

건강 칼럼

눈 건강 위협하는 '안구건조증' 제대로 알고 치료해야

과거와 달리 오염된 대기 환경, 장시간 렌즈 착용의 부작용, 스마트폰, 컴퓨터 등 디지털 환경 속에 장시간 노출로 안구건조증을 호소하는 환자들이 늘고 있는 추세다. 실제 건강보험심사평가원 통계 자료에 따르면 2017년부터 최근 5년간 국내 안구건조증 환자는 평균 250만 명에 달하는 것으로 나타났다.

안구건조증은 안구 표면에 염증질환을 일으키는 진단명으로 눈물의 절대적인 양이 부족하거나 눈물의 질이 좋지 않아 눈 표면에 오래 머무르지 못하고 빨리 증발해 버리면서 발생한다. 계절에 관계없이 언제나 발생할 수 있지만, 겨울철에 환자가 증가하는 양상을 보인다.

겨울이 되면 외부의 건조한 공기, 찬바람은 물론 실내 난방기 사용으로 인해 눈 표면의 수분을 빠르게 날려 안구건조증을 유발하게 된다.



권정민
아이빛안과 원장

더불어 스마트폰, 모니터 등 전자기기 사용으로 눈을 깜박이는 횟수가 주는 것도 안구건조증 유발의 원인으로 작용할 수 있다.

일반적으로 성인은 1분에 15~20회 정도의 눈을 깜박인다. 이러한 행동은 눈물샘이 생성한 눈물이 안구 표면에 머물러 순환할 수 있는 역할을 하는데 스마트폰 사용으로 눈 깜박임이 줄어들어 눈물 배출량이 줄게 되고 눈물이 안구 표면에 서 빨리 증발하게 하여 안구건조

증을 유발하게 되는 것이다.

안구건조증은 많은 현대인들이 알고 있어 가벼운 질환으로 여기기 쉽지만, 조기에 치료하지 않고 방치 시 각막염과 같은 2차성 안질환은 물론 심한 통증 및 시력저하까지 이어질 수 있기 때문에 초기부터 적극적인 치료가 필요하다.

평소와 달리 눈의 이물감, 충혈, 눈 시림, 뻑뻑함 증상이 2주 이상 지속될 때는 방치하지 말고 가까운 의료기관에 내원하여 진료를 받아보는 것이 좋다.

치료는 인공눈물, 항염증 안약, IPL 레이저 시술 등 다양하다.

안구 건조함이 있을 때 대부분의 의료진에게 진료를 받지 않고 환자 스스로 인공눈물을 사용하지만 안구건조증의 발생 원인에 맞는 맞춤 치료를 통해 치료를 해야 근본적인 치료가 될 뿐만 아니라 다른 질환으로 이어지는 것을 막을 수 있기 때문에 되도록 안과에 방문해 적절한 치료와 관리를 받는 것이 바람직하다.

어떤 질환이든 예방이 중요하다. 안구건조증도 예외는 아니다. 평소 적절한 예방을 위해 디지털 기기 사용 시 일정 시간을 정해 눈의 휴식을 취해야 한다. 또한 충분한 수면, 적절한 수분 섭취, 온찜질, 겨울철 실내 온도와 습도 관리에 신경 써 주는 것이 좋으며, 정기적인 안과 검진으로 눈 건강을 관리하는 것이 도움 된다.

사설

어느 50대 여성의 영어 분투기

어느 50대 여성이 영어 분투기를 책으로 펴냈다. 김경숙(미국명 로이스 김.55) 전 구글 글로벌 커뮤니케이션 디렉터가 최근 '영어, 이번에는 끝까지 가봅시다'를 출간했다.

그는 구글코리아에 근무하다 50세에 미국 실리콘밸리 구글 본사에 입사했다. 당시 영어 때문에 심각한 스트레스를 받았다. 영어로 미국 인사를 맞닥뜨리게 설득하고 싶은데 버벅대기만 하다 끝나기 일수였다.

영어 공부를 시작한 건 마흔살 때다. 허도 끝고 머리도 굽는 나이에 '영어'와의 지긋지긋한 관계를 끝내기로 했다. 영어가 승진의 발목을 잡을 수 있다는 위기감도 들었다.

10년 뒤, 상상도 못한 길이 열렸다. 전 세계 구글 홍보 담당자 회의에서 '본사와 각 지역법인의 소통을 증대할 사람이 필요하다'고 했다.

이는 직책 신설과 함께 그의 이직으로 이어졌다. 비영어권

출신 최초로 구글 본사에서 제2의 인생이 시작됐다. 영어와의 사투 끝에 그가 내린 결론은 '꾸준히 해야 한다'는 것이다.

실제로 언어 감각도 내려놓는 순간 바로 퇴화한다. 듣기, 말하기, 쓰기 중 '듣기'부터 공략해야 한다.

알아듣지 못하면 소통 자체가 불가능하다. 들릴 때까지 반복해서 듣는다.

'영어 말하기'는 주변에 있는 모든 사물을 영어로 말한다. 김씨는 지난해 3월 구글을 떠났다. 최대 규모의 정리해고 때문이다.

그에게는 '갭 이어(Gap year·학업 등을 잠시 중단하고 다양한 활동을 직접 체험하는 시간)'를 주기로 했다.

그는 내년의 영어는 분명히 오늘보다 나아질 것이라고 확신한다. 자신의 경험에 청년들뿐 아니라 또래 중장년들에게도 동기 부여가 되기를 바란다. 늦는 건 정말 없다.

신통일한국 지도자 신년하례회

신통일한국을 위한 지도자 초청 신년 하례회 겸 구국기도회가 최근 전주시 덕진구 진북동 전주신통일회관 대강당에서 800여 명이 참여한 가운데 열렸다.

이날 행사는 신한국가정연합 전북대교회와 UPF(세계평화연합) 전북지회가 공동으로 주최했다. 참석자들은 구국기도회를 통해 2024년 갑진년 새해부터 국내 및 국제 정세가 더욱 긴박하게 돌아가고 있는 상황에 대해 심각성을 깊이 깨닫게 됐다.

대한민국의 모든 어려운 문제를 해결하고 선진 강국으로 가는 길은 신통일한국의 길이라는 점을 다시 한 번 공감하기도 했다.

특히 참석자들은 8천만 겨레가 한결같이 소망하고 있는 남북의 평화통일과 신통일한국 시대가 조속히 도래하는 데 다 같이 지혜와 힘을 모아가자고 강조했다.

한국 사회는 갈수록 과거와 현재의 시대정신이 중요한 과

제가 되고 있다. 이런 상황에서 우리는 한민족의 정통성을 확립한 가운데 미래의 통일 시대를 준비해야 한다.

최근 남북관계는 물론 미국을 중심으로 한 국제 정세 변화가 급변하고 있다. UPF(세계평화연합)는 비록 민간 차원에서 활동하는 단체다. 그러나 전 세계 통일운동을 기반으로 100여 남북 공동 수교 국가 중 100개국 이상의 지지기반을 만들어가고 있다.

국내적으로는 각 지역에서 가정연합과 UPF를 중심으로 평화통일 운동을 지속적으로 확산시켜나가고 있다. 이러한 때일수록 인간의 노력만이 아닌 하나님의 보호하심이 함께 해야 한다는 점을 인식해야 한다.

남북의 평화통일 시대 도래를 위한 지역에서의 평화통일 운동 확산을 위해 역할과 사명을 다해나갈 것을 결의하고 다짐할 때이다. 지혜와 역량을 모아 평화통일 시대를 열어나가기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

갱단 피해 호소하는 아이티 주민들



12일(현지시각) 아이티 시테 솔레이에서 갱단의 총돌을 피해 포르토프랭스로 대피, 한 경찰서 밖에 모인 주민들이 피해 상황을 호소하고 있다.

기자회견 후 악수하는 폴란드-독일 총리



올라프 숄츠(오른쪽) 독일 총리와 도날트 투스크 폴란드 총리가 12일(현지시각) 독일 베를린에서 공동 기자회견을 마치고 악수하고 있다. 독일, 프랑스, 폴란드 정상은 '북대서양조약기구(NATO·나토) 분담금을 내지 않은 회원국은 러시아가 침공해도 보호하지 않겠다'라는 도날트 트럼프 전 미국 대통령의 발언 이후 유럽 국가들의 단결과 군사협력 강화를 촉구했다.

구독·광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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**