건강 칼럼

라식과 라섹 차이? 나에게 맞는 방법은

김 근 태
대구 이노안과 대표원장

겨울 방학 시즌에는 라식, 라섹 등 시력교정술을 하기 위해 안과를 방문하는 학생과 보호자들이 늘어날 수 밖에 없다.

라식과 라섹수술은 새로운 시작을 앞둔 예비 대학생들이 찾기 마련이다. 그만큼 수술을 받은 이들에게는 만족도가 높은 수술이지만 다른 부위도 아닌 눈이기에 우스갯소리로 대기업 회장님들이 받기 전까지는 수술을 미룬다는 말이 심심치 않게 들린다.

앞서 말한 대로 다른 부위도 아닌 눈이기에 정확하게 알고 수술을 고민해야한다. 가장 널리 알려진 것이 '라식'과 '라섹' 수술이다. 누군가는 라식이 더 좋다고 하고, 누군가는 라섹이 더 안전하다고 한다. 허나 이는 잘못된 이야기이다.

라식, 라섹 두 시력교정술 중 어떤 것이 더 효과가 좋다고 말할 수 없기 때문이다. 환자의 상태에 맞는 최적의 수술을 찾는 것이 중요하다는 이야기이다. 환자의 상태는 근시 도수와 각막의 두께, 안구건조증 유무와 같은 요인과 직업, 생활패턴 등의 요인이 포함된 것으로 이에 따라 환자에게 적합한 치료 방법을 선택하는 것이다.

라식 수술은 각막에 얇은 절편을 만들고 이를 젖힌 뒤 각막 실질에 레이저를 조사하여 시력을 교정하는 방법이다. 라식 수술은 시력 회복에 비교적 더 적은 시간을 필요로 하고 큰 불편함이 나타나지 않는다는 것이 장점이다. 다만 수술 후 한달 가량은 눈을 다치지 않도록 조심해야한다. 각막 절편 생성 원리를 적용했기 때문인데, 각막 두께가 얇다면 라식 수술을 적용하기 어렵다.

라섹 수술은 각막 절편 생성 없이 각막 상피만을 벗긴 후 각막 실질에 레이저를 조사하여 시력을 교정한다. 각막 상피세포의 일부를 긁어 제거 한 뒤 그 위에 레이저를 조사하고 이후 수술 부위에 보호렌즈를 덮어 마무리 된다. 라식 수술 대비 회복 속도는 느리지만 안정성이 보다 우수하다는 점이 장점이다. 치료용 보호렌즈를 덮기 때문에 비교적 충격에 강해 야외 활동이 많은 사람에게 적합하다.

라식, 라섹을 불문하고 사후관리는 철저히 하는 것이 필수이다. 수술 당일에는 귀가 후 눈을 감고 있는 것이 좋으며 충분한 휴식이 필요하다.

수술 후 2-3일 동안은 눈을 뜨기가 어렵고 눈이 시리며 통증이 생길 수 있는데 이때 진통안약, 진통제를 사용하여 불편함을 덜 수 있다.

라식, 라섹 수술 1~2주 전에는 콘택트렌즈 착용을 피하고 안경을 사용하는 것을 권장하는데, 이는 각막 곡률 변화로 인해 수술에 영향을 미칠 수 잇기 때문이다. 수술 당일에는 화장, 향수 사용은 레이저 기능에 영향을 미칠 수 있으므로 자제해야 한다.

사 설

난방비 전기요금 껑충

에너지 사각지대가 여전하다. 취약계층 발굴을 서둘러야 한다는 지적이 많다. 실제로 안방 한가운데 텐트까지 들여 놓은 가정이 있다. 무섭게 치솟는 난방비를 조금이라도 줄여보려는 것이다.

줄줄이 오르는 가스요금에 교통비에, 서민들 체감 온도는 한겨울보다 더 떨어졌다. 특히 난방비는 다음 달 더 놀랄 것 같다. 가스비에다 전기요금 오른 것까지 반영되기 때문이다.

아파트에 사는 한 5인 가족의 가스 요금 추이에서도 드러난다. 12월 중순부터 1월 중순까지 청구됐는데, 1년 전 같은 기간과 비교해 3만 원 넘게 올랐다.

어느 아파트 거주자는 "난방을 그렇게 많이 틀지 않았는데 10만 원 이상이 나와서 놀랐고요. 아껴야겠다는 생각밖에 들지 않아요."라고 말한다.

전국 아파트의 평균 난방비는 지난해 12월 요금이 전년 같은 기간보다 50% 넘게 오른 것으로 나타났다. 문제는 2월에 나오는 고지서부터다.

올해 1월에 인상된 전기료까지 적용돼 부담이 훨씬 커지기 때문이다. 1월 전기료 인상폭은 4인 가족 기준 4천 원 넘게 인상돼 42년 만에 가장 높은 폭을 기록했다.

전기난로나 온풍기, 전기장판 같은 난방용품이 모두 전기요금 상승 요인이다. 통상 1월에 전력사용량이 늘어나는 점을 감안하면, 요금 인상에 사용량 증가까지 맞물려 체감 인상률은 더 커질 수 있다.

당장 추가적인 전기나 가스료 인상은 없겠지만 겨울철이 지나고 나면 다시 인상 요인이 생길 전망이다. 누적된 적자도 지금 굉장히 큰 숙제다.

정부는 적정한 수준의 요금 조정 문제를 검토하겠다는 방침이다. 가스 사용량은 날이 풀리면서 줄어들 여지가 있다. 그러나 전기 수요는 여름 날씨가 빨라지면서 더 큰 부담으로 되돌아 올 수 있다.

전북 아태마스터스대회 참가자 등록률

국제 행사인 전북 아태마스터스 대회가 100일 앞으로 다가왔다.

하지만 참가자가 목표치를 크게 밑돌자 모집 기간이 연장됐다.

3만 명에서 1만 명으로 목표 인원을 줄이고도, 정작 채우지 못해 빚어진 일이다.

아시아, 태평양 마스터스 대회는 오는 5월 12일부터 9일 동안 전북에서 열린다.

국내·외 생활 체육인들이 배드민턴과 수영 등 26개 종목에서 기량을 겨룬다.

새만금 잼버리와 더불어 올해 전북에서 치러지는 대표적인 국제 행사로, 개막을 불과 100일 앞두고 대회 성패를 가를 참가자 모집에 비상이 걸렸다.

대회 조직위원회가 애초 계획한 것보다 2만 명이 준 1만 명을 목표로 잡았지만, 등록을 마친 참가자는 5천 백여 명에 불과하다. 목표 대비 등록률, 51퍼센트이다.

올해 초 17퍼센트보다는 세 배 가까이 늘었지만, 목표치를 크게 밑도는 수준이다.

조직위는 참가자 모집 기간을 40여 일 늘리고, 자매도시 등을 대상으로 선수단 참가를 독려하고 있다.

자매 우호 협력 도시와 MOU 체결기관, 전라북도체육회와 남은 기간 더 많은 선수들이 참가할 수 있도록 최선을 다하고 있다. 조직위는 이전 대회를 보면 모집 기간 막바지에 참가 신청이 몰렸다며, 목표 인원은 채울 것으로 기대하고 있다.

하지만 해외 참가국 가운데 인구가 많고 거리가 가까운 중국의 경우 우리 정부가 단기 비자 발급을 제한하면서 상황이 녹록치 않다. 정부 당국은 "해외 유입 등을 통한 코로나 재확산 가능성을 완전히 배제할 수는 없는 상황"이라며 우려를 표하고 있다.

조직위는 중국 측에서도 참가하겠다는 뜻을 밝히고 있다며, 비자 발급 제한이 풀리면 바로 참가 신청을 받을 수 있도록 준비를 해놓겠다고 말했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

무주군, 2023년 '인구증가 원년(元年) 되도록 총력 다해야

오 광 석
무주군의회 부의장

무주군의 인구가 갈수록 줄어들고 있다. 1967년 76,197명으로 정점을 찍은 무주군 인구는 2000년 29,254명, 2022년 말 23,489명으로 급격히 줄었다. 전북도내에서도 최하위권인 무주군 인구가 앞으로 2만명 아래로 내려가는 것은 시간 문제라는 비관적 전망도 있다.

인구감소의 주요 원인은 젊은층 유출과 낮은 출산율이다. 특히 청년인구의 이촌향도(移村向都)는 일자리와 교육이 가장 큰 원인이라는 분석이 일반적이다. '2021무주군 사회조사보고서' 결과를 보면, 무주군민은 문화여가 관련분야에서 불만족이 두드러졌고 녹지공간, 편의시설 접근성, 교통편리성에서도 2019년보다 만족도가 떨어졌다. 의료취약에 대한 우려도 커지고 있다. '의료시설이 낙후되거나 미비하다'는 답변이 2017년 13.3%에서 2021년 27.4%로 증가했다. 이렇게 무주군에서 인구, 정주여건과 관련한 각종 지표들은 부정적인 전망을 가리키고 있다.

그동안 무주군은 인구소멸위기지역 꼬리표를 떼기 위해 다양한 사업을 펼치며 투자활성화에 주력했다. 지난해에만 인구정책으로 전입장려, 결혼·출산·양육, 교육, 청년·일자리, 귀농귀촌, 노후·사망 등 6개 분야 91건 사업에 국비와 지방비를 합쳐 약530억원을 투입했다. 그러나 아쉽게도 인구감소 속도를 늦추는 것조차 힘겨운 모습이다.

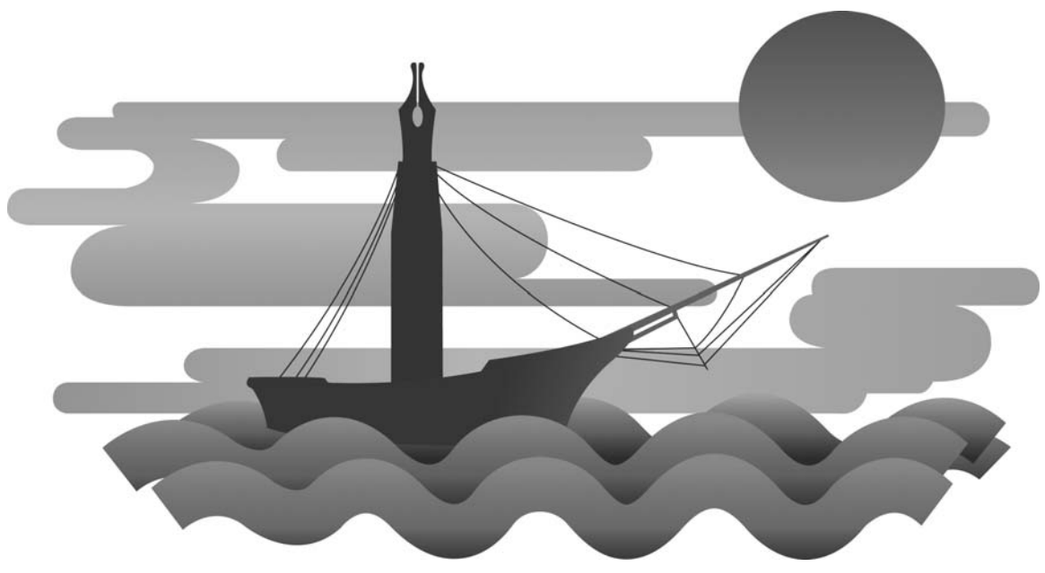
무주뿐 아니라 전국의 지자체들은 지금 '지역소멸 대응 프로젝트'의 상징지역이 되고자 인구 늘리기에 사활을 걸고 있다. 인구문제 전반에 걸쳐 중심 역할을 수행하는 '인구지킴이 민·관공동체 대응센터' 운영, 출향인 자녀들에게 명예주민증 발급과 할인혜택 부여, 일자리·주거·복지·문화가 결합한 이웃사촌 마을 사업 추진, 지역 내 기업에서 일하려는 미취업청년에게 면접수당, 취업성공수당 등 지원, 다자녀가구 교육비 지원 확대, 보육 및 교육, 문화체육 및 보건복지 시설 개선 등 열거하기 힘들 정도로 전방위적 노력을 펼치고 있다.

인구증가 시책은 선진국에서도 찾아볼 수 있다. 일본, 프랑스, 스웨덴 등 여러 국가에서 유자녀가정에 대한 세금감면과 현금 지급 등 우대조치, 여성노동참여 장려를 위한 아동보육서비스 무상제공과 육아도우미·자녀단기보호센터 사업 확대, 수도권에서 지방으로 이사하는 가족에게 이주장려금 지원 등 다양한 시책을 시행하고 있다.

필자는 이 같은 지방소멸 대응 정책이 경쟁적으로 벌어지는 상황에서 가장 중요한 것은 절실함이라고 믿는다. 무주군 역시 취업과 교육문제 해결, 문화여가·보건의료 시설 및 교통인프라 확충 등 농촌지역 대부분 지자체의 공통과제로 '지방소멸이 곧 국가소멸'이라는 비장한 각오 하에 민·관이 협력하여 총력대응에 나서야 한다. 국내외 인구정책 모범사례를 벤치마킹하고 무주만의 독창적인 인구유입 시책을 추진해 출산율은 높이고 청년은 붙잡아두는 정책을 더 많이 강구해야 한다. 무주에서 태어나면 죽을 때까지 걱정 없는 생활을 누릴 거라는 마음이 들게끔 꼼꼼하게, 때로는 과감하게 시책을 추진해야 한다. 아무나 할 수 있는 정책은 경쟁력이 없다.

'살기 좋은 무주'를 만들어 다산(多産)을 상징하는 토끼의 해 2023년 인구증가의 원년이 되도록 기관과 주민이 함께 총력을 다 해주기를 기대한다.

전주매일
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일