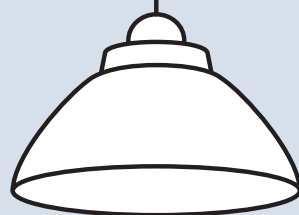
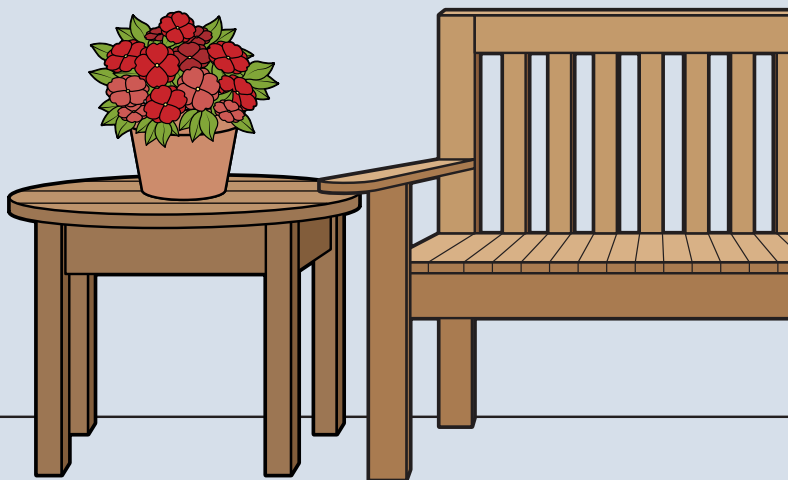
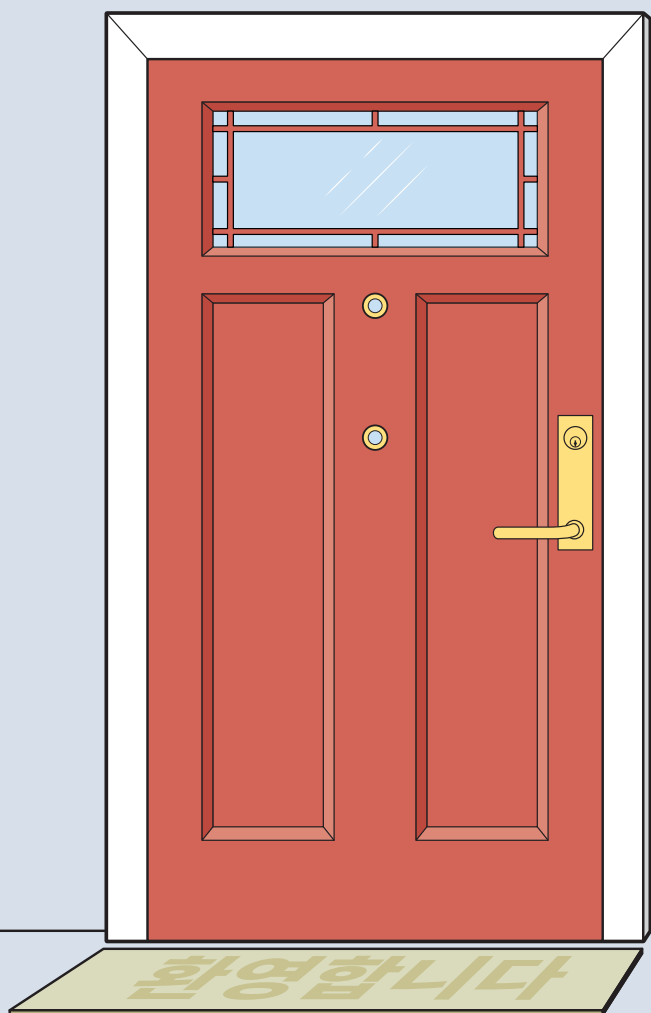


AARP®

홈핏 가이드



노인과 모든 연령대의
사람들이 살기에
적합한 편안하고
안전한 집을 만드는
스마트한 방법





AARP는 50세 이상의 사람들이 나이에 따라 생활 방식을 선택할 수 있는 역량을 강화하는 데 전념하는 미국 최대의 비영리 비정치 조직입니다. AARP는 미국의 모든 주와 컬럼비아 특별구, 푸에르토리코 및 미국령 버진 아일랜드에 3천 8백만 명에 이르는 회원과 지사를 두고 있으며, 건강 보안, 재정적 안정 및 개인의 성취에 중점을 두고 지역사회 역량을 강화하고 가족에게 가장 중요한 사항들을 지원합니다.

AARP 601 E Street NW, Washington, D.C. 20049 | AARP 601 E 스트리트 NW, 워싱턴, D.C. 20049

웹사이트: AARP.org

전화: 무료: 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

무료 스페인어: 1-877-342-2277

국제 전화: +1-202-434-3525

TTY 사용자는 711로 전화하십시오(영어: 1-877-434-7598 | 스페인어: 1-866-238-9488)

AARP 살기 좋은 마을

AARP 홈핏 가이드 초판은 2010년에 출판되었으며 그 기원은 AARP 미시간이 만든 프로그램입니다. 노인들이 안전하게 지낼 수 있도록 집을 개조하는 방법에 초점을 맞추었습니다. 시간이 지남에 따라 이 가이드는 모든 연령대의 사람들이 평생 살 수 있도록 집의 기능과 구조 개선을 연구하고 구현하는 방향으로 확장되었습니다. AARP 홈핏 가이드는 이제 AARP 살기 좋은 마을의 일부가 되었으며, 지역사회를 보다 살기 좋고 노인 친화적으로 만들기 위한 전국의 지역 지도자와 주민들의 노력을 지원하고 있습니다.

웹사이트: AARP.org/Livable

이메일: Livable@AARP.org

Facebook: [@AARPLivableCommunities](https://www.facebook.com/AARPLivableCommunities)

Twitter: [@AARPLivable](https://twitter.com/AARPLivable)

무료 뉴스레터: AARP.org/Livable 구독하거나 50757번으로 LIVABLE이라는 단어를 문자로 보내십시오

저작권 © 2021 by AARP | AARP는 등록 상표입니다. 판권 소유. 잡지, 신문 또는 웹사이트에 포함하기 위해 특별히 작성된 리뷰와 관련된 간략한 인용문 또는 개인적 사용을 위한 제한된 발췌문을 제외하고는 AARP의 사전 서면 승인 없이 이 출판물의 어떤 부분도 어떠한 형태나 수단으로도 복제할 수 없습니다.

책임 제한/보증 부인: AARP는 이 출판물을 준비하는 데 최선을 다했지만 여기에 포함된 내용, 예시, 지침 및/또는 지침의 정확성이나 완전성에 대해 어떠한 진술이나 보증도 하지 않습니다. 여기에서 논의된 조언과 전략은 각 독자 또는 지역사회의 상황에 적합하지 않을 수 있습니다. 현지 전문가와 상의하도록 조언하며 현지 규정을 준수해야 합니다. AARP는 특별, 부수적, 결과적 또는 기타 유형을 포함하되 이에 국한되지 않는 이익의 손실 또는 기타 상업적 손해에 대해 책임을 지지 않으며, 상해 또는 재산 손실에 대해서도 책임을 지지 않습니다.

AARP 홈핏 가이드

노인과 모든 연령대의 사람들이 살기에 적합한 편안하고 안전한 집을 만드는 스마트한 방법

AARP 홈핏 가이드는 개인의 연령이나 라이프 스타일에 관계없이 자신과 가족 구성원에게 적합한 “평생 사는 집”을 만들어 사람들이 집에서 안전하고 편안하게 살 수 있도록 돕기 위해 제작되었습니다.

AARP 홈핏 가이드는 개인과 가족이 현재 또는 미래의 가정을 “노인 친화적”으로 만드는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이 가이드는 또한 선출직 공무원, 정책 입안자 및 지역 지도자가 지역사회에 필요한 주택 유형에 대해 배우고 옹호하는 데 도움이 될 수 있습니다.

뒷표지

- 2 모든 연령대의 사람들에게 적합한 ‘홈핏’ 홈
- 4 입구와 출구
- 6 현관
- 8 주방
- 11 식사 공간
- 12 거실
- 16 복도와 계단
- 18 침실
- 20 벽장
- 22 욕실
- 24 세탁 공간
- 26 차고
- 28 야외 장소 및 공유 공간
- 30 안전한 집
- 32 간단한 해결책과 어려운 난제들

관련 자료를 보려면 [AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit)를 방문하여 영어, 스페인어, 중국어, 한국어 및 베트남어로 제공되는 **AARP 홈핏 가이드** 를 다운로드하거나 주문하세요.

모든 연령대의 사람들에게 적합한 ‘홈핏’ 홈

미국에 있는 대부분의 주택과 아파트는 젊고 건강한 사람을 대상으로 설계되었으며 노인이나 장애인의 요구사항을 충족하지 않습니다.

실제로 미국의 많은 지역에서 대부분의 주택은 1세대 이상 전에 지어졌으며, 일반적으로 두 명의 부모와 두 명 이상의 자녀로 구성된 가족을 대상으로 합니다.

그러나 2020년 기준 미국 전체 가구의 30%가 독신 성인으로 구성되어 있습니다.¹ 또 다른 20%의 가구는 한 지붕 아래에서 사는 3대 이상의 세대로 구성되어 있습니다.² 이는 미국 가구의 절반 이상이 국가의 주택 옵션에 의해 제대로 지원되지 않는다는 것을 의미합니다.

추가 정보:

- 2030년에 미국인 5명 중 1명은 65세 이상이 될 것입니다. 2034년에 노인 인구가 처음으로 18세 미만 인구를 앞설 것으로 예상됩니다.³
- AARP의 설문조사에 응한 노인들은 가급적 오랫동안 지금 사는 집과 지역사회에서 살고 싶다고 말했습니다.
- 단층 생활 환경이나 휠체어로 접근할 수 있는

싱크대와 같은 “보편적인 디자인” 요소가 포함된 주택은 전국 주택 공급량의 1%에 불과합니다.⁴ 무계단 입구가 있는 집은 분명히 노인과 휠체어 사용자가 쉽게 출입하는 데 도움이 됩니다. 그러나 무계단 입구는 유모차를 끄는 부모나 운동 경기 중 부상으로 목발을 착용한 십 대 또는 무거운 식료품을 운반하는 사람에게도 도움이 됩니다.

맞춤 설계 방식의 주택을 짓는 것은 대부분의 사람들의 재정적 역량을 넘어서는 것입니다. 그리고 건축업자가 급변하는 인구 구조의 증가하는 요구사항을 충족할 수 있을 만큼 빠르게 주택을 지을 것으로 기대하는 것도 비현실적입니다.

홈핏 가이드가 도움이 될 수 있습니다.

가능하면 “홈피팅”이 필요하기 전에 이루어져야 합니다.

홈핏 가이드는 가정을 노인 친화적으로 만드는 요소를 조사합니다. 또한 집을 모든 연령대의 거주자들에게 더 안전하고 편안하며 더 살기 좋게 만들기 위한 솔루션과 아이디어를 제공합니다.

¹ AARP and the National Building Museum, *Making Room: Housing for a Changing America* | [AARP.org/MakingRoom](https://www.aarp.org/makingroom) (2019년)

² Pew Research Center, “A Record 64 Million Americans Live in Multigenerational Households” (2018년 4월 5일)

³ U.S. Census Bureau, “Older People Projected to Outnumber Children for the First Time in History” (2019년 10월 8일)

⁴ U.S. Department of Housing and Urban Development, “Meeting the Future Housing Needs of Seniors,” *PD&R Edge* (2017년 11월)

⁵ Community Aging-in-Place – Advancing Better Living for Elders (CAPABLE), Johns Hopkins School of Nursing



편안한 집

홈핏 가이드 는 주택 (house)이 아니라 집(home)에 관한 내용을 다룹니다. 집은 단독 주택, 연립 주택, 아파트 또는 이동식 주택이 될 수 있습니다. 가이드에 있는 대부분의 제안은 집의 유형이나 소유 상태에 관계없이 실행에 옮길 수 있습니다. 그러나 임차인은 리모델링 또는 설치 작업에 대해 부동산 소유자의 허가를 받아야 합니다. (공정주택 및 접근성 법은 합리적인 편의를 위한 임차인의 요구사항을 선호하는 경향이 있습니다. 자세한 내용은 29페이지를 참조하십시오.)



안전한 집

홈핏 가이드 는 일반적인 가정 위험에 대한 해결책을 집중 조명합니다. “가정 보안”이라는 용어는 일반적으로 화재, 일산화탄소 중독, 미끄러짐 및 낙상을 포함한 안전 위험뿐만 아니라 침입자로부터 집을 보호하는 경보 시스템을 의미합니다. 연구에 따르면 야간 조명 및 미끄럼 방지 깔개를 설치하는 것과 같은 사소한 개조만으로도 부상 위험을 낮출 수 있습니다. 비용이 많이 드는 의료 서비스를 줄이면서 노인들이 집에서 최대한 오랫동안 독립적으로 생활할 수 있는 능력을 높일 수 있습니다.



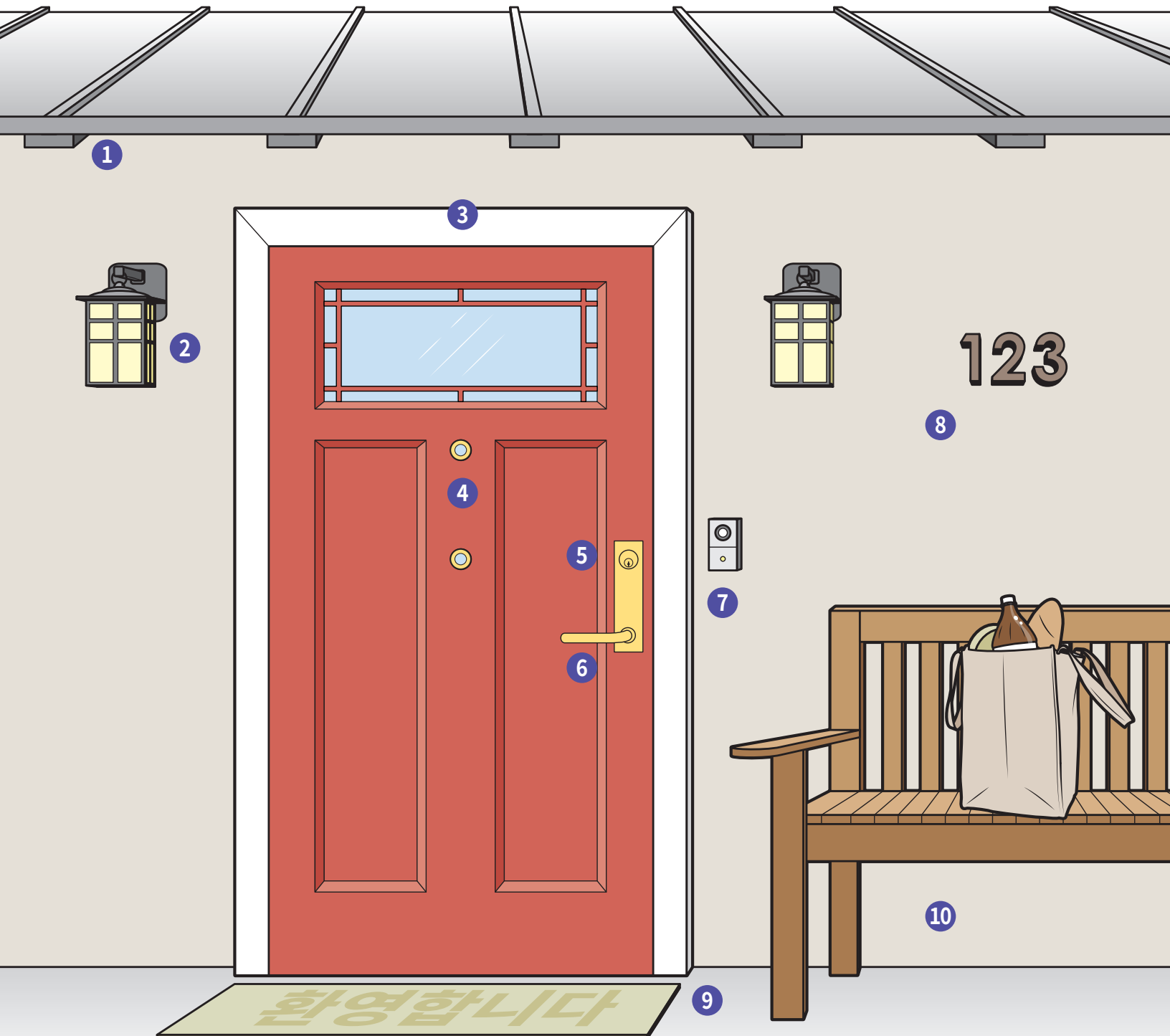
스마트 홈

2010년 홈핏 가이드 가 처음 출판된 이후 주택 기술과 사용 방법에 커다란 변화가 있었습니다. 예를 들어, 2015년 인터넷에 연결된 가전제품, 온도 조절기, 스피커, 도어락과 같은 “스마트 홈”시스템을 일상적으로 사용하는 가구는 미국 가정의 5% 미만에 불과했습니다. 5 이 업데이트된 버전에는 주택 기술이 거주자의 편안함과 독립성을 향상시킬 수 있는 방법에 대한 정보(14페이지 및 기타 페이지)가 포함되어 있습니다.

입구와 출구

집이 주택이든 아파트든, 외부 출입구는 거주지 안팎으로 원활하게 드나들 수 있어야 합니다. 출입구로 이어지는 계단이 있는 집은 휠체어 사용자, 목발을 사용하는 사람 또는 계단을 오르는 데 문제가 있는 사람이 접근하기 어렵게 만들 수 있습니다.

이상적인 환경은 모든 집에 계단 없는 외부 출입구가 적어도 하나 이상 있는 것입니다. 정문에서 계단 없이 출입할 수 없는 경우 차고에 있는 문이나 옆문 또는 뒷문도 대안이 될 수 있습니다. 또 다른 해결책은 경사로를 설치하는 것입니다. (28페이지 참조)



해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. (비, 눈, 태양으로부터 보호하기 위한) **돌출부**가 있는 정문과 의자 또는 벤치를 위한 약간의 공간은 안전과 편의를 모두 제공합니다.

2. **야외 조명**은 구역을 안전하게 만듭니다. 적어도 하나의 조명은 사다리를 사용하지 않고도 전구를 교체할 수 있는 높이에 있어야 합니다.

3. 32인치의 **출입구** “여유 폭 (clear width)”을 통해 휠체어가 쉽게 출입할 수 있습니다. 출입구를 넓힐 수 없는 경우 스윙 클리어 또는 오프셋 힌지를 문에 설치하면 필요한 간격을 확보할 수 있습니다. 출입구의 “여유 높이 (clear height)”는 80인치여야 합니다.

4. **핍홀(peephole)**을 통해 거주자가 문밖에 있는 사람을 볼 수 있습니다. 저층에 배치된 여러분의 핍홀은 휠체어 사용자와 어린이에게 적합합니다.

5. **도어락**은 도어 핸들과 분리되어 있어야 합니다. (자물쇠에 대해서는 아래를 참조하십시오.)

6. **레버식 도어 핸들**은 자물쇠 방식의 도어노브보다 안전하고 사용하기 쉽습니다. (도어노브 자물쇠에 대해서는 아래를 참조하십시오.)

7. 집에 아무도 없더라도 스마트폰에 연결된 **비디오 초인종**을 사용하여 “응답”할 수 있습니다.

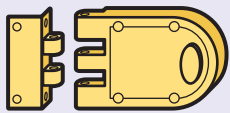
8. **주소 표지판**은 거리에서 명확하게 볼 수 있어야 하며 가급적이면 반짝이는 소재로 만들어야 합니다.

9. **도어매트**는 움직이거나 바람에 날아가지 않도록 충분히 무거워야 합니다.

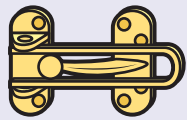
10. 문을 잠그거나 열 때 물건을 놓을 수 있도록 문 옆에 **벤치**나 작은 테이블을 배치하십시오. 배달원이 택배물을 놓아둘 때도 사용할 수 있습니다.

자물쇠 살펴보기

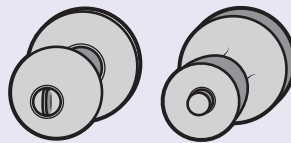
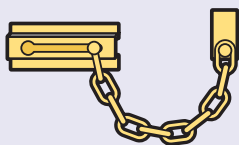
각 자물쇠는 서로 다른 용도로 사용됩니다.



데드볼트 또는 실린더 자물쇠는 강력하고 견고한 도어락입니다. 볼트를 풀 때 파손될 수 있는 창문 가까이에서 자물쇠가 있으면 양면 자물쇠를 대신 설치해야 합니다. 양면 자물쇠를 사용할 경우 아무도 집 안에 갇히지 않도록 집 근처에 여러분의 열쇠를 보관하는 것이 중요합니다.



스윙 바 또는 체인 자물쇠를 추가하면 거주자가 문이 어느 정도 닫힌 상태에서 몇 인치 정도 열고 상대방을 보고 대화할 수 있습니다.



도어노브 자물쇠는 침실과 욕실 문에 자주 사용됩니다. 버튼을 누르거나 엄지로 돌리는 방식의 도어노브 자물쇠는 실수로 잠겨서 거주자가 집에 들어갈 수 없게 될 수도 있으므로 외부 문에 적합한 옵션이 아닙니다.



키를 완전히 제거하는 고급 솔루션은 **디지털 도어록**입니다. 이러한 유형의 잠금 장치는 배터리로 작동하며 코드 또는 지문으로 열립니다. 일부 모델은 스마트 폰 앱 또는 리모컨을 통해 연결됩니다.

현관

현관은 넓고 격식을 갖춘 입구 공간이거나 단순히 입구 문 바로 안쪽에 위치한 구역일 수 있습니다. 두 경우 모두 출입을 위한 전환 공간으로 이 구역에는 소지품(핸드백, 서류 가방, 배낭, 우산) 또는 착용하는 물건(신발, 장갑, 모자 또는 코트)이 없어야 합니다. 물건이 흩어져 있으면 찾기 어렵고 걸려서 넘어지기 쉽습니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

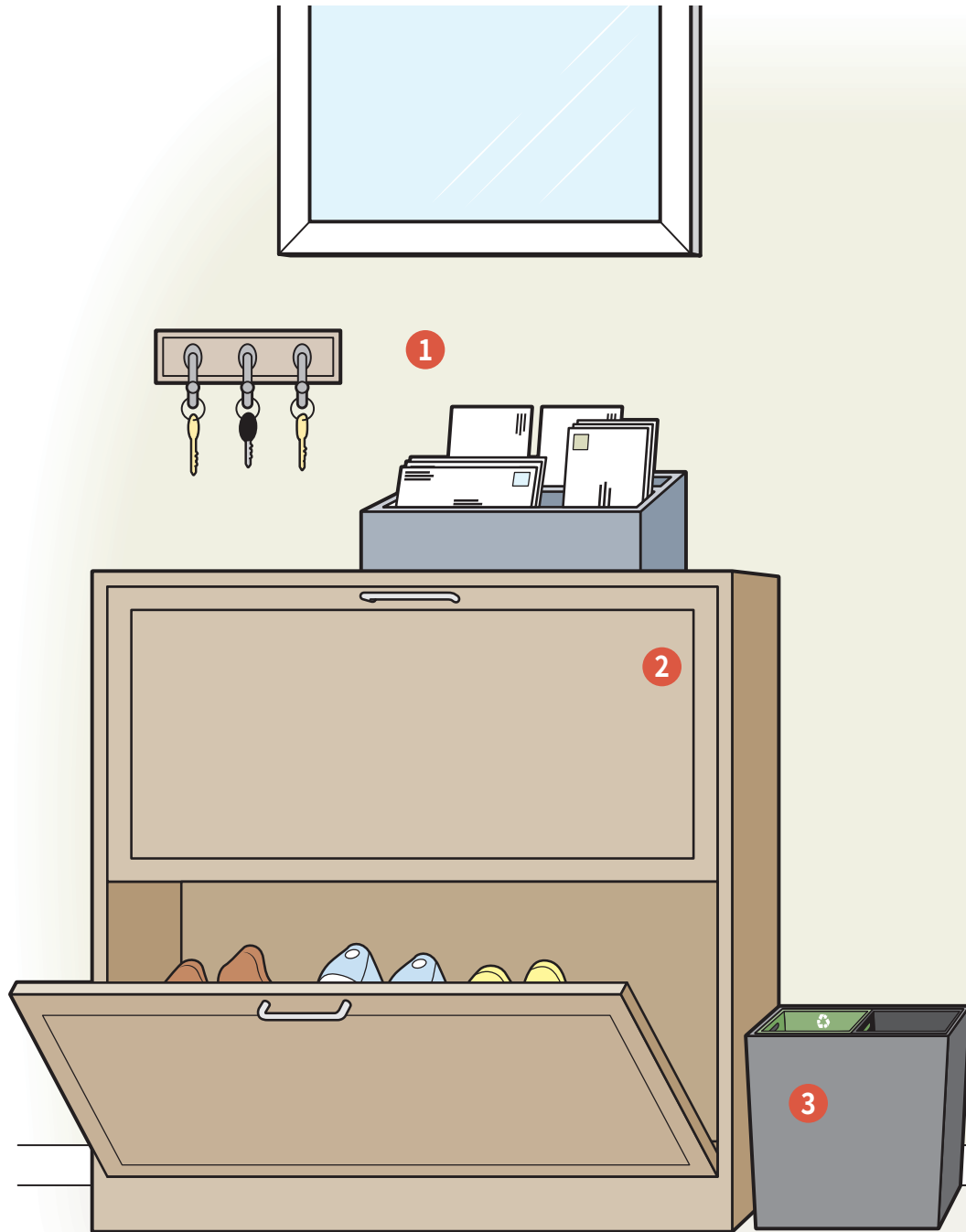
1. 집 안팎에서 가장 많이 사용되는 문 근처에 “통제소” 또는 “랜딩 패드”를 설치하십시오. 책상, 수납장 또는 선반 형태로 열쇠, 지갑, 지갑, 발송 우편물 등을 둘 수 있는 장소입니다.

2. 출입 시 신발을 벗는 집에서는 **신발과 슬리퍼 보관함**을 사용하여 신발을 가지런히 정리하고 해당 구역에서 걸려 넘어질 위험이 없도록 할 수 있습니다.

3. **쓰레기통**을 사용하면 광고 우편물을 쉽게 버리거나 재활용할 수 있습니다. 개인 정보를 폐기하기 전에 파쇄하여 신원 도용을 방지하십시오. (사람들이 사기로부터 자신을 보호하는데 도움이 되는 무료 리소스인 AARP Fraud Watch Network에 대해 알아보려면 31페이지를 참조하십시오.)

4. 근처에 벽장이 없으면 긴 수납장, 노퍽 옷걸이 또는 단단히 부착된 **월후크**를 사용하여 코트, 핸드백, 모자, 장갑 또는 애완동물 가죽끈을 걸 수 있습니다.

5. 신발을 신거나 벗을 때 **앉을** 자리가 있으면 도움이 됩니다.



“방문 편의성” 및 “범용 디자인”

이 용어는 장애 또는 이동 장애가 있는 사람들을 위해 설계된 주택 및 건물 기능을 나타냅니다.

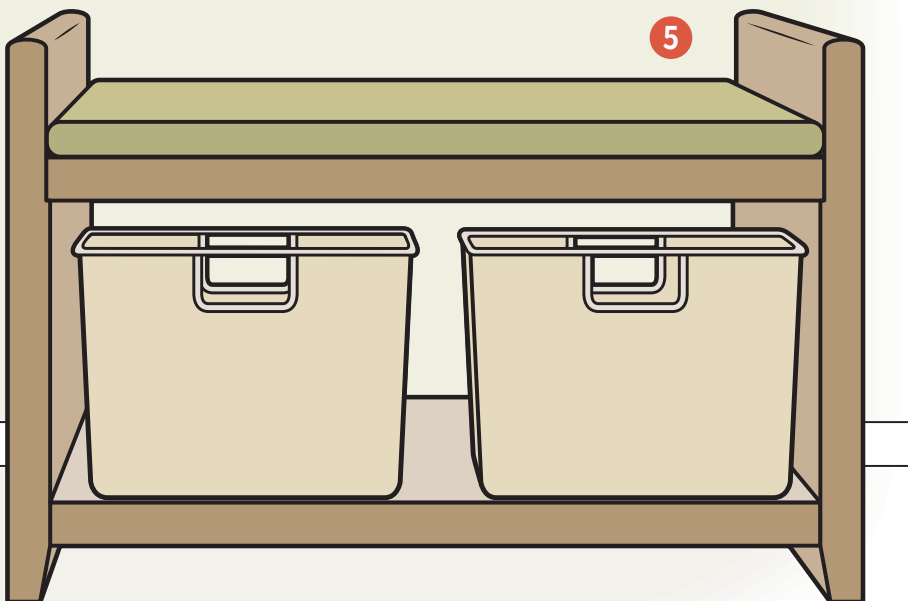
Visitability.org 웹사이트에 따르면 다음 세 가지 요건을 충족하면 방문하기 편한 집입니다.

1. 무계단 입구가 있습니다.
2. 출입구의 폭이 최소 82cm(32인치)입니다.
3. 휠체어를 사용하는 사람이 화장실을 이용할 수 있습니다.

그러나 방문 편의성은 어린 손자들이 방문하기에 안전한 조부모의 집을 의미할 수도 있습니다.

포괄적 디자인 및 환경적 접근 센터(Center for Inclusive Design and Environmental Access)에 따르면 범용 디자인(또는 UD)은 “사람들의 성과, 건강 및 웰빙, 사회적 참여를 개선하여 다양한 사람들을 지원하고 역량을 강화하는 디자인 프로세스”입니다.

그러나 UD는 “접근성”과 같은 의미는 아닙니다. 접근성은 일반적으로 장애인을 위한 건축 법규 및 표준을 준수하는 규칙을 의미합니다. UD는 성과 기반이며 모든 수준의 사람들을 위한 사용 편의성 문제를 해결합니다.”



주방

많은 가정에서 주방은 가장 많이 이용하는 공간 중 하나입니다. 홈피팅 개조를 통해 모든 사람이 주방을 더 안전하고 쉽게 사용할 수 있습니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 냉장고 위의 월 캐비닛은 자주 사용하지 않는 물건을 보관하기에 좋은 장소입니다.

2. 하단에 냉동실이 있고 가운데가 열리는 프렌치 도어가 있는 냉장고는 쉽게 접근할 수 있습니다.

3. ID 모양의 손잡이와 서랍 손잡이는 둥근 손잡이보다 더 잡기 쉽습니다.

4. 서랍이 있는 낮은 캐비닛은 고정 선반이 있는 캐비닛보다 쉽게 내용물을 확인하고 접근할 수 있습니다. **팁:** 자주 사용하는 물건은 엉덩이와 어깨 높이 사이에 보관하는 것이 가장 좋습니다.

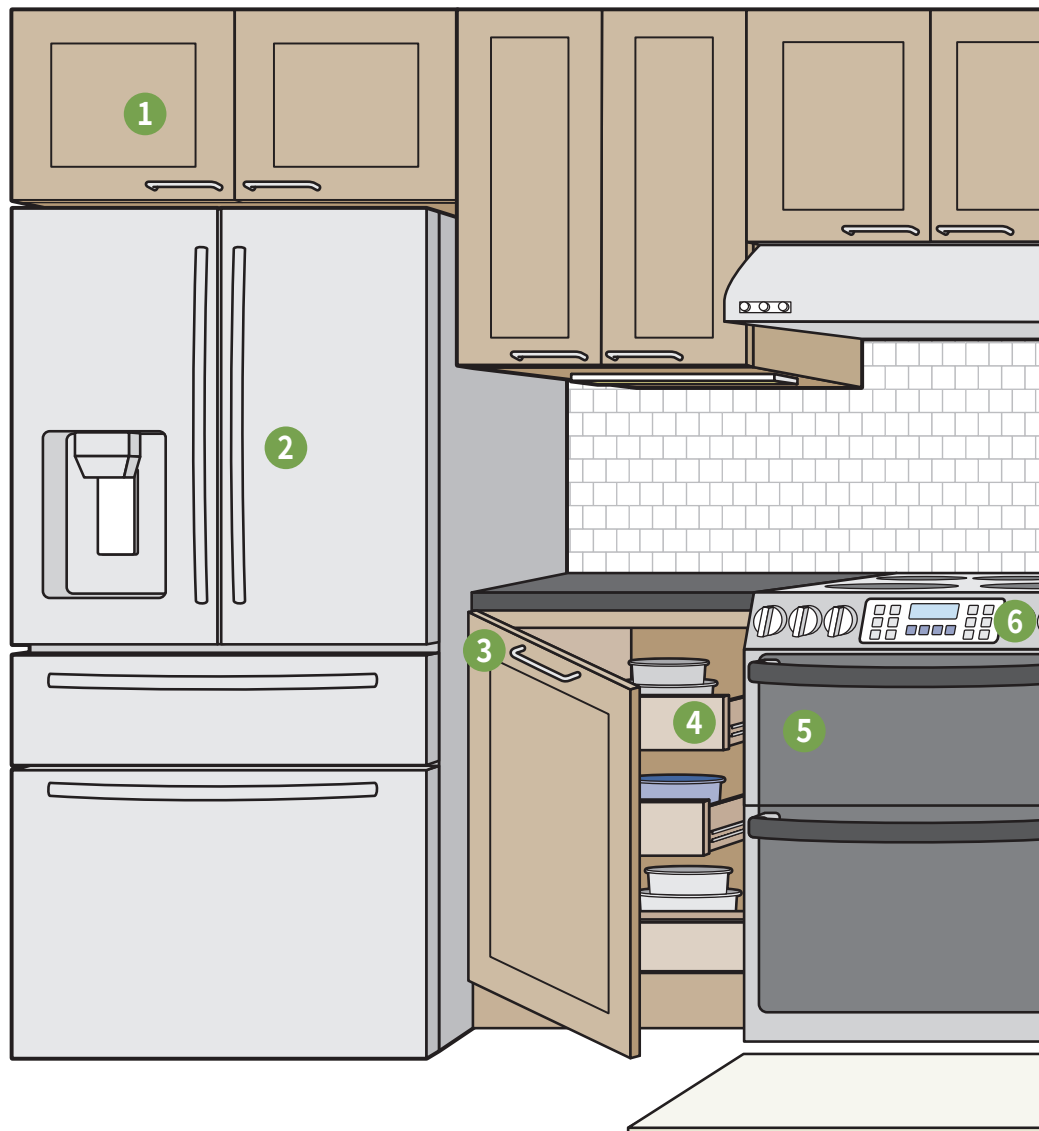
5. 더블 오븐 레인지를 사용하면 소량의 음식을 쉽게 요리할 수 있으며 음식을 준비하는 동안 몸을 구부리고 들어 올릴 필요가 없습니다. **팁:** 기존의 전자레인지 대신 컨벡션 전자레인지의 사용을 고려하십시오. 컨벡션 전자레인지는 음식을 데우는 것 외에도 베이킹 및 로스팅 기능을 제공합니다. 일부 가정에서는 컨벡션 전자레인지를 사용하면 대형 오븐이 필요하지 않을 수 있습니다.

6. 레인지 앞쪽에 위치한 컨트롤은 화상 사고를 예방할 수 있습니다. 컬러 또는 백라이트 컨트롤은 가장 보기 쉽습니다. 집에 어린이가 있는 경우 안전을 위해 컨트롤을 잠그거나 덮거나 제거해야 합니다.

7. 개방형 선반을 사용하면 자주 사용하는 물건을 쉽게 보고 접근할 수 있습니다.

8. 어수선함을 줄이려면 커피 메이커나 밥솥과 같이 자주 사용하는 소형 가전기기만 조리대 위에 두십시오. 누군가가 기기를 끄거나 플러그를 뽑는 것을 잊었을 경우를 대비하여 자동 전원 차단 기능이 있는 주방 가전기기를 선택하십시오.

9. 다양한 깊이의 서랍은 식기류, 조리 도구, 행주, 그릇, 접시, 냄비 및 프라이팬을 포함한 다양한 크기의 물건을 보관할 수 있는 공간 활용도를 극대화합니다.



10. 작업 조명은 특정 작업 영역(싱크대, 스토브 및 카운터탑)을 더 밝고 선명하게 보여줍니다. 플러그인 데스크 램프는 작업 조명이 유선으로 연결되지 않은 경우에도 작동할 수 있습니다. 다음 페이지에 예시가 나옵니다.

11. 레버식, 라이트터치 또는 센서 수도꼭지는 회전식 노브나 핸들이 있는 것보다 사용하기 쉽고 위생적입니다.

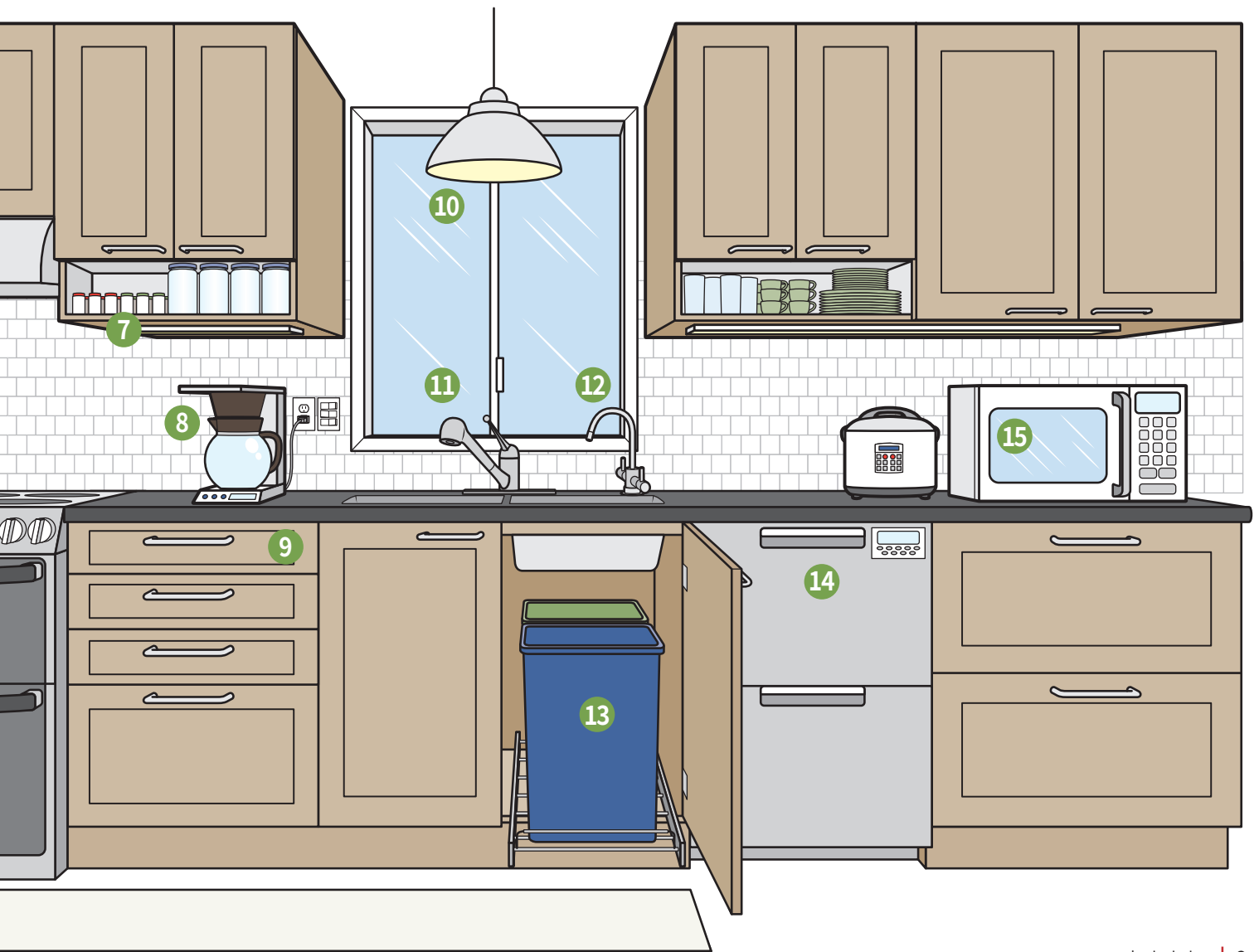
12. 온수 디스펜서는 스토브에서 물이 끓을 때까지 기다릴 필요 없이 차에 물을 공급합니다.

13. 쓰레기와 재활용품은 싱크대 아래 있는 회수함을 사용하여 눈에 띄지 않게 할 수 있습니다.

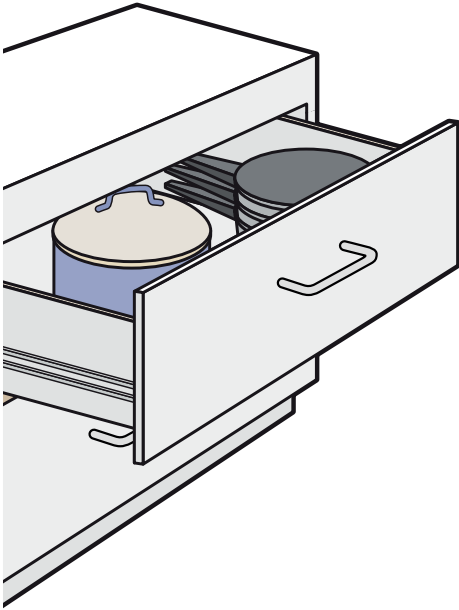
14. 그림에 나오는 냉장고, 레인지 및 이중 서랍식 식기 세척기와 같은 서랍식 가전제품은 단일 도어 스윙 오픈 모델보다 비쌉니다. 그러나 사용의 편의성과 에너지 절약(전체 가전제품을 한 번에 작동하거나 열지 않아도 됨)은 그만큼 가치가 있습니다.

15. 광폭(over-the-range) 전자레인지에서 뜨겁고 무거운 접시를 들어 올리고 내리는 것은 어려울 수 있습니다. 더 안전한 옵션은 **카운터탑 전자레인지**입니다. 안전 참고 사항: 카운터탑 전자레인지는 상단과 측면을 따라 최소 3인치의 여유 공간이 필요하고 뒷면에 최소 1인치의 여유 공간이 필요합니다. 또한 이 기기는 스토브에서 최소 2피트 떨어진 곳에 배치하거나 제조업체의 빌트인 키트를 사용하여 설치해야 합니다.

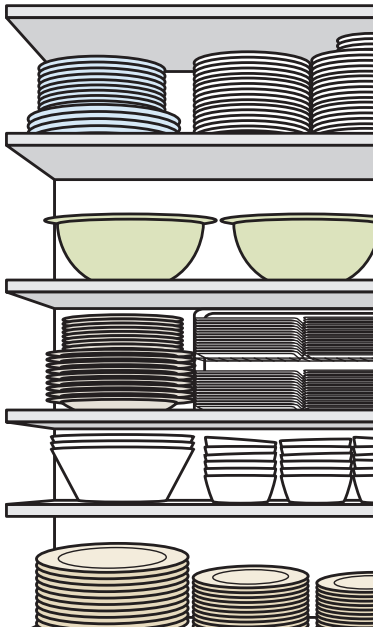
계속 ▶



보관

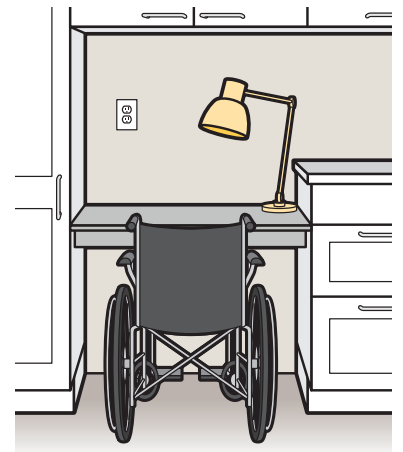


- 높은 선반에 도달하기 위해 **스텝 스톨**이 필요한 경우 그립 핸들과 미끄럼 방지 패드가 있는 것을 선택하십시오. (21 페이지와 25 페이지의 예시를 참조하십시오.) 또 다른 옵션은 “리치” 또는 “그래버” 스틱을 사용하는 것입니다. 이 스틱을 사용하면 사용자가 바닥에 서서 접근할 수 없는 위치에 있는 물건을 꺼낼 수 있습니다.
- 제조업체 또는 주택 개량 상점에서 **추가 캐비닛 선반**을 구입하여 캐비닛의 수직 보관 공간을 최대한 활용하십시오.
- 냄비나 프라이팬은 구부러지거나 휘어지지 않도록 서랍이나 열린 선반에 보관하십시오.
- 쉽게 접근하고 공간을 최대한 활용할 수 있도록 코너 캐비닛에 **턴테이블**을 추가하십시오.
- 주방에 **의약품**을 보관할 경우 열원에서 멀리 떨어진 곳에 두십시오. 의약품과 세척제는 손이 닿지 않거나 잠긴 장소에 보관하여 어린이를 안전하게 보호하십시오.
- 워크인 **식료품 저장실**은 조명이 잘 비추고 선반을 조절할 수 있어야 합니다. 물건을 바닥에 보관하면 걸려 넘어질 위험이 있습니다.



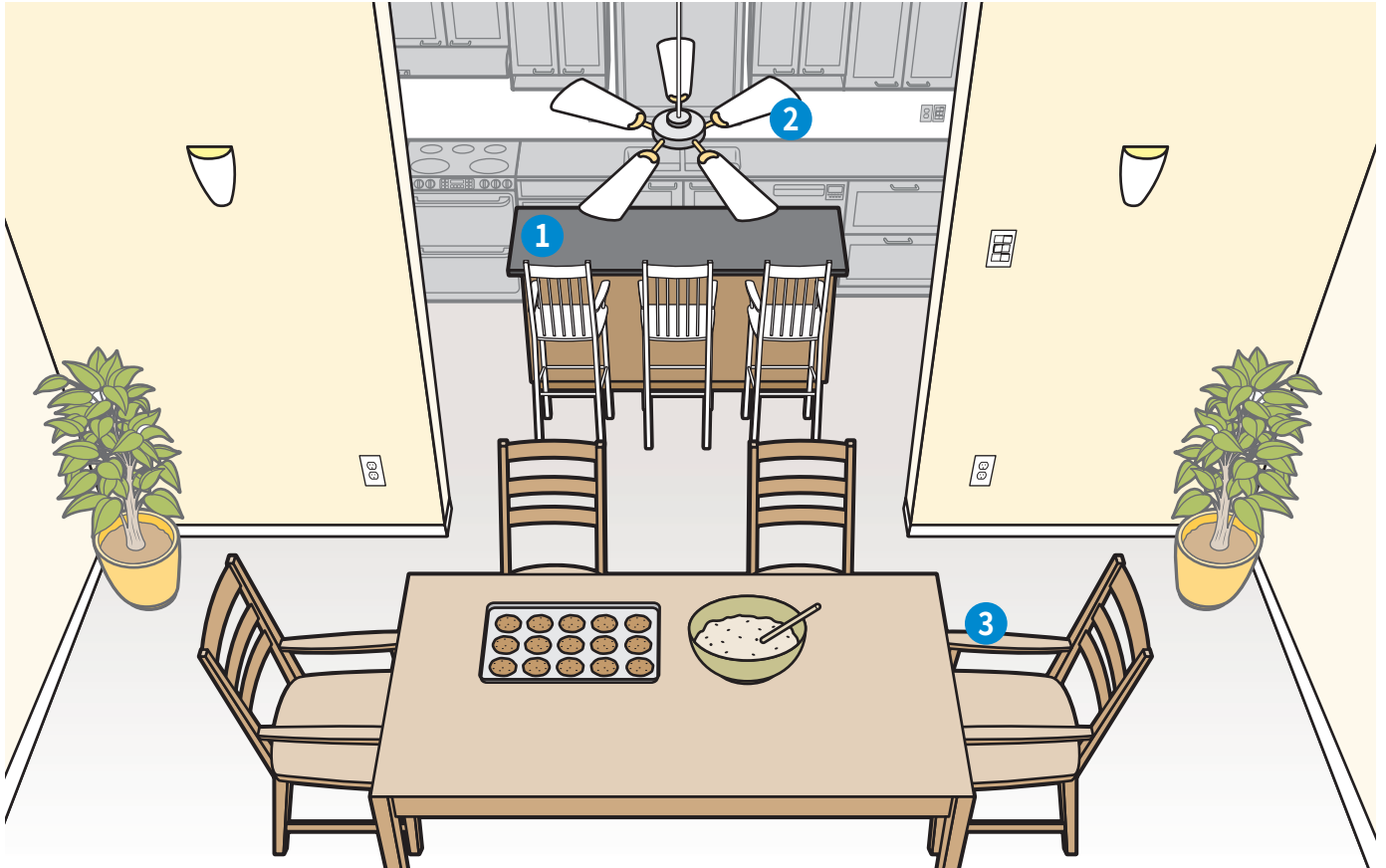
작업 공간

- **앉아 있는 동안** 집안 서류 작업을 할 수 있는 주방 공간이 있으면 도움이 됩니다. 작업 공간은 테이블, 다단 카운터탑 또는 회수 선반이 될 수 있습니다. 또 다른 옵션은 카운터탑을 책상으로 사용할 수 있도록 하단 캐비닛을 제거하는 것입니다. (아래를 참조하십시오.)
- 카운터탑과 바닥 사이에 **대비되는 색상이나 패턴**은 돌을 구별하는 데 도움이 됩니다. 이는 카운터탑이 끝나고 바닥이 시작되는 위치를 판별하는 데 어려움을 겪는 시력 문제가 있는 사람들에게 중요한 안전 고려 사항입니다. 카운터 가장자리에 밝은 덕트 테이프를 붙이는 것도 해결책이 될 수 있습니다.
- 스토브와 싱크대 앞에 **쿠션 방식의 미끄럼 방지 바닥 매트**를 놓으면 그 자리에 서 있는 것이 좀 더 편안해질 수 있습니다. (이전 페이지의 긴 매트를 참조하십시오.)



식사 공간

사람들이 식탁에 앉아 대부분의 식사를 하던 시절이 있었습니다. 요즘에는 간단한 간식이나 정규 식사 모두 종종 앉은 자리에서 또는 키친 아일랜드나 TV나 컴퓨터 앞에서 해결합니다. 집의 많은 공간이 식당이 되었습니다.



해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 키친 아일랜드나 카운터탑용 의자는 안전하고 튼튼해야 하며, 등받이와 팔걸이가 있고, 다리는 안정성을 위해 견고하고 간격이 넓어야 합니다.

2. 실링 팬으로 인해 스토브의 불이 꺼지거나 식탁에 있는 음식이 식으면 시계 방향으로 회전하도록 팬의 방향 스위치를 전환하십시오. (실링 팬에 대한 자세한 내용은 30 페이지를 참조하십시오.)

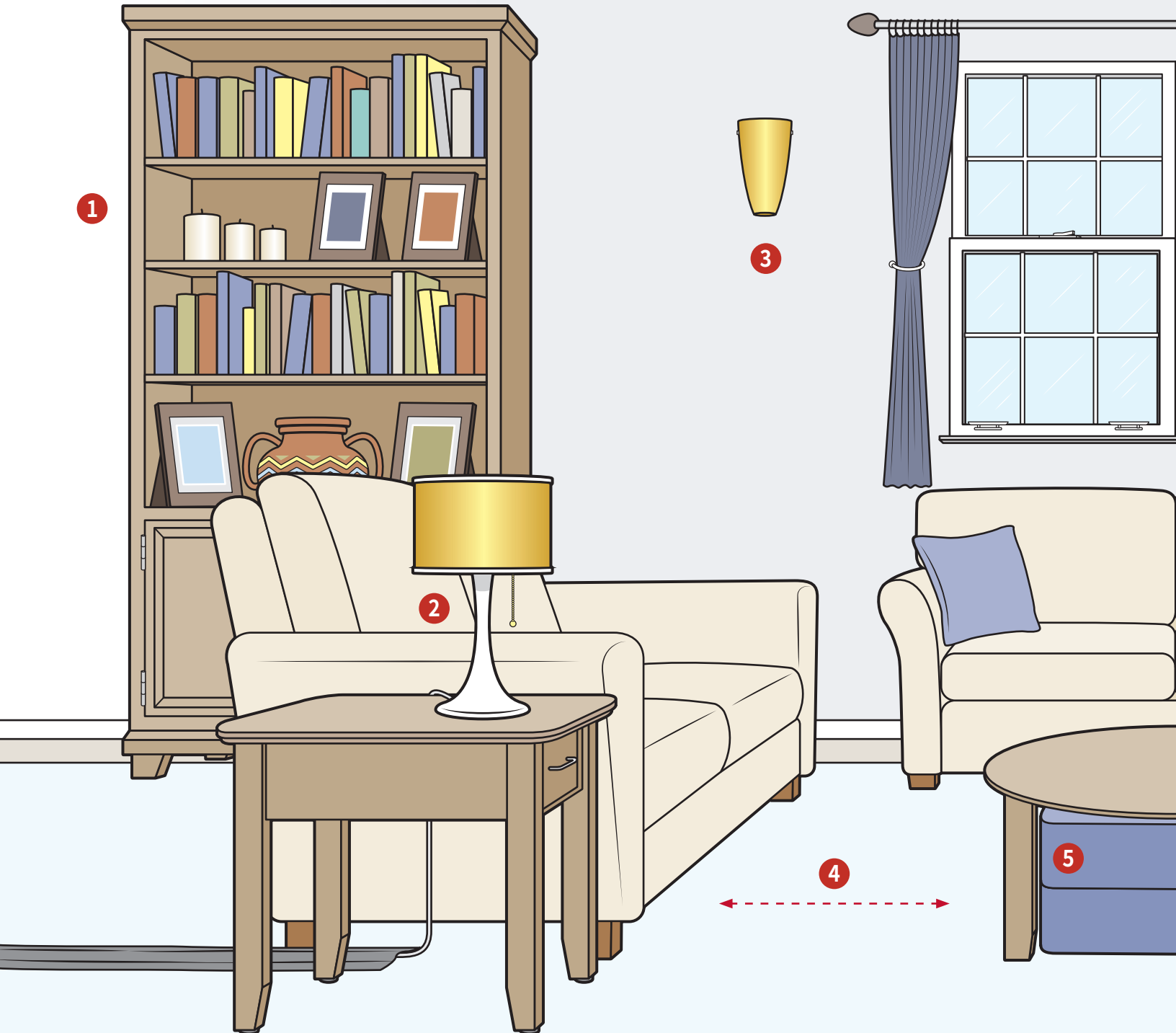
3. 팔걸이가 있는 식탁 의자는 의자에 앉거나 일어날 때 도움이 됩니다.

테이크아웃 트레이

식탁이 아닌 다른 곳에서 식사를 할 경우, 접시, 음료 및 식기류를 손으로 운반하는 대신 서빙 트레이를 사용하여 운반하십시오. (팁: 휠체어나 보행기에 부착할 수 있는 특수 트레이도 있습니다.) 또 다른 옵션은 음식, 식기 및 음료를 위한 별도의 공간이 있는 **분리형 디너 트레이**를 사용하는 것입니다.

거실

많은 미국 가정에서 거실은 가족 구성원이 TV를 보거나 놀 수 있는 공간으로, 더욱 캐주얼하고 편안해졌습니다. 더 이상 손님 접대용으로 사용되는 격식을 갖춘 공간이 아닙니다.



해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 넘어질 수 있는 큰 높이의 가구는 가구 안전띠나 브래킷으로 벽에 단단히 고정해야 합니다.

2. 램프와 전자 제품에서 노출된 코드는 전기 코드 승인 접착제나 덮개로 바닥이나 가구에 고정해야 합니다. 코드가 닳거나 끊어지지 않았는지 자주 확인하십시오.

3. 유선 천장 등과 월 스킨스는 코드 없이 조명을 제공합니다.

4. 보행기나 롤레이터(바퀴가 있는 보행기)를 사용하는 사람들이 쉽게 이동할 수 있도록 가구 사이에 최소 2 피트의 **여유 공간**이 필요합니다.

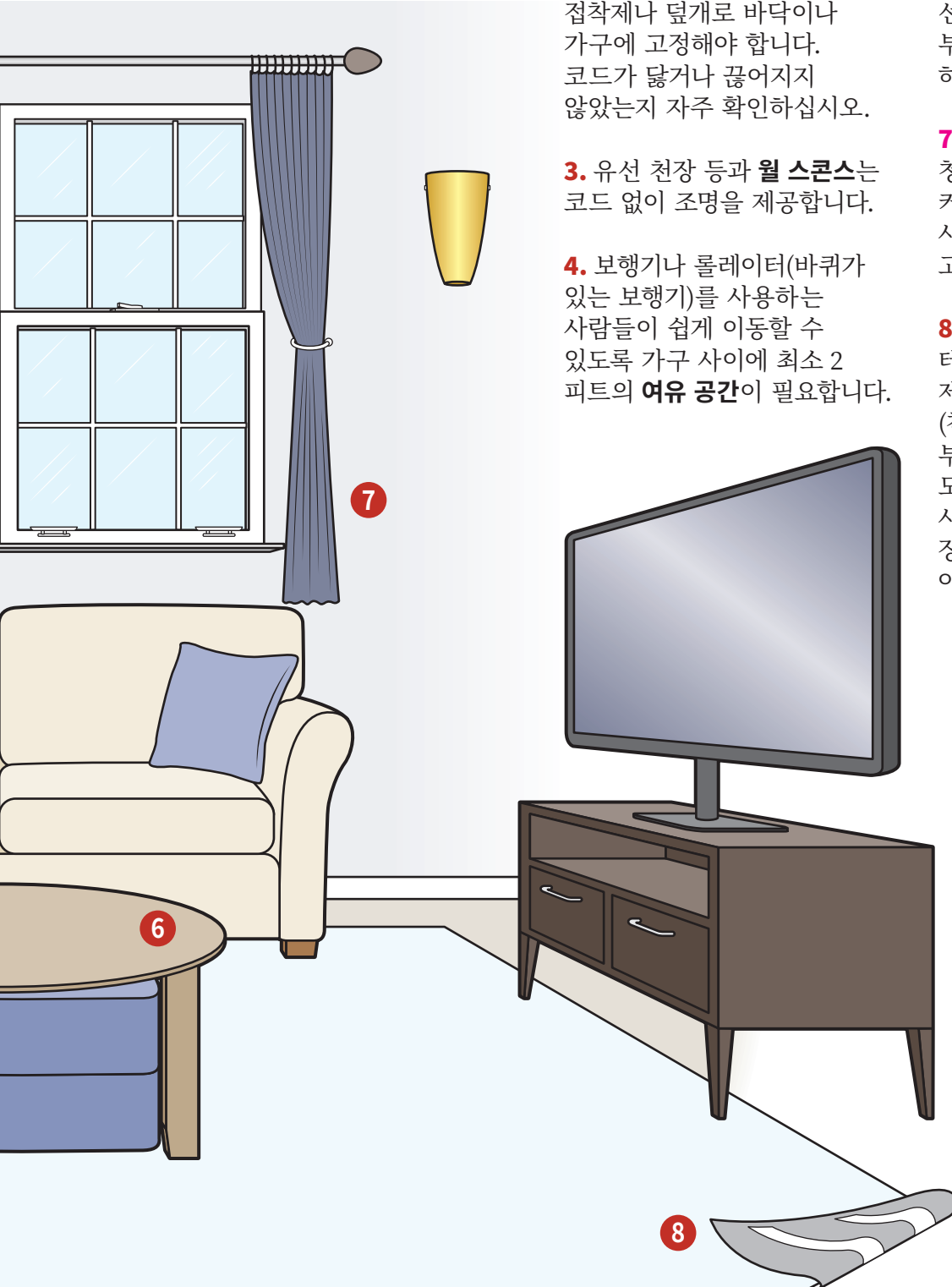
5. 오토만이나 발판을 가까이에 두십시오. 그러나 사용하지 않을 때는 방해가 되지 않도록 치워 두십시오(예: 커피 테이블 아래).

6. 모서리가 둥근 가구를 선택하여 **날카로운 모서리**에 부딪히거나 멍이 들지 않도록 하십시오.

7. 창문 장식은 쉽게 여닫고 청소할 수 있어야 합니다. 커튼과 블라인드 코드는 영킴과 사고를 방지하기 위해 단단히 고정해야 합니다.

8. 미끄럼 방지 매트 또는 양면 테이프를 사용하여 **양탄자**를 제자리에 고정하십시오. (참고: 아래와 가이드의 다른 부분에 나오는 접힌 카펫 모서리는 미끄럼 방지 테이프의 사용을 보여주기 위한 것이며 장식 팁이나 안전 솔루션이 아닙니다.)

계속 ▶



TV 가이드

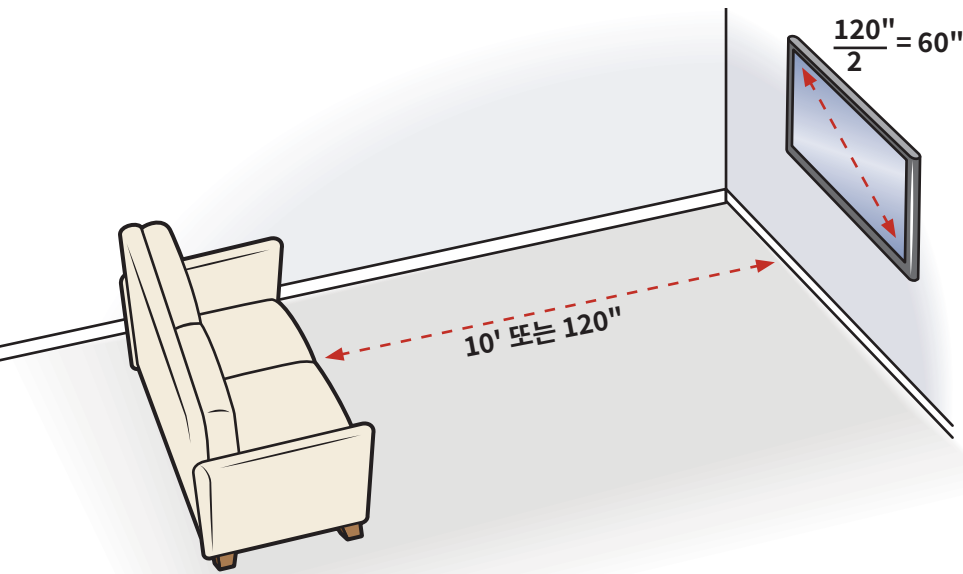
무엇을 시청할지 결정하는 것은 물론이고 TV를 고르는 것은 복잡한 과정이 될 수 있습니다. 선택할 수 있는 브랜드와 스타일이 너무나도 많습니다.

특정 공간에 적합한 크기의 TV를 선택하십시오.

평면 TV는 TV 스탠드(이전 페이지 참조) 위에 놓거나 벽에 설치할 수 있습니다. TV를 벽에 부착할 때는 항상 설치 전문가에게 맡기십시오.

지진, 폭풍우 또는 잘못된 설치로 인해 벽에서 뒤집어지거나 떨어져도 사람이나 애완동물이 다치지 않을 장소에 TV를 배치하십시오.

공간에 가장 적합한 TV 크기를 알아보려면 시청 거리(인치)를 2로 나누십시오. 예를 들어 TV가 소파에서 10피트 떨어진 곳에 있으면 120인치 거리입니다. 120을 2로 나누면 60인치가 되므로 권장 크기는 60인치 TV입니다.



매우 큰 TV 화면에 너무 가까이 앉아 있으면 감각을 압도할 수 있습니다. 화면이 너무 작으면 반대의 영향을 미칠 수 있습니다.

가상 어시스턴트

Google Home 또는 Alexa Amazon Echo와 같은 홈 기반 자동화 시스템 및 제품은 실시간 정보(현재 날씨 또는 뉴스)를 제공하고 인터넷 연결 및 음성 명령을 사용하여 홈 기반 작업을 수행할 수 있습니다. 다음은 수행할 수 있는 몇 가지 작업입니다.

- TV 켜기 및 끄기
- 특정 채널 또는 쇼로 전환
- 음악 및 팟캐스트 재생
- 이야기와 농담 들려주기
- 게임 안내
- 조명 및 기기 제어
- 온라인 리서치 수행
- 온도 조절기 조정
- 문 잠그기 및 열기
- 쇼핑 목록 만들기
- 전화 걸기
- 일정 알림(진료 약속, 생일)

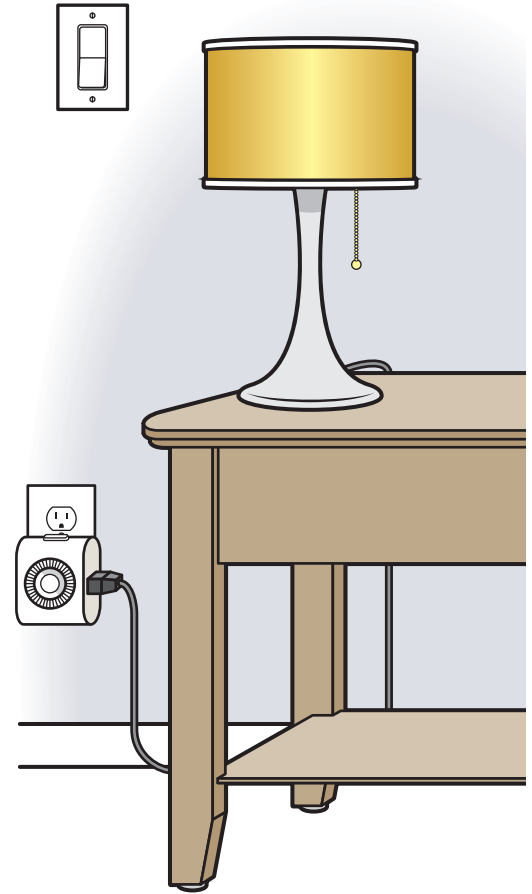
그러나 편리함은 우려를 동반합니다.

작업을 수행하기 위해 장치, 인터넷 서비스 제공업체, 인터넷 브라우저 및 방문한 웹사이트에서 사용자의 데이터를 수집합니다. 이로 인해 사용자의 데이터에 접근할 수 있는 사람과 정보가 사용되는 방식에 대한 우려가 제기됩니다. 개인정보 보호의 장단점을 인식하는 것이 중요합니다.

팁: 홈 인터넷 네트워크는 비밀번호로 보호되어야 합니다. 제품 설명서를 참조하거나 서비스 제공업체의 고객 서비스 부서에 문의하십시오.

명 켜기, 조명 끄기

- 이상적인 **조명 스위치의 높이**는 바닥에서 92 ~ 112cm(36 ~ 44 인치)입니다.
- 가장 사용자 친화적인 조명 스위치 디자인은 (여기에 나오는) **로커 스타일의 “푸시” 스위치**입니다. 전등 스위치는 기대거나 팔꿈치로 누르거나 들고 있는 물건으로 눌러 켜고 끌 수 있습니다.
- **전기 콘센트**의 이상적인 높이는 바닥에서 46 ~ 61cm(18 ~ 24인치)입니다. 일부 예외는 주방, 욕실 또는 특정 접근성 요구사항이 있는 경우입니다.
- 테이블 램프 또는 기타 플러그인 조명기구를 **자동 타이머**에 연결하면 필요할 때 조명이 켜지고 그렇지 않은 경우에도 집에 사람이 있는 것처럼 보이게 할 수 있습니다.
- 터치 컨트롤, “클래퍼” 장치 또는 **플체인 램프**로 조명을 쉽고 간단하게 켜고 끌 수 있습니다.
- **디머 스위치**로 조명의 밝기를 낮음에서 높음으로 조정할 수 있습니다. 이 스위치는 램프 및 기타 플러그인 조명에 부착되는 유선 벽 스위치 또는 코드 옵션으로 판매됩니다.



전구에 대한 간략한 정보

전구는 다양한 모양, 크기 및 밝기 수준으로 제공됩니다. 올바른 전구를 사용하면 집안의 조명을 안전하고 효과적으로 구현할 수 있습니다. 가장

일반적인 전구 유형:

- 백열등
- 형광등
- 소형 형광등(CFL)
- 할로겐
- 발광 다이오드(LED)

CFL 및 LED 전구는 에너지 효율적이며 수명이 최대 20 년까지 오래 지속됩니다.

형광등, 할로겐 및 기존 백열등 전구는 에너지 효율이 가장 높은 것부터 가장 낮은 것까지 다양합니다.

하드웨어 또는 주택 개량 상점에서 전구 시연 디스플레이를 보는 것은 최상의 “색상” 전구를 선택하는 좋은 방법입니다. 예를 들어 따뜻한 색상이나 부드러운 흰색 전구는 더 밝고 푸른 빛을 방출하는 차가운 색상이나 주광색 전구보다 덜 거친 빛을 방출합니다.

알아야 할 몇 가지 추가 정보:

- 젓빛 전구는 투명한 전구보다 눈부심이 적습니다.
- 제조업체가 전등에 권장하는 것보다 높은 와트를 사용하는 것은 위험합니다.
- 디머 스위치와 타이머는 적절한 등급의 할로겐 또는 백열 전구에서 작동합니다. 이것은 모든 형광등, CFL 또는 LED 전구에 해당되는 것은 아닙니다. 확실히 알아보려면 제품의 설명서를 읽어보십시오.

복도와 계단

어두운 복도는 다니기에 위험할 수 있습니다. 적절한 조명과 난간이 있고 어수선한 물건들이 없으면 모든 사람이 통로를 안전하게 이용하는 데 큰 도움이 됩니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 집은 대개 계단을 따라 하나의 난간만 있는 상태로 지어집니다. 그러나 양쪽에 하나씩 **두 개의 난간**이 있으면 더 안전하고 도움이 됩니다.

2. 계단과 복도 조명은 복도 양쪽 끝과 계단 상단 및 하단에 **켜고 끄는 스위치**가 있어야 합니다. 어둠 속에서 빛을 발하는 조명 스위치는 특히 이러한 구역에서 유용합니다.

3. 플러그인 또는 배터리로 작동하면서 저녁부터 새벽까지 켜지는 조명이나 모션 센서로 작동하는 **야간 조명**을 복도와 계단 및 계단 근처에 배치하는 것은 간단한 안전 솔루션입니다.

4. 계단 덮개용으로 가장 안전한 재질은 얇은 언더 패딩이 있는 촉촉하게 짜인 털이 적은 섬유입니다. 집에 시각 장애인이 있는 경우 계단 가장자리에 다른 색상이나 질감과 같은 시각적 또는 감각적 표식을 추가하면 각 계단을 다음 계단과 구별하는 데 도움이 될 수 있습니다.

5. 카펫이 깔리지 않은 계단은 **미끄럼 방지 접착 스트립**이나 접착 고무 트레드로 덮여있을 때 가장 안전합니다.

6. **튀어나온 못과 나사**가 없는지 확인하십시오. 뒤쪽이 개방된 계단은 라이저로 폐쇄해야 합니다.

7. 계단 위에 물건을 두지 마십시오. 물건을 운반할 때는 한 손으로 난간을 잡을 수 있는 **토틀나 바구니**를 사용하십시오.

8. 5 페이지에 설명된 것처럼 볼트식 자물쇠는 외부 문을 고정시키는 데 가장 적합합니다. **체인 자물쇠**를 추가하면 집 안에 있는 사람이 문을 일부만 열고 안전을 유지하면서 상대방과 대화할 수 있습니다.

리프트 설치

계단을 오르내리는 것이 너무 어려워지면 전동식 **계단 체어리프트**를 설치하는 것이 탁월한 솔루션입니다. 현재 다양한 가격대에서 사용할 수 있는 가정용 엘리베이터도 또 다른 가능한 옵션입니다.

집에 엘리베이터를 설치하는 한 가지 방법은 스택형 벽장(1층에 하나, 그 위 또는 아래에 하나)을 엘리베이터 샤프트로 전환하는 것입니다. 또 다른 방법은 거주지로 바로 진입하는 문이 있는 집 외부에 샤프트를 만드는 것입니다. 기타 팁:

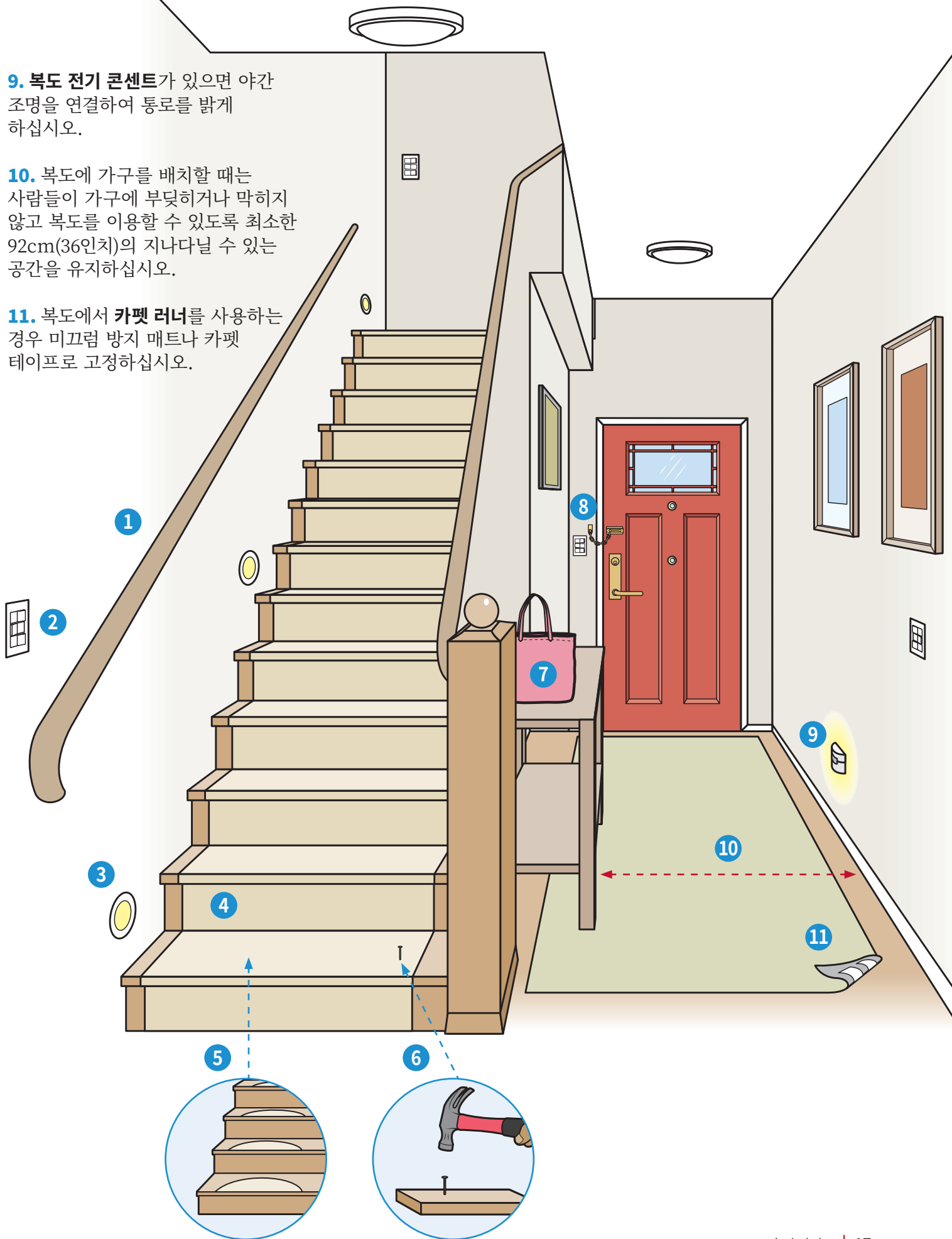
- 새집을 지을 때 필요한 경우 나중에 엘리베이터를 추가할 수 있도록 평면도 설계 시 한 쌍의 스택형 벽장을 추가하십시오.
- 또 다른 새로운 건축 솔루션은 42인치(107cm) 너비의 계단을 만드는 것입니다. 그러면 두 명이 나란히 계단을 걸으면서 필요한 경우 도움을 줄 수 있습니다.
- 필요한 경우 전동 체어리프트에 전원을 공급할 수 있도록 계단의 상단과 하단에 콘센트를 추가하십시오.
- 계단 체어리프트를 구입하여 사용할 수 있으므로 비용이 크게 줄어듭니다.

가정용 엘리베이터와 계단 체어리프트는 저렴하지는 않지만 새로 고치는 것보다 더 나은 저렴한 옵션일 수 있습니다. 각 옵션은 독립 또는 보조 생활 시설로 이전하는 것보다 훨씬 저렴합니다.

9. 복도 전기 콘센트가 있으면 야간 조명을 연결하여 통로를 밝게 하십시오.

10. 복도에 가구를 배치할 때는 사람들이 가구에 부딪히거나 막히지 않고 복도를 이용할 수 있도록 최소한 92cm(36인치)의 지나다닐 수 있는 공간을 유지하십시오.

11. 복도에서 카펫 러너를 사용하는 경우 미끄럼 방지 매트나 카펫 테이프로 고정하십시오.



침실

다룰 수 있는 휴대용 첨단 기기가 늘어남에 따라 침실은 단순한 침실 그 이상의 역할을 하게 되었습니다. 스마트폰, 노트북, 운동 기구 및 게임 콘솔이 침실에서 자주 사용됩니다. 기기와 액세서리는 일반적으로 낮 시간 동안 볼 수 있지만, 특히 바닥에 충전 코드와 물건이 있는 경우 어두운 곳에서는 걸려 넘어질 수 있는 심각한 위험이 있습니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 방에 들어오거나 방에서 나갈 때 조명을 켜거나 끄려면 출입구에서 가장 가까운 **조명 스위치**를 천장 조명과 동기화하십시오. 천장 조명이 없는 경우 조명 스위치로 제어되는 전원 콘센트에 램프를 연결하십시오.

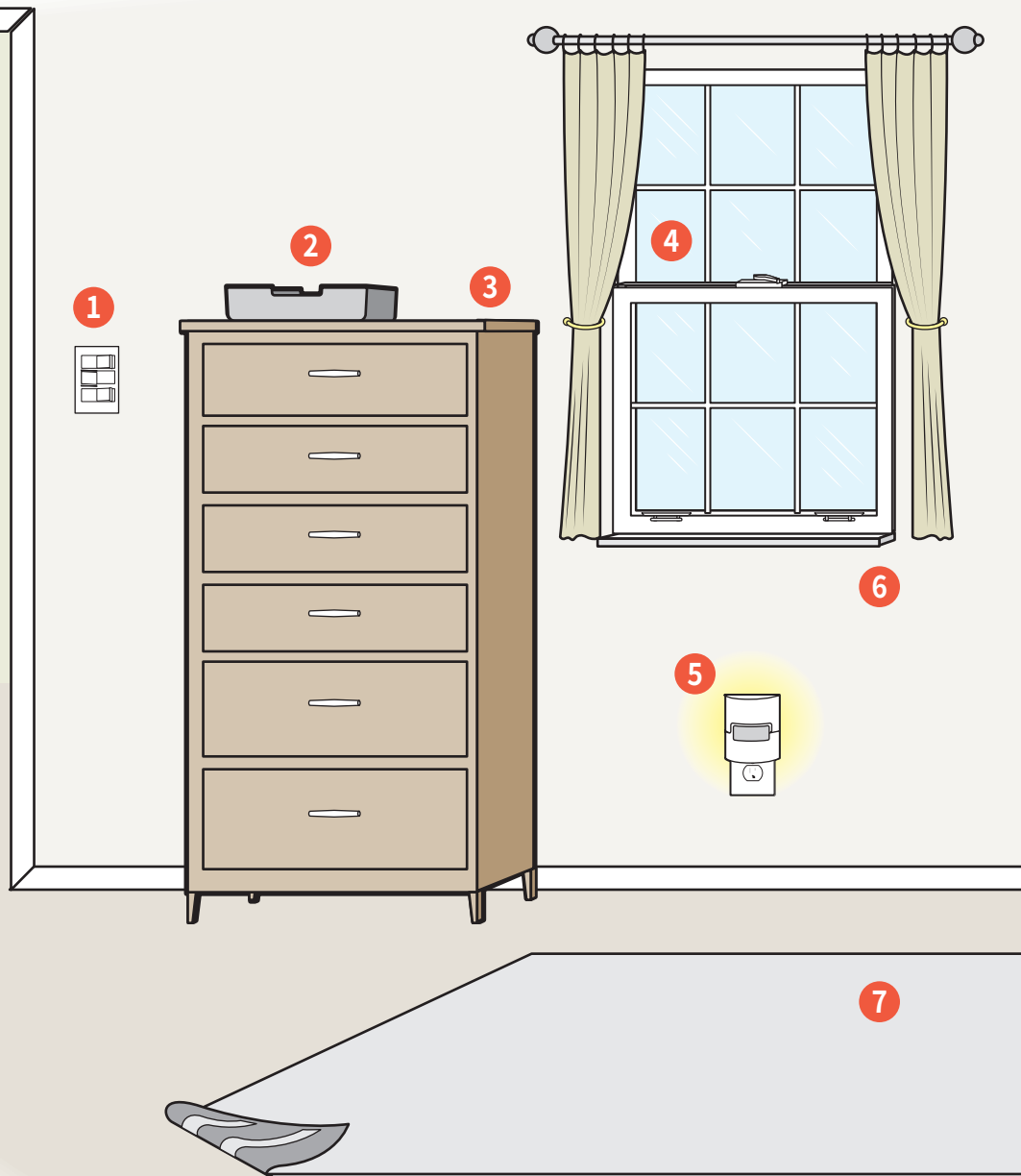
2. 걸려 넘어질 수 있는 위험을 제거하려면 전자 제품, 충전 코드 및 컴퓨터 액세서리를 보관할 **장소나 용기**(바구니, 옷장 상단, 서랍, 침실용 탁자)를 지정하십시오.

3. 벽에 거는 장식품과 **큰 높이의 가구**는 벽에 단단히 고정해야 합니다. 지진 발생 지역에서는 이러한 물건을 침대 근처에 두지 마십시오.

4. **창문**은 비상시 쉽게 열 수 있어야 하며 벌레가 없는 동안 신선한 공기가 들어올 수 있도록 스크린이 있어야 합니다.

5. 모션 센서 또는 음성 인식 **야간 조명**을 설치하십시오.

6. 낮 동안에는 커튼, 블라인드 또는 차양을 열어두어 **자연광**이 들어오게 하십시오.



7. 미끄럼 방지 매트 또는 미끄럼 방지 테이프로 **양탄자**를 고정시키십시오.

8. 길이 조절이 가능한 **월 스크스 조명등**은 침대 테이블에 더 많은 공간을 제공합니다. 이러한 조명은 유선이나 코드 방식일 수 있습니다.

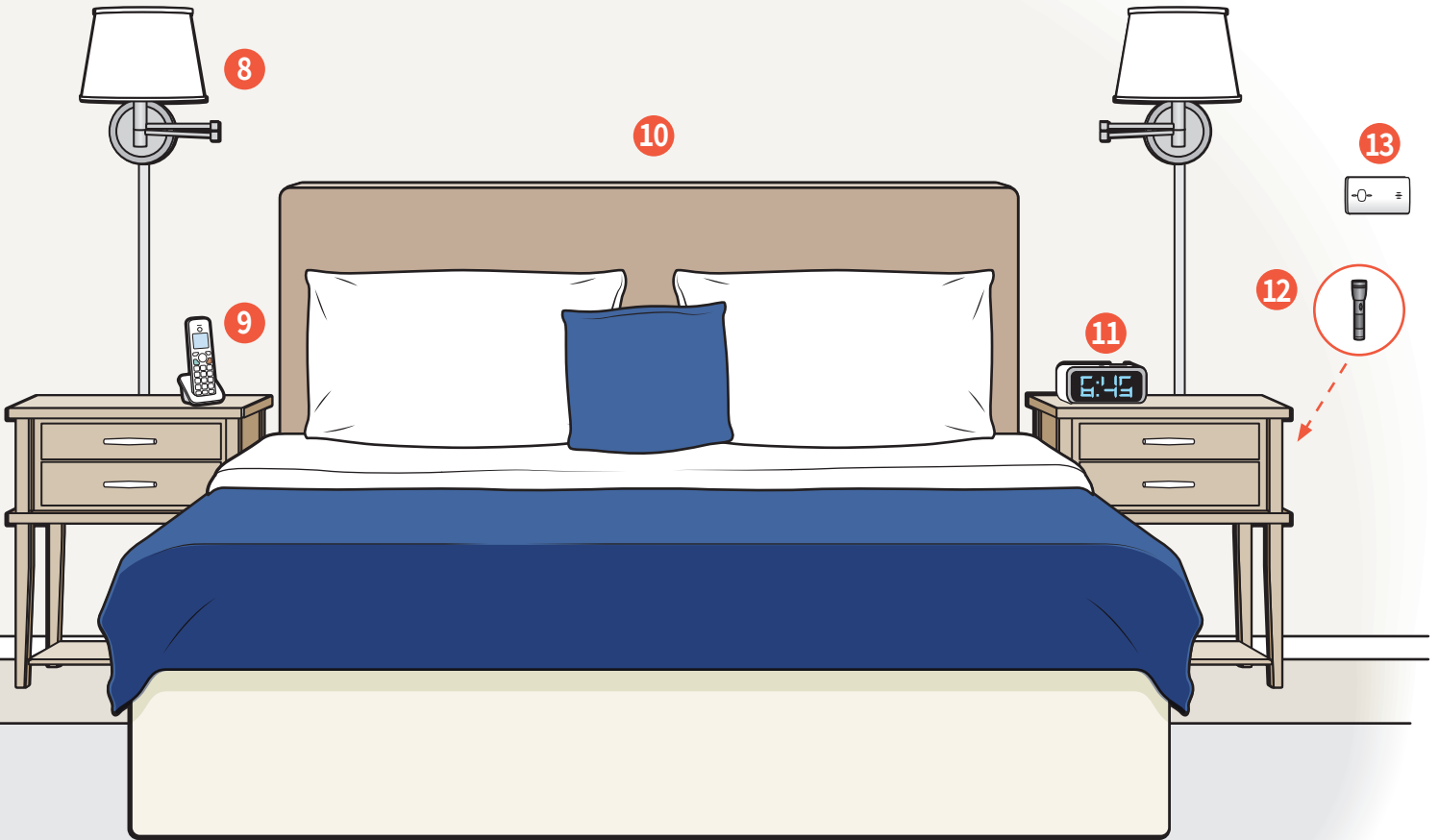
9. 침실에 유선 **전화**가 없으면 매일 밤 휴대폰을 침실로 가져와야 할 것입니다. (항상 휴대폰을 충전된 상태로 사용할 수 있도록 추가 충전기를 구입하십시오.)

10. 양쪽에서 접근 가능한 곳에 **침대**가 있으면 매일 아침 침대 정리와 시트 교체가 더 쉬워집니다.

11. 어둠 속에서 빛나는 큰 숫자의 **디지털 시계**는 안경을 쓰지 않아도 볼 수 있습니다.

12. 작동하는 **손전등**을 침대 근처에 두거나 스마트폰에서 손전등 기능을 사용하는 방법을 배워 정전에 대비하십시오.

13. 일산화탄소(CO)는 천연가스, 프로판, 목재, 난방유 또는 휘발유를 태울 때 발생하는 치명적인 무색, 무취의 가스입니다. **일산화탄소 감지기** (모니터 또는 알람이라고도 함)는 집이나 차고에서 CO가 감지되면 경고음을 발신합니다. 일산화탄소 경보기는 집의 모든 층, 특히 침실 근처에 설치해야 합니다. 감지기는 다양한 스타일로 제공되며(배터리 작동, 플러그인 또는 유선) 지상에서 5피트 또는 천장에서 몇 피트 떨어진 곳에 배치할 때 가장 효과적입니다.



벽장

옷장, 린넨 옷장, 코트 옷장 및 식료품 저장실은 각각의 용도에 맞게 설치할 때 가장 잘 작동합니다. 정리된 깔끔한 벽장은 소지품을 더 쉽게 찾을 수 있고 중복 구매를 방지하여 돈을 절약할 수 있으며 꼭 찬 공간을 헤집을 필요가 없습니다. 깔끔한 벽장은 또한 물건이 떨어져서 부상을 입을 가능성을 줄여줍니다.

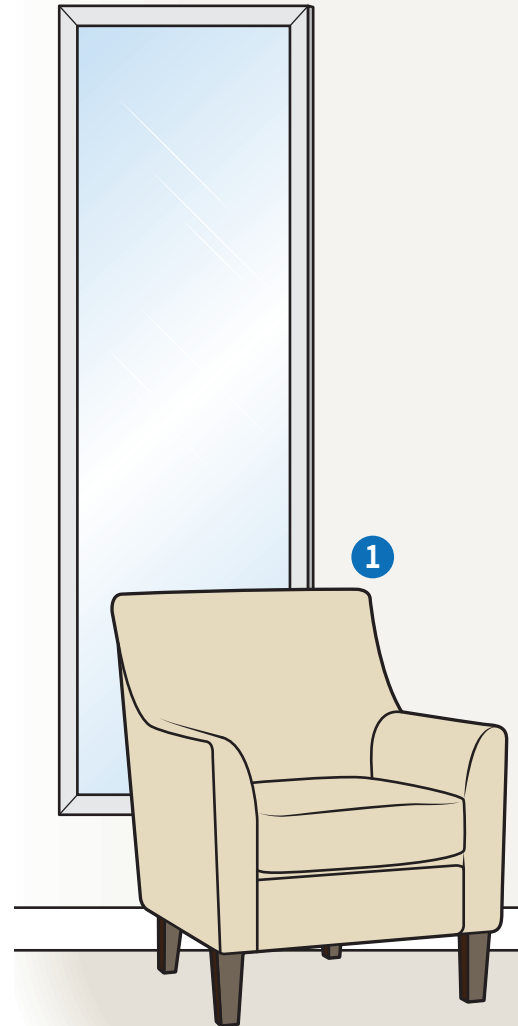
해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 옷을 입을 때 찾을 수 있도록 옷장 근처 또는 워크인 옷장 안에 의자를 놓아두십시오.

2. 조절 가능한 안구 스타일의 트림이 있는 **매립형 천장 조명**을 특정 방향으로 돌려 스포트라이트 역할을 할 수 있습니다. 이 조명은 계단 근처, 주방 및 복도에서도 잘 작동합니다.

3. 유선 조명이 없는 벽장의 경우 필앤스틱 배터리 작동 조명을 사용하십시오. 일부 **벽장 조명** 솔루션에는 벽장 문이 열릴 때 조명이 켜지는 센서가 있습니다.

4. 이중 옷걸이봉을 설치하면 셔츠, 스커트 또는 바지를 걸 때 유용합니다.



어수선한 물건 정리

소지품을 정리하고 버리는 것은 신체적으로나 정서적으로 어려울 수 있습니다. 한 가지 해결책은 가족과 친구들에게 도움을 요청하는 것입니다. 또는 이 분야의 전문가를 고용하여 작업을 안내하거나 수행하도록 할 수도 있습니다. AARP 웨비나 *Downsizing and Decluttering: You Can't Take It With You!*에서는 다음과 같은 팁을 제공합니다:

타이머 설정: 방에서 2피트 x 2피트 구역을 선택하고 그 공간을 정리하는 데 10분만 투자하십시오.

분류: 물건을 보관, 판매, 기부 및 쓰레기의 네 가지 유형으로 분류하고 그에 따라 나누십시오.

(편의를 위해 보관 유형을 가장 먼 곳에 배치하십시오.)

서류 정리: 불필요한 우편물과 서류를 파쇄하십시오.

떠넘기지 않기: 가족과 친구들에게 폐기해야 할 물건을 가져가도록 부담감을 주지 마십시오.

합리적으로 판단: 몸에 맞지 않거나 몇 년 동안 몸에 맞지 않았고 다시 입을 가능성이 없는 옷은 보관하지 마십시오.

사진 정리: 일정 수량의 인쇄된 사진(총 100 ~ 200장)을 골라 각각 뒷면에 설명을 쓰고 포토 앨범이나 포토 박스에 넣으십시오. 남은 사진은 버리거나 디지털화하십시오.

5. 벽장 바닥에 보관된 물건으로 인해 지저분해지거나 벽장 밖으로 빠져나오지 않도록 보관함을 사용하십시오.



6. 조절 가능한 선반은 접힌 물건이나 상자를 보관할 수 있습니다. 더 높은 선반은 계절별 의류나 거의 사용하지 않는 물건을 보관하는 데 사용할 수 있습니다.

7. 벽장의 하단부는 선반과 철망함, 불박이 서랍, 철망함 또는 작은 서랍장용으로 사용할 수 있습니다.

8. 손잡이가 있는 유연하고 가벼운 바구니를 사용하면 세탁 공간으로 의류를 쉽게 옮길 수 있습니다.

9. 높은 선반이나 옷봉에 닿을 수 있도록 손잡이가 달린 튼튼한 미끄럼 방지 발판 사다리를 보관하십시오. 더 첨단 옵션은 버튼 터치로 선반과 봉을 내리거나 올릴 수 있는 전문적으로 설치된 기계식 벽장 시스템에 투자하는 것입니다.

욕실

아름답게 장식된 욕실도 좋지만 안전한 욕실이 더 좋습니다. 욕실 바닥의 물은 눈에 보이지 않고 위험할 수 있습니다. 욕실에서 넘어지는 것은 고통스럽고 생명을 위협할 수 있습니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 표준 변기 높이는 바닥에서 좌석 상단까지 15인치(38cm)입니다. **편안한 높이의 변기**는 17 ~ 19인치(42 ~ 49cm)로 더 높으며, 많은 사람들이 더 쉽게 앉고 설 수 있습니다. 이와 유사하고 더 저렴한 솔루션은 지지 핸들이 있는 휴대용 변기 시트 라이저를 사용하는 것입니다.

2. 비데는 변기 사용 후 물을 사용하여 개인의 은밀한 부위를 청소하는 개인 위생 장치입니다. 전통적인 비데는 화장실 옆에 설치된 세면대였습니다. 최신 버전은 내장형 또는 부착식으로 비데와 변기를 결합한 형태로 설계되었습니다. (많은 제품이 \$100 미만으로 이용 가능하며 화장실 급수관에 쉽게 연결됩니다.)

3. 여기에 나오는 화장지 홀더는 **그랩바** 역할도 합니다. (아래에서 자세히 알아보십시오.)

4. 휠체어 사용자는 욕실로 이동하고 휠체어를 돌리려면 최소 5피트의 여유 공간이 필요합니다. 표준 32인치(82cm) 벽장착형 또는 오픈베이스 싱크대는 일반적으로 휠체어를 수용할 수 있습니다. **팁:** 세면대에 설치된 싱크대는 문을 제거하고 캐비닛의 토키와 바닥을 제거하여 휠체어 접근이 가능하도록 만들 수 있습니다.

5. 개방형 선반은 소량의 수건과 세면 도구를 보관할 수 있습니다.

6. 모션 센서 **야간 조명**은 안전 조명을 제공합니다.

7. 92cm(36인치) 높이의 **싱크대와 세면대**는 싱크대를 사용하는 사람이 덜 구부려도 됩니다.

8. 레버식 싱크대, 샤워기 및 욕조 **수도꼭지**는 사용하기 쉽습니다. (수도꼭지 및 물 안전에 대한 정보는 30 페이지를 참조하십시오.)

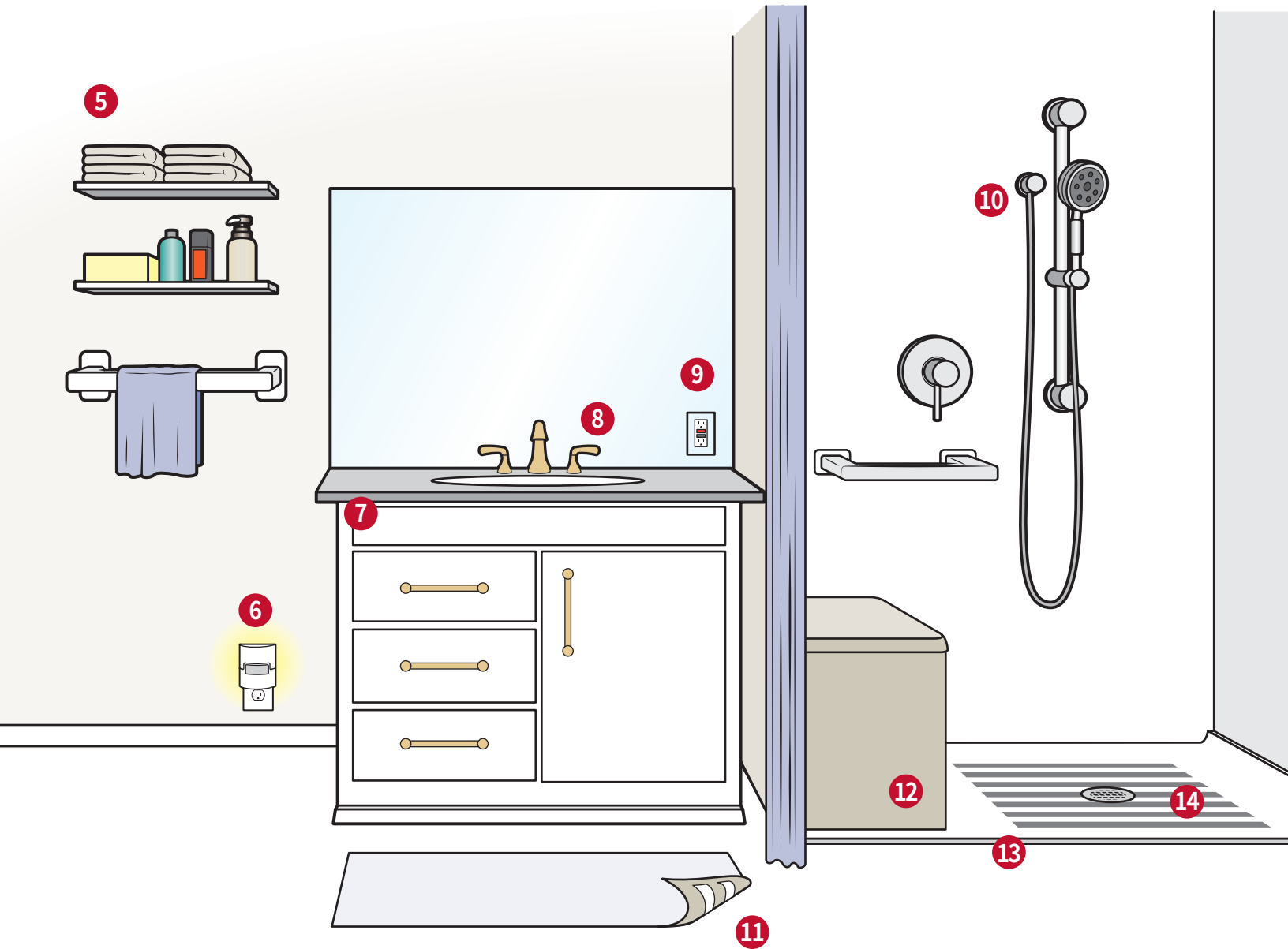


바 관련 시험 질문: 수건 걸이는 그랩바와 같습니까? 답변: 대개 아닙니다.

그랩바는 어시스트바라고도 하며, 나무 셋기둥을 덧댄 표면에 고정됩니다. 따라서 바를 잡을 때 분리되지 않아 넘어지는 것을 방지합니다. (흡착컵 핸들은 적절한 대안이 아닙니다.)

그랩바 배치는 공간이나 거주자의 요구사항에 따라 달라질 수 있습니다. 일반적으로 변기와 샤워기와 욕조 근처의 수평 막대는 바닥에서 33~36인치(42 ~ 49cm) 떨어져 있어야 합니다. 욕조는 두 개의

막대가 있고 두 번째 막대는 욕조 테두리에서 9인치(22cm) 떨어진 긴 벽에 있는 것이 가장 안전합니다. 표면이 질감이 있고 미끄러지지 않는 그랩바가 가장 좋습니다. 수직 그랩바는 균형을 잡는 데 도움이 되고 잡기 쉽습니다. 수평 배치는 앞뒤로 이동하는 데 도움이 됩니다. 대각선 설치의 앉거나 서있는 자세에서 유용합니다. 그랩바는 장식용, 이중 용도 스타일로 점점 더 많이 사용되며 일부는 수건 걸이도 포함합니다.



9. 싱크대 위의 전신 거울은 다양한 키의 사람들에게 적합합니다. 물 근처의 전기 콘센트에는 **GFCI** (접지누전회로차단기)를 장착해야 합니다.

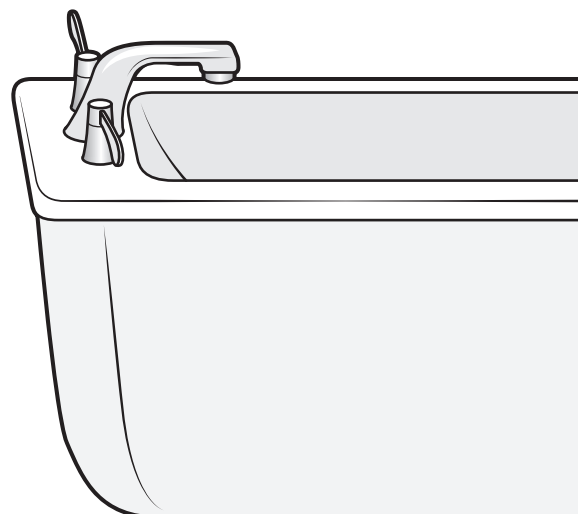
10. 높이 조절이 가능한 핸드헬드 샤워헤드는 키와 능력이 다른 사용자를 위해 샤워기를 맞춤 설정할 수 있습니다.

11. 욕실용 깔개 또는 매트 바닥이 고무로 되어 있거나 깔개 테이프 또는 고무처리된 언더카펫 메시로 고정해야 합니다.

12. 영구 또는 이동식 샤워 의자는 편안하고 안전해야 합니다.

13. 입구에 계단이 없고 문이 없는 샤워실은 모든 사용자가 이용할 수 있습니다. 마찬가지로 적합한 옵션에는 폴스윙 샤워 도어 또는 샤워 커튼 사용이 포함됩니다.

14. 미끄러짐을 방지하기 위해 샤워 바닥과 욕조 바닥을 미끄럼 방지 매트로 덮거나 여러 개의 미끄럼 방지 스트립으로 엮을 수 있습니다.



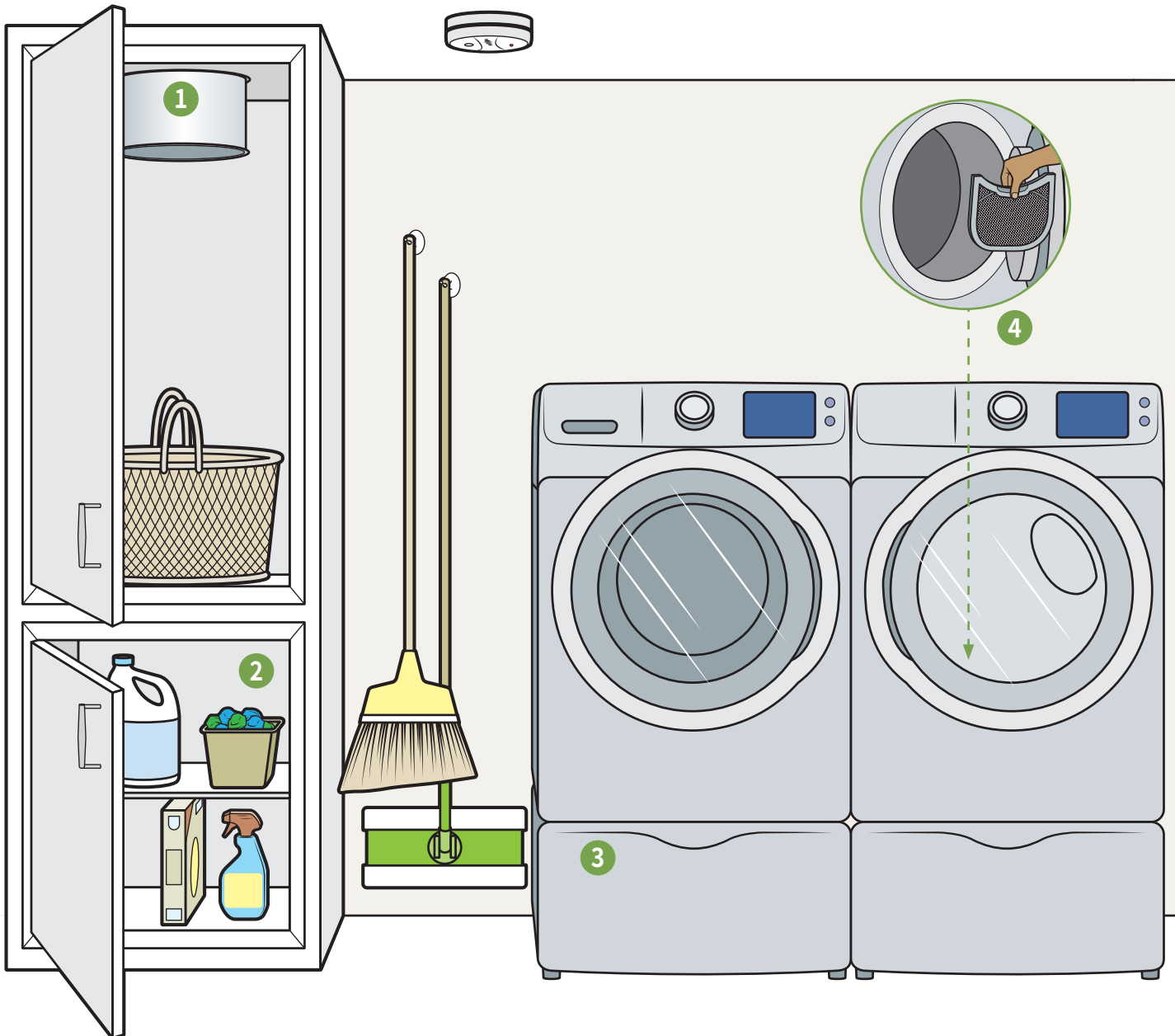
세탁 공간

세탁실이나 세탁 공간에 가장 적합한 위치는 옷을 입고 벗는 방 근처입니다. 대부분의 집, 특히 구식 집에서는 불가능합니다. 실제로 많은 구식 집에서 세탁실은 지하 구석에 있는 세탁기와 건조기를 의미합니다.

세탁을 하려면 묵직한 바구니를 들고 계단을 오르내리면서 여러 번 이동해야 합니다. 넘어짐, 헛디딤 및 근육 손상의 가능성으로 인해 세탁은 건강에 해로울 수 있습니다.

아파트 거주자의 경우 세탁은 아파트 단지의 세탁실이나 몇 블록 또는 몇 마일 떨어진 세탁실로 가는 여정이 포함될 수 있습니다. 무거운 바구니나 옷가방을 들고 다니는 대신 바퀴가 달린 세탁 바구니(그림 참조)나 접이식 쇼핑 카트를 구비하십시오.

세탁이 너무 어렵고 시간이 많이 걸리면 픽업 및 배달을 제공하는 세탁 서비스를 이용하는 것을 고려하십시오.



해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 세탁기와 건조기를 지하실에서 옮길 수 없는 경우 (더러운 옷, 목욕 타월 및 침대 시트를 위층에서 세탁기 근처의 특정 구역으로 떨어뜨리는) **세탁 슈트**가 옵션이 될 수 있습니다. 또 다른 해결책은 계단을 따라 전동식 계단 체어리프트(16페이지 박스 단락 참조)를 설치하는 것입니다.

2. 세제와 표백제 용기는 벽에 단단히 고정된 근처의 **캐비닛**, 테이블 또는 선반에 보관하십시오. 세제가 너무 무거워서 들 수 없는 경우 액체나 분말을 더 작은 용기에 옮겨 담거나 세제 포드를 사용하십시오.

3. 스택형 **세탁기-건조기**는 공간을 절약하지만 일부 사용자가 접근하기 어려울 수 있습니다. 드럼 세탁기나 건조기에 세탁물을 넣거나 비우기 위해 구부리는 것이 어려운 경우 기기를 **플랫폼** 위에 놓을 수 있습니다. (기기 제조업체에서 판매하는 모델에는 종종 보관 서랍이 포함됩니다.)

4. 사용 후후에 건조기 **린트 트랩**을 비우십시오. 건조기의 배기구 덕트에 대한 중요한 정보는 30페이지를 참조하십시오.

5. 빨랫줄이나 벽에 설치하는 **건조대**는 아무도 실수로 들어갈 수 없는 곳에 배치해야 합니다. 다른 옵션으로는 접을 수 있는 빨랫줄 또는 독립형 건조대가 있으며, 두 가지 모두 사용하지 않을 때는 치워 둘 수 있습니다.

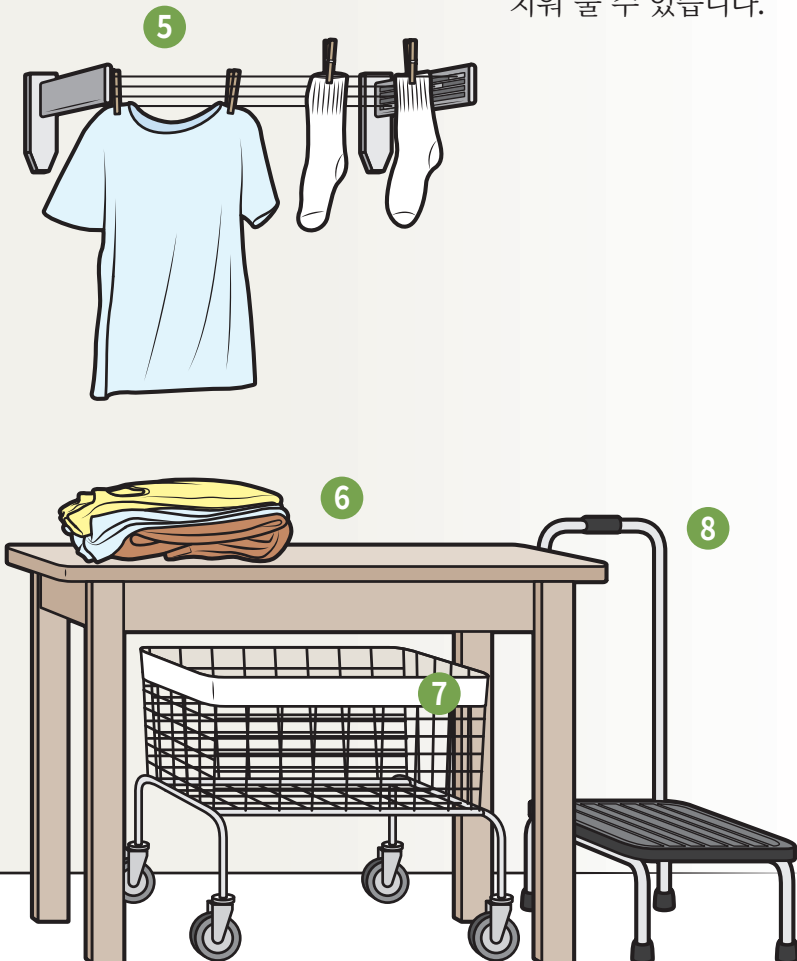
6. 집에 충분한 공간이 있는 세탁실이 있는 경우 현장에서 깨끗한 옷을 분류하고 접을 수 있도록 **테이블**을 추가하십시오. (다인 가구의 경우 각 구성원이 자신의 세탁물을 세탁실로 가져와서 처리할 수 있습니다.)

7. **바퀴가 달린 세탁물 바구니**가 있으면 무거운 물건을 들지 않아도 됩니다. (세탁 슈트 아래 나오는 것과 같은) 손잡이가 달린 유연한 바구니는 잡기 어렵고 걸을 때 발의 위치를 볼 수 없는 단단한 바구니보다 휴대하기 쉽고 안전합니다.

8. 행잉 랙에 도달하기 위해 **스텝 스톨**이 필요한 경우 튼튼하고 미끄러지지 않으면서 그랩바가 있는 의자를 선택하십시오. 공간의 다른 안전 기능으로는 (천장에서 보이는 것과 같은) **연기 감지기**와, 가스 건조기가 있는 경우 일산화탄소 감지기가 있습니다. 자세한 내용은 19페이지와 26 페이지를 참조하십시오.)

청소함

걸레, 진공 청소기, 먼지 봉투와 빗자루를 보관할 수 있는 벽장, 벽장의 한 부분 또는 접근 가능하지만 눈에 띄지 않는 장소를 지정하십시오. 청소 장비와 용품을 한곳에 보관하면 필요한 물건을 찾는 일이 줄어듭니다. 고리는 대부분의 물건을 거는 데 사용할 수 있습니다. (세탁기 옆의 예시를 참조하십시오.) 벽 공간을 사용할 수 없는 경우 높이가 큰 주방 쓰레기통을 사용하여 빗자루와 걸레를 똑바로 세운 상태로 보관할 수 있습니다.



차고

오늘날 지어지는 대부분의 단독 주택에는 1대, 2대 또는 3대의 자동차를 주차할 수 있는 차고가 있습니다. 실제로 미국주택건설협회(National Association of Home Builders)에 따르면 2015년 미국에서는 침실 1개가 있는 아파트보다 3대의 자동차를 주차할 수 있는 차고가 있는 아파트가 더 많이 건설되었습니다!

그러나 2년 전 주택혁신연구소(Home Innovation Research Labs)에서 실시한 설문조사에 따르면 “주차 공간이 주차된 차량이 아닌 다른 물건으로 채워져 있기 때문에 단독 주택의 차고 공간 중 약 70%만 주차에 사용할 수 있습니다.”

차를 주차하든 가재 도구들을 보관하든 차고는 사람들에게 안전해야 합니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 전문적으로 설치된 자동 차고 문 개방기는 차고 문을 더 쉽고 안전하게 사용할 수 있도록 합니다. 센서는 사람과 애완동물을 포함하여 경로에 무언가 있는 상태에서 문이 닫히는 것을 방지합니다.

2. 차고에 차량과 기타 물건(잔디 깎는 기계, 쓰레기통, 자전거)이 있는 경우 차 문이 열리는 것을 방해하는 위치에 두지 마십시오.

3. 가정의 배전반은 차고나 지하실 또는 다용도실이나 벽장에 있을 수 있습니다. 회로를 끄거나 테스트해야 하는 경우 배전반 내부의 스위치에 라벨을 붙이십시오.

4. 농기구는 걸려 넘어지지 않도록 보관 선반과 공기구일이 행거에 보관하십시오.

5. 차고 문이 열릴 때 자동으로 켜지는 모션 센서 조명을 추가하여 조명을 보완하십시오.

6. 차고 문과 오버헤드 조명을 위한 벽장착형 제어 장치는 쉽게 접근할 수 있도록 집 출입문 근처에 있어야 합니다.

7. 집 문 근처의 깔끔한 공간은 벽걸이형 소화기를 설치하기에 좋은 장소입니다.

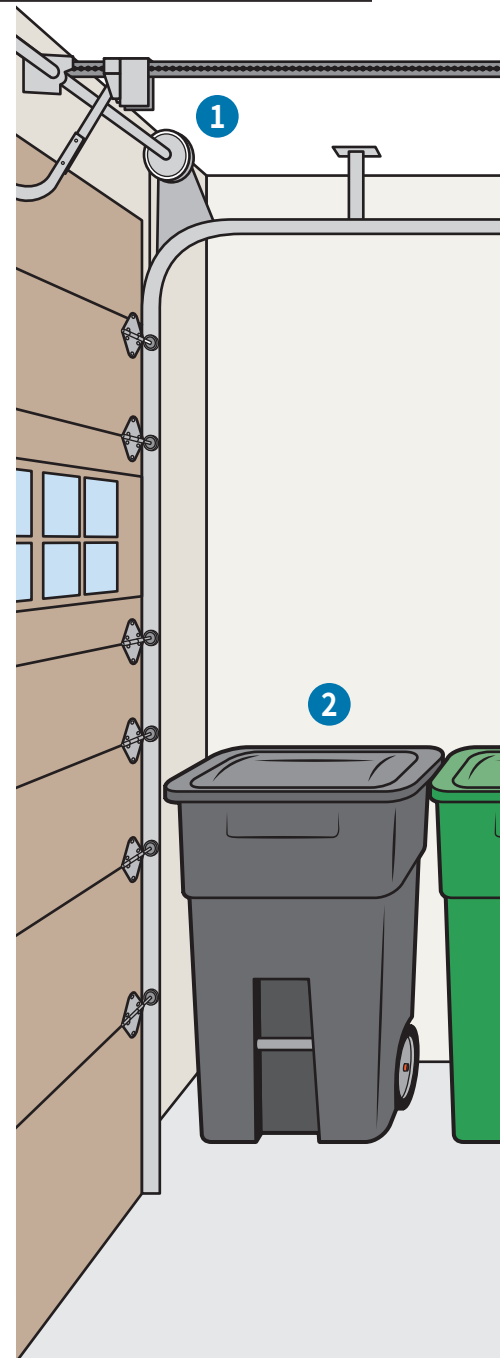
8. 작은 테이블이나 작업대는 집 안팎으로 드나드는 소화물을 놓을 때 편리합니다.

9. 차고에는 연기와 화재 감지기가 있어야 합니다. 차고가 딸린 집은 차고 문에서 3미터(10피트) 이내의 생활 공간 내에 일산화탄소 감지기가 필요합니다.

10. 집과 차고를 오가는 문에는 보안 도어락이 설치되어 있어야 합니다.

11. 입구 문틀 바닥의 목재 또는 금속 문턱 스트립은 주로 웨더 씰 역할을 합니다. 평평한 문턱은 돌출된 문턱보다 발, 휠체어 및 유모차에 더 적합합니다.

12. 보관함과 선반을 사용하여 어질러지고 무질서한 환경을 최소화하십시오.

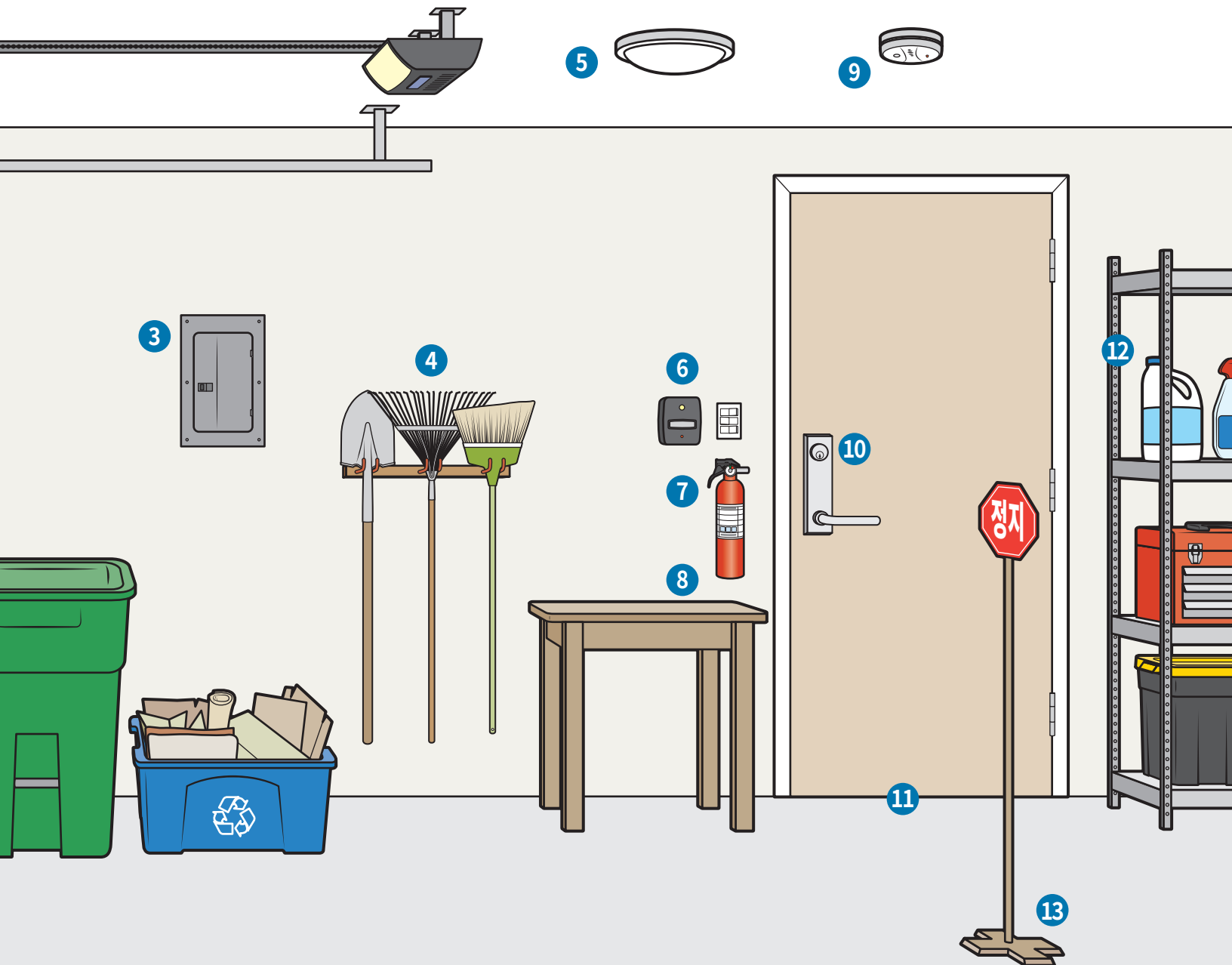


13. 차고 주차 보조 장치는 차고에 들어가는 운전자가 정지해야 하는 위치를 표시함으로써 부상과 차량 손상을 방지할 수 있습니다. (여기에 나오는 독립형 버전은 사용 가능한 여러 유형 중 하나입니다.) 좁거나 공간이 매우 협소한 차고에서는 측면 벽을 따라 고무 몰딩 스트립을 설치하여 차문을 열 때 손상을 방지할 수 있습니다.

쓰레기 이야기

단독 주택 거주자는 일반적으로 지정된 수거일에 쓰레기통을 커브로 가져갑니다. 바퀴가 달린 쓰레기통을 사용하면 통을 쉽게 운반할 수 있습니다. 아파트 또는 이동식 주택 거주자는 일반적으로 쓰레기를 중앙

장소로 가져갑니다. 폐기 장소가 멀리 떨어져 있는 경우 쓰레기 봉투와 재활용품을 바퀴가 달린 접이식 쇼핑 카트에 담아 커뮤니티 수거처로 운반할 수 있습니다.



야외 장소 및 공유 공간

집을 관리하는 것은 일입니다. 마당이 있는 집을 관리하려면 훨씬 더 많은 일을 해야 합니다. 잔디 관리, 눈 삽질, 갈퀴질, 제초 및 멀칭으로부터의 해방은 아파트, 일부 타운하우스 또는 풀서비스 커뮤니티에서 살 때 얻을 수 있는 많은 이점 중 하나입니다.

집을 소유하든 임대하든 아래에 나열된 우려 사항이 적용됩니다. 핵심 질문은 거주자, 비점유 소유주, 주택소유주협회 또는 관리회사 중에서 누가 관리 책임이 있는가입니다.

해당 번호의 그림을 참조하십시오

1. 입구 돌출부나 차양은 태양, 비 또는 눈으로부터 보호합니다.

2. 자전거를 야외에 주차하거나 보관하도록 지정된 장소는 자전거를 타는 사람에게 도움이 되며 자전거 타기를 장려합니다.

3. 정문 근처에 벤치를 두면 사람들이 차를 타거나 자녀의 통학 버스를 기다리는 동안 앉아있을 수 있습니다.

4. 편리하게 배치된 쓰레기통은 쓰레기 투기를 방지합니다. 종이와 기타 재활용품을 일반 쓰레기와 분리하는 수거함은 환경을 보호하고 공유 공간을 깨끗하게 유지할 수 있습니다.

5. 계단은 안전을 위해 **난간**을 쉽게 잡을 수 있어야 합니다.

6. 5 페이지에 명시된 바와 같이 **입구 조명**은 안전이 필수입니다.

7. 베란다, 안뜰 또는 잔디밭에 놓인 야외 가구는 사람들이 밖에서 더 많은 시간을 보내도록 장려할 수 있습니다.

8. 외부 통로는 잘 수리되고 파편이 없어야 합니다. 눈은 빨리 치워야 합니다.

9. 조경은 외관과 안전을 위해 적절하게 유지, 관리되어야 합니다.

10. 야외 통로 조명은 어두워지거나 움직임이 감 지되면 자동으로 켜지고 새벽이 되면 자동으로 꺼지도록 타이머 센서를 장착할 수 있습니다.

진출입 경사로

진입 경사로(그림의 의자 바로 뒤)는 영구적으로 설치하거나 무계단식 입구가 없는 집이나 건물에 임시로 추가할 수 있습니다.

미국 장애인법(Americans with Disabilities Act)은 5도 경사 또는 1:12 슬로프를 요구합니다. 즉, 모든 수직 상승 인치마다 12인치의 수평 길이가 필요합니다. 예를 들어, 3계단 입구의 높이는 약 22인치이므로 경사로는 22피트 수평 길이가 필요합니다.

연장된 길이의 공간을 사용할 수 없는 경우, 각 섹션이 착륙지에서 끝나고 사용자가 끝까지 휠체어를 돌리고 계속 위아래로 움직이는 스위치백을 사용하여 경사로를 만들 수 있습니다.

팁: 홈 램프가 정문에 있을 필요는 없습니다. 적절한 문으로 이어질 수 있습니다.

세입자 권리

임차인에 대한 법적 권리와 보호는 위치와 상황에 따라 다릅니다. 예를 들어, 개인 또는 민간 회사에서 임대하는 세입자의 권리는 정부 후원

주택에 거주하는 세입자의 권리와 다릅니다. 미국 주택도시개발부 웹사이트는 모든 주, 푸에르토리코, 미국령 버진아일랜드 및 컬럼비아 특별구의 리소스에 대한

링크를 제공합니다. *HUD.gov* 를 방문하여 “세입자 권리”를 검색하십시오. 이 웹사이트에는 공정주택법과 미국 장애인법에 대한 정보도 있습니다.

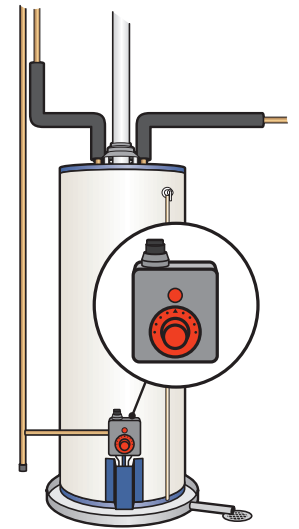


안전한 집

AARP HomeFit 가이드는 모든 연령대의 사람들, 특히 노인들을 대상으로 다양한 가정 안전 및 주택 개조 솔루션을 제공합니다. 다음 주제도 주의를 기울이고 검토할만한 가치가 있습니다.

물 안전

- 뜨거운 물로 인한 화상을 방지하려면 온수기 온도를 120°F(49°C) 이하로 유지하십시오. 일부 건강 전문가는 면역 체계가 손상되었거나 만성 호흡기 질환이 있는 사람들의 경우 박테리아의 위험을 줄이기 위해 더 높은 온도인 140°F(60°C)로 설정하여 사용하도록 권장합니다. 오른쪽 이미지는 온수기 온도 조절 장치의 모습을 보여줍니다.
- 뜨거운 물로 인한 부상을 방지하는 또 다른 방법은 집의 다른 구역에 있는 누군가가 식기세척기를 켜거나 변기의 물을 내리더라도 샤워기에서 찬물이 빠져나가지 않도록 샤워기 수도꼭지의 압력 균형을 맞추는 것입니다. 수도꼭지 압력 균형 조정 작업은 배관공이 해야 합니다.
- 또 다른 안전 조치는 배관공이 온수기에 자동 온도 조절 밸브를 설치하여 물의 온도를 제어하는 것입니다.
- 누수는 심각한 설비 손상을 초래할 수 있으며 전기 배선 및 콘센트 근처의 누수는 생명을 위협할 수 있습니다. 온수기 근처와 젖을 수 있는 지점에 누수 센서를 설치하면 문제를 조기에 파악할 수 있습니다.
- 노출된 온수 파이프를 단열 처리하여 에너지를 절약하고 우발적인 접촉을 방지하십시오.
- 장치가 GFCI 안전 콘센트에 연결되어 있더라도 물이 채워진 싱크대나 욕조 근처에서 전기 장치를 사용하지 마십시오. GFI (접지누전차단기)는 GFCI (접지누전회로차단기)라고도 합니다.



편안함과 청결

지속적인 유지관리 작업을 통해 시스템(난방, 냉각, 배관)을 양호한 작동 상태로 유지하십시오.

- 냉장고, 진공 청소기 및 정수기용 필터를 제조업체에서 권장하는 제품으로 교체하십시오.
- 집에서 우물물을 사용하는 경우 정기적으로 침전 필터와 워터 컨디셔너 소금 수준을 확인하십시오.
- 매 시즌마다 사용하기 전에 벽난로와 장작 난로를 점검하고 청소하십시오.
- HVAC 시스템이 있는 가정의 경우 30 ~ 90일마다 공기 필터를 교체하거나 청소하십시오(제조업체의 지침에 따라 다름). 환기구와 레지스터를 정기적으로 진공 청소기로 청소하거나 먼지를 제거하십시오. 팁: HVAC가 있는 집에 실링 팬도 있는 경우 블레이드를 여름에는 시계 반대 방향으로(찬 공기 순환), 겨울에는 시계 방향(따뜻한 공기 순환)으로 설정하십시오.
- 세탁물을 넣기 전이나 후에 건조기 린트 트랩을 청소하는 것 외에도 기기의 배기구(건조기와 실외를 연결하는 유연한 은색 튜브)를 주기적으로 청소하십시오. 집에 사는 사람이 청소를 할 수 없는 경우 배관 전문가를 고용하십시오.

화재 감지

주택용 화재 경보기(또는 감지기)는 1960년대에 처음으로 저가형 주택 모델이 시장에 출시된 이후 크게 발전했습니다. 많은 가정에서 일광절약시간에 맞춰 1년에 두 번 시계를 변경할 때 연기 감지기 배터리를 교체하는 것이 일상이 되었습니다. 하지만 그 일상이 바뀌고 있습니다.

일부 커뮤니티에서는 새로운 주택을 지을 때 건물 규정에 따라 배터리가 없는 유선형 화재 경보기를 설치하도록 요구합니다. 일부 주에서는 새로 구입하는 모든 연기 감지기를 10년 수명의 배터리로 작동하도록 규정하고 있습니다. 이러한 기기는 더 비싸지만 새 배터리를 반복적으로 구입하고 설치할 필요가 없으므로 안정적이며 시간과 비용을 모두 절약할 수 있습니다. 일부 연기 감지기는 일산화탄소(CO) 수준도 모니터링합니다.

많은 주택보안회사는 연기 또는 일산화탄소 경보기가 울리면 당국에 연락합니다. 일부 모델은 스마트폰에 직접 연결할 수 있습니다.

모든 방과 복도에는 천장이나 벽의 높은 곳에 연기 감지기가 설치되어 있어야 합니다. 주방에서는 약간의 타는 음식이 아니라 실제 화재 위험에 대응할 수 있도록 연기 감지기를 배치해야 합니다.

실제 화재가 발생한 경우 주방에는 접근하기 쉬운 곳에 보관된 ABC 등급 소화기(쓰레기, 나무, 종이, 조리용 액체 또는 전기 장비와 관련된 화재 진압에 적합)가 있어야 합니다. 경량 다목적 소화기를 집 전체의 접근 가능한 위치에 두십시오.

모든 안전 장비에 대해 시간을 내서 구매한 품목을 등록하거나 가끔 제조업체의 웹사이트를 방문하여 사용 권고 및 리콜을 확인하십시오.

애완동물 관련 몇 가지 유의사항

미국에서 10가구 중 거의 7가구가 애완동물을 키우고 있습니다. 가장 흔한 애완동물은 개, 고양이, 민물고기입니다(순서대로).



미국 질병통제예방센터의 보고서에 따르면 매년 약 85,000 명의 사람들이 개나 고양이와 관련된 낙상으로 치명적이지 않은 부상을 입습니다. 그러한 낙상 원인의 88%는 개로 인한 것이었고, 여성이 남성보다 부상을 입을 확률이 두 배나 높았습니다. 애완동물 관련 걸려 넘어질 위험: 애완동물 장난감 및 액세서리.

국립 노화 연구소(National Institute on Aging)는 애완동물 주인의 낙상을 방지하는 가장 좋은 방법은 “서 있거나 걸을 때 애완동물이 어디에 있는지 아는 것”이라고 지적합니다.

애완동물 관련 낙상을 방지하는 다른 방법:

- 애완동물이 가지고 놀 수 있는 장난감의 수를 제한하십시오.
- 정기적으로 장난감을 집어 지정된 장소로 반환하고 애완동물이 똑같이 하도록 훈련시키십시오.
- 소화물, 세탁 바구니 또는 기타 부피가 큰 물건을 운반할 때는 들어 올리거나 옮기는 작업이 완료될 때까지 애완동물을 우리나라 다른 방에 두십시오.

사기 방지

- 주택 개량 작업을 위해 사람을 고용해야 하는 경우, 가족과 친구에게 숙련되고 신뢰할 수 있는 전문가의 추천을 요청하십시오.
- 사기를 조심하십시오. 낯선 사람이 나타나서 또는 전화로 “이 분야의 전문가인데 보증금을 내고 오늘 약속하면 좋은 가격으로 일해줄 수 있어요.”라고 말하면 고맙지만 사양한다고 말하십시오.
- AARP.org/Fraud 를 방문하여 사기 감시 네트워크의 무료 위치독경보에 가입하고 지역 및 온라인 사기에 대한 정보를 찾거나, 사기를 신고하거나, 사기 피해를 입은 경우 도움을 받으십시오.

간단한 해결책

건축업자를 고용하거나 소모품에 많은 돈을 쓰지 않고도 집을 더 안전하고 효율적이며 더 살기 “적합”하게 만들 수 있는 몇 가지 간단한 솔루션이 있습니다. 실제로 일부 즉석 개량은 공짜입니다!

더 안전하게 만들기

- 집 전체, 특히 주방과 출구에서 멀리 떨어져 있거나 벽난로 또는 장작 난로가 있는 방의 접근 가능한 위치에 소화기를 배치하십시오. (소화기가 가정용으로 적합한지 등급을 확인하고 만료일에 주목하십시오.)
- 연기 및 CO 감지기를 설치하거나 업데이트하십시오. (대부분 만료일이 있습니다.)
- 느슨한 양탄자를 쿠션형 미끄럼 방지 매트로 교체하거나 양면 카펫 테이프를 사용하여 양탄자를 바닥에 고정시키십시오.
- 카펫이 깔리지 않은 계단에 미끄럼 방지 접착 스트립을 추가하십시오.
- 모든 의약품을 한 장소에 보관하십시오. 유효 기한이 지났거나 불필요한 의약품은 약국이나 경찰서로 가져가서 안전하게 폐기하십시오. (병과 상자에서 개인 정보를 제거하거나 포장을 폐기하고 느슨해진 알약을 단일 용기나 가방에 넣으십시오.)

- 복도, 욕실, 계단 근처 및 계단을 따라 모션 센서 야간 조명을 설치하십시오.
- 너무 어둡거나 너무 밝은 전구는 오래 지속되는 에너지 효율적인 전구로 교체하십시오. 조명 기구의 와트 등급을 체크하여 올바른 전구를 사용하고 있는지 확인하십시오. 전구에 도달하기 위해 의자나 사다리가 필요한 경우 다른 사람에게 스포터나 보조 역할을 해달라고 요청하십시오.
- 정전에 대비하여 집안 곳곳에 손전등을 비치해 두십시오. 정기적으로 배터리를 테스트하여 제대로 작동하는지 확인하십시오.
- 주방이나 침실에 유선 전화를 설치하거나 항상 근처에 휴대폰을 두십시오.
- 정전시 휴대폰, 노트북 또는 태블릿을 재충전할 수 있도록 완전히 충전된 휴대용 충전기나 보조 배터리를 근처에 두십시오.
- 걸려 넘어지지 않도록 벽을 따라 전기 및 전화 코드를 고정하십시오.
- 특히 야간에 응급 구조대원이 볼 수 있는 주소 표지판을 설치하십시오.

더 살기 '적합하게' 만들기

- 집에 아무도 없을 경우 배달을 맡길 장소를 지정하십시오. 문에 안내문을 게시하거나 웹사이트를 통해 또는 고객 서비스에 전화하여 운송 업체에 알려주세요.
- 문을 열 때 가방을 놓을 수 있도록 입구 문밖에 벤치나 테이블을 배치하십시오. 또한 소화물을 내려놓고 신발을 신거나 벗을 수 있도록 내부에 가구를 배치하십시오.
- 입구 문 근처에 신발과 슬리퍼 보관 장소를 마련하십시오. (집에서 신는 슬리퍼는 모두 미끄럼 방지 바닥이 있어야 합니다.)
- 추가 조명이 필요한 경우 벽장, 계단, 복도 및 주방 카운터 아래에 스틱온 배터리로 작동하는 조명을 부착하십시오.
- 물건을 위아래로 운반할 수 있도록 계단 근처에 손잡이가 달린 바구니나 토트를 놓아두십시오.
- 어질러지기 쉬운 구역에 바구니나 통을 추가하십시오.
- 자주 사용하는 주방 용품은 쉽게 손이 닿을 수 있는 곳에 두십시오.
- 효율적으로 보관하고 쉽게 접근할 수 있도록 코너 캐비닛과 선반에 턴테이블 (가정용품점에서 구입 가능)을 추가하십시오.
- 옷을 입거나 벗거나 치울 때 사용할 수 있도록 옷장 옆이나 내부에 의자를 놓아두십시오.
- 기부 및 다운사이징을 위해 소지품을 분류하고 정리하십시오.
- 작은 글씨를 읽는 데 도움이 필요할 수 있는 곳에 추가 독서용 안경이나 돋보기를 비치해 두십시오.

추가 리소스 찾기
[AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit)

집을 살기 '적합하게' 만들기 위한 추가 정보'

- **AARP Foundation/The Hartford**, [AARPFoundation.org/HeretoStay](https://www.aarpfoundation.org/HeretoStay): *Here to Stay: Home Upkeep for All* 을 다운로드하십시오.
- **AARP Public Policy Institute**, [AARP.org/LivablePolicy](https://www.aarp.org/LivablePolicy): “Expanding Implementation of Universal Design and Visitability Features in the Housing Stock.” 을 검색하십시오.
- **American Occupational Therapy Association**, [AOTA.org](https://www.aota.org): “Patients and Clients” section 섹션을 방문하십시오.
- **National Association of Home Builders**, [NAHB.org](https://www.nahb.org): Certified Aging-in-Place Specialist 또는 CAPS 를 검색하십시오.

어려운 난제들

일부 주택 개선은 올바른 기술과 도구를 가진 사람들을 위한 DIY 프로젝트가 될 수 있습니다. 그렇지 않은 경우 전문가(예: 목수, 전기 기사 또는 자물쇠 제조공)를 고용하는 것이 더 나은 선택일 수 있습니다.

- 저녁부터 새벽까지 작동하는 조명 센서를 설치하십시오.
- 외부 문에 핏홀을 추가하십시오.
- 더 나은 보안을 위해 도어 핸들 자물쇠를 볼트식 자물쇠로 교체하십시오.
- 스마트폰 앱을 통해 제어할 수 있는 비디오 초인종과 자물쇠를 설치하십시오.
- 도어노브를 레버식 핸들로 교체하십시오.
- 주방과 욕실에는 압력 균형을 유지하는 수도꼭지를 설치하십시오.
- 야외 계단을 따라 난간을 추가하고 난간이 하나만 있는 실내 계단에 두 번째 난간을 추가하십시오.
- 무게단 입구를 만드십시오.
- 토글식 조명 스위치를 로커식 스위치로 교체하십시오.
- 스윙어웨이 또는 스윙클리어 힌지를 설치하여 집 출입구 너비를 몇 인치 늘리십시오.
- 욕실 그랩(또는 어시스트) 바를 설치하십시오.
- 편안한 높이의 변기를 설치하십시오.
- 기존 화장실에 비데 부착물을 추가하십시오.
- 높이 조절이 가능한 휴대용 샤워헤드를 설치하십시오.
- 캐비닛과 서랍 노브를 D자형 핸들로 교체하십시오.
- 광폭 전자레인지 제거하고 카운터탑 전자레인지로 교체하십시오.
- 세탁 슈트를 설치하십시오.
- 상단 주방 캐비닛을 개방형 선반으로 교체하고 하단 캐비닛을 서랍으로 교체하십시오.
- 건조기의 덕트를 청소하십시오.
- 노출된 온수 파이프를 단열재로 덮으십시오.
- 높이가 큰 가구를 벽에 고정하십시오.
- 벽에 평면 TV를 설치하십시오.
- 자동 차고 문 개방기를 설치하십시오.

AARP 흠핏 가이드

저자 및 에디터: Melissa Stanton, Senior Advisor, AARP Livable Communities

매니징 에디터: Danielle Arigoni, Director, AARP Livable Communities

아트 디렉터: Mimi Park, Design Park, Inc. 일러스트레이터: Colin Hayes, for Design Park, Inc. 카피 에디터: Don Armstrong

AARP 흠핏 자문 변호사

- Elizabeth Bradley, AARP Integrated Communications and Marketing
- James Brooks, AARP Office of Community Engagement
- Sonya Chung-Hirano, Senior Housing Consultant
- Craig Eichelman, AARP Missouri
- Heather Finn, AARP Services Inc.
- Jake Fratangelo, AARP Enterprise Partnerships
- Jill Friend, AARP Foundation
- Bob Gerken, AARP North Carolina
- Esther Greenhouse, Certified Aging-in-Place Specialist
- Shannon Guzman, MCP, AARP Public Policy Institute
- Rodney Harrell, PhD, AARP Public Policy Institute
- Cindy Hellyar, The Hartford Center for Mature Market Excellence
- Karen Kafantaris, AARP Michigan*
- Miranda Kemp, AARP Information Technology Services
- Mike Kulick, AARP Office of Community Engagement
- Daphne Kwok, AARP Multicultural Leadership
- Nicole Macias, AARP Office of Community Engagement
- Brenna McCalick, AARP Foundation
- Claire M. Mulry, OTD, OTR, Certified Aging-in-Place Specialist, Kean University, Department of Occupational Therapy
- Emily Nabors, MGS, University of Southern California, Leonard Davis School of Gerontology
- Jon Pynoos, PhD, University of Southern California, Leonard Davis School of Gerontology
- Mashell Sourjohn, AARP Oklahoma
- Kris Thompson, Oak Hill Technology
- Susan Wang, AARP California
- Katherine White, AARP Turnkey Programs

* Karen Kafantaris는 AARP 흠핏 가이드 초판에 영감을 준 AARP 흠핏 프로그램 및 워크숍의 공동 제작자입니다.



홈핏 가이드

대부분의 주택과 아파트는 젊고 건강한 사람을 대상으로 설계되었으며 노인이나 장애인의 요구사항을 충족하지 않습니다. 이는 대부분의 가정이 두 명의 부모와 두 명의 자녀로 구성된다는 오래된 가정을 기반으로 합니다.

실제로 미국의 많은 지역에서 대부분의 주택은 1세대 이상 전에 지어졌으며, 일반적으로 두 명의 부모와 두 명 이상의 자녀로 구성된 가족을 대상으로 합니다.

그러나 2020년 기준 미국은 전체 가구의 거의 30%를 차지하는 지배적 가구 유형이 독신 성인으로 구성된 나라입니다.

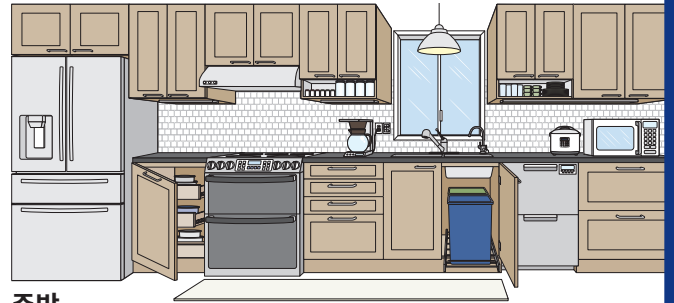
2030년에 미국인 5명 중 1명은 65세 이상이 될 것입니다. 그리고 2034년에 이러한 노인 인구가 처음으로 18세 미만 인구를 앞설 것으로 예상됩니다.

미국의 주택 환경은 급변하고 빠르게 고령화되는 인구 구조에 맞지 않습니다.

AARP 홈핏 가이드 가이드는 이러한 문제 인식을 기반으로 제작되었습니다.

이 가이드는 가정을 노인 친화적으로 만드는 요소를 조사합니다. 그리고 모든 연령대의 거주자들이 더 안전하고 편안하며 더 살기 “적합한” 집을 만들기 위한 다양한 디자인과 개량을 제안합니다.

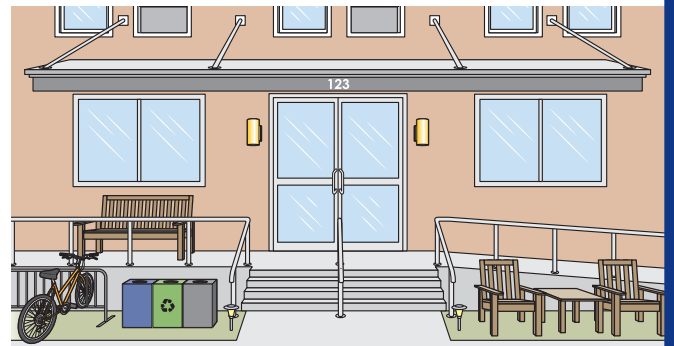
내부를 살펴보세요!



주방



침실



야외 장소 및 공유 공간

[AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit) 에서 온라인으로 **AARP 홈핏 가이드** 를 찾으십시오.

AARP가 새 주거 간행물을 출시하는 시기를 알아보십시오.

[AARP.org/LivableSubscribe](https://www.aarp.org/LivableSubscribe)를 방문하거나 50757번으로 **LIVABLE**이라는 단어를 문자로 보내 무료 주간 AARP Livable Community e-Newsletter를 받아보십시오.