

건강 칼럼

‘젊은 노안’ ... 휴대폰 너무 오래 보셨군요

몸에서 가장 나이를 속일 수 없는 신체기관은 눈이다. '건강 100세 시대'에 다른 장기나 신체기관은 운동이나 영양으로 지연시킬 수 있지만 눈은 어떤 방법으로도 노화를 막을 수 없다.

노안은 나이가 들며 가까운 거리에 있는 물체가 잘 보이지 않는 자연스런 현상이다.

눈은 카메라의 자동초점기능과 같은 조절 능력이 있다.

가까운 물체를 볼 땐 눈속 수정체가 두꺼워지며 저절로 초점을 잡아 준다.

하지만 눈도 노화하면 이 같은 조절력이 저하되고, 가까이 있는 피사체가 흐려지기 시작한다.

문제는 스마트폰이 노안을 앞당긴다는 사실이다.

가까이에 있는 화면을 집중적으로 보다보면 조절력이 빨리 퇴화해 30~40대의 '젊은 노안'이 증가하는 것이다.

이런 증상을 원시라고 착각하는 젊은이가 많다.



송 종 식
고려대학교 구로병원 안과 교수

특징은 수정체의 조절력이 떨어지면서 먼 거리는 잘 보이지만 가까운 거리만 잘 보이지 않는 것이다.

시력이 좋았던 사람도 나이가 들면 노안이 아니더라도 원시, 근시 등 다양한 안과질환이 나타난다.

따라서 시력의 변화를 느끼면 바로 안과검진을 권장한다.

노안 진단을 받으면 기본적으로 돋보기가 처방된다.

조절력 약화로 근거리 초점이 맞지 않는데 계속 가까운 것을 보려고 시도하면 '조절성 눈피로'를 유발하기 때문이다.

기존에 안경을 착용하는 경우에는 눈에 무리를 주지 말고 안경을 벗고 가까운 물체를 보거나 다초점 안경을 착용하는 게 좋다.

눈의 노안은 자연스러운 현상이니 특별한 치료방법이 없다.

다만 눈에 염증이 생기거나, 수정체를 더 단단하게 하는 당뇨병 같은 위험인자가 있을 수 있으므로 예방차원에서 안과 정기검진을 받아보자.

나이가 들면 수정체가 탁해지는 백내장도 나타난다. 나이가 원인이지만 흡연, 스트레스, 자외선, 눈 속 염종 등도 영향을 미친다.

수정체를 이루는 단백질이 혼탁해지며 빛이 통과하지 못해 안개가 낀 것처럼 뿌옇게 보인다.

혼탁 정도는 나이가 들수록 심해지는데 백내장이 생긴 수정체를 복구하는 방법은 없다.

최대한 백내장 진행을 더디게 하는 약물치료를 지속하다가 일상생활이 불편해지면 인공수정체로 교체한다.

초음파로 혼탁해진 수정체를 분쇄해 흡입하고, 인공수정체를 삽입하는 것으로 10여 분이면 시술이 끝날 정도로 간단하다.

최근에는 다초점 인공수정체를 넣는 노안시술이 대중화되고 있다.

과거 백내장 수술을 받으면 먼 곳만 초점을 맞춰 가까운 글씨를 볼 때는 돋보기를 써야 했다.

하지만 다초점 인공수정체는 원거리 뿐 아니라 근거리도 잘 볼 수 있다.

단지 렌즈마다 특장점이 조금씩 다르고 사람마다 예후에 차이가 있으니 의사와의 충분한 상담이 필요하다.

독자제언

스쿨존은 생명존! 우리 아이들을 지켜주세요

교통약자인 어린이들이 운전자 부주의와 교통안전교육 미흡 등으로 인해 사고 위험에 내몰리고 있다.

최근 도로교통공단 교통사고분석시스템에 따르면, 2007년부터 지난해까지 최근 10년간 어린이 교통사고는 13만2760건이나 발생했다.

이 기간 교통사고로 숨진 어린이는 1012명, 다친 어린이는 무려 16만3507명에 달한 것으로 집계됐다.

특히 어린이보호구역(스쿨존) 안에서 교통사고로 사망한 어린이는 2012년 6명에서 지난해 8명으로 되레 증가했다.

우리나라의 만 14세 이하 어린이 보행 사망자는 2014년 경제협력개발기구(OECD) 통계 기준 인구 10만 명당 0.44명으로, 28개국 평균 0.30명보다 많았다.

무엇보다 속도·주정차·신호위반 등 각종 교통법규를 무시하고 난폭운전 등을 일삼는 운전자들의 한걸음 감축이 어린이 교통사고의 주범으로 지목됐다.

어린이의 경우 차량 속도나 거리에 대한 예측 능력 부족, 녹색 보행등이 켜지면 횡단보도는 무조건 안전하다고 인식하는 경향, 보행 중 무단횡단

을 하거나 갑자기 뛰는 돌발행동 등이 많기 때문에 운전자가 이를 충분히 고려해야 한다는 의미이다.

이에 어린이집, 유치원, 초등학교 정문의 주변 반경 300m가 어린이 보호구역으로 지정되어 있고, 각종 교통안전 시설물이 설치되어 있으며, 스쿨존 통과 시 반드시 30km이하로 서행해야 한다.

또한 운전자의 과실이나 부주의로 어린이 보호구역에서 어린이가 다치는 교통사고가 났을 경우에는 11대 중과실 중 한가지로 규정하여 강력히 처벌하고 있으며 종합보험 가입 여부나 형사합의를 불문하고 형사처벌을 받게 되며, 사고가 아닌 어린이 보호구역 내 주요 법규위반(주정차 위반, 속도위반, 신호위반 등)시 범칙금과 벌점이 2배 강화 처벌된다는 것도 알아야 한다. 때문에 스쿨존에서는 특별한 주의가 요구된다.

어린이는 나라의 보배라는 말이 있다.

벌점과 범칙금 등을 떠나 모든 운전자들은 스쿨존을 지날 때 내 아들 딸이라는 마음으로 우리 아이들을 보호해주시기를 바란다.

정문서 교항경찰서 모양지구대 순경

독자제언

세상을 바꾸는 깨진 유리창 이론

깨진 유리창 이론이란 1982년 미국의 범죄학자 제임스 윌슨과 조지 케링이 주장한 이론으로 건물의 깨진 유리창을 그대로 방치하면 나중에 그 지역 일대가 무법천지로 변한다는 것으로 무질서와 범죄의 전연성을 경고했다.

한 예로 1994년 뉴욕 시장으로 선출된 루돌프 윌리엄스는 이 깨진 유리창 이론을 뉴욕의 치안 정책으로 적용하고 건물 외벽의 낙서나 무단쓰레기와 같은 경범죄 단속에 경찰력을 총동원했다.

뉴욕에서는 어떤 경범죄도 용납하지 않겠다는 단호한 의지를 보여준과 동시에 강력범죄에는 더욱 엄중한 처벌을 받게 될 것이라는 메시지를 전달한 것이었다.

그 결과 뉴욕 시민들은 통계 수치를 통해 살인, 강도, 폭력 같은 강력범죄가 급감한 사실을 확인할 수 있었다.

우리 사회도 이 깨진 유리창 이론을 한번쯤 짚고 넘어가야 할 시점이 아닌가 생각한다.

현재 대한민국은 전 세계가 깜짝 놀랄만한 경제 성장을 하였지만 안타깝

게도 범죄율 준수 수준은 OECD 34개국 가운데 25위를 차지하고 있을 만큼 매우 낮은 수준이다.

우리 사회는 여전히 길거리에 오물투기, 음주소란, 노상방뇨, 무단승차 및 무단취사, 불법광고물 부착 등 기초질서를 위반하는 사례를 빈번하게 찾아볼 수 있다.

이런 무질서한 행동을 하는 사람들이나 그들을 지켜보는 우리들은 과연 이런 행동들에 대해 어떻게 인식하고 있을까?

만일 사소한 문제로 치부해 아무런 죄의식조차 느끼지 않는다면 결국 깨진 유리창 이론처럼 사소한 기초질서 위반이 결국 강도, 살인 및 강간 등 강력범죄까지 용인하는 사회로 변질 될 것이다.

단속과 규제활동만 강화한다고 되는 것이 아니라, 국민들의 관심과 적극적인 질서준수가 선행되어야 한다.

깨진 유리창 이론을 교훈 삼아 우리 모두 성숙한 준법의식을 가지고 범죄를 확립에 동참하여 안전하고 평화로운 대한민국 사회를 만들어 가자.

오보림부안경찰서 생활안전계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도는 저출산 대책 빨리 세워야

전북도의 저출산 대책이 너무 늦다. 최근의 보도를 보니 어이가 없다. 이제서야 원점에서 다시 시작하겠다는 기가 막힐 노릇이다. 그것은 저출산 문제를 그동안 방관해 왔다는 고백이나 다름이 없다. 그동안 심각하게 고민하고 있다고 했지만 그게 다 변명을 위한 보고였던 것이다. 저출산 문제가 지역의 오랜 숙제였음에도 어떻게 해결해보려는 구체적인 움직임이 없었다는 것은 말이 안 된다. 그러나 농촌 지역만이 아니라 전주와 익산과 군산 같은 도시 지역에서도 인구가 줄었던 것이다.

전북도의 저출산 대책이 너무 늦다. 2월에 관계 전문가들과 민관협의체를 만들고 4월까지 핵심과제를 선정해 그 이후에나 행정력과 재정력을 집중하겠다는 늑장이라도 보충 논쟁이 아니다. 정답이 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 '데드 크로스' 현상에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 데드크로스 현상은 이미 2016년부터 있었다. 사망자보다 출생자가 많아져야 하는데 우리 전북의 경우는 그게 아니다. 도내 인구 감소가 전국에서 최고라는 보도가 여러 번 있었

고 있음은 명백한 사실이다. 전북도는 문제를 해결하기 위해 무슨 대책이고 빨리 세워야겠다.

전북도가 저출산 문제와 관련해 해결 의지가 부족하다는 불만은 그 근거가 없지 않다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역 시도들도 5개년 출산 정책안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이 있다. 그런데 전북도는 기존 대책 그대로 소극적으로 나오고 있어서 비교가 된다. 도민들이 전북도 더러 빈축이 섞인 물음을 던지고 있음은 그래서이다. 전북도는 저출산 문제를 심각하게 여겨진 안 된다. 저출산 문제와 관련해 능동적인 고민이 필요한 오늘이다.

전북도는 아이 낳기 좋은 지역 사회 만들기 위해 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 전북도는 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 운운하고 있지만 사실은 그렇지 않다. 185만 명대를 유지하고 있는 게 팩트이다. 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 교황화로 하향 고착화 현상이 굳어지고 있는 게 오래됐는데 예대 난상 토론만 하고 있으니 가관이다. 예전에도 지적했거니와 도내 인구의 현실을 제대로 보아야 한다.

지금 전북의 경제 한파가 걱정이다

지금 전북의 경제 한파가 걱정이다. 일자리 창출이 어려운 이때, 일자리가 줄고 있으니 불만의 겨울이 아닐 수 없다. 그렇지만 올해 청년 인구의 유출이 문제가 되고 있는데 군산 경제마저 흔들리고 있다. 전북의 자존시대를 내니, 재류 찾거나 같은 거창한 말들이 도청 쪽에서 나온 이후 언론사들도 그걸 받아서 목소리를 높였지만 차관 속의 태풍이었지 않다. 지난해 군산 현대조선소 폐쇄 이후 협력업체들이 어려움을 겪고 있는데 그에 대한 후속책이 없는 까닭에 하는 지적이다.

전북도는 지역의 경제 한파에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 군산은 지명 쪽에서도 안 좋은 소식이 들린지 오래 되었다. 지금쯤 전북도가 떨치고 있어 나야 맞는데 그게 아니니 답답하다. 하는 말은 요란한데 매번 뒤 끝이 없으니 말이다. 지난해 군산 조선소를 살려내겠다고 천명했으면 늦게라도 평가를 보여줘야 했다. 하더라도 군산조선소에 딸린 협력업체들의 고충을 덜기 위해서 그들의 요구를 들어주는 척이라도 해야 했다. 그런데 해를 넘긴 여태까지 그게 없다.

전북도는 매일 상기해야 한다. 우리 지역의 경제는 전국에서 가장 열악하다. 전북의 경제는 결코 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고, 재작년 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일했다. 이제 곧 지난해의 사정도 조사될 것인데 그 내용도 보나마나 오십보백보의 수준일 것이 뻔하다. 전북도는 이같은 지역 경제의 한파 때문에 인구 유출이 가속화 되고 있음을 모르지 않을 것이다.

전북도는 침몰하려는 지역 경제를 바로 세워야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 전북도가 그 재력을 보여주지 않는다면 울며도 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 각오를 단단히 해야 한다. 일자리 창출이 어렵다면 지금 있는 일자리라도 지켜야 한다. 갈수록 경제 한파가 기승을 부리고 있는 지금, 이게 무슨 전북의 자존이고 이게 무슨 전북의 재류 찾기란 말인가. 전북도는 이제라도 평가를 보여주어야 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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일