건강 칼럼

눈 건강 적신호, '결막염'

이 안 나
대전을지대병원 안과 교수

긴 겨울을 지나 꽃이 만개하는 봄이 왔다.

소풍과 나들이로 설레는 것도 잠시, 계절이 바뀌는 환절기에는 건조하고 일교차가 커 각종 질병에 취약한 시기이다.

특히 건조한 날씨와 함께 꽃가루나 미세먼지로 인해 알레르기 결막염이나 안구건조증 등을 유발할 수 있어 눈 건강에 주의를 가져야 한다.

그 중에서도 '결막염'은 환절기 발생 빈도가 높아 주의가 필요하다. 건강보험심사평가원에 따르면 3월~5월 알레르기성 결막염 환자는 약 80만 명에 달하는 것으로 나타났다.

이에 결막염과 예방법에 대해 알아본다.

△ 알레르기 결막염, 환절기에 흔히 발생

결막은 눈꺼풀의 안쪽과 안구의 흰 부분을 덮고 있는 얇고 투명한 점막으로, 눈꺼풀 아래에 있고 안구의 앞부분에 위치한다. 이 부위에 염증이 발생한 것을 '결막염'이라고 하며, 세균감염, 화학적 화상, 기계적 손상, 알레르기 등이 원인으로 꼽힌다.

결막은 안구 표면을 보호하기 위한 자연 방어 기전을 가지고 있어 미생물에 의해 감염되는 경우는 드물다. 하지만 이런 방어 기전의 균형이 깨지거나 면역이 약화된 경우 감염성 결막염이 발생할 수도 있다.

환절기에 흔히 발생하는 결막염은 바로 '알레르기 결막염'이다. △눈꺼풀의 가려움 △결막의 출혈 △눈의 화끈거림을 동반한 통증 △눈물흘림 △결막이 부어오르는 증상 등이 나타날 수 있으며, 평소와 다르게 눈이 가렵다거나 눈곱이 많이 생긴다면 알레르기 결막염을 의심해봐야 한다.

알레르기의 원인은 꽃가루, 집 먼지, 진드기, 동물의 털, 곰팡이, 담배연기, 음식물 등이 있으며 이 외에도 찬 공기나 갑작스러운 온도변화, 먼지 등이 영향을 줄 수 있다. 알레르기 결막염은 이러한 알레르기 유발 물질이 눈의 결막에 접촉해 결막에 알레르기성 염증이 발생시키는 것이다.

알레르기 결막염은 알레르기 반응에 의한 것이기 때문에 일반적으로 시력에 영향을 미치거나 전염되지는 않지만, 정확한 항원을 찾기가 어렵기 때문에 증상이 나타나면 치료에 중점을 두어야 한다.

△ 유행성 각결막염, 전염성 매우 강해

알레르기성 결막염과 더불어 이 시기에 기승을 부리는 안질환으로는 '유행성 각결막염'이 있다. 유행성 각결막염은 알레르기 결막염과 다르게 전염성이 아주 강한 특징이 있는데, 공기 중 전염은 거의 없으며 대부분 눈의 분비물로부터 손을 통해 전염된다.

유행성 각결막염은 '아데노 바이러스' 감염에 의해 발생되는데, 이는 열이나 소독약에도 잘 살균되지 않기 때문에 수영장이나 목욕탕에서도 쉽게 전염될 수 있다. 증상은 잠복기를 거쳐 감염 후 5~14일 사이에 나타난다. 잠복기 때문에 본인이 유행성 결막염에 걸렸는지 모른 체 일상생활을 하는 경우가 많아 눈 건강 상태를 꼼꼼히 확인해야 한다.

초기증상은 눈이 충혈되고 가려움증과 약간의 통증이 있으며, 모래알이 들어간 것 같은 이물감이 느껴진다. 눈물과 눈곱이 많이 나오며 눈꺼풀이 심하게 붓는데, 이런 증상은 약 3~4주간 지속된다.

유행성 각결막염은 대부분의 경우 특별한 후유증 없이 치유되지만, 시력 감소에 영향을 줄 수 있어 이차적인 세균 감염을 막기 위해 광범위 항생제 안약을 처방할 수 있다.

염증이 매우 심할 경우 각막이 벗겨져 극심한 통증과 함께 눈을 뜰 수가 없고 눈물이 날 수도 있다. 따라서 유행성 각결막염은 증상에 따른 적극적인 치료가 필요하다.

△ 안질환, 치료만큼이나 예방이 중요

안질환 예방을 위해 가장 중요한 것은 눈을 비비지 않는 것이다. 눈을 비비게 되면 안구에 상처가 발생할 수 있고 손의 세균이 함께 들어가 증상이 더욱 악화될 수 있기 때문이다.

따라서 눈이 간지럽다거나 이물감이 느껴지면 흐르는 물에 눈을 세척해주고, 안구에 통증이 있을 경우 냉찜질로 완화해주는 것이 좋다.

개인위생 관리도 철저하게 하는 것이 좋다. 외출 후 귀가 시 옷을 잘 털고 들어오며, 손과 발을 수시로 깨끗이 씻어야 한다. 만약 주변에 안질환을 겪고 있는 사람이 있으면 접촉을 피하고 수건, 베게, 비누, 세면시설 등을 따로 쓰는 것이 좋다.

또한 평소 안질환을 자주 앓는 편이라면 콘택트렌즈보다는 안경을 착용하는 것이 낫다. 만약 안경을 착용하기 어렵다면 실외에서 콘택트렌즈를 빼거나 다시 착용하는 행동은 자제하고, 실내에 들어왔을 때는 반드시 세척 해야 한다. 안질환이 생겼을 때는 콘택트렌즈를 사용하지 않는 것이 바람직하며, 특히 각막에 상처나 염증이 있을 때는 콘택트렌즈 착용을 중지해야 한다.

눈이 뻑뻑할 때는 인공 누액을 넣는 것도 도움이 되지만 장기간 사용 시 눈에 자극을 줄 수 있으므로 전문의와의 상담을 통해 적절한 처방을 받는 것이 좋다.

사진으로 보는 지구촌 소식

그리스 독립기념일 행사 참석한 캐나다-그리스 총리

쥐스탱 트뤼도(왼쪽) 캐나다 총리가 키리아코스 미초타키스 그리스 총리와 함께 24일(현지시각) 캐나다 몬트리올에서 열린 그리스 독립기념일 퍼레이드에 참석해 손을 흔들고 있다. 3월 25일은 그리스가 1821년 400년간의 오스만 제국의 지배에서 벗어난 것을 기념하는 독립기념일이다.

"쿠데타, 결코 재발하지 말아야"

24일(현지시각) 아르헨티나 부에노스아이레스의 플라야 데 마요에서 쿠데타 발발 48주년 집회에 참석한 시위대가 "(쿠데타) 재발 금지"라고 쓰인 손팻말을 들고 있다. 1976년 3월 24일 발생한 쿠데타로 페론 정권이 실각하고 호르헤 라파엘 비델라 군사정권이 들어섰고 군사독재 동안 약 3만 명이 희생된 것으로 알려졌다. 이후 국민 반발, 국제 사회 압력, 경기 침체 등을 겪으며 1983년 민간에 정권이 이양됐다.

사 설

박춘자 할머니 한평생 김밥인생

한평생 김밥을 팔아 번 돈 전부를 아낌없이 어려운 이웃들을 위해 기부해 온 박춘자 할머니(95)가 최근 세상을 떠났다. 고인은 떠나기 전 자신이 살던 집 보증금 5천만 원까지 기부했다.

평생 동안 다른 사람을 위해 자신의 모든 것을 내주었던 고인의 죽음에 애도의 물결이 이어지고 있다.

문재인 전 대통령은 고인을 애도하며 과거 함께 했던 기억을 꺼냈다.

문재인 전 대통령은 평생 김밥을 팔아 모은 전 재산을 기부하고 40년간 장애인을 위해 봉사해 온 박춘자 할머니는 "돌아가시는 순간까지 나눔을 실천하는 멋진 삶을 사셨다"라고 말했다.

문 전 대통령은 "2021년 청와대에서 열린 기부 나눔 단체 초청 행사에 할머니를 초대했다. 어려웠던 어린 날을 회상하며 '나누는 것이 최고의 행복이었다.'고 행사 내내 눈물을 흘리던 할머니의 모습을 기억한다."고 덧붙였다.

박춘자 할머니는 10살 무렵부터 김밥을 팔았던 것으로 전해진다. 그는 당시 김밥을 팔고 번 돈으로 맛있는 걸 사 먹으면서 행복을 느꼈다. 배가 고파서 힘들었던 시절, 적은 돈으로 먹을 것을 사 먹었을 때 느꼈던 그때의 행복감을 간직했다.

남에게도 행복을 전하고 싶었던 할머니는 어려운 이웃을 위해 기부를 시작했다. 박 할머니는 2008년 초록우산 어린이재단에 3억 3000만원을, 그리고 장애인 거주 시설인 작은예수의 집에 3억 원을 기부했다. 마흔 살 무렵에는 자신이 생활하던 집에서 지적장애인 11명을 직접 돌봤다.

그는 가진 것이 많아 나누는 것이 아니라, 누구든지 돈이든, 재능이든, 마음이든, 나누는 삶을 살 수 있다는 것을 실천으로 보여주었다. 박춘자 할머니의 명복을 빈다.

꽃밭정이노인복지관의 나눔 박람회

어르신들을 위한 특별한 나눔의 장이 열려 주변의 관심을 불러 모으고 있다.

전주시 완산구 평화동 꽃밭정이노인복지관은 최근 지역사회 내에서 나눔을 실천하는 사람들을 널리 알리고, 따뜻한 나눔 문화를 확산하기 위해 적극 나섰다.

꽃밭정이노인복지관은 지난 3월 22일, '제1회 꽃밭정이 나눔 박람회'를 복지관 앞 잔디 구장에서 열었다. 이번 행사는 어르신들이 '보고, 듣고, 체험' 할 수 있는 다양한 프로그램으로 구성되었다.

사전 행사로는 복지관 후원 업체 16개소와 정기 기부, 그리고 온라인 모금 등을 소개했다.

'나눔 부스'와 후원 업체들의 지원으로 이루어진 '깜짝 바자회'가 열린 것이다.

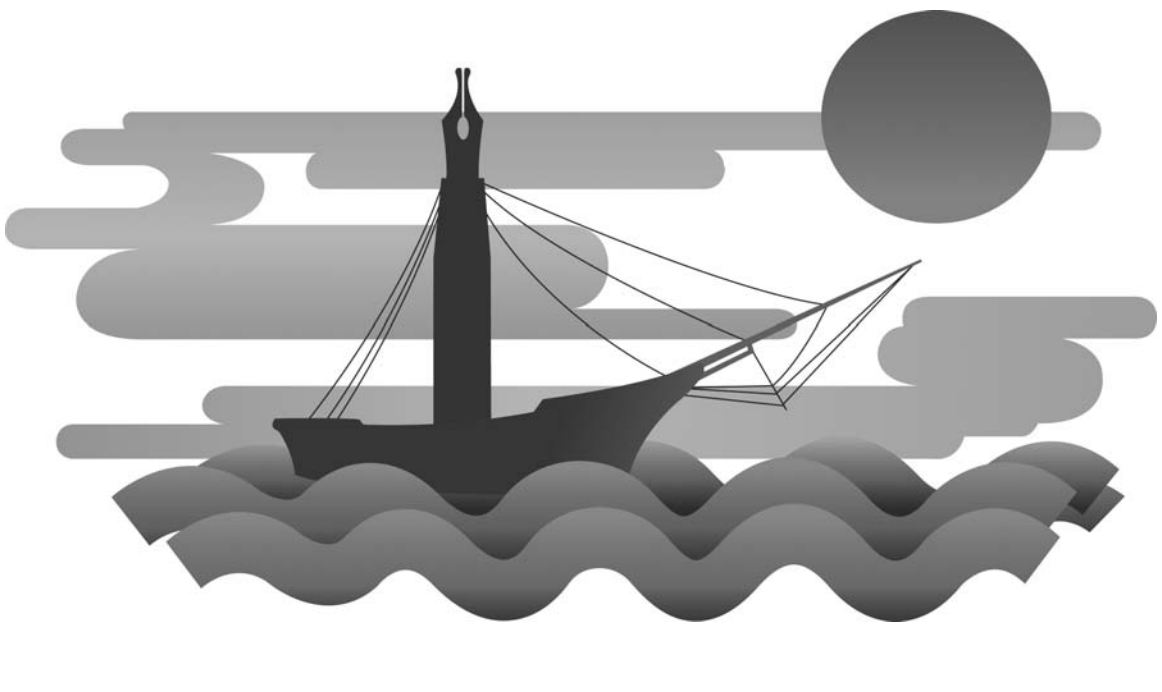
이어 1부 행사에서는 나눔 설명회가 개최되었다. 후원자들의 따뜻하고 특별한 나눔 이야기가 공유되는 시간이었다. 2부 행사에서는 나눔 꽃나무 만들기가 진행되어 각별한 관심과 함께 눈길을 끌었다.

특히 정기후원자들이 나눔의 마음을 꽃으로 형상화하여 꽃잎을 붙이는 행사가 이루어졌다. 정기후원자들은 지역사회에 나눔 문화가 더욱 확산되고, 변화된 지역사회를 희망하는 마음을 담아 행사에 참여했다.

전석복 꽃밭정이노인복지관 관장은 이날 행사에 참여해 주신 모든 사람들에게 감사의 마음을 전하며, "앞으로도 후원자들의 따뜻한 마음이 계속되어 아름다운 나눔의 문화가 더욱 확산되길 기원한다."고 말했다.

이번 '제1회 꽃밭정이 나눔 박람회'는 지역사회와 어르신들에게 따뜻한 나눔의 바램을 전하는 자리가 되었다. 특히 희망의 씨앗을 뿌리는 소중한 자리였다. 지역사회에 나눔의 문화가 더욱 확산되어야 할 때이다. 행복하고 풍요로운 사회를 만들어 나가는 계기가 되길 기대한다.

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