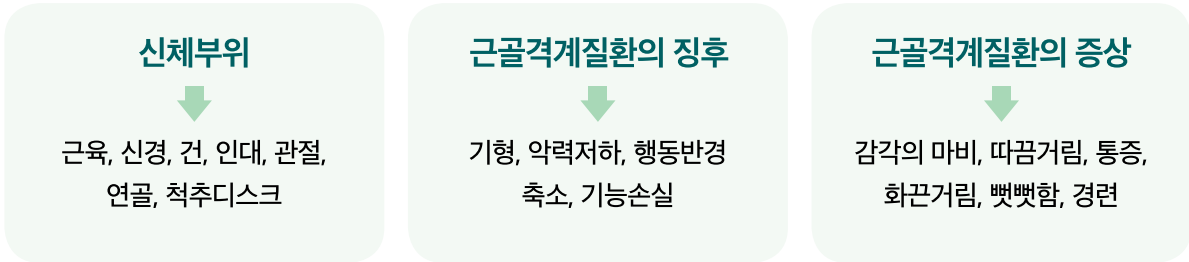




VDT 증후군 예방

영상표시단말기 작업으로 인한 관련 증상(VDT 증후군)

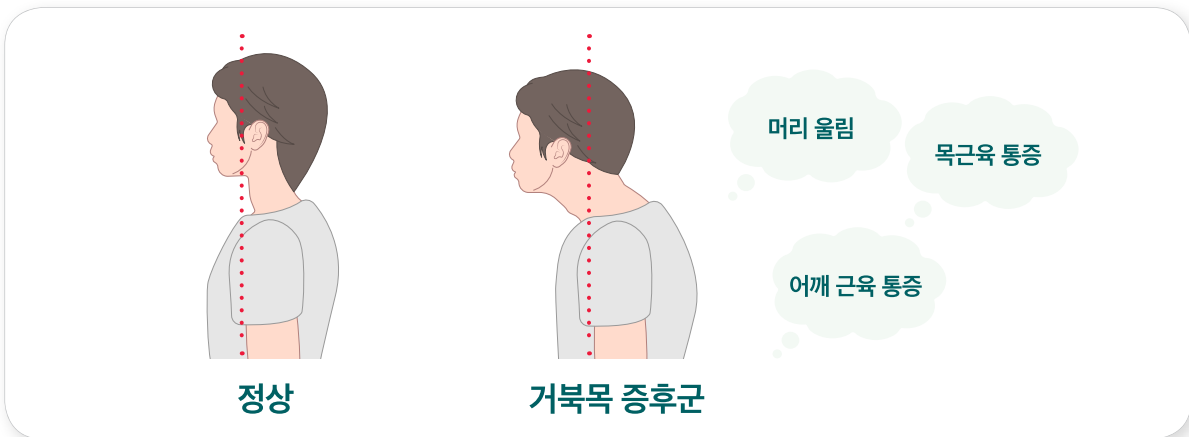
- ☑ **VDT 증후군** 컴퓨터, 계기판 등 각종 영상 표시단말기를 취급하는 작업으로 인하여 발생하는 경건완증후군 및 기타 근골격계 증상, 눈의 피로, 피부 증상, 정신신경계 증상 등을 말함



☑ VDT 증후군 대표 증상



- ☑ 가장 대표적인 **거북목 증후군**이란 눈높이보다 낮은 모니터 사용 등으로 고개를 숙인 자세가 지속되어 목과 어깨에 통증이 생기는 증상을 말함



☑ VDT 증후군 유해위험요인

- ① **사업장 요인** 작업장 설계, 의자, 모니터, 키보드, 책상
- ② **근로자 요인** 나이, 신체 조건, 작업 습관, 과거 병력
- ③ **작업환경 요인** 진동, 조명, 소음, 온·습도, 환기
- ④ **작업 요인** 작업 자세, 작업 강도, 작업 시간, 휴식 시간



영상표시단말기 취급 작업관리

☑ 작업시간 및 휴식시간

- 영상표시단말기 작업을 계속하지 않도록 다른 작업을 중간에 수행하거나 다른 근로자와 교대로 실시
- 적절한 휴식시간 부여 및 휴식장소 제공

☑ 작업기기의 조건_화면

- 영상표시단말기 화면은 회전 및 경사조절이 가능한 것을 권고
- 화면의 깜박거림은 작업자가 느낄 수 없을 정도이어야 하고 화질은 항상 선명할 것
- 화면상의 문자나 도형 등은 읽기 쉽도록 크기·간격 및 형상 등을 고려

☑ 작업기기의 조건_작업대

- 작업대는 모니터·키보드 및 마우스·서류받침대 등을 적절하게 배치할 수 있도록 충분한 넓이를 가진 것으로 선택
- 작업대 높이는 작업자의 체형에 알맞도록 조정할 수 있는 것으로 추천하며, 고정식은 바닥면에서 60센티미터 이상 70센티미터 이하 범위의 것을 권고

☑️ 작업기기의 조건_의자

- 이동 회전이 자유롭지만 안정감 있고 미끄러지지 않는 구조의 의자 선택
- 의자는 충분한 넓이의 등받이와 팔걸이가 있는 것으로 선택
- 의자는 근로자의 체형에 따라 요추부위부터 어깨부위까지 편안하게 지지하며 높이 및 각도의 조절이 가능한 것을 추천

작업환경(사무실) 관리

☑️ 조명과 채광

- 작업실 내의 창·벽면 등은 반사되지 않는 재질로 하여야 하며, 조명은 화면과 명암의 대조가 심하지 않도록 함
- 창문에는 차광망 또는 커튼 등을 설치하여 직사광선이 화면·서류 등에 비치는 것을 방지하고 필요에 따라 언제든지 그 밝기를 조절

☑️ 눈부심 방지

- 지나치게 밝은 조명·채광 또는 깜빡이는 광원 등이 직접 작업 근로자의 시야에 들어오지 않도록 조절

☑️ 소음 방지

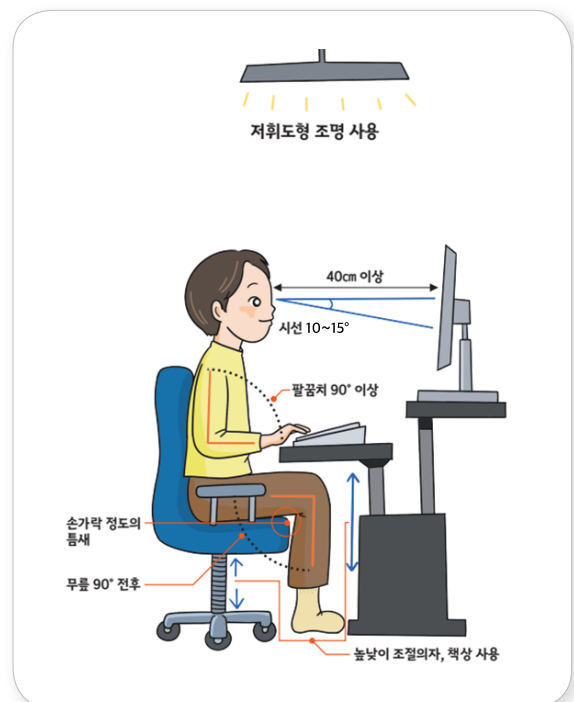
- 프린터에서 소음이 심할 때에는 후드·칸막이·덮개의 설치 및 프린터의 배치 변경 등의 조치

☑️ 온도 및 습도

- 사무실 안의 온도는 18도 이상 24도 이하, 습도는 40퍼센트 이상 70퍼센트 이하를 유지

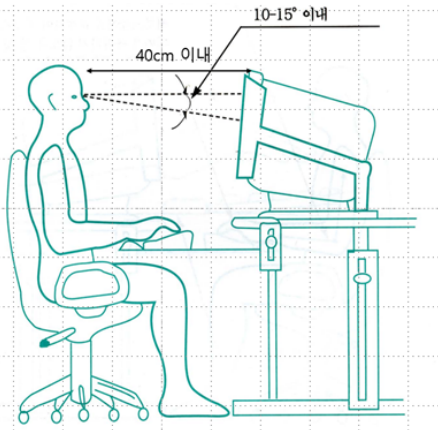
☑️ 점검 및 청소

- 수시 또는 정기적으로 작업장소·전산장비 등을 청소함으로써 항상 청결을 유지



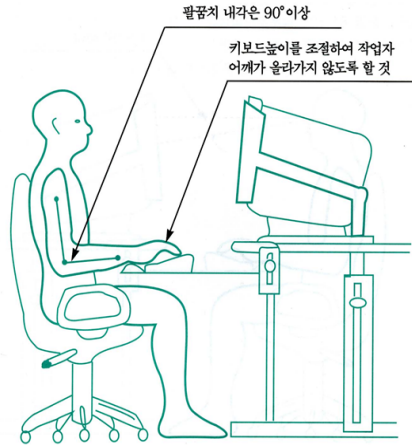
올바른 작업자세로 VDT 증후군 예방

1



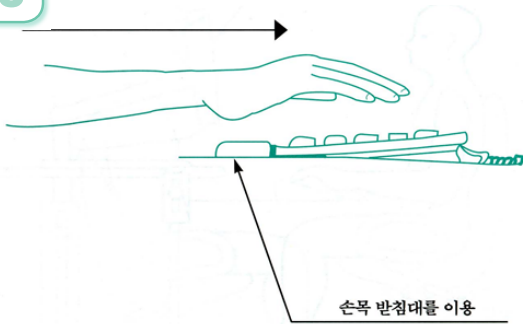
작업자의 시선범위

2



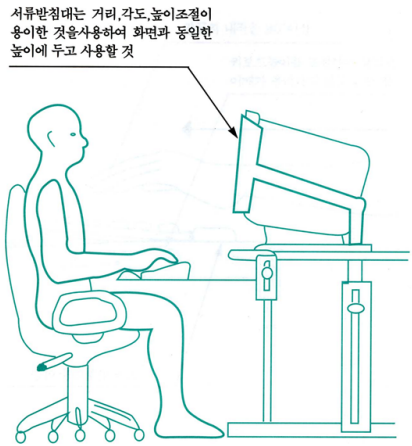
팔꿈치 내각 및 키보드 높이

3



아래팔과 손등은 수평을 유지

4



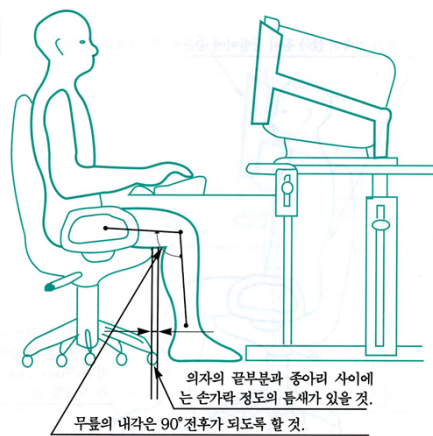
서류받침대 사용

5



발 받침대

6



무릎 내각

영상표시단말기 취급작업자를 위한 스트레칭

1



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고 한 팔
씩 위쪽으로 뻗는다

2



양쪽 각 5초

팔꿈치를 잡고
옆으로 굽힌다

3



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고 한 팔
씩 위쪽으로 뻗는다

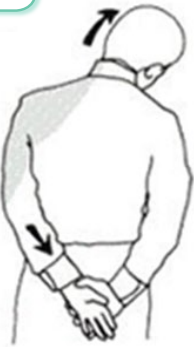
4



10초

양 어깨를
위쪽으로 올린다

5



양쪽 각 5초

몸 뒤에서 손목을 잡고
앞으로 잡아당기며
목은 반대로 굽힌다

6



양쪽 각 5초

양손을 깍지 끼고
한 팔씩 위쪽으로
뻗는다

7



8초

양손을 모으고
아래로 힘을 준다

8



8초

양손을 모으고
몸쪽으로 힘을 준다

추가적인 안전보건 정보는 다음을 참고하실 수 있습니다.

- 영상표시단말기(VDT) 취급근로자 작업관리지침 (고용노동부고시 제2020-17호)
- 영상표시 단말기를 사용하는 사무환경 관리에 관한 기술지원규정 (KOSHA GUIDE E-G-3-2025)
- 근골격계질환 예방을 위한 업종·직종별 기술지원규정 (KOSHA GUIDE E-G-4-2025)