



World
PT Day
2026

비감염성질환

비감염성질환은 모든
연령과 국적의 사람들에게
영향을 미치는 주요 건강
문제입니다.



2021년, 약 **4,300만 명**이
비감염성질환으로 사망했습니다.

이 중 **1,800만 명**은 **70세 이전에**
비감염성질환으로 사망했습니다.

비감염성질환으로 인한 사망의 **73%**
는 **저소득 및 중간소득 국가에서**
발생합니다.



비감염성질환이란 무엇인가요?

비감염성질환은 감염에 의해 발생하지 않으며, 오랜
기간에 걸쳐 서서히 진행되는 만성질환을 말합니다.

대표적인 비감염성질환은 다음과 같습니다.



심혈관질환(심근경색, 뇌졸중 등)



암



만성 호흡기질환(천식, 만성폐쇄성폐질환 등)



당뇨병

비감염성질환의 위험을 높이는 요인은 무엇인가요?

비감염성질환은 일상생활의 습관과 생활환경과 밀접한 관련이 있으며,
다음과 같은 요인들이 위험을 높일 수 있습니다



신체활동 부족



건강하지 않은
식습관(과도한
소금, 당분,
건강하지 않은
지방 섭취)



흡연 또는
간접흡연



과도한
음주



대기오염

이러한 위험요인은 다음과 같은 건강 문제를 초래할 수 있습니다.



고혈압



고혈당



고콜레스테롤혈증



과체중 또는 비만

예방이 중요한 이유

많은 비감염성질환은 예방하거나 발병을 늦출 수 있습니다. 작은
생활습관의 변화가 큰 차이를 만들 수 있습니다.



더 많이
움직이고, 앉아
있는 시간을
줄이세요.



균형 잡힌 건강한
식사를 하세요.



금연하세요.



음주를
줄이세요.



정기적으로
건강검진을
받으세요.

조기 발견과 적절한 관리 및 치료는 더 오래 건강하게 생활할 수
있도록 돕고, 향후 더 큰 질환이나 중증 치료가 필요한 상황을
예방하는 데 도움이 됩니다.

대부분의 비감염성질환은 예방하거나 발병을 늦출 수
있습니다.

물리치료사는 건강한 생활습관을 실천하고 신체활동을
지속할 수 있도록 도와 더 오래, 더 건강하고, 더 활기찬
삶을 살아갈 수 있도록 지원합니다.



운동의 효과

많은 비감염성질환은 예방하거나 발병을 늦출 수
있습니다. 작은 생활습관의 변화가 건강에 큰 차이를
만들 수 있습니다.



활력을 높이고
수면의 질을
향상시킵니다.



건강한 체중을
유지하고
관리하는 데
도움이 됩니다.



심폐체력을
향상시켜 심장과
폐가 더욱
효율적으로
기능하도록
돕습니다.



혈압과
콜레스테롤을
낮춰
심혈관질환의
위험을 줄입니다.



스트레스를
완화하고 기분을
좋게 하는 데 도움이
됩니다.



제2형 당뇨병의
발생 위험을
낮춥니다.



일부 암의 발생
위험을 낮춥니다.



균형 능력을
향상시키고
낙상 위험을
줄입니다.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday