

노인성 眼질환의 관리대책 ⑤

예방

“아니, 이제 내 나이 40인데 노안이 아니요?” 충격 반의혹 반의 눈길을 보내는 환자를 가끔 마주하게 된다. 그러나 이를 어찌랴. 이것은 우리 신체의 자연스러운 노화 과정이며, 단지 남보다 조금 이르다는 것만 다를 뿐. 노안이란 눈의 조절력이 감소하여-우리 몸의 다른 부위의 근력이 떨어지는 것과 마찬가지로-신문읽기나 바느질 같은 근거리작업이 힘들게 되지만, 한편 이것은 돌보기로 간단히(?) 해결할 수 있다. 겨울만 되면, 찬 바람만 불면 눈이 시리고, 눈물이 나고... 이것은 심중팔구 안건 조증일 것이다. 환자들에게 인공누액(눈물성분과 비슷하게 제조한 안약)을 처방하게 되는데, 시간이 조금 지나면 환자의 무릎을 듣게 된다. “약 넣을 때 뿐이지, 증상이 가라앉질 않는데 어떻게 되는 거요”라고. 그렇다. 이것은 책을 볼 때 돌보기 끼듯이, 불편할 때 눈물성분을 보충해 주는 것 뿐이다.

합병증 중의 하나이다. 이것은 비증식성에서 증식성으로 넘어가게 되면 치료를 시작하게 되는데 주로 레이저치료를 하게 된다. 이 시기를 놓치거나, 레이저치료에도 불구하고 진행하게 되면 결국 수술이 필요하게 된다. 일단 당뇨라고 진단을 받게 되면 철저한 혈당관리와 지속적인 안과검진이 가장 좋은 예방이라 하겠다. 또한 당뇨의 가족력이 있는 경우 정기적 혈당검사로 조기발견하고 조기치료를 시행하여 당뇨로

내 나이 40



노안?



윤영훈 <순천향의대 교수>

복용약)가 시중에 나와 있고 많은 분들이 사용하고 있다. 그러나 결국 근본적인 치료

많은 급성 녹내장은 불과 수 일 사이에 실명까지 이르게 되는, 응급치료를 요하는 질환이다. 최소한 일년에 1~2회 안압(일반적으로 안압이 높을 경우 일단 녹내장을 의심하게 된다)을 재서 조기발견 및 치료하는 것이 최선의 방법이며, 경험많은 전문의와 상의하여 치료방법을 신중히 선택하는 것도 중요하다. 그러나 어떤 방법이든 안압만 잘 조절된다면 일상생활 안 좋은 시력을 유지할 수도 있다.

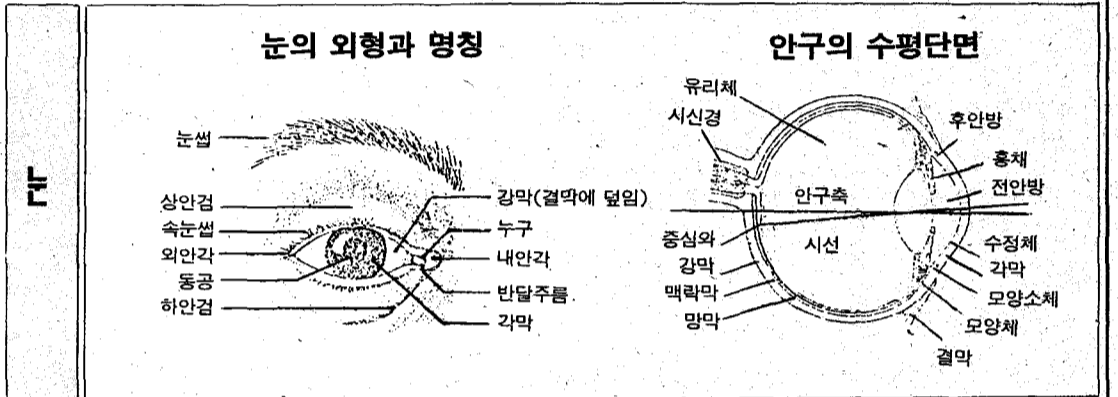
카메라의 필름에 해당하는 부위가 우리눈의 망막이다. 이 망막의 가장 중심부위를 황반부라 하는데, 여기에 오는 노인성 변화에 변성과 원

이 드신 분들이 안과에서 많이 호소하는 질병을 예를 든다면 바로 비문증이라 할 수 있다. 시야에 갑자기 점 또는 줄 모양 혹은 별 모양의 까만 덩어리가 나타나 어두운 곳에서나 밝은 곳에서나 계속 따라 다니면서 나를 괴롭히는 것이다. 여기에 더하여 캄캄한 데에서 불이 번쩍 번쩍 하기까지 한다. 이런 증상들이 나타나는 원인은 여러가지가 있으나 대체로 후부 초자체 박리증인 경우가 많다. 이런 증상을 가지고 치료 없이도 일생을 잘 지내는 분들이 많으나 어떤 환자는 이에 따르는 합병증 혹은 다른 원인 질환으로 치료가 필요하기도 하므로 이런 증상

노년에 생기는 안질환중 특히 신경써서 관리해야 할 질환으로는 당뇨·고혈압과 관련된 망막증과 백내장·녹내장 등이며 이러한 질환들은 안과 의사에게 맡기고, 신체건강=시력이라는 평범한 진리를 기억해둘 필요가 있지 않을까?

이것은 서론이고, 지금부터 하는 이야기는 조금 다르다. 노년에 생기는 안질환중 우리가 정말 신경을 써서 관리해야 할 질환은 어떤 것이 있을까? 나는 이것을 크게 두가지로 나누고 싶다. 전신 질환, 즉 당뇨, 고혈압 등과 관련된 망막증과 그야말로 눈 자체의 질환, 즉 백내장, 녹내장, 노인성 황반부 변성 및 원공 등이다. 당뇨망막증은 장기간 당뇨에 이환된 환자에 나타나는

인한 합병증의 발생을 줄이도록 해야겠다. 고혈압망막증 역시 철저한 혈압조절이 가장 좋은 예방이자 치료라 하겠다. 대부분 안과적인 치료는 필요없다. 나이가 드신 분이라면 누구나 할 것 없이 한번쯤 걱정정해 보는 백내장. 60~70대라면 정도의 차이는 있지만 많은 사람이 가지고 있고, 그에 따른 시력변화는 천차만별이다. 10여년 전부터 여러 가지 백내장 치료제(안약 및



법은 수술이다. 최근에는 미세수술과 인공수정체의 발달로, 시력저하가 심하지 않더라도 조기에 수술하는 경향이 있다. 물론 수술을 늦추더라도 그에 따른 합병증은 거의-아주 없는 것은 아니지만-없다. 녹내장은 한마디로 골칫거리이다. 속 안씩이는 병이 어디 있으랴마는 이 녹내장은 그림자같이 일생 따라 다니는 안질환 중의 하나이다. 치료방법으로는 안약, 복용약, 수술 등이 있으며, 전문의의 가이드없이 치료하다가 는 자신도 모르는 사이에 시신경 손상까지 이어져 낭패 보기 쉽상이다. 특히 노인

에 나타나면 전문의를 찾아야 한다. 이상과 같이 여러가지 노인성 안질환을 열거하였지만 이 모든 질환들이 아주 흔한 것들은 아니다. 또 이러한 질환은 안과의사에게 맡겨 두면 된다. 그렇다면 일반적인 눈의 건강이란 어떻게 유지할 수 있는가? 아주 평범한 진리이다. 신체가 건강하면 눈도 건강하다는 상식적인 이야기가 그 정답이 될 것이다. 역으로 맑은 눈이 맑은 마음을 유지하고, 맑은 마음이 건강한 몸을 만든다는 옛말이 있으니 신체건강=시력이라는 등식이 성립되지 않을까?

국민건강생활지침

1. 청결을 생활화 합시다.
2. 음식은 싱겁고 가볍게 골고루 먹읍시다.
3. 예방접종과 건강진단은 때 맞추어 받읍시다.
4. 과음하지 말고 담배를 피우지 맙시다.
5. 규칙적인 운동으로 신체의 활력을 유지합시다.
6. 일하며 보람을 찾고 즐거운 마음으로 살아갑시다.
7. 공공질서 지키며 안전사고를 예방합시다.
8. 아껴쓰고 적게버려 건강한 환경을 만듭시다.

보건복지부