

건강 칼럼

당뇨병 유병기간 길수록 발병하기 쉬운 합병증, '당뇨망막병증'이란

한 때 노인성 질환으로 여겨지던 당뇨병은 최근 10년 동안 30~40대 환자가 늘어나고 있다. 당뇨병은 국내 성인병 1위를 차지하고 있는데, 대한당뇨병학회의 자료에 따르면 2018년 기준 30세 이상 국민 7명 중 1명이 당뇨병을 앓고 있는 것으로 조사됐다. 이 중 고위험군은 4명 중 1명이다.

당뇨가 생기면 혈당이 높아지면서 온몸의 혈관 건강에 영향을 미친다. 고혈당은 눈에도 문제를 일으킬 수 있다. 당뇨로 인한 고혈당이 지속되면 망막 혈관에 이상이 생기는 당뇨망막병증을 유발할 수 있다. 이는 망막의 작은 혈관들이 막히면서 출혈, 미세동맥류, 부종 등을 일으키는 질환으로 실명 원인 중에서 세계적으로 높은 비중을 차지하고 있다.

당뇨망막병증은 당뇨병 경력이 오래될수록 진단 확률이 높아진다. 일반적으로 당뇨병 경력이 30년 이상인 환자에서 90% 정도 발생하며, 15년 전후 환자는 발병률이 60~70%까지 올라간다.

당뇨망막병증은 크게 비증식성



박성욱

강남 지에스인포 원장

망막병증과 증식성 망막병증으로 나뉜다. 비증식성 망막병증은 망막의 작은 혈관들이 막히거나 막히면서 산소와 영양 공급이 줄어드는 상태다. 당뇨망막병증의 초기 단계로 증상이 없어 병증을 자각하지 못 하는 경우가 대부분이다. 이 단계에서는 비교적 시력저하가 크지 않으며, 시야흐림 등이 나타날 수 있다. 또한 치료 시기를 놓치면 심각한 실명으로 이어질 수 있으므로 빠른 조치가 필요하다. 따라서 당뇨병 진단을 받았다면 즉시 안과를 방문해 검진을 받는 것이 좋으며, 이후에도 정기적인 검진으로 눈 상태를 점검해야 한다.

당뇨망막병증은 안저검사, 형광안저혈관조영, 초음파검사, 빛간섭단층촬영 등의 정밀검사를 통해 진행 여부를 확인할 수 있다.

에 생긴 출혈은 유리체 출혈, 결막출혈, 망막박리 등을 초래해 실명까지 이어질 수 있다.

당뇨망막병증 초기에는 별도의 증상이 없지만 상태가 악화되면 비문증, 광시증, 번시증, 시야흐림 등이 나타날 수 있다. 또한 치료 시기를 놓치면 심각한 실명으로 이어질 수 있으므로 빠른 조치가 필요하다. 따라서 당뇨병 진단을 받았다면 즉시 안과를 방문해 검진을 받는 것이 좋으며, 이후에도 정기적인 검진으로 눈 상태를 점검해야 한다.

당뇨망막병증은 안저검사, 형광안저혈관조영, 초음파검사, 빛간섭단층촬영 등의 정밀검사를 통해 진행 여부를 확인할 수 있다.

다. 이 외에도 세극등 현미경 안저검사, 도상 검안경 검사 등을 받기도 한다.

당뇨망막병증은 레이저 치료, 유리체내 주사 등을 시행한다. 유리체 출혈, 결막출혈, 망막박리, 삼출 망막 박리 등 합병증이 진행된다면 유리체절제술을 받을 수 있다.

당뇨망막병증을 예방하기 위해서는 혈당 조절이 중요하며, 혈당 및 당화혈색소가 높아지지 않도록 전신 관리를 하면 당뇨망막병증 발생 가능성이 줄어든다. 다만 철저한 혈당관리로도 미세혈관의 손상을 100% 막을 수 없으므로 6개월에 한 번씩 주기적으로 안과를 방문해 정밀 검진을 받아야 한다.

당뇨망막병증을 비롯한 망막질환은 응급질환으로 신속한 대처가 필요한 만큼 당일 검진 및 응급 수술이 가능한 안과를 선 택하는 것이 좋다. 금연, 금주, 건강한 식습관, 운동 등 좋은 생활습관을 형성하도록 노력해야 하고 고혈압, 고지혈증과 같은 동반 질환도 잘 관리해 미세혈관의 추가적인 손상을 막는 것도 중요하다.

사설

어르신 안전 지킴이

퇴직 소방공무원이 어르신 '안전 지킴이'로 변신해 사고 예방을 위한 손길을 펼치고 있어 관심이 높아지고 있다. 특히 전북소방본부는 '화재 취약 실버세대 안전지킴이' 사업을 3월 1일부터 본격적으로 운영한다.

올해 12월까지 안전 지식과 현장 경험을 두루 갖춘 6명 퇴직 소방공무원이 거동이 불편한 독거노인 가정을 방문, 안전 서비스를 제공할 방침이다. 각 가정을 방문한 지킴이들은 소화기·화재경보기 등 화재 안전 도구와 미끄럼 방지매트·안전손잡이 등 낙상 예방용 장치를 설치하고 안전 관련 교육을 진행한다.

홀몸 어르신 등 화재취약 계층을 방문해 안전을 확인하는 '실버세대 안전지킴이 서비스'는 매우 중요한 일이다. 안전사고 등으로 인한 사망자 가운데 65세 노인이 51.8%를 차지한다.

특히 대부분의 노인 안전사고는 주택 화재로 인한 인명피

해다. 그래서 '화재취약 실버세대 안전지킴이'는 지난 2019년부터 이미 4년째 운영 중이다.

퇴직 소방공무원들은 홀몸 어르신 가구 등을 방문해 △건강 및 안부 확인 △주택용 기초 소방시설 설치 △화재 위험 요소 제거 △생활밀착형 화재 안전교육 등을 진행한다.

낙상 등 일상생활 속 노인들에게 발생할 수 있는 안전사고를 방지하기 위해 불편 요소를 개선하는 등 생활 안전 서비스도 함께 제공하고 있다.

지난해 전북, 경기, 경남 등 지역별 퇴직 소방관들은 연간 3000여 개소의 홀몸 어르신 가구를 방문해 서비스를 제공했다. 이 사업을 통해 홀로 생활하는 노인 가정의 화재, 낙상 등 생활 속 위험 요소 제거가 기대된다.

퇴직 소방관의 전문 지식과 경험을 사회에 환원해 안전 사각지대를 해소할 수 있도록 사업 및 대상을 확대하기 바란다.

원광한의대 50주년 발전기금

어느 원광대 한의대 졸업생이 지역사회와 모교 발전을 위해 발전기금을 전달해 귀감이 되고 있다. 원광한의대 졸업생인 안대중 중화한방병원장은 지난해 한의대 설립 50주년을 기념해 1억 원의 발전기금을 전달했다.

경기도 안양에서 중화한·양방병원을 운영하는 안 원장은 학교법인 원광학원 이사로 활동하고 있으며, 원천학과와 원천의료재단 이사장도 맡고 있다.

원광대 한의과대학 1회 졸업생인 그는 "73년에 입학해 지금까지 오랜 시간이 흘렀지만, 돌이켜 보면 원광대 한의과대학에 입학해 많은 은혜를 입었다"고 회고했다.

당시 원불교 가르침으로 오늘에 이르러 한의과대학 설립 50주년을 맞아 모교 및 한의학 발전을 위한 작은 정성을 보태게 됐으며 "앞으로도 모교 발전을 위해 더욱 더 노력하겠다"고 말했다.

기금 전달식은 지난 9월 27일

제5차 일원의학세미나에 앞서 열렸다. 당시 원광대 총장은 "한의과대학은 '원광대'라는 브랜드를 정립하는데 큰 역할을 했으며, 특히 1회 졸업생인 안대중 원장은 선두에서 그 길을 열어 주었다"며 "한방과 양방이 합한 일원의학 발전에 큰 힘이 될 것으로 기대한다"고 말했다.

발전기금 전달식에는 한의과대학 학장 및 학과장, 3개 한방병원장 등 한의과대학 관계자들을 비롯해 의과대학과 약학대학 학장, 원광대학교병원장, 치과병원장 등이 함께했다.

기금 전달식에 이어 열린 제5차 일원의학세미나에서 안대중 원장은 '일원의학의 실천을 통한 원광대학교의 미래 비전'에 대한 강의를 했다.

일원의학에 대한 열정이 오랜 기간의 산고를 거쳐 드디어 원광대에 싹을 틔우기 시작했다는 평이다. 이번 발전기금 전달식을 계기로 원광대 한의과대학의 무궁한 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

클르즈다로울루, 튀르키예 대선 야당 단일후보 추대



케말 클르즈다로울루 튀르키예 공화인민당(CHP) 대표가 6일(현지시간) 대통령 선거 단일후보로 추대된 후 앙카리에서 연설하고 있다. '튀르키예의 간디'로 불리는 클르즈다로울루 대표는 강진 참사로 장기 집권이 불투명해진 레제프 타이이프 에르도안 대통령에 맞서 오는 5월 대권에 도전한다.

일본 새 로켓 H3, 2단 로켓 점화 불발로 발사 실패



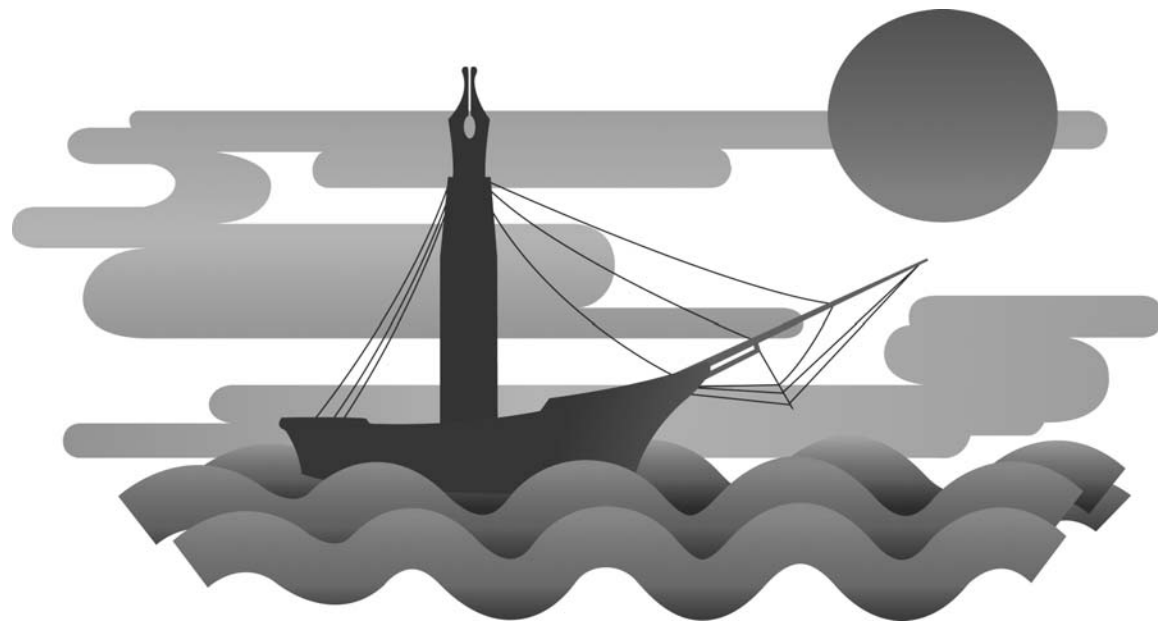
7일 오전 일본 가고시마현 나사 우주센터에서 일본의 새로운 주력 로켓 H3 1호가 발사되고 있다. 일본 우주항공연구개발기구(JAXA)는 H3의 2단 로켓이 점화되지 않아 발사에 실패, 기체 파괴 명령을 보냈다고 밝혔다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일