

VDT 작업자를 위한 운동 프로그램사례(Ⅱ)



송경숙 보건관리자
(한국통신 서울번호안내국)

1. 개요

- 회사명 : 한국통신 서울번호 안내국
- 업종 : 통신업 (서울시 전화번호안내)
- 종업원수 : 총근로자 738명 (남 : 75명 여 : 663명)중 교환직 677명
추가로 단기사역 120명 근무함.
- 근무형태 : 6교대 상일근(1일 8시간 근무), 야간근무는 재택근무자로 대체. 평균 45분 근무후 15분 휴식 (중식시간 1시간)
- 소재지 : 서울 특별시 종로구 송인2동 200-16

경견완 장애가 핫 이슈로 등장하면서 사회문제가 되었고, 1994년 최초로 3명이 발생한 경견완 장애는 폭발적으로 증가하여 95년 13명, 96년 86명, 97년 26명이 발생되었고 그이후 98년 5월말 현재는 한건도 발생하지 않았다.

96년 한국통신 노사분규의 팽팽한 긴장속에서 노조측의 주요 이슈는 경견완장애에 대한 문제였고, 이에 대한 해결책으로 노조측에서 한양대에 용역을 주었고 한양대 팀에서 누적외상성 장애(경견완장애) 예방체조 및 자가치료 매뉴얼 책자를 제작하면서 본격적인 예방활동에 들어가게 되었다.

2. 경견완장애 발생 및 증상

114안내 등의 전산단말기 작업시 상지를 동일한 위치로 반복 사용하여 신경, 근육피로를 일으켜 발생하는 장애 (VDT증후군의 일종)

3. 우리국의 경견완장애 발생현황

1996년 한국통신 노사분규가 한참 심각할 즈음

4. 경견완장애 예방 및 재발방지를 위한 물리치료실 설치 및 예방체조 도입

가. 물리치료실 운영

- (1)설치 : 1996. 08. 05 개실
- (2)전문의 상담 및 치료현황 (96. 7. 31 ~ 98. 5. 31 현재)
- 한양대의 산업의학, 재활의학 교수가 1주에 한번(수요일, 2 - 5시까지) 격주로 방문하여 상담

시 직원에게 직접 스트레칭 운동법을 지도하여 휴식시간 중간에 운동을 하여 근육을 이완 시키도록 하고 물리치료 처방으로 물리치료를 하게 된다.

- 96년 : 243명, 97년 : 236명, 98년 5월말 현재 93명이 상담 및 치료를 받고 있다.
- 물리치료는 물리치료사(1명)가 있어 실시하고 있다.
- 보유하고 있는 물리치료기 종류
Hot Pack, Paraffin Bath, ICT(간섭화 전기치료기), Criojet(냉각제통기), IR(적외선치료기)

나. 경견완장애 예방체조 실시현황

: 경견완 예방체조 외에 97년 6월부터 교환직에 한해 월 30,000원의 운동보조금을 지원하고 있다.

(1) 경견완장애 예방체조의 효과

업무로 인한 피로의 증상을 개선시키고 신체의 대응능력과 근육의 유연성을 발달시킴으로서 그 진행과정을 중도에서 차단함은 물론 발생 그 자체를 막을 수 있기 때문이다.

특히 누적외상성 장애에 있어 가장 좋은방법은 스트레칭이다.

스트레칭은 혈액순환을 돕고, 가동 운동영역을 넓여줄 뿐 아니라 근육의 긴장을 풀어주는 기능을 함으로 근골격계 특히 경견완장애를 예방하는 좋은 방법중의 하나로 추천되고 있다.

(2) 체조동작 : 앉아서 하는 운동 (25분 소요) 서서하는 운동 (25분 소요)- 예방체조 강사가 서서하는 운동을 전파하여 본인이 근무중에도 수시로 앉아서 운동할 수 있도록 교육한다.

(3) 예방체조 시간 : 주 5회로(월~금) 13 : 30 ~ 15 : 00 (TIME당 25분씩 3번) 근무여건상 3파트로 나누어 30분씩 휴게시간을 이용하여 체조 시행

(4) 참여인원 : 1일 평균 40 ~ 50명 정도

(5) 강사선정 : '96 ~ 97년 한양대 산업의학교수에

의해 예방전문 체조 강사를 추천받아 실시하였으나 체조강사의 시간 사정으로 교체. '98년 현재 에어로빅 강사로 교체하여 실시중
※ 직원들은 전문 체조강사보다 에어로빅 강사를 선호함.

- (6) 강 사 료 : '96 ~ 97년 월 80만원에서 '98년부터 월 50만원으로 하향조정
- '96 ~ '97년 주 2회에 80만원 지급
- '98년 현재 주 5회 실시에 50만원 지급

(7) 직원들의 반응 : 체조의 내용이나 강사에 대해서 대체로 만족하며 경견완체조의 중요성을 인식하고 있으나 휴식시간을 이용하는 관계로 참여도가 부족함.

(8) 장 점 : 매일 일정한 시간에 체조를 실시하기 때문에 본인이 하고자 하는 의욕만 있으면 언제든 운동할 수 있음.

(9) 단 점

- 근무시간 중 체조시간을 배정해 주고 매일 참석인원을 점검하는 등 조직적인 관리가 필요하나 근무여건상 불가능.
- 교환업무에 종사하는 직원들의 평균 연령층이 40대로 참여도가 부족함.
- 휴식시간을 활용하기 때문에 시간에 쫓기며 피곤감을 느낌.
- 물리치료실을 운영하기 때문에 경견완 증상이 있을 때 체조보다는 물리치료를 선호함.

