

건강 칼럼

겨울철에 눈물이 나는 이유

겨울에는 바람이 많이 불
니다. 그러면 눈 밖으로
눈물이 흘러서 불편하
는 분이 많이 내원하십니다. 그
리고 말씀하시죠, “옛날 저희 어
머님이 눈물을 항상 손수건으로
짜여 바르셨는데 저도 나이 먹
으니까 그러네요” 하지만 나이
탓이 아닙니다.

나이는 여러 가지 이유로 병인
취급을 많이 받는 것 같습니다.
나이 탓이 아니라 문제(병)가
시간이 지나면서 커져서 눈물이
밖으로 흐르는 유루증(流淚症)
을 만들어내는 것입니다.

물론 나이를 들어감에 따라 면
역과 체력이 조금씩 약해지는
것은 사실이지만, 결코 나이가
많은 것 때문에 눈물이 흐르는
것은 아닙니다.

왜냐면 나이 든 분 중 찬 바람
에도 눈물을 안 흘리는 분도 많
고 젊은 분 중에서도 바람불면
눈물을 흘리는 분도 있기 때문
입니다.

그럼 왜 유독 겨울철에 더 바
람이 불면 눈물을 흘리는 현상
이 많아지는 것일까요?

이는 온도가 떨어져 추워지면
우리 몸은 수축하기 때문입니다.
게다가 바람까지 얼굴에 불면
눈물을 흘리게 되는 상황이 벌
어질 수도 있습니다. 바람이 불

면 몸의 체온을 빼앗기며 수축
하기 때문입니다.
필지도 우리나라에서 가장 추
운 강원도 철원에서 군 생활을
했을 때, 정말 차가운 철원 칼바
람에 눈물을 흘렸었던 기억이
있습니다. 그리고 스키장에서 스
키를 타고 내려오면 눈물이 나
는 경험을 할 수 있습니다.

따라서 눈물이 흐르는 상황은
누구나 겪을 수 있는 증상입니
다. 눈을 보호하기 위해 춥고 바
람이 많이 부는 환경에서 눈동
자에 눈물을 유지시키기 위해서
눈물은 나오게 되어있습니다. 하
지만 이런 악조건이 아니라 일
상생활에서 겨울철 가벼운 찬
바람에도 눈물을 흘린다는 것은
치료해야 하는 문제가 있는 것
입니다.

그럼 겨울철 찬바람에 눈물이
밖으로 흐르는 것은 어떤 이유

일까요?
첫 번째 원인으로는 눈꺼풀과
눈물샘에 정체가되어있는 수분 때
문입니다.

겨울철이라는 수축할 수밖에
없는 조건에서 바람이 불면 수
분을 머금고 있는 눈물샘이 수
축되면서 눈물이 분비되는 것입
니다. 그래서 겨울철 아침에 일
어나 밖에 나가면 눈물이 나오
는 증상을 더 잘 경험할 수 있
습니다.

두 번째 원인으로는 눈공이 막
혀서 눈물이 밖으로 흐르는 것
입니다. 평소 눈물은 항상 눈
에서 조금씩 나와서 눈동자를 촉
촉하게 유지 시켜서 눈동자와
눈꺼풀의 마찰을 줄이고 오염물
질을 씻어내는 등의 여러 가지
역할을 합니다. 이렇게 나온 눈
물은 먼지 등을 씻어내어 눈공
으로 빠져나가게 됩니다. 그런데

눈공이 막히면 눈물은 빠져나
지 못하고 눈 밖으로 넘쳐 흐르
게 되는 것입니다.

따라서 당장 눈물이 덜 흐르게
하려면 안경을 쓰는 것이 직접
적으로 도움을 받는 방법이 될
수 있습니다. 특히 스키장이나
건조한 바람이 많이 부는 곳
에서 일하는 분은 꼭 눈을 가리는
안경이나 고글을 착용해야 합니
다. 단지 눈물이 흐르지 않게 하
기 위해서라기 보다는 눈동자는
항상 촉촉하게 유지되어야 건강
한 상태를 유지할 수 있기 때문
입니다.

다음은 눈공이 막혔는지 진단
과 치료를 받아보는 것입니다.
이렇게 진료와 치료를 받았는데
도 나아지지 않고 눈물이 계속
흐른다면 그때부터는 근본적인
문제가 잘못된 것은 없는지 살
펴볼 필요가 있습니다. 앞서 힌
트가 있었는데, 만약 몸에 부기
가 형성되어서 눈꺼풀이 부어있
다면 추운 겨울과 바람이 부는
환경에서 수축이 되면서 눈물샘
이 찢지며 눈물이 나올 수 밖에
없는 상황이 됩니다.

이런 경우에는 가까운 한의원
에서 진단을 받아서 필요 이상
의 부기가 형성되어 있는 원인
을 다스리는 근본 치료가 필요
합니다.

장 준 수

명민한의원 원장



사진으로 보는 지구촌 소식

해리스 부통령과 포옹하는 바이든 대통령



조 바이든 미국 대통령이 15일(현지시간) 백악관 오벌오피스에서 고별 연설을 마친 뒤 카멀라 해리스 부통령과 포옹하고 있다.

우크라이나향 기차에서 업무 보는 스타머 영국총리



키어 스타머(오른쪽) 영국 총리가 16일(현지 시간) 우크라이나 키이우로 향하는 기차 안에서 업무를 보고 있다.

사설

제7회 소안하목회전

제7회 ‘소안하목회전’이 2024
년 12월 13일부터 19일까지 전
북예술화관 기스라1실에서 열
려 관심을 모았다.

참여 작가는 서예문인화가
56명이다.
제1회 소안하목회전은 지난
2017년 12월 교통미술관에서
처음으로 전시회를 가졌다. 제
2회는 2019년 10월 전북교육문
화회관에서 열렸다.

그 뒤 한 해도 거르지 않고
오브제 갤러리, 청춘갤러리카
페, 전북예술화관 등에서 해마다
전시회를 가졌다. 2024년
지난해 여름은 무던히도 덥고
따갑기만 하였다.

‘소안하목회’ 회원들은 ‘한
송이 국화꽃을 피우기 위하
여’ 지난 한 해도 몸부림의 연
속이었다고 표현한다. ‘소책자
가 울고 천둥이 먹구름 속에
서 그렇게 울었던 과정이 있
었다.’고 되돌아본다.

‘소안하목회’ 회원들의 꿈은
저마다 다르다.

문인화에 대한 자질과 소질
도 다르다. 붓을 잡았던 연륜

도 다르다. 여러 상황과 환경
이 다르기 때문에 회원전은
다양성이 있다.

붓을 들고 국화 한 송이나
대나무 한그루를 그리면서 옛
선인들의 마음을 되새겨 본다.
회원들 모두는 이러한 문인화
의 정신성에 그 의미를 두고
있다. 요즘 문인화는 문인적
(文人的)인 그림이라는 뜻이
다.

문인화가는 문인화의 전정을
되살리고 싶다. 모양과 형태만
그려내는 그림이 아닌 곧 정
신성의 추구다. 그래야만 문인
의 그림이 되는 것이다. 그림
속에 문인의 정신이 드러나야
한다는 것이다.

조태현 소안하목회장은 “이
번에 보여드린 미진한 모습이
곧 우리의 참모습”이라고 했
다.

그는 또 “아직 미숙하기에
앞으로 더 나아갈 수 있는 바
탕도 된다.”고 했다. 이번 전
시회를 통해 회원들 모두 문
인화의 세계에서 한 걸음씩
나아가기를 기대한다.

완주군 ‘문화이장’ 사업

2024년 지난해 6월 17일 완주
군 관내에서는 의미 있는 행사
가 관심을 모았다. 완주군 문
화 이장단의 지역 탐방이 진행
된 것이다. 이들은 소양 고택,
대승한지마을, 막동막순협동
조합 등을 탐방했다.

문화 관광 완주 사업과 연결
되어 있는 관광지 탐방을 한
것이다. 청년 귀촌 지역에서
어떻게 정착하고 교류하는지에
대한 관심도 기울였다. 문화체
험 지역의 특산품을 활용한 지
역 소비 활성화 사례 경험을
공유하기도 했다.

완주군 ‘문화이장’ 사업은 완
주문화재단이 앞장섰다. 완주
군은 문화 소외 지역이 없는
풀뿌리 생활문화 실현을 위해
2017년부터 ‘문화이장’ 사업을
추진했다.

2017년 문화이장 1기를 시작
으로 2021년 5기 문화이장까지
문화이장들이 활약했다. 이들
은 예술워크숍, 문화반상회, 생
활문화 의제 발굴 등 다방면으
로 활동한다.

지난 2021년부터는 13개 읍면
구석구석을 세심하게 살피며,
주민들과 생활 문화를 만들어
갔다.

그동안 7천여 명의 주민과 함
게 문화 반상회, 15개 프로젝
트 등 다양한 문화 활동을 펼
쳐왔다.

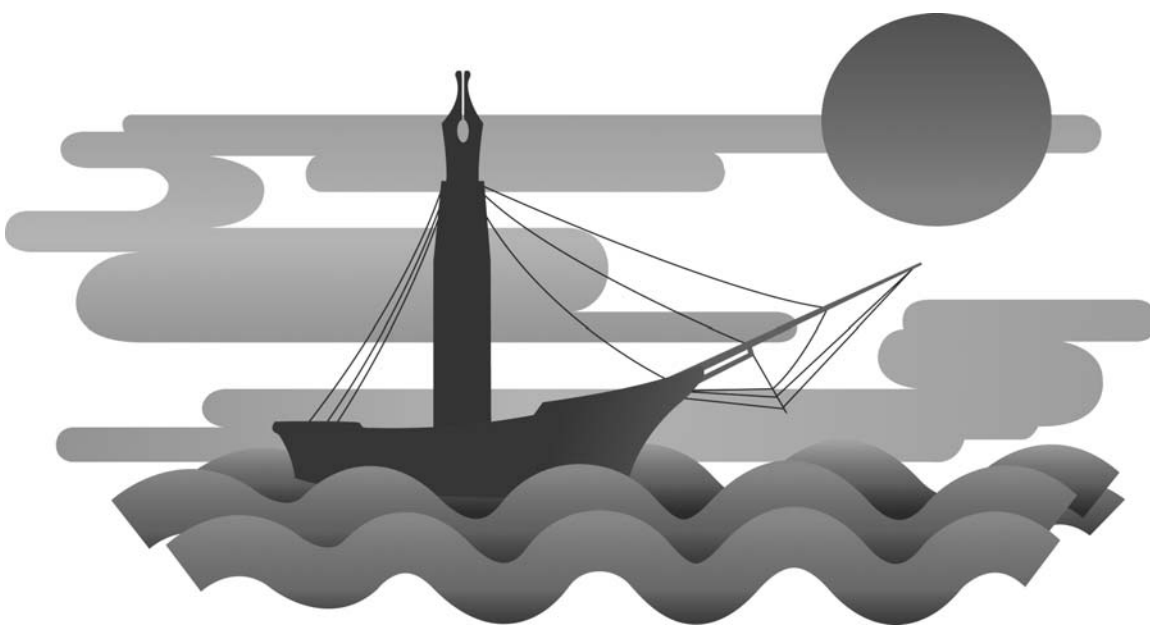
2021년 8월 2일, 공개모집을
통해 선정된 10명이 문화이장
5기로 신규 위촉됐다.

이들은 기존 3, 4기 문화이장
과 함께 3년간 생활문화 기획
자로 활동했다.

특히 문화이장 5기는 생활문
화에 대한 이해를 높이고, 문
화이장으로 활동할 수 있는 능
력을 키우는 역량 강화 워크숍
에도 참여했다.

2021년 12월 13일에는 완주문
화재단에서 문화이장 동문회가
열렸다. 완주군 ‘문화이장’ 사
업은 완주군의 13개 읍면 문화
이장을 통해 문화소식을 소통
할 수 있는 창구다. 더 확장된
모습으로 문화이장 사업을 운
영하기 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