

## 【 한국녹내장관리협회 인터뷰 】

### 녹내장 환우의 충고

# “안압과 각막두께 등 내 눈 상태에 대해 꼭 알아야”



한국녹내장관리협회  
정상갑 회장

당뇨병에 걸리면 조심해야 할 눈에 오는 합병증 중 가장 흔한 것은 망막병증이고, 이 망막병증이 계속 진행되면 녹내장이 발생할 수 있다. 그런데 녹내장은 눈의 구조와 기능을 손상시켜 결국에는 실명에 까지 이르게 할 수 있는 질환이라 주의해야한다.

녹내장의 발견에서부터 진행과정, 예후 등을 한국녹내장관리협회 정상갑 회장과 인터뷰로 자세히 알아보자.

#### »» 녹내장이란?

우리가 눈을 통해 사물을 보면 렌즈역할을 하는 각막, 수정체, 유리체를 통과하여 망막에 상이 맺히게 되고, 그 시각정보가 시신경을 타고 뇌로 전달되어 인식하게 된다. 즉, 시신경은 전화기에서 수화기와 본체를 연결해 주는 전선의 역할을 한다고 할 수 있는데, 녹내장은 눈에서 뇌로 정보를 전달하는 시신경에 손상이 생겨 시력의 장애가 나타나는 질환을 말한다.

우리 몸의 혈압과 마찬가지로 눈 속에는 액체의 양에 따라 좌우되는 눈 내부의 압력, 즉 안압이라는 것이 있다. 녹내장이 발생하면 이 안압이 정상치보다 높게 되어 눈이 단단해져 망막의 신경섬유와 시신경에 장애를 주고 결국에는 시신경이 죽어 시야가 좁아지면서 나중에는 시력을 잃어버리게 된다. 그래서 녹내장은 조기에 발견하고 빠른 치료가 매우 중요하다.

#### »» 녹내장의 종류

당뇨병환자에게 발생하는 녹내장에는 두 가지가 있다. 첫 번째는 당뇨합병증으로 나타나는 신생혈관녹내장이고, 두 번째는 당뇨병과 연관이 되어 나타나는 개방각녹내장이다.

▶ **신생혈관 녹내장**

당뇨 망막병증이 원인이 되어 이차적인 녹내장이 발생하는데, 이 경우에는 특징적으로 검은 동자 부분인 홍채와 그 가장자리에 위치해서 눈 안의 방수(房水: 눈에서 분비되는 물 같은 물질)가 빠져나가는 부분인 전방각에 새로 생겨난 혈관(신생혈관)이 나타나 신생혈관녹내장이라 한다.

▶ **개방각녹내장**

평상시에 체액이 눈 밖으로 나가는 부위가 막혀 버린 녹내장의 유형으로 홍채나 전방각에 신생혈관이 없지만 안압이 서서히 오르며 시야장애도 주변으로부터 서서히 일어나므로 상당히 진행될 때 까지 모르고 지내다가 우연히 발견하는 경우가 많다. 개방각녹내장 환자의 6~16%에서 당뇨병이 있는 것으로 나타나 이것 역시 주의가 필요한 질환이다.

》》》 **녹내장의 원인**

녹내장의 원인은 아직 불분명하다. 하지만 다음의 경우는 녹내장의 고위험군에 해당하기 때문에 녹내장에 대해 특히 주의할 필요가 있다.

<b>녹내장 고위험군</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 안압이 높은 사람</li> <li>2. 부모, 형제 중에 녹내장 환자가 있는 사람 (가족력이 있는 경우)</li> <li>3. 심혈관질환이 있는 사람</li> <li>4. 당뇨병이 있는 사람</li> <li>5. 고도근시인 사람</li> </ol>

한국녹내장관리협회 정상갑 회장은 “예전에는 보통 40세 이상의 성인에서는 1년에 한 번씩 반드시 눈에 대해 정기검진을 받아 녹내장 등을 예방해야 한다고 했는데, 요즘에는 그 기준이 모호해지고 있다”며 “20대부터도 녹내장이 나타나는 경우가 많다”고 말했다.

이어 그는 “가족력이 있으면 특히 녹내장에 주의해야 한다”며 고위험군은 정기검진 등으로 예방할 것을 간곡하게 청했다.

사실 정 회장도 가족력의 한 사례로, 그의 부모에게 녹내장이 있었는데 정상갑 회장 뿐 아니라 형제, 자매 모두에게서 녹내장이 발견됐다.

》》》 **녹내장의 증상**

일반적으로 녹내장은 뚜렷한 자각 증상이 없다. 초기에는 거의 자각증상이 없다가 병이 어느 정도 진행된 후에야 자각증상을 느끼게 된다. 그런데 이때에 나타나는 증상은 치명적이다. 만성적으로 서서히 시신경 손상이 진행되고 그에 따른 시야손상이 진행되며, 주변시야의 손상이 먼저 오고, 중심시력은 말기까지 보존되는 경우가 대부분이다. 이러한 단계에서 녹내장이 발견되면 치료를 바로 시작하더라도 정상생활이 어렵고 서서히 진행하여 실명에 이르는 수가 있어 주의를 요한다.

정상갑 회장은 “거의 대부분 막연히 눈이 불편하고 보이는 것이 편하지 않다고 느껴 안과를 방문해 녹내장 진단을 받아 온다”고 말하며, “또한 최근에는 라식, 라섹 등의 준비검사 과정에서 녹내장을 우연히 발견하는 경우도 많다”고 안타까워했다.

이어 그는 다음의 증상을 열거하며, “아래의 증상들로 녹내장을 판단하기는 어렵지만 안과에서의 진찰이 필요하다는 징후로 알아두길 바란다”고 당부했다.

### 녹내장 자각증상

1. 시력이 저하된 것 같다. 전보다 흐리게 보인다.
2. 운전을 할 때 백미러가 잘 안보여서 고개를 돌려야 보인다. 자주 접촉사고가 난다.
3. 눈이 무겁고 빠근하며, 둔통(둔하고 무지근하게 느끼는 아픔)이 있다.
4. 머리가 무겁고, 특히 이마부분이 아프다.
5. 눈이 빠근하며 속이 미식거리고 구토증세가 있다.
6. 불빛을 볼 때 주위에 무지개 같은 달무리가 보인다.
7. 계단을 내려가기가 불편하다. 두 눈으로 보는 것 같지 않고 사시기가 느껴진다.

### »» 녹내장의 관리

한번 손상된 시신경은 다시 좋아지기는 힘들지만 관리만 잘 하면 진행을 늦출 수 있을 뿐 아니라 실명의 시련을 겪지 않을 수 있다.

녹내장 치료에서 가장 중요한 것은 녹내장을 일으킬 수 있는 원인을 찾아내어 더욱 진행되지 않도록 관리하는 것이다. 당뇨병의 경우에는 혈당치를 정상으로 유지시키는 것이 당뇨망막병증의 병발과 함께 녹내장도 예방할 수 있다. 그러나 꼭 혈당을 낮추는 것만이 능사는 아니다. 혈당조절을 철저히 하지 않던 환자가 갑자기 혈당치를 내리면 눈 질환을 유발시키거나 있었던 질환을 악화시킬 수 있기 때문에 급격한 혈당 저하는 주의해야 하고, 평소 안정적인 혈당을 유지하는 것이 중요하다.

정상갑 회장은 “자신의 눈과 관련해서 모든 기록은 숫자로 알고 있어야 한다”며, “녹내장은 진

### 녹내장 관리 시 반드시 알아야 할 것

1. 안압 : 안압이 상승하면 시신경이 손상된다. 그러므로 일단 녹내장으로 진단되면 환자의 시신경 상태와 녹내장의 종류에 따라 목표 안압을 설정하여 안약 등으로 안압을 낮추어야 한다. 안압의 정상범위는 10~21mmHg이다. 하지만 정상 안압에서도 녹내장이 올 수 있기 때문에 이를 잘 검사해야한다.
2. 각막두께 : 각막의 두께가 550um로 일정할 때 측정된 안압의 값이 정확하다. 즉, 각막두께가 정상이면 실제안압과 측정된 안압은 같으나, 두께가 얇으면 실제 안압보다 낮게 측정되고, 두께가 두꺼우면 실제 안압보다 높게 측정된다. 안압과의 연관성 뿐 아니라 각막두께는 녹내장의 발생, 진행과도 밀접한 관계가 있기 때문에 필히 각막두께를 측정해 두어야 한다.


3. C/D 비율 : 유두함몰비를 말하는데, 건강한 시신경 유두가 안압으로 인해 짓눌려 함몰 된 정도를 뜻한다. 보통 0.4~0.45 정도가 표준이지만 안압이 높아 그 압력에 의해 점점 함몰되어 펴퍼짐하게 펴지게 된다. 즉, C/D 비율의 숫자를 보면 지금 나의 시신경이 얼마나 함몰되어 있는지 알 수 있다.
4. 시야상태 : 시야 검사를 받았다면 시야 검사표를 보고 검은 부분이 얼마나 있는지 확인해 시야의 몇 %가 손상되었는지 알아야 한다.
5. OCT검사 : 안구의 단층촬영으로 시신경층의 두께를 검사하게 되는데, 붉은색·초록·노랑 등의 색 가운데 검은 띠가 지나간다. 그 띠가 아래로 많이 향 할 수록 시신경이 많이 짓눌려져 있다는 것을 의미한다.

“행성 질환이기 때문에 병원에 다녀오면 반드시 안압, 각막두께, C/D비율, 시야상태, OCT검사 기록을 알고 와야 한다”고 강조 했다. 그의 설명을 요약하면 위의 표와 같다.

어떠한 질병을 막론하고 약물 등의 치료를 더 효과적이게 하는 것은 마음가짐이다. 정 회장 또한 “평정된 마음이 녹내장의 진행을 멈춘다”고 충고한다. 녹내장은 특히, 안압과 밀접한 관계가 있기 때문에 화를 내지 않고, 스트레스를 받지 않으며 마음을 편안하게 유지한다면 안압의 상승을 막을 수 있다.



“녹내장 환우들의 성격은 대부분 성격이 급하고, 쉽게 화를 잘 내고, 매사 꼼꼼하며, 일이 해결되지 않으면 밥도 제대로 못 먹는 완벽주의자이다. 감정의 기복이 크고, 불의를 보면 참지 못한다”며 “이러한 성격은 쉽게 혈압을 상승시키고, 결국에는 눈에 좋지 않은 영향을 준다”고 정상갑 한국녹내장관리협회장은 이야기 한다.

녹내장 20년차 정상갑 회장. 그는 시각장애 3등급 판정을 받았지만 인터뷰 내내 기자와 눈을 마주치며 이야기했다. 거의 실명 직전의 문턱까지 갔었지만 마음의 평안을 잃지 않고 녹내장은 극복될 수 있다고 믿으며 당당하게 살아 실의에 빠진 녹내장환우들에게 귀감이 되고 있다. 

글/곽정은 기자