

같이 보기

: 근로자 건강백서

사무직 노동자들은 오랜 시간 동안 한 자세로 앉아 일하는 경우가 많다. 대부분 바르지 못한 작업 자세로 근육과 뼈에 장애가 생기는 근골격계질환을 호소한다. 소중한 건강을 잃고 나서 후회하기 전에, 미리 예방하는 것이 내 몸을 위한 최고의 선택이다. 월간 「산업보건」 6월호에서는 사무직 노동자를 위한 건강보호 가이드를 전한다.

글 편집실

사무직 노동자를 위한 건강보호 가이드



1976년 최초의 개인용 컴퓨터가 출시된 뒤 이전과는 다른 업무 효율성 향상을 바탕으로 회사 사무직 노동자에게 개인용 컴퓨터가 확대 도입되었다. 기존에 쓰던 펜은 키보드와 마우스가 되었고, 이 장치들을 통해 문서작성에 소요되는 시간은 획기적으로 줄어들게 되었다. 현재는 사무직 노동자에게 필수가 된 개인용 컴퓨터, 그러나 컴퓨터의 사용 시간이 늘어나면서 생각지 못한 문제가 발생하기 시작했다.

바로 VDT증후군. VDT란 Visual Display Terminal syndrome의 약자로 컴퓨터 등을 오랫동안 사용하며 장시간 앉아서 일하는 경우 나타나는 징후로 일자목 증후군, 거북목 증후군 등이 대표적이다.

이러한 VDT증후군은 일 평균 8시간 이상 앉아 컴퓨터와 영상기기를 사용하는 사무직 노동자에게서 주로 나타나는 질환이다. 주위에 컴퓨터를 사용하는 사람이 있다면 그 사람을 옆에서 바라보도록 하자. 대부분 몸을 기준으로 몸보다 머리가 앞쪽으로 튀어나와 있는 경우가 많을 것이다. 보통 성인 머리의 무게는 볼링공 무게(4~6kg)에 비유되곤 한다. 고개가 1cm 앞으로 나올 때 마다 목에 2~3kg의 하중이 더해지고, 머리가 5cm만 몸 앞으로 나와도 어깨와 목에 무려 15kg의 하중이 가해지

는 것이다.

VDT증후군을 앓고 있는 많은 사무직 노동자들은 잘못된 자세를 인지한 순간에만 자세를 바로잡거나, ‘집에 가서 쉬면 되겠지’라는 생각으로 이를 대수롭지 않게 여기고 만다. 또 다른 사람들은 다들 똑같이 일하는데 나만 아프다고 호소하는 것에 눈치를 보는 경우도 적지 않다. 다 같은 근로환경에서 일하다 보니 아픔을 당연하게 여기게 되는 것이다.

그러나 이처럼 VDT증후군을 방지할 경우 허리, 어깨, 목, 손목 등 주요 부위의 근골격계질환으로 이어질 가능성이 크다. 근골격계질환은 반복적인 동작을 자주하는 제조업 노동자들에게서 주로 발견되는 질환으로 알려져 있지만, 부적절한 자세로 장시간 일하는 사무직 노동자에게도 자주 발생하고 있다.

이처럼 사무직 노동자를 위협하는 VDT증후군과 근골격계질환은 컴퓨터를 이용하는 환경, 자세 등을 바꿔주지 않으면 치료 후에도 재발할 수 있어 생활습관 개선과 같은 지속적인 관리가 중요하다.

이에 월간 「산업보건」에서는 사무직 노동자를 위한 건강보호 가이드를 소개한다. 📖

월간 「산업보건」에서 소개하는 사무직 노동자를 위한 건강보호 가이드



사무직 노동자를 위한 VDT증후군 예방

작업	예방대책
컴퓨터 사용 시	<ul style="list-style-type: none"> - 모니터와 눈의 거리는 40cm 이상 유지합니다. - 모니터 상단과 눈높이가 일치하도록 맞춥니다. - 키보드와 작업대의 높이는 팔꿈치 높이로 수평이 되도록 맞춥니다. - 키보드와 마우스는 손목이 꺾이지 않고 곧은 자세를 유지할 수 있도록 합니다.
작업 자세	<ul style="list-style-type: none"> - 허리는 의자 등받이에 지지되도록 하며 곧게 펴고 바르게 앉습니다. - 무릎은 90~100도를 유지합니다. - 발바닥 전체가 땅에 닿도록 합니다.
휴식 및 스트레칭	<ul style="list-style-type: none"> - 1시간 이상 일한 경우 10분씩 휴식을 꼭 취합니다. - 휴식 중, 혹은 퇴근 후 간단한 스트레칭이라도 해줍니다.

VDT증후군 및 근골격계질환 예방을 위한 스트레칭

- ① [대한산업보건협회홈페이지\(kiha21.or.kr\)](http://kiha21.or.kr) ▶ 근골격계질환 예방 스트레칭
- ② [대한산업보건협회 유튜브 채널](#) ▶ 근골격계질환 예방 스트레칭



근로자 스트레칭 동영상