

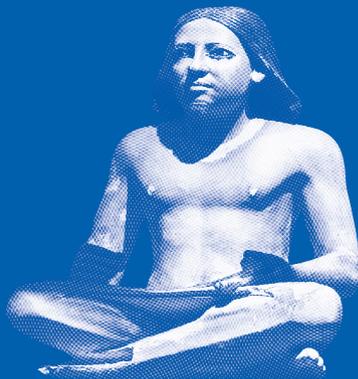
우리는 오늘날 너무나 자연스럽게 ‘앉아서 일하는’ 노동을 받아들이고 있다. 컴퓨터 앞에서 문서를 작성하고, 전화를 받고, 자료를 정리하고, 숫자를 입력하는 이 모든 행위는 좌식노동이라는 이름 아래 이뤄지는 활동이다. 그러나 좌식노동이 당연시된 건 그리 오래된 일이 아니다. 오히려 인간의 노동은 오랜 시간 서거나 걷거나, 들고 나르며 온몸을 써야 가능한 것이었다. 그렇다면 좌식노동은 언제, 어떻게 시작되었을까?

좌식노동의 기원을 거슬러 올라가면 고대 문명으로 향한다. 메소포타미아, 이집트, 중국과 같은 초기 문명에서 등장한 서기관(Scribe)을 인류 최초의 좌식노동자로 보는 견해가 많다. 이들은 점토판이나 파피루스를 무릎 위에 얹고 바닥에 앉아 글을 적었다. 고대 이집트의 벽화와 석상에는 무릎을 꿇고 쓰는 서기관의 모습이 다수 확인된다. 중세 유럽의 수도원 필경사들도 좁은 필사실에서 장시간 앉아 성서를 필사했다. 조선의 문신 역시 마루 위에서 붓을 들고 기록에 임했다. 좌식노동은 문명과 함께 태어난 지식노동의 한 형태였던 셈이다.

대중에게 좌식노동이 확산된 것은 산업혁명 이후다. 타자기와 전화기를 다루는 사무직과 비서, 교환수들이 대거 등장하면서 책상과 의자가 노동 현장의 기본 장비가 되었다. 컴퓨터와 디지털 기술이 발전하면서 오늘날에는 사무직, IT, 고객센터, 원격근무 등 좌식노동의 범위가 폭넓게 확장되었다.

좌식노동은 더 이상 단순하거나 ‘편한’ 노동이 아니다. 장시간 고정된 자세는 요통, 어깨통증, 눈의 피로 등 다양한 건강 문제를 유발한다. 심지어 신체 활동 부족은 심혈관질환, 비만, 당뇨병도 이어질 수 있다. 산업안전보건연구원 ‘VDT 사무작업환경에 따른 근골격계질환 유해요인 관리방안 연구’(2011년) 보고서에 따르면 사무직 노동자의 근골격계질환 관련 증상 호소율은 90.2%로 매우 높은 수준이었으며, 통증 부위는 어깨(57.0%)와 목(38.3%)이 가장 많았다. 앉아 있는 시간이 많은 만큼, 건강을 지키는 노력도 더욱 정교하고 체계적이어야 한다. 인류 문명의 동반자였던 좌식노동. 이제는 건강을 지키는 노동이 되어야 한다.

좌식노동은 언제, 어떻게 시작되었을까?



Contents

JULY
2025

Vol. 447

통권 447호(2025년 7월)
등록일 2015년 1월 13일
등록번호 청주 라00059
간별 월간
발행인 백헌기
발행일 2025년 7월 1일
발행처 대한산업보건협회
전화 043-540-8500
기획·디자인 문화공감(02-2266-1897)

월간 <K-산업보건>은 한정된 부수만 발간하며, 협회 홈페이지(www.kiha21.or.kr)를 통해서 보실 수 있습니다. 한국간행물윤리위원회의 윤리 강령 및 실천 사항을 준수합니다. 본지에 담긴 내용은 월간 <K-산업보건>이나 협회의 공식적인 견해가 아니라 필자의 생각을 나타낸 것입니다. 내용에 관한 문의가 있으신 분은 대한산업보건협회 대외홍보국(☎043-540-8432~5)으로 연락 주시기 바랍니다.

ISSUE PAPER+ 좌식노동자의 노동환경과 건강

- 04 직장에서의 좌식시간, 어떻게 측정할까?
- 08 일본 노동위생 분야에서 바라본 신체활동과 체력의 의미
- 12 직장 내 '과도한 좌식행동' 개선을 위한 실천 전략
- 16 좌식노동과 건강 위험성
- 18 이슈체크
영상표시단말기 취급 노동자 건강장해 예방조치에 대해
- 22 꼭 짚어 말하자면
이재명 노믹스와 이재명 세이프

PEOPLE & INSIGHT+

- 26 산업보건 콘퍼런스
제32회 한·일·중 산업보건 학술대회
- 32 현장을 바꾸다
LS일렉트릭 청주사업장
- 36 산업보건 트렌드
Safety in ESG, 건강하고 안전한 일터

HEALTH & TOGETHER+

- 40 그 사람의 직업병
드라마 <아직 최선을 다하지 않았을 뿐>으로
알아보는 좌식노동자의 직업병
- 42 산업보건 Q&A
산재 신청, 생각보다 복잡하지 않아요
- 44 천천히 걷기
구로공단 노동자생활체험관 금천 순이의 집
- 48 용어 바로알기
조용한 살인자, 혈압과 고혈압
- 50 KIHA Cartoon
좌식노동 개선 직장 문화 만들기에 나서야

KIHA NEWS+

- 52 KIHA NEWS
- 60 KIHA에듀센터 교육 일정 안내
- 62 독자마당