노인실명 원인 1위 질환…야채·과일 많이 섭취해야

건강 바로 알기
황반변성

장재용
보라안과병원 원장

40대부터 정기적인 안과검진 필요
나이·흡연·스트레스 등이 원인
습성 환자 방치땐 수개월내 실명
주사 주입·유리체절제술 치료법
황반색소 풍부한 시금치 등 좋아

보라안과병원 장재용 원장이 사물이 흐리게 보이거나 선이 휘어져 보이는 등 불편을 호소하는 환자를 진찰하고 있다.

눈은 신체기관 중에서 노화가 빠르게 진행되는 곳이다. 눈의 노화는 퇴행성 안질환을 일으키는데 대표적인 질환이 황반변성이다. 건강보험심사평가원에 따르면, 황반변성으로 건강보험 진료를 받은 사람은 2015년 12만 6200여명에서 2019년 약 20만 500명으로 59% 증가했다.

최근 스마트폰, 전자기기 사용과 서구화되는 식생활로 인해 눈 건강에 위협이 커지고 시력 저하를 촉진시키고 있어 노인실명질환 1위인 황반변성의 주의가 필요한 시점이다.

◇황반변성 증상과 원인

눈의 안쪽 망막의 중심부에 위치한 신경조직을 황반이라고 하는데, 신경세포의 대부분이 이곳에 모여 있고 물체의 상이 맺히는 곳도 황반의 중심으로 시력에 대단히 중요한 역할을 담당하고 있다. 여러 가지 원인에 의해 이 황반부에 변성이 일어나 시력장애를 일으키는 질환을 황반변성 이라고 한다.

황반변성은 건성 황반변성과 습성 황반변성으로 분류되며 건성(비삼출성) 황반변성은 전체 황반변성 환자의 약 90%로 시력저하의 위험성은 높지 않으나 습성 황반변성으로 진행될 수 있기 때문에 정기적인 안과 검진이 필요하다. 습성(삼출성) 황반변성은 전체 황반변성 환자의 약 10%로 진행이 빨라, 수 주안에 시력감소와 치료 부재 시 수개월 내에 실명을 초래할 수 있다.

초기에는 자각증상이 없고 시력감퇴를 느끼지 못하지만 조금 진행되면 욕실의 타일이나 차선, 건물 등의 선이 휘어져 보이는 현상이 나타나며, 더 진행하게 되면 사물의 중심이 까맣게 보이지 않거나 글자의 공백이 보이지 않고 대비감이 떨어지면서 시야의 중심에 영구적으로 검은 점이 생기게 된다.

황변변성 발병 원인은 현재 명확하게 규정되지 않았지만 모세혈관 장애로 인해 망막에 비정상적인 신생혈관이 생성되고, 이 혈관이 출혈되면서 황반에 손상을 입히는 것으로 보고 있다. 출혈 위험이 있는 신생혈관을 생성시키는 가장 큰 원인으로는 나이이며 이외에도 흡연, 가족력, 고혈압, 고지방식 섭취와 비만, 스트레스, 자외선 등으로 다양하다.

◇황반변성의 치료

▲항체 유리체강내 주입술=혈관 증식 인자의 항체(루센티스, 아바스틴, 아일리아, 비오뷰)를 유리체강내로 직접 주사(눈속 주사)를 하는 방법으로써 신생혈관의 증식을 막고 퇴행시키는데 상당한 효과가 있다. 현재까지 대상 환자 중 90%가 시력을 유지하고 50%정도는 시력 향상을 보인다고 알려져 있다. 부작용이 적고 비교적 쉽게 시행할 수 있는 장점이 있다.

▲광역학 치료=항체 주사가 보편화 되기 이전에 주로 사용했던 치료법으로서 비쥬다인이라는 물질을 정맥주사 후 특수 레이저를 황반변성 부위에 쪼이는 방법으로서 정상혈관은 보호하고 망막손상을 일으키는 신생혈관만 선택적으로 파괴시키는 방법이다.

▲유리체절제술=항체주사 치료효과가 좋은 관계로 유리체절제술 등의 수술적 치료빈도는 많이 줄어들고 있다. 하지만 신생혈관에서 출혈이 심하게 발생해서 망막 아래 피가 많이 고여 있거나 유리체강내로 피가 많이 퍼진 경우, 급격한 시력 저하 등을 초래하므로 유리체절제술 등 망막 수술이 필요하다.

◇예방방법

황반변성을 예방하기 위해서 40대부터 정기적인 안과 검진이 필요하다. 특히 비만, 고혈압, 흡연자의 경우 조절 가능한 인자를 줄이도록 애써야 하며 루테인, 지아잔틴이 포함된 눈영양제와 노화에 의한 손상을 감소시켜 망막을 건강하게 유지하는 황반색소가 풍부한 시금치, 브로콜리, 포도, 토마토 등의 야채와 과일을 통해 충분히 섭취해 예방에 도움을 줄 수도 있다.

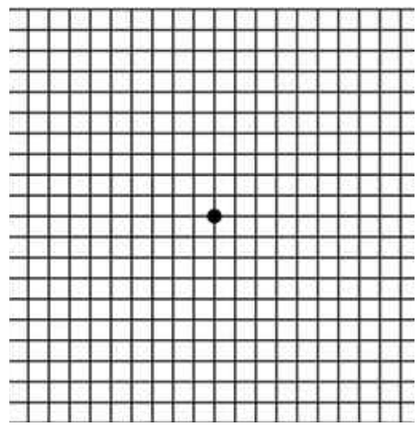
소리 없이 찾아오는 황반변성은 한 번 진단받으면 손상된 세포를 다시 건강하게 되돌릴 수 없고 더 이상 악화되지 않게 관리하는 것이 최선이므로, 암슬러격자 검사에 이상이 있다면 지체하지 말고 안과 검진을 받아야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

◇황반변성의 자가진단

황반변성을 진단하기 위해서는 먼저 세극등 검사를 통해 전안부 검사를 실시한다. 이때 특별한 이상이 발견되지 않으면 망막의 이상으로 인한 시력감소를 의심하고 망막을 자세히 보기 위해 산동(동공을 약물로 확대시켜 눈 안을 구석까지 살필 수 있도록 하는 것)해 안저촬영을 실시한다. 이때 황반변성이 의심되면 좀 더 세밀한 망막검사를 실시한다.

또한 아래와 같이 암슬러 격자를 통해 간단하게 자가 진단도 가능하다.



-쓰고 있는 안경이나 콘텍트 렌즈를 벗지 않는다.

-30cm 떨어진 거리에서 격자의 가운데 동그란점 을 바라본다.

-시선을 고정시키고 보이는 현상을 기억한다.

이때 격자무늬 줄이 찌그러져 보이거나 끊어져 보이고, 중심에 있는 점이 잘 보이지않고 초점을 맞추기 어렵다면 황반변성을 의심해 볼 수 있다. 〈암슬러격자 자가진단법〉

건보공단 아동치과주치의 건강보험 시범사업

광주 초 4학년 대상…3년간 서비스

국민건강보험공단 호남제주지역본부는 1일 지역 아동들의 구강 건강 향상과 소득 격차에 따른 불평등 해소를 위해 '아동치과주치의 건강보험 시범사업'을 추진한다고 밝혔다.

호남제주본부에 따르면 아동치과주치의 시범사업은 아동과 보호자가 직접 치과의사를 선택, 충치 예방 등 구강 건강 유지·증진을 위해 마련된 제도다.

모집대상은 광주지역 초등학교 4학년에 재학 중인 학생들로 5월부터 3년간 서비스를 제공받을 수 있다.

우리나라 아동의 구강건강 상태는 OECD 국가 중 최하위권이며, 경제적 불평등이 구강건강 불평등으로 이어지는 것으로 보고되고 있으며 초등학교 4학년의 경우 평생 사용할 영구치가 늘어나기 시작하는 시기로 이 시기의 예방진료는 비용 대비 효과가 높아 스스로 구강관리 중요성을 인식하고, 주체적인 구강 관리가 가능한 시기인 점을 고려해 사업대상으로 선정됐다.

아동치과 주치의는 충치와 충치 위험치아, 결손치 등 구강건강상태, 구강관리 습관 등을 평가하고 아동별 종합관리계획을 수립한다.

주치의는 올바른 구강 교육과 연 2회 예방진료를 제공한다.

참여를 원하는 아동과 보호자는 건보공단 홈페이지에서 이용할 치과의원을 선택하고, 선택한 치과의원 주치의에게 등록 신청하면 된다.

시범사업 본인부담금은 전체 비용의 10%에 진찰료를 포함한 회당 약 7500여 원 수준이다.

의료급여 대상자와 차상위계층은 본인부담금이 없으며, 충치 치료와 치아 홈메우기, 방사선사진 촬영 등 선택진료 항목은 본인이 부담한다.

국민건강보험공단 호남제주지역본부 안수민 본부장은 "이번 아동치과주치의 시범사업을 통해 광주지역 아동의 구강 건강 수준 향상과 부모 소득 수준에 따른 아동의 구강건강 격차를 완화할 것으로 기대한다"고 밝혔다. /김민석 기자 mskim@

전남대 박사과정 김민아
류마티스 치료 부작용 최소화
생체재료학회 우수 논문 발표상

전남대 바이오메디컬공학협동과정 김민아 박사과정생(지도교수 이창문)이 최근 개최된 '2021 한국생체재료학회 춘계학술대회'에서 우수논문발표상을 수상했다.

김민아 박사과정생은 '주입형 하이드로젤을 이용한 류마티스 관절염의 약물-광열 요법'을 개발해 부작용을 최소화했다는 평가와 함께 생체 내 적용을 위한 특성평가, 세포에서의 독성평가, 류마티스 관절염 마우스 모델에서의 약물-광열 동시 치료효과를 확인해 연구 능력을 인정받았다.

전 국민 1%가 앓고 있는 류마티스 관절염은 인체 내 관절의 활막에 발생하는 만성 염증성 질환으이다. 현재 류마티스 관절염을 치료하기 위해 사용되고 있는 약물치료는 전신 독성으로 인한 부작용과 약물의 빠른 제거로 인해 치료 효율이 감소하는 문제가 지속적으로 제기돼 왔다. /채희종 기자 chae@

스마트폰·알콜·도박 중독 해소 함께 해요

전남대 여수캠퍼스 캠페인

전남대학교 여수캠퍼스가 재학생과 교직원을 대상으로 '중독예방 연합캠페인'〈사진〉을 가졌다.

전남대 여수캠퍼스는 최근 학생회관에서 여수시 중독관리통합지원센터, 전남스마트쉼터, 한국문제도박관리센터 광주전남센터, 여수시정신건강복지센터와 함께 스마트폰, 알콜, 도박 등 다양한 중독 증세에 대한 자가 진단과 현장에서 전문가로부터 도움을 받도록 했다.

전남대 여수캠퍼스 관계자는 "재학생의 실태를 파악해 추후 다양한 프로그램과 상담을 진행할 예정"이라고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

산업현장 작업환경 개선 및 근로자의 건강을 지켜주는 호남기업 집진기
창사 32년 (주)YHB ECO
www.yhbeco.co.kr

미스트크리너
절삭유 미스트/오일미스트 제거
원심력 및 필터기술 적용
99.8% 집진 효율

더스트크리너
먼지, 분진, 각종 더스트 제거
카트리지 / 백필터 적용

전기집진기
산업/요식업소
연기·기름·미세먼지 98% 제거
생활민원해결 !

호남지역 대리점 모집
무점포/무자본 판매하실 분

광주공장 영업부 : 광주광역시 광산구 하남산단10번로 115-33(안청동) TEL : 062 - 953 - 2995 H·P : 010-2051-6401
서울영업본부 : 서울시 금천구 가산디지털2로 14 대륭테크노타운12차 501호 TEL : 02 - 2029 - 6400 ~ 3