



World
PT Day
2025



건강한 노화와 노쇠

노쇠란 무엇인가요?

누구나 신체 활동 부족, 질병, 외상 또는 지속적인 통증으로 인해 허약 상태를 경험할 수 있지만, 이는 특히 노년층에서 더 흔히 발생합니다.

전 세계적으로 50세 이상 인구의 약 12%가 노쇠 상태로 진단되며, 약 46%는 노쇠 전 단계로 분류됩니다. 하지만 노쇠의 유병률은 전 세계적으로 다르게 나타납니다.

노쇠의 증상

- 피로감을 느낌
- 힘이 약해짐
- 움직임이 느려짐
- 균형 잡는 데 어려움을 느낌
- 노력하지 않았는데 체중이 감소함

노쇠는 노화의 필연적인 과정이 아니라, 개선되거나 악화될 수 있는 만성적인 상태입니다.

✕ 오해



나는 나이가 너무 많아서 웨이트 운동을 시작하기에 늦었어요.



운동을 하면 넘어질 수 있어서 하지 않는 것이 나을 거예요.



웨이트 운동은 관절을 손상시킬 수 있습니다.



변화를 만들기엔 너무 늦었어요.

VS

✓ 사실

노인들도 젊은 사람과 마찬가지로 운동과 근력 강화 훈련에 긍정적인 반응을 보입니다.

근육을 강화하면 균형 능력이 향상되어 낙상 위험을 줄일 수 있습니다.

웨이트 운동은 관절 주변의 근육을 강화하여 관절 손상을 예방하고, 전반적인 관절 건강을 향상시킬 수 있습니다.

절대 늦지 않았습니다! 근력 운동의 효과는 모든 연령에서 나타납니다!

물리치료는 어떻게 도움이 되나요?

물리치료는 가능한 한 활동적으로 생활할 수 있도록 도와줍니다. 실제로 신체활동이 많은 사람은 노쇠 위험이 최대 41%까지 낮아집니다.

물리치료사는 여러분을 위한 개인 맞춤형 운동 프로그램을 계획하고, 점진적으로 저항과 강도를 증가시키는 방법을 알려주어 노쇠를 예방하고 치료하는데 도움을 드릴 수 있습니다.

이는 근력과 근육 손실(근감소증)을 예방하는데 도움이 되며, 유산소 능력과 폐 기능을 향상시켜 전반적인 체력을 높이는 데 기여합니다. 물리치료사는 다음과 같은 도움을 줄 수 있습니다.

- 원활한 움직임과 이동 능력 향상
- 좋아하던 활동으로의 복귀
- 균형과 근력 향상
- 급성 및 만성 통증 관리
- 즐길 수 있는 유산소 운동을 찾고, 적절한 운동 시간을 제안
- 운동에 대한 두려움 극복

또한, 물리치료사는 의사, 작업치료사, 영양사, 상담사 등 다양한 보건 의료 전문가들과 협력하여 여러분에게 가장 적합한 서비스와 치료방법을 함께 찾아드립니다.



모든 연령에서 근력 운동은 효과가 있습니다. 안전하게 근력 운동을 시작하려면 물리치료사와 상담하세요.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday