

건강한 눈 유지 비결은? “어렸을 때부터 꼼꼼히 관리해야”



주 중 대
백은안과21병원 원장

●시력

우리나라 초·중·고등학교 학생들이 가장 많이 겪는 건강문제 중 하나가 ‘시력’이다. 20일 건강보험평가원이 조사한 통계에 따르면 초등학교 1학년은 1980년대 23%에서 2000년대 46%로 두 배 이상 급증했다. 또 교육부가 지난 2021년 발표한 학생건강검사 표본 통계 결과에서도 청소년 시력 이상 비율이 2019년 53.2%에서 2021년 58%로 2년 사이 5%포인트(p) 정도 높아져 초·청소년의 시력 관리에 대한 각별한 주의가 요구되고 있다. 급격히 증가하는 초·청소년의 시력 이상에 대해 주중대 백은안과21병원 원장을 통해 알아본다.

◇근시의 원인

유전적인 원인이 있겠지만, 후천적 원인이 크게 작용할 수 있다. 어렸을 때부터 습관처럼 사용하는 태블릿이나 휴대전화와 같은 전자기기의 잦은 사용이 대표적인 근시의 원인이 된다. 또한 이런 전자기기를 사용해서 공부하거나 독서할 때 가까운 거리에서 보게 되는 경우가 많은데 이런 습관들이 근시 등

시력 문제를 유발한다.

‘세 살 버릇 여든까지 간다’는 속담이 있다. 어렸을 때 버릇이 80세 나이가 들어서까지 이어질 정도로 유아기 때 관리가 중요하다는 말인데, 눈 건강도 크게 다르지 않다.

어렸을 때부터 시력 관리를 잘 해주면 나이가 들어서도 건강한 시력을 유지할 수 있다.

면 이후에도 안과에 방문, 아이의 정확한 눈 상태를 확인해야 한다. 만약 검사 결과 시력이 좋지 않다면 안경이나 드림 렌즈 또는 근시를 억제하는 약물을 사용해 시력을 교정하는 것이 중요하다.

▲청소년 6개월마다 정기 검진=성장기에는 단기간에 시력이 저하될 수 있고 근시 진행이 빨라지기 때문에 시력 관리에 각별히 신경써야 한다.

시력 관리 황금기 6-9세...청소년은 6개월마다 검진 렌즈 착용 4시간 이내...시력교정술 만18세 이상부터

◇건강 시력 유지 시기별 방법

▲초등학교 저학년 ‘관리 황금기’=시력은 학령기인 6-9세 사이에 완성되기 때문에 이 시기 시력 관리가 아주 중요하다. 이 시기에 근시, 원시, 난시 등 굴절 이상이 생겨 정상적으로 시력이 발달하지 않으면 이후에 아무리 애를 써도 시력이 회복되지 않아 평생 시력으로 불편을 겪을 수 있다.

시력에 문제가 생기면 학습에도 영향을 미치지만 정신적인 스트레스로 이어질 수 있어 부모들의 세심한 관심이 필요하다. 아이들의 경우 자신의 증상을 말로 표현하기 어려워하는 경우가 많은데, 잘 보이지 않다고 하면 수업에 흥미를 느끼지 못하거나 집중하지 못하면서 학교 생활 적응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 학기 시작 전 시력검사를 하지 못했다

때문에 평소 시력에 이렇다할 문제가 없더라도 새 학기 시작 전 시력 검사를 하는 것이 좋고 학기 중이라도 필관 글씨가 잘 보이지 않거나 필관 글씨를 볼 때 인상을 쓰거나 찡그러서 봐야 할 정도라면 반드시 시력검사를 받아야 한다. 평소 안경을 착용하는 학생이라면 도수 변화가 있는지 6개월에 한 번씩은 검진을 받고 시력에 맞는 안경이나 렌즈를 착용해야 한다.

학습량이 많아지는 중학생이나 고등학생들의 경우 자는 시간을 제외하고는 대부분 학업에 시간을 보내는데 오랜 시간 책을 집중해서 보다 보면 눈 압박감이 줄어들어 피로감이 높아지고 건조해지는 증상을 느낄 수 있다. 이런 증상이 지속된다 보면 눈의 통증이나 두통으로 이어지는 경우가 있어 학습에



주중대 백은안과21병원 원장은 초등학교 저학년 때 근시가 급격히 증가함에 따라 눈 건강 관리를 위해 정기적으로 안과검진을 받아야 한다고 조언했다. (백은안과21병원 제공)

방해될 수 있다. 이를 보완하기 위해서는 평소 눈을 자주 깜빡이려 노력하고 건조함이나 피로감이 느껴질 때는 인공 눈물을 점안해 눈을 촉촉하게 해주는 것이 좋다.

▲렌즈 착용시간 짧게-관리는 꼼꼼하게=요즘은 안경 대신 렌즈를 착용하는 학생들이 많다. 편하면서도 외관상 예뻐 보일 수 있기 때문인데 공부할 때는 렌즈 대신 안경을 착용하는 것이 눈의 피로를 낮출 수 있다. 그럼에도 꼭 렌즈를 착용해야 한다면 하루에 6시간 이상 착용하지 않도록 하고 위생에도 각별히 신경 써야 한다. 특히 컬러렌즈를 착용하는 학생들이 많은데 컬러렌즈는 다량 색을 입히기

위해 염료를 입히는 데 이 과정에서 컬러렌즈 표면은 일반 콘택트렌즈보다 표면이 거칠고 두꺼워진다.

거친 렌즈 표면이 각막에 닿게 되면 쉽게 상처가 생길 수 있고 산소투과율도 낮아 상처 회복이 늦어져 세균에 쉽게 감염될 수 있기 때문이다. 또한 컬러렌즈를 인터넷 쇼핑몰 등에서 쉽게 구입할 수 있다 보니 검증되지 않은 제품을 사용하는 경우도 많은데 컬러렌즈도 꼭 안경점이나 안과에서 구입하는 것이 안전하다.

렌즈는 4시간 이내로 짧게 착용하고 렌즈를 착용하거나 제거할 때는 꼭 깨끗이 손을 씻어야 한다. 간혹 손을 씻지 않은 채 렌즈를 착용하거나 제거하는 경우도 있는데 이때 손에 있던 세균이 렌즈로 옮

겨갈 수 있기 때문에 이런 행동은 절대로 피해야 한다. 렌즈 착용 시에는 눈이 뻑뻑함을 느끼기 전에 인공눈물을 수시로 점안해 촉촉함을 유지해야 한다.

▲시력교정술 만18세 이상부터=대학 신입생이나 졸업을 앞둔 취업 준비생이라면 안경이나 렌즈 대신 시력교정술로 시력 교정 효과를 누릴 수 있다. 다만, 이때는 안구 성장이 진행 중일 가능성이 높기 때문에 정확한 검사와 신중한 선택이 중요하다.

일반적인 시력교정술로는 라식, 라섹, 스마일라시 등이 있으며 각각의 수술법마다 장단점이 다르고 특징이나 수술 후에도 차이가 있다. 수술을 고민하고 있다면 생활 패턴이나 취미 생활, 직업 등을 고려해 자신에게 맞는 방법이 어떤 것일지 충분히 알아보는 것이 선택에 도움이 될 수 있다.

시력교정술을 받기로 결정했다면 믿을 수 있는 안과를 찾아 체계적인 정밀 검사를 통해 수술 가능 여부를 확인한 뒤 의뢰인과 충분히 논의해 자신에게 가장 적합한 방법으로 수술을 진행하는 것이 안전하다.

주중대 백은안과21병원 원장은 “무엇보다 중요한 것은 어렸을 때부터는 건강 관리에 관심을 갖고 정기적으로 안과 검진을 통해 관리하는 것”이라며 “눈에 별다른 이상이 없더라도 6개월에 한 번씩 안과를 찾아 시력에 변화가 있는지 확인해 적절하게 치료를 하는 것이 바람직하다”고 조언했다. /정리=오복기자

“코로나19 백신접종 후 국내서 ‘돌연심장사’ 위험”

전남대병원 김계훈·조재영 교수팀, 유럽심장학회지에 게재

전남대학교병원 순환기내과 김계훈·조재영 교수가 발표한 논문이 전 세계적으로 권위 있는 유럽심장학회지에 게재됐다.

20일 전남대병원에 따르면 김계훈(책임저자)·조재영(제1저자) 교수가 지난 2021년부터 질병관리청의 용역을 받아 진행해온 ‘코로나19 백신 연관 심근염·한국 전체 인구집단 연구(COVID-19 vaccination-related myocarditis: a Korean nationwide study)’라는 제목의 논문이 유럽심장학회지인 European Heart Journal (IF 35.855)에 실려 지

난 2일자로 출판됐다.

이번 연구 결과 해외 사례와 마찬가지로 한국인도 코로나19 백신접종 후 심근염이 10만명 당 1.08명으로 매우 드물게 발생했다.

심근염은 다양한 원인에 의해 심장 근육에 급성 또는 만성으로 염증 세포가 침입한 상태를 말한다. 주로 mRNA 백신 접종 후 40세 이하의 젊은 연령, 남성에서 더 잘 발생하는 특징을 보였다.

하지만 대부분 경미한 임상 경과를 보인다는 기존 해외의 보고들과는 달



리 국내 코로나19 백신 연관 심근염에서는 ▲급성전격성심근염 7.5% ▲인공심폐보조장치(ECMO) 치료 4.4% ▲사망 4.4% ▲심장이식 0.2%의 결과가 나왔다.

매우 드물지만 mRNA 백신 접종 후 45세 이하의 젊은 남성에서 심근염과

연관된 돌연심장사의 위험에 대해 경각심이 필요한 점을 제시했다.

심장혈관 분야 최고 권위를 갖고 있는 유럽심장학회지는 전남대병원 연구진들의 분석 결과를 매우 중요하고 괄목할 만한 것으로 평가했다.

한편 김계훈 교수는 코로나19 백신접종 초기부터 질병관리청과 백신 심근염·심낭염 전문가 판정위원회를 운영해 오고 있으며, 의학한림원의 코로나19 백신 안전성연구위원회·연구센터에서 코로나19 백신 이상 관련 반응에 대해 다양한 연구와 업무를 진행해 오고 있다.

김 교수 등은 이번 연구를 통해 매년 접종해야 할 코로나19 백신에 대한 정책 수립 및 새로운 감염병 유행 시 백신 안전성에 대한 정책적 판단에 중요 자료로 활용될 것으로 기대하고 있다. /오복기자



화순전남대병원, 장기기증 희망 등록 캠페인 진행

화순전남대학교병원은 “최근 병원 1층 로비에서 (사)생명나눔실천본부와 함께 ‘찾아가는 장기기증 희망 등록 캠페인’을 진행했다”고 20일 밝혔다. (사진) ‘장기기증 희망 등록’은 불의의 사고나 질병으로 뇌사상태가 됐을 때 말기 부친 환자에게 아무런 대가 없이 장기 기증하겠다는 의사를 미리 표시하

는 것이다. 손오봉 화순전남대병원 사회사업팀장은 “최근 장기기증자가 줄어들고 있는 상황에서 인식 개선이 절실하다. 지역 거점 공공의료기관인 우리 병원이 장기기증 문화 확산을 위한 생명나눔 실천 운동을 지속적으로 펼쳐나가겠다”고 말했다. /오복기자

방수제 · 바닥재 · 혼화제 · 천연 황토 코팅제 건물 보수제 전문 생산업체

아직까지 방수로 고민하십니까? 기술이 필요없습니다.

방수! 바닥! 직접 공사하세요!

적용현장 및 시공범위

옥상, 외벽, 지하실, 공장바닥, 주차장, 흙집, 물탱크, 양어장, 수영장, 화장실 타일, 기와집, 내구성 및 평활성을 요구하는 현장, 기타 방수를 요하는 모든 건축물

생산 품목

[DK-301] 강력접착 도막 방수제 / 드림탄²
 [DK-303] 상도코팅방수제(녹색, 회색)셀프탄
 [DK-305] 무색침투도막방수제 / 드림데칼³
 [DK-307] 균열 보수제 / 다막스
 [DK-306] 수용성 투명 발수제 / 탑코팅
 [DK-308] 천연황토코팅제 / 황토리
 [DK-5000] 광택증진 & 오염방지코팅제 / 오염스톱

특징

- 빗물은 막고 습기는 내보낸다
- 기술이 필요없다
- 숨을 쉬기 때문에 들뜨지 않는다
- 경제적이다
- 무독성 무기질 친환경 방수제다
- 습윤상태에서도 할 수 있다
- 미끄럼, 방지기능을 한다
- 옥실 및 화장실 타일을 뜯지 않고도 할 수 있다
- 특히 인증 신기술 공법이다
- 소비자가 인정했다

※전화 문의시 방수·바닥재 관련 책자를 보내 드립니다. (제품 구입시 시외 지역은 택배로 보내드립니다.)

△유사품에 주의하세요

시중에 검증받지 않은 방수제품들이 난무하여 소비자들을 현혹하여 판매 및 시공하는 피해사례가 있다고 있습니다. 드림케미칼 코리아는 특허 인증 품질 보증업체입니다.

특허청

환경을 생각하는 기업

드림케미칼코리아
DREAM CHEMICAL KOREA

전국 대리점 및 판매점 모집(무담보, 무보증)
문의 : 080-362-7788
www.dreamchemicalkorea.com

자매품 바르는 황토벽지 천연황토코팅제 DK-308 황토리