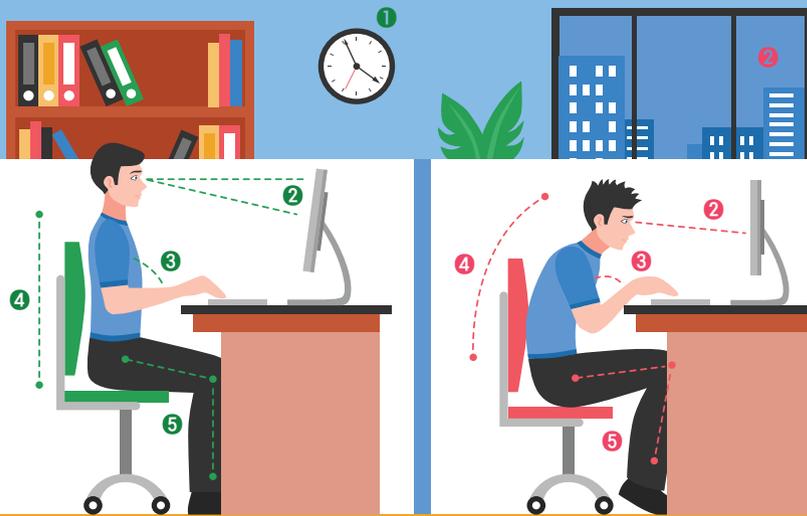


사무직노동자 눈건강 지키기 눈의 피로를 줄이는 꿀팁



1. 휴식 시간

- 1시간 이상 일한 경우 10분씩 휴식을 꼭 취합니다.

2. 컴퓨터 화면의 위치 및 눈부심 방지

- 모니터는 화면 상단과 눈높이가 일치하도록 맞춥니다.
- 지나치게 밝은 조명·채광을 피하세요.
- 깜박이는 광원 등이 시야에 들어오지 않도록 하여야 합니다.
- 눈부심 방지 스크린을 설치하는 것도 좋은 방법입니다.

3. 작업자세

- 허리는 의자 등받이에 지지되도록 하며 곧게 펴고 바르게 앉습니다.

4. 좌석 위치

- 키보드와 작업대 높이는 팔꿈치 높이 정도로 조절합니다.
- 키보드와 마우스는 손목이 꺾이지 않고 곧은 자세를 유지할 수 있도록 위치시킵니다.

5. 하체 작업자세

- 무릎은 90~100°를 유지합니다.
- 발바닥 전체가 땅에 닿도록 합니다.

바람직한 중량물 취급

바람직한 작업자세만으로도 요통을 예방할 수 있습니다.



①

몸을 물건 앞에
똑바로 향하게 하고
무릎을 굽히고 앉아주세요

②

물건을 힘의 중심 구간
(가슴 중간~ 허벅지 중간 부위)
에서 들어올리세요

③

무릎을 함께 이용하여
들어올리며
비틀기 작업은 피하세요