



## 당뇨병환자의 맑은 눈 가꾸기 I - 눈 관리 -

당뇨병환자는 꾸준한 혈당관리와 합병증 관리가 원만하게 이뤄지지 않으면 미세혈관에 큰 합병증을 동반하기 쉽다. 당뇨는 눈을 포함한 전신조직에 광범위한 장애를 초래하기 때문이다. 시력에는 별 영향을 주지 않는 가벼운 증상부터 실명에 이르는 경우까지 다양한 양상을 보인다. 당뇨병환자의 60~80%에서 눈의 이상이 발견되고 실명의 주요 원인은 당뇨병성 망막증, 백내장, 녹내장 등이 있다. 본 코너에서는 당뇨병환자가 평소 눈을 어떻게 관리하는지를 시작으로 망막증, 백내장, 녹내장에 관한 구체적인 내용과 관리법, 치료방법들을 알아보려고 한다.

당뇨병환자가 아닌 사람들도 나이가 들어감에 따라 시력이 저하되기 마련이다. 그러나 당뇨병환자에게 생기는 시력장애와 여러 질환들은 정상인 처럼 세월이 지나 서서히 일어나는 것이 아니고, 어느 날 갑자기 빠르게, 보다 심한 증상으로 일어나기 때문에 미리 관리하지 못하면 실명으로 이어지는 경우가 많다.

당뇨병이 발병되고 어느 정도 병력이 붙게 되면 햇빛 뿐만 아니라 모든 빛에 대해 저항감이 들기

시작하는 현상이 오는 경우가 흔하다. 눈이 시리거나 빛으로 인해 눈물이 나고 쉽게 피로하다면 당뇨병으로 인한 눈의 이상을 의심해 볼 필요가 있고, 선글라스를 착용하는 것도 도움이 된다. 그러나 당뇨병으로 인한 합병증으로 신체가 하루아침에 망가지는 것은 아니기 때문에 당뇨병환자라면 몸이 망가지기 전에 반드시 자신의 몸상태를 예민하게 점검해 대처해야 한다. 선글라스의 사용도 병을 무조건적으로 예방하는 것이 아니라

지연시키기 위한 하나의 방편이므로 정기적인 검사와 관리가 필요한 물론이다.

### 썬글라스 착용

어느 순간 빛에 대한 저항감이 들기 시작하면 썬글라스는 필수품이 되어야 한다. 또 진행형 질환이라는 것이 당뇨병의 가장 큰 특성이기 때문에 썬글라스 착용시 본인 시력에 맞는 것을 착용하는 것이 좋다.

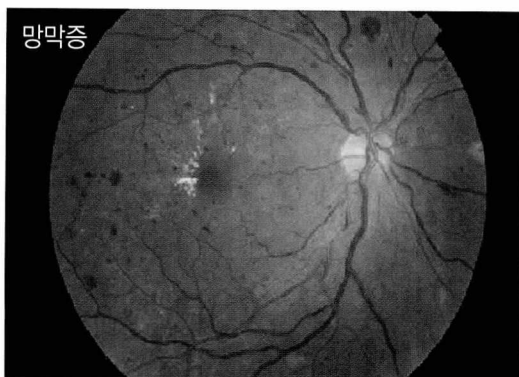
### 잠자기 전에 눈의 열을 내리게 하라

당뇨병환자 중에서 몸의 열이 위로만 올라오거나 상체 중에서도 유난히 눈으로 올라와서 눈이 충혈 되고 아픈 환자들은, 잠자기 전에 반드시 몸을 움직여서 눈의 열을 내리게 한 뒤에 잠자리에 들어가야 한다. 하지만 이미 붉어지고 아픈 눈은 이런 잠자리 조건만으로는 풀리지 않는다. 쉽게 할 수 있는 방법들로써 얼굴위의 모든 근육을 손으로 문질러서 혈액 순환을 원활하게 해 준 다음에, 열음주머니로 눈 주위를 가볍게 마사지해서 눈의 열을 내리게 하는 방법이 있다. 또 충혈 되고 아픈 눈을 풀기 위해서 실내의 조명을 끄고서 가벼운 스트레칭을 하는 것도 도움이 된다. 스트레칭을 할 때는 옷은 될 수 있는 대로 '벗을 만큼 벗어서' 상체를 식혀 가면서 적어도 30분 이상 하는 것이 좋다.

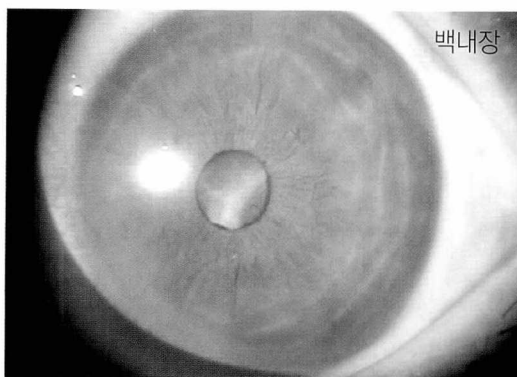
### 음식물의 열량을 조심하라

인슐린 주사 경력 25년째인 어떤 환자는 여름철만 되면 뜨거운 음식을 거의 못 먹는다. 가만히 있어도 몸이 더워지는 여름철에는 먹기 위해서 움직여야만 되는 것 자체가 이미 열을 발산하게 만드는 요인이 된다. 중요한 것은 이 열이 눈과 신장에 까지 영향을 미치고 있다는 점이다. 한국에서 '보양식'이라고 하는 먹거리들은 보신탕, 삼계탕, 설렁탕, 갈비탕, 매운탕, 추어탕 등 거의 '뜨거운 탕 종류'이거나 소갈비, 장어구이처럼 뜨거운 구이 판을 앞에 두고 구워먹는 '구이 종류'이다. 또 탕 종류나 구이 종류 외에도 대부분의 보양식품들이라고 생각 되어 온 먹거리들은 음식물 자체가 이미 높은 칼로리를 함유하고 있는 칼로리 덩어리들이 대부분이다. 가만히 있어도 더운 날씨에 뜨거운 음식을 먹는 방법이나 장소까지도 뜨겁게 먹거나 뜨거운 불을 앞에 두고서 먹는 통에 더 한 층 열을 발산하게 만들고, 한꺼번에 왕창 들어온 칼로리 덩어리로 몸에 열이 나게 된다는 것은 당연하다.

이렇게 생긴 몸의 열은 모세혈관과 말초 신경이 집중적으로 모여 있는 눈과 신장(사구체)에 악영향을 주게 된다. 눈과 신장이 나빠진 당뇨병환자는 여름 몇 달 동안은 음식물을 섭취 할 때에 너무 칼로리와 균형 있는 영양식만을 따지지 말고, 음식물이 몸으로 흡수될 때의 열을 생각해서 가



망막증



백내장

## ■ 당뇨 합병증 - 당뇨병환자의 맑은 눈 가꾸기

볍게 먹어야 한다.

### 하체를 높이 들어올리기

날씨가 더워지면서 가벼운 운동도 귀찮아 진다. 여름철에는 하루를 보낸다는 것이 그만큼 힘들다. 여름철에는 베개나 쿠션을 몇 개 이용해서 엉덩이에서부터 발까지의 각도를 높인 상태에서 1~2시간 동안 누워서 생각을 하거나 잠을 자면 도움이 된다. 책을 볼 때도 엉덩이와 다리와 발 밑에 쿠션을 넣은 상태에서 하체를 높이거나, 아예 발을 벽에다 기대 채로 보는 것도 큰 도움이 된다. 또 눈의 위치가 심장보다 높지 않은 자세를 하기 위해서 침대에서 다리와 무릎을 L자로 꺾고, 팔은 뻗거나 팔꿈치를 바닥에 대고 보는 방법도 있다.

### 식염수 사용

눈에 열이 있거나 묵묵하고 난 다음에는 식염수로 눈을 헹구는 것도 도움이 되는데, 한 두 방울이 아니고 눈에서 식염수가 줄줄 흘러나오도록 몇 번을 되풀이해서 넣는 방법이다. 자연스럽게 흘러는 눈물이 제일 좋은 약이지만 그렇지 못하는 상황이 많다. 눈이 예민하고, 약해지고, 아파서 책이나 신문을 안보는 당뇨병환자들이라도 TV나 컴퓨터, 자동차, 아니면 형광등이나 기타에 불빛에 자극을 받는 생활을 할 수 밖에 없는데 당뇨병환자들이 처해있는 실정이다. 나중에는 시력이 극도로 약해져서 낮이건 밤이건 눈을 뜬다는 것만으로도 이미 강한 자극을 받게 된다. 하루 종일 자극을 받아서 피곤해진 눈을 위해서 나름대로 완화 시켜주는 방법이기도 하다.

### 얼음주머니를 사용하라

눈에 열이 올라와서 눈이 붉게 충혈 되고, 무겁고, 거북하고, 아리고, 아플 때 사용하는 방법이

다. 이때는 시야도 침침해지고, 눈뜨는 것조차도 싫어지는데, 만사가 귀찮다고 가만히 있거나 누워만 있으면 모세혈관이 손상을 입어서 눈 상태가 더욱 나빠진다. 또 갑갑하고 아프다고 손으로 비비면 안된다. 충혈 되고 아픈 눈을 손으로 비비면 비빌수록 모세혈관이 손상을 입어서 눈이 더 아파지고, 더 약해지고, 더 나빠진다. 못 참을 정도로 아프고 간지러우면 손가락으로 눈썹 밑을 누르고 있거나, 얼음주머니로 눈 주위를 잠깐씩 누르고 있어야 한다.

### 인공조명(불빛)을 가급적 피하라

현대인의 생활에서 인공조명을 멀리하고 산다는 것만큼 지키기 힘든 것도 없다. 현대인의 생활을 살펴보면 '빛에 의존하는 생활 패턴 속에서 살고 있다'는 말이 맞을 정도로 빛에 의존하는 생활을 하게 된다. 또 일상의 모든 물건들에서 반사되는 빛도 무시할 수 없는 요인들이다. 어떻게 보면 반사빛이 눈에는 더 치명타가 될 수도 있다. 낮에는 낮대로 밤에는 밤대로, 눈이 편해지기 힘든 생활환경이다. 아침에 일어날 때부터, 화장실 사용할 때, TV나 컴퓨터, 거실, 사무실, 상점, 퇴근 길의 거리, 도로의 가로등, 자동차의 불빛, 아파트 단지내의 조명등, 앞집 창문을 통해서 나오는 불빛. 어느 한 곳도 빛과 무관한 곳은 없다. ㄹ

