

짧은 움직임 휴식의 98%에서 사람들은 기분이 좋아졌다고 답했습니다

운동 스낵 보고서 2027은 Wakeout의 첫 연구입니다. Wakeout 루틴이 끝나면 앱은 “기분이 좋아졌나요?”라는 질문 하나를 묻습니다. 2026년 4월 23일부터 2026년 10월 27일까지 사람들은 이 질문에 112,031번 답했습니다. 그 답을, 앉아 있는 시간과 운동 스낵, 그리고 기분에 관한 공개 연구와 나란히 소개합니다.

PDF 내려받기

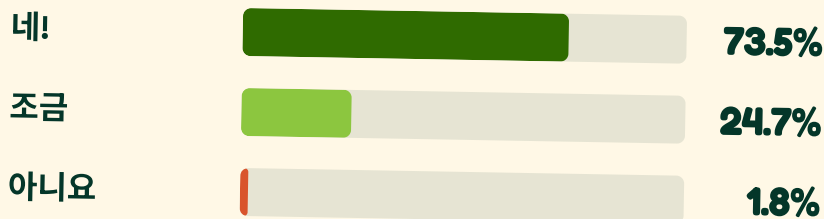
데이터 받기 (CSV)

주요 결과 ↓

글 Pedro Wunderlich, 공동 창업자 · 발행 2026년 10월 28일

기본 질문

“기분이 좋아졌나요?”



112,031

응답

5,019

명

117

개국

2분 3초

일반적인 루틴 길이

알게 된 여덟 가지

01

98%가 적어도 조금은 기분이 좋아졌습니다

응답 112,031건 가운데 73.5%가 네, 24.7%가 조금이라고 답했습니다. 아니요는 1.8%에 그쳤습니다. 가장 열심히 사용자가 결과를 기울이지 않도록 모든 사람을 똑같이 세면 네 60.9%, 조금 34.9%, 아니요 4.2%입니다.

02

2분이면 충분했습니다

일반적인 루틴은 2분 3초였습니다. 65.9%는 3분 이하, 85.8%는 5분 이하였습니다. 운동이라기보다 말 그대로 운동 스낵입니다.

03

모든 목표에서 서서 한 루틴이 앞서서 한 루틴보다 나았습니다

비교할 수 있었던 목표 7개 모두에서 서서 한 루틴이 앞서서 한 루틴보다 네 응답이 많았습니다. 활력은 83.8% 대 69.9%, 스트레스는 70.9% 대 56.7%였습니다. 앞서서 하는 휴식도 도움이 됐습니다. 아니요라고 답한 사람은 거의 없었습니다.

04

활력이 가장 빨리 옵니다

활력을 목표로 고른 사람의 78.4%가 “네! 활력 충전!”이라고 답했습니다. 통증 완화(네 53.9%)와 긴장 풀기(네 52.6%)는 “조금”이 더 많았습니다. 통증이 풀리는 데는 활력보다 시간이 더 걸립니다.

05

할수록 더 좋아집니다

첫 루틴을 마친 직후에는 52.4%가 네라고 답했습니다. 300번째 루틴을 넘긴 사람들에서는 79.1%였습니다. 같은 233명을 처음 10번의 응답부터 100번째 응답까지 따라가 보면, 네 응답은 69.8%에서 74.7%로 올랐습니다.

06

책상에서 가장 잘 통합니다

책상용으로 고른 루틴은 네 응답이 74.6%로 모든 장소 가운데 가장 높았습니다(거실 67.7%, 침실 63.5%). 우리가 가장 오래 앉아 있는 곳에서 휴식의 효과도 가장 크게 느껴졌습니다.

07

아침이 가장 붐비고, 늦은 저녁에는 효과가 가장 작습니다

가장 붐빈 시간은 오전 10시로, 전체 응답의 9.9%가 이때 나왔습니다. 네 응답 비율은 오전 7시부터 오후 8시까지 72.3%에서 76.5% 사이를 유지하다가, 오후 10시에 66.6%로 내려갔습니다. 이 시간에는 많은 사람이 잠들기 좋은 차분한 루틴을 고릅니다.

08

117개국에서 같은 이야기

40명 이상이 참여한 12개국 모두에서, 한 사람의 평균 응답은 87% 이상이 네 또는 조금이었습니다. 미국부터 중국, 독일, 멕시코, 일본까지 마찬가지였습니다.

무엇을 물었나

질문 하나, 답 셋

루틴이 끝나면 앱은 “기분이 좋아졌나요?”라고 묻습니다. 사람들은 네!, 조금, 아니요 중 하나를 누릅니다. 시작 전에 목표를 골랐다면 질문에 그 목표가 들어갑니다. 예를 들어 “더 활력 넘치는 느껴지나요?”라고 묻고 (집중, 편안함, 통증 완화 등도 마찬가지입니다), 답은 “네! 활력 충전!”, 조금, 아니요입니다. 답하지 않아도 됩니다.

기본 질문

“기분이 좋아졌나요?”

네!

조금

아니요

목표를 고른 뒤 (응답 21,586건)

“더 활력 넘치는 느껴지나요?”

네! 활력 충전!

조금

아니요

98%가 적어도 조금은 기분이 좋아졌습니다

대부분은 몇 번 답했고, 소수의 꾸준한 회원은 수백 번 답했습니다. 꾸준한 회원들은 휴식에 더 만족하고, 그래서 계속하는 것이기도 합니다. 그래서 두 가지 방식을 모두 보여 드립니다. 어느 쪽으로 세어도 응답 100건 중 적어도 95건은 네 또는 조금이었습니다.

기분이 좋아졌나요? 응답 112,031건

응답 비율. 윗줄: 모든 응답. 아랫줄: 모든 사람을 똑같이 센 결과.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요

모든 응답

73.5%

24.7%

평균적인 한 사람

60.9%

34.9%

출처: Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 5,019명의 응답 112,031건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

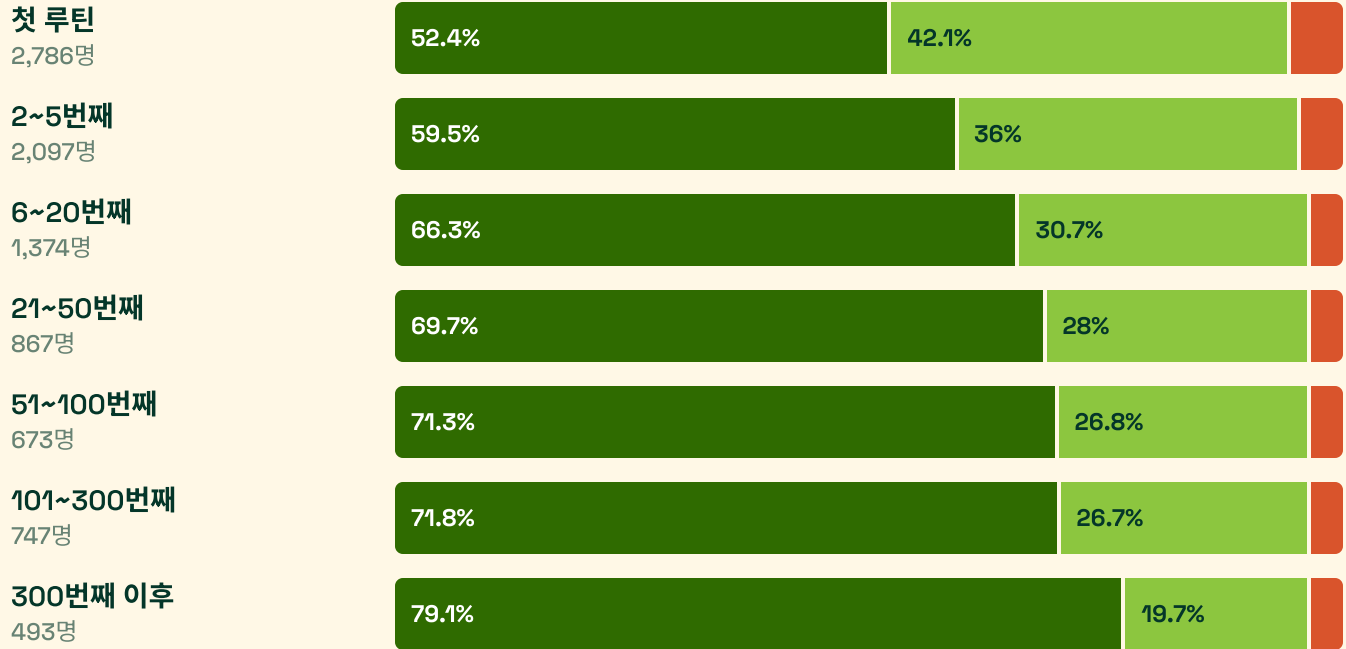
할수록 더 좋아질까요?

부분적으로는 그렇습니다. 휴식이 도움이 되지 않은 사람은 그만두는 경향이 있으므로, 오래된 회원은 원래 더 만족한 집단입니다. 하지만 같은 사람들 안에서도 효과가 보입니다. 응답이 100건 이상인 233명은 처음 10번의 응답에서 69.8%, 91번째부터 100번째 응답에서는 74.7%가 네였습니다.

루틴을 많이 한 사람일수록 네라고 더 자주 답합니다

응답 비율, 응답 당시까지 마친 루틴 수별.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요



출처: Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 5,019명의 응답 112,031건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

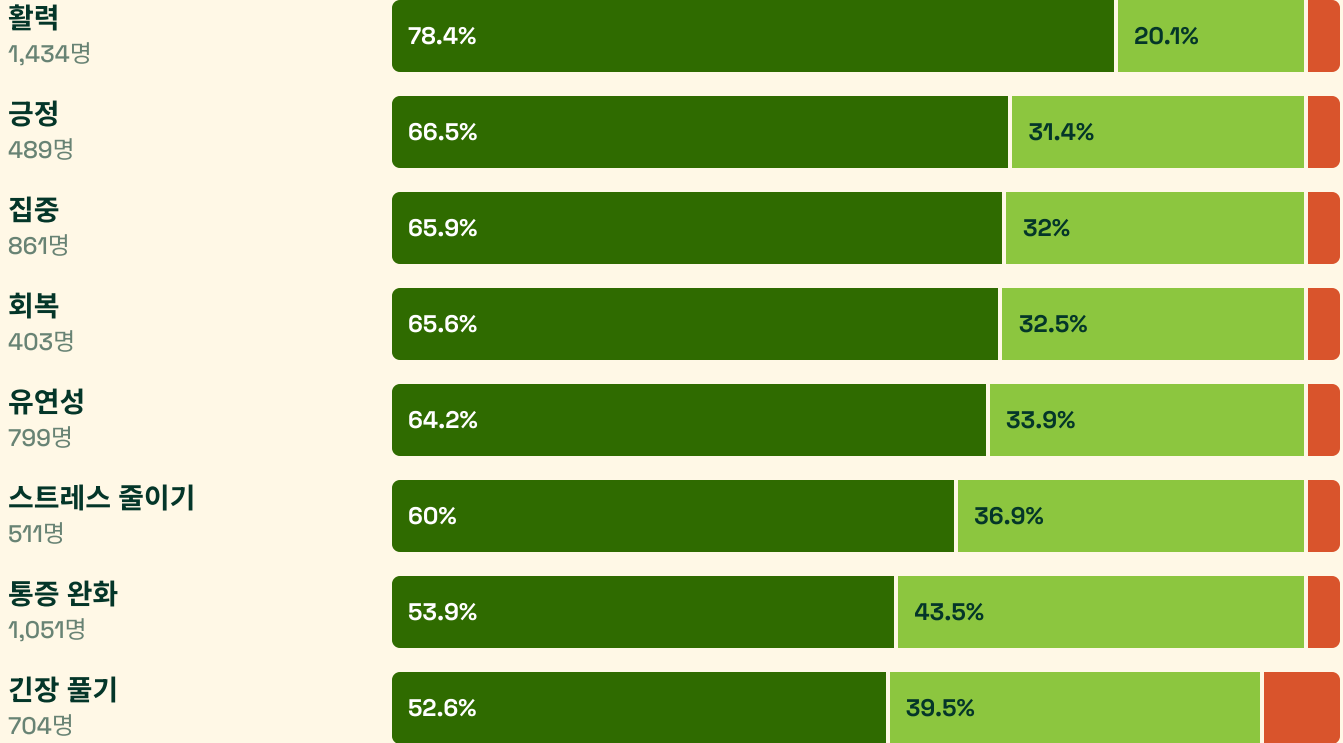
활력은 쉽게, 통증 완화는 천천히

목표를 먼저 고르면 질문에 그 목표가 들어갔습니다. 예를 들어 “더 활력 넘치는 느껴지나요?”처럼 활력, 편안함, 통증 완화를 묻습니다. 활력, 긍정, 집중에서 분명한 네 응답이 가장 많았습니다. 통증 완화와 긴장 풀기에서는 “조금”이 가장 많았습니다. 예상과 맞아떨어지는 결과입니다. 2분이면 잠을 깨울 수는 있지만, 빠른 허리나 복잡한 머릿속은 대개 한 번으로는 부족합니다. 긴장 풀기는 아니요 응답도 가장 많았습니다 (8%). 원할 때 졸음이 오게 하기는 어렵습니다.

사람들이 원하는 것, 그리고 결과

응답 비율, 루틴 전에 고른 목표별.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요



출처: 목표를 고른 뒤의 Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 2,439명의 응답 21,586건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

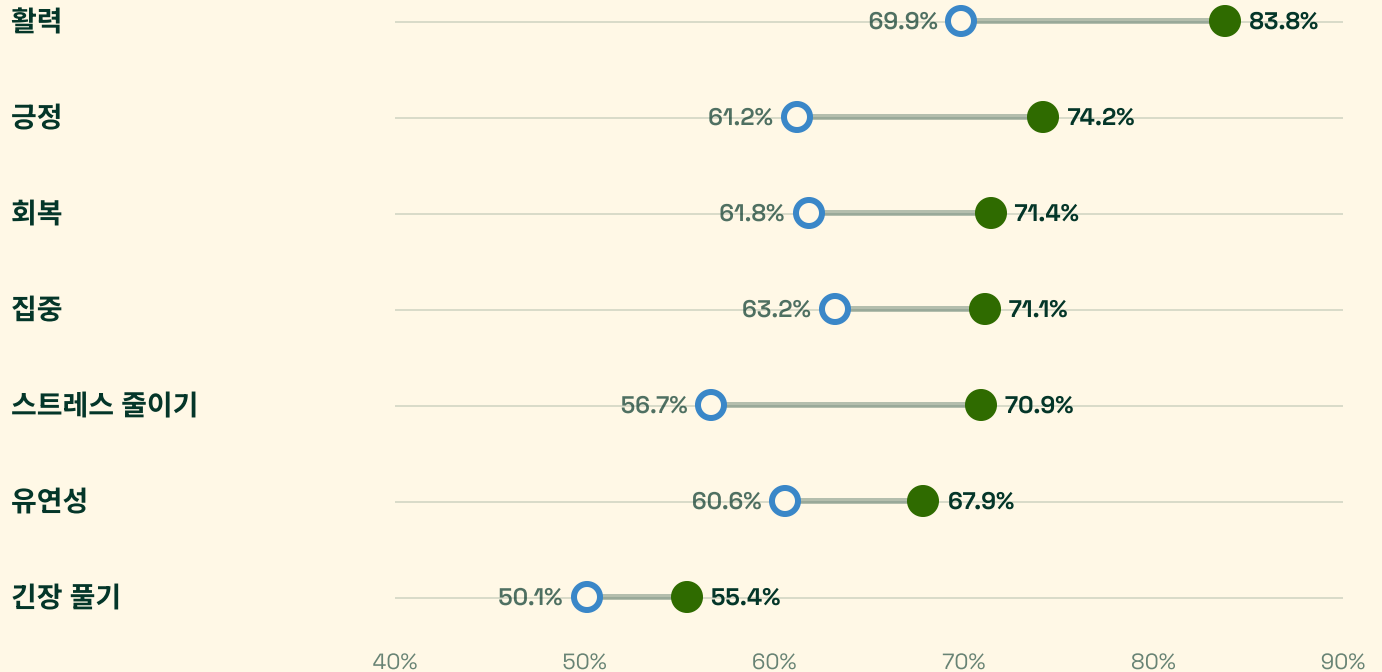
할 수 있다면 일어서세요

목표를 고를 때 사람들은 어디에 있는지, 앉아서 할지 서서 할지도 알려 주었습니다. 비교할 수 있었던 모든 목표에서 서서 한 루틴의 네 응답이 더 많았습니다. 차이는 활력과 스트레스에서 가장 컸습니다. 일어설 수 없다면 앉아서 하는 휴식도 효과가 있습니다. 앉아서 한 루틴 전체에서 아니요는 2.6%였습니다.

서서 한 루틴과 앉아서 한 루틴

같은 목표에서 네 응답 비율, 서서 대 앉아서.

● 서서 ○ 앉아서



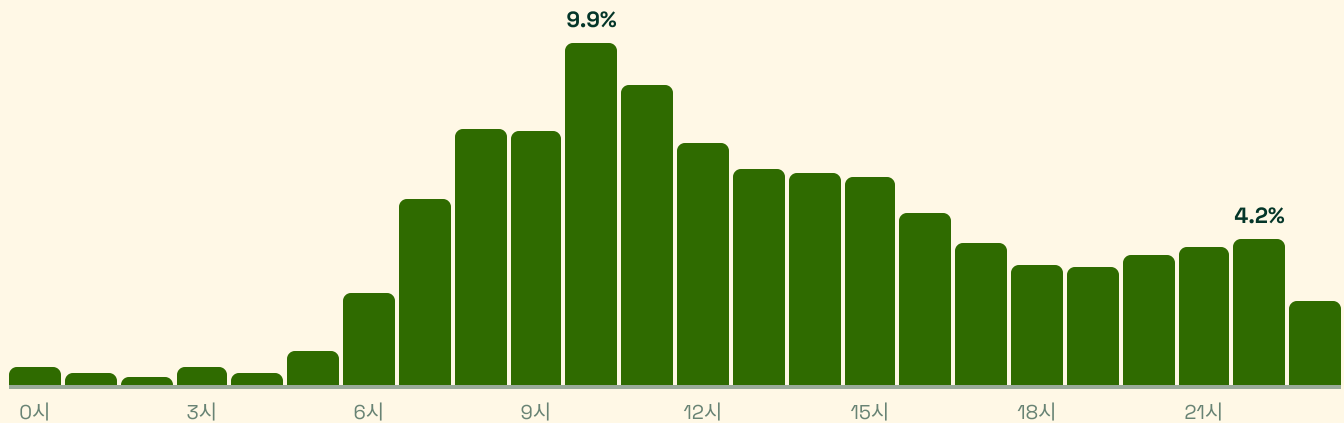
출처: 목표를 고른 뒤의 Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 2,439명의 응답 21,586건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

움직임 휴식의 하루

휴식은 오전 6시쯤 시작해 오전 10시에 정점을 찍고, 일하는 오후 내내 높게 유지됩니다. 네 응답 비율은 하루 내내 꾸준하다가 밤늦게 내려갑니다. 이때는 잠들기 위해 차분한 루틴을 고르는 사람이 많습니다.

사람들은 언제 움직임 휴식을 할까요

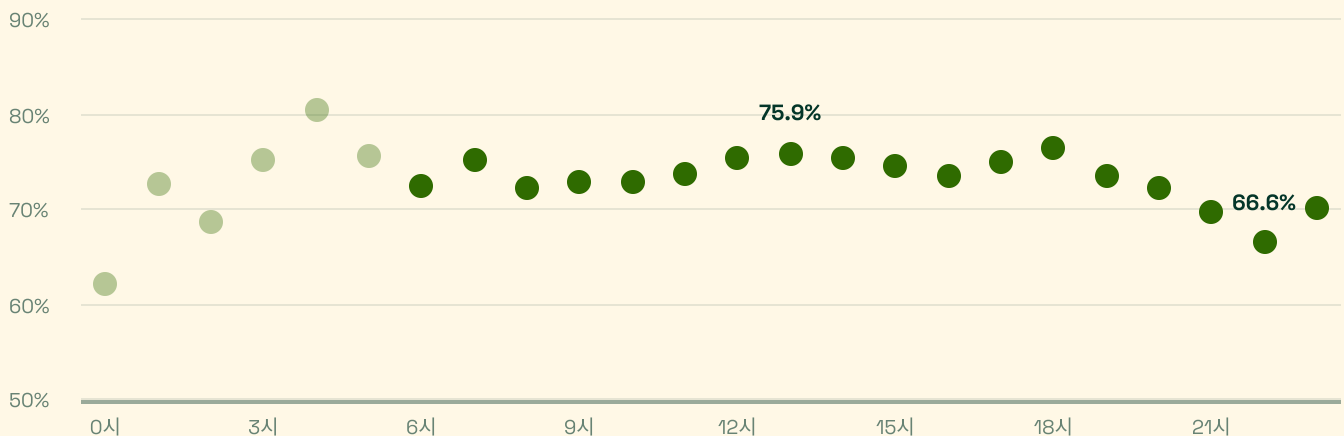
전체 응답 비율, 현지 시각별.



출처: Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 5,019명의 응답 112,031건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

시간대별 네 응답 비율

네 응답 비율, 현지 시각별. 500명 미만인 시간대는 흐리게 표시했습니다.



출처: Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 5,019명의 응답 112,031건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

책상이 이깁니다

책상용으로 고른 루틴은 네 응답이 74.6%로 모든 장소 가운데 가장 높았습니다(거실 67.7%, 침실 63.5%).
우리가 가장 오래 앉아 있는 곳에서 휴식의 효과도 가장 크게 느껴졌습니다.

휴식한 장소

응답 비율, 루틴 전에 고른 장소별.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요



출처: 목표를 고른 뒤의 Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 2,439명의 응답 21,586건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

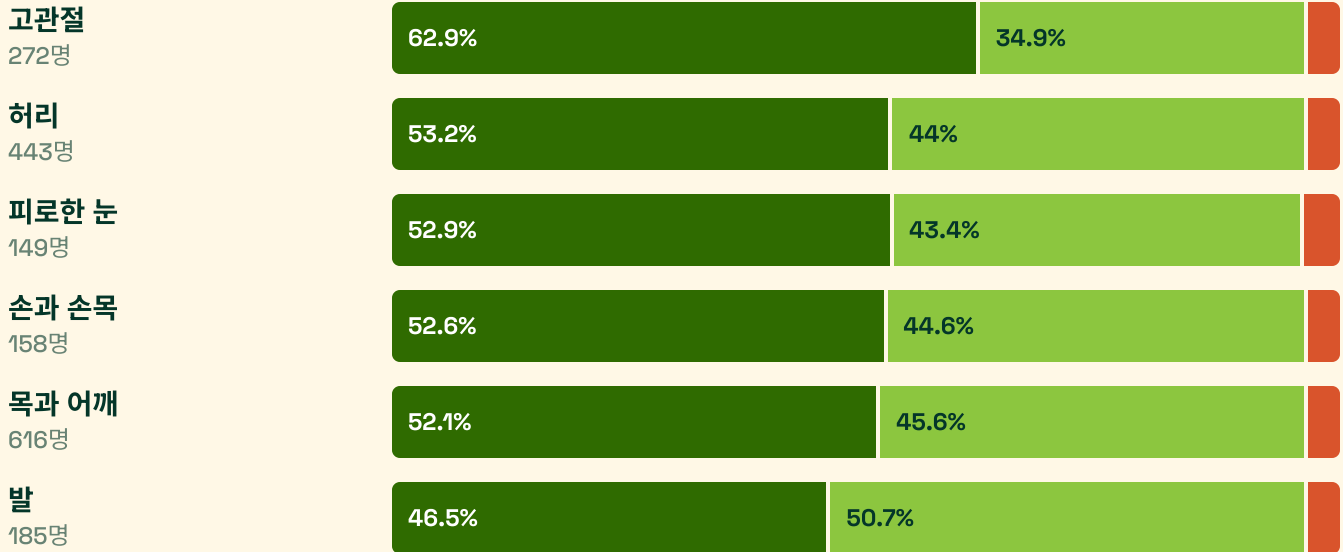
한 부위씩, 차근차근

고관절 루틴에서 분명한 네 응답이 가장 많았습니다. 목, 허리, 손, 발은 “조금”이 네만큼 흔했습니다. 짧은 휴식이 이런 부위를 풀어 주고, 반복하는 것이 중요합니다.

부위별 통증 완화

목표가 통증 완화일 때의 응답 비율, 부위별.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요



출처: 목표를 고른 뒤의 Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 2,439명의 응답 21,586건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

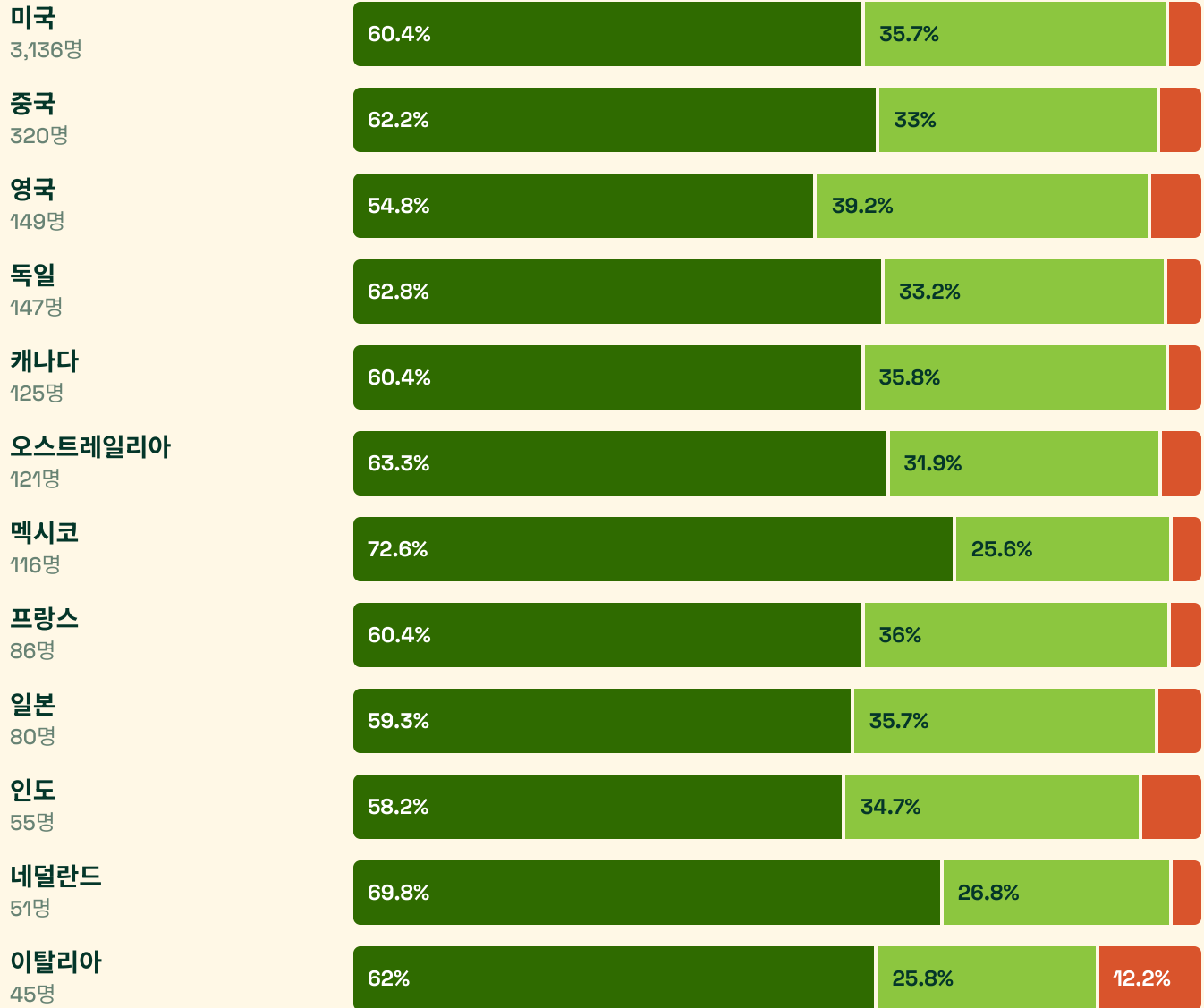
117개국, 하나의 패턴

40명 이상이 참여한 12개국 모두에서, 한 사람의 평균 응답은 87% 이상이 네 또는 조금이었습니다. 미국부터 중국, 독일, 멕시코, 일본까지 마찬가지였습니다.

세계 어디서나 같은 답

응답 비율, 모든 사람을 똑같이 센 결과. 40명 이상인 나라.

■ 네! ■ 조금 ■ 아니요



출처: Wakeout 앱 응답, 2026년 4월 23일~2026년 10월 27일, 5,019명의 응답 112,031건. **Wakeout · 운동 스낵 보고서 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

요일은 거의 영향이 없었습니다. 네 응답은 72.6%(금요일)에서 74.9%(토요일) 사이였습니다.

더 넓은 그림

공개 연구가 말하는 것

우리 데이터는 한 조각일 뿐입니다. 함께 놓고 볼 공개 근거를 소개합니다. 아래 수치는 모두 원 논문이나 WHO 발표문에서 직접 확인했으며, 대괄호 안 번호는 맨 끝의 출처를 가리킵니다.

18억 명

성인 셋 중 한 명 가까이가 충분히 움직이지 않습니다

2022년 전 세계 성인의 31%(약 18억 명)가 WHO의 최소 권장량인 주 150분의 중강도 신체활동을 채우지 못했습니다. 2000년의 23%에서 늘어난 수치입니다. WHO는 지금 추세가 이어지면 2030년에는 35%가 될 것으로 내다봅니다. [1][2]

6.4시간

우리는 예전보다 더 오래 앉아 있습니다

미국 성인이 하루에 앉아 있는 시간은 2007~08년 5.5시간에서 2015~16년 6.4시간으로 늘었고, 네 명 중 한 명은 하루 8시간 넘게 앉아 있습니다. [3][4]

길이 무관

짧은 활동도 인정됩니다

WHO의 2020년 지침은 활동이 최소 10분은 이어져야 인정된다는 예전 규칙을 없앴습니다. 이제는 길이에 상관없이 모든 활동이 인정되며, 앉아 있는 시간을 가벼운 활동을 포함한 어떤 강도의 활동으로 바꾸어도 건강상 이점이 있습니다. [5]

1~2분

아주 짧은 활동, 큰 연관성

운동을 하지 않는 영국 성인 25,241명을 분석한 결과, 계단 오르거나 빠르게 걷기 같은 일상 속 격렬한 활동을 하루 세 번 정도, 한 번에 1~2분씩 한 사람은 모든 원인에 의한 사망 위험이 38~40% 낮은 것과 연관이 있었습니다. 이는 연관성이며 인과관계를 증명하지는 않습니다. [6]

30명

실험실에서도 짧은 휴식이 기분을 끌어올렸습니다

하루 대부분을 앉아서 보내는 성인 30명을 대상으로 한 시험에서, 하루에 걸쳐 나눈 5분 걷기 여섯 번은 기분을 좋게 하고 피로를 줄였지만, 30분 걷기 한 번은 그렇지 않았습니다. 우리 데이터는 같은 질문을 일상에서 대규모로 던진 셈입니다. [7]

921명

운동 스낵 시험은 아직 규모가 작습니다

2026년의 한 메타분석은 운동 스낵 시험 21건을 모았는데, 참가자는 모두 921명이었습니다. 60세 이상 성인을 위한 운동 스낵을 다룬 2026년의 한 리뷰는 317명이 참여한 연구 8건을 찾았습니다. 5,019명이 참여한 이번 데이터는 짧은 움직임 휴식이 어떻게 느껴지는지에 관한 실생활 기록 가운데 가장 큰 편에 속합니다. [8][9]

앉아 있는 것이 새로운 흡연일까요?

아닙니다. 오래 앉아 있는 것의 위험은 실제로 있지만 흡연보다 훨씬 작으며, 연구자들은 둘을 비교할 수 없다고 말합니다 [11]. 다행히 앉아 있는 시간은 가장 쉽게 끊어 줄 수 있는 위험 가운데 하나입니다.

방법과 한계

데이터

2026년 4월 23일부터 2026년 10월 27일까지 Wakeout iOS 앱(버전 100.14~100.17.2, iPhone과 iPad)에서 나온 모든 “기분이 좋아졌나요?” 응답입니다. 117개국 5,019명의 응답 112,031건입니다. 같은 기간에 사람들은 개별 동작 977,312개를 마쳤고 154,366개를 건너뛰었습니다.

개인정보

익명 앱 분석 데이터만 사용했습니다. 이름, 이메일, 건강 데이터는 쓰지 않았습니다. 분석 전에 개인 ID는 되돌릴 수 없는 코드로 바꾸었고, 집계만 공개합니다. 표시한 모든 그룹은 40명 이상입니다. Wakeout 팀과 내부 테스터 계정 19개는 제외했습니다.

집계 방법

차트에 “모든 사람을 똑같이 센 결과”라고 적혀 있지 않으면 비율은 응답 기준입니다. 그렇게 적힌 차트는 먼저 각 사람의 네, 조금, 아니요 비율을 구한 뒤 그 값을 평균했습니다. 시간은 각자의 현지 시각입니다. 루틴 길이는 표본 3주(5월, 7월, 9월)의 루틴 20,924건에서 구했으며, 중앙값은 2분 3초였습니다.

이 연구로 알 수 없는 것

대조군이 없습니다. 휴식을 하지 않았다면 어떻게 느꼈을지는 알 수 없습니다. 참여자는 스스로 움직이기로 한 Wakeout 회원이며, 가장 많이 답하는 사람은 효과를 보는 사람입니다. 루틴 직후에 답하는 질문 하나이고, 기분이 좋아지기를 바라는 앱 안에서 묻습니다. 그래도 우리는 이 데이터가 쓸모 있다고 생각합니다. 일상 속 2분 휴식이 어떻게 느껴지는지에 관해 우리가 아는 가장 큰 기록이기 때문입니다. 다만 임상시험은 아닙니다.

이 보고서 활용하기

이 페이지 링크를 함께 밝혀 주시면 결과를 자유롭게 인용하고, 차트로 만들고, 다시 게재하셔도 됩니다. 인터뷰, 추가 데이터 분석, 국가별 자료는 hello@wakeout.co로 문의해 주세요.

권장 인용 형식

Wunderlich P. 운동 스낵 보고서 2027: 짧은 움직임 휴식 후 기분에 관한 응답 112,031건. Wakeout; 2026년 10월 28일. <https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

내려받기

[보고서 전문 \(PDF\) ↓](#)

[전체 차트 데이터 \(CSV\) ↓](#)

차트 (PNG): [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

출처

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. JAMA. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. JAMA. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797

- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

보고서에 관한 질문

운동 스낵이란 무엇인가요?

운동 스낵은 보통 1분에서 몇 분 정도의 아주 짧은 움직임을, 긴 운동 대신 또는 긴 운동과 함께 하루 중에 하는 것을 말합니다. 계단을 빠르게 오르기, 2분 걷기, 짧은 스쿼트 한 세트가 모두 해당합니다. 이 보고서에서 일반적인 Wakeout 루틴은 2분 3초였습니다.

짧은 움직임 휴식이 정말 기분을 좋게 하나요?

우리 데이터에서는 응답 112,031건 기준으로 짧은 휴식의 98% 뒤에 기분이 좋아졌다고 답했습니다 (네 73.5%, 조금 24.7%). 실험실 시험도 같은 방향을 가리킵니다. 한 시험에서는 하루에 걸쳐 나눈

짧은 걷기가 하루 대부분을 앉아서 보내는 성인의 기분을 좋게 하고 피로를 줄였습니다. 이 연구에는 대조군이 없으므로, 휴식이 어떻게 느껴지는지를 보여 줄 뿐 휴식을 하지 않았다면 어땠을지는 보여 주지 않습니다.

데이터는 어디에서 왔나요?

Wakeout iOS 앱입니다. 루틴이 끝나면 앱은 “기분이 좋아졌나요?”라고 묻고 세 가지 답을 보여 줍니다. 2026년 4월 23일부터 2026년 10월 27일까지의 모든 응답을 분석했습니다. 117개국 5,019명의 응답 112,031건입니다.

개인 데이터가 사용되었나요?

아닙니다. 개인 ID 대신 되돌릴 수 없는 코드를 쓴 익명 분석 데이터만 사용했고, 집계만 공개했으며, 40명 미만인 그룹은 보여 주지 않았습니다. 이름, 이메일, 건강 기록은 사용하지 않았습니다.

이 수치를 기사에 써도 되나요?

네, 이 페이지 링크를 함께 밝혀 주세요. CSV에 모든 차트의 수치가 들어 있으며, 언론 문의는 hello@wakeout.co입니다.

다음 보고서도 나오나요?

네. 몇 달마다 연구를 발표할 계획입니다. 다음 보고서는 사람들이 얼마나 오래 앉아 있는지를 다룹니다. 새 회원이 가입할 때 답하는 질문을 바탕으로 합니다.

2분 휴식을 해 보세요

Wakeout은 이 데이터를 만든 움직임 앱입니다. 1분부터 시작하는 짧고 재미있는 루틴을 iPhone, iPad, Mac, Apple Watch에서 즐길 수 있습니다. 7일 무료.

Wakeout 받기

사무실 스트레칭

