

“초점 흐려지고 눈이 아파요”

의료 킬럼

> 백내장 <



노안, 쉽게 말하면 눈이 늙었다는 의미다. 보통 40세 이후에 근거리 초점부터 안 맞게 시작하여 눈피로감, 운전시 어려움 등 다양한 증상을 야기하는 연령변화에 따른 신체의 변화양상이다. 늙는다는 것을 병으로 보는 관점에서는 질환이라고 할 수 있으나, 어쩌면 나이가 들어가면서 자연스럽게 생기는 신체의 변화라고 이해하는 것이 바람직 할 것이다. 보리안과 박진우 원장의 도움말로 노안과 백내장에 대해 자세히 알아보자.

◇ 증상

40대에 접어들면서 가까운 글씨나 '카카오톡'이 흐려 보이고, 잠깐만 봐도 초점이 흐려지고 머리가 아파오는 노안 증상으로 안과를 찾는 환자들이 많다. 이제 한창 사회활동이나 직업에 매진할 나이에 눈까지 불편해지면서 짜증이 나기도 한다. 게다가 안경을 써도 전혀 잘 보이지 않고 안개 낀 것처럼 흐려 보이는 백내장이 찾아온다면 더욱 걱정되고 불편하다.

백내장은 눈 속의 수정체가 뿌옇게 변하는 질병으로 노안 증상과 함께 찾아오는 경우가 많다. 백내장이 진행되면 평소보다 시력이 떨어지고 눈의 피로도 증가한다.

또한 부분적으로 발병하게 될 경우 사물이 여러 개로 보이는 복시가 나타날 수 있으며 원래의 굴절상태가 변화되면서 안경 도수가 바뀌게 되고, 운 좋은 경우는 일시적으로 가까운 곳이 더 잘 보여 돋보기를 벗는 경우도 있다.

이런 백내장을 방지하게 된다면 시간이 지날수록 시력감퇴는 물론 시야



보리안과 박진우 원장이 백내장과 노안으로 내원한 환자를 검진하고 있다.

눈 속 수정체가 뿌옇게 변하는 현상 지난해 99만명으로 4년새 15% 증가
다초점 인공수정체 수술로 동시 해결
흡연·과음 피하고 항산화식품 섭취

확보를 어렵게 하기 때문에 빠른 시일 내에 안과를 찾아 적절한 치료를 받는 것이 필요하다.

또한 이전에 비해 40~50대에 일찍 나타나는 조기 백내장 환자들이 늘었다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면 노인성 백내장의 경우 지난 2013년 86만명에서 2017년에는 99만명까지 증가, 4년 동안 약 15%의 증가세를 기록했다.

하지만 40~50대 환자는 같은 시기 26%가 증가해 노인성 백내장 환자의 발병 연령층이 점차 낮아지고 있는 상황이다. 아무래도 자외선 노출이나 스마트폰 같은 전자기기 사용 등의 환경적인 영향으로 생각된다.

때문에 40대 이후 중장년층은 60대 이후와는 다르게 사회활동에 따른 근거리 시력에 대한 요구가 커서 백내장 수술시 노안을 고려한 다초점 인공수정체 수술을 하는 비율이 많아지고 있다.

◇ 치료

다초점 인공수정체 수술은 백내장 수술시 혼탁해진 수정체를 제거하는 과정은 기존 백내장 수술과 거의 같으

나 이후 인공수정체를 삽입할 때 기존의 단초점 렌즈가 아닌 특수한 형태의 다초점 인공수정체를 삽입하는 수술이다. 다초점 인공수정체는 망막에 도달되는 빛의 양을 원거리, 중간거리, 근거리에 따라 자동 조절해 모든 거리에서 시력을 개선하는 특징이 있다.

최근 다초점 인공수정체가 빠르게 발전하고 진화돼 야간 빛번짐, 달무리 증상이 현저하게 감소됐고, 다초점 안경처럼 위, 아래 초점을 맞춰 봐야 하는 부분이 아니라 보는 그대로 보이기 때문에 적응하는데 문제가 되지 않는다.

다초점 인공수정체는 종류가 다양하고, 기존 렌즈의 단점을 보완하여 다양한 렌즈가 개발되고 있고 계속 발전하고 있어 더 좋은 수술 결과들을 보여주고 있다.

고가의 최신의 인공수정체가 더 좋다는 말이 틀리지 않지만, 인공수정체마다 장단점이 있어, 개개인의 눈 상태와 작업 환경 등을 고려해 개인마다 또한 좌우 각각의 눈마다 맞춤형 다초점 인공수정체 선택이 매우 중요하다.

따라서 수술 전과 수술 후의 상태에 대해 전문의와 충분한 상담을 통해 좋은 시력으로 좋은 세상, 좋은 것들을 오래동안 볼 수 있기를 기원해 본다.

◇ 예방법

노안과 백내장을 예방하기 위해서는 생활습관을 올바르게 간직해야 한다.

흡연과 과음을 피하는 것이 좋다. 술과 흡연은 수정체를 조절하는 눈 주변의 근육이 약해져서 초점을 맺는 능력이 크게 떨어지게 한다.

또 항산화 식품을 챙겨 드시는 것이 좋다. 활성산소는 눈 조직의 노화를 가속화하고 수정체의 단백질을 손상시켜서 백내장도 일으킬 수 있다. 항산화 식품은 이러한 활성산소를 제거하는데 도움이 되는데, 대표적인 식품으로는 브로콜리, 시금치, 블루베리, 검은콩, 레몬, 키위 등이 있다.

마지막으로 눈에 들어오는 자외선을 최대한 차단 시켜주는 것이 좋다. 햇빛이 강한 시간대에는 오랜 시간동안 외출을 하는 것은 자제 하는 것이 좋고, 평소 외출을 할 때에는 눈에 자외선이 닿지 않도록 선글라스나 모자를 착용해서 눈을 보호해주는 것이 좋다.

도움말
박진우
<보리안과 원장>



화순전남대병원 암치유 국제경쟁력 주목

의료관광 통역수련생들 첨단의료시설 등 견학

글로벌 암특화병원으로 도약 중인 화순전남대병원이 전남의 의료관광 선두 주자로 주목받고 있다.

15일 화순전남대병원에 따르면 전남 의료관광 통역교육수련생 20여명은 최근 화순전남대병원을 방문, 첨단의료 시설과 암치유 시스템을 살펴봤다. 카자흐스탄 등 중앙아시아 의료관광 에이전시들도 화순전남대병원을 잇따라 찾아왔다.

전남문화관광재단의 주관으로 열린 병원투어에 참가한 통역교육수련생들은 암치료를 위한 각종 인프라와 자연친화적인 치유환경 등을 둘러보며 만족스러움을 나타냈다.

우즈베키스탄·키르기스스탄·베트남 등 아시아권 다문화가정의 주부·학생들로 구성된 이들은 병원 곳곳의 첨단장비 등을 꼼꼼히 살펴보고, 해외환자들의 치료에 대해 질문을 쏟아내기도 했다.

한편, 화순전남대병원은 그동안 카자흐스탄의 옛수도이자 경제중심지인 알마티시를 중심으로 현지 네트워크를 강화해왔다.

의료진들이 수년째 현지를 방문, 환자 무료진료·상담과 함께 의료설명회를 진행해오고 있다.



전남대병원은 지난달 22일부터 6일간 우즈베키스탄에서 한국의 따뜻한 인술을 펼쳐 지역민의 큰 호응을 얻었다.

전남대병원, 우즈베키스탄서 인술 펼쳐

영상의학과·정형외과 등 9개과 포함 23명 의료서비스

전남대병원이 지난 추석 연휴기간 우즈베키스탄서 한국의 따뜻한 인술을 펼치고 돌아왔다.

15일 전남대병원에 따르면 전남대병원 사랑나눔의료봉사단은 지난달 22일부터 6일간 우즈베키스탄의 페르가나와 나망간 등 2곳서 의료봉사활동을 펼쳤다. 이번 의료봉사는 의료수준이 낮은 국가의 주민에게 정상적인 의료혜택을 제공해 건강한 생활을 지원할 수 있도록 공공의료서비스를 제공하고자 시행하게 됐다.

이번 봉사단은 김윤현 기획조정실장(영상의학과 교수)을 단장으로 영상의학과·정형외과·이비인후과·안과·순환기내과·치과·피부과·소아청소년과·재활의학과 등 9개과 의사 13명 등 총 23명으로 구성됐다.

봉사단은 페르가나(23·24일)와 나망간(25일)서 3일간 총 2,500여명을 치료했으며, 이 중 6명에 대해서는 수

술도 시행했다. 이번 의료봉사는 현지인들의 적극적인 참여 속에 큰 호응을 얻었다.

주민들은 매일 진료 시작하는 오전 8시 이전부터 이미 줄 서서 기다리기 시작했다. 장사진은 진료가 끝나는 오후 6시까지 이어졌다.

이에 봉사단은 거의 휴식시간도 없이 진료에 최선을 다했으며, 하루 봉사가 끝난 후에도 다음날 원활한 진료를 위해 의료장비와 약품 준비에 날을 새기도 했다.

이번 봉사활동에는 국제로터리 3710지부와 ㈜에버그린모터스도 함께 했다.

김윤현 단장은 “이번 의료봉사는 주민들에게 우수한 의료서비스를 제공함으로써 삶의 활력을 불어넣는 뜻깊은 시간이 됐다”며 “앞으로도 의료지원이 필요한 곳이라면 어디든지 찾아갈 계획이다”고 밝혔다.

/김중찬 기자



미래로21병원
MIRAERO 21 MEDICAL CENTER

건강한 가족의 행복한 미래를 위해
언제나 미래로21병원이 함께 합니다.

광주광역시 서구 화운로 1 (화정동)
대표전화. 062) 450-1000



보건복지부 지정
관절전문병원
지정기간 : 2015.1.1~2017.12.31

동이병원

대표전화 : 062) 650-2500
응급실 : 062) 650-2999
건강증진센터 : 062) 650-2541
61656 광주광역시 남구 대남대로 238

www.hkh.co.kr http://cafe.naver.com/hkh3000



광주한국병원

서구 월드컵4길로 223
대표전화 062. 380. 3000
응급실 062. 380. 3119

운암한국병원

북구 북문대로 191
대표전화 062. 608. 8000
응급실 062. 608. 8119

생명존중을 실천하는
아름다운 병원 **에덴병원**

- 최신 하이푸 도입
자궁을 보존하는 자궁근종, 선근증 비수술치료
- 제 1회 임신부의 날 "대통령 표창" 수상
- 한국 여성민우회 "아름다운 병원" 선정
- 전국병원 의료기관 중 부인과 수술비가 가장 낮은 1위 병원



에덴병원

북구 면양로 170번길 10 (두암동)
TEL 260-3000 / FAX 267-0550



毛&미라클의원
대표전화 062) 419-1883

광주 미라클의원,
국내 첫 '로봇 모발이식'
최우수병원 인증



www.kjmiracle.co.kr

건강을 책임지는 병원 정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.