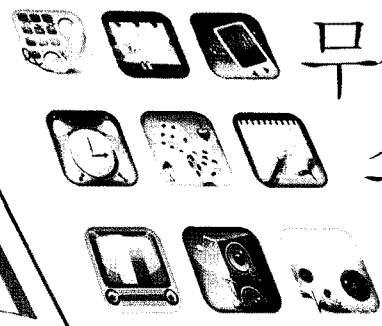




건강까지 챙기는 똑똑한 스마트폰 사용법



# 무심코 사용하는 스마트폰이 건강을 해친다?

최근 사회적 이슈로 떠오른 스마트폰은 휴대전화라고 치부하기에는 다양하고 편리한 기능들을 탑재하고 있다. 통화 기능은 오히려 부수적인 것이 되어버렸다. 하지만 전문가들은 스마트폰을 장시간 사용할 경우 목이나 손목, 눈 등에 큰 부담을 준다고 말한다. 다양한 기능으로 그 쓰임새가 무궁무진한 스마트폰. 건강도 챙기면서 즐겁게 사용할 수 있는 방법과 건강관리에 유용한 앱들을 소개한다. **이필용**

## 건강 해치는 스마트폰 중독, 손목터널증후군이 대표적

젊은 세대들은 버스나 전철 안에서는 물론, 직장에서도 약간의 틈만 나면 스마트폰을 만지작거린다. 심지어는 다른 사람과 이야기를 나누는 동안에도 손과 눈은 스마트폰을 향해 있는 경우도 있다. 이처럼 스마트폰에 중독되어 스마트폰을 사용하는 시간이 길어지면 길어질수록 자신도 모르는 사이에 건강을 해치게 된다.

스마트폰을 조작하는 양 손은 직접적인 무리가 간다. 대표적인 것이 '손목터널증후군'이다. 손끝으로 가는 신경이 손목에 눌려 저리고 아프거나 감각이 무뎠지는 마비 증상을 보이는데 심하면 글씨 쓰기, 수저질, 단추 잠그기 등의 섬세한 동작을 못할 수도 있다. 처음에는 손가락 끝만 저리지만 점차 손바닥이나 팔까지 저리게 된다. 주로 엄지나 둘째, 셋째 손가락이 저리고, 만약 엄지손가락과 다른 손가락이 잘 맞닿지 않는다면 이 병을 의심해 봐야 한다.

또한 전철이나 버스에서 대부분의 스마트폰 사용자들이 스마트폰을 머리 아래쪽에 놓고 사용하거나 무릎 위에 올려놓고 사용하는 데 이런 자세는 목이 거북이처럼 일자가 되는 거북목증후군에 걸릴 위험이 크다. 목뼈가 일자가 되면 목의 충격완화 효과가 감소해 목디스크에 걸릴 확률이 높아진다.

안구건조증 역시 스마트폰 사용자들이 많이 겪는 질환이다. 스마트폰은 화면이 작아 집중해서 보게 되므로 안구건조증에 걸릴 위험이 높다.

## 스마트폰 똑똑하고 건강하게 사용하는 법

손목터널증후군, 거북목증후군, 안구건조증 등의 증상이 나타나면 최대한 스마트폰의 사용을 자제하는 것이 좋으며, 평소 조금만 신경을 쓴다면 이러한 증상들을 예방할 수 있다.

스마트폰 사용 중에 손목이 저릴 때는 손목을 돌리거나 털어주면 통증을 줄이는데 도움이 된다. 또한 거북목증후군을 예방하기 위해서는 화면을 눈보다 조금 아래에 위치시키고 일정한 시간을 정해두고 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 화면을 얼굴에 너무 가까이 가져가지 말고 40~50cm 이상 거리를 두어야 하며, 액정 화면을 너무 밝게 설정하지 않는 것이 좋다.

이 밖에도 화면을 볼 때 눈을 자주 깜빡거리면 안구건조증을 어느 정도 예방할 수 있으며, 스마트폰의 글자 크기를 키우는 것도 눈에 부담을 주지 않는 방법 중 하나이다. ㉞



### 나의 건강 주치의 '앱'

무심코 사용하는 스마트폰은 건강을 해치지만 똑똑한 스마트폰을 잘 활용하면 건강에 도움이 될 수도 있다. 바로 건강과 관련된 앱들이 많기 때문이다. 좋아하는 게임이나 인터넷 웹서핑을 즐기고, 건강과 관련된 앱들을 통해서 건강정보를 얻고, 건강을 체크하는 습관을 길러보자. 건강 관련 유용한 앱들을 소개한다.

<p><b>건강정보</b></p>	<p>전국의 모든 병원과 약국에 대한 정보를 담고 있으며, 증강현실 기술을 적용해 주변 병원, 약국과 자신과의 거리, 위치, 주소, 전화번호, 진료과목 등의 정보를 한눈에 파악할 수 있다.</p> <p>또 병원에 대한 평가결과와 약의 안전성을 조회해 볼 수도 있으며, 응급상황에서 자신의 위치정보를 담은 메시지를 119로 즉시 보낼 수 있는 기능도 있다.</p>	<p><b>음식궁합</b></p>	<p>채소, 생선·해물, 고기, 곡물, 과일·견과류, 양념 등 6가지의 카테고리로 식품을 나누고 각 카테고리별로 음식 궁합 정보를 제공하며 그에 따른 효능도 함께 보여준다.</p>
<p><b>M건강보험</b></p>	<p>국내 81,000여 개의 병원 위치와 전화번호 등을 제공하며, 간단한 설문항목 입력으로 자신의 건강나이를 알아볼 수도 있다. 여기에 주요 질병 등에 대한 정보도 제공된다.</p>	<p><b>마이닥터</b></p>	<p>추천병원, 치료견적, 의학백과, 자가진단으로 구성되어 있으며, 119, 1339 전화로 바로 연결되는 버튼도 있다.</p>
<p><b>먹지마세요</b></p>	<p>식품의약품안전청이 인터넷에 공개하는 '주의 음식점' 리스트를 바로 확인할 수 있다. 각 지역별로 어떤 이유로 음식점이 '주의' 조치를 받았는지, 어떤 먹거리가 문제가 있는지 등의 자료를 제공한다. 검색 기능을 통해 특정 제품이나 업체명을 정확하게 찾을 수 있다.</p>	<p><b>Stop Smoking</b></p>	<p>금연 관련 어플로 사용자의 생일, 금연을 원하는 날짜, 하루에 피우는 담배 개수, 가격 등을 입력하면 사용자의 금연 진행 상황이 나오게 되는데 여기에서 자신에게 맞는 항목을 선택할 수 있다.</p>
<p><b>응급상황 대처방법</b></p>	<p>성인심폐소생술, AED(자동화 제세동기) 사용법, CPR 송 듣기, 다양한 안전교육이 소개되어 있다. 특히 재난, 응급상황 등에 필요한 지식들을 짧게 정리해 놓아 응급 상황에서 유용하다.</p>	<p><b>마이닥터</b></p>	<p>추천병원, 치료견적, 의학백과, 자가진단, 건강상식 등을 제공한다.</p>
		<p><b>칼로리 코드</b></p>	<p>하루 먹은 음식과 운동량 등 내역을 입력하면 언제든지 영양 상태를 체크할 수 있다.</p>