일상챙김

여름철 햇빛은 눈 건강의 ‘적’
선글라스 챙기고 결명자차도 한잔

한여름의 날씨가 사람의 건강에 악영향을 끼칠 수 있다는 사실은 널리 알려져 있다. 여름철의 건강 문제 하면, 일사병, 열사병, 냉방병 등 체온 조절과 관련된 질환을 떠올리는 경우가 대부분이다. 그러나 여름에 주의해야 할 건강 문제 중에는 ‘눈 건강’도 있다. 긴 여름에 지치지 않고 건강하게 보낼 수 있도록, 눈 건강을 지키기 위한 일상 비책이 더욱 필요한 때다.

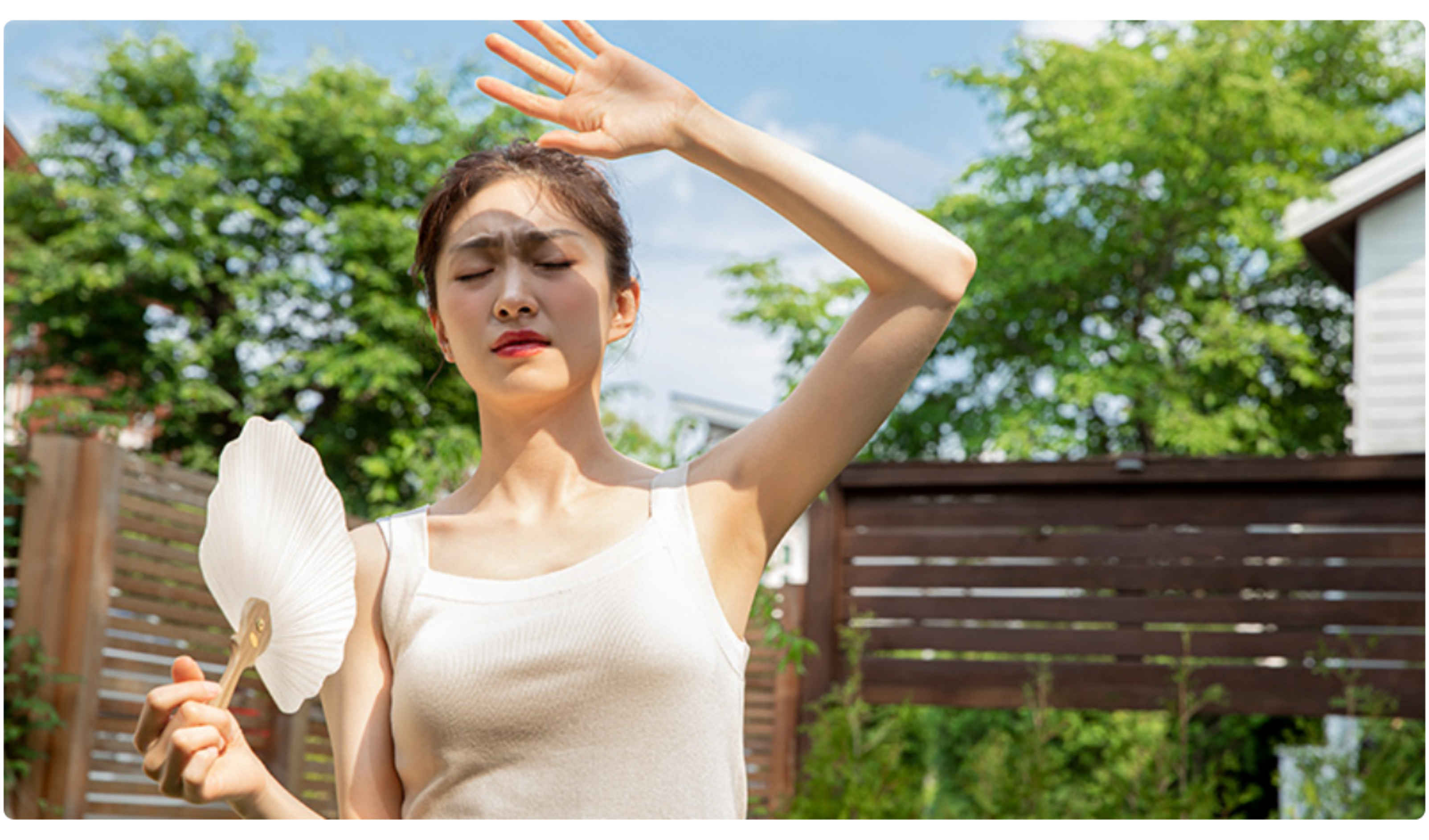
자외선 차단은 필수, 실내 환기도 필수!

햇빛은 인간의 생존에 반드시 필요하지만 지나치게 햇빛을 쬐는 것은 건강에 해롭다. 여름은 햇빛이 강한 데다 야외 활동도 많아지는 시기이므로 무방비로 뙤약볕에 노출되면 다양한 안과 질환이 유발될 가능성이 높아진다.

강한 자외선을 받게 되면 눈도 피부처럼 화상을 입어 광각막염이 발생할 수 있다. 그런 경우 충혈, 통증, 시야 흐림 등의 증상이 나타날 수 있다. 광각막염이 아니더라도 강한 자외선에 오랜 시간 노출되면 눈의 노화가 촉진되어 여러 가지 안질환이 발생할 수 있다.

강한 햇빛으로부터 눈 건강을 지키기 위해서는 선글라스를 착용하는 습관을 들이는 것이 좋다. 선글라스는 자외선을 차단하는 목적보다 멋 부리기 용도로 생각하기 쉽지만, 남녀노소를 불문하고 눈 건강을 위해서 꼭 필요하다. 특히 소아의 눈은 성인보다 수정체가 투명해서 더 많은 자외선을 통과하므로 더욱 신경 써야 한다. 다만 선글라스를 구매할 때 자외선 차단 기능이 있는 제품인지를 반드시 확인하고 구매해야 눈 건강을 지키는 효과를 볼 수 있다.

잦은 냉방기기 사용이 눈 건강에 영향을 미치기도 한다. 냉방기기 사용 중에는 실내 냉방 효율을 높이기 위해 환기를 소홀히 하는 경우가 많다. 냉방기기 사용으로 인해 건조해진 실내 공기는 눈의 습기를 앗아가 안구건조증을 유발할 수 있다. 냉방기기 사용 중에도 2시간마다 5분씩, 정기적으로 실내 공기를 환기하는 습관을 만들면 눈 건강을 지킬 수 있다.



한의약으로 간(肝) 달래 주기

일상에서 손쉽게 구할 수 있는 한약재로도 눈 건강에 큰 도움을 줄 수 있다. 한의학에서 눈은 간(肝)과 밀접한 관계에 있다고 본다. 간은 혈액을 저장하고 조절하는 장기이며, 눈은 섬세한 혈관 구조를 가진 감각기관이다. 간의 이상으로 눈에 혈액과 영양분의 공급이 원활하지 않게 되면 눈 건강에도 악영향을 미친다. 따라서 간의 피로를 달래주는 한약재를 사용한다면 눈 건강 역시 도움을 받을 수 있다.

구기자, 결명자는 눈 건강에 도움이 되는 대표적인 약재이다. 구기자는 간과 신장을 보하고 정혈을 보태 건조한 눈을 부드럽게 한다. 결명자는 피로로 인해 간에 생긴 열감을 진정시켜 눈의 열감과 충혈을 가라앉히는 효능이 있다. 구기자와 결명자를 차로 우려 마시면 눈에 도움이 되는 영양분과 함께 수분을 함께 섭취할 수 있어 여름철 눈 건강뿐만 아니라 전반적인 몸 건강도 함께 챙길 수 있다.

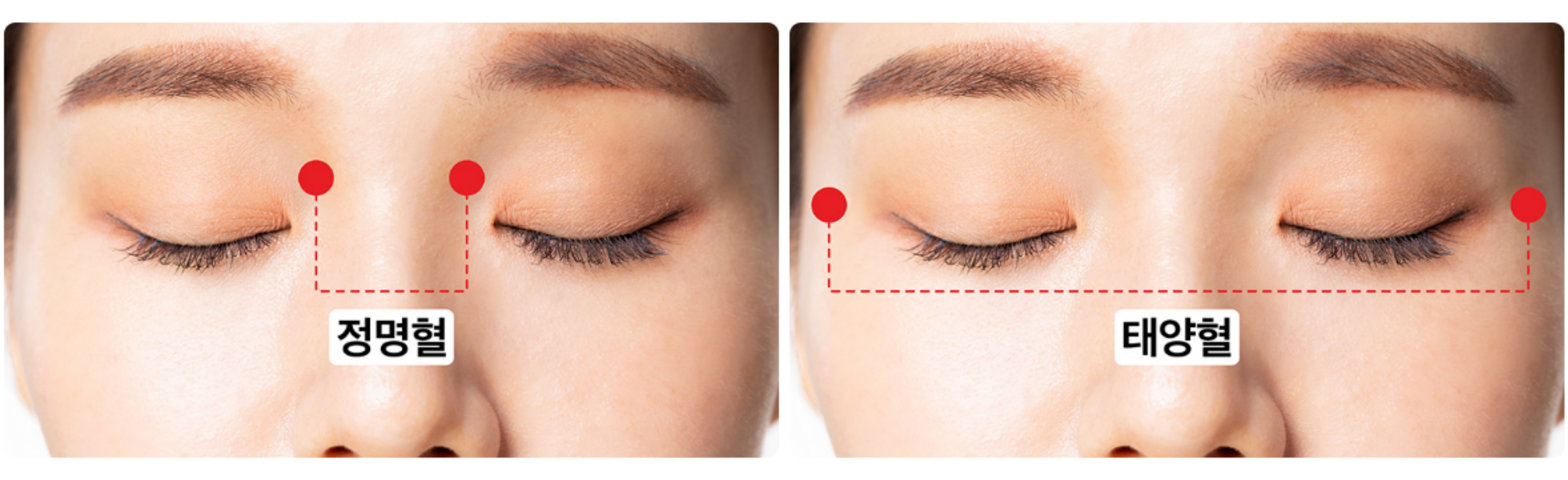
이외에도 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 즐겨 먹으면 간 기능을 향상시켜 눈 건강에 도움이 된다. 특히 감자, 옥수수, 오이, 가지 등 제철 재료가 포함된 건강한 식사를 통해 일상적으로 눈 건강을 지킬 수 있다. 반면 정제된 식재료는 눈 건강에 해로울 가능성이 있다. 특히 정제된 백설탕은 눈의 건강 유지에 도움이 되는 칼슘을 파괴해 근시를 악화시킬 수 있으므로 자제할 필요가 있다.

눈의 피로를 푸는 찜질과 마사지

눈에 직접적인 휴식을 주는 것도 눈 건강 증진에 도움이 될 수 있다. 현대인은 눈을 과도하게 사용하는 경향이 있다. 휴대폰, 컴퓨터 등 일상적으로 사용하는 전자기기로 인해 자극을 받은 눈은 조절근에 피로가 발생하기 쉽다.

눈의 피로를 가라앉히기 위해서는 먼 곳을 보는 습관을 들이면 좋다. 바쁘게 생활하는 중에도 잠시 짬을 내 먼 곳을 바라보면, 눈 건강과 함께 마음의 여유도 챙길 수 있다. 눈의 피로가 극심하다면 따뜻하게 데운 젖은 수건을 눈에 얹어 10분 이내로 온찜질하는 것도 좋다. 눈 주위의 혈액 순환을 촉진하여 굳어진 눈 주위 근육을 이완하고 눈물샘 분비를 도울 수 있다.

혈자리를 지압하여 마사지하는 것도 도움이 된다. 정명혈(睛明穴)은 눈 앞머리와 코가 만나는 오목한 곳 인근에 위치해 있는 혈로, 이곳을 가볍게 눌러 위아래로 문지르듯이 마사지하면 기혈 순환을 도와 눈의 피로를 풀 수 있다. 태양혈도 눈의 피로를 풀어주는 대표적인 혈이다. 관자놀이에 위치한 태양혈(太阳穴)을 엄지손가락으로 5초가량 지그시 누르거나 둥글게 원을 그리면서 지압하면 눈이 시원해지는 것을 느낄 수 있다.



눈 건강은 피로가 너무 쌓이기 전에 풀어주는 것이 핵심이다. 한번 손상된 눈 건강을 돌이키는 것은 매우 어렵다. 일상에서 실천할 수 있는 작은 습관을 통해 소중한 눈을 건강하게 유지할 수 있도록 노력하자.

여름철 눈 건강을 지키는 작은 습관

1. 선글라스 착용하기
2. 실내 냉방기기를 사용 시, 2시간마다 5분씩 창문을 열어 환기하기
3. 눈에 좋은 구기자차, 결명자차 마시기
4. 제철 채소와 과일로 건강한 식사하기
5. 데운 수건으로 온찜질 하거나 정명혈(睛明穴), 태양혈(太阳穴) 마사지하기