

눈의 건강

Good health for your eyes

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

눈의 건강 Good health for your eyes

우리들은 - 시력이 잘못 될 때까지는 - 좋은 시력을 가지고 있는 것을 당연하게 여긴다. 하지만 시력에 지장을 가져오는 문제들이 많이 있는데, 많은 경우가 예방될 수 있는 것들이다. 한 예로, 피부를 햇볕으로부터 보호해 주는 것이 중요하다는 것은 우리 모두가 잘 알고 있다. 그러나 햇볕으로 인해 눈에 백내장과 검안증 (도통하고 붉은 살이 눈의 흰자위에서 시작하여 눈동자 위로 퍼지게 되면 결국에 가서 시력에 지장을 가져오는 증세) 같은 문제가 생길 수 있다는 것을 모르고 있는 사람들이 있다. 모자를 쓰고 꼭 맞는 썬글라스를 쓰면 태양에 의한 눈의 손상을 예방할 수 있는데 ("광각" 썬글라스를 쓰면 눈이 더욱 잘 보호됨), 이것은 특히 옥외에서 일하는 사람들에게 더 중요하다.

- **시력이 약해지는 것은 노쇠현상 중에 하나인가?** 대부분의 사람들이 나이가 들면서 안경을 쓰게 되는 것은 사실이나, 시력문제들의 많은 경우가 예방될 수 있거나 치료될 수 있는 것들이다. 그러나 시드니안과병원(Sydney Eye Hospital)에 의하면, 도움을 구하지 않고 있는 연로자들이 많다고 한다 - 자신들의 시력이 멀어지는 것을 나이 때문이라고 생각하거나 고칠 수 없는 것이라고 생각하기도 하고, 또는 의사에게 찾아가갈 정도로 중요한 문제들이 아니라고 여기기도 한다. 하지만 시력에 이상이 있는 사람들은 누구나 안과의사나 안검사에게 가 보아야 한다.
- **어린이들의 눈에 문제가 있는 경우는?** 어린이의 눈에 문제가 있을 수 있다고 의심할 수 있는 것들은 다음과 같다: 사물을 볼 때 눈을 가늘게 뜨거나, 지나치게 찡그리거나, 눈을 부비거나, 또는 한쪽 눈을 감거나 가리는 경우; 텔레비전을 볼 때 너무 앞에 가까이 가 앉거나, 책을 읽을 때 가까이 들고 보는 경우; 학교공부를 생각보다 잘 못하거나, 수업중에 주의산만하거나, 원거리 시력을 필요로 하는 게임들을 하기 싫어하는 경우. 어린이들의 2퍼센트 내지 4퍼센트가 한쪽 눈의 시력이 약한 "사팔눈" 또는 약시를 가지고 있다. "사팔눈"의 경우는 보통 걸음으로 명백히 나타난다 - 사물에 초점을 맞출 때 한쪽 눈이 다른 방향을 바라본다. 그러나

걸음으로 보아 눈이 정상으로 보이는 경우도 있어서 문제가 일찍 발견되지 않은채 지나가기도 한다. 그렇기 때문에 어린이들 누구나 학교를 시작하기 전에 눈을 점검받아야 할 필요가 있다. "사팔눈"은 자라면서 없어지지 않는다 - 따라서 이런 경우는 신속히 안과전문의에게 검진받도록 해야 한다.

- **눈은 얼마나 자주 검진받아야 하나?** 시드니안과병원에서 권장하는 바에 의하면 성인들은 누구나 2년에 한번씩 눈을 검진 받아 문제가 심각해 지기 전에 발견될 수 있도록 해야 한다. 눈의 정기검진은 특히 당뇨병이 있는 사람들이나 집안식구들 중에 녹내장이 있는 사람들에게 중요하다. 호주에서 가장 큰 실명의 원인이 되고 있는 녹내장은 자각증세가 거의 없기 때문에 문제가 발견될 때쯤이면 이미 너무 늦은 경우가 많다 - 눈에 이상을 느끼게 될 때쯤에는 이미 부분적으로 실명되었을 수도 있다. 그러나 녹내장을 조기에 발견하여 치료한다면, 대부분의 경우가 일생동안 시력을 잃지 않고 지낼 수 있다.

40세 이상의 사람들 중에 3퍼센트 정도가 녹내장을 가지고 있다. 하지만 녹내장은 젊은 성인들과 어린이들에게도 있을 수 있다. 당뇨병이 있는 사람들이나 집안식구들 중에 녹내장이 있는 사람들, 또는 편두통이 있는 사람들이나 눈을 다친 적이 있는 사람들은 녹내장이 생길 위험이 크다. 따라서 이런 경우의 사람들은 가정의로부터 안과전문의나 안검사에게 소개받아 눈을 검진받도록 해야 한다 - 이 비용은 메디케어로 일부 환불된다.

- **눈 앞에 점들이 보이는 경우는 왜 그런가?** 이 점들은 "플로터스"라고 불리운다 - 플로터스는 단색의 하얀 천정이나 파랗게 많은 하늘을 쳐다 볼 때 가장 많이 보인다. 이런 증상은 일반적으로 노쇠현상 중에 하나로서 눈에 해가 되지 않는 것이기는 하나, 때로는 다른 심각한 문제의 증상이 될 수도 있다 - 그러므로 만약의 경우에 대비하여 검진받아 보는 것이 좋다. 그러나 눈 앞에 전에는 보이지 않던 점들이 새로 나타나거나, 또는 갑자기 불빛이 반짝반짝 보이거나 눈앞의 일부가 보이지 않게 되면, 눈에 이상이 있을 수 있다는 경고이다 - 이럴 경우에는 신속히 의사를 찾아 가라. 가정의에게 가면 안과전문의에게 소개해 줄 수 있다.