늙으면, 몸보다 '눈'이 더 고생

인간의 생애 주기 가운데 60세 이상인 노년층이 되면 대체로 노인성 질환에 시달리게 된다. 하지만 환경, 식습관, 생활방식의 변화 등에 따라 최근에는 노인성 질환이 노인이 아닌 다른 연령층에서도 발병되는 확률이 점차 높아지고 있으며, 그 연령 또한 낮아지고 있는 추세다. 최근에는 장시간 컴퓨터를 가까운 거리에서 보거나 스마트 폰을 보는 잘못된 습관으로 젊은층의 노안 환자가 급증하고 있다. 한 조사 결과에 따르면 30대 중반에서 40세에 이 증상을 호소하는 비율이 최근 5년 사이에 2배 넘게 급증한 것으로 나타났다. 노인들 뿐만 아니라 젊은 층에서도 나타날 수 있는 노인성 안질환과 예방법에 대해 알아보자.

황반변성·백내장 등 정기검진 조기발견 가능
IT제품 사용에 20~40대 발병률 높아져 주의
외출시 선글라스·스마트폰 사용시 5분 휴식

노인성안질환

◇ 실명 야기 '황반변성' 젊은층 주의

생활습관, 환경, 스트레스에 가장 영향을 많이 받는 신체부위가 바로 '눈'이다. 특히 실명을 유발하는 대표적인 3대 안질환 중 하나로 꼽히는 '황반변성'의 경우 노년층뿐 아니라 20~40대 젊은 층의 발병률도 점차 증가하고 있다.

황반이란 우리 눈에 들어온 빛이 초점을 맺히는 부분, 즉 망막(카메라의 필름에 해당)의 가장 중심 부위로서 망막에서도 가장 빛에 반응하는 세포가 밀집되어있는 부위로, 중심 시력을 담당하는 곳이다. 황반의 세포에 변성이 발생되어 조직이 위축되거나 출혈 등이 일어나 시력이 저하되어 실명에 까지 이르는 무서운 병이 바로 황반변성이다.

황반 변성은 대표적 퇴행성 질환으로 최근 수명이 늘어남에 따라 빠른 속도로 실명 원인중 상위를 차지하고 있으며 황반변성은 대표적인 원인이 '나이'인 만큼 노령화 사회에 돌입한 우리나라에서 앞으로 환자들은 더 늘어날 수 밖에 없다.

나이 관련 황반변성은 일반적으로 일단 시력장애가 시작되면 이전의 시력을 회복할 수 없는 경우가 많으므로 조기 발견이 매우 중요하다. 전반적으로 적절한 치료에도 불구하고 예후는 불량한 경우가 많지만, 최근에 새로운 치료방법들이 연구 개발되고 있는 중이다.

치료방법으로는 항체 유리체강내 주입술, 광역학 요법 등이 있으며 출혈이 심한경우에는 유리체절제술이 필요하다.

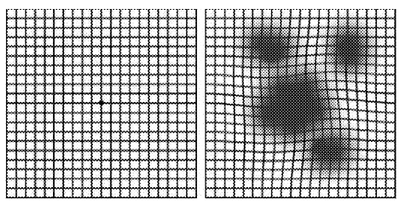
평소 사물의 주변은 보이지만 중심부가 잘 보이지 않는 증상이 나타나거나 사람의 얼굴을 잘 알아보지 못하는 경우, 또한 글자가 토막 나 보이거나 흔들려 보이는 경우 황반변성을 의심해볼 수 있다. 황반병성을 예방하기 위해서는 눈의 노화를 막는 것이 중요하다.

강한 자외선에 눈이 직접적으로 노출되는 것을 막고 외출시에는 반드시 선글라스를 착용하는 것이 좋다. 또 컴퓨터와 스마트폰 등을 장시간 사용하지 않도록 하며, 1시간 사용 후에는 반드시 5분 정도는 쉬어주도록 한다.

금연과 식습관 관리도 필수적이다. 흡연 여성이 황반변성에 걸릴 위험도는 비흡연 여성에 비해 2배에서 2.4배 가량 높은 것으로 알려져 있으며, 고도비만 환자의 경우 황반변성의 위험이 43%나 증가하는 것으로 확인됐다.

※암슬러 격자 이용한 황반변성 자가검진법

쓰고 있는 안경이나 콘택트렌즈를 벗지 않은 상태에서 밝은 빛 아래에서 33㎝정도 띄우고 암슬러격자를 바라본다. 한쪽 눈을 가리고 격



정상 비정상

자의 중심점을 똑바로 쳐다보고, 다른 쪽 눈도 같은 방법으로 시험해 본 후, 아래의 소견과 비교해 본다.

중심에 있는 점이 잘 보이지 않거나, 초점을 맞추기 어렵거나, 선이 휘어져 보이거나, 선의 중간 부분이 끊어져 보이는 경우 위의 어느 하나라도 해당 사항이 있다면 황반변성을 의심해 볼 수 있다. 이 경우, 즉시 전문 망막 안과의사의 진찰을 받아야 한다.

◇ '백내장' 방치땐 2차 합병증 동반

카메라 렌즈에 먼지가 묻어 있으면 선명한 사진을 찍을 수 없는 것처럼, 우리의 눈 역시도 수정체가 혼탁해 지면 맑은 시야를 볼 수가 없다. 바로 이 수정체가 혼탁해져서 생기는 백내장은 60대에서 60%, 70대에서 70%라는 말이 있을 정도로 발생빈도가 흔한 질환이다.

환자들이 호소하는 증상을 들어보면 '침침하다' '뿌옇다' '답답하다' '사물이 둘로 보인다' '눈이 부시다' '가까운 글씨를 보려면 몹시 침침해진다' '정신이 흐리다' 등 여러 가지다.

백내장의 초기에는 진행을 지연시키는 안약을 사용하기도 하지만, 이것은 수술시기를 지연시킬 목적인 경우가 많고 궁극적인 치료방법은 아니다.

백내장은 방치할 경우 2차적인 합병증이 동반되어 심한 통증이나 충혈이 발생하며, 실명에도 이를 수 있기 때문에 정기 검진을 통해 초기에 발견하는 것이 중요하다.

현재까지 백내장을 원상회복시키는 약물은 개발되어 있지 않으며 진행을 지연시키거나 억제하는 약물만 사용되고 있다. 백내장이 시력에 영향을 줄 정도가 되면 수술을 해야 한다.

백내장은 최근에는 부분마취만으로 수술이 가능하며, 3㎜이내의 작은 절개를 통해 초음파로 수정체를 분쇄해 흡입하는 '초음파 유화흡입술' 후 인공수정체를 삽입하는 과정까지 당일 수술, 퇴원이 일반적이다. 또한 수술시 사용하는 인공수정체 제작기술의 비약적 발전으로 비구면 렌즈, 난시교정용 렌즈, 노안교정용 렌즈 등 수술 받는 환자의 상태에 따라 선택의 폭이 다양해 졌으며 수술 후 양질의 시력을 얻을 수 있다.

보라안과 김영덕 원장은 "노인성 안질환 수술 후에는 안정될 때까지 외상을 입지 않도록 주의하고, 2주 정도는 눈에 절대 물이 들어가지 않도록 해야 한다"며 "특히 수술 직후에는 보안경을 착용하는 것이 좋고 시력이 안정되는데 한 달 정도 걸리므로 안경은 이후에 맞춰쓰고, 치료 중에 갑자기 충혈, 안통, 시력감소 등이 나타나면 병원에 연락하여 의사의 지시를 받아야 한다"고 당부했다.

/정리=황애란 기자

/도움말=보라안과 김영덕 원장

조선대병원 하이브리드 혈관센터 개소

검사·시술·수술 등 원스톱 서비스 가능

조선대병원(병원장 민영돈)이 하이브리드 혈관센터를 열고 진료를 시작했다.

16일 조선대병원(병원장 민영돈)에 따르면 검사와 시술, 직접 수술 치료를 겸할 수 있도록 마취시설과 무균실 시스템을 갖춘 하이브리드 혈관센터를 개소했다.

하이브리드 혈관센터는 신경외과, 혈관외과, 영상의학과 등 의료진이 24시간 상주하고 뇌혈관색전술, 혈관풍선성형술, 혈관그라프트수술, 혈관스텐트삽입술, 혈전제거용해술 등을 보다 신속하게 할 수 있다.

민영돈 병원장은 "하이브리드 혈관센터의 개소로 보다 나은 의료서비스를 환자들에게 제공할 수 있게 됐다"며 "의료계와 병원의 발전을 위해 더 힘쓰겠다"고 말했다.

/황애란 기자

EYE

여름철 눈 건강 관리요령

여름은 산과 바다를 쉽게 접하고 활력을 얻을 수 있는 반면, 계절의 특성상 뜨거운 날씨와 햇빛으로 몸을 탈진시키고 지치게 하기도 하며, 세균들의 번식과 오염된 물로 인한 질병이 발생하기 쉬운 계절이다. 세계 경제난으로 어려운 시기를 보내고 있는 요즘, 기상이변으로 인한 올 여름의 무더위를 걱정하는 상황에서 원자력 발전소의 가동 중단으로 설상가상으로 전력난까지 염려하는 목소리들이 힘든 여름을 예고하고 있지만, 일상생활에서 발생 가능한 질환에 대하여 숙지하고 조심함으로써 자칫 힘들어질 수 있는 여름을, 건강하게 지낼 수 있는 지혜를 모아보면 어떨까 생각된다.

산, 강, 바다, 수영, 땀, 햇빛, 휴가.. 뜨거운 여름을 채우는 단어들이다. 여름은 우리에게 낭만과 기쁨을 주는 계절이지만, 강한 햇빛으로 인해 몸과 눈에 피해를 입을 수 있다. 햇빛에서 나오는 자외선은 각막손상, 백내장, 시신경손상, 망막질환 등을 일으키는 원인 인자로 시력저하와 눈에 충혈과 눈물, 이물감 등의 여러 가지 불편한 증상들을 일으킬 수 있다.

햇빛을 피하는 여러 방법 중 한 가지는 선글라스를 착용하는 것이다. 선글라스는 색상이 진하면 강한 햇빛을 막을 수 있지만 자외선을 많이 차단하는 것은 아니므로, 자외선 차단 코팅이 된 선글라스를 착용 하도록 하고, 색상의 농도는 착용자의 눈이 들여다보일 정도가 적합하다. 갈색계열 렌즈는 단파장의 광선을 흡수, 차단하므로 눈병을 앓고 있거나 백내장 수술 후 눈을 보호하는데 적합하며, 청색 빛을 잘 여과시켜 시야를 넓고 선명하게 해주므로 운전자들이 사용하기에 적당하다. 녹색계열 렌즈는 장파장의 광선을 흡수 차단해 눈의 피로를 적게 하며 망막을 보호하는데 적합하다. 특히 시원한 느낌을 주기 때문에 여름철에 많이 사용하는 색상이다. 회색계열 렌즈는 빛의 모든 파장을 균일하게 흡수 차단하므로 자연색 그대로 볼 수 있어 야외에서 착용하면 좋다.

또 조심해야 할 것이 전염성 눈병이다. 특히, 눈병 중 유행성 각결막염은 전염성이 대단히 강하여 직접 또는 간접 접촉으로 전염되고, 증상과 합병증이 심하여 사회적 경제적 손실을 일으킬 수 있어 일차적인 예방이 중요하다. 질병의 70%가 손을 통해서 전염된다는 말이 있듯이 손은 신체 가운데 각종 유해 세균과 가장 많이 접촉하는 부위로 평상시에도 손을 자주 씻는 좋은 습관을 갖도록 하고 여러 사람의 손이 닿는 문손잡이, 잡지, 전화기, 컴퓨터 자판 등을 통한 전염이 가능하므로 조심하도록 한다. 사람들이 많이 모이는 수영장이나 목욕탕을 피하고, 콘택트렌즈를 착용하지 않도록 한다. 안약 점안 시에도 약병이 눈에 닿지 않도록 주의하며 옆 사람과 나눠 쓰지 않도록 하고, 불결해졌을 경우에는 즉시 폐기처분한다. 가족들은 직접적인 신체접촉을 피하고 수건, 비누, 침구 등을 따로 쓰도록 하여 병의 전파를 막도록 노력해야 한다. 또 병의 경과가 길고 합병증 발생이 흔하므로, 증상과 병의 경과에 따라 약물을 적절하게 사용하고 후유증을 최소화하기 위해서 안과 방문은 필수적이다.

김정용 〈보라안과 원장〉