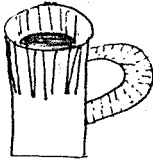


眼精 (안정) 피로



金 載 明

우리가 오랫동안 쓰그리고 앉아서 쉬지않고 어떤일을 계속하면 팔다리 허리할것없이 온몸이 쑤신다.

그러나 건강한 사람은 좀쉬고 먹고 마시면 곧 쑤시든 사지가 거뜬해진다.

우리눈도 쉬지않고 근거리 작업을 쉬지않고 하면 눈에 피로가 오기 마련인데 쉬면 역시 원상대로 되는것이 정상이다.

그런데 건강한 사람과는 달리 쉽게 눈에 피로가 오고 또 쉬어도 그 피로가 오랫동안 계속되는 경우 우리는 "안정피로"라고 한다. 안정피로가 있으면 눈알이 아프고 머리가 멍하게 쑤시고 앞머리쪽이 무엇에 눌리는것처럼 묵직하고 순간적으로 잘안보이기도 하며 심하면 구역질도 나고 사물이 হল로도 보여서 아주 기분좋지 않은 상태가 된다.

그러면 안정피로가 오는 원인을 살펴 우리눈의 구조를 간단히 설명하면 우리눈은 사진기와 비슷해서 앞에 "각막"이란 시계유리 같은 검은동자가 있고 그뒤에 빛의 량을 조절하는 조리개에 해당하는 "홍채"

라는것이 있고 그뒤에 "수정체"라는 렌즈가 있고 그뒤에 사진기의 가까상자에 해당하는곳이있고 제일 뒷쪽에 "망막"이란 사진기의 필름같은것이 있다.

사진기는 필름이 다 찍히면 다른것으로 갈아 끼야 되지만 우리눈의 망막은 수천만장을 찍어도 변하지 않으며 피로를 느끼지도 않는다.

또 사진기와 크게 다른것은 사진기는 거리조절을 하느라고 앞머리부분을 앞으로 빼다 뒤로 넣었다 하지만 우리눈은 그렇게 할수 없으므로 위에서 말한 수정체가 가까운데 볼때는 뿔뿔하게 그모양을 자동적으로 변화시켜서 필름에 해당하는 망막에 초점을 잘 맞게 하고 멀리볼때는 또한 자동적으로 원래의 수정체로 돌아가서 망막에 초점을 맺게 한다.

눈의 조절력 약해지면 안정피로가

이와같이 수정체가 뿔뿔해 지거나 원상태로 되거나 하는것을 우리는 "조절"이라고 말한다.

그런데 몸이 뚱뚱 피로하거나 오랫동안 근거리 작업(책을 읽는다든

병 아닌 병

가 시계같은 작은 물건을 오랫동안 보는것 등등을 계속하면 이 조절이 잘안되어서 안정피로가 오게 된다.

그래서 학교에선 이를 방지하기 위해서 50분수업하고 10분을 쉬게하는 것은 이런목적이 있는것이다.

눈을 쉬게 하는 방법은 멀리 적어도 5m 이상을 쳐다보거나 또는 눈을 감고 있으면 된다.

기생충등으로 우리몸의 영양분이 탄곳으로 빨리거나 심한 더위 때문에 입맛이 없어 음식물을 고루고루 섭취 하지 못할경우에 오는수가 많으니 주의를 요한다. 이외에 조절성 안정피로로는 아까말한 조절을 아무리 해도 가까운데 불체를 명확히 볼수없는 노안, 또 보이긴 잘보여도 금방 흐릿해지고 글자등이 범벅이 돼 보이는 난시, 또 한눈은 잘 보이고 한쪽눈은 잘 안보이는 찻눈 등에서 안정피로가 잘온다. 치료는 안경을 착용하면 금방 없어진다.

짜증 잘내고 신경질 있는 사람에게는

둘째번 원인으로 생각할수 있는 것은 눈 자체에 무슨병(결막, 각막 등의 염증. 눈의 압력이 높아져서 생기는 녹내장)이 있으면 이병 때문에 눈이 시달려서 역시 안정피로가 온다.

셋째번 원인은 우리눈을 좌우상하로 굴리게 하는 근육 6개가 눈에 붙어 있는데 이 근육이 잘못되어 일시적이거나 또는 가끔 사팔이

가 되어 돌로보이는것을 하나로 볼려고 노력하는 경우 보통보다 힘이 훨씬 더 드니까 역시 안정피로가 온다.

넷째번 원인은 짜증을 잘내고 신경질인 사람에게 오는 신경성 안정피로이다. 우리가 무슨 기분 좋지 않은 일이 있어서 신경을 많이 쓰면 처음에 말한 안정피로의 증상이 올때가 있는데 이것 때문인수가 많다.

우리가 머리가 쭈시고 눈이 약간 무디게 아프면 안과의사 보다 내과로 가서 진찰받는 수가 많은데 내과에 다녀도 일시적으로는 좋아지고 또 금방 그런증상이 나타날때는 꼭 안과 의사를 찾아가 보는것이 현명할것이라고 생각된다.

뜨거운 날씨에 강한 햇빛이 반사되는 별관, 모래사장등을 보고있으면 자연히 눈이 찡그려지고 머리가 아프게되며 신경질이 나는것 소위 불쾌지수가 높아지는 여름철에, 더위를 먹어 식욕까지 없는데다가 기생충에 영양분을 전부 빨리고 나면 안정피로는 더 자주, 또 심하게 오게됨을 잘 알아야 할것이다.

위에서말한 안정피로를 그원인을 알아서 제거하면 무더운 여름철을 시원하게 보낼수 있는 좋은 피서법이 될것이라고 생각한다.

<필자=경희의대 안과교수·의박>