

소음 환경 제어

소리를 없애기 전에 확인할 네 가지

말소리의 방해, 조절 가능성, 착용 부담, 실행 시간을 함께 봅니다.

소리

가장 자주 끊는 소리 찾기

말소리·발소리·생활 소음 중 하나를 먼저 고릅니다.

조절

바꿀 수 있는 조건 고르기

자리·시간대·도구 중 하나를 먼저 조절합니다.

착용

세션 동안 편안한지 보기

먹먹함·압박감·무게 부담을 함께 확인합니다.

시간

유지할 세션 정하기

과제에 맞춰 25·40·90분의 경계를 정합니다.