

건강 칼럼

백내장, 정확한 진단 검사 통한 조기발견과 적기 처방 중요

노안은 노화로 인해 생기는 근거리 시력 저하 현상이다. 노안이 나타나면 가까운 거리의 작은 글씨를 보기 힘들어지거나 눈의 초점이 잘 맞지 않게 된다. 이에 40대 중반부터 스마트폰이나 신문의 작은 글씨가 잘 안 보인다면 노안을 의심할 수 있다.

노안은 수정체의 두께를 조절하는 모양체근이 약해지면서 발생한다.

건강한 눈은 모양체 근육의 수축과 이완이 원활해 거리에 따른 수정체 두께 조절이 쉽다. 하지만 나이가 들면서 모양체 근육의 수축력이 약해지고, 수정체도 크고 단단해지면 두께 조절이 어려워지면서 가까운 거리의 사물이 흐릿하게 보인다.

최근에는 젊은 노인 환자도 증가하고 있어 주의가 필요하다. 스마트폰 등 전자기기의 사용 시간이 많아지면서 눈에 피로가 누적돼 노안 발생 시기가 빨라진 것이다.

노안은 일반적으로 돋보기로 시력을 교정한다. 돋보기 착용이 어렵다면 노안수술을 고려하기도 한다.

노안 교정 시에는 백내장 발병

여부도 동시에 체크해야 한다. 백내장은 발생 시기와 초기 증상이 노안과 비슷해 혼동하기 쉽다. 그러나 백내장은 적기에 적절한 처방이 없으면 실명까지 이를 수 있는 안질환으로 정기 검진을 통한 조기 발견이 중요하다.

백내장은 노화 현상 중 하나로 수정체가 점점 혼탁해지면서 시야가 뿌옇게 되는 질환이다. 백내장 증상은 전체적으로 시력이 선명하지 못 하고 흐릿하게 보이며, 검은 눈동자에 하얀 이물 질들이 보이는 안구혼탁, 사물이 2~3개로 겹쳐 보이는 복시 등이 나타난다. 가로등이나 형광등 등 밝은 조명에 빛 번짐을 느끼기도 한다.

백내장의 정확한 진단 검사를

위해서는 우선 산동제로 동공을 확대해야 한다. 이후 눈을 확대해 정밀히 관찰할 수 있는 세극 등 검사로 수정체 혼탁 위치와 정도를 확인한다.

백내장을 초기에 발견했다면 약물처방으로 병의 진행 속도를 늦출 수 있다. 수정체 혼탁이 많이 진행됐다면 백내장수술을 받아야 한다. 수술은 혼탁해진 수정체를 초음파로 제거하고 그 자리에 인공수정체를 삽입하는 방식으로 진행한다.

백내장수술은 개인의 눈 상태, 생활패턴, 개인에게 적합한 수술 방법, 빠른 회복 등을 종합적으로 고려해 시행하게 된다.

이때 수정체의 역할을 대신할 수 있는 인공수정체 선택에도 신중해야 한다. 모든 거리의 교

정이 필요하다면 다초점 렌즈나 연속 초점 렌즈를, 평소 근거리나 원거리에 특화된 작업이 많다면 단초점 렌즈를 많이 사용한다.

그 중 다초점 렌즈는 근거리, 중간거리, 원거리에 모두 초점을 맞출 수 있을 뿐 아니라 백내장과 함께 노안 교정이 가능해 백내장 노안 교정수술로도 선호도가 높다. 다만 이는 개인차에 따라 빛 번짐, 시야흐림 등이 있을 수 있으므로 정밀한 사전검사를 바탕으로 의료진과 충분한 상담을 거쳐 수술 여부를 결정해야 한다.

백내장·노안 교정수술은 일상 생활에 큰 불편함이 없다면 무리해서 받지 않아도 되지만, 오랫동안 방치해도 문제가 될 수 있으므로 정기적으로 의료기관을 방문해 백내장 진행 정도를 확인하고 관리를 받아야 한다. 또한, 노안·백내장 수술을 위해 병원 선택 시에도 백내장수술비보다 의료진의 풍부한 임상경험과 기술력, 우수한 의료 장비 보유 여부, 체계적인 백내장검사 시스템과 사전·사후 프로그램 등을 면밀히 살펴보는 것이 바람직하다.

안 경 호

인천 부평성모안과 원장

사진으로 보는 지구촌 소식

전차 모의 훈련하는 우크라이나 군인들



우크라이나 군인들이 6일(현지시각) 장소가 알려지지 않은 곳에서 전차 모의 훈련을 하고 있다.

폭설에 덮인 뮌헨 광장의 크리스마스마켓



막사 테크놀로지스가 6일(현지시각) 제공한 위성 사진에 지난 3일 독일 남부에 내린 폭설로 바이에른주 뮌헨의 테레지엔비제 광장에서 열린 크리스마스마켓이 눈에 덮여 있다.

사설

텃밭 가꾸기 확산 운동

요즘 텃밭 가꾸기 인기가 높아지고 있다. 학교뿐만 아니라 국회의사당에서도 텃밭 가꾸기가 한창이다. 최근 서울 여의도 국회 생생텃밭에서 연말 김장 나눔 행사가 열렸다. 행사에는 여야 국회의원, 도시농업단체 관계자 등 200여명이 참석했다. 올 한해 텃밭에서 수확한 농산물을 활용해 김장을 담그는 것으로 텃밭 활동을 마무리했다.

직접 담근 김치는 노인 복지회관과 장애인 생활센터 등에 전달했다. 국회 생생텃밭은 도시농업의 가치를 확산하기 위해 지난 2015년 국회에 약 400㎡ 규모로 조성했다. 여야 의원 60여명이 동아리 회원으로 참여해 직접 텃밭을 가꾼다. 전주지역 23개 초·중·고교에서도 농업 체험 프로그램이 추진되고 있다. 전주시는 올해 전주덕일중과 완산중 학생 43명을 대상으로 '중학교 자유학기제 대응 학교 텃밭 활용 프로그램 시범사업'을 추진

했다. 수업 시간 중 15회에 걸쳐 농업 체험 프로그램을 운영한다. 전주시는 이미 전주대정초 등 21개 초등학교를 선정해 상자 텃밭과 유류지를 활용한 농업 체험 공간 등을 조성했다.

학생들은 직접 농작물을 심고 가꾸며 관찰일지를 작성한다. 직접 수확한 수확물을 먹어보는 체험까지 갖는다. 학생들은 자연과 생명, 농촌, 농업의 소중함을 경험하고 수확하는 즐거움을 통해 자존감을 기르는 등 긍정적인 효과를 거두고 있다.

텃밭은 도시에서 살면서 접하기가 쉽지 않다. 학생들은 작물을 심고 수확하고 이용하는 것이 뿌듯하고 재미있다고 한다. 전에는 농업에 아무런 흥미가 없었는데, 참여하고 난 이후에는 식물의 중요성을 알게 됐다. 모든 곳에서 정서가 안정되고 생명 존중을 배울 수 있도록 텃밭이 더욱 확대되기를 바란다.

국민은 무서운 범

대통령의 국정 지지율을 우려하는 시각이 여전하다. 지지율이 30%대에서 벗어나지 못하기 때문이다. 반면 부정적인 평가는 50%대로 집계됐다. 집권 초반을 제외하면 지난 1년6개월 동안 50%는커녕 40%도 넘지 못했다.

정권이 바뀌면 잘될 것이란 기대가 있었다. 그러나 실망으로 바뀌는 데는 얼마 걸리지 않았다. 신뢰를 주지 못했고, 여론은 등을 돌렸다는 지적이다. 불통과 독선 이미지도 여전하다.

'이념'이 중요하며 이를 '국정철학'으로 내세웠다. '자유민주주의' 대 '공산전체주의'의 대결로 갈등을 키웠다. 자신과 다른 생각을 가진 집단 또는 반대하는 목소리에는 '카르텔'이란 굴레를 씌워 공적(公敵)으로 몰았다.

대통령은 "지지율에 연연하지 않겠다"고 자신했다. 그러나 공정과 상식도 실종됐다. 출근길 문답 이른바 도어스테핑은 6개월 만에 없어졌다. 공식 기

자회견은 단 한 차례도 연 적이 없다.

비판적 언론에 '가짜뉴스' 프레임을 씌운다. "사형에 처해야 할 만류의 국가 반역죄" "계간을 고만해야 한다"는 등의 극언을 쏟아낸다. 언론 장악도 심각하다.

앞뒤가 맞지 않는 정책 추진과 발언으로 엇박자를 내기 일쑤다.

만 5세 초등학교 입학 졸속 추진으로 장관은 결국 사퇴했다. 주 최대 69시간 노동은 대통령이 보안을 지시하는 혼선을 빚었다.

근로시간 개편안은 오리무중이다. 총선을 겨냥해 김포시를 서울로 편입시키는 방안을 제시하더니 며칠 후에는 지방분권과 균형발전에 초점을 맞춘 '지방시대 종합계획'을 발표했다.

총선이 얼마 남지 않았다. 국민은 대통령의 변화를 기대하고 있다. 이념 논쟁을 멈추고 민생에만 집중하기 바란다. 국민은 무서운 범이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일