

* 알고 싶습니다.

산업보건을 연구하시는 분, 사업장에서 보건관리를 담당하고 계시는 분, 근로자 여러분들로부터 사업장 보건관리에 관한 각종 자료제공 요청과 문의가 자주 있었습니다.

이에 본지 편집위원회에서는 환경위생, 건강관리, 직업성질환 예방 및 치료 등 산업보건에 관한 상담에 응하고자 상담란을 마련하였습니다.

산업장의 경영자, 근로자, 건강관리업무종사자 등 독자 여러분의 많은 질문을 기다리겠습니다.

● 눈의 피로 대책 ●

문 기업관리 입장에 입각한 눈의 피로와 예방에 대해서 상세한 설명을 듣고 싶습니다.

답 눈이 피로하다는 상태는 안정(眼精) 피로라고 하는 현상으로서, 이것은 피로자각증후중에서도 가장 많이 나타난다.

눈을 이용해서 제품검사 등을 하는 검사작업, 미세한 부품조립을 하는 전기조립공장의 작업에만 한하는 것은 아니나 특히 이런 작업에서는 일반적으로 시각에 의지하는 작업밀도가 높은 점에 있어서 눈의 피로를 호소하는율이 높은 것이다.

이와같은 작업에서는 가까이 있는 물체를 계속 보기 때문에 모양근이라는 눈속의 작은 근육이 혹사를 당하여 경련을 일으키고 멀리 있는 것을 보려고 해도 눈은 가까운 물체를 보는 상태에서 멀리 있는 물체를 보는 상태로 바뀌어지지 않아서 마치 근시와 같이 되어 버린다. 눈의 혹사가 더욱 진행되더라도 진성근시가 아니면 모양근의 경련을 진정시켜주는 점안액으로 회복될

수가 있는데, 이와같은 상태를 가성근시 또는 위근시라고 한다.

그리고 근시가 되면 미세한 부품의 조립을 할 때 눈과 대상물의 거리를 더욱더 접근시켜서 작업을 하게 되기 때문에 머리를 앞으로 숙여 전굴자세를 한층 강하게 하므로서 목과 어깨결림, 두중감 등도 증가되고 피로를 심하게 하는 결과가 된다.

그러므로 작업장에서 일어나는 근시나 안정피로 대책은 예방에 주안점을 두고 생각해야 함은 말할것도 없다.

근시가되는 것은 선천적인 성질과 눈의 혹사, 두가지 원인에 의한 것이기 때문에 이 양면을 감안해 보면 우선적으로 채용과 배치상에서 고려해야 할 점은 다음과 같다.

1. 근친자에게 근시가 많은가를 확인하여 근시로 되기 쉬운 유전적 체질이 예상되는 자는 가능한한 시각의 의존도가 높은 검사작업이나 정밀작업에 배치하지 않도록 할 것.

2. 근시이환율은 일반적으로 연령이 낮을수록, 또 여자가 남자보다 높다는 사실이며 20세를 지나면 눈도 굳어지기 때문에 근시가 되기 쉬운 직업에는 20세 이상인 남자쪽이 예방이라는 건지에서는 좋다.

그러나 실제로 이런 종류의 작업에는 젊은 여성층이 많이 취업하고 있는데 채용과 배치상에서는 연령이 1세라도 많은 쪽이 좋다고 하는 방안을 세우는 것이 좋다. (15세보다는 16세, 그것보다는 17세라는 식으로)

3. 작업관리상 생각해 두어야 할 점으로 가장 중요한 대책은 눈을 사용하는 작업의 속도를 너무 빠르지 않게 적당히 조절할 것.

검사작업 등에서 검사해야 할 대상물을 자동적으로 계속 이동시키면서 하는 검사일 경우가 많은데 그 속도가 빠르게 되면 눈의 피로가 증가될 뿐만 아니라 물건의 흠이나 기타 불량상태를 발견치 못하는 일이 생겨 작업 결과에도 나쁘다. 눈의 피로도 적고 능률상으로도 좋은 자동운송의 작업속도로 할 것.

4. 일연속작업시간이 너무 길지 않도록 할 것. 요컨대 휴식을 짧더라도 여러번 작업중에 삽입 하도록 한다.

어느정도 작업을 계속하고, 어느정도 회수의 휴식이 적당한가는 물론 작업종류에 따라서 다르다.

극단적인 예를들면 1분간 200개 정도가 콘베이어 위에 운송되는 빈병의 검사일 때 일연속 검사작업 10분이 적당하다고 하는 연구성적이 나와 있다. 물론 그렇게 휴식을 한다는 것은 비현실적이기 때문에 이 경우에는 눈의 혹사를 하지 않는 다른 작업 한가지 이상과 시간을 교대하여 차례차례로 변화시켜 가는 순환작업관리조직으로 해야만 하며 되도록 눈을 계속해서 혹사시키지 않도록 하고 그 종류의 작업밀도를 낮게 하여야 한다.

그리고 세밀한 부품을 조립하는 작업에서 재료를 콘베이어로 운송해 가면서 하는 경우라면 싸이클 동작시간이 짧은 만큼 자주 교대해 가면서 짧은 휴식의 회수를 늘리도록 하는 방안을 세워야 한다.

일반적으로는 이런 작업에서 오전에 1회, 오후에 1회, 10~15분 정도의 휴식만을 하는 경우가 많은데 이외에도 눈을 쉬게하고 자세를 가다듬기 위해서는 3분 정도의 짧은 휴식을 60분 작업후에 갖도록 하는 것이 좋다. 길어도 90분이상 계속하지 않도록 해야할 것이다.

5. 휴식중에는 눈을 쉬도록 할 것. 그러기 위해서는 가능한 한 창밖의 경치 등을 멀리 본다면가 해서 눈을 쉬게 하고 잡지를 읽는다거나 TV를 가깝게 본다거나 실뜨기 등을 한다던가 하는 일로 더욱 눈을 혹사시키지 말 것.

최근에는 창이 없는 공장이 늘어나고 기계나 주변이 견고한 콘크리트 벽으로 둘러싸여 인공조명만으로 작업을 하는 경우가 늘고 있는데 이는 정서적으로도 좋지 않다.

실내에는 관엽식물의 화분 등을 놓거나 휴식용 벤치를 설치하여 녹엽으로 눈을 돌려 쉰다거나 건물밖에서 운동을 하면서 쉬는 것도 눈의 피로방지 대책이 된다.

6. 조명의 방법을 연구할 것.

시력은 조도에 따라 달라지기 때문에 정밀작업 등 시력을 특별히 필요로 하는 작업에서는 우천이나 뇌천 때에라도 조도가 부족되지 않도록 전반적인 조명외에 국소조명을 적당히 설치할 것은 물론이며, 광원으로부터 직접 광선이 눈에 들어오거나 밝기가 서로 다른 부분이 봐야 할 대상의 시각영역에 오는 일이 없도록 조명방법을 고안하지 않을 때는 섬광으로 인한 눈의 피로가 촉진된다.

7. 필요시에는 확대렌즈의 안경을 사용하여

미세한 대상물을 보기 쉽게 할 것.

젊은 여성에게 안경을 끼도록 하는 일은 많은 경우 미감을 주지 않으므로 성공율이 적지만, 사실은 안경을 낀 후 작업에 익숙해지면 눈의 피로도 적어지는 사실은 명백하다.

마지막으로 눈이 피로해졌을때의 대책으로서

8. 안약의 사용과 깨끗한 물로 눈을 씻어주는 방법이 있으며, 점안액도 전혀 효과가 없는 것은 아니다. 그와 함께 세안할때 종종 깨끗한 물에 눈을 잘 씻도록 권장하는 것도 좋다. 각막의 표면에 붙어있는 눈곱이나 점액을 청소해

서 눈을 청결하게 유지하도록 한다.

9. 일상생활에서 늦은 밤까지 TV를 계속 본다거나 어두운 전등아래에서 책을 가깝게 읽는다든지, 요컨대 계속 눈을 혹사시키게 되는 습관을 없애는 일도 필요하므로 생활지도도 포함한 대책을 세우지 않으면 형편을 취할 수가 없다.

10. 작업에 임하고 난 후 눈의 피로가 다른 사람보다 대단히 심하거나 근시로의 진행이 다른 사람보다 심한 사람은 될 수 있으면 작업배치전환을 시키도록 강구할 것.



정기이사회 개최

협회는 '89 년도를 마감하기 위한 정기이사회를 '89.12. 8 남산 타워호텔에서 개최하여 각종 업무현황 및 사업실적에 대한 보고를 받고 아울러 '90년도 직원 보수인상안을 비롯하여 회원회비 조정안, 기타 인사, 보수, 직제 규정의 일부 개정안을 의결하였다.

개정된 주요내용은 다음과 같다.

	개 정 내 용
회비조정	보건관리자 40,000 원 → 40,000 원
	연구직 10,000 원 → 20,000 원
	보건담당자 20,000 원
	준회원 20,000 원
	입회비 5,000 원 → 10,000 원

직 제	<ul style="list-style-type: none"> ○ 협회내 의학적, 기술적 업무에 대한 연구개발기능을 보장하기 위하여 전문위원제 신설 ○ 본부에 중앙분석실과 전산실 직제신설
인사규정	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5급에서 4급 승급시 필기시험 시행
보수규정	<ul style="list-style-type: none"> ○ 의사직 연봉제 규정 ○ 자녀학자금 보조 및 특수직종 수당신설

89년도 특수검진기관 실사종합평가회

