

건강 칼럼

3대 실명 질환 당뇨망막병증, 정기검진과 혈당관리가 중요

당뇨는 각종 합병증으로 이어질 가능성이 높은 질환 중 하나다. 당뇨 합병증은 고혈당 상태가 유지되면서 혈관 건강이 악화되어 찾아온다.

이는 심혈관계 질환이나 뇌혈관계 질환, 신장 기능 이상, 신경병증 증상 등을 유발할 수 있다. 안구 건강에도 악영향을 미치는데, 눈의 혈관이 손상되면서 당뇨망막병증이 발병할 수 있다.

당뇨망막병증은 고혈당으로 인해 눈의 미세 혈관이 손상되면서 발생한다. 혈액순환에 장애가 생긴 망막세포는 더 많은 산소를 공급받기 위해 신생혈관을 생성하게 되고 이렇게 만들어진 비정상적인 혈관이 작은 충격에도 출혈을 일으키면서 시력 손실을 가져오는 것이다.

당뇨망막병증은 3대 실명 질환 중 하나로 꼽힐 정도로 치명적인 질환이다. 당뇨 환자에서 빈번하게 발생하는 4대 주요 합병증 중 하나로 당뇨를 앓은 기간이 오래 될수록 발생 확률이 높고, 혈당 조절과 관계없이 발생



박성욱
강남 GS인파 원장

한다.

실제 당뇨병을 앓은 기간이 5년 이하인 경우 발병률은 15%에 그치지만, 15년 이상에서는 74%, 30년 이상은 90% 정도가 당뇨망막병증이 나타나고 있다. 특히 심장질환, 고지혈증 등 기저 질환이 있는 경우 발병률은 더욱 높아지는 것으로 알려져 있다.

당뇨망막병증은 초기에는 대부분 증상이 없어 조기 발견이 어렵다. 망막의 가장 중심부이자 시세포가 밀집되어 있는 황반이 손상되기 전까지는 뚜렷한 증상이 없어 발견 시에는 이미 병증이 상당히 진행된 상태일 가능성이 높다.

주요 증상으로는 시력 저하, 날파리가 날아다니는 듯한 비문증, 사물이 변형돼 보이는 변시증, 빛이 번쩍거리는 광시증 등이 있으며 한 번 손상된 망막은 다시 이전 상태로 돌아갈 수 없다.

따라서 당뇨 진단을 받았다면 특별한 증상이 없어도 발병 초기부터 꾸준히 검진을 받는 것이 좋다.

당뇨망막병증은 크게 비증식성과 증식성으로 나눈다. 비증식성 당뇨망막병증은 신생혈관이 형성되기 이전 단계로, 혈당 관리를 하면서 약물 처방, 레이저 등으로 병이 악화되지 않도록 예방할 수 있다.

증식성 당뇨망막병증은 신생혈관이 생긴 상태로, 신생혈관에서 출혈이 발생하면 시력이 급속도로 저하될 수 있다. 이 단계에서는 황반부종 증상이 있다면 안구 내 항체 주사나 레이저 치료를 진행할 수 있다. 유리체 출혈, 경인망막박리와 같은 합병증을 유발할 경우는 유리체 절제술을 시행하기도 한다.

당뇨망막병증은 조기 발견과 적절한 처방이 중요한 만큼 당뇨환자는 6개월에 한 번 정기적인 검진으로 눈 상태를 확인해 보는 것이 좋다. 당뇨가 없는 경우도 눈의 노화가 시작되는 40대 이후부터는 연 1회 검진을 권고하고 있다. 당뇨망막병증 예방을 위해서는 건강한 식습관, 운동, 체중 감량 등을 통한 혈당 관리를 해주는 것이 바람직하다.

또한 당뇨망막병증을 비롯한 망막질환은 응급 질환인 경우가 많으므로 당일 검진과 응급 수술이 가능한 의료기관을 방문하면 시력 보호에 도움이 될 수 있다.

사설

고창 미래를 꿈꾸는 유영란씨

고창군청의 유영란씨(58)는 고창의 미래를 꿈꾸는 사람이다. 그는 국가무형문화재 염색장 이수자로 선정돼 문화예술사로 활동하고 있다. 앞서 전북의 관광 해설사 1기로 뽑혔다.

고창군 고수면 어느 폐사지의 사전왕상을 영광군 불갑사로 옮기는 데 앞장섰으며 진기홍씨 40여점의 유물을 고창군에 기부하도록 했다. 방송대 졸업 후 목포대에서 사학과 석사학위를 취득했다.

그 뒤 동학 포교문 관련 자료를 유네스코 세계문화유산으로 지정하도록 기여했다. 여성회관에서는 최고의 강사진 프로그램을 개발해 카페, 떡, 공방, 방과후강사 등 여성창업보육센터 역할을 했다.

2009년부터 시행된 호적 전산화 작업을 비롯해 기초수급자, 농지원부 등의 기초자료 전산화 작업도 수행했다. 관광과에서 맞춤형 수학여행단 컨설팅도 했다.

현재 농업기술센터에서는 후

계 농업 경영인 육성사업을 하고 있다.

300여 명의 회원 관리는 물론 올해도 60여명에게 용자 지원 업무를 하고 있다. 고창군 아산면 구암마을에는 해마다 김장 3,000여 포기를 전달한다. 그는 우체국에 근무한 남편과 함께 아들, 딸을 키웠다.

친정 어머니의 치매 10년 그리고 아버지의 투병 8년을 돌보았다. 한편 공무원노동조합 고창군지부는 최근 창립 8주년 행사를 개최했다. 공무원 근로자는 무기계약직 신분으로 공무원을 보조하는 민간인 근로자를 지칭한다.

고창군에는 현재 행정 실무원을 비롯 청소업무, 도로보수, 환경미화원 등 300여명의 공무원이 있다. 공무원의 복지 증진과 임금 체계, 그리고 고용 안정을 위해 최선의 노력을 다하기 바란다.

특히 갈등이 아닌 대화와 타협을 기본 자세로 직원들의 적극적인 참여와 단결된 모습이 필요하다.

늘어나는 사전의료의향서 작성

사전연명의료의향서를 작성하는 사람들이 늘고 있다. 연명의료결정법이 2018년 제정된 이후 6월 현재 사전연명의료의향서를 작성한 사람은 전국적으로 184만1795명으로 집계되고 있다.

사전의향서 작성자는 2018년 12월 8만6000명이었다. 5년 새 20배 이상 늘어난 것이다. 특히 65세 이상 작성자는 142만명으로 노인 7명 중 1명꼴이다.

또한 이 기간 말기환자 또는 임종 과정에 있는 환자의 뜻에 따라 담당 의사가 작성하는 연명의료결정서 작성과 연명 의료 중단 등 결정 이행 건수도 각각 11만6353건, 29만1822건을 기록했다.

결정 이행의 경우 환자 본인의 의사보다 가족에 의해 진행된 것이 더 많았다. 웰다잉법에 따라 누구든 건강할 때 사전의향서를 등록할 수 있고, 임종 단계 환자라면 담당 의사가 연명 치료를 받고 싶지

않다는 의사를 전달할 수 있다.

환자가 의사 표현을 할 수 없는 상황이라면 환자 가족의 합의와 의료진 판단으로 연명 치료 중단이 결정된다. 사전의향서의 상담과 작성·등록은 건강보험공단 일부 지사와 노인복지관 등에서 이뤄진다.

지자체들 역시 웰다잉 문화 전파에 나서고 있다. 존한 삶의 마무리를 돕고 웰다잉 문화를 조성하기 위해 노력할 때이다. 한편 무연고 환자들의 경우 연명치료 중단을 대신 결정해 줄 가족이 없거나 연락이 안 되면 연명 치료 중단을 하기 어렵다.

대책이 시급하다. 웰다잉 홍보 교육이 진행되고 있지만 상세한 정보를 전달하는 데는 한계가 있다는 지적도 있다. 장기 기증이나, 사전 장례 방법 지정 등에 대해 더 알고 싶어 하기 때문이다. 웰다잉 지도사 등을 양성해 궁금증을 적극적으로 해소하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

에콰도르 정부, 전국 교도소에 비상사태 선포



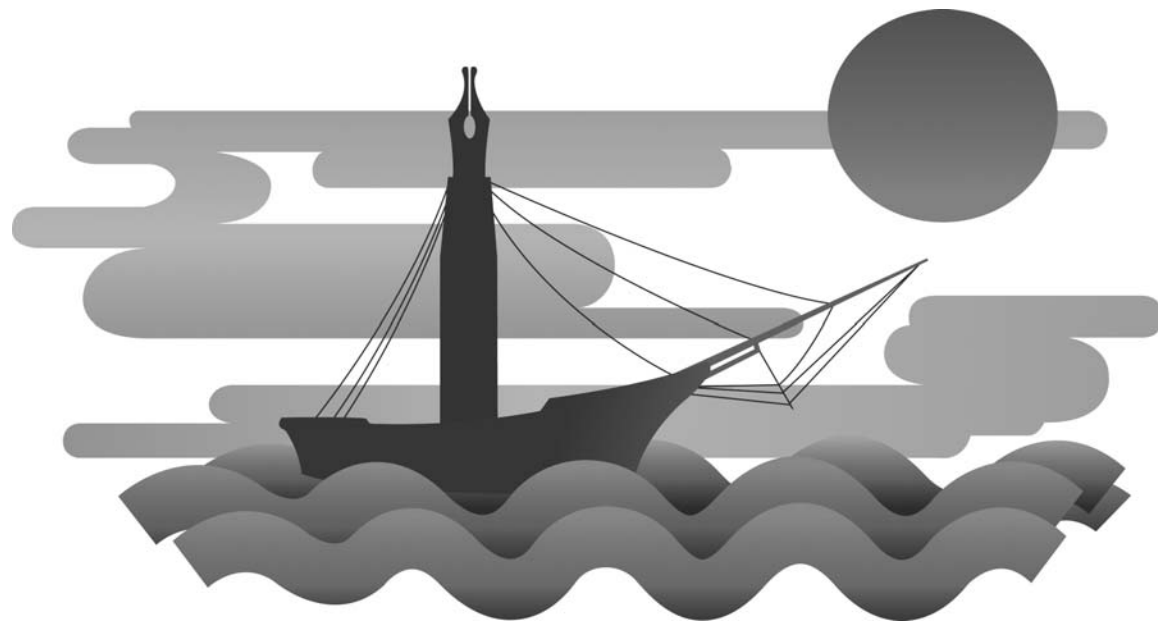
26일(현지시간) 에콰도르 과야킬의 리토랄 교도소에서 폭동이 발생한 후 교도소 밖에서 채소자 가족들이 내부 소식을 기다리고 있다. 에콰도르 정부는 교도소에서 총격과 폭동이 잇달아 발생하자 전국 모든 교도소에 비상사태를 선포했다.

'한광훈련' 참가 중인 대만 군인들



26일(현지시간) 대만 북부 타이완 국제공항에서 연례 '한광훈련'의 일환으로 대만 군인들이 비행장 공격에 대비해 훈련하고 있다. 대만군은 지난 24일부터 오는 28일까지 대규모 군사 훈련인 '한광훈련'을 시행한다.

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