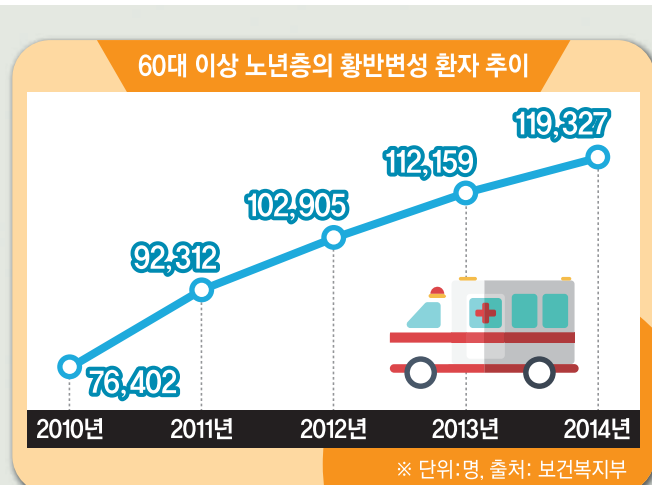
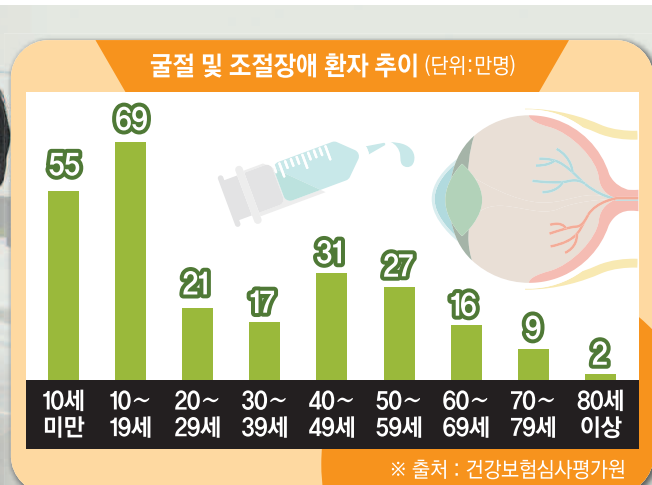




12일 열리는 수능시험 수험생을 위한 힐링 이벤트와 전날 '빼빼로데이' 행사를 잇달아 개최하는 서울 잠실 롯데월드 어드벤처. 사진제공 | 롯데월드

‘마법의 수험표’ 어떻게 쓸까

관광·레저업계, 앞다퉈 수능생 이벤트

올해 대입수학능력시험은 12일 목요일에 치러진다. 그 전날 11일은 연인의 사랑을 확인한다는 일명 ‘빼빼로데이’다. 수능생 이벤트는 매년 열리던 연례행사지만, 올해는 두 날이 나란히 붙어 있어 예년보다 시장이 커질 것이라는 기대에 관광·레저업계가 경쟁적으로 프로모션을 내놓고 있다.

서울 잠실 롯데월드 어드벤처는 12일부터 15일까지 수험생과 동반 1인에게 주간 자유이용권을 1만5000원에 제공한다. 16일부터 12월 6일까지는 1장의 자유이용권으로 수능생과 동반 1인이 함께 사용하는 1+1 특별 우대를 실시한다.

웅인 에버랜드는 수험생에게 11월 말 달간 특별할인을 제공한다. 수험생은 오후 2시 이후 최대 65% 할인을 받을 수 있으며, 12일부터 15일까지 종일권도 오후권과 동일한 가격으로 이용할 수 있다. 또한 30일까지 에버랜드나 캐리비안 베이에서 수험표를 들고 찍은 사진을 본인 SNS에 게시하면 추첨을 통해 노트북, 갤럭시 기어S2, 에버랜드 연간이용권 등 상품을 제공한다.

홍천 비발디파크는 수험생 전용 패키지 ‘플라이하이1’과 ‘플라이하이2’를 내놓았다. 객실과 함께 이탈리아 레스토랑 세트 메뉴, 오션월드 입장권, 스키월드 리프트권, 스키장비 렌탈권을 묶은 패키지다.

한화리조트는 12일부터 17일까지 수험생 대상 ‘토닥토닥 패키지’를 내놓았다. 주중(일~목) 전용 패키지로 한화리조트 전국 10개 체인을 대상으로 판매한다. 덕산 리스스파캐슬 천천함은 12일부터 30일까지 수험생과 동반 4인에게 입장료를 할인하고 서울 역삼동 리즈칼튼 서울도 12일부터 15일까지 수능생에게 옥산 뷔페와 더 가든 점심 뷔페 할인한다.

아시아나항공은 13일부터 2월3일까지 국내선 전 구간(에어부산 코드셰어 제외)에서 수능 수험생과 여행 동반 1인에게 50% 할인을 제공하고, 금호리조트 숙박 할인, 국제선 항공권 등의 경품 제공 이벤트도 함께 진행한다.

코레일은 12일부터 29일까지 수험생 특별수송 대책본부를 운영한다. 12일 수능 당일에는 전국 8개 주요 역에 KTX 1편성, 일반열차 7편성, 수도권 차량기지예 전동차 10편성을 비상 대기한다. 이와 함께 ‘수능패밀리 힐링 기차여행’, ‘대학 합격 기원 해돋이 열차’, ‘고생했다. 배프들아!’, ‘미리 가보는 캠퍼스 투어’ 등의 수능생 특별여행상품도 운영한다.

김재범 전문기자 oldfield@donga.com

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

스마트기기 일찍 접한 아이들 ‘근시 위험’

디지털기기가 당신의 눈을 공격한다

〈하〉 조절장애 & 망막변성

장시간 스마트폰 보면 눈 조절장애 원인 시야 흐려지고 근시·시력 감퇴 등 증상 블루라이트 과다 노출은 망막변성 유발

눈 건강에 이상이 걸렸다. 스마트폰, 컴퓨터 등 영상단말기 사용 증가로 ‘VDT(Visual Display Terminal) 증후군’ 환자가 크게 늘고 있다. VDT증후군은 손목, 거북목, 근막통증 등 여러 가지 증상이 나타나지만 단말기에 직접 노출되는 눈에 가장 많은 영향을 미친다. VDT증후군의 대표적인 3대 안질환은 안구건조증과 조절장애, 망막변성이다. 11월 11일은 대한안과학회가 정한 ‘눈의 날’. ‘눈의 날’을 맞아 VDT증후군 관련 안질환의 예방과 치료법을 알아본다.

●장시간 VDT작업 땀 눈 초점 기능 떨어져

스마트폰이나 모니터를 근거리에서 오랜 시간 집중적으로 사용하면 눈의 초점을 정확하게 맺는 기능이 떨어져 순간적으로 시력이 떨어지고 눈이 피로하며 시야가 흐려지는 경우가 있다. 이는 눈의 조절장애로 눈 속 렌즈인 수정체의 조절능력이 떨어지기 때문이다.

눈을 많이 사용하는 VDT작업은 초점을 맺기 위해 눈 속 근육들의 긴장이 심화돼 작업 이후 조절을 정확하게 하는 데 걸리는 시간이 늘어나게 된다. 실제로 한 국내 연구 결과 정상인이 VDT관련 작업을 90분간 수행했을 때, 눈의 조절 긴장시간이 증가해 작업 이후 정상 수준의 눈 조절기능이 회복하기까지 약 30분이 걸렸다.

조절장애가 발생하면 시력이 떨어지고 눈이 피로하며 시야가 흐려진다. 또 먼 곳을 보거나 가까운 곳은 잘 안 보이는 증상이 나타나고 두통이나 메스꺼움 구역질이 나타나기도 한다. 따라서 장시간의 연속적인 VDT작업은 피하는 것이 좋다. 조절장애는 조절 마

비제(안약)와 근거리용 안경을 사용하면 호전될 수 있다.

고려대 안암병원 오재령 교수는 “VDT 조절장애는 안구가 발달하는 시기인 9세 이하 어린이의 경우 조절장애가 가성근시(가짜근시)를 거쳐 진성근시(진짜근시)로 진행할 수 있는 위험성이 있다”고 말했다.

●블루라이트 과다 노출 땀 망막변성 가능성

스마트폰, TV등의 디지털 기기의 장시간 사용은 눈을 블루라이트(Blue-Light)에 더 과다하게 노출시켜 눈의 피로 증가, 시력저하 등을 유발해 망막변성을 일으킬 수 있다.

블루라이트는 짧은 파장(380-500nm)을 가지는 가시광선의 일종으로 파장이 짧을수록 광자에너지가 증가해, 눈 건강에 치명적인 광손상을 쉽게 일으킬 수 있다. LED 조명과 스마트폰, 컴퓨터 모니터, TV, 태블릿 PC 등 디지털 기기에서 발생한다.

외국의 한 연구에 따르면 천장에 백색 LED 조명등을 설치한 사육장과 빛이 차단된 사육

장에 28일 동안 실험을 쥐를 사육한 결과, 백색 LED 조명등이 설치된 사육장의 쥐에서 심각한 망막손상이 발견됐다. 백색 LED에 노출된 실험 쥐들의 외과립층, 내과립층, 신경절 세포층, 망막색소상피 등 망막을 구성하는 신경세포들의 손상이 관찰됐다.

특히 일생동안 반복되고 누적된 블루라이트로 인한 손상은 망막을 손상시키고 망막 내 시세포가 밀집된 황반 부분의 조직을 변형시키는 황반변성을 일으킬 수 있다. 황반변성은 일반적으로 노년층에서 주로 발생하는 질병인데, 망막과 망막색소상피에 변성을 일으켜 시력을 감소시키고, 사물이 찌그러져 보이는 변시증 등을 일으켜 심하면 실명까지 이를 수 있는 질병이다.

대한안과학회 박성표 홍보이사장은 “VDT사용 시간이 길어지고, 사용 연령층이 낮아지는 현대인들의 생활패턴을 고려할 경우, 매년 급증하고 있는 노년층의 황반변성 환자 증가를 우려해 더 높아질 것으로 예측된다”고 말했다.

연세호 기자 sol@donga.com

빠른 뒷목·어깨 통증 ‘목디스크 빨간불’

꾸준한 스트레칭으로 예방 가능

‘뒷목이 빠르다’라는 말을 수시로 내뱉는 직장인 진모(43세)씨, 최근에도 퇴근길 운전 중 느껴지는 뒷목통증과 어깨 빠르함 때문에 잠시 쉬어야만 했다. 진씨는 이러한 증상에 대해 “컴퓨터를 이용하는 업무가 대부분이니 당연한 것이라고 생각한다”고 말했다.

실제 생각보다 많은 수의 환자들이 진씨와 같은 안일한 생각을 하고 있다. 장시간 사무를 보는 직장인에게서 나타나는 뒷목 통증이나 어깨 통증은 당연하다고 여기는 것이다. 그러나 이러한 증상을 가볍게 여겨 미리 대처하지

않는다면 목디스크와 같은 질환으로 이어질 수 있다.

목디스크를 예방하기 위해서는 목 관절에 무리가 가는 행동을 삼가야 한다. 장시간의 컴퓨터 사용 중에는 자연스레 자세가 흐트러지고 거북이처럼 목을 앞으로 내미는 자세를 취하게 되기 쉽다. 이러한 자세는 목에 큰 부담을 안기는 자세로 주의를 기울여 바르게 고쳐 앉아주는 것이 현명하다.

또 틈틈이 시간을 정해 스트레칭을 해주는 것도 좋은 방법이다. 목 건강을 위한 스트레칭 방법은 목 주변 근육과 인대의 긴장을 풀어주는 것이다. 목을 최대한 앞으로 숙인다가

나 뒤로 젖히는 운동을 하고, 측면도 번갈아 구부린 후 고개를 좌우로 젖듯이 풀어주는 것이 좋다.

하지만 증상을 살펴 목에서 빠르함이 느껴지고 곧 통증으로 이어진다면 목 디스크를 의심해보는 것이 좋다. 여기에 더해 팔과 어깨에서 이상 증상이 겹쳐 발생한다면 바로 병원을 찾아 적절한 치료를 받아보는 것이 현명하다.

목디스크 환자들은 치료의 방법으로 수술을 떠올리는 경우가 많다. 하지만 척추질환이라고 해 무조건적으로 수술을 받아야 하는 것은 아니다. 실제로 디스크질환은 10년 가운데 9년 정도가 수술 없이도 치료가 가능하다.

경막외신경성형술은 목디스크에 적용 가능한 비 수술치료법 가운데 대표적이다. 경막외신경성형술에는 바늘형태의 치료도구가 사

용되며 이러한 치료도구는 흉터에 대한 환자의 부담을 크게 줄여준다. 치료는 전신마취가 아닌 국소마취 상태에서 진행된다. 우선 영상중독장치(C-cam)를 이용해 병변 부위를 확인한 후, 미세카테터(지름2mm의 주사바늘)를 삽입함으로써 특수한 약제를 병변에 직접적으로 투여한다. 이 때 투여된 약제는 디스크질환의 증상과 원인을 해소하는데 최적화된 약제로 디스크 탈출로 인해 발생한 염증과 신경유착, 그리고 부종을 씻어내는 효과를 보인다.

경막외신경성형술의 가장 큰 장점은 짧은 치료시간이다. 약 30분 정도의 시간만으로 치료가 모두 진행된다. 따라서 바쁜 일상의 현대인들에게 최적화된 치료법이라 할 수 있다.

강남베드로병원 신경외과 윤종찬 원장

작지만 강한 온풍기 - PTC Heater -

“초강력 온풍기 반값”

초절전형 6만 9000원 오늘 50대 한정판매!

초절전형 PTC 온풍기는 전기절약 회로를 기본으로 장착한 제품으로 1, 2단의 강력한 온풍을 예열없이 풀어내는 온풍기를 50대 한정 특가 판매한다.

BFB-HP1001W는 기존 온풍기와는 달리 순간으로 온풍이 작동되며 안전을 위해 3중 안전장치를 탑재하였고 2단계 풍속조절 및 온도조절이 가능한 최신키종이다.

저소음이면서 강한 온풍과 타워형의 심플한 디자인을 채택하여 장소에 관계없이 이동이 가능하고 부담없는 크기로 적합하다는 좋은 평가를 고객으로 부터 받고 있다.

(사이즈: 180 x 365 x 150mm)

과열되면 자동으로 전원이 차단되며 과열자동차단시스템과 자동온도조절기능으로 온도를 설정하여 놓으면 전원이 ON/OFF되는 자동 전원제어시스템이 있어 노약자나 어린이도 방에서 안전하게 사용할 수 있어 홀로 가정에서는 3~4명에서 사용하고 1단으로 사용시 전기료에 부담이 없으며 공기요염 없이 산소를 태우지 않는 PTC히터의 특징점으로 천천장적 제품이다.

www.sunsea.kr

항공기에 사용하는 P.T.C히터 장착으로 과열방지효과에 의한 안전도 업그레이드

★ **BFB-HP1001W 120,000원 → 69,000원**

PTC란?

Positive Temperature Coefficient

고효율 발열성 세라믹 소재로 만든 제품을 말합니다.

★ 불꽃없는 PTC 소재

★ 산소를 태우지 않는 무공해 난방

★ 환경친화적 제품

★ 10초 이내에 고열발생

BFB-HP1001W

전[요금 산출근거(일반용 갑) 누진세 미적용]

1단: 79.3원 x 0.8kw x 8시간 = 약 507원

2단: 79.3원 x 1.6kw x 8시간 = 약 1015원

색상: 실버

구입문의 : 1644-2464

입금계좌: 농협 351-0651-2246-73 제이에스넷

통신통계 2013 서울관악 0804호 제이에스넷 E-mail kaka064@naver.com

부산지사: 051-902-9800/ 1600-3851(전국) 찾아오시는 길: 부산종합버스터미널(주) 1층

◆ **디지털 발기콜펜티** ◆

1. 당뇨, 고혈압, 전립선수술자, 성기확대자, 노약자, 발기약먹어도 안되고, 각종런기워도 발기안되는 남자도, 즉시 길게 발기되고 오래 오래 서있게 하는 특허품 펜티.

2. 통증 없고, 표시나지 않아서 아내도 모른다.

3. 성기를 아프게 묶어서 완전 성불구자 만드는 기구가 아니고 펜티다. (의료기기가 아닙니다)

◆ **자동높이조절베개** ◆

1. 높이가 안맞으면 목, 어깨통증이 심해지고 코골이가 심해진다.

2. 자동으로 높이조절 할 수 있는 베개를 사용하면 목, 어깨, 척추통증이 완화되고 옆으로 자는 기능이 있어서 확실하게 통증을 잡아준다.

3. 숙면하면 발기잘된다. 특허품.

010-9607-9970 · 010-2762-2540

서울 영등포구 도림로31길8-1, 통신강동구 2013-0738호

남성정결크림

남성 희소식

지속적으로, 만족스럽게 남자에게 참 좋은데 ~

“신비고”

남성전용크림으로 고민 해결!!

‘신비고’는 박재상 선생에 의해 다년간에 걸쳐 개발된 남성전용 크림 (성분- 인진쑥, 대황, 치자, 자초, 박하 등)로서 담양하고 깨끗하게 더욱 만족스럽게 하여 행복한 생활을 누릴 수 있게 해드립니다.

또한 맛사지를 통해 자연히 불쾌한 냄새를 제거해 주고 항상 상쾌하고 지속적으로 만족스럽게 유지시켜주는 남성크림입니다. (개발자 : 박재상 박사)

남성을 위한 남성전용크림

■ 개발자 박재상 박사 ■ 제품명: 보인당신비고

■ 제품구성: 50mg X 2병

■ 제품성분

인진쑥, 대황, 치자, 자초, 박하

좋다~ 딱! 좋다 “신비고” 로 활기찬 인생을 누리자!!!

남성을 위한 상담문의 1666-1509

※ 계좌 : 302-0880-525411 (농협) 이희경