

건강칼럼

부모님 눈 건강 체크, 노안 증상 맞춤형 치료 필요해

2019년 기해년 '황금 돼지' 해 새해가 밝았다. 대한민국 국민이라면 누구나 새해 소망으로 가족의 건강을 기원했을 것이다. 건강한 새해를 맞이하길 바라는 마음으로 건강 검진을 통해 자신의 건강 상태를 파악하려는 사람들도 많다. 이 때 빼놓지 말고 받아야 할 것이 바로 눈 건강이다. 최근 스마트폰이나 PC의 사용 시간 증가 등으로 인해 젊은 연령 대에서의 노안 환자가 증가하고 있다. 일반적으로 노안 증상은 대표적인 노인성 질환으로 40대 이후 주로 발병한다고 알려져 있다. 하지만 전자파 및 자외선 등에 직, 간접적으로 노출되면서 노안 발병 연령대는 갈수록 낮아지고 있는 추세이다.



김명준
SNU서울안과 원장

노안은 노화로 인해 수정체의 두께를 조절하는 근육 탄력이 감소하면서 나타나는 질환이다. 노안이 발병했다면 가까운 거리를 보기 힘들고 먼 곳과 가까운 곳을 볼 때 초점 전환이 늦어진다는 특징을 보인다. 또한 눈의 피로감이나 건조함 등의 증상으로 인해 일상 생활에 불편을 느낄 수 있다.

중장년층의 경우 노안뿐 아니라 백내장, 녹내장, 황반변성 등의 질환이 동반될 수 있기 때문에 더욱 주의가 필요하다. 특히 녹내장이나 황반변성의 경우 초기 자각증세가 없기 때문에 치료 시기를 놓치는 경우가 많다. 자칫 실명으로 이어질 수 있는 3대 실명질환인 만큼 초기 발견이 중요하며, 그래서 필요한 것이 바로

정기적인 안과검진이다. 보통 노안이나 백내장의 경우 초기 증상이 비슷하기 때문에 쉽게 혼동하는 경우가 있다. 그래서 단순히 노화 증상으로 여기고 다른 조치를 취하지 않는 경우도 많다. 만족스러운 치료 결과를 위해서는 눈의 노화가 시작되는 40대 이후의 연령층은 1년에 한 번씩 정기적인 검사를 통해 사전에 안구 질환을 예방하는 것이 중요하다. 사람마다 시력이 다르듯이 노안에도 개인 차가 있다. 안의 경우 증상에 따라 정시성 노안, 근시성 노안, 원시성 노안 등으로 나뉘는데 종류에 따라 치료 방법이 달라지는 만큼 정밀 검사를 통해 안구 상태를 정확히 파악하고 생활 패턴 등을 고려하여 안과의와 함께 맞춤 치료를 진행하는 것이 중요하다.

독자제언

겨울철 2차 교통사고 예방하자

교통사고가 발생한 차량을 뒤따르던 차량이 선행 교통사고 차량을 총 돌리는 사고를 '2차 교통사고'라고 한다. 교통사고가 나면 '사고 현장에 가만히 있어야 상대방이 거짓말을 못한다.'라는 말 때문에 우리 국민의 대부분은 사고현장을 아무런 조치 없이 지키고 있고, 이에 2차 교통사고가 발생해 돌이킬 수 없는 결과가 나오고 있다. 어떻게 하면 2차 교통사고로부터 우리의 안전을 지킬 수 있을까? 첫째, 교통사고 대비 준비는 필수다. 안전삼각대, 불꽃 신호기, 경광봉 등 안전용품은 차에 구비해 사고 발생 시 신속히 사고 현장을 후행 차량들에 알릴 수 있도록 해야 한다. 평생 한번 쓸까 말까한 준비물 왜 사냐는 잘못된 생각을 버려야 한다. 둘째, 사고 발생 시 적절한 조치 없이 사고 당사자 간 도로위에서 시시비비를 가리거나 차량 고장을 점검하는 행위는 지양해야 한다. 사고 발생 시 즉시 비상등을 켜고 차량을 안전한 곳으로 이동시키거나

사고 당사자들은 길가의 가장자리로 이동을 해야 후행 차량으로부터 운전자의 안전을 확보할 수 있다. 셋째 차량 이동이 어려울 경우 평소 준비한 정비 안전삼각대와 불꽃 신호기 등을 이용해 후행차량에게 사고 사실을 알려 후행차량들이 서행하면서 사고차량을 비껴갈 수 있도록 해야 한다. 넷째 긴급조치가 끝난 후 바로 경찰 112 또는 소방119에 바로 신고를 한다. 사고에 미숙한 일반인 보다는 현장에 익숙한 경찰이나 구급대가 온다면 현장 정리부터 2차사고 예방까지 더욱 신속히 안전하게 이루어질 수 있기 때문이다. 2차 교통사고로 인한 피해는 평소 준비돼 있지 않고 현장에서 당황한다면 나타날 수밖에 없는 것이다. 한 가구당 차량 소유대수가 2대를 바라보고 있을 만큼 자동차 사용이 늘어나고 있는 요즘 2차 교통사고에 대한 예방은 아무리 강조해도 지나치지 않다고 생각한다. 이문민 고창경찰서 모양지구대 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“황금돼지해, 얼음 돼지가 인사드립니다”



7일(현지시간) 중국 헤이룽장성 허얼빈에서 국제 얼음 조각 경연대회가 열려 한 참가자가 돼지를 조각하고 있다.

사설
도지사의 전북 대도약 선언

송하진 도지사가 전북 대도약 선언을 해서 관심을 모으고 있다. 자존의식과 체질 강화로 새 천년의 첫해를 열겠다는 포부를 분명히 밝힌 것이다. 그리고 그 대도약을 위한 10대 핵심 프로젝트도 밝혔다. 스마트팜 혁신밸리 조성 등 8대 역점 시책도 밝혔다. 그래서 여기 말하는 대도약이 올해는 좀 더 뛰어야겠다. 지역 발전을 견인해 줄 현안들이 터덕거리고 있는데 정말이지 실력 발휘를 해줘야겠다. 그것도 감하고 힘차게 실력 발휘를 해줘야겠다. 지금 왜 이런 말을 하느냐면 새만금 국제 공항 건설 사업 건의 예타 면제 발발도 안타까움을 보여주었기 때문이다. 그렇게 지역 발전을 위한 현안들이 해를 거듭해 지연되면 지역은 낙후만 예정돼 있다.전북도는 그러므로 힘내야 한다. 연초에 자산 만만하게 포부를 밝혔다가 연말 즈머 가서 뭐가 일이 잘 안 풀렸다는 식으로 말을 돌려서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정제된 사업들이 아닐 수 없다. 오랜 국책사업인 새만금 개발 사업의 경우

도 힘차고 속도감 있는 추진을 기대했는데 그렇게 되지 않고 있다. 정말이지 전북도는 힘내야 한다. 이대로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진척에 완료됐어야 할 사업이 아직도 답답한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 마땅해 할 지도 모르겠다. 애를 써도 안 되는 걸 어떻게 하느냐고 말이다. 그래도 이같은 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 도지사가 전북 대도약을 선언한 만큼 올해는 확연히 달라진 행보를 보여야 한다. 도지사의 전북 대도약 선언은 그 구상이 큰 만큼 도민들의 기대도 크다. 발전 프로젝트들이 반드시 추진되도록 전북도는 힘찬 추진을 위해 지금부터 비상한 각오를 다져야 한다. 발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안한다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 발전 현안이 성취될 수 있도록 진취적이어야 한다. 전북도는 더욱더 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

고용쇼크에서 벗어나야

고용 쇼크가 여전히 심각하다. 일자리 동력이 식어버린 탓이다. 그런 까닭에 미취업자만 계속해서 불어나고 있다. 그래서 올해의 전망이 매우 어둡다. 경제 전문가들은 외환 위기 이후 최악의 고용 절벽을 말하고 있다. 정부가 일자리 창출을 위해 애를 쓰고 있다지만 아직은 그 구체적인 실적을 보여주지 못하고 있다. 정말이지 난감한 일이 아닐 수 없다. 고용쇼크는 다른 지역보다 전북이 더욱 심하다.근산이 어떻게 빨리 회복되기를 희망하고 있으나 현실은 기대와는 반대로 가고 있다. 경기 침체가 전국적인 현상이지만 우리 전북의 경우는 아예 늘 빨간불 신호등이다. 고용률이 전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 것이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도가 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구하겠다고 한두 번 강조한 게 아닌데 말이다.

이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 숲선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사세를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려야 하는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못하더라도 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 전북도는 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만둘 게 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 진정성이 관건이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용쇼크에서 벗어날 방도를 찾아야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

