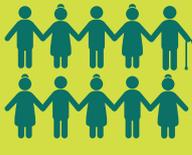




World
PT Day
2025

건강한 노화



2019
년:
60세 이상 인구
10억 명



2030
년까지:
60세 이상 인구
14억 명



2050
년까지:
60세 이상 인구
21억 명

고령화는 역사상 가장 빠른 속도로 진행되고 있습니다.
2020년부터 2050년까지 80세 이상 인구는 3배로 증가하여 4억 2600만 명에 이를 것으로 예상됩니다.



건강한 노화란 무엇인가요?

건강한 노화란 나이가 들어도 활기차게 활동하고, 관계를 유지하며, 자신이 중요하게 여기는 일을 계속할 수 있는 상태를 의미합니다.

신체적·정신적 건강을 증진시키는 지지적 환경이 건강한 노화를 위해 매우 중요합니다.



건강한 노화를 촉진하는 요인은 무엇일까요?

전 생애에 걸쳐 건강한 생활 방식을 유지하면 만성질환의 위험을 줄이고 신체적·정신적 건강을 향상시키는데 도움이 됩니다. 예를 들어:

- 자신의 상황에 맞게 가능한 한 활동적으로 지내기
- 균형 감각을 정기적으로 단련하기
- 사회적 연결을 유지하기
- 관절과 근육을 자주 움직이기
- 가능한 한 건강하게 식사하기



생애주기별 접근

노화는 치매와 허약과 같은 건강 상태와 자주 연관되며, 이러한 질환의 발병 위험은 생애 전반에 걸친 경험에 따라 형성됩니다. 노화 관련 질환을 예방하기 위해 생애 단계별로 위험요소를 관리하는 것이 중요합니다.

유년기 및 청소년기

유년기 및 청소년기 동안 규칙적인 신체 활동은 장기적인 건강에 필수적입니다. 이는 튼튼한 뼈와 근육을 형성하고 심혈관 건강을 개선하여 나중에 비만, 당뇨병, 골다공증 등 만성질환의 발생 위험을 줄이는데 도움이 됩니다.



청년기

청년기에 스포츠와 규칙적인 운동에 참여하는 것은 노년기 신체 건강 개선과 연관되어 있습니다. 이는 비만, 당뇨병, 심혈관 질환 위험을 낮추며, 인지 건강 보호에도 기여할 수 있습니다.



중년기

중년기에는 신체 활동을 지속하는 것이 단기적 및 장기적 건강 혜택을 위해 매우 중요합니다. 이는 만성질환을 예방하고, 정신건강을 지지하며, 골밀도를 유지하고, 삶의 질을 향상시키며, 치매 위험을 낮추는 데도 도움이 됩니다.



물리치료는 어떻게 도움이 되나요?

물리치료사는 전 생애에 걸쳐 건강한 생활습관을 유지할 수 있도록 조언하고, 개인의 변화하는 상태에 맞춰 치료 및 운동 계획을 제공합니다. 물리치료사는:

- 균형 능력과 근력을 향상시키는 등 신체의 기능을 극대화하고 뼈를 튼튼하게 만드는 데 도움이 되는 **맞춤형 운동** 제공
- **바닥에서 스스로 일어설 수 있는 능력 유지 지원**
- 수술, 부상, 질병 이후 **회복을 도우며 다시 움직일 수 있도록 지도**
- **통증 조절을 통한 움직임의 최적화**
- **뇌졸중이나 심근경색 후 회복 지원**
- **관절염, 당뇨병, 파킨슨병과 같은 만성 질환 관리**
- **호흡 곤란 완화 및 자신에게 맞는 최적의 움직임 방법 교육**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday