

## 눈이 피로할 때.....

**인**상 생활 중에서 눈이 피로하다고 호소하는 사람들이 우리 주위에 의외로 많이 있다. 개인에 따라서 정도의 차이는 있지만 '눈이 아프다', '눈뜨기가 힘들다', '충혈된다', '느낌이 나쁘다', '뿌옇게 보인다', '무겁게 느껴진다'라고 하는 증상이 있다.

눈을 사용하는 작업을 할 때 더 심해지며, 심지어는 머리가 아프고 목이 뻐뻐하다는 경우도 있다. 이러한 여러 가지 피로 증상을 '눈 피로'라고 한다.

### 1. 원인 및 치료

눈의 피로는 여러 가지 원인으로 나타나며, 크게 나뉘어 눈이나 신체의 질병에 의한 병적인 눈 피로, 연속적인 집중된 작업으로 인해 나타나는 생리적인 눈 피로, 그리고 주위 작업 환경에 의한 눈 피로로 나눌 수 있다. 그 외에도 신경성 눈 피로도 있다.

눈에 병이 있어 나타나는 병적 눈 피로의 원인 중에 가장 많은 것은 역시 근시, 원시, 난시 등의 굴절 이상이 있을 때에 잘 생긴다. 특히 가벼운 난시와 원시 등이 있을 때는 시력은 비교적 좋으나 눈의 피로가 잘 나타난다.

물론 전체적인 몸의 건강이 나쁠 때에도 눈 피로 현상이 동반되는데 전신 쇠약증세, 저혈압, 빈혈 자율신경 이상이 있을 때와 임신부의 경우 잘 생긴다. 이와 같은 병적인 눈 피

로는 안과적, 내과적 검사로서 그 원인을 알아내어 치료하여 주면 된다.

즉, 근시, 원시, 난시 등의 굴절 이상은 정확한 안경사용으로 해결이 되며, 사시는 특수 안경이나 수술로서 교정이 가능하다. 짝눈인 경우에도 콘택트렌즈 착용이나 시력 교정 수술로서 치료할 수 있다.

생리적인 눈 피로는 연속적인 집중된 작업으로 인해 나타난다. 우리의 눈은 물체의 원근을 볼 때 조절을 통해 정확한 초점을 맺게 되는데 이러한 조절 작용은 가까이 볼 때 더 필요하게 된다.

그러나 계속된 눈의 작업으로 조절 작용이 과도하게 되면 피로가 오며, 또한 중년 이후에 나이가 들면서 조절 능력이 떨어져서 눈 피로가 오기도 한다. 이러한 경우에는 눈의 피로를 덜기 위해 1시간 정도 작업을 하면 10분 정도 눈을 쉬어 주어야 하며, 먼 곳을 바라보거나, 눈을 감거나, 또는 가볍게 눈 주위를 주물러 주는 것도 눈 피로 해소에 효과가 있다.

그 외에도 신경을 많이 쓰게 되는 경우도 눈의 피로 현상이 나타날 수 있으므로 기분 전환을 위해서 스포츠나 레크리에이션도 치료에 도움을 준다. 주위 환경의 여러 가지 조건이 나쁠 때에도 눈의 피로를 가져 올 수 있다.

작업장의 조명이 나쁜 경우 그러하며, 특히 요즘은 컴퓨터의 단말기를 장시간 보아야 하는 직종인 경우에 눈 피로 현상이 잘 생기는데

'컴퓨터 눈병'이라고 부르는 VDT 증후군 (Visual Display Terminal Syndrome)의 초기 증상이다. 이는 화면에서 발생하는 전자파와 강한 번쩍이는 빛이 눈의 자극을 유도하여 눈의 피로와 눈의 충혈까지도 일으키는 것이다.

이러한 증상의 예방을 위해서는 눈의 작업 시간과 비례해서 적절한 휴식 시간을 가져야 하며, 작업에 필요한 적당한 조명이 필요하다. 또한 화면의 밝기와 대비를 잘 맞추고 전자파 차단에도 유의한다. 그 외에도 눈이 건조하지 않게 인공 눈물을 점안해 주는 것도 도움이 된다.

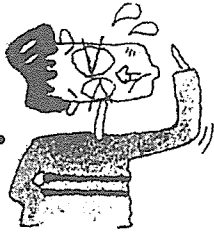
### 2. 눈을 보호하는 생활 습관

#### 1) 가슴기를 사용해서 방의 습도를 유지한다

눈이 쉽게 건조해지는 사람은 습도가 높으면 높을수록 눈이 피로하지 않게 되는 경향이 있다. 습도계를 준비하고 가슴기를 사용하여 방안의 습도가 40~80% 정도가 되도록 조정한다.

#### 2) 눈을 계속 사용하지 말자! 30분에 1번씩 눈을 감는다

눈이 피로하다고 생각되면 먼저 눈을 감는다. 특히 개인 컴퓨터 등으로 눈을 혹사시킨 경우에는 30분에 1분 정도 눈을 감고서 쉬게 해준다. 피로감이 훨씬 줄어든다.



### 3) 뜨거운 타올을 눈꺼풀에 대고 핫팩을 한다.

적당히 뜨거운 스팀 타올을 5분 정도 눈꺼풀에 대고 핫팩을 한다. 눈 주위에 혈행(피의 흐름)이 좋아져서 눈의 피로가 해소될 수 있다.

### 4) TV와 개인 컴퓨터는 아래로 쳐다볼 수 있는 위치에 둔다.

TV와 개인 컴퓨터가 위로 쳐다보는 위치에 있으면, 눈을 크게 떠야만 하므로 눈이 쉽게 건조해진다. 시선의 이동도 격렬하게 되어 눈을 피로하게 한다. 컴퓨터는 내려다보는 위치에, TV는 바닥에 직접 놓아 눈의 피로를 예방해 보자

## 3. 눈이 피로할 때 좋은 먹거리

### 1) 차 안약

눈의 피로로 인한 염증에는 차가 좋다. 차를 진하게 타서 소금을 조금 넣기만 하면 되므로 간단하게 만들 수 있다. 소금은 가능하다면 천일염을 사용한다.

소금을 탄 차를 탈지면에 적셔서 하루에 2회 정도 눈 주위를 닦는다. 눈이 침침하거나 눈곱이 많이 낄 때도 효과가 있다.

### 2) 간

한방에서는 눈의 기능이 간의 기능과 깊은 관계가 있다고 한다. 간의 기능이 약해지면 눈이 피로하거나 충혈되고 심하면 시력이 떨어지

기도 한다.

간은 간장을 강하게 하는 식품 중의 하나이면서 비타민 A가 많이 들어 있기 때문에 눈에 좋은 영향을 준다. 간 중에서도 닭, 돼지, 쇠간 등은 비타민 A가 풍부하게 들어 있어 눈을 보호한다.

### 3) 당근 간볶음

당근에는 체내에서 비타민 A로 바뀌는 카로틴이 풍부하게 들어 있다. 이 카로틴이 눈의 피로를 풀어 주는 작용을 한다.

카로틴은 기름을 넣으면 흡수율이 더욱 높아지므로 볶거나 드레싱을 뿌려 샐러드로 만들어 먹으면 더욱 빠른 효과를 얻을 수 있다. 따라서 당근 간볶음은 눈의 피로를 풀어 주는 가장 이상적인 메뉴라고 할 수 있다.

#### ☞ 만드는 법

- 재료(2회분) : 당근 150g, 닭간 50g, 소금·후춧가루 조금씩, 식물성 기름 조금, 우유 - 2컵

① 간은 우유에 30분 정도 담가 비린내와 핏물을 빼고 한입 크기로 얇게 저민다.

② 당근은 깨끗이 씻어 3cm 길이로 토막낸 뒤 장방형으로 알파카게 썬다.

③ 프라이팬에 식물성 기름을 두르고 뜨겁게 달구어지면 간을 볶는다.

④ 간이 익으면 당근을 넣고 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.

### 4) 결명자 달인 물

결명자라는 이름은 밝음(明)을 결정해(決)주는 종자라는 뜻에서 생겼다고 한다.

결명자 달인 물로 눈을 씻으면 눈의 피로가 사라지고 충혈 되었던 눈도 낮게 된다.

#### ☞ 만드는 법

① 결명자와 구기자를 햇볕에 말린다.

② 결명자 10g, 구기자 5g에 1½컵의 물을 부어 달인다.

③ 맛이 우리나라면 일단 식힌 다음에 다시 커피 색이 될 때까지 달인다. 그것을 하루 분으로 삼아 3회로 나누어 마신다.

### 5) 구기자 달인 물

구기자 뿌리에는 베타인이나 리놀산이 많이 들어 있고, 잎에는 비타민 C가 많이 들어 있다. 눈이 빨갧게 충혈 되어 아플 때는 구기자 잎이나 뿌리를 달인 물로 눈을 씻어 주면 효과가 있다.

구기자 생잎 50g 또는 말린 잎 10g에 3컵의 물을 붓고 달여 거즈에 걸러 낸다.

이 즙으로 눈을 씻는 것이다.

또한 잘 씻은 구기자 생 뿌리 20g을 분마기에 갈아서 3컵의 물을 붓고 반으로 될때까지 달인 즙으로 눈을 씻어 내도 통증이 가신다.

### 6) 감잎 달인 물

감잎에는 500~1000mg의 비타민 C와 미네랄이 들어 있어 피로 회복에 효과적이며, 특히 눈의 피로를 회복시키는 데 효과가 있다.

여름과 가을에 탄 감잎을 가늘게 채 썰어 말렸다가 이것을 달여 그 물로 눈을 씻는다. **72**