실버보감

노인성 황반변성,
노화로 방치하면 위험

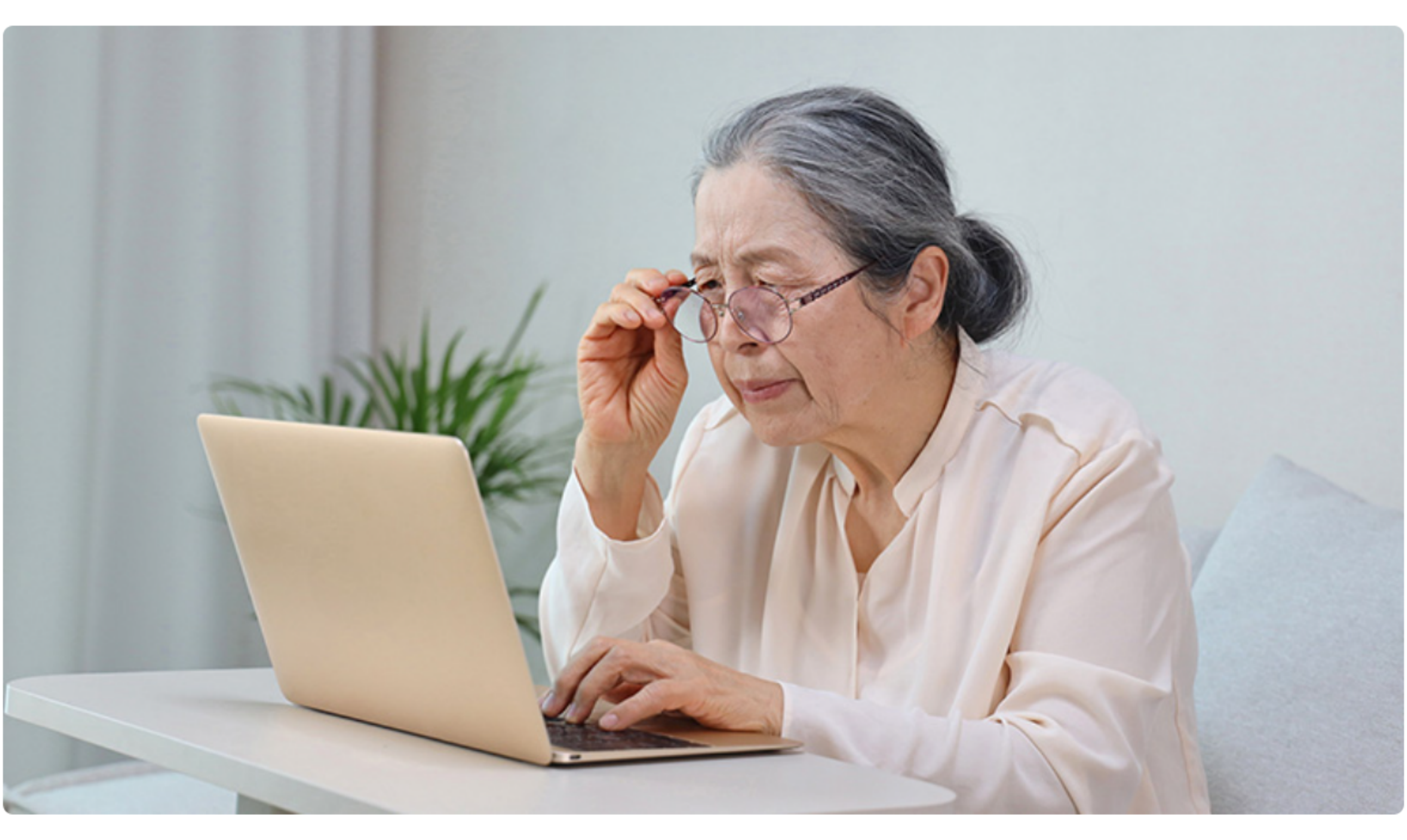
한동하 한동하한의원 원장(한방내과전문의)

3줄 요약

- 노인의 시력 저하, 가장 먼저 황반변성을 의심해야 한다.
- 황반변성을 방치하면 자칫 실명할 수 있다.
- 눈 주위 혈자리 지압과 구기자감국차는 황반변성을 예방한다.

나이가 들수록 가장 불편한 것 중 하나가 시력 문제이다. 작은 글씨가 잘 보이지 않거나, 밤이 되면 등잔불이 희미해지는 듯 사물이 뿌옇게 보이는 것은 단순한 노화 현상으로 여기기 쉽다. 그러나 이러한 변화는 단순한 노안(老眼)에 그치지 않고, 때로는 실명을 부르는 질환으로 이어지기도 한다. 그 대표적인 예가 바로 노인성 황반변성이다.

노인성 황반변성은 한 번 발병하면 치료가 쉽지 않은 난치성 안질환으로 삶의 질과 독립적인 일상생활을 크게 위협한다. 따라서 조기에 발견해서 치료하는 것도 중요하지만, 무엇보다 예방하는 것이 가장 중요하다. WHO는 황반변성을 노인의 실명 원인 1위로 꼽고 있으며, 특히 서구화된 식습관과 수명 연장으로 인해 우리나라에서도 환자가 꾸준히 늘고 있다.



황반변성은 시야의 중심이 가려지는 병

황반변성은 망막의 중심부에 위치한 황반이 손상되어 시야의 중심이 흐려지거나 검게 가려지는 질환이다. 초기에는 글씨가 비뚤어져 보이거나 직선이 휘어져 보이는 증상으로 시작하고, 진행되면 시야 중심에 암점(暗點)이 나타나 독서나 운전, 얼굴 인식이 어려워진다.

사람의 눈은 재래식 카메라와 비슷하다. 눈의 각막과 수정체는 카메라의 렌즈에 해당하고 망막은 필름에 해당한다. 이때 황반은 필름의 한가운데로 가장 선명한 상이 맺히는 핵심 부분이 된다. 따라서 황반변성은 필름 중앙이 손상된 것으로, 현상된 사진의 중심이 흐릿하거나 검게 얼룩지듯 시야 중심이 가려지는 병이다.

황반변성은 크게 건성과 습성으로 나눈다. 건성은 노폐물이 쌓이며 시세포가 서서히 위축되는 형태이고, 습성은 망막 아래에 비정상 혈관이 자라나 출혈과 부종을 일으켜 빠르게 시력을 잃는다. 전체 황반변성 환자 중 습성은 10~15%에 불과하지만, 이들의 80~90%가 실명이 될 정도로 위험성이 높다.

현대의학에서는 건성 황반변성에 뚜렷한 치료법이 없어 고용량 항산화 비타민 복합제(루테인, 지아잔틴, 비타민 C·E, 아연, 구리 등)와 생활습관 관리로 진행을 늦추는 데 집중한다. 습성 황반변성은 비정상 혈관의 성장 억제가 핵심이다. 이를 위해 혈관 억제 주사 요법이 표준 치료로 쓰이며, 경우에 따라 광역학치료나 레이저 치료가 병행되기도 한다.

간(肝)과 신(腎)의 정기가 약해져… 침 치료, 지압법 도움

한의학에서도 노인의 시력 저하는 중요한 주제로 다뤄졌다. 〈동의보감〉 외형 편에는 '노인의 눈이 어두운 것(노인안혼(老人眼昏))'이라는 항목이 있는데, 이는 오늘날 황반변성과 유사한 개념으로 볼 수 있다. 여기서는 간(肝)과 신(腎)의 정기가 약해져 눈이 어두워지는 것으로 설명한다.

노인성 황반변성에 대한 한약 치료는 간혈(肝血) 보강과 신정(腎精) 충실을 중심으로 한다. 숙지황, 구기자, 하수오과 같은 약재는 간과 신을 보하고 눈을 윤택하게 한다. 그리고 결명자, 국화, 상엽은 눈의 열을 내려 피로와 충혈 완화한다. 또한 단삼, 적작약은 황반부의 혈액순환 개선, 망막 세포 손상 억제한다. 이에 해당하는 대표 처방은 환정환, 명안지황환, 자음지황환 등이 있다.

침 치료와 지압법도 도움이 된다. 침 치료는 눈 주위 혈류를 개선하고, 기혈 소통을 돕는다. 대표적으로 눈 주위의 정명혈, 찬죽혈, 사죽공혈, 태양혈 등과 함께 목의 풍지혈, 예명혈, 다리의 광명혈 등을 자극하면 시력 회복에 도움이 된다. 또한 해당 혈자리를 손으로 지압해 줘도 좋다. 사암침법에서는 간정격, 신승격을 활용하여 간과 신의 허약을 다스린다.

눈 지압법과 눈을 밝게 하는 양생법

가정에서는 눈 주위의 혈자리를 지압하면 좋다. 정명혈은 눈 안쪽 구석인데, 검지로 꾹 눌러 시신경 피로 완화한다. 찬죽혈은 눈썹 안쪽의 움푹한 곳이고, 사죽공혈은 눈썹 바깥쪽 끝의 움푹한 곳인데. 이 부위를 엄지로 마사지해 주면 두통과 눈의 긴장을 완화한다. 그리고 태양혈은 관자놀이로 이 부위를 원형으로 문질러 주면 눈 주위 혈류 개선한다.

예로부터 전해 내려오는 눈을 밝게 하는 양생법도 있다. 〈동의보감〉에는 '손바닥을 비벼 열을 낸 후 두 눈을 14번 문지르면 저절로 눈에 예장(瞖障, 백내장의 일종)이 없어지고, 눈이 밝아지며 풍이 사라진다. 이것보다 나은 방법이 없다.'라고 했다. 이러한 자극은 안구 주위의 혈액순환을 촉진하면서 눈물 분비를 촉진하고 근육을 이완시켜 자율신경 안정에도 도움을 준다.

장시간 스마트폰과 TV 시청을 줄이고, 30분마다 눈을 편안하게 감고 쉬게 하는 것도 시력 회복에 좋다. 〈동의보감〉에는 눈병 조리법에 대해 이렇게 소개되어 있다. "시력을 기르려면 늘 눈을 감고 있어야 한다. 오색(五色)이 모두 눈을 상하게 하는데, 오직 검게 풀을 먹인 병풍만이 시력을 기를 수 있다."

시금치, 케일, 블루베리, 구기자감국차 눈 건강에 도움

눈 건강을 지키기 위해서는 영양소 섭취도 중요하다. 평소에 식이 관리를 철저하게 해야 하는데, 시신경 보호에 도움이 되는 루테인, 지아잔틴이 풍부한 시금치, 케일, 블루베리를 적극적으로 섭취한다. 시중에 나와 있는 루테인, 지아잔틴이 함유된 안구용 영양제와 함께 오메가3(DHA)와 같은 영양소도 도움이 된다.

평소에 구기자감국차를 즐겨 마시는 것도 좋다. 〈동의보감〉에는 '구기자는 간과 신을 보하고 눈을 밝힌다.' 또한, '감국은 예막(瞖膜)*을 없애고 눈을 밝게 하며 눈의 혈을 길러준다.'라고 했다. 구기자와 감국에는 다량의 루테인과 지아잔틴이 함유되어 있다. 물 1리터에 구기자 15그램, 감국 10그램을 30분 이상 끓여서 하루 2~3회 나눠 마시면 좋다. 감국 대신 메리골드(금잔화)를 사용해도 된다. 다만, 대국(관상용 국화)이나 만수국(관상용 메리골드)은 식용하면 안 된다.

* 예막(瞖膜): 붉거나 희거나 푸른 막(膜)이 눈자위를 가리는 병

모든 질환이 그렇듯 예방이 중요하다. 황반변성은 자칫 실명을 유발할 수 있기 때문에 예방에 더욱 신경써야 한다. 특히 황반변성 진행을 촉진하는 것으로 알려져 있는 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 질환을 가지고 있다면 더욱 철저한 관리와 적극적인 치료가 필요하다.

노인이 되면서 나타나는 시력 저하는 노화로 치부하지 말고 반드시 정밀검사를 통해서 그 원인을 찾아야 한다. 노인성 황반변성은 단순히 시력 감퇴가 아니라, 독립적인 노후 생활을 위협하는 심각한 질환이다. '몸이 천 냥, 눈이 구백 냥'이라는 말은 나름의 이유가 있다.