

건강 칼럼

라식·라섹 후 '관리'에도 신경 써야 하는 이유는?

여러 가지 이유로 시력이 저하되면 정상적인 일상 생활이 힘들어진다. 이에 사람들은 떨어진 시력을 보완하기 위해 렌즈나 안경을 착용하는데, 아무래도 이 두 가지 방법은 평소 관리를 하는데 불편한 요소가 많은 편이다. 특히 눈에 직접적으로 착용하는 렌즈는 거꾸로 착용하거나 보관을 잘못할 수 있어 각별한 주의가 요구된다.

이에 최근에는 눈부시게 발전한 의학 기술에 힘입어 시력교정술을 고려하는 이들이 많아졌다. 스마일과 라식 그리고 라섹으로 대표되는 시력교정술은 각막 형태를 조절하는 수술적 치료로 안경이나 렌즈를 착용하지 않아도 불편함 없는 생활이 가능하다는 장점을 가진다. 그러나 각 시력교정술 방법에 따라 분명 단점이나 한계점이 존재하기에 반드시 사전에 의료진과 철저하게 상의해야 하며 본인의 눈 상태에 맞는 시력교정술을



현 준 일

안구정맥안과 대표원장

선택하는 것이 바람직하다. 나에게 꼭 맞는 시력교정술을 선택하는 것도 중요하지만 그 못지 않게 라섹, 라식 수술 후 관리도 철저하게 실천해야 한다. 어떻게 관리하느냐에 따라 좋은 예후를 기대할 수도 있고 만족스럽지 못한 결과가 초래될 수 있기 때문이다. 성공적인 결과를 원한다면 가장 먼저 시력교정술 전 체계적인 검진을 바탕으로 의료진과 심층적인 상담부터 진행해야 한다. 이후 의료진의 조언 하에 세심한 관리가 이뤄져야 한다. 라섹, 라식과 같은 시력교정술

은 레이저를 각막에 가하는 방법으로 각막에 있는 지각 신경에 어느 정도 영향을 미칠 수밖에 없다. 이는 곧 각막 눈물층을 불안정하게 만들고 안구건조증 증상을 일시적으로 겪게 만들곤 하는데, 이러한 이유 때문이라도 라섹이나 라식 수술을 받은 뒤에는 인공눈물을 평소보다 더 자주 넣어 눈을 항상 촉촉하게 유지하는 것이 중요하다.

또 같은 맥락으로 스마트폰, PC, 태블릿PC 등 전자기기 사용량도 줄이는 게 좋다. 이는 눈 깜빡임 횟수를 줄여들게 만들어

안구건조증 증상을 악화시킬 가능성이 있다.

마지막으로 라섹, 라식 수술을 한 뒤에는 각막이 일정 부분 제거되기에 수술 전보다 안압이 낮게 측정될 수밖에 없다. 그러나 수술 뒤 안압이 높게 측정된다면 안구에 혈액이 충분히 공급되지 않거나 시신경에 문제가 생길 가능성이 높아지므로 빠르게 안과를 찾아 검사를 받아볼 필요가 있다. 덧붙여 이는 라섹, 라식 수술 뒤 정기적으로 안과 검진이 필요한 이유이기도 하다.

시력교정술은 꼼꼼한 검진과 우수한 장비, 의료진의 풍부한 임상경험 등이 복합적으로 잘 이루어져야 좋은 예후를 기대할 수 있다. 그러나 수술 뒤에도 꾸준한 관리가 이뤄지지 않으면 좋았던 결과가 한 순간에 뒤바뀔 수도 있다. 그러나 의료진 안내를 숙지함과 동시에 눈 건강을 위해 정기적으로 안과를 방문하는 노력을 게을리하지 않길 바란다.

사설

'국경없는기자회' 입장문

'국경없는기자회(RSF)'가 23일 MBC 취재진이 대통령 전용기에 탑승할 수 없도록 한 조치에 대해 규탄하는 입장문을 밝혔다.

'국경없는기자회'는 "가장 최고위직 선출자라 해도 그들에 대해 보도할 수 있는 언론을 직접 결정하거나, 어떤 질문이 적절한지에 대해 결정해선 안 된다"고 밝혔다.

'국경없는기자회'는 중단하겠다고 밝힌 대통령의 출근길 약속 기자회견, 이른바 '도어스테핑'에 대해서도 즉각적인 재개를 촉구했다.

약식 기자회견은 언론에 대한 투명성 확보에 이바지한다고도 했다.

한편 '국경없는기자회'는 Reporters Without Borders라고 한다. 약자로는 RWB이다. 국경없는기자회(RWB)는 전 세계 언론인들의 인권 보호 및 언론 자유 신장을 목적으로 1985년에 설립된 국제 기자 단체이다.

세계 각국 언론인들의 연대도 및 언론인들의 인권을 보호하고, 투옥된 언론인을 변호하는 등의 활동을 한다. RWB는 프랑스어 명칭의 머리글자를 따서 RSF(Reporters sans frontieres)라고 약칭하기도 한다.

언론자유지수는 2002년 이후 매년 14개의 단체와 130명의 특파원, 저널리스트, 조사원, 법률전문가, 인권활동가 등이 각 나라의 보도의 자유 수준을 평가하기 위해, 50문항의 질문에 회답하는 형식으로 지표가 작성된다.

그 지표를 바탕으로 발행된 리스트가 언론 자유 지수(Press Freedom Index)이다. 세계언론자유지수는 뚜렷한 기준 없이 발표되는 언론사 사주들의 모임인 국제언론인협회(PI)와는 달리 인권단체, 전문가, 법률 전문가들의 지원과 조사 문항에서 뚜렷한 기준을 가지며, 이 분야의 가장 권위적인 수치로 자리매김해 왔다.

문 닫는 점포 급증

전북 도내에 문을 닫는 점포가 급증하고 있다. 실제로 주로 영세 상인들이 영업을 하는 소형 상가의 공실률이 10%로 전국 최고 수준이다.

공실률의 공실(空室)은 비어 있는 방이나 집을 뜻한다. 즉, 공실률은 업무용 빌딩에서 임대되지 않고 비어있는 채로 있는 사무실이 차지하는 비율을 말한다.

경기가 좋을 때는 임대 수요가 높아지기 때문에 공실률이 낮아진다. 이와 반대로 경기가 나쁠 때는 공실률이 높아진다.

코로나 19의 여파가 깊어지고 금리 인상까지 겹치면서 소상공인들이 직격탄을 맞고 있다. 전주 한옥마을과 가까운 원도심의 경우 비어 있는 상가들이 눈에 들어온다.

단성지구에도 빈 상가들이 즐비하다. 옷 가게들이 몰려 있는 군산 영동상가의 사정은 더 심각하다. 절반 넘게 비어있기 때문이다.

한국부동산원 조사에 따르면

전북 도내 소형 상가의 상반기 공실률은 10%로 전국 17개 시도 가운데 세종시 다음으로 높다. 공실률이 전국 최고 수준인 것은 소상공인 비중이 높은 것과도 밀접한 관련이 있다.

전북의 소상공인은 2만여 명으로 경제 활동 인구 가운데 27.5%를 차지한다.

경제 기반이 탄탄치 못한 데다 코로나 사태와 금리 인상이 겹치면서 소상공인들의 폐업이 속출한 것으로 분석된다.

코로나 팬데믹 위기를 버티면서 자영업자들은 대출과 다중채무로 연명하고 있다. 이런 가운데, 고금리 고물가로 버티지 못하고 있다. 이 같은 상황이 악순환이 되면서 앞으로는 문제라는 지적이다.

게다가 금리의 추가 인상으로 문을 닫는 점포가 더 늘어날 가능성이 높다. 영세 상인들의 한숨이 갈수록 깊어지고 있으나 특단의 대책은 보이지 않는다. 공실률 제로에 도전하라는 주문은 불가능한 일이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

시리아 북부 공습 튀르키예, 지상 공격 임박

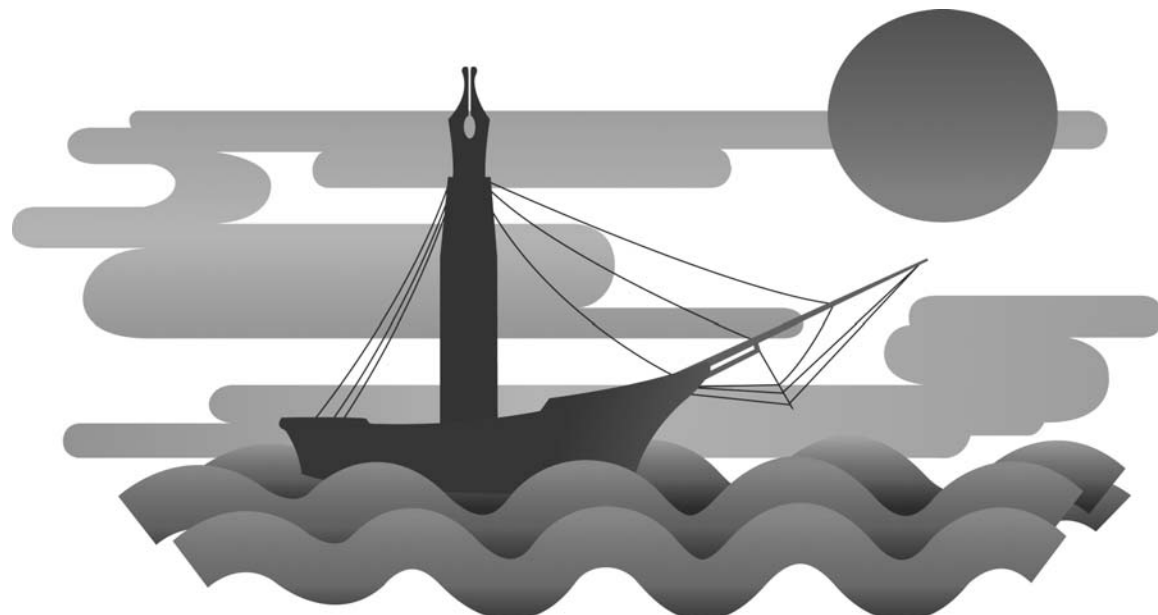


23일(현지시간) 시리아 카미살리 마을 인근 유류 창고가 튀르키예군의 공습을 받아 연기가 피어오르고 있다. 레제프 타이이프 에르도안 튀르키예 대통령은 성명을 통해 시리아 북부 쿠르드 지역을 지상 공격할 것이라며 "테러범들이 인전을 위해 사용하는 콘크리트 타워가 그들의 무덤이 될 날이 가까워졌다"라고 밝혔다.

이스라엘, 서안지구 팔레스타인 학교 철거



23일(현지시간) 팔레스타인 서안지구의 한 마을 주민들이 이스라엘군이 철거해 팔레스타인 깃발만 남은 학교 잔해에서 있다. 이스라엘군은 점령지 내 8개 팔레스타인 마을에서 주민들을 쫓아내기 위한 재판 끝에 대법원이 이를 수용하면서 학교를 철거했다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일