

겨울에는 눈이 괴롭다

겨울철에는 난방 등으로 건조한 공기와 실내 먼지 등으로 눈이 쉽게 충혈되고, 모래가 들어간 것처럼 이물감의 고통을 쉽게 접할 수 있다. 특히 컴퓨터 작업을 오래할 때나 운전을 장시간할 때 자주 나타나는데 눈에 눈물이 모자라는 현상인 안구 건조증 때문이다.

이는 근본적인 치료약은 없고, 인공눈물을 자주 넣어주는 방법을 많이 사용한다.

■ 안구 건조증의 예방법

- ① 규칙적인 생활과 가벼운 운동으로 면역력을 기른다.
- ② 얼굴과 눈 주변을 깨끗한 손으로 가볍게 수시로 지압하여 혈액순환을 돕는다.
- ③ 장시간의 독서, 컴퓨터 사용, TV 시청 및 운전은 가능한 삼간다.
- ④ 항상 즐거운 마음으로 생활하며, 올바른 작업 및 독서 자세를 습관화한다.
- ⑤ 적절한 조명하에서 생활한다.
- ⑥ 50분 정도 일을 하거나 책을 본 다음에는 반드시 10분 정도 눈의 휴식을 취하는데 이때 그냥 허공을 바라보는 것 보다는 창밖으로 멀리 있는 산이나 건물을 응시하는 것이 좋다. 쉬는 동안 목과 어깨를 움직여 긴장을 풀어준다.
- ⑦ 눈을 감고 손바닥을 비벼 마찰시킨 후 마찰시킨 손바닥을 눈 위에 댄다.
- ⑧ 술, 담배 등은 삼가하고 바람은 직접 쐬지 않는다.
- ⑨ 면종류(라면, 국수 등) 매운 음식, 닭고기 등은 삼가는 것이 좋고, 스트레스를 과도하게 받으면 증상이 악화될 수 있으니 가급적 마음을 편하게 갖는다. 

