

안경 이야기(5)

여름철 눈보호와 선글라스



이 상 욱

가지 각색의 선글라스를 낀 선남선녀가 거리나 해수욕장, 유원지 등을 활보하는 계절이 왔다. 색안경이라 하면 넓은 뜻에서 색깔이 들어있는 안경을 말하기 때문에 007영화의 주인공이 쓸 수도 있고, 또는 눈병이 있는 사람, 앞을 못보는 사람들이 쓰는 경우도 있다.

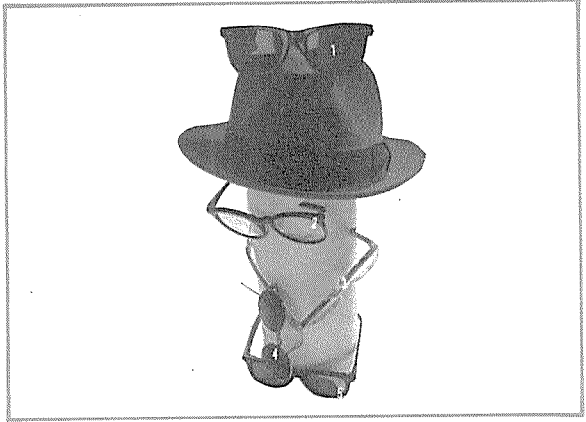
예전에는 색안경을 연경(煙鏡)이라 해서 주로 눈병으로 눈이 부시거나 불편한 사람들이 썼다는 기록이 있다. 그런데 요즘 말하는 넓은 의미의 선글라스는 두가지로 나눌 수 있다. 첫째는 이름 그대로 햇볕아래서 쓰는 안경이며 적당한 색을 넣어 여름철 해변가라든지 또는 높은 산이나 눈이 덮힌 곳에서 강렬한 햇빛의 자외선(紫外線)을 막아서 눈을 보호하는 안경을 말한다.

둘째로는 패션선글라스라고 해서 멋으로 쓰는 일종의 악세사리같은 장식용인 색안경이 있다.

물론 선글라스의 원래의 목적은 여름철의 강한 자외선에서 눈을 보호하는데 있음은 두말할 나위도 없다. 일광욕을 하면 몸에 좋듯이 햇빛 속의 자외선은 우리 건강을 유지하는데 필요한 것이지만 지나치게 강하면 눈에 해롭기 때문이다.

그러나 요즘은 사시사철 때와 장소를 가리지 않고 선글라스를 쓰고 다니는 사람이 많아졌다. 그 모양도 가지각색이어서 유행미 사촌같이 큰 것이 있는가 하면 4각형, 5각형의 여러가지 테가 등장했고 색깔

선글라스도
안경인 만큼
알의 광학적인
질이나
자외선을 막는 정도,
사용목적에 맞는
색깔선택등에
세심한 주의가
필요하다.



도 여러가지이고 또 안경알 아래로 내려갈수록 색깔이 옅은 것도 있다. 자기의 얼굴 모양에 어울리는 안경테를 고르는 것은 물론이고 그밖에도 옷이나 장신구(裝身具)와 색깔을 맞추는 등 완전히 선글라스는 하나의 악세사리가 되고 말았다.

그래서인지 요즘은 싸구려 선글라스를 잡화상에서도 팔고 심지어는 길거리의 라이다점, 다방에서 행상들이 팔고 다닌다. 이래서 눈을 보호한다는 의학적인 원래의 목적에서 멀어져 하나의 잡하나 장신구 취급을 받고 있는 실정이다. 심지어 외국에서는 한번 쓰고 버리는 싸구려 선글라스도 유행한다니 한심한 일이다. 그런데 우리나라에서는 이런 싸구려 선글라스를 한번 쓰고 버리기는 커녕 오래오래, 두고두고 쓰니 더욱 한심한 일이다.

선글라스도 안경인 만큼 그 알의 光學的인 질이나 자외선을 막는 정도, 또는 사용목적에 따른 색깔의 선택 등에 세심한 주의를 기울이지 않으면 안된다. 한때 맥주병을 갈아서 싸구려 선글라스를 만들었다

는 얘기도 있으니 이쯤 되면 눈의 보호는 제쳐놓고 자외선도 막지 못할 뿐 아니라 오히려 피로하게 만들어 오랫동안 쓰면 난시(亂視)가 돼서 시력이 나빠질 우려가 있고 두통까지 생긴다.

때문에 선글라스가 아무리 모양이 제일이라 해도 먼저 좋은 질의 유리로 된 적합한 색의 알을 고르는 것이 중요하고, 다음에 자기 얼굴모양이나 얼굴 색이나 개성에 맞는 안경테를 골라야 한다.

렌즈의 컬러의 경우에, 갈색렌즈는 푸른 빛의 흡수가 잘 되어 시야를 뚜렷하게 보이게 한다. 운전이나 등산, 수상스키를 탈 때 적당하다.

노란색 렌즈는 골프 등에 적합하고, 녹색은 눈에 피로감을 덜주어 시가지 관광, 해변가, 스키장, 장막염 환자에게 좋다. 자연색을 그대로 살려주는 회색은 운전이나 일상생활에서 무난하게 사용할 수 있다.

렌즈의 종류는 밀도렌즈, 주변의 자외선량에 따라 렌즈컬러가 자동조절되어 색상이 변하는 조광렌즈, 섬광으로부터 눈을

보호하는 반사코팅렌즈 등이 있다.

일전에 안과학회일로 일본에 다녀 왔는데 일본의 젊은 여성들은 누구나 똑같은 화장법에, 유행인 진한 핑크색 선글라스가 범람하고 있어 오히려 개성이 없어진 감마저 들 정도였다. 색의 농도(濃度)는 너무 얇어도 안되고, 너무 진해도 보기 싫을 뿐 아니라 흐리게 보이므로 안경을 쓰고 거울을 보았을 때 자기 눈이 보일 정도의 것이 적당하다.

해수욕장에 가보면, 흔히 비치파라솔 속에 앉아 있으면 자외선이 눈에 들어오는 것을 막을 수 있다고 생각하는 사람이 많다. 그러나 파라솔은 태양의 직사광선은 막을 수 있지만 모래사장에서 반사되어 눈에 들어오는 자외선은 막을 수 없다는 것을 알아야 된다.

그렇기 때문에 어둡침침한 다방이나 극장안에서 선글라스를 쓰는 사람도 우습지만, 여름철 해변가나 높은 산이나 들에 갈 때 선글라스를 준비하지 않아서 모처럼의 즐거운 바캉스를 망쳐버리는 일이 있어서

선글라스를 고를 때는
좋은 질의 유리로 된
적합한 색의 알을
선택하는 것이
가장 중요하다.

도 안되겠다. 선글라스는 믿을 수 있는 안경점에서 사용하는 목적에 따라 알맞는 것을 의논해서 선택하는 것이 좋다.

선글라스의 선택 및 보관요령은 테는 색상이 선명하고, 이음새 부분이 튼튼하며 표면처리가 매끄러운 것을 선택하도록 한다.

플라스틱 테는 열에 의한 형태변형이 쉬워, 자가운전자들은 차안에 아무렇게나 선글라스를 벗어 놓는 것을 삼간다. 선글라스의 생명인 렌즈는 기포가 없고 불순물이 없는 것으로 선택한다. 또한 렌즈표면의 각인 상태가 고르지 살펴봐야 한다. **Z**

〈필자=가톨릭의대 성모병원 안과과장〉

국민 식생활지침

- ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
- ② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
- ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
- ④ 과음을 삼갑시다.
- ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.