

건강 칼럼

눈병 걸리기 쉬운 여름철, 눈 건강 잘 지키려면?

장 맛비가 한 번 지나간 후 덥고 습한 여름은 무더위와 생각이 남치는 활동의 계절인 반면 강한 자외선에 노출이 많아지고 더위를 식하기 위한 활동 및 행동들로 인한 여러 가지 질병에 노출되기도 쉬워지는 시기다. 더위를 식혀줄 즐거운 물놀이는 여러 요인으로 인하여 각종 질병에 감염될 가능성을 높이는데 특히, 오염된 물에서 물놀이를 하면 '수인성 질병'에 감염되기 쉬워 각별히 주의해야 한다. 물놀이 후 걸릴 수 있는 대표적 질병이 아플로 눈병(유행성 각결막염)이다. 이는 아메노바이러스, 엔테로 바이러스와 콕사키 바이러스에 의한 전염성 질환이다. 눈이 충혈되고 눈곱이 과다하게 끼며 눈에 이물감과 눈부심이 동반된다. 눈물을 많이 흘리고 눈꺼풀이 붉은 증상을 보인다. 심한 경우 각막이 벗겨져 통증이 심하고 각막에 상처를 남기기도 하는데, 전염성이 매우 높아 손을 자주 씻고, 눈을 만지지 않도록 주의해야 한다. 후시라도 눈병에 감염되었다면 전



윤 삼 영
첫눈애인과 대표원장

염성이 강하므로 유치원, 학교, 회사 등은 가급적 가지 않도록 하고, 수영장이나 목욕탕 또한 가지 않아야 한다. 수건이나 컵 등 세면도구 등은 같이 거주중인 가족과 구별하여 사용하는 것을 권장한다. 전염성이 있는 눈병은 심하게 걸리면 시력 저하까지 초래할 수 있으므로 사후 치료하는 것보다 예방이 더욱 중요하다. 물놀이 직후 깨끗한 인공 눈물로 눈을 행궈주는 것도 도움이 된다. 더운 날씨 야외에서 시간을 보낼 때는 모자나 양산을 사용하여 직사광선을 피하고, 자외선 차단 기능이 있는 선글라스를 착용하는 것이 좋다.

자외선 차단 기능이 떨어지면 선글라스를 착용해도 효과가 없다. 특히, 자외선차단 기능이 없으면서 색상이 진한 선글라스는 동공이 커진 상태에서 자외선이 눈에 더 많이 들어가게 해 망막에 도달하는 자외선의 양이 선글라스를 쓰지 않을 때보다 오히려 더 증가한다. 즉, 눈 건강에 악영향을 미칠 수 있어 반드시 알아두고 주의해야 한다. 나이가 어릴수록 자외선 노출에 더욱 주의를 기울여야 한다. 성인의 경우 자외선의 대부분이 수정체에서 걸러져 전체 자외선의 약 1.5% 정도만 최종 망막에 도달한다. 하지만 소어는 성인보다 수정체가 투명해서 더 많은 자외선을 통과시켜

최종적으로 더 많은 양의 자외선이 눈 속으로 침투한다. 연구 결과들에 따르면 어린이는 약 75% 이상의 자외선이 수정체를 통과해 눈 속에 도달하는 것으로 알려졌다. 때문에 소아도 햇볕에 노출이 많으면 선글라스를 착용하는 것이 좋다. 특히 자외선 차단 기능이 없는 저가 패션 선글라스를 사용하면 안구 내로 자외선 노출이 많아질 수 있으니 구매 시 자외선 차단 여부를 반드시 확인하는 것이 좋다. 덧붙여 여름철에는 장시간 선풍기와 에어컨 사용으로 인해 안구건조증이 발생하거나 심해질 수 있다. 선풍기와 에어컨 바람은 작동 시 눈에 직접 닿지 않도록 등지고 사용하는 것이 좋으며, 눈을 감고 따뜻한 수건을 눈 위에 올려 5분 정도 찜질해주고, 눈꺼풀 세정액으로 닦아주는 자가 관리를 한다면 건조증 완화에 도움이 될 수 있다. 다른 계절보다 덥고 습해 눈의 피로가 올라갈 수 있는 여름, 위생 관리와 충분한 휴식을 통해 눈 건강을 지키고 눈에 불편한 증상이 있다면 방치하지 말고 안과에 방문하여 의뢰진과 상담해 보길 바란다.

사설

무더위 쉼터 유명무실

폭염 피해를 막아주는 무더위 쉼터가 유명무실하다는 지적이 많다. 최근 어르신들이 무더위 쉼터 방문을 꺼리고 있다. 아예 문을 닫아두는 쉼터도 많다. 에어컨 사용법을 모르는 경우도 있어 선풍기만 켜두는 일도 많다. 무더위 쉼터가 코로나19 발생으로 3년간 폐쇄되면서 다시 개방된 사실을 모르는 어르신들도 많다. 대부분의 무더위 쉼터는 경로당에 설치돼 있다. 에어컨 등 냉방시설 관련 문제가 생겼을 때, 어르신들이 직접 해결할 수 없어 곧바로 처리할 수 없다. 3년 전만 해도 여름철이면 무더위 쉼터에는 매일 50-60여명씩 모이는 등 다 같이 무더위를 피할 수 있었다. 하지만 지난해까지 무더위 쉼터가 출입 금지된 탓에 올해부터 다시 운영되는 줄 모르는 어르신들이 많다. 전주시내의 경우 무더위 쉼터 690개소 중 경로당에 마련된 곳은 431개소로 전체 62.5%를

차지했다. 그러나 이 정도 쉼터로는 폭염에 대비하기가 부족하다. 취약한 노인들이 건강하게 여름을 날 수 있도록 경로당을 제외한 공공시설과 은행 등 냉방 시설이 있는 곳도 '어르신 무더위 쉼터'로 활용해야 한다. 재난 도우미를 투입해 독거노인의 안부를 확인하는 등 취약계층 노인 보호에도 적극 나서야 한다. 취약 노인 폭염 피해 발생을 막으려면 대비 체계를 꼼꼼히 갖추는 일이 중요하다. 취약한 어르신들에 대한 보호 및 무더위 쉼터 확충이 시급하다. 특히 폭염 인명 피해 최소화에 주력해야 할 때이다. 공공시설을 무더위 쉼터로 지정·운영 할 수 있도록 정부 차원의 제도적 방안 마련도 절실하다. 특히 폭염 대비를 위해서는 지자체의 적극적인 홍보가 필요하다. 지자체는 먼저 무더위 쉼터를 찾아 자세한 현장을 둘러보기 바란다.

전북소비자교육중앙회 기후 위기 토론회

최근 '기후 위기 대응 탄소중립 실현 방안'에 대한 토론회가 열렸다. 전북소비자교육중앙회 전라북도지부는 시민 100여명이 참여한 가운데 토론회를 가졌다. 전북지부는 2019년부터 33명의 환경지킴이를 양성해 초·중·고 학생 및 도민을 대상으로 80여회 1800명에게 환경교육을 실시했다. 특히 1회용품 사용 안하기, 시장바구니 사용하기, 폐의약품 수거 활동 등 다양한 환경 운동을 펼쳐왔다. 전북대와 협약해 9주 동안 45명이 참여하는 '빅데이터에 기반한 환경 교육'을 실시했다. 이론과 현장 탐방, 실습 활동으로 큰 호응을 얻었다. 전북지부 박선이 회장은 "기후위기 극복과 탄소중립 실현을 위한 다양한 방안이 마련되기를 바란다"고 말했다. 갈수록 기후 위기 극복에 동참하자는 목소리가 높고 있다. 1750년 산업혁명 이후 석유, 석탄, 가스 등 화석연료

사용으로 인류는 산업혁명을 이루었다. 그러나 기후 위기의 주원인인 온실가스를 배출하고 있다. 대표적인 온실가스인 이산화탄소(CO2), 메탄(CH4)은 공기 중 1% 미만이다. 하지만 열을 받게 되면 어마어마한 위력으로 지구를 가열시킨다. 기후 위기 대응 탄소중립화 실현을 위해서는 건전한 녹색 소비생활이 절대적이다. 탄소중립화와 녹색소비운동, 절제와 검소의 실천을 통한 건전한 소비생활이 필수다. 자연과 사람이 더불어 행복한 세상 만들기를 ESG 경영 비전으로 삼는 것은 기업의 몫이다. 텀블러를 빌려주고, 장래식장 일회용품을 없애고 그릇을 대여·세척하는 지원 사업을 통해 환경 문제를 실천하는 일도 필요하다. 기후 위기와 탄소중립은 선택이 아니라 필수다. 생존의 문제이자 온 인류가 힘을 합쳐 풀어나가야 하는 과제다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

개인형 이동장치, 교통법규 준수는 필수

본격적인 중·고·대학교의 방학철 및 직장인 여름 휴가철을 맞아 개인형 이동장치(PM)의 꾸준한 이용이 늘어나고 있다. 특히 대학가, 지역 행사장을 비롯하여 시내권 주요교차로에 이용이 많은 PM은 부담없는 비용과 편리한 방법으로 젊은층의 인기를 독차지 하고 있다. 그러나 PM 이용자들은 안전모 미착용 등 사고위험에 대한 인식없이 근거리를 죄의식 없이 운행하고 있어 보행자들의 안전을 위협하는 경우가 많다. 특히 차관과 충격 사고 발생 시 PM 운전자가 중상을 입는 경우가 많아 심각한 문제점으로 지적하고 있다. 지난 3년간(20년~22년) 도내 교통사고는 701건이 감소(6,482건→6,701건)하였으나 PM관련 교통사고는 각각 20년 9건, 21년 27건(사망건 포함), 22년 47건 등 총 83건으로 기하 급수적으로 늘어나고 있다. 특히 방학기간인 7월, 8월에 전체 25건(30%)을 차지 하였으며 20세 미만 연령자가 전체 발생건수의 약 51건(61%)를 차지하고 있다.

PM의 안전수칙은 △첫째 만6세 이상부터 원동기 면허 취득이 가능한데 위반 시 범칙금 10만원 △둘째 13세 미만 어린이 운전금지이며 위반시 보호자에게 과태료 10만원 △셋째 음주운전은 금지(단순 음주범칙금 10만원, 측정불응 13만원) △넷째 안전모 미착용 시 범칙금은 2만원 △다섯째 1인승차 위반 시 범칙금 4만원 등이 있다. 도난을 이유로 안전모를 지급하지 않는 것은 불법을 조장하는 측면이 있으므로 PM 공유업체에게는 안전모 지급이 우선되어야 운영될 수 있도록 법제정이 필요할 것이며, 경찰서는 개인형 이동장치에 관한 홍보와 계도, 단속을 병행하여 PM 교통사고를 예방할 것이다. 시민에게는 부와 명예보다 귀중한 생명이다. 귀중한 생명을 지키기 위해서 PM관련 교통법규를 모두 준수하여야 하고 안전하고 편리한 생활에 한걸음 더 나아가는 성숙한 교통문화가 정착되도록 모두 힘을 모아야 할 때이다. 충청동익산경찰서 교통관리계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

손팻말 들고 구호 외치는 파업 작가들



17일(현지시간) 미국 뉴욕에서 파업 중인 작가와 배우들이 팻말을 들고 행진하며 구호를 외치고 있다. 미 배우·방송인 노동조합(SAG-AFTRA)은 영화·TV제작자연맹(AMPTP)과의 계약 협상이 결렬되자 파업에 돌입해 두 달 넘게 이어지고 있는 미 작가조합(WGA) 파업과 맞물려 영화 산업에 타격을 주고 있다.

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.

