

"질병으로부터 자유로운 세상을 여는 질병관리본부"			
		보 도 자 료 3월 22일 (목) 석간(3.21 06:00 이후 보도)	
배 포 일	3월 21일 (총 5매)	담당부서	만성질환관리과
과 장	김 영 택	전 화	043-719-7380
사 무 관	김 승 겸		043-719-7381

질병관리본부-대한안과학회, ‘눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙’ 발표

- 눈 질환에 대한 올바른 이해 및 조기 진단의 중요성 인식제고 효과 -
- ‘눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙’ 교육 책자 제작, 전국 보건소에서 배포 -

- 보건복지부 질병관리본부(본부장 전병율)와 함께 대한안과학회(이사장 곽형우)는 ‘눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙’을 발표하고, 이를 교육 책자로 제작하여 전국 보건소를 통해 배포한다고 밝혔다.
- ‘눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙’ 가이드라인은 눈 건강의 중요성을 알리고 눈 질환에 대한 올바른 이해 및 조기 진단의 중요성을 알리기 위해 질병관리본부와 대한안과학회가 뜻을 모아 올해 처음 제작됐다.
- ‘눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙’은 대표적인 눈 질환인 백내장, 녹내장, 당뇨망막병증, 황반변성 및 약시에 대한 설명과 함께 건강한 눈 관리를 위해 생활 속에서 실천할 수 있는 9가지 수칙을 제시하고 있다.
- 생활 수칙으로는 ① 약시의 조기 발견을 위해 만 4세 이전에 시력검사를 받을 것 ② 40세 이상 성인은 정기적으로 눈 검사를 받을 것

③ 당뇨망막병증과 백내장 위험을 줄이기 위해 당뇨병과 고혈압, 고지혈증을 꾸준히 치료할 것 ④ 잘못된 콘택트렌즈 착용 및 관리로 인한 부작용을 피하기 위해서는 의사와 상담할 것 ⑤ 황반변성, 백내장 발병 위험도 감소를 위한 금연 ⑥ 자외선으로 인한 각막 손상 및 안질환 예방을 위한 모자 또는 선글라스 착용 ⑦ 안구건조증 및 염증 예방을 위해 적절한 실내온도·습도 유지 및 장시간 컴퓨터 사용을 자제할 것 ⑧ 근시 예방을 위해 독서, 작업 등 근거리 작업을 피하고 실내 조명 밝게 유지할 것 ⑨ 눈 손상 방지를 위해 작업과 운동 시 적절한 안전 보호장구를 착용할 것 등을 담고 있다.

- 질병관리본부 전병율 본부장은 “안과 질환에 대한 이해와 조기검진의 중요성에 대한 인식 제고가 필요하다고 판단, 대한안과학회와 이번 가이드라인을 제작하게 되었다”며 눈 건강관리에 대한 정보 제공을 통해 국민 보건 증진에 기여할 것으로 기대한다”고 밝혔다.
- 대한안과학회 곽형우 이사장은 “평소 정기적인 시력검사와 간단한 생활 수칙만 잘 지켜도 눈 건강을 지킬 수 있는데, 안과 검진에 소홀해 치료시기를 놓치고 실명 위기가 와서야 병원을 찾는 경우가 많다”며 “이번에 발간된 눈 건강 생활수칙을 통해 우리 국민들이 눈 건강을 중요성을 깨닫고 생활 속에서 눈 건강을 챙기는데 도움이 되었으면 좋겠다”고 말했다.

[참고 1] 눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙

[참고 1] 눈 건강관리를 위한 9대 생활 수칙

① 약시를 조기에 발견하려면 되도록 빨리 만 4세 이전에 시력검사를 받는다.

- 어릴 때부터 정기적으로 시력검사를 받으면 약시의 유병률이 낮다는 연구 결과
- 6~7세까지 눈 기능이 대부분 발달하므로 약시의 조기 발견이 중요
- 약시를 조기에 치료하지 않으면 영구적인 시력 장애와 입체 감각, 거리 감각이 평생 동안 상실
- 늦어도 만 4세 이전에 시력검사 실시

② 40세 이상 성인은 정기적으로 눈 검사를 받는다.

- 실명을 일으키는 주요 질환은 백내장, 녹내장, 나이관련 황반변성, 당뇨망막병증
- 백내장, 녹내장, 나이관련 황반변성, 당뇨망막병증 등의 질환들은 나이가 들수록 유병률이 높아짐
- 녹내장, 나이관련 황반변성, 당뇨망막병증으로 시력 저하가 발생한 후에는 시력 회복이 어려운 경우가 많아 예방과 조기진단이 중요

③ 당뇨병과 고혈압, 이상지혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료한다.

- 혈당과 혈압, 혈중지질이 높으면 당뇨망막병증의 진행이 가속화되므로 이들을 엄격히 조절하는 것이 당뇨망막병증의 진행을 늦추는 데 도움이 됨

- 당뇨망막병증은 조기 발견과 조기 치료가 중요하므로 당뇨병으로 진단되면 반드시 정기적으로 눈 검사를 받아야 함

- 혈당이 잘 조절될수록 백내장의 위험이 줄어듦

④ 콘택트렌즈를 착용 할 때 의사와 상담한다.

- 눈의 상태를 고려하지 않고 렌즈를 착용하면 각막염 등을 유발하여 시력과 눈 건강에 장애가 발생할 수 있음
- 알러지결막염 등의 결막 질환이 있으면 콘택트렌즈를 사용할 때 주의가 필요
- 10세 미만인 어린이는 안경교체 시에도 의사와 상담
- 성인의 경우 근시, 원시, 노안 등 굴절이상 이외에 다른 눈 질환이 없는지 확인 후 올바른 안경을 처방받아야 함

⑤ 담배는 반드시 끊는다.

- 나이관련 황반변성 발병 위험도는 비흡연자보다 흡연자에게서 3배 가량 높게 나타남
- 금연을 한 지 20년은 지나야 황반변성 발생 위험이 감소하게 되므로 젊은 시절부터 금연하는 것이 중요
- 흡연과 알코올의 섭취는 백내장의 위험 요소로 알려져 있음

⑥ 야외활동 시 자외선을 차단할 수 있는 모자 또는 선글라스를 착용한다.

- 자외선이 백내장 유발 가능

- 황반변성 예방을 위해 장기간 햇빛에 노출되는 것을 피하는 것이 좋음

⑦ 실내 온도와 습도를 적절하게 유지하고 장시간 컴퓨터 사용을 자제한다.

- 실내의 건조한 공기는 겨울철 안구건조증을 유발하는 가장 주된 원인이므로 실내 온도 18도, 실내 습도 60% 정도를 유지
- 하루에 3회 이상 환기를 하여 실내의 공기를 쾌적하게 유지하도록 함
- 히터, 에어컨, 선풍기 바람을 얼굴에 직접 쐬는 행동은 금물
- 컴퓨터 사용 시 50분마다 10분씩 눈을 감고 휴식을 취함

⑧ 지나친 근거리 작업을 피하고 실내 조명을 밝게 유지한다.

- 책은 약 35-40센티 거리에서 보는 것이 좋고 텔레비전 시청은 적어도 2.5미터 이상 또는 텔레비전 화면 크기의 5배 이상의 거리에서 보는 것이 좋음
- 조명이 어두운 곳에서 독서나 작업을 하는 경우 과도한 조절이 일어나 근시가 진행되므로 실내 조명을 밝게 유지

⑨ 작업과 운동 시 적절한 안전 보호 장구를 착용한다.

- 눈 손상은 산업재해, 교통사고의 증가로 인해 더불어 증가하는 추세로 국내 눈 질환의 흔한 원인 중 하나
- 눈 손상은 철저한 안전 교육, 보호 장구의 착용 등으로 예방 가능