

## 조명 선택



어른, 아이 할 것 없이 서재 공간에는 눈 건강을 위한 조명을 설치해야 한다. 눈의 피로를 풀어주는 조명은 올바른 독서 습관을 위해 꼭 필요한 아이템이다. 보통 방 전체를 밝히는 전체조명만 설치하는 경우가 많은데, 이럴 경우 공간의 음영의 차이가 심해 자칫 시력이 나빠질 수 있다. 전체조명과 책상에 설치하는 스탠드 조명을 함께 설치해야 하며, 두 조명의 밝기 차이는 적어야 한다. 조명을 설치할 때는 책상의 안쪽에서 빛이 비치도록 배치하는 것이 눈의 피로를 줄이는 방법이다. 눈이 편안함을 느끼는 빛의 밝기는 간접 조명의 조도는 100~200룩스, 직접조명의 조도는 400~700룩스 정도가 적당하다. 스탠드와 같은 직접 조명은 눈이 빛에 직접적으로 노출되지 않도록 반드시 갓을 씌워서 사용하는 것이 좋다.

사진 속 인테리어는 [GRIS SOURIS](#).