

“과도한 자외선 노출·빛공해 눈 건강 위협한다”

자외선 노출 시 백내장 발병률 ↑
인공적인 빛오염 실명 부를수도
“선글라스 착용·적절한 실내조명을”

태양에서 나오는 자외선은 신체의 비타민D 생산에 필수적이며, 뼈 건강과 면역 기능에 중요한 역할을 한다.

그러나 과도한 자외선 노출은 피부 노화와 손상을 일으키며 면역 체계를 약화시켜 건강을 해칠 수도 있다. 무엇보다 자외선에 장기간 노출되면 눈에 좋지 않은 영향을 끼치는데 백내장, 황반변성이 발생하며 기타 여러 가지 눈 손상으로 이어질 수 있다.

이중 대한민국에서 가장 많이 하는 안과 수술인 백내장의 경우 개인차는 있지만 대개 60세 전후에 많이 발생하며 수술을 해야 할 정도로 백내장이 진행되는 나이는 훨씬 후로 나타나고 있다.

그럼에도 불구하고 일부에서는 60대에 수술을 받을 때도 있는데, 의외로 안과 의사들 중에서도 다소 빠른 백내장 수술을 받는 경우가 꽤 있다.

기홍석 기홍석안과 원장은 “백내장이



기홍석 기홍석안과 원장이 환자의 눈 상태를 점검하고 있다.

기홍석안과 제공

남들보다 빨리 발생한다면, 자외선(UV)에 장기간 노출됐는지를 확인해 보라”라

고 조언한다.

백내장은 주로 노화로 인해 발생하지만, 자외선의 영향도 상당하기 때문이다. 자외선뿐만 아니라, 밝은 강한 빛의 영향도 어느 정도 있다.

기 원장은 “증명되지는 않았지만 안과 의사들 중 백내장 수술을 빨리하는 경우 수술장의 무영등과 수술 현미경, 세극등의 밝은 빛, 레이저 불빛, 실내 LED 조명 등 과도하게 밝은 강한 빛의 영향을 원인으로 추정할 수 있다”면서 “다시 말해 빛오염(light pollution)이 눈에 영향을 주는 것”이라고 말했다.

실제로 최근 연구에 따르면 빛의 오염이 심한 대도시가 시골에 비해 습성 황반변성 발생률이 높다는 결과가 있고, LED 등의 청색광 노출 역시 시력 상실의 주요 원인인 황반변성 위험 증가를 부른다고 연구도 있다. LED 스크린과 인공 조명의 청색광은 멜라토닌에 미치는 영향으로 인해 잠재적인 눈 손상과 수면 패턴에 대한 영향을 끼칠 수 있기 때문이다.

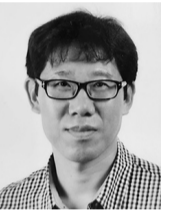
결국 자외선뿐만 아니라 도시화에 의한 빛오염이 황반 변성 또는 백내장을 비롯한 여러 시력 손상의 발생 가능성으로 대

두되고 있는 것이다.

기 원장은 “눈 건강에 유해한 자외선과 빛오염으로부터 눈을 보호해야 할 필요성이 있다”면서 “햇빛이 밝은 날에는 기급적 선글라스를 착용하고 채양이 있는 모자를 쓰는 등 자외선에 대한 노출을 최소화해야 한다”고 말했다.

또 인공조명에 대한 잠재적인 위험을 완화하기 위해, 모니터 화면에 청색광 필터를 사용하고, 적절한 실내조명을 유지하며, 과도한 빛 발생을 조절하는 환경적인 고려 등도 필요하다고 조언한다.

기 원장은 “무엇보다 정기적인 안과 검진은 눈 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있을 것”이라면서 “빛오염과 눈의 건강과의 상관관계나 영향을 완전히 이해하기 위해서는 더 많은 연구가 필요할 것”이라고 말을 맺었다.



도움말=기홍석 기홍석안과 원장
노병하기자 byeongha.no@jnilbo.com

전남대병원, 호남·충청 최초 신장이식수술 800례 달성

최수진나 장기이식센터장
최근 800번째 수술 성공

전남대학교병원(병원장 정 신)이 호남·충청 지역 최초로 신장이식수술 800례를 달성했다.

전남대병원장기이식센터(센터장 최수진나 이식혈관외과 교수)는 지난달 21일 최수진나 센터장의 집도로 말기신부전을 앓고 있는 김모(여·58)씨에게 뇌사자의 신장을 이식함으로써 800번째 신장이식 수술을 기록했다. 이 결과는 호남·충청 지역에서 가장 많은 수술 기록으로, 전남대병원 장기이식센터 의료진 및 의술의 우수성을 다시 한번 입증했다.

16일 전남대병원에 따르면 800번째 신장이식수술의 주인공인 김씨는 지난



전남대학교병원 장기이식센터가 지난달 21일 김모(사진 앞줄 왼쪽에서 다섯 번째)씨에게 뇌사자의 신장을 이식함으로써 호남·충청 최초로 800번째 신장이식수술을 기록했다. 전남대병원 제공

2016년부터 당뇨병에 의한 말기 신부전으로 인해 매일 하루 4번씩 복막투석액을 교환하며 복막투석이라는 신대체요법을 받으며 힘들게 투병해왔다.

김씨는 “오랜 기간 투석으로 신장이식

을 간절히 원하고 있던 차에 좋은 기회로 건강을 되찾고 새로운 삶을 시작할 수 있어 아직도 실감이 나지 않는다”며 “생명 나눔을 통해 새 삶을 선물해 주신 기증자와 의료진에게 감사하며 앞으로 더욱 건

강하게 생활하는 것만이 고마움을 갚을 수 있는 방법이라 생각한다”고 감사의 뜻을 전했다.

전남대병원은 지난 1987년 첫 생체 신장이식을 시작으로 2022년 1월 700례 달성에 이어 2년 만에 100례를 시행했다. 2014년부터는 교차감사양성과 혈액형 부적합 생체이식 등 면역학적 고위험환자군에 대한 이식수술도 성공적으로 시행하고 있다.

최수진나 센터장은 “좋은 이식 성과와 양질의 환자 관리를 바탕으로 800례라는 성과를 거두게 됐으며, 항상 최선을 다해 온 신장이식 의료진의 열정과 노력이 있었기에 가능했다”며 “이식을 기다리는 많은 사람들에게 희망을 주고 이식을 통해 새로운 삶을 누릴 수 있도록 생명 나눔 실현을 위한 뇌사자 장기기증 활성화에도 더욱 노력하겠다”고 밝혔다.

국립장기조직 혈액관리원(KONOS) 통계에 따르면 2022년 장기이식 대기자

는 4만9993명(신장이식 대기자 3만2227명)이며, 2022년 뇌사기증자 수는 405명이다. 적절한 공여 장기가 부족으로 이식 수술을 받지 못하고 투병하다 이식 상태에서 사망하는 환자들도 이식을 받는 사람보다 압도적으로 훨씬 많은 상황이다.

이에 따라 전남대병원은 한국장기조직 기증원(KODA)과 협약을 통해 지난 2012년부터 기증활성화 프로그램을 운영하고 있으며, 2019년에는 뇌사장기기증관리업무 협약을 통해 뇌사관리를 진행하고 하고 있다. 특히 전남대병원은 KODA 뇌사자관리업무협업기관으로서 △2022년 15건 △2023년 19건 등 전국 뇌사자관리기관 및 뇌사자관리 업무협업 기관 중 가장 많은 뇌사자 장기기증이 이뤄졌다. 이러한 공로를 인정받아 전남대병원 장기이식센터는 2022~2023년 2년 연속 보건복지부장관 표창을 받기도 했다.

노병하기자

친환경 신재생 에너지 전문기업/전기공사업

태양광 발전소 분양·매매!!

- ✓ 100% 시공계약이행보증
- ✓ 분양, 시공, 인허가 토탈컨설팅!!
- ✓ 안정된 연금식 노후 보장
- ✓ 맞춤형 발전소 가능
- ✓ 투명하고 합리적인 분양가