

눈 운동으로 로안 예방한다

로안도 예방할 수 있을까?

중년이 되면 찾아오는 로안은 어쩔 수 없다는 과거의 인식과는 달리 최근엔 이를 예방하기 위한 '눈 운동'과 '시력 회복 훈련'이 주목받고 있다.

한국 차의과학대학교 스포츠의학 대학원장 홍정기교수는 "눈도 신체의 다른 부위처럼 근육으로 이루어져 있으며 운동을 통해 개선될 수 있다."고 강조한다.

로안 예방을 위해 그가 제안하는 눈 운동에 대해 알아본다.

로안 예방의 열쇠-유연성

로안은 나이가 들면서 수정체의 탄력이 떨어지며 초점이 맞지 않아 생기는 문제다.

이때 로안을 예방하고 시력을 개선하기 위해서는 눈이 빠르고 부드럽게 초점을 전환하는 능력 즉 '유연성'을 길러줘야 한다.

우리 눈 안에는 렌즈 역할을 하는, 수정체를 조절하는 '섬모체근'이라는 조절근이 있다. 그런데 스마트폰처럼 가까운 사물을 장시간 응시하면 이 근육이 경직되어 초점 전환 능력이 급격히 떨어진다.

눈 운동이 필요한 이유는 이 경직된 섬모체근의 긴장을 풀어주고 수축하는 힘을 길러주기 때문이다.

이를 통해 짧은 거리에서도 초점을 정확히 맞출 수 있게 되며 시야 전환 속도가 빨라진다. 또한 깜빡임이 자연스럽게 유도되어 안구건조증과 피로감을 줄이는 부수적인 효과도 얻을 수 있다고 홍교수는 강조한다.

눈 건강의 또 다른 중요성

눈은 단순히 사물을 보는 창을 넘어 우리 몸의 중심 감각을 조절하는 신경 기관이다. 따라서 로안 등으로 인한 시력저하는 몸 전체에 다음과 같은 문제들을 일으킨다.

자세 붕괴: 초점이 어긋나면 본능적으로 고개를 앞으로 빼게 되어 거북목이 생기고 어깨뭉침과 턱관절통증으로 이어진다.



균형감각 저하: 좌우 시력 차이가 나면 고개를 무의식적으로 기울이게 되어 척추 중심선이 변형된다.

인지능력 저하 및 학습 위험: 시각 정보 처리에 과도한 에너지를 쓰게 되어 주의 집중력이 떨어지며 거리 감각이 둔해져 로년층의 경우 낙상 사고로 이어질 위험이 매우 커진다.

하루 3분, 시력 회복 위한 핵심 운동 루틴

홍교수는 로안 예방과 시력 회복을 위해 복잡한 운동 대신 하루 딱 3분, 세가지 동작을 1분씩 실천하는 프로그램을 권한다. 짧고 정확하게 수행하는 것이 핵심이다.

안와 지압 및 스트레칭: 손가락으로 눈 주변의 뼈(안와)와 근육을 부드럽게 지압하며 눈을 천천히 돌려준다.

지압후 손바닥을 비벼 열을 낸 뒤

눈 위에 30~60초간 가만히 대고 휴식하는 '파밍'(手掌按摩)도 효과적이다.

패턴 추적 운동: 고개를 고정된 채 눈동자만 사용하여 우아래, 좌우로 천천히 움직인다. 시각봉(视觉棒)이나 손가락을 활용해 눈으로 '8자 그리기'를 하거나 지그재그(之字形) 선을 시선으로 따라가는 동작은 눈 근육의 협응력을 높여준다.

이때 너무 빨리 움직이지 않고 한 동작에 4~5초 정도 충분히 시간을 할애하는 것이 중요하다.

원근 조절 운동: 손가락을 코앞까지 가까이 가져와 초점을 맞춘 뒤 다시 멀리 있는 물체로 시선을 옮기는 과정을 반복한다. 이는 수정체를 조절하는 섬모체근을 직접적으로 단련하는 가장 효과적인 방법이다.

다만 눈이 뻗뻗해지거나 초점이 흐려지거나 두통이 생길 경우 운동 강도를 낮춰야 한다.

생활 속 로안 예방 습관

로안을 예방하기 위해서는 일상적인 관리도 병행되어야 한다.

눈 휴식 알람: 하루에 한번 알람을 설정해 3분간 스마트폰과 모니터에서 눈을 떼는 시간을 갖는다.

눈에 좋은 차: 카페인 대신 국화차, 결명자차, 마리골드차(万寿菊花茶), 블루베리 등을 섭취하는 것이 도움이 된다.

영양제: 루테인 등 눈 영양제도 도움이 된다.

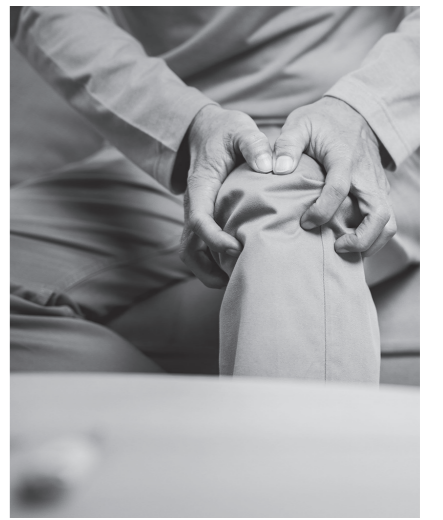
물론 눈 운동과 습관만으로 로안 등으로 인해 낮아진 시력을 전부 회복하기는 어려울 수 있다. 녹내장과 같은 질환이 있다면 병원을 찾는 것이 우선이다. 그러나 우리가 할 수 있는 일이 없는 것은 아니다. 홍교수는 습관을 바꾸고 매일 눈 운동을 꾸준히 실천하는 것이 로안을 예방하고 시력을 회복하기 위한 첫걸음을 강조했다. /종합

겨울 관절통, 보온이 관건

13일, 국가위생건강위원회는 2026년 첫 뉴스발표회를 열고 절기와 건강 관련 상황을 소개했다.

많은 환자들은 "소한과 대한에 공공 얼어붙는다."는 말처럼 한기가 빠 사 이로 파고드는 느낌이 들면서 관절 뻠통을 호소한다.

전문가는 소한과 대한 절기에 보온에 주의하지 않으면 한기가 인체에 쉽게 침투되어 추위를 타거나 근육이 시큰거리고 뭉치며 움직임이 원활하지 않는 등 증상이 나타나기 쉽다고 설명했다. 이런 뻠통에 대처하기 위해서는 '온통'이 관건인데 구체적으로 생활 관리와 중의학 치료 두가지 방면에서 접근할 수 있다.



중의학 치료 방법:

국소 치료를 통해 경락을 따뜻하게 하고 한기를 발산시켜 관절의 불편함을 완화시킬 수 있다.

첫째는 삼구부점(三九點)이다. 특정 경혈에 온양산(温阳散) 중약을 붙이면 만성 관절 뻠통을 예방치료하는데 적합하다.

둘째는 뜸 치료법이다. 쑥 연소로 생성된 온화한 열은 관절의 국부나 족삼리, 관원(关元) 등의 혈자리에 작용하여 경락을 따뜻하게 하고 뻠기를 발산시키며 양기를 돕는 역할을 한다. 주의할 점은 중의학 치료법은 반드시 의료기관에서 진행되어야 하며 특히 기저질환이 있거나 피부가 민감하거나 증상이 뚜렷한 사람은 치료전 평가를 받아야 한다.

/중앙텔레비죤방송넷

생활 기거 방면:

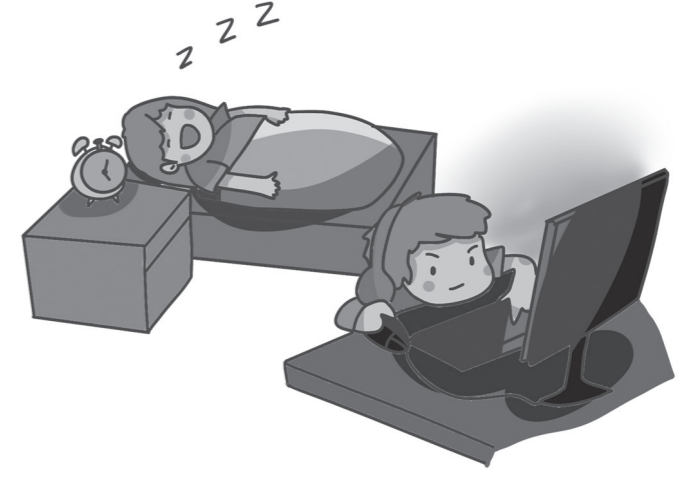
'겨울에는 에너지를 저장한다'는 원리에 맞춰 '의, 식, 동' 세가지 각도에 스스로 관리할 수 있다.

첫째, 옷차림은 '체온을 가두어야' 한다. 특히 허리, 복부, 발, 머리와 목을 중점적으로 보호해야 한다.

둘째, 음식은 '열기를 불어넣어야' 한다. 추위를 타고 따뜻함을 좋아하는 사람들은 일상 식단에 당귀, 생강 같은 약식동원의 따뜻한 재료를 넣어 국으로 끓여 마시면 경맥을 따뜻하게 하고 추위를 가시는 데 도움이 된다.

셋째, 운동은 '기운을 아껴야' 한다. 날씨가 따뜻하고 해살이 충분할 때 가볍게 운동한다. 비교적 격렬한 운동은 권하지 않는다.

겨울철 밤샘 여름철보다 더 위험



중립적으로도 할 때 거침없이 밤을 새우는 것은 다른 계절보다 몸에 더 해롭다. 겨울에 밤을 새우면 네가지 상해를 초래한다.

고 밤샘을 휴이며 심장에 부담을 준다. 밤을 새우는 자체가 심박수를 증가시키고 교감신경을 흥분시킬 수 있다.

면역력 '이중 폭격' 맞는다

겨울은 다양한 바이러스가 활동하는 계절로 인체 면역체계는 이미 더 큰 도전에 직면해있다. 수면은 면역체계가 스스로 회복되는 중요한 시간대이다. 자주 밤을 새우면 포래에 비해 감기를 비롯한 질병에 쉽게 노출된다.

기분이 가라앉기 쉽다

겨울에는 낮이 짧고 밤이 길어 일조 시간이 짧다. 이는 기분을 즐겁게 하는 신경전달물질인 세로토닌(血清素) 등의 분비에 쉽게 영향을 미쳐 기분을 저하시킬 수 있다.

/인민일보

■ 중의학의 '겨울 저장' 원칙 위해 중의는 '천인상응'에 주의를 기울이고 인체의 활동이 자연의 리듬과 일치해야 한다고 믿는다. 봄에는 생장하고 여름에는 성장하며 가을에는 수확하고 겨울에는 저장한다. 겨울은 '저장'의 계절로 만물이 잠복하여 에너지를 비축하는 시기이다. 따라서 자주 밤을 새우는 것은 이러한 자연의 섭리를 거스르는 것이다.

■ 심혈관계에 대한 압력 커진다 겨울철은 심혈관질환이 많이 발생하는 시기로 추위는 혈관을 수축시키

체력, 35세부터 감퇴 시작



스웨리에 카롤린의과대학이 실시한 47년에 걸친 연구 결과에 따르면 인체의 운동 기능은 대략 35세 좌우부터 감퇴되기 시작하는 것으로 나타났다.

이 연구는 또 늦게 운동을 시작하더라도 여전히 뚜렷한 좋은 점을 얻을 수 있다고 분명히 지적했다.

이 연구는 '스웨리에 체육활동 및 체력 연구' 항목의 일환에 속한다. 연구팀은 16세부터 63세 사이의 무작위 표본 남녀 수백명을 47년 동안 추

적, 이들에 대해 반복적인 체력 테스트를 실시하여 이 분야에서 가장 전면적인 연구 항목중 하나가 되게 했다. 관련 논문은 최근 《악역질(恶病质)·근감소증(肌少症) 및 근육잡지》에 발표되었다.

결과에 따르면 젊었을 때의 훈련량과 관계없이 체력과 힘은 35세 좌우부터 하락하는 것으로 나타났다.

이후 신체기능이 점차 감퇴되고 나이가 들수록 감퇴 속도가 빨라진다. 그럼에도 불구하고 연구진은 고무

적인 증거를 발견, 바로 운동은 어느 단계에서나 중요한 가치를 가지고 있다는 것이다.

성인이 된 후 체육단련을 시작하는 참가자는 신체기능이 5~10% 향상되었다.

연구팀은 "언제 운동을 시작해도 늦지 않다. 우리의 연구에 따르면 운동은 실제로 기능 저하를 지연시킬 수 있지만 이 과정을 완전히 막을 수는 없다."고 밝혔다.

/신화넷

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

天津大郑剪纸

中华有福

助人是福

中宣部宣教局 中国文明网