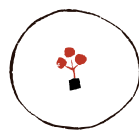



eye to eye

2014 Vol.8



착한병원 
나눔으로 함께하는 곳

착한병원 명패를 받고, 착함의 뜻을 새겨봅니다.
메트로안과에게 착함이란...
나 홀로 살겠다는 욕심을 극복하고
더불어 행복하겠다고 다짐하고 이를 실천하는 것...



청춘을
눈에도
찾아주세요!
- 채선화 원장



최근 30대 이후의 40-50대에서도 시력 교정수술에 대한 문의가 많습니다. 그런데 시력교정 수술에 대한 문의로 병원을 방문했다가 본인이 '노안'이라는 것을 알게 되는 경우가 종종 있어 당황하는 분들이 많이 있습니다. '노안'이라는 말만 들어도 나도 모르는 사이에 내 몸이 그렇게 늙어 버렸나 하는 허탈감에 빠져버립니다. 아마도 연령이 낮을수록 그 허탈감은 더 커지겠지요. 병명이 '늙어버린 눈'이 아니라 다른 이름이었다면 좀 덜 억울할 텐데 말이죠. 저의 부모님도 40대 중반 즈음부터 돋보기 없이는 신문이며 책 한줄 읽기가 불편해 지셨습니다. "아들이 안과 의사여도 노안은 어쩔 수 없이 누구에게나 오는구나" 하시던 아버지 말씀이 생각나네요. 이렇게 나이가 들면 누구에게나 찾아오는 '노안'에 대해 쉽고 정확하게 이야기 해드리려고 합니다.

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 얇아 졌다 두꺼워 졌다를 자연스럽게 조절하지만, 사십대를 넘어 서면서 딱딱하게 변하고 두께를 조절하는 능력이 떨어지게 됩니다.



노안 자가 진단
Check List

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

① 나이가 40세 이상이다.
☐

② 작은 글씨가 뿌옇게 보이고 초점이 잘 맞지 않는다.
☐

③ 어두운 조명에서는 글씨가 흐리게 보인다.
☐

④ 책을 조금만 읽으면 눈이 피로하고, 머리가 아프다.
☐

⑤ 눈이 안개가 낀 것처럼 침침해서 눈을 자주 비빈다.
☐

⑥ 책이나 신문을 읽을 때 집중이 안 된다.
☐

⑦ 스마트폰 화면을 오래 보기가 힘들다.
☐

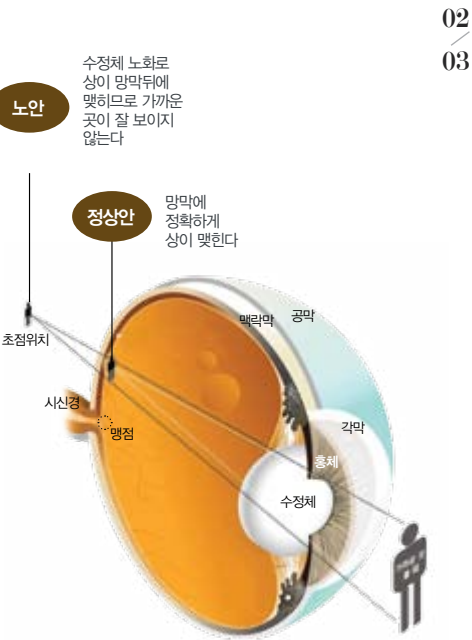
⑧ 책이나 신문을 보다가 먼 곳을 보면 초점을 맞추기 어렵다.
☐

⑨ 먼 곳을 보다가 갑자기 가까운 곳을 보면 초점을 맞추기 어렵다.
☐

⑩ 밤에는 눈이 더 침침해져서 운전할 때 어려움을 겪는다.
☐

⑪ 비늘을 끼기가 어려워진다.
☐

⑫ 처음에는 잘 보이던 사물이 차츰 흐리게 보인다.
☐



〈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 초점 조절시간이 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 이야기 하려는 노안의 상태입니다.



노안, 피할 수 없다고 실망하기는 이르다!

메트로안과가 제안하는 3가지방법

최근까지 노안을 단순 나이 먹는 것에 비유해 큰 관심을 가지지 않았습다. 하지만 평균 수명이 늘어나 노령 노동 인구가 증가하고 있습니다. 그들 대부분이 컴퓨터와 모니터 작업을 많이 하여 불편함으로 안과를 자주 찾고 있어 노안에 대한 인식이 날로 증대되고 있습니다. 이리하여 노안을 하나의 질환으로 인식하고 그 치료법에 대해 활발한 연구가 벌어지고 있습니다. 그럼 노안의 치료에 대해서 알아보겠습니다.

1. 생활 습관을 바꾸자!

장시간 독서를 하거나 컴퓨터 작업을 할 때는 1시간마다 5분 정도 휴식을 갖도록 합니다. 눈을 쉬게 하려면 먼 곳을 응시하거나 녹색을 보는 것이 좋습니다. 눈이 피로하다고 생각되면 자주 눈을 쉬게 해줘야 합니다. 컴퓨터 모니터는 정면에서 15도 각도로 내려다볼 수 있도록 위치를 조정합니다.

컴퓨터를 가까운 거리에서 들여다보면 눈의 피로뿐만 아니라 두통, 목과 어깨 부위의 통증도 커지므로 모니터는 30cm 정도 떨어져서 봐야 눈이 덜 피로합니다. 컴퓨터를 장시간 쓰는 사람들은 일하는 사이 눈 깜박임 횟수가 줄어든다 한 번씩 천천히 감았다 떼우면 훨씬 피로감이 줄어듭니다. 지하철이나 버스, 자동차 안에서 작은 활자로 된 인쇄물을 읽는 것은 될 수 있으면 피하도록 합니다.

2. 돋보기를 착용하자!

노안으로 가장 고민되는 것이 '돋보기를 쓰느냐, 마느냐'입니다. 돋보기를 쓰지 않는다고 해서 눈이 더 나빠지는 것은 아닙니다만 돋보기 없이 가까운 곳을 억지로 보려고 하면 불필요한 피로감이 생겨 눈에 무리가 가게 되므로 돋보기를 착용하시는 것이 좋습니다. 돋보기를 항상 쓰고 있을 필요는 없고 근거리 작업을 할 때만 쓰면 됩니다.

평소에 먼 곳을 볼 때 안경을 끼고 가까이 볼 때 안경을 벗는 분들이 계십니다. 근시가 있는 눈에 노안이 온 경우인데, 근시의 정도에 따라 안경을 껴다 벗었다하여 근거리와 원거리를 다 보실 수 있습니다. 하지만 근시 도수가 높은 경우에는 안경에 돋보기 도수를 넣은 이중초점안경이나 다초점안경을 사용하는 것이 더 편리할 수 있습니다.

나에게 맞는 수술법은?

엑시머 굴절 교정 수술

각막 표면을 엑시머 레이저로 절삭하여 눈의 도수를 교정하는 수술법(라식·라섹)입니다. 정확도가 높고 필요시 추가 수술이 용이하다는 장점이 있습니다.



다초점 인공수정체 삽입술

수정체상의 혼탁해진 수정체를 제거한 후 다초점 인공수정체를 삽입하는 수술입니다. 최신의 다초점 인공 수정체는 기존의 근거리와 원거리에서 중간 거리까지 초점을 맞추고 난시 교정까지 되도록 발전되고 있습니다.



고주파 각막성형술

눈의 가장 앞쪽에 해당되는 각막의 주위를 열로 수축시켜 각막 중심을 볼록한 형태로 다듬어 돋보기 렌즈 역할을 하도록 만드는 것입니다. 주로 가까운 곳을 볼 때마다 돋보기를 써야 하는 원시 노안 환자에게 사용됩니다. 수술 효과 지속 기간이 3, 4년 정도로 짧은 것이 단점입니다.



카메라 인레이

카메라의 조리개가 좁아수록 초점심도가 길어지는 원리를 사용하여 집중광선만 눈에 들어올 수 있게 설계되었습니다. 레인 드랍 인레이는 인레이 렌즈를 삽입하여 각막 중심부가 미세하게 두꺼워지는 것 같은 효과를 주어 각막에 볼록한 경사를 만듭니다. 두꺼워진 각막 중심부를 통과한 빛으로 근거리 물체를 볼 수 있도록 만들어 줍니다.



3. 나에게 맞는 수술로 생활의 불편함을 없애자!

노안은 우리 눈의 조절력 상실에서 오는 것입니다. 이 조절력을 다시 회복할 수 있는 방법은 아직까지 없습니다. 대신에 근거리와 원거리를 다 같이 잘 보기 위해서 * 단안시(monovision)와 다초점(multifocality)을 이용하는 수술방법들이 개발되었습니다.



단안시 한쪽 눈은 먼 곳이 잘 보이도록 하고, 다른 쪽 눈으로는 가까운 곳이 잘 보이도록 양안의 도수를 다르게 하는 것입니다. 멀리 보는 눈과 가까이 보는 눈을 달리하여 양쪽 시력이 다르지만 수술 후 적응이 되면 안경이 없어도 생활하는 데는 지장이 없습니다.

다초점 다초점 안경을 생각하시면 쉽습니다. 원래 둥근 형태로 안구를 덮고 있는 각막을 비구면 형태가 되도록 해 가까운 곳이나 먼 곳 어느 곳을 보더라도 잘 보일 수 있게 하는 방법입니다.

세계 3대 안과학회 제32회 ESCRS 유럽백내장굴절학회



미국백내장굴절학회(ASCRS, american society of cataract and refractive surgery), 유럽백내장굴절학회(Euro-pean Society of Cataract & Refractive Surgeons), 미국안과학회(AAO, american academy of ophthalmology)는 세계적으로 가장 인지도있는 안과 학회로 매년 성황리에 열리고 있다.



이번 학회는 9월 13일부터 17일까지 영국 런던 ExCeL 컨벤션센터에서 개최되었다.



ESCRS는 토, 일, 월, 화, 수 5일간 학회가 진행되었으며 초반에는 Symposium, Workshop, Instruction course 등이 중심이고 이후는 Free paper session이 시작된다. 올해는 백내장 수술, 라식과 라섹, 엑시머레이저수술에 대한 비교와 안내렌즈 삽입술과 같은 굴절교정수술에 대한 임상연구의 보고가 활발히 진행되었으며 시력교정수술의 시행 횟수가 늘어나는 만큼 새로운 테크닉에 대한 보고들이 많이 있었다. 특히 최근 부쩍 관심이 더 높아진 노안에 연관된 많은 주제들이 논문과 심포지엄으로 논의되었다.

시력교정수술에 있어서
우리나라의 의술은 이미 세계적인 수준
앞으로는 우리나라 여건에 맞는
의술의 개발과 연구를 위해서 노력이 필요

지난해에 이어 올해도 펌토초 레이저 시스템은
미국과 유럽 등 전세계의 안과의사들에게
집중적인 관심을 받고 있었다.



백내장 수술용 펌토초 레이저 시스템은
환자의 안전성 프로파일을 개선하는 것

올해에도 최대의 관심사는 역시 펌토초 레이저를 이용한
'라식과 백내장 수술' 및 '노안교정수술'에 관한 것들이었다.

우리나라에서는 이미 칼을 이용하는 라식보다, 펌토초 레이저 수술장비로 각막편을 만드는 올레이저 라식이 보편화되고, 그 장점이 알려지면서 더 많은 사람들이 안전하게 라식수술을 받고 있다. 펌토는 10⁻¹⁵로 천조분의 일을 나타내는 단위이며, 레이저 수술장비가 미세한 파장의 에너지를 발생시켜 칼보다 정확하고 균일한 두께로 각막편을 만들게 됨으로 보다 안전한 수술이라고 할 수 있다. 이러한 장점에도 불구하고 '펌토초 레이저수술 장비'가 매우 고가로 많은 안과에서 도입하기에는 어려움이 있다.

'펌토초 레이저수술 장비'를 활용한 백내장 수술은 백내장 수술의 중요한 단계인 전방(수정체 전면을 싸고 있는 막) 절개 과정을 레이저 기기가 정확하게 진행하기 때문에 노안교정 수술에 더욱 효과적이라고 한다. 또한 전통적인 백내장 수술 중 가장 어려운 부분들이 컴퓨터의 정밀성을 통해 그 위험성이 상당부분 감소하게 되어 더 안전한 수술이 이루어지게 되었다. 레이저 수술장비마다 그 특성이 다양하나, 최근에 각광 받고 있는 수술장비의 경우 수정체낭절개술, 렌즈 분할, 각막전체절개 등의 주요 수술 과정을 영상유도기술을 이용하여 수술의 안전성과 수술의 효과를 높이고 있다.



ESCRS는 1991년에 설립되어 매년 유럽에서 열리는 백내장, 굴절 분야의 최고 수준 안과학회로 전세계의 안과의사와 안과 관련 업체를 비롯한 관계자들이 참석해 정보를 공유하고 새로운 지견을 발표하는 학회다.

전세계 약 100개국에서 5,000명 이상의 회원을 보유하고 있으며 유럽, 미국은 물론 남미, 아시아(인도, 한국, 일본, 중국, 싱가포르 등) 세계 여러 나라의 안과 전문의와 의료회사들이 모여 새로운 의술에 대한 임상보고와 심포지엄을 열고 의료장비에 대한 전시 등을 통하여 의술을 공유 할 수 있는 아주 중요한 기회이다.

과거와 현재가 공존하는 그곳을 거닐며

엘리자베스 여왕, 버킹엄 궁전, 피쉬앤칩스, 영화 노팅힐, 맥주, 위스키... 영국 런던을 생각하면 가장 먼저 떠오르는 것들이다. 대학 시절 배낭여행으로 왔던 런던을 생각하며 새로울 것이 없다고 말했지만 런던에 도착하자마자 또 다른 설렘이 내 마음을 자극한다.



1

London

잉글랜드 남동부 템스강(江) 하구에서부터 약 60km 상류에 위치하고 있다. 영국의 정치·경제·문화 그리고 교통의 중심지, 영국연방의 사실상의 중심도시다.



영화「노팅힐」처럼 운명을 만난다면?

줄리아 로버츠와 휴 그랜트가 주연한 영화 <노팅힐>의 촬영지로 유명하다. 평소에는 한적하지만 매주 토요일에는 앤틱스 제품을 파는 세계적으로 유명한 포트벨로 마켓이 서 하루 종일 많은 사람들로 붐빈다. 매년 8월에는 카리브 해안이나 아프리카를 모티브로 하는 카니발이 열려 또 다른 볼거리를 제공한다.

Scotland

08
09

도시 전체가 유네스코의 문화유산 「에든버러성」

바위투성이 암벽에 초연하게 서 있는 이 성은 아마 스코틀랜드에서 가장 유명한 장소일 것이다. 에든버러성은 오래 전 활동을 중단한 화산 꼭대기의 133m 높이에서 에든버러를 지배하며, 성을 향해 올라가는 가파른 절벽이 성의 세 면을 둘러싸고 있다. 비교적 경사가 완만한 동쪽 언덕을 통해 입구로 접근할 수 있다. 전쟁에 상처 입은 성의 역사는 짧게 잡아도 6세기까지 거슬러가며, 어쩌면 그보다 더 오래되었는지도 모른다. 에든버러성은 관광 명소로서 대단히 중요하지만, 이외에도 영국군 사령부의 역할도 맡고 있으며 여전히 군이 주둔하고 있다. 이 성에는 또한 스코츠 그레이와 로열 스코츠 연대에 관한 연대박물관, 스코틀랜드 국립전쟁박물관, 스코틀랜드 국립전쟁기념관이 있다.



영국의 전통 「피쉬앤칩스」

영국 제1의 전통 음식으로 생선튀김에 감자튀김을 곁들인 피쉬앤칩스. 피쉬앤칩스는 20년전 모습이랑 큰 차이는 없었지만 한 입 먹는 순간 누가 피쉬앤칩스를 어쩔 수 없이 먹어야 하는 음식이라고 말했는가 할 정도로 정말 맛이 있었다. 고기도 부드럽고 신선한 느낌이 들어 튀겼는데도 전혀 느끼하지 않고 맛있었다.

한 번의 경험도 중요하지만 한 번의 경험으로 모든 것을 안다고 말하는 어리석은 짓은 하지 말아야겠다는 것을 깨달았다.

2

Scotland

영국 그레이트브리튼섬 중에서 트워드 강 하류부로부터 세비엇 구릉을 거쳐 솔웨이만(灣)에 이르는 경계선 북부 지방.



혹시 방송보셨나요? 메트로안과가 들려준 이야기!

메트로안과가 TV속으로!

대구MBC

TV 메디컬 약손 방송

우리 몸에서 가장 중요한 곳, 눈!
매일같이 백내장수술을 하며,
항상 오늘에 최선을 다하고 환자를 생각하는
메트로안과가 대구MBC <약손>에 출연했습니다!



완벽을 위한 메트로안과의 선택!
장비의 차이가 시력의 차이를 만듭니다.

긴 시간동안 MBC프로그램 관계자 분들과 프로그램에 대하여 논의하였고, 9월 3일 스튜디오 녹화를 시작으로 드디어 9월 12일 메트로안과 원내에서 촬영이 이루어 졌습니다. 촬영현장의 생생함을 사진으로 전해드립니다.



백내장/노안 센터의
연구실적과 임상성고가
높이 평가 받다.



수술의 현장에서는
섬세함이 요구됩니다.
오직 환자의 눈에만 집중하는 순간,
완벽한 수술과 만족하는
결과가 나올 수 있습니다.



두근두근

긴장된 촬영이 시작되고,

모두들 평소의 마음가짐을 그대로 유지하기 위해 노력하고 있습니다. 그래도 카메라를 앞에 둔 촬영이라 약간의 긴장한 표정들이 보입니다.

하지만 수술실에 들어서는 순간,
메트로안과 의료진들은 눈빛부터 달라집니다.
체계적인 수술 시스템과 풍부한 경험이 돋보이는
메트로안과의 당연한 일상입니다.

METRO



EYECENTER



최적화 맞춤수술을 위한
정밀검사장비 및 레이저 수술장비로
안전하고 정확한 수술을 시행하는
메트로안과의 모습입니다!



“

메트로안과의
안전하고 정직한 수술
MBC 약손에도
그 진심이 전해졌습니다”



대구MBC
TV메디컬

약손

숙련된 의사와 첨단 수술장비
한치의 오차도 없는 올바른 수술

이 세가지가 조화될 때
완벽한 수술 결과를 보여줄 수 있습니다.
완벽을 위한 선택, 메트로안과입니다.



TV메디컬
약손

대구·경북의 많은 의사분들이 선택한 병원 메트로안과.
대구 MBC TV 메디컬 약손도 메트로안과의 경험을 선택했습니다.

1

내 나이 이제 겨우 45세인데 노안이라구?????

노안과 백내장은 주름살이나 흰머리와 마찬가지로 나이가 들면 누구에게나 발생합니다. 노안은 대개 만 45세 정도에 시작되어 점점 가까운 곳을 보기 힘들어지는 것을 느끼게 됩니다. 개인적인 차이가 있으나 대개 50대부터 증상이 시작되고, 60~70대에는 시력에 영향을 주는 정도로 발전하게 됩니다.

2

노안의 증상은?

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



3

노안, 백내장은 왜 생기게 되나요?

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. 최종적으로는 흰색을 띄기 때문에 흰 백자를 써서 백내장이라고 부릅니다. 백내장이 생기면 빛이 번지기 때문에 물체가 흐리게 보이고 시력이 떨어지게 됩니다.

4

백내장? 약으로 어떻게 안될까요?

현재 개발된 백내장 약물은 진행 속도를 늦추기 위한 것이지 백내장의 증상을 호전시키기 위한 것은 아닙니다. 좋은 화장품을 쓰더라도 얼굴의 주름을 없애지 못하는 것과 마찬가지로, 백내장으로 인해 떨어진 시력을 회복하는 유일한 방법은 수술입니다.

5

백내장 수술은 재발하나요?

눈 안에 삽입하는 인공수정체는 시간이 지나더라도 재질이 변하지 않습니다. 우리 몸에 삽입하는 대표적인 보형물인 치아 임플란트나 인공 관절은 물리적인 자극이 있는 부위로 시간이 지나면 마모되게 됩니다. 이와 달리 인공수정체는 눈 안에 위치하므로 물리적인 자극의 영향을 받지 않습니다. 한 번 삽입한 인공수정체는 특별한 외상이나 질환이 있지 않는 한 평생 지속됩니다. 선천성 백내장 환자의 경우 생후 수개월에도 인공수정체를 넣게 되는데 이러한 경우에도 평생 지속될 수 있습니다.

6

백내장 수술은 어떻게 하나요?

초기 백내장 수술은 눈을 절반 정도 절개한 다음 수정체를 빼내고 수정체를 대체하기 위해 아주 두꺼운 안경을 착용하도록 하였습니다. 하지만 최근의 백내장 수술은 아주 작은 절개창을 통해 수정체를 제거하고 그자리에 인공수정체를 삽입함으로써 수술이 간편하고 회복도 빠릅니다. 수술은 1~2mm 정도의 아주 작은 절개창을 통해 이루어집니다. 먼저 수정체의 앞면을 동그랗게 으려내서 내

부로 접근하는 통로를 만듭니다. 수정체를 조각낸 다음 초음파를 이용하여 잘게 부수어서 빨아들이고 내부를 깨끗하게 청소합니다. 그 자리에 인공수정체를 넣게 되는데 인공수정체는 접혀있다가 눈안에 들어가면서 펼쳐서 자리를 잡게 됩니다.



7

양쪽 눈을 한번에 수술하나요?

양안을 같은 날 수술하는 것은 시간이나 비용 면에서 분명히 장점은 있습니다. 하지만 회복 기간 동안 양쪽 눈의 시력이 불편하다는 단점이 있습니다. 드물기는 하지만 수술 후에 염증이 생기는 경우가 있을 수 있는데 만일 양안에서 모두 염증이나 감염이 발생하였을 경우에는 치명적일 수도 있습니다. 또한 백내장 수술 후에 굴절 값의 오차가 발생할 수 있는데 양안을 따로 할 경우 이를 보정할 기회가 있지만 동시에 할 경우에는 이러한 기회가 없어지게 됩니다. 따라서 전신마취가 필요한 경우와 같이 특수한 경우에는 동시에 양안을 수술하기도 하지만 대개의 경우에는 한쪽 눈을 수술한 후 어느 정도의 기간을 두는 것이 좋습니다.

8

백내장 초기인데 꼭 수술 해야 하나요?

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.

9

백내장 수술 최적기는?

최근에는 중년층 이후의 환자분들께서도 안경을 벗고 싶다는 이야기를 많이 하십니다. 라식과 마찬가지로 백내장 수술을 통해서도 근시, 난시, 원시 등의 굴절 이상과 노안을 같이 교정할 수 있습니다. 외국에서 발표된 굴절수술의 선택 기준표에는 만 55세 이후 환자의 경우 백내장 수술이 추천된다고 되어 있습니다.

10

백내장 수술은 여러가지 종류가 있나요?

크게 두가지로 나뉘어 집니다.

백내장수술 이후에

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

'일반 백내장수술' 은 원거리 시력은 회복이 되지만 근거리는 잘 보이지 않아서 돋보기가 필요하게 됩니다. '다초점 백내장수술'은 근거리 시력도 회복할 수 있는 특수(다초점) 인공수정체를 사용합니다. 최근에는 '다초점 백내장수술' 을 선택하는 빈도가 높아지고 있습니다. 스마트폰의 발달로 수시로 근거리 작업(핸드폰, 컴퓨터, 디지털 생활용품)과 원거리 작업(여행, 골프, 운전)이 병행되어야하므로 돋보기를 착용하는 것은 불편함이 많습니다.

11

어떤 '다초점 백내장수술'이 가장 좋나요?

다초점 인공수정체(다초점 백내장수술에 사용하는 렌즈)도 다양한 선택이 가능함으로 본인의 습관과 필요를 고려하여 적절한 '초점 거리'를 선택하는 것이 좋습니다. 다초점 렌즈(다초점 인공수정체) 모델에 따라 초점이 잘 맞는 거리가 정해져 있습니다. 따라서 젊은 사람과 같이 모든 영역에서 잘 보이는 것이 아니라는 점을 인식하여야 합니다.



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

아직까지 사람의 눈과 같은 완벽한 '인공수정체(렌즈)'는 개발되어있지 않습니다. 따라서 시중에 유통되는 모든 인공수정체는 고유의 장점과 단점을 동시에 갖고 있다고 볼 수 있습니다.

환자의 생활습관, 직업 등을 고려하여 전문적인 상담을 시행한 후 환자 개인에 가장 적합한 '다초점 인공 수정체' 를 선택하는 것이 좋습니다.

*참조: 다초점 인공수정체는 일반 인공수정체와 모양은 같지만 중심부에 미세한 선이 그어져 있습니다. 이를 통해 빛을 분산시켜 원거리와 근거리를 보게만 들어주는 방식입니다.

12

'다초점 백내장수술' 이후 주의사항이 있나요?

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

다초점 인공수정체의 성능이 제대로 발휘되기 위해서는 수술 후 정확한 굴절값을 얻는 것이 중요합니다. 이를 위해서는 정밀한 장비로 수술 전 환자의 상태를 정확히 파악하여 수술이 이루어져야 합니다. 하지만 인간의 눈은 기계가 아니므로 아무리 정확히 하더라도 그 결과에서 오차가 발생할 수가 있습니다. 이러한 경우 수술 후에 추가적인 라식이나 라섹을 통해 오차를 교정할 수가 있으며, 인공수정체를 하나 더 삽입해서 잔여 오차를 교정할 수도 있습니다.

13

'다초점 백내장수술' 말고 다른 방법은 없나요?

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

내 삶을 기록하다. 검안사는 특별하다.

라식·라섹센터 윤인실 검안사와 백내장센터 권민희 검안팀장을 만나 직업의 세계를 돌아보다.



세상도 변하고 직업도 다양해지고
어떤 직업을 선택할까?

기본적인 검사부터 라식·라섹 수술을 위해 철저히 검사가 이루어지는 하루는 꽤 복잡하고 정신없이 진행됩니다. 조금이라도 기다리는 환자가 없도록 하기 위해 메트로 안과의 검안사들은 최선을 다하고 있습니다. 물론 개인의 일들도 중요하지만 각자의 위치에서 조금이라도 피해가 가지 않기 위해 노력하는 동료와 선·후배들은 늘 서로에게 감동이며 기쁨이 아닐 수 없다고 말합니다.

일반사람들은 아직도 검안사라는직업 자체를 생소하게 생각할 수 있습니다. 해외 선진국에서는 이미 검안사를 배출하는 전공의 대학이 있지만 우리나라의 경우는 안경광학과를 전공하여 검안사라는 직업을 갖게 됩니다.

"검사장비의 절대 가치를 지양하는 메트로 안과의 철학!
그 안에서 함께 검안사로 일하는 것이 가장 큰 행운이라고 생각합니다."

권민희 검안팀장과 윤인실 검안사는 지금의 일에 매우 만족한다고 미소 짓습니다. 철저한 검사가 생명인 라식·라섹, 백내장 수술! 환자가 만족하는 수술결과를 지향하기에 대규모 투자를 아끼지 않고 가장 최신 검사 장비를 도입하는 메트로 안과의 병원환경은 환자에게도 매우 신뢰있는 일이지만 검안사 개인에게도 아주 의미있는 일이라고 말합니다.

환자의 입장에 서서 직접 검사를 받으면서 환자의 입장을 더 많이 이해하고 생각하게 되었습니다. 안압검사부터 시력검사, 각막과 동공의 크기를 측정하는 기본적인 검사는 물론 망막검사까지 검사의 중요성을 직접 체험...

수술도 중요하지만 여러 가지의 검사를 받는 동안 기계적이고 반복적인 무의미함으로 검사를 하는 것은 검안사로서 절대 하지 말아야 할 일이라는 것을 알았습니다. 환자의 입장에서 검사가 이루어지고 환자의 불편함을 미리 예측하고 작은 것 하나까지도 놓치지 않는 진실의 순간이 절대적으로 필요하다는 걸 알게 되었습니다.

“
검안사로 입사한 후에
원장님께서 직접 라식수술을
해주셨습니다 ”

권민희 검안팀장



“
60대 중반의 어르신들이
백내장 수술을 하기 전 안경에 돌보기까지...”

백내장 수술 후 시력 측정을 하고 나서 너무 신기하다며 젊은 청춘을 다시 찾는 것처럼 기뻐하시는 모습을 보며 덩달아 눈시울이 뜨거울 만큼 함께 기뻐하던 순간이 제 일에 대한 가장 큰 보람이며 행복이라는 사실을 알았습니다.

윤인실 검안사

안경사 국가고시

① 응시자격 | 안경광학과 졸업자 및 2015년 졸업예정자

② 안경사 국가고시는 매년 1회 실시한다.

③ 응시과목

(1) 필기시험

- 1) 시광학이론 | 안경광학, 기하광학, 물리광학, 안경재료학, 시기해부학, 시기생리학, 안질환관련
- 2) 시광학 응용 | 안경조제와 가공을 위한 굴절검사, 시기능이상, 콘택트렌즈(조제제외), 안광학 기기관련
- 3) 의료관계법규 | 의료법, 의료기사 등에 관한 법률과 시행규칙

(2) 실기시험: 시광학 실무와 관련된 내용 평가

④ 안경광학과 개설한(대구·경북)대학교 목록

- | | |
|---------|-------------------|
| 1) 대구 | 2) 경북 |
| 대구보건대학교 | 대경대학교(경북 경산시) |
| 대구과학대학교 | 선린대학교(경북 포항시) |
| 대구수성대학교 | 성덕대학교(경북 영천시) |
| 대구공업대학교 | 경운대학교(경북 구미시) |
| | 대구가톨릭대학교 (경북 경산시) |



'평생직장'의 신화는 붕괴되었다 해도 과언이 아니다. 더불어 70세 전까지는 경제활동을 해야 하는 시대가 오고 있다. 미래학자들은 앞으로 10년에 한번씩 직업을 바꾸는 세상이 올 것이라고 말하기도 한다. 따라서 10년 단위로 내 인생의 미래를 설계하며 준비에 준비를 거듭하는 것도 좋을 것 같다.

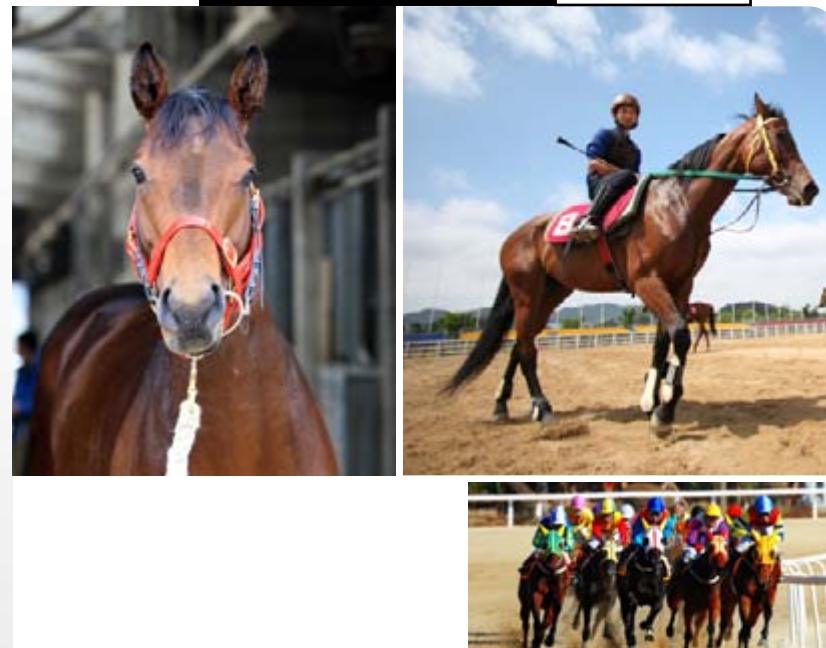
평생직장이 사라지는 시대, 부상하는 직업 커리어컨설턴트



생애주기에 맞춰 체계적인 경력개발의 중요성이 강조되면서 새롭게 부상하는 직업이 바로 커리어컨설턴트다. 주로 고용노동부 산하 고용센터나 지방자치단체의 일자리지원센터나 민간컨설팅회사에서 근무를 하게 된다. 현재 다양한 기관에서 커리어컨설턴트 양성프로그램이나 자격을 부여하고 있고 노사발전재단에서 1·2급 커리어컨설턴트 자격시험을 주관하고 있다.

노사발전재단의 자격시험은 민간자격이지만 고용노동부 산하의 전직지원센터 취업 시 가산점이 부여되는 만큼 공공부문에서 컨설턴트로 활동하길 희망하는 사람들은 도전해볼만 하다. 하지만 아직까지 공공기관이나 민간컨설팅회사에 공통적으로 인정해주는 커리어컨설팅 관련 자격증은 직업상담사가 유일하다.

경주마와 영혼으로 교감하다. 마필관리사



세계적인 블루오션으로 통하는 말(馬)산업. 2012년 2조 8000억원이던 시장규모가 2016년에는 3조 6000억원으로 확대되고, 일자리도 1만개가 창출될 것으로 전망되고 있다. 하지만 현재 국내의 말산업 관련 인력은 크게 부족한 실정이다. '마필관리사', '재활승마지도사' 등이 미래의 유망 직종으로 꼽히는 것도 이 때문이다. 특히 마필관리사는 높은 학력을 요구하지 않고, 자신이 땀을 흘린 만큼 보람을 얻을 수 있는 직업으로, 건강한 신체가 최고의 재산이라고 생각하는 젊은이라면 한 번쯤 관심을 가져볼 만하다.

버려지는 것들에 새로운 영혼을 부여하다. 에코디자이너



에코디자이너는 아직 국내에서는 생소한 분야이지만 디자인 전공자, 또는 디자인을 배우려 하는 사람, 환경이나 친환경 소재에 대한 관심과 이해가 높다면 어렵지 않게 접근할 수 있는 분야다. 한국디자인진흥원에서는 에코서비스디자인기획교육이라는 이름으로 3개월 동안 에코디자인 기술뿐 아니라 기획과 마케팅, 사용자 분석, 라이프스타일 분석 및 예측 등 실무에서 바로 적용할 수 있는 내용을 교육하고 있다. 에코디자이너는 많은 소비자들이 사용하는 좋은 제품을 만든다는 일반적인 디자이너들의 기쁨 외에 지구를 살리고, 환경을 살리는 일을 한다는 큰 보람을 얻을 수 있는 직종인 것만은 분명하다. 사회적 가치와 함께 사용자의 편리성을 함께 고려할 수 있는 멋진 직업인 셈이다.

라식 & 유전자 검사

안전한 라식·라섹 수술을 위한
아벨리노 DNA 검사

Avellino
DNA

01

라식·라섹을 하고 싶은데... DNA 검사가 필요하나요?

아벨리노 유전자를 보유하고 있는 환자가 라식 또는 라섹 등의 시력교정술을 받게 될 경우 각막에 자극을 받아 단백질이 비정상적으로 초과 생산되면서 시력 저하를 유발하게 됩니다. 따라서 시력교정술 이전에 아벨리노 유전자 보유 여부를 검사하는 것이 필요합니다.

아벨리노 각막이상증(각막이영양증) 질환은 어떻게 치료하나요?

현재까지 아벨리노 각막이상증(각막이영양증)질환은 완치가 어려우며, 일단 진단을 받게 되면 병의 진행을 최대한 늦추면서 각막의 손상을 일으키는 행위나 자외선 등의 외부자극을 피하는 것이 가장 최선의 방법입니다. 완치되는 병이 아닙니다.

아벨리노 각막이상증이란 무엇인가요?

아벨리노 각막이상증은 눈동자의 각막에 '하이알린'이라는 단백질에 의한 흰 반점이 생겨 실명에 이르게 되는 유전 질환으로 단백질은 각막에 상처나 자극을 받을 경우 상처를 메우기 위해 침착되는 물질이지만 아벨리노 각막이상증 관련 유전자 돌연변이를 보유하고 있게 되면 비정상적으로 초과 생산되어 침착물을 형성하여 시력저하를 유발합니다. 아벨리노 각막이상증의 발병시기는 환경적 요인, 개인차 등에 따라 차이점이 있습니다. 아벨리노 각막이상증은 보통염색체 우성 유전을 하는 유전 질환으로서 부모 중 한 사람이 연관된 유전자 돌연변이를 보유하고 있다면 다음 세대의 50%가 동일한 질환 관련 돌연변이를 가지게 됩니다.

Avellino
DNA

02

정상인의 각막

VS

아벨리노 각막이상증의 각막

환점이 보이지 않는다.



하얀 단백질 침착이 진행되어 있다. 이와 같이 단백질 침착은 결국 각막혼탁을 급격하게 진행시키며 시력저하를 초래하게 된다.

Avellino
DNA

03

아벨리노 각막이상증의 발병률 ?

국내의 경우 아벨리노 각막이상증은 870명 중 1명으로 나타난다고 알려져 있습니다.
(ophthalmic Epidemiology, 17(3), 160-165, 2010)

Avellino
DNA

04

아벨리노 각막이상의 유병유무를 어떻게 확인하나요?

환자의
나이에 따라

30세 이전

전문 검사기관에 유전자 검사를 의뢰

30세 이후

숙련된 안과 전문의가 세극등 현미경 검사 및 안저촬영 검사로 확인



메트로안과는 아벨리노검사를 "전문 검사기관"에 의뢰합니다.

아벨리노 유전자
검사를 위한 검체 채취

구강
상피세포

혈액

모근
채취검사

정확성이 높아
더 선호되고 있음

(주)아벨리노?

2008년 창사 이래로 국내 및 일본에서 검사를 시행하였고, 그중 300명 이상의 아벨리노 각막이상증 보유자를 적출하였습니다. 연세대학교 의료진들과 진행한 대다수의 임상시험을 통해 민감도, 특이도 100%를 검증 받았습니다.

(주)아벨리노

미국법인 CLIA 라이선스 획득 및 세계진출

CLIA는 FDA제도와 유사한 미국 표준인증제도로써 질병의 진단, 예방, 치료 등의 목적으로 검체를 이용한 검사를 시행, 실험실의 정확도, 신뢰성, 적절성 등을 검증하여 CLIA 인증을 받은 연구실만이 의료진단 서비스를 시행. 미국에서의 실험실 및 실험운영 등에는 CLIA 인증이 필수 조건입니다. 아벨리노 미국법인은 세계 최초 아벨리노 각막이상증 검사 CLIA 라이선스 획득하며 미국 진출 & 1400여개 안과 검사센터와 계약 하였습니다. 일본 라식환자의 80%를 담당하고 있는 일본 최대 안과병원 시나가와 라식센터와 독점계약하였고, 중국에도 진출하였습니다. 최근에는 이탈리아, 터키, 두바이, 아부다비 등 걸프 협력위(GCC)와 태국 등에 아벨리노 각막이상증 진단법(AGDS)의 계약을 체결해 검진 서비스를 시작했습니다. (주)아벨리노는 안전성과 신뢰성에 책임을 질 수 있는 10억 책임배상보험에 가입 및 다수의 특허를 가진 믿을 수 있는 검사기관입니다.



인공눈물이란 윤활을 목적으로 하는 안약으로, 건성각결막염(눈 건조증)으로 인해 눈물이 부족해짐으로써 나타나는 건조증과 염증을 치료하는데 쓰이며 콘택트렌즈를 착용하게 하거나, 눈 검사를 할 때도 사용되며 인공 눈물은 일반의약품으로 이용이 가능하다. 흔히 볼 수 있는 약물이지만 인공눈물의 사용에 있어서도 "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.

건조해질수록 눈은 괴롭다 안구건조증 가장 좋은 예방법

인공눈물 어떻게 사용하시나요?

인공눈물은 안구건조증에 주로 사용되며 안구건조증은 눈물이 부족하거나 증발량이 지나치게 많을 때, 또는 눈물 구성성분의 불균형에 의해 안구 표면이 손상되었을 때 발생한다. 건조한 날씨와 특히 요즘에는 PC와 스마트폰 사용이 늘어나면서 젊은층에서도 안구건조증을 호소하는 이가 급격히 증가하는 추세이다.

눈꺼풀에 있는 작은 분비샘은 눈동자를 촉촉하게 적셔줄 눈물과 영양분, 기름성분을 만들어내는데 그렇게 만들어진 영양성분을 눈동자에 고루 칠해주려면 눈꺼풀을 자주 깜박거리야 한다. 그런데 컴퓨터와 휴대전화 등 가까운 곳을 집중해서 쳐다보게 되면 눈은 평소보다 덜 깜박거리게 되고, 이것이 안구건조증을 악화시키는 원인이 된다. 그 외 라식, 라섹, 백내장 수술을 받고 나면 안구건조증이 일시적으로 심해질 수도 있다. 이러한 수술 후 발생하는 건조증은 대부분 3개월이 지나면 호전되지만 오래 지속되는 경우에는 1년 이상 지속될 수도 있다.

※ 인공눈물의 경우, 누액의 성분 및 사용 횟수가 중요하므로, 무작위 구입보다는 의사 추천을 받는 것이 바람직합니다.



인공눈물의 종류, 알고 계세요?

인공눈물은 성분이나 형태에 따라 다양하게 구분되며 일반적으로 수분을 공급하는 용도로 쓰이기도 하지만 치료 목적으로 쓰이는 경우도 있다. 특히 시력이 나쁘거나 치료 목적으로 쓸 경우에는 신중하게 선택해야 한다. 인공눈물의 종류는 액체 상태의 점안액, 겔, 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 겔이나 연고 타입의 인공눈물은 지속 시간이 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 나뉘어지기도 한다.

일회용 인공눈물의 종류와 선호제품은 무엇이 있을까요?

국내에서 선호되며 주로 처방되는 히알루론산 제제의 처방약 중에는 알콘의 카이닉스, 한림제약의 히아루론, DHP코리아의 티어린프리, 유니메드제약의 유니알, 태준제약의 히알유니 등이 있다.



최근에 일회용 인공눈물의 사용이 늘고 있는 이유는 무엇인가요?

가장 큰 장점은 보존제에서 자유롭다는 점이다. 대부분의 인공눈물은 장기보존을 위해 보존제를 사용하게 되는데, 이게 눈에 좋을 리가 없다. 일회용은 말 그대로 개봉해서 한 번에 사용하는 제품이기 때문에 이런 걱정이 없다. 무분제이기 때문에 자극이 적어 렌즈착용시(하드/소프트)에도 점안이 가능하다. 또한 한 개씩 꺾어서, 가지고 다니는 가방 안에 또는 사무실 서랍 안에 넣어두면 인공눈물을 빠뜨리고 와서 곤란한 경우도 생기지 않는다. 따라서 생활환경 여거저기에 부담 없이 들 수 있다는 편리함도 있다. 다만 방부제가 들어있지 않아 한번 개봉했다면 하루가 지나고 바로 버려야 한다는 점을 감안해야 한다.

NO! 보존제

편리함



차가운 날씨에 더 예민해진 당신의 눈, 미리 알면 예방법도 보인다!

가을철에는 아침, 저녁으로 일교차가 심해 건강관리에 유의해야 한다. 건강보험심사평가원에 따르면 최근 3년간 결막염, 안구건조증 등 안질환 환자수가 가을철인 10월 한달만해도 평균 33만 명으로 가장 많은 것으로 나타났다. 가을의 건조한 날씨와 겨울철까지 이어져 안구건조증, 결막염 등이 자주 발생하며 이러한 안구질환으로 고통을 호소하는 환자들이 늘고 있는 것이다. 가을, 겨울철 안구 건강을 나쁘게 하는 질환을 알아보고 예방하는 법을 알아보자.



안구건조증

안구건조증은 눈물샘의 기능 이상으로 나타나는 안질환으로, 눈물 자체가 부족하거나 눈물이 충분한 윤활 작용을 하지 못해서 눈이 건조해지는 증상을 말한다. 뻑뻑하고 따가운 안구건조증은 만성 질환으로 발전할 수 있기 때문에 인공누액으로 눈물을 보충하거나 온풍기 사용 등을 자제해야 한다. 더불어 가습기를 통해 실내 습도를 높이는 것도 잊지 말아야 한다.

유루증

찬바람에 자꾸 흐르는 눈물

눈물흘림증이라고도 불리는 '유루증'. 우리에게 좋은 역할을 하는 것이 눈물이지만, 눈물이 흘러가는 길에 문제가 생겨 막히면 눈물이 계속 눈 밖으로 흘러 내려 매우 불편해진다. 증상이 가벼울 경우에는 눈가에 눈물이 고이는 정도이지만 심해지면 눈 바깥으로 눈물을 흘리는 것은 물론, 각종 세균이 번식해 눈곱이 자주 끼거나 고름이 나오는 경우도 있다. 유루증은 예방하기 위해서는 눈의 표면 자극을 감소하고 눈을 보호하기 위해 안경을 착용하는 것이 도움이 된다. 또 평소에 눈 주변을 청결하게 관리하고 과도한 컴퓨터 작업은 피하는 것이 좋다.



각막염

눈 건강에 치명적, 자외선 주의

야외활동이 많아지는 가을철이나 설원에서 스키를 즐기는 겨울철에는 자외선에 주의해야 한다. 눈이 오랜 시간 직사광선에 노출되면 각막 상피가 손상을 입어 염증이 생김으로써 각막염이 생기기 때문이다. 결막이 충혈 되고 뿌옇게 보이며 개인에 따라서는 눈이 몹시 붓고 눈물과 통증이 나타나기도 한다. 자외선에 의한 각막염을 막기 위해서는 자외선을 차단할 수 있는 선글라스를 착용한다.



결막염

겨울에도 유행성 결막염이?

유행성 결막염의 주원인은 바이러스이다. 유행성 결막염에 걸리게 되면 갑자기 눈이 붉어지고 눈물이 많이 나며, 눈꺼풀 속에 마치 모래가 들어간 것처럼 거북한 이물감이 느껴진다. 때문에 눈이 불편하고 가려워 비비게 되고, 이로 인해 증세가 더욱 악화되기도 한다. 심한 경우에는 눈앞이 흐려지기도 한다. 유행성 결막염은 체내에 바이러스가 침투한 후 5~7일(길게는 2주)의 잠복기 이후에 발병한다.



당뇨 합병증이 실명을 부를 수도 있다!



당뇨합병증 눈으로 오는 경우



14%

국내 당뇨병환자가 약 400만명에 이르는 가운데 국민건강보험공단에 따르면 당뇨 합병증이 눈으로 오는 경우가 약 14%에 이르는 것으로 조사됐다. 같은 미세혈관합병증인 신장이 안 좋아지는 것과 비례해서 눈도 안 좋아진다는 것이다. 그 중 당뇨백내장과 당뇨망막병증은 대표적인 당뇨 합병증으로, 두 합병증 모두 실명할 수 있다. 특히 당뇨망막병증은 완치가 어려우므로 관리적 치료가 매우 중요하다.

당뇨와 백내장의 관계, 아시나요?

당뇨병 환자의 백내장은 진행속도가 상당히 빠르다. 이유는 수정체 안의 당분이 증가하고, 화학적으로 변환되어 세포 내 삼투압이 높아지면서 수정체의 팽창과 혼탁이 촉진되기 때문이다. 당뇨백내장의 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.

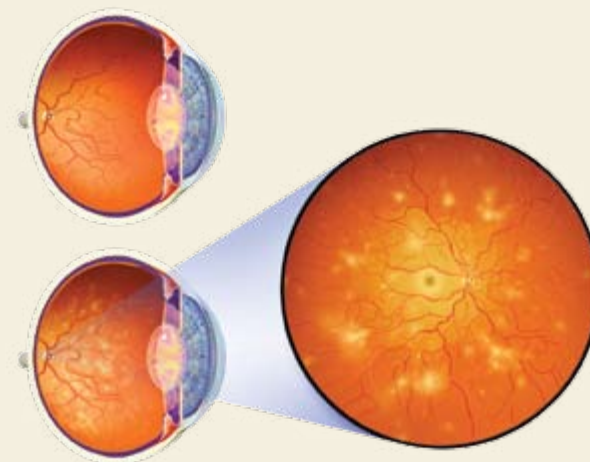
당뇨가 부른 실명, 당뇨망막병증

당뇨망막병증은 당뇨병을 15년 이상 앓고 있는 환자들 중 60% 이상이, 30년 이상 앓고 있는 환자들 중 약 90%가 발병하는 매우 흔한 합병증이다. 당뇨망막병증은 시력저하를 가져오고, 심하면 실명까지 이를 수 있는데 망막에 영양분을 공급하는 혈관이 약해져 출혈이 발생하거나, 혈액 속의 성분이 빠져나와 망막에 쌓이기도 한다. 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 떨어져 나가기도 한다. 이러한 작용으로 시력은 저하되고, 결국 실명이 될 수도 있다.



건강한 몸을 위해서는 운동과 다이어트가 필수인 것처럼 눈도 마찬가지. 주변 신경이 아닌 중추신경조직인 망막의 경우 한번 손상되면 재생이 힘들다.

당뇨로 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 당뇨 환자는 즉시 안과검사를 시행하여 당뇨망막병증이 있는지 확인해야 한다.



백내장 수술과 당뇨망막병증 초기 치료가 중요하다!



당뇨병 환자들 중에 잘 보이지 않아 안과진료를 받고서야 당뇨백내장과 당뇨망막병증이 발병했다는 것을 아는 경우가 종종 있다. 이런 경우 일반적으로 백내장 수술을 하기 전에 당뇨망막병증을 먼저 치료한다. 이유는 당뇨망막병증의 진행을 먼저 막아야 백내장 수술 예후가 좋기 때문이다. 하지만 백내장이 너무 많이 진행되어 망막 검사가 어려운 경우에는 백내장 수술을 먼저 하기도 한다. 백내장 탓에 수정체가 너무 혼탁해져 눈 안의 망막이 잘 보이지 않기 때문에 수정체를 교체하여 망막 관찰이 용이하도록 하기 위해서다.

당뇨망막병증 치료는 크게 레이저 치료와 수술적 치료, 안구 내 주사로 나눌 수 있다. 레이저 치료는 망막의 주변부에 레이저 치료를 하여 신생혈관의 생성을 예방하고 퇴화를 유도하여 안구 내 출혈을 줄인다. 안구 내 주사는 항체 주사라고도 하며 신생혈관을 줄이고 망막의 부종을 줄여 시력 호전 및 안구 내 출혈을 감소시킬 수 있다. 수술적 치료는 레이저 치료와 안구 내 주사 치료로도 해결되지 않는 유리체 출혈이나 나쁜 증식막이 생겨 망막 박리 증상이 생긴 경우 유리체 절제술이라는 수술을 시행해야 한다.

당뇨병 환자는 평소 혈당 관리가 매우 중요하다. 당뇨백내장으로 인한 백내장 수술도,

당뇨망막병증으로 인한 치료도 우선시 하는 게 혈당 관리이다.

평상시 식이요법과 담당의 처방, 적절한 운동, 그리고 금연과 금주로 건강을 먼저 지켜야 할 것이다.



눈 속까지 이쁘지자! 눈 안티에이징 프로젝트

해가 갈수록 대기오염은 심해지고 여름엔 냉방, 겨울엔 난방으로 건조해진 실내에 오래 머물다 보면 안구도, 피부도 바짝 마르는 기분이다.
이 시대에 가장 착취당하는 신체 부위는 바로 눈. 우리가 가장 무신경한 부위도 눈이다.
아무도 모르게 서서히 늙고 있는 눈, 당신의 눈에도 노화 관리가 필요하다.



ANTIAGING

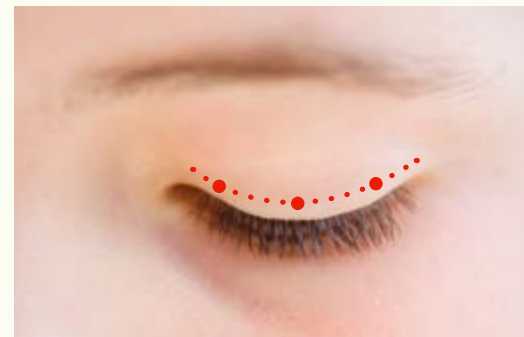
눈가 주름

눈가주름이 생기기 전에, 아이크림

눈가는 다른 피부 부위에 비해 두께가 얇고 수분 함유량이 부족할 뿐만 아니라 자외선 노출에도 매우 민감해 주름이 쉽게 생기는 부위다. 따라서 메이크업에서 눈 주위에 수분과 영양을 공급해 주는 눈 전용 크림인 아이크림을 사용하는 것이 좋다. 최근에는 가을, 겨울을 맞아 오일 타입 제품이 눈에 띄며 에센스, 크림에도 다양한 성분에서 얻은 오일 성분을 함유해 보습, 영양을 한 번에 해결할 수 있다.

눈가 주름 관리 방법은?

- ① 자외선 차단은 필수. 자외선에 노출되지 않도록 선글라스를 착용한다.
- ② 나이트 케어로 수분크림을 충분히 발라주고 여기에 아이크림을 얇게 펴 발라 아이크림이 잘 흡수되도록 한다.
- ③ 거친 클렌징은 주름이 생기는 원인이 되므로 자극적이지 않도록 살살 지운다.
- ④ 간단한 눈가 스트레칭을 해준다. 세 손가락으로 눈썹을 문지르거나 눈가를 손으로 치켜 올려 스트레칭해 혈액순환이 잘 되도록 한다.
- ⑤ 눈가는 쉽게 건조해지는 부위이므로 수분과 비타민을 충분히 섭취한다.



EYELID

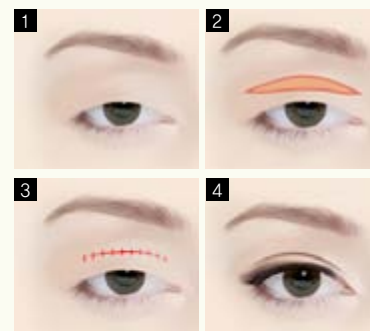
쌍꺼풀수술

동안성형의 대표, 상안검·하안검수술

동안을 가꾸기 위한 중년성형의 대표적인 것이 바로 상안검·하안검수술이다. 이는 노화의 현상이 가장 먼저 시작되고 가장 먼저 눈에 띄는 것이 눈가이기 때문이다.

상안검수술

눈꺼풀이 처지면서 눈동자가 가려지는 안검하수 증상 치료를 위한 수술이다. 노화로 인해 근육이 약해지며 처지는 눈꺼풀을 당겨주기에 보다 또렷한 눈매로 거듭날 수 있다. 눈꺼풀 아랫단의 얇은 피부를 절제해 처진 눈꺼풀을 교정하고 탄력이 떨어진 눈 주변의 피부, 지방, 근육을 적당히 제거해 처짐 부위를 개선한다. 눈꺼풀이 처지면 눈가가 짓무르게 되고 또 처진 눈꺼풀이 시야를 가리고 속눈썹을 찌르기 때문에 기능적인 면에서도 눈꺼풀이 처진 경우 상안검수술은 꼭 필요하다. 상안검수술은 처진 눈꺼풀 피부를 절개하고 당겨줘 이마주름과 눈썹, 눈꺼풀 부위의 노화를 동시에 개선할 수 있으며 수술 전보다 훨씬 시원한 눈매를 만들어주는 장점이 있다.



하안검수술

속칭 '심술보' 라고 불리는 눈밑지방을 탄력 있게 만드는 교정술이다. 눈밑의 늘어진 피부를 제거하고 볼록하게 튀어나온 불필요한 지방을 걷어낸 뒤 재배치하고 봉합한다. 이런 경우 눈밑지방을 탄력적으로 고정해 처진 지방과 주름은 물론 다크서클도 개선되는 효과를 볼 수 있다. 하안검수술은 눈밑 주름이 심하게 늘어져서 원래 나이보다 몇 년은 더 들어 보이고 쉽게 피곤해 보이는 인상을 주는 경우 지방 제거와 피부절제를 병행함으로써 어두워 보이는 인상을 밝게 만들어준다. 상안검과 하안검을 동시에 수술하게 되면 수술 전과 비교할 때 훨씬 젊어 보이는 효과를 볼 수 있다.



National Health Insurance Service vol.190에서 발췌
〈글 황응근 제천시 제3한방명의촌 자연치유센터〉

착한 마음이 곧 경쟁력

'착한 것'의 본래 의미가 왜곡된 요즘, '착한 게 좋다'는 사회적 동기가 확산되고 있다. 착함은 행복으로 가는 지름길이자 자유로운 인생을 영위하기 위해 기본이 되는 덕목이다. 착한 마음이 곧 경쟁력이다.

50대 후반의 한 여성이 자식 문제로 문의했다.

"제 아들 녀석은 착해 빠져서 못써요. 그래서 어떻게 세상을 살아가겠어요? 독하게 살아도 될까 말까한 세상에 말이에요."

"착한 게 좋은 거 아닌가요? 무슨 문제가 있는 거죠?"

"남에게 자기 목소리를 내질 못해요. 그러다 보니 늘 이용만 당해요. 성격을 고칠 수 없을까요?"

"남의 배려도 중요하지만, 자기 자신에 대한 배려심도 그에 못지않죠. 소위 자아존중감이지요. 이타적인 자세는 좋아요. 여기에 자기를 위하는 마음도 곁들인다면 진정 착한 사람이 될 수 있겠죠?"

착한 것이 좋다?

'착함'이란 남에게 이용당하기 쉬운 호구라는 뜻으로 인식되면서 본래의 뜻을 잃어버린 지 오래되었다. 실제로 기득권을 가진 사람들이 착함을 내세우며 남들에게 복종을 강요하기도 했다. 그런 착함은 그저 지배자들이 피지배자들을 용이하게 통제하기 위한 이데올로기에 불과했다. 그러니 누가 착한 사람이 되고자 하겠는가? 그러나 다행스럽게도 최근에는 '착한 식당', '착한 가격'에서처럼 언제부터인가 긍정적인 뜻을 지닌 단어로 다시금 부활하고 있다. 역시 '착한 게 좋다'라는 사회적 동기가 확산되고 있는 것은 참으로 바람직한 일이 아닐 수 없다.

그냥 착해서는 한계가 있음을 말한 대목이다.

반드시 배워야 그 착한 성품이 잘 발현되고 비로소 군자나 성인의 경지에 이를 수 있음을 지적했다. 배우지 않으면 착한 성품은 남들에게 이용당하기 좋은 성품이라는 뜻이 내포되어 있다.

'논어(論語)'에서는 착한 사람과 군자, 혹은 성인을 구분짓고자 했다. 공자께서 말씀하신 착한 사람의 도란, "자취를 밟고 따르지 않으면 깊은 방(성인의 경지)에 들어가지 못한다." 선진편(先進篇)

그렇다면 착한 사람과 군자가 그토록 차이가 나는 걸까? '논어'를 주해한 후대 학자들의 견해를 보면 이 점에 대해 고민한 대목이 보인다. 착한 사람은 그 기질이 아름다워서 악행을 범하지는 않지만, 주체성을 확립하고 당당하게 살아가는 군자나 성현의 경지에 들지 못하였다고 말하고 있다. 그러나 또 한편으로는 착한 사람이면 이미 사람으로서의 본성을 갖췄으니 어찌 배우지 않았다고 할 수 있겠느냐는 반론을 제기한다.

배려가 진정한 착함

필자는 자신도 배려하고 남도 배려하는 마음이 진정 착한 사람이라고 정의하고 싶다. 자기만을 위하는 마음도 치우침이요, 남만을 위하는 것도 치우침이다. 물론 진정한 수양자는 자기를 확장하기에 남이 곧 나고, 내가 곧 남이 된다. 그러므로 나와 남의 경계가 없기에 배려와 존중 역시 경계점을 두지 않는다. 균형과 조화의 미가 살아있다.

착하게 살아간다는 뜻은 욕심내지 않고, 남에게 피해를 끼치지 않는 동시에 자기의 삶을 주관하며 주체적으로 사는 것을 말한다.

'논어'에 등장하는 군자의 덕목을 통해 진정으로 착한 사람의 실체를 알 수 있다.

다른 사람들이 몰라줘도 성내지 않는다. 학이편(學而篇)
군자는 화합하지만 휩쓸리지 않는다. 자로편(子路篇)
군자는 태연하면서도 교만하지 않는다. 자로편(子路篇)
군자는 다투지 않는다. 팔일편(八佾篇)
군자는 자기의 중심을 지킨다. 헌문편(憲問篇)
군자는 자기에게서 문제의 원인을 구한다. 위령공편(衛靈公篇)

위 구절에서 볼 수 있듯이 군자는 남의 말에 휩쓸려서 화풀이를 하거나 이리 저리 흔들리는 가벼운 사람이 아니다. 군자는 남이 뭐라고 말하든 영향을 받지 않고 결코 다투지 않으며, 교만하지도 않으며 제 갈 길을 간다. 사람들과 잘 어울리지만 악한 뜻에 휩쓸려 동조하지 않는다. 결코 자기의 중심을 잃고 남의 눈치를 보고, 남의 말만 따르는 사람이 아니다.

착한 사람의 특성

- 타인에게 휘둘리지 않고 오로지 예에 맞으면 가까이하고, 예와 어긋나면 멀리한다.
- 항상 자기를 성찰하면서 나쁜 습관에 빠지지 않도록 경계심을 지닌다.
- 양서를 가까이 하고, 경전을 암송하여 마음이 흐트러지지 않도록 노력한다.
- 건강한 사회가 이뤄지도록 수시로 재능을 기부한다.
- 몸의 운동과 마음의 수양에 힘써서 최적의 건강을 유지한다.
- 내게 주어진 오늘 하루의 삶에 책임과 정성을 다한다.

자기수양이 행복과 직결

32살의 한 여성이 있었다. 그녀는 아직도 집 밖 외출도 삼가고 친구도 끊고, 오직 부모에게 모든 것을 의존해 살아간다. 그러면서 그녀의 부모님께 다음과 같이 주장한다.

“ 나는 상처가 많아요.
당신들이 나를 낳아줬으니
끝까지 책임져야 해요.
나는 애정이 결핍되었어요.
더 많이 주고,
더 많이 날 이해해줘야 해요.
내게는 더 많은 정이 필요해요. ”

말을 들은 부모님은 늘 자식에게 못 해 준 것이 많다며 여전히 성년이 한참 지난 자식을 먹여주고 재워주고 용돈을 준다. 그녀의 부모는 딸의 노예인 동시에 딸의 앞날을 가로채는 심리적인 폭군이다. 딸은 자기만을 위하니 착한 마음이 아니고, 그녀의 부모 역시 딸에게 이끌려 다니니 역시 착하지 않다.

딸에게 필요한 것은 자립심이에요. 부모님을 배려하는 마음이다. 부모에게 필요한 것은 딸의 욕심을 꺾어서 성장의 기회를 주는 것이요, 부모가 주체성을 가지고 자신의 삶을 살면서 자신들의 평화를 지키는 마음이다. 그렇게 나 자신과 상대를 조화롭게 배려하는 균형 감각이 곧 착한 마음이다. 착한 마음을 지니면 반드시 내 마음엔 만족과 감사함이 올라온다.

환경이나 남을 탓하지 않고, 문제의 원인을 내게서 구하며 끊임없이 이타심을 일으켜 자기를 혁신한다면 그에게는 아름다운 사람의 향기가 난다. 그는 자기를 위하면서 남의 삶도 이롭게 하며, 남을 위하면서 자기 삶의 질도 향상한다. 못 사람이 그를 따르고 자기가 뜻하는 바를 이룰 수 있다. 그러므로 착함은 최고의 경쟁력이다. 스스로의 인생을 자유롭고 행복하게 살아가고자 한다면 착해져야 할 것이다.

안과 의사는 라식수술을 안한다?

심삼도 원장

올레이저라식

10분정도 남짓한 수술시간은 무척이나 길게 느껴졌습니다. 수술 직후 바로 또렷하게 보이고 일주일 후에는 안경없는 생활에 완전히 적응해서 35년 동안 함께했던 안경이 무색해져 버렸습니다.

한쪽 눈에는 라섹을 다른쪽 눈에는 올레이저라식을 했습니다. 저 스스로 라섹과 라식을 모두 경험한다면 환자분께 더 도움이 될거라 생각했죠. 각각 다른 수술을 한 것에 대해 환자분들이 질문을 많이 하세요.

이상희 원장

라식

라식수술을 집도하는 의사로서 그 수술에 대한 믿음이 없다면 안된다는 생각에 라식을 했습니다. 9년 정도 되었는데 만족하고 있습니다.

박성빈 원장

라섹

낮은 수술방인데도 내가 한 자기가 되어 수술침대에 누워보니 생소했어요. 환자분들도 이렇게 떨리고 불안했구나 싶더군요. 안경없이 생활하게 되어 만족했고, 무엇보다 환자분의 입장을 더 잘 이해하게 되었지요.

김동주 원장

옵티프리미엄라식

심삼도선배님이 수술을 해주셨어요. 선배님 감사합니다. 선배님이 너무 만족하셔서 저도 수술받게 되었는데, 수술한 이후에는 제가 다른 분들께 많이 권하고 있지요.

메트로안과의 안전한 라식/라섹을 위한 원칙



수술이후
잔여각막 두께

수술전 정확한 각막두께를 측정하고, 정밀한 수술장비로 수술함으로써 환자분께 약속한 잔여각막두께를 지킵니다.



전문 유전자 검사기관에서
유전자검사 실시

메트로안과는 내부에서 유전자검사를 하지 않습니다. 반드시 공신력 있는 전문기관에 의뢰합니다.



나이와 시력변화를
확인합니다.

만 18세 이상이고, 수술전 최소 6개월간 시력변화가 없다는 확신이 있는 환자에게만 수술을 권유합니다.



철저한 수술전 검사

안전한 수술을 위하여 50여가지 이상의 항목을 확인 각막두께, 각막모양, 근시정도, 안압, 망막(시신경, 황반, 맥락막)검사 등은 수술결과에 중대한 영향을 미침으로 반복하여 검사하며, 가장 최신의 장비를 사용합니다.



안질환은 물론 전신질환이
있다면 수술을 권유하지 않습니다.

안구건조증, 얇은 각막, 큰 동공, 당뇨, 임신 및 수유, 면역결핍상태, 피지조절제 복용, 질병과 복용약의 이력

수요일

매주 수요일 오전은 휴진!
그 이유는 레이저 수술장비의 정밀점검 때문입니다.
매주 이루어지는 정밀점검과 더불어 수술시 마다 첨단레이저 장비는 점검되고 있습니다.

10년

메트로안과는 지난 10년간 대구에서 진료를 시작하여 지금까지 이어지고 있습니다. 10년전에 수술 받으신 분도 오늘 찾아오시면 수술을 집도한 의사분에게 진료를 받으실 수 있습니다.



메트로안과는 검사를 진행한 의사가 수술을 집도하고, 수술이후 경과관찰도 함께 합니다. 라식/라섹은 수술시간은 짧다고 볼 수 있으나, 안전하고 정확한 수술을 위해서, 오랜 시간 정밀한 검사가 반드시 필요합니다.

SPECIAL EVENT

오후의 잠깐...
친구, 가족 혹은 직장동료와 따뜻한 라떼 한잔 어떠세요?

메트로안과가 커피 한잔의 여유를 선물합니다.

메트로안과에 대한 문제를 풀면
스타벅스 카페라떼 한잔을 드립니다!

(카페라떼(R) 1잔 무료 쿠폰)



대 상 자 2011년 6월 1일부터
2014년 11월 10일까지 수술 받은 분

응모방법 2014년 12월 31일까지 정답을
이메일 주소 (m0532530037@daum.net)로 보내주세요.
정답과 함께 남겨주세요.
이름, 핸드폰번호, 주민번호 앞자리(6자리)

정답 도착 후 2주 이내에 핸드폰 문자로 스타벅스 카페라떼 쿠폰을 보내드립니다.

Question

다음 중 메트로안과에 대한 설명이 아닌 것은?

- ① 메트로안과는 대구의 중심 대구시티센터(노보텔) 6층에 위치해있다.
- ② 메트로안과의 원장님 6분은 모두 메트로안과에서 라식·라섹 수술을 받았다.
- ③ 메트로안과는 대한안과의사회가 인증한 라식·라섹수술 인증병원이다.
- ④ 메트로안과는 백내장 수술로 유명하다.
- ⑤ 메트로안과는 라식·라섹·안내렌즈 수술로 유명하다.
- ⑥ 메트로안과 원장님 총 숫자와 소녀시대 멤버 수를 합하면 10명이다.

“언제부턴가 아버지가 눈을 찡그리기 시작했습니다.
잘 보이지 않아서 미간을 찌푸리신 거였습니다.
화가 나셨는 줄로만 알던 저의 부질없음이
못내 가슴아픕니다. 아버지의 눈을 찾아드리고 싶습니다.
자식을 위한 뒷바라지에 행복해 여기시던 아버지
이제 제가 아버지의 눈이 되어 드리고 싶습니다.”

“공부하라, 아르바이트하라 잠자는 시간
쪼개며 열심히 살아가는 자랑스런 아들...
그 바쁜 와중에 렌즈착용에 여념이 없는
아들이 오늘도 아침밥을 거르고 간다.
조금은 충혈된 빨개진 눈에 내 가슴까지 저며온다.
와이프 몰래 감춰두었던 비상금으로
열심히 사는 우리 아들 라식수술부터 해줘야 겠다.”

아버지와 아들이 함께
메트로 안과에 가기로 했습니다.



나는 안과 의사입니다.
의사로서 성실하게 살아 왔지만,
환자에 대한 긴장감과 걱정은 줄지 않습니다.
이것은 스트레스이기도 하지만, 의사로서의 직업정신이겠지요.
환자를 만나, "도움이 되셨나요" 라고 묻고,
그 대답을 기다리는 순간이 가장 두렵습니다.
환자에 대한 스트레스를 당연한 것으로 받아들이어야 하는 것이
의사인 나의宿命입니다.
사진찍은이: 안과 의사 김동주

김동주