시원한 에어컨 맞바람…"Eye, 괴로워!"

에어컨속곰팡이·먼지, 결막염유발 철저한 청소와 주기적인 환기 필요 자외선도 눈병 우려…선글라스 필수

여름은 강한 햇빛과 자외선, 고온다습 한 장마철 날씨 등으로 인해 눈 건강에 주의해야 하는 계절이다. 사람들이 많이 모이는 피서지에서 물놀이 후 눈병에 걸 리기 쉽고, 과도한 에어컨 사용으로 눈 이 건조해져 고생할 수 있다.

●유행성 눈병은 예방이 최선

덥고 습한 여름 날씨는 눈병을 일으키 는 바이러스가 증식하기 가장 좋은 조건 이다. 유행성 각결막염은 아데노바이러 스라는 병원균이 눈에 침범해 염증을 일 으키는 전염성이 강한 눈병이다. 초기에 는 눈이 충혈되고 눈곱이 많이 끼며, 눈 이 붓고 눈물을 흘린다. 심해지면 귀밑 의 임파선이 부어 멍울이 만져지며, 누 르면 아프기도 하고 피눈물이 나오는 경 우도 있다. 면역이 약한 어린아이가 심 하게 앓을 경우 각막 표면의 상피세포가 손상돼 수년간 각막에 혼탁을 남기거나 시력이 감소될 수 있다. 사람이 많이 모 이 갑자기 많은 양의 자외선을 받으면 이는 수영장에서는 물안경을 착용하고 수영 후에는 눈을 깨끗한 식염수로 가볍 종등의 광각막염 또는 광결막염을 일으 에 닿지 않도록 송풍구 방향을 바꾸거나 다.



여름은 자외선이나 물놀이 등으로 눈 건강이 염려되는 계절이다. 눈을 보호해주는 선글라스나 물안 경을 착용하고, 인공눈물을 자주 넣어 눈이 건조해지지 않도록 해야 한다. 유행성 결막염과 안구건 조증을 예방할 수 있는 비타민A와 오메가3가 있는 음식물을 섭취하는 것도 좋다.

사진제공 | 비앤빛 강남밝은세상안과

게 씻어내는 것이 좋다.

●자외선으로부터 눈을 보호하자

외출이나 휴가지에서는 자외선에서 눈을 보호하기 위해 선글라스를 꼭 착용 해야 한다. 자외선 A와 B는 눈의 각막을 거쳐 수정체를 통과해 망막까지 도달하 는 위험한 광선이다. 특히 물이나 모래 같은 반사체가 있는 휴가지에서는 자외 선 양이 증가돼 위험률도 높아진다. 눈 통증과 함께 눈부심, 눈물흘림, 결막부

킬 수 있다. 장기간 또는 만성적으로 자 외선에 노출되면 백내장, 황반변성, 망 막염 등의 질환도 나타날 수 있다.

●안구건조증 범인은 에어컨?

여름철 하루 종일 에어컨을 틀어놓고 생활하면 실내 공기가 건조해져 눈이 따 갑고 뻑뻑하게 느껴지는 안구건조증을 불러올 수 있다. 에어컨 속 곰팡이와 먼지 를 자주 제거하지 않으면 알레르기성 결 막염 등의 질환도 우려된다. 실내 공기를 자주 환기시키고 에어컨 바람이 직접 눈

에어컨을 등지고 앉는 것이 좋다. 인공눈 물을 자주 넣어주어 눈이 건조해지지 않 도록 하는 것도 예방에 도움이 된다.

을지대학교병원 안과 이수나 교수는 "에어컨 바람은 눈을 쉽게 피로하게 만 들기 때문에 장시간 사용을 피해야 한 다"며, "에어컨 사용 시 눈이 충혈 되는 등의 증상이 나타날 경우 전문의를 찾아 진단받는 것이 좋다"고 조언했다.

●눈에 좋은 음식을 먹자

유행성 결막염 예방을 위해서는 비타 민A를 섭취한다. 비타민A는 수박, 파프 리카, 오렌지, 토마토에 풍부하게 들어 있으며, 브로콜리, 파슬리 같은 녹황색 채소에 함유된 카로틴도 비타민A로 변 환돼 눈 건강에 도움을 주므로 꾸준히 섭취하는 것이 좋다. 안구건조증에는 오 메가3가 좋다. 불포화지방산인 오메가 3는 체내에서 생성되지 않기 때문에 식 품을 통해 섭취해야 하는데 대표적인 음 식이 시금치다.

비앤빛 강남밝은세상안과 류익희 원 장은 "한 번 시력이 나빠지면 회복되기 어렵기 때문에 평소 루테인, 비타민 등 영양소가 풍부한 식품을 골고루 섭취하 고 눈을 종합적으로 케어해주는 영양제 를 함께 먹는 것이 도움이 된다"고 전했 정용운 기자 sadzoo@donga.com

파라다이스 시티. '유어 파라다이스 크로마' 풀파티 진행

인천 영종도의 복합리조트 파라다이스 시티(PARADISE CITY)는 20일과 21일 풀파티 '유어 파라다이스 크로마'(Your P 사이다. 크로마는 세계 최초의 실내외 클 aradise Chroma·사진)를 진행한다.

하반기 개장하는 파라다이스 시티 클럽 크로마의 디제잉을 처음 즐길 수 있는 행 럽으로, 사계절 내내 다양한 장르의 클러



체험 이벤트 등을 진행한다.

어 쇼와 인터랙티 브 퍼포먼스, VR

빙을 즐길 수 있 20일에는 DJ 겸 프로듀서 레이든이, 다. 이번 풀파티 21일에는 스페인 이비자를 대표하는 프로 이너로 나선다. 그 외에 벨기에 출신 디제 J들의 무대, 파이 이 겸 방송인 줄리안 퀸타르트, 얀 카바예. 장근석과 'TEAM H'로 활동중인 빅브라더



아이 해브 어 드림〉

광동제약은 '위 출시한 데 이어 생약소화제 '솔 청수'(사진)도 새

로 출시했다. 광동제약은 지난해 9월 조선

액상 소화제 라인업을 강화했다. 솔청수는 육계, 아선약, 소두구, 고추연조엑스 등 청수 에프'를 재 4종의 한방 생약 성분을 기본으로 L-멘톨 을 첨가해 위에 부담이 적으면서 시원하고 깔끔한 맛을 가진 한방 생약 소화제다.

한독 특수분유 '인파트리니', 롯데마트 입점 무약으로부터 솔표 상표권을 인수한 이후 한독의 성장강화분유 '인파트리니'(사진)



력이 자신의 진로를 좌우

한다. 창의적이고 도전

적인 자세로 임한다면 의

외의 결과를 얻을 수 있

길방:북

했다. 인파트리니는 한독 이 글로벌 식품회사 다농

내에 공급하는 영유아용 특수조제식품이 도 운영하고 있다. 다. 저체중 또는 월령별 성장 발달에 못 미 치는 영유아의 따라잡기 성장에 도움을 줄

가 전국 롯데마트에 입점 수 있다. 뉴트리시아 홈페이지를 방문하면 인파트리니를 활용한 다양한 건강 레시피 정보를 얻을 수 있다. 한독은 질환 정보 및 의 특수영양식 전문회사 특수영양식 정보와 식이 관리법 등을 1대 뉴트리시아와 제휴해 국 1로 무료 상담하는 콜센터(080-527-0114) 정용운 기자

등이 나선다. 김재범기자 oldfield@donga.com

편집ㅣ신하늬 기자

TV 프로그램·오늘의 운세

9일 (월)

신뢰할 수 있는 사람에게

협력을 구해야 한다. 모

든 일에 모험을 피해야

하며 내부의 정리에 힘써

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000

제재방송 미시각장애인을 위한 화면해설방송

스페셜

재널A (2-2020-3100 KBS 0	2-/81-10	000 MBC 02-780-001	SBS	02-2113-5000	생세방	중 凹시각성애인을 위한	와년애실'	88
	채널 A		KBS1		KBS2		МВС		SBS
	채널A 스페셜 〈파이터들〉 특별기획	6:00	내고향 스페셜 KBS뉴스광장	5:05	숨터⑩ 걸어서 세계 속으로⑩⑩ 생방송 아침이 좋다	6:00	오늘 플러스 뉴스투데이(1, 2부) 일일연속극-	6:00	SBS특선 다큐멘터리 모닝와이드〈1, 2, 3부〉 아침연속극-
7:00	〈당신을 위협하는 만성염증의 습격〉® 수학이 야호		인간극장 아침마당	8:00	〈1, 2부〉 KBS아침 뉴스타임	8:30	비밀과 거짓말®® 생방송 오늘 아침®		나도 엄마야®
8:00	김현욱의 굿모닝	9:30 10:00	뉴스 무엇이든 물어보세요	0.720.720	TV소설- 파도야 파도야⑤	200000000000000000000000000000000000000	930뉴스 기분 좋은 날⑫	10:10	
	김진의 돌직구 쇼	0.00	UHD명품역사관-	10:40	여유 만만② 지구촌 뉴스	10:50	월화특별기획-		SBS생활경제
-	뉴스A LIVE	11:50	징비록DG® UHD숨터®	11:00	월화드라마- 너도 인간이니?回⑮砜	-	검법남녀[[16]](1)	11:30	꾸러기 탐구생활 요리조리 맛있는 수업
	풍문으로 들었쇼®® 아재 감성 느와르-		KBS뉴스12 네트워크 기획- 문화산책	1 - 20	트레킹노트		12뉴스 월화특별기획- 검법남녀D®®		12뉴스 동상이몽2 너는 내 운명(5/8)
1.00	아빠본색②솅	1:50	시니어 토크쇼 황금연못@		세상을 걷다 스페셜 KBS뉴스타임		작충우돌 만국 유람기® 헬로키즈	2:00	뉴스브리핑
2:50	역사 다시 보기- 천일야사①⑤砌	150210000	와일드 코리아 플러스®		영화가 좋다®예		신비한 자연교실제		
CHANN	채널A 다시보기 www.iChannelA.com	3:10	역사저널 그날®		자동공부책상 위키2 TV유치원	3:50	샤이닝스타① 뽀뽀뽀 모두야 놀자 일일연속극-	4.00	생활의 달인(제)
4:20	정치 데스크	4:00	사사건건		여유만만@® 살림하는 남자들®®	2000000	비밀과 거짓말®® 5뉴스	4.00	O크ન 로 다에
5:50	뉴스 톱10	5:00 5:30	뉴스5 동물의 왕국①			5:20	출발 비디오 여행 스페셜®	5:00	SBS오뉴스
		6:55	6시 내고향 UHD한식의 마음®	6:30	KBS경제타임 2TV생생정보		생방송 오늘 저녁@		순간포착 세상에 이런 일이[D]②제
7:20			뉴스7 우리말 겨루기 일일연속극-		일일드라마- 인형의 집⑥ 글로벌24시	3 44	일일연속극- 비밀과 거짓말⑮ MBC뉴스데스크	8:00	생방송 투데이 SBS 8뉴스
8.20	TV주치의 닥터 지바고		일일전목록- 내일도 맑음(5) KBS뉴스9		교도일24시 제보자들®	200000000000000000000000000000000000000	MBC뉴스데스크 섹션TV 연예통신®		생활의 달인 월화드라마-
9:20	역사 다시 보기 천일야사①⑤	10:00	가요무대 KBS뉴스라인	10:00	월화드라마- 너도 인간이니?®	10:00	월화특별기획- 검법남녀⑤〈25, 26회〉	10.00	기름진 멜로® 〈31, 32회〉
11:00	풍문으로 들었쇼⑮	11:40	다큐세상(미래를 위한 선택, 건강할 권리 2부)	11:10	〈17, 18회〉 안녕하세요®	11:10	MBC스페셜 〈옥류관 서울 1호점〉	11:10	동상이몽2 너는 내 운명⑮(1, 2부)
	아재 감성 느와르- 아빠본색@제	1.1111120000	이웃집 찰스[[]정		사랑의 가족®	12:10	UHD특선다큐 〈바닷속 신비의 세계-	5003.0	나이트라인
× 2:0) 특별기획 〈나는 뮤지컬 스타-	× 1:20) 생활의 발견	*1:2	5 KBS재난방송센터®	*1:0	1부 오색찬란한 세상〉 0 경제매거진 M	*1:0	0 프로야구 중계석

박경호의 운수 좋은 날 7월 9일(월) 음력: 5월 26일 문의: (02) 812-1201, 도원학당					
쥐 행운색:흰색	소	호랑이	토끼		
	행운색:적색	행운색:검정	행운색:적색		
강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 간절히 필요로 한다. 계획과 판단력이 뛰어나 결과에 대한 과분한 응답으로 몸둘 바를 모른다. 주식이나 투자 분야에 함정이도사리고 있다. 길방:서	새로운 일의 시도는 실현	몸과 마음이 굳세면서도	귀인의 도움으로 사업상		
	가능성이 희박하고 마음	위험이 앞에 가로놓여 있	재물이 따르며, 이성간		
	만동요되니 하던 일에 전	기 때문에 자중해야 한	에도 지금까지의 지연상		
	념하라. 노력한 공은 인정	다. 부부간의 분쟁, 아버	태가 급변하여 원하는 상		
	받으나 쓸데없는 언동은	지와의 의견충돌이 있을	태로 돌입하며, 직장에		
	피하는 것이 좋다. 압류도	수 있으며, 친구들과 어	서의 승진 등 좋은 소식		
	들어올 수 있는 날이니 조	울려 낭비할 수 있는 날	이 있다. 오늘은 횡재수		
	심하라. 길방: 남	이다. 길방:북	가 있다.		
용	뱀	말	양 행운색:흰색		
행운색:적색	행운색:청색	행운색:청색			
혁신의 기운이 강한 날이 다. 좋은 기회를 얻는다. 그러나 서둘지는 마라. 해외업무나 출장 등 이리 저리 돌아다니면서 하는 업무가 좋다. 오늘은 혼 동 등으로 실수하기 쉬운 날이다. 길방: 남	문서운이 있으나 과욕을 부리면 도리어 구설이 뒤 따를 수 있다. 마음을 바 르고 곧게 가지면 이롭 다. 오늘은 욕심이 많은 날이다. 부부간의 다툼 과 금전적 피해를 조심하 라. 길방:동	시시한 일들로 인해 훼 방을 받아 일이 뜻대로 되지 않는다. 이성적으로 어려움이 따르며 물 질적으로도 고통이 있다. 그러나 직장인은 활 발하게 움직이는 날이다. 길방:동	지나친 야망과 욕심에 치우치지 말고 침착하고 냉정하게 긴 안목을 가지고행동하는 것이 좋다. 주변인과의 마찰이 생기기쉽다. 이 보 전진을 위해일보후퇴할 시기이다.		
원숭이	닭	개	돼지		
행운색:검정	행운색:검정	행운색:적색	행운색:흰색		
강한 욕망으로 새로운 일	무리한 일을 추진하는 것	의욕이 충만하며 생각해	사람들을 많이 사귀게 되		
에 투자하는 등 전환을	보다 현재 주어진 일에	오던 일을 시작하는 시기	며 경쟁도 심할 때이므로		
시도한다. 냉정한 판단	전념하는 것이 더 좋다.	이다. 변화를 위해 과감	일각이라도 남보다 빨리		

기분에 치우치지 말고 침 | 한 행동이 따라야 하며

착함을 유지하라. 혼란 너무 주위를 의식할 필요

의 시기는 동시에 혁신, | 는 없다. 학업, 문학, 예

술 분야에서 두각을 나타

길방:북 | 내는날이다. 길방:남 | 야할 때이다. 길방:서

신생의 시대라 할 수도

경제

19

2018년 7월 9일 월요일

*스로*초동아

날씨와 생활

9일(월)		
서울 30/90	인천 30/90	수원 30/90
☆	☆ 21 24	★ 20 25
춘천 30/80	강릉 30/80	청주 60/70
☆ 19 24	☼ 19/21	21 25
대전 60/70	전주 70/60	광주 80/60
20 25	21 26	22 28
대구 70/70	울산 70/70	부산 70/70
19 23	<u>19</u> 23	20 24
창원 70/70	제주 60/20	TICH 강수 확률
20	23	시작 (오전/오후)
25	29	날씨 최저 최고기온°C

☆ 해뜸 05:18 해짐 19:56 🧶 달뜸 01:50 달짐 15:38

산 날씨					TÂA.
북한산		20/24	내장산	^	21/28
설악산	<u></u>	18/21	무등산	<u></u>	22/28
오대산	^	17/24	주왕산	<i>^</i>	17/22
속리산		18/25	지리산	^	19/23
계룡산	^	19/24	한라산	^	20/24

바다 날	씨				
인천송도	<i>^</i>	21/24	안면도 꽃지	<u></u>	20/2
제부도	^	20/25	변산반도	^	21/2
경포대	<i>^</i>	19/21	거문도	<u></u>	21/2
속초	<i>^</i>	18/21	해운대	<u></u>	20/2
대천	<u></u>	21/26	제주도		23/2

미세먼	지				1
서울	10	좋음	대전	14	좋음
부산	19	좋음	울산	16	좋음
대구	14	좋음	경기	12	좋음
인천	13	좋음	경북	22	좋음
광주	20	좋음	제주	18	좋음

수간	날씨 (최저/최고기온	!)	
	서울경기 😭 22/27	영동 💮 19/23	충청 🦈 23/30
(화)	화 🖒 23/32	%남 🛆 22/29	제주 △ 24/30
	서울경기 📤 23/30	%동 🗠 22/27	충청 📤 23/31
(수)	호남 🗠 23/32	않 🖒 23/29	제주 🗢 25/30

스포츠신문 발행부수·유료부수 공인 1위 스포츠동아는 성인광고를 싣지 않습니다

人名之をい 대표전화 02 2020 0114

발행인	송영언	편집부장	좌혜경
편집인	이성춘	스포츠부장	김도헌
편집국장	연제호	엔터테인먼트부장	김원겸
전입국성	인세오	경제부장	김재범
광고국장	이승욱	뉴미디어전략팀장	양형모
인쇄	동아일보사	사진부장	고종철

광고문의	02 2020 1010		
구독신청	1588 2020	FAX	02 2020 1015
www.sport	tsdonga.com (우)03		시 종로구 청계천로 1 울 가-00131호 〈일간〉
	2000년 3월 3월		월 24일 창간 2008년 3월 24일 창간
	본지는 신문윤리		천 요강을 준수합니다
			12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040 sol@donga.com