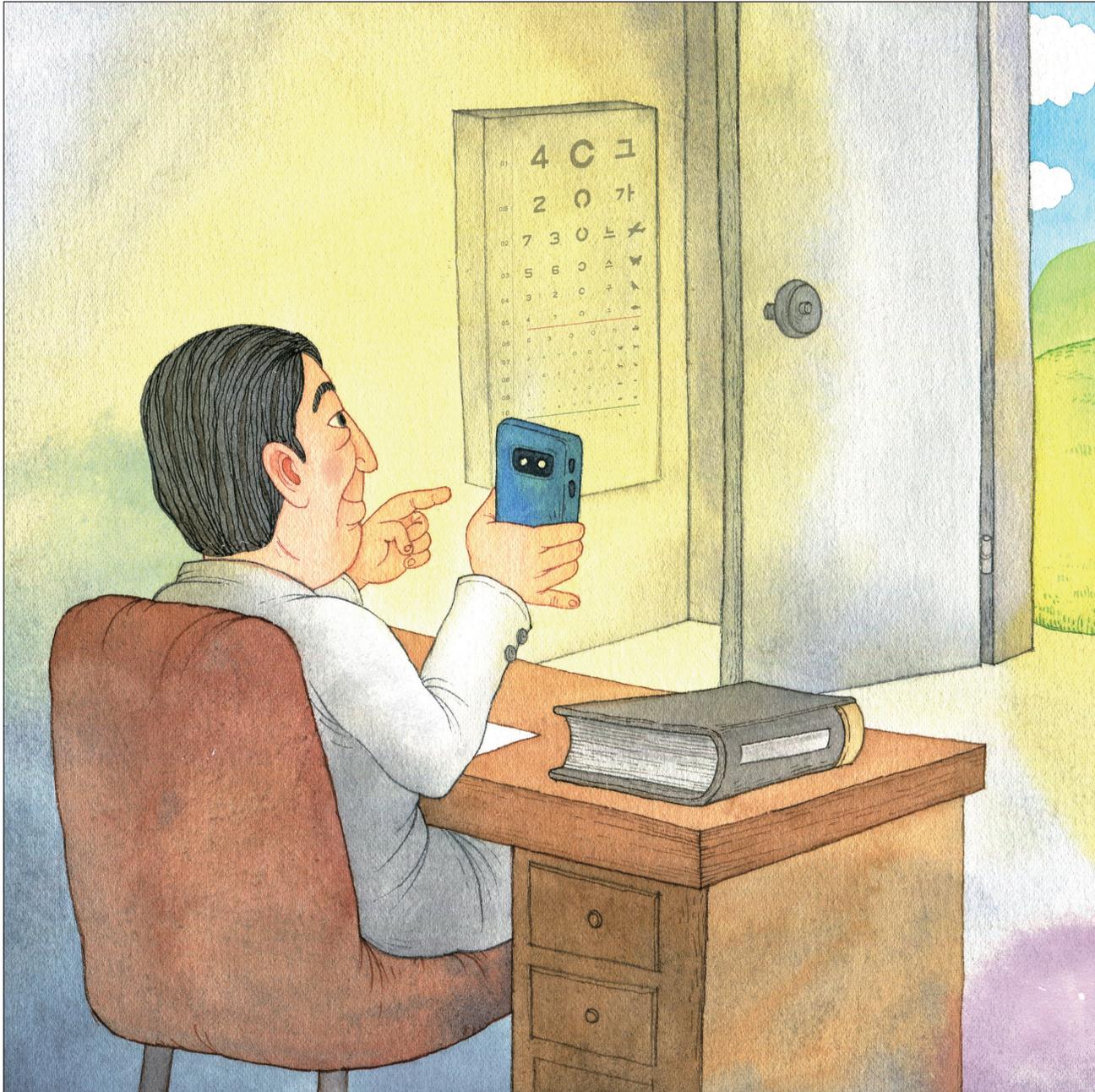


# 5 | 9백 냥짜리 소중한 눈 눈 건강 지키기





눈이 침침하고 뻑뻑한 증상 등 눈에 일어나는 증상은 대수롭지 않게 여기는 경우가 대부분이다. 눈 질환은 우리가 인지하지 못하는 사이 진행될 수 있음을 명심하자.

- ① 40세 이상 성인은 정기적인 안과 검진이 필요하다.
- ② 지나친 근거리 작업을 피하고 실내조명을 밝게 유지한다.
- ③ 스마트폰을 볼 때 의식적으로 눈을 깜박이고, 한 시간 정도 봤다면 10분 정도 먼 곳을 바라보며 눈을 쉬게 해준다.
- ④ 야외 활동 시 자외선을 차단할 수 있는 모자 또는 선글라스를 착용한다.
- ⑤ 비타민C를 함유한 과일과 채소, 루테인, 오메가3 (DHA · EPA) 등을 섭취한다.

5 MAY 2019

일	월	화	수	목	금	토
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

