

SEDENTARY

좌식노동과 건강 위험성

장시간 앉아서 일하는 습관은 여러 건강 문제를 일으킬 수 있어 주의가 필요하다.
좌식노동 관련 통계를 통해 건강 위험성을 알아본다.

직장 내 좌식 시간

평균 근무시간
10.2 ± 1.3 시간

좌식시간
8.4 ± 1.8 시간



참가자 특성

	전체 참가자수 (n = 1874)	남성 (n = 1131)	여성 (n = 743)
나이	45.2 ± 8.9	47.0 ± 8.7	43.1 ± 8.7*
체질량지수(BMI)	22.8 ± 3.6	23.8 ± 3.2	21.7 ± 3.6*
추정 심폐체력(CRF), mL·분 ⁻¹	38.2 ± 5.3	41.1 ± 4.2	34.9 ± 4.4*
심혈관질환 위험 보유 여부, 명(%)	122(6.5)	105(9.3)	17(2.3)*
운동 습관 보유자, 명(%)	641(34.5)	455(40.4)	186(25.1)*
현재 흡연자, 명(%)	232(12.4)	199(17.7)	33(4.5)*
음주자, 명(%)	911(48.9)	641(70.4)	270(29.6)*
근로자 생활활동시간 설문지(WLAQ)			
근무시간(시간)	10.2 ± 1.3	10.8 ± 1.1	9.5 ± 1.2*
근무 중 좌식시간(시간)	8.4 ± 1.8	8.6 ± 2.1	8.2 ± 1.5*
비근무일 좌식시간(시간)	8.8 ± 3.3	9.2 ± 3.2	7.7 ± 3.4*

값은 n(%) 또는 평균 ± 표준편차로 제시됨 / BMI: 체질량지수(Body Mass Index) / CVD: 심혈관질환(Cardiovascular Disease)
WLAQ: 근로자 생활활동시간 설문지(Worker's Living Activity-time Questionnaire) / ST: 좌식 시간(Sitting Time)

* 남녀 간 유의한 차이는 Student의 독립표본 t-검정 및 카이제곱 검정을 통해 확인됨(P < 0.05)

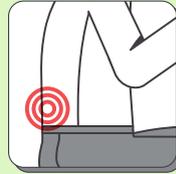
▶ 한국과 유사한 일본 직장인 대상 연구값

앉아서 일하면 나타나는 신체 위험



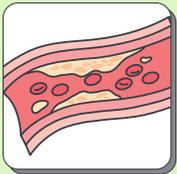
목·어깨 통증 위험 증가
(OR = 1.73, 95% CI: 1.46-2.03)

1.7 배



허리 통증 위험 증가
(OR = 1.47, 95% CI: 1.12-1.92)

1.5 배



고지혈증 위험 증가
(OR = 1.58, 95% CI: 1.23-2.01)

1.6 배



당뇨병 위험 증가
(OR = 1.41, 95% CI: 1.05-1.90)

1.4 배

*OR : 노출군과 비노출군의 질병 위험 차이를 나타내는 비율
CI : 해당 결과의 신뢰 가능한 범위

하루 8시간 이상 앉아 있으면?



모든 원인 사망률 증가
(All-cause mortality)

심혈관질환 사망률 증가
(CVD)



WORK

참고문헌

- Bull et al. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
- Dzakpasu F.Q.S. et al. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour: a systematic review and meta-analysis. 『Int J Behav Nutr Phys Act』.
- So R. et al. (2018). Improving health risks by replacing sitting with standing in the workplace. 『J Phys Fitness Sports Med』.
- So R. et al. (2024). The impact of occupational sitting time on cardiometabolic health. 『Int Arch Occup Environ Health』.