

건강 칼럼

찬바람에 건조해진 눈, 안구건조증

찬 바람이 불면서 대기가 건조한 계절이 다가왔다. 이맘때면 항상 떠오르는 질병이 있다. 바로 안구건조증이다. 스마트폰 사용이 늘면서 안구건조증 환자는 매년 증가해 지난해에만 224만 명이 병원을 찾았다. 이에 안구건조증의 해결법에 대해 알아보자.

▲눈물 많은 안구건조증도 있어 안구건조증은 '눈물막 불안정화'가 특징적이며, 이로 인해 여러 증상 및 시력저하 또는 안구표면 손상을 동반하는 다인성 질환으로 정의된다. 단순히 눈의 수분부족만으로 나타나는 것이 아니라, 눈물막 마르는 것이 아니라 안구표면의 손상까지 동반한다. 눈물은 3개의 층으로 이루어져 있는데, 바깥부터 지방층·수성층·점액층으로 구분돼 있으며 각각의 성분을 분비하는 기관 및 세포도 다르다. 이중 어느 하나라도 문제가 생기면 눈물막이 불안정해져 안구건조증이 발생하게 된다. 그래서 안구건조증을 분류할 때 눈물이 부족한 안구건조증도 있지만 지방층이 부족한 마이봄샘기능장애도 있고 점액분비기능이 떨어지는 것도 있다. 따라서 눈물샘은 정상인데 안구건조증인 경우도 많으며 불안정한 눈물층 때문에 바람이 불면 자극되어 눈물을 흘리는 환자들도 있다. 눈물

층이 지속적으로 불안정하면 안구표면의 손상과 염증으로 인해 눈물 성분을 분비하는 샘 및 세포들이 더욱 손상돼 눈물층이 더욱더 불안정해지는 악순환이 반복된다.

▲안구건조증 예방은 이렇게

- ① 컴퓨터와 스마트기기를 장시간 사용 시 중간 중간 눈을 감고 쉬어 준다. 집중해서 보게 되면 눈 깜박임 횟수가 줄어들게 되므로 자주 깜박여 준다.
② 미세먼지와 황사가 많은 경우 외출 시간을 줄이고 실내에서는 공기정화기를 사용한다. 미세먼지 및 황사의 농도가 높은 날 장시간 야외활동 후에는 손을 닦고, 인공눈물을 사용한다.
③ 콘택트렌즈 사용 시에는 인공 눈물을 사용해서 눈을 촉촉하게 유지해주고, 이때 방부제가 없는 일회용 인공눈물을 사용하는 것이 좋다. 렌즈를 착용한 상태에서 잠자리에

- 들지 않도록 한다.
④ 에어컨·선풍기·히터를 사용할 때, 바람이 눈으로 직접오지 않도록 하고, 장시간 사용을 피한다.
⑤ 과도한 스트레스를 받지 않도록 주의하고, 적절한 수면을 취한다.
⑥ 가슴이나 젖은 수건을 이용해 주변 습도를 조절해 주거나 따뜻한 수건을 이용해 눈을 찜질해준다.
⑦ 비타민 A가 풍부하게 들어있는 당근, 안토시아닌을 함유하고 있는 블루베리, 오메가3가 함유된 생선을 섭취한다.
⑧ 눈의 이물감이 심하고 가려움 등의 증상이 지속된다면 손으로 눈을 비비지 말고 바로 안과를 방문한다.

▲생활습관 개선과 누점폐쇄술로 치료 가능 안과 검진을 통해 볼 수 있는 안구건조증의 일반적인 임상 징후로

는 눈의 충혈, 낮은 눈물막, 눈물막 찢어짐, 빠른 눈물막 파괴시간, 섬유질 모양의 점액 분비물, 안구표면 손상, 비정상적으로 상승된 눈물의 삼투압, 눈꺼풀테의 염증 등이 있다. 이러한 다양한 징후와 검사결과로 안구건조증을 분류하고 심한 정도에 따라 증증도를 파악한다. 안구건조증 치료는 환자의 증상을 완화해 삶의 질을 높이고 건강안으로 인한 여러 합병증을 예방하기 위한 것이다. 우선은 안구건조증을 악화시키는 상황이나 인자(흡연, 먼지, 바람, 건조한 실내, 컴퓨터나 스마트폰의 과도한 사용, 콘택트렌즈 등)들을 피하거나 개선한다. 증상의 정도에 따라 인공눈물을 사용하거나 원인질환을 치료하고 눈물막의 보존을 위해 누점폐쇄술을 이용한 누점폐쇄술을 시행할 수 있다. 최근에는 눈물 또는 뮤신의 분비를 촉진시키는 안약, 그리고 안구 표면의 염증을 줄여주는 인공막막 치료, 그리고 눈꺼풀 청소 등이 도움이 되고, 마이봄샘이 많이 손상된 경우는 지질 성분 인약이나 쥘을 사용한다. 소그렌증후군이나 류마티스질환과 같은 전신질환의 경우 전신질환에 대한 치료를 병행해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

독자제언

사이버 따돌림 심각성, 아이들에게 인식시키자

'사이버 따돌림'은 집단 따돌림의 새로운 수단으로 사용되기도 한다. 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률의 내용을 살펴보면 '사이버 따돌림'이란 인터넷, 휴대전화 등 정보통신기기를 이용하여 학생들이 특정 학생들을 대상으로 지속적, 반복적으로 심리적 공격을 가하거나, 특정 학생과 관련된 개인정보 또는 허위사실을 유포하여 상대방이 고통을 느끼도록 하는 일체의 행위라고 정의하고 있다. 전문가들은 '정보통신기술을 이용해 이메일, 휴대폰, 메신저, 웹사이트 등 다양한 매체를 통해 특정인을 해칠 목적으로 개인이나 집단이 의도적이고 반복적으로 행하는 적대적 행위'라고 사이버 따돌림을 정의하고 있다. 흔히 이러한 정보통신기술을 통해 언어적 폭력을 가하거나, 도촬한 사진과 음성 녹음 파일을 인터넷 카페, 블로그, SNS를 통해 유포하는 행위가 그 대표적인 예이다. 한편, 위 각 매체에서

한 개인을 의도적으로 따돌리고 반응을 보이지 않는 것도 사이버 따돌림 사례행위로 볼 수 있다. 한국정보화진흥원이 공개한 '전국 학교폭력 실태조사 결과'에 따르면 초·중·고생 5명 중 1명 이상이 인터넷과 휴대폰을 통해 욕설과 따돌림을 당한 경험이 있는 것으로 나타났다. 그러나 청소년 10명 중 3명은 사이버 따돌림을 폭력적이지 않거나 일상적인 문화로 별 문제의식 없이 받아들이는 것으로 조사됐다. 사이버 따돌림을 통한 아이들의 우울증, 정서불안, 자살 등의 큰 피해를 예방하기 위해서는 가정이나 학교에서는 사이버 따돌림의 유형, 위에서 말한 조사 결과, 가해자일 경우 나중에 받게 될 사회적 불이익, 피해자일 경우 부모님이나 선생님께서 조언을 구할 것 등 아이들에게 사이버 따돌림에 대한 교육을 실시해야 한다. 이진재 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

위험천만 2차 사고, 이렇게 대처하자

가을행락철을 맞아 단풍구경, 나들이객으로 인해 고속도로 이용객이 많은 요즘, 고속도로는 일반도로와 달리 고속주행으로 순간 방심을 하면 대형 교통사고를 유발할 수 있어 각별한 주의가 요구된다. 특히 '2차사고'는 자칫 하면 대형사고로 이어져 더 큰 주의가 필요하다. 2차 사고란 고속도로에서 선행사고로 인해 후속초차를 하던 차량이나 고장으로 인해 정차한 차량과 후속 차량이 충돌하는 사고로, 한국도로공사에 따르면 2차사고 사망자는 전체 교통사고 건수를 기준으로 한 평균치 사율보다 3.3배 높은 것으로 나타났다. 이처럼 고속도로 2차 사고를 예방하기 위해서는 몇 가지를 명심해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

SOC 대동맥 구축하려면 더욱 힘내야

전북도가 말한 SOC 대동맥이 어찌되고 있는지 궁금하다. 그 발언이 해를 넘긴지도 오래 되었기 때문이다. 전북도에 따르면 전국 어디든 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었는데 그게 말뿐이었지 싶다. 전북도는 동서철도 건설이며 새만금 공항과 신항만을 제 때에 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 아직 시도조차 못하고 있으니 답답한 일이다. 도민들은 전북도의 SOC 대동맥 발언과 관련해 거는 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미했기 때문이다. 그런데 그게 아직은 구상 수준에 그치고 있다. 그래서 여기 먼저 짚어볼 것이 있다. 전북도가 구상을 말한만큼 그것을 실행할 능력이 있는지는 것이다. 그것은 야심이 며 비전이 청사진 자체로 끝나서 안 되겠기에 하는 말이다. 물론 전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 바람직한 것이다. 하지만 그 당연함이 현실에서는 매년 벽에 부딪히고 있으니 답답한 노릇이다. 문재인 정부가 전북 지원을 약속했음에도 돌아오는 현실을 보면 기대를 충족시키는데 부족하다. 지난해와 비교해 무려 31.9%나 칼질을 당한 것이다. 다

시 말해 SOC 예산 분배에 대해 불만이 크다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 문재인 정부도 야기 다를까이다. 그러므로 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 예산 증액을 위해서 보다 구체적인 행보를 보여야 한다는 지적이다. 보도된 기사를 보니 전북도가 정부의 SOC 예산 삭감에 맞서 예비타당성조사 면제 카드를 꺼내들었다는 데 그 귀추가 주목된다. 내년 지역 경제 활성화를 위해서는 예산 삭감을 용납할 수가 없기 때문이다. 도민들은 평년 예산 수준도 받아들이기 어렵다. 전북도는 지역 발전을 위해서 무슨 현안이고 구체적인 움직임을 보여야 한다. 전북도는 SOC 예산과 관련해 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 문재인 정부의 태도와 관련해 전북도는 그 책임이 막중하다. 그러므로 전북도는 발전 현안을 제시할 게 아니라 성과 있는 실적을 보여야 한다. SOC 와 관련하여 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치고 있으니 유감이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처진 이유를 고민해야 한다. 거듭 강조하거나 와 SOC 예산 증액을 위해서 더욱더 힘내야겠다.

지역인재 채용 제도화 서둘러야

지역 인재 우선 채용 제도가 절실한 때이다. 시급한 일인데 시기를 무한정 미루고 있는 게 아닌지 열려가 된다.어찌 너무 조용하니까 하는 말이다. 지역 인재 우선 채용의 제도화에 대한 공론화가 다시 활발해야겠다. 도내 대부분의 젊은이들은 여전히 월전복을 말하고 있다. 기회가 온다면 전북을 당장 떠나고 싶다고 말하고 있다. 지역 인재 우선 채용은 말만 꺼내 놓고 눈치를 보며 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감은 하는 것 같은 데도 어찌 그에 대한 활발한 움직임이 없으니 답답하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어찌다 생각이 난듯 간헐적으로 되풀이 해가고는 곤란하다. 그런데 지금은 그 간헐적이던 언급조차 없으니 안타까운 일이다. 제 때 제 시기에 불야할 기회를 놓치면 지역 인재 우선 채용은 희망사항에 그치고 만다. 전북도는 먼저 다짐해야 할 것이 있다. 지방대학을 나온 지역인

재들을 위한 우선 채용에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 먼저 앞장서서 발언하는 모범을 보여줬으면 해서 하는 주문이다. 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 여전히 저조하다. 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있는데 진정성 차원에서 많이 아쉬운 일이다. 전북도는 지역인재 우선 채용 제도화와 관련해 진실을 말해야 한다. 신규 취직자 태반이 비정규라니 하는 지적이다. 전북도는 지역인재 우선 채용제도를 서둘러야 한다. 혁신도시에 대한 발전 관심사가 커지고 있기에 하는 말인데 지역인재 우선 채용 문제는 혁신도시의 공공기관에만 해당되는 의무가 아니다. 지역 인재 우선 채용은 전북 지역 전체의 문제이다. 이제 젊은 미취업자들의 마음을 달래는 식의 발언은 합당치 않다. 전북도에게 요구하고픈 주문사항은 분명하다. 지역인재 우선 채용 제도를 성취시킬 절호의 기회를 놓쳐서는 안될 말이다.

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 행태를 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.

