

관자놀이 마사지로 시력저하 사전차단



눈이 피로하면 시력이 떨어지고 안질환이 올 수 있기 때문에 수시로 마사지나 지압으로 피로를 풀어주어야 한다. 손으로 눈 주위를 8자를 그리듯 반복적으로 문질러주는 것도 좋은 방법이다. 사진제공 | 강남밝은세상안과

눈 피로 풀어주는 마사지법

태양혈 마사지해주면 눈 굴절이상 회복
눈·코 사이 정명혈 지압...눈 건강 도움
목·어깨 스트레칭도 눈 피로 회복 효과

자외선 차단·비타민C 섭취 등 습관 중요

‘몸이 만약이면 눈이 구천양’이라는 속담에서 알 수 있듯 우리 조상들은 눈의 소중함을 강조해왔다. 하지만 현대인들은 스마트폰, 컴퓨터, 전자기기 사용 등으로 눈을 혹사시킨다. 눈은 잠잘 때를 빼면 항상 무언가를 보고 있기 때문에 피로해질 수밖에 없다. 또 사물의 모양을 보고 그에 대한 비교, 판단까지 이루어져 뇌에서는 엄청난 에너지를 소비한다. 뇌의 12가지 신경 중 5가지 신경이 눈을 담당하고, 뇌가 처리하는 정보의 83%는 눈을 통해 전달된다. 이 때문에 눈의 피로는 곧 뇌의 피로, 즉 몸의 피로라고 해도 과언이 아니다. 눈은 한번 망가지면 고치기 어렵고, 심하면 실명에 이를 수 있어 주의가 필요하다. 눈 건강을 지키는 생활 습관과 눈의 피로를 풀어주는 눈 마사지 방법을 소개한다.

●관자놀이 마사지·눈가 지압, 눈 건강에 도움
예전 몽골 민족은 멀리 보는 습관 덕분에 좋은 시력을 유지했다고 한다. 현대인들은 가까이 보는 생활 습관으로 안구건조증은 물론 노안도 앞당기고 있다. 눈 건강을 위해 전자기기 사용 시 눈을 자주 깜박여 주는 것이 좋다. 또 자외선은 눈의 노화를 앞당기므로

한낮에는 선글라스, 모자를 착용하는 것이 좋다.

눈의 피로는 누적될 경우 시력저하와 안질환의 원인이 될 수 있으므로 수시로 풀어줘야 한다. 눈과 관련된 혈을 마사지 해주는 것이 대표적인 방법이다. 관자놀이 부분인 태양혈을 마사지해주면 눈에 굴절이상이나 눈의 조절력을 높여줘 시력이 떨어지는 것을 예방하며 눈의 피로를 풀어준다. 양쪽 눈과 코 사이에 작게 파인 정명혈을 엄지로 눌러주는 것 또한 눈 피로 회복에 좋은 지압법 중 하나다.

이때 지압과 함께 안구 운동을 해주면 효과가 더 좋다. 30초가량 숨을 고르고 편안하게 한 후 양 손바닥을 30회 정도 비벼서 마찰열이 나게 한다. 그 다음 양 미간 뼈 위에서 시작, 눈썹 위를 거쳐 눈꼬리 옆, 눈 아래, 양 미간 사이를 이동해 반대편 눈까지 숫자 8을 그리듯 문질러주면 눈 피로 회복에 도움이 된다. 이 동작은 50회 이상 반복하는 것이 좋고 효과가 골고루 전달되게 하기 위해서는 25회는 시계 방향으로, 나머지 25회는 시계

눈 건강 지키는 생활습관

1. 컴퓨터 사용 시 50분 사용 후 10분 휴식
2. 모니터 중앙이 눈보다 15도가량 아래로 위치를 조절하고, 30~40cm 간격 유지
3. 실내가 건조하지 않도록 가습기 등으로 습도 유지
4. 커피 대신 결명차, 오미자 차 등 눈에 좋은 식음료 즐기기
5. 과음하지 않고 음주 후 이틀간 휴식

반대 방향으로 마사지해준다.

●척추뼈 따라 등근육 풀어주면 안구 건조 완화
과도한 스트레스는 경동맥을 압박해 목을 빼근하게 한다. 이는 목, 어깨 통증뿐 아니라 시력저하 및 눈의 피로를 유발할 수 있다. 이때는 귀밑부터 흉골까지 이어지는 근육을 가볍게 지압해 준 후 고개를 앞으로 틀어 손으로 머리를 잡은 후 뒤로 젖혀 준다. 자세를 10초간 유지 후 반대쪽도 스트레칭 해주면 눈의 피로와 시력 개선에 도움이 된다. 목이 경직돼 눈에 통증이 느껴질 때는 목 뒤부터 터 등까지 이어지는 근육을 손바닥을 이용해 주물러 주면 통증을 완화시킬 수 있다. 또 손으로 머리 뒤쪽을 잡고 고개를 대각선 방향으로 숙여 주고 이 자세를 10초간 유지한다. 반대방향으로 번갈아 가며 같은 동작을 반복해 주고 뒷목 척추뼈를 따라 등으로 이어지는 근육을 풀어주면 안구 건조를 완화해 준다. 뒷목 척추뼈를 양손으로 눌러주고 약 10초간 자세를 유지하는 동작을 3회씩 반복하는 것도 효과적이다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 정기적인 안과 검진이다. 안질환은 자각하기 어려워 병을 키우는 경우가 많아 안과 검진으로 조기 발견하는 것이 중요하다.

비엔빛 강남밝은세상안과 김진국 대표원장은 “멀리보기, 자외선 차단 외에도 눈 건강을 위해 평소 루테인, 비타민C와 같은 영양소 섭취도 필요하다”며 “특히 40대가 넘어가면 눈의 노화도 점점 빨라지기 때문에 술, 담배를 자제하고 정기적인 안과 검진은 필수다”고 전했다.

김재학 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto



디아지오코리아는 스미노프 RTD 제품의 일본 수출을 통해 올해에만 약 1500만 달러의 매출을 올릴 것으로 예상하고 있다. 일본 현지 마트에 진열된 스미노프 제품들. 사진제공 | 디아지오코리아

디아지오코리아 “혁신으로 주류시장 선도할 것”

조길수 대표, 신제품 통한 점유율 확대 포부
스미노프 그린애플 출시...디 시장 공략 나서

“한국 주류시장을 뒤흔들 혁신적인 제품을 출시하겠다.”

디아지오코리아 조길수(사진) 대표이사는 3일 취임 1주년을 맞아 일본 도쿄에서 기자간담회를 열고 향후 주류시장을 선도할 새 비즈니스 계획을 밝혔다.

핵심은 새로운 콘셉트의 신제품 출시다. 디아지오코리아는 올 하반기 한국 주류시장에서 그동안 만날 수 없었던 혁신적인 개념의 신제품을 출시해 시장을 확대하고 점유율을 늘려가겠다는 구상이다. 또한 2015년(회계연도 기준) 동북아시아 유일의 생산기지로서 한국 이전공장의 입지를 더욱 공고히 한다는 계획이다. 아시아퍼시픽 생산기지로서 이전공장의 역할을 더욱 강화하고 기존 아시아 5개 시장(일본, 중국, 대만, 홍콩, 필리핀)에 수출하던 물량을 대대적으로 확대해 수출량을 늘린다는 계획이다. 여기에 각 테일링 주도주인 RTD(Ready to Drink) 제품의 한국 내 생산 및 판매 채널을 확보, 국내 소비자 공략에도 나선다.

한국 지역사회의 상생 발전을 위한 노력도 지속하겠다고 밝혔다. 디아지오코리아는 지난해 ‘디아지오 마음과마음재단’을 설립하고 한국 여성 역량 강화를 위한 프로젝트 ‘플랜 더블유(Plan W)’를 운영했다. 올해는 여성가족부와 함께 여성 취업과 자립활동을 지원할 예정이다. 또 매년 10억원의 재단 운영 자금을 출연, 여성취업지원 프로그램 ‘봉제여성새로일하기센터’



등의 다양한 활동을 지속하고 있다.

디아지오코리아 조길수 대표는 “지난해 지속성장을 위한 내외적 혁신에 집중했다면 올해부터는 혁신적인 변화를 기반으로 신뢰받는 기업, 주류 문화를 선도하는 기업으로 자리매김할 수 있도록 최선을 다할 것”이라고 포부를 밝혔다.

한편 디아지오코리아는 7월 ‘스미노프 아이스 그린애플’ 출시를 통해 본격적인 일본 RTD 시장 공략에 나섰다. 스미노프 아이스는 세계적 인기 브랜드인 스미노프를 베이스로 한 각테일 제품이다. 5% 도수로 가볍게 즐길 수 있는 ‘스미노프 아이스’는 스미노프에 레몬 향을 가미해 청량감을 높인 것이 특징이다. 이번 스미노프 RTD의 일본 수출을 통해 2015년(회계연도 기준) 약 1500만 달러의 매출을 올릴 것으로 예상하고 있다. 아시아뿐 아니라 전 세계에서든 까다롭기로 유명한 일본시장에 디아지오코리아가 한국 생산 제품을 본격 수출할 수 있었던 비결은 ‘품질’ 덕분이다. 이전공장은 2012년 글로벌 디아지오로부터 ‘그린 에너지 상’을 받는 등 친환경 컨셉의 공장으로 널리 인정받고 있기 때문에 간간한 일본 소비자들의 취향을 만족시키기엔 충분하다는 평가다. 현재 일본을 포함해 필리핀, 대만 등 아시아 5개국 시장에 제품을 수출하고 있는 디아지오코리아는 일본 RTD 제품 수출을 발판 삼아 아시아 시장을 타깃으로 수출량을 본격 확대할 예정이다.

도쿄(일본) | 원성열 기자 sereno@donga.com 트위터@serenowon

신라면, 중국인 입맛 잡았다 농심 상반기 해외매출액의 절반 차지

농심이 신라면의 판매 증대에 힘입어 올 상반기 사상 최대의 해외 실적 거뒀다.

농심은 7월 상반기 해외매출(해외법인매출+수출금액)이 전년 대비 21% 성장한 2억4500만 달러라고 밝혔다. 올 초 ‘업계 최초 수출 100개국 돌파’라는 글로벌 경영 목표를 세우고 해외시장 공략에 적극 나선 결과다.

농심의 기록적인 해외매출을 가능하게 한 주역은 단연 신라면이다. 상반기 신라면 해외매출은 약 1억1000만 달러로 농심 해외매출의 절반 가까이 차지한다. 농심 관계자는 “신라면에 대한 세계인의 선호도가 높아지면서 덩달아 농



심 한국라면에 대한 구매도 증가하는 것으로 파악된다. 특히 중국에서의 매출 성장세가 두드러진다”고 밝혔다. 농심차이나(중국법인)는 서안, 중경 등 서부내륙지역 개척과 온라인 사업확대에 힘입어 전년 대비 40% 성장한 9100만 달러의 상반기 최고 실적을 기록했다.

농심 관계자는 “신라면 등 한국라면이 글로벌 시장에서 충분히 통한다는 것을 입증 받은 만큼 올해 해외매출 5억6천만 달러 및 세계 100개국 수출 목표 달성이 무난할 것으로 예상된다”고 말했다.

원성열 기자

SKT, 키즈전용 패키지 선보여 웨어러블기기 ‘T키즈폰 준’ 10일 출시

SK텔레콤은 정보통신기술(ICT)을 기반으로 어린이들이 안전하게 생활할 수 있는 환경을 제공하는 키즈 전용 ‘단말·애플리케이션(이하 앱)·요금제’ 종합 서비스 패키지를 선보인다고 7일 밝혔다. 먼저 음성통화를 비롯한 편의 및 안전 기능을 갖춘 웨어러블(입는)기기 ‘T키즈폰 준(사진)’을 10일 출시한다. 중소기업 인포마크와 함께 개발한 ‘T키즈폰 준’은 손목시계형 뿐 아니라 목걸이형으로 착용할 수 있다. 제품을 이용하는 어린이는 부모가 지정해둔 30명과 버튼 클릭만으로 통화할 수 있다. 글자를 몰라도 등록된 사진을 보며 통화대상을 쉽게 선택하는 것이 가능하다. 위급한 순간엔 SOS버튼을 클릭하면, 현재 위치와 긴급 알람이 부모의 스마트폰으로 전송된다.



부모들은 스마트폰에 설치된 ‘T키즈 전용 앱’을 통해 자녀의 현재 위치를 지도상에서 실시간으로 확인할 수 있다. 지도의 위치 표시 아이콘을 클릭하면 SK텔레콤의 길안내 서비스인 T맵과 연동해 자녀가 있는 곳까지 가장 빠르게 이동할 수 있는 보행 및 자동차 주행 경로도 알려준다. 또 반경 2km 이내에서 마을대로 설정 가능한 ‘안심 존 기능’은 자녀가 설정 지역을 벗어날 경우 부모의 스마트폰에 알람을 보낸다. SK텔레콤은 월8000원의 어린이 전용 요금제도 함께 제공한다. 음성통화 30분, 문자메시지(SMS) 250건, 데이터 100MB를 이용할 수 있다.

김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터@bong82f

눅눅한 장마철 번지는 메이크업...피지 컨트롤이 답

장마철 피부관리법

피지 컨트롤 프라이머로 메이크업 최소화
외출 후엔 꼼꼼하게 클렌징...트러블 예방

전국이 장마에 접어들었다. 이맘때 여성의 가장 큰 피부 고민은 불쾌감과 끈적임이다. 기온과 함께 습도마저 높아져 피부는 번들거리고 공들인 메이크업은 어느새 번져있기 십상이다. 또한 헤어스타일은 부스스하거나 축 처져 한마디로 총체적인 난국에 빠질 수 있다. CNP차앤박 화장품 피부연구소 박준우 수석연구원은 “장마철에는 대기 중 습도가 평소보다 2~3배 높아 먼지와 오염물질이 피부에 잘 달라붙게 되고, 비가 그친 후 고온의 날씨는 피지 분비량을 증가시킨다. 이 둘이 섞여 피부에 남을 경우 트러블을 유발할 수 있다. 또 오염된 비는 피부를 자극할 수 있으니 비가 후 바로 꼼꼼히 클렌징하고 스킨케어는 피지를 컨트롤할 수 있는 제품을 이용하는 것이 좋다”고 조언했다.

●피지·먼지 걱정 없는 세심한 스킨케어 중요

장마철에는 피지와 오염물질을 효과적으로 관리해야 피부 트러블을 막을 수 있다. 가장 중요한 것이 클렌징이다. 피지와 노폐물이 쌓이기 쉬운 모공까지 깨끗하게 해줄 딥클렌징 제품을 이용해 외출 후 돌아오자마자 바로 씻는 것이 좋다. CNP차앤박화장품의 ‘CNP데일리 필링 폼’(150ml·3만2000원)은 폼 클렌징과 필링 두 가지 효과를 한꺼번에 전달하는 제품이다. 필링 성분인 PHA를 이산화탄소 농도로 담아 피부 자극을 최소화하면서 순하게 폼 필링 해주는 것이 특징이다. 피부에 바르면 발생하는 조밀한 산소 거품이 피지와 노폐물을 말끔하게 씻어준다.

●오후가 돼도 보습보습한 메이크업

장마철엔 끈적끈적한 공기와 피지 등으로 공들인 메이크업이 금방 번져 있기 쉽다. 피지 컨트롤 기능이 있는 프라이머를 이용해 메이크업 단계를 줄이는 것이 좋다. 메이크업 제품은 워터프루프와 오일 컨트롤 기능의 제품이 적합하

다. 이니스프리의 ‘노세법 미네랄 프라이머’(25ml·1만원)는 2중 피지 컨트롤 시스템으로 하루 종일 번들거림 걱정 없는 피부로 가꿔준다. 천연 미네랄과 민트가 함유돼 피부의 유·수분을 컨트롤하는 효과도 겸비했다

●헤어와 발 피부도 꼼꼼히 관리

비가 오면 모발의 수분 함량이 20% 이상으로 높아지면서 자모는 처지기 쉽고, 곰슬머리는 부스스해 보이므로 헤어스타일링에 유의해야 한다. 또 레인부츠는 특유의 기능 때문에 통풍이 잘 안돼 발 냄새나 무좀을 유발할 수 있다. 츠바키의 ‘샤이닝 헤어 워터’(180g·1만7000원)는 부스스해진 머릿결을 산뜻하게 재정리 시켜주는 헤어 에센스 워터다. 나인풋의 ‘데오드란트 스프레이’(150ml·1만2000원)는 쿨링 성분이 땀과 냄새를 관리해주는 제품이다. 아이젠버그의 ‘데오드란트 포 우먼’(100ml·5만원)은 항균 작용과 함께 겨드랑이를 보습보습하게 유지시켜 준다.

김재학 기자