

## VDT 작업의 보건관리

### VDT 증후군의 정의

VDT란 영상화면단말기(Visual 혹은 Video Display Terminal)의 약자이며 VDT증후군이란 컴퓨터 등 첨단 사무기기나 단말기의 사용자에게서 나타나는 각종 신체적, 정신적 장애를 말한다.

### VDT 증후군의 원인

- 사업장 요인 - 작업장 설계, 의자 모니터, 키보드, 책상
- 근로자 - 나이, 신체조건, 경력, 작업습관, 과거병력
- 작업 환경 - 진동, 조명, 소음, 온도, 습도, 환기
- 작업 요인 - 작업자세, 작업강도, 작업시간, 휴식시간 등



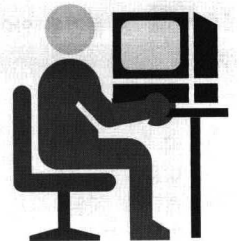
### VDT 작업에 따른 건강장애의 증상

#### 1 눈에 대한 영향

- ① 장시간의 작업에 의한 눈의 피로감
- ② 눈의 통증이나 열감, 충혈, 눈의 건조, 안구경련의 증상
- ③ 광원이나 화면반사로 인한 눈부심
- ④ 시력저하
- ⑤ 시각의 이상

#### 2 경견완 및 신체적 장애

- ① 목, 상지, 어깨, 손, 손가락 등의 결림, 저림, 동통
- ② 이상감각
- ③ 근력약화
- ④ 혈액순환부진
- ⑤ 요통



## VDT 작업자의 건강관리법

### 1 건강진단 및 진단결과 처리

VDT 작업배치 이전과 배치 이후의 건강진단

### 2 자가식 검사

자가검진표를 만들어서 일정 기간 마다 조사하여 이상유무를 파악하는 체계수립

### 3 일반적 치료

피로나 후유증을 예방함이 중요하며 일단 문제가 발생하였을 때는 적절한 여가, 심리, 사회적 휴식, 정신과적 치료로 이행한다.

### 4 안과적 검사(필요시 시행)

### 5 안과적 치료

연속적으로 하는 작업시간은 1시간 이하로 하고, 10~15분 가량의 휴식을 취한다.  
작업중 1~2회의 휴식을 약 1~2분이라도 짧은 시간동안 취하도록 한다.  
눈의 피로를 풀기 위하여 무한대의 거리에 초점을 두는 것(먼곳을 보는 것)이 효과적이다.  
굴절이상 작업자에게서 정확히 교정된 안경과 콘택트렌즈 착용이 필수이다.

### 6 시력증강요법

- 1 달력이나 글자판을 벽에 붙이고 아주 잘 보이는 곳에서 출발하여 안보일 때까지 똑바로 보면서 왔다 갔다를 여러번 반복한다.
- 2 푸른 산이나 밤하늘의 별들을 헤아려 본다.
- 3 작업중간에 꼭 휴식시간을 두어 눈의 피로를 푼다.
- 4 눈운동을 해준다.
- 5 화면의 색깔을 조정한다.



## VDT의 올바른 작업자세

1. 작업자는 등이 의자 등받이에 충분히 지지되도록 의자 깊숙히 앉는다.
2. 모니터는 보기 편한 위치로 조정한다.
3. 키보드는 조작하기 편한 위치에 놓는다.
4. 작업자의 시선은 모니터 상단의 위치에서 아래쪽 방향으로 10~15°범위 이내로 유지되어야 한다.
5. VDT작업자의 손등은 팔뚝과 일직선을 유지하여 손목이 아래 또는 위로 꺾이지 않도록 한다.
6. 작업자의 팔뚝과 위팔의 각도는 90°전후가 되도록 한다.
7. 작업자의 발바닥이 작업장 바닥면에 닿도록 하고 안닿을 경우 발 받침대를 사용한다.
8. 책상과 의자의 높이를 조절 할 수 있는 것이 좋으며 편하고 안정감 있는 의자를 선택(반드시 등받이 의자 사용)
9. 책상은 앉은 높이를 33~54cm까지 조절 가능한 것이 좋고, 의자는 허리와 등부위를 기댈 수 있는 것이 좋다.

### ♣ VDT 올바른 작업자세

