

VDT 작업자를 위한 운동 프로그램사례(I)



윤재임 보건관리자
(영등포전화국)

I. 서론

영등포 전화국의 근로자 수는 총 258명(남자 199, 여자 59명)으로 현장 직원 35명을 제외한 223명(86.4%)은 사무직 근로자로서 VDT작업에 종사하고 있다.

VDT(Visual Display Terminal)작업이란 일반적으로 컴퓨터 작업을 말하며 그외 단말기를 조작하는 모든 작업이 이에 해당된다.

이런 단말기를 취급하는 과정에서 인체에 나타나는 눈의 피로, 경견완장애(목, 어깨, 손목질환), 요통, 정신적 스트레스 등과 같은 육체적, 정신적 장애를 VDT증후군이라 한다.

1998년 3월, 건강 관리실 이용자들의 질병 통계를 내어본 결과 총 내원자수 198명중 소화기계 23명, 호흡기계 28명, 순환기계 19명, 외상 20명, 두통과 건통 호소자가 108명으로 전체 내원자수의 54.5%를 차지하였다.

이렇게 VDT증후군의 증상을 호소하는 사람이 증가하고 있어 예방운동 프로그램으로 "에어로빅"을 하게 되었으며 이에 사례를 소개하고자 한다

II.본론

1.VDT작업시 올바른 자세 교육

처음 시도했던 것이 리플렛과 홍보물을 각 부서마다 비치하여 직원들이 항상 볼 수 있도록 하였다

○ 리플렛 내용 ○

- VDT작업환경 : 조명, 밝기, 화면과 키보드 등을 알맞게
- 올바른 VDT작업자세 :
 눈높이는 화면의 상단과 일치할것.
 모니터, 키보드는 편한 위치로 조정한다.
 손목받침대를 사용하여 손목근육의 부담을 줄여준다.
 발바닥은 전체가 바닥에 닿도록 한다.
 등받이에 등을 충분히 기대낸다.
 의자 깊숙히 앉는다.
- VDT 작업은 1시간을 넘지 않게(1시간 작업후 10~15분 휴식한다)

- VDT체조나 스트레칭 등의 적당한 운동을 행하고, VDT작업외의 다른 작업과 잘 조합하여 피로가 쌓이지 않도록 한다.
- VDT작업자의 건강체조 소개

2.체력단련장에 운동기구 마련

두번째로 시도되었던것이 체력단련장에 자전거, 트레드밀, 런닝머신, 아령, 줄넘기 및 어깨 근육을 강화하는 운동기구를 비치하여 운동을 권유하였으나 하루 10인 이내로 이용률이 저조하였다.

3.에어로빅 교실 운영

VDT작업자세 교육과 체력단련장 운동권유가 효과를 거두지 못하여 98년 4월 1일부터 고정적인 시간을 확보하여 월~금(주 5일) AM11:40~12:40까지 에어로빅 강사를 초빙하여 운동을 하게되었다.

(에어로빅 참여 회원의 분류)

구 분	VDT 작 업 자	현 장 근 무 자	비 고
남	2명	0	
여	28명	0	
계	30명	0	

운동시작은 가벼운 스트레칭으로 시작하여 점진적으로 실시하여 누구나 쉽게 따라 할 수 있도록 하였으며 운동기구 사용하는 방법도 강사로부터 교육을 받아 사용시 안전사고가 발생하지 않도록 하였다.

에어로빅 실시 3개월 후에 운동이 주는 효과에 대한 설문조사 결과 운동자 전원이 운동실시 후 두통과 견통이 해소되었다고 하였으며, 운동전에는 하루 2번, 1회 30분씩 물리치료를 받았으나 현재에는 물리치료를 받지 않아도 될만큼 증상이 호전 되었다.

이외에도 고혈압 환자의 혈압이 조절되고 있으며 체중조절까지 되는 일석 삼조의 효과가 있다고 조사 되었다.

III. 결론

현대 사회는 컴퓨터화 되어 있는 사회라 해도 과언이 아닐 정도로 모든 사업장에서 컴퓨터사용은 일반화 되어 있다.

이와함께 VDT증후군도 증가하는 추세이며 이로 인한 산업 재해 발생률도 늘어가고 있으므로 이를 예방 및 치료하기 위해서 지속적인 운동 프로그램과 교육을 적극 활용하여 모든 사업장에 큰 도움이 되었으면 하는 바램이다.