



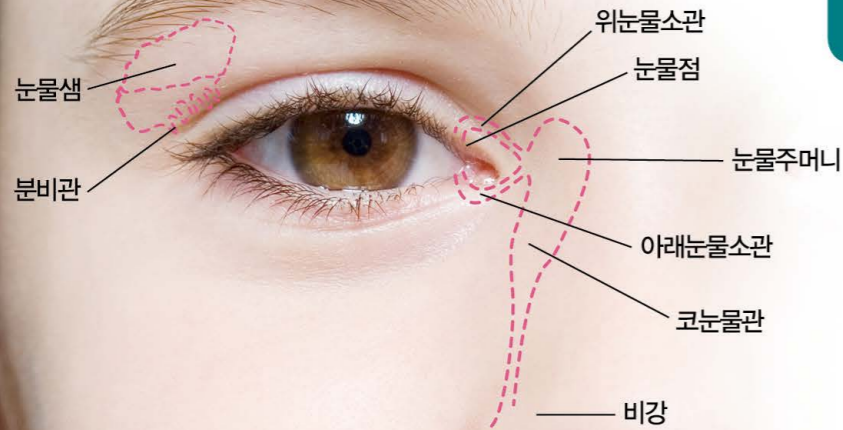
eye to eye

SPRING SUMMER 2016 Vol.11

정확한 진단은 첨단장비가 필요합니다.

메트로안과가 목표로 하는 것은 “안전한 수술과 수술후의 즐거움”입니다.
이것은 계속해서 새로운 검진장비와 수술장비의 도입이 필수 사항입니다.
서울 대형병원이나 대학병원을 방문하지 않더라도, 메트로안과에서
최상의 안과진료를 받으실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

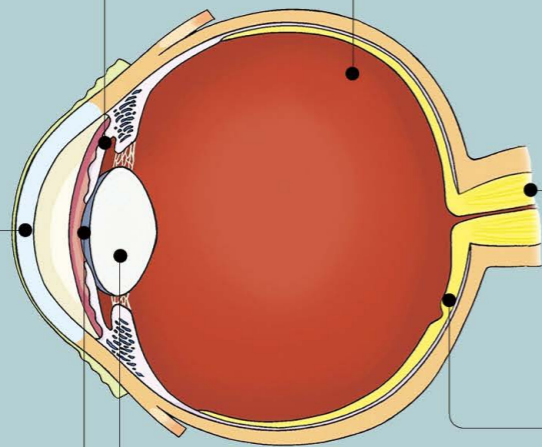
눈의 구조를 알아보자



홍채
망막에 들어오는 빛의 양을 조절한다.

각막
빛이 제일 먼저 통과하는 막으로 빛을 굴절시켜서 초점을 맞추게 한다.

동공
빛이 들어오는 길.
주위가 밝으면 작아지고 어두우면 커져서 눈 안에 들어오는 빛의 양을 적당하게 유지한다.



수정체
볼록렌즈 모양의 투명한 조직이다.
탄력성이 있어 가까운 곳을 볼 때는 두꺼워지고 먼 곳을 볼 때는 얇아진다.

유리체
투명하고 젤리 같은 조직으로 안구의 형태를 유지하고 빛을 통과시킨다.

시신경

망막
얇고 투명한 막으로 빛을 감지하는 시각세포가 넓게 퍼져 있다.

눈의 병명을 알아보자

홍채염(포도막염)

홍채의 염증으로 통증 및 시력 저하를 유발하며 약물 치료 시행

각막염

외부에서 침투한 세균이나 곰팡이, 바이러스에 의해 발생하며 통증과 시력 저하를 유발한다.

안구건조증

눈물부족이 원인이 되어 발생하는 질환으로 이물감, 충혈, 시력 저하 등을 일으킨다.

원추각막

각막이 얇아지면서 돌출되는 질환으로 시력 저하를 일으킨다.

외상성 동공산대

외상에 의해 동공이 확대된 것으로 눈부심 증상과 시력 저하를 일으킨다.

유리체출혈

외상이나 망막 혈관 이상으로 인한 출혈 발생 및 시력 저하. 약물 치료와 안정을 통해 회복가능하나, 심한 경우 수술이 필요하다.

날파리증(비문증)

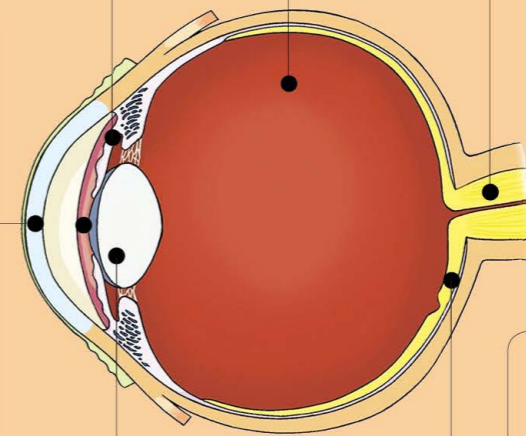
유리체 내에 발생하는 혼탁으로 날파리가 떠다니는 듯한 증상이 발생. 망막이상이 동반될 수 있으므로 정밀검사가 필요하다.

녹내장

다양한 원인에 의해 시신경 세포의 소실을 일으키는 질환. 초기에는 증상이 없으나 서서히 시야의 감소를 일으키며 실명까지도 이를 수 있다.

당뇨병성/고혈압성 망막증

망막 혈관의 변화와 출혈 등을 일으키며 최종적으로는 실명에 이를 수 있다. 당뇨로 진단받은 환자는 정기적으로 검사가 필요하다.



망막변성

노화에 의해 발생하며 시력을 담당하는 황반에 변성이 일어나는 질환. 초기에는 상이 일그러져 보이는 증상으로 차츰 시력 저하가 심해진다.

망막박리

시각 신호를 감지하는 망막이 부착한 부위가 떨어지면서 발생하는 질환으로 시야 감소를 시작으로 점점 진행하면 결국 실명에 이르게 된다.

백내장

수정체의 변성으로 인해 혼탁이 발생하여 뿌옇게 보이며 시력 저하를 유발한다.

노안

나이가 들면서 수정체의 탄성이 저하되어 가까운 곳을 볼때 초점이 잘 맞지 않게 된다.

0~3세



어린이의 눈, 때를 놓치지 말고 챙겨주세요.



글. 이진영 원장



아기가 초점을 못 맞춰요

아기의 시력은 처음부터 발달한 상태가 아니며 몇 달에 걸쳐서 점 점 발달하게 된다. 출생 시엔 약간 흐리게 보이겠지만 빛과 모양, 움직임은 구분할 수 있다. 출생 1개월이 되면 90센티미터의 거리에 위치한 사물을 구별하게 되며 2개월이 지나면서 눈초점이 가능하게 되어 8~12개월이 될때 시력이 0.2~0.3정도로 발달하게 된다. 출생 3~4개월이 지나도록 초점을 맞추지 못한다면 안과 검진을 통해 안질환의 유무를 확인하여야 한다.



평소 눈 깜박임이 심해요

아이들이 갑자기 눈을 껌뻑 껌뻑하며 코를 실룩거리는데 틱(Tic) 장애가 아닌지 혹은 눈에 무슨 문제가 있는지를 보호자들이 걱정하며 물어올 때가 있다. 의외로 이런 경우는 봄철각결막염이나 계절성 알레르기결막염에 의해 생긴 결막유두 때문에 뭔가 불편한 느낌을 어린이는 마치 틱 장애(Tic)처럼 표현하는 경우가 많다. 알레르기 비염, 아토피성 피부염 등의 동반될 수 있는 병력을 자세히 알아 보는 것도 도움이 된다.



눈이 빨갛고 눈곱이 나와요

이런 증상은 어린이뿐 아니라 어른에서도 안과를 찾게 되는 원인 중의 하나이다. 치료도 어른과 별 다른 점이 없으나, 어린이에서는 단순한 결막염이라도 임파선 부종, 고열, 몸살 등의 마치 감기 같은 증세가 전신적으로 나타날 수 있다. 또 감기를 일으키는 바이러스가 인후통, 고열과 함께 결막염을 직접 일으키기도 한다.

특히, 유행성 각결막염과 급성 출혈성 결막염(아폴로 눈병)의 경우는 치료보다는 예방이 더 중요하므로 외출 후 또는 사람이 많은 수영장 등에서는 위생관리를 철저히 하여야 하며 피곤하지 않도록 몸 상태를 유지하는 것이 중요하다.



눈꺼풀이 붓고 아파요



눈꺼풀에 있는 여러 종류의 피지샘에 급성 화농성 염증이 생긴 것으로 처음에는 빨갛고 가렵다가 종창이 되고 아프기 시작한다. 겉다래끼인 경우 농양이 피부로 배농되면서 낫게 되기도 하나 배농이 되지 않으면 절개하여 배농시킨다. 속다래끼는 겉다래끼보다 깊이 있고 결막면으로 노란 농양점이 보인다. 다래끼는 초기에 항생제를 사용하기도 하고 더운 찜질을 하여 배농을 촉진하기도 한다. 그러나 배농이 잘 안되는 경우는 절개하여 배농을 시킨다.

간혹 다래끼가 너무 자주 난다고 걱정하시는 경우가 있는데, 특히 어린이는 손을 자주 씻고 세수도 자주 하는 것이 좋다. 또 아이가 눈을 자주 비비는 원인이 무엇인지 즉 잘 보이지 않는 시력의 이상, 눈이 가려운 알레르기 혹은 눈썹이 찌르고 있는 상태는 아닌지 등을 확인해야 한다.



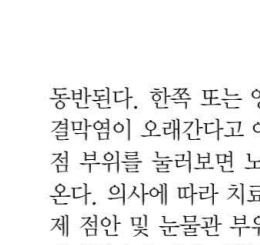
아기가 눈을 자주 비벼요

아이가 성장하면서 햇빛만 보면 눈을 찡그리거나 눈을 자주 비빈다면 속눈썹난생, 눈꺼풀 속말림과 덧눈꺼풀 등 눈꺼풀의 구조나 위치의 이상을 의심할 수 있다. 특히, 덧눈꺼풀은 눈구석 안쪽의 아래 눈꺼풀에서 피부가 과잉 상태 또는 주름이 생겨 속 눈썹이 각막에 닿아 눈을 자극하고 있는 상태로 특히 동양인 어린이에게 많다. 어릴 때는 콧대도 낮고 볼이 살도 많아 조금 심하다가 성장하면서 없어지는 경우가 많다. 그러나 눈썹이 각막의 동공 부위를 많이 찌르거나 각막염이 심하면 수술을 해야 한다. 그 외 알레르기 결막염의 경우에도 눈을 자주 비빌 수 있다.



신생아인데 눈물이 눈에 맺혀 있어요

정상 신생아 중 6~7퍼센트가 코눈물관이 막힌 채로 출생한다. 약 1개월 정도 지나면 눈물 주머니의 염종까지 동반하므로 치료하지 않은 상태가 오래 지속되면 심한 눈곱과 충혈이



눈꺼풀이 많이 처져 있어요



눈꼬리가 처져 있어 착하게 보이는 눈은 걱정하지 않아도 된다. 그러나, 위눈꺼풀을 올리는 근육 또는 신경지배의 이상으로 위 눈꺼풀이 처지고 눈꺼풀 틈새가 작아진 안검하수 또는 말 그대로 눈꺼풀 처짐증은 시력 발달에 장애를 줄 수 있으므로 정도에 따라 초기에 치료를 하여야 하는 경우가 있다. 선천 눈꺼풀 처짐은 출생부터 양쪽 눈 혹은 한쪽 눈의 위눈꺼풀이 아래로 처져 있으며 치켜 뜨지를 잘 못한다. 눈을 치켜 뜨려고 이마에서 힘을 빌리려고 하는 버릇으로 인해 이마에 주름이 많으며 머리를 뒤로 젖히고 다니는 경우가 많다. 눈꺼풀이 시선을 가리면 시력 발달을 저해하는데 특히 한쪽 눈인 경우에는 약시가 발생하므로 조기 수술을 시행한다.



아기 눈이 물려있어요 사시인가요?



진료실에 찾아오는 부모님들 중에 아이가 눈이 안쪽으로 물려 보인다고 사시가 아닌지 진료를 보러 오시는 분들이 종종 있다. 하지만 동양인 아이의 경우에는 코가 낮고, 미간이 넓으며, 쌍꺼풀이 없는 아이들이 있는데, 이런 아이들의 경우 실제로는 내사시가 아닌데 내사시처럼 보인다. 이를 가성내사시라고 한다. 가성내사시는 아이가 성장하면서 콧대가 높아지고 미간 사이에 두껍게 있던 살들이 빠지기 시작하면서 눈꺼풀에 가려진 원자가 다시 노출되게 되면 정상처럼 보이게 되니까 걱정하지 않으셔도 된다. 하지만 실제 내사시인 경우에는 아이의 시력발달에 영향을 주므로 상기 증상이 있을 땐 안과에 방문하여 검진을 받아보는 것이 좋다.

3~6세

네! 어딜 보고 있니? 사시



사람은 어떤 물체를 볼 때 정상적으로 두 개의 눈을 모두 사용하여야만 입체감을 살려 볼 수가 있고 사물의 위치나 정확한 모양을 파악하게 된다.

고양이나 호랑이와 같은 포식성 동물들도 입체시를 가질 수 있어야만 먹이감을 정확히 공격할 수 있다. 이에 반해 닭이나 토끼 같은 초식성 동물들은 천적을 피하는 것이 중요하기 때문에 눈이 외사시인 것처럼 양쪽에 붙어 있다. 시야가 항상 넓게 확보되어야만 천적의 공격을 일찍 감지하고 도망을 갈 수 있기 때문이다.

사람들 중에 평균 범위의 키보다 큰 사람이 있고 작은 사람이 있는 것처럼, 두 눈이 똑바르다고 말할 수 있는 범위를 벗어난 사람을 사시가 있다고 말한다. 정면을 볼 때 두 눈 모두 정면을 보기 때문에 두 눈의 검은 눈동자가 눈의 안쪽으로 있는 경우는 내사시이고, 바깥쪽으로 돌아가 있는 경우는 외사시이다. 내사시는 출생 시부터 존재하는 경우가 많으나 외사시는 출생 시에는 표시가 나지 않다가 나이가 많아짐에 따라서 눈에 띄게 되는 경향이 있다.

나이들면 없어지는 사시?

“나이 들면서 점차적으로 좋아지겠조?”

사시라고 진단을 내리고 난 뒤 흔히 받는 질문 중의 한가지이다. 이러한 이야기를 하는 부모의 심정은 이해가 된다. 일단 아이의 눈을 수술하는 일을 꼭 피하고 싶을 것이고 크면서 사시가 없어졌다는 이야기를 들은 적이 있어서일 것이다. 실제로 나이가 들면서 없어지는 사시가 있는데, 크게 두 가지로 나누어진다. 첫째는 가성사시이고 둘째는 조절성 내사시가 있다.

가성사시는 가짜 사시란 말인데, 주로 콧등 미간이 넓어서 검은 동자가 안쪽으로 몰려 있는 것처럼 보이다가 나이가 들면 콧등이 높아지면서 정상으로 된다.

조절성 내사시는 원시가 있거나 눈모임 운동이 과다할 경우에 내사시가 나타난다. 눈에 맞는 안경을 쓰면 내사시가 없어지거나 줄어든다. 7세까지는 원시가 증가하고 그 이후로는 원시가 줄어드는 등의 변화가 있으므로 안경 도수를 적당한 간격으로 바꾸어 주면 된다.



가끔 눈이 밖으로 돌아가고 햇빛을 보면 눈을 감아요!

부모의 이야기를 들어 보면, 평소에는 눈이 바르게 위치해 있다가 가끔씩 눈이 밖으로 돌아간다고 한다. 이러한 경우에 검사를 해 보면 사시가 있는데, 가끔씩 사시가 나타난다고 해서 간헐성 외사시라고 본다. 먼 곳을 볼 때나, 멍하니 있을 때에만 사시가 나타난다. 대부분의 간헐성 외사시는 2세에서 5세 사이에 생기며, 점차적으로 고정된 외사시로 진행된다. 그리고 간헐성 외사시는 특징적으로 밝은 빛에 가면 몹시 눈부셔하고 한쪽 눈을 감는다. 어린이가 햇빛에 눈이 부셔 하는 경우는, 눈썹이 찌르는 것과 알레르기 결막염과 더불어 이러한 간헐성 외사시를 의심해야 한다. 심하지 않는 경우는 성인이 될때까지 모르고 있다가 사회 생활에서 대화를 하다가 상대방의 지적을 받고 나서야 알게 되는 경우도 있다.

증상이 심각한 정도에 따라 또는 환자의 생활환경(대인관계 정도 등)에 따라 수술을 권한다.



“한 눈만 사시인가요, 아니면 두 눈이 사시인가요?”

수술을 권하게 되면 자주 듣는 질문이다. 주로 한 쪽 눈만 돌아가므로 그것만 수술하면 된다고 생각하기 쉽다. 그러나 안과에서는 두 눈을 수술하는 경우가 많은데 수술방법을 이해하면 그 이유를 알 수 있을 것이다.

사람의 한 눈에는 좌, 우 상, 하 4개의 직근이 있고 눈을 돌리는 기능이 있는 2개의 사근이 있어 한 눈당 6개의 근육이 있다. 한쪽 눈만 수술하는 경우 2개의 근육을 수술하고, 양쪽 눈을 수술하는 경우는 각각의 눈에서 1개씩 근육을 수술하게 된다. 결국은 두 개의 근육을 수술하게 되는데 한 눈을 수술하나 두 눈을 수술하나 비슷한 결과를 보인다.

머리가 삐뚤면 사시를 의심해야 한다.

25세 청년의 안경처방을 위하여 검진을 하다 상사근 마비로 인한 수직사시가 있음을 발견하였다. 그리고 보니 고개가 삐뚤고 머리가 오른쪽으로 기울어져 있었다. 본인 스스로는 잘못된 습관으로 고개가 삐뚤어졌다고 생각하고 있었다. 나쁜 습관으로 머리가 삐뚤 것이 아니고, 사시로 인해서 이차적으로 그러한 자세가 나타난 것이다.

고개나 머리가 기울어진 사람을 보면 머리를 바로하여 자세를 고쳐주고 혹시라도 사시가 있는지를 검사한다. 사시로 인한 머리 기울임은 주로 2세 이후에 발생되고 한 눈을 가리면 머리가 반듯하게 된다. 혈관질환, 당뇨, 뇌종양 등의 원인으로도 사시가 나타난다.



눈이 약하다구요? 약시

요즈음은 의학정보를 쉽게 접할 수 있어 안과에서 약시라는 말을 듣고 그 의미를 제대로 알고 있는 사람이 많다. 그러나, 몇 년 전만 해도 약시라고 하면 그저 눈이 좀 나빠서 안경을 착용하면 되겠지....라고만 생각하는 사람이 대부분이었다.



약시란?

눈의 생김새나 구조에 아무런 이상 소견이 없는데도 시력 장애가 있고, 정확한 안경으로 교정해도 시력이 1.0의 정상시력으로 나오지 않는 경우를 말한다. 한 눈 또는 두 눈에 다 발생할 수 있으며 사시, 심한 굴절이상, 양안의 굴절이상 차이가 굉장히 클 경우, 또는 안검하수 등으로 시력 발달에 필수적인 적절한 시각적 자극이 어린 시기에 차단되는 경우에 발생하며, 조기에 치료하면 정상으로 치유될 수 있는 질환이다. 일반적으로 총 인구의 2~5퍼센트에서 발견할 수 있으며, 약시는 초기에 발견하고 치료하면 나올 수 있다는 점에서 매우 중요하다.



약시의 치료는?

나이가 15세 정도가 되기 이전에는 어느 정도 치료가 가능하므로 정확한 교정도수의 안경 혹은 콘택트렌즈를 하루종일 착용하여야 하며, 약한 눈(lazy eye)을 더욱 많이 사용하도록 하는 차폐법(좋은 눈을 일정한 시간동안 가려주는 방법)을 꾸준히 해야 한다. 성인이 된 후에 이런 치료법은 효과가 거의 없으므로 어렸을 때의 조기발견 및 진단, 조기치료가 대단히 중요하다. 또한 수술로는 약시의 치료가 불가능하다. 약시의 효과적인 치료를 위해서는 정확한 굴절 및 시력검사가 필수적인 요소이다.

인공눈물 이란,

윤활을 목적으로 하는 안약으로, 건성각결막염(눈 건조증)으로 인해 눈물이 부족해짐으로써 나타나는 건조증과 염증을 치료하는데 사용된다. 또한 콘택트렌즈를 촉촉하게 하는 목적으로 사용되기도 한다. 일반약품으로 분류되기도 하여 흔히 접할 수 있는 약물이지만, “자신에게 맞는 인공눈물 사용이 중요”하며 “눈이 민감한 환자가 방부제 있는 인공눈물을 사용할 경우 부작용이 생길 수 있으므로 환자 본인의 주의와 사용 이전 의사의 처방이 필요”한 것은 꼭 기억해야 한다.

인공눈물은 안구건조증 증상을 호전시키는데 도움이 된다.

안구건조증이란, 눈물이 부족하거나 증발량이 지나치게 많을 때, 또는 눈물 구성성분의 불균형에 의해 안구 표면이 손상되는 것을 말한다. 건조한 생활환경과 컴퓨터와 스마트폰 사용이 늘어나면서 나이에 관계없이 안구건조증을 호소하는 이가 급격히 증가하는 추세이다. 국민건강보험공단에 따르면, 2014년 기준으로 200만명 정도가 안구건조증으로 치료를 받았다고 한다.

눈꺼풀에 있는 작은 분비샘은 눈동자를 촉촉하게 적셔줄 눈물과 영양분, 기름성분을 만들어내는데 그렇게 만들어진 영양성분을 눈동자에 고루 칠해주려면 눈꺼풀을 자주 깜박거리야 한다.

컴퓨터와 휴대전화 등 가까운 곳을 집중해서 쳐다보게 되면 눈은 평소보다 덜 깜박거리게 되고, 이것이 안구건조증을 악화시키는 원인이 된다. 그 외 라식, 라섹, 백내장 수술을 받고나면 일정기간(각막지각신경의 재생기간) 동안 안구건조증이 일시적으로 심해질 수도 있다. 이러한 수술 후 발생하는 건조증은 대부분 3개월이 지나면 호전되지만, 개인의 특성에 따라 1년 이상 지속될 수도 있다.

인공눈물은 성분이나 형태에 따라 다양하게 구분되며, 단순히 수분을 공급하는 용도로 쓰이기도 하지만 치료목적으로 쓰이는 경우도 있다.

치료목적으로 사용되는 경우에는 반드시 안과를 방문하여 전문가의 조언을 받는 것이 필요하다. 인공눈물의 종류는 액체 상태의 점안액, 젤, 연고 타입으로 크게 나뉜다. 가장 흔히 볼 수 있는 점안액은 사용이 간편하고 효과가 즉시 나타나므로 평소 휴대하면서 건조할 때 수시로 넣을 수 있다. 그러나 약효가 지속되는 시간은 길지 않다. 반면 젤이나 연고 타입의 인공눈물은 지속시간이 긴 대신 점안이 번거롭고 점안 후 시야가 뿌옇게 보이는 느낌이 있어 대개 취침 전후에 사용한다.

점안액은 성분에 따라 다시 일반약(포비돈 성분 등)과 전문약(히알루론산 성분)으로 나누어지기도 한다. 국내에서 선호되며 주로 처방되는 히알루론산 제제의 처방약 중에는 알콘의 카이닉스, 한림제약의 히아루론, DHP코리아의 티어린프리, 유니메드제약의 유니알, 태준제약의 히알유니 등이 있다. 인공눈물의 경우, 누액의 성분 및 사용 횟수가 중요하므로, 무작위 구입보다는 의사 추천을 받는 것이 바람직하다.

최근 1회용 인공눈물(액체상태의 점안액)의 '사용 용기'가 변화하였다.

보존제가 없는 1회용 점안제는 개봉하는 순간 무균상태를 벗어나기 때문에 원칙적으로 1회만 사용하고 버려야 하는데, 통상적으로 많은 1회용 점안제들이 뚜껑을 닫아서 쓸 수 있는 '리캡' 제품으로 되어있어 사용자가 편의에 따라 수차례 사용하는 것이 일반적이었다.

소비자의 안전 강화를 위해 식품의약품안전처는 보존제가 들어있지 않은 1회용 점안제를 사용 후에 다시 사용하지 않도록 권고한다는 내용을 담은 안전성 서한을 의료계와 약계, 소비자단체 등에 배포하였다. 이번 조치는 '1회용 무보존제 점안제'는 용기를 개봉하기 전에는 무균 상태가 유지되나 개봉 후에는 무균 상태가 유지되기 어렵다는 식약처의 재평가 결과에 따른 것이다.

즉, 1회용 점안제에 보존제가 들어있지 않기 때문에 개봉 후 재사용할 경우 오염가능성이 있다고 판단한 것이다. 실제로 미국, 영국, 일본 등에서도 소비자의 사용 환경이 다양하고 잘못된 습관 등으로 인한 오염 가능성이 있어 보존제가 들어있지 않은 점안제를 재사용하지 못하도록 하고 있다.

2016년 1월 10일부터 판매되는 1회용 점안제의 용기나 포장에는 '점안 후 남은 액과 용기는 바로 버린다' 또는 '개봉한 후에는 1회만 즉시 사용하고, 남은 여과 용기는 바로 버리도록 한다'는 내용이 추가되어 있다.

1회용 점안제의 변화된 용기 모습



변경 전 :
뚜껑을 닫을수가 있어
통상적으로 1회 이상
사용이 가능했다.



변경 후 :
뚜껑을 다시 닫지 못하도록
설계되어 있어, 1회 사용후
버리도록 되어 있다.

* 보존제가 없으면서 다회 사용이 가능한 “용기”도 있어, 사용전 약사 또는 용기에 표기된 사용방법을 반드시 숙지하여야 한다.

50대~

고급형 백내장수술은 돋보기가 필요하지 않습니다.

내 나이 일흔...
안경없이도 지낼 수 있단니
믿기지 않아요.

30년을 넘게
안경과 콘택트렌즈를 사용했다...
단 한마디면 충분하다.
밝은 세상을 찾았다.



69세 주부 조덕례님



안경을 들고 가까이 당겨서 보다가 눈도 계속 침침해져 조금이라도 안경을 벗고 살 수 있다면 하는 기대감을 안고 안과를 찾게 되었다.

몇 가지 검사를 받아보고 수술을 결정하였다. 왼쪽 눈부터 먼저 수술을 하고 며칠 간격으로 오른쪽까지 하고 나니, 이제는 안경 없이도 지낼수 있다는 게 믿기지 않았다. 안경 없이 보내기를 3년, 안경을 벗고 살아가는데 익숙해져 버린 거 같다. 내 삶을 다시 시작하게 해준 이준훈 의사선생님께 진심으로 감사드립니다.



60세 메디투어 대표 조현석님



수술 전 초고도근시에 노안, 백내장으로 인해 일상생활에도 불편함이 이만저만 아니었다. 처음에는 왼쪽 눈을 먼저 수술했는데 15분에서 20분 정도 시간이 걸렸다. 그리고 3일 뒤에 오른쪽 눈을 수술했다. 수술 후 3년이 지난 지금까지 전혀 불편한 점을 느끼지 못했다.

내가 직접 경험하고 나니 수술하는 과정에서나 수술 후의 결과에 100% 만족했기 때문에 많은 지인들을 추천해주었다. 특히 검사부터 수술까지 친절하고 자세하게 도와주신 메트로안과의 모든 직원분들께 감사의 마음을 전하고 싶다.

노안교정 백내장·다초점렌즈

Q 노안의 증상은?

A 노안이 시작되면 가까운 곳을 보기 힘들어집니다. 이에 따라 책을 점점 더 멀리 보게되어 '팔이 길어진다'는 표현을 하기도 합니다. 원래 안경을 끼던 사람은 안경을 벗어야지 가까운 곳을 잘 볼 수 있습니다.



Q 노안, 백내장은 왜 생기게 되나요?

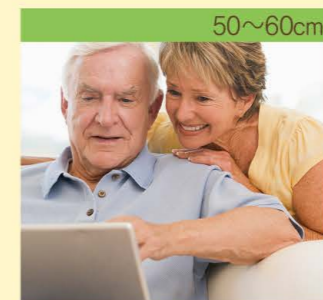
A 노안, 백내장의 가장 중요한 원인은 노화입니다. 백내장은 수정체의 혼탁으로 시력이 떨어지는 질환으로, 수정체는 나이가 들면 점점 더 노랗게 변하게 되고 주변 혹은 중심부에 혼탁이 발생하게 됩니다. 백내장으로 빛이 번지기 때문에 물체가 흐리게 보이고 시력이 떨어지게 됩니다.

Q 백내장 초기인데 꼭 수술해야 하나요?

A 백내장이 진행함에 따라 물체의 형태는 구분이 가능하지만 색감이 점점 저하되게 됩니다. 따라서 단순히 시력만으로 백내장 수술을 결정하는 것이 아니라 환자가 겪는 여러 어려움 등을 종합해서 수술을 결정하게 됩니다.

Q 어떤 "다초점 백내장수술"이 가장 좋나요?

A 다초점 인공수정체(다초점 백내장 수술에 사용하는 렌즈)도 다양한 선택이 가능하므로 본인의 습관과 필요를 고려하여 적절한 '초점 거리'를 선택하는 것이 좋습니다.



50~60cm



70~80cm

| | |
|-------------|-----------|
| 독서, 핸드폰, 화장 | 30~40cm |
| 노트북, 태블릿PC | 50~60cm |
| 요리, 일반컴퓨터 | 70~80cm |
| 골프, 테니스 | 100~110cm |

| | |
|---------------|----------|
| 독서 + 골프 | 2중 초점 렌즈 |
| 노트북 + 골프 | 2중 초점 렌즈 |
| 독서 + 노트북 + 골프 | 3중 초점 렌즈 |

렌즈모델에 따라 초점이 잘 맞는 거리가 정해져 있습니다. 독서, 컴퓨터, 골프를 모두 즐기신다면 3중 초점 렌즈를 추천드립니다.

Q 백내장 수술은 여러가지 종류가 있나요?

A 크게 두가지로 나뉘어 집니다. 백내장수술 이후에

- 돋보기가 필요한 '일반 백내장수술'
- 돋보기가 필요하지 않은 '다초점 백내장수술'

〈일반 백내장수술〉원거리 시력은 회복이 되지만 근거리는 잘 보이지 않아서 돋보기가 필요하게 됩니다.

〈다초점 백내장수술〉근거리와 원거리 시력 모두 회복할 수 있는 특수 다초점 렌즈를 사용합니다.

Q '다초점 백내장수술' 이후 주의사항이 있나요?

A 다초점 인공수정체 사용시 초기에는 빛번짐이 있으나 뇌에서 적응하게 되어 점점 감소되며 결국에는 거의 느끼지 못할 정도로 호전됩니다. 대개 2~3개월의 기간이 필요하나 개인적인 차이가 있을 수 있습니다.

Q '다초점 백내장수술' 말고 다른 방법은 없나요?

A 단초점 인공수정체를 사용하더라도 한쪽 눈은 먼 거리를, 다른 한쪽 눈은 근거리를 보도록 도수를 정할 수 있습니다. 비용이 적게 든다는 장점이 있으나 적응 기간이 필요하고 입체감이 다소 떨어질 수 있다는 단점이 있습니다.

50대~

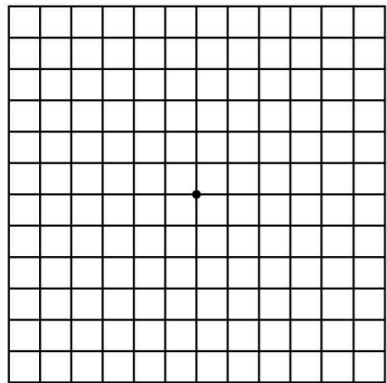


무심코 넘기다간 이미 늦습니다.

황반변성 자가진단법

아래 암슬러격자를 이용하여 황반변성을 쉽게 진단할 수 있다.

밝은 빛 아래 약 30cm 정도의 거리에 이 종이를 둡니다.
만약 안경이 필요하다면 안경을 써도 됩니다.
한쪽 눈을 가리고 가운데 점에 초점을 고정합니다.



- 선들이 곧게 보이지 않는다
- 작은 네모칸이 모두 같은 크기로 보이지 않는다
- 4개의 모퉁이가 모두 보이지 않는다
- 비어 있거나 뒤틀려지거나 희미한 부분이 있다
- 선이 물결모양으로 굽이쳐 보인다.

※ 혹시 위의 증세가 나타난다면 주의가 필요합니다.

황반변성

60대 이후에는 다른 장기와 마찬가지로 **눈의 노화**도 진행된다. 대표적인 퇴행성 질환으로는 백내장과 황반변성이 있다. 황반변성은 **황반에 나쁜 혈관이 발생해 망막을 손상시키는 질환**이다. 황반은 망막 중에서도 가장 중심 시력을 담당하는 중요한 부위로, 손상이 발생하면 심각한 시력 저하 및 시야 손상을 일으킬 수 있다. 증상으로는 물체가 휘어져 보이거나 시력이 떨어질 수 있고, 군데군데 보이지 않는 부분도 발생한다.

비삼출성
건성 황반변성



비삼출성
습성 황반변성



황반변성과 흡연의 관계에 대한 연구결과가 많은데, 흡연자는 비흡연자보다 약 2배 정도의 발병위험이 높다고 한다. 금연한 후에도 수년간 그 위험도가 증가된 상태가 유지된다는 보고도 있다. 금연자체로도 발병위험을 줄일 수 있다.

황반변성은 최근까지 치료가 매우 어려운 난치병으로 알려졌으나, 최근 신생혈관을 억제하는 안내주사를 사용해 이전보다 치료경과가 훨씬 좋아졌다. 또한 새로 개발된 황반변성용 주사제도 치료효과를 내고 있다. 현재까지 명확하게 알려진 예방방법은 없지만, 루테인 등의 영양제를 복용하고 금연과 자외선을 피하는 것이 도움이 된다고 알려져 있다. 무엇보다 가장 중요한 것은 50세 이후에는 1년에 한 차례씩 정기검진을 받는 것이다.

2013년을 기준으로 70대 5만명이상, 60대 4만명, 50대 2만명, 80대 이상에서는 2만명이 황반변성으로 진료를 받았다. 50대~70대 사이에 두드러진 증가세를 보였다.

녹내장

조기발견이 어려운 녹내장은 망막을 구성하는 **신경절 세포와 축삭이 점진적으로 소실**되어 그에 따라 **특징적인 시야가 발생하는 질환**이다.

신경절 세포의 이상과 시야장애에 가장 중요한 위험인자인 높은 안압이 녹내장의 주요 원인이지만 우리나라 녹내장 환자의 77%는 안압이 정상이기 때문에 안압만으로 측정하는 건 조금 모순이 있다. 즉 안압상승, 혈액공급 장애, 신경 전달 물질 차단 등 다양한 원인으로 시신경 기능에 이상이 발생하고, 시야가 좁아지는 진행성 시신경병증이다.

녹내장으로 시신경이 손상되면 시야가 점차 좁아지고, 방치하면 결국 실명에 이른다. 주요 요인으로는 안압이 21mmHg 이상인 경우, 근시, 연령, 가족력, 당뇨병, 고혈압 등을 들 수 있다.

녹내장은 병이 상당히 진행되기 전까지는 특이 증상이 없다가 주변 시야가 소실되기 시작하고, 중심 시야까지 침범되어 시력이 비로소 저하된 후 본인이 증상을 자각할 수 있다. 따라서 매년 정기적으로 시신경 검사를 포함한 선별 검사를 통해 조기에 병이 발견할 수 있도록 하는 노력이 필요하고, 병이 진단된 경우 해당 시기에 맞는 적절한 치료를 받는 것이 매우 중요하다.

녹내장 질환의 분포도를 보면, 2012년을 기준으로 70대 이상이 24.1%, 60대에서 20.6%, 50대에서는 21.4%로 나타났다. 또한 지난 6년간 지속적으로 환자수가 증가하는 추세이다.

녹내장 정기검진은 필수

특히 가족력이 있는 경우 일찍 정기검진을 받는 것이 좋다.



안압 검사

안압의 정상치는 10~21mmHg로, 30mmHg 이상일 때 25%의 녹내장 유병율을 보인다.

전방각경검사

특수렌즈를 대고 안압을 형성하는 방수의 유출로를 형태학적으로 검사 녹내장의 종류 및 치료방법 결정에 도움을 준다.

시야검사

시신경의 기능적 변화를 알 수 있다. 시신경 장애는 초기 시력에는 크게 영향이 없고 시야에 변화를 나타내므로 중심 시력이 1.0 정도로 좋은 사람도 녹내장 환자일 수 있다.

시신경유두 및 망막신경섬유층검사

녹내장이 발생해 병이 진행하면 시신경유두의 특징적인 함몰 변화와 시신경을 이루는 망막 신경 섬유층에 결손이 나타나는 것으로 초기 녹내장에서 특히 중요한 검사다.

정확한 진단은 첨단장비가 필요합니다.

메트로안과가 목표로 하는 것은 “안전한 수술과 수술후의 즐거움” 입니다.
이것은 계속해서 새로운 검진장비와 수술장비의 도입이 필수 사항입니다.
서울 대형병원이나 대학병원을 방문하지 않더라도, 메트로안과에서 최상의 안과
진료를 받으실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

내눈에 MRI Cirrus(사이러스) HD OCT

●●● 170년 역사의 독일 의료정밀기기 제조사인 칼자이스(Carl Zeiss)가
가장 최신장비로 내놓은 OCT



OCT 장비는 망막과 녹내장 질환을
정확하게 검진하기 위하여 필요합니다.

기존의 OCT 장비의 부족한 점을 획기적으로 보완하면서 환자에게는 편리함을 드리고자 최신 장비를 도입
하게 되었습니다.

OCT(안구광학단층검사)는 약 500μm 두께인 망막의 10개 층 구조를 확인하고 계측할 수 있는 진단장비입
니다. 진료실에서 주로 이루어지는 세극등 현미경검사로 확인하기 힘든 미세한 망막 질환의 진단이 가능
하며, 시신경 층의 분석을 통하여 녹내장 환자의 조기 진단과 경과 관찰, 향후 예측을 가능하게 해주는 진
단장비입니다.

Cirrus HD OCT는 기존의 OCT 장비보다 월등히 좋습니다.

초기단계에서 질환의 발견이 가능합니다.

기존의 장비와는 비교할 수도 없을 정도로 많은 양의 데이터를 얻을 수 있고,
획득된 데이터를 삼차원적인 입체 영상으로 구현함으로써 질환부위가 매우
작다하더라도 발견이 용이합니다.

정확한 진단이 가능합니다.

실제적인 이미지를 보여주는 것이 가능함으로 정확한 진단이 가능합니다.
Low Coherence light beam 을 이용하여 비접촉 비침투 방식으로 망막 및
시신경등 이미지를 얻는 장비로 이차원적인 횡단면상의 이미지 뿐만 아니라
삼차원적인 입체 영상을 얻을 수 있습니다.

치료과정을 기록합니다.

개별 환자의 질환부위를 Cirrus HD OCT는 기억해두고, 환부의 치료가 진행
을 생각하면 환자분께 최상의 마음이 듭니다. Cirrus HD OCT는 검사시간을
획기적으로 단축함으로써 환자에게 편안함을 드립니다. Cirrus HD OCT는
기존의 Stratus OCT에 비하여 같은 양의 데이터를 65배 빠른 시간에 얻을
수 있습니다. 눈으로 불편한 환자분께 조금이라도 도움이 되는 모습을 보여
저희 직원들도 기뻐하고 있습니다.

환자에게는 편리함을 드립니다.

눈이 불편하면 마음도 편안하지 않는데... 검사받는 과정마저 불편했던 예전
을 생각하면 환자분께 최상의 마음이 듭니다. Cirrus HD OCT는 검사시간을
획기적으로 단축함으로써 환자에게 편안함을 드립니다. Cirrus HD OCT는
기존의 Stratus OCT에 비하여 같은 양의 데이터를 65배 빠른 시간에 얻을
수 있습니다. 눈으로 불편한 환자분께 조금이라도 도움이 되는 모습을 보여
저희 직원들도 기뻐하고 있습니다.

“각막지형도” 4개의 다른 검사장비로 반복검사!!! Corneal Topography



각막지형도(corneal topography)란, 각막(검은동자부위)의 모
양, 높낮이를 측정하는 것입니다.

라식, 라섹, 드림렌즈 등 각막에 변경을 주어 시력교정을 하
는 경우 각막에 대한 정보를 최대한 많이 정확하게 얻는 것
이 중요합니다. 4개의 검사장비 각각이 고유의 특성과 장점
을 보유하고 있어, 메트로안과는 4장비를 모두 활용하여 각막
에 대한 최대한 많은 정보를 얻고 이를 바탕으로 수술을 하고
렌즈를 처방합니다.

ORB Scan은 각막을 입체적으로 형상화하기 위해 1.5초안에
18,000개 데이터 포인트에서 측정값을 읽어내고, 각막의 형
태와 두께, 전면부 및 후면부의 곡률과 높낮이를 보여줍니다.
각막 높낮이를 마치 등고선과 같은 모양으로 나타내면서 전방
깊이를 측정하고, 후면에 대한 데이터를 제공하는 검사장비로
많은 안과에서 사용하는 일반적인 장비라고 볼 수 있습니다.

펜타캠과 오쿨라이저도 ORB scan과 유사하게 각막의 두께
를 세부적으로 표현하여 수술 가능성, 수술방법 설정, 수술후
예상치 등을 의사가 결정할 수 있도록 도와줍니다. 펜타캠은
25,000개 데이터 포인트 값을 측정합니다.



Galilei G4(갈릴레이 G4)

- 2016년 4월 메트로안과에서 새롭게 도입하게 된 갈릴레이
G4는 기존에 출시된 장비들의 Upgrade 된 최신 버전으로
전안부 CT와 각막지형을 통합하여 3차원으로 눈을 분석하
는 최첨단 검사 장비입니다.

- 검사 오차를 줄이기 위해서는 빠르게 측정하고, 많은 포인
트를 측정하는 것이 필요! 갈릴레이 G4는 기존의 장비 중
가장 빠른 1초의 시간으로 122,000개 데이터 포인트를 측
정합니다.

- 최첨단 기술을 사용! 펜타캠이 각막단층촬영 카메라(사임플
러그)가 1개이나, 갈릴레이G4는 사임플러그 2개와 플라시
도링의 방식을 결합하여 보다 정밀하게 검사합니다.

- 각막후면의 정밀분석을 통해 원추각막의 조기진단이 가능!
PTA(각막확장증 예측) 기능이 추가되어, 라식라섹 수술의
안전성을 Upgrade!!!!

- 프리미엄 백내장 수술에 필수! 난시량을 예측하고, Total
corneal Wavefront 확인이 가능함으로 정확한 시력교정을
위한 필수 검사장비

더 좋은 현미경을 이용하면
수술의 정교함이 다릅니다
Zeiss 현미경

수술 중의 통증은 줄이고,
수술 후 회복은 빠르게!
Centurion

안과 의사가 갖고 싶은
최고급 검사 장비
OQAS

위험한 망막질환의
조기 발견 기능
Optomap

미국 NASA가
인정한 라식 수술
New IFS

고품격 프리미엄 수술
옵티 라식 & 라섹 SET
Wave Light FS200, EX500

안과 수술은
아주 정밀한 수술로
0.1mm의 오차에도
수술 결과가 크게 달라집니다.
메트로안과는 세계 최고의
최첨단 장비를 이용하고
있습니다.

의료선진국이 인정한 세계 최고의 수술장비

10000분의
1mm의 정확도
LenSx

수술 전에 수술의 결과를
예측하는 것이 가능!
Verion

세상이 바뀌는 10초대의 시간
세계적인 레이저 안과 수술 장비
Amaris 750S

라식·라섹의 완벽함
아마리스 레드
Amaris 1050RS

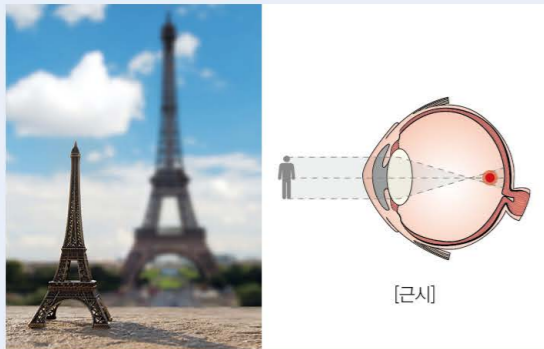
10대

근시 vs 난시

과거에는 처음으로 안경을 사용하는 시기가 14세 이후가 일반적이었으나 최근에는 초등학교 입학 혹은 유치원 시기 등에 처음으로 안경을 사용하면서 과거에 비해 눈이 나빠지는 시기가 매우 앞당겨졌다. 생활환경의 변화가 가장 큰 영향으로 과거에 비해 바깥 야외 활동시간의 저하와 근거리 생활 등이 문제가 된다. 야외활동을 하는 아이들은 비교적 근시가 될 확률이 적게 나타났으며, 컴퓨터나 TV 등 실내 활동이 잦은 아이들에게서 근시가 될 확률이 높게 나타났다.

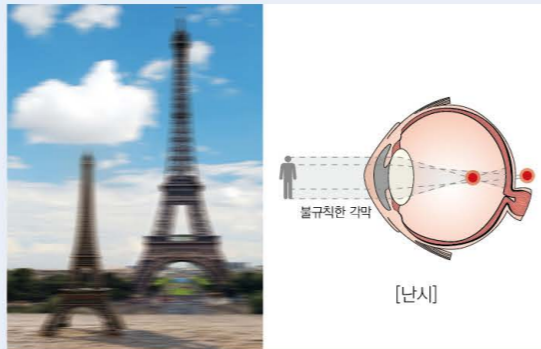
2014년도 학교건강검사 표본조사에 따르면 초등학교 1, 4학년과 중, 고 1학년 27,333명 중 나안시력 0.7 이하의 시력 이상 학생 비율이 55.1%인 것으로 나타났다. 특히 초등학교 저학년부터 근시가 시작되어 고도근시로의 진행은 망막박리, 녹내장과 같은 합병증의 유병률을 증가시킨다. 근시나 원시, 난시와 같은 굴절 이상이 동반된 경우에는 3~6개월마다 안과를 방문하여 시력검사 받기를 권한다.

근시



가까운 곳은 잘 볼 수 있으나, 먼 곳은 잘 안 보이는 눈의 상태를 말한다. 눈에 들어오는 빛이 정상적으로 굴절되지(모아지지) 않음으로 해서 망막 위에 정확히 상을 맺지 못하여 생기는 질병이다. 망막 앞쪽에 맺혔던 초점을 뒤로 이동해서 망막에 정확히 초점이 맺히게 되면 근시라 할지라도 정상적으로 사물이 보이게 된다. 이렇게 초점을 뒤쪽으로 보내주는 방법(근시교정)은 여러 가지가 있으며, 안경이 가장 대표적이다.

난시



눈 옆을 손끝으로 약간 누르고 볼 때 시야에 보이는 모든 것이 흐트러져 보이게 되는데, 이렇게 보이는 것이 난시이다. 근시의 경우 가까운 것은 선명하고, 먼 것이 흐릿하게 보이는데, 난시는 가까운 것도 흐릿하게 보일 수 있다. 눈의 굴절력이 안구의 모든 면에서 같지 못하여 한 점에서 초점을 맺지 못하고, 두 점 또는 그 이상의 초점을 갖게되어 나타나는 질병이다.

난시는 대표적으로 정난시와 부정난시로 구분된다. 시력표의 난시표에서 어느쪽 줄은 선명하지만 직각에 있는 것은 흐릿하게 보인다면 정난시이고, 선명한 선과 흐린 선이 혼돈되어 나타나면 부정난시이다.

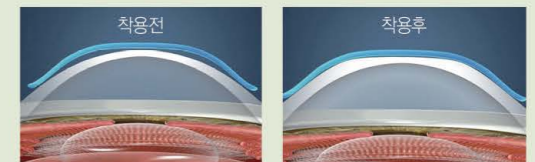
성장기 우리아이, 드림렌즈로 고도근시를 막아라

드림렌즈의 대상자는?

1. -6디옵터 이하의 근시와 -1.75디옵터 이하의 난시를 가진 분
2. 진행성 근시가 심해지는 성장기 학생 (근시 진행 억제 효과가 탁월)
3. 기존에 콘택트렌즈에 대한 부작용으로 렌즈착용이 불편하셨던 분
4. 안경착용이 불편한 연예인, 운동선수, 신체활동이 많은 분
5. 먼지나 바람 등이 많은 주변 환경에서 일하시는 분
6. 수술에 대한 두려움을 느끼는 성인
7. 이전에 라식과 같은 시력교정술을 받았으나 시력이 불안정한 분

효과적인 시력교정방법일까?

안경이나 일반 렌즈에 불편감을 느끼거나, 라식, 라섹 수술을 하고 싶으나 수술에 대한 부담감이 있는 성인에게도 드림렌즈가 좋은 대안이 될 수 있다. 또한 라식, 라섹 수술 후 시간이 한참 지나면 근시 퇴행이 생기게 되는데 이때 다시 생긴 근시로 인해 시력이 떨어진 분들에게도 드림렌즈가 재교정으로써 좋은 방법이 될 수 있다.



드림렌즈 부작용은 없을까?

드림렌즈를 사용하기 전에는 철저한 안과적 정밀검사를 시행해야 한다. 세극등 현미경검사, 각막곡률검사, 각막형태검사, 각막염색검사 등을 시행하여 안구를 철저히 분석하는 것부터 시작하게 된다. 이후 각막 형태에 맞는 렌즈 주문 및 제작에 들어간다. 이어 테스트렌즈 및 유지렌즈로 시술을 완료하게 된다. 드림렌즈의 효과는 보통 6~8시간 이상 착용했을 경우 20시간 이상의 시간동안 지속된다.

교정되는 시력은 0.7~1.2 정도로 낮 동안 아무런 불편 없이 일상생활을 하는 것이 가능하다. 드림렌즈는 수면 중 착용해야 한다는 특성상 이에 최적화된 디자인으로 제작되었기 때문에 부작용 우려가 적다. 특히 드림렌즈는 눈물 위에 살짝 떠있는 형태로 자리 잡고 있기 때문에 수면 중 눈을 비비거나 할 경우 각막에 상처를 주지 않는다. 다만 드림렌즈는 근시, 난시가 너무 심하면 효과가 떨어지고, 아무래도 눈에 착용하는 렌즈이다 보니 렌즈 관리가 철저히 되어야 하며 주기적인 안과 검진이 반드시 필요하다.

SAFETY
DREAM LENS

드림렌즈는 어떻게 근시를 억제시키는 걸까?

드림렌즈는 콘택트렌즈를 이용하여 근시의 진행을 조정하고 일시적으로 교정하여 좋은 시력이 나오면 렌즈를 착용하지 않고도 잘 볼 수 있는 방법이다. 다시 말하면 잠자는 동안 렌즈가 각막을 눌러주게 되면 각막의 곡률이 평평하게 변하게 되고 그 만큼의 근시, 난시가 교정이 된다.

렌즈를 뺐다고 해서 눌린 각막이 금방 펴지는 것이 아니라 각막이 원래의 모양으로 되돌아오는 동안 렌즈가 없어도 시력이 교정되는 것이다. 따라서 저녁에 자기 전에 다시 착용하면 매일 시력이 교정되는 효과를 볼 수 있다. 기존의 안경, 소프트렌즈, 하드렌즈처럼 눈에 착용을 하고 있어야 시력이 교정되는 것이 아니기 때문에 아이들을 안경이나 렌즈를 착용하게 하고 학교에 보낸 뒤 혹시나 친구들과 장난 또는 운동하다가 깨지거나 다치지 않을 지 고민할 필요가 없어 부모님들에 큰 인기를 얻고 있다.

연령의 제한이 없이 누구나 교정이 가능하며 잠잘 때에만 착용하기 때문에 소아의 경우 부모의 통제가 가능하며 렌즈 분실의 위험이 적다. 특히, 어린이와 청소년들의 근시 진행을 억제하며 성장기에 활발하게 활동할 시기에 안경으로 인한 불편을 덜어 줄 수 있다는 것이다.

2030

일반인에게도 친근한 용어가 된 라식/라섹 등의 시력교정수술은 1980년 대 중반 엑시머레이저를 이용한 PRK 수술법이 개발되면서 일반화되었다. 1980년대 후반에는 칼을 이용하여 각막을 절삭하는 일반라식이 소개되었으나, 그 부작용이 알려지면서 시력 교정수술 자체에 대한 불신이 쌓이기도 하였다.

2000년 대에는 일반라식의 부작용을 없애면서, 수술의 안전성과 정확성을 획기적으로 개선한 올레이저라식 수술이 소개되었다. 올레이저라식의 가장 큰 장점은 수술결과가 매우 양호하고, 그 정확성과 안정성이 높다는 것이나, 고가의 '팜토세컨드레이저' 라는 수술장비가 필요함으로 수술비가 높다는 단점이 있다.

라식은 경험있는 의사와 최신장비가 모두 필요조건!

라식수술 중 각막절편을 만드는 과정이 가장 위험하고, 의사의 숙련도가 필요한 부분이다. 최고의 의사가 각막절편을 최신의 장비를 활용하여 만든다면, 좀 더 나은 수술결과를 기대할 수 있을 것

안과를 선택할 때에는

검사장비의 종류와 반복검사 여부를 확인할 것!

사람마다 지문이 다르듯 눈의 구조도 천차만별! 정밀한 검사장비로 눈 상태를 정확하게 인지하는 것이 좋은 수술결과를 위한 기본 중에 기본!

수술보다 수술 후 관리가 더 중요!

수술 후 혹시라도 발생할 수 있는 문제를 대비하기 위해서 가까이 위치하며, 언제라도 편하게 찾아갈 수 있는 병원이 중요

라섹과 라식 모두에서 수술경험이 풍부할 것!

이미 수술 받은 경험자의 후기를 찾아 읽는 수고를 아끼지 말 것

올레이저라식 수술이 불가능한 안과도 있음을 잊지 말 것!

팜토세컨드레이저 장비의 보유 여부를 확인할 것(장비보유 여부에 따라 일반라식 또는 라섹만 가능한 병원도 있다.)

Q 수술후에 다시 안경을 쓸수도 있나요?

A 다음의 내용은 한국보건의료연구원 NECA의 연구결과 내용을 근거로 합니다. 2011년 연구결과에 의하면,

- 1) 수술 후 3년 누적관찰결과, 라식 수술환자의 95.2%, 라섹 환자의 90.3%에서 나안시력이 0.5이상 유지하였다.
- 2) 시간이 경과함에 따라 교정효과가 줄어드는 '근시퇴행' 현상은 라식은 8%, 라섹은 13.5%에서 나타났다.

※ 메트로안과는 지난 12년간 10만안 상당의 라식과 라섹을 시행했으며, 약 1% 미만에서 재수술을 진행하고 있습니다. (2016년 5월 기준)

라식할까?

라식

적음

예민하다

자외선 영향 적음

3~4시간
1개월

100만원 중반

팜토세컨드
+ 엑시머 (2step)

VS

시간적여유

통증여부

야외활동

통증시간
약물치료

수술비용

레이저
수술장비

라섹할까?

라섹

많음

덜 예민하다

자외선 차단 필요
(6개월)

2~3일
3~6개월 *개인차가 많음

100만원 초반

엑시머 (1step)

눈에 칼을 댄다고?

"칼날" 을 이용하여 라식을 하는 안과도 있습니다.

메트로안과 라식은 칼날이 아닌, "첨단 레이저장비"를 이용합니다.

칼날 라식에 비하여 "레이저 라식" 은 안전성, 건조증, 수술이후 잔여각막, 추가교정, 외상 등에서 월등히 좋습니다.



2030



안과 의사가

선택한 안과

첨단 검사장비와 수술장비, 숙련된 전문의를 따져보기 때문입니다.
메트로안과는 의사 236명이 라식, 라섹수술을 받은 병원입니다.
(2016. 3월 기준)



대구 새빛안과 원장 이수형

수술법 라식 / 옵티프리미엄

메트로안과는 언제나 업그레이드된 기술도입에 주저함이 없고 믿음만한 가장 우수한 의료진이 가장 안전한 수술을 하기에 확신할 수 있었습니다.

메트로안과라서
더욱 믿음이
깁어요



경북대 의대 안과 교수 강경민

수술법 라식 / 옵티프리미엄

라식은 회복이 빠르다고 많이 이야기를 들었지만 이렇게까지 회복이 빠르지 몰랐습니다. 내가 왜 몇 년간 수술을 하지 않고 고민만 해왔는지 후회가 될 정도로 시력의 질 역시 너무 좋았습니다.

라식
라섹



문경 삼성안과 원장 박대홍

수술법 라식 / 옵티프리미엄

수술 후 많은 것들이 달라졌습니다. 우선, 수술하신 많은 분들이 그렇겠지만, 저도 선글라스를 이제야 마음 놓고 쓸 수 있게 되었습니다. 특히나 이런 저런 선글라스 그냥 막 쓸 수 있는 사람들이 너무 부러웠어요. 이제는 저도 막 골라 씁니다.

김천 한빛안과 원장 나승찬

수술법 라식 / iFS(인트라) 라식

수술 후 1주일정도 지나서부터 저희 병원에서 백내장수술을 다시 하기 시작했는데 별 불편한 것이 없었습니다. 수술 후 환자분들이 진료실에서 원장님 너무 젊어졌다고 하십니다. 안경 하나 벗는 게 인상이 이렇게 많이 바뀌는 모양입니다.

안경, 콘택트렌즈는 싫어!!



간호사 규희



2008년 5월, 라식수술을 받고 8년이 지난 지금까지도
안정된 시력을 꾸준히 유지하고 있어 너무 좋아요.

안경

중학교때부터 안경을 썼는데...
대학생때부터는 화장도 시작하고 안경이
더이상 패션아이템으로도 활용하기엔
어찌나 걸리적거리던지...
다들 아시죠?

콘택트렌즈

안경은 대학생때부터 빠이빠이~~한것 같아요.
한창 써클렌즈가 유행했었거든요^^
렌즈착용을 오래해서 그런지..
건조함이 날이 갈수록 심해졌어요.
렌즈 뺄때 각막에 상처가 나기 시작하고...염증까지..ㅠ.ㅠ
더이상 렌즈를 착용하기 힘든 상황이 되어버렸어요.

올레이저
라식

2008년 5월

안경, 써클렌즈, 하드렌즈 더이상 렌즈착용 불가.
올레이저 라식을 받았어요.
지금까지 불편함없이 완전 만족하고 있어요.
수술이라는 부담감, 비용, 부작용 때문에 고민스러웠지만
안과 의사를 비롯해서 여러분야의 의사분들도 라식수술을
받는 것을 보고 수술을 했어요~~^^

이 시대의 위대한 의사이자 작가, 올리버 색스 그가 써내려간 진솔하고 뜨거운 삶의 기록

감동 깊게 읽은 책이 있어 소개합니다.

제 목 : On the Move
저 자 : 올리버 색스
역 자 : 이민아
출판사 : 알마 2016.01.07

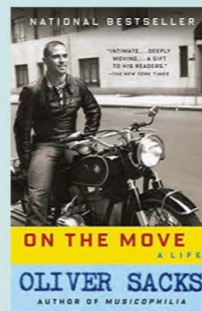
저자는 영국에서 태어나 미국으로 이주한 신경의이
자 작가입니다. 임상을 주로 하는 신경의로서 환자와
의 경험과 치유과정을 여러권으로 책으로 펴내어, 신
경학에 대한 일반인들의 이해와 관심을 높이는데 공
헌한 분입니다.

이 책은 저자의 소소한 일상사부터 연구업적과 연구
과정 등에 대한 상세하고 방대한 기록을 남긴 자서
전입니다. 처음부터 끝까지 자서전이란 이런 것이구
나 하는 감탄사를 연발하게 합니다. 한편으로는 매우
객관적이고, 다른 한편으로 작가의 인간적인 호소와
주장이 적절하게 균형을 이루고 있습니다. 책을 읽으
며 저자의 인간적인 매력에 흠뻑 빠질 수 있었고, 저
의 삶도 되돌아보게 되었습니다. 바쁜 하루하루... 피
곤하다는 이유로 공부를 게을리하지 않았나, 운동을
소홀히 하는 것도 게으름인데... 주의의 시선을 의식
하여 나만의 개성을 폄하하지 않았나, 타인의 시선에
편승하여 편협함을 일반적이라고 주장하지 않았나...

이 분을 교양인이라고 말하고 싶습니다. 어디선가 읽
은 교양인의 정의를 적어봅니다.
교양인이란, 권력의 유무, 재산의 유무, 편견으로 타
인을 차별하지 않는다.

— 다음은 출판사의 서평을 옮긴 글입니다.

ON THE MOVE



OLIVER
SACKS

모험과 호기심으로 점철된 중단 없는 삶의 열정

“나는 모든 신경학이, 세상 모든 것이 일종의 모
험이라고 믿습니다.” 우리 시대의 위대한 지성
이자 의학계의 큰 별 올리버 색스. 그가 타게 직
전 남긴 자서전 《온 더 무브》는 올리버 색스가
추구한 끝없는 모험, 중단 없이 나아가는 삶의
뜨겁고 생생한 기록이다. 모터사이클과 속도에
집착했던 젊은 날로 시작하는 이 회고록은 휴
식을 모르는 에너지와 열정으로 넘쳐난다. 오
랜 세월 세상으로부터 잊힌 질환과 그 환자들
을 만나 삶의 진로를 결정하고 환자들의 삶 속
으로 들어가고자 결정한 이후, 대륙과 대양을
넘나들면서 뇌, 의식, 정신의 비밀과 인간 존재
의 본질을 파헤쳐나간 파란만장한 인생의 궤적
이 오롯이 담겨 있다. 사람과 지적 탐구에 대한
애정과 열정, 성정체성에 대한 고뇌와 죄의식,
환희와 절망, 유대감과 깨달음, 자신에게 영향
을 준 작가들과 과학자들과의 우정 등 더없는
솔직함과 유머로 써내려간 《온 더 무브》는 무한
한 호기심과 예리한 통찰력으로 인간과 세상을
읽고 이해하고 또 기록해나간 색스의 진면목을
고스란히 보여준다. (중략)

《아내를 모자로 착각한 남자》의 저자 올리버 색스, 타게 직전 그가 남긴 감동의 자서전.

2015년 2월 19일, 《뉴욕 타임스》 지면에 올리버 색스의 특별 기고문이 실렸다. 2005년 눈
에 발병했던 흑색종이 간으로 전이된 사실과 자신의 생이 얼마 남지 않았음을 전하는 글이
었다. 이 글에서 그는 자신의 심경을 이렇게 토로했다.

“두렵지 않다고는 못할 겁니다. 하지만 감사하는 마음이 가장 큼니다. 나는 사랑했고 또 사랑
받았습니다. 많은 것을 받았고 일부는 되돌려주었습니다. 나는 읽고 여행하고 생각하고 썼습
니다. 세상과 소통했고, 특히 여러 작가와 독자와 소통했습니다. 무엇보다도 나는 이 아름다
운 행성에서 의식 있는 존재, 생각하는 동물로서 살아왔습니다. 그리고 그 사실 자체가 내게
는 크나큰 특권이자 모험이었습니다.”

그로부터 2달 후인 4월 그의 자서전 《온 더 무브》가 출간되었다. 그가 “감사하는 마음”으로
“특권이자 모험”이라고 부른 자신의 전 생애가 담긴 회고록이었다. 그리고 그해 8월 30일,
올리버 색스는 수많은 이들의 안타까움과 애도를 뒤로 하고 눈을 감았다. 향년 82세였다.

존재의 연약함에 대한 진솔한 고백과 인간에 대한 긍정

올리버 색스는 스스로를 수줍음 많은 성격에
다 사람 얼굴을 잘 알아보지 못하는 얼굴맹이
며, 육체는 ‘몸짱’이지만 마음은 소심하고 불안
 많고 내성적이고 수동적이라고 평한다. 거기다
부모님에게 늘 인정받지 못한다고 느꼈고, 지
적으로도 친구들에 비해 뒤떨어진다고 생각했
다. 이런 모자람과 결함(이라고 세상이 말하는
것들)은 민감한 지점에서 그를 옥죄고 힘겹게
한다. 예컨대 동성애자라는 사실을 안 어머니
가 던진 “기증스럽구나. 넌 태어나지 말았어야
해”라는 말은 그의 내면에 죄의식으로 주입되
어 거의 평생을 따라다니며 억압으로 작용한
다. 또 우여곡절 끝에 출간한 《깨어남》에 대
해 시인 위스턴 휴 오든이 “결작”이라는 찬사를 보
냈을 때도 “이것은 전적으로 ‘문학적인’ 평가일
텐데 《깨어남》에 일말이라도 ‘과학적’ 가치가 있
을까? 그렇기를 바랄 따름이었다”라며 자신의
책과 글에 대해 미심쩍어하고 의학계의 평가에
신경을 곤두세우며 불안해한다. 그는 동성애자
였고 ‘대중적인’ 작가였으며 마약중독자였다.
그러나 올리버 색스는 바로 이 존재의 연약함
에서부터 생명의 문을 활짝 열어젖힌다. (중략)

투명한 지성, 따뜻한 휴머니티

첫 책 《편두통》(1970)을 시작으로 《깨어남》
(1973) 《나는 침대에서 내 다리를 주웠다》
(1984) 《아내를 모자로 착각한 남자》(1985) 《
목소리를 보았네》(1989) 《화성의 인류학자》
(1995) 《색맹의 섬》(1997) 《앵글 텅스텐》(2001)
《오악사가 저널》(2002) 《뮤지코필리아》(2007)
《마음의 눈》(2010) 《환각》(2012) 그리고 자서전
《온 더 무브》(2015)에 이르기까지 올리버 색스
의 글쓰기는 ‘의학계의 시인’이라는 명성에 걸
맞게 정이롭고 정탄스럽다. ‘세상 모든 것이 모
험’이었기에 그는 언제나 무엇에든 호기심과 관
심이 충만했고, 예리한 관찰자이자 진심으로
경청하는 청자였으며, 어디로 뿔지 모르는 연
상 능력을 지닌 창조적인 사람이었다. 어릴 적
매료된 화학과 생물학을 비롯하여 의학, 해부
학, 생화학, 생리학, 신경의학으로 이어지는 지
적 탐구, 모터사이클과 수영과 스쿠버다이빙과
역도 같은 육체적 도전, 인간 사회와 자연계에
관한 질문과 이해에서 그는 타고난 여행가이자
모험가이며 탐험가였다. 이 모든 것들에서 색
스는 흔히 극한까지 파고들었고, 아주 ‘멀리’가
지 나아갔다. (중략)

유럽의 숨은 보석, 크로아티아

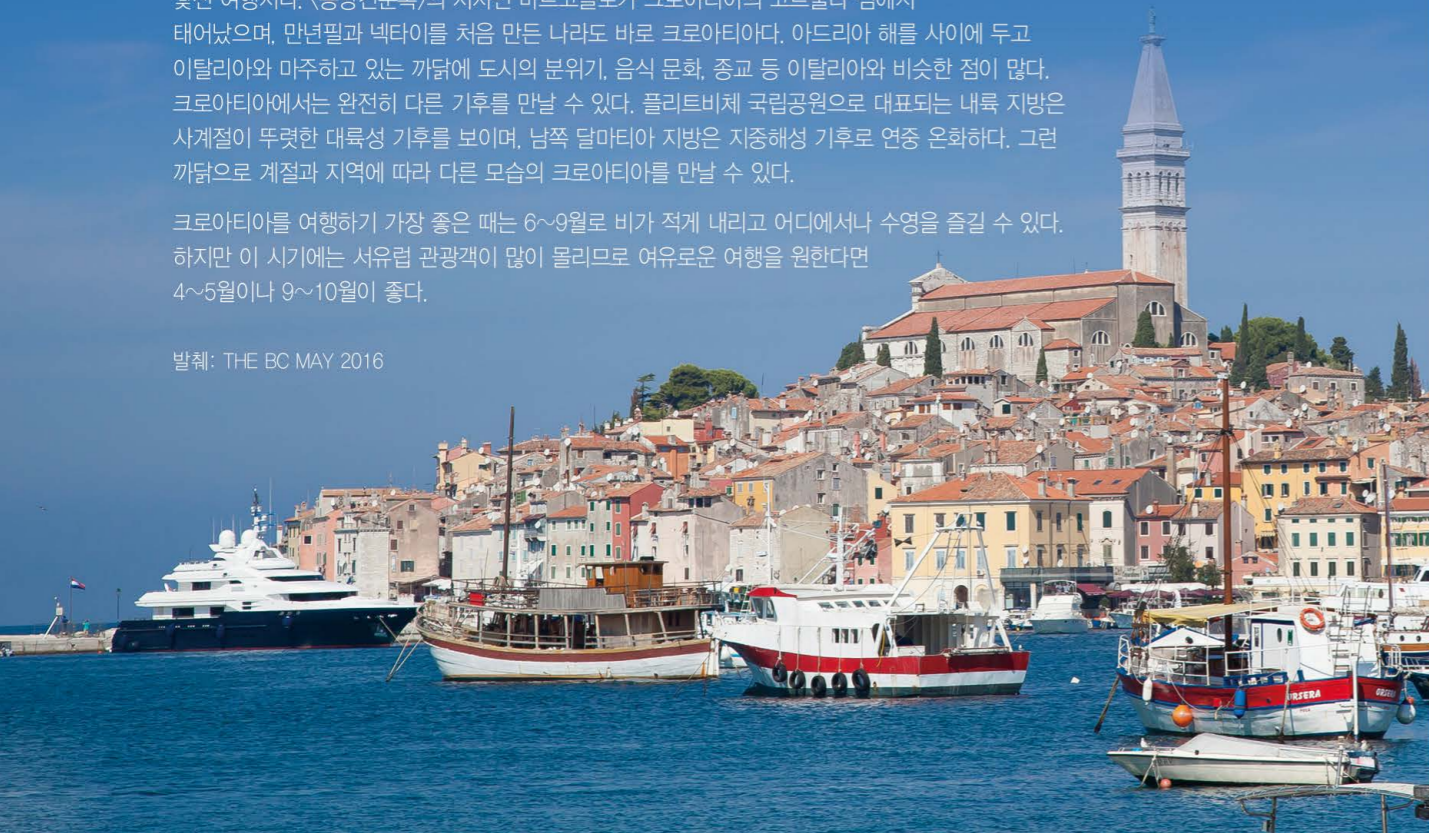


크로아티아는 17~18세기부터
독일, 이탈리아, 스페인 등
서유럽 국가 귀족들의 숨겨진 휴양지였다.

발칸반도의 오랜 내전 때문에 한동안 여행지로서 두각을 나타내지 못했지만, 오래전부터 유럽 사람들에게는 아름다운 자연경관과 바다를 품은 휴양지로 각광받았다. 몇 년 전, 한 방송 프로그램을 통해 크로아티아가 재조명되면서 한국 여행객들도 제법 늘어났지만, 여전히 크로아티아는 어디에 있는지조차 생소한 낯선 여행지다. <동방견문록>의 저자인 마르코폴로가 크로아티아의 코르쉴라 섬에서 태어났으며, 만년필과 벡타이를 처음 만든 나라로 바로 크로아티아다. 아드리아 해를 사이에 두고 이탈리아와 마주하고 있는 까닭에 도시의 분위기, 음식 문화, 종교 등 이탈리아와 비슷한 점이 많다. 크로아티아에서는 완전히 다른 기후를 만날 수 있다. 플리트비체 국립공원으로 대표되는 내륙 지방은 사계절이 뚜렷한 대륙성 기후를 보이며, 남쪽 달마티아 지방은 지중해성 기후로 연중 온화하다. 그런 까닭으로 계절과 지역에 따라 다른 모습의 크로아티아를 만날 수 있다.

크로아티아를 여행하기 가장 좋은 때는 6~9월로 비가 적게 내리고 어디에서나 수영을 즐길 수 있다. 하지만 이 시기에는 서유럽 관광객이 많이 몰리므로 여유로운 여행을 원한다면 4~5월이나 9~10월이 좋다.

발췌: THE BC MAY 2016



BEST SCENE

두브로브니크

크로아티아의 여행지는 두브로브니크로 대표된다. 노벨 문학상 수상자인 조지 버나드 쇼가 '지구의 낙원'이라고 극찬한 곳. '아드리아 해의 진주'로 불리며 다양한 영화, CF의 배경지로 등장했다. 3월에는 '스타워즈' 에피소드 8이 두브로브니크에서 촬영되었다. 오렌지색 지붕을 보며 성벽을 걷는 성벽 투어와 스르지에서 내려다보는 구시가지의 풍경은 놓쳐서는 안 된다.

플리트비체 국립공원

신비로운 영상으로 인기를 모은 영화 '아바타'의 모티프가 된 플리트비체 국립공원. 16개의 에메랄드빛 호수와 92개의 크고 작은 폭포로 둘러싸인 플리트비체 국립공원은 '요정의 숲'이라고도 불린다. 트레킹 코스로 각광받고 있는 플리트비체 국립공원을 여행하는 방법은 오로지 두 발로 걷는 것이다. 크게 상류와 하류로 구분된 트레킹 코스는 본인의 체력에 따라 선택할 수 있다. 짧게는 2시간에서 길게는 9시간 코스까지 다양하게 준비되어 있는데, 반나절 코스로 4~6시간 소요되는 H코스가 가장 인기가 많다.

로비니

'이스트라반도의 진주' '이스트라반도의 두브로브니크'라고 불리는 곳. 로비니(Rovinj). 동양인은 거의 찾아볼 수 없는 곳으로 미로처럼 이어진 오래된 골목길이 굉장히 아름답다. 근처의 모토분에서 세계 3대 진미인 송로버섯이 채취되기 때문에 송로버섯을 이용한 요리가 발달해 있다.

트로기르

스플리트에서 서쪽으로 약 27km 떨어져 있는 오래된 성곽도시. 구시가지 전체가 유네스코 문화유산으로 지정된 역사적으로 중요한 곳이다. 중세시대인 13~15세기에 세워진 건축물들이 온전히 남아 있다.

호바르

크로아티아 사람들은 호바르를 '신이 선물해준 섬'이라고 부른다. 스플리트에서 페리로 1시간이면 도착하는 이 작은 섬은 여름이면 최고의 휴양지로 변모한다. 연중 온화한 기후 덕분에 라벤다를 비롯해 각종 과일, 꿀 등의 농업뿐만 아니라 어업, 대리석 채석까지 활발한 풍요로운 섬이다. 그리스 식민 개척자들에 의해 건설된 호바르는 아드리아 해의 패권을 다투는 강대국들에게 중요한 군사적 요충지였다. 스파를 요새에서 바라보는 호바르 타운의 전망이 매우 아름다우며, 6~7월에는 섬 전체가 라벤다로 뒤덮인다.

BEST COURSE



자다르 일일 투어

자다르는 반나절이면 모두 둘러볼 수 있는 작은 성곽도시다. 신시가지에서 구시가지로 진입하는 입구인 동쪽 문을 시작으로 자다르의 랜드마크인 '바다 오르간'과 '태양의 인사'가 있는 서쪽 끝까지 1킬로미터 남짓이다.

하지만 계획 없이 둘러보다 보면 자칫 못 보고 지나치는 곳이 있을 수 있다. 다음의 루트를 따라 꼼꼼하게 자다르를 공략하자.

중간중간 아드리아 해의 햇살을 받으며 커피 한 잔의 여유를 즐기는 것도 잊지 말 것.

육지의 문 → 우물광장 → 시로카 대로 → 성 아나스타사 대성당 → 로마포럼 → 성 도나토 성당 → 벨타워 → 성 마리오교회와 성 베네딕트 수도원 → 바다 오르간 → 태양의 인사



MUST KNOW

크르카 국립공원에 갈 때 꼭 알아야 할 다섯 가지

- 하나 렌터카가 없으면 찾아가기 어렵지만 시베닉, 자다르, 스플리트 등 주요도시의 현지 여행사에 문의하면 일일 투어 상품을 찾을 수 있다.
- 둘 천연의 수영장은 수온이 따뜻한 6월부터 9월까지 수영이 허락된다(그해의 날씨에 따라 조금씩 다르다).
- 셋 수영장 바닥이 미끄럽고 날카로운 돌이 있기 때문에 아쿠아 슈즈 또는 샌들은 필수다.
- 넷 피크닉을 즐기기에 좋은 잔디밭이 있다. 간단한 도시락과 돛자리를 준비해 여유로운 시간을 보낼 수 있다.
- 다섯 크르카 국립공원은 반나절이면 둘러볼 수 있기 때문에 근교의 시베닉을 함께 여행하면 좋다.

MUST DO

1 해산물과 와인 즐기기

크로아티아의 주요 도시는 대부분 아드리아 해를 끼고 있는 까닭에 해산물 요리가 발달했다. 해안가 근처 코노바(Konoba)라고 적혀 있는 식당에 들어가면 그날 잡은 신선한 생선과 해산물을 이용한 피시 플레이트(Fish Plate)를 맛볼 수 있다. 크로아티아는 와인을 즐기는 나라로도 유명하다. 크로아티아의 1인당 연간 와인 소비량은 35리터로 독일보다 높은 수준이다. 해산물과 잘 어울리는 화이트 와인은 '포시(Posip)'를 추천한다. 청포도로 만들어 상쾌한 과일 향이 매력적이다. 레드 와인으로서는 진하고 깊은 맛이 느껴지는 '딩가츠(Dingac)'가 훌륭하다.

2 재래시장 즐기기

매일 오전 6시부터 오후 3시 정도까지 재래시장이 펼쳐진다. 대부분 구시가지의 광장 근처에서 열리는데, 그 지역에서 재배된 과일, 채소를 비롯해 고기, 치즈, 토산품 등 다양한 물건이 모여든다. 크로아티아 사람들의 생활을 가장 가까이에서 볼 수 있는 기회다.

3 카푸치노 즐기기

크로아티아의 카페에는 '아이스 아메리카노'가 없다. 직원에게 물어보면 단순히 없는 것이 아니라 그게 뭐냐는 반응이다. 크로아티아 사람들은 항상 카푸치노를 즐긴다. 반짝이는 아드리아 해안가 카페에서는 10쿠나 정도(약 1천8백원)면 부드럽고 향긋한 카푸치노를 즐길 수 있다.

4 석양 즐기기

달마티아 지역의 도시들은 대부분 서쪽을 향해 있다. 그래서 날씨가 좋은 날에는 어디서든 아름다운 석양을 볼 수 있다. 석양은 요새와 전망대에서 감상하는 것이 일반적이며, 선셋 요트를 타고 바다 위에서 즐기는 것도 특별한 추억이 된다. 로맨틱한 석양을 보고 싶다면 해안가 레스토랑을 예약하는 것이 좋다.

5 발칸의 도시 즐기기

크로아티아는 북쪽으로는 슬로베니아, 남쪽으로는 보스니아, 몬테네그로와 국경을 마주하고 있다. 그래서 크로아티아에서 머무르면서 일일 투어로 발칸의 도시를 여행할 수 있다. 자그레브에서는 슬로베니아의 블레드 호수를, 두브로브니크에서는 보스니아의 모스타르와 몬테네그로의 코토르를 추천한다.



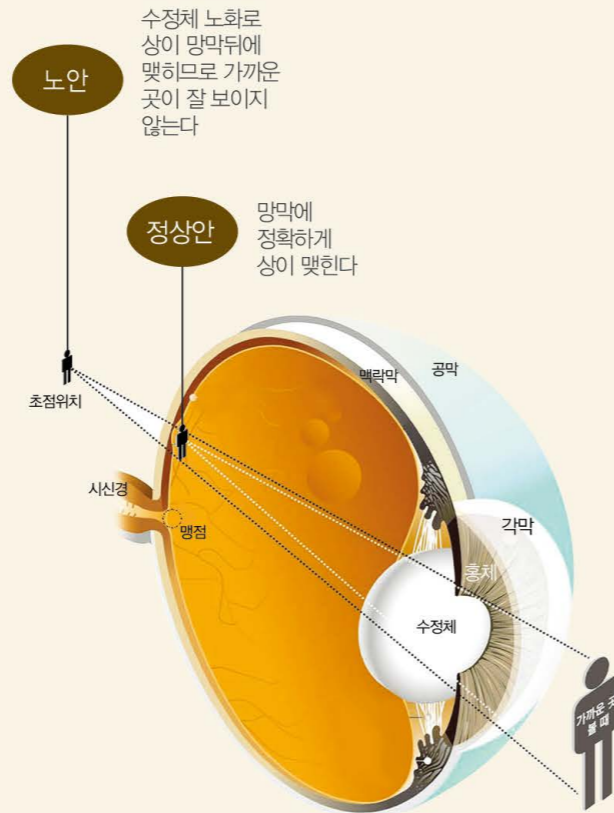
40대



눈에도 청춘을
찾아주세요!

눈 안의 카메라, 수정체의 조절능력이 노안의 이유!

우리 눈 안에는 카메라 렌즈와 같은 역할을 하는 수정체가 있습니다. 이 수정체는 말랑말랑한 상태로 안구내의 근육의 움직임에 따라 우리가 먼 곳을 볼 때는 얇아졌다가 가까운 곳을 볼 때는 두꺼워졌다 하면서 시력을 조절하게 됩니다. 수정체는 사십대 이전에는 말랑말랑한 상태로 얇아졌다 두꺼워졌다가 자연스럽게 조절하지만, 사십대를 넘어 서면서 딱딱하게 변하고 두께를 조절하는 능력이 떨어지게 됩니다.



가까운 곳을 볼 때 노안과 정상인의 초점 위치 비교

보통 눈의 조절력은 10대 때는 먼 곳에서 가까운 곳으로 초점을 조절하는 시간이 1초 이내지만, 40세경에는 20대의 조절력이 절반으로 감소하고, 50대가 되면 20대보다 초점조절시간이 2~3배 길어지게 됩니다. 안타깝게도 60세 이후에는 조절력을 거의 상실하게 됩니다.

이처럼 수정체가 조절능력이 감퇴하여 두꺼워지는 상태를 유지 할 수 없는 경우 가까이 있는 사물이 점점 흐려지게 되고 이후에는 보이지 않게 되는 바로 이것이 우리가 오늘 이야기하려는 노안의 상태입니다.

노안이란?

40세가 지나면 노안이 시작된다는 사실을 알고 계십니까?

책을 보거나 모니터를 볼 때 침침해지는 현상, 가까운 곳이 잘 보이지 않는 현상 등 나이가 들어감에 따라 눈 속의 수정체가 단단해지면서 탄력이 저하되어, 조절능력이 떨어지고 근거리 사물을 또렷하게 볼 수 없게 되는 것입니다.

노안교정술은 노안이 왔다고 해서 모두 수술이 가능한 것은 아닙니다. 수술 전 체계적이고 정확한 눈정밀검사가 진행되어야 합니다.



30cm 거리에서 이 글을 읽는 것에 불편함이 없다면 아직 노안은 아닙니다.

노안 자가 진단 Check List

다음 항목 중 7개 이상이 해당된다면 노안을 의심해봐야 하며 병원을 방문하여 의사와 상담을 권해드립니다.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| ① 나이가 40세 이상이다. | <input type="checkbox"/> |
| ② 작은 글씨가 뿌옇게 보이고 초점이 잘 맞지 않는다. | <input type="checkbox"/> |
| ③ 어두운 조명에서는 글씨가 흐리게 보인다. | <input type="checkbox"/> |
| ④ 책을 조금만 읽으면 눈이 피로하고, 머리가 아프다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 눈이 안개가 낀 것처럼 침침해서 눈을 자주 비빈다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 책이나 신문을 읽을 때 집중이 안 된다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 스마트폰 화면을 오래 보기가 힘들다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 책이나 신문을 보다가 먼 곳을 보면 초점을 맞추기 어렵다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 먼 곳을 보다가 갑자기 가까운 곳을 보면 초점을 맞추기 어렵다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ 밤에는 눈이 더 침침해져서 운전할 때 어려움을 겪는다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑪ 바늘을 꿰기가 어려워진다. | <input type="checkbox"/> |
| ⑫ 처음에는 잘 보이던 사물이 차츰 흐리게 보인다. | <input type="checkbox"/> |

40대

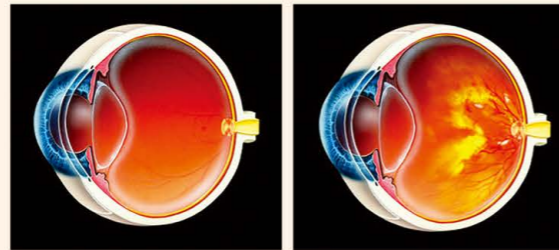


당노와 안과질환



망막실명 4명 중 1명은 당노병이 도화선

당노망막병증은 망막에 출혈이 생기고 신경막이 부어올라 시력이 떨어지거나 실명하게 되는 대표적인 당노 합병증이다. 2013년 한국망막협회가 발표한 자료에 따르면 당노망막병증으로 실명한 환자의 평균 연령대는 58.2세로 이들의 당노 유병기간은 평균 14.5년이었다.



[정상망막(좌) 당노망막(우)]

2형 당노! 첫 진단 시 안과 검진 필수 당노를 앓고 있다면 3~6개월 마다 안과검진 필수

1형 당노와 달리 2형 당노의 경우 정확한 발병시기와 유병기간을 알 수 없으므로 당노병 진단 시 안과검사를 꼭 받아야 한다. 하지만 당노 망막병증은 당노병 유형에 관계없이 적어도 6개월~1년에 한 번은 받아야 할 안과검진의 필수 항목임을 알아두자.



[당노망막증 환자의 시야상태]

당노망막증이 발생되기 시작하면 혈당수치가 정상으로 유지되더라도 망막증은 회복되지 않고 계속 진행됩니다. 혈당수치 뿐만 아니라 당노병을 얼마나 오래 앓고 있었는가에 따라 망막병증의 발생률이 높아지므로 꾸준한 관리가 필요합니다.

당노 합병증이 실명을 부를 수도 있다!

당노가 부른 실명, 당노망막병증

당노망막병증은 당노병을 15년 이상 앓고 있는 환자들 중 60% 이상이, 30년 이상 앓고 있는 환자들 중 약 90%가 발병하는 매우 흔한 합병증이다. 당노망막병증은 시력저하를 가져오고, 심하면 실명까지 이를 수 있다. 망막에 영양분을 공급하는 혈관이 약해져 출혈이 발생하거나, 혈액 속의 성분이 빠져 나와 망막에 쌓이기도 하는데, 기존의 혈관으로는 망막에서 요구하는 영양분이 부족해 새로운 혈관을 증식시킨다. 이렇게 생긴 신생혈관은 매우 약해 쉽게 출혈을 일으켜 망막에 상처를 내면서 주변의 망막을 들뜨게 하고, 심하면 망막조직이 떨어져나가기도 한다. 이러한 작용으로 시력은 저하되고, 결국 실명이 될 수도 있다.

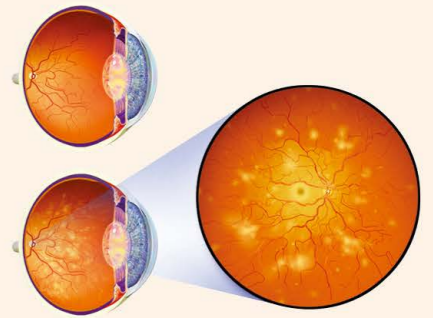
당노로 인한 망막의 변화는 갑자기 찾아오는 게 아니라 서서히 나타난다. 보통 중심부보다는 주변부에서 시작하는 경우가 많으므로 중심부에 이상이 생기기 전까지는 시력에 영향을 주지 않기도 한다. 이 때문에 실제로는 오래전부터 변화가 생겼지만, 갑자기 보이지 않는 증상이 나타날 수 있다. 따라서 정기적인 검사가 무엇보다도 중요하다. 성인이 되어 발생한 당노환자는 즉시 안과검사를 시행하여 당노망막병증이 있는지 확인해야 한다.

당노망막병증 치료는 크게 레이저 치료와 수술적 치료, 안구 내 주사로 나눌 수 있다. 레이저치료는 망막의 주변부에 레이저 치료를 하여 신생혈관의 생성을 예방하고 퇴화를 유도하여 안구 내 출혈을 줄인다. 안구내 주사는 항체 주사라고도 하며 신생혈관을 줄이고 망막의 부종을 줄여 시력호전 및 안구내 출혈을 감소시킬 수 있다. 유리체 출혈이나 망막 박리 증상이 생긴 경우 유리체 절제술이라는 수술을 시행한다.

당노와 백내장

당노병 환자의 백내장은 진행속도가 상당히 빠르다. 이유는 수정체 안의 당분이 증가하고, 화학적으로 변환되어 세포 내 삼투압이 높아지면서 수정체의 팽창과 혼탁이 촉진되기 때문이다. 당노백내장의 증상은 노화로 인한 백내장과 유사하다. 대개 시야가 뿌옇고 흐리게 보이며 경우에 따라 낮에는 잘 보이지 않다가 저녁에 잘 보이기도 하고, 보이지 않던 작은 글씨가 보이기도 하는 등 매우 다양한 증상이 나타날 수 있다.

당노병 환자들 중에 잘 보이지 않아 안과진료를 받고서야 당노백내장과 당노망막병증이 발생했다는 것을 아는 경우가 종종 있다. 이런 경우 일반적으로 백내장 수술을 하기 전에 당노망막병증을 먼저 치료한다. 이유는 당노망막병증의 진행을 먼저 막아야 백내장 수술 예후가 좋기 때문이다. 하지만 백내장이 너무 많이 진행된 경우에는 백내장 수술을 먼저 하기도 한다.



당노합병증 눈으로 오는 경우

14%

국내 당노병환자가 약 400만명에 이르는 가운데 국민건강보험공단에 따르면 당노 합병증이 눈으로 오는 경우가 약 14%에 이르는 것으로 조사됐다. 당노백내장과 당노망막병증은 대표적인 당노 합병증으로 모두 실명할 수 있다. 특히 당노망막병증은 완치가 어려우므로 관리적 치료가 매우 중요하다.

아래 질문에 해당이 되신다면
즉시 안과 방문을 권합니다.



- ◎ 당노병 진단을 처음 받았다.
- ◎ 현재 혈당관리가 잘 되지 않고 있다.
- ◎ 눈이 침침하거나 무언가 떠다니는 듯한 증세가 나타난다.



삼성라이온즈와 손잡고 시민건강에 앞장서다!

메트로안과 임직원은 야구를 매우 좋아해서 야구장에서 모임을 갖고 함께 시간을 보내는 기회를 많이 가지고 있었습니다. 야구를 좋아하는 야구인으로서 2016년 4월 삼성라이온즈와 메트로안과는 뜻깊은 협력관계를 맺게 되었습니다.

〈삼성라이온스파크에 흡연부스를 공동으로 설치하고 운영함으로써 삼성라이온스파크를 찾는 대구의 야구인들이 좀 더 쾌적한 환경에서 야구관람을 하도록 협력하는 것입니다〉 흡연부스에 〈금연이 건강입니다〉라는 간판을 달아 흡연인들께 한편으로는 죄송스러우나 그래도 금연이 건강임으로 금연을 권장하는 메트로안과의 마음을 담았습니다. 야구를 사랑하고 삼성라이온스를 응원하시는 대구경북시민분들께 도움이 될 것이라는 바람으로 동참하였으며, 흡연은 지정된 장소에서만 하는 높은 시민의식을 기대해 봅니다.



대구문화예술 활성화를 위한 뜻깊은 후원

이번 협력관계는 메트로안과가 2004년 개업이후 꾸준히 목표를 세우고 성실하게 지켜온 “기업의 사회공헌” 사업중 일부분이기도 합니다. 아마도 예술을 사랑하시는 많은 대구분들이 알고 계시리라 생각되는데요, 메트로안과는 2012년부터 지속적으로 〈수성문화재단의 예술아카데미〉를 후원하고 있습니다. 이것은 매우 저렴한 비용으로 예술을 접하고 익히는 프로그램을 제공한다는 수성문화재단의 의지와 저희 메트로안과의 가치관이 일치하기에 지금까지 꾸준히 이어지고 있습니다.



행복한 가족이야기, 사진에 담다

행복한 가정은 우리 사회의 근간이며, 인생의 목표라는 메트로안과의 생각을 담아서 대구시가 주최하는 〈대구 가족 사진전〉을 2011년부터 후원하고 있습니다. 행복한 가족의 모습을 담은 사진을 모아서 전시하고, 몇분들께는 시상도 하였습니다.



축구애 빠지다 - 동호인 미니축구대회 참가

2015년에는 대구FC가 주관하는 〈축구애 빠지다 - 동호인 미니축구대회〉에 참가하였습니다. 대구FC가 축구에 대한 관심을 높이고 동호인들을 위한 자리를 마련하는데 함께 할 것을 제안해서 성사가 되었습니다. 평소 이런 행사가 없었던 대구에서 축구를 사랑하는 많은 분들이 함께 즐길수 있었던 특별한 대회였습니다. 많은 관심과 감사인사를 보내주신 동호인분들께 저희도 감사인사를 올립니다.



저소득층 청소년지킴이 <방과후 보호> 후원

2011년이후 열악한 환경에서 부모로부터 충분한 보호를 받지 못하는 청소년을 위한 〈방과후 보호〉 사업에도 동참하고 있습니다. 무엇보다 후원자를 찾지 못하여 사업을 포기할 위기의 순간에 저희와 인연을 맺게 되어 저희도 기쁘고 참으로 다행이라고 생각합니다. 몇년이 지나다보니 이제는 청소년에서 성인으로 성장한 분들을 만나게 됩니다. 그 분들의 앞날에 행운이 함께하길 빌어봅니다.

2014년 젊은 인재를 응원하고자 후원했던 “지역 광고인재 발굴” 공모전 소식은 지역신문인 영남일보와 매일신문을 통해 알려지기도 했습니다.

대구경북의 인재들이 많이 참여했었고, 수상식날은 마치 잔치날을 연상하게 하는 즐거운 이벤트였습니다. 수상자와 공모지원자 모든분들이 광고인으로서 건강한 직업인이 되기를 희망합니다.



2014. 07. 15 영남일보▲

▲ 2014. 07. 15 매일신문

빅아이디어 연구소 '빅아이디어 광고대상' 개최. 상업광고와 공익광고를 병행하면서 성장하고 있는 대구·경북 유일의 광고 연구소인 빅아이디어 연구소가 “제 1회 빅아이디어 광고대상”을 개최한다. 김종섭 소장은 대부분의 공모전이 서울에서만 열리는 현실이 안타깝다며 지역에서도 이런 대회를 자주 열어 지역의 인재들을 장려해야 된다는 광고계의 취지를 밝혔다. 더욱이, 대구지역 광고 회사가 개최하는 공모전은 드물어 이번 대회의 이목이 집중된다....(중략)

시상은 대상, 금상, 은상, 동상, 파이널 리스트로 총 200만원의 상금과 상장 및 상품이 주어진다. 대학생들의 재능을 장려한다는 취지를 인정해 대구 메트로 안과에서 상금 전액 후원을 결정했다. 심사는 김종섭 소장을 비롯한 현업 광고인들이 맡을 예정이며 수상작은 9월 11일 빅아이디어 연구소 홈페이지를 통해 공개된다.

메트로안과는 2004년 개업할 즈음하여 몇가지 목표를 세웠습니다. 의사로서 의술을 사용함에 있어 어긋남이 없을것.... 좋은 교육을 받게 된 것은 사회로부터 받은 혜택이니 여유가 되는데로 사회의 구성원으로서 역할을 할 것... 이제 10년이 넘는 시간이 흘렀습니다. 앞으로의 10년도 명예를 소중히 하며, 올바른 의술을 행하고, 더불어 행복하겠다고 다짐합니다.

20대



푸르른 청춘, 20대 청년 건강 체크리스트

20대 청년은 성인기의 시작이며, 사회에 첫발을 내딛는 시기다. 청년기는 몸과 마음의 성장이 절정에 도달하여 왕성한 활력, 예리한 감수성, 강한 자아를 지닌다. 한편으로는 취직 등 인생에 있어서 중요한 일들을 처음으로 경험하는 불안한 시기이기도 하다. '철도 씹어먹을 나이'로 가장 건강한 시기라 불리는 20대 청년기의 건강 정보와 조심해야 할 질환에 대해 알아본다. 글 김희란 기자 참고도서 <가족건강관리>, <건강과학의 이해> 발췌 : National Health Insurance Service 2016 vol.207

청년 예방접종(만19~29세)

대학생, 군인, 사회초년생 등도 예방접종 대상자다. 젊다고 방심했다간 큰 병으로 이어질 수 있으니 건강을 위해 예방접종 시기를 반드시 챙길 것. 성인 예방접종은 민간 의료기관을 통해 유료로 실시되며, 예방접종 전 반드시 전문의료인과 상담한 후 백신 종류 및 접종 시기 등을 결정해야 한다. 성인 예방접종 사이트 어덜트100 www.adultimmunization.kr

- 인플루엔자 매년 1회
- Td/Tdap 매 10년마다 1회
- A형 간염 2회

만19~29세



신체적 성장과 성숙이 완성되는 시기다. 여성은 더욱 성숙하고 남성은 더욱 남자다운 특유의 균형 잡힌 체형으로 변화한다. 골격에 변화는 없으며, 25~30세에는 근력이 최고에 달하게 되고 그 후 근력과 근육 수축의 내성은 점차 감소하게 된다. 남성과 여성 모두 호르몬 분비가 최대화된 다. 남성의 경우 사춘기 동안 테스토스테론 생산의 증가로 음경, 음낭, 고환의 성장과 발달이 시작되어 급속히 진행되다가 청년기에 이르러 성장, 발달이 완성된다. 여성은 청년기에 에스트로겐의 생산이 최고에 도달하며 여성의 2차 성징의 발달이 완성되면서 사춘기에서 성인기로의 전환점에 도달한다. 신체 기능을 최적의 상태로 유지하기 위해 적절한 영양과 운동, 그리고 스트레스 관리가 필요한 시기다.

영양습관



식품 섭취가 많은 시기다. 청년기의 식습관이나 영양 상태가 중년이나 노년의 건강을 결정하므로 균형 있고 올바른 식생활이 중요하다. 청년기 남성은 하루에 2,600kcal의 섭취를 권장하고, 비타민C, A, E, B6, 리보플라빈이 다량 함유된 음식물을 섭취해야 한다. 청년기 여성은 하루에 2,100kcal를 섭취해야 하며, 단백질, 비타민C, A, E, B6, 리보플라빈의 섭취를 더 많이 필요로 한다.

건강습관



청년기의 만성질환은 더 큰 질병으로 발생할 확률이 높으므로 초기에 발견하고 치료하는 것이 중요하다. 청년기에 다이어트와 근육 만들기 등 무리한 체중조절로 인하여 뼈 건강에 문제가 생길 수 있다. 골다공증 예방을 위해 충분한 칼슘 섭취가 필요하다. 더불어 피부 보호를 위해 외부 활동(빛 노출)을 줄일 경우 비타민D 생성을 막아 뼈 건강에 좋지 않다. 지나친 음주와 흡연, 약물복용, 스트레스는 청년기 건강에 영향을 미칠 수 있으므로 세심한 관리가 필요하다.

안과 의사는 라식 수술을 안한다??

메트로안과 원장 7인은
본원에서 라식·라섹수술을
받고, 그 경험으로 수술을
집도하고 있습니다.



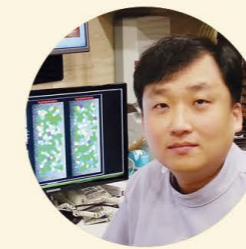
라식 이상희 원장



라섹 박성빈 원장



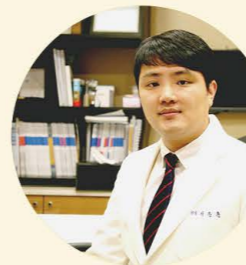
옵티 프리미엄 라식 김동주 원장



옵티 프리미엄 라식 이준훈 원장



올레이저 라식 심삼도 원장



옵티 프리미엄 라식 이진영 원장



올레이저 라식, 라섹 채선화 원장

1 2 3 4 5 6 7

의료선진국이 인정한 세계 최고의 수술장비

Zeiss 현미경

Centurion

OQAS

LenSx

Optomap

Verion

New IFS

Amaris 750S

Amaris 1050RS

Wave Light FS200

Wave Light EX500

안과 수술은
아주 정밀한 수술로
0.1mm의 오차에도
수술 결과가 크게 달라집니다.
메트로안과는 세계 최고의
최첨단 장비를 이용하고
있습니다.