

눈의 건강과 시력관리



김재호

최근 우리 주위에는 일상 생활 중에서 눈이 쉽게 피로해진다고 호소하는 사람들이 의외로 많이 있다. 특히 눈을 사용하는 작업을 할 때 눈이 아프다, 피로하다, 눈이 감긴다, 눈이 따갑다, 충혈된다, 눈물이 난다, 심지어는 머리가 아프고 목이 뻣뻣하다는 등 여러가지 눈의 피로 증상을 호소하는 사람들이 있는데 이를 ‘안정피로’라고 한다.

안정피로는 병은 아니며 다만 눈이 쉽게 피로해지는 증상인 것으로 눈 검사를 하여 그 원인들을 찾아서 해결해 주어야 한다.

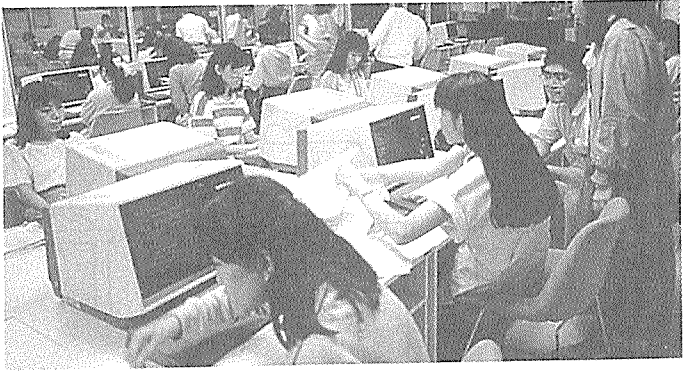
이처럼 눈이 쉽게 피로해지는 것은 눈 속에 병이 있거나 몸의 상태가 좋지 않을 때 나타나며, 때로는 눈과 몸에 병이 없어도 생길 수 있다.

1. 굴절이상

근시, 원시, 난시 등을 굴절이상이라고 하는데 특히 안정피로는 근시가 아닌 원시 또는 난사일 경우 잘 생긴다. 원시는 먼 곳은 잘 보이지만 가까운 곳을 볼 때에는 눈에 무리가 오게 되며 곧 피로현상이 나타난다.

이때의 시력은 흔히 1.2 또는 그 이상으로 좋은 것이 특징이다. 이런 것들이 원인일 때에는 안경이나 콘택트렌즈의 처방을 받드시 안과 전

문의의 진찰 하에 하는 것이 중요하며, 잘 맞지 않는 안경이나 콘택트렌즈를 착용하면 오히려 눈의 피로현상은 물론 때로는 눈의 손상까지도 가져올 수 있다.



2. 조절이상

물체적 원근은 눈의 조절이 관 계되며, 이러한 조절작용에 이상이 있을 때에는 결국 눈이 피로해지게 된다. 그 대표적인 예가 바로 노안(老眼)이다.

노안은 40세가 지나면서 서서히 나타나며 점차로 그 도수가 높아지게 된다. 따라서 독서할 때에는 반드시 돋보기를 착용하는 것이 중요하며, 3~4년에 한번씩 안경의 도수를 높여야 한다.

그 밖에도 조절이상에는 조절파 비, 조절쇠약 등이 있다. 이는 약중독, 식중독, 뇌염 또는 뇌질환이 있어서 나타나기도 하는데 이때에는 흔히 동공이 커져 있거나 모양이 이상하게 나타난다.

3. 사팔눈(斜視)

사팔눈(사시)이 나타나는 사람

눈을 사용하는
작업을 할 때
나타나는
여러가지
눈의 피로증상을
'안정피로'라
한다.

에게도 눈의 피로현상이 잘 나타난다. 흔히 간헐적으로 외사시가 잠복성으로 있다가 나타나는 경우에 안정피로가 잘 생긴다. 인간의 눈은 두개여서 이 두눈이 한 물체를 볼 때에 조절과 폭주가 동시에 일어나면서 입체적으로 느끼게 된다.

이러한 양안시 기능이 상실된 사람에게도 눈의 피로현상은 생긴다. 또 양안의 보는 상이 불균등한, 소위 양안 부등시일 때에도 눈이 쉽게 피로해진다.

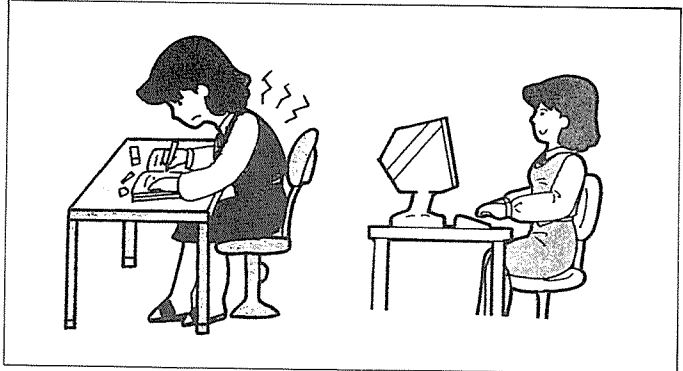
흔히 짝짝이 눈(한눈은 정상이고 다른 한눈은 심한 원시, 근시, 난시가 거나 또는 한눈만, 백내장수술을 하고 인공수정체 삽입은 하지 않았을 때)일 경우에 안정피로가 겹치게 된다.

4. 결막염·각막염

눈의 피로현상은 눈에 질병이 있을 때에도 잘 생긴다. 가령 결막염이나 각막염, 안건염, 건조증(눈물

이 적을 때) 또는 녹내장이나 백내장 진행기에서도 잘 나타나게 된다.

이때 흔히 충혈이나 시력 장애 등이 함께 나타날 경우에는 환자 자신이 안과 진찰을 받게 되지만, 초기에는 다만 안정피로 증세가 있을 뿐이다.



5. 신경증이 있는 사람

눈과 신체가 모두 건강한 사람이 안정피로를 자주 호소하거나 더우기 신경을 쓰게 되면 자주 재발하는 눈의 피로현상은 신경성 노이로제가 원인이 될 수도 있다. 흔히 히스테리가 있는 여성들에게서 볼 수 있는 증상이다.

이 경우에는 정신과 의사의 진료도 함께 받아야 하겠지만, 그 밖에 기분전환을 위해서 스포츠나 레크리에이션에 관심을 갖게 하는 주위의 노력도 치료에 효과가 있다.

6. 몸의 건강이 나쁠때

몸의 건강이 나쁠 때, 흔히 눈의 피로현상이 동반된다. 즉 전신 쇠약 증세, 여러가지 전신질환, 뇌질환, 급성질환이 진행 중이거나 축농증

**작업장의
조명이 나쁘거나,
TV기술자·
컴퓨터터미널
조작자·
미세조립공·
염색 및 도색공
등에게서
눈의 피로가
잘 나타난다.**

또는 산모가 산후조리 중일 때 등 건강상태가 나쁠 때에는 종종 눈이 쉽게 피로해진다.

또 전신상태가 좋을 때에도 과격한 노동, 운동·영양부족, 수면부족 등이 있을 때에도 사람에게 따라서는 피로 현상이 눈에서부터 나타난다.

이 밖에도 주위환경의 제반조건이 나쁠 때에도 눈의 피로를 유발, 악화시킬 수 있다. 예를 들어 작업장의 조명이 나쁘거나 텔레비전 기술자, 컴퓨터 터미널 조작자, 미세조립공, 염색·도색공 등에게서 잘 나타난다.

특히 요즘에는 컴퓨터 보급이 많아지게 됨에 따라 컴퓨터의 단말기를 장시간 보아야 하는 직종에 종사하는 사람들에게 두통과 함께 눈의 피로현상과 권태감이 나타나게 된다. 계속 무리하게 되면 근시까지 유발되며, 시력감퇴 현상(VDT 증후군)이 오게 된다. ㉓

〈필자=강남성모병원 안과과장〉