

VDT 작업의 보건관리

VDT 작업시 작업관리

1. 조명과 화면의 밝기

- 실내명암의 변화차가 적고 눈부시지 않도록 하며 서류에 대한 조명은 일반 사무실보다 낮게 한다.
- VDT 작업장 주변환경의 밝기는 화면의 바탕색이 검정색 계통일 때 300~500 lux, 흰색 계통일 때 500~700 lux를 유지하도록 한다.
- 브라운관 화면, 서류 및 키보드면의 밝기와 주변의 밝기 차이는 가능한 한 작게 한다.

2. 눈부심 방지

- 직사광선을 피해 작업대를 배치한다.
- 창문에 커튼이나 블라인드를 설치한다.
- 화면에 보안기를 끼워 빛이 반사되지 않도록 한다.

3. 소음 및 정전기 방지

- 프린터에서 불쾌한 소음이 발생하는 경우 후드, 칸막이, 박스를 설치한다.
- 화면을 깨끗이 닦아(알콜 등으로) 정전기를 방지한다.

4. 온도 및 습도조절

- VDT 실내온도는 하절기 23~26℃, 동절기 18~24℃, 습도는 40~70%가 적당하다.

5. 설치거리

- VDT로부터 앉은 거리까지는 50 cm를 중심으로 40~70 cm 사이에 설치한다.

6. 화면의 배경색

- 문자는 어둡고 화면의 배경색을 밝게 하는 것이 좋다.

7. 작업량

- 하루에 타건수가 4만번을 초과하지 않는 기준량을 참고로 한다.

8. 작업시간

- 1회 연속작업시간이 1시간을 넘지 않도록 하고 연속작업당 10~15분 휴식.
- VDT 작업외에 다른 작업을 부여하여 번갈아 작업함으로써 연속된 VDT 작업시간을 줄이도록 한다.

9. 작업편성

- 적절한 작업배치와 교대근무제가 바람직하다.
- 특히 심야업무는 피하는 것이 좋다.

10. 보조기구의 사용

- VDT화면은 회전, 경사조절이 가능하고 문자나 도형을 읽기 쉽도록 충분한 크기의 모니터를 사용한다.
- 연속적으로 자료입력을 수행하는 VDT 취급작업자는 손목의 부담을 줄일 수 있도록 적절한 손목받침대를 사용한다.

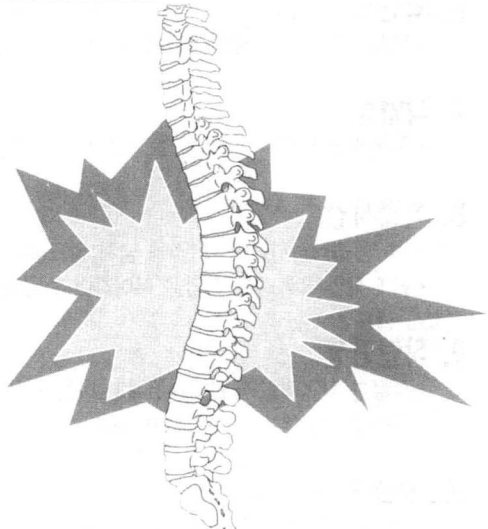


VDT 작업의 위험요인 권고기준

구분	위험요인	권고기준	위험요소
작업조건	VDT 작업시간	1일 4시간 이내	1일 VDT 작업시간이 4시간 이상 반복될 때
	휴식시간	1시간 작업 10분 휴식	연속적인 자료 입력 작업이 1시간을 넘지 않도록 해야 함
	마감시간	작업량을 적절히 분배	마감시간이나 일자(주말, 월말 등)에 임박하여 작업할 때 피로가 기증됨
인간생리학적 조건	키보드의 높이	조절범위 : 60~70 cm	키보드가 너무 높으면 어깨 통증의 원인
	키보드 조건	두께3cm이내, 각도는 5~15 °C	각도가 지나치게 크면 손목이 굽혀지게 됨
	의자의 높이	조절범위 : 35~45 cm	너무 높으면 팔꿈치가 들리게 됨
	의자의 깊이	38~42 cm	의자의 앉은 면이 너무 깊게 되면 발꿈치가 땅에 닿지 않아 엉덩이가 의자 앞으로 밀리는 원인이 됨
	의자의 폭	40~45 cm	의자 폭이 너무 넓으면 팔꿈치가 위치가 부적절해짐
	등받이 각도	90~120 °C	등받이에 기댄 상체의 각도가 커질수록 요추간 압력이 작아짐
	등받이 형태	넓고 요추 지지대 필요	요추 4~5번을 지지하여 앞으로 굴곡될 수 있도록 하는 요추지지대 필요
	책상 및 다리공간	60~80 cm	책상 밑에 다리를 움직일 수 있는 공간이 확보되지 않으면 허리가 앞으로 숙여지는 불편한 자세의 원인이 됨
	손목지지공간	15 cm 정도	작업대 끝 면과 키보드 사이의 지지공간이 확보되지 않으면 어깨 근육에 부담이 됨
	작업조건	화면의 높이	화면 상단과 작업자 눈높이가 일치
화면과의 거리		눈과 50~70 cm 사이	작업자의 팔 길이 정도에 해당됨
허리 자세		90~100°	상체를 등받이에 비스듬히 기대면 상체 중량의 일부가 분산되어 요추에 걸리는 압력이 줄어들음
팔꿈치 자세		90~100°	상체를 등받이에 기댄 자세에서 전완(팔뚝)과 바닥이 수평이 되어야 함
조명		500~700 lux	일반 서류작업일 때의 사무실 조명 수준
반사광(glare)		최소화	광원(창문, 조명 등)을 등지고 작업하게 되면 화면에 불빛이 반사됨

척추에 장애가 있을 경우 일상생활의 불편사항

- ① 이부자리를 엮고 내릴 때 괴롭다.
- ② 머리를 빗을 때 괴롭다.
- ③ 전화 수화기를 들고 있을 때 괴롭다.
- ④ 핸드북을 들고 있는 것도 괴롭다.
- ⑤ 수건을 꼭 짤 수 없다.
- ⑥ 밤중에 팔이 저려 잠이 깬다.
- ⑦ 글을 오래 써도 괴롭다.
- ⑧ 단추를 끼우기 힘들다.
- ⑨ 젓가락질을 하는 게 괴롭다.
- ⑩ 칼로 과일 껍질을 벗기기가 어렵다.
- ⑪ 잡고 있는 물건을 자주 떨어뜨린다.



※ 위의 항목 중 1개라도 해당되는 항목이 있으면 보건관리자와 상담하시기 바랍니다.