

일상화된 좌식노동이 길어지면 심혈관 질환, 당뇨, 대사장애
위험을 높이고 허리와 목 통증에도 영향
전사적으로 '서 있는 시간 늘리기 및 짧은 휴식 갖기' 등
좌식노동 개선 직장 문화 만들기에 나서야

글·그림 정동섭



이제 마무리하고 퇴근 준비하세요.



퇴근 때가 되면 완전 방전

나도

요즘 들어 더 기운이 없어진 느낌



그런데 김 대리님은 늘 생생하네요.



기운이 없는 이유가 뭐라 생각하세요.

하루 종일 일에만 집중해서 아닌가요?



완전 정답은 아니에요.

??



뭔가가 여러분 몸에 큰 타격을 주었기 때문입니다.

맞은 적이 없는데

이렇게

광

나도



우리 눈엔 안 보여요. 그건 바로

????

꿀꺽



앉아서 일하는, 좌식노동 방식 때문입니다.

앵, 난 또 뭐 대단한 게 있는 줄



업무상 앉아서 일할 수밖에. 이런 좌식노동은

사무직의 숙명이자 나의 운명인걸

