

## 인체 공학적 지침

**⚠ 주의 : 키보드를 올바르게 사용하지 않은 자세로 장시간 사용하면 인체에 해로울 수 있습니다.**

**⚠ 주의 : 디스플레이 또는 외장형 모니터 화면을 장시간 보면 눈이 피로해질 수 있습니다.**

노트북 컴퓨터는 사무실용처럼 계속 사용하도록 고안되지 않았습니다. 이 노트북 컴퓨터를 계속 사용할 경우에는 외장형 키보드를 연결하는 것이 좋습니다.

PP05S 및 PP06S 노트북 컴퓨터는 사무실용처럼 계속 사용하도록 고안되지 않았습니다. 사무실에서 장기적으로 사용하려면 외장형 키보드를 장착할 것을 권장합니다.

워크스테이션 컴퓨터 설정 및 사용시 다음의 인간공학적 지침을 준수하면 매우 편안하고 효율적으로 사용할 수 있습니다.

- 작업시에는 컴퓨터를 정면에 두고 사용하십시오.
- 디스플레이에 반사나 비침을 최소화 하기 위해 디스플레이의 기울기, 대비, 밝기, 주변 조명(예: 천정등, 탁상등, 창가의 커튼이나 블라인드 등) 을 조절하십시오.
- 컴퓨터에 외장형 모니터를 사용하는 경우, 모니터를 보기에 편안한 거리에 두십시오 ( 보통 눈에서 450~610 mm [18~24 인치] 정도). 모니터는 모니터 정면에 앉았을 때 눈높이보다 그보다 조금 낮은 위치에 있도록 두십시오.
- 편안한 등받이가 있는 의자를 사용하십시오.
- 키보드, 터치패드, 트랙 스틱 또는 외장형 마우스를 사용할 때에는 팔을 손목과 평행이 되도록 똑바로 놓으십시오.
- 키보드, 터치패드, 트랙 스틱 사용시 손목 받침대를 사용하십시오. 마우스를 사용할 때는 손을 놓을 수 있는 공간을 남겨 두십시오.
- 양팔을 자연스럽게 옆에 올려 놓으십시오.
- 사용자의 발이 바닥과 수평을 이루고 편안한 위치에 놓이는지 확인하십시오.
- 앉을 때는 의자 앞부분에 다리 무릎을 두지 말고 발에 두십시오. 의자 높이를 조절하거나 필요하면 발판을 두어 적절한 자세를 유지하십시오.
- 작업 시간을 조절하십시오. 장시간 동안 계속 타이핑 작업을 하지 않도록 작업 시간을 조정하십시오. 타이핑을 멈추면 두 손을 사용할 수 있는 작업을 하십시오.

인체 공학적 컴퓨터 사용 습관에 대한 자세한 내용은 HFES(Human Factors and Ergonomics Society) 웹사이트 [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) 에서 구입 가능한 BSR/HFES 100 표준을 참조하십시오 ( 영어에 한함 ).

### References: (English Only)

1. American National Standards Institute. ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs). Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.