



World
PT Day
2026

모든 연령에서, 더 많이 움직이세요!

전 세계 성인의 **31%**와 청소년의 **80%**는 권장되는 신체활동 수준을 충족하지 못하고 있습니다.



왜 신체활동이 중요할까요?

규칙적인 신체활동은 다음과 같은 다양한 건강상의 이점을 제공합니다.



심장질환, 뇌졸중, 당뇨병, 일부 암의 발생 위험을 낮춥니다.



비만 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.



정신건강을 증진하고 기분과 수면의 질을 향상시킵니다.



어린이의 건강한 성장과 발달을 돕습니다.



노인이 독립적인 생활을 유지하고 낙상을 예방하는 데 도움이 됩니다.



뇌 건강을 유지하고 치매와 알츠하이머병의 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.



모든 연령에서 기억력, 집중력, 사고력을 향상시키는 데 도움이 됩니다.

일찍 시작하세요.

꾸준히 **움직이세요.**

평생 건강하게 활동하세요.

신체활동은 어느 연령에서 시작하더라도 건강을 증진하고, 독립적인 생활을 유지하며, 삶의 질을 높이는 데 도움이 됩니다.

물리치료사는 안전하게 운동하는 방법을 안내하고, 권장되는 신체활동 수준을 실천할 수 있도록 도와드립니다.



신체활동은 어떻게 기록할 수 있을까요?

스마트폰, 스마트워치 또는 기타 웨어러블 기기를 사용하고 있나요? 이러한 기기를 활용해 목표를 설정하고, 신체활동을 기록하며, 권장되는 신체활동 수준을 달성할 수 있도록 스스로 동기를 부여해 보세요.

권장되는 신체활동 수준은 어떻게 될까요?

누구나 실천할 수 있는 것	성인	어린이와 청소년	성인	노인	누구나 실천할 수 있는 것
----------------	----	----------	----	----	----------------



앉아 있는 시간을 줄이고, 그 시간을 어떤 형태의 신체활동으로라도 대신해 보세요.



주 150~300분의 중등도 유산소 신체활동을 하세요.



매일 60분 이상 신체활동을 하세요.



주 2일 이상 근력 강화 운동을 하세요.



주 3일 이상 균형 운동과 근력 강화 운동을 하세요.



주 300분 이상 신체활동을 하면 건강에 더 많은 도움이 됩니다.



오래 앉아 있는 시간을 줄여야 할까요?

장시간 앉아 있거나 화면을 보는 시간이 많을수록 암, 심혈관질환, 만성 호흡기질환, 당뇨병 등 비감염성질환의 위험이 높아질 수 있습니다. 걷기, 집안일, 놀이, 스포츠 등 모든 신체활동이 건강에 도움이 됩니다. 일상 속에서 조금이라도 더 자주 움직이는 것이 중요합니다.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday