

건강 칼럼

노인성 안질환 황반변성... 실명 위험 높아 꾸준한 검진 필요

고령화가 보다 빠른 속도로 진행되고 있다. 통계청이 지난달 23일 발표한 2022 한국의 사회지표에 따르면 우리나라 65세 이상 인구는 902만명으로 전년보다 약 45만명 증가하며, 전체 인구의 17.5%를 차지했다.

고령인구가 늘어나면서 황반변성과 같은 노인성 안질환을 겪는 환자도 증가 추세다. 국민건강보험공단에 따르면 국내 황반변성 진료건수는 2017년 16만명에서 2021년 38만명으로 급격히 증가했다.

황반은 망막의 중심부에 위치해 빛을 감지하는 시세포가 밀집해 있는 부위다. 이는 선명하고 정확한 시력을 유지하는 데 중요한 역할을 담당하고 있다. 이러한 황반이 다양한 원인으로 인해 기능 이상을 일으키는 질환이 황반변성이다.

황반변성이 발생하면 심각한 시력저하를 유발할 수 있으며 실명으로 이어지기도 한다. 따라서 황반변성은 조기 발견과 신



박성욱 경남 지메스안과의원 원장

속한 처방이 중요하다. 하지만 초기 황반변성은 증상이 뚜렷하지 않아 환자 스스로 자각하지 못하는 경우가 대부분이다. 이에 40세 이상의 연령층에서는 연 1회 이상의 정기검진을 통해 눈 건강을 관리하는 것이 바람직하다.

황반변성은 건성과 습성으로 분류한다. 건성 황반변성은 눈 속에 드루젠이라는 물질이 쌓이면서 시작된다.

드루젠이 망막 밑에 쌓이면 혈관이 막혀 시력을 담당하는 세포들이 영양분과 산소를 공급받기 어려워진다. 이로 인해 황반 부근에 시력을 담당하는 세포들

의 기능이 떨어지면서 시력이 서서히 저하된다.

건성 황반변성은 급격한 시력저하를 유발하지는 않는다. 그러나 방치하면 습성 황반변성으로 발전할 수 있어 정기적인 추적 관찰을 통해 진행 속도를 늦추는 것이 중요하다.

습성 황반변성은 비정상적인 신생혈관이 망막세포 사이를 비집고 들어와 망막 하부로 자라나온 상태를 의미한다. 신생혈관은 약하고 터지기 쉬워 안구 내 출혈을 일으키며, 흘러나온 혈액이나 진물은 황반 세포를 빠르게 손상시켜 시력을 크게 떨어뜨린다.

습성 황반변성은 진행속도가 매우 빠르고 실명 위험이 높아 즉각적인 처방이 요구된다. 시력 유지를 위해 눈에 직접 항체주사를 놓거나, 광역화치료 및 레이저치료 등을 시행하기도 한다. 황반변성이 많이 진행돼 시세포가 망가지면 다시 회복할 수 없으므로 시력을 최대한 보존하기 위해서는 조기 진단과 치료가 중요하다.

사물이나 직선이 휘어져 보이는 변형시, 사물의 중심부위가 보이지 않는 중심암점 등이 나타나면 황반변성이 일정 이상 진행된 것일 수 있으므로 즉시 의뢰기관을 방문해 검진을 받는 것이 바람직하다.

망막질환은 병증이 급격하게 진행되는 만큼 당일 진료와 응급 수술이 가능한 곳을 선택해야 시력 보호에 유리할 수 있다. 황반변성을 비롯한 안질환 예방을 위해서는 외출 시 선글라스, 모자 등으로 자외선을 차단하는 것이 좋으며 금연, 혈압 및 혈당 조절, 적절한 유산소 운동 등도 질환 예방이 도움이 될 수 있다.

사설

전주시 평화2동 치매안심마을

전주시 평화2동에 치매 환자와 가족이 안전하게 일상 생활을 영위하며 이웃과 함께 어울려 살아갈 수 있는 '치매안심마을'이 들어서 벌써부터 기대감이 커지고 있다.

전주시보건소 치매안심센터는 지난 3월 27일 평화2동 신성공원에서 평화2동 치매안심마을 운영위원회와 지역 주민 등이 참석한 가운데 평화2동 치매안심마을 지정 현판식을 가졌다.

현판식에 앞서 전주시 치매안심센터와 평화2동 주민센터, 평화주공4단지 관리사무소, 꽃밭정리노인복지관, 학산종합사회복지관은 치매안심마을 운영과 치매 친화적 공동체 구현을 위해 상호 협력기로 하는 업무협약도 체결했다.

'치매안심마을'이란 마을 구성원들의 치매에 대한 이해와 올바른 인식을 바탕으로 치매 환자와 가족이 안전하게 일상 생활을 할 수 있는 곳이다. 일몰이 반 주된들도 치매에 대한 두려움 없이 살아갈 수 있는 치매

친화적 마을을 조성하는 것이 핵심이다.

전주시 치매안심센터는 4월부터 지역 주민 중심으로 구성된 운영위원회를 개최하고, 치매안심마을 운영 및 홍보 방안 등에 대해 논의할 예정이다.

동시에 치매안심마을 내 주변 상가를 대상으로 치매 안심가맹점 지정을 추진하고, 안심마을 내 주민을 대상으로 한 인식 개선 교육과 캠페인도 전개한다.

그밖에 △치매조기검진 △치매치료비신청 △치매초호물품 지원사업 △치매예방프로그램도 진행키로 했다.

치매안심마을 지정을 통해 치매 환자 및 그 가족들이 지역 사회에서 안심하고 살아갈 수 있는 치매 친화적인 지역 사회를 조성하는 데 적극 노력해야 할 것이다.

마을 주민들도 우리 이웃인 치매 환자와 그 가족들이 안전하게 생활할 수 있는 마을을 만들어가는 과정에 적극 동참해 주길 바란다.

호남제일성과 전라감영 역사의 울림

전주시가 역사문화 체험 프로그램 '호남제일성, 전라감영 역사의 울림'을 운영하면서 관심이 쏠리고 있다. 이 프로그램은 매주 토요일 오후 1시부터 5시간 동안 전라감영에서 진행된다.

특히 프로그램은 역사 해설과 전통 놀이, 퀴즈 게임, 취재 체험 등 4가지 문화콘텐츠를 한 번에 즐길 수 있도록 구성했다.

타임머신을 타고 조선시대로 떠나보고 싶다면 '전라감영 역사 해설 투어'를 추천한다. 5명의 관찰사로부터 생생하고 재미있는 역사 해설을 듣는 시간이다. 오후 1시와 3시·4시 총 3차례 열린다.

전라관찰사와 실력을 겨뤄볼 수 있는 '전라감사매 전통놀이 한판'은 오후 2시부터 시작된다.

여기서는 창과 방패, 비석치기, 제기차기 등 다양한 전통놀이를 체험할 수 있다. 이와 함께 조선시대 화원 등 응용을 위해 치러졌던 취재를 유

패하게 재현한 '전라감영 취재 시험'과 지계 속 그림과 관련된 문제를 통해 그림에 얽힌 역사와 이야기를 들어보는 '전라감영 그림 퀴즈'도 진행된다.

올해 처음 대중 앞에 나오는 두 프로그램은 오후 1시와 3시·4시 세 차례 펼쳐진다. 이번 행사는 문화재청 생생문화재 사업의 일환으로 진행된다. 지난 3월 25일을 시작으로 오는 5월 6일까지 매주 토요일 총 10차례 진행된다.

토요일 참여가 어려운 시민과 관광객을 위해 다음달 4월 9일과 4월 16일, 오는 5월 14일에는 일요일 특별 편성도 이뤄진다.

전라감영 입장과 프로그램 참여는 전액 무료다. 기타 자세한 사항은 문화예술공작소 SNS를 통해 확인하면 된다.

김은성 전주시 문화유산과장은 "프로그램을 통해 더 많은 시민과 관광객이 전라감영을 찾아 즐겁고 유익한 시간을 보내길 기대한다."고 말했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

성조기 들고 구호 외치는 조지아 시위 참가자



'트빌리시 대학살' 34주년인 9일(현지시간) 조지아 트빌리시에서 친서방 시위가 열려 미국 국기를 든 한 시위 참가자가 미하일 사카슈빌리 전 대통령 사진 앞에서 구호를 외치고 있다. 시위대는 조지아의 유럽연합(EU) 가입을 지지하고 사카슈빌리 전 대통령의 석방을 요구하며 시위를 벌였다. '트빌리시 대학살'은 1989년 4월 9일 소련 연방국이던 조지아(당시 그루지야) 수도 트빌리시에서 열린 반 소비에트 시위 중 소련군의 강경 진압으로 21명이 숨지고 수백 명이 다친 사건으로 이는 조지아 독립의 시발점이 됐다.

홍콩 송끄란 축제 "경찰관도 예외 없어요"



9일(현지시간) 홍콩의 방콕 마을에서 송끄란 축제가 열려 주민과 관광객들이 질서 유지에 나선 경찰관에게 물을 뿌리고 있다. '물의 축제'로 알려진 태국의 새해 축제, 송끄란 축제는 태국 사람들이 가족과 어른에게 복을 빌어주고 불상에 존경을 표하기 위해 손에 물을 뿌리는 것에서 유래했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



**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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**