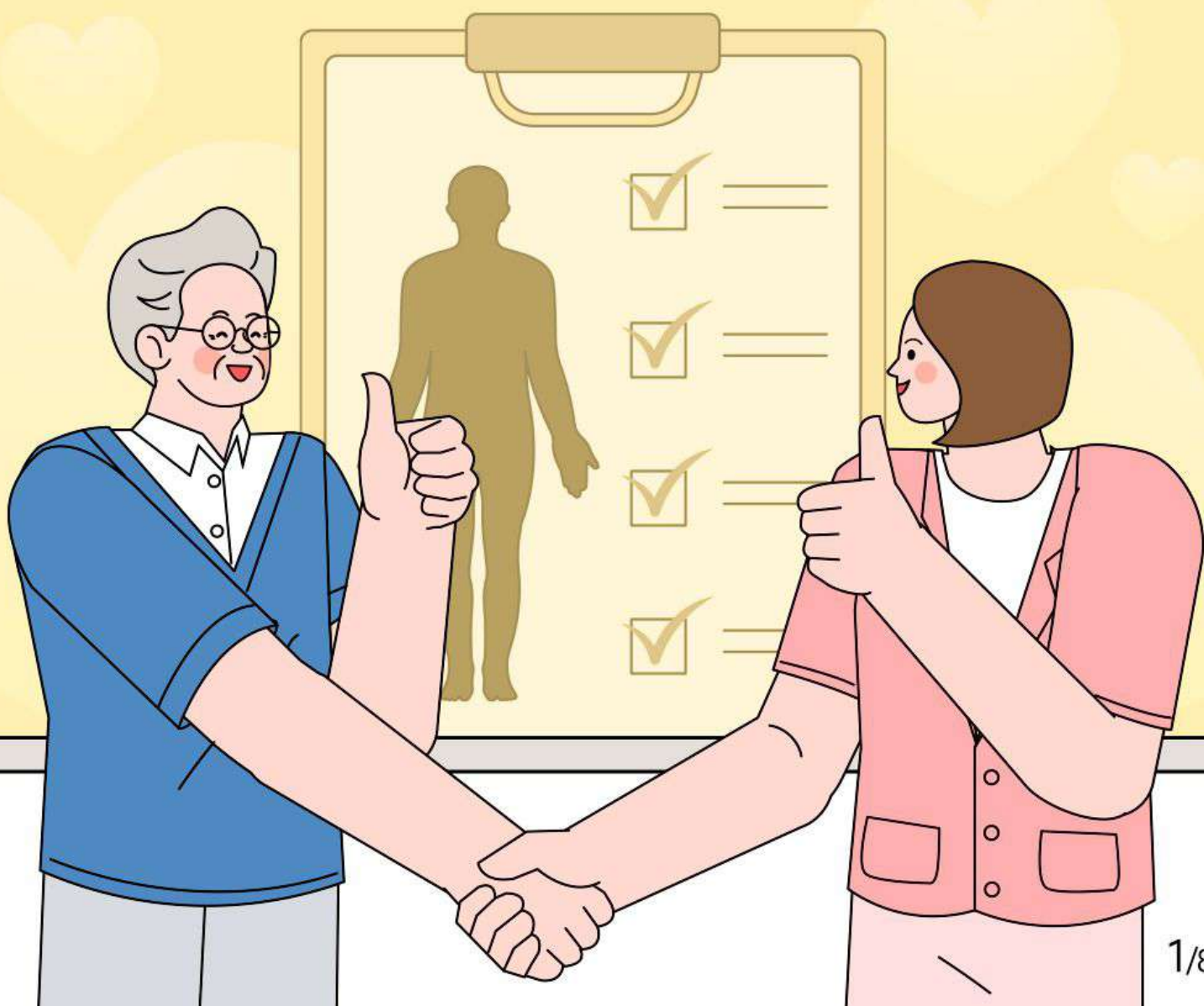


따뜻하게 맞잡은 부모님의 손

악력 **손아귀 힘**으로
건강을 확인하세요!

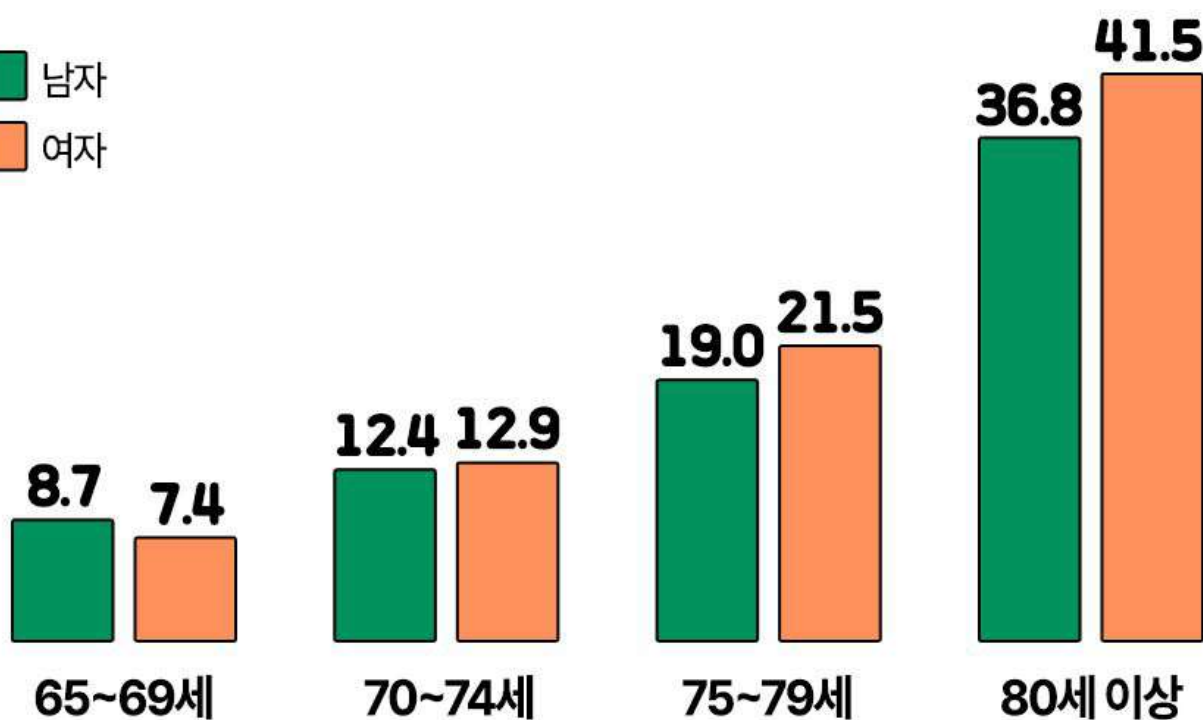


나이가 들수록 악력이 약해집니다.

특히 80세 이상에서는 10명 중 약 4명이 악력 저하를 보였습니다.

연령별 악력 저하율(%)

■ 남자
■ 여자



전체
악력 저하율

65~69세
8.0%

70~74세
12.7%

75~79세
20.4%

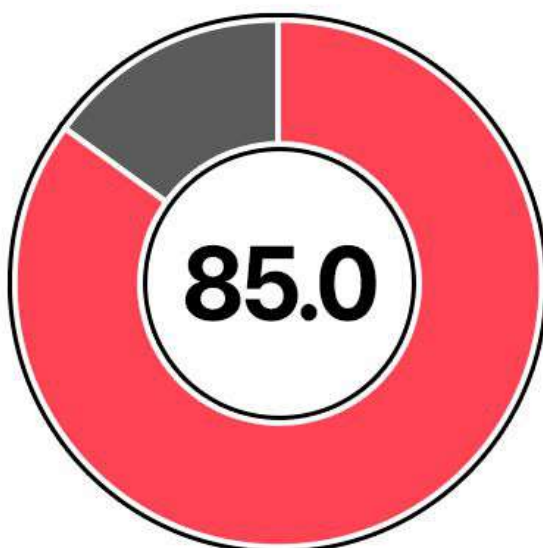
80세 이상
39.7%

악력이 약해지면 **근감소증도** 함께 살펴봐야 합니다.

근감소증이란?

근육량과 근력이 일상적인 신체활동 수행에 차질이 생길 정도로
감소한 상태입니다.

악력 저하군의 근감소증 유병률



악력 저하군의
근감소증 유병률은
85.0%로 나타났습니다.

악력 저하, 단순히 손힘만의 문제가 아닙니다.

악력이 낮은 어르신은 신체기능뿐 아니라
정신건강과 생활기능에서도 차이가 나타났습니다.

악력 저하시 나타나는 위기 현황

우울장애 유병률



65~74세



정상 악력군 악력 저하군

75세 이상



정상 악력군 악력 저하군

걷기 운동 부족



65~74세



정상 악력군 악력 저하군

75세 이상



정상 악력군 악력 저하군

저작(씹기) 불편 호소율



65~74세



정상 악력군 악력 저하군

75세 이상



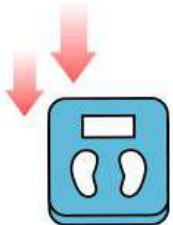
정상 악력군 악력 저하군

악력 저하는 노쇠를 조기에 발견하는 신호

노쇠(Frailty)란?

신체적·생리적·인지적 기능이 저하되어 외부 스트레스 요인
(예: 감염, 수술 등)에 대한 건강 회복력이 감소한 상태

노쇠의 주요 특징 5가지



의도치 않은
체중 감소



피로감



신체 활동량
저하



보행 속도
저하



근력
감소

노쇠는 조기 발견하고 함께 관리하면
예방하거나 늦추고, 다시 좋아질 수 있습니다.

악력은 간단히 확인할 수 있는 **건강 지표입니다.**

정확한 악력은 악력계로 측정할 수 있지만,
간단한 행동으로도 악력 변화를 살펴볼 수 있습니다.



악력계로 측정하면?

65세 이상 **남자 28.0kg** 미만 · **여자 18.0kg** 미만일 경우
악력 저하로 진단합니다.

부모님의 건강한 노년, 이렇게 챙겨주세요!



손을 맞잡고 악력 살펴보기

부모님을 만날 때 손아귀 힘의 변화를 살펴보세요.



한국형 노인노쇠 진단척도(K-FRAIL) 활용하기

간단한 설문을 통해 노쇠 위험 여부를 조기에 확인해 보세요.



저작 불편이 있다면 치과 진료와 영양 관리 병행하기

씹기 어렵다면 치과 진료와 함께
단백질이 풍부한 식품 섭취를 챙겨주세요.



지역사회 건강증진 프로그램 적극 활용하기

보건소에서 운영하는 운동·영양 관리·노쇠 예방 등
다양한 프로그램을 활용해 보세요.

작은 관심과 실천이 부모님의 건강한 노년을 만듭니다.

부모님의 악력과 건강 변화에 관심을 갖고
건강한 노년을 함께 만들어 가세요!

