

EYE

미용콘택트렌즈 눈 건강엔 '독'

요즘 TV를 보면 예쁜 사람 천지다. 어쩔 그리 예쁜 사람들이 많은지 경이로운 외모를 가지고 사는 보통의 사람들을 찾기가 어려울 정도다. 얼마 전 뉴스에서 전세계에서 남자화장품이 가장 많이 팔리는 나라가 대한민국이라고 하니, 과히 외모에 대한 관심은 남녀노소를 불문하고 누구에게나 해당된다는 것을 알 수 있다.

해마다 옷을 비롯한 일상생활의 주변 물품들이 새로운 아이템으로 유행을 만들어 가듯, 미용에 관련해서도 S라인, V라인 등의 트렌드가 등장하여 사람의 마음을 움직이고 변화를 추구하게 한다. 이러한 트렌드는 눈에 쌍꺼풀 수술이나 문신을 하는 단계를 뛰어넘어 눈 안에 미용콘택트렌즈를 착용하는데 까지 확대되어 유행하고 있다. 흔히 간단하고 쉽게 미용콘택트렌즈를 통해 변화를 줄 수 있다고 생각하지만, 그 이면에 숨겨진 발생할 수 있는 부작용을 생각하면 위험천만한 일이 아닐 수 없다.

미용콘택트렌즈는 안구 전면에 직접 밀착하는 콘택트렌즈의 일종으로, 렌즈에 색이나 모양 및 글자를 넣어 미용을 목적으로 착용하는 소프트 콘택트렌즈이다. 아무리 이상적인 콘택트렌즈가 만들어 진다고 하더라도 콘택트렌즈 착용은 비교적 부드럽고 약한 조직으로 이루어진 예민한 눈에는 이물질로 작용하여 항상 눈에 문제를 일으킬 소지가 있으며, 눈 표면에 지속적인 자극으로 인한 미세한 염증, 각 결막염, 안구건조증 등의 발생에 영향을 미치게 된다.

하물며 렌즈에 착색을 한 미용렌즈는 일반 렌즈와 달리 산소 투과율이 낮고, 렌즈 표면이 거칠고 착색제로 인해 눈에 자극과 염증을 일으켜 통증, 시력감소, 눈부심, 눈물, 충혈 등의 증상을 일으키기 쉽다. 또한 각막에 못된 결막이 생겨 들어가거나, 만성적인 결막염이나 각막염, 각막궤양 등으로 영구적인 시력장애를 유발하기도 한다.

미용 콘택트렌즈는 미용에 관심이 많고 개성이 강한 젊은 여성들이 선호하지만 특히 사춘기의 어린 여학생들에서도 연예인이나 주위 친구들에 자극받아 무분별하게 유행처럼 확산되어 렌즈를 착용하기도 한다. 렌즈착용에 동참하지 못하면 원시 유행에 뒤떨어지는 듯한 느낌을 가지기도 하며, 친구들의 대열에 끼지 못하여 좌절감을 느끼기도 한다. 환자의 특성상 나이가 어리거나 젊고, 개성이 강한 사람들이 많아 렌즈착용으로 인한 여러 가지 문제점을 설명하고 착용 중지를 진지하게 권유해 보지만 받아들이지 않는 경우가 흔하고, 조언을 해 주는 부모나 의사에게 불만을 표출하며 고집을 꺾지 않는 경우가 많다. 또 판단력이 부족하고 충동적이며 호기심 많은 어린 환자들과 일부 못된 상술이 맞물려 성장기의 눈이 망가져가는 것은 안타까운 일이 아닐 수 없다. 주위 사람들의 관심과 환자 자신의 성숙된 판단과 노력이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

김정용 (보라안과 원장)



'스마트폰' 아이들 뇌 균형 발달 해친다

일방·반복적인 자극 정서·두뇌발달 저해 0~2세 사용금물·성장기도 30분 이내로

밸런스브레인을 위한 레인보우 스마트폰 사용 수칙

1. 빨리 뺏으세요

유아기 아이가 스마트폰에 노출되는 것은 뇌발달을 유발해 ADHD 등으로 이어질 수 있다. 아동기나 청소년기에도 스마트폰을 사용하면 학습의욕이 떨어질 뿐더러, 집중력에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

2. 주면 안돼요

유는 아이 달래는 용도로 스마트폰을 사용하게 되면 아이의 두뇌발달에 악영향을 미칠 수 있다. 특히 식당에서 아이가 보챌 때 성적 올리면 마트폰 사주겠다는 약속은 절대 금물.

3. 스마트폰서 시작되는 게임 중독

스마트폰 게임에 빠진 아이들은 조금씩 더 큰 자극을 원하게 되며, 나중에는 게임 중독으로 이어질 가능성이 높은 것으로 알려졌다. 그래도 스마트폰 게임을 해야한다면 스마트폰 메인 화면에 게임 앱을 숨기거나, 폴더에 보관하는 것도 방법이다.

4. 스마트폰은 중학교때부터

- 아이들은 통제력이 부족한 만큼 될 수 있는 한 늦게 스마트폰을 사주는 것이 좋다. 스마트폰 사용에 따른 교육적 효과는

없다는 반응이다.

5. 파란 하늘을 보여주세요.

스마트폰에 의지해 집 안에서 지내는 습관은 아이의 몸과 두뇌를 비활동적으로 만들고, 또래와 어울리지 못해 아이의 사회성이 떨어질 수 있다. 스마트폰으로 대화하는 대신 얼굴을 마주보며 말하고, 사전을 찾아 보는 습관을 길러줘야 한다.

6. 남들의 시선은 과감히 무시해야

우리 아이를 창의적인 아이로 키우고 싶다면 스마트폰 사용부터 제한해야 한다. 교육용 어플 등 스마트폰 어플 대부분이 게임과 같다고 생각하면 교육용 어플 사용도 되도록 자제하는 것이 좋다.

7. 집에서는 스마트폰 잠시 끄자

아이를 위해서라도 집 안에서는 스마트폰을 사용하는 모습을 보여주지 말고 부득이한 경우는 아이가 보지 못하는 곳에서 사용해보자. 만약 아이도 스마트폰을 가지고 있다면 아이나 부모가 모두 집에 들어오면 스마트폰을 한 곳에 모아두고 스마트폰 사용을 줄이는 습관을 들여야 한다.



스마트폰 사용이 아이들의 균형적인 두뇌발달에 치명적인 것으로 드러났다. 최근 한 TV프로그램에서 비비탄총, 자석, 스마트폰을 위험한 장난감으로 꼽았다. 특히 스마트폰은 과도하게 사용할 경우 아이들의 정서적 발달과 두뇌 발달을 방해한다고 소개되었다.

최근에는 어린 아기들까지 스마트폰 사용을 하는 경우가 많아 유아스마트폰중후군이라는 신종 중후군까지 생겼다. 이 중후군은 초기에는 주의가 산만하거나 물건에 집착하는 행동 또는 또래에 비해 말이 늦게 되며, 지속적으로 진행될 경우 ADHD, 틱장애 등의 질환으로 이어질 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

전문가들의 설명에 따르면 스마트폰의 일방적이고 반복적인 자극은 좌뇌만을 자극해 상대적으로

로 우뇌의 기능이 떨어진다고 한다. 이는 우뇌가 관장하는 집중력, 사회성, 공간지각 능력, 문장이해력 등의 기능이 떨어지는 것을 뜻하고 나아가 좌, 우뇌가 고르게 발달하지 못해 균형이 깨지면 입력되는 정보처리에 있어 문제가 발생하게 되는 것이다.

이러한 증상을 막기 위해서는 0~2세 아이에게는 절대 스마트폰을 주는 것을 금하는 것을 전문가들은 권한다. 성장기 학생들도 하루 30분이라는 시간을 정해놓고 사용하는 것이 좋으며, 아이들의 스마트폰을 사용할 때 부모님들이 옆에서 대화를 유도해 관심을 돌리는 것이 좋다. 스마트폰 사용 대신 자전거 타기, 등산, 배드민턴 등 대근육운동을 해주면 균형 잡힌 두뇌발달에 도움을 준다.

/정리=황애란 기자 /도움말=밸런스브레인 광주센터

신학기 우리아이 학교생활 길라잡이

밸런스브레인 광주센터, 14일 오후 2시 무료 강좌

새 학기 부모님들의 최대 관심사인 '우리 아이의 학교생활'에 도움이 될 무료 강좌가 열린다.

뇌균형 운동치료센터 '밸런스브레인'은 오는 14일 오후 2시부터 밸런스브레인 광주센터에서 변기원 원장(원광대 외래교수·'공부집중력' 저자)의 강좌가 열린다고 10일 밝혔다.

이 강좌는 새로운 환경과 맞닥뜨리게 되는 아이들을 걱정하는 학부모들에게 도움이 될 것으로 보인다. 사회성이 떨어져 친구와 잘 어울리지 못하고 산만하다고 주의를 듣는 자녀들에게 의문을 가진 부모님들에게 뇌균형 신경학의 관점에서 정확한 이유를 들 수 있는 기회다. 특히 학생들의 주의력 결핍 및 과잉행동장애(ADHD)의 급

속한 증가가 사회적 문제로 대두되고 있는 가운데, 이번 강좌에서는 ADHD와 뇌발달과의 상관관계에 대한 집중적인 강의도 있을 예정이다.

밸런스브레인 광주센터 김진웅 원장은 "아이들이 집중력이 부족하거나, 충동적이고 감정조절이 안 되는 것은 부모가 생각할 수 없는 다양한 이유에서 비롯되는 만큼, 정확한 원인을 찾는 것이 필요하다"며 "자녀의 월만한 학교생활을 꼭 필요한 뇌균형에 대한 정보를 제공하는 기회가 될 것"이라고 밝혔다. 강연회에 대한 자세한 사항은 밸런스브레인 홈페이지(www.balancebrain.co.kr)에서 볼 수 있다. 사전 예약은 전화 1588-2143이나 062-959-2143에서 한다. /황애란 기자

전남대병원 응급의료서비스 '최고'

중증환자 대처능력·응급의료 서비스 개선

보건복지부 선정

전남대병원 응급의료서비스가 전국 최고 수준인 것으로 나타났다.

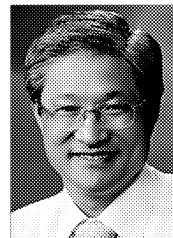
전남대병원(병원장 송은규·사진)은 최근 보건복지부가 발표한 2012년 응급의료기관 평가 결과 시설·장비·인력 등 법적기준을 충족하고, 응급의료서비스의 질도 높아 서울대병원과 함께 상위 40%에 포함됐다고 10일 밝혔다.

보건복지부는 응급의료기관의 법적 지정기준 준수여부와 응급의료서비스 수준을 조사해 응급의료서비스 수준을 향상시키는 계기를 마련하기

위해 이번 평가를 실시했다.

지난 2011년 7월부터 1년간 실시한 이번 평가는 권역응급의료센터 21곳, 전문응급의료센터 2곳, 지역응급의료센터 114곳, 지역응급의료기관 324 등 총 461곳을 대상으로 필수영역 53개 지표와 구조·과정·공공영역 26개 지표로 나누어 세밀하게 이뤄졌다.

특히 전남대병원은 중증환자 대처 능력과 응급의료 서비스가 대폭 개선



/황애란 기자

Advertisement for '영타올' (Youngtao) towels. Features a baby and various towel products. Text includes '소중한 사람에게 마음을 전하는 성을 명타올!!', '백화점 브랜드 타올 취급', and contact information: 영타올 (영신타올 여수대리점) TEL. 061_686_6611/692_3111 FAX. 061_692_3112 여수 신기동 27-15(우리주유소 아래) 이메일 jykcnc@nate.com

Advertisement for '각종 판촉물 및 기념품 제작' (Various promotional items and commemorative goods). Shows various items like umbrellas, pens, and bags. Text includes '특별한 분들께 특별한 선물을 지속적인 광고효과!' and '상 패 우 산 각종 우승기 골 프 공'.