

사무직 노동자의 직업성 질환

현장의 궁금증을 해결해 드립니다.

글 편집실



VDT 증후군에 걸리는 이유

- ☑ 사용자에 맞춰지지 않은 작업 공간
- ☑ 건조한 환기시설
- ☑ 품질 낮은 컴퓨터
- ☑ 컴퓨터 사용자의 잘못된 시력교정
- ☑ 사용자의 나쁜 자세
- ☑ 고정된 자세에서 반복적인 작업
- ☑ 휴식이 부족한 무리한 작업

VDT 증후군 환자들이 가장 많이 호소하는 질환은?



1위 근막통증증후군

어깨, 허리, 목 근육을 둘러싼 얇은 근막이 뭉쳐 당기는 듯한 증상과 통증 유발



2위 안구건조증

앞이 흐리게 보이거나, 자주 충혈되며, 눈이 뜨겁고, 자주 눈물이 흐르는 증상



3위 거북목증후군

거북이 목처럼 목이 구부러지며 목과 허리, 어깨가 단단하게 뭉쳐 통증 유발



4위 손목터널증후군

손목터널이 좁아지면서 신경을 압박해 통증 유발 및 저리거나 화끈거리는 증상

A 근골격계질환은 신체를 주로 사용하는 노동자에게 흔히 발생한다고 알려졌지만, 오랜 시간 한 자세로 앉아서 근무하는 사무직 노동자에게도 빈번하게 발생하는 질환입니다. 그중에서도 통증이 가장 빈번히 발생하는 부위는 목입니다. 사무직 노동자의 경우, 모니터를 장시간 쳐다보기 때문에 머리가 몸보다 앞으로 튀어나오고는 합니다. 성인 머리의 무게는 평균 4~6kg인데, 이때 고개가 몸보다 1cm만 앞으로 나와도 목에는 약 2~3kg의 하중이 가해집니다. 이에 따라 우리가 익히 알고 있는 일자목 증후군, 거북목 증후군 등이 나타날 수 있습니다. 손목 또한 사무직 노동자가 주로 통증을 호소하는 부위입니다. 마우스와 키보드의 잦은 사용으로 인한 손

목과부하가 원인입니다. 경미한 경우에는 손목이 시큰거리는 정도지만, 증상이 심해지면 손가락 또는 손전체에 저린 느낌이 퍼져 일상생활에도 불편함을 초래할 수 있습니다. 이 외에도 불안정한 자세로 인한 허리 통증과 장시간 모니터 시청으로 인한 눈 통증 역시 사무직 노동자의 직업성 질환 중 하나입니다. 이처럼 컴퓨터를 앉아서 오랜 기간 사용할 때 나타나는 질환들을 통틀어 'VDT(Visual Display Terminal syndrome) 증후군'이라고 합니다. 초기에는 통증이 크지 않아 대수롭지 않게 넘기는 노동자들이 많지만, 지속되면 직장생활뿐 아니라 일상생활에도 악영향을 끼칠 수 있기에 자세를 올바르게 바꾸는 등 꾸준한 예방과 관리가 필요합니다. 🍃

VDT 증후군을 예방하는 올바른 자세



- 눈과 모니터의 거리는 40cm 이상
- 눈높이는 모니터 상단에 맞게
- 아래팔, 손목, 손등은 수평
- 어깨가 올라가지 않도록 키보드 높이 조절
- 팔꿈치 내각 90도 이상
- 의자 등받이 각도 90~105도
- 발꿈치가 들리면 발 받침대 사용

산업보건관리자 여러분이 현장에서 겪는 고충과 궁금증을 보내주시면 관련 전문가가 자세히 답변해드립니다. 56P <독자의 소리> QR코드를 통해 참여하세요.

