

□ 평소 눈 관리 이렇게 해봐요!

○ 틈 날 때마다 창밖을 본다.

- 틈 날 때마다 시선을 창밖으로 돌려 먼 산을 보거나 가까운 곳에 있는 건물을 바라본다.

○ 야간에 독서나 공부할 때는 이중조명을 켜는 것이 좋다.

○ 손바닥을 비벼 열을 내서 눈에 대어 눈의 피로를 회복시킨다.

- 의자에 허리를 펴고 편안하게 앉아 양손을 문질러 열을 낸 다음 책상 위에 팔꿈치를 올려놓고 눈을 감아 손바닥을 눈앞에서 가볍게 굽힌 다음, 새끼손가락 쪽에 코가 닿도록 해서 손가락으로 이마를 가리듯이 안구에 압력을 주지 말고 손바닥을 가져다 댄다.

○ 시력에 따라 영화 관람 좌석을 잡아라.

- 근시인 사람은 뒷좌석에 앉는 것이 좋고 원시인 사람은 가급적 앞좌석에 앉는 것이 좋다.

○ 버스 탈 때는 눈동자를 움직여라.

- 버스 안에서 지나가는 간판 순서대로 훑어보거나 반대방향으로 훑어보기를 한다.

○ 컴퓨터를 사용할 때도 수시로 눈을 쉬게 하라.

- PC 사용 시 모니터에 메모지 등을 붙여 ‘눈 깜빡하기!’, ‘멀리 보기!’ 등의 멘트를 수시로 보며 의식적으로 눈을 자주 깜박이거나 멀리 보는 습관을 들인다.

○ 컴퓨터 사용이나 TV 시청은 밝은 곳에서 한다.

- 눈 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 환경은 방안 전체 조명과 함께 화면이 있는 곳에 부분 조명을 동시에 설치하는 것이다.

○ 휴식 시 조명은 약하게 한다.

- 낮 시간 동안 눈은 아주 어두운 곳보다는 약간 어두운 정도의 장소에서 편안함을 느낀다. 학교나 집에서 쉴 때는 빛이 덜 들어오도록 커튼이나 블라인드를 사용하면 눈의 피로감도 사라질 뿐 아니라 편안함을 느끼며 휴식을 취할 수 있다.

○ 눈에 잡티 들어가면 물로 씻어라.

- 야외활동을 하다보면 눈에 먼지 등 잡티가 들어가는 예가 심심찮게 있다. 이럴 때 대다수 사람들은 눈을 비빈다. 그러나 이는 눈 건강에 매우 치명적인 행위다. 잡티를 빼기 위해 눈을 비비다보면 연약한 각막에 상처를 입힐 수 있고 이는 각막염 등 다양한 안질환으로 발전할 수 있다.