


통신관련 소비자 교육 콘텐츠 제20탄


통신가이드

건강하게
사용하기



우리 생활을 편리하고 즐겁게 해주는
스마트폰이지만
과도한 사용으로 우리 건강을 해치는
사례가 많아지고 있습니다.

스마트폰으로 인한 질병을 알아보고
그 예방법을 알아보도록 하겠습니다.





손목터널증후군?

손목과 손가락의 힘줄과 인대를 지나치게 사용하여 손끝으로 가는 신경이 손목에서 눌려 저림이나 마비 증상이 나타나는 질환

주요 증상

주로 손가락이 저리거나 아프고 감각이 무뎠지는 현상

엄지, 둘째, 셋째 손가락이 저리거나 엄지손가락과 다른 손가락이 잘 맞닿지 않음

글씨를 쓰기, 전화 받기, 수저질하기 등의 섬세한 동작이 어려움

손목터널증후군



예방체조

1. 주먹 돌려주기
: 양 손으로 주먹쥐고 돌려주기
2. 손목 풀어주기
: 양손 깍지
끼고 손목 풀어주기
3. 손바닥 꺾기
: 양팔을 앞으로 뻗어 손바닥 꺾기

손목터널증후군

거북목증후군?

계속적으로 목을 빼고 화면을 응시하다 보면 C자형인 목뼈가 거북이처럼 일자 목이 되는 질환.



주요 증상

목에 하중이 과도하게 생겨 뒷목과 어깨가 결리고 아픔.

근육의 과도한 긴장으로 뒤통수 아래 신경이 눌려 두통 유발.

척추나 골반 등의 체형 비대칭 집중력 저하, 만성피로 등.

거북목증후군

예방 체조

1. 도리도리 운동
: 똑바로 선 상태에서 머리를 좌우로 가볍게 돌림
2. 만세 운동
: 두 팔을 천천히 위로 올렸다 내렸다는 반복
3. 으쓱으쓱 운동
: 양 어깨를 동시에 올린 후 힘을 빼며 아래로 떨어트림



거북목증후군

안구건조증?

눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발하거나 눈물 구성 성분의 균형이 맞지 않아서, 안구 표면이 손상되고 눈에 자극증상을 느끼게 되는 질환

주요 증상

눈이 시리고 콧콕 찌르는 느낌이 있으며 눈이 쉽게 피로해져 눈을 잘 뜨기 어려움.

찬 바람을 맞으면 눈물이 줄줄 흐르며, 심한 경우 두통을 호소
외관 상 눈이 약간 충혈되어 있음.



안구건조증

예방 활동

1. 습도 유지하기

- : 집, 사무실 등 주로 사용하는 실내의 습도조절 필요
- : 실내 창문을 열어 환기하기
- : 실내가 건조할 시 가습기를 사용하여 적절한 습도유지

2. 렌즈 사용 줄이기

- : 렌즈 착용은 눈에 상처를 줌
- 렌즈와 안경 번갈아 착용

3. 눈에 좋은 비타민 섭취

- : 비타민 A, C, E가 풍부한 음식 섭취
- : 블루베리와 바나나는 안구건조증 및 눈 질환 예방에 Good!



안구건조증

근막통증증후군?

근육에 스트레스가 가해지거나 과도하게 긴장하여 단단한 통증 유발점의 활동에 의해 생기는 통증 및 자율신경 증상



주요 증상

골격근에 존재하는 과민감성 부위에 통증 유발점이 있으며, 극심한 압통이 나타남
통증 유발점에서 멀리 떨어진 부위에도 통증 발생
만성적으로 목, 어깨가 아픔
고개를 돌릴 때 통증이 있거나 부자연스러움

근막통증증후군

예방 활동

1. 목, 어깨, 등 부위에 스트레칭을 자주 한다.
2. 가벼운 마사지, 온열치료 등과 함께 휴식을 취한다.
3. 올바른 자세를 유지한다.



근막통증증후군

블루라이트

- 방송통신기기 등에서 나오는 파란색 계열의 가시광선
- 장시간 노출 시 시력 저하나 수면 장애 유발
- 가까운 거리에서 이용하는 스마트폰이 블루라이트 영향을 많이 받음

블루라이트 차단 방법

안드로이드폰

안드로이드 앱 활용

- '블루라이트 차단 스크린필터'
- 올빼미 블루라이트 차단'

아이폰

화이트포인트 줄이기 기능 활용

- : 설정 > 일반 > 손쉬운 사용
- > 대비 증가 카테고리
- > 화이트 포인트 줄이기 ON

스마트폰 321 안전수칙

30센티 거리에서 보기

20분 사용한 후에는

10분씩 휴식하기



스마트폰 건강하게 사용하기