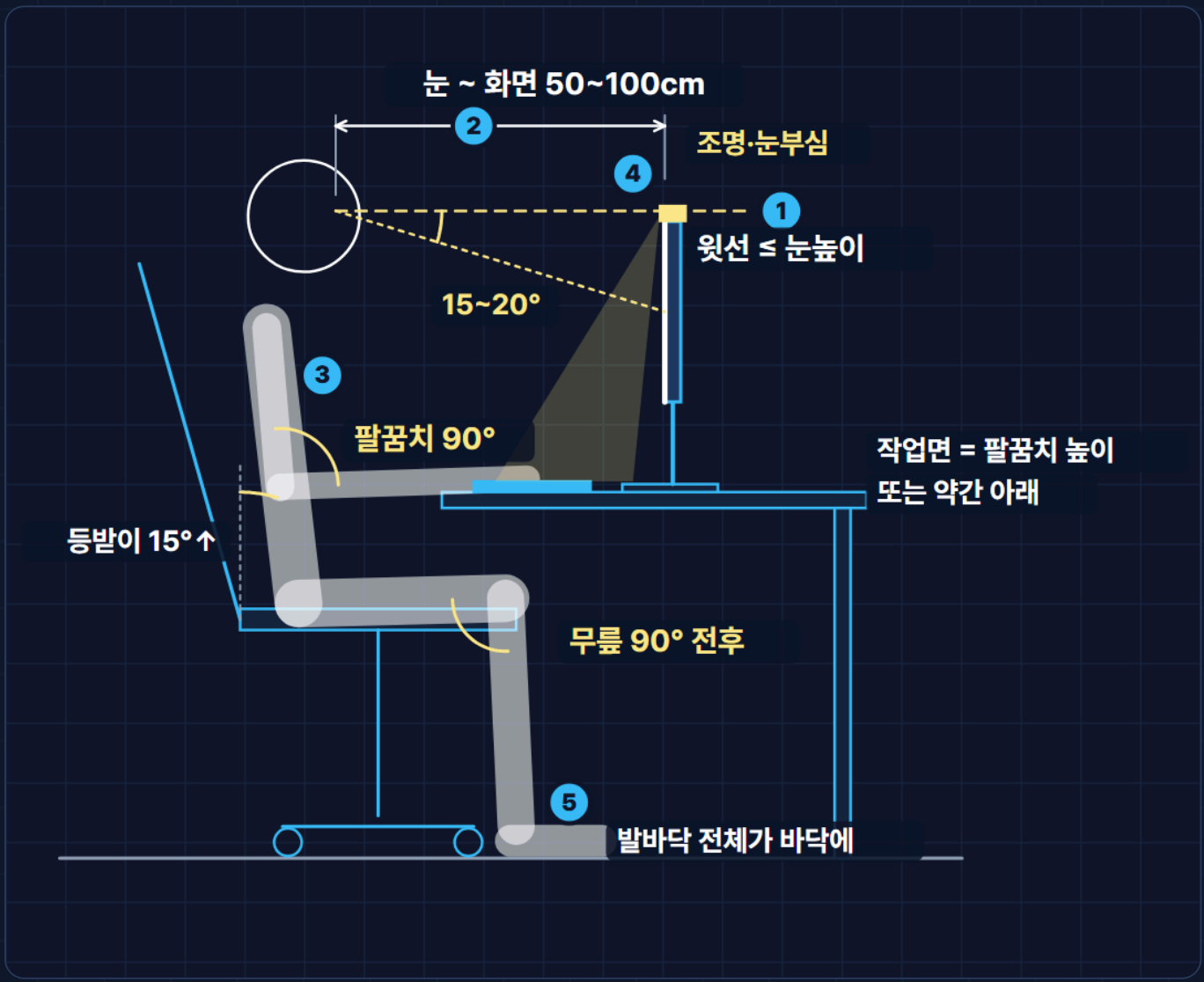
BLUEPRINT LOOKBOOK 01

모니터 한 대 책상 도면
핀 ① ~ ⑤ 치수·기준·대체품

결론부터. 책상 위 모니터 자리는 이 셋이면 정해집니다.

① **모니터 윗선은 눈높이와 같거나 약간 아래**, 화면 중앙은 수평 시선보다 15~20° 아래
② **눈에서 화면까지 50~100cm**, 좌우는 35° 안
③ **작업면은 팔꿈치 높이**(팔꿈치 90°) 또는 약간 아래



기준 출처: OSHA 컴퓨터 워크스테이션 eTool(모니터·키보드·의자 페이지) · KOSHA GUIDE H-66-2012. 도면은 이 계정이 코드로 그린 개념도입니다 (축척 없음, 직접 잰 값 없음).

이 자료에 든 것: 도면 3장 · 핀 5개 기준표 · 원본 vs 대체 매칭표(가격 확인일 2026-11-18) · 인쇄용 실측 체크시트 · 출처 목록

읽는 법 · 핀 번호와 라벨

도면의 원형 번호가 핀입니다. 핀마다 «기준 → 내 책상에서 확인 → 장비가 필요하면 원본 vs 대체» 순서로 적었어요.

핀	무엇을 맞추나	기준 출처
①	모니터 높이(윗선 ≤ 눈높이, 중앙 15~20° 아래)	OSHA
②	모니터 거리 50~100cm · 좌우 35° 이내	OSHA
③	팔꿈치 90° · 작업면 높이	KOSHA · OSHA
④	창·조명(화면은 창과 수직)	OSHA · BenQ 공식 사양
⑤	무릎 90° 전후 · 발바닥 · 등받이 15° 이상	KOSHA · OSHA

공식 기준 OSHA·KOSHA 문서에 적힌 값. 출처 줄에 문서 이름을 붙였어요.
직접 재기 내 책상에서 줄자로 재는 값. 마지막 쪽 체크시트에 적어요.
측정 못 함 공식 문서·판매 페이지에서 확인하지 못한 값. 빈칸으로 두고 지어내지 않았어요.

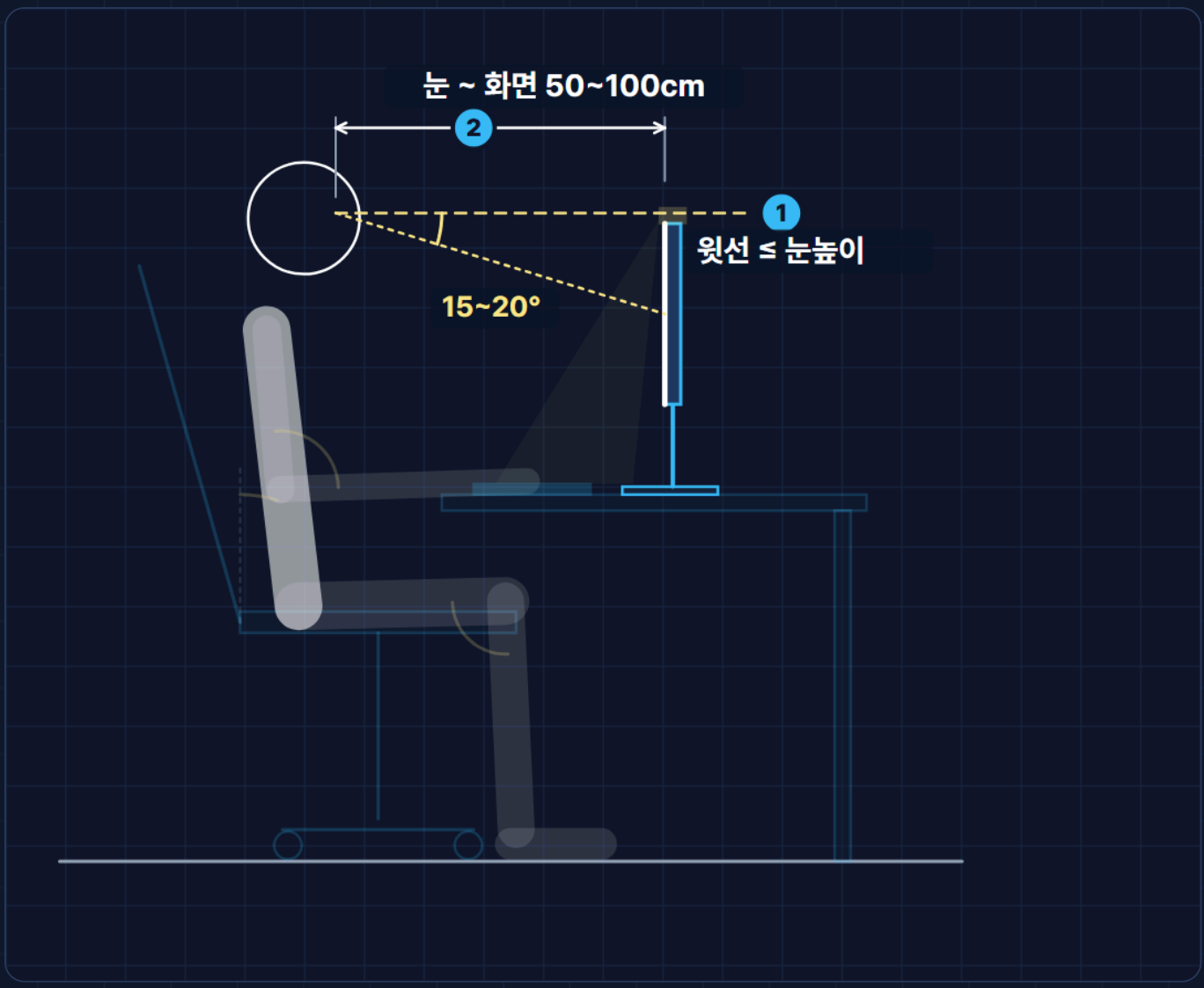
주의 OSHA eTool 은 새 의무를 만드는 문서가 아니라 안내 자료입니다. 값은 «대부분의 사람에게 맞는 출발점»이고, 눈이 아프거나 몸이 불편하면 그 값에서 조금씩 조정해 보세요.

5분 셋업 순서

1. 의자 높이: 발바닥 전체가 바닥에, 무릎은 90° 전후 ⑤
2. 책상(또는 키보드) 높이: 팔꿈치 90°, 작업면은 팔꿈치 높이 또는 약간 아래 ③
3. 모니터 거리: 눈에서 50~100cm ②
4. 모니터 높이: 윗선이 눈높이 이하 ①
5. 창은 옆으로, 화면은 창과 수직 ④

순서는 이 자료의 제안이고, 각 기준은 뒤 쪽의 출처에 있습니다.

① ② 모니터 높이와 거리



> “The top of the monitor should be at or slightly below eye level.”
> 모니터 윗선은 눈높이와 같거나 약간 아래에 둔다.
>
> OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

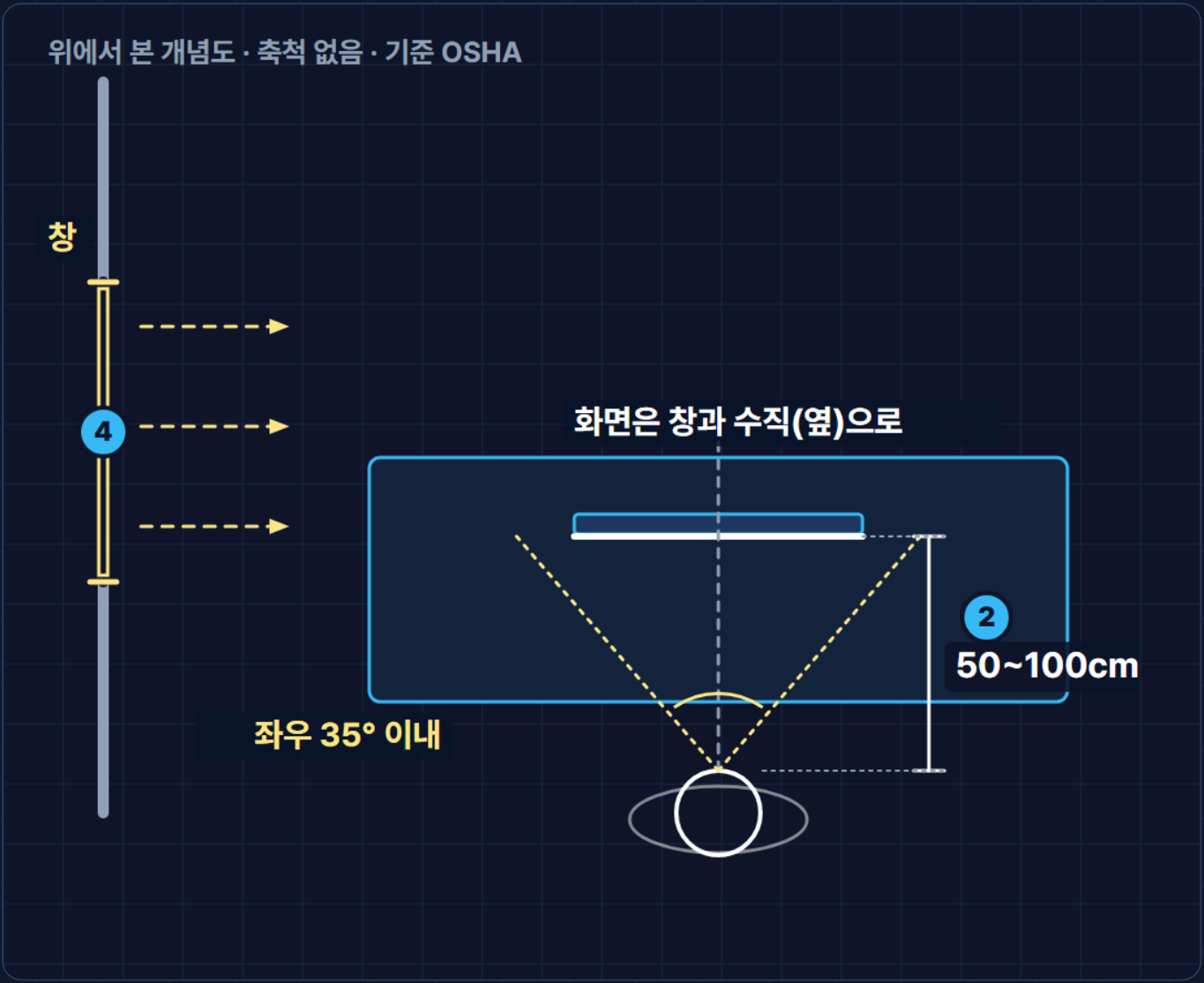
> “The center of the computer monitor should normally be located 15 to 20 degrees below horizontal eye level.”
> 화면 중앙은 보통 수평 눈높이보다 15~20° 아래에 둔다.
>
> OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

> “the preferred viewing distance is between 20 and 40 inches (50 and 100 cm)”
> 권장 시청 거리는 20~40인치(50~100cm). 최소 20인치 이상 떨어뜨린다.
>
> OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

직접 재기 앉아서 눈을 감았다 뜨고 정면을 볼 때 눈 높이를 바닥에서 재요. 모니터 윗선이 그 높이 이하면 ① 통과. 눈에서 화면 앞면까지 줄자로 재서 50~100cm 안이면 ② 통과.

OSHA 문장은 영어 원문 그대로이고 번역은 이 자료가 했습니다. 아래 시선각은 60°를 넘지 않게 한다는 문장도 같은 페이지에 있어요.

② ④ 좌우 각도와 창



"Monitors should not be farther than 35 degrees to the left or right."
모니터는 정면에서 좌우 35°보다 멀리 두지 않는다.

OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

"Place monitor perpendicular to window."
모니터는 창과 수직(화면이 옆을 보도록)으로 놓는다.

OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

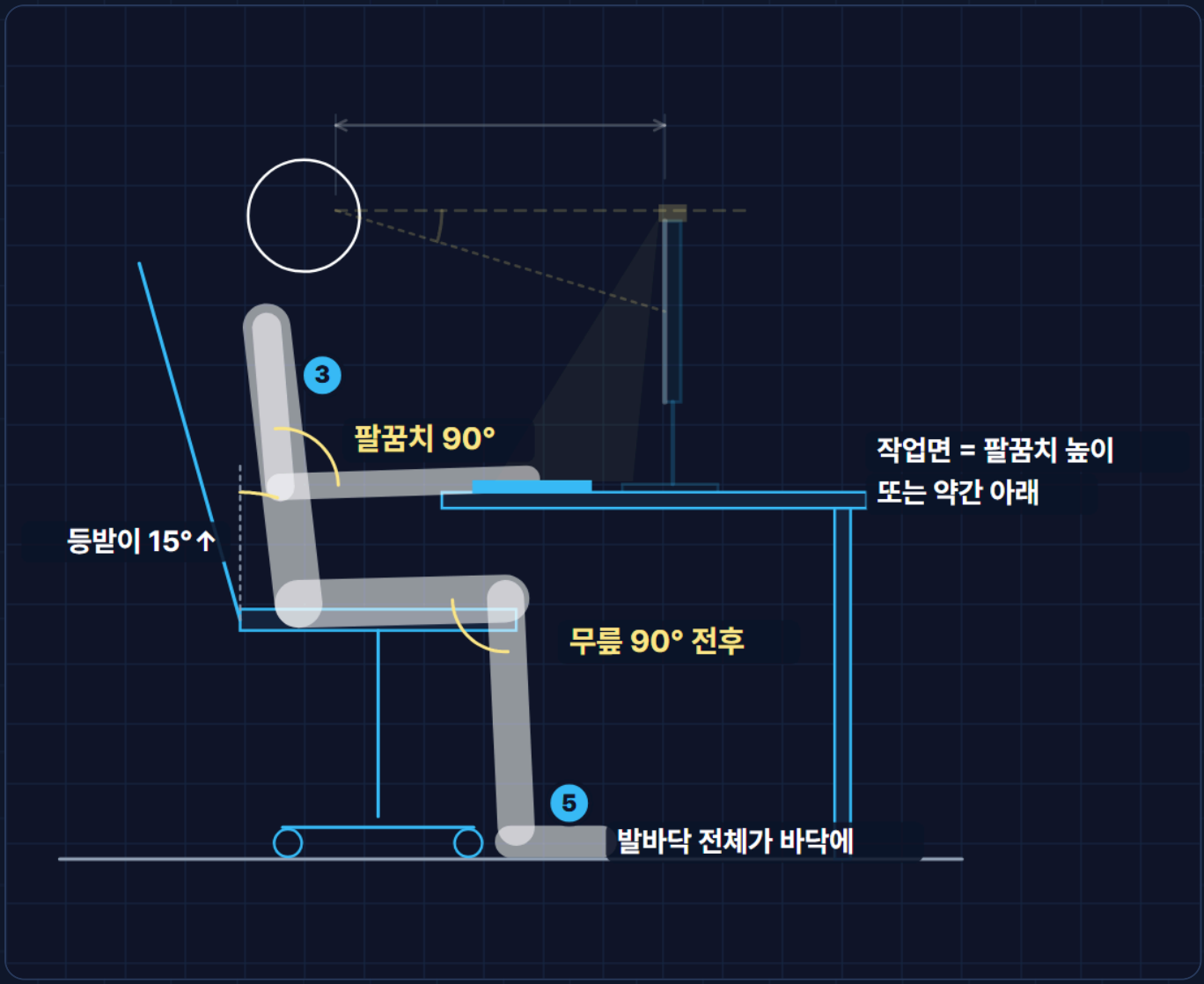
"Tilting the monitor back may create glare on the screen from ceiling lighting and a glare screen may be needed."
모니터를 뒤로 젖히면 천장 조명이 화면에 반사될 수 있다.

OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors»

직접 재기 창이 정면이나 등 뒤에 있으면 화면에 빛이 비치거나 역광이 됩니다. 창을 옆에 두는 쪽으로 책상을 돌릴 수 있는지 먼저 보세요.

측정 못 함 창 밝기(lux)·커튼별 차광률은 공식 문서에 없어서 적지 않았어요.

③ ⑤ 팔꿈치·무릎·발



> "작업대(작업점) 높이는 작업 정면을 보면서 팔꿈치 각도가 90도를 이루는 자세로 작업할 수 있도록 조절"
>
> KOSHA GUIDE H-66-2012 근골격계질환 예방을 위한 작업환경개선지침(한국산업안전보건공단, 2012.8) §6.3(1)

> "작업대의 작업면은 팔꿈치 높이 또는 약간 아래에 있도록 하고"
>
> KOSHA GUIDE H-66-2012 근골격계질환 예방을 위한 작업환경개선지침(한국산업안전보건공단, 2012.8) §6.3(2)

> "의자의 높이는 눈과 손의 위치가 적절하고 무릎 관절의 각도가 90도 전후가 되도록 조절할 수 있어야 한다"
>
> KOSHA GUIDE H-66-2012 근골격계질환 예방을 위한 작업환경개선지침(한국산업안전보건공단, 2012.8) §6.4(1)(가)

> "The chair height is appropriate when the entire sole of the foot can rest on the floor"
> 발바닥 전체가 바닥에 닿으면 의자 높이가 맞다. 등받이는 수직에서 최소 15° 젖힐 수 있어야 한다.
>
> OSHA eTool «Computer Workstations · Chairs»

직접 재기 팔꿈치 높이(앉아서 바닥에서) ↔ 작업면 높이. 작업면이 팔꿈치보다 높으면 의자를 올리고 발이 뜨면 발받침이 필요한 신호입니다(KOSHA §6.4(1)(마): 필요한 경우 발받침대 사용).

④ 조명 · 원본 vs 대체



원본 BenQ ScreenBar Halo 2

279,000원

공식: 2700~6500K · 500 lx



대체 히트조명 클립 스탠드 3W

20,700원

USB 충전·삼색 · lux 측정 못 함

항목	원본 BenQ ScreenBar Halo 2	대체 히트조명 클립 스탠드 3W
가격(2026-11-18)	**279,000원** 다나와 최저가 표기(벤큐공식쇼핑몰, 갱신일 칸 비어 있음)	**20,700원** 한샘몰 상품 페이지
색온도	2700K~6500K(BenQ 공식 페이지)	측정 못 함 삼색 변환만 표기
밝기	33.2×19.7인치 영역에 500 lx(BenQ 공식 페이지)	측정 못 함 3W·밝기 조절만 표기
빛 방식	모니터 위 바, 비대칭 전면 조명	책상 클립 집게형 스탠드(방식이 다름)
설치	모니터 두께 0.43~6cm 클립	USB 충전 무선 클립

같은 성능이라는 뜻이 아니에요. 대체품은 빛을 쏘는 방식이 달라 화면 반사·밝기를 같게 보장할 수 없고, 상품 페이지에 lux 값이 없어 비교하지 못했습니다. 258,300원 차이(279,000 − 20,700)가 값어치가 있는지는 내 책상 창 위치(핀 ④)부터 확인해 보세요.

출처: BenQ Korea ScreenBar Halo 2 공식 페이지 · 다나와 상품 페이지 · 한샘몰 상품 페이지(JSON-LD offers.price 20,700). 확인일 2026-11-18.

① ⑤ 모니터암 · 발받침



카멜마운트 모니터암 MSS3

79,000원

3~11kg · VESA 75/100 · 클램프·홀 · 최대 35인치



라샘 발받침대 1단

39,000원

발이 바닥에 안 닿을 때만

항목	카멜마운트 싱글 모니터암 MSS3	라샘 발받침대 1단
가격(2026-11-18)	**79,000원**(정가 109,000원)	**39,000원**
핀	① 모니터 높이 맞춤	⑤ 발이 바닥에 안 닿을 때
사양	허용 모니터 3~11kg · VESA 75×75/100×100 · 클램프·홀 · ~35인치 · 틸트 +75~-45°	측정 못 함 크기·각도(상품 페이지 이미지에만 있음)
높이 조절 범위	측정 못 함 표의 칸이 비어 있음	-

모니터암 원본: 해외 프리미엄 모니터암(예: Ergotron LX)의 한국 공식 판매가는 측정 못 함 (공식 사이트 접근 차단, 한국 가격 페이지를 못 찾음). 그래서 원본과의 가격 차이는 적지 않았어요.

핀 ① 은 암이 없어도 맞출 수 있어요. 모니터 받침 높이를 낮추거나 화면을 눈에서 멀리 보내는 쪽부터 확인하고, 높이가 모자랄 때 암을 보면 됩니다.

출처: 카멜마운트 공식몰 MSS3 상품 페이지 · 한샘몰 라샘 발받침대 상품 페이지. 확인일 2026-11-18.

핀별 원본 vs 대체 매칭표

핀	역할	원본	대체(국내)
①	모니터 높이	해외 프리미엄 암(Ergotron LX 등) 가격 측정 못 함	카멜마운트 MSS3 **79,000원**
②	거리 50~100cm	장비 없음 · 줄자와 화면 위치로 **0원**	
③	팔꿈치 90°	의자·작업면 높이 조절 **0원**(이 자료는 의자·책상 제품을 비교하지 않음)	
④	조명	BenQ ScreenBar Halo 2 **279,000원**	히트조명 클립 스탠드 3W **20,700원**
⑤	발·무릎	-	라샘 발받침대 1단 **39,000원**

대체품 세트(① 암 + ④ 클립등 + ⑤ 발받침)

138,700원

79,000 + 20,700 + 39,000. 발이 바닥에 닿으면 발받침을 빼고 **99,700원**

④ 만 원본 BenQ 로 바꾸면

397,000원

79,000 + 279,000 + 39,000. 대체 세트와 258,300원 차이

가격은 2026-11-18 확인한 표시가이며 쿠폰·카드할인·배송비 제외, 지금과 다를 수 있습니다. 원본 BenQ 가격은 다나와의 최저가 표기입니다.

한 가지 더 이 표는 «값»을 나란히 둔 것이지 성능 시험이 아닙니다. 이 계정은 제품을 직접 시험하지 않았고, 사양은 공식 페이지에 적힌 것만 옮겼습니다.

인쇄용 실측 체크시트

줄자 하나로 5분. 앉은 자세에서 재고, 기준 칸과 비교해 ○ 또는 × 를 적어요.

핀	잴 것	내 값	기준	확인
1	눈높이(바닥에서)	_____ cm	윗선 ≤ 눈높이	
1	모니터 윗선 높이(바닥에서)	_____ cm		
2	눈 ~ 화면 앞면 거리	_____ cm	50~100cm	
2	화면이 정면에서 좌우로 틀어진 정도	_____ °	35° 이내	
3	팔꿈치 높이(바닥에서)	_____ cm	작업면 = 팔꿈치 높이 또는 약간 아래	
3	작업면(책상) 높이	_____ cm		
3	키보드 칠 때 팔꿈치 각도	_____ °	90° 전후	
4	창 위치(정면·등 뒤·옆)	_____	옆(화면과 수직)	
5	무릎 각도	_____ °	90° 전후	
5	발바닥 전체가 바닥에 닿나	예 / 아니오	닿음(안 닿으면 발받침)	
5	등받이를 젖힐 수 있는 각도	_____ °	수직에서 15° 이상	

잰 날짜 _____ 메모 _____

기준 출처: OSHA eTool(모니터·의자) · KOSHA GUIDE H-66-2012. 이 시트의 «내 값»은 직접 재는 칸이며 이 자료에는 직접 잰 값이 없습니다.

출처 · 가격 확인 · 측정 못 함

공식 기준

- OSHA eTool «Computer Workstations · Monitors» — https://www.osha.gov/etools/computer-workstations/components/monitors (확인 2026-11-18)
- OSHA eTool «Computer Workstations · Keyboards» — https://www.osha.gov/etools/computer-workstations/components/keyboards (확인 2026-11-18)
- OSHA eTool «Computer Workstations · Chairs» — https://www.osha.gov/etools/computer-workstations/components/chairs (확인 2026-11-18)
- 한국산업안전보건공단 KOSHA GUIDE H-66-2012 «근골격계질환 예방을 위한 작업환경개선지침», §6.3 작업대 ·§6.4 의자 (2012.8)
- BenQ Korea ScreenBar Halo 2 — https://www.benq.com/ko-kr/lighting/monitor-light/screenbar-halo-2.html (확인 2026-11-18)

가격·사진(2026-11-18 확인)

- 카멜마운트 MSS3(79,000원, 정가 109,000원) — https://www.camelmount.com/goods/goods_view.php?goodsNo=1000000351
- 히트조명 LED 무선 미니 클립 스탠드(20,700원) — https://store.hanssem.com/goods/1124652
- 라샘 발받침대 1단(39,000원) — https://store.hanssem.com/goods/573497
- BenQ ScreenBar Halo 2(279,000원, 벤큐공식쇼핑몰 표기, 다나와) — https://prod.danawa.com/info/?pcode=92186978
- 사진: BenQ Korea · 카멜마운트 · 한샘몰 상품 페이지의 공식 상품 사진. 개인 방 사진 0장. 도면은 이 계정이 직접 그린 개념도.

측정 못 함

- 해외 프리미엄 모니터암(Ergotron LX 등)의 한국 공식 판매가
- 히트조명 클립 스탠드의 lux·색온도
- 카멜 MSS3 의 높이 조절 범위·암 길이(표의 칸이 비어 있음)
- BenQ 가격의 갱신일(다나와 페이지의 칸이 비어 있음) — 위 가격은 2026-11-18 조회 시점 값
- 도면 속 사람·가구의 실제 치수(개념도라 값을 적지 않음)

이 자료는 제품을 시험하지 않았고 의학적 조언이 아닙니다. 아프거나 불편하면 의료진과 상담하세요. 가격은 바뀔 수 있어요.

여러분 모니터 위치는 어디가 가장 어긋나 있나요? 높이 / 거리 / 창 — 댓글로 알려주세요.