

“20-20-20 실천하기” ... 눈 건강법 6

세계보건기구(WHO)에 의하면 시력장애의 80% 이상은 예방과 치료가 가능하다. 각종 눈병에 걸릴 위험을 낮추려면 생활습관의 변화, 보호 조치, 정기적인 눈 관리에 힘써야 한다. 건강의학매체 ‘메디컬익스프레스(Medical Xpress)’가 ‘새해 눈 건강 관리법 6가지’를 소개했다.

■ 정기적인 시력 검사 받기

눈병의 상당수는 초기엔 특별한 증상을 보이지 않는다. 검안사나 안과의사에게 시력 검사를 받으면 각종 눈병을 일찍 발견해 제때 치료받을 수 있다. 당뇨 합병증에 의한 눈의 변화를 조기에 발견하면 실명 위험을 60~90%나 줄일 수 있다. 녹내장을 앓은 가족이 있는 사람은 특히 정기적으로 시력 검사를 받아야 한다.

■ 스스로 눈 검사하기

사람은 양쪽 눈을 동시에 사용하기 때문에 한쪽 눈이 잘 보이지 않는지 잘 알아채지 못할 수 있다. 매주 한 쪽 눈을 가리고 멀리 있는 번호판이나 물체를 보면서 양쪽 눈이 모두 잘 보이는지 확인하는 게 좋다. 사물의 선이 구부러지거나 없는 것처럼 보이면 서둘러 검안사나 안과 의사를 찾는 게 좋다.

■ 선글라스 착용하기

눈을 유해한 자외선에서 보호하기 위해선 자외선A형과 자외선B형을 100% 차단하는 선글라스를 착용해야 한다. 정원 가꾸기 등 작업을 많이 하는 사람은 보안경을 착용하는 게 좋다. 가지치기를 할 때 나뭇가지가 눈에 들어가는 등 사고를 막는 데 도움이 된다.

■ 디지털 기기인한 눈 피로 감소

컴퓨터나 휴대전화 등에 지나치게 많이 노출되면 눈에 심한 피로감을 느낄 수 있다. 화면 작업을 할 때 눈을 깜빡이는 것을 잊어버려 안구 건조증을 겪는 사례도 많다. 화면을 보는 동안 의식적으로 눈을 더 자주 깜빡여야 한



다. 규칙적인 휴식으로 눈과 허리를 쉬게 하는 게 바람직하다. 20-20-20 규칙(20분마다 20초간 휴식을 취하고 20피트(약 6m) 떨어진 곳을 바라보는 것)을 지켜보자.

■ 건강에 좋은 식단 유지

비타민A가 눈에 좋다는 건 잘 알려져 있다. 눈을 건강하게 하려면 비타민A 외에도 더 많은 영양소가 필요하다. 감귤류, 딸기, 피망, 브로콜리 등에 들어 있는 비타민 C와 견과류, 씨앗, 시금치 등에 들어 있는 비타민E도 눈 건강에 좋다. 녹색 잎 채소는 노인성 황반변성의 위험을 줄이는데 도움이 된다. 건강한 식단은 당뇨병을 잘 조절하는 데도 좋다. 당뇨병을 잘 조절하지 못하면 합병증으로 실명 위험이 높아진다.

■ 담배 끊고 더 활동적인 생활

흡연은 황반변성, 백내장 위험을 높인다. 반면 각종 신체활동은 눈의 혈액 순환을 도와 눈에 산소와 영양분을 공급하고 노폐물을 없애 준다. 노인성 황반변성, 당뇨병성 망막증, 녹내장 등 위험을 줄이는데도 도움이 된다. 운동 등 신체활동은 당뇨병 환자의 실명 위험도 줄여준다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623