“흐릿하고 검게 보인다면 ‘황반변성’ 의심”

HEALTH
2022년 8월 3일 수요일

망막노화 원인… 치료방치 시 실명 비율 15% 달해
금연·식이요법 등으로 예방… 안과 정기검진 필수

시야가 흐릿하거나 눈이 침침해지면 노안으로 착각하기 마련이다. 하지만 이 증상 외에 사물이 찌그러져 보이거나 선이 휘어 보이고 시야의 가운데가 검게 보인다면 황반에 문제가 생겼을 가능성이 높다. 특히 황반변성일 가능성이 있다. 실명 원인 1위 질환인 황반변성에 대해 정현호 보라안과병원 원장의 도움을 받아 발병 원인을 비롯해 증상, 예방법 등을 자세히 알아본다.

△실명 초래하는 대표 안질환

망막(網膜·Retina)이란 눈의 내부에 있는 얇은 신경막으로 카메라에 비유한다면 필름에 해당한다. 한 번 손상이 오면 다시 회복되지 못하는 눈의 중요한 부분이며 손상되면 실명으로 이어질 수 있어 늦기 전에 꾸준한 점검과 관리가 필요하다.

눈의 노화는 40대 중년에 접어들면서 급속도로 진행된다. 나이 들면서 각막과 수정체, 망막의 기능이 저하돼 시력이 떨어지고 노안과 같은 각종 눈 질환이 찾아온다. 녹내장·백내장·황반변성이 대표적이다. 이들 질환은 실명을 초래하는 3대 질환으로 꼽힌다.

이 중에서도 황반변성은 실명으로 이어지는 비율이 가장 높다. 황반변성을 치료하지 않을 경우 2년 내 실명 비율은 15%에 달할 정도다. 증상이 심하지 않을 땐 특별한 징후가 없어 눈 건강을 방치하기 쉽고, 환자 수도 2017년 27만2000명에서 2021년 38만9000명으로 5년간 43% 늘어나는 등 증가세를 보이고 있어 더욱 주의가 필요하다.

△시세포 노폐물 축적으로 발병

황반변성은 녹내장, 당뇨망막병증과 함께 실명의 3대 원인 가운데 하나다. 특히 서구에서는 녹내장, 당뇨망막병증을 제치고 성인 실명 원인 1위인 무서운 질환이다.

황반이란 우리 눈에 들어온 빛이 초점을 맺히는 부분이다. 즉 망막의 가장 중심 부위로 망막에서도 가장 빛에 반응하는 세포가 밀집돼 있으며, 시력을 담당하고 있다.

이런 황반의 세포에 변성이 발생해 조직이 위축되거나 출혈 등이 일어나 시력이 저하돼 실명에 이르게 하는 병이 바로 황반변성이다.

황반변성은 대표적 퇴행성 질환으로 최근 수명이 늘어남에 따라 빠른 속도로 실명 원인 중 상위를 차지하고 있으며 황반변성의 정식 명칭이 연령관련 황반변성이고, 병을 일으키는 가장 주요 인자가 ‘나이’인 만큼 고령화 사회에 접어든 우리나라에서 앞으로 환자들은 더 늘어날 수밖에 없다.

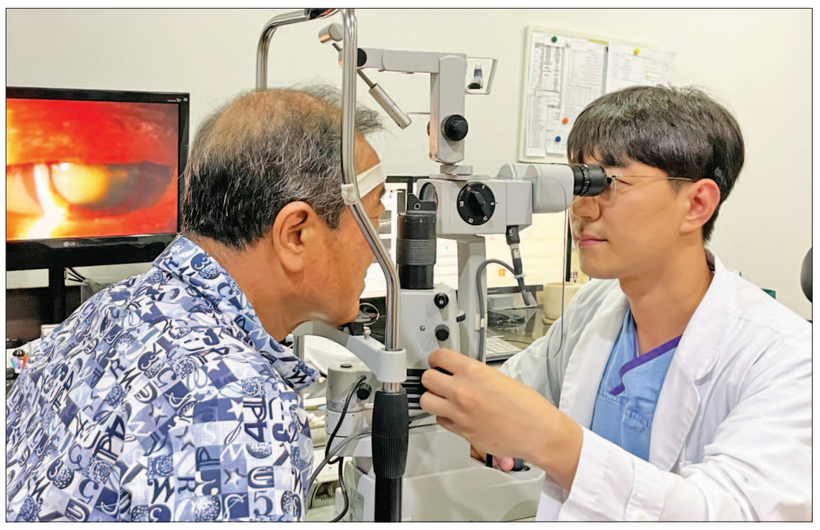
연령 관련 황반변성의 가장 큰 원인은 망막의 노화다. 황반에 모여 있는 시세포에서 빛을 감지해 전기적인 에너지로 바꾸는 과정 중 노폐물이 발생하지만 망막의 노화로 노폐물의 제거가 잘 되지 않고 축적돼 세포가 살아가는 데 필요한 환경이 파괴돼 발병한다. 환경적인 요인으로는 흡연, 자외선 노출, 식생활의 변화 등이 있고 유전적인 요인들도 있는 것으로 알려져 있다.

△바둑판 선 휘어보인다면 의심해야

글자가 흔들려 보이고, 직선이 굽어 보이며, 책과 신문 등을 읽을 때 공백이 생긴다면 황반변성을 의심해봐야 한다. 시야가 흐릿하고 검거나 빈 부분이 있으며, 물체가 찌그러져 보이거나 색이 이상하게 보일 경우 등 이런 증상이 한 가지라도 있다면 황반변성일 가능성이 높다.

특히 이런 증상은 반드시 한 눈으로 볼 때 나타나는지 반드시 확인해봐야 한다.

안과에서 정밀검사를 받기 전 황반변성을 스스로 진단해 볼 수 있는 자가진단법도 있는데, 바둑판 모양으로 나란히 배열된 정사각형들의 그림을 눈 앞 30㎝ 정도의 거리에 놓은 다음, 한 눈씩 교대로 가리면서 이 판의 한 가운데의 점을 보았을 때 그 주변의 선들이 구불구불하게 휘어 보이거나 어둡게 보이는 부분이 있는지 검사해 보고 이상이 있으면 안과에서 정밀진단을 받아보면 된다.


정현호 보라안과병원 원장이 황반변성으로 병원을 내원한 환자를 살펴보고 있다.

△시력 저하 최소화 중점…정기적 관리로 예방

황반변성에 대한 치료의 목적은 병의 예방과 병이 발생했을 경우 진행 속도를 최대한 줄이고 시력 저하를 최소화하는 것이다.

습성 황반변성이 발생했을 경우 예전에는 광역학 치료를 많이 했지만, 현재는 유리체강내 항체주입술이 보편화 됐다. 항체주사로는 안과 전용 약제로 3가지 주사가 개발돼 있다. 또한, 망막출혈을 넘어서 유리체까지 출혈이 발생한 경우에는 유리체절제술이 필요하다.

나이 관련 황반변성은 일반적으로 시력장애가 시작되면 이전의 시력으로 되돌릴 수 없지만 조기에 발견하면 고혈압처럼 관리가 가능한 질환이다. 우리나라뿐만 아니라 전 세계 국가에서 실명의 가장 중요한 원인으로 대두되고 있는 질환인 만큼 노안이 찾아올 시기에서부터 1년에 한 번 정도 안과 검진을 통해 병의 유무를 확인하는 것이 좋다.

황반변성의 가장 중요한 원인은 노화인데, 이를 원천적으로 막을 수 있는 방법은 아직 없다. 따라서 황반변성의 예방은 식이요법이나 금연, 환경적인 면 등 실천 가능한 방법들에서만 가능하다.

또한 녹황색 채소·과일 및 루테인, 지아잔틴과 같은 영양소를 섭취하고 항산화제 복용을 하면 도움이 된다. 다만 반드시 전문의와 상의해서 복용해야 한다. 야외작업이나 레저활동을 할 때 창이 넓은 모자와 선글라스를 착용하는 것이 좋다.

마지막으로 가장 중요한 것은 정기적인 안과 검진이다. 특히 한 눈을 교대로 가리고 보았을 때 중심부가 흐리게 보이거나 안 보이는 부분이 있는 경우, 직선이 구불구불하게 휘어져 보이는 경우는 반드시 병원을 방문하는 것이 좋다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

도움말=정현호 원장
보라안과병원

환자중심 의료 ‘눈에 띄네’
심평원 3차 환자 경험평가
광주현대병원 우수점수 획득

광주현대병원은 최근 건강보험심사평가원에서 실시한 2021년 3차 환자 경험평가 결과 광주지역 종합병원 중 우수한 점수를 받았다고 2일 밝혔다.

환자경험(Patient Experience) 평가는 진료가 얼마나 환자중심적으로 이뤄졌는지 보기 위한 것으로, 의료질을 구성하는 여러 요소 중 환자중심성(Patient-centeredness)에 근거를 두고 있다.

환자중심 의료란 환자 개인의 선호·필요와 가치를 존중하고 이에 상응하는 진료를 제공하는 것을 말하며, 모든 임상적 의사결정에 환자의 가치가 반영되는 것을 골자고 하고 있다.

광주현대병원은 전반적인 평가에서 84.78을 받았으며, 간호사 영역에서 86.25 의사영역 82.84 투약 및 치료과정 82.31, 병원 환경 84.18, 환자권리보장 77.94등 평가영역에서 이러한 성적을 받았다.

광주현대병원 관계자는 “앞으로도 환자중심 의료문화 확산 및 환자가 체감하는 의료질 향상을 위해 더 좋은 의료문화를 함께 만들어 나갈 수 있도록 힘쓰겠다”고 밝혔다. 이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

급성기 뇌졸중 적정성 평가 ‘최우수’
조선대병원, 9회 연속 1등급 성과

조선대병원은 건강보험심사평가원이 실시한 ‘급성기 뇌졸중’과 ‘약제급여’ 적정성 평가에서 1등급을 받았다고 2일 밝혔다.

이번에 진행된 9차 급성기 뇌졸중 적정성 평가는 2020년 10월부터 지난해 3월까지 입원한 환자 중 급성기 뇌졸중으로 증상이 발생한 후 7일 이내 응급실을 통해 입원한 환자를 대상으로 실시됐으며, 조선대병원은 9회 연속 1등급의 영예를 안았다.

이번 평가에서 종합점수 100점을 획득한 조선대병원은 특히 △전문인력 구성여부 △뇌졸중 집중치료실(Stroke Unit) 운영여부 △정맥 내 혈전용해제 투여율 △조기 재활 평가율 △연하장애 선별검사 실시율 △항혈전제 퇴원처방률 등의 모든 평가지표에서 만점을 받으며 최우수 평가를 받았다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

빛고을전남대병원, 차세대 통합병원시스템 구축
진료프로세스 표준화…환자 안전·진료 편의성 등 향상

빛고을전남대학교병원이 미래의료 실현을 위한 차세대 통합병원정보시스템(e-SMART)을 구축하고 본격적인 업무에 들어갔다.

2일 빛고을전남대병원에 따르면 이날부터 환자의 안전과 의료서비스 향상, 디지털 헬스케어를 선도하는 e-SMART를 가동했다.

이로써 본원인 전남대병원을 비롯해 화순전남대병원 등과 진료정보 공유를 통한 협진체제가 고도화되는 것은 물론 진료프로세스 표준화로 환자 안전과 진료 편의성이 크게 향상될 예정이다.

해당 시스템은 지난 1월 전남대병원에 가장 먼저 도입됐으며, 4월엔 화순전남대병원이, 오는 9월에는 전남대치과병원 순으로 진행될 예정이다.

특히 e-SMART는 전국 최대 규모의 다병원 체제인 전남대병원이 본·분원간 정보시스템을 통합함으로써 AI와 접목한 빅데이터 연구 기반이 구축되고 환자 개인별 맞춤형 정밀의료 구현, 의생명융합연구 등 미래 디지털 헬스케어 패러다임을 선도할 것으로 기대된다.

또 본·분원의 모바일 전자의무기록(EMR), 환자안전관리솔루션(CLMA), 신속대응시스템(RRS) 등을 연동함으로써 스마트병원 기반을 마련, 재해복구(DR) 시스템 구축을 통해 안정적인 진료환경을 제공한다.

이외에도 환자가 침상에서 회진정보, 식사, 복약정보, 검사결과 등을 직접 확인할 수 있는 환자 맞춤 서비스와 모바일을 통한 비대면 진료 등의 부가서비스를 갖춤으로써 환자만족도를 크게 향상시킬 수 있을 것으로 보인다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr