



VDT증후군 예방



근골격계질환예방

VDT 증후군(Visual Display Terminal Syndrome)이란?

- VDT 증후군은 잘못된 컴퓨터 작업으로 인하여 목이 거북이 목처럼 변형된다 하여 거북목 증후군, 일자목 증후군이라고도 불리며 컴퓨터 사용이 많은 직장인에게 흔하게 나타나는 질환이다.
- 영상 단말기의 화면을 오랜 시간 바라볼 경우 시력 저하, 눈의 피로와 통증 그리고 사물이 흐리게 보이거나 시각의 초점이 잘 맞지 않는 증상이 나타난다. 머리, 손, 어깨가 아프고 업무 스트레스가 겹치게 되면 그 피해는 더 커진다.
- 영상 단말기 사용으로 인한 건강장애는 크게 근골격계질환과 시각장애로 구분할 수 있는데 VDT 증후군으로 인한 근골격계질환은 작업 자세가 바르지 못하여 목, 어깨, 팔, 손목 등에 통증을 일으키며, 시각장애는 실내 밝기의 부적절, 화면 문자와 반짝거림, 화면에서 나오는 빛에 의한 눈부심 등에 의해 발생된다.



VDT 증후군



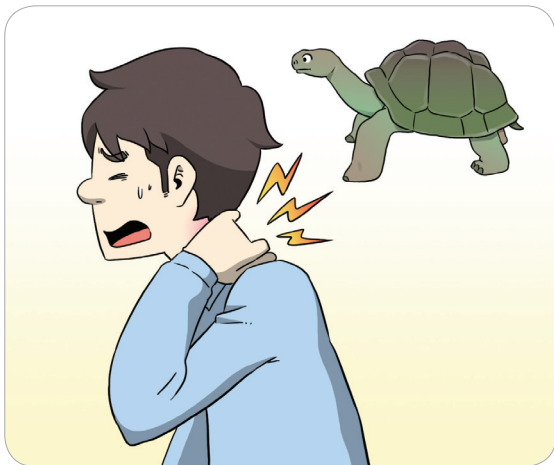


VDT 증후군의 증상과 예방법



안구 건조증

- **증 상** : 우리 눈의 표면을 보호하고 있는 눈물층이 부실하여 눈이 시고 뻑뻑하고 따갑고 충혈되고, 심하면 시력도 일시적으로 저하되는 증상
- **예방법** : 오랜 시간 컴퓨터 작업을 해야 할 경우 10분정도 눈을 감거나 먼 곳을 쳐다보는 등 눈 휴식을 주는 것이 좋다. 이렇게 함으로써 과도하게 조절된 눈의 근육이 이완되어 눈의 피로를 줄여 줄 수 있다.



거북목 증후군(일자목 증후군)

- **증 상** : 장시간 컴퓨터 모니터를 내려다볼 때 머리가 앞으로 향한 구부정한 자세로 인해 부드러운 C자형 목의 곡선을 잃어버려 목 부분에 통증이 발생하는 증상
- **예방법** : 거북목 증후군과 일자목 증후군을 예방하기 위해서는 무엇보다 바른 자세가 중요하다. 허리는 곧게 펴고 목은 곧게 세워야 한다. 또한 등을 구부린 자세는 머리를 앞으로 향하게 하기 때문에 항상 어깨는 뒤로 제치고 가슴은 크게 펴도록 해야 한다.



근막통증증후군

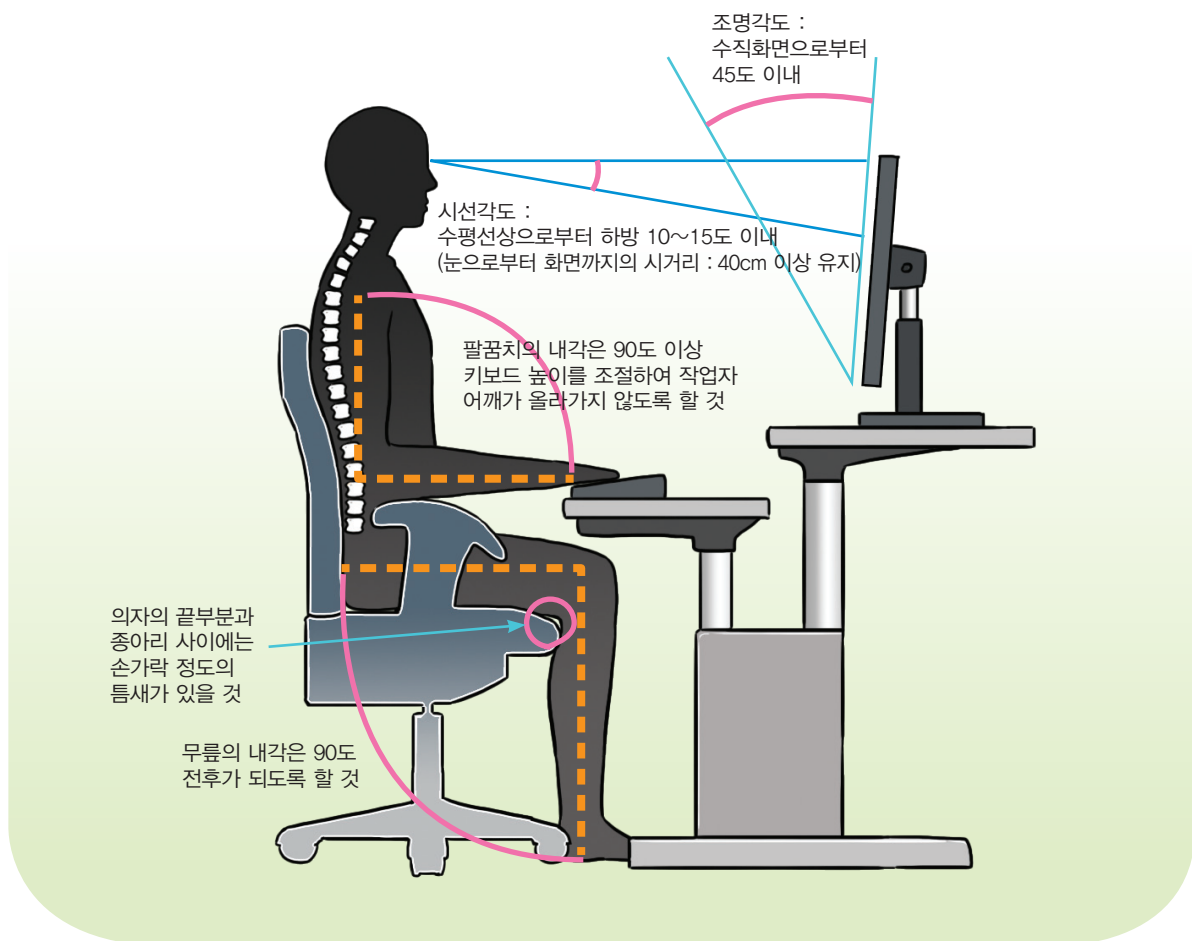
- **증 상** : 어깨나 목의 통증을 주로 유발하며, 목이 빠근하며 뒤통수가 당기는 것처럼 느낌. 남성보다 근력이 약한 여성에게 더 많이 발병하며 어깨 결림이나 목결림으로 시작해 근육통으로 손에 전혀 힘을 줄 수 없는 증상으로까지 진전됨
- **예방법** : 따뜻한 물수건으로 어깨와 목 부위를 찜질을 한다.(30분이 넘지 않도록) 충분한 휴식과 스트레스 해소, 그리고 정신적인 여유를 찾도록 한다.





VDT 증후군 예방법

- 컴퓨터 작업을 반복적으로 수행하는 작업자는 작업 중 적절한 휴식시간을 갖는다.
- 컴퓨터 및 키보드, 마우스는 적절한 성능을 가진 것으로 지급하고 가급적 인간공학적 기능이 있는 제품을 이용한다.
- 작업장의 창·벽면 등은 반사되지 않는 재질로 하여야 하며, 조명은 화면과 명암의 대조가 심하지 않도록 한다. 특히 화면을 바라보는 시간이 많은 작업일수록 화면 밝기와 작업대 주변 밝기의 차를 줄이도록 하고, 작업 중 시야에 들어오는 화면·키보드·서류 등의 주요 표면 밝기를 가능한 같도록 유지한다.
- 작업자의 자세는 편안하고 움직임에 제약이 없는 자세를 취할 수 있어야 하며 작업자가 필요한 경우 적절히 조절할 수 있도록 한다.
- 지나치게 밝은 조명·채광 또는 깜박이는 광원 등이 직접 작업자의 시야 내로 들어오지 않도록 한다.
- 작업실내의 온도를 18~24℃, 습도는 40~70%를 유지하고 실내의 환기·공기정화 등을 위하여 필요한 설비를 갖춘다.
- 작업자는 작업개시 전 또는 휴식시간에 조명기구·화면·키보드·의자 및 작업대 등을 점검하여 조정하도록 하고 작업장소·모니터 등을 청소함으로써 항상 청결을 유지한다.



바람직한 컴퓨터 작업자세

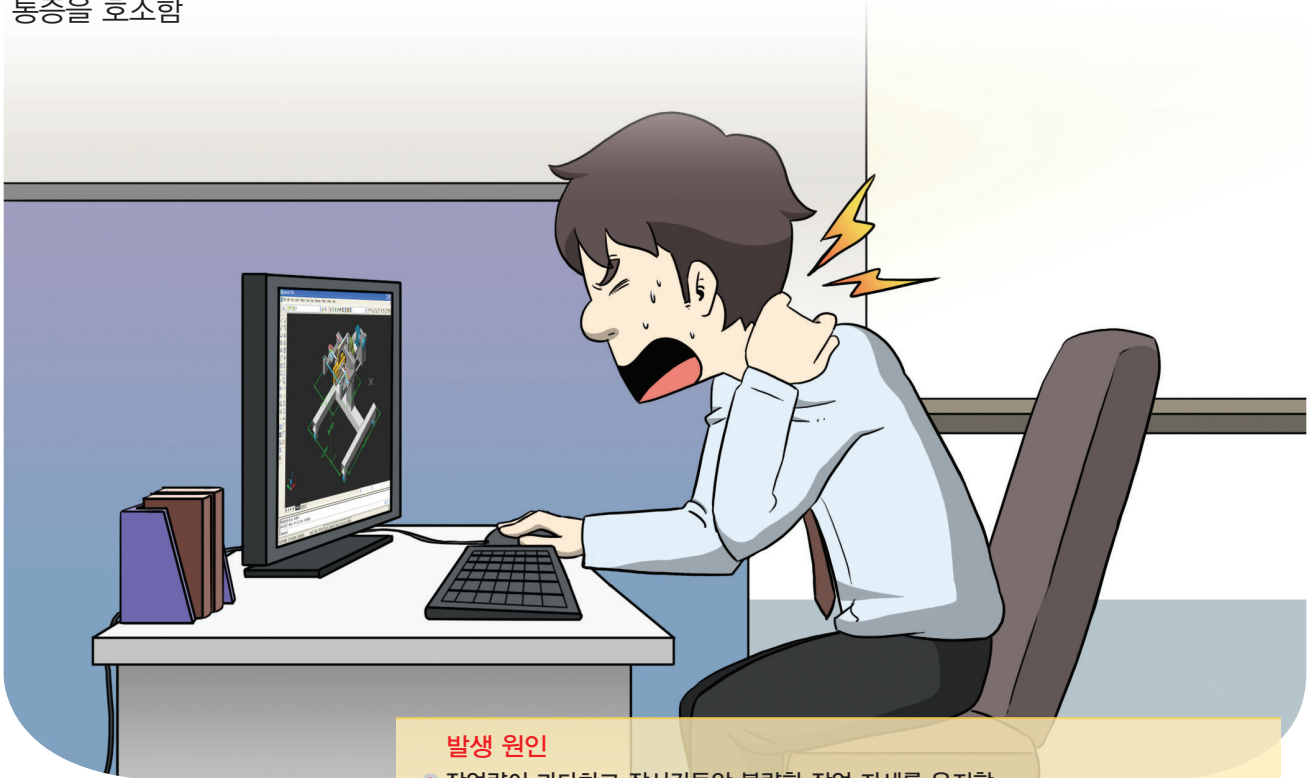




건강장해사례 : 장기간 컴퓨터 활용 업무로 인한 통증 발생

✓ 개요

오랜 기간(15년 이상) 컴퓨터 모니터 앞에 앉아 오토카드 설계업무를 하던 피해자가 목 뒤쪽과 어깨부위에 통증을 호소함



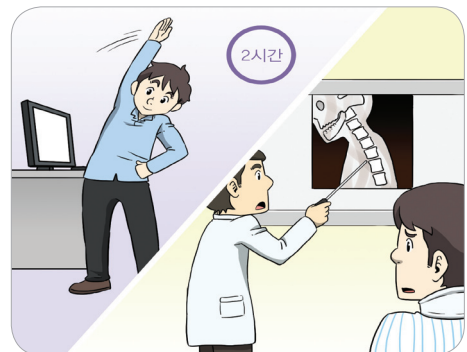
발생 원인

- 작업량이 과다하고 장시간동안 불량한 작업 자세를 유지함
- 초기 증상 발생 시 적절한 치료를 받지 않음

TIP

⊕ 안전작업

- 1 작업 중 연속작업이 2시간을 초과하지 않도록 틈틈이 휴식을 취한다.
- 2 자신의 신체에 맞도록 모니터, 키보드, 마우스 등의 위치를 조절하여 올바른 VDT 작업 자세를 취한다.
- 3 초기 증상이 발견되면 즉시 전문의와 상담하고 치료를 받는다.



작업 중 휴식 / 병원 진료

📖 준수해야 할 관련 법령

- 산업안전보건기준에 관한 규칙 제667조 (컴퓨터 단말기 조작업무에 대한 조치)
- KOSHA GUIDE G-54-2012 (모니터 작업의 안전에 관한 기술지침)

