

건강 칼럼

봄마다 악화되는 안구건조증, 방치하면 시력 저하 초래

봄 만 되면 눈이 유독 시리고 뻑뻑해 눈을 제대로 뜨기 어려운 사람들이 늘어난다. 건조한 공기와 바람 때문에 눈물이 쉽게 증발하여 안구건조증이 악화되는 것이다. 안구건조증은 현대인에게 매우 익숙한 안질환이다. 항상 안구 표면을 촉촉하게 덮고 있는 눈물층이 여러 원인으로 인해 쉽게 증발하고 사라지며 눈의 통증과 불편함을 유발한다. 마치 모래알이 들어간 것처럼 눈이 아파 눈을 뜨기 어렵고 쉽게 피로해지거나 충혈된다. 앞에서 바람이 불어오면 눈물이 줄줄 흐르기도 하며 증상이 심한 경우 두통을 호소하거나 안구 표면이 손상되어 시력이 저하되기도 한다. 안구건조증의 원인은 매우 다양하다. 눈물 분비량 자체가 저하되거나 눈물의 성분에 이상이 생겨 눈물이 지나치게 많이 증발되면 눈물막이 불안정해져 쉽게 건조해질 수 있다. 특히 마이봄샘이 열증이 생기거나 마이봄샘이 막혀 눈물의 지방층이 제대로 형성되지 않으면 안구건조증 증상이 나타날 수 있다.



한 영근
SNU 청안과 원장

사람의 눈물은 크게 점액층과 수성층, 기름층으로 구분되는데 마이봄샘은 눈물의 지방층을 분비하는 기관을 말한다. 눈물의 지방층은 점액층과 수성층이 쉽게 증발하지 않도록 가장 바깥 부분을 덮고 있으며 지방 성분으로 구성되어 있는데 마이봄샘이 제 기능을 하지 못해 지방층을 제대로 분비하지 못하게 되면 눈물층의 항상성이 상실되어 문제가 발생한다. 눈물은 우리 눈의 면역을 유지하며 눈 표면을 보호하는 역할을 수행하기 때문에 눈물이 부족한 상태가 지속되면 각막 표면에 상처가 생기고 그로 인해 열증이 심해져 시력 저하로 이어질 수 있다. 따라서 안구건조증이 의심된다면 의료기관을 찾아 정확한

원인을 파악하여 치료를 진행해야 한다. 간혹 병원을 찾지 않고 인공눈물만 사용하는 사람들이 있으나 처음부터 제대로 치료하지 않을 경우 증상이 점점 심해질 뿐이다. 안구건조증 치료는 발병 원인에 맞추어 진행한다. 염증성 질환 등이 문제가 된 상황에서는 항염증 치료를 진행하고 마이봄샘의 기능 장애가 문제라면 이를 해소하기 위한 IPL 치료를 진행하는 식이다. 분비되는 눈물량이 적을 때에는 인공눈물을 사용하고 눈물이 지나치게 많이 분비되어 발생한 안구건조증이라면 눈물점을 막는 치료가 필요하다. 안구건조증이 자주 재발하는 환자라면 눈 건강을 지키기 위해 일상 생활 속 습관을 바꾸어야 한다. 가습기를 사용해 실내 습도를 적절한 수준으로 맞추고 가급적 렌즈 착용을 삼가며 전자기기를 오랜 시간 사용하지 않도록 주의할 필요가 있다. 모니터를 오래 봐야 하는 상황이라면 한 시간에 한 번씩 정기적으로 휴식을 취하며 눈을 쉴 수 있도록 해 주는 것도 도움이 된다.

기고문

고향을 사랑하는 방식

무주군은 인구 2만 3천여 명이 살고 있는 작은 농촌지역이다. 대부분의 주민들은 농사일을 주업으로 논·밭작물을 가꾸며, 큰 욕심 없이 소박한 삶을 꾸려가는 선량한 농민이다. 매년 수많은 관광객들이 방문하는 관광도시로 다른 농촌지역보다는 접객업도 성행하는 편이다. 예전에 비해 거주 여건과 환경이 많이 나아지고, 그런 만큼 주민들의 삶의 방식도 변하고 있지만 아직 옛 시골 정서를 곳곳에서 느낄 수 있다. 여름철엔 여기 저기서 어렵지 않게 반딧불이를 볼 수 있는 청정자연을 품은 평온한 고장이다. 하지만 이면에는 다른 중소도시와 마찬가지로 급격한 인구감소와 고령층 증가로 지방소멸이라는 심각한 위기를 맞고 있다. 지자체마다 이런 인구 구조적 변화가 주민들에게 미칠 영향을 염려하고 그에 대한 대책 마련에 고민이 크다.

우리 무주군은 지역 여건에 맞는 차별화된 인구정책을 꾸준히 발굴하고 시행하여 정주여건을 개선하는데 주력하고 있다. 특히 주민들의 건강과 복지 수준을 높이기 위한 보건 의료, 사회복지 분야에 관심을 두고 도농 간 격차를 줄이는 데 큰 성과를 보이고 있다. 기관과 사회단체, 개인 등 민간 영역에서의 지원은 정책을 실행하는 데 큰 힘이 된다. 우리 지역 교육환경 개선을 위한 장학금 기탁이나 취약층을 대상으로 한 기부와 봉사는 주민들이 필요로 하는 것을 충족시켜 주며 삶을 더욱 윤택하게 해준다. 무주의 가장 큰 성장 동력은 물론 우리 군민이다. 크고 작은 대내외 행사를 매년 성공적으로 추진하여 무주의 품격을 높이는 데는 역시 군민의 힘이 가장 컸다. 자랑스럽고 살기 좋은 무주를 만드는 것, 내 고향 무주를 지키며 살아가



정 태 성
무주군 직선면
이장협의회장

고 있는 사람들의 무주사랑 방식이다. 타지에서 고향을 사랑하는 방식도 다를 바 없다. 고향을 떠나 객지에서 살고 있는 출향인들은 지역마다 향우회를 중심으로 매년 잊지 않고 물심양면 고향사랑의 뜻을 전한다. 최근에는 고향사랑기부금도 통해 타지에서 고마운 손길이 이어지고 있다. 무주군의 경우 시행 첫해인 2023년에 6억원이 넘는 기부금이 조성을 했다. 액수의 많고 적음을 떠나

관심을 가져주고 응원해 주는 출향인이 많다는 것에 감사할 따름이다. 서울부터 부산까지, 더 멀리 제주까지, 각지에서 보내는 응원과 격려에 힘을 얻는다. 이 기금은 무주 살림을 더 풍족하게 하고, 군민의 삶을 더 풍요롭게 하는 데 사용될 것이다. 봄이 어디에 있든 마음이 내 고향을 향하고 있다면 방식은 달라도 사랑의 온도는 같다. 무주에 몸을 두고, 무주에 마음을 두고 무주를 살리려는 우리 군민에게 존경과 감사를 전한다. 무주인으로서 자긍심과 자부심을 갖게 해준 모두에게 보답하는 길은 우리의 할 일을 하는 것이라. 내 고장 무주의 번영과 주민의 안녕을 위해 책임을 다하는 것이 무주를 사랑하는 분들에게 대한 보답이며 배려일 것이다. 가족에 대한 관심과 애정이 더욱 돈독해지는 5월이다. 가정의 달, 각 가정의 건강과 행복을 기원한다.

사설

일본 머스크의 중국 전격 방문

갑수록 전기차 패권을 둘러싼 미중 갈등이 이어지고 있다. 이런 상황에서 미국 테슬라의 CEO 일론 머스크가 최근 중국을 전격 방문했다. 중국은 테슬라의 완전자율주행 사업을 허용하며 원원 작전에 나섰다. 이에 앞서 일본 머스크가 중국 베이징을 깜짝 방문한 것이다. 인도를 찾아 투자 계획을 발표하려던 발걸음을 돌린 중국으로 돌린 것이다. 머스크는 리창 총리와 의 면담에서 중국 전기차 산업에 호의를 나타냈다. 일본 머스크 테슬라 CEO는 "중국에서 전기차 제조가 발달하는 걸 보니 좋습니다. 미래엔 모든 차가 전기차일 테니까요."라고 말했다. 이에 화답하듯 중국은 외자 기업으로는 유일하게 테슬라가 중국에서 완전자율주행 사업에 나설 수 있도록 길을 터줬다. 테슬라가 중국에서 수집한 교통 데이터를 미국으로 전달해

더 나은 자율주행 소프트웨어를 개발할 수 있도록 하고, 이를 다시 상하이 공장에서 생산된 일부 차종에 적용해 출시할 수 있게 허용한 것이다. 테슬라와 중국의 이 같은 밀착은 이해관계가 맞아떨어지면서 가능해졌다는 분석이다. 테슬라는 최근 전기차 판매 부진에 따라 주가가 곤두박질치며 직원 감축에 나설 정도로 어려움을 겪었다. 결국 울여름 출시하는 자율주행차 로보 택시가 희망이다. 그러나 성공하려면 세계 최대 시장인 중국 진출을 넓혀야 한다고 판단한 것으로 보인다. 중국 시장은 전체 전기차의 40% 이상을 차지하고 있다. 중국 시장을 절대로 외면할 수 없는 상황이다. 특히 중국은 전기차 최강국을 노리고 있다. 중국은 테슬라 투자를 늘려 미국을 넘어서려고 한다. 전기차 시장을 둘러싼 미국과 중국의 시장 경쟁은 이제부터가 시작이라는 지적도 많다.

제33회 전북연합회장기 게이트볼대회

대한노인회 전북연합회가 제 33회 전북특별자치도 연합회장기 게이트볼 대회를 개최했다. 대회는 5월 3일 전주시 국민생활체육회 게이트볼 전용구장에서 열렸다. 이날 행사는 전북연합회 시·군지회 선수단 등 300여 명이 참석했다. 단 65세 이상으로 노인회 회원 중 시·군별 대회를 거쳐 선발되어 각 시·군지회장이 추천한 선수들이 참여했다. 특히 14개 시군지회에서 빠짐 없이 출전했다. 남자부 우승은 부안군지회, 준우승은 김제시지회, 3위는 정읍시지회가 차지했다. 여자부 우승은 김제시지회, 준우승은 부안군지회, 3위는 전주시지회가 올랐다. 남·여 우승팀에 각 20만원, 남·여 준우승팀에 각 15만원, 남·여 공동 3위 각 2팀에 각각 10만원의 상품권을 수여했다. 특전으로 남 1·2위, 여 1위 팀에게는 5월 22일, 전북 군산

서 개최하는 제22회 대통령기 전국 게이트볼대회 참가권을 준다. 남자 3위, 여자 2·3위 팀에게는 10월 10~11일, 경북 영주에서 개최되는 제11회 전국 노인 건강 대축제에 전북특별자치도 대표 선수 참가권을 준다. 남자 우승팀인 부안군지회 장세대(80) 어르신은 "그동안 활동이 부족해 답답한 생활을 해왔는데, 이렇게 대회에 참가하여 우승까지 할 수 있어 너무 좋다"며 "기회를 주신 연합회에 감사한다."고 말했다. 올해로 33회를 맞은 이 대회는 어르신들의 친목과 건강 증진에 기여하고 있다. 활기찬 노후 생활에 보탬과 긍지를 높이기도 한다. 특히 입상자는 전국대회에 출전해 우수한 성적을 거두고 있다. 게이트볼은 노년에게 인기가 있는 운동 종목이다. 노인 건강에도 좋은 만큼 앞으로도 적극 지원하기 바란다.

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**