



스마트폰 사용과 눈

전남대병원 안과 윤경철 교수

스마트폰 볼 때는 눈 자주 깜빡이자

오후 1:20

안구건조증·안정피로·조절장애 일으키고 어린이·청소년 근시 확률 높아져

10~20분 사용에 5분 휴식

주기적으로 눈 감고 먼곳 응시

최근 스마트폰의 보급률이 폭발적으로 증가하면서 명실공히 현대인들의 생활 필수품으로 자리잡게 되었다. 스마트폰은 단순히 전화기능 이외에도 컴퓨터, mp3, 동영상 플레이어, 게임 등의 많은 기능을 가지고 있고 각종 어플리케이션을 활용할 수 있어, 남녀노소를 가릴 것 없이 전폭적인 사랑을 받고 있다.

하지만 스마트폰 중독으로 인한 일상생활의 어려움, 내성, 금단 증상이나 충동 조절장애 등의 부작용이 증가하고 있으며, 건강에 대한 부정적인 영향으로는 목의 통증, 수면장애 등이 보고되고 있다. 특히 눈에도 스마트폰 장기 사용에 따른 여러 가지 문제점들이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.

더욱이 어린이와 청소년들은 부모의 간섭을 피해 방안의 전등을 끈 채 장시간 스마트폰을 사용하거나, 심지어 빛이 새나가는 것을 막기 위해 이불 속에서 앞드린 채 스마트폰을 이용하는 경우도 많아 눈은 물론 목 건강까지 해치는 요인이 되고 있다.

◇스마트폰 사용으로 인한 영향

첫 번째, 스마트폰 사용에 의해 가장 많이 발생할 수 있는 눈 질환은 안구건조증이다. 보통 눈의 깜빡임은 안구의 표면에 눈물을 공급하는 역할을 하는데, 일반적으로 1분에 15회 정도의 눈 깜빡임이 정상이다. 그러나 스마트폰의 작은 액정 화면에 장기간 몰입하여 집중하다 보면 무의식적으로 눈 깜빡임의 횟수가 감소하게 된다. 그 결과 눈물의 증발에 의해 오스몰 농도가 증가, 이차적인 눈 표면 염증과 손상에 의한 안구건조증이 지속적으로 발생하게 된다. 이 경우 자극감, 이물감, 뻑뻑함, 시립, 건조감, 따가움, 충혈 등의 증상 뿐 아니라 시력장애를 유발할 수 있다.

두 번째, 스마트폰의 경우 컴퓨터 모니터에 비해 화면이 작기 때문에 더 가까이에서 몰입하게 되고 눈의 과도한 근거리 작업을 계속하게 된



윤경철 전남대병원 안과 교수가 직업상 스마트폰과 컴퓨터의 과다 사용으로 안구건조증에 시달리는 회사를 진단하고 있다. <전남대병원 제공>

다. 이와 같이 장기간의 근거리 조절을 하다 보면 눈이 흐리고 조점이 갑자기 안 맞게 되거나 눈의 피로와 두통이 생기는 안정피로나 조절장애가 유발될 수 있다. 특히 40대 이하의 젊은 나이에에서도 쉽게 조절피로가 찾아와 때 아닌 노안 증상을 겪을 수도 있고, 어린이와 청소년에서는 근시 발생 확률이 높아질 수 있다.

마지막으로 스마트폰이나 LED에서 발생하는 청색광이 눈에 손상을 유발할 수 있다. 스마트폰은 노트북이나 TV 화면보다 더 많은 청색광선을 발산한다고 알려져 있다.

필자가 최근 세계 최초로 발표한 연구에 의하면, 410nm에서 480nm 파장의 청색광은 각막상피세포의 생존율을 저하시키고, 산화 스트레스에 의한 활성산소를 증가시키는 것으로 나타났다. 이는 스마트폰에서 발산하는 청색광이 눈 표면의 염증성 질환을 유발할 수 있음을 시사하는 것이다. 또한 여러 연구에서 청색광은 망막 신경세포를 손상시켜 시력저하를 유발할 가능성이 있음이 보고되었다.

◇스마트폰에 의한 눈질환 예방

일반적으로 스마트폰에 의한 눈 질환을 예방하고 관리하기 위해서는 몇 가지 권장사항이 있다. 장기간의 사용을 피하고, 불가피할 경우는 틈틈이 눈을 감고 휴식하는 것이 가장 중요하다(10~20분 사용마다 5분 정도 휴식). 또한 중요한 것이 눈 깜빡임인데, 스마트폰을 볼 경우 안구가 마르지 않도록 의식적으로 자주 눈을 깜빡여야 한다. 그 외 주기적으로 눈을 감거나 먼 곳을 응시해 눈의 조절근육을 쉬게 해주어야 한다. 30cm 이상의 충분한 거리를 두고 보는 것이 좋고, 높거나 앞드린 자세는 피하는 것이 권장된다.

이와 같은 방법에도 불구하고 눈이 불편하거나 피로한 증상이 장기간 지속되면 안과 진료를 받아야 한다. 안구건조증의 증상이 지속되면 약물치료로서 무방부제 인공눈물을 자주 사용하거나 항염증제나 눈물분비 촉진제를 점안하는 것이 도움이 된다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



간이식 수술후 정상적인 회복을 보이고 있는 환자가족과 조선대병원 의료진이 병실에서 기념촬영을 했다.

고난이도 간이식 신속하게 수술 조선대병원, 말기환자 살려냈다

지역거점병원 중 장기이식 분야의 선두를 달리고 있는 조선대병원(병원장 문경래)이 간암 말기로 신속한 간이식 수술이 필요한 환자를 회생시켜 눈길을 끌고 있다.

조선대병원은 급성 간부전으로 진단받고 생사의 기로에 선 김모씨를 환자중심의 상담과 관리를 통해 국립장기이식센터에 간이식 대기자로 등록해 4일 만에 응급 간이식 수술을 했으며, 환자는 현재 병실에서 회복 중이다.

이번 이식 수술은 소화기내과, 이식외과, 마취통증의학과 등 각 진료과 간의 협진이 신속하게 진행됐다.

간질환 증상은 외부로 증상이 나타날 경우 대부분 말기 상태이기 때문에 신속한 수술이 생명을 살리는 첫 번째 요건이다. 수도권에 있는 대형 병원으로 올라가게 되

면 진료와 수술을 하기까지 복잡한 절차와 대기시간을 거쳐야 하지만 조선대병원은 존각을 다투는 환자들에게 전문성과 체계적인 의료체계를 제공하고 있다.

간이식 수술을 집도했던 최남규 외과 교수는 “환자의 수술 전 상태가 매우 위중해 간이식 후 회복에 대해 걱정이 많았지만 많은 의료진의 노력으로 현재 회복이 잘 되고 있어 다행이다”라고 말했다.

조선대병원은 충청·호남권 최초로 간·신장 동시이식을 성공(2013)했고 호남최초 혈액형불일치 신장이식을 성공(2013)했으며, 매년 간이식의 날과 신장이식의 날을 정해 이식 후 관리를 받고 있는 환자들이 정보를 나누고 소통할 수 있는 자리를 마련하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 폐암다학제진료팀

협진·통합진료 통한 환자 맞춤 치료

화순전남대학교병원 폐식도종양클리닉(부장 안성자)의 환자맞춤치료가 주목받고 있다.

화순전남대병원의 폐암다학제진료팀은 2004년 개원 시부터 환자를 위한 다학제 협진 시스템(호흡기내과, 흉부외과, 방사선종양학과, 신경외과, 영상의학과, 핵의학과, 병리과, 가정의학과)을 운영해왔다. 담당 교수들은 폐암환자에 관한 정기적인 최신 의학지견 강의 및 토론을 바탕으로 통합진료를 통해 환자별 맞춤형 치료방향을 결정해주는 최선의 치료를 제공해 오고 있다.

지난 8월부터는 다학제진료에 환자와 보호자를 참여시킴으로써 환자중심병원으로의 재도약을 도모하고 어떤 치료가 환자에게 가장 도움이 될 지를 각과 교수들이 진료소견을 제시, 환자와 보호자의 의사결정

에 도움을 주는 시스템으로 확대했다.

또한 화순전남대병원은 환자편의와 신속한 진료를 위해 폐종양이 의심될 경우 2박 3일동안 입원해 MRI, 기관지내시경, 조직검사, PET/CT, 협진, 치료방향까지 모두 신속하게 결정해 바로 치료가 시작될 수 있는 시스템으로 환자들에게 큰 호응을 얻고 있다.

안성자 폐식도종양클리닉부장(방사선종양학과 교수)은 “의료기 전문화될수록 최선의 치료방향을 정하기 위해서는 협진이 최선책”이라면서 “폐식도종양클리닉은 폐암 치료에 있어서 최고 수준의 의료진으로 구성돼 있으며, 모든 진료 과정에서 여러 진료과 간의 충분하고 심도깊은 논의를 통해 환자 진료에 가장 효과적이고 적합한 치료방향을 찾고 있다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

소자본 무점포 사업자 모집

음식물처리기 신개념 제품!



가정용 | 업소용

일주일체험
무이자할부

-싱크대에서 즉시처리-

분쇄·분해 후
하수관 배출!
7일 사용 후 결정
국산 100% 합법!

- 싱크대 일체형으로 분쇄, 분해 후 하수관 바로 배출
- 환경부(2013-91)인증, KC인증 된 합법제품
- KBS등 방송3사에서 보도 된 합법제품
- 사용 및 유지관리가 아주 편리한 제품입니다.
- 완벽한 내구성과 고장률 “0%” 철저한 A/S
- 주방 환경(위생) 획기적 변신



음식물처리기 선두 기업

(주)편한세상 구입 및 문의 ☎ 061) 245-2457