

건강 + 예방 2017. 10. 16

모바일 기기가 우리 시력을 어떻게 변화시키고 우리 눈에 어떤 도전을 주고 있는지 알아보세요.

눈 피로 및 자극, 두통 및 목 통증은 지치고 피로해진 눈의 전형적 증상입니다.

젊을 때에는 신경 쓰지 않아도 됩니다. 중년에 이를 때까지 우리 눈은 반사적으로 기능하며, 여러 다른 거리에 무의식적으로 신속하게 적응합니다. 이메일을 체크하거나 스마트폰에서 다음 곡을 선곡하다가 눈을 들어 멀리 있는 친구에게 인사한 뒤 곧바로 다시 디지털 기기를 들여다봐도, 초점 전환이 물 흐르듯 자연스럽게 - 모든 것이 뚜렷하고 선명하게 보입니다. 눈이 내부에서 기능하여 (예를 들어 모양체근과 수정체가 활동하여) 원활하게 적응하는 것을 의식조차 못합니다.

나이가 들수록 우리 눈은 "적응" 능력, 즉 여러 다른 거리에서 초점 전환 능력이, 지속적으로 감퇴합니다. 원거리 물체에 초점을 맞추기가 힘들어졌다는 것을 깨닫기 전에, 종종 선행 증상이 나타납니다 - 예를 들어 하루 일과 후 눈 자극, 심지어 두통이나 목 통증까지 발생합니다.

일과 후 하루를 돌아켜보면, 스마트폰을 오랫동안 사용했다든지 교통 체증에서 장거리 운전하며 내비게이션을 계속 바라본 것이 생각날지 모릅니다.

우리 눈은 숙면을 하면 훨씬 편안해집니다. 물론 눈 얼음 찜질 등의 자가 요법을 사용하는 사람도 있습니다. 동반된 두통과 목 통증을 이겨 내기 위해 선풍기 손쉽게 진동제에 의지하는 사람도 있습니다. > 하지만 적합한 렌즈 선택이 해결책이라고 생각해 본 적이 있으십니까?

나의 시력 프로필

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

지금 나만의 시력 프로필을 작성해 보세요!

주변 지역의 자이스 패밀리 안경원 찾기

도로, 도시



관련 글



녹내장 - 실명의 두 번째 주요 원인에 관해 알아야 할 모든 것
녹내장은 안압을 상승시키는 심각한 안 질환입니다.

건강 + 예방 2019. 3. 14
태그:



어린이를 위한 안경에는 왜 우수한 자외선 차단 기능이 꼭 필요할까요?
부모가 알아야 할 유해한 자외선으로부터 아이의 눈을 보호하는 방법.

건강 + 예방 2019. 3. 12
태그: 선글라스, 어린이용 렌즈



좋은 안경원을 찾는 방법
첫 번째 시력검사부터 렌즈 피팅까지 중요한 사항을 알려 드리겠습니다

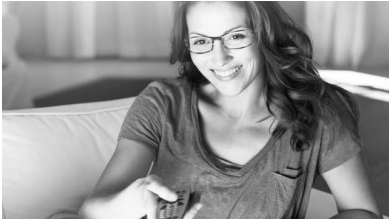
건강 + 예방 2017. 12. 8
태그: 안경사 겸안사



녹내장, 백내장, AMD(노화성 황반변성) 등의 눈 질환과 이를 적시에 인식하는 방법
증상, 원인, 치료 한눈에 보기

건강 + 예방 2017. 11. 21
태그:

관련 제품



자이스 듀라비전® 블루프로텍.
눈 보호를 위해 청색광 차단.

[추가 정보](#)



디지털 렌즈
디지털 라이프에 최적의 일상용 안경 렌즈

[추가 정보](#)



콘택트렌즈 착용자용 렌즈
콘택트렌즈를 뺀 후 편안함을 제공하는 렌즈

[추가 정보](#)



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

