



World
PT Day
2025



건강한 노화를 위한 활동

신체활동은 조금이라도 하는 것이 아무것도 하지 않는 것보다 낫습니다.

처음에는 짧고 가벼운 움직임부터 시작해, 점차 활동량을 늘려보세요.

노년기에도 가능한 한 신체 활동을 많이 해야 합니다.

자신의 체력과 관절 가동 범위에 맞게 운동 강도를 조절하세요.

앉아 있는 시간을 줄이세요!

장시간 앉아 있는 것은 건강에 해롭습니다. 중간중간 일어나 움직이며 앉아 있는 시간을 줄이세요.

신체활동은 다음과 같은 질환의 위험을 줄여줍니다:

● 심혈관 질환

● 제2형 당뇨병

● 뼈 건강 악화 (골다공증)

● 고혈압

● 낙상 및 관련 부상

● 인지 기능 저하 (예: 기억력 감퇴, 치매)

● 일부 암

또한, 정신 건강을 포함한 전반적인 건강을 향상시키며 더 잘 움직이고, 더 잘 살 수 있도록 도와줍니다.

얼마나 많은 신체 활동과 운동을 해야 하나요?

주당
150~300분
의 중강도 유산소 신체활동



또는

주당
75~100분
의 고강도 유산소 신체활동



— 더해서 —

주
2일
이상, 전신 근육을 사용하는
근력 강화 운동



주 **3일** 이상, 균형과 근력 중심의 다양한
신체활동-이는 전체적인 신체활동 목표를 달성하는
데 도움이 될 것입니다.

물리치료사가 당신에게 가장 적합한 운동
프로그램을 조언해 줄 수 있습니다.

균형과 유연성 향상을 위한 그룹 운동 수업에
참여해 보세요.

예: 요가, 태극권, 필라테스 등

앉아 있는 시간을 줄이고, 이런
유형의 신체활동으로 대체해
보세요:

- TV 광고 시간에는 일어나서 움직이기
- 통화할 때 서 있거나 걸으면서 하기
- 계단을 가능한 자주 이용하기
- 정원 가꾸기 등 활동적인 취미 시작하기
- 댄스 수업이나 걷기 모임 등 지역 사회 기반 활동에 참여하기
- 손주가 있다면 함께 활동적인 놀이하기
- 대부분의 집안일을 하기



움직임과 운동의 전문가인 물리치료사는
나이가 들어도 활동적인 삶을 유지할 수 있도록 도와줍니다.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday