

뿌연 시야·눈 피로...증가하는 30~40대 '젊은 노안'



건강 바로 알기 노안

이태희

보라안과병원 원장

부리부리한 눈매와 형형한 눈빛, 강렬한 인상으로 유명한 윤두서의 자화상은 조선 후기 선비들의 대표적인 초상화이다. 그의 자화상을 자세히 들여다보면 눈 주변에 동그라미 모양으로 눌린 자국이 보이는데 바로 안경자국이다. 당시의 안경은 테 없이 끈으로 당겨 귀에 거는 실다리 안경이었는데 이를 눈에 꼭 맞게 쓰다 보니 안경렌즈의 자국이 남았던 것이다.

『정조실록(1799)』에 의하면 정조도 안경을 끼고 조정에 나가느냐 마느냐 하는 고민을 했던 기록이 있다. 시대를 막론하고 노안은 누구에게도 예외가 없음을 알 수 있는 대목이지만 어쨌든 그 단어는 우리를 슬프게 만든다.

◇3040세대 노안 환자 증가세= 우리 눈을 카메라로 비유했을 때 렌즈에 해당하는 부분을 수정체라고 한다. 수정체는 먼 거리를 볼 때 두께가 얇아지고 가까운 물체를 보고 있을 때는 두께가 두꺼워지는 조절작용을 통해 시야를 확보한다.

노화가 시작되면 수정체의 탄력이 떨어지면서 조

수정체 탄력 감소 근거리 시력 저하
전자기기 사용시간 늘고 피로 누적
돋보기·다초점 안경, 노안라식 도움
'다초점 인공수정체 삽입술'로 개선

절 능력이 저하되는데 이때 가까운 거리가 잘 안보이게 된다. 노안은 보통 40대 중반부터 시작돼 나이가 들수록 심해지는데, 최근 3040세대의 노안치료를 환자가 늘어나고 있어 '중년안'이라는 단어가까지 생겼다.

노안이 발생하면 가까운 거리의 시야가 흐리게 보이거나 책을 읽거나 컴퓨터 작업을 할 때, 눈이 쉽게 피로하고 두통을 유발하기도 한다. 젊은 연령대에서 이러한 증상으로 시력저하를 의심해 안경 착용 여부를 고민하며 안과에 내원했다가 노안으로 진단받아 당황하는 경우를 종종 볼 수 있다.

특히 현대사회는 스마트폰이 보편화되고 노트북, TV, 태블릿PC 등 전자기기를 사용하는 시간이 많아졌기 때문에 눈이 금방 피로해지기 쉽다. 이처럼 눈이 혹사당하고 피로가 누적되는 환경 때문에 노안이 시작되는 추세도 점점 빨라지고 있다.

◇치료방법,안경이나 노안라식 또는 인공수정체 백내장 수술= 노안의 가장 손쉬운 치료 방법으로는 돋보기 착용하거나 다초점 안경을 착용하는 것이

다. 하지만 젊은 연령층의 경우 사회생활을 하는데 불편함이 있어 최근에는 눈 상태와 연령을 고려한 노안라식을 받기도 한다. 노안라식은 일종의 짝눈을 만드는 원리인데, 주시안은 멀리 있는 곳이 잘 보이도록 고정하고, 비주시안은 가까이 있는 곳이 잘 보이도록 고정하는 방법이다. 이런 경우는 라식 라섹이 가능한 정도로 각막 두께가 충분해야 하고, 수술 전 렌즈를 착용하여 적응 가능 여부를 확인하고 수술을 받는 것이 좋다.

노안과 백내장이 복합적으로 나타난 경우라면 흔탁해진 수정체를 제거하고 다초점 인공수정체를 넣는 수술로 증상을 개선할 수 있다. 단초점 인공수정체가 백내장 수술 후 노안증상이 그대로 남아 가까운 것을 볼 때는 돋보기를 착용해야 한다는 단점이 존재했다면, 다초점 인공수정체는 근거리, 중간거리, 원거리 모든 거리를 뚜렷하게 볼 수 있어 수술 후 안경착용이 필요하지 않아 노안과 백내장을 함께 교정할 수 있는 장점이 있다.

그러나 다초점 인공수정체 삽입술이라고 해서 모두가 만족하는 것은 아니다. 인공수정체의 종류가 다양한 만큼 개개인의 연령, 안구 특성 등을 안과 전문의와의 충분한 상담을 통해 결정하는 것이 좋다. 특히 고령의 경우나 당뇨, 고혈압과 같은 다른 기저질환이 있다면 현재 건강상태도 고려하는 것도 중요하다. 인공수정체 삽입 수술은 렌즈를 삽입한 이후엔 다른 렌즈로 바꾸는 것이 쉽지 않기 때문에 다양한 렌즈를 보유한 병원에서 최선의 렌즈를 선



보라안과병원 이태희(왼쪽) 원장이 책을 볼 때 수시로 뿌옇게 보이는 불편을 호소하는 환자를 진료하고 있다. <보라안과 제공>

택하는 것이 좋다.

보라안과병원 이태희 원장은 "눈은 아침에 눈을 떠 잠들기 전까지 끊임없이 일하는데 우리는 보통 쉴 때 몸은 쉬고 있지만 눈은 쉬지 않고 지속적으로 사용하는 경우가 많다"며, "초기 노안 증상이 나타

나는 것 같거나 미리 예방하기 위해서는 정기적으로 안과에서 눈 검사를 받고, 몸이 피로하고 지칠 때 편안하게 쉬듯이 눈에도 충분한 휴식을 줘 눈에 부담을 덜어주는 것이 필요하다"고 조언했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



화순전남대병원 52병동 새단장...진료환경 개선

'환자 중심 병원' 실현

화순전남대병원은 환자들에게 쾌적하고 안전한 병원 환경을 제공하기 위해 최근 52병동 새 단장을 마쳤다. 화순전남대병원은 최근 병원 52병동에서 새 단장 기념식을 가졌다. 기념식에는 정용연 병원장과 김인영 진료처장, 지영은 사무국장, 조성범 기획실장을 비롯한 주요 보직자와 의료진, 직원들이 참석했다.

〈사진〉

화순전남대병원 52병동 새 단장은 감염병 등의 예방과 환자 만족도 제고를 위한 각 병실 내 화장실 설치, 벽과 바닥, 천장 등 내부 마감재 교체 등으로 진행됐다. 환자들의 의견을 적극적으로 수렴해 다 인실에도 환자 개인별 냉장고를 설치했다.

화순전남대병원은 환자 중심 병동으로 거듭나기 위해 지난해 21병동 리모델링을 시작으로 병동 새 단장 사업을 지속적으로 실시하고 있다. 특히 부족한 병상 현상을 해결하기 위한 대책도 신속히 마련하고 있다. 52병동 새 단장 공사를 시작하기 전, 병상운영위원회를 개최해 지난해 52병동 1구간 16병상 공사를 마무리했으며 최근에는 39병상 공사도 모두 완료했다.

정용연 병원장은 "입원환자들에게 가장 필요한 것은 깨끗한 환경이다"며 "환자 중심 병원 실현에 한발 더 나아가는 계기가 됐다. 앞으로도 지속적인 의료환경 개선사업 등을 펼쳐, 더욱더 신뢰받고 사랑받는 암 병원으로 거듭나겠다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대병원 AI헬스케어지원센터-서영대 업무협약

지역사회 보건·의료 발전 및 공동 연구 개발

전남대병원 AI헬스케어의료기기상용화지원센터(이하 AI헬스케어지원센터)는 최근의 생명연구지원센터에서 서영대학교와 '지역사회 보건·의료 발전 및 고속연 인재양성'을 위한 업무협약을 체결했다.

이번 협약식에는 조형호 AI헬스케어지원센터장과 서영대 박정수 대학원장 등 병원 및 대학 관계자 20여명이 참석한 가운데 진행됐다.

전남대병원 AI헬스케어지원센터는 의료기기와 헬스케어 제품에서 요구되는 AI기술과 의료인의 아이디어를 반영한 기술적 협업을 통해 의료인 주도형 AI기반 의료기기제품 및 사업화 활성화를 위해 노력하고 있다.

특히 ▲의료 빅데이터를 활용한 임상적 연계 기술 개발 및 컨설팅 ▲의료기기 시제품제작 및 기업사업화 지원 ▲전임상 및 유효성 평가 등 사업을 진행하고 있다.

이번 협약에 따라 양 기관은 ▲지역사회 보

건의·의료발전을 위한 지원 및 기술자문 ▲양 기관의 발전 및 경쟁력 제고를 위한 공동 연구 개발 자문 및 정보공유 ▲시제품 임상시험 및 실증 테스트 지원 및 자문 ▲산학연병 공동사업 발굴 및 기획 ▲산학연병 현장 고속연인재 양성의 체계적인 운영과 발전을 위한 상호협력 등을 추진하게 된다.

박정수 대학원장은 "이번 협약으로 인공지능 기반 재활운동 치료, 스마트진단검사분석 등 바이오헬스 융합분야에 필요한 고속연 전문 기술인재를 양성하기 위해 시대적 변화에 앞장서는 창의적이고 융합적인 인재상을 바탕으로 교육에 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다.

조형호 센터장은 "지역사회의 보건·의료 발전에 크게 기여하고, 의료 인재 양성의 기반을 더욱 확고히 하는 계기가 될 것으로 기대한다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

적색광, 식후 혈당 억제

적색광으로 당뇨병 환자의 식후 혈당을 떨어뜨릴 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

영국 런던 대학 정신건강·심리과학 대학 응용 시각 연구센터의 미하엘 파우너 박사 연구팀은 식전에 파장 670nm(나노미터)의 적색광에 노출하면 식후 혈당 상승을 억제할 수 있다는 연구 결과를 발표했다. 의학 뉴스 포털 뉴스 메디컬 라이프 사이언스가 지난 22일 보도했다.

건강한 사람 30명을 대상으로 진행한 실험에서 이 같은 사실이 확인됐다고 연구팀은 밝혔다. 연구팀은 이들을 두 그룹으로 나누어 15명은 파장 670nm의 적색광에 15분간 노출하고 나머지 15명은 적색광에 노출하지 않았다. 이어서 이들에게 포도당 부하 검사를 시행하고 2시간 동안 15분마다 혈당을 검사해 기록하게 했다. 포도당 부하 검사 45분 전에 적색광에 노출된 그룹은 노출되지 않은 대조군보다 식후 혈당이 27.7%, 식후 최고 혈당이 7.5% 낮은 것으로 나타났다. 이는 정상인을 대상으로 한 실험 결과이지만 당뇨병 환자들이 대상이 된다면 식후 혈당의 급상승을 막을 수 있음을 보여주는 것이라고 연구팀은 말했다.

그 이유는 적색광 노출이 세포의 '에너지 공장'인 미토콘드리아를 자극, 에너지 생산을 더 늘리도록 만들었기 때문이라고 연구팀은 설명했다. 미토콘드리아는 에너지 생산에 포도당이 필요하기 때문에 식후에 증가하는 포도당을 끌어다 써 식후 혈당이 많이 올라가지 않는다는 것이다.

/연합뉴스



광주일보 72년 호남 최대 부수·열독률 1위

조선의 시인
아름다운
시집



지은이 | 조선의
펴낸곳 | 도서출판 상상인 ☎ 02-747-1367

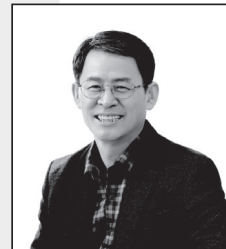
담양에서 길어 올린 아름다운 시편들의 향연 담양, 인향만리 죽향만리

“ 이 시집은 담양을 사랑하는 조선의 시인이
몸소 시가 된 담양의 현사가 아닐까. ”

이성혁(문학평론가)

시인의 말

과거가 / 미래를 향해 / 현재에 살아 있는 곳
담양은 / 말로만 듣는 것보다 / 직접 와서 보면 안다
왜 다시 오고 싶은지



조선의

농민신문 신춘문예, 기독 신춘문예, 미선21 신춘문예 당선
송순문학상, 신석정충북문학상, 신성문학 대상 등 수상
시집 『빛을 소환하다』, 『꽃, 향기의 밀서』,
『꽃으로 오는 소리』, 『아직 도달하지 않은 입의 문장』 등 발간
(시꽃피다) 광주 시청각 강사
서울 성동구 평생교육원 시청각 강사
(시꽃피다) 전북지역 시청각 강사
담양문화원 시쓰기 강사