



눈 건강을 지키는 12가지 생활습관

~1~



책이나 컴퓨터 모니터,
TV는 눈높이보다 낮게
TV나
컴퓨터 모니터가 눈높이보다
위에 위치에 있으면,

눈을 크게 떠야 하기 때문에
안구가 쉽게 건조해진다.
건조함은 눈의 피로를

가중시키니 TV나 모니터는
눈높이보다 아래로.

~2~



30분에 한 번씩
눈을 감자
컴퓨터 모니터를
장시간 응시할 경우
눈은 혹사당한다.
이때 눈을 한 번씩 감아주자.

30분 간 모니터를 응시했다면
3~5분간 가볍게
눈을 감아주는 것만으로도
피로감이 훨씬 줄어든다.
컴퓨터 모니터와 눈의 거리는
40~70cm가 적당하다.

~3~

불 끄고 TV 시청은 금물
집에서 불을 끄고
TV를 보거나 빔 프로젝터를
이용해 영상을 보는 습관은
눈 건강을 해친다.



강한 빛이
안구에 직접 닿아
눈 건강을 악화시키기
때문이다.

이 생활습관은 시력발달이
미숙한 6세 미만
아이들에게 특히 안 좋다.

~4~



충분한 수분 섭취
하루 1.8L의 물을 마시자.
충분한 수분 섭취는
안구표면을
촉촉하게 해 주고
피로감도 줄여준다.

~5~



눈을 비비지 말자
무심코 눈을 비비는 행동,
하지 말자.
눈꺼풀 피부는 우리 몸에서
가장 얇은 편에 속한다.

이 눈꺼풀을
힘줘 비비게 되면
각막이나 결막에 압력이
전달돼 상처가 날 수 있다.

손에 묻어있던 세균이
침투해 감염성 안질환의
원인이 되기도 한다.

~6~



암모니아가
함유되지 않은 염색약을
사용하자 눈에
악영향을 끼치는
염색약 성분은 암모니아가
대표적이다.

휘발성이
강한 암모니아는
직접 접촉하면 각막의
화학 손상을
유발할 수 있으니
주의해야 한다.

불가피하게 암모니아가
함유된 염색약을
사용해야 한다면 내용물을
섞은 후 암모니아가
어느 정도 날아가도록
시간을 둔 뒤 사용하자.

~7~



차가운 수건보다는
따뜻한 수건
눈의 피로를 풀기 위해
차가운 물수건을
눈에 얹어둔다면 따뜻한
물수건으로
바꾸기를 권한다.

차가운 수건은
시원함을 주고
피로도 풀리는 것 같지만
근본적인 눈의 피로를
해결하지는 못한다.

따뜻한 수건을
눈에 얹어두면 주변
모세혈관의 혈액순환을
원활히 해
눈의 피로를 줄여준다.

단,
눈이 충혈됐을 때는
차가운 수건을 이용하자.

~8~



레드와인을 마시자
레드와인에는 '폴리페놀'
성분이 다량 함유돼 있다.

이 성분은 강한 항산화
작용을 하는데 말초혈관의
혈액순환을 원활히
해주기 때문에
눈 근육의 긴장도 풀린다.

~9~



'하루 3번,
한 방울씩' 꼭 지키기
안약을 사용하는 사람은
사용 횟수를 꼭 지켜야 한다.

눈이 조금만 피로해도
습관적으로 안약을 넣는
사람들이 있는데
이는 눈 건강을 해치는
습관이다.

안약을 흡수하는
결막 남은 흡수할 수 있는
양이 한정돼 있기 때문에
한 방울로도 충분하다.

~10~

눈동자를 굴리자
어깨가 결릴 때
근육을 풀어주듯 안구
근육도 풀어주자.

얼굴은 움직이지 않도록
고정한 채
눈으로만 위, 아래,
오른쪽, 왼쪽을 쳐다보자.



이어 시계방향으로
안구를 천천히 굴려준 후
반대 방향으로도
굴려준다.

~11~



눈이 건조하다면 '깜빡깜빡'
주변이 건조하다면 눈을
자주 깜빡여주자.

눈물이 각막을 적셔 안구를
촉촉하게 유지시켜 준다.

~12~

멀리 본다
먼 곳의 물체를 하나
정하고 지그시 응시한다.
눈의 초점을 이용해
먼 곳과 가까운 곳을 번갈아
봐주면서 근시와 난시를
예방할 수 있고
눈의 피로 해소에도
도움이 된다.



우리 벗님들~!
健康조심하시고



親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

