

안경 이야기

연재 2회



李 相 旭

근시(近視)

근시는 먼곳의 물체는 흐리게 보이지만 가까운 곳은 잘 보이는 눈의 굴절상태(屈折狀態)를 말한다. 심한것은 선천성으로 타고 났을때 부터 생기지만 대부분은 후천적으로 온다. 한창 흥부하는 학동기(學童期)에 많이 발생한다.

최근의 통계에 의하면 서울시내의 국민학교아동의 14%, 농촌에서는 27%의 많은 근시를 나타내고 있다. 이것이 차차 중학교, 고등학교로 진급함에 따라서 늘어난다. 서울시내 몇개 대학의

입학시험 신체검사에서 밝혀진것을 보면 50내지 60%가 굴절이상이어서 안경을 써야된다는 놀라운 숫자가 된다.

이것은 안경을 안쓴 사람이 정상인지 안경을 쓴 사람이 정상인지 분간못할 웃지 못할 사실이다.

그러면 이와 같이 늘어나고 있는 근시의 예방에는 다음과 같은 것이 중요하다.

1. 생활환경의 개선이 가장 중요하다. 즉 책을 볼 때는 올바른 자세, 약 30cm의 독서거리 및 200룩스(백열등 40와트, 형광등 20와트 정도)정도의 부분조명을 해주되 책위에 그늘이 저거나 눈이 부시지 않게 해 준다.

“ 어
“ 댈
“ 大
“ 學
“ 入
“ 試
“ 선
“ 50
“ %
“ 가
“ 안
“ 경
“ 써
“ 야
“ 해

테레비 " 작고 뚝뚝치 않은 활자나 질이 나쁜 종이에 인쇄된 책을 피하고 가까운 거리에서 휴식없이 텔레비존을 한시간 이상이나 계속 보

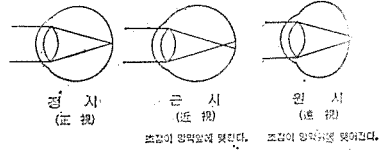
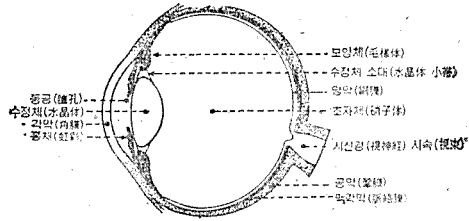
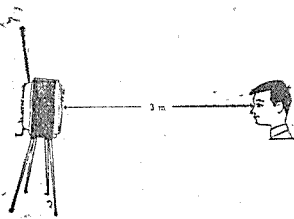
1 시간 " 는 것도 눈에 해롭다.
" 2. 눈의 계속적 과로를 피한다.
" 적어도 한시간 정도 책을 보면 잠시 눈을 쉬고 먼곳을 쳐다본다.

이상보면 " 3. 적당한 운동, 휴식, 편식(偏食)을 하지 말고 골고루 영양을 섭취하여 항상 심신(心身)의 건강에 주의한다.

해롭고 " 4. 만일 근시가 생겼다면 안과에서 눈의 상태에 맞는 정확한 안경처방을 받아 알맞는 안경을 쓰는 것이 대단히 중요하다. 또한 근시도가 높은 사람(고도근시)은 망막박리(網膜剝離)라는 병이 생기지 않도록 과도한 노동이나 과격한 운동, 특히 눈을 다칠 우려있는 것은 피하는 것이 좋다.

고도近視는 " 5. 국민학교 고학년에서 간혹 나타나는 가성근시(假性近視)는 장기간에 무리한 독서등으로 일시적인 근시상태가 되는 것을 말한다. 이때는 함부로 가성근시

망막박리 등의 위험도



치료약을 진단없이 사용하면 안된다. 가성근시의 치료는 반드시 의사의 지시를 따라야 되며, 만일 가성근시가 아닌 경우는 이런 약을 사용하므로써 적절하게 근시를 교정해 주는 시기를 놓칠뿐 아니라 눈의 피로를 가져와 좋지 않다. 그밖에도 근시를 치료할 수 있다는 여러가지 점안약, 먹는약 기계등은 효과가 없다는 것을 명심해야 된다. 따라서 일본의 통계에 의하면 같은 지역내의 국민학교 두개중 눈에 대한 위생교육 생활환경의 개선에 힘쓴 학교에서는 8%, 그렇지 않은 학교에서는 두배이상인 16.5%의 근시 발생이 있었다는 보고가 있다. 이것을 보더라도 근시예방과 나아가서 근시진행을 덜기 위해서는 학교, 가정, 안과의사가 삼위일체(三位一體)가 되어 시력관리와 생활환경개선과 눈에 대한 위생계몽이 가장 중요하다는 것을 알 수 있다. <필자=가톨릭醫大眼科科長>