

눈 건강 관리



눈 건강

컴퓨터를 장시간 사용하는 업무는 자신도 모르게 눈 깜빡임 횟수가 줄어들어 **안구건조증**, **안구충혈**, **따가움** 등의 증상이 발생할 수 있다.

눈을 건강하게 지키는 방법

- 충분한 눈 휴식을 취해야 한다.
- 습관적으로 시선을 근거리, 중거리, 원거리로 나눠 바라보는 것도 좋다. 의식적으로 3~5초 정도 시선을 가까운 곳에서 먼 곳까지 다양하게 보는 연습을 한다.
- 신선한 야채와 제철 과일을 섭취해야 한다. 시금치 등 녹황색 채소와 당근, 토마토는 비타민 A, C, E가 풍부해 눈 건강에 도움이 된다. 감마리놀렌산, 오메가3오일 등도 적당량 섭취하면 좋다.
- 업무 중간 중간 눈의 피로를 풀기 위한 **눈체조를 실시**하는 것이 좋다.

눈 체조

자료출처: 한국산업간호협회