



World
PT Day
2026

뇌졸중

우리의 **4명 중 1명**은 평생 한 번 이상 뇌졸중을 경험할 수 있습니다. 그러나 대부분의 뇌졸중은 예방할 수 있습니다.



뇌졸중이란 무엇인가요?

뇌졸중은 뇌의 일부로 가는 혈액 공급이 갑자기 감소하거나 완전히 차단될 때 발생합니다. 뇌졸중은 즉각적인 치료가 필요한 응급질환입니다.



허혈성 뇌졸중 (Ischaemic Stroke)은 뇌혈관이 혈전에 의해 막혀 발생하는 뇌졸중입니다.



출혈성 뇌졸중 (Haemorrhagic Stroke)은 뇌혈관이 터져 출혈이 발생하면서 생기는 뇌졸중입니다.



일과성 허혈발작 (Transient Ischaemic Attack, TIA)은 일시적으로 뇌혈류가 차단되는 상태로, 흔히 “미니 뇌졸중” 이라고도 합니다. 이는 향후 뇌졸중이 발생할 수 있다는 중요한 경고 신호일 수 있습니다.

물리치료는 뇌졸중 예방에 어떻게 도움이 되나요?

물리치료사는 신체활동을 증가시키고 장기적인 건강 상태를 관리할 수 있도록 지원함으로써 뇌졸중 위험을 줄이는데 중요한 역할을 합니다. **하루 30분씩, 일주일에 5일 운동하면 뇌졸중 위험을 약 25%까지 낮출 수 있습니다.** 규칙적인 신체활동은 첫 번째 뇌졸중의 위험을 줄일 뿐만 아니라, 이미 뇌졸중을 경험한 사람의 재발 위험을 낮추는 데에도 도움이 됩니다. 규칙적인 신체활동은 뇌졸중을 예방하는 데 도움이 되며, 이미 뇌졸중을 경험한 사람의 재발 위험을 낮추는 데에도 효과적입니다.

물리치료사는 다음과 같은 도움을 제공합니다.



규칙적인 신체활동을 할 수 있도록 도와 혈압, 콜레스테롤, 혈당을 건강하게 관리하고 체중 조절은 물론 우울감과 스트레스 완화에도 도움을 드립니다.



오래 앉아 있는 시간을 줄이고, 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 신체활동 방법을 알려드립니다.



다른 질환이 있거나 운동이 어려운 사람에게도 **안전하고 개인의 건강 상태에 맞는 운동 프로그램**을 제공합니다.



물리치료는 뇌졸중 후 회복에 어떻게 도움이 되나요?

재활은 뇌졸중 회복 과정에서 매우 중요한 치료입니다. 재활을 통해 일상생활로의 복귀를 돕고, 삶의 질을 향상시키며, 가능한 한 독립적인 생활을 유지할 수 있도록 지원합니다.

재활은 일반적으로 환자의 상태가 안정되면 뇌졸중 발생 후 48시간 이내에 시작합니다. 초기에 재활을 시작하면 기능 회복을 촉진하고 자신감을 회복하는 데 도움이 됩니다. 뇌졸중 재활은 여러 분야의 의료 전문가가 함께 참여하는 팀 접근으로 이루어집니다. 물리치료사를 비롯하여 의사, 간호사, 작업치료사, 언어재활사(언어치료사) 등이 함께 협력하며, 환자 개개인의 상태와 목표에 맞춘 맞춤형 재활 계획을 수립하는 것이 중요합니다.

물리치료사는 뇌졸중 재발을 예방하는 데에도 중요한 역할을 합니다. 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 지원하여 뇌졸중 재발 위험을 낮추고, 전반적인 건강을 증진하며, 장기적인 장애를 예방하는 데 도움을 줍니다. 국내외 진료지침에서는 개인의 상태와 목표에 맞춘 **충분한 강도의 규칙적인 물리치료**를 뇌졸중 치료와 재활의 중요한 요소로 권고하고 있습니다.



물리치료는 왜 뇌졸중 재활의 핵심인가요?

뇌졸중을 경험한 많은 사람들은 움직임, 균형, 보행, 팔 사용, 근력, 체력, 피로감, 그리고 일상생활의 독립성에 어려움을 겪습니다. 물리치료사는 운동과 움직임 전문가로서 다음과 같은 도움을 제공합니다.

- 팔과 다리의 **움직임과 근력을 회복**하여 독립적인 일상생활로 복귀하고, 자신이 좋아하는 활동을 다시 할 수 있도록 돕습니다.
- 다시 **걸을 수 있도록** 돕고, 더 멀리, 더 빠르게 걸을 수 있도록 훈련합니다.
- **균형** 능력을 향상시켜 낙상 위험을 줄입니다. 실제로 뇌졸중 생존자의 73%는 발병 후 1년 이내에 낙상을 경험합니다.
- 근육의 **경직, 통증, 뻣뻣함**을 완화시킵니다.
- **체력을 향상**시켜 심장과 폐가 더욱 효율적으로 기능할 수 있도록 돕습니다.
- **기분을 개선**하고 **피로감**을 줄이며, **우울감**을 완화하는 데 도움을 줍니다.
- 의자에서 일어나기, 걸으면서 대화하기, 옷 입기, 열쇠나 수도꼭지와 같은 생활용품 사용하기 등 **일상생활에 필요한 다양한 동작**을 반복적으로 연습할 수 있도록 돕습니다.

얼마나 운동해야 하나요?

운동을 기반으로 한 물리치료는 입원 치료부터 지역사회에서 이루어지는 장기 재활에 이르기까지, 회복의 모든 단계에서 신체기능, 이동능력, 균형, 그리고 삶의 질을 향상시키는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다. 물리치료사는 개인의 목표에 맞춰 안전하게 운동량을 늘릴 수 있도록 도와드립니다. 처음에는 무리하지 않고 조금씩 시작하여 다음과 같은 권장 수준에 도달하는 것을 목표로 하세요.

- 중등도 강도의 유산소 운동을 한 번에 최소 10분 이상, 주 4회 실시합니다.
- 앉아 있는 시간을 줄이기 위해 하루 동안 가능한 한 자주 몸을 움직입니다.
- 하루 6,500~8,500보 걷기를 목표로 합니다.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday