뻑뻑하고 피로한 눈 … 눈 피로 푸는 방법

눈은 신체 부위 중 가장 피로감을 많이 느끼는 부위이다. 특히 스마트폰, 컴퓨터 등 전자기기를 많이 사용하면서 우리 눈에는 더 많은 피로가 누적될 수밖에 없다. 그만큼 눈 건강을 관리하는 것은 중요하다.

어떻게 하면 눈에 쌓인 피로를 효과적으로 풀 수 있을까?

■ 충분한 휴식

15분 정도 눈을 감고 있는 것만으로 눈의 피로를 효과적으로 풀 수 있다. 눈을 감은 채로 깊은 숨을 들이쉬고 내쉬면서 몸과 마음을 편안하게 해주는 것이 좋다.

또 컴퓨터나 스마트폰 등을 사용할 때는 20분에 한 번씩 20초 정도 눈을 감고 쉬는 것이 좋으며, 업무 등을 할 때는 1시간에 5분 정도 휴식을 취하면서 눈을 편안하게 해주면 눈 피로 회복에 도움 된다.

■ 눈 마사지

눈 주변 근육의 피로를 완화하여 눈 건강을 챙길 수 있는 방법이다. 눈 마사지를 하기 전에 손을 깨끗하게 씻고, 눈 주변에 마사지용 오일이나 적당한 크림을 발라준다. 눈꺼풀을 가볍게 눌러주면서 근육을 자극한다. 눈 주변을 마사지할 때는 손가락 끝을 이용해 눈 밑, 코쪽, 귀쪽에 있는 눈 주변 근육을 가볍게 누르며 마사지하고, 눈 안쪽부터 바깥쪽 방향으로 원을 그리며 마사지하는 것이 좋다.

눈 찜질도 도움 된다. 눈 주변에 열을 전달하면 혈액순환이 원활해지고 눈 피로가 풀린다. 따뜻한 물에 담근 수건을 눈 주변에 얹어주거나 손바닥에 열을 전달하여 눈 주변 근육을 마사지해 준다.

■ 눈 운동

우리는 보통 눈동자의 움직임이 크지 않은 가까운 곳을 오랫동안 바라보는 행위를 주로 한다. 이러한 행위는 눈 또는 눈 주변 근육을 경직되게 만든다. 따라서 중간중간 눈을 깜빡이거나 위아래 또는 먼 곳을 바라보는 눈 운동을 해주는 게 좋다. 눈을 좌우, 상하로 굴려서 눈 근육을 자극하는 것도 방법이며, 눈을 의도적으로 10~20번 정도 깜빡이면서 눈에 수분을 공급하는 것도 좋다. 또 시선을 8자 모양으로 움직이는 것도 효과적인 눈 운동 방법이다.

■ 조도와 밝기 조정

눈 피로를 완화하는 조명으로는 밝기가 충분하면서도 너무 강하지 않은 따뜻한 빛이 좋다. 따뜻한 빛은 눈의 피로를 줄이는 데 효과적이며, 너무 강한 빛은 눈을 자극하여 눈 피로를 악화할 수 있다.

또한 빛의 위치도 중요한데, 눈의 높이에서 적절한 위치와 조명을 설치하여 눈의 피로를 줄일 수 있다. 빛이 반짝거리거나 급격하게 변하는 것도 눈의 피로를 악화할 수 있으므로 안정적인 조명을 선택하는 것이 좋다. 컴퓨터나 노트북의 화면은 주변 조도와 밝기를 일치시키고 눈이 긴장하지 않도록 화면 콘트라스트도 조절한다.

사진=shutterstock

대림 마루
모든 비지니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등
최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공

특별세일
도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!
$1.99 부터
모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.
무료견적 전화: 714.833.9944
13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670

VERI TAS LUX MEA
서울대학교
의과대학 졸업
김종진 내과
한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의
최고의 의사 보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.
새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr.김종진
Jongjin Kim, M.D.
▶ 서울대학교 의과대학 졸업
▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
▶ 현 미국 내과 보드 전문의
진료 과목
● 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
● 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
● 비만 / 체중 관리 클리닉
김종진 내과 #200
Walker St
뱅크 오브 아메리카
La Palma Ave
월마트
주유소
믿을수 있는 최고의 의료진

김종진 내과와 함께하는
서울 메디칼 그룹
SMG 서울 메디칼 그룹 SEOUL MEDICAL GROUP
메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험
문의상담 환영
714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623