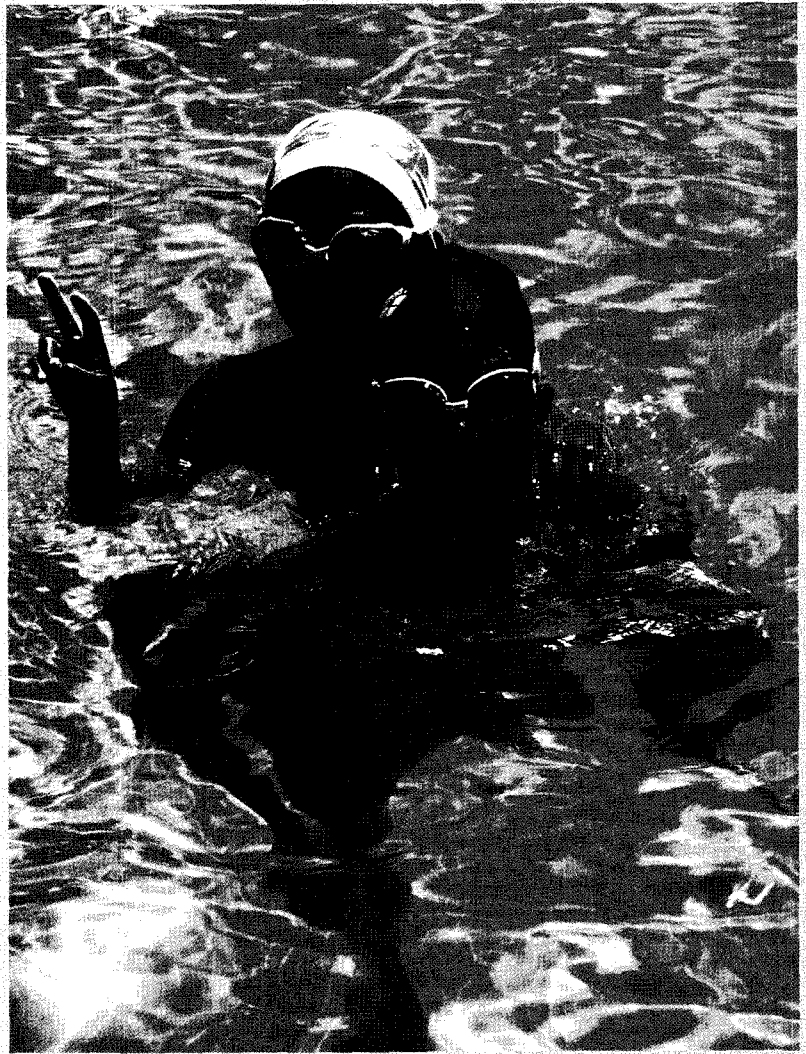


물놀이할 때 물안경 없으면 눈 건강 해친다
여름 방학의 백미는 친구들과 함께하는 수영장 물놀이일 것이다. 최근에는 한강 시민 공원을 비롯한 도심 속 대형 야외 수영장이 속속 등장하면서 물놀이 기회가 많아졌다.

물놀이는 신나지만 눈 건강을 위해 지켜야 할 것들이 있다. 수영장에서 물놀이를 할 경우 물안경은 반드시 착용하는 것이 좋다. 수영장 물은 하루 수백, 수천 명의 사람들이 모이는 공간인 만큼 물안경을 쓰지 않고 물놀이를 하는 것은 눈병을 일으키는 바이러스에 그대로 노출되는 것과 마찬가지로 때문이다.

그래도 여러 가지 이유로 물안경 쓰는 것이 꺼려진다면 식염수나 인공누액을 충분히 준비해 틴틴이 눈을 씻어 내는 것이 눈병 예방에 도움이 된다.

안경이 불편해 렌즈를 착용한 사람은 평소보다 몇 배의 주의가 더 필요하다. 눈에 이물감이 느껴질 경우에는 절대 비비지 말고 눈을 깜빡여 이물질이 자연스럽게 밖으로 나오도록 해야 한다.



물에 뛰어들기 전 기억해야 할 눈병 예방

아이들이 방학을 시작하면 부모들 역시 분주해지기 시작한다. 온종일 아이들에게 매달려 방학숙제는 잘하고 있는지, TV, 컴퓨터, 만화책 등에 파묻혀 지내지는 않는지 위험한 놀이에 다치지지는 않을지 세심히 살펴야 하기 때문이다. 무엇보다 수영장, 해수욕장, 계곡 등에서 물놀이하는 시간이 많은 여름철에는 자녀의 건강한 물놀이를 세심하게 챙겨야 한다.

여건이 된다면 렌즈를 제거해 세척한 후 다시 착용하는 것이 좋다. 일회용 렌즈나 여분의 렌즈가 있으면 물놀이가 끝난 후 새 렌즈로 갈아 끼는 것이 감염예방을 위한 또 하나의 방법이다.

유행성 눈병은 여름철 단골 질환이다. 어린이들은 전염성 눈병인 '유행각결막염' 혹은 아폴로 눈병으로 불리는 '급성출혈결막염'에 특히 조심해야 한다. 아이들은 청결에 대한 개념이 아직 부족해 집단 감염의 위험이 그만큼 크기 때문이다.

눈병 예방을 위해서는 우선 외출 후 반드시 손을 씻는 것을 생활화해야 한다. 손을 씻을 수 있는 환경이 아닐 경우 눈을 비비는 등 접촉을 최대한 자제해야 한다.

눈병이 이미 걸린 환자의 경우 역시 눈을 손으로 비비는 것을 피해야 한다. 눈썹에 붙은 분비물은 손으로 닦아내지 말고 면봉 등으로 제거하는 것이 좋다. 단, 안대는 2차 세균의 감염을 유발할 수 있어 되도록 사용하지 않는 것이 바람직하다.

특히 수영장에 다녀온 후 눈이 따갑고 충혈되는 등 이상이 있을 시에는 최대한 빨리 안과를 찾아 진단 및 처치를 받는 것이 중요하다. 진단 후 눈병이 발병했을 때 수건, 비누, 컵 등을 따로 사용해 식구의 전염을 막는데 만전을 기해야 한다.

해수욕장 물놀이, 아이 눈에 모래가 들어갔다면

야외에서 물놀이가 많은 만큼 눈을 위협하는 상황도 많다. 눈에 무엇인가 들어갔을 때, 물놀이 중 어딘가에 눈을 찔렸을 때 대처하는 것을 알아두면 야외에서 유용하게 활용할 수 있을 것이다.

눈에 뭔가가 튀어 들어갔을 때 먼저 쉽게 구할 수 있는 생리식염수나 생리식염수를 구하기 어려울 때는 깨끗한 물로 눈을 흘리듯 가볍게 씻어야 한다. 이물질이 있더라도 각막에 상처를 줄 수 있으므로 절대 눈을 비벼서는 안 된다.

눈에 산이나 염기성 화학 물질이 들어갔을 때 즉시 생리식염수나 깨끗한 물로 충분히 장시간 동안 세척한다. 특히, 염기성 화학물질은 침투가 빠르기 때문에 신속히 세척을 한 후 안과를 찾아야 한다.

눈을 무언가에 찔렸거나 눈에 관통상이 있을 때 눈에 관통상을 입은 경우 증상이 별로 없더라도 즉시 안과에 가서 검사를 해야 한다. 눈에 압력이 가해져서는 절대 안 된다. 수건 등으로 눈을 감싸거나 누르는 것도 안 된다.

눈 주위 피부가 찢어져서 피가 날 때 눈 주위는 혈관이 많아 조금만 찢어져도 피가 많이 난다. 지혈을 위해 수건 등으로 압박하는 것은 오히려 안구에 손상을 더해 줄 수 있으므로 피해야 한다. 안경 렌즈의 조각이나 이물질이 있는 경우는 예써 제거하려고 하지 말고 가까운 안과를 찾아야 한다. **MEDICHECK**

물놀이 사고 예방 10대 안전수칙



- ① 여행을 떠나기 전 응급처치요령을 충분히 익힌다.
- ② 야외 물놀이를 계획할 때는 물이 깨끗하고 자연조건이 안전한 지역을 선택한다.
- ③ 지역의 기상상태나 일기예보를 확인하고 거친 파도, 강한 조류 등에 주의한다.
- ④ 가능한 한 안전요원이 있는 물놀이장소를 선택하고 그 규칙을 따른다.
- ⑤ 술을 마셨거나 약물 복용 후에는 물놀이를 삼간다.
- ⑥ 어린이들이 물놀이할 때는 수영을 할 수 있고 응급 시에 도움을 줄 수 있는 사람이 지켜본다.
- ⑦ 혼자 수영하는 것은 피한다.
- ⑧ 물속에서 갑작스런 사고를 줄이기 위해 수영하기 전에는 반드시 준비운동을 한다.
- ⑨ 깊은 물에 들어가거나 보트 수상스키, 래프팅 등 수상레저 활동 시에는 구명조끼를 착용한다.
- ⑩ 무리한 다이빙이나 깊은 물에서의 수영은 피한다.

출처: 질병관리본부