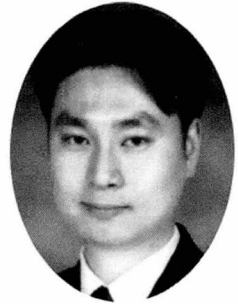


VDT(Visual Display Terminal) 증후군이란?



이정훈 | 전 경기공업대학 강사

업무의 효율성을 위해 많은 편리한 사무기기들이 등장했다. 그 중에서도 개인용 컴퓨터는 속도가 중시되는 오늘날의 사회에서는 이제 없어서는 안 될 중요한 도구가 되어 버렸다. 초기의 컴퓨터는 업무 용도로 간단한 수학 계산이나 문서의 작성을 위한 도구였지만 이제는 지식 정보 관리 기능, 언론 매체로의 기능, 통신 수단으로의 기능, 문화 산업에서의 기능 등 모든 분야에서 빠질 수 없는 필수 불가결한 요소로 자리잡고 있다.

이제 컴퓨터는 인간의 생활에서 떼어놓지 못할 문명의 이기로 자리잡았으며 컴퓨터의 효율성은 재차 언급할 필요도 없을 것이다. 아무튼 모든 기기들은 장점이 있으면 단점이 있듯이 컴퓨터 사용에 대한 부작용이 속속 등장하고 있는 것이 사실이다.

경력 6년차의 웹디자이너 이현아 대리(31세). 그녀는 평소 건강 관리에는 자신이 있다고 믿었으나 얼마 전부터는 퇴근 후 나른하고 극심한 피로감을 느낀다. 아침에 일어나기가 힘들고 근무 시간에는 장시간 컴퓨터 앞에서 눈을 떼 수 없는 직업이다 보니 눈이 뻑뻑해지고 무엇인가 눈에 낀 듯한 느낌, 오후만 되면 어깨 통증과 목이 뻣뻣해지는 증상을 자주 경험한다. 직업 특성상 컴퓨터가 있어야 업무가 가능하기 때문에 오래 앉아 있

으면 하체에 혈액순환이 되지 않아 다리가 붓고 손목이 시큰거린다.

위의 이대리는 흔히 말하는 “VDT증후군”이라 할 수 있는데 Visual Display Terminal Syndrome의 약자로서 컴퓨터 단말기(모니터)를 장시간 사용함으로써 발생하는 관련된 질병을 의미한다. 이제 VDT 증후군과는 떼 수 없는 필수 불가결한 요소로 자리잡고 있다.

1994년 미국에서 VDT 증후군 환자가 33만 2,000명에 달하여 직업성 질환자의 65%를 차지했다. 우리나라는 1995년 전화국에서 컴퓨터 작업을 하는 여성 전화 교환원들이 집단으로 이 질환에 대해 산재보상을 청구하면서 알려지기 시작했는데 개인용 컴퓨터의 사용과 회사 업무에서의 컴퓨터의 활용이 늘어나면서 이 증후군을 호소하는 환자가 급격하게 늘고 있는 추세이다.

그 증상으로는 눈의 피로와 충혈, 눈부심, 시력 저하감 등 안구 질환과 키보드/마우스의 사용으로 인한 팔목 어깨 허리 목의 통증을 주로 느끼고 있으며, 상당수의 사람은 매일 같이 이러한 증상이 나타나는 것으로 보고되고 있다.

특히 한 주의 업무가 시작되는 월요일이나 월말 등 일이 누적되어 있는 날에 많이 발생하는 것으로 나타나 있다. 모니터가 작고 키보드 자판이 좁

은 노트북에서는 손가락, 손목 통증이 심하게 나타나고 있다.

그 기본적인 예방으로는

- 모니터를 정면으로 볼 수 있도록 위치를 조정한다.
- 의자를 조정하여 모니터보다 눈의 높이를 높여 약간 내려보는 자세를 취한다.
- 팔 굽는 각도는 너무 굽히지도 펴지도 않은 90도 전후가 좋다.
- 책상을 당겨 엉덩이를 넣고 깊이 앉고 허리를 세운다.
- 허벅지는 바닥과 평형을 이룰 수 있도록 의자를 조정한다.
- 현재 사용하고 있는 의자가 불편하다면, 과감히 허리에 부담이 가지 않는 의자로 바꾼다.
- 의자를 책상 가까이 당겨 앉아 허리를 펴도록 한다.
- 모니터와 눈의 거리를 적정하게 유지하며, 가능하면 40cm 이상의 거리를 두고 사용한다.
- 모니터를 너무 밝게 하지 말고 처음 보았을 때 약간 어둡다고 생각되는 시점이 좋다.
- 컴퓨터를 사용하면서 규칙적으로 휴식을 취한다. 1시간 사용하면 최소한 10분은 쉬도록 하면서 환기를 시킨다. 휴식하면서 긴장된 몸을 점검하여 체조나 간단한 운동을 실시한다.
- 가슴기 등을 활용하여, 실내 환경이 너무 건조하지 않도록 한다.
- 검증된 전자파 차단 장비 및 보조 기구(보안경, 안경, 의류, 손목 받침대, 인체 공학형의 키보드/마우스/의자 등)를 사용한다.
- 모니터의 정면을 깨끗이 닦아 얼룩이나 먼지로 인한 반사가 없도록 한다.
- 창에 블라인드나 커튼을 이용하여 모니터에 빛이 반사되지 않도록 한다.
- 모니터는 커질수록 눈에 부담을 줄 수 있으므로 적당한 크기를 선택한다.
- 모니터의 밝기를 불편하지 않을 정도에서 어둡게 하여 사용한다.
- 모니터의 바탕 화면이나 프로그램의 바탕을 눈에 자극이 되지 않는 색으로 조정한다.
- 작업을 한동안 중단할 경우엔 모니터라도 꺼둔다.
- 화면보호기(스크린 세이버)는 너무 밝거나 빠른 움직임이 없는 것으로 선택한다.
- 필요하지 않은 경우엔 모니터에 스크롤 되는 것에서 시선을 돌린다.
- 눈이나 목, 어깨, 손목이 피로할 경우, 작업을 중단하고 휴식을 취한다.
- 머리, 눈, 목, 손목, 허리, 어깨 등의 통증이 지속되거나 개선되지 않을 경우 전문의와 상담을 한다.
- webring@hanmail.net
- 019-312-2537

