건강 칼럼

시력 저하 부르는 백내장과 녹내장

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

백내장과 녹내장은 공통점이 많아 두 질환을 헷갈리거나, 뚜렷한 증상이 나타나지 않아 질병이 이미 많이 진행된 상태일 때 발견하게 되어 치료가 어려워지는 경우가 많다. 백내장과 녹내장의 차이를 살펴보고 치료법에 대해 알아보자.

▲노화로 인해 나타나는 백내장

나이가 들면 신체의 다른 부분처럼 눈도 노화현상을 겪는데, 대표적인 것이 백내장이다. 백내장의 발생시기는 조금씩 달라도 피할 수는 없다. 사람의 눈 속에는 안경알처럼 투명한 수정체가 들어있고 이 수정체는 사물을 보는데 초점을 맞춰주는 중요한 기능을 한다. 백내장은 눈 속에 있는 이 수정체가 혼탁해진 것으로, 사물이 뿌옇게 안개 낀 듯 보이고 침침해지며 단안복시나 눈이 부신 증상을 동반할 수 있다.

선천성 백내장은 원인 불명이 많고 유전성이거나 태내 감염, 대사이상에 의한 것도 있다. 후천성 백내장은 나이가 들면서 발생하는 노년 백내장이 가장 흔하며, 이 외에도 외상, 당뇨병, 아토피 등의 전신질환, 스테로이드 남용, 자외선 과다 노출, 눈 속의 염증에 의해 발병하기도 한다.

▲백내장의 치료법

백내장으로 이미 혼탁해진 수정체를 원래의 투명한 상태로 되돌릴 수는 없다. 하지만 약물로 질병 진행을 늦추거나 수술로 혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 삽입할 수 있다. 보통 백내장 초기에는 곧바로 수술하지는 않고, 수정체 혼탁이 심해 일상생활에 지장을 줄 때 수술을 시행하게 된다. 현재 백내장 수술은 대부분 초음파 수정체 유화술로 딱딱하고 혼탁해진 수정체를 없애고 그 자리에 인공수정체를 삽입하는 방식이다. 하지만 환자의 눈에 백내장 이외에 당뇨망막증, 황반 질환, 녹내장, 시신경 손상 등의 다른 질환이 동반된 경우는 시력개선이 늦거나 수술 결과가 만족스럽지 않은 경우도 있기 때문에 수술 전에 망막이나 시신경에 문제가 없는지 먼저 확인해야 한다.

인공수정체의 발달로 백내장 수술 시 노안을 동시에 개선할 수 있는 다초점 인공수정체를 사용하면 원거리, 중간거리 및 근거리에서 시력 향상을 기대할 수 있다. 보통 백내장 환자 중 약 10~20%에서는 교정이 필요한 난시를 가지고 있는데 이 경우 난시 교정용 인공수정체를 삽입하면 백내장 수술 후 난시교정을 위해 안경을 써야했던 불편함이 사라질 수 있다.

▲조기 진단 중요한 녹내장

3대 실명질환 중 하나로 꼽히는 녹내장은 시신경이 손상되고 뚜렷한 증상 없이 말기에 이르는 경우가 많다. 녹내장이 발생하면 완치할 수 없어 조기 진단이 무엇보다 중요하다.

눈의 형태를 유지하고 눈의 구조물에 영양공급을 하기 위해서는 방수가 순환하는데, 방수배출구에 이상이 생겨 방수가 제대로 빠져 나가지 못하면 안내압이 상승하게 된다. 풍선에 공기를 계속 넣으면 풍선이 얇아지다가 결국 터져버리는 것처럼 눈의 방수배출구가 막힌 상태에서 모양체가 방수를 계속 생산하면 안압이 오른다. 그 결과 시신경이 압박을 받아 망가져 시야가 점점 좁아지게 되고 결국 시력을 상실하게 되는 것이다.

만성으로 안압이 서서히 올라가는 녹내장의 경우 아무 자각증세가 없지만 급성발작으로 발생하는 '협우각 녹내장'의 경우 눈의 방수배출구가 갑자기 막혀 안압이 급속도로 증가해 오심·구토·안통·두통 등을 호소하게 된다. 하지만 안압이 정상이어도 녹내장이 생길 수 있는데 이러한 정상 안압 녹내장의 경우 원인이 명확하게 밝혀지지 않았다. 태아시기에 눈의 방수배출로 구조가 제대로 만들어지지 않아 생기는 선천성 녹내장의 경우는 신생아의 눈이 지나치게 크거나 각막이 맑지 않고 눈물을 흘리는 증상이 나타난다.

녹내장은 급성보다 만성으로 진행되는 경우가 더 많기 때문에, 증상이 거의 없는 경우가 많고 심지어 말기가 될 때까지 시력이 정상인 경우도 있다. 따라서 증상으로 인한 조기 발견은 기대하기 어렵다고 봐야 한다. 그렇기 때문에 녹내장 검사는 안압 측정 이외에도 전방각 검사, 시야 검사, 시신경 유두 검사, 시신경 영상분석 등 정밀 검사가 병행되어야 한다.

▲녹내장의 치료법

녹내장은 점안약과 내복약으로 안압을 낮춰 치료하지만 만일 이를 통해 안압 조절이 되지 않으면 수술적 치료가 필요하다. 녹내장에 걸리면 무조건 실명으로 이어지는 지 여부에 대해 궁금해 하는 사람들이 많다. 분명한 사실은 한 번 손상된 시신경은 어떻게 해도 원래대로 회복되지 않는다는 것이다. 따라서 녹내장은 조기 발견이 가장 중요하다. 녹내장을 완치하는 것은 거의 불가능하지만 적절한 약물, 레이저치료, 수술 등으로 안압을 조절하면 시신경 손상이나 시야감소를 최소화해 즐거운 삶을 유지할 수 있다.

사 설

쌀 농사 구조조정에 대비해야

지금은 전북도가 농촌 현장에 주목해야 할 때이다. 정부의 방침에 따라 157평방 킬로미터의 쌀 재배 농지를 축소해야 하는데 보통 문제가 아니다. 도내 쌀농사 주요지표를 보면 재배 면적이 점차적으로 줄었음에도 쌀의 재고량은 늘었다. 그러니 농가들의 쌀농사 이익도 계속 줄어왔다. 묵은 쌀이 느는 것과 관련해 정부는 저개발국에 무상 원조를 하거나 가축 사료로 쓰겠다는데 농민들은 그 요구하는 해법이 달랐다. 쌀 수입부터 막아야 한다고 농가들은 주장했던 것이다.

전북도는 지역의 현실에 맞는 전략을 세워야 한다. 예전에 기회가 있을 때마다 말했던 그대로 중장기 계획이 있어야겠다. 그것은 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서도 그렇다. 전북도가 농업분야 발전의 핵심 과제를 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 그리고 전북도의 삼락농정이 정부로부터 평가를 받은 것도 사실이다. 저번에 로컬 푸드를 위해서 전북도가 3천6백원 규모의 지원을 말한 것도 고무적인 일이다. 그래도 우리 지역은 가난한 농가가 많기 때문에 더욱 업-그레이드 된 전략이 절실하다.

전북도는 정부의 쌀 재배 농지 축소 방침에 유연하게 대처해야 한다. 정부의 방침이 존중돼야겠지만 도내 농가들의 현실도 외면할 수는 없다. 그렇지 않아도 도내 농가들이 힘들어 하고 있는데 157 평방 킬로미터의 농지를 또 축소해야 한다니 큰 걱정이 아닐 수 없다. 전북도는 쌀 농사 구조조정에 능동적으로 대비해야 한다. 도내 농가들의 피해를 최소화하는 방식으로 구조 조정을 해야 한다는 이야기다. 아무런 대책도 없이 쌀 농사를 짓지마라고 할 수는 없다. 그러므로 전북도는 삼락농정이 목표했던 바에 관심의 초점을 또 다시 맞추어야 한다. 전북도는 삼락농정이 도정 최고 우선순위에 있다고 여러 번 밝힌 바 있다. 이번에 농지 구조 조정의 문제를 슬기롭게 풀어나가야지 우격다짐으로 한다면 농촌 인구의 유출은 가속화될 게 뻔하다.

전북도는 농지 축소 문제를 잘 풀어나가야 한다. 다른 산업과 비교해 농업이 쇠락의 길을 거듭하고 있는데 쌀 농사마저 마음대로 짓지 못하게 된다면 농민들은 농촌을 떠나는 수밖에 없을 것이다.

지금 전북형 일자리 현황이 궁금하다

전북형 일자리 현황이 궁금하다. 지방 선거가 코앞이지만 그래도 관심사 전부를 그쪽에 주어서는 안된다. 지금 중요한 관심사가 우선순위에서 밀려날까 염려된다. 전북도는 지방 선거에만 몰입해선 안된다. 얼마전 도내 언론사들이 합동으로 조사한 바에서 드러나듯 도민들의 최고 관심사는 먹고 사는 문제이다. 즉 일자리 창출 말이다. 전북도는 지역의 경제 문제에 시선을 고정시켜 의무를 다해야 한다는 주문이다.

저번에 물어보았던 것을 다시 물어보려고 한다. 정부의 지역형 일자리 방침과 관련해 착실히 대비하고 있는지 궁금하다. 저번에 정부의 정책 기조에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보였는데 말이다. 도지사와 각 실국장과 일자리 정책 전문가들이 참석한 가운데 '일자리 100일 플랜'을 말하고, '일자리 중심 운영체계 구축'을 말하고, '지역 특화 일자리 등 4대 전략'을 말하고, '일자리 안정자금지원책'과 '청년 내일일자리채움공제' 도입을 말한 게 다시 생각나는 요즘이다.

정부가 청년 일자리와 전국의 고용 위기지역들을 위해서 3조9천억원을 풀기로 한 것은 널리 알려진 사실이다. 전북도는 청년일자리 창출과 고용위기 극복을 위해 마음을 강하게 먹어야 한다. 전북도는 전임 정부 때 도내 일자리 창출의 성적표가 좋지 않았던 것을 상기해야 한다. 그것은 다른 광역 시도와 비교해 무언가 부족한 점이 있음을 의미한다. 전북도와 각 시군이 계속해서 일자리 창출에 나섰다지만 젊은이들로부터 볼멘 소리가 나왔던 것은 그래서일 것이다. 전북도가 여러 번 강조해 말했던 바 전북형 일자리 찾기는 매우 절실한 일이다. 다른 고용위기 지역 도시들도 자기 쪽으로 많은 예산을 가져 가려고 할 것이기에 치열하게 경쟁해야 한다.

지금 고용위기 지역의 시민들이 전북도에게 바라는 것은 분명하다. 전북형 일자리 창출에 열과 성을 다해야 한다. 기간제 일자리에 종사하는 이들도 바라는 바는 한결같다. 괜찮은 일자리 창출과 고용안정이다. 본보는 도내 근로자의 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 고민할 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직에 목이 마른 젊은이들을 생각해야 한다. 군산과 남원은 물론이고 도내 다른 지역도 청년 일자리 사업이 반드시 성공해야 한다는 격려이다.

독자제언

오토바이 운행, 교통법규 준수하자

경찰은 오토바이의 운행문화 개선을 위하여 단속 및 계도를 한다. 오토바이의 불법운행은 교통사고의 주범이 된다. 신호위반과 중앙선침범을 하고, 보행자가 걸어 다니는 인도를 달린다. 교통법규를 위반하면서 차도와 인도를 운전자 편리한대로 달리는 오토바이를 볼 때면 아찔할 정도다.

오토바이는 일반 자동차와 달리 사고가 나면 큰 사고로 이어질 수 있다. 운전자는 생명을 담보로 하는 교통위반을 이제 그만해야 한다. 오토바이를 탈 때 꼭 지켜야 할 사항이 있다.

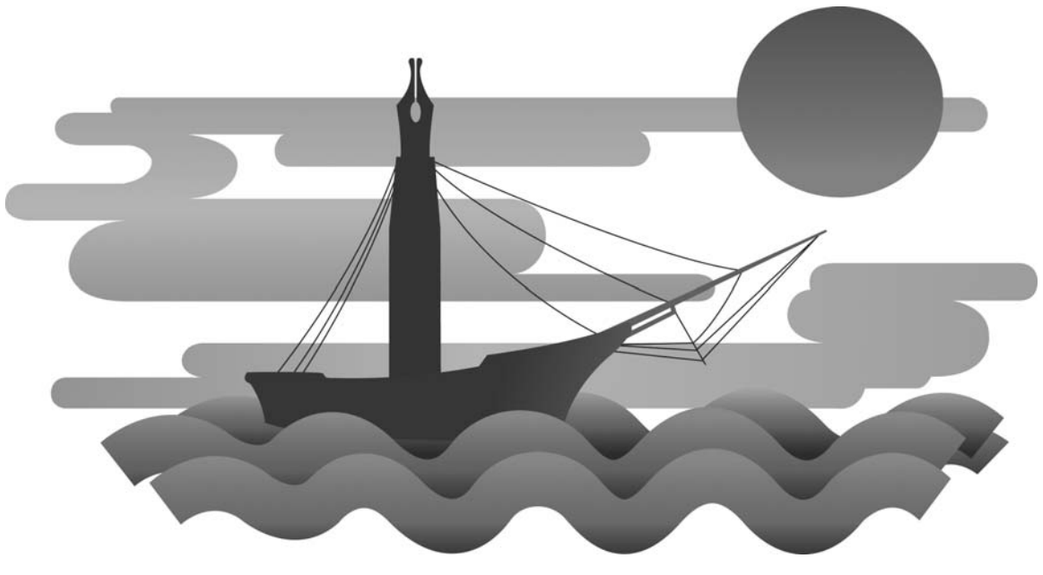
첫째, 헬멧을 반드시 착용하자. 안전장구 착용은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 미착용 시 도로교통법 제50조 3항에 의해 20,000원의 범칙금이 부과된다. 오토바이에 승차하기 전 '정말 귀찮다' 싶을 정도로 헬멧 착용을 습관화해야 한다. 귀찮을수록 운전자는 안전해진다. 둘째, 과속은 금물이다. 가장 많은 사망사고의 원인이다. 오토바이 주행은 신체가 노출된 상태이므로 과속으로 사고가 날 경우 생명이 위험할 수 있으니 과속은 절대 하지 말아야 한다. 특히 골목길에서의 과속은 금물이다. 마지막으로 인도 주행을 하지 말아야 한다. 인도를 주행하면서 보행자에게 비키라고 경적을 울리거나 요란하게 굉음을 내면 보행자는 어디로 가란 말인가? 인도 주행 시 도로교통법 제13조 1항에 의해 40,000원의 범칙금과 10점의 벌점이 부과된다. 말 그대로 인도는 사람이 다니는 길임을 명심하자.

이진제 완산경찰서 화산지구대 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

공개된 영국 왕자의 결혼 사진

영국 켄징턴궁 측은 21일(현지시간) 해리 왕자와 마클의 19일 결혼 공식 사진을 공개했다. 신랑신부가 화동들이 함께 했다.



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