

# 침침한 눈 밝고·편안하게 하려면?

## ‘눈운동·마사지로 피로 푸세요’

황사가 잦고 자외선 지수가 높은 봄철이면 안과를 찾는 사람들이 부쩍 많아진다. 장시간 책이나 컴퓨터를 보아 하는 학생·직장인들이 안구건조증이나 눈의 피로 누적 등에 노출되기 쉬워 ‘눈 건강’을 지키기 힘들다.

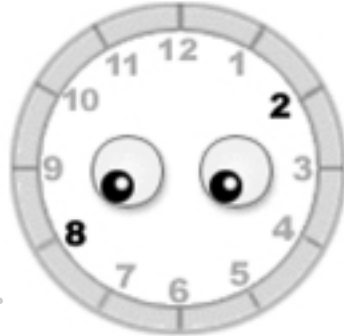
매일 아침 출근길 버스 안에서 핸드폰으로 TV 프로그램을 보는 직장인 홍성규(32세). 출근 후에는 종이 컴퓨터를 들여다보며 인터넷 자료를 찾거나 보고서 등의 문서를 작성한다. 퇴근할 무렵이면 눈이 따끔거릴 뿐 아니라 사물이 흐릿하게 보일 때가 많다.

고등학교생 김진우(18)군은 하루 평균 10시간 정도 책상에 앉아 공부한다. 시력이 좋지 않아 안경을 끼고 있는 김군은 평소 눈이 침침하고 눈안저리가 빠르다고 느껴진다.

진단 결과 홍씨는 ‘컴퓨터 단말기 증후군’. 컴퓨터 단말기 증후군은 화면에서 발생하는 전자파와 강한 빛이 눈에 자극을 주어 눈의 피로와 충혈 등의 증상이 나타나는 것을 말한다. 흔들리는 차나 지하철 안에서 작은 핸드폰 액정화면으로 영상을 보게 되면 안구가 지속적으로 조절운동을 하게 돼 피로감을 느끼게 되며 심한 경우 두통을 일으킬 수도 있다.

김군의 경우 우리나라 학생 대부분이 앓고 있는 눈 피로 누적, 즉 ‘안정피로’를 앓고 있는 것. 안정피로는 눈부심을 느끼거나 눈을 깜빡일 때 통증 등을 느끼는 증상을 말한다. 조

컴퓨터·텔레비전 등에 노출된 눈  
지속적 조절운동으로 두통·유발도



금만 눈을 사용해도 눈꺼풀이 무거워지고 눈에 핏빛이 선다. 또한 눈알이 아프고 초점이 흐려지거나 눈두덩이 팽팽해지는 것을 느낄 수 있다. 두통이나 어지럼증, 뒷목 결림 등이 동반되기도 한다.

이처럼 눈에 이상 증상이 느껴지면 잘못된 생활습관 때문은 아닌지 점검해 볼 필요가 있다.

너무 어둡거나 밝은 조명 아래서 장시간 책을 보면 시력이 나빠질 수밖에 없다. 밝은 화면의 컴퓨터나 텔레비전을 오랫동안 보는 생활습관도 눈의 피로를 더하게 한다. 컴퓨터 작업을 1시간 이상 하게 되면 안구건조증이 생길 뿐 아니라 눈에 피로감을 느끼게 된다. 신경을 많이 쓰게 될 때 눈의 피로 현상이 나타난다.

50대 이후에 눈이 나빠지는 것을 ‘당연한 현상’으로 받아들이는 것도 위험하다. 지난해 우리나라 사람들이 가장 많이 받은 수술이 백내장일 정도로 안구 질환은 흔한 질병이다. 자외선이나 컴퓨터, 텔레비전 화면 등에 무작

눈 주위 지압 피로 해소에 효과  
녹황색 채소 등 조직 회복에 도움

위로 노출돼 나타나는 현상이다. 특히 햇살이 강해지는 봄·여름철에는 자외선지수가 급격히 높아지므로 야외활동을 할 때는 자외선 차단 효과가 있는 선글라스를 쓰도록 한다.

눈의 피로를 덜기 위해서는 1시간 정도 컴퓨터나 책을 본 후에는 10분간 눈을 쉬어 주는 것이 바람직하다. 먼 곳을 바라보거나 눈을 감고 있거나, 혹은 가볍게 눈 주위를 손으로 눌러 주는 것도 눈 피로 해소에 효과가 있다. 녹황색 채소와 과일 등 비타민을 평소보다 많이 섭취하면 체내 효소가 활성화 돼 손상된 눈 조직을 회복할 수 있도록 도와준다.

여수형 기자 snoopy@buddhapia.com

### <눈 운동과 마사지>

1. 몇 초간 눈을 감았다 후 시계방향으로 12시~3시~6시~9시~12시 방향으로 눈동자를 움직인다. 3회 반복한 후 시계 반대방향으로 다시 3회 반복한다.
2. 눈썹과 눈의 바깥쪽을 엄지나 집게손가락으로 천천히 눌러준다.
3. 양손의 집게손가락으로 감은 눈의 눈꺼풀 위를 안쪽에서 바깥쪽으로 나선형을 그리듯이 누르며 마사지를 한다.
4. 눈 안쪽과 콧대 사이의 오목한 부분을 집게손가락으로 눌러준다.
5. 손바닥으로 눈 주위를 가볍게 누르며 마사지를 한다.
6. 뒷목을 손가락으로 주물러 주면 목의 피로도 함께 풀린다.

### <눈 건강을 위한 생활 습관>

1. 컴퓨터 화면은 눈높이보다 10~15도 아래에 놓고 햇빛이 모니터에 반사되지 않게 한다.
2. 책을 볼 때는 빛이 왼쪽에서 비추도록 한다. 형광등보다는 백열등이 눈을 덜 피로하게 한다.
3. 1시간 독서나 컴퓨터 사용 후에는 10분 정도 쉬면서 눈 운동이나 마사지를 한다.
4. 눈에 이로운 비타민 A와 무기질·단백질이 많이 들어 있는 완두콩·시금치·오이·당근 등 녹황색 채소와 해조류를 많이 섭취한다.
5. 과일로는 사과·바나나 등이 눈의 피로를 푸는데 도움이 된다.

### 송산노인복지회관, 무료 합동결혼식 접수

송산노인복지회관 운영위원회(위원장 일민)는 제3회 무료 합동결혼식 참가자를 모집한다. 매년 부처님 오신 날을 맞아 열리는 무료결혼식은 오는 5월 12일 오전 10시 30분 경기도 의정부시 송산노인복지회관 3층 강당에서 진행된다. 결혼식을 올리고자 하는 사람이면 누구나 신청 가능하다. 4월 20일까지 복지관을 직접 방문해서 접수하면 된다. (031)852-2595

### 불교상담개발원 ‘행복한 부부 성 상담’ 특강

불교상담개발원(원장 정택)은 4월 11일 오후 4~6시 서울 조계사 교육관 2층 4강의실에서 ‘행복한 부부 성 상담’을 주제로 월례 특강을 마련한다. 김홍숙 소장(BL여성학연구소)이 강의를 맡으며, 현장에서 부부간 성 문제를 상담하는 활동가라면 누구나 참석 가능하다. 참가비 1만 5천원. (02)737-7378



### 32. 일본의 차 수출

19세기 후반 일본은 서구인들의 기호에 맞는 홍차를 제조하여 홍차와 녹차의 수출에 총력을 기울인다. 계속적으로 각국에 사람을 파견해 그 지역 국민들의 기호와 판매 방식을 자세하게 조사한다.

이러한 결과로, 차를 많이 마시는 러시아는 일본의 차 주요 수출국이 된다. 본래 러시아 사람들은 귀족에서 가난한 농민에 이르기까지 차를 좋아해 하루에도 5~6번씩 많은 양의 차를 수시로 마신다. 급속도로 만든 사모바르라는 컵을 좋아하는 주전자는 러시아 여성에게는 필수품으로, 가정마다 있어 주로 홍차나 중국산 벽돌차를 끓여 마셨다. 일본은 주로 홍차와 벽돌차를 수출하여 차의 수출

다. 이렇게 되자 미국에서 일본의 차는 몰락하고 불경기를 맞이한다. 따라서 일본은 제다협회를 설치하여 제다와 포장에 까지 섬세한 노력을 기울여 캐나다와 미국에 새롭게 수출하여 성공하게 되었다.

하지만 영국을 통하여 수입되는 홍차는 미국 시장을 서서히 넓혀가고 있었다. 1909년까지는 녹차 소비가 홍차에 비하여 2배 정도 많았다. 하지만 1910년 이후부터는 홍차 소비가 더욱 증가하게 된다.

홍차와 녹차의 경쟁은 만국박람회에서도 드러난다. 실례관에는 항상 사람들이 북적거렸으나 일본산 분위기를 살린 실내와 정원을 갖춘 일본관은 성행을 이루지 못했다. 설령의 단점에 익숙한 서구사람들은 일본 녹차보다는 홍차를 더 선호하고 서구인들에게 일본산 녹차는

### 해외 경쟁력 강화 위해 제다협회 설치 차를 茶道라는 문화로 알리기에 성공

량을 꾸준히 증가시킨다. 19세기 말에 이어 차 소비량이 2위를 차지하게 된다. 하지만 일본 차가 품질이 떨어져 오래 우리먹을 수가 없고 향기가



차를 저울로 달고 있는 일본 상인들 (19세기 후반기).

약하다는 이유로 수입을 중단한다. 인도·실론 차에 뒤떨어진 일본 홍차는 경쟁력을 갖지 못하고 러시아 차 시장 진출에 실패를 하게 되었다.

한편 일본 녹차의 최대 수출국인 미국은 본래 차보다는 커피를 더 선호했다. 1898년~1902년에는 커피에 관세를 부과하지 않고 차에만 관세를 부과하기도 한다. 일본의 차 관세 폐지 요구가 관철되지만 미국 시장에서도 녹차와 홍차가 다시 경쟁을 벌이게 된다. 일본차는 중국과의 경쟁 속에서 수출 증가를 가져오지만 차의 양을 늘리기 위하여 이물질 첨가와 우려먹은 차에 색소를 첨가하는 일까지 일어난다. 또한 일본 차에서 검출된 착색용 색소가 유해하다는 보도도 인하여 일본의 차는 신용이 떨어져 위기에 봉착하게 된

성공을 거두지 못하였다. 영국은 이미 건강에 좋은 홍차 성분에 대하여 광고를 했다. 홍차에 대한 반응은 더욱 커졌다. 그 당시 미국의 여성들은 건강

에 좋은 음료를 더욱 선호하였으며 녹차 보다는 홍차를 더욱 마시게 되었다. 일본의 차는 미국에서도 높은 성과를 거두지 못했다. 미국과 유럽인의 대중화에는 성공을 거두지 못하고 만 것이다.

이처럼 일본의 차는 서구인들의 입맛에는 어울리지 않게 되자, 일본은 차를 몰입이 아닌 정신적 측면으로 세계에 알리게 되었다. 미국 보스턴 미술관의 동양부 고문으로 있는 오키쿠라 텐진은 <차의 책>을 저술하여 차의 정신과 차가 단순한 음료가 아닌 동양의 아름다움이 들어 있는 문화라고 소개했다. 차를 다도(茶道)가 일본 문화로서 국제 사회에 알려지게 되었고 세계인들이 다도 문화에 관심을 가지게 되었다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

## 사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!!

**속칭비결!! 책임지도!!**

### 사암침술 강좌

▶ 과정: 기초과정  
● 전문과정 ● 맥진법 ● 사암침술 ● 주요요법

▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절법, 오행차법, 배교정법, 침술주요법(-鍼法), 침습위주 강좌

▶ 개강: 2007. 4. 11 (수·목) 토·일요일: 사암도인 맥진법 강좌 (1개월 완성)  
※ 의료사정 개방에 대비하십시오!

### 매화역수 강좌

간단한 수리학(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있으며, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내 유일의 강좌로, 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.

▶ 개강: 매주 수시접수

**명리전문가과정**    **맥진전문가과정**

## 사암침술학회

• 서울: 종로3가 국민은행 4층(지하철 1호선 1번 출구)  
문의: (02)747-9136, 011-307-2975

## 부동산 풍수

매철충별해설, 88항법, 현공풍수, 양택 등 풍수의 모든것!!!

■ 수강료	30만원
■ 교육시간	A반(저녁반)매주 목요일 오후 7시~10시 직장인반 B반(오후반)매주 금요일 오후 2시~5시
■ 교육장소	라이프 평생교육원 강의실 (서울 종로구 숭인1동 55-6, 지하철 6호선 창신역 4번 출구 100m)
■ 개강일	2007년 4월 26일(목) 오후 7시
■ 접수문의	라이프평생교육원 교학과 02)766-1321~2 담당교수: 박상건 011-246-1079 (현 현이교육교육재단 겸임교수, 라이프평생교육원 겸임교수)
■ 특 전	○ 수료생 전원 동방철학연구학회 정회원 및 동문회 가입 ○ 미국 LI대학교 교육과정 인증 및 유학 가능

## 라이프평생교육원

www.lifeschool.co.kr

## 동서양식 레이키(靈氣)가 왜 화제인가?

동서양식 「레이키(靈氣·Reiki)」를 배우면 누구나 바로 기치료 능력이 될 수 있고 생활의 각 방면에 기에너지가 널리 사용할 수 있게 되기 때문입니다. 레이키는 이미 전세계 50~60개 나라에 널리 보급돼 있지만 우리 「현대생활레이키연구회」에서 전수해 드리는 동서양식 레이키는 여러가지의 레이키 기법을 융합한 것이어서 아주 쓸모가 많습니다.

**1. 동서양식 레이키 교육**  
▶ 개인교육: 교육기간 2~3일, 교육비 70만원  
▶ 단체교육: 교육기간 2일(매월 1회·토,일요일) 교육비 55만원

**2. 카루나 레이키 교육**  
▶ 개인교육: 교육기간 4~5시간 정도, 교육비 30만원  
카루나 레이키는 동서양식 레이키를 배운 다음에야 배울 수 있습니다.

**3. 지도자 소개**  
현대생활레이키연구회의 운영자인 저(박희준)는 번역가·저술가로 활동해 오다가 1997년 이후 외국에서 여러가지 레이키를 배워온 우리나라 레이키의 개척자입니다.

인터넷: www.Reiki.co.kr(현대생활레이키)  
자매홈페이지: www.영혼실체주의협회.com  
서울 종로구 신문로2가 89-27 피어선빌딩 809호실  
전화 02)720-5719, 720-5682  
핸드폰 010-8392-2557

## 단청, 탕화, 불상, 개금 탕화사

■ 장보살

■ 신중탱화

불사상담  
02)918-4077/011-702-4077  
화공 朴商洙 합창  
서울 성북구 정릉3동 684-36