



건강체크

당신의 눈은 건강한가요?

스마트폰을 오랜 시간 보거나 컴퓨터 업무를 많이 하는 경우 안구건조증, 각막염·결막염 같은 안질환이 흔히 발생한다.

■보호자의 관심과 애정이 필요한 영유아기

소아의 시력발달은 만 8~9세경 완성되므로 영유아기는 눈 관리가 가장 중요한 시기다.

출생 3개월까지는 시력발달이 빠르게 일어나는 '시력발달의 민감기(critical period)'다.

■눈의 피로감이 높은 청소년기 청소년기는 학습으로 인해 책과

컴퓨터를 보는 시간이 많으므로 눈의 피로감이 높아지는 시기다. 이때는 눈의 피로감을 줄이기 위한 노력이 필요하다.

블루이 눈 휴식하기, 컴퓨터와 스마트폰 이용시간 줄이기, 바른 자세로 책 읽기 등을 기억하고 실천해야 한다.

■주의해야 할 안질환 : 각막염·결막염

각막염과 결막염은 각막과 결막에 외상, 감염, 이물, 면역 반응에 의한 염증이 발생한 것으로 시력 저하, 이물감, 눈물흘림, 눈부심 등 증상이 나타난다.

특히 결막염은 국민 다빈도 질병 10위에 이름을 올린 질환이다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면 지난 2021년 결막염 진료 환자 수는 총 391만여 명이다.

결막염은 특히 어린이에게서 잘 발생한다. 국민건강보험공단 통계에 따르면

지난 2017년 결막염으로 진료받은 453만 1000명 중 10세 미만 어린이가 86만 1000명(19%)으로 전 연령대에서 가장 많았다.

정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 아토피, 천식, 습진 등 알레르기 질환을 앓는 어린이에서 발생률이 높은 것으로 나타났다.

■꾸준히 증가하는 안구건조증

건조한 날씨에 안구건조증을 부른다. 건성안 증후군이나 눈마름 증후군이라고도 부르는 안구건조증은 다양한 원인에 의해 안구 표면의 눈물층의 성분이나 양, 기능에 이상이 생기는 질환이다.

눈의 불편감, 자극감, 충혈, 이물감, 눈시림, 뻑뻑함, 눈물흘림, 시야 흐려 보임 등 증상이 나타난다.

위와 같은 증상이 지속된다면 안과를 찾아 안구건조증의 원인과 상황을 점검하고, 인공눈물을 비롯한 원인에 따른 다양한 치료를 진행하면 된다.

한편 안구건조증은 꾸준히 증가 추세인 것으로 나타났다. 또 '안구건조증' 환자 5명 중 1명은 50대에

서 발병하는 것으로 나타났다. 일상에서 안구건조증을 예방하기 위해서는 눈 깜빡이는 횟수 늘리기, 실내 온도 낮추고 습도 높이기, 인공눈물 사용하기 등을 실천하자.

■정기적인 검진이 필요한 중장년기

40대 이후부터는 노안이 진행되는 시기로 가까이 있는 사물이 잘 보이지 않는 증상이 나타난다.

노안은 신문이나 책 등을 볼 때 가까운 사물이 잘 보이지 않는 증상이다. 눈이 침침하고 시야가 흐릿해짐을 경험하기도 하는데, 일상에서 불편을 초래하지만 돋보기를 사용하며 증상을 개선할 수 있다.

녹내장이나 백내장 등 시력이 나빠지는 안질환은 대수롭지 않은 증상을 동반하거나, 통증이나 급격한 시력 저하가 없어 우리가 인지하지 못하는 사이 진행할 수 있다.

특히 중장년기는 3대 실명 질환으로 부르는 녹내장·황반변성·당뇨망막병증의 발병 위험이 높아지는 시기다.

녹내장은 눈에서 받아들인 시각

정보를 뇌로 전달하는 데 중요한 역할을 하는 시신경에 병증이 생겨 특이적인 형태학적 변화와 그에 따른 시야결손의 기능 변화를 보이는 질환이다. 회복하기 어려운 가장 중요한 실명의 원인 중 하나다.

또 당뇨병을 앓으면 전신적인 미세혈관 순환 장애가 나타나기 쉬운데, 망막 혈관에도 순환 장애나 혈관병증이 나타나는 것을 당뇨망막병증이라고 한다.

황반변성은 망막 중심부의 얇고 투명한 신경조직인 황반에 이상이 생기는 질환이다. 시력이 나빠지며 특히 중심부가 흐리게 보이고, 물체가 휘어져 보이거나 부분적으로 가려져 보이는 증상이 나타날 수 있다.

안검하수라고 부르는 눈꺼풀 처짐도 중장년기에 조심해야 한다.

눈꺼풀을 들어 올리는 근육(안검거근)의 힘이 약해져 위눈꺼풀이 아래로 처지는 현상이다.

노화에 따라 후천적 눈꺼풀 처짐이 생길 수 있다. 처짐 정도에 따라 수술 치료를 고려할 수 있다.

■노인성 안질환에 주의가 필요한 노년기

노년기는 백내장 환자의 비율이 가장 높은 시기다. 백내장은 70대 이상 노인의 70%가 겪을 정도로 흔하다. 백내장은 안구내 수정체가 투명도를 잃고 혼탁이 생겨 하얗게 변하는 질환이다.

백내장은 보통 수술 치료를 하게 된다. 혼탁한 수정체를 빼내고, 그 자리에 인공수정체를 넣어주는 백내장 수술은 우리나라 국민이 가장 많이 받는 수술로 꼽힐 정도로 빈번하게 이뤄진다.

젊은 층에서는 백내장, 녹내장 등 노인성 안질환이 나타나지 않는다고 생각하기 쉽지만 건강보험심사평가원의 국민관심질병 통계를 보면 노인성 안질환 발생률의 연령대가 점점 낮아짐을 확인할 수 있다.

백내장 진료 환자 중 40~50대가 최근 3년 새 20.2% 늘어난 것으로 드러나 젊은 층에서도 각별한 주의가 필요하다.

(박지영(전보공단 건강복지팀 발제))

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

다가오는 여름휴가 안전하게 준비하기



김상현

/여수소방서 여서119안전센터

즐겁고 행복한 기억으로 남기고 싶을 것이다. 그렇기 위해서는 사고 예방을 준비해야 한다.

여름철 안전하게 휴가를 즐기기 위한 안전수칙 몇 가지를 전해드리려고 한다.

첫째 계곡이나 바다에 놀러가서 물놀이를 할 때는 반드시 구명조끼를 착용하고 물놀이를 즐기길 바란다.

둘째 산이나 바다에서는 다치기가 쉬우니 비상약을 구비해두는 것이 좋다.

셋째 물놀이 중 비가 온다면 신속하게 나와서 안전한 곳으로 피해야 한다.

여름철 소나기는 강수량이 많은 편이라 급격하게 수위가 올라가기 때문이다.

넷째 햇빛이 강하여 자외선 차단에 주의한다.

장마가 지나가면 곧 매미 우는 소리가 들리는 무더운 여름날이 찾아온다.

화창하고 뜨거운 여름날에 많은 여행객들이 바다나 계곡으로 휴가를 즐기러 갈 계획을 세우고 있을 것이다.

가족들, 친구들과 함께하는 휴가를

피부에 화상을 입거나 더위를 먹는 경우가 생기기 때문이다. 사고란 사소한 부주의에서 시작이 된다. 사랑하는 사람들과 행복한 시

간을 즐기는 여름휴가, 간단한 준비와 주의로 사고를 예방하고 즐겁고 좋은 시간만 보냈으면 한다.

소방차 길 터주기 행복으로 가는 작은 실천



박현동

/보성소방서 대응구조과

고, 소방대원의 인명구조 및 화재진압 속도가 늦어지므로 피해 규모도 증가하게 된다.

그렇기 때문에 신속한 출동이 중요하고, 이를 위해서는 소방차 길 터주기에 모든 국민이 뜻을 모아야 한다.

출동로 상의 불법 주정차 차량 및 비양심적인 일부 운전자들로 인해 촌각을 다투는 화재현장에 소방차 도착이 지연되어 상황이 더 악화하는 경우가 많다. 바쁜 일상 속에서 "나 하나쯤이야"라는 무심한 생각이 만들어낸 결과이다.

최근에는 각 가정에서 차량 소유의 증가로 인해 주차 전쟁이라고 부릴 만큼 주차난이 심하고, 일부 양체 운전자들이 난무하는 도로 위에서 소방대원들은 사이렌 소리만 울리며

애를 태우는 경우가 다반사다. 우리는 "저 소방차가 소중한 우리 집을 향해 간다면?" 이라는 생각을 해볼 필요가 있다.

화재 발생은 내 이웃의 이야기만은 아니다. 언제든 나에게도 다가올 수 있다. 소방차랑 길 터주기는 그렇게 어려운 것이 아니다.

일반도로 상에서는 긴급차량의 진행 차로에 있는 차량과 우측차로에 있는 차량은 우측방향으로 양보하

고, 긴급차량의 좌측차로에 있는 차량은 좌측으로 양보하면 된다.

만약, 일방통행로라면 오른쪽 가장 자리에 일시 정지하면 된다.

지금 우리 사회에 필요한 것은 의식의 변화이다. 내가 먼저 실천하고, 나와 우리를 위한 수고를 조금 더 하자는 긍정적인 생각을 가지고 소방차랑 길 터주기에 앞장선다면 내 가정과 이웃에 웃음과 행복이 항상 머물 것이다.

기사제보 독자투고 환영합니다 전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

2000년 11월 25일 창간(일간) 등록번호 광주가-8(2000년 11월 10일) 호남매일 www.homae.co.kr

Table with publication details including phone numbers, fax, and website information.

새 희망 새 언론 새 천년



푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?



- 호남인과 함께하는 신문
정도를 걸어가는 신문
공익을 생각하는 신문

- 구독신청 및 배달사고: (062)363-8800
주소: 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)
기사제보·독자 의견: TEL: (062) 363-8800
FAX: (062) 362-0078
광고문의: TEL (062) 363-0005
서울지사(취재본부): 010-8803-1472
인터넷 참여: http://www.homae.co.kr
E-mail: honamnews@hanmail.net
honamaeil@naver.com

지국안내

- 총장: 223-4123
무등: 224-4188
동부: 234-4235
학동: 225-0651
광천: 374-2120
화정: 374-3713
금호: 376-7153
쌍촌: 371-9584

- 상무: 381-5310
서부: 651-0004
송암: 362-4102
농성: 362-4102
진월: 671-7276
봉선: 675-5530
중앙: 521-5640
중흥: 433-1503
양산: 574-3745
운암: 521-4270

- 오치: 261-9461
문흥: 261-9462
일곡: 573-3200
동운: 525-8994
두암: 266-1920
침단: 971-1920
신창: 955-0451
월곡: 941-9174
송정리: 010-5524-3638

지사안내

- 목포: 010-8718-1234
순천: 010-9656-1383
광양: 010-9656-1383
나주: 010-3644-7272
담양: 010-3602-3550
곡성: 010-2632-4504
구례: 010-8597-0053
보성: 010-3626-4776

- 화순: 010-2430-5055
영광: 010-9860-5489
완도: 010-5066-4708
장흥: 010-5665-8354
신안: 010-4217-9480
강진: 010-3775-2369
장성: 010-3610-7824
무안: 010-9271-8517

- 여수: 010-8587-2288
함평: 010-3095-5942
영암: 010-4604-3742
진도: 010-8525-4567
해남: 010-3471-6542
광산: 010-7613-4320