

건강 칼럼

안구건조증 정확한 원인 찾아 맞춤 치료해

안구건조증은 이제 성인 3명 중 1명꼴로 불편을 호소하는 흔한 질환이다. 과거에는 나이가 들면서 눈물 부족으로 생기는 노화 현상으로 여겼지만 요즘은 연령, 약품, 계절을 불문하고 안구건조증 호소 사례가 늘고 있다. 컴퓨터나 스마트폰 사용자라면 누구나 안구건조증에서 자유로울 수 없고 최근 황사와 미세먼지로 대기 오염이 심해지면서 눈의 피로가 가중되고 있기 때문이다. 따라서, 눈의 건조함과 이물감을 대수롭지 않게 여기고 인공눈물에만 의존하다 만성적인 안구건조증이나 다른 안질환으로 진행될 수 있으므로 주의가 필요하다. 안구건조증은 단순한 눈 건조 현상 외에 다양한 염증 원인에 기인한다. 따라서, 안구건조증의 정확한 진단과 치료를 위해서는 다양한 검사와 문진이 필요하다. 안구건조증의 대표적인 원인으로 눈물막의 삼투압 증가로 인한 탈수증, 눈물의 미세점층수치 증가로 인한 건조증을 꼽을 수 있다. 최근 티어랩(TearLab)과 인플라마드라이(InflammaDry) 등의 간편한 검사도구가 도입되면서 삼투압 증가로 인한 수분 부족과 점층수치를 10분 이내 빠른 시간에 진단할 수 있어 원인별 염증 치료도 가능하다.



최정민

비앤빛 강남밝은세상안과 원장

평소 스마트폰과 컴퓨터 화면으로 인해 눈이 뻣뻣하거나 야외활동으로 자외선에 장시간 노출되었다면 항산화력 검사를 해보는 것이 좋다. 다양한 외부 스트레스 환경이 주는 눈의 자극은 활성산소를 증가시켜 각막상피의 회복을 저하시키고 안구건조증을 심화시킬 수 있기 때문이다. 체내 활성산소가 증가했다면 항산화제 치료가 도움이 된다. 또한, 눈물을 이루는 수분과 지질의 균형이 깨졌을 때 눈물이 쉽게 지면에서 증발하면서 안구건조증이 생길 수 있다. 이 같은 증증 안구건조증의 경우에는 정밀검사를 통해 눈물 증발률, 눈물량, 충혈 정도를 확인해야 한다. 특히, 증발을 관련 질환으로는 마이봄샘이라는 기름 분비선이 막힌 안검열일 경우가 많은데 주요 증상으로는 속눈썹이 있는 눈 가장자리 부분이 빨갧거나 눈꼬리 쪽에

하얀 눈곱이 끼고 눈이 뻣뻣하고 시큰거리는 느낌이 있다. 안검열은 건조한 각막에 상처가 생겨 각막염을 일으킬 수도 있으므로 눈에 이상이 느껴지면 빠른 시일 내에 안과 치료를 받고 시력 저하의 위험을 막아야 한다. 안구건조증 하면 흔히 인공누액과 안약 처방만을 생각하는 경우가 많지만 이를 오남용하면 오히려 증상을 악화시킬 수 있으므로 반드시 의도적인 처방에 따라야 한다. 중증안구건조증일 경우 온열요법의 하나인 IPL레이저 시술이 최근 주목받고 있다. 평소 스마트폰기 사용 시간 및 빈도수를 줄이고 블루베리, 오메가3, 루테인 등 눈에 좋은 식품을 섭취하는 등 평소에서 생활 속 눈 건강 습관을 실천하는 것이 안구건조 예방과 완화에 도움이 된다. 안구건조증이 심한 사람이라면 최근 주목받고 있는 레이저 시술(IPL)

을 고려해볼 만하다. 만성안구건조증 환자들은 눈물 분비량이 정상이어도 눈물이 더 빨리 마르기 때문에 인공눈물 점안으로는 문제를 해결할 수 없다. 특히, 눈의 기름샘(마이봄샘)이 막혀서 생기는 안검열의 경우 눈꺼풀에 여드름이 생기는 것으로 이해하면 되는데 만성 안구건조증의 1/3을 차지한다. 안검열의 원인이 되는 피지를 짜내고 항생제를 복용하는 방법이 있지만 최근 새롭게 선보인 IPL 시술은 기름샘(마이봄샘)의 기능을 정상으로 돌려놓을 수 있는 효과적인 방법으로 입증되었다. IPL 레이저는 다양한 파장대의 빛을 쬐서 기름샘(마이봄샘)과 눈물샘이 정상 기능을 할 수 있도록 돕는다. 피부 깊숙이 전달된 열이 눈꺼풀 기름샘(마이봄샘)에 막혀있는 비정상적인 기름을 녹여주고 정상적인 기름 분비를 유도해준다. 또한, 염증을 유발하는 세균을 없애고 눈물층 안정화를 도와 안구건조증을 개선하고 노안이 있는 경우 눈이 침침한 증상을 개선해주는 효과도 얻을 수 있다. IPL레이저 시술은 이 외에 안구건조증이 심해서 백내장 수술이나 시력교정술을 고민하고 있거나 두통을 호소할 정도로 안구건조증이 심한 사람들에게도 효과적이다.

사설

해양수산업 블루오션 시대 열어야

전북에서 최초로 개최되는 제 22회 바다의 날 개막식 행사와 관련해 도민의 기대가 크다. 전북도가 이번 행사를 계기로 다채로운 문화 관광 축제를 보여준과 동시에 앞으로 전북 해양수산업의 발전을 위한 기회로 삼겠다고 천명했기 때문이다. 새로운 해양시대를 열어야 한다는 도민들의 오랜 주문을 이제 전북도가 능동적으로 실천하려는 것으로 해석돼 매우 반갑다. 전북도가 도민의 뜻에 부응해 지역을 발전시키려면 해양시대를 열 뿐만 아니라 선도해 나가겠다는 야망이 필요하다. 이번에 세계 캠버리 대회를 계기로 새만금과 고군산 일대를 홍보하는 작업이 활발해야 했다. 그러므로 전북도는 더욱 힘내야 한다. 지역 발전을 위해서는 해양시대를 열면서 선도하겠다는 열망을 가져야 한다. 지역을 발전시키려면 그게 필수적이다. 현재 사드 문제로 한중 관계가 냉랭해졌지만 새정부와 중국 정 부간에 어떤 발전된 조율이 더 있을지 알 수 없는 일이다. 중국하

국책 사업 힘찬 추진 있어야 지역이 발전한다

도내 국책사업에 대하여 생각이 많다. 원활한 추진을 보여주지 않고 있는 까닭이다. 따라서 대통령이 다른 지자체보다 먼저 전북을 방문해줄까 기대되는 지금의 시점에서 그 국책사업들의 현황 파악은 매우 중요하다. 국책사업이라는 이름만 갖고 있을 뿐, 그에 걸맞는 모습을 보여주지 못하고 있기 때문이다. 그중에 가장 대표적인 것이 바로 새만금 사업이다. 지역 발전을 견인하고 있다 그 말은 하지만 그 견인하는 모습이 미미하다. 국책사업들이 지역 경제를 이끌어주어야 하는데 그게 계속해서 희망 사항에 그친다면 곤란하다. 국책 사업이라면 지역을 일으켜주는 시너지라도 해야 하는데 여태껏 그게 아니다. 그런 세월이 한 두 해도 아니고 십수십년째 그러니 유감 천만이다. 그래서 여기 말 할 게 있다. 지난날 새만금 사업 예산 증액이 되나마한 미미한 수준이었다는 것은 말이 안 된다. 물가 인상을 생각할 때 그것은 실제로 마이너스 예산 집행이 나 마친가이다. 그러나 새만금 사업이 지역 발전을 이끌고 있다는 평가를 듣지 못하고 있는 것이다. 전북도는 새정부를 상대로 전주

독자제언

이륜차 안전은 안전모 착용이 시작

안전모 미착용으로 인한 사망사고 발생함에 따라 경찰은 지속적인 홍보와 대대적인 단속을 진행하고 있음에도 안전모를 미착용한 이륜차 운전자가 종종 발견되어 안타깝다. 추운 겨울보다 따뜻한 여름 포근한 바람은 정면으로 맞으며 이륜차를 타는 사람이 많아지고 있는 반면, 날씨가 더워 안전모를 착용하면 갑갑하고 답답다는 이유로 안전모 착용을 하지 않거나, 안전모를 착용하더라도 턱끈을 제대로 하지 않은 채로 운전하는 운전자가 증가한다. 이륜차는 자동차와 달리 안과 밖의 개념이 없고 개방된 상태로 주행하기 때문에 바람을 정면으로 맞으며 즐거운 시간을 보낼 수 있지만, 교통사고 시 이륜차 운전자는 자동차 안에 있는 운전자보다 위험을 정면으로 맞이하기 때문에 사고 발생 시 자동차 운전자가 사고로 인한 결과가 사망

로 이어지는 경우가 많다. 이륜차의 안전모 착용으로 이륜차 교통사고발생을 줄이기 힘들지 모르지만 사고발생시 사망사고를 확실하게 줄 것이다. 이륜차 교통사고 사망자 중 35.4%는 안전모를 착용하지 않았고 안전모 미착용 사망자 중 머리손상으로 인한 사망자는 약 73%를 차지한다. 도로교통법 제50조(운전자 준수사항) 3항에는 이륜자동차 및 원동기장치자동차의 운전자는 행정자치부령이 정하는 안전 보호 장구를 착용하고 운행해야 하며, 승차자에게도 이를 착용하게 해야 한다고 규정돼 있고 이를 준수하지 않을 경우 범칙금 2만원이 부과된다. 이륜차 운행 중에는 어떠한 일이 발생 할지는 누구는 예상할 수 없기 때문에 안전모를 필수적으로 착용해야 한다. 유형주 남원경찰서 도통지구대 순경

독자제언

기초질서로 대한민국이 바뀐다

5월 장미대선을 치루고 새 정부가 대한민국에 들어선 지금, 우리는 변화의 한가운데에 선 듯하다. 모두가 변화를 이야기하고 있고 또 한 기적이 행동할 준비가 되어 있는 듯하다. 경제적인 측면에서 이미 세계 10위권의 강국일 뿐만 아니라 문화적인 측면으로도 K-POP과 한국드라마는 여전히 세계적인 인기를 누리고 있고 한국의 '채식주의자'나 박찬욱의 '올드보이'와 같은 문학, 영화등의 컨텐츠가 사랑을 받는 등 여러 객관적 또는 주관적 지표에서 대한민국이라는 브랜드가 점차 세계에서 인식되어가고 있다. 그렇다면 이러한 각종 지표를 통해 대한민국은 이제 선진국이라고 주장할 수 있을까? 아마도 대부분의 사람들은 고개를 저을 것이다. 그 이유는 아직까지 우

리의 시민의식이 그 수준에 이르지 못했기 때문일 것이다. 멸절된 횡단보도를 바로 옆에 두고도 굳이 무단횡단하기, 길거리에 껌이나 찢 등을 뽀거나 쓰레기 오물을 버리는 일, 노상방뇨, 음주소란, 신호위반, 상점 홍보한다는 이유로 자행되는 수많은 소음들, 멸절된 줄을 제쳐두고 새치기하기 등 언제든지 우리가 목격하고 실수하는 부끄러운 대한민국의 민낯이다. 더 문제인 것은 이러한 기초질서를 어지럽히는 행위에 전혀 죄의식을 느끼지 못하고 오히려 지적하는 사람에게 담신이 무엇인데 나의 자유를 간섭하려느냐고 항변할 때이다. 결국 그 국가의 수준은 기초질서를 소중하게 생각하는 시민들의 의식으로 결정된다. 백경주 전북경찰청 경찰관기동대 순경

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.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심