

MOVE X

높이 조절 책상의 사용 이유와 그 방법

높이 조절 책상의 사용이 왜 중요할까요!

책상 앞에 앉아서 일을 하는 것은 대부분의 직장인들에게 일반적인 것으로, 하루의 대부분을 거의 움직이지 않는 것을 의미합니다. 그러나 우리의 신체와 체격은 비활동을 위해 만들어진 것이 아닙니다. 여러 연구에 따르면 움직이지 않는 습관이 질병으로 이어진다는 것을 알 수 있습니다.

높이 조절 책상을 사용하면 움직이지 않는 습관을 개선할 수 있으며, 생활 습관으로부터 생겨날 수 있는 질병 발생의 위험이 줄고 일상에서의 웰빙이 향상됩니다.

이 작은 책자는 왜, 그리고 어떻게 높이 조절 책상이 사용되어야 하는지 알려줍니다. 또한, 움직임을 일상 생활에 어떻게 가져오고 어떻게 시작해야 하는지에 대한 조언을 드립니다.

일어서세요. 그리고 즐겁게 읽어보세요.

LINAK DESKLINE®



움직이지 않는 습관 - 하루의 대부분을 움직이지 않습니다

움직이지(Sedentary) 않는 습관은 “너무 오래 앉아있는 것”, 즉 신체적 활동이 너무 적다는 것을 뜻합니다



우리는 앉은 채로 하루 최대 **12시간** 을 소비해버립니다



FYI

잠들지 않은 상태에서 앉거나 누워있는 것은 “**움직이지 않는 또는 앉아있는**” 행동으로 분류됩니다. 사람들은 직장이나 학교, 집에서, 그리고 심지어 여행 또는 여가시간을 앉은 채로 보내기도 합니다. 움직이지 않는 습관(sedentary behaviour)은 에너지 소모가 매우 적습니다.

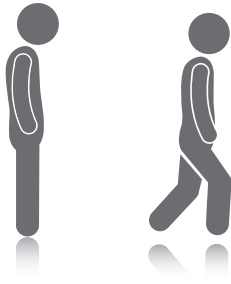
우리가 시간을 보내는 방식

잠들지 않은 시간의 대부분을 움직이지 않고 보냄 (약 60~70%)



60-70%

비 활동적



20-30%

조금 활동적



<5-10%

적절함 ~ 활동적

높이 조절 책상은 앉아있는 습관을 줄이기 위해 반드시 필요한 것이라고 할 수 있습니다.

규칙적인 운동도 충분치 않습니다

하루에 **30 ~ 60분** 규칙적으로 달리기를 한다고 해도, 앉아서 보낸 시간은 되돌릴 수 없습니다.

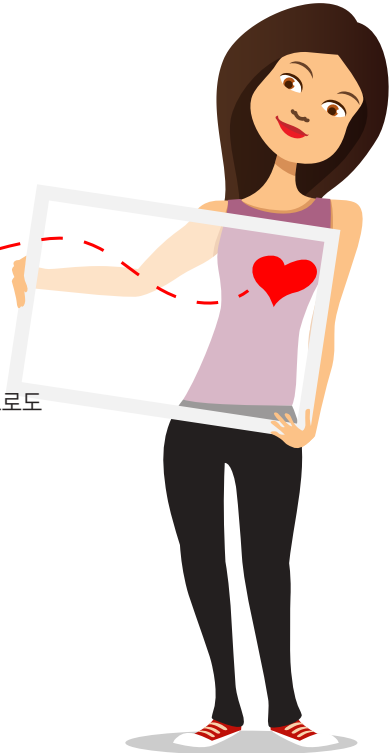
최근 연구에 따르면 앉아있는 습관은 신체 활동으로 간주할 수 없으며, 규칙적인 운동만으로는 충분하지 않다고 합니다.

앉아있는 시간 자체를 줄여야 합니다.



앉아있는 습관이 끼치는 영향

- 심장 질환의 **30%**는 신체적 이유에 의해 발생
- 당뇨병 원인 중 **27%**는 신체 활동 부족
- 혈액 공급의 둔화로 등, 목 근육의 피로 발생
- 짧은 산책을 통해 앉아있는 습관을 버리는 것만으로도 약 **30%**의 혈당 수치를 낮출 수 있음
- 신체 활동 부족은 전 세계 사망률에 있어 **4번째** 주요 원인
- 모든 요통의 **5%**는 격렬한 운동에서 오는 반면 **95%**는 활동 부족으로부터 발생



장시간 앉아있을 때 발생하는 문제

하루 동안 의자에서 일어나 없게 되면 건강에 필수적인 유전자를 “활성화” 시키는 자세 근육이 발달하게 됩니다. 때문에, **하루 종일 앉아있는 것은 건강에 해로울 수 밖에 없습니다.**

일어서 있는 자세는 척추에 자연스러운 곡선을 만들어주며 신체의 균형을 맞춰줍니다. **장시간 앉아있게 되면** 척추 디스크에 압박을 가함으로써 **척추의 조기 퇴화**를 가져올 수 있습니다.

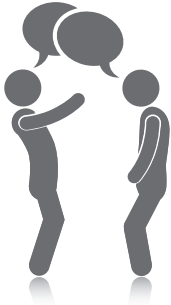
게다가, 앉아있는 동안에는 순환 기관의 활동이 더디기 때문에 **심장 활동과 혈액 순환을 늦추는 결과**를 초래합니다.

연구에 따르면 앉아있는 습관은 지방을 연소하는 **효소를 차단**합니다. 이에 따라 신체는 지방을 유지하고 몸에 좋은 콜레스테롤 수치를 낮추는 동시에 전반적으로 **신진대사량을 낮추게** 됩니다.

장시간 앉아있으면 근육의 당김, 경련 또는 근육의 긴장이 발생합니다. 이는 **등과 팔다리**에 통증을 불러오며, 목과 어깨 근육에 더 많은 부하를 가져오게 됩니다.

73,000명 이상의 여성을 대상으로 연구한 결과 오랫동안 앉아있는 사람이 적게 앉아있는 사람보다 **심장병으로 사망할 확률**이 약 3배 이상 높은 것으로 밝혀졌습니다.

더 건강한 라이프 스타일을 위한 5가지 방법



이메일 대신
직접 대화



책상 높이
올리기



프린터기
멀리 두기



통화는
걸어가면서



산책하기



시작하세요!

- 일어서도록 하는 동기부여 도구를 찾아보세요
- 회의실 의자를 모두 치워보세요
- 동료들과 팀을 이뤄 함께 시작해보세요
- 현실적인 목표를 설정하고, 노력에 대한 보상을 해주세요

앉아있는 습관으로부터 휴식이 필요합니다, 바로 오늘부터!

앉아있게 되면: VS 서 있게 되면:

..시간이 지남에 따라
심혈관 질환 발병 위험도가
40% 까지 증가

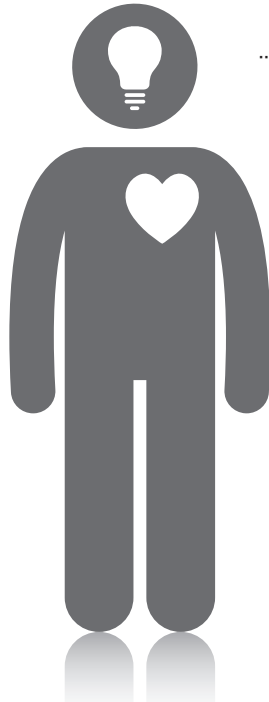
..지방 분해를 돕는
효소가
90% 까지 감소

...60분 운동의 효과를 연속
6 시간 이상 동안 상쇄

...활동적인 움직임은 암 발병률을
25% 까지 감소

...앉아있을 때보다 시간
당 최대 **50kcal**의 열량을
덜 소모

..근육 활동량이 앉아있을 때보다
약 **2.5** 배 더 높음



Moving is living

앉은 자세와 서 있는 자세를 수시로 바꿔가면서 활동을 지속해 보세요.

건강을 위해 일어서세요

우리는 매일 평균 **60-70%**는 활동하지 않고 보냅니다.



오늘부터 앉아있는 습관으로부터 휴식을 취하세요!

한 시간에 15분씩 일어서세요!



...비만
감소



...체중
감소



...정신 건강
개선



... 연 20,000
칼로리
이상 소비



...연간 6회의
마라톤 풀 코스
뒀던 것과 동일



... 더 건강하고
행복한 삶

생산성 증가

일어서면 생산성이 **10-20%** 증가합니다.

- 높이 조절 책상을 사용하는 사용자는 더욱 주의 깊게 업무를 처리하며 더 긍정적입니다
- 연구에 따르면 건강한 직원과 성과에는 직접적인 연관성이 있다고 나타났습니다
- 회의가 짧고 효율적으로 진행됩니다
- 자세를 개선하고 요통을 줄여줍니다
- 오후 시간에 다른 사람에 비해 에너지가 더 높습니다

높이 조절 책상을 사용하는 직원들은 **71%** 더 집중력이 높고, **66%** 더 생산적이며, 스트레스를 **33%** 덜 받습니다.

또 다른 연구 결과에 따르면, 높이 조절 책상의 사용은 업무 생산성과 질, 효율성을 향상할 뿐만 아니라 직원 간의 협력 의식을 높인다고 합니다.



병가 일수 감소

높이 조절 책상을 정기적으로 사용하면 병가 일수를 줄일 수 있습니다. 회사에서의 신체적 활동이 병가를 약 32% 감소시킨다는 것이 입증되었습니다.

독일 의료회사, **Dräger**

Dräger Medical은 높이 조절 책상을 도입한 지 3개월 뒤, 그리고 6년 뒤에 설문 조사를 실시했습니다. 3개월 뒤에 실시한 조사 결과 **65%의 직원이 높이 조절 책상을 통해 근무 환경이 개선되었다고 응답**했으며, 3%는 상당히 개선되었다고 답했습니다. 또한, 6년 뒤에 실시한 조사에서 **컴퓨터 사용량이 크게 늘어났음에도 불구하고** 비슷한 결과가 나왔습니다. 특히 **70%의 직원이 그들의 웰빙이 개선되었다고 응답**한 것이죠. 그뿐만 아니라 높이 조절 책상을 주기적으로 활용하는 직원들의 경우 **병가 일수가 눈에 띄게 감소**했습니다.



장시간 앉아있는 것도, 장시간 서 있는 것도 건강에 좋지 않습니다

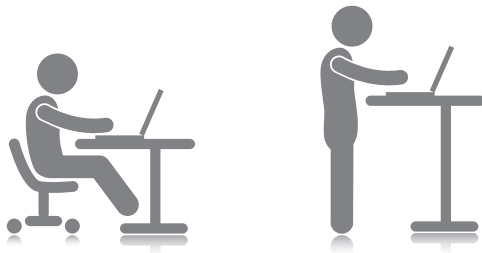
높이 조절 책상 사용에 대한 잘못된 인식은 혼란을 가져오기도 합니다.
하루 종일 앉아 있거나 서 있는 것을 권하지는 않습니다.

장시간 앉은 자세가 미치는 영향:

- 다리 통증 발생
- 근육 피로
- 척추 근육 활동 증가로 인한 척추 내 압력 발생
- 목과 어깨 근육의 부하 증가
- 통증 및 경련으로 인한 근육 활동량 감소

장시간 서 있는 자세가 미치는 영향:

- 발 통증 발생
- 다리 부음
- 하지 정맥류
- 근육 피로
- 요통
- 목 및 어깨 결림



인류는 움직이도록 만들어졌습니다 - Moving is living

앉은 자세와 서 있는 자세 간의 변경

책상을 사용하는 사람들에게는 다음 사항을 권장합니다:



몇 번에 걸쳐 일어서서
총 시간이 2시간이
되도록 만들기



왜 자세를 바꿔야 할까요?

앉은 자세와 서있는 자세 간의 변경을 통해 신체에 가해지는 부하를 조절할 수 있을 뿐만 아니라 특정 신체 부위에 휴식을 취할 수 있는 시간을 줍니다. 서있는 자세는 건강에 이로운 호르몬을 활성화하며, 혈액 순환을 도와 근육 피로를 완화시키고 근육에 가해지는 부하의 균형을 맞춰줍니다. **앉은 자세에서 서있는 자세로 변경하는 것 자체가 건강에 매우 좋습니다.** 이는 신체가 중력을 견디면서 힘을 쓸 수 있도록 하므로 뼈를 강화시킵니다. 서 있는 자세 또한 **혈압 조절을 돕습니다.**

어떻게 시작할까요

높이 조절 책상 사용 시
중요한 Tip

1.
건강 상의 문제로 매시간
5~15분씩 서있을 수 있는지
의심이 든다면 의사와 상담
해야 합니다.

2.
서서 일하는 것에는 적응
이 필요합니다. 한 번에 5
분씩 서있는 것으로 시작해
보세요.

3.
앉아 있는 시간과 서 있는
시간 사이의 간격이 중요합
니다. 하루 종일 서 있는 것은
건강에 좋지 않습니다.

4.
한 시간에 15분씩 서있게
되면 하루 총 2시간을 서있
는 것과 같습니다

5.
자세의 변화를 생활의 일부
분으로 만들어 보세요.

6가지 인체 공학 Tip



올바른 습관을 만들어주는 설계

우리는 알고 있습니다! 우리가 너무 오래 앉아있고, 움직임이 너무 부족하다는 것을말이죠. 하지만 나쁜 습관에 변화를 주거나 새로운 습관을 들이는 것은 어렵습니다. 아마도 일과 시간 동안 서있기 위한 작은 도움이나 가이드가 필요한 것일 지도 모릅니다.

책상 사용자들이 높이 조절 책상을 최대한으로 활용하도록 동기 부여 하기 위해서 LINAK®은 다음을 기반으로 한 데스크 패널을 설계했습니다:

- 직관성
- 동기 부여
- 디지털 통합



DPG Desk Panels

DPG Desk Panel 모델은 사용이 쉽습니다. 패널을 위/아래로 틸팅하면 됩니다. 옵션으로 알림 기능을 추가하고, Bluetooth® 무선 기술을 통해 디지털화할 수 있습니다.



Desk Control™ Apps

Bluetooth® 무선 기술을 통해 DPG Desk Panel 과 Desk Control App을 연결하세요.

레퍼런스

Calorie burner: How much better is standing up than sitting?,
Magazine, BBC

Comfort at your Standing Desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

Do you have 'sitting disease'?,
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratssky, MayoClinic, mayoclinic.org

Dr. Elizabeth Joy,
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

Ergo-plus.com

Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work,
Morten Bergulf, Ove Hygum Arbejdstilsynet, Denmark

Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking',
Lorie Johnson, CBN News

Getting employees to use their sit to stand desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?,
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

How to Power Nap at Work,
Sylvia Marten, Spine-Health

Infographic: Sitting so much should scare you,
Ergotron

Move a Little, Lose a Lot,
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

Musculoskeletal Disorders and Workplace
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

NationalJournal.com

New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europe,
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Physical Inactivity and Cardiovascular Disease,
Department of Health, New York State

Sedentary behaviour – one definition to rule them all,
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Sitting is the New Smoking- Even for Runners,
Selene Yeager, Runner's World

Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior,
Taylor, K., Green, N., Wellnomics White Paper

Sit-stand Workstations,
Büro Forum für bessere Büros, www.buero-forum.de

Stand and deliver,
Jonathan Swan, Executive Style

Stand up and loose weight,
Hanna Tómasdóttir, LINAK

Top 10 Trends Influencing Workplace Design,
HOK - Thought Leadership

The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work,
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

Workspace Design Trends To Increase Your Productivity,
Vivian Giang, Fast Company

10 Trends in Office Design,
CCIM Institute

이용 약관

사용자는 특정 응용 제품에 활용되는 LINAK 제품의 적합성을 판단할 책임이 있습니다. LINAK은 자사 제품에 대해 정확하고 최신의 정보를 제공하는 데 많은 주의를 기울이고 있습니다. 그럼에도 불구하고 제품 개선을 위한 지속적인 개발에 따라 LINAK 제품은 사전 통보 없이 언제든지 수정 및 변경될 수 있습니다. 따라서 제품에 대해 기술된 정보가 정확하고 실제 상태와 동일하다는 것을 보장할 수 없습니다. LINAK이 제품 주문에 대해 최선의 노력을 기울임에도 불구하고 위에서 언급한 것과 동일한 이유로 특정 제품의 판매가 불가능할 수도 있습니다. 따라서 LINAK은 웹사이트, 카탈로그 및 LINAK에서 작성한 기타 자료에 명시된 그 어떤 제품에 대해서도 판매를 중단할 권리가 있습니다.

모든 판매에 대해서는 판매 및 운송에 대한 표준 약관(Standard Terms of Sale and Delivery)이 적용됩니다. 문서의 사본은 LINAK으로 문의하시기 바랍니다.

LINAK은 전 세계 35개국에서 활동 중인 기업으로, 세계적인 수준의 세일즈 및 서비스 조직을 보유하고 있습니다.
더 자세한 내용은 웹사이트를 참고하시기 바랍니다: **LINAK.KR**



주식회사 리낙코리아 (LINAK KOREA LTD.)
서울시 구로구 디지털로34길 27 대륭포스트타워 3차 1009호
TEL. 02.6231.1515 | FAX. 02.6231.1516

LINAK® 
WE IMPROVE YOUR LIFE