잘 감싸주어 흔들림이 적은 신발
- ✓ 발목을 안정적으로 지지하여 넘어짐을 예방합니다.

### 이런 신발은 피하세요!

밑창이  
미끄러운 신발



굽이 높거나  
불안정한 신발



슬리퍼, 샌들 등  
발을 고정하지 않는 신발



너무 크거나  
작은 신발



### 신발 선택 TIP

- ✓ 발에 맞는 사이즈를 선택하세요.
- ✓ 오전에 신어보고, 편안한지 확인하세요.
- ✓ 가능하면 끈이나 벨크로 (찍찍이)로 조절이 되는 신발이 좋습니다.



### 신발 관리도 중요해요!



신발 밑창의  
흙이나 이물질을  
제거해 주세요.



젖은 신발은  
잘 말려 신으세요.



밑창이 닳았는지  
정기적으로  
확인해 주세요.

### ♥ 기억하세요!

좋은 신발은  
넘어짐을 예방하고,  
안전한 활동을  
도와줍니다!



안전한 신발 착용 습관이 넘어짐 사고를 예방합니다!

# 야외 활동 시 이것을 조심하세요!



울산북구시니어클럽

야외에는 다양한 위험이 숨어 있습니다.  
작은 부주의가 **넘어짐 사고**와  
큰 부상으로 이어질 수 있습니다.

항상 주변을 살피고, 안전하게 활동하세요!



## 야외에서 특히 주의할 위험요인

### 1 연석(턱) 주의

연석이나 턱에 걸려  
넘어질 수 있어요.



- 연석을 확인하고,  
한 걸음씩 천천히 걸어요.

### 2 보도블록·틈새 주의

울퉁불퉁한 보도블록이나  
틈새에 발이 걸릴 수 있어요.



- 바닥 상태를 미리 확인하고,  
틈새가 있는 곳은 피하세요.

### 3 경사로·내리막길 주의

경사로나 내리막길에서는  
속도가 빨라져 미끄러질 수 있어요.



- 난간을 이용하고,  
천천히 이동하세요.

### 4 자전거·이륜차 주의

자전거, 전동차와  
부딪힐 위험이 있어요.



- 자전거 도로와 보행로를  
구분하고, 주변을 살피세요.

### 5 차량 주변 주의

차량이 가까이 지나갈 때  
접촉 위험이 있어요.



- 도로 가까이는 피하고,  
차량이 멈춘 후 이동하세요.

### 6 날씨·계절에 따른 주의

비, 눈, 낙엽, 강한 바람은  
넘어짐 위험을 높여요.



- 미끄러운 곳은 피하고,  
날씨에 맞는 복장을 하세요.

### 7 어두운 곳 주의

어두운 곳은 시야가 부족해  
걸려 넘어질 수 있어요.



- 밝은 곳을 이용하고,  
야간에는 반사체를 착용하세요.

### 8 무거운 짐·양손 가득 주의

짐을 들면 균형을 잃고  
넘어지기 쉬워요.



- 양손이 자유롭도록 하고,  
무거운 짐은 나눠서 드세요.

기억  
하세요!



- ✓ 걷기 전, **주변과 바닥 상태**를 꼭 확인하세요!
- ✓ 어디든 서두르지 말고 **천천히** 걸으세요!
- ✓ 작은 주의가 나와 동료의 **안전**을 지킵니다!



살피고



천천히



잡고



안전하게



함께 지키는 **안전수칙**, 건강하고 행복한 야외 활동의 시작입니다!

# 동료가 넘어졌다면?

당황하지 말고,  
차분하게 안전하게 도와주세요!  
우리의 작은 행동이 큰 사고를  
막을 수 있습니다.



## 넘어짐 사고 발생 시 행동 순서

### 1 활동 중단



즉시 주변의 활동을  
중단하고,  
사고 현장을 안전하게  
확보하세요.

- ✓ 다른 동료에게 도움 요청
- ✓ 추가 사고를 막기 위해 위험요인을 제거

### 2 상태 확인



의식이 있는지,  
어디가 아프는지  
말로 확인하세요.

- ✓ 반응(대답, 눈 맞춤) 확인
- ✓ 통증 부위, 출혈 여부 확인
- ✓ 호흡이 있는지 확인

### 3 무리하게 일으키지 않기



부상이 의심되면  
무리하게 일으키거나  
움직이지 마세요.

- ✓ 뼈가 부러졌을 수 있어 더 큰 부상을 초래할 수 있습니다.
- ✓ 편안한 자세로 안전한 장소에서 기다리세요.

### 4 필요 시 119 신고



상태가 좋지 않거나,  
부상의 정도가 심해 보이면  
즉시 119에 신고하세요.

- ✓ 정확한 위치와 상황을 알려주세요.
- ✓ 필요하면 주변 사람에게 자동심장충격기(AED) 요청을 함께 하세요.

## 기억하세요!



**침착하게!**

당황하지 말고  
차분하게 행동합니다.



**잘 살피고!**

의식·호흡·통증 부위를  
확인합니다.



**안전하게!**

무리한 이동은 금물!  
안전한 자세를 유지합니다.



**도움을 요청!**

필요 시 119 신고와  
도움을 요청합니다.

## 넘어짐 예방도 중요해요!

- ✓ 주변을 살피고 천천히 걷기
- ✓ 계단·경사로에는 난간 이용
- ✓ 미끄러운 바닥 주의
- ✓ 편안하고 안전한 신발 착용



서로를 배려하고 돕는 마음이 **안전한 일터**를 만듭니다!



# 꼭 기억하세요!

## 넘어짐 예방 핵심 행동수칙



넘어짐은 누구에게나 일어날 수 있지만,  
우리의 작은 실천으로 충분히 예방할 수 있습니다.  
아래 수칙을 꼭 기억하고 실천해요!

### 1 걷기 전 주변 확인



- 장애물, 바닥 상태, 단차를 확인해요.

### 2 계단에서는 더욱 천천히



- 난간을 잡아요.
- 한 계단씩 이동해요.

### 3 미끄러운 바닥 조심하기



- 물기, 비, 눈, 청소 직후 바닥을 조심해요.

### 4 서두르지 말고 천천히 걸어요



- 뛰지 않아요.
- 휴대전화 보며 걷지 않아요.

### 5 안전한 신발을 착용하세요



- 미끄럼 방지 밑창
- 뒤꿈치가 안정적인 신발

### 6 야외 활동 시 이것을 조심하세요



- 연석, 보도블록, 경사로
- 자전거, 차량 등
- 주변을 살피고 보행해요.

### 7 짐은 가볍게, 시야는 넓게



- 무거운 짐은 양손 사용이 어렵게 해요.
- 시야를 가리지 않는 가벼운 짐만 들어요.

### 8 조명이 어두운 곳 조심하세요



- 어두운 곳은 시야가 부족해요.
- 야간에는 반사체를 착용해요.

### 9 건강 상태를 수시로 체크



- 어지럼증, 피로, 통증이 있으면 쉬어요.
- 무리하지 않고 휴식을 취해요.

### 10 동료와 함께 안전하게



- 서로 살피고 알려주세요.
- 위험한 곳은 함께 개선해요.

## OX 확인문제

아래 내용이 맞으면 O, 틀리면 X에 표시해 주세요!

1 걸을 때는 주변을 확인하지 않아도 괜찮다.

☐ O ☒ X

2 계단에서는 난간을 잡고 한 계단씩 이동한다.

☐ O ☒ X

3 바닥이 젖었을 때는 평소보다 더 조심해야 한다.

☐ O ☒ X

4 서둘러야 할 때는 뛰어가는 것이 더 안전하다.

☐ O ☒ X

5 휴대전화 보며 걸어도 크게 위험하지 않다.

☐ O ☒ X

6 미끄럼 방지 기능이 있는 신발을 신는 것이 좋다.

☐ O ☒ X

7 야외에서는 연석이나 보도블록을 조심해야 한다.

☐ O ☒ X

8 무거운 짐을 들면 넘어질 위험이 더 커진다.

☐ O ☒ X

9 어지럽거나 몸이 좋지 않을 때는 무리해도 된다.

☐ O ☒ X

10 동료가 넘어졌을 때는 즉시 일으켜 세워야 한다.

☐ O ☒ X



- 조금만 주의하면 넘어짐 사고를 예방할 수 있습니다.
- 작은 습관이 나와 동료의 안전을 지킵니다.
- 안전한 활동으로 건강하고 행복한 하루를 만듭시다!



### 오늘부터 실천하기!

- 주변 확인하고 걷기
- 천천히, 안전하게 걷기
- 서로 살피고 도움 주기



함께 실천하면 넘어짐 없는 안전한 일터를 만들 수 있습니다!



# 넘어짐 사고 예방교육 영상 시청



교육을 마무리하며 넘어짐 사고 예방수칙을  
영상으로 다시 한번 확인해 보세요!

조심하면  
넘어짐 사고,  
예방할 수  
있어요!



함께 보고  
안전한  
활동해요!



영상을 함께 보고  
넘어짐 사고를 예방해요!

영상을 보려면 아래 버튼을 눌러주세요!

 **영상 바로 보기**

클릭하면 YouTube로 이동합니다!



휴대전화 카메라로  
QR코드를 스캔하세요!  
영상을 바로 시청할 수  
있습니다.

 <https://www.youtube.com/watch?v=RkgGNgzegzA&list=PLDcdDMKoh3RH70Y3GofKIHg6paWRZkVGi&index=21>

★ **기억하세요! 작은 실천이 큰 사고를 예방합니다!**



위험한 장소  
꼭 확인하기



미끄럼 주의  
신발 신기



계단 난간  
잘고 이동하기



주변 밝기  
잘 유지하기



건강 관리로  
튼튼한 몸 만들기



울산북구시니어클럽 | 노인일자리전담기관