

건강 칼럼

중년부터 시작되는 안질환 주의

중년에 접어들면 노화가 진행되면서 눈 역시 노화되는 노안을 겪는다. 눈은 노화가 가장 빨리 오는 신체기관으로 최근에는 IT 기기 사용 등 눈을 혹사하는 생활이 많아지면서 국민 전체의 눈 건강이 악화되는 추세이다. 눈의 날(11월 11일)을 기념하여 중년부터 시작될 수 있는 각종 눈 질환에 대해서 알아보자.

▲ 40대부터 시작되는 노안

노안은 나이가 들면서 수정체의 두께를 조절하는 근육인 섬모체의 기능이 떨어지고 수정체가 탄력을 잃으면서 가까운 곳에 있는 물체를 초점이 망막보다 뒤쪽에 맺혀 흐릿하게 보이는 것을 말한다.

노안은 보통 40대 초반에 시작되지만 눈이 늙는 속도는 사람마다 다르다.

아외활동을 많이 해서 눈이 자외선에 많이 노출되는 경우나, 흡연·음주를 자주 했다면 섬모체와 수정체의 기능이 빨리 떨어지고, 눈에 좋은 비타민이나 미네랄을 충분히 섭취하는 등 관리를 잘했다면 노안이 비교적 늦게 온다.

40대 이후부터는 특별한 증상이 없더라도 1년에 한 번씩 안압 검사, 안저 검사 등 눈 질환에 대한 검사를 받는 것이 좋다.

▲ 노년층의 대부분이 겪는 녹내장

녹내장은 안구 내 압력이 상승하면서 시신경을 손상하는 질환을 말

한다. 연령이 증가할수록 발생률이 높아져 40대부터는 1살 나이가 들 때마다 1%씩 발생이 증가하고 80대에 이르면 거의 모든 사람에게서 생긴다고 볼 수 있다.

초기 단계에서는 시력장애가 거의 없으며 시일이 어느 정도 경과해도 환자 자신은 특별한 이상을 느끼지 못한다. 이 때문에 단순히 눈 피로 탓으로 돌리게 돼 조기 진단을 놓치는 경우가 많다.

녹내장은 한 번 발병하면 완치가 어렵고, 삶의 질 저하 문제도 심각해진다. 시야가 좁아진 녹내장 환자들은 정상인보다 교통사고 위험이 크다. 장기간 약물 치료가 필요하기 때문에 만성 충혈로 대인관계에 자신감이 없어지고, 심할 경우 불안이나 우울증에 걸리기도 한다.

최근에는 일회용 포장 용기에 담긴 무보존제 약제도 나와서 장기 약물 치료에 따른 부작용 걱정을 덜 수 있게 됐다.

녹내장은 대부분 서서히 진행되기 때문에 초기 증상을 놓치고 뒤늦게 질환을 발견하는 경우가 많다. 최근에는 30대 젊은 녹내장 환자가 증

가 추세임을 감안하여 근시가 심하거나 당뇨가 있거나 녹내장 가족력이 있다면 한 번쯤 검진을 받는 것이 좋다.

▲ 실명 원인 1위, 백내장 백내장은 눈 속의 수정체가 노화 등으로 인해 혼탁해져 빛이 수정체를 잘 통과하지 못해 사물이 뿌옇게 보이는 질환이다.

나이가 많지 않아도 강한 자외선을 많이 쬐거나, 스마트폰 등 전자 기기에서 나오는 전자파에 많이 노출되면 수정체가 노화돼 백내장이 오는 시기가 빨라진다.

백내장이 생기면 밝은 곳에 갔을 때 시력이 나빠지고, 물체가 여러 개로 보이거나 밝은 빛이 퍼진 것처럼 보인다.

백내장은 WHO가 실명 원인 1위로 꼽은 안과 질환으로, 빠르게 진행되면 한 달 안에 실명할 수도 있다. 혼탁해진 수정체는 원상회복되지 않기 때문에 평소 눈에 좋은 생활습관을 통해 백내장을 예방하는 게 최선이다.

자외선은 수정체의 노화를 촉진하기 때문에 되도록이면 햇빛에 맨눈을 노출하지 말고, 선글라스나 썬이 넓은 모자로 자외선을 차단한다.

기 때문에 되도록이면 햇빛에 맨눈을 노출하지 말고, 선글라스나 썬이 넓은 모자로 자외선을 차단한다. 선글라스는 고글 형태로 얼굴에 밀착되는 것이 자외선 차단에 좋다. 렌즈는 98% 이상 자외선 차단 코팅이 되어 있어야 한다. 색상 농도는 75~80%가 적당하다.

▲ 노인 실명의 주원인, 황반 질환

망막 중심에서 시력을 90% 담당하는 부위인 황반에 생기는 질환은 노인 실명의 주원인으로 알려져 있다.

황반 변성, 황반 부종은 노화, 고혈압·당뇨와 같은 만성질환, 고도 근시 등에 의해 생긴다.

주로 65세 이상 노년층에 주로 생기는데 최근에는 발병 연령이 점점 낮아지고 있는 추세이다. 젊은 환자의 증가는 비만 인구가 늘면서 젊은 고혈압·당뇨 환자가 많아지고, 컴퓨터 등 전자기기 사용량이 늘면서 안경 도수가 -10디옵터 이상인 고도근시 환자가 늘었기 때문으로 분석된다.

황반 변성은 망막 아래 노폐물이 쌓여 시세포에 문제가 생기는 건성 황반 변성과 망막 아래 신생혈관이 생기는 습성 황반 변성으로 나뉜다. 황반 부종은 높은 혈당으로 망막 혈관에 염증 반응이 일어나 고름 등 체액이 생기는 질환이다.

황반 질환으로 인한 피해를 최소화하기 위해서는 되도록 빨리 병을 발견해 치료해야 한다.

사설

로컬 푸드 신뢰성 회복해야

로컬푸드가 또 다시 도마에 오르고 있다. 로컬 푸드 생산 농가와 판매자들이 보다 정직해야겠다. 외지의 농산물이 지역의 시장을 상당히 점유하고 있는 터에 말이 안타까운 일이다. 소비자에게 로컬 푸드에 대한 인식 제고가 있어야겠다고 말하고 싶지만 말이 서지 않는다. 과거에도 여러 번 말했던 바이다. 따라서 전북도의 책임이 크다고 말하지 않을 수 없다. 잔류농약이 기준치를 초과해 그것을 적발했음에도 방치한 혐의가 있으니 말이다.

로컬푸드에 대한 인식 변화가 생각처럼 뚜렷하지 않은 까닭은 양심이 불량한 일부 생산 농가와 전북도 당국이 말과 실천을 다르게 하고 있기 때문이다. 정직한 생산과 정직한 판매가 있어야 하는데 그게 없는 것이다. 로컬 푸드에 대한 인식 제고를 여러 번 호소했거니와 로컬푸드 소비 문화가 정착되려면 먼저 생산자와 판매자 쪽에 신용이 있어야 한다. 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야 한다는 이야기다. 그리고 그 정보 공유는 기록을 근거로 해야 한다.

예전에 했던 말을 또 하거나 전북의 농축산물은 우수함이 여

러 번 입증되었다. 그것도 단순히 자체적으로 평가해 우수한 것이 아니다. 다른 지역에서 생산된 물품과 비교 경쟁한 결과가 그러하니 말이다. 그런데 로컬푸드가 매번 말쟁을 일으키고 있으니 문제이다. 친환경 농업으로 생산된 게 아닌 농산물을 로컬푸드로 억지를 부리는 것은 결국 손해를 초래할 뿐이다. 로컬 푸드라는 이름에 기대어 이득을 보기에 급급해서는 안 된다. 오래된 일이기는 하지만 유사 직매장을 운영한 이들 때문에 로컬 푸드가 신뢰의 대상이 되지 못했던 것도 잊지 말아야 한다.

로컬 푸드 생산농가와 전북 농정의 당국자는 잘 생각해야 한다. 외지의 농산물을 유통시켜 재미를 보려는 업자가 설치지 못하게 하려면 먼저 신뢰성을 회복해야 한다. 그런 점에서 전북도가 로컬 푸드 직매장 인증제를 시행하고 있는 것은 잘한 일이다. 그래도 관리와 단속을 소홀히 하는 것이라면 신뢰성 회복은 난망하다. 판매가 활발해야 생산농가 쪽에도 이득이 쉼테니가 말이다. 로컬 푸드 소비 문화를 진작시키려면 이제 애항정신에 기대는 것만으로는 부족하다.

전북 인구 대책은 없다.

전북의 인구가 속절없이 줄고 있다. 한달 평균 4백여명 꼴로 줄고 있다는 보도이다. 행자부가 주민등록 인구를 조사한 결과 보고에 따른 것이다. 말로는 전북의 인구가 2백만이라고 하지만 그에 한참 못 미치고 있는 것이다. 전북도는 인구 감소에 대해 진지하게 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 우려를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 인구 감소세가 둔화 됐다는 식의 보도로 실상을 흐리게 해서 안 된다.

거리는 보고가 저번에 있었는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 2020년이라면 앞으로 만 3년하고 두세 달밖에 안 남았다. 중학생이 대폭으로 줄었으니 이같은 걱정이 허튼 것은 결코 아니다. 그러므로 전북도는 전북도는 지역 인구가 줄고 있는 것과 관련해 해결책을 고심하지 않으면 안된다.

그리고 말이 났으니 전북도는 도내 거주 인구의 동향에도 주목해야겠다. 남원시의 인구가 완주군의 인구보다 적은 거 말이다. 완주군은 군내에 읍이 두 개나 있으니 인구가 많은 것은 당연한 일인지도 모른다. 그래도 남원시는 속제로 받아들여야 한다. 덕과편의 경우 출생신고가 전혀 없더니 하는 말이다. 무주 진안 장수도 인구 감소가 심각한 것은 마찬가지다. 일자리며 거주 환경이며 교육 문제며 교통 등 해결할 게 산적했다면 거주 인구가 불어날 턱이 없다. 그런데 최근에는 그쪽에 암 발병률이 높은 것까지 지적되고 있는 판이다. 정말이지 전북 인구 감소에 대해 깊은 고민이 있어야겠다.

본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거니와 도내의 제반 상황이 안 좋다. 사실을 말하자면 우리 전북 지역은 인구 하향 고착화 현상을 보이고 오래되었다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가 있다. 지난해에 비해 초등학교는 2365명이 줄었고, 중학생은 5521명이 줄었고, 고등학생은 1096명이 줄었다. 이같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다. 2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할

독자제언

대물림되는 가정폭력 DNA

갈수록 흉폭화 되고 잔인한 범죄로 이어지고 있는 가정폭력은 이제 더 이상 가정내에서 일어나는 가족 간의 문제가 아닌 엄연한 범죄 행위이다. 가정폭력으로 인한 상처는 자녀의 무의식에 일생동안 남아 자신의 일생을 불행하게 살도록 조장된다. 특히, 가정폭력을 받아들인 자녀가 성인이 되어 가정폭력가해자 혹은 가정폭력피해자로서의 역할을 하게 되어 부모로 인한 가정폭력은 다음세대로 대물림되기도 한다. 또한 가정폭력인한 부모의 이혼으로 가족체제를 동산하고, 편부모 아래에서 자란 자녀들은 범죄의 유혹에 빠지기 쉬워 어린나이에 범죄자가 될

우려가 있다. 가정내 폭력 원인은 아내와 자식을 내 마음대로 할 수 있다는 소유의식이 우선하고 있다. 이와 같은 가정폭력을 예방하기 위해서는 '가정폭력은 범죄'라는 사회적 공감대확산이 중요하다. 또한 단순한 분리조치 및 사건처리보다는 근본적인 가정내의 문제점을 진단하고 상담할 수 있는 체계가 필요하다. 가정폭력은 재발위험성이 높기 때문에 좀 더 깊숙이 들어가서 가해자에 대한 상담 및 치료가 우선시 되어야 한다. 이현국 군산경찰서 여성청소년과 경사

독자제언

학교폭력 지속적인 관심과 예방 중요

지금 어딘가 우리의 눈을 피해 사각 지대에서 음성적으로 학교폭력이 행되고 있을지 모른다. 피해 학생은 불안한 마음에 사소한 일에 놀라고 해결할 수 없는 문제라고 생각하여 우울함과 절망감에 외곽에서 견뎌내고 있을지 모르는 것이다. 학교폭력은 경찰이 역량을 집중해 예방 및 근절에 지속적으로 노력한 결과 적극적인 신고문화 조성과 예방 활동 통해 피해가 현격하게 감소했지만 여전히 근절되지 않고 있다. 이러한 때 가정에서의 교육은 무엇보다도 중요한데 가정에서부터 부모는 자녀에게 용기와 자신감을 가질 수 있도록 많은 지도와 격려를 해주고

이들 통해 학교폭력의 경각심과 피해에 대해 알려주어 따돌림, 폭력 등 심입견을 갖는 시각에 대해 올바른 지도가 필요하다. 부모가 아이에게 일찍이 인성에 대해 올바른 시각을 나눠주게 되는 것이고 타인에게 상처와 아픔을 주는 행위를 자제하는 법을 지속적으로 공유하여 올바른 인성을 함양하도록 교육하는 것으로 자녀들과 많은 대화를 나누어 평소 학교폭력 가해·피해의 징후를 주의를 기울인다면 소중한 내 자녀의 어려움을 일찍 발견할 수 있어 학교폭력의 근절에 실질적인 활동이 펼칠 수 있을 것이다. 양예라 남원경찰서 중앙지구대

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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일