

근골격계 질환 예방을 위한 투자는 Cost가 아니라, 회사 발전을 위한 Saving입니다.

# 허철

(주)케이앤씨 대표이사

www.u-station.co.kr

근골격계 질환 예방을 국가적 차원에서 시행한지 1년이 지난 지금, 아직도 산업 현장에서는 컴퓨터 작업을 하는 사무직 근로자들이 허리와 목의 통증을 호소하지만 이것이 작업관련성 질병임을 인식하지 못하고, 알고 있다하여도 우리나라 산업현장과 직장문화 특성상 사업주에게 이야기하지 못하는 등 산업현장에 근골격계질환 예방시스템을 정착시키기에는 힘이 부치는 실정이다. 이러한 가운데 소규모 사업장의 사무실에서나 가정에서도 손쉽게 취급할 수 있는 높낮이 키보드 조절판을 개발한 케이앤씨의 허철 대표이사를 만나 우리나라의 VDT증후군에 대한 실태와 무엇이 필요한지 이야기를 들어본다.

(주)케이앤씨에 대해 간략하게 소개 부탁드립니다.

**최**근 우리 산업사회에서 쉽게 들을 수 있는 용어 중 하나가 “근골격계 질환”입니다. 저희 회사도 근골격계 질환 예방을 위해 “인간공학을 생활 속으로” 라는 목표로 2003년에 창립되었습니다. 주력품으로는 “높낮이 조절식 키보드 트레이(받침대)”가 있으며 이는 국내 유일한 근골격계 질환 예방 제품으로 산업안전보건법에서 규정하고 있는 근골격계 질환 예방 관리에 부합하고 있어, 산업현장에서의 근골격계 질환 예방에 많은 기여를 할 것으로 기대하고 있습니다.

작업관련성 근골격계 질환이 우리 삶에 얼마나 큰 위해를 가하는지 말씀 부탁드립니다.

**그**골격계 질환은 “근육과 신경관절 부위”에 이상이 생기는 질환이기 때문에 노동력 손실이 크고, 생산성 저하로 직결됩니다. 이는 단순히 업무적인 면뿐만 아니라 일상생활을 영위하는데 큰 불편을 초래함으로써 “생활의 질”을 악화시킵니다. 또한 근골격계 질환이 겉보기에는 아무런 이상이 없는 것처럼 보이기 때문에 주변(회사, 가족 등)으로부터 피명, 불성실한 태도를 보인다는 오해를 받기 쉽습니다.

재활의학과 등 관련 의료 전문가들은 근골격계 질환을 “현대판 불치병”이라고 부르기도 합니다. 발병하면 치료와 운동, 휴식 등을 통하여 비교적 쉽게 치료가 가능하지만 일상업무에 복귀하면 거의 100% 재발확률이 높고 점차로 통증의 강도는 세지고 치료기간은 길어지기 때문입니다. 근원적인 예방치료가 선행되지 않는다면 평생을 통증과 불쾌감속에서 시달려야 하는 경우도 생각할 수 있습니다.

근골격계 질환 중 VDT 증후군은 산업현장 뿐만 아니라 가정에서도 많이 발생하는 질병입니다. 이러한



## VDT 증후군에 대한 심각성과 대처법은 무엇이 있는지 말씀 부탁드립니다.

**지**금 당장은 아무 문제가 없더라도 컴퓨터를 사용하는 분들은 누구에게나 VDT증후군이 발병할 수 있다는 사실을 인식하셔야 합니다.

책상위에 키보드를 올려놓는 작업환경에서는 필연적으로 구부정한 자세와 손목꺾임 현상이 생기는 나쁜 자세에서 소위 “거북목 증후군”이라 부르는 목 부분의 부상과, 손목통증(손목터널 증후군), 어깨통증, 팔저림, 안구 건조증 등이 복합적으로 나타납니다. 또한 성장기 청소년들은 “척추 측만증” 등의 발생으로 키가 제대로 크지 못하는 등의 후유증이 생길 수도 있습니다.

이렇게 질병으로 이어지는 경우 대부분이 나쁜 자세를 편안하게 여기는 “습관”에서 옵니다.

“흡연습관”과 비교하여 생각하시면 가장 손쉽게 이해하실 수 있을 것입니다.

따라서 산업현장 뿐만 아니라 가정에서도 VDT 증후군에 대한 심각성을 인식하고, 우선 손쉽게 취할 수 있는 부분부터 접근해야 하는데 여기에는 습관을 변화시키는 것이 선행되어야 합니다. 습관을 바꾼다는 것이 말처럼 쉽지는 않지만, 그동안의 경험으로 보면 일주일만 노력한다면 바른 자세로 습관이 바뀐다고 봅니다. 이러한 노력과 함께 환경도 올바르게 바뀌어야 하는데, 조절식 팔걸이 부착 의자나 높낮이 조절이 가능한 키보드받침대와 같은 보조 장치로 올바른 환경을 유지하는 것이 보다 쉽게 환경과 습관을 바로 잡을 것으로 사료됩니다.



## 근골격계 질환과 관련하여 법제화가 시행된지 일년이 경과하였습니다. 현 시점에서 문제점과 보완사항이 있다면 말씀 부탁드립니다.

**인**간공학협회 등의 연구 보고서에 의하면 몇 가지 보완·수정해야 할 내용들이 제기되고 있습니다. 하지만 저는 시행 1년여가 지난 현 시점에서의 법제정보다는 기존 법률 테두리 안에서의 충실한 실천이 우선이라고 봅니다.

예를 들면 “유해요인 조사”를 전문기관을 통하지 않고 형식적으로 자체 실시 후 “없음”이라고 판정하거나 그나마 유해요인조사조차 실행하지 않는 경우 등의 사례가 훨씬 많다는 보고를 접한 적이 있습니다. 여기서 의미하는 것이 무엇이라고 보시는지요. 아무리 좋은 제도와 법이 있다 해도 이를 지키려는 의지가 없다면 소용없는 법이 되고 제도가 됩니다.

즉, 유해요인 분석과 실행이 정착되는 것이 선행된 후 문제점을 보완해 나가는 것이 바람직하다고 봅니다.

## 우리 산업현장에서 VDT 증후군을 뿌리 뽑기 위해서는 어떠한 자세가 필요한지 고견 부탁드립니다.

**그**골격계 질환 예방을 위한 인식 전환은 경영자와 근로자 모두에게 필요합니다.

**U**근로자는 기존의 나쁜 자세가 편하다는 생각과 습관이 고착되어 습관을 바꾸려하지 않는 경향이 있습니다. 그러나 이러한 습관을 과감히 탈피할 때 VDT증후군으로부터 벗어날 수 있습니다.

그리고 사업주는 근골격계 질환 예방을 위한 투자를 Cost가 아닌 회사 발전을 위한 Saving임을 인식하고, 사무직 근로자에게까지 근골격계 질환 예방에 관심을 가져야 할 것입니다. 

〈최종덕 기자〉