직장인의 생명 건강한 '눈' 만들기

눈이 뻑뻑해지는 것을 막기 위해서는 1분에 20회 정도로 자주 깜박거리는 것이 필요하며, 한 시간 정도 컴퓨터 작업을 할 경우, 10분 정도 눈을 감는다든지 의식적으로 다른 곳을 쳐다보는 등 눈에 휴식을 주는 것이 좋다.

대부분의 직장인은 일터에서 의자에 앉아 하루 종일 모니터와 씨름을 벌인다. 한정되고 혼탁한 공간에서 혹사당하다 보니 몸 이곳저곳에서 이상신호를 보내는 건 어찌 보면 당연한 일. 그 중에서도 직장인을 가장 괴롭히는 것 중의 하나가 바로 눈의 피로다. 오염된 실내공기에서 각종 전자파에 이르기까지 일터에서 혹사당하고 있는 뻑뻑하고 따가운 눈. 어떻게 해야 할까.

글 | **박준호** 기자

서류는 가깝게 놓음으로써 스크린과 서류를 번갈아 볼 때 다시 초점을 맞추지 않도록 하는 것이 중요하며, 화면 먼지는 자주 닦아주고 상이 흐리거나 글씨가 번지면 수리해야 한다.

컴퓨터 모니터의 경우 창가에서 멀리 하는 것이 좋으며, 단말기의 앞면보다 뒤나 옆에서 2배쯤 강한 전자파가 나오기 때문에, 단말기와 팔 길이만큼의 거리를 유지하고 화면은 수평에서 10~15° 정도 아래에 놓는다.

사무실 온도는 약간 서늘하게

겨울철 적정 실내 온도는 섭씨 20~22℃ 정도. 덥고 답답하게 느껴질 정도의 난방은 눈물층을 불안정하게 만들고 습도까지 낮춰 눈 건강에 별 도움이 되지 않는다.

컴퓨터 모니터는 약간 내려다볼 수 있게

사무실 환경 중 눈에 가장 치명적인 것은 바로 건조한 공기다. 모니터를 살짝 아래로 내려다보게 설치하면 안구의 수분이 공기에 덜 노출되기 때문에 안구건조증 예방에 도움이 된다. 모니터를 시선보다 아래쪽으로 설치함과 동시에 가끔 눈을 쉬어주는 것도 중요하다. 온종일 쉬지 않고 일하는 기관 중 하나인 눈은 피로를 잘 느끼지 못하기 때문에 쉽게 과로하기 쉽다. 따라서 50분간 컴퓨터를 사용하고, 10분간 휴식을 취하는 '5010룰'을 잘 지켜야 한다.

지나치게 밝은 사무실 조명은 금물

일반적으로 문서 작업이 많은 사무실은 300~600룩스 정도의 조도가 적절하며, 정밀한 작업이 많을수록 조도를 더 높여야 한다. 사무실 조도는 업무 성취도나 능률에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 또 우리나라 사무실은 전기 절약 등의 탓으로 어둡기 때문에 어두운 가장자리에는 국부 조명을 설치해 사용하는 것도 효과적이다. 이때 단파장인 형광등 불빛은 눈의 피로를 가중시킬 수 있는 만큼 백열전구를 이용해 간접 조명을 하는 게 낫다.

가습기는 얼굴에서 1m 이상 떨어진 곳에

겨울철에 특히 많이 나타나는 안질환으로 안구건조증을 들 수 있다. 눈 표면의 눈물이 증발함으로써 눈이 뻑뻑해지고, 심하면 따갑고 시야가 흐려지는 증상을 보이기도 하는 안구건조증은 주변 환경의 습도 조절이 무엇보다 중요하다. 일반적으로 사무실 내 적정 습도는 55% 정도다.

사무실에서 가습기를 사용할 때는 얼굴에서 1m 이상 떨어진 곳에 설치하고, 특히 전기 콘센트가 있는 곳에서 거리를 두고 설치해야 만의 하나 발생할 수 있는 누전 화재를 막을 수 있다. 또한 가습기 물통과 본체를 자주 씻고, 끓인 물을 사용해 세균 번식을 막아주면서 틈틈이 환기를 해야 눈 건강을 유지할 수 있다.

눈을 건강하게 하는 3가지 비결

야채와 친해지기

눈 건강을 위해서는 산선한 야채를 많이 섭취하는 것이 좋다. 시금치에 들어있는 항산화제인 루테인과 제아잔틴은 노화와 함께 눈의 망막에 나타나기 쉬운 황반변성을 예방한다. 루테인과 제아잔틴이 많이 포함된 야채로는 시금치 외에 케일, 순무 잎, 브로콜리, 호박, 옥수수, 겨자 잎 등이 있다. 또한 비타민 A가 풍부한 당근, 시신경으로의 혈류를 원활하게 해주는 항산화제가 함유된 블루베리, 고지 베리 등도 눈을 건강하게 만드는 간식거리이다.

충분하게 물을 마시자

눈 건강의 기본은 수분 공급이다. 규칙적으로 천천히 충분한 양의 물을 마시면 눈의 건조함을 줄이고 매끄러움을 유지할 수 있다. 하루 8잔 정도는 물을 마시도록 하자.

눈 떨림을 방지하는 눈 운동

• 깨끗이 씻은 손바닥을 서로 비벼 따뜻하게 만든 다음 눈 위에 올려놓고 5초 정도 살짝 눌러준다. 3회 정도 반복한다.

• 눈동자를 원으로 굴린다. 위에서부터 천천히 눈을 돌려 10회는 시계 방향, 10회는 반시계 방향으로 운동한다.

• 펜을 들고 팔을 쭉 편 다음, 시선을 펜에 고정한다. 천천히 펜을 가까이 가져와 코에서 12~15cm정도까지 와서 멈춘다. 다시 천천히 펜을 뒤로 옮기면서 시선을 따라 움직인다.

• 엄지손가락 관절을 사용해 관자놀이를 부드럽게 마사지한다. 20회 정도 시계방향, 20회는 반시계 방향으로 돌린 다음, 마찬가지로 눈썹 가운데에서 이마 쪽, 눈 아래에서 코 옆쪽까지 마사지한다.