

(韓國・朝鮮語)

エコノミークラス症候群

이코노미 클래스 증후군

오랫동안 같은 자세로 앉아 있다거나 화장실에 가는 것이 번거로워 수분을 섭취하지 않는다면 혈관 속에 혈액이 엉겨 호흡이 힘들어지거나 숨쉬기가 어려워질 수도 있습니다.

때때로 걷기, 수분보충, 심호흡등을 하거나, 다리를 뒀다 위에 올린 상태로 수면을 취하는등 건강에 유의해 주시기 바랍니다. 기분전환을 위해서도 몸을 움직이는 것이 중요합니다.