

# 모니터 눈높이 맞추고 틱틈이 스트레칭...방치땀 체형 불균형

## 건강 바로 알기 VDT증후군

### 방성필

동신대나주한방병원 침구의학과장

코로나19 장기화로 인해 비대면이 일상이 되면서 재택근무 및 재택수업이 늘어나고, 외출보다는 가정 내 휴식시간이 늘어남에 따라 이전보다 컴퓨터와 스마트폰 사용량도 증가했다. 디지털 전자기기 사용시간이 늘어나면 일명 '디지털 질병'으로 불리는 VDT 증후군이 쉽게 유발하게 된다. VDT란 Visual Display Terminal의 약자로 영상표시단말기를 뜻하며, VDT 증후군이란 컴퓨터 및 노트북, 스마트폰, 태블릿과 같은 영상표시단말기를 오래 사용했을 때 나타나는 일련의 건강상 문제들을 말한다.

VDT 증후군은 거북목증후군, 어깨 근육통, 근막통증증후군, 손목터널증후군, 만성요통 등의 근골격계 질환 및 안구건조증·충혈 등 안과질환으로 주로 증상이 나타난다. 일시적인 증상으로 여기고 방치하는 경우가 흔하지만 치료 적기를 놓치는 경우 구조적인 체형 불균형까지 초래된다. 장시간 근골격계 통증에 노출될 경우 경추 및 요추의 만곡이 소실돼 추간판탈출증과 같은 신경계 질환으로 증상이 악화되고 만성화될 수 있다.

◇VDT 증후군의 원인=가장 큰 원인은 눈높이보다 낮은 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면을 장시간 같은 자세로 내려다보는 것이다. 처음에는 화면을

눈높이보다 낮은 모니터·같은 자세로 스마트폰 장시간 사용 원인  
거북목·어깨 근육통·손목터널증후군·안구건조증·충혈 등 증상



방성필 과장

똑바로 쳐다보다가도 점차 고개가 숙여지면서 목이 길어진다. 이렇게 머리가 앞으로, 또 아래로 향하는 자세가 계속되면 목과 어깨의 근육에 긴장이 올라갈 뿐 아니라 경추에도 무리가 생겨 통증이 발생한다. 그리고 허리가 구부러지고 눈

은 위로 치켜튼 상태가 된다. 이런 자세가 반복되면 경추와 요추의 C자 만곡이 소실되고 만성적 근육 긴장 및 약화가 일어난다.

또한 상체를 과도하게 뒤로 기대는 자세도 VDT 증후군의 원인이 될 수 있다. 엉덩이가 의자 좌판에 밀리는 형태로 자세가 취해지면 요추와 등판 간격이 넓어져 허리에 과도한 체중이 가해지게 되며, 척추 전체적으로 전만 자세가 돼 추간판에 후방으로 가해지는 압력이 증가하게 된다.

그리고 잘못된 사무기구 및 기기의 배치, 사용자에게 맞춰지지 않은 작업공간, 낮은 품질의 모니터 화면, 반복적인 키보드 입력 작업과 고정된 자세에서의 지속된 동작, 휴식시간이 없는 무리한 작업, 화면의 대형화, 노트북 증가 등이 원인이 될 수 있

다. 노트북PC는 눈의 부담을 줄여주는 대신 목이나 어깨의 통증을 유발하는데, 데스크톱 PC보다 화면이 더 낮은 각도에 위치하기 때문에 고개를 숙이는 자세가 더 쉽게 만들어 지고, 키보드가 작기 때문에 손목과 손가락이 저리고 아픈 경우가 많다.

그 동안 컴퓨터를 멀리 해온 중·장년층이 업무상 불가피하게 컴퓨터를 사용하게 된 것도 VDT 증후군의 피해가 늘어난 요인이다. 눈의 조절기능이 떨어져 VDT 증후군을 일으키기가 더욱 쉽다. 근시 원시 경우 노안경을 쓴 사람은 가까운 거리의 물체를 볼 때 안경 아랫부분으로 화면을 보기 때문에 목을 쫓힌 무리한 자세를 취하게 되고, 따라서 이 자세를 오래 지속하면 목이나 어깨의 결림 현상이 나타나기 쉽다.

◇예방을 위한 자세와 조건=VDT 예방에는 ▲1시간 컴퓨터 작업에 최소 10-15분은 휴식을 취하고 틱틈이 스트레칭 하기 ▲눈이 조절이 가능한 모션데스크 활용 ▲모니터 받침대나 모니터 마운트를 추가적으로 설치해 화면 중심이 눈높이에서 10-20도 약간 아래에 위치하도록 하기 ▲앉는 자세는 귀와 어깨, 엉덩이가 일직선이 되도록 유지 ▲의자의 좌판과 허벅지가 수평을 이루도록 높낮이 조절 ▲무릎은 90-100도를 유지하고, 발바닥 전체가 땅에 닿도록 하기 등이 효과적이다.

만약 통증, 불편함이 심해서 일상생활이 영향을 받을 경우, 증상이 호전되지 않고 점점 악화 될 경우, 증후군의 여러 증상들이 동시에 발생하기 시작할 경우는 의료가 관여 방문하여 치료를 받아야 한다.



침치료를 통해서 근육경직 해소 및 기혈순환을 촉진하고, 한약으로 염증과 부기를 가라앉혀 통증을 없애고 근육과 인대를 강화해 재발을 방지한다. 약침요법은 환부에 직접 적용해 빠르게 통증을 가라앉히고 막힌 기운을 소통시키며 근육을 이완, 강화시킨다. 매선요법은 인체조직과 유사한 PDO(폴리디옥사논) 성분의 녹는 실을 인체에 삽입해 근육

강화를 목표로 하는 비수술 치료법으로, 환부 및 혈위에 지속적인 자극으로 침의 작용시간을 늘려주며 통증을 감소시킨다. 또한 주사요법 및 도수치료를 통해 경추 및 요추의 정상 만곡을 형성해 치료 효과를 더욱 높일 수 있으며 통증, 운동 장애, 체형 변형 등의 불균형을 해소해 재발을 방지한다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 빛고을전남대병원, 환자경험평가 국립대병원 중 1위

### 심평원, 전국 359개 종합병원 입원환자 설문...“타인에 추천”

빛고을전남대병원(병원장 박용욱)이 입원 환자에게 받는 평가 결과, 국립대병원 중 가장 높은 점수를 받았다. 이 점수는 전국 상급종합병원 및 종합병원 359개 중에서도 상위권이다.

건강보험심사평가원은 입원 서비스의 질을 파악하고 환자중심의 의료문화를 확산하기 위해 지난 2017년부터 2년에 한 번 환자경험 적정성평가를 시행하고 있다.

빛고을전남대병원은 전체 평균 87.93점을 획득

해 평가에 참여한 359개 의료기관 중 15위, 종합병원 중에서는 8위를 차지했으며, 국립대병원 중에서는 가장 높은 점수를 받았다.

특히 입원기간 중 간호사의 존중과 예의·경청, 병원생활 설명, 도움요구 관련 처리 노력 여부를 평가하는 간호사 영역에서는 91.95점, 깨끗하고 안전한 병원환경 여부를 평가하는 병원환경 영역에서는 93.33점을 받아 깨끗하고 안전한 진료환경을 갖춘 병원으로 평가받았다.

또 입원경험 종합평가 등 평가 지표인 전반적 평가에서는 91.75점을 받아 빛고을전남대병원을 이용하는 환자의 전반적인 만족도가 매우 높은 것으로 평가됐다

가장 주목할 항목은 바로 '타인에게 추천 여부'에 대한 질문이었다. 직접 입원한 환자들이 내 가족과 지인들에게 추천할 수 있는 병원인지를 묻기 때문이다. 이 질문 결과 빛고을전남대병원 93.59점으로 전체 평균인 80.49점에 비해 압도적으로 높은 점수를 받았다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 자가면역질환 '1형 당뇨병' 환자·가족 정신건강 위협

1형 당뇨병 아이들과 가족은 정신 건강에 문제가 발생할 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다.

당뇨병의 대부분을 차지하는 2형 당뇨병은 인슐린 생산이 부족하거나 세포가 인슐린을 활용하는 능력이 떨어져 발생하지만 1형 당뇨병은 이와는 달리 면역체계가 인슐린을 만드는 췌장의 베타 세포

를 공격, 인슐린이 아주 적게 혹은 거의 생산되지 않아 발생하는 일종의 자가면역 질환이다.

스웨덴 카롤린스카 의대의 아그니에스카 부트비카 의료역학·생물통계학 교수 연구팀이 1973~2007년 스웨덴에서 태어난 약 350만 명을 대상으로 1형 당뇨병과 정신 건강 사이의 연관성을 분석

한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 메디컬 익스프레스가 최근 보도했다. 이 중 약 2만여 명이 소아·청소년기에 1형 당뇨병 진단을 받았다.

이들은 1형 당뇨병이 없는 아이들보다 우울증 발생률이 거의 2배, 불안장애와 스트레스 관련 장애 발생률이 1.6배 높은 것으로 나타났다고 연구팀은 밝혔다. 이들의 부모와 친 형제자매도 본인만큼 높지는 않지만, 불안장애와 스트레스 관련 장애 위험이 큰 것으로 나타났다. /연합뉴스

## 광주기독병원, 급성기뇌졸중 적정성평가 1등급

### 9회 연속 최우수등급

광주기독병원(병원장 최용수)이 최근 건강보험심사평가원에서 실시한 급성기뇌졸중 9차 적정성 평가에서도 1등급으로 평가돼 9회 연속 1등급을 받았다.

심평원의 이번 평가는 지난 2020년 10월부터 2021년 3월까지 급성기 뇌졸중으로 증상발생 후 7일 이내 응급실을 통해 입원한 환자를 진료한 상급종합병원과 종합병원 등 233개의 료기관을 대상으로 평가하였다.

광주기독병원은 평가지표 중에서 ▲전문인력 구성여부 ▲뇌영상검사 실시율(1시간 이내) ▲정맥내 혈전용해제 투여율(60분 이내) ▲조기재활 평가율(5일 이내) ▲연하장애 선

별검사 실시율(첫식이전) ▲항혈전제 퇴원처방률 ▲항응고 퇴원처방률(심방세동환자) 등에서 높은 점수를 받아 최우수등급인 1등급으로 평가받았다.

최용수 광주기독병원장은 "광주기독병원이 급성기 뇌졸중 적정성평가를 처음 시작한 2006년부터 이번의 9차 평가까지 한번도 빠지지 않고 연속해서 1등급을 받아 지역내 급성기 환자 치료에서 중추적인 역할을 하고 있음이 확인됐다"며 "광주기독병원은 체계적 협진 시스템과 응급센터에 24시간 전문의 진료체계가 확립돼 있는 만큼 앞으로도 골든타임이 가장 중요한 각종 급성기질환자 진료에 더욱 최선을 다하겠다"고 말했다. /채희종 기자 chae@

**70** 광주일보 70년 호남 최대 부수·열독률 1위

## 건강한 생활을 위한 스마트 에어가전이 한 곳에!

DK 디케이 주식회사  
www.e-dk.co.kr

벽걸이공기청정기 (36평)  
DAP-2299\*\*\*\*

mini air(DAP-0403\*\*\*\*)  
공기청정기 + 블루투스 스피커

0420 공기청정기 (13평)  
DAP-0420ANWG

S9 공기청정기 (16평)  
DAP-2216NAWH

소비자만족센터(구입 및 A/S)  
**1544-1154**