

# 거북이 목 증후군

김강석 / SBS-TV 편집부 차장

**최** 근 거북이 목 증후군이 발생하고 있다는 기사가 났다. 거북이 목 증후군은 다른 아닌 사람의 목이 거북이 목 처럼 굳어지고 뻣뻣해지는 현상을 말한다.

이유는 컴퓨터 때문이다. 하루 생활 가운데 많은 시간을 컴퓨터 단말기와 씨름하다보니 목이 그렇게 돼 버린다는 것이다. 화면을 자세히 보거나 화면에 집중하게 되면 자연 사람의 목은 앞으로 쭉 빠져나오게 되고 나중엔 그런 모양으로 굳어버리게 된다는 설명이다. 이로 인해 목을 잘 움직이지 못하거나 목뼈에 이상이 생기는 환자가 생겨날 수 밖에 없고 이 또한 산업재해로 인정받게 되는 것도 시간 문제인 것 같다.

생활필수품이 돼 버린 컴퓨터로 인해 시력이 나빠지는 것은 물론 전자파에 의한 발암 가능성 등 건강에 큰 위험이 되고 있는 요인이 주위에 산재해 있다.

북한에서도 최근 컴퓨터 보급이 확산됨에 따라 컴퓨터를 사용할 때 유의해야 할 건강수칙이 심심찮게 보도되고 있다.

평양서 발간되는 대중 월간지 '천리마' 9월호는 '컴퓨터와 건강' 제하의 기사에서 가장 먼저 준수해야 할 건강수칙으로 '위생을 잘 지켜야 한다'는 점을 꼽았다.

특히 식사를 하면서 컴퓨터를 다루거나, 컴퓨터가 있는 방에서는 식사를 하지 말아야 한다고 강조했다.

둘째는 항상 손과 얼굴을 청결하게 해야 한다는 점을 들었다. 그 이유에 대해 "컴퓨터 형광막 표면에는 많은 양의 정전기가 존재하는데, 그것이 얼굴에 묻으면 피부에 나쁜

영향을 주기 때문"이라고 설명했다.

셋째는 올바른 자세를 가져야 한다는 것이다. 이 기사는 "자세는 모니터 형광막의 중심위치가 가슴 부위와 같은 수평선상에 놓여야 하며, 눈과의 거리는 40~50cm가 적당하고, 실내의 조명은 너무 밝거나 어둡지 않게 하고, 통풍이 잘 되도록 유의해야 한다"고 강조했다.

넷째는 적당한 시간의 휴식을 취해야 한다는 점이다. 50분 일하고 10분 정도 휴식을 취하는 것이 가장 이상적이며, 휴식시간에는 손과 발, 그리고 목 운동을 하는 것이 바람직하다고 이 잡지는 보도했다.

다섯째는 특히 시력보호에 만전을 기해야 한다는 것. 컴퓨터를 사용하는 도중에도 가끔 눈을 감았다 떴다 하면서 눈의 피로를 풀어주고, 시력보호에 좋은 비타민 A가 풍부한 음식을 많이 섭취하는 것이 중요하다고 이 기사는 지적했다.

'천리마'는 이밖에도 컴퓨터가 있는 방을 정기적으로 젖은 걸레 등을 사용해 깨끗하게 청소해 주는 것이 중요하다고 덧붙였다.

북한에서조차 이렇게 컴퓨터에 대한 건강 수칙을 강조하는데도 우리의 산업 일터에서는 컴퓨터 사용시 건강을 해치지 않도록 지켜야 할 점을 제대로 교육하고 있는지 또 컴퓨터로 인해 건강을 해칠 수 있는 요인을 없애기 위해 노력을 기울이고 있는지 의문이 아닐 수 없다. 컴퓨터가 지배하는(?) 주변을 다시 한 번 둘러볼 때이다. **DPFK**