

# 노안까지 동시 해결...내 눈에 맞는 렌즈를 선택하라



**건강 바로 알기**  
노안 백내장 수술

**김재봉**

광주신세계안과 원장

독서를 즐기는 김정모(55)씨는 돋보기와 근거리용 안경 2개를 갖고 다닌다. 일상생활을 할 때는 근거리용 안경을 쓰고, 책을 읽을 땐 돋보기를 착용하기 때문이다. 하지만 최근들어 돋보기를 써도 글자가 뿌옇게 보여 안과에 방문했다니 백내장 진단을 받았다. 김씨는 백내장 수술 중에서도 안경과 돋보기를 모두 벗을 수 있는 노안·백내장 수술을 하기로 했다.

김씨는 “평생 안경을 써왔는데 이제라도 안경을 벗고 지낼 수 있다는 사실에 노안·백내장수술을 결심했다”며 “안경 두개를 갖고다니는 불편함에서 벗어날 수 있어 너무 좋다”고 말했다.

◇3대 수술 중 1위 백내장·백내장은 노화로 인한 질환으로 우리나라 70세 이상 인구 중 93.7%가 갖고 있다. 국민건강보험공단도 공개한 ‘2020년 주요수술통계연보’에 따르면 백내장 수술이 70만 2621건으로 가장 많았다. 노인성 질환 중 가장 높은 입원환자를 기록한 질환이다. 특히 백내장 수술은 제왕절개수술, 치핵수술과 함께 한국인이 가장 많이 하는 3대 수술 중 1위로 꼽히며, 매년 환자 수가 증가하고 있다.

수정체는 우리 눈에서 카메라의 렌즈 역할을 한

한국인 가장 많이하는 수술1위

백내장 방치땀 녹내장·실명

다초점 렌즈로 근시 동시 교정

칼 대신 레이저로 맞춤형 수술

다. 나이가 들면 수정체도 노화돼 혼탁해지고 딱딱해져, 백내장이 발생한다. 백내장이 있으면 눈앞이 안개 낀 것처럼 흐리게 보인다. 어두운 곳 보다 밝은 곳에서 증상이 심해진다. 이외에도 ▲눈부심 ▲눈 침침함 ▲시력 저하 ▲사물이 겹쳐보임 같은 증상이 나타난다. 한 번 생긴 백내장은 좋아지지 않고 수술로만 해결이 가능하다. 방치하면 녹내장이 추가로 생기거나, 최악의 경우 실명할 수 있어 조기에 발견하고 치료해야 한다. 초기에는 약물치료를 하지만, 병의 진행을 늦춰주는 정도다. 유일한 치료법은 수술인데, 혼탁해진 수정체를 꺼낸 후 투명한 인공수정체를 삽입해주는 것이다.

◇백내장과 노안을 동시에 해결=최근 백내장은 수술과 동시에 노안과 난시를 교정하는 특수인공수정체를 삽입하는 ‘맞춤형 백내장 수술’로 발전하고 있다. 과거 백내장 수술에 사용하는 인공수정체는 초점이 하나인 단초점 인공수정체 뿐이었다. 원거리나 근거리 중 한 곳만 초점이 맞춰져 있어, 원거리를 잘 보이는 인공수정체를 선택했다면 책·신문 등 근거리를 볼 때는 돋보기를 착용해야 했다.

그러나 최근에는 초점이 여러 개인 다초점 인공수정체가 인기다. 원거리와 근거리는 물론 중간거

리 모두 선명하게 볼 수 있어, 노안까지 교정이 가능하다. 다초점 인공수정체를 삽입하게 되면 신문이나 독서, 컴퓨터 작업 시에 돋보기 착용 없이도 작업이 가능할 뿐 아니라 원거리도 자유자재로 볼 수 있다. 특히 다초점 인공수정체를 이용한 백내장 수술은 최근 수술 연령대가 젊어지면서 사회생활을 하고 있는 중장년층에게 인기가 높다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 “다초점 인공수정체 수술은 노인들의 활발한 사회활동·IT기기 사용 등과 맞물려 각광받는 수술 방법”이라며 “여러 개의 안경을 갖고 다니는 불편함을 해소할 수 있어 인기다”고 말했다.

◇칼 대신 레이저로 수술=특히 신세계안과는 카탈리스(CATALYS) 레이저 백내장 의료장비를 이용해 환자의 데이터를 입력하고, 그 수치가 적용된 레이저로 수술을 진행하기 때문에 의도대로 오차 없는 수정체낭 절개가 가능하다. 환자 개개인 의 눈 상태를 고려한 맞춤 수술이 가능한 만큼 눈에 들어갈 다초점 인공수정체 타입부터, 개인의 눈 상태에 맞게 입력된 절개가 가능하다. 또 인공수정체 삽입시에도 의도한 길이, 깊이, 각도로 정확하게 삽입돼 질 좋은 시력을 기대할 수 있다.

집도의의 눈이 아닌 3D OCT 장비를 통해 안구 정보를 수집해 이를 실시간으로 반영, 정확성을 높였으며 수술 중 안구 내 기구 사용과 초음파 사용이 최소화되면서 각종 합병증 발생 가능성을 줄였다. 그 외에도 수술 시간을 단축시켜 환자의 부담을 줄이고 곁을 사용하지 않아 오차 범위가 현저하게 감소했다.

◇나에게 맞는 렌즈 선택하기=다초점 인공수정체 삽입술에서 수술방식만큼이나 중요한 것이 렌즈



광주신세계안과 김재봉 원장이 심포니렌즈 수술을 하고 있다.

를 선택하는 일이다. 삽입하는 렌즈의 종류에 따라 특정거리의 시력이 달라질 수 있기 때문이다. 이를테면, 렌즈삽입 후 30~40cm의 거리는 잘 보이지만 PC와 눈 사이의 거리인 70~80cm의 거리는 잘 안 보일 수 있다. 이를 고려해 시력상태에 따른 다양한 종류의 렌즈가 있어 수술 전 환자의 직업이나 라이프스타일, 취미, 근거리 정도, 야간활동시간 등을 전체적으로 고려해 렌즈를 정확히 선택하는 것이 무엇보다 중요하다.

한국인이 평균적으로 가장 많이 보는 거리인 40~80cm까지 연속적으로 잘 볼 수 있게 도와주는 팬옵티스 렌즈, 원거리와 근거리를 불편하지 않게 볼

수 있도록 도와주는 테크니스 렌즈, 3가지 초점을 연속적으로 우수하게 시력을 제공해주는 심포니 렌즈까지 다양한 종류를 내 눈에 맞게 선택하는 것이 가장 중요하다.

김재봉 광주신세계안과 대표원장은 “레이저로 수술하는 카탈리스 백내장 장비가 도입돼 더욱 완벽한 수술이 가능해져 많은 분들이 안과를 찾고 있다”며 “특히 인공수정체 종류에 따라 수술 후 결과가 달라지기 때문에 본인 생활 습관에 맞는 인공수정체를 선택해야 백내장 수술 후 높은 삶의 질을 유지할 수 있다”고 조언했다.

/재희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 백신 접종했더니 모유 색 녹색으로? ...“수유엔 문제 없어”

엄마 먹는 음식 따라 바뀔 수도  
바이러스 감염 등도 영향 가능성

최근 미국 뉴저지주에 거주하는 한 여성이 1년 전 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)에 걸린 뒤 모유 색이 연녹색으로 바뀐 사진을 인스타그램에 올렸던 것이 뒤늦게 화제가 됐다.

국내 일부 언론도 영국 매체 더선스의 보도 등을 인용해 이 여성의 사연과 연녹색 모유 사진을 소개했다.

앞서 국내 맘카페 등에서는 “백신 2차 접종하고 24시간 후에 유축했다니 초록색 모유가 나왔다” “모유 색이 초록빛이 도는데 화이자 접종 때문이라는 얘기가 있어 걱정된다” 등의 경합담과 함께 초록빛을 띠는 모유 사진이 올라오기도 했다.

이를 두고 백신 접종을 꺼리는 등 우려의 목소리가 나온 반면 “모유가 녹색이 되면 영양가가 더 좋더라”는 댓글이 달리는 등 모유 색을 놓고 여전히 의견이 분분하다.

실제로 모유 색은 코로나19 감염 또는 백신 접종과 연관이 있을까. 또 과연 녹색 모유가 더 좋은 걸까.

◇모유 색은 엄마가 먹는 음식 등에 따라 바뀔 수도=모유에는 생후 6개월 동안 아기에 필요한 영양소가 적절한 비율로 포함돼 최적의 영양을 제공하는 것으로 알려져 있다. 바이러스, 박테리아와 싸우는 데 도움이 되는 항체도 포함돼 있다. 특히 초유에는 많은 양의 면역글로블린A(IgA)가 포함되어 아기의 코와 목에 보호층을 형성한다.

미국모유수유학회(ABM) 공동 창립자인 루스 로런스가 쓴 책 ‘모유 수유: 의료계를 위한 가이드’에 따르면 통상 전유(수유를 시작할 때 나오는 젖)는 푸르스름한 흰색을 띠고, 후유는 크림색이 도는 흰색을 띤다. 종종 모유 색이 변하기도 하는데, 이는 대개 엄마가 섭취한 음식이나 약물 등과 관련이 있다는 것이 저자의 설명이다. 모유를 먹는 아이의 소변 색이 변하기도 한다.

책에 따르면 빨간색과 노란색 색소가 들어간 썬 키스트 오렌지 소다 음료를 마실 경우 핑크 또는 핑크-오렌지색 모유가 나올 수 있다.

녹색 모유도 여러 건 보고됐다. 저자는 녹색 음료수인 게토레이, 다시마를 비롯한 해초류, 건강식품의 천연 비타민이 녹색 모유와 관련이 있는 것으로

확인됐다고 밝혔다.

◇감염이나 백신 접종으로 모유 색 바뀔 수도...전문가 “수유엔 문제 없어”=전문가들은 코로나와 같은 바이러스 감염이나 백신 접종이 모유 색에 영향을 미친다는 증거는 아직 부족하지만, 영향을 줄 가능성도 없지는 않다고 봤다.

다만, 모유 수유 중이라고 해서 백신 접종을 꺼린다가 백신 접종 이후 모유 색이 초록빛을 띤다고 해서 수유를 중단할 필요는 없다고 입을 모았다.

실제로 국내 질병관리청과 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 엄마에게 형성된 항체가 모유를 통해 아기에 전달돼 아기를 보호하는 데 도움이 된다고 모유 수유 중인 산모에게 코로나19 백신 접종을 권고하고 있다.

육아 필독서로 꼽히는 ‘베베베베 119 소아과’의 저자인 하정훈 소아청소년과 전문의(하정훈 소아청소년과의원 원장)는 자신의 유튜브 채널에서 “코로나(백신)를 접종하면 100명 중 3명 정도에서 모유가 살짝 푸른빛을 띤 초록색으로 바뀌기도 하는데 모유 먹이는 데는 문제가 없다”며 “모유가 초록색으로 나오는 것도 정상”이라고 말했다. /연합뉴스

## 영양 과잉시대, ‘비타민 과식’도 주의해야

서울대병원 권혁태 교수

대부분 영양소 식품으로 섭취 가능

외부 활동이 줄어드는 겨울철에 면역력을 높이고 체력을 키우려고 일반인이 가장 쉽게 선택하는 방법이 비타민제 섭취다. 하지만 시판중인 비타민제의 종류가 워낙 많고 함량도 제각각이라 제품을 고르기 쉽지 않다.

최근에는 즉각적인 피로 해소와 체력 개선을 돕는다는 고품질 비타민 제품도 관심이 끌지만, 해당 제품들이 실제 건강 증진에 과연 효과가 있는지 따져봐야 한다는 지적도 나온다.

올바른 영양제 섭취 방법에 관해 최근 서울대병원 가정의학과 권혁태 교수는 일반적 한국인이 꼭 챙겨 먹어야 할 영양제는 딱히 없다고 말했다.

국민건강영양조사 등 우리나라 국민의 다양한 건강 데이터를 살펴볼 때 특정 영양소 결핍이 우려되는 상황이 아니라는 것이다.

권 교수는 “최근 영양제를 배우르게 먹는다는 분들이 제일 정도로 하루에 3~4종, 많게는 10종에 달하는 다양한 비타민을 드시는 사람들이 있

다”며 “사실 한국인의 칼슘이나 비타민D 수치가 약간 낮기는 하지만 사실 이 정도는 영양 결핍 상태로 보기는 어렵다”고 강조했다.

그는 특정 영양소는 식품으로 섭취가 불가능하다는 일부 주장에 대해 “영양소의 정의를 보더라도 식품으로 대부분 섭취가 가능하다”고 말했다.

고함량 비타민 섭취 시 즉각적인 피로 해소 효과가 있다는 의견에 대해 권 교수는 “일종의 플라시보(위약)”라고 일축했다. 그는 “고함량 비타민 섭취가 자신의 몸 상태를 해치지 않은 수준이라면 복용 중지를 권하진 않지만 사실 대부분은 주관적 효과로 보인다”고 말했다.

권 교수는 비타민 결핍보다 오히려 더 무서운 것은 과잉 섭취 시 나타날 수 있는 부작용이라고 강조했다.

한국인의 비타민D 수치가 낮다는 사실이 알려지면서부터 종합 비타민제를 복용하면서도 별도의 비타민D 영양제를 따로 먹고 여기에 비타민D 주사까지 맞는 사람들이 있다는 게 그의 설명이다.

권 교수는 “지용성 비타민인 비타민A의 경우 흡연자가 다량을 복용하면 폐암을 유발한다는 연구 결과도 있다”고 경고했다. /연합뉴스



**벽걸이공기청정기 (36평)**  
DAP-2299\*\*\*\*

건강한 생활을 위한  
스마트 에어가전이 한 곳에!

**DK** 디케이 주식회사  
www.e-dk.co.kr



**mini air(DAP-0403\*\*\*\*)**  
공기청정기 + 블루투스 스피커



0420 공기청정기 (13평)  
DAP-0420ANWG



S9 공기청정기 (16평)  
DAP-2216NAWH

소비자만족센터(구입 및 A/S)  
**1544-1154**