

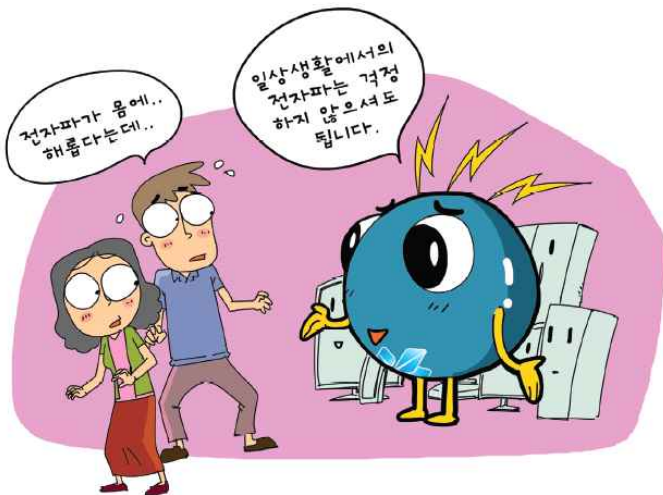
일상생활 전자파 줄이기

1. 전자파란 무엇일까?

우리가 흔히 사용하는 TV, 전자레인지, 냉장고 등의 가전제품에는 전자파가 발생합니다. 또한 전자파는 핸드폰, 송전선, 방송국 송신탑, 이동통신 기지국 등에서도 발생합니다. 전자파에는 빛, 적외선, 자외선 등도 포함합니다.

2. 전자파가 인체에 미치는 영향

열작용과 자극작용이 있습니다. 열작용은 주파수가 높고 강한 세기의 전자파에 노출되면 체온이 상승하는 것이며, 자극작용은 전기와 같이 주파수가 낮고 강한 전자파에 노출되었을 때 인체의 신경이나 근육을 자극하는 것을 말합니다. 그러나 일상생활에서 사용하는 가전제품이나 휴대 폰의 전자파 세기는 매우 미약합니다.



3. 일상생활 가전제품 전자파 줄이기

- ① 생활 가전제품 사용 시에는 가급적 30cm 거리유지
- ② 전기장판은 담요를 깔고, 온도는 낮게, 온도조절기는 멀리 두기
- ③ 전자레인지 동작 중에는 가까운 거리에서 들여보지 않기
- ④ 헤어드라이기 사용 시 커버 분리하지 않기
- ⑤ 필요한 시간만 사용 후 항상 전원 뽑기
- ⑥ 시중에서 판매되는 전자파 필터는 효과 없음
- ⑦ 숲, 선인장 등은 전자파를 줄이거나 차단 효과 없음

[출처: 국립전파연구원]

난청 예방과 관리

1. 난청의 종류

> 신생아 난청이란?

신생아 1000명 중 1~3명꼴로 발생하는 청력 장애로 유소아의 언어 습득과 발달에 지장이 일어날 수 있습니다.

> 중이염이란?

중이와 유골동에 염증이 있는데 적절한 치료를 받지 않아 만성화되면 난청이 생겨 언어습득과 발달에 장애를 겪을 수 있습니다.

> 소음성 난청이란?

산업화 사회에서 중요한 장애 중 하나로, 소음 때문에 비가역적인 청력 손상이 일어나는 질환입니다.

> 노인성 난청이란?

나이가 들어 발생하는 청력 저하로, 발생 연령과 진행 정도는 유전적 요인과 주위 환경에 따라 다릅니다.

2. 난청 예방과 관리를 위한 7대 생활 수칙

- 01_ 이어폰을 자주 사용하는 등 큰 소리에 장시간 노출되지 않도록 합니다.
- 02_ 소음이 심한 곳에서는 적절한 귀마개를 사용합니다.
- 03_ 담배는 끊고, 담배 연기에 노출되는 것도 피합니다.
- 04_ 당뇨병, 신부전, 고혈압 등 만성질환은 적극적으로 치료합니다.
- 05_ 가임기 여성과 소아는 적절한 예방접종을 하여 감염으로 발생하는 난청을 예방합니다.
- 06_ 모유 수유를 하여 소아중이염을 예방합니다.
- 07_ 외출 후에는 항상 손을 깨끗이 씻어 상기도감염으로 발생하는 소아중이염을 예방합니다.

[출처: 국가건강정보포털]

비만 예방

● 비만이란?

체지방이 과도하게 축적된 상태로 BMI(체질량지수)로 신장과 체중을 이용하여 간단하게 비만을 측정할 수 있습니다.

*BMI = 몸무게(kg) ÷ { 신장(m) × 신장(m) }

18.5 미만	18.5 ~ 22.9	23 ~ 24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만
			

● 비만의 원인

비만은 여러 원인이 복합적으로 작용하여 생기며 만성질환 발생의 위험이 높습니다.



● 비만 예방을 위한 올바른 식습관

01



기름진 음식, 당류, 염분은 적게!

- ✓ 육류는 기름을 떼어내는 등 지방섭취를 알맞게 하세요.
- ✓ 빵, 과자, 초콜릿 등의 간식은 피하고 물, 녹차, 블랙커피 등의 음료를 선택하세요.

02

채소와 과일을 충분히!

- ✓ 채소와 과일은 식이섬유가 많아 금방 배를 부르게 하며 포만감도 오래 지속됩니다.



03



음식을 천천히!

- ✓ 뇌에서 포만감을 느끼는 데는 식후 20분 정도 소요되므로 과식을 피하기 위하여 천천히 식사를 합니다.

출처: 대한비만학회 > 비만식사치료 > 체중조절 식생활

학교생활 잠잠이 스트레칭



▲ 목 스트레칭

1. 엄지손가락으로 턱을 받친 다음 고개를 젖히며 10초간 스트레칭 한다.
2. 깍지를 끼고 팔의 무게를 이용하여 고개를 앞으로 숙이며 10초간 스트레칭 한다.
3. 오른손으로 머리를 감싼 뒤 오른손으로 당기며 10초간 스트레칭한다.
반대쪽도 동일하게 진행한다.



▲ 팔 스트레칭

1. 깍지를 끼고 두 팔을 앞으로 10초간 뻗은 뒤 머리위로 다시 팔을 뻗어 10초간 스트레칭 한다.
2. 뻗은 상태에서 왼쪽으로 기울이며 10초간 스트레칭 한다.
3. 허리와 팔을 곧게 펴는 것에 유의하며 반대쪽도 동일하게 진행한다.



▲ 등, 배 스트레칭

1. 의자에 허리를 펴고 바른 자세로 앉아 두 손을 무릎 위에 올린다.
2. 무릎을 당기면서 허리를 최대한 넣어주어 10초간 스트레칭 한 후 원래 자세로 돌아온다.
3. 숨을 내쉬며 두 손으로 무릎을 밀어주고 고개와 등을 최대한 구부리며 10초간 스트레칭 한다.

[출처: 한국건강증진재단]