



World
PT Day
2026

심혈관질환

심혈관질환은 **전 세계적으로**
많은 사망을 초래하는 질환입니다.



매년 약 **2,050만 명이**
심혈관질환(CVD)으로
사망합니다.

전 세계 사망의 30%가
심혈관질환으로 인해
발생합니다.

이 중 **85%는 심근경색과**
뇌졸중으로 인한 사망입니다.

심혈관질환 사망자의 **4분의 3**
이상은 저소득 및 중간소득
국가에서 발생합니다.

Profilaktyka

대부분의 심혈관질환은 다음과 같은 생활습관 및 환경적 위험요인을 관리함으로써 예방할 수 있습니다.



흡연



해로운 음주



건강하지 않은 식습관과
비만



대기오염



신체활동 부족

전 세계적으로 고혈압은 심혈관질환의 가장
주요한 위험요인입니다.

심혈관질환이란 무엇인가요?

심혈관질환은 **심장과 혈관에 영향**을 미치는 여러 질환을 포괄하는 용어입니다. 이러한 질환이 발생하면 혈액과 산소, 영양소가 신체 곳곳으로 원활하게 전달되기 어려워질 수 있습니다.



시간이 지나면서 혈관이 좁아지거나 딱딱해지거나 막힐 수 있으며, 심장은 평소보다 더 많은 힘을 들여 혈액을 내보내야 할 수 있습니다. 이로 인해 뇌, 심장, 근육과 같은 중요한 기관으로 가는 혈류가 감소하고, 심근경색이나 뇌졸중과 같은 문제가 발생할 위험이 높아질 수 있습니다.

물리치료는 심혈관질환 예방에 어떻게 도움이 되나요?

물리치료사는 환자 중심의 의료를 제공하는 보건 의료팀의 일원으로서 다음과 같은 역할을 합니다.



고혈압, 당뇨병, 비만이 있거나 신체활동이 부족한 사람 등 **심혈관질환 위험이 높은 사람을 조기에 확인**하고, 개인의 신체기능과 운동능력을 평가합니다.



안전하고 개인 맞춤형 운동 프로그램을 설계하여 체력을 향상시키고 심혈관질환의 위험을 낮추며, 신체활동 증가와 체중 관리 등 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 지원합니다.



조기 발견과 조기 개입의 중요성을 알리고, 심각한 건강문제를 예방할 수 있도록 돕습니다. 또한 위험 신호를 발견하면 필요한 경우 적절한 의료진에게 의뢰하여 추가적인 진료를 받을 수 있도록 안내합니다.

물리치료는 심혈관질환 환자에게 어떻게 도움이 되나요?



물리치료사는 심혈관질환 환자가 질환을 효과적으로 관리하고, 심근경색과 같은 추가적인 심혈관 사건의 위험을 줄일 수 있도록 다음과 같은 도움을 제공합니다.

- 개인의 주요 **위험요인**을 파악하고, 건강한 생활습관을 지속적으로 유지할 수 있는 방법을 안내합니다.
- 개인의 건강 상태에 맞는 맞춤형 운동 프로그램을 제공하고, 운동에 대한 **두려움이나 불안감을 극복**할 수 있도록 돕습니다.
- 추가적인 심장질환을 **예방**하기 위한 효과적인 관리 방법과 생활수칙을 교육합니다.
- 체력을 향상시키고 **신체활동을 지속**할 수 있도록 지원하여 삶의 질 향상을 돕습니다.
- 질환을 **스스로 관리**할 수 있도록 교육과 상담, 지속적인 지원을 제공합니다.

심장 건강을 위한 가장 좋은 운동

심혈관질환이 있거나 심혈관질환의 위험이 있는 경우에는 운동을 시작하거나 다시 시작하기 전에 물리치료사 또는 의료 전문가와 상담하시기 바랍니다.



유산소 운동은 심장을 건강하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 일상생활을 보다 쉽게 할 수 있게 되어 피로감이나 숨참이 줄어들며, 기분을 좋게 하고 수면의 질을 향상시키며 심혈관질환의 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.



근력운동은 근력과 근지구력을 향상시킵니다. 근력이 향상되면 일상생활과 운동을 더 쉽고 적은 힘으로 수행할 수 있습니다.



균형 및 유연성 운동은 안전하고 편안하게 움직일 수 있도록 도와줍니다. 스트레칭은 근육이 뻣뻣해지는 것을 예방하여 움직임을 더욱 원활하게 하고 통증이나 부상의 위험을 줄여줍니다. 균형운동은 안정성을 높여 넘어질 위험을 감소시키는 데 도움이 됩니다.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday