

건강 + 예방 2017. 10. 16

## 눈을 위한 운동

우리의 눈은 매일 혹사당하고 있습니다. 몇 가지 간단한 안구 운동을 통해 눈의 긴장과 피로를 풀어 보십시오.

현대사회에서 우리의 눈은 매일 혹사당하고 있습니다. 예를 들어 컴퓨터를 생각해 보십시오. 컴퓨터 앞에서 일하는 사람들은 하루에 최대 3만 번까지 서로 다른 명암과 밝기에는 노출되어야 합니다. 운전을 하거나 스포츠를 즐길 때에도 눈이 혹사당하기는 마찬가지입니다. 이렇게 눈이 혹사당하다 보면 눈에서 눈물이 나거나 눈이 가렵거나 충혈되는 증상, 심한 경우에는 목이 뻣뻣해지거나 두통 증상까지도 나타납니다. 그렇다면 눈의 피로를 풀어줄 수 있는 방법이 없을까요? 몇 가지 간단한 눈 운동만으로도 눈의 건강을 유지할 수 있습니다.

오늘날 전체 근로자 중 50% 이상이 컴퓨터 화면 앞에서 일합니다. 모니터를 지속적으로 바라볼 경우 시력이 손상된다는 과학적 연구 결과를 고려할 때 이는 큰 문제가 아닐 수 없습니다. 시력이 손상될수록 명암을 파악하고 색을 구분하고 가까운 거리와 먼 거리를 번갈아 보는 것이 점점 더 어려워지기 때문입니다. 뿐만 아니라 가까운 사물을 지속적으로 바라보는 작업을 계속하다 보면 시야 범위가 제한될 수도 있습니다.

하지만 이러한 문제는 눈의 피로를 풀어주는 몇 가지 간단한 운동만으로도 해결될 수 있습니다. 눈의 피로를 풀어주는 운동은 언제 어디서든지 몇 분이면 할 수 있으며 컴퓨터 작업을 하는 동안 집중력을 높이는 데에도 도움이 됩니다. 직접 한 번 해보십시오. 다음 몇 가지 운동을 따라 하다 보면 어느새 눈의 피로가 풀리는 것을 느낄 수 있을 것입니다.

## 눈의 피로를 풀어주는 운동

### 손바닥으로 감싸기

편안하게 앉아 평평한 바닥 위에 팔을 놓고 눈을 감은 후 손바닥을 눈 위에 갖다 댑니다. 주변이 완전히 캄캄해질 때까지 손바닥으로 눈을 감싸십시오. 그런 다음에는 천천히 숨을 고르면서 1, 2분 정도 크게 심호흡을 합니다. 심호흡이 끝나면 천천히 손을 떼고 눈을 다시 뜹니다.

### 사방 운동

의자에 편안히 앉아 머리를 꼿꼿하게 듭니다. 그런 다음 2, 3초 가량 위, 아래, 왼쪽, 오른쪽의 가장 먼 곳을 응시합니다. 이 운동을 세 번 반복하십시오. 중요: 머리는 그대로 두고 눈만 움직여야 합니다.

### 안와 마사지

부드러운 마사지는 눈의 피로를 풀어주는 데 매우 효과적입니다. 엄지 손가락 끝을 이용하여 코의 윗부분에서부터 눈꺼풀 가장자리까지 눈썹 아래 부분을 원을 그리며 마사지하십시오.

### 눈의 피로를 풀어주는 운동

오른쪽 검지 손가락을 눈 높이에 맞춰 팔의 절반 길이 가량 떨어진 거리로 치켜듭니다. 왼쪽 검지 손가락을 그 뒤 약 15센티미터 거리로 치켜듭니다. 1분 가량, 규칙적인 리듬에 따라 두 손가락을 번갈아 응시합니다.

### 원근 조절 운동

오른쪽 검지 손가락을 눈 높이에 맞춰 팔의 절반 길이 가량 떨어진 거리로 치켜듭니다. 왼쪽 검지 손가락을 그 뒤 약 15센티미터 거리로 치켜듭니다. 1분 가량, 규칙적인 리듬에 따라 두 손가락을 번갈아 응시합니다.

### 나비 운동(안구 건조 예방 운동)

머리를 꼿꼿이 세우고 정면을 응시한 상태로 얼굴 근육과 턱의 긴장을 풀어줍니다. 그런 다음 양쪽 눈을 최대 20회까지 감았다가 뜹니다. 운동하는 동안 근육의 긴장이 풀어져 있는 상태를 유지하십시오. 나비가 날개짓을 하는 것처럼 눈꺼풀을 부드럽고 편안하게 움직이십시오.

## 자이스 온라인 시력검사

명암과 색상을 얼마나 잘 인식하세요? 여기에서 빠르고 간단하게 시력을 체크하세요!

지금 시력검사를 시작하세요!

### 의심스러운 상품이나 행사에 주의하십시오.

우리 주변에는 세미나, 책 등을 통해 안경 없이도 건강한 시야를 즐길 수 있다고 선전하면서 전문적인 눈 운동 상품을 판매하는 기업이나 단체가 많습니다. 우후죽순처럼 생겨나는 이러한 기업들은 모두 한가지 공통점을 가지고 있습니다. 그것은 바로 이러한 상품들의 효과를 입증할만한 과학적인 근거가 없다는 점입니다. 연구에 따르면 이러한 상품들의 시력 개선 효과는 어디까지나 미미한 수준이며 안경 없이 운전을 하거나 생활할 수 있을 정도는 아니라고 합니다. 이보다 더욱 중요한 것은 각자의 개인적 특성에 맞는 안경 렌즈를 사용하고 정기적으로 안경점에서 눈 검사를 받는 것이라는 점을 유념해 주시기 바랍니다.

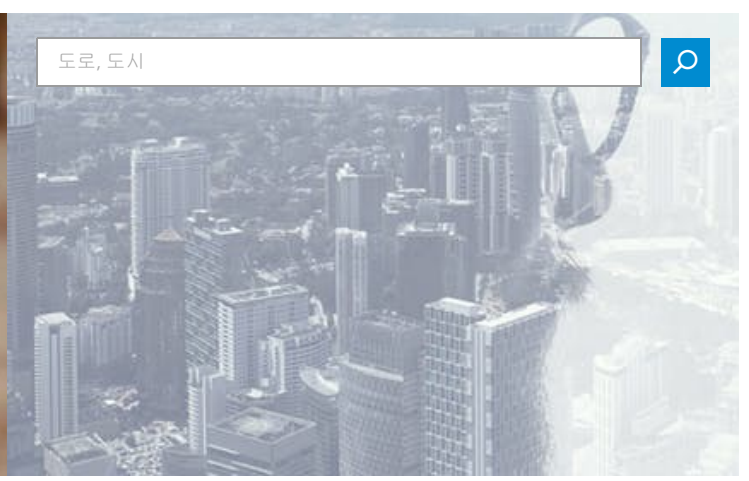
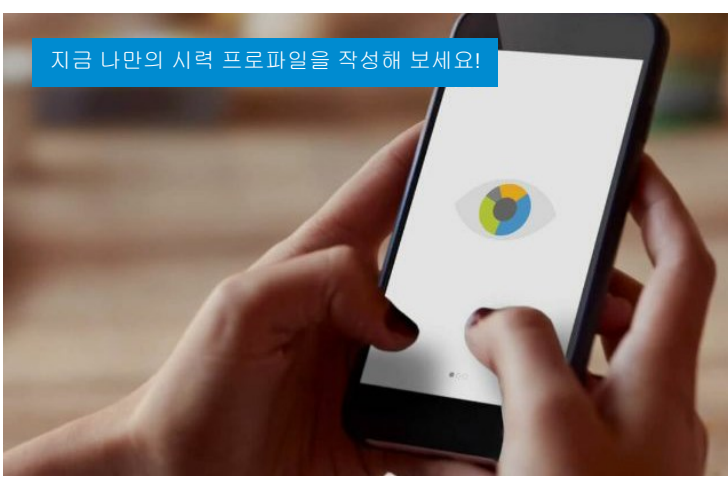
### 나의 시력 프로파일

눈을 사용하는 나만의 독특한 습관을 알아보고 내게 맞는 자이스 안경 렌즈 찾기.

### 주변 지역의 자이스 패밀리 안경원 찾기

지금 나만의 시력 프로파일을 작성해 보세요!

도로, 도시



## 관련 글



**어두운 곳에서 독서를 하면 눈이 나빠질까요?**  
어두운 곳에서 독서를 하면 눈이 나빠진다는 거의 모든 사람들이 한번쯤은 들어보았을만한 유명한 속설이 있습니다. 그러나, 최근 연구에서는 전혀 사실이 아님이 밝혀졌습니다.

건강+예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



**당근은 눈에 좋을까요?**  
우리는 어렸을 때부터 당근이 눈에 좋다는 속설을 들어 왔습니다. 하지만 이 속설이 모두 사실이라고는 할 수 없습니다.

건강+예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



**좋은 시력을 갖는 것이 중요한 이유**  
한 감각기관이 기능을 상실하면 다른 감각기관이 그 역할을 대신해야 합니다. 이 때 눈은 중요한 역할을 담당합니다.

건강+예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법



**눈 알려지 - 빠른 치료법**  
효과적 치료, 효과적 보호

건강+예방 2017. 10. 16  
태그: 눈건강을 위한 예방법

## 관련 제품



**포토티전 기술을 이용한 변색 렌즈.**  
안경 한 개로 모든 상황에 적응.



**선글라스 렌즈**  
어떤 착색이 최적일까요?



**아웃도어 렌즈 솔루션**  
패션과 안전한 야외활동을 위한 렌즈



**탐색하기**

- 시력의 이해
- 건강 + 예방
- 라이프스타일 + 패션
- 운전 + 기동성
- 스포츠 + 레저
- 직장 생활

**선택을 도와주세요**

- 원용 + 독서용 안경
- 누진 렌즈
- 선글라스
- 오피스 안경
- 스포츠 안경
- 어린이 안경
- 렌즈 코팅
- 콘택트렌즈
- 렌즈 세척
- 안경원에서

**서비스**

- 정품 확인
- 자이스 시력검사
- 자이스 시력 프로파일
- 온라인 시력 검사

**안경사 및 안 전문의 포털**

- 비즈니스 파트너를 선택할 때 눈을 크게 뜨고 살펴보세요
- 도구 + 기술
- 자이스 안경 렌즈
- 자이스 세척 솔루션
- 파트너넷
- 비주스토어