



나날이 어린이 신문

태양을 피하는 방법



불볕 더위가 기승을 부리는 요즘, 밖에 나가기 전에 꼭 챙겨야 할 물건이 있어요. 바로 양산이에요. 피약별을 가리기에는 양산만 한 게 없죠. 때문에 정부는 사람들에게 양산을 쓰고 다닐 것을 추천하고 있어요. 학생들에게도 등하고 할 때 양산을 쓰라고 권하고 있고요.

요즘처럼 강렬한 햇빛은 우리 몸에 해롭기 때문에 너무 오래 씌어서는 안돼요. 햇빛에는 자외선이라는 게 있는데, 적당히 씌면 우리 몸에 필요한 영양소인 비타민D도 만들어 주고 피부병을 낮게 해줘요. 하지만 너무 많이 씌면 오히려 나쁜 영향을 미쳐, 화상을 입게 한다거나 피부병이 생기게 해요. 두피 건강을 나쁘게 해 탈모가 오게 하기도 하고, 눈 건강에도 나쁜 영향을 미쳐요.

다행히 양산을 쓰면 자외선을 99%까지 차단할 수 있다고 해요. 자외선을 막기 위해 바르는 선크림은 2시간이 지나면 효과가 사라져 다시 발라야 하고 나중에 씻어내기도 힘들지만, 양산은 훨씬 간편하고 효과도 만점이지요. 또 양산을 쓰면 체감온도가 최대 10도까지 떨어져서 열사병 같은 온열질환을 막을 수 있어요. 사람들이 더위를 피하려고 들고 다니는 휴대용 선풍기(일명 '손풍기')보다 효과가 좋대요.

양산은 겉면이 흰색 종류인 것이 좋아요. 흰색은 햇빛을 반사해 주거든요. 반대로 안쪽 면은 땅에서 올라오는 열을 막아주는 검은색이 좋아요. 자외선 차단 코팅이 돼 있는 양산도 있으니, 그걸 고르면 더 좋겠지요.

* 신문기사를 소리내어 읽어 보세요.

문해력 쏙 

오늘의 단어

양산 햇볕을 가리기 위한 우산

기승을 부리다 아주 심하게 나타나다

탈모 머리카락이 빠지는 것

일명 본래 이름 대신에 따로 부르는 이름

독해력 쏙 

양산을 써야 하는 이유로 알맞은 것을 고르세요.

1. 멋있어 보여서
2. 햇빛을 막아주기 때문에
3. 비가 올 때 필요해서
4. 친구들이 다 쓰니까

독해력 쏙 

햇빛을 너무 많이 쬐면 우리 몸에 생기는 나쁜점을 써 보세요.

사고력 쏙 

양산이 없을 때, 햇볕을 어떻게 피하면 좋을까요?