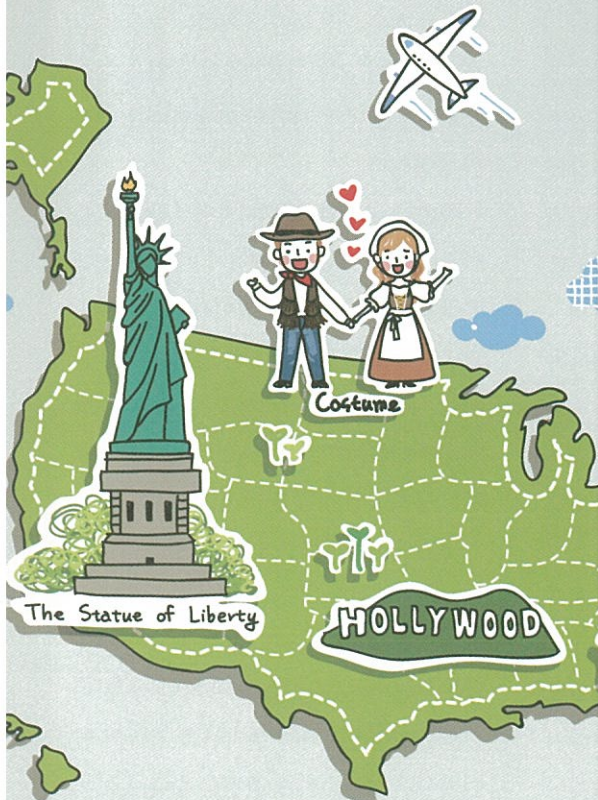




미국 United States of America

美, 작업공간을 인간공학적으로 바꾸는 8가지 방법 소개



미국 텍사스에 소재한 의자 및 주변기기 제조업체 'Neutral Posture'는 작업공간을 인간공학적으로 향상시키는 여덟 가지 방법을 최근 발표했다. 'Neutral Posture'에 따르면 의자에 앉은 자세로 장시간 작업 시 혈압상승이나 혈당수치 증가, 허리부위 체지방 증가, 콜레스테롤 위험 수치 근접 등이 복합적으로 작용한다고 밝혔다. 그리고 이것은 결국 비만이나 대사증후군과 같은 건강 문제뿐 아니라 심혈관 질환이나 암으로 인한 사망률을 높인다. 이에 'Neutral Posture'는 더욱 많은 사업장이 보다 쉽고 편하게 인간공학적인 작업공간을 조성할 수 있도록 다음과 같은 방법을 제시했다.

- 1. 일어나라** : 하루 2시간 정도는 작업 공간을 키 높이로 올려 서서 일하라
- 2. 좋은 의자를 선택하라** : 인간공학적으로 설계된 의자는 장시간 착석에서 오는 신체적 스트레스를 최소화시킨다.
- 3. 모니터를 적당히 노려봐라** : 조절 가능한 모니터 암은 눈 피로를 감소시킨다.
- 4. 팔보호 및 지지대를 사용하라** : 키보드 손목 받침대 등을 사용하여 어깨나 목에 가중되는 부담을 분산시키면 터널 증후군을 예방할 수 있다.
- 5. 사용설명서를 읽어라** : 의자 및 주변기기 구매 시 인간공학적으로 도움을 주는 다양한 조절 기능을 잘 살펴봐야 한다.
- 6. 통증을 추적하라** : 간헐적인 통증을 느낄 때 즉각 통증 유발 원인을 찾고 이를 수정해야 한다.
- 7. 움직여라** : 걸으며 하는 회의나 스트레칭을 위한 시간을 갖는 등 몸을 움직이는 방법을 강구하라.
- 8. 인간공학 전문가와 상의하라** : 올바른 인간공학 프로그램은 부상으로 인한 결근이나 산재보험료를 감소시킨다.