직장인 김모씨(32)는 최근 라식 수술을 받기 위해 안과를 방문했다가 녹내장 진단을 받고 치료 중이다. 녹내장은 백내장과 마찬가지로 주로 장년층 이상에게 생기는 질환으로 여기고 있던 그에게는 뜻밖의 일이었다. 최근 이처럼 시력교정을 하기 위해 안과를 찾았다가 녹내장 진단을 받는 경우가 늘고 있다. 초기에 증상이 거의 없어 병이 경과 된 후 발견되는 경우가 많기 때문이다. 특히 발견이 늦을 시 녹내장은 실명까지도 유발하는 무서운 질환으로 알려졌다. 이러한 녹내장의 발병 원인과 증상, 치료법에 대해 조형진 보라안과병원 원장의 도움말로 알아본다.

녹내장, 일찍 발견하면 실명 막는다

시력저하 일으키는 '3대 안과 질환'
노인 이어 젊은 환자도 증가세 주목
가족력·고혈압·당뇨병 등 발병률↑

△녹내장이란

녹내장은 백내장, 노년황반변성과 함께 시력저하를 일으키는 3대 안과 질환 중의 하나이다. 초기에 증상이 거의 없으므로 병이 경과된 후 발견되는 경우가 많아 예후가 좋지 못하며 당뇨, 고혈압 등과 같은 만성질환이므로 백내장과는 달리 완치가 불가능하고 평생 조절해야 하는 까다로운 질환이다. 최근 노령인구가 증가하고 평균 수명이 길어짐에 따라 녹내장의 유병율이 매우 높아지고 있고, 특히나 젊은 녹내장 환자가 늘어나고 있는 것은 주목할 만한 일이다.

녹내장은 과거 눈 안의 압력이 상승해 시신경이 손상되는 병으로 인식돼 왔으나 현재는 안압이 중요한 위험요소이기는 하지만 어떤 원인이든 시신경이 점진적으로 죽어가면서 시야장애를 동반하는 진행성 시신경병증으로 이해하고 있다. 특히 안압은 정상이면서 시신경이 죽어가는 정상안압녹내장이 우리나라에서는 70%가 넘는다고 알려져 있다.

△원인과 증상

녹내장의 원인은 안압 상승으로 인한 시신경의 손상이다. 시신경 손상이 진행되는 과정에 대해서는 안압 상승으로 인해 시신경이 눌려 손상된다는 것과 시신경으로 공급되는 혈류에 장애가 생겨 손상이 된다는 두가지 기전으로 설명하고 있다. 그러나 현재 병을 일으키는 정확한 원인은 밝혀져 있지 않으며 이에 대한 연구가 지속적으로 진행되고 있다.

그밖에 녹내장 가족력이 있거나, 평소 안압이 높거나 고혈압, 당뇨병, 심혈관 질환 및 근시를 가진 사람, 과거 눈에 외상을 입었거나, 스테로이드 점안약을 장기간 투여한 경우, 노화가 진행될수록 발생율이 높아진다고 알려져 있다.

녹내장의 초기 증상은 없다. 최소한 50~60%의 시신경 섬유의 손상이 있어야 시야장애가 나타나기 시작하고, 대부분 중장년층의 경우 녹내장 초기에는 건강검진에서, 20~-30대의 젊은 환자들은 건강검진 혹은 시력교정수술을 위해 안과를 방문해 우연히 발견하는 경우가 많은데, 녹내장 증상을 본인이 자각할 때 쯤엔 이미 어느 정도 진행이 된 경우가 많다.

녹내장은 급성과 만성으로 나눌 수 있는데 급성 녹내장은 전체의 약 10%정도로 구토, 충혈, 시력저하 등 급격한 증상이 발생해 빠른 진단이 가능하지만, 녹내장환자의 대부분은 만성 녹내장 형태로 뚜렷한 증상이 없는 경우가 많고 보통 한쪽에서부터 시작되기 때문에 반대쪽 눈의 시야가 정상으로 유지되고 있다면 환자는 아무런 증상을 느끼지 못할 수 있다.

일반적으로 초점을 맞추기 어렵다거나 안 보이는 부분이 생길 수 있고, 아침 일찍 경미한 두통이 생기거나 뿌옇게 흐려지는 증상을 경험할 수 있다.

△진단과 치료

단순히 안압검사 만으로 녹내장을 진단할 수는 없고 정밀안압검사 및 시신경 검사, 시신경섬유검사, 시야검사 등을 통해 확진할 수 있다. 최근에는 눈에 특화된 CT 장비나 첨단 레이저 진단기기를 이용해 초기에 객관적으로 시신경 상태를 진단할 수 있어 기본 안과검사에서 조금이라도 녹내장이 의심되는 경우 이러한 첨단장비의 도움으로 조기에 녹내장을 진단해 악화되는 것을 막을 수 있다.

급성 녹내장은 빨리 안압을 떨어뜨려 시신경을 보호하는 것이 중요하므로 여러 종류의 안압하강제를 사용하고 고삼투압제를 정맥주사해 안압을 급격히 떨어뜨린 후 상황에 따라 레이저 홍채절개술이나 수술 등을 시행해야 한다.

만성 녹내장의 경우에는 더 이상의 시신경 손상을 막기 위해 안압하강제를 점안하는데 이러한 안압하강제의 장단점과 부작용 등을 고려해 적절하게 사용하는 것이 무엇보다 중요하고 최근 여러가지 효과적인 약들이 개발되고 있으므로 다양한 안약에 대한 충분한 경험이 있는 병원에서 치료하는 것 또한 중요하다.

하지만 안압조절이나 신경손상이 급격한 경우에는 녹내장 수술을 시행하게 되는데 수술의 목적은 안압의 조절이며 이미 손상된 시신경을 복구시키는 것은 아니다. 녹내장 치료를 제대로 하면 평생 법적 실명에 이르게 될 가능성은 5%에 불과하다. 그러므로 녹내장은 조기에 발견해 치료를 시작하는 것이 최선의 치료방법이라 할 수 있다.

△환자가 주의해야 할 점

지속적인 안약사용이 중요하므로 반드시 의사의 지시에 따라 사용하고 외출하거나 몸이 아플 때에도 약물을 빠짐없이 계속 사용해야 한다. 또한 두 가지 이상의 안약을 사용할 때는 적어도 5분 이상 기다린 뒤 두 번째 안약을 사용해야 한다. 또 약물이 다 떨어지기 전에 안과에서 재처방을 받아야 하고 예약날짜를 꼭 지켜 녹내장 전문의에게 주기적인 검사를 해야 한다. 물, 커피, 차등을 한꺼번에 많이 마시는 것은 좋지 않으며 담배는 끊어야 한다. 관악기나 풍선 같은 것을 많이 부는 것은 안압상승 위험을 높일 수 있고 너무 꼭 목이 끼는 옷이나 넥타이도 좋지 않다. 야채와 과일 등은 항산화물질이 많아 시신경 보호에 도움이 된다. 가족력이 있다고 알려져 있으므로 가족들도 꼭 검사를 받아 보는 것이 좋다. 진행한 녹내장의 경우 주변 시야 장애로 인해 야간 운전은 위험할 수 있으니 조심해야 하고 등산 등을 할 때에도 위험한 절벽근처는 피해야 한다.

특별한 자각증상이 없더라도 40세 이후에는 1년에 한 번 정도는 정기적으로 안과전문의를 찾아 안압검사와 시신경 검사를 통해 녹내장 의심 여부를 꼭 확인받는 것이 좋다. 녹내장은 완치될 수 없고 평생 약물, 레이저치료, 수술 등의 방법으로 시신경의 장애를 최소화해야 하므로 주기적인 검사 및 외래추적관찰과 적절한 치료만이 남아 있는 시야와 시력을 최대한 보존할 수 있는 길이다. 녹내장, 빨리 발견하면 할수록 실명에 이르는 심각한 상태는 예방할 수 있다.

고귀한 기자 pressgh@gwangnam.co.kr

도움말=조형진 보라안과병원 원장

유공자 건강보험료 징수 강화한다

복지부, 자격취득 달부터 보험료 내야

독립유공자와 국가유공자에 대한 건강보험료 징수기준이 강화된다.

최근 보건복지부에 따르면 유공자가 건강보험 가입자 자격을 취득하는 경우 자격 취득한 달부터 건강보험료를 징수하도록 하는 내용의 국민건강보험법 개정안이 최근 국회 본회의를 통과, 공포 6개월 후부터 시행된다.

일반 건강보험 가입자와는 달리 유공자와 유공자 유·가족은 보훈병원 등 전담의료기관을 통해 별도로 국가로부터 의료보호를 받기에 원하는 경우 자유롭게 건강보험에 가입하고 탈퇴할 수 있다.

이 과정에서 건강보험공단은 유공자 등이 건강보험 자격을 취득하면 원칙적으로 취득한 다음 달부터 보험료를 징수한다.

문제는 일부 유공자 등이 이런 보험료 징수제도의 허점을 이용해 매달 2일 이후 건강보험 자격을 취득하고 다음 달 1일 이전에 탈퇴하는 방식으로 건강보험료 납부 의무를 피하고 보험 혜택만 누리는 사례가 해마다 증가하고 있다는 것이다.

건강보험료를 내지 않고 진료받은 유공자와 유·가족 수는 2014년 309명에서 2018년 1081명으로 3.5배 늘었다. 건강보험급여 비용도 2014년 2억400만원에서 2018년 11억4300만원으로 5.6배 증가했다.

고귀한 기자 pressgh@gwangnam.co.kr

"ADHD, '아이들만의 병' 아니다"

미국 의사협회 발표

성장기 아이들에게 흔히 나타나는 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD: attention-deficit/hyperactivity disorder)는 이제 아이들만의 병이 아니고 성인들에게도 급증하고 있다.

미국 노던 캘리포니아 카이저 퍼머넌트 의료센터 샌프란시스코 지부 정신과 전문의 윈스턴 정 박사 연구팀은 성인 ADHD 유병률(prevalence)이 지난 10년 사이에 2배 이상 급증했다는 연구결과를 발표했다고 CNN 뉴스 인터넷판이 지난 2일 보도했다.

2007~2016년 사이에 노던 캘리포니아 카이저 퍼머넌트 의료센터를 찾은 환자 520여만명의 의료기록을 분석한 결과 이 같은 사실이 확인됐다고 연구팀은 밝혔다.

성인 ADHD 유병률은 2007년 0.43%에서 2016년에는 2배 이상 늘어난 0.96%를 기록했다. 특히 백인 성인의 ADHD 유병률은 0.67%에서 1.42%로 늘어나 가장 큰 증가율을 보였다.

성인 ADHD는 아이들의 ADHD보다 진단이 여전히 어렵지만, 이제는 보다 효과적인 진단 방법과 기준을 개발해야 할 때가 됐다고 연구팀은 강조했다.

성인 ADHD 증상은 충동 조절 장애, 감정 변화, 주의력 산만, 낮은 자존감, 대인관계의 어려움 등으로 나타난다.

이 연구결과는 '미국 의사협회 저널 네트워크 오픈'(JAMA Network Open) 온라인판(11월 1일 자)에 발표됐다. 연합뉴스

"남성 호르몬 과다, 전립선암 위험 높아"

영국 옥스퍼드대학 의대 발표

남성 호르몬 테스토스테론과 성장 호르몬 인슐린 유사 성장인자-1이 지나치게 많으면 전립선암 위험이 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

영국 옥스퍼드대학 의대 인구보건과의 루스 트래비스 교수 연구팀이 남성 20만 452명의 바이오뱅크 자료를 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 데일리 메일 인터넷판과 메디컬 익스프레스가 2일 보도했다.

7년 동안의 조사 기간에 이 중 5412명이 전립선암 진단을 받았고 296명이 전립선암으로 사망했다.

전체적으로 테스토스테론과 IGF-1 호르몬의 혈중 수치가 높을수록 전립선암 위험이 높아지는 것으로 나타났다고 연구팀은 밝혔다.

이 연구결과는 영국 글래스고에서 열린 국립암연구소(National Cancer Research Institute) 학술회의에서 발표됐다. 연합뉴스