

“40대 이후 1년에 1회 정기검진 필요”



정 현 호
보라안과병원 원장

당뇨망막병증

지난 7월 보건복지부가 발표한 자료에 따르면 우리나라 국민 기대수명은 83.5년이다. 꾸준히 오름세를 보여 온 기대수명은 10년 전에 비해 3.3년 늘어났고, OECD 국가 평균 80.5년에 비하면 3년이나 길다.

장수하는 것만큼 중요한 게 질병 없이 건강하게 살 수 있는 것인데 이런 건강 수명을 위협하는 요인 중 하나가 만성질환이다. 특히 당뇨병은 대표적인 만성질환 중 하나로 2020년 기준 우리나라 당뇨병 환자 수가 600만 명을 넘어섰다.

국민 여섯 명 중 한 명이 당뇨병 환자라는 것이다. 최근에는 젊은층에서 당뇨병 환자가 빠르게 증가하는 추세다.

오는 14일은 세계 당뇨의 날이다. 국내 사망 원인 6위를 차지하는 당뇨병은 그 자체보다 합병증이 무서운 질환으로, 고혈당 상태가 지속되면 시력상실이나 신체 일부 괴사, 신장 질환, 심근경색, 뇌졸중 등을 불러올 수 있다. 특히 눈에는 당뇨망막증 등의 합병증이 생기는데, 이는 곧 삶의 질과 연관되기 때문에 굉장히 중요하다. 당뇨망막증의 예방과 치료법에 대해 보라안과병원 정현호 원장의 도움말로 알아본다.

◇원인
당뇨병은 체내 인슐린의 절대량이 부족하거나 그 작용이 부족해 혈당이 높아진 상태가 장기간 계속됨으로써 여러 가지 대사이상과 만성합병증을 초래하는 질환이다.

망막은 우리 몸에서 신진대사가 가장 왕성해 단위 조직 당 산소요구량이 가장 큰 조직으로 당뇨병 같은 전신질환의 경우 전신의 미세혈관 순환 장애에 가장 민감하게 반응하게 된다. 또한, 망막은 사람의 시력에서 가장 중심적인 역할을 하고, 한번 손상되면 회복이 힘든 조직이기도 하다.

당뇨로 높은 혈당이 지속되면 신경이나 신장 그리고 망막과 전신의 크고 작은 혈관들이 위협을 받아 만성



보라안과병원 정현호 원장은 당뇨병 환자 중 절반은 당뇨망막병증이 발병하고 이로 인해 시력을 잃을 수 있기 때문에 정기검진 생활화를 통한 적극적인 관리가 필요하다고 당부했다. <보라안과병원 제공>

당뇨병의 대표적인 만성질환...방치시 시력 잃을 수도 초기에 치료하면 증상 심해지는 것 막고 실명도 예방

합병증을 일으키는데, 당뇨병 환자의 약 절반 정도는 이 당뇨망막병증이 생기게 되며 성인에게 있어서 실명을 일으키는 가장 큰 원인이 된다.

당뇨망막증은 어느 정도 진행될 때까지 환자 스스로도 잘 모르는 경우가 많다. 시력이 나빠지기 전, 눈앞에 어지러움이 어른거리거나 날파리 같은 것이 떠다니는 것처럼 보이는 비문증이 생기는 정도다.

이는 눈 속 유리체가 액화되거나 가벼운 안구 내 출혈로도 생길 수 있다. 환자들은 주로 망막증이 상당히 진행돼 망막 중심부인 황반부에 병이 번져야 스스로 시력 장애를 느낀다. 하지만 망막 중심부 이외의 곳에서 부종이나 출혈반이 생길 경우 대다수가 시력 저하 증상을 느끼지 못한다. 당뇨망막병증 초기에는 뚜렷한 자각증상이 없으므로 일단 당뇨병 진단을 받으면 반드시 안과에 가서 안저검사 등 자세한 검사를 받아야 한다.

◇종류
당뇨망막병증은 비증식 당뇨망막병증과 증식 당뇨망막병증으로 구분된다.

당뇨망막병증 환자의 약 90%는 비증식 당뇨망막병증에 속하며, 여러

가지 망막혈관의 이상 소견과 출혈, 망막 부종 등이 나타나는데 그대로 방치할 경우 증식성 당뇨망막병증으로 진행하게 되므로 정기적으로 진찰을 계속 받아야 한다.

증식 당뇨망막병증은 망막에 비정상적인 신생혈관들이 나타나 증식하게 되는데, 이 혈관들은 쉽게 출혈을 일으키고 또 그 주위로 막들이 자라나와 망막을 잡아당겨서 망막박리가 생기기도 한다. 신생혈관의 출혈로 유리체출혈이 생기면 눈앞에 떠다니는 그림자가 생기거나 앞이 보이지 않게 되는 등의 증상이 나타나고, 출혈된 피는 자연히 흡수되기도 하지만 흡수되지 않고 오래 가면 망막박리 등 더 큰 이상을 일으켜서 심각한 시력장애를 일으킨다.

◇치료법
당뇨망막병증은 병의 정도에 따라 치료방법이 달라지는데 초기에는 철저한 혈당관리로 진행을 억제하고 망막혈관을 보호하는 약물치료를 한다. 황반부종이 진행됐다면 국소레이저 치료, 유리체강내 항체주사 및 스테로이드 주사를, 신생혈관으로 망막 출혈이 발생한 경우는 혈류가 잘 통하지 않는 망막을 레이저로 파괴해 신생혈관을

억제하는 범망막 광응고술 또는 유리체강내 항체주사를 시행한다.

당뇨망막병증이 상당히 진행돼 유리체 출혈이 발생하거나, 망막박리가 발생한 경우 유리체 절제술로 출혈과 박리를 일으키는 막을 제거해 준다.

당뇨망막병증은 증상이 발생하면 이미 비가역적인 상태로 치료가 어려울 수 있지만, 초기에 치료하면 증상이 심해지는 것을 완화하고 실명을 예방할 수 있다. 그렇기에 당뇨병으로 진단받았다면 지체 없이 안과검진을 받아야 한다.

◇예방
당뇨망막병증을 예방하기 위해서는 철저한 혈당관리가 중요하다. 당화혈색소 1%를 감소시킬 때마다 당뇨망막병증을 포함한 미세혈관 합병증의 위험은 35%를 줄일 수 있다.

또한, 40대 이후부터는 적어도 1년에 한 번 안과를 방문, 안저촬영검사를 통해 망막의 상태를 살펴봐야 한다.

특히 당뇨, 고혈압, 동맥경화증, 고지혈증 등 대사증후군이 있는 사람들은 당뇨망막병증 위험군이기도 하므로 안과 정기검진과 상담을 생활화해야 한다.

보라안과병원 망막센터의 정현호 원장은 “당뇨망막병증의 유병률은 매년 증가하고 있지만 사회적 관심이나 인지도가 낮고 안저검사를 모르는 경우도 많다”며 정기적인 안과검진의 중요성을 거듭 강조했다. /정리=오복기

우울증 외래 적정성 평가 1등급 획득

전남대병원, 의료기관 평균 점수보다 2배가량 높다

전남대학교병원이 ‘제1차 우울증 외래 적정성 평가’에서 최우수인 1등급을 획득했다.

국민보훈심사평가원은 우울증 외래 진료 서비스 질 향상을 유도하고 정신건강 영역의 평가를 강화하기 위해 지난해부터 적정성 평가를 실시하고 있다.

이번 평가는 지난해 1-6월 우울증으로 항우울제나 정신요법 처방 이력이 없는 18세 이상 환자를 진료한 전국 의료기관을 대상으로 첫 방문 후 3주 이내 재방문율, 우울증상 초기평가 시행률 등을 조사한 것이다.

평가 결과 전남대병원은 평균 84점을 받아 의료기관 평균(43.2점) 보다 2배가량 높았다.

평가항목은 ▲첫 방문 후 3주 이내 재방문율 ▲첫 방문 후 8주 이내 2회 이상 방문율 ▲우울증상 초기평가 시행률 ▲우울증상 재평가 시행률 등 4개 지표다.

특히 전남대병원은 4개 항목 모두 전체 평균 점수에 비해 압도적으로 높은 점수를 받았다.

안영근 병원장은 “코로나19 장기화로 물론 정신질환의 적절한 조기 치료 부족 등 사회적으로 우울 문제가 심화되고 있다”며 “우울증 초기 치료에선 지속적인 재방문과 평가척도를 활용한 치료계획 및 재평가가 매우 중요한 만큼 우울증 환자의 의료서비스 접근성과 질 향상을 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.

/오복기

전남대치과병원 김옥수 교수, 최우수 논문상 수상

대한치주과학회 학술대회, 정하나 전공의 구연발표 최우수상

전남대학교치과병원은 6일 “치주학과 김옥수 교수가 최근 세종대학교에서 개최된 제62회 대한치주과학회 종합학술대회에서 임상부문 최우수 논문상을 수상했다”고 밝혔다.

이번 대회에서 정하나 전공의도 구연발표 최우수상을 받았다.

김옥수 교수는 제62회 대한치주과학회 종합학술대회에서 ‘치주염 환자에서 MAIT세포의 IL-17과 TNF-α 활성 및 생산 증가(Activation and increased production of interleukin-17 and tumor necrosis factor-α of mucosal-associated invariant T cells in patients with periodontitis)’라는 주제의 논문으로 최우수 논문상을 받았다.

김 교수는 이 논문에서 MAIT 세포가 치주염 환자에서 IL-17 및 TNF-α의



김옥수

정하나

생산에 대한 활성화된 프로파일과 함께 결합돼 있음을 보여주고 MAIT 세포는 염증이 있는 치은 조직으로 이동할 가능성이 있다는 것을 밝혔다.

또 정하나 전공의는 이날 ‘임플란트주위염 3급 골결손의 원인과 재건 치료에 관한 연구(A study on the causes and reconstructive therapy of peri-implantitis class III defect)’라는 주제로 발표해 최우수상을 받았다. /오복기

전남대병원, 의생명연구지원센터 휴게실 ‘브리즈’ 개소

삼일건설(주) 후원받아 구축

전남대학교병원 의생명연구지원센터 8층에 직원 및 연구원들의 휴식공간인 ‘BRIZ(이하 브리즈)’를 삼일건설(주)의 후원을 받아 개소했다. 또 1층에서 의학연구 명예의전당 아트를 개소식도 함께 열었다.

의생명연구지원센터는 지난 1일 오전 11시 센터 8층에서 안영근 병원장, 삼일건설 최갑열 회장을 비롯해 병원 보직자 등 30여명이 참석한 가운데 휴게실 ‘브리즈’ 개소식을 했다.

‘브리즈’는 242㎡(73평) 규모로 직원

복식 및 근무환경 개선을 위한 휴게실과 갤러리 시설을 구축, 연구진들과 직원들이 편안하게 쉴 수 있도록 주택건설기업인 삼일건설의 후원을 받아 꾸며졌다.

이번 휴게실 개소를 위해 지난 9월부터 2개월간 리모델링 공사를 진행했으며, 전남대병원 전직원에게 명칭 공모 과정 등을 거쳤다. 공모결과 선정된 ‘BRIZ(브리즈)’는 의생명연구원(BRI:Bio medical Research Institute)의 산들바람(Breeze) 같은 휴식공간이란 뜻을 담고 있다.

또 이날 센터 1층에서는 의학연구 명예의전당 아트를 개소식을 열었다. /오복기

남자들은 다 아는 바로 그 제품

New 씨알-렉스

남자한테~ 표현하기가~
어제와 다른 오늘의 활력을 느껴보세요!
나를 위한 좋은 습관, 씨알-렉스

드신 분은 말씀하십시오 역시! 씨알-렉스!!
효능·효과는 묻지마세요!

처방전 없이 약국에서 구입할 수 있습니다!



2개월분(60포) : 198,000원 → 148,000원

(주) 보람약품

주 문: yuhanbio@naver.com

네이버 카페 씨알렉스 검색

택배비: 농협 351-1107-2991-93 (예금주:유나은)

시·군 대리점모집

광주 본사: 010-4624-5046

전북지사: 010-7704-2490