

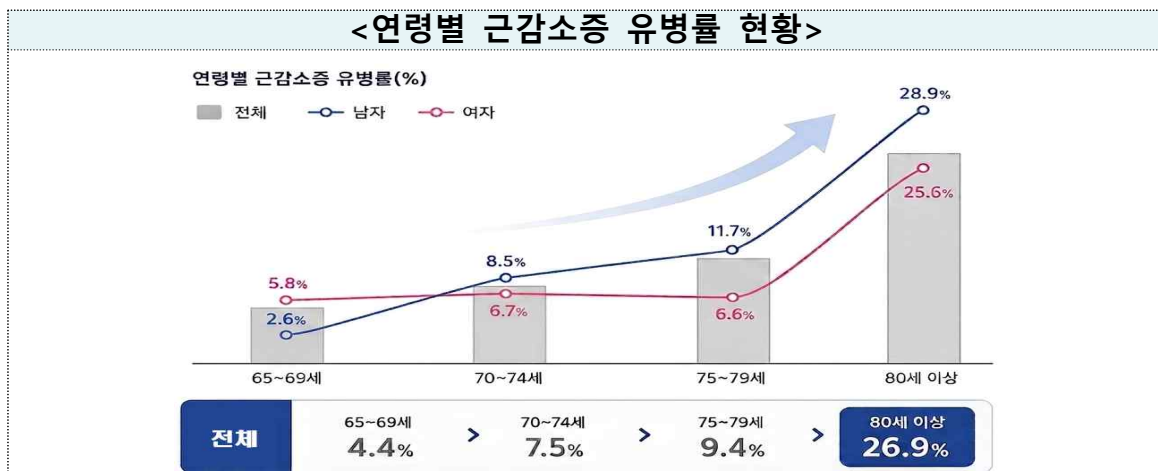
부모님 건강, 따뜻하게 맞잡은 '손아귀 힘(악력)'으로 살펴보세요!

- 80세 이상 초고령층 4명 중 1명(26.9%) '근감소증'... 노쇠 예방 위한 조기 관리 중요
- 악력 저하 노인의 근감소증 유병률 85.0% 노쇠 여부를 조기에 확인할 수 있는 중요한 건강지표
- 전기 고령자(65~74세) 악력 저하 시 우울장애 위험 7배 높아·신체정신 건강 함께 살펴야
- 부모님의 건강 상태를 지속적으로 살펴보고, 노쇠 예방·관리 실천 당부

질병관리청(청장 임승관)은 우리나라 노인의 근감소증 현황과 악력 저하가 건강에 미치는 영향을 분석한 결과를 발표했다.

이번 분석은 노쇠의 조기 발견과 예방·관리를 마련하는 한편, 일상에서 부모님의 건강 상태를 보다 쉽게 살펴볼 수 있는 건강관리 방법을 제시하기 위해 수행되었다.

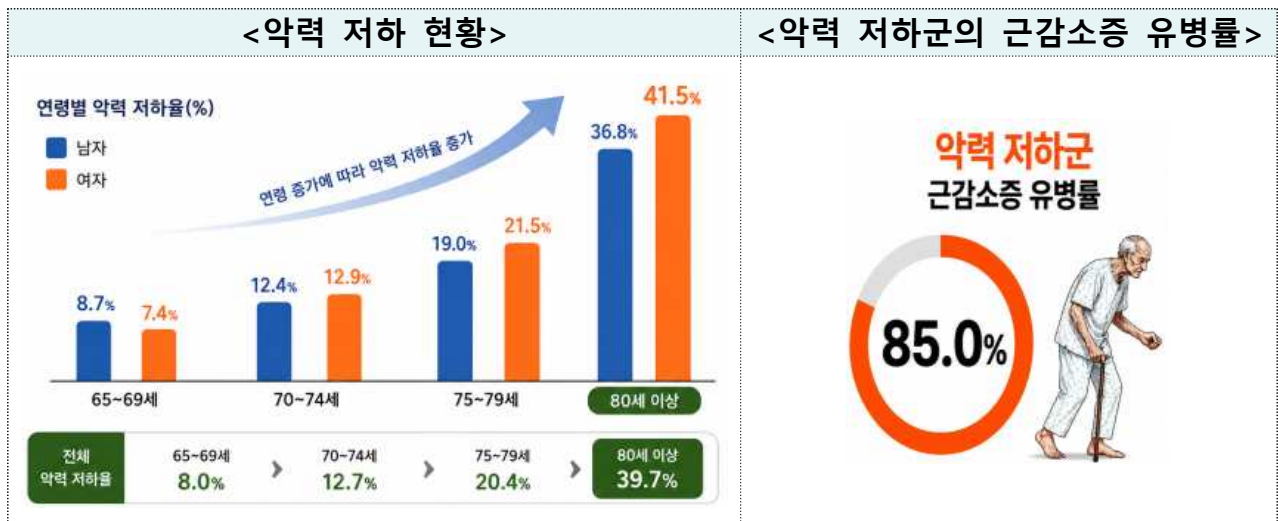
분석 결과, 80세 이상 노인 4명 중 1명(26.9%)이 근감소증을 겪고 있는 것으로 나타났으며, 악력 저하는 근감소증뿐 아니라 정신건강과 신체기능 저하를 조기에 확인할 수 있는 중요한 건강지표인 것으로 확인됐다. 특히 노인 연령 초기(65-69세)에는 여성의 근감소증 유병률(5.8%)이 남성(2.6%)보다 높게 나타났으나, 70대 이후부터는 남성의 유병률이 여성을 추월하며 성별에 따른 패턴의 역전 현상도 뚜렷했다.



[악력 저하는 근감소증과 노쇠를 알리는 중요한 건강지표]

손아귀 힘, 즉 '악력'이 노인 건강 상태를 가늠하는 핵심 척도임이 데이터로 확인됐다. 악력 저하군 중 85.0%가 근감소증을 함께 겪고 있었다. 이는 악력 저하가 단순한 근력의 문제가 아니라, 노년기 전신건강 상태를 살펴볼 수 있는 중요한 지표임을 보여준다.

악력 저하는 악력계를 이용한 측정 결과가 일정 기준 미만(남자 28.0kg, 여자 18.0kg)일 때 진단할 수 있으나, 손을 맞잡고 쥐는 힘을 확인하거나 페트병 열기, 물수건 짜기 등 별도의 장비 없이도 비교적 간단하게 확인할 수 있어 일상에서 부모님의 건강 변화를 살펴보는 데 도움이 될 수 있다.

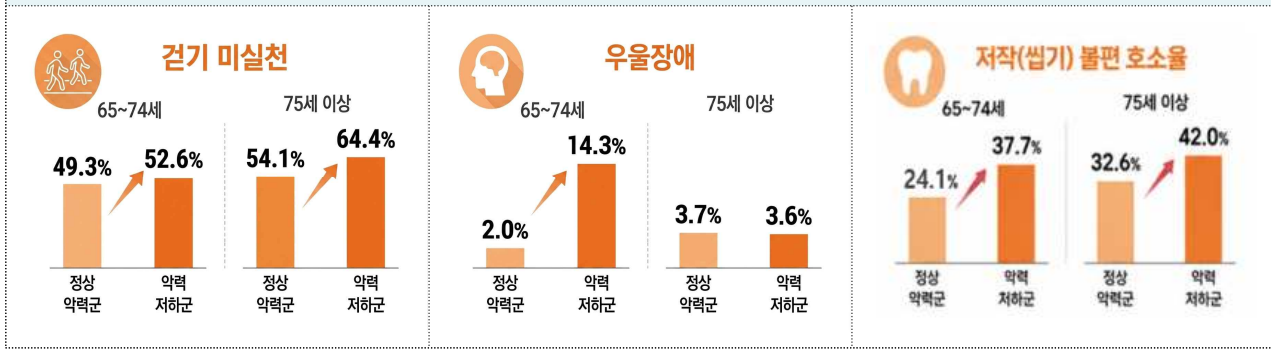


[악력 저하는 신체기능뿐 아니라 정신건강과 생활기능 저하와도 연관]

악력이 약해진 어르신은 신체기능뿐 아니라 정신건강 측면에서도 취약한 것으로 나타났다. 활기찬 집단으로 인식되는 만 65~74세 '전기 고령층'에서는 손힘이 빠진 어르신들의 우울장애 유병률이 14.3%로, 정상 어르신(2.0%)보다 7배 이상 높게 나타났으며, 이는 악력 저하가 신체기능뿐 아니라 정신건강과도 밀접하게 연관될 가능성을 보여준다. 전기 고령층 악력 저하군의 저작 불편 호소율도 37.7%로 정상군(24.1%)보다 높았다.

만 75세 이상 '후기 고령층'에서는 씹는 기능과 신체활동에서 불균형이 두드러졌다. 악력 저하군에서 걷기 운동을 실천하지 않는 비율이 64.4%로 정상군(54.1%)보다 높았고, 저작 불편을 겪는 비율도 42.0%로 정상군(32.6%)보다 높아 신체활동 감소와 영양 불균형이 함께 나타나는 경향을 보였다.

<악력 저하 시 나타나는 위기 현황>



[악력 저하는 회복 가능한 노쇠를 조기에 발견할 수 있는 신호]

노쇠(Frailty)는 신체적, 생리적, 인지적 기능이 저하되어 외부 스트레스 요인(예: 감염, 수술 등)에 대한 건강 회복력이 감소한 상태를 뜻한다. 만성질환과 영양부족, 정서적 문제 등이 복합적으로 영향을 미치며, ① 의도하지 않은 체중 감소, ② 피로감, ③ 신체 활동량 저하, ④ 보행 속도 저하, ⑤ 근력 감소의 특징으로 나타난다.

경상국립대학교 의과대학 박기수 교수는 “어르신들은 건강한 상태에서 매우 심한 노쇠 단계에 이르기까지 서서히 진행되므로 예방과 함께 회복 가능한 단계에 조기 발견하는 것이 매우 중요하다”며, “악력 저하는 근감소증을 비롯한 다양한 노쇠 위험 요인이 함께 나타나고 있음을 보여주는 중요한 신호인 만큼 평소 관심을 갖고 살펴볼 필요가 있다”고 설명했다.

[우리 부모님 노쇠 상태, 간단한 설문으로 1분 만에 확인해 보세요]

임승관 질병관리청장은 “노쇠는 서서히 진행되지만 조기에 발견하고 관리하면 건강한 노년을 유지하는 데 큰 도움이 된다”며 “부모님을 뵈 때마다 손을 맞잡으며 악력의 변화를 살펴보고, 식사나 활동량, 기분 변화에도 관심을 기울이는 작은 실천이 건강을 지키는 첫걸음이 될 수 있다”고 말했다.

또한, “노쇠 전단계(Pre-frail)가 의심되는 경우 금연·절주와 함께 유산소 운동, 근력 운동 등을 병행하는 복합 운동, 단백질이 보강된 규칙적인 영양 섭취, 활발한 사회적 관계 유지가 중요하다”고 강조했다.

‘확인부터 예방까지’ 부모님 건강을 지키는 노쇠 관리 실천 사항

① 손을 맞잡고 악력 살펴보기

고향을 방문하거나 부모님을 만날 때 손을 꼭 잡아보며 손아귀 힘의 변화를 살펴본다.



② 한국형 노인노쇠 진단척도(K-FRAIL) 활용하기

간단한 설문을 통해 노쇠 위험 여부를 조기에 확인한다.

		0점 건강함	1~2점 노쇠 전단계	3~5점 노쇠
구분	질문문항	보기문항과 점수		
F (Fatigue)	지난 한달 동안 피곤하다고 느낀 적이 있습니까?	1=항상 그렇다, 2=거의 대부분 그렇다 3=종종 그렇다, 4=가끔씩 그렇다 5=전혀 그렇지 않다 (1, 2로 답변하면 점수는 1점, 이외에는 0점)		
R (Resistance)	도움이 없이 혼자서 쉬지 않고 10개의 계단을 오르는데 힘이 듭니까?	예=1점, 아니오=0점		
A (Ambulation)	도움이 없이 300미터를 혼자서 이동하는데 힘이 듭니까?	예=1점, 아니오=0점		
I (Illness)	의사에게 다음 질병이 있다고 들은 적이 있습니까? (고혈압, 당뇨, 암, 만성 폐 질환, 심근 경색, 심부전, 협심증, 천식, 관절염, 뇌경색, 신장질환)	0~4개=0점, 5~11개=1점		
L (Loss of weight)	현재와 1년 전의 체중은 몇 kg이었습니까? (체중을 모를 시) 최근 1년 사이 벨트나 옷이 헐렁할 정도로 체중이 줄었습니까?	1년간 5% 이상 감소=1점 5%미만 감소=0점		

③ 저작 불편이 있다면 치과 진료와 영양 관리 병행하기

씹기 어려워하는 경우 치과 진료를 받고, 계란찜, 두부, 단백질 보충 음료 등 단백질이 풍부한 음식을 충분히 섭취하도록 돕는다.



④ 지역사회 건강증진 프로그램 적극 활용하기

보건소에서 운영하는 운동, 영양 관리, 노쇠 예방 등 다양한 프로그램에 적극 참여하도록 챙겨드린다.



질병관리청은 보건소 현장 실무자가 활용할 수 있는 '지자체 노쇠예방사업 표준 매뉴얼'을 개발하고 있으며, 어르신들이 활기차고 건강한 노년 생활을 영위할 수 있도록 지역사회 노쇠예방 사업 지원 마련을 위해 지속 노력할 계획이다.

- <붙임> 1. 65세 이상 어르신의 근감소증, 악력 등 현황
2. ‘건강 노화 신호등’과 건강 수칙
3. 건강한 노년을 위한 실천 가이드

담당 부서	만성질환관리국 만성질환관리과	책임자	과 장	김유미	043-719-7380
		담당자	연구관	박광숙	043-719-7390
			연구사	황인섭	043-719-7386

【지표 정의】

- 근감소증 유병률 - 양손 또는 한손의 악력을 2회 측정한 값 중 최대값이 남자 28kg 미만, 여자 18kg 미만이면서 이중에너지 X선 흡수계측법(DXA) 측정 결과 '사지근육량(골량 제외)의 합/신장²'이 남자 7kg/m² 미만, 여자 5.4kg/m² 미만인 사람의 분율
- 악력저하율 - 양손 또는 한손의 악력을 2회 측정한 값 중 최대값이 남자 28kg 미만, 여자 18kg 미만인 분율
- 걷기실천율 - 최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걷기를 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분율
- 우울장애유병률 - 우울증선별도구(PHQ-9) 총점 27점 중 10점 이상인 분율
- 저작불편호소율 - 현재 치아나 틀니, 잇몸 등 입안의 문제로 인해 저작불편을 느낀 분율

□ 근감소증 유병률, 악력저하율, 건강상태 등 현황

(단위: %)

구분	성별	연령(65세 이상)				
		전체	65-69세	70-74세	75-79세	80세 이상
근감소증 유병률*	전체	9.4	4.4	7.5	9.4	26.9
	남자	9.5	2.6	8.5	11.7	28.9
	여자	9.3	5.8	6.7	6.6	25.6
악력저하율	전체	17.5	8.0	12.7	20.4	39.7
	남자	16.0	8.7	12.4	19.0	36.8
	여자	18.7	7.4	12.9	21.5	41.5
걷기실천율	전체	46.6	49.6	50.2	45.1	36.7
	남자	50.0	47.9	53.8	48.3	51.5
	여자	43.9	51.2	47.1	42.8	28.3
우울장애 유병률	전체	3.6	3.1	3.0	3.4	5.6
	남자	2.0	2.8	1.6	0.9	2.4
	여자	4.8	3.5	4.3	5.3	7.3
저작불편호소율	전체	29.9	23.8	28.0	32.5	41.4
	남자	29.0	24.3	29.7	32.3	35.6
	여자	30.7	23.4	26.6	32.7	44.7

※ 자료원: '22~'24년 국민건강영양조사 원시자료 분석. 단, 근감소증 유병률은 '24년('22, '23년 조사 미 실시)

□ 악력 저하와 건강요인(고령 시기(전·후기) 구분)

(단위: %)

구분	전기 고령자(65-74세)			후기 고령자(75세 이상)		
	악력정상	악력저하	전체	악력정상	악력저하	전체
걷기 미실천율*	49.7	52.6	50.0	54.1	64.4	56.8
우울장애 유병률	2.0	14.3	3.0	3.7	3.6	3.6
저작불편호소율	24.1	37.7	25.4	32.6	42.0	35.2

※ 자료원: '22~'24년 국민건강영양조사 원시자료 분석. 단, 우울장애 유병률은 '22, '24년('23년 조사 미 실시)

* 걷기 미실천율: "걷기 실천"을 하지 않은 분율

노쇠는 나이 자체가 아닙니다.
노쇠는 **장애**와도 다릅니다.

일찍 발견하고 함께 관리하면
예방하거나 늦추고, 다시 좋아 질 수 있습니다.



나의 건강 상태는 무슨 색일까요?



녹색 - 건강 유지

- 일상생활을 스스로 하고 건강 문제가 생겨도 비교적 잘 회복하는 상태입니다.
- 지금의 운동, 식사와 사회활동을 계속해야 합니다.



노란색 - 건강주의

- 힘이 줄고, 걸음이 느려지거나, 쉽게 피곤하고 활동량이 감소하기 시작한 상태입니다.
- 지금이 건강을 되찾을 수 있는 가장 중요한 시기입니다.



주황색 - 노쇠 집중관리

- 작은 질병이나 낙상에도 건강이 크게 나빠지고 회복이 늦어질 수 있는 상태입니다.
- 운동·영양·질병·약물·사회관계를 함께 점검해야 합니다.



빨간색 - 기능저하·돌봄 필요

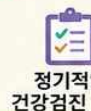
- 일상생활에 다른 사람의 도움이 필요한 상태입니다.
- 돌봄과 재활을 통해 남아 있는 기능과 나다운 생활을 지켜야 합니다.



돌봄과 재활로 더 나은 삶을 함께 만들어 가세요!

♥ 건강의 색은 바뀔 수 있습니다! ♥

건강을 지키는
5가지 습관



♥ 궁금하거나 도움이 필요하시면 가까운 보건소 또는 의료기관에 문의해 주세요.

건강한 노년을 위한 실천 방법

노인(만 65세 이상)

건강한 노년의 핵심은 “꾸준한 생활습관 실천”입니다.

검증되지 않은 치료나 보조제보다

운동·영양·정신·사회활동의 균형이

노화 속도를 늦추고 삶의 질을 높이는

가장 확실한 길입니다.



신체적 건강 관리

- 금연, 절주 
- 적절한 약물 복용 
- 정기 건강검진 
- 만성 질환 관리 (고혈압, 당뇨병 등) 

규칙적 운동

- 유산소 운동
걷기·수영 등 주 3~5회 
- 근력 운동
스쿼트·아령 들기, 기구 운동 등 주 2회 이상 
- 균형·유연성 운동
요가·태극권 등 주 3회 이상 

균형 잡힌 영양 관리

- 단백질 충분히 섭취 (체중 1kg 당 1~1.2g) 
- 채소·과일, 통곡물, 건강한 지방 섭취 
- 수분 보충 
- 염분·당 섭취 줄이기 
- 비타민 D·칼슘 보충 

정신 건강, 사회적 관계 유지

- 긍정적 사고, 스트레스 관리, 새로운 학습 지속 
- 가족·이웃과 교류 유지 
- 자원봉사·동호회 등 사회활동 참여 확대 



오늘의 작은 실천이 내일의 건강을 만듭니다.
꾸준히 실천하여 건강하고 활기찬 노후를 만들어가세요!

