

건강 칼럼

노화로 인해 수정체가 흐려지는 백내장

시각은 노화가 가장 빨리 시작되는 감각이다. 그리고 백내장은 시력저하의 주된 원인 중 하나다. 이러한 백내장의 발생원인, 예방 및 치료법에 대해 자세히 알아보자.

▲ 노화가 가장 큰 원인

사람의 눈은 카메라와 비슷하다. 외부에서 들어온 빛이 카메라의 렌즈에 해당하는 수정체를 통과하면서 굴절돼 필름에 해당하는 망막에 상을 맺어 사물을 볼 수 있게 된다. 백내장이란 이 눈 속의 수정체가 어떤 원인에 의해 뿌옇게 변해 눈 앞에 안개가 낀 것처럼 사물이 뿌옇게 보이게 되는 질환이다. 유전이나 임신 초기의 풍진 등 태내 감염, 대사 이상에 의해 선천적으로 발생하는 경우도 있으나 백내장의 대부분은 △노화 △당뇨병·아토피 등 전신질환 △염증, 출혈 등의 안과 질환 △흡연 △음주 △자외선·방사선의 과도한 노출 △약물 부작용 등에 의해 발생하는 후천 백내장이다. 후천 백내장에서도 나이가 들면서 노화의 일부로 발생하는 노년 백내장이 대부분이다.

백내장의 대표적인 증상은 시력 저하이며 물체가 겹쳐 보이거나 빛 번짐, 눈부심 등이 있다. 백내장 환자는 수정체가 뿌옇게 혼탁해져 있어 마치 흐린 유리창을 통해 외부를 바라보는 것처럼 흐리거나 왜곡되어 보일 수 있다. 수정체의 혼탁 정도, 위치와 범위에 따라 증상과 시력 감상의 정도가 다르게 나타난다. 혼탁이 수정체 중앙에 발생한 경우에는 밝은 곳에서는 동공이 축

소돼 시력 저하가 심해지고 어두운 곳에서는 동공이 확장돼 시력이 좋아지는 것으로 느낄 수 있다. 백내장이 진행돼 전체가 혼탁해진 경우에는 밝고 어두움에 관계없이 항상 시력 저하가 나타난다. 이때 수정체의 굴절률이 증가하면서 근거리 시력이 일시적으로 좋아지는 증상이 나타나기도 한다.

▲ 수술이 가장 확실한 치료법

백내장 치료는 크게 약물요법과 수술요법으로 나뉜다. 약물 치료로는 백내장 초기에 점안약이나 내복 약을 사용해 백내장 진행 속도를 지연시키는 효과를 기대할 수 있다. 약물치료는 큰 부작용은 없지만 아직까지 치료보다는 예방의 목적이 크며 백내장의 진행을 완전히 억제하지 못한다. 따라서 진행된 백내장의 가장 확실한 치료 방법은 수술 요법이라 할 수 있다.

수술치료는 진행된 백내장에 대한 가장 효과적이며 확실한 치료 방법이다. 일반적인 수술 방법은 각막의 작은 절개 창을 통해 초음파기구로 혼탁해진 수정체를 제거하고 개개인의 시력도에 맞는 인공수정체를 삽입하게 된다. 예전보다 수술

방법이 발달함에 따라 수술 시간이 나 회복 시간이 단축됐고, 특별한 경우가 아닌 경우 당일 퇴원이 가능하다.

▲ 정기 검진을 통한 조기 발견이 중요

백내장을 예방하기 위해서는 평소 눈 좋은 생활습관을 들여야 한다.

백내장을 예방하는 방법으로 △자외선 차단을 위해 선글라스 착용하기 △과도한 음주를 피하고 금연하기 △비타민 E, 비타민 C, 베타카로틴과 같은 항산화 비타민과 무기질 섭취하기 △토마토, 시금치, 베리류, 견과류 등 항산화 음식 섭취하기 △당뇨병이 있는 경우 당 조절하기 등이 있다.

백내장은 일반적으로 수개월에서 수년에 걸쳐 천천히 진행되는 경우가 많다.

초기에는 특별한 이상을 느끼지 못하는 경우가 많기 때문에 초기 백내장의 경우 위험 인자들을 조절하며 경과를 관찰해야 한다. 이때 백내장의 진행 속도를 늦추는 안약이나 복용 약을 사용할 수 있다. 이러한 약물치료는 효과가 확실하게

입증된 것은 아니며 안약을 넣지 않았다고 백내장이 급격하게 진행되거나 문제가 생기는 경우는 거의 없으므로 약물치료를 놓쳤다고 걱정할 필요는 없다.

가장 중요한 것은 정기적인 검진과 함께 백내장 진행 상태를 관찰하며 적절한 수술시기를 결정하는 것이다. 백내장의 수술 시기는 환자의 시력과 기능적 시력 요구 정도, 환경을 고려해 정하게 된다. 증상이 진행돼 일상생활에 지장을 줄 정도로 나빠진 경우, 백내장이 원인이 되어 포도막염이나 녹내장 등 합병증 위험이 있는 경우 주로 수술을 고려하게 된다.

하지만 시신경질환, 약시, 회복되지 않은 다른 안과 질환이 동반되는 등 백내장 수술 후에도 시력 개선 가능성이 없다고 판단되는 경우는 수술을 시행하지 않는다.

합병증을 동반한 외상성 백내장이나 수정체 부종으로 인한 급성 녹내장 발작과 같은 특수한 경우는 빠른 수술이 필요하다. 진행된 백내장을 방치할 경우 수정체 혼탁이 심하게 진행돼 과수백내장이 될 수 있다.

이 경우 수술 중 합병증 발생이 높고 안내 구조를 관찰이 어려워 수술 후 시력 예후를 예측하기 어렵다. 또한 백내장이 진행돼 방수(눈 속을 순환하는 물)의 이동을 막아 수정체성 녹내장이 생기거나 수정체 용해로 인한 이차성 급성 녹내장이 생기는 경우도 드물게 있어 정기적인 검진을 통해 적절한 치료시기를 결정하는 것이 중요하다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

새만금 남북도로 건설 기공식에 말한다

새만금 남북도로 건설 기공식에 말한다. 새만금 남북도로 건설은 전북의 미래 발전을 위해서였다. 이번 건설 기공식의 의미가 큰 것은 그 때문이다. 장차 새만금 남북도로의 완공은 전북의 미래 발전이기도 하고 더 나아가 한국의 미래 발전의 희망이기도 하다. 26일 오전 새만금 군산 컨벤션센터에서 이낙연 총리와 김현미 국토교통부 장관과 송하진 도지사등 관계자들이 동시에 발과 버튼을 누른 것은 글자 그대로 전북 발전의 신호탄이기도 하다.

문대통령은 대선 기간에 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 공약했었다. 전북도는 중심을 잡고서 속 생각을 다져야 한다는 이야기다. 내년도 예산 반영 성적을 보니 자칫했다가는 새정부도 전임 정부가 보여줬던 것과 별반 다를 게 없겠다는 판단이다. 전북도는 새만금과 관련해 스스로의 역할 증대를 도모해야 한다. 전북도의 목소리가 작다면 대통령의 임기 내에 속도감 있는 개발이 있을 리 만무하다. 역대 전임 정부들이 그려왔던 것처럼 새정부도 나름의 적당한 한계선을 긋고서

개발의 모양새를 취할 공산이 크다.

새만금 개발의 속도감을 올려려 해도 예산이 부족하다면 전북도의 바람은 그저 공염불일뿐이다. 전북도가 청구한 내년도 예산이 지난해 79%밖에 반영이 안됐다는 것은 심각한 일이다. 지금 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많을 것이다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기다.

전북도는 새만금사업의 미래가 예산에 달려 있음을 잘 알 터이다. 도지사 이하 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 나라의 국간이 풍성하지 않기에 새정부도 예산 편성에 전임 정부와 크게 다르지 않을 것으로 전망된다. 전북도가 새만금사업의 당위성을 설득하기 위한 세부 논리를 치밀하게 다듬어야 하는 이유이다. 무슨 일이고 계획보다 성취가 중요하다. 기공식보다 중요한 것은 준공식이고 개통식이다. 그전북도가 본래의 도했던 바 새만금을 아끼물로 키우려만 반드시 그래야 한다.

지역인재 우선채용 제도화 말뿐인가

지역 인재 우선 채용 제도화가 절실한 때이다. 지난해 의무채용률이 겨우 13.1%에 불과했다니 여간 실망스러운 게 아니다. 지역민심의 권고 기준은 35%인데 어이가 없다. 이상과 현실의 괴리가 너무나 크다. 그래서 또 전국역인도시험의회의 정기총회가 생겼다는 요즘이다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다.

지역 인재 우선 채용은 말만 꺼내 놓고 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감은 하는 것 같은데도 여쭙 그에 대한 활발한 움직임이 없다는 것은 결과 속이 다르다는 뜻일 터이다. 그러서는 곤란하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 여쭙다 생각이 난듯 간헐적으로 되풀이 해가지고는 아무 의미가 없다. 지역 인재 우선 채용은 지역경제 활성화에 첫걸음이라고 해도 결코 틀린 말이 아니다. 왜든 그러는 지 모르겠다.

문재인 대통령은 예전에 전북을

방문한 자리에서 지역 인재의 우선 채용의 필요성에 공감한 적이 있다.그러므로 지역인재 우선 채용의 제도화는 탄력을 받을지도 하다. 지역인재 우선 채용 제도화 건의가 속 마음과 달리 언론 홍보용으로 이용되는 수준이리만 곤란하다. 지역 인재 채용에 대해 먼저 모범을 보여주면서 유력인사의 협조를 요구해야 한다는 이야기이다. 도내 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 저조하기에 하는 말이다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 보다 더 진실해야 한다. 신규직 태반이 비정규직인데도 구태의연하면 말이 안 된다. 지역인재 우선 채용은 지자체들에게 의무가 돼야 한다. 혁신도시로 이전하는 기관에만 해당되는 문제가 아니라는 지적이다. 지역인재 우선 채용 마련과 관련하여 관심을 갖고 있다는 식의 행보를 보여주는 것만으로는 미흡지 않다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 먼저 애쓰는 모습을 보여야 한다. 지난해 의무채용률 13.1%는 정말이지 너무 했다.

독자제언

휴가철 꼭 알아야 하는 범죄예방법

무더위가 기승을 부리며 산과 바다로 휴가를 떠나는 사람들의 휴가철이 시작되고 있다. 들뜬 마음으로 떠나는 휴가철에 발생할 수 있는 범죄는 이제 우리 스스로 예방하는 방법만이 범죄를 피할 수 있음을 잊지 말고 범죄로부터 자신을 보호하는 방법을 알아야 한다. 최근 들어 극성을 부리는 범죄로 고속도로 휴게소, 국도 휴게소 등 피곤한 몸을 쉬기 위해 들리는 휴게소에서 많이 발생하고 있다. 일부로 교통사고를 일으키고 금품을 훔치는 악질적인 범죄로 차량의 출발이나 주차시 후진을 할 때 사각지대에서 대기하다 신체접촉이 있었다며 보상을 요구하는 경우도 있다.

이를 예방하기 위해서는 휴게소에서 일단 차량을 이동하기 전에 차량상태를 확인하고 의심스럽다면 일행 중 한명이 내려 주정차 및 후진 상태를 확인하는 것이 최선이다. 그리고 돈이 필요하여 현금인출기에 갔는데 그 곳에 지갑이 있다면 경찰에 신고를 하는 것이 좋다. 최근에 현금인출기에서 주문 지갑을 주인에게 돌려주며 황당한 일을 당하는 경우가 늘고 있다. 지갑의 주인이 지갑 안의 내용이 없어졌다며 보상을 요구하는 등 선형을 했는데 오히려 당하는 입장이 될 수가 있다. 이진제 전주완산경찰서 화산지구대 경찰

독자제언

여성이 안전한 사회를 만들자

뉴스나 신문에 여성을 대상으로 한 끔찍한 '묻지마 범죄'를 볼때면 아직까지 대한민국의 처인의 사각지대가 존재한다고 느끼며 실제로 밤 늦은 시간, 거리의 여성들은 여전히 불안에 떨고 있다. 경찰에서는 이러한 여성범죄 근절을 위하여 이미 여성안심구역과 여성안심 쉼터를 설치하고 여성들을 범행 대상으로 삼고 있는 범죄자들의 범죄의지를 사전에 차단하기 위하여 목검문, 도보순찰을 기본근무의 일환으로 실시하고 있으며, 자율방범대 등 민간 협력단체들과의 유기적인 협조로 여성대상 범죄 우범지역을 최소화하기 위한 최선을 다하고 있다.

가장 좋은 예인 '강남역 살인사건' 일 것이다. 이 사건으로 촉발된 여성안전에 대한 시각차가 남녀가 너무나 다른데, 여성들은 전반적으로 거부장적인 사회문화와 여성에 대해 가지고 있는 그릇된 시선, 즉 여혐(여성혐오)에 그 뿌리가 있다고 주장하며, 반대로 남성들은 단순 정신이상자에 의하여 벌어진 범죄를 가지고 왜 비난받아야 하며, 잠재적 범죄자로 취급하는 것은 모욕이자 무지의 소산이며 스스로를 지키려고 노력을 기울인 결과라는 주장이 팽팽히 맞서 점차 성대결의 양상이 되어 가고 있다. 백경주 전북경찰청 경찰관리동대 순경

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who give courage and hope). Below the illustration, there is a call to action: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more people, a newspaper with readers) and '전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.' (All former employees of Jeonju Maeil are doing their best to produce 'the best newspaper in Jeonbuk'). It also mentions support for local development and a commitment to providing quality news.