

1. 오래 앉아 있으면 건강 위험...“이렇게 해 보세요”

정봉오 동아닷컴 기자

입력 2022-08-26 08:00 업데이트 2022-08-26 08:00

글자크기 설정 레이어 열기 [뉴스듣기](#) [프린트](#)



게티이미지뱅크

사무실에서 장기간 앉아 일하다가 퇴근 후 소파에서 오랫동안 TV를 시청하는 직장인이 있다. 이렇게 앉아 있는 시간이 길어지면 건강에 좋지 않다고 전문가들은 입을 모았다. 이들은 장기간 앉아 있는 습관을 지닌 이들에게 자리에서 일어나 산책 등을 하는 시간이 필요하다고 강조했다.

미국 폭스뉴스는 24 일(현지시간) 장기간 앉아 있으면 건강에 악영향을 미친다는 연구 결과들을 소개하면서 하버드메디컬스쿨 교수인 디팍 바트 박사, 캐나다 토론토대학교 의학 부교수인 데이비드 올터 박사와의 인터뷰를 통해 해결책을 모색했다.

신체활동과 건강 저널(Journal of Physical Activity and Health)에 발표된 논문에 따르면 성인은 깨어 있는 동안 평균 9 시간을 앉아 있고, 그 중 4.5%가 일상생활 동작(ADL)에 장애가 있는 것으로 나타났다.

앉아 있는 시간이 길면 조기 사망의 위험이 커진다는 연구 결과도 있다. 미 컬럼비아의대에 따르면 매일 13 시간 이상 오래 앉아있는

사람은 1 시간~1 시간 30 분 이상 연속해 앉아있는 경향이 많았는데, 이들의 사망 위험은 앉아 있는 누적 시간과 연속 시간이 짧은 사람보다 2 배가량 증가했다.

장기간 앉아 있으면 심부정맥 혈전증의 위험도 증가하는 것으로 나타났다. 심부정맥 혈전증은 혈관이 막혀 문제를 일으키는 질환으로, 이 질환이 생기면 갑자기 다리가 심하게 붓고 탕탕해지거나 걸을 때 통증이 생긴다.

이 외에 장기간 앉아 있으면 불안, 우울증, 알츠하이머 등 정신건강에도 악영향을 준다는 연구 결과들이 있다.



게티이미지뱅크

전문가들은 장기간 앉아 있는 습관을 가진 이들에게 자리에서 일어나 산책하는 시간을 가질 것을 권했다.

디팍 바트 박사는 "30 분 정도마다 일어나 산책을 하거나 짧은 운동을 하는 것이 좋다"면서 "이러한 행동은 눈의 피로, 안구 건조로 이어질 수 있는 컴퓨터 응시를 멈추게 한다"고 말했다. 그러면서 "전화를 하면서 걷는 것은 칼로리를 소모하는 좋은 방법이 될 수 있다"고 덧붙였다.

데이비드 올터 박사는 "내 경험에 따르면 환자를 움직이게 하는 가장 중요한 전략은 '최초 인식' 구축에 집중하는 것"이라며 "따라서 행동을 개선하는 가장 좋은 방법은 마음을 단련해 계획을 세우는 것"이라고 말했다.

또 다른 전문가인 스콧 브라운은 자리에서 일어나 쉬는 것을 떠올리는 알람을 설정하고, 30분 혹은 1시간 마다 휴식을 취하는 것을 목표로 세우라고 조언했다. 스콧 브라운은 "짧은 산책으로 효과를 증폭시키고, 계단을 오르면 더욱 좋다"며 "걷기와 계단 오르기 모두 신진대사 활동을 증가시킨다"고 말했다.

정봉오 동아닷컴 기자 bong087@donga.c