

근골격계질환예방

※ VDT증후군

▶ VDT 증후군의 유해요인

VDT증후군이란 현대인의 필수품이라 할 수 있는 컴퓨터, 계기판 등 각종 영상표시단말기를 취급하는 작업이나 활동으로 인하여 어깨, 목 허리부위에서 발생하는 경건완증후군 및 기타 근골격계증상, 눈의 피로, 피부증상, 정신신경계 증상을말함



<표> 미국 OSHA에서 정의한 근골격계질환의 징후와 증상(2000)

신체부위
↓
근육, 신경, 건, 인대, 관절, 연골, 척추디스크

근골격계질환의 징후
↓
기형, 약력저하, 행동반경 축소, 기능손실

근골격계질환의 증상
↓
감각의 마비, 따끔거림, 통증, 화끈거림, 뻣뻣함, 경련

VDT 증후군의 유해위험요인

- ▶ **작업조건** : 휴식시간, 작업부하 등
- ▶ **작업자세** : 머리와 목의 각도, 상완 외전 및 들어올림, 손목의 구부러짐과 신전, 정적인 작업자세, 혈관과 신경조직의 압박 등
- ▶ **작업환경** : 조명, 소음, 온·습도, 환기 등

VDT 증후군 예방을 위한 보조도구



근골격계질환예방

※ VDT증후군- 거북목 증후군

▶ 거북목 증후군

거북목 증후군이란 과다하고 잘못된 VDT 작업으로 인하여 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러진 자세로 변형되는 증상



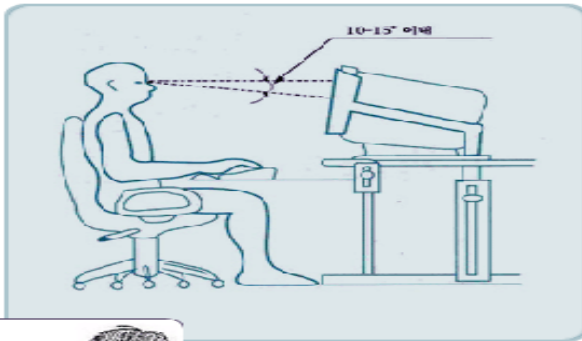
※ 바른자세에서 귀 가운데를 수직선을 긋고 어깨 중간에서 수직선을 그어 그 선이 어깨 앞쪽으로 2.5cm 정도면 거북목 증후군이 진행중이고 5cm 이상이면 이미 거북목으로 변한 상태라고 볼 수 있음.

▶ 증상

뒷부분의 근육과 인대가 늘어났다	허리가 아프거나 등에 통증이 있다
허리를 뒤로 젖히기 힘들다	목과 어깨부위가 딱딱하다
평소피로를 자주 느끼고 몸이전체적으로 무겁다	머리가 울리거나 눈이 피로하다
평소 어깨가 빠근하고 통증을 느낀다	

근골격계질환예방

※ VDT증후군- 거북목 증후군



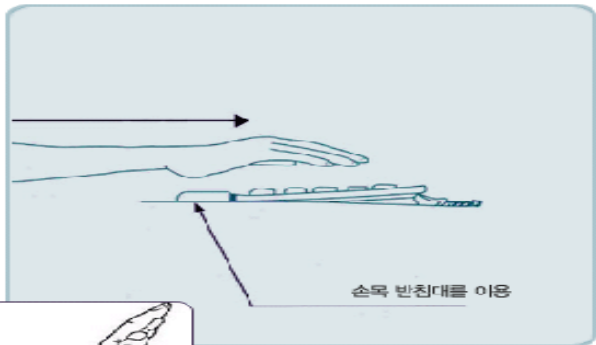
[작업자의 시선범위]



[팔꿈치내각 및 키보드높이]



[서류받침대]



[손목받침대]



[무릎내각]



[발받침대]



[빛의 반사]

→이어서 설명

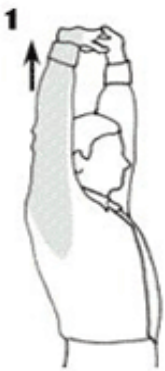
근골격계질환예방

※ VDT증후군- 거북목 증후군

- 의자 등받이 각도 : 자료입력시 90~105°, 기타 100~120°
- 팔꿈치 높이 : 의자높이를 조정하여 자판기의 높이와 같도록
- 팔의 각도 : 윗팔과 아래팔이 이루는 각도는 90°이상
- 윗팔상태 : 윗팔을 옆구리에 자연스럽게 붙인 상태
- 손목상태 : 아래팔 손목과 손등은 수평
- 시거리 : 눈과 화면의 중심사이의 거리가 40cm(약 두뼘)이상
- 화면의 경사각 : 눈이 화면의 중심을 직각으로 볼 수 있도록 조정
- 의자에 앉은 상태 : 의자 앉는 면과 작업자의 종아리사이에 손가락이 들어갈 정도의 틈새 확보

▶ VDT작업자를 위한 스트레칭

방법 1-6번을 연속으로 스트레칭 후 7-8번 스트레칭
1-3 또는 4-6 또는 7-8로 묶어 스트레칭



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고
한팔씩 위쪽으로 뻗는다



양쪽 각 5초

팔꿈치를 잡고
옆으로 굽힌다.



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고
한 팔씩 위쪽으로 뻗는다.



10초

앞 어깨를 위쪽으로
올린다.



양쪽 각 5초

몸통 뒤에서 손목을 잡고
밑으로 잡아당기며
목은 반대로 굽힌다.



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고
한 팔씩 위쪽으로 뻗는다.



8초

양손을 모으고
아래로 힘을 준다.



8초

양손을 모으고
몸쪽으로 힘을 준다.