



작은 액정화면 ‘눈주의’

휴대전화, PDA, 노트북의 보급과 최근 DMB 방송이 상용화되면서 언제부터인가 휴대용 작은 액정화면이 생활속으로 성큼 다가왔다. 이제는 버스나 지하철 등에서 손에 든 휴대용 단말기로 TV 드라마나 영화를 보는 이들을 쉽게 볼 수 있다.

하지만 이런 휴대전화 등의 작은 액정 화면을 흔들리는 곳이나 어두운 장소에서 장시간 시청할 경우, 눈에 무리를 주게돼 여러가지 눈병을 일으키고 시력을 저하시킬 수 있다.

흔들리는 차나 지하철 안에서 휴대용 단말기를 손으로 든 상태에서 빛의 발광이 동반된 화면의 작은 영상을 보게 되면 자신도 모르는 사이 안구는 조절 운동을 지속적으로 하게 된다. 이때 눈의 조절근은 평소보다 과도한 일을 하게 되고 이렇게 혹사당한 눈은 피로감에 시달리게 돼 심한 경우 두통을 일으킬 수도 있다.

이런 상황이 오랜시간 지속되면 눈의 이상을 유발할 수도 있는데, 특히 성장기 어린이나 청소년들의 경우 눈이 완전히 성장하지 않았기 때문에 이와 같은 눈 근육의 혹사는 자칫 굴절 이상을 유발할 수 있어 주의가 요구된다.

집중해서 작업을 할 때는 자신도 모르게 눈 깜박임 횟수가 줄게 되는데, 눈 깜박임은 눈물 못지않게 안구 표면의 건강을 유지하는데 중요한 요소다. 무엇인가를 장시간 집중해서 살펴본 뒤 눈에 이물감과 함께 뻑

뻑하다고 느끼게 되는 것은 눈물의 증발로 인한 건조감과 눈깜박임의 감소로 인한 윤활기능이 떨어졌기 때문이다. 이같은 안구건조증은 대개 성인에서 특히 나이가 들며 더 심해진다.

이같은 증세는 잠자기 전이나 어두운 곳에서 별도의 조명없이 액정화면의 불빛에 의존해 장시간 동영상 보는 경우에 더욱 심해진다. 눈으로 보려는 피사체와 주변 환경과의 명암 차이가 클수록 눈의 피로도는 현저히 증가하기 때문이다.

또 휴대가 쉬운 작은 단말기들을 넘거나 앞드린채 들여다보는 경우가 많다.

이 때도 불필요한 눈 근육 운동을 유발할 수 있으므로 가급적 삼가야 한다. 특히 성장기 아동 및 청소년들은 정상적인 시력 발달에 영향을 줄 수도 있으므로 피하는 것이 바람직하다.

휴대용 단말기의 작은 액정화면을 시청할 땐 30cm 이상 떨어져 시청하고, 1시간 이상 연속 시청은 자제해야 한다. 또 주기적으로 눈의 조절근을 쉬게 하기 위해 먼 곳을 응시하고, 장시간 시청시 눈깜박임을 주기적으로 해 주는 것이 좋다. 어두운 곳을 피하고 가급적 밝은 곳에서 바른 자세로 시청하는 습관을 들여야 한다.

-보건복지부/건강 길라잡이 제공

