

• 눈의 피로 •

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

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.

그러나 문제가 되는 것은 충분한 수면을 취해도 가지지 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 그렇게 된 원인이 있는 것이다. 이 원인되는 병을 고치지 않고 일시적으로 해열제나 기침약만 먹는다면 우선은 좀 가라앉는 듯 하지만 원인병은 그 사이에 점점 진행해서 악화되어 병으로 발전하는 수가 많다. 이와같이 눈이 피로하게 되는 안정피로의 원인에는 여러 가지가 있다. 가장 흔한것이 눈의 조절(調節)의 이상으로 오는 것 즉, 원시(遠視),

이 상 육

난시(亂視)가 있는데 적절한 안경을 안 쓴 경우가 많다.

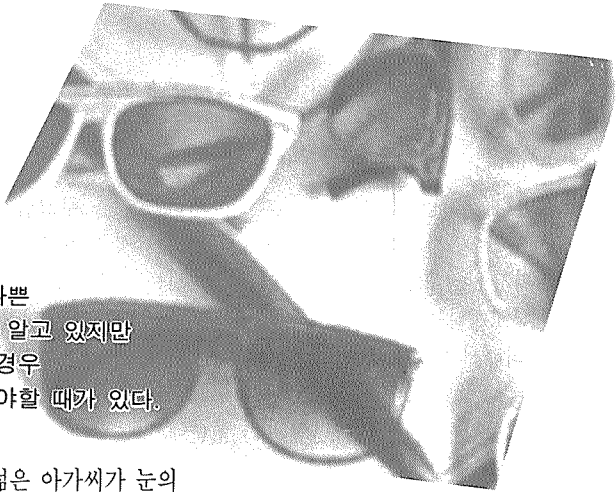
보통 우리는 안경이란 시력이 나쁜 사람만이 쓰는 것으로 알고 있다. 그러나 가벼운 원시나 난시가 있을 때는 시력이 얼마든지 정상이지만 심한 안정피로가 올 수 있는 것이다. 우리가 시력이라고 하는 것은 먼곳을 보는 시력을 말하는 것이지 그것 하나만으로 눈 전체의 굴절기능을 좋다고 나쁘다고 할 수는 없다는 것을 명심해야 된다.

따라서 이 경우에는 시력이 좋더라도 눈의 피로를 덜어주기 위해서 알맞은 안경을 써

서 쓰게 하자 일주일 후에 다시 찾아와서 고질이었던 모든 피로와 눈의 충혈이 안경을 쓰니까 말끔히 없어졌다고 하며 고마워하였다.

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 넷과에 찾아가면 안과에도 한번 가 보도록 권하는 이유가 여기에 있다.



보통 안경은 시력이 나쁜 사람만이 쓰는 것으로 알고 있지만 가벼운 원시·난시일 경우 시력이 정상이라도 써야 할 때가 있다.

야만하다. 여자분 특히 젊은 아가씨가 눈의 충혈과 피로가 심해서 울상이 되어서 진찰실에 찾아왔다. 오후만 되면 눈과 머리가 아파서 도저히 사무를 볼 수 없고 눈은 샛빨갭게 충혈이 되어서 남보기 창피하다는 것이다. 검사 해보니 시력은 정상이지만 근시성 난시가 약간 있었다. 안경을 처방해줬더니 시력이 1.2인데 안경은 왜 쓰라는 것이냐고 펄쩍 뛰며 안쓰겠다. 잘 설명해

• 안경고르기 •

요사이도 안경은 잘만 보이면되고 돋보기는 크게만 보이면 된다고 생각하는 사람이 많다.

사실 예전에는 그런 관심으로 안경을 골라 썼다. 1883년에 「알렉산더」는 「시력의 성질에 대해서」라는 글에 다음과 같이 쓰고

있다.

「어떤 안경이 잘맞는지 사용자가 선택하기 위해서 많은 안경을 죽 늘어 놓으면 손님은 보통 글씨가 크게 보이는 것에 끌려서 자칫하면 도수가 너무 센것을 고르게 된다. 안경이라는 것은 보이는 같은 거리에서 눈을 약하게하지않고 편하게 또 자연스럽게 볼 수 있는 것이 좋은 것이다」

이당시는 안경상에게 어느 안경이 나에게 제일 맞는 도수냐고 물어보아도 별 도움은 안되고 심지어는 인편에 안경을 사는 경우도 많았고 행상인으로부터 사기도했다. 이와같은 방법은 1900년초까지 지속되어 중세기 이래 조금도 변함이 없었다.

초기의 안경이 주로 돋보기였던것이 차차 근시, 원시안경이 보급되어 왔으며 「벤자민·프랑크린」이 먼곳보는 안경과 돋보기를 합친 이중초점안경을 고안 해냈다.

그러나 19세기 초까지 난시(亂視)라는 것은 아직 알려지지 않았고 1827년이 되어서 처음으로 亂視를 교정하는 안경이 「휴리아」라는 안경상에 의해서 처음으로 만들어 졌다.

색안경이 처음 등장한 것은 1817년의 미국의 동판화(銅板畵)인데 이것을 보면 「티모시·드와이트」(像)에서 그가 색안경을 쓰고 있고 20세기초에 불란서에서는 청과 녹색의 색안경이 쓰여졌다. 처음 상당히 비판을 받았고 잘 안쓰려고 하던 안경이 차차 악세사리의 일부로 등장하게 된다.

1913년 가을 칸사스시의 스타지(紙)를 보면 「이제는 약점을 자랑하는 시대가 되었다. 많은 사람은 눈에 안경을 쓰고 번쩍



거리는 것을 부끄럽게 생각하는는 커녕 오히려 그것을 자랑으로 여기고 있는것 같다. 의사는 마치 자동차의 헤드라이트같이 큰 부엉이의 눈같은 원형렌즈를 쓰라고 처방을 내렸다」라고 쓰여있다.

이제야 안경은 행상인이나 가게에서 제 눈에 맞는것을 스스로 고르는 시대로 부터 의사의 처방을 받는 시대로 된것이다.

즉 안경이란 잘 보기위한 것인 동시에 귀중한 자기눈을 망칠 수도 있기 때문에 정확한 것을 써야한다는 인식이 된것이다.

그후 광학이 발달됨에 따라 어떻게하면 편하고 눈에 맞는 자연스러운 도수의 안경을 맞출 수 있게 하기 위하여 허구많은 검사 기계가 개발되었다. 옷을 하나 사입는데도 기성복이면 몸에 잘 맞지 않는데 하물며



문에 온다는 것을 생각할때 더욱 세밀하게 처방을 만들도록 노력해야 된다고 생각한다.

• 보호안경

보호안경이라 하면 외계(外界)로부터 눈을 보호하여 시력을 장애받지 않게 하기 위한 예방적인 목적이 있다. 각종의 발광체로부터 들어오는 빛, 외계에서 날러오는 물리적, 화학적 물질등으로 우리의 눈은 항상 위험에 폭로 되어 있다.

보호안경은 이런 것들로 부터 눈을 보호하기 위해서 필요한 것이지만 때로는 과잉보호로 눈의 저항력을 약하게 해서 오히려 나쁜 결과를 주는 수도 있으니 주의해야 된다.

1. 차광(遮光)을 목적으로 하는 경우

우리 눈은 빛에 의해서 물체를 보게 되는데 경우에 따라서는 그 빛 때문에 눈에 장애를 주는 수가 있다.

빛이라고 해도 사람이 물체를 볼 때 필요한 것은 가시광선(可視光線)이며, 태양광선중에는 이밖에도 눈에 보이지 않는 빛 즉 자외선, 적외선이 있다.

빛은 전자파(電磁波)로 파장으로 분류된다. 보통 파장이 400 μ 부터 700 μ 까지가 가시광선이다.

가시광선보다 파장이 긴것은 적외선, 작은 것은 자외선으로 구분된다. 물론 자외선 보다 더 짧은 X선, 감마선도 있지만 흔히 우리는 태양광선을 자외선, 가시광선, 적외선으로 크게 나누고 있으며 때와 장소에 따라서 그 함유량도 달라진다.

눈에 가장 유해한 원자외선(遠紫外線)一

귀중한 자기 눈을 보호하려면 정밀한 검사를 한후에 안경을 맞추어야 된다는 것은 너무나 당연하다.

더우기 원시나 난시가 있을 경우는 시력이 아무리 좋아도 눈의 피로와 두통을 없애기 위해서 안경을 써야만 한다. 또한 눈의 자연스러운 상태에 맞는 정확한 안경을 맞추려면 눈의 구조, 생리를 비롯하여 광학적인 전문지식이 절대 고려되어야 한다.

따라서 제멋대로 안경을 맞추는 것을 절대 삼가야하며 반드시 전문의사의 진찰을 받고 정확한 처방을 받아 가지고 안경점에서 안경을 만들어야만 한다.

안과의사도 안경을 맞추는 일은 참으로 귀찮은 일이고 복잡하고 시간이 많이 가지만 안과를 찾아오는 환자의 상당수가 안경때

“안경은 잘 보기 위한 것인 동시에 귀중한 자기 눈을 망칠 수도 있기 때문에 정확한 것을 써야 한다.”

(300m 이하)은 대기중에서 거의 흡수되어서 지표(地表)까지는 다행이 도달하지 않는다.

한여름의 특히 해변가에서 쓰는 썬글라스는 과도한 자외선을 막아서 눈을 보호하자는데 목적이 있고 그 밖에 방현효과(防眩効果-눈이 부신것을 막는것)가 있다. 눈부심은 불쾌하고 고통스럽기도 하다.

현대인의 생활은 자극과잉으로 시달리고 눈의 혹사도 심하므로 눈이 부시면 정신면에 미치는 영향도 크다. 또 오랫동안 이런 상태가 계속되면 눈에 나쁜 영향을 주는 것은 당연하다. 따라서 적당한 방현용차광렌즈를 쓰는 것은 매우 효과적이다.

다만 싸다고 해서 조잡한 렌즈를 쓰는 것은 눈에 오히려 해롭다는 것을 잊어서는 안된다.

2. 유해광선으로 부터 보호

적외선은 눈의 심부에 자외선은 눈의 전부에 장애를 일으키기 쉽다.

자외선은 전안부(前眼部)에서 잘 흡수되어 그 부분에서 화학작용이 일어나기 때문이다. 이에 반해서 적외선은 눈의 투광체(透光體)를 잘 투과하기 때문에 심부에 열선에 의한 장애를 일으키기 쉽다.

보통 상태에서는 우리 눈은 이런 장애작용의 원인이 축적되지는 않는다.

다만 강한 자외선이나 강한 적외선이 계속해서 오랫동안 눈속에 들어가게 되는 경

우에는 장애를 일으키게 된다.

예를 들면 눈의 반사광에 의한 설안염(雪眼炎)이라든가 전기용접때 오는 전기성안염등의 자외선에 의한 염증이나, 유리공에서 볼수 있는 백내장 같은 적외선에 의한 장애들이 올 수 있다.

이와같은 특수한 작업을 할때에 자외선이나 적외선을 강하게 받는 경우는 보호안경의 장용(裝用)은 절대적으로 필요하다.

이럴때 단일한 생각으로 덮어놓고 유색안경을 쓰는 것은 위험하며 유해광선을 효과적으로 차단할 수 있는 규격품을 쓰지 않으면 안된다. 또 눈에 질환이 있을때는 건강한 눈보다 눈이 부신 경우가 많음으로 의사의 지시에 따라 가급적 시력이 떨어지지 않는 방현안경(防眩眼鏡)을 쓰는 것이 좋다.

3. 빛 이외의 물질에 대한 보호

눈은 항상 외계에 폭로되어 있어서 빛 이외에도 다른 물질로 눈이 장애를 입는 경우는 많다. 오토바이를 탈때, 먼지가 많이 날르는 공장에 일할때, 쇠붙이를 깎는 일을 한다든가, 화학약품을 취급할 때등 날라드는 이물(異物)로 부터 눈을 보호하기 위해서는 보호안경을 써야되며 이때는 그때 그때의 작업성질에 따라 적절한 보호안경을 선택해야 된다.

이상과 같이 안경을 잘 보기 위해서 쓸뿐 아니라 무엇보다도 귀중한 우리 눈을 보호하기 위해서도 필요한 것이다.