

돌프의 생생정보

피로를 푸는 눈 마사지 방법

작화.

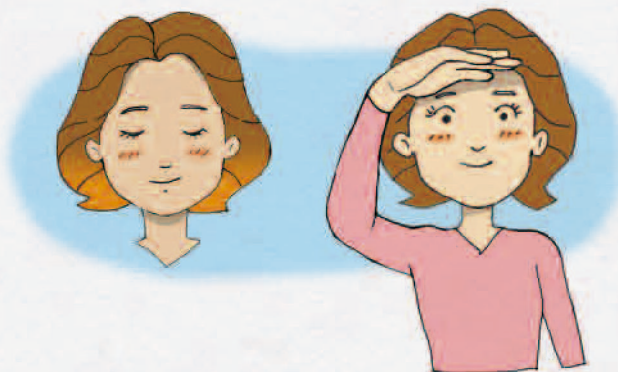
성승규 작가

돌프의 그림여행 일러스트레이터

복잡한 기구나 번잡한 절차없이도 충분히
눈의 피로를 풀수있는 마사지 방법을 알아볼까요?



가까운 거리의 물체를 볼때는 근육이 수축되어야 하므로
오랫동안 이 상태일 때는 피로가 쌓이게 되는 겁니다.



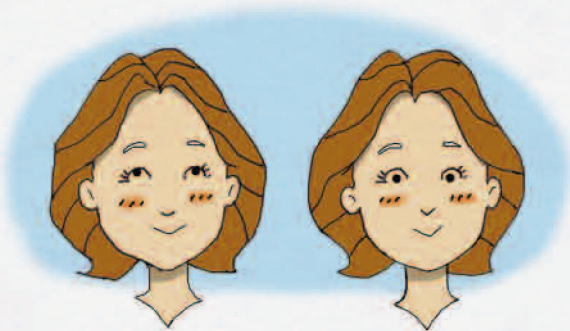
눈 스트레칭, 손을 통한 마사지 방법이
바로 그것입니다.

먼저, 눈의 피로라 함은
눈 주변 근육의 피로를 의미합니다.

눈이 피로해지는 원인으로,
우리 눈은 물체를 볼때 거리에 따라
수정체의 두께를 조정하기 위해
눈 주변의 근육을 사용합니다.



눈을 쉬게 하기 위해서는
잠시 눈을 가볍게 감거나
먼 거리의 물체 바라보기를
통해 수축된 눈 근육을 이완시킵니다.



첫번째, 눈 스트레칭 방법

바른 자세로 위쪽으로 가볍게 2초간 쳐다보기
다음 5초 동안 눈 크게 뜨기
(위쪽으로 쳐다보기 외에 45도 오른쪽, 왼쪽
위, 아래 쳐다보기 등도 효과)

두번째, 엄지손가락을 이용한 마사지

- 1) 먼저 손을 청결히 합니다.
- 2) 왼손의 엄지손가락으로 오른쪽 눈두덩이
아랫부분을 3회 가볍게 지나가듯
골고루 문질러 줍니다.
- 3) 왼쪽눈과 코 사이를 이곳이 10초간
눌러줍니다.
(반대편도 동일하게)



세번째, 손바닥을 이용한 마사지

- 1) 양손의 손바닥이 따뜻해질 정도로 서로 비벼줍니다.
- 2) 따뜻해진 손바닥으로 눈 위를 덮고
손의 열기가 식을때까지 유지합니다. (3회 정도 반복)