

한국안광학회 - 이달의 학술논문 소개

*본 논문은 한국안광학회지 제28권 2호(2023년 6월 30일 발행) 게재 논문으로 저자는 학회의 동의하에 요약 발췌본을 제출하였습니다.

*논문의 판권은 한국안광학회에 있습니다.

중년 성인의 눈 건강과 눈 건강관리 관심도에 관한 연구

이명화·최가을(백석문화대학교), 김세진(백석대학교)

* **목적** : 중년 성인들의 눈 건강관련 특성을 조사하고, 주관적 건강상태와 눈 건강상태에 대한 인식 및 관심도를 조사하고자 하였다.

* **방법** : 2023년 3월 1일부터 2023년 4월 30일까지 온라인 설문조사에 응답한 40살 이상의 중년 성인 199명을 대상으로 하였다. 설문 도구는 총 11문항으로 건강관련 특성(8), 주관적 건강상태(1), 주관적 눈 건강상태(1), 눈 건강관리 관심도(1)로 구성하였다. 주관적 건강상태, 주관적 눈 건강상태와 눈 건강관리 관심도 문항은 점수가 높을수록 건강상태가 좋고 관심도가 높다는 것을 의미한다.

* **결과** : 전체 대상자의 주관적 건강은 3.20점, 눈 건강은 2.78점이었고 눈 건강관리 관심도는 3.31점으로 나타났다. 눈 건강에 문제가 있다고 인식하는 그룹의 주관적 건강은 2.99점, 주관적 눈 건강은 2.37점으로 낮았고, 눈 건강관리 관심도는 3.40점으로 높았다($p<0.050$). 주관적 눈 건강 점수가 낮고, 눈 건강관리 관심도가 높을수록 안경원의 최근 방문 시기와 주기가 짧았다($p<0.010$). 눈 건강이 '문제 있다'고 인식하는 그룹의 눈 건강관리 관심도가 높았으며 유의하게 나타났다($p<0.050$).

* **결론** : 본 연구를 통하여 개인의 눈 건강인식과 주관적 건강 점수는 관련이 있으며, 시력보정 상태와 주기적인 안경원 방문은 눈 건강관리의 주된 방법임을 확인하였다. 따라서 눈 건강에 대한 주관적 인식을 개선하고 눈 건강에 대한 관심을 촉진하는 프로그램을 개발하여 노인 시력관리뿐만 아니라 노화로 인해 유발될 수 있는 안구 질환에 대한 눈 건강관리 필요성을 인식시켜야 할 것이다.

- 서론 -

고령화로 접어든 현대 사회에서 건강은 매우 중요한 요소로 인식되고 있으며, 건강을 유지하기 위한 노력은 많은 사람에게 중요한 관심사가 되었다. 자연스러운 노화가 진행되는 가운데 건강한 신체는 개인의 삶의 질과 사회 활동에 큰 영향을 미치며, 특히 중년 성인들에게는 건강의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 따라서 중년 성인들의 건강상태의 이해와 관리를 통해 궁극적으로 개인의 삶의 질을 향상시키기 위한 중요한 과제로 나아갈 수 있다.

눈은 일상생활에서의 가장 중요한 감각으로, 건강한 눈은 개인의 사회적 활동을 수행하는 데 필수적이다. 그러나 눈 역시 나이와 함께 노화가 진행되어 시력 감소 및 근거리 작업의 어려움과 다양한 질환의 발생 등으로 인하여 삶의 질 저하에 많은 영향을 미칠 수 있다. 또한 현대 중년들은 과거와 달리 일상생활이나 업무에서 컴퓨터와 스마트폰과 같은 전자기기를 많은 시간 사용하고 있고, 이에 따라 과거보다 안과 질환의 발병률이 지속적으로 증가하며, 중년 성인들에게 눈 건강은 특히 중요한 문제로 부상하고 있다. 본 연구는 대한민국의 중년 성인들의 눈 건강관련 특성을 조사하고, 주관적인 건강상태와 눈 건강상태에 대한 인식 및 눈 건강관리 관심도를 조사하고자 하였다. 이를 통해 중년 성인들의 건강상태와 눈 건강에 대한 인식 수준을 파악하고, 초기 노안이 시작되는 중년의 눈 건강상태를 객관적으로 확인할 수 있는 지표를 구성하여, 노년의 삶의 질 저하를 예방하기 위한 눈 건강관리 방안과 정책에 필요한 기초 자료를 마련하고자 한다.

- 대상 및 방법 -

본 연구는 2023년 3월 1일부터 2023년 4월 30일까지 40살 이상의 중년 성인 199명을 대상으로 본 연구의 목적에 동의한 자를 표출하였다. 대상자의 평균 연령은 44.24±

3.70세이며, 설문은 온라인 조사 방식으로 진행되었다. 설문은 총 11문항으로 눈 건강관련 특성 8문항, 주관적 건강상태 1문항, 주관적 눈 건강상태 1문항, 눈 건강관리 관심도 1문항으로 구성하였다. 주관적 건강상태, 주관적 눈 건강상태 문항은 각각 “매우 건강하지 않다” 1점 ~ “매우 건강하다” 5점으로 점수가 높을수록 건강상태가 좋으며, 눈 건강관리 관심도는 “전혀 관심없다” 1점 ~ “매우 관심이 많다” 5점으로 점수가 높을수록 관심도가 높다는 것을 의미한다.

수집된 자료는 SPSS 23.0(SPSS Inc, Chicago, IL, USA) 프로그램을 이용하여 통계분석하였고, 모든 유의수준은 $p < 0.050$ 인 경우를 기준으로 하였다.

- 결과 및 고찰 -

1. 중년 성인의 눈 건강관련 특성

중년 성인의 눈 건강관련 특성을 조사한 결과 표 1과 같았다. 현재 시력보정상태로는 ‘시력보정 함’이 117명(58.8%)으로 많았고, ‘시력보정 하지 않음’도 33명(16.6%)으로 나타났다. 안경원에서 시력보정 경험을 묻는 질문에 168명(84.4%)이 ‘경험 있음’으로 응답하였고, 시력검사 목적으로 안경원을 방문한 시기는 ‘1년 ~ 2년 미만’이 102명(51.3%)으로 가장 많았고, ‘최근 방문한 적 없음’이 29명(14.6%)으로 나타났다. 안경원 방문주기는 2년 미만으로 응답한 사람이 0명(0.0%)이었고, 2년 이상이 164명(82.4%)으로 가장 많았고, ‘한 번도 방문한 적이 없음’ 35명(17.6%)로 나타났다. ‘최근 1년 동안 시력검사가 필요하였으나 받지 못한 적이 있나요?’라는 질문에 ‘아니오’ 166명(83.4%)으로 나타났다. 눈 건강에 문제가 있다고 인식하는 응답자는 112명(61.3%)이었고, 원거리 시력 상태는 157명(78.9%)이 ‘선명하다’, 42명(21.1%)이 ‘선명하지 않다’로 응답하였으며, 다초점 안경 착용 경험은 149명(74.9%)이 ‘경험 없음’으로 나타났다.

중년 성인의 절반 이상이 시력보정을 하고 있으며, 사람들의 대부분은 안경원에 방문하여 시력검사를 받은 경향이 있었다. 눈 건강에 문제가 있다고 인식하는 사람들은 많았지만, 스스로 인지하는 원거리 시력은 선명하다고 대부분이 응답하였다. 그러나 안경원 방문주기는 2년 이상이 가장 많았으며, 최근 1년 동안 시력검사를 받지 못한 사람들도 있었다. 미국검안협회(AOA)에서는 성인의 경우 1년에 1회 시력검사를 권장하고 있으며, Yu 등의 연구에서는

2년에 1회 시력검사를 권장하고 있다고 제시하였다. 그러나 본 연구 결과에서는 국내외에서 권장하고 있는 시력검사 주기보다 검사빈도가 낮은 것으로 나타났다. 검사빈도가 낮아질수록 굴절이상에 대한 적절한 처치시기가 늦어지며, 안과적 질환을 발견할 수 있는 기회도 감소하게 된다. 이는 아직까지 국내 중년 성인의 전반적인 안보건 중요성에 대한 관심은 높아지고 있으나 실제 검사까지 이어지지 않는 것으로 판단된다.

표 1. 눈 건강 관련 특성

Variables		N(%)
시력보정 상태	시력보정 함	117 (58.8)
	시력보정 안함	33 (16.6)
	시력보정 필요없음	49 (24.6)
시력보정 경험	경험 있음	168 (84.4)
	경험 없음	31 (15.6)
최근 안경원 방문 시기	6개월 이내	0 (0.0)
	7개월 ~ 1년 미만	0 (0.0)
	1년 ~ 2년 미만	102 (51.3)
	2년 이상	68 (34.2)
	최근 방문 경험 없음	29 (14.6)
안경원 방문주기	6개월 마다	0 (0.0)
	7개월 ~ 1년 미만	0 (0.0)
	1년 ~ 2년 미만	0 (0.0)
	2년 이상	164 (82.4)
	방문 경험 없음	35 (17.6)
최근 1년 동안 시력검사가 필요하였으나 받지 못한 적이 있나요?	예	33 (16.6)
	아니오	166 (83.4)
눈 건강에 문제가 있다고 생각하나요?	예	122 (61.3)
	아니오	77 (38.7)
원거리 시력 상태	선명하다	157 (78.9)
	선명하지 않다	42 (21.1)
다초점 안경 착용 경험	경험 있음	50 (25.1)
	경험 없음	149 (74.9)

표 2. 주관적 건강, 눈 건강 및 눈 건강관리 관심도

Variables		N(%)
주관적 건강 상태	건강하다	64 (32.2)
	보통이다	105 (52.8)
	건강하지 않다	30 (15.1)
주관적 눈 건강 상태	건강하다	36 (18.1)
	보통이다	86 (43.2)
	건강하지 않다	77 (38.7)
눈 건강관리 관심도	관심 많다	75 (37.7)
	보통이다	99 (49.7)
	관심 없다	25 (12.6)

2. 주관적 건강, 눈 건강 및 눈 건강관리 관심도

중년 성인이 느끼는 주관적 건강, 눈 건강 및 눈 건강관리 관심도는 표 2와 같았다. 주관적 건강은 ‘건강하다’가 64명(32.2%), ‘보통이다’ 105명(52.8%), ‘건강하지 않다’ 30명(15.1%)으로 나타났다. 주관적 눈 건강상태는 ‘건강하다’가 36명(18.1%), ‘보통이다’ 86명(43.2%), ‘건강하지 않다’ 77명(38.7%)으로 나타났다. 눈 건강관리 관심도는 ‘관심 많다’ 75명(37.7%), ‘보통이다’ 99명(49.7%), ‘관심 없다’ 25명(12.6%)으로 나타났다.

중년 성인이 느끼는 눈 건강은 주관적 건강보다 14.4% 더 적은 18.1%가 ‘건강하다’고 응답하였다. 이는 안 기능은 45세부터 노안이 시작되어 조절력이 감소하여, 장시간 근거리 작업이 어려워지고 안구 건조 등의 증상이 나타나지만, 노화에 따른 신체 기능은 남성은 60대, 여성은 50대 이후에 급격히 감소되어 나타나기 때문이라고 판단된다. 따라서, 중년 성인의 눈 건강에 대한 관심은 ‘관심 많다’와 ‘보통이다’가 87.4%로 ‘관심 없다’와 비교하여 높은 것으로 나타났다.

3. 건강관련 특성에 따른 주관적 건강, 눈 건강과 눈 건강관리 관심도

눈 건강관련 특성에 따른 주관적 건강, 눈 건강과 눈 건강관리 관심도를 비교하여 표 3에 나타내었다. 전체 응답자의 주관적 건강 3.20 ± 0.76 점, 주관적 눈 건강 2.78 ± 0.82 점, 눈 건강관리 관심도 3.31 ± 0.80 점으로 눈 건강관리 관심도가 다소 높은 결과를 나타내었다.

눈 건강에 ‘문제 있다’고 인식하는 그룹의 주관적 건강은 2.99점, 주관적 눈 건강은 2.37점, 눈 건강관리 관심도는 3.40점으로, 눈 건강에 ‘문제 있다’고 인식하는 그룹의 눈 건강관리 관심도가 높았으며 유의하게 나타났다($p < 0.010$). 주관적 눈 건강 점수가 낮고, 눈 건강관리 관심도가 높을수록 안경원의 최근 방문 시기와 주기가 짧았다($p < 0.010$). 이는 주관적 눈 건강에 ‘문제 있다’고 느낄수록 자신의 눈 건강관리에 관심을 가지고 관리하는 것으로 나타났다.

표 3. 눈 건강관련 특성에 따른 주관적 건강, 눈 건강 및 눈 건강관리 관심도

Variables		N(%)	주관적 건강	주관적 눈건강	눈 건강관리 관심도
			평균 ± 표준편차	평균 ± 표준편차	평균 ± 표준편차
시력보정 상태	시력보정 함	117 (58.8)	3.21±0.78	2.61±0.80	3.38±0.81
	시력보정 안함	33 (16.6)	3.06±0.79	2.70±0.73	3.30±0.85
	시력보정 필요 없음	49 (24.6)	3.27±0.67	3.27±0.76	3.14±0.74
	F		0.74	12.64**	1.48
시력보정 경험	경험 있음	168 (84.4)	3.18±0.76	2.69±0.80	3.39±0.78
	경험 없음	31 (15.6)	3.29±0.74	3.29±0.74	2.87±0.76
	t		-0.75	-3.86**	3.39**
최근 안경원 방문 시기	6개월 이내	0 (0.0)	-	-	-
	7개월 ~ 1년 미만	0 (0.0)	-	-	-
	1년 ~ 2년 미만	102 (51.3)	3.21±0.80	2.69±0.86	3.47±0.75
	2년 이상	68 (34.2)	3.15±0.74	2.74±0.73	3.25±0.78
	최근 방문 경험 없음	29 (14.6)	3.28±0.65	3.24±0.79	2.86±0.83
	F		0.31	5.58**	7.24**
안경원 방문주기	6개월 마다	0 (0.0)	-	-	-
	7개월 ~ 1년 미만	0 (0.0)	-	-	-
	1년 ~ 2년 미만	0 (0.0)	-	-	-
	2년 이상	164 (82.4)	3.18±0.78	2.69±0.80	3.38±0.76
	방문 경험 없음	35 (17.6)	3.26±0.66	3.23±0.77	2.94±0.87
	F		0.28	13.20**	9.17**
최근 1년 동안 시력검사가 필요하였으나 받지 못한 적이 있나요?	예	33 (16.6)	2.94±0.79	2.39±0.75	3.24±0.79
	아니오	166 (83.4)	3.25±0.74	2.86±0.82	3.32±0.80
	t		-2.15*	-3.23**	-0.50
눈 건강에 문제가 있다고 생각하나요?	예	122 (61.3)	2.99±0.73	2.37±0.63	3.40±0.81
	아니오	77 (38.7)	3.52±0.68	3.44±0.64	3.16±0.76
	t		-5.08**	-11.61**	2.13*
원거리 시력 상태	선명하다	157 (78.9)	3.27±0.74	2.87±0.85	3.36±0.80
	선명하지 않다	42 (21.1)	2.90±0.76	2.48±0.63	3.12±0.77
	t		2.86*	2.78*	1.71
다초점 안경 착용 경험	경험 있음	50 (25.1)	3.10±0.68	2.52±0.71	3.38±0.85
	경험 없음	149 (74.9)	3.23±0.78	2.87±0.84	3.28±0.78
	t		-1.04	-2.66*	0.75
전체		199 (100.0)	3.20±0.76	2.78±0.82	3.31±0.80

*p<0.050, **p<0.010

시력보정이 필요하지 않은 사람들은 주관적 눈 건강 점수가 가장 높았으며, 안경원에서 시력보정 경험이 없는 사람의 눈 건강 점수가 시력보정 경험이 있는 그룹보다 눈 건강 점수가 높았다. 안경원에 '최근 방문한 적 없음' 그룹과 안경원을 '한 번도 방문한 적 없음' 그룹에서 눈 건강 점수가 가장 유의하게 높았다($p<0.010$). 또한 원거리 시력 상태가 '선명하다' 그룹과 다초점 안경 착용 '경험 없음' 그룹은 그렇지 않은 그룹보다 주관적 눈 건강 점수가 유의하게 높았다($p<0.050$). 시력보정이 필요하지 않은 사람들은 이미 시력이 좋다고 인식하기 때문에 추가적인 시력보정이 필요하지 않은 것으로 인식되어 주관적인 눈 건강에 대한 평가 점수가 높으며, 시력 상태가 개인의 눈 건강 점수에 영향을 미친다. 따라서, 시력보정이 눈 건강에 미치는 영향을 더 자세히 알아보고, 시력보정 방법의 최적화와 눈 건강 유지에 대한 연구가 필요하다.

안경원 방문 시기와 주기에 따라 눈 건강관리 관심도의 차이가 나타났다. 시력검사 목적으로 안경원 방문 시기가 짧을수록 눈 건강 관심도가 높았으며, 안경원 방문을 '2년 이상'으로 하여 주기적으로 방문하는 경우 '한 번도 방문한 적이 없음'보다 눈 건강 관심도가 높은 결과로 유의하게 나타났다($p<0.010$). 정기적인 안경원 방문과 시력검사가 눈 건강에 대한 관심과 관리에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 나타낸다. 안경원 방문과 시력검사는 눈 건강을 평가하고 필요한 조치를 할 수 있는 기회를 제공하기 때문이며 이를 바탕으로 안경원 방문하는 시기와 빈도에 따른 눈 건강관리 효과를 평가하고, 적절한 방문주기를 제안하는 연

구가 필요하다. 눈 건강에 '문제 있다'고 인식하는 그룹이 눈 건강에 '문제없다'고 인식하는 그룹보다 눈 건강관리 관심도가 높았으며 유의하게 나타났다($p<0.050$). 눈 건강 인식을 개선하고 눈 건강관리에 대한 관심을 촉진할 수 있는 프로그램을 개발하는 연구가 필요하다.

- 결론 -

본 연구는 40대 중년 성인을 대상으로 눈 건강관련 특성을 조사하고, 주관적인 건강상태와 눈 건강상태에 대한 인식 및 눈 건강에 대한 관심도를 조사하고자 온라인으로 199명의 응답을 분석하였다.

본 연구를 통하여 개인의 눈 건강 인식과 주관적 건강 점수와 관련이 있으며, 시력보정 상태와 주기적인 안경원 방문은 눈 건강관리의 주된 방법임을 확인하였다. 따라서 눈 건강에 대한 주관적 인식을 개선하고 눈 건강에 대한 관심을 촉진하는 프로그램을 개발하여 노안 시력관리뿐만 아니라 노화로 인해 유발될 수 있는 안구 질환에 대한 눈 건강관리 필요성을 인식시켜야 할 것이다. 또한 40대 이상의 중년의 경우 노안이 발생하는 시기로 현재 노안 평가 지표를 활용하여 초기 노안을 예방할 수 있는 도구의 개발이 필요하며, 본 연구 결과가 국민 눈 건강 현황에 대한 참고 자료로 활용될 수 있으리라 생각한다. ☞

논문 원문보기 : 한국안광학회 홈페이지
<http://www.koos.or.kr> 또는 <https://koos.jams.or.kr>