

건강 칼럼

봄이 되면 고통받는 눈

하늘이 온통 뿌옇다. 마스크를 쓰고 출근하는 아침 풍경은 이제 일상이 되었다. 경제협력개발기구(OECD)는 2016년 발표한 대기 오염의 경제적 결과 보고서를 통해 한국이 미세먼지 문제에 제대로 대처하지 못할 경우 2060년 세계에서 대기오염으로 인한 조기 사망률이 가장 높은 나라가 될 것이라고 경고했다.

▲ 눈 건강의 3대 적-미세먼지, 황사, 건조한 날씨 하루가 멀다 하고 미세먼지 농도가 나쁘다는 기상 예보에 호흡기뿐 아니라 눈 건강에도 비상이 걸렸다. 미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 아주 작은 먼지 입자로 이루어진 대기오염물질이며, 황사는 아시아 중심부에 위치한 사막과 황토 고원지대에서 발생한 작은 모래 먼지로 강한 바람에 의해 상승해 이동한 후 다시 지상으로 떨어진다. 미세먼지와 황사에는 각종 오염물질 및 중금속 물질이 들어있어 눈처럼 예민한 기관의 경우 각막 및 결막의 손상을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다. 안구건조증은 눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발해 눈물 구성

성분의 균형이 어긋나서 발생하는 안질환이다. 눈물 생성 기관에 염증이 생기거나 지질막 성분이 부족해서 발병할 수 있으며, 특히 급격한 기온 및 습도의 변화와 미세먼지·황사로 볼철에 증상이 악화될 수 있는 대표적인 안질환이다.

▲ 혹시 나도 안구건조증? 그렇다면 자신이 안구건조증이 있다는 것을 어떻게 알 수 있을까? 안구건조증에 있어 확립된 자가 진단법은 존재하지 않는다. 다만, 평소 눈이 쉽게 충혈되거나 작열감, 이물감이 동반되는 경우, 눈을 뜨고 있는 것에 어려움을 느낄 경우에는 안구건조증을 의심하고 안과 진료를 받는 것이 좋다. 안구건조증의 원인은 매우 다양하기 때문에 원인에 따라 치료 방법

이 다르게 적용된다. 또한 약제 부작용이나 내과적인 질환 등과 관련성이 있으므로 상기 증상이 있을 경우에는 병원을 찾는 것이 좋다. 안구건조증을 예방하는 방법은 평소 눈을 혹사시키는 생활습관을 멀리하는 것이다. 진한 눈 화장을 하거나 오랜 시간 컴퓨터나 스마트 기기에 노출되면 눈을 깜빡이는 횟수가 줄어 안구의 눈물이 증발할 수 있다. 이런 활동을 할 때는 중간 중간 적당한 휴식을 취하거나 먼 곳을 바라보면서 눈을 쉬게 해 주는 것이 좋다. 인공눈물을 사용해 눈을 촉촉하게 유지하는 것도 한 방법이다.

▲ 미세먼지 심한 날은 콘택트렌즈 사용 자제해야 미세먼지와 황사는 눈에 직접적인

손상을 가져온다. 눈 또한 점막조직을 가지고 있고 미세먼지는 점막 조직에 자극을 주어 염증을 일으키므로 각종 안구 표면의 염증성 질환을 야기할 수 있다. 미세먼지나 황사 발생 시 외출 후 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 눈을 비비지 말고 인공눈물을 사용하거나 눈꺼풀 세정제를 사용하여 눈을 깨끗이 해야 한다. 안약을 사용하기 전에는 먼저 손을 깨끗하게 씻고 안약 용기의 끝은 안약을 개봉한 후 즉시 사용하고 남은 액과 용기는 재사용하지 않는다. 안약의 색이 변했거나 혼탁된 것은 사용하지 말고 오염 방지를 위해 다른 사람과 함께 사용하지 않는다. 콘택트렌즈를 착용했다면 외출 후 렌즈를 즉시 빼고 인공눈물 등으로 눈을 세척해주는 것이 좋다.

최영득

건철 전북지방보건증진의원장



사설

지역발전 프로젝트에 계속 주목해야

전북도는 지역발전 프로젝트에 계속 주목해야겠다. 지역 발전을 중심 주제로 삼고 그에 대한 의지를 강화해야 한다. 전북도가 요즘 무기력한 모습인데 그대서는 안 된다. 무기력한 것은 도민의 바람과 전혀 맞지 않다. 전북도는 도민들이 기대하는 바가 크다는 것을 잊지 말아야 한다. 전북도는 어떻게 하면 지역을 보다 더 발전시킬 수 있을지를 늘 생각해야 한다. 다른 지자체들보다 많은 구상과 계획을 가지고 있어야 한다는 주문이다.

전북도는 명심해야 한다. 우리 지역은 다른 광역시도 지자체와 비교해 너무 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음은 부인할래야 부인할 수가 없다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선 순위가 돼야 하는 이유이다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다.

전북도는 지력을 보여줘야 한다. 요즘 들리더니 안좋은 소리뿐

이고 밝은 전망의 소리가 없다. 지역이 이렇게 침체된 것은 전북도의 책임이 크다. 전북도의 역량이 발휘되어야 하는데 그게 없으니 많이 아쉽다. 했던 말 또 하거니와 전북도는 발전 프로젝트를 아심차게 공표했을 때의 다짐을 잊지 말아야 한다. 그중에는 도시사가 전주시장으로 있을 때부터 외딴천 백년 먹거리의 탄소 산업이 있다. 그 탄소산업이 아직 도 외곽내빈의 모습을 보여주고 있다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 큰 목소리를 냈던 것을 잊지 말아야겠다.

도시사는 최근에 전북 발전을 이뤄낼 확실하고 장기적인 대안을 만들어야겠다고 말했다. 전북에 실질적으로 이득이 되는 정책을 펼치겠다고 말했다. 지방분권의 시대를 맞아 변방이었던 전북을 중심지역으로 도약시키겠다고 말했다. 도시사의 그 공표가 뜨거웠던 만큼 앞으로 그 실천 행보가 뜨거워야 한다. 전북도와 고위 공직자들은 지역 발전 프로젝트를 시선을 고정해 한창에 뛰어 있어야 한다는 이야기다.

경제 한파라도 일자리 창출 성공해야

지역 경제의 한파가 심각하다. 봄이 왔어도 봄감지 않더니 도민들은 경제 한파에 몸서리치고 있다. 군산 지역 공장의 폐쇄도 곳곳에 일인데 이번에는 전주 현 대자동차 쪽에서도 위기설이 들리고 있는 까닭이다. 그것은 소식은 곧 전북 지역을 더욱 암담하게 하는 것이 아닐 수 없다. 신차의 광주 배정실까지 겹쳐 근로자들이 고용불안을 걱정하고 있으니 지역사회가 갈수록 실상가상의 형국이다.

전북도는 마음을 강하게 먹어야겠다. 경제 한파를 이유로 일자리 창출 기조가 흔들려선 안 된다. 상황이 어쨌든 일자리 창출은 반드시 성공해야 한다. 전북도가 지난날 경제 브레인들과 논의한 사업들은 중요한 것들이다. 도내 일자리 창출의 성적표가 좋지 않은 이때, 전북도는 그것을 상기해야 한다. 도내 젊은 이들은 아직도 불만을 하고 있다. 그동안 일자리 창출을 위해 노력하고 있다는 말과 반비례하여 관측은 일자리 창출이 별로였던 까닭이다.

전북도는 정부의 일자리 창출 방침에 기대를 걸어야 한다. 여기

다시 말하거니와 전북도가 말한 바 전북형 일자리 찾기는 매우 중요하다. 정부의 일자리 8만 개 창출 방침에 따라 다른 광역시도들도 자기 지역 쪽으로 많은 일자리를 가져 가려고 할 것이기 때문이다. 자칫했다가는 서울을 비롯해 거주 인구가 많은 다른 광역시도들의 등쌀에 밀려 일자리를 제대로 붙잡지 못할 수도 있음을 경계해야 한다. 그러므로 도민들이 전북도에 기대 바라는 것은 분명하다. 일자리 창출을 합차게 시도했으면 하는 것이다.

전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 본보는 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 더욱 분발해야 한다. 일자리 창출을 위해 나서야 한다는 주문이다. 거듭 말하거니와 전북도는 취직 자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이 당부의 말은 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다는 주문도 된다. 도내 젊은이들 상당수가 이 지역을 떠나 살고 싶다는 오늘날이다. 전북도는 반드시 일자리 창출의 성공 사례를 많이 보여주기 바란다.

독자제언

나를 지키기 위한 보이스피싱 예방법

보이스피싱이란 전기통신수단을 이용하여 개인정보를 뉘아 올리듯 알아 내어 금융정보 및 개인정보를 편취하는 사기범죄를 뜻하는 것으로 수법행태를 보면 다음과 같다. 첫째, 검찰 또는 경찰, 금융감독원 등 정부기관을 사칭하여 자금을 요구하는 수법이 가장 빈번하게 쓰이고 있다. 정부기관에서는 절대 전화로 자금이체 등을 요구하지 않기 때문에 이러한 전화에 응대하지 않고 해당기관의 대표전화로 전화하면 된다. 둘째, 전화 또는 문자로 자금지리 대출을 권유하거나, 상당금액 대출명목으로 수수료 선입금을 요구하는 경우이다. 이러한 경우에는 해당금융기관에 반드시 위 사실을 확인하여야 한다. 셋째, 자녀가 집에 있지 않은 상태에서 남치·합박을 이용한 보이스 피싱 사기수법이다. 부모님들은 정말 당황스럽겠지만,

반드시 자녀와 학교 등 관계기관에 통화하여, 자녀의 위치 확인 후에 대응하면 된다. 넷째, 취업이 어려움을 겪고 있는 취업준비생을 대상으로 취업을 알선할 운운하며, 금융거래정보나, 계좌비밀번호를 요구하는 경우이다. 취업을 시켜준다면, 금융거래정보를 운운하면 100%보이스피싱이다. 다섯째, 타인의 인터넷 메신저 아이디/비밀번호를 해킹, 친구로 등록되어 있는 지인이나 친구에게 급한 일이 있다며 즉지나, 메신저로 송금을 요구하는 경우로 지인이 메신저로 급전을 요구한다면 본인에게 전화해서 반드시 확인을 해야 한다. 위와 같이 보이스피싱의 사례는 다양하지만 단 하나의 예방수칙 '정당 한 돈거래는 목소리나, 메시지가 아닌 나의 면전에서 이루어져야 한다.'는 생각만 갖는다면 보이스피싱 사기로부터 자유롭게 될 것이다. 김중우 순창경찰서 순화피출소경위

독자제언

이기적인 꼬리물기, 근절하자

교통체증을 일으키는 원인은 여러 가지가 있다. 교통량의 증가나 사고, 고장 등 다양한 이유로 정체되는 구간이 발생하게 된다. 그 중에서도 교차로 꼬리물기는 도로상황을 악화시키는 교통체증의 주범으로 손꼽힌다. 꼬리물기란 녹색신호라 하더라도 교통의 흐름이 정체된 상황에서 무리하게 교차로에 진입하는 것을 말한다. 이 같은 무리한 진입으로 인해 신호가 바뀌어도 꼬리물기를 한 차량은 교차로를 빠져나가지 못해 다른 방향의 차량 통행을 방해하여 교통정체를 초래한다. 신호가 바뀌는 도중이나 직후, 앞차에 바짝 붙어 교차로를 통과하는 한 돈거래는 목소리나, 메시지가 아닌 나의 면전에서 이루어져야 한다.'는 생각만 갖는다면 보이스피싱 사기로부터 자유롭게 될 것이다. 김중우 순창경찰서 순화피출소경위

차로 통행방법위반으로 범칙금 4만 원이 부과된다. 경찰에서는 출·퇴근시간대 꼬리물기가 발생하는 교차로에서 교통근무를 실시하고 있다. 꼬리물기 차량을 통제하다 보면 신호기 신호보다 경찰관의 수신호가 우선인에도 불구하고 '왜 녹색불인데 못 가게 하느냐'면서 오히려 경찰관에게 성질을 내는 사람도 있고 휴대전화를 사용하면서 경찰관의 수신호를 무시하고 무작정 진행하는 운전자들도 있다. 이러한 운전자 때문에 도로는 마비가 되고 마치 전쟁터를 방불케 한다. 교차로에 교통 체증이 심각함에도 '나만 빨리 가면 된다.'라는 이기적인 생각은 교통 후진국의 사고방식이라는 것을 알아야 한다. 경제 선진국으로 발전하고 있는 만큼 교통문화에 있어서도 선진국다운 면모를 보여줘야 할 때이다. 이국인 전북경찰청 경찰관리팀대 경장

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 행태를 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.

