

바이러스 증식·자외선 노출에 ‘눈건강 주의보’



건강 바로 알기 여름철 눈건강

김현동

광주안과 대표원장

많은 이들이 춥고 건조한 날씨로 인해 겨울에만 눈 건강관리를 해야한다고 생각한다. 그러나 눈 건강관리에 가장 신경을 써야 할 계절은 바로 여름이다. 여름은 강한 햇빛과 자외선, 고온다습한 장마철 날씨 등으로 인해 눈 건강관리에 주의해야 하는 계절이다. 더불어 사람들이 많이 모이는 피서지, 물놀이 즐긴 후 결막염과 눈병에 걸리기 쉽고 과도한 에어컨 사용으로 눈이 건조해져 고생할 수 있어 눈 건강에 각별히 신경써야 한다.

◆눈병 예방법은? 눈병은 특히 여름철 많이 발생한다. 덥고 습한 날씨로 인해 바이러스가 증식하기 좋은 조건이다. 전염성 눈병 중 대표적인 게 유행성 각결막염이다. 증상은 눈이 충혈되고 눈곱이 많이 끼며, 눈이 붓는다. 증상이 심해질 경우 피눈물이 나오는 경우도 있다. 한편 각결막염은 주로 수건, 세면기구 등의 접촉이나 수영장 등 물을 통해 전염되는데, 보통 수일간의 잠복기를 거쳐서 급성으로 나타난다. 특히 유행성 각결막염은 잠복기로 인해 초기에 알아차리기가 어렵고, 전염성이 매우 강하기 때문에 단체생활을 하는 곳에서 집단감염이 발생하지 않도록 각별히 주의해야 한다.

예방을 위해서는 손을 깨끗이 자주 씻는 습관을 갖는 게 좋으며, 가급적 눈을 만지지 않아야 한다.

전염성 강한 ‘각결막염’

손 자주 씻고 눈 만지지 않아야

강한 자외선 눈 노화 촉진

백내장·황반변성 발병 앞당겨

선글라스·루테인성분 영양제 도움

또한, 전염성이 강하기 때문에 사람이 많이 모이는 곳은 피하고, 미세먼지나 황사가 심한 날에는 최대한 외출을 자제하고 부득이한 경우 선글라스나 안경을 착용해 눈을 보호해주는 것이 좋다.

◇자외선 노출 지속되면, 백내장·황반변성 위험 =눈도 화상을 입을 수 있다. 여름철에는 강한 자외선에 의한 화상에 주의해야 한다. 각막과 수정체가 지속적으로 자외선에 노출되면 백내장, 황반변성 등이 발생할 수 있다.

백내장은 주로 노화로 인해 발생하지만 환경적인 요인 중 장시간 자외선 노출이 대표적인 원인으로 꼽힌다. 백내장은 수정체가 혼탁해져 빛을 제대로 통과시키지 못하게 되면서 안개가 낀 것처럼 시야가 뿌옇게 보이게 되는 질환을 말하며, 최근에는 야외활동을 많이 하는 젊은 연령층에서 백내장의 발병이 증가하는 경향이 있으며, 강한 햇빛을 피하는 것이 백내장의 진행을 3배 정도 줄여준다는 보고가 있어 야외활동시 선글라스를 쓰는 등의 주의가 필요하다.

황반변성은 나이가 들면서 망막의 중심부인 황반의 기능이 떨어지면서 시력이 감소되고, 심할 경우 시력을 완전히 잃기도 하는 무서운 질환이다. 황반변성은 녹내장, 당뇨망막병증과 함께 실명의 3대

질환중 하나이며, 최근에는 고연령층의 증가로 황반변성의 빈도가 현저히 증가하는 추세이다. 황반변성으로 한 번 진단을 받으면 평생 치료를 받아야 하며, 호전되는 질환이 아니며 결국에는 실명에 이르는 무서운 병이어서 예방이 매우 중요하다.

황반변성을 예방하기 위해서는 강한 햇빛을 피하고, 흡연을 삼가하며, 루테인 성분이 들어있는 눈 영양제를 꾸준히 섭취하고, 이상 증상이 있을 경우에는 가능한 빨리 안과 검진을 받아야 한다.

◇자외선 차단하기=이처럼 자외선은 우리의 몸에 많은 영향을 끼친다. 자외선은 눈 속 활성산소를 발생시켜 세포손상을 일으키고 활성산소는 눈의 노화를 촉진시켜 수정체도 빠르게 노화됨으로써 백내장 발병 시기도 앞당긴다.

자외선은 염증 반응과 광산화 반응, 광화학 반응 등을 일으켜 결막, 수정체, 망막 조직에 손상을 일으키고 대사 노폐물의 생성을 촉진시킨다. 이 같은 반응은 고령의 환자에서 더 뚜렷하고 빠르게 나타난다. 그 이유는 안구 조직을 자외선으로부터 보호해주는 색소상피와 맥락막의 멜라닌 성분이 나이가 들면서 점차 약화되기 때문이다.

더욱이 맑은 날에 안과 자외선 주의가 필요하다고 생각할 수 있지만, 구름이 조금 낀 날과 맑은 날의 자외선 양은 거의 비슷하고, 구름이 많이 낀 날도 자외선은 항상 존재한다.

이 같이 높은 자외선은 눈 건강에 치명적이므로 계절에 상관없이 야외활동을 할 때 자외선 차단을 해주는 것이 좋으며, 자외선이 강한 날은 꼭 선글라스를 써야 한다. 더불어 선글라스 선택시 자외선 차단 효과가 명시돼 있는 것을 고르는 것이 중요하다.

선글라스는 무엇보다 종류와 기능을 알아보고 택해야 한다. 운전이나 야외운동 시에는 가시광선에



광주안과 김현동 대표원장이 눈이 부위 일상이 불편한 환자를 진료하고 있다.

〈광주안과 제공〉

의해 눈부심을 느끼게 됨으로 눈의 피로를 줄이기 위해 가시광선을 감소시키는 선글라스를 착용하는 것이 좋다.

선글라스를 착용하면 가시광선을 별로 받지 않아 홍채가 어두운 곳에 있을 경우에 준하는 정도로 확장되기 때문에, 자외선 차단 성능이 어느 정도 이상 되지 않으면 안구에 해롭다. 자외선은 가시광선과 다르게 눈부심 등의 자극증상이 없으나 각막이나 수정체에 안전환을 유발하기 때문에 반드시 자외선 차단 코팅이 된 선글라스를 이용해야 한다.

국내 규정에 따르면 선글라스에는 자외선과 가시

광선 투과율을 표기해야 한다. 일반적으로 자외선 차단률 95% 이상, 가시광선 투과율은 사용 환경에 따라 선택해야 한다. 이 때문에 자외선 차단 수치 확인이 어렵다면 안과나 안경원에서 자외선 차단 정도를 간단히 확인하고 착용하는 게 좋다. 빛이 강하지 않은 곳이라면 가시광선 투과율이 높은 렌즈를, 빛이 강한 환경에서 사용한다면 가시광선 투과율이 낮은 렌즈가 눈부심을 줄여준다. 시간이 지나면서 렌즈 표면의 자외선 차단 코팅이 조금씩 벗겨지기 때문에 자외선 차단률이 저하된다면 선글라스 교체를 고려하는 것이 좋다. /채희중 기자 chae@

“환자 안전사고 예방 함께해요” 전남대병원 ‘환자안전의 날’ 성료

전남대병원(병원장 안영근)이 최근 ‘With Safty’라는 슬로건을 내걸고 환자안전의 날 행사를 개최했다.〈사진〉

전남대병원 의료질관리실(실장 정인석 홍부외과 교수) 주관으로 열린 이번 행사는 환자안전의 날이 함께 환자확인에 동참해 원내 환자안전사고를 예방하고, 안전문화 형성의 일환으로 열렸다.

특히 의료진 등 직원뿐만 아니라 환자와 보호자들의 참여를 적극 유도해 안전에 대한 경각심을 고취시키는데 더욱 주력했다.

이번 행사는 환자안전을 위한 나의 다짐행사, 환자안전 스피크 업(Speak Up) 캠페인, 환자안전 우수부서 포상부문 총 3부로 나뉘어 진행됐다.

안영근 병원장은 이날 “병원에서의 환자안전은 가장 잘 지켜져야 할 필수사항”이라면서 “한 순간의 방심과 부주의로 인한 안전사고가 단 한 건도 일어나지 않도록 최선을 다하자”고 당부했다.



주덕 간호부장은 “이번 행사를 통해 환자와 보호자, 직원들이 환자안전에 더욱 주의를 기울일 수 있는 계기가 될 것으로 기대된다”면서 앞으로

도 환자안전문화 정착과 의료질 향상에 주력하겠다고 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

중년 이후 피부관리의 모든 것

전남대병원 피부과 이승철 교수 ‘시니어 피부과학’ 펴내

노령 인구 증가에 맞춰 중년과 어르신들의 피부관리를 위한 의료서적 나와 눈길을 끌고 있다.

전남대병원 이승철 피부과 교수가 내년 2월 정년 퇴임을 앞두고 어르신 피부관리를 위한 ‘시니어 피부과학(Senior Dermatology·도서출판 대한의학)’을 출판했다.

이번에 출간된 책은 지난 1세기 동안 노인인구 증가에 따라 65세 이상의 연령층뿐만 아니라 50대의 중년 이후 연령층에서 발생하는 각종 피부질환에 대해 소개하고 있다.

피부는 모든 장기들과 마찬가지로 나이가 들에 따라 발생하는 내인성 노화(intrinsic aging)뿐 아니라, 외부 환경요인에 노출되어 있으므로 일광 조사에 의해 유발되는 광노화가 동시에 진행되는 특별한 장기다.

이 책은 총 300여쪽에 걸쳐 총론(7장)과 각론(14장)으로 구성됐다. 총론에서는 피부노화와 노인 피부의 특성 그리고 노인피부에서 가장 문제되는 피부소양증에 대해 설명하고 있으며, 각론에서는 중년 이후 노인 연령에서 주로 발생하는 피부증



상이나 질환을 소개하고 있다. 또 습진성 질환, 건선, 백반증과 같이 젊었을 때부터 발생한 피부질환이 시니어 연령까지 지속되거나 재발되는 질환에 대해서도 자세하게 설명하고 있다.

실제 임상에서 사용할 수 있는 여러 진단법과 최신 치료법 등을 소개했으며, 독자가 쉽게 이해할 수 있도록 전형적인 증상을 보이는 환자들의 임상 사진도 첨부했다.

이승철 교수는 “이번에 출판된 책은 의료인뿐만 아니라 일반인들도 알기쉽게 제작해 보다 정확하고 유익한 질환 정보를 제공할 수 있도록 제작했다”면서 “전남대의대 피부학교실과 김영표 교수님 그리고 미국 NIH의 피터 스테이너트(Peter M. Steinert)박사님께 감사드립니다”고 출판 소감을 밝혔다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

그린궁 **宮** 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!



그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

소비자상담실 080-234-6588

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

