

“가을철 자외선, 안구 노화·백내장 유발 주의”



김덕배
밝은안과21병원 원장

자외선 노출 시 발병률 ↑ 시력저하·복시현상 등 증상 전문의 상담·치료 계획 중요

아침저녁으로 제법 선선한 바람이 불면서 활동하기 좋은 계절이 됐다. 실제로도 주말이나 연휴 기간 방역수칙을 지키며 야외활동을 하는 사람이 많이 증가한 모습이다.

야외활동도 좋지만 이런 날씨에도 꼭 자외선 차단에 신경 써야 한다.

흔히 가을은 여름에 비해 자외선이 강하지 않다고 생각하고 관리에 소홀하게 된다. 하지만 가을은 여름보다 자외선 지수는 낮아도 자외선량은 오히려 많은 계절이다.

특히 태양 고도가 낮아 눈으로 직접 조사되는 자외선 양이 늘어나기 때문에 자외선 차단에 각별한 주의가 필요하다.

자외선 차단하면 피부를 가장 먼저 떠올린다. 하지만 피부 못지않게 자외선 차단에 신경 써야 할 부위가 바로 우리 눈이다.

우리 몸의 장기 중 유일하게 외부에 직접 노출된 데다 가장 연약한 조직 중 하나로 강한 햇빛에 직접 노출되면 눈 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문이다.

장기간 자외선에 노출된 경우 시력에 영향을 미치거나 눈의 피로를 유발하고 각막 손상이나 염증이 생길 수도 있다. 특히 안구 노화의 원인인 백내장을 유발하는 원인이다.

백내장이란 수정체가 혼탁해지고 딱딱하게 굳으면서 빛이 제대로 통과하지 못해 안개가 낀 것처럼 뿌옇게 흐려 보이는 질환이다.

백내장은 대개 노화로 인해 일어나지만, 환경적인 요인도 있는데, 그중 자외선은 백내장의 대표적인 원인으로 꼽힌다.

자외선 차단이 제대로 이뤄지지 않거나 지속해서 자외선에 노출되면 수정체의 노화가 촉진돼 백내장의 발병 시기도 빨라져 상대적으로 젊은 나이인 30~40대에서도 종종 발생한다.

실제로 바닷가에 살거나 자외선에 자주 노출되는 환경에서 작업하는 어부나 농부 그리고 골프나 등산 등 야외활동을 많이 하는 이들에게서 자주 발생한다.

백내장이 생기면 갑작스러운 시력저하가 나타나거나 물체를 볼 때 겹쳐 보이는 증상이 나타날 수 있다.

또한, 수정체 중심부가 흐려져 보나 동공이 커지는 밤에는 잘 보이지만 동공이 축소되는 낮에는 잘 보이지 않는 ‘주맹 현상’이 나타날 수도 있다.

백내장 진단을 받았다고 모두 바로 수술이 필요한 것은 아니다. 사람마다 증상이나 진행 정도가 다르기 때문에 전문



밝은안과21병원(광주 서구 농성동 소재) 김덕배 원장이 눈이 불편해 안과를 찾은 환자를 진료하고 있다.

〈밝은안과21병원 제공〉

의 진료를 통해 적절한 치료 계획을 세우는 것이 중요하다.

증상이 나타났을 경우 약물치료와 정기적인 검진을 통해 진행 속도를 늦추면서 예후를 관찰하게 된다.

치료 시기를 놓쳐 과속 백내장으로 진행되면 녹내장, 포도막염 등 합병증으로 발전될 위험이 크고 시신경이 손상돼 실명까지 이를 수 있으므로 적극적인 치료가 필요하다.

초기 백내장은 관리와 치료만으로도

질병의 진행 속도를 늦출 수 있으나 한번 혼탁해진 수정체는 완전히 회복하기 어렵기 때문에 빠르고 완벽한 개선 효과를 기대하기 위해서는 혼탁한 수정체를 제거한 뒤 인공수정체로 교체하는 수술적인 치료를 해야 한다.

수술에 쓰이는 인공수정체는 종류에 따라 단초점 인공수정체와 다초점 인공수정체로 구분한다.

단초점 인공수정체는 명칭 그대로 근거리나 원거리 하나에 눈의 초점을 맞추

기 때문에 수술 후 안경이나 돋보기 착용이 필요하다는 단점이 있다.

반면, 다초점 인공수정체 삽입술은 이런 기존 단초점 인공수정체의 단점을 보완한 수술로 초점을 여러 개로 맞춰 모든 거리의 시력을 개선할 수 있다.

또한, 수술 후 안경이나 돋보기를 쓰지 않아도 되기 때문에 수술 후 만족도가 높다. 다만 초점이 많을수록 각 초점에서 빛의 선명도가 떨어질 수 있기 때문에 인공수정체를 선택할 때는 개인이 자주 하

는 작업 거리와 눈 상태를 고려하는 것이 중요하다.

과거와 달리 요즘 백내장은 치료와 동시에 환자의 생활방식까지 고려해 치료하는 것이 효과적이다.

요즘에는 경제활동 연령이 증가하고 은퇴 후에도 제2의 직업을 갖는 분들이 많아졌고 등산이나 골프, 사진 등 다양한 취미활동에 대한 수요가 높아졌다.

때문에 안과 전문의와 충분한 상담을 통해 개인에게 가장 잘 맞는 렌즈를 선택해야 수술 후 만족도를 높일 수 있다.

자외선으로부터는 건강을 보호하기 위해서는 자외선에 눈이 직접 또는 장기간 노출되지 않도록 하는 것이 중요하다.

예를 들면 자외선이 강한 시간대인 오전 11시~오후 1시 사이에는 외출 시 주의하는 것이 좋다. 외부에서 일하는 경우라면 반드시 자외선 차단용 고글이나 안경 등 보호장구를 착용하도록 해야 한다.

과거 라식이나 라섹 같은 시력교정술이나 기타 안과 수술을 받은 경우라면 자외선으로 인한 부작용이 생길 가능성이 크기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

또한, 외출 시에는 날씨와 상관없이 선글라스를 착용하거나 챙이 넓은 모자 또는 양산을 사용해 자외선을 차단하는 것이 좋고 될 수 있는 대로 자외선이 많은 시간대에는 되도록 외출을 피하는 것도 방법이다.

백내장은 나이가 들면서 누구에게나 생기는 자연스러운 안질환 중 하나지만 자외선 차단 잘해도 자외선으로 인해 발병 시기가 빨라지는 것을 예방할 수 있는 것을 명심해야 한다. /김동수기자



화순전남대병원-기부천사, 의료지원 협약

화순전남대학교병원과 (사)기부천사는 최근 병원 회의실에서 ‘취약계층 의료 지원을 위한 협약’을 체결했다. <사진> 협약에 따라 양 기관은 화순전남대병원을 찾은 광주·전남지역 저소득층 환자들과 의료사각지대에 놓인 환자들의 치료비, 원치환자 가족을 위한 사회사업 등 의료 지원에 협력하기로 했다.

특히 기부천사는 이를 위해 발전후원금으로 매년 1천만원씩을 화순전남대

원에 기부한다.

기부천사는 지역의 젊은 CEO와 사회봉사자에 뜻이 있는 개인 등 2천여명으로 구성된 광주·전남지역 봉사단체다. 이들은 어려운 이웃의 의료비 및 긴급 생계비 지원, 청소년 장학금 지급 등을 후원하고 있다.

2018년 화순전남대병원과 인연을 맺어 소아암 완치 행사, 어린이날·크리스마스 후원 등 봉사활동을 이어오고 있다. /김동수기자

전남대병원, 생체소재 의료기기 생산 ‘활력’

13개 희망업체 입주 완료·식약처 GMP 획득 성과

전남대학교병원 융합의료기기산업지원센터가 관련 기업의 입주 완료와 식품의약품안전처의 인증으로 생체소재 의료기기 생산에 활력을 불어넣고 있다.

센터는 임상·기업·유관기관이 협력체계를 구축해 시험평가 및 각종 장비를 갖추고 정형외과용 생체이식 융합의료기기를 개발하는 곳이다.

올해 1월부터 시작된 지원센터 내 기

업입주는 3개월 여만인 지난 4월에 13개 희망업체 모두가 입주, 완료됐다.

또한, 이들 기업 중 (유)인터메디, ㈜김스바이오, ㈜트라이솔 3곳은 식품의약품안전처의 의료기기 제조 및 품질관리 기준 적합 인증서(GMP)를 획득하는 성과도 거뒀다.

GMP는 우수한 의약품 제조하기 위해 공장에서 원료의 구입부터 제조, 출

하에 이르는 모든 과정에 필요한 관리기준을 규정한 것이다.

이들 3개 기업은 식약처가 중증도의 잠재적 위해성을 가진 의료기기를 대상으로 하는 엄격한 심사를 통해 기술력·안전성을 인정하는 제조품목 4개 등급 중 ‘3등급 허가’를 준비하고 있다.

식약처의 허가를 받을 경우 기업은 센터에서 제조된 의료기기 판매를 통해 본격적인 사업화에 돌입한다.

이 같은 성과를 거두면 국내 의료기기

제품 수요 증대를 통한 수입품 대체와 지역경제 활성화 및 일자리 창출 등 큰 영향을 미칠 것으로 기대를 모으고 있다.

유타림 전남대학교병원 융합의료기기산업지원센터장은 “센터의 희망기업 입주가 완료됨으로써 본격적인 의료기기 개발에 나서게 됐다”면서 “산·학·병·연·관 통합형 협력체계를 원스톱으로 구축해 세계시장의 생체소재 의료기기 생산에 선도적인 역할을 해낼 것”이라고 소감을 밝혔다.

관련 센터는 지난 2017년 산업통상자원부의 광역거점사업으로 선정된 이후 지난해 말 완공됐다. /김동수기자

식약처, 온라인 판매 농·수산물 수거·검사

식품의약품안전처가 온라인에서 판매되는 농·수산물을 집중 수거·검사한다.

5일 식약처에 따르면 이날부터 오는 8일까지 지자체와 함께 지역특산품 전문 온라인 쇼핑몰에서 판매되는 농·수산물

위생·안전 상태 확인에 나선다.

검사 대상은 ▲다소비(매출 상위) 농산물 150건 ▲민물 양식 수산물 60건 ▲배달앱에서 판매하는 배달회 90건 등 총 300건이다. 잔류농약, 중금속, 동물용 의약품 등을 검사해 농·수산물의 안전성

을 확인한다.

이번 수거·검사에서 부적합한 농·수산물은 신속하게 판매차단·회수·폐기하고 부적합 정보는 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)에 투명하게 공개할 예정이다. /김동수기자

바디프랜드, 휴테크, 사파머신, 브람스, 국산 오레스트 안마의자

전국 최저가 할인매장, 할인 이벤트!

바디프랜드 IMPERIAL

바디프랜드의 기술력으로 선보이는 3D 안마의자

나만의 감각적인 체어

주요기능: 자동체형인식 | 다리길이 조절 | S&L프레임 | 전신 에어안마 | 어깨 각각 조절 3단계 기능 | 온열기능 | 스텝 각도 조절 기능 | 14가지 자동모드

휴테크 카이SLS7 / HT-M340

당신이 생각한 모든 것 또 다른 초월의 탄생

나만의 힐링 체어

주요기능: 3D 입체 안마 | 유평타동 모드 | 하이퍼 S&L 프레임 | 슬라이딩 기능 | 헤드 지압 마사지 | 듀얼 에어펌프 | 100개 에어셀 | 자동체형인식 | 22가지 자동모드 | 3단계 무중력기능 | 온열기능 | 뮤직플레이기능 | 무중력 안마

슈퍼체어 OBERON+

3D마사지로 더 섬세해진 오베론+

나만의 프리미엄 체어

주요기능: 3단무중력 | LS프레임 | 세이빙스페이스 | 자동체형인식 | 7가지자동모드 | 전신마사지 | 에어백마사지 | 다리길이조절 | 발바닥롤링 | 블루투스연결 | 종아리마사지 | 3D마사지 | 히리오열기능 | 슬라이딩기능 | 지퍼베시트

오레스트 OR-3000

실속있는 가성비 최고의 All in one 안마의자

나만의 가성비 체어

주요기능: 스마트한 마사지를 | 인체공학적인 프레임 | 온열기능 | 전신 에어마사지 | 다리길이 조절 기능 | 무중력기능

영무SP Sports ☎ 062)653-4141 광주 남구 대남대로 252(지번: 백운동 644-33) https://youngmoosp.itpage.kr