

# 해외의약뉴스

## 책상에 앉아서 일하는 사람들을 위한 에너지 증진 방법

### 개요

지난 11월 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*지에 발표된 연구에 따르면, 하루 종일 사무실에 앉아서 일하는 사람의 경우, 아침에 30분 운동하거나 일하는 동안 매 시간 잠깐씩 일어나서 활동해 주는 것이 에너지를 높여주고 피로를 감소시키며 기분도 더 좋게 해준다고 한다. 특히 아침 운동보다는 매 시간 잠깐씩 활동하는 것이 효과가 더 좋다고 한다.

### 키워드

사무실, 책상, 좌식생활, 운동, 에너지, 기분

하루 종일 앉아있지 말아야 할 이유가 여기에 또 있다. 하루 종일 일하는 동안 몇 분이라도 책상에서 일어나면 기분과 에너지를 증진시키는 데 도움이 된다는 소규모 연구 결과가 발표되었다.

이 연구는 건강한 성인 30명을 대상으로 진행되었다. 이들은 대부분 신체적으로 별로 활동적이지 않은 사람들이었다. 대상자들은 연구기간 동안 건강센터를 1주 이상 간격으로 3회 방문하였다. 매 방문마다 다른 조건을 주었는데, 한 번은 6시간 동안 계속 앉아있고 화장실에 갈 수 있는 시간 동안에만 일어나는 것이 허용되었다. 또 한 번은 아침에 러닝머신에서 30분 운동한 뒤 하루 6시간 동안 의자에 앉아 있게 하였다. 다른 한 번은 하루 종일 앉아있되, 매 시간마다 일어나서 잠깐 동안 활동(5분 동안 러닝머신에서 걷기)을 하도록 해 하루 동안 총 30분을 활동하게 하였다.

이와 동시에 하루 중 몇 차례에 걸쳐 대상자들에게 얼마나 에너지가 있는지, 기분은 어떤지, 음식에 대한 갈망이 어느 정도인지 질문하였다.

대상자들은 하루 종일 앉아있었던 날보다 아침에 30분 운동한 날과 잠깐씩 활동했던 날에 에너지가 더 많았다고 답했다.

또한 매 시간마다 잠깐씩 활동했던 날에는 하루 종일 앉아있거나 아침에 운동했던 날보다 하루를 마칠 즈음에 기분이 더 좋고 피로와 음식에 대한 갈망이 덜했다고 전했다.

일반적으로 아침 운동과 잠깐씩의 운동 모두 에너지를 높이고 기분을 좋게 만들어 주는 경향이 있었지만, 아침 운동의 효과는 시간이 지남에 따라 점차 줄어드는 반면, 잠깐씩의 운동은 효과가 더 오래 지속되는 것으로 나타났다.

이번 연구를 주도한 University of Colorado Anschutz Medical Campus의 연구진은 “사무실에 앉아서

일하는 사람들은 일하면서 잠깐씩 활동을 하는 것이 직장 생활을 조금 더 행복하고 건강하게 할 수 있는 좋은 방법이다.”라고 말했다.

이러한 결과는 지난 11월 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*지에 발표되었다.

연구진은 또한 대상자들의 집중력, 정보처리능력 등 인지수행능력을 조사하였으나, 이에 있어서는 운동한 날과 그렇지 않은 날에 차이가 없었다.

이번 결과는 2014년 University of Minnesota 연구진이 보고한 연구 결과와 유사하다. 당시 연구에서는 서서 일할 수 있는 책상(standing desk)을 사용하기 시작한 사람들에서 에너지가 증가하고 피로가 줄어들며 식욕이 감소하는 것으로 확인되었다.

연구진은 이번 연구에서 정상 체중 범위의 건강한 사람만을 대상으로 하였기 때문에 본 결과가 비만인 사람 등 다른 대상군에서 적용될 수 있을지 보다 많은 연구를 통해 조사될 필요가 있다고 밝혔다. 또한 이번 결과를 보다 확증하기 위해서는, 실제 사무실 등 “real world” 환경에서 보다 대규모의 연구가 수행되어야 한다고 전했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.foxnews.com/health/2016/11/22/work-at-desk-job-this-trick-could-boost-your-energy.html>