◈ 연재 4회

# 안정이야기

## 안정피로(眼精疲勞)

### 시력좋다고 좋은 눈 아니다

## 눈에 핏발 서고 아프다고 눈병 걸린것은 아니다

최근 눈이 쉽게 피로하고 머리도 아프며 눈에 핏발이 서서 오후만 되면 무엇을 오래 볼수 없다고 호소하여 찾아오는 사람이 부쩍 늘고 있다.

### 안정피로는 하나의 증세

눈의 피로 즉 안정피로는 병명이 아니고 기침이나 열같은 것과 마찬가지로 하나의 증상에 불과하다. 일상생활에서 지나치게 신경을 쓴다든지 눈을 혹사해서 눈이 피로로 충혈되고 아픈 것은 하나의 생리현상이라고 볼 수 있다. 더우기 몸 전체가 피로하든가, 감기나 다른 병으로 몸이 허약해졌을 때는 더욱 오기 쉽다. 이러한 안정피로에는 충분한 수면과 휴식이 특효약이다.

### 덮어놓고 안약을 넣는 것은

그러나 문제가 되는 것은 충분한 수면을 취해도 가시지 않는 눈의 피로이다. 이런 만성적인 눈의 피로를 느끼는 사람들은 그 피로의 원인을 찾아내서 고치려고 하지는 않고 머리가 아프면 두통약을 사먹고, 눈에 핏발이 서면 미용안약이나 그밖에 아무 안약을 사서 장기적으로 눈에 넣고 있는 경우가 많다. 그러나 이렇게 상습적으로 안약이나 약만 먹는 것은 대단히 위험하다. 기침이 나든지 열이 오르면 반드시 그렇게 될 원인이 있는 것이다. 이 원인되는 병을 고치지 않고 일시적으로 해열제나 기침약만 먹는다면 우선은 좀 가라앉는 듯하지만 원인병은 그 사이에 점점 진행해서 악화되어 병으로 발전하는 수

□李 相 旭

가 많다. 이와같이 눈이 피로하게 되는 안정피로의 원인에는 여러가지가 있다. 가장 흔한것이 눈의 조절(調節)의 이상으로 오는 것 즉, 원시(遠視), 난시(亂視)가 있는데 적절한 안경을 안 쓴 경우가 많다. 보통 우리는 안경이란 시력이 나쁜 사람만이 쓰는것으로 알고 있다. 그러나 가벼운 원시나 난시가 있을 때는 시력이 얼마든지 정상이지만 심한 안정피로가 올 수 있는 것이다. 우리가 시력이라고 하는 것은 먼곳을 보는 시력을 말하는 것이지 그것 하나만으로 눈 전체의 굴절기능을 좋다 나쁘다 할 수는 없다는 것을 명심해야 된다. 따라서 이런 경우는 시력이 좋더라도 눈의 피로를 덜어주기 위해서 알맞는 안경을 써야만한다. 여자분 특히 젊은 아가씨가 눈의 충혈과 피로가 심해서 울상이 되어서 진찰실에 찾아왔다. 오후만 되면 눈과 머리가 아파서 도저히 사무를 볼 수 없고 눈은 샛빨갛게 충혈이 되어서 남보기 창피하다는 것이다. 검사 해보니 시력은 정상이지만 근시성 난시가 약간 있었다. 안경을 처방해 줬더니 시력이 1.2인데 안경은 왜 쓰라는 것이냐고 펄쩍 뛰며 안쓰겠단다. 잘 설명해서 쓰게 하자 일주일 후에 다시 찾아와서 고질이었던 모든 피로와 눈의 충혈이 안경을 쓰니까 말끔히 없어졌다고 하며 고마워하였다.

## 신경성으로 오는수도

이밖에도 안정피로의 원인에는 눈의 위치에 사팔기가 있다든지, 다른 눈병이 있다든지, 또는 신경성으로도 오는 수가 있다.

그러나 가장 많은 것이 안경을 쓰면 고쳐지는 조절성(調節性)인 것이기 때문에 원인 없이 눈이 피로하고 두통이 있는 분이 냇과에 찾아가면 안과에도 한번 가 보도록 권하는 이유가 여기에 있다.

<필자=가톨릭醫大 안과교수·성모병원·안과과장>

# 시력 좋아도 안경을 써야 하는 경우가 있는 법