수급자를 위한 생활·안전교육 안내문

조기 관리는 필수! 눈 건강 관리법

시력을 지키는 습관

1. 눈을 자주 쉬게 하기

- 20~30분마다 먼 곳을 바라보거나 눈을 감고 휴식하기
- TV시청 및 스마트폰 등 사용 시 적절한 거리 유지하기

2. 조명 조절하기

- 독서나 실내 활동 시 은은한 조명 사용하기
- 강한 빛이 직접 눈에 닿지 않도록 주의하기
- 밤에는 스마트폰의 밝기를 낮춰 눈의 피로 줄여주기

눈 건강을 위한 습관

1. 자주 깜빡이기

- 의식적으로 자주 눈을 깜빡이고 실내 습도 적절히 유지하기
- 가습기를 사용하거나 물을 자주 많이 마시기

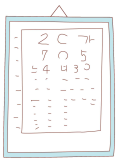
2. 자외선 차단하기

- 외출할 때는 자외선 차단 기능이 있는 선글라스 착용하기
- 햇볕이 강한 날에는 챙이 넓은 모자 챙기기

눈 건강 필수 영양소

비타민 A	- 당근, 시금치, 계란 노른자, 고구마 - **망막의 기능을 돕고 야맹증을 예방하는 데 효과적이에요.** - 비타민 A가 부족하면 어두운 곳에서 시야가 흐려질 수 있어요.
루테인, 제아잔틴	- 케일, 브로콜리, 옥수수, 계란 - **눈의 황반을 보호하고 노화로 인한 시력 저하를 늦춰줘요.** - 스마트폰 사용이 많은 현대인들에게 꼭 필요한 영양소예요.
오메가-3 지방산	- 고등어, 연어, 아마씨, 호두 - **눈물 분비를 촉진해 안구건조증 예방에 도움을 줘요.** - 염증을 줄여 눈 건강을 보호하는 역할도 해요.
비타민 C, E	- 오렌지, 블루베리, 아몬드, 해바라기씨 - **눈 세포를 보호하고 백내장 예방에도 효과적이에요.** - 꾸준히 섭취하면 시력을 오래 유지하는 데 도움을 줘요.

조기 관리가 필수!



1. 정기적으로 안과 검진받기

- 당장 이상 증상이 없더라도 꾸준히 검진받기
- 40세 이상일 경우 1~2년에 한 번 검진받기
- 당뇨나 고혈압이 있는 경우 6개월~1년에 한 번 검진받기

-한울재가복지기관-