수험생 눈 관리

밝은광주안과 김재봉 원장

흔들리는 차 안 스마트폰 사용 피해야

가을철 안구건조증 위험 커
50분 공부 뒤엔 10분 휴식
가려울 땐 얼음 마사지 도움

김재봉 밝은광주안과 원장이 눈이 시리고 뻑뻑함을 호소하는 수능생을 진찰하고 있다. 〈밝은광주안과 제공〉

수능이 코 앞으로 다가오면서 스트레스가 커지자 수험생 최모(19)양은 쉴 때마다 스마트폰 게임을 하거나 인스타그램 등 SNS를 한다. 하루 종일 책과 씨름하다보니 쌓이는 스트레스를 스마트폰으로 해결하는 것이다. 최양의 부모님은 수능을 앞둔 딸이 간섭하면 더욱 스트레스를 받을까 봐 내버려 둔다.

하지만 최근 아침과 낮으로 기온차가 크고 건조한 날씨가 이어지는데다 하루 종일 책을 보는 최양의 눈에 이상 징후가 발견됐다. 안구 표면이 마르고 건조해지는 안구건조증이 생긴 것이다.

최양은 "눈에 모래알이 들어간 듯한 이물감이 있으며, 콕콕 쑤시는 느낌이 자주 든다"며 "책을 오래보고 스마트폰 게임을 자주 하다 보니 생기는 증상인 거 같다"고 말했다.

◇건조한 가을, 수험생 눈(目) 비상=고등학교 3학년들의 눈에 비상이 걸렸다. 건조해진 날씨와 더불어 하루 종일 책을 들여다보며 공부를 하고, 스마트폰 게임을 즐기다보니 안구건조증을 호소하는 학생들이 늘었다.

건강보험심사평가원에 따르면 안구건조증 때문에 병원 진료를 받은 환자 수는 2009년 175만명에서 2014년 214만명으로 매년 증가하고 있다. 특히 최근에는 스마트폰 게임이 유행하면서 안과를 찾는 학생들도 부쩍 늘었다.

안구건조증이란 눈물이 지나치게 증발하거나 눈물 구성 성분의 균형이 맞지 않아 안구 표면이 손상되고 눈이 시리는 것은 물론 자극감·이물감·건조감 같은 자극 증상을 느끼는 질환을 말한다.

고3 수험생의 경우 단기간 집중하는 탓에 눈 깜빡임 횟수가 줄어 안구건조증을 호소하는 경우가 많다. 이러한 증상으로 인해 집중력이 떨어지고, 심하면 두통을 호소해 공부에 방해가 될 수 있기 때문에 수험생들에게 있어 눈 관리는 필수적이다.

◇수험생 눈 건강관리는 이렇게=눈의 피로는 결국 수험생들의 집중력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 두통을 유발시켜 피로감을 더하게 된다. 그렇기 때문에 보통 40~50분간 공부를 했다면 5분 정도는 쉬어주는 것이 좋다. 책을 볼 때는 직접 조명을 피하고, 방과 책상의 조명을 동시에 사용해 눈에 무리가 가지 않도록 하는 것이 좋다.

쉴 때는 눈을 천천히 깜박여주거나, 시선을 먼 곳을 보면서 눈의 피로를 풀어주고 눈물샘을 자극해 안구가 건조해지지 않도록 한다. 또 눈동자로 큰 원을 그려 안구운동을 하거나 두 손바닥을 맞대고 10초 정도 비벼서 열을 낸 후 손바닥을 부드럽게 눈 위에 올리는 동작을 하루 2~5회 이상 반복하면 긴장돼 있던 눈의 근육이 풀리게 된다.

눈 주변을 손가락으로 눌러 근육을 풀어주는 것도 좋다. 가장 효과적인 방법은 잠자기 전 뜨거운 물수건으로 눈을 마사지하는 것. 눈의 피로를 풀어줄 뿐 아니라 혈액순환에도 도움이 된다. 또한 안구건조증을 예방하는 효과도 있다.

생활환경을 건조하지 않게 유지하는 것도 중요하다. 가습기를 틀어 습도를 유지하며, 의식적으로 눈을 자주 깜박여 주는 것이 효과적이다. 눈을 깜박이는 행동은 눈꺼풀의 안구 표면을 덮어주면서 눈물이 마르는 것을 막아주기 때문이다.

특히 눈이 가렵다고 해서 손으로 절대 비벼선 안 된다. 이때는 눈 주위를 얼음주머니 등을 이용해 마사지하는 것이 좋다. 또는 찬물로 세수를 한 뒤 눈 주위를 가볍게 주물러 주는 것도 도움이 된다. 그러나 증상이 심한 경우에는 방치하지 말고 병원을 찾아가 치료받는 것이 좋다. 또한 일부 수험생의 경우 눈이 불편하거나 충혈된다고 해서 안약을 함부로 사용하는 경우가 있는데 이는 절대 금물이다.

김재봉 원장은 "버스나 지하철 등 이동수단에서 스마트폰과 같은 영상 기기를 보는 경우에도 눈에 쉽게 무리를 줄 수 있기 때문에 흔들리는 차 안에서는 가급적 사용을 자제하는 것이 바람직하다"며 "특히 수험생의 경우 장시간 책을 보기 때문에 스마트폰 사용을 자제하고 눈 건강을 위해 마사지 등 눈 운동을 자주 하는 것이 좋다"고 조언했다. /채희종기자 chae@

■ 수험생 눈 관리 7계명

- 책과의 거리는 30㎝를 유지한다.	- 50분 학습 후 10분은 휴식을 취하는 것이 좋다.
- 지하철, 버스 등 진동이 심한 곳에서 책이나 게임·영상을 보지 않는다.	- 실내조명과 책상 조명의 조도 차이를 줄인다.
- 휴식 시에는 눈 주변을 지압하거나 눈을 감고 좌우로 움직여 준다.	- 눈을 자주 깜빡이고 인공눈물을 사용하되 너무 자주 사용하지 않도록 한다.
- 커피보다는 눈에 좋은 결명자차와 오미자차를 마신다.	

조선대치과병원, 찾아가는 진료 봉사

조선대치과병원(병원장 안종모)은 지난 21일 광주 북구노인복지관을 찾아 복지관 회원들을 대상으로 스켈링, 보철(틀니)상담, 구강검진 등 무료진료 봉사를 실시했다. 〈사진〉

조선대치과병원 이동치과 진료버스 봉사는 2012년부터 한 달에 두 번씩 주기적으로 광주지역을 순회하면서 의료사각지대에 놓여 있는 이웃들에게 충치치료, 스켈링, 틀니 및 보철상담, 불소도포 등 직접 찾아가는 치과진료서비스를 제공하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

원예·아로마 치료로 희귀난치병 극복

전남대병원 매주 1회 교육

전남대병원(병원장 윤택림)이 희귀난치질환자의 삶의 질 향상을 위한 원예치료와 아로마치료 등 다양한 감성프로그램을 시행한다.

원예치료는 식물을 이용하는 원예활동을 통해 정서적 안정과 신체적 발달을 도모하고, 아로마치료는 식물의 향과 약효를 이용해 몸과 마음의 균형을 회복시키기 위한 프로그램이다.

특히 공동 작업과 집단 활동 등을 통해 사회적 적응력을 제고시키고, 공동사회에 대한 관심을 높이는 등의 치료효과도 기대된다.

이를 위해 전남대병원은 원예치료 프로그램의 경우 오는 26일부터 12월14일까지, 아로마치료는 27일부터 12월15일까지 각각 매주 한차례씩 병원 8동5층에서 개최할 예정이다.

두 프로그램 모두 희귀난치질환통합케어센터(센터장 신준호) 주최 (재)생명보험사회공헌재단(이사장 이시형) 후원으로 열리며, 희귀난치질환자 및 가족 10여명을 대상으로 강의와 체험활동 등을 갖는다.

먼저 원예치료의 내용 및 일정은 ▲난심기(10월26일) ▲모둠 꽃 장식(11월2일) ▲천연비누 만들기(11월9일) ▲수경재배(11월16일) ▲책갈피 만들기(11월23일) ▲초화 옮겨심기(11월30일) ▲크리스마스 장식(12월7일) ▲꽃차(12월14일) 등이다.

아로마 치료는 ▲진주 천연치약 만들기(10월27일) ▲동백 보습스킨(11월3일) ▲동백 보습로션(11월10일) ▲천연비비크림(11월17일) ▲실크헤어에센스(11월24일) ▲천연 탄력크림(12월1일) ▲천연 핸드크림(12월8일) ▲멀티 올리브바세린(12월15일) 등이다.

한편 전남대병원은 지난 2010년 희귀난치질환통합케어센터 설립 후 의료비 지원·질환별 교육·심리감성 프로그램 등 희귀난치질환자와 가족을 대상으로 다양한 사업을 펼치고 있다. 특히 환자들의 큰 호응을 얻고 있는 원예치료는 2012년부터, 아로마치료는 2014년부터 각각 시행하고 있다. /채희종기자 chae@

조선대병원 환자들, 뮤지컬 공연에 웃음꽃

조선대병원(병원장 이상홍)은 최근 병원 2층 하종현홀에서 환자 및 환자가족들을 대상으로 뮤지컬 '연이와 야생소년' 공연을 펼쳐 큰 호응을 얻었다. 〈사진〉

이날 공연한 극단 '공연배달서비스 간다'의 뮤지컬 '연이와 야생소년'은 한국문화예술위원회가 추진하고 문화체육관광부와 복권위원회가 함께하는 복권기금 문화나눔 사업의 일환인 '2016 신나는 예술여행' 선정 공연이다.

바보온달과 평강공주의 뒷이야기를 상상해 만든 다양한 연령층이 즐길 수 있는 뮤지컬로 평강공주를 보필하던 시녀 '연이'와 숲 속에 사는 순수한 '야생소년'을 통해 평범하고 소박하고도 아름다운 사랑에 대해 이야기하며 환자와 환자가족들에게 힐링의 시간을 선사했다.

공연을 관람한 한 환자가족은 "오랜 기간 입원으로 아이가 많이 힘들어 했는데 공연을 보며 웃는 모습을 보니 기쁘다"며 "멋진 공연을 선물해 주셔서 감사하다"고 말했다.

한편, 조선대병원에서 공연을 펼친 극단 '공연배달서비스 간다'는 2004년 창단돼 '올모스트 메인', '유도소년' 등으로 주목받고 있는 젊고 역동적인 극단으로 사람들에게 직접 공연을 배달하자는 취지로 만들어진 극단이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

중개법인 한국토지경매 ☎ 대표 1522·3396

감정가 24억3천만, 최저가 17억
순천시 풍덕동 / 10층 54호 / 대지 106평 건물 690평

매매가 3억 7천만
영암군 영암읍 / 대지 1500평 / 1종일반주거지역

매매가 40억
학동 / 8층 / 대지 133평 건물 577평

매매가 14억5천만
월계동 / 3층 / 대지 198평 건물 450평

경매
장례식장 감정가 116억 8천만, 최저가 116억 8천만
서구 매월동 / 대지 2912평 건물 1311평 / 자연녹지지역 / 40m도로접 / 주차장 완비
가스충전소 감정가 12억 7천만, 최저가 8억 9천만
화순 화순읍 / 대지 977평 건물 63평 / 자연녹지지역 / 35m도로접 / 자동세차기 / 3기 6구
고급팬션 및 전원주택 부지 감정가 7억 1천만, 최저가 5억
해남 화원면 / 임야 4691평 / 보전관리지역, 준보전산지 / 해안도로접 / 해변 전망
숙박시설 부지 감정가 6억, 최저가 4억 2천만
구례군 산동면/ 대지 1013평 / 계획관리지역 / 코너 12m도로접 / 지리산 온천지구 내 소재
전통한옥식 전원주택 감정가 3억 6천만, 최저가 2억
보성 / 대지 185평 건물 80평 / 도로접 / 보성강 전망

매매
상가 매매가 17억
서구 풍암동 / 대지 400평 건물 100평 / 운리중학교 인근 / 주차시설 / 현 식당 성업중
전원주택 매매가 13억
담양 수북면 / 대지 1100평 건물 70평 / 조경 수목 식재
숙박시설 부지 매매가 8억 5천만
광산구 우산동 / 대지 181평 / 일반상업지역
임대 수익형 다세대 주택 매매가 5억 5천만
북구 운암동 / 대지 110평 건물 125평 /3층 건물 / 22평형 6가구 / 공실없음
계곡 산장 매매가 3억 5천만
고창군 고수면 / 대지 300평 건물 65평 / 보전관리지역 / 원두막 10개, 평상 10개 / 하천독점사용

부동산 매도 / 매수 상담환영 토지 / 상가 / 공장 / 창고 / 임야 010-6772-1114 김 주 성