

Chapter 12

Health of Editors and Editorial Assistants

제 12 장 / 편집인이나 편집보조인의 건강

편집인이나 편집 보조인력의 건강을 위한 프로그램은 우리가 매우 잊기 쉬운 일이다. 학술지 국제화에 가장 중요한 분이 편집인과 편집위원, 그 외 편집 보조인, 원고편집인 등 직접 편집 관련 작업을 하는 분이다. 그런데 이분들이 건강하지 못하다면 지속적인 작업을 할 수 없다. 대단한 질병에 걸린다는 것이 아니라 컴퓨터 앞에서 오랜 시간 작업을 하여야하는 직업 속성으로 다양한 질병에 시달릴 수 있다. 예를 들면 다음과 같은 것이 흔히 접하는 질병이나 증상이다.¹

1. 어깨 충돌증후군
2. 요통
3. 손등굴증후군

4. 힘줄윤활막염(tendosynovitis)

5. 안구건조증

이외에도 어지러움증, 두통, 시력저하, 소화불량 등 다양한 증상이 가능하다. 일의 속성상 마감일을 맞추어야 하는 일이 늘 있어 쉬지 못하고 작업하는 경우가 많다.

우선 자판을 natural keyboard로 바꾸어야 한다. 훨씬 손목의 부담이 준다. 마우스도 ANAPA 마우스처럼 손등이 오른쪽으로 향하여 손목의 부담을 줄이는 것을 구매하여야 한다.² 책상 높이가 적절한지 점검하여 최신의 책상으로 바꾸어 주어야 하며, 모니터가 최소 23인치 정도의 LED 모니터로 눈에 부담을 덜 주는 것으로 구매하여야 한다. 컴퓨터가 느려서 작업시간이 더 걸리는 것은 반드시 최신의 i7 기종으로 변경하여 빠르게 작업이 가능하여야 한다. 컴퓨터 사양 때문에 시간을 더 쓰는 것은 간단히 장비 구입으로 막을 수 있다. 50분 작업하면 반드시 10분 쉬게 하는 알람을 옆에 두고 작업하도록 하여 10분은 반드시 스트레칭을 하도록 유도하여야 한다.

이런 환경 이외에 요통을 방지하기 위하여 수영장에 등록하여 나가고, 헬스장에 나가서 근육 강화 운동하도록 추가 지원하여야 한다. 사람의 건강이 가장 중요한데 환자의 건강만 생각하는 의사는 스스로의 건강에 대하여는 잊기 쉽다. 이런 다양한 예방 조치가 있어야만 편집 관련 모든 인력이 조금 더 오래 건강하게 작업할 수 있다. 한번 몸이 탈이 나면 이후 회복이 매우 느리므로 예방이 최선이다.

REFERENCES

1. Kim YJ, Lee SY. Factors related symptoms of video display terminal users. J Korean Acad Fam Med 1999;20:1091-8.
2. ANAPA [Internet]. Seoul (KR): VAAX; [cited 2010 Apr 19]. Available from: <http://www.vaax.co.kr/>