Supplement B. Berg Balance Scale

Item	Description
1	Sitting to standing
2	Standing unsupported
3	Sitting unsupported
4	Standing to sitting
5	Transfers
6	Standing with eyes closed
7	Standing with feet together
8	Reaching forward with outstretched arm
9	Retrieving object from floor
10	Turning to look behind
11	Turning 360 degrees
12	Placing alternate foot on stool
13	Standing with one foot in front
14	Standing on one foot

Berg 균형검사 안내문(Jung HY, et al. Reliability test of Korean version of Berg Balance Scale. J Korean Acad Rehabil Med 2006;30:611-8 참조)

검사항목	점수
앉은 상태에서 서기 [지시: 서 보세요. 이때 지지하기 위해 두 손을 사용하지 마십시오.]	4: 손을 사용하지 않고 독립적으로 일어서고 안정화할 수 있다. 3: 손을 사용하여 독립적으로 일어설 수 있다. 2: 여러 번 시도 후 양 손을 사용하여 일어설 수 있다. 1: 서거나 안정화되기 위해서 최소(25%)의 도움이 필요하다. 0: 서기 위해서는 중등도 도움(50%) 또는 최대 도움(75%)이 필요하다.
의지하지 않고 서 있기 [지시: 붙잡지 말고 2 분 동안 서 있어 보세요.]	4: 안전하게 2 분 동안 서 있을 수 있다. 3: 감독 하에 2 분 동안 서 있을 수 있다. 2: 의지하지 않고 30 초간 서 있을 수 있다. 1: 의지하지 않고 30 초간 서 있기 위해 여러 번의 시도가 필요하다. 0: 도움 없이는 30 초간 서 있을 수 없다.
기대지 않고 스스로 앉기 [지시: 두 팔에 의지하고 2 분간 앉아 있으세요.]	4: 안전하게 2 분 동안 앉아 있을 수 있다. 3: 감독 하에 2 분 동안 앉아 있을 수 있다. 2: 30 초간 앉아 있을 수 있다. 1: 10 초간 앉아 있을 수 있다. 0: 10 초간 지지 없이 앉아 있을 수 없다.
선 상태에서 앉기 [지시: 앉아보세요.]	4: 양 손을 최소한으로 사용하여 안전하게 앉을 수 있다. 3: 양 손을 사용하여 앉기 조절이 가능하다. 2: 양다리를 의자에 기대어 앉기 조절이 가능하다. 1: 독립적으로 앉지만 털썩 주저앉는다. 0: 앉기에 도움이 필요하다.

이동하기 [한쪽으로 이동할 수 있도록 의자를 배열해 놓는다. 팔걸이가 있는 의자로 가도록 환자에게 이동을 요구한다. 그리고 팔걸이가 없는 의자로 가도록 환자에게 이동을 요구한다.]	4: 양 손을 최소한으로 사용하여 안전하게 이동할 수 있다. 3: 양 손을 적절히 사용하여 안전하게 이동할 수 있다. 2: 구두지시나 또는 감독 하에 이동할 수 있다. 1: 1 명의 도움이 필요하다. 0: 도움이나 안전을 위해 2 명의 도움이 필요하다.
눈감고 서 있기 [지시: 두 눈을 감고 10 초 동안 서 있어 보세요.]	4: 안전하게 10 초간 서 있을 수 있다. 3: 감독 하에 10 초간 서 있을 수 있다. 2: 3 초간 서 있을 수 있다. 1: 눈을 감은 채 3 초간 유지하기가 어려우나 잠깐은 설 수 있다. 0: 넘어지지 않으려면 도움이 필요하다.
양 발 모으고 서 있기 [지시: 양 발을 모으고 잡지 말고 서 보세요.]	4: 독립적으로 양 발을 모으고 안전하게 1 분간 서 있을 수 있다. 3: 독립적으로 양 발을 모으고 감독 하에 1 분간 서 있을 수 있다. 2: 독립적으로 양 발을 모으고 30 초간 서 있을 수 있다. 1: 자세 유지에 도움이 필요하지만 15 초간 서 있을 수 있다. 0: 자세 유지에 도움이 필요하고 15 초간 서 있을 수 없다.
선 자세에서 팔 펴고 뻗기 [지시: 팔을 90 도로 올리세요. 손가락을 펴고 가능한 한 앞쪽으로 멀리 뻗어 보세요.]	4: 25 ㎝ 이상 앞으로 뻗을 수 있다. 3: 12.5 ㎝ 이상 앞으로 안전하게 앞으로 뻗을 수 있다. 2: 5 ㎝ 이상 안전하게 앞으로 뻗을 수 있다. 1: 앞으로 뻗을 수 있지만 감독이 필요하다. 0: 시도하는 동안 균형을 잃고 외부의 도움이 필요하다.
선 자세에서 바닥에서 물건 잡아 올리기 [지시: 피검자의 발 앞에 있는 신발/슬리퍼를 집어보세요.]	4: 쉽고 안전하게 슬리퍼를 주울 수 있다. 3: 슬리퍼를 주울 수 있지만 감독이 필요하다. 2: 슬리퍼는 주울 수 없지만, 슬러퍼로부터 5 ㎝까지 접근할 수 있고, 독립적으로 균형을 유지할 수 있다. 1: 앞으로 뻗을 수 있지만 감독이 필요하다. 0: 시도하는 동안 균형을 잃고 외부의 도움이 필요하다.
선 자세에서 양쪽 어깨를 넘어 뒤돌아보기 [지시: 좌측 어깨를 넘어 뒤를 돌아보세요. 우측 어깨를 넘어 뒤를 돌아보세요.]	4: 체중이동을 잘하며 양쪽 어깨 넘어 잘 뒤돌아볼 수 있다. 3: 한쪽은 가능하나 반대쪽은 체중이동이 잘 되지 않는다. 2: 옆으로 돌아보기 까지만 균형유지가 가능하다. 1: 돌아볼 때 감독이 필요하다. 0: 균형을 잃거나 넘어지는 것을 방지하기 위해 도움이 필요하다.
360°돌기 [지시: 한 바퀴를 완전히 돌고 또 반대 방향으로 한 바퀴를 완전히 돌아보세요.]	4: 4 초 내에 안전하게 360° 돌 수 있다. 3: 4 초 내에 한쪽으로만 360° 돌 수 있다. 2: 안전하게 돌 수 있으나 시간이 오래 걸린다. 1: 근접 감독이나 말로 지시를 해야 한다. 0: 도는 동안 도움이 필요하다.
선 자세에서 발판에 양 발 교대로 놓기	4: 발판에 8 번 오르내리기를 20 초 이내에 한다. 3: 발판에 8 번 오르내리기를 20 초 이상 걸린다.

[지시: 양 발을 발판에 각각 교대로 올려놓아 보세요.]	2: 감독 하에 도움 없이 4 번 오르내릴 수 있다. 1: 최소한의 도움으로 2 번 오르내릴 수 있다. 0: 시도할 수 없거나 넘어지지 않기 위해 도움이 필요하다.
한 발을 다른 발 앞에 놓고 지지 없이 서 있기 [지시: 한 발을 다른 발 바로 앞에 놓는다.]	4: 30 초간 독립적으로 한 발을 다른 발 앞에 붙여서 놓을 수 있다. 3: 30 초간 독립적으로 한 발을 다른 발 앞에 띄어서 놓을 수 있다. 2: 30 초 동안 유지가 가능하며 독립적으로 작은 보폭으로 발 놓기를 할 수 있다. 1: 15 초간 유지가 가능하나 발 놓을 때 도움이 필요하다. 0: 발 놓기 및 서 있는 동안 균형을 잃는다.
한 발로 서 있기 [지시: 잡지 말고 가능한 한 오래 한 발로 서 보세요.]	4: 독립적으로 10 초 이상 유지하며 한 발 서기를 할 수 있다. 3: 독립적으로 5–10 초 유지하며 한 발 서기를 할 수 있다. 2: 독립적으로 3 초 또는 그 이상의 시간을 유지하며 한 발 서기를 할 수 있다. 1: 3 초 동안 한 발 서기를 유지할 수 없지만 독립적으로 서 있을 수 있다. 0: 넘어짐을 방지하기 위해 도움이 필요하며 서 있을 수 없다.