

젊은 백내장 주의보...30~40대도 방심은 금물



건강 바로 알기 젊은 백내장

김재봉

광주신세계안과 원장

#. 38세의 주부인 강씨는 육아 후, 스트레스를 풀기 위해 스마트폰으로 유튜브 콘텐츠를 보는 게 유일한 낙이다. 아이를 재우고 깡까 봐 조용히 불을 끄고 보다 보면 두 세 시간은 훌쩍 지나간다. 그러다 보니 최근 부쩍 시력이 떨어져 안경을 맞췄지만 여전히 불편해 안과를 찾았다. 강씨는 안과의사에게 시력 저하의 원인이 백내장 초기증상 때문이라는 얘기를 듣고 어안이 병병했다.

백내장은 나이들어 생기는 노화의 상징과 같은 질환이지만 최근 강씨처럼 30~40대 젊은 백내장 환자가 늘고 있다. 가장 큰 이유는 스마트폰이다. 주로 노화로 인해 발생하는 질환으로 알려진 백내장의 발병 연령대가 전자기기 사용량의 증가와 강한 자외선 노출로 인해 앞당겨졌다.

실 틈 없이 눈을 사용하면 피로도가 쌓이면서 수정체가 빨리 늙는다. 특히 청색광을 내뿜는 스마트폰을 가까이서 보는 습관은 수정체의 수명을 갉아 먹는 주요 원인이다.

◇같은 듯 다른 노안과 백내장= 노안과 백내장은 초기증상과 발병 시기가 비슷해 자칫 두 질환을 오인할 수 있다. 노안은 노화가 진행됨에 따라 수정체

수정체 혼탁...주요 원인 스마트폰
녹내장 등 합병증...심하면 실명도
환자 병력·건강상태 등 고려해
의료진과 충분한 상담후 수술 결정

의 탄성이 떨어져 조절력이 저하되는 것이라면, 백내장은 수정체의 혼탁으로 인해 발생한다.

대체로 노안은 근거리만 집중해서 볼 때 일시적으로 시력 저하가 발생할 수 있고 눈을 쉬었다가 보면 초점이 다시 잘 잡힌다.

이와 달리 백내장은 가까이 보는 것과 멀리 보는 것 모두 흐려 보인다. 안개가 낀 것처럼 뿌옇게 보이거나 멀리 있는 사물이 불분명하게 보이는 증상이 서서히 진행된다. 빛이 퍼져 보이기도 하고, 한 눈으로 보았을 때 사물이 이중으로 보이는 한눈 보시, 노안이 있던 사람이 갑자기 돋보기 없이 가까운 것을 볼 수 있게 되는 것도 백내장으로 나타나는 특이한 증상이다.

이런 백내장 증상들은 일상생활에 상당한 불편을 초래하며 치료 시기를 놓칠 경우 녹내장과 같은 다양한 합병증은 물론, 실명으로 이어질 수 있는 위험성이 있는 만큼 증상이 나타났을 때 빠른 치료가 필요하다.

◇치료와 수술, 단초점 및 다초점렌즈= 백내장 초기라면 약물로 진행 속도를 최대한 늦춘다. 원래의 수정체를 계속 사용하는 게 좋기 때문이다. 하지만 백내장을 오랫동안 방치하면 실명을 유발하는

녹내장이 생길 수도 있고, 한번 혼탁해진 수정체는 다시 투명해지지 않으므로 근본적인 원인을 치료하기 위해서는 수술을 받아야 한다.

백내장 수술은 혼탁해진 수정체를 제거한 다음 인공수정체를 넣는다. 인공수정체는 원거리 근거리 중 하나의 초점을 맞추는 '단초점 렌즈'와 여러 거리에 초점을 맞출 수 있는 '다초점 렌즈'가 있다. 단초점 렌즈는 한 곳만 잘 보여 수술 후에도 안경이 나 돌보기를 써야 하는 단점이 있으나, 다초점 렌즈는 수술 후 안경을 벗고 지낼 수 있어 삶의 질을 높일 수 있다.

수술 전 의료진과 충분한 상담을 통해 수술 시기와 수술방법 등 계획을 세우는 것이 중요하다. 특히 환자의 병력과 복용 중인 약, 당뇨나 고혈압 등 병력, 건강상태에 대해 집도의와 협의한 후 수술을 계획해야 한다. 또 안구 상태나 연령, 직업, 생활패턴을 고려해 본인에게 적합한 인공수정체를 선택하는 과정도 매우 중요하다. 한 번 삽입한 인공수정체는 특별한 합병증이 없는 한 제거하지 않기 때문에 신중하게 결정해야 한다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 "최근 스마트폰을 포함한 컴퓨터 등 다양한 전자기기의 과도한 사용으로 이른 나이에 노안이 찾아오는 시기가 빨라졌으며 각종 안구질환에 노출될 위험이 높아졌다"며, "오랜 시간 눈을 사용했다면 충분히 휴식을 취해주고, 운전이나 야외활동 시 선글라스를 착용해 자외선을 차단하는 것이 중요하다. 그리고 평소에도 의식적으로 눈을 자주 깜빡여주고 인공눈물을 자주 넣는 것이 도움이 된다"고 전했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



광주신세계안과 김재봉 원장이 물체가 뿌옇고 이중으로 보여 업무에 큰 불편을 겪는 40대 회사원에게 다초점렌즈 수술을 하고 있다. <광주신세계안과 제공>

화순전남대병원 '진료협력센터' 환자들에 빠른 진료서비스 제공



'우리병원 알아가기' 두 번째 김인영 팀장 '리셋 화순' 주제

화순전남대병원은 지난 31일 여미홀에서 '우리병원 알아가기' 프로그램을 진행했다고 4일 밝혔다.

우리병원 알아가기는 화순전남대병원의 위상과 비전을 알리고, 암 중심병원으로서 최신 치료 흐름과 업무 프로세스를 공유하기 위해 마련됐다.

이번 행사는 지난해 11월 김인영 팀장이 'Reset Hwasun(리셋 화순)'을 주제로 열린 우리병원 알아가기에 이은 두 번째다.

화순전남대병원 진료협력센터는 최근 환자들에게 빠른 진료 서비스를 제공하기 위해 '패스트 트랙 시스템'을 마련했는데 초진 상담은 홈페이지 첫 진료 간편예약에 연락하면 남기면 상담간호사를 통한 빠른 진료 예약이 가능하다.

강사로 나선 김현미 진료협력센터 팀장은 진료 의뢰 및 회신, 회소 등의 주요 업무를 소개하며 진료 정보교류 사업에 대한 중요성을 강조했다. 진료 정보교류를 통해 환자의 편의성과 비용 및 자원절약, 중복검사 감소, 의료기관간 정보의 통합으로 진료의 연속성이 향상될 수 있다고 전했다.

또 검사예약 방법과 변경, 일정 안내, 지침을 차례로 설명하고 주의 사항 등을 공유했다. 이어 협력병원 협약체결을 통한 네트워크 관리 방안과 우수협력병원 현황에 대해 밝혔다.

진료협력센터의 미래를 주제로 열린 마지막 세션에서는 AI 진료 상담과 모바일 헬스케어, 원격진료 상담 등의 서비스를 제공해 환자 만족도를 높여간다는 비전을 제시했다.

특히 환자 정보조회 및 실시간 업데이트, 개인 의료기기 데이터 전송, 기증의무기록과 다른 병원과의 연결, 의료기관 현황 실시간 업데이트가 가능한 통합관리 데이터 플랫폼을 구축한다는 복안이다.

김현미 팀장은 "진료협력센터는 환자가 우리병원을 방문할 시, 처음과 마지막을 책임지고 있다"며 "소통과 협력으로 환자들에게 치유의 희망을 전달할 수 있도록 노력해 나가겠다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주일보 72년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위
SINCE 1952

뇌졸중 후 첫 해 치매 위험 3배 가까이 높아

캐나다 맥매스터대학 연구팀

뇌졸중 후에는 1년 안에 치매가 나타날 위험이 3배 가까이 높다는 연구 결과가 나왔다.

캐나다 맥매스터(McMaster) 대학 의대 신경과 전문의 라에드 조운디 교수 연구팀은 온타리오주에 거주하는 1500만 명의 건강 정보가 담긴 데이터베이스 중 뇌졸중을 겪은 18만940명과 이들과 연령, 성별 등을 매치시킨 같은 수의 뇌졸중 병력이 없는 사람(대조군)의 의료기록을 비교 분석한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스(HealthDay News)가 최근 보도했다.

대조군은 뇌졸중이나 심근경색 병력이 없는 건강한 사람이거나 심근경색 병력은 있지만 뇌졸중 병력은 없는 사람들이다. 연구팀은 이들의 의료기록을 5.5년 동안 추적했다. 그 결과 뇌졸중 생존자는 뇌졸중 첫해에 치매 발생률이 대조군보다 3배 가까이 높은 것으로 나타났다 연구팀은 밝혔다.

1년 이후 5년까지는 치매 발생률이 대조군보다 1.5배로 낮아졌으나 치매 위험은 20년 후까지도 약간 높았다고 연구팀은 밝혔다.

전체적으로 뇌졸중 생존자는 19%가 뇌졸중 후 5.5년 안에 치매가 발생했다. 이들은 뇌졸중이나 심근경색 병력이 없거나 심근경색 병력은

있지만 뇌졸중 병력이 없는 사람보다 치매 위험이 80% 높았다. 특히 뇌졸중의 대부분을 차지하는 뇌경색이 아니고 드문 유형의 뇌졸중인 뇌내출혈 생존자는 치매 위험이 일반인보다 150% 높은 것으로 나타났다.

이 결과는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심방세동, 심부전, 말초동맥 질환 등 치매 위험을 높일 수 있는 다른 위험 요인들을 고려한 것이라고 연구팀은 밝혔다.

뇌졸중 생존자가 치매 위험이 높은 이유는 뇌졸중이 인지기능을 담당하는 해마를 포함한 뇌 부위들에 손상을 가져오기 때문이라고 연구팀은 설명했다. 뇌졸중 생존자의 일부는 나중 뇌졸중이 재발할 수 있다. 이는 치매 위험을 더욱 높일 수 있다고 연구팀은 지적했다.

따라서 뇌졸중 생존자는 뇌졸중으로 인한 혈관 위험 요인들을 잘 관리하고 뇌졸중 재발을 막기 위해 적절한 치료를 받는 한편 금연, 운동 등 치매 위험을 줄일 수 있도록 생활 습관을 바꿔야 한다고 연구팀은 강조했다.

이 연구 결과는 이번 주(2월7-9일) 미국 심장 협회(AMA) 주최로 피닉스에서 열리는 연례 국제 뇌졸중 회의(International Stroke Conference)에서 발표될 예정이다. /연합뉴스

조선의 시인
아홉번째
시집

담양에서 길어 올린 아름다운 시편들의 향연 담양, 인향만리 죽향만리

“ 이 시집은 담양을 사랑하는 조선의 시인이
몸소 시가 된 담양의 현사가 아닐까. ”

이성혁(문학평론가)

시인의 말

과거가 / 미래를 향해 / 현재에 살아 있는 곳
담양은 / 말로만 듣는 것보다 / 직접 와서 보면 안다
왜 다시 오고 싶은지

조선의

농민신문 신춘문예, 기독교 신춘문예, 미션21 신춘문예 당선
송순문학상, 신석정문학상, 신성문학 대상 등 수상
시집 『빛을 소환하다』, 『꽃, 향기의 밑서』,
『꽃으로 오는 소리』, 『아직 도달하지 않은 임의 문장』 등 발간
(시꽃피다) 광주 시장작 강사
서울 성동구 평생교육원 시장작 강사
(시꽃피다) 전북지역 시장작 강사
담양문화원 시쓰기 강사

지은이 | 조선의
펴낸 곳 | 도서출판 상상인 ☎ 02-747-1367