

므로 체중조절에 실패하는 원인은 아주 특수한 예외를 제하면, 너무 많은 「칼로리」를 섭취하거나 운동량이 부족하기 때문이라고 단정할 수 있다. 따라서 아직도 체중조절을 할 수 있는 특효약이 없는 지금에 있어서는 어떠한 이론보다도 끈기있는 절제와 끊임 없는 노력만이 비만증의 문제를 해결할 수 있다고 생각된다.

<필자=서울의대 내과조교수·의박>



직업같은 유언

영화감독=내가 죽자 말자 너희들은 우는 거야.

장 의사 주인=아— 우리집 배상고를 내가 올리는구나!

총각=총각은 죽지 않는다. 다만 살아질 뿐이다.

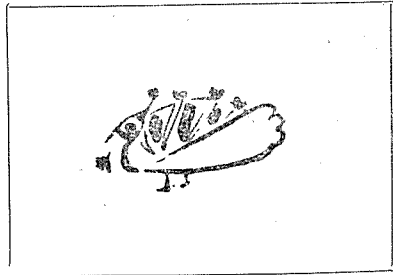
수학선생=계산상에는 항상 간장과 빈대떡을 정비래하고 콩나물과 젓가락은 반비하고 나의 몸통이 길이는 1미터70센티니까 X(판)의 값을 구하여라.

계란 후라이

병아리가 어미 물레 술을 잔뜩 먹고 간이 부어가지고 어미 닭에게 한다는 소리가

「야 선배가 술이 취했으니 안주는 계란 후라이로 가져오너라」.

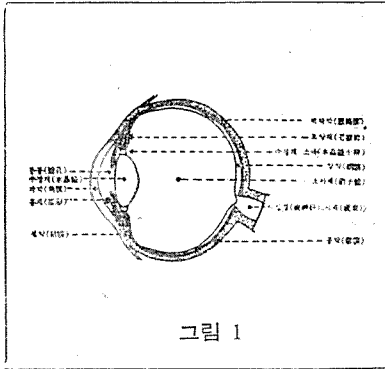
**老眼은
자연 현상인가**



金 在 浩

의제물체에서 눈에 오는 광선은 각막(검은 자위), 전방(前房), 수정체(렌즈)등을 통과하는 가운데 굴절되어 망막(網膜)에 도달하며, 중심窩(中心窩)에 선명한 상(像)을 만들므로써 비로서 우리들은 물체를 똑똑히 볼수가있다(그림 1).

이렇게 망막 중심窩에 선명한 상을 만드는 작용을 조절(調節)작용이라고 하는데, 가령 근시나 원시가 없는 정시안(正視眼)에서는 먼 곳에서 오는 광선은 망막면에 초점을 맺지만, 근거리 물체에서 오는



광선은 망막후면에 결상하므로 그 물체를 똑똑히 보려면 눈속의 렌즈 두께가 두터워져서 굴절력을 증가시켜야 선명히 볼수가 있다. 이렇게 먼곳의 것이나 가까운 곳의 것도 모두 선명히 볼수있다는 것은 눈속에서 조절작용이 수의로 이루어 지기 때문이다.

수정체의 두께가 두꺼워 졌다가 얇아졌다가 하는 것은 수정체의 자동적인 힘에 의해서가 아니라 모양체(毛樣體)에 있는 모양근의 수축 또는 이완에 따라 이루어진다. 수정체와 모양근사이는 수정체소대(또는 톨氏, 대)라는 섬세한 실모양의 많은 끈으로 연결되어 있는 것이다. 그런데 나이를 먹으면 점차로 이러한 수정체의 탄력성이 소실하게 되어 눈의 조절력이 약하게 된다.

조절을 최대한으로 사용하였을때

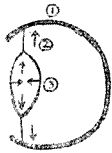
에 선명히 보이는 가장 가까운 거리의 점을 우리는 근점(近點)이라고 하는데, 이 근점이 나이를 먹음에 따라 점차로 멀어져서 40대 후반이 되면 근업(近業)거리인 30cm 에서는 희미하게 보여서 조금 멀리해야 선명히 보이게 된다. 이러한 눈의 상태를 우리는 노안(老眼 또는 老視)이라고 말하고 있다(표1).

예전대 정시안에서는 나이가 45세가 되면 조절력이 2.5D(디옵더)가 되기때문에 근점거리는 40cm가 된다. 고로 25~30cm의 근업이나 독서거리보다는 멀어지게 되며 들 보기가 필요하게 된다. 그러나 원시에서는 그만큼 노안이 빠른 나이에 나타나게 되며 반대로 근시일 때에는 늦게 나타난다. 안경없이 눈앞에 아주 가까이 대어야만 겨우 보는 근시안에서는 늙어짐에 따라 독서거리가 멀어져서 오히려 30cm

표1. 연령과 조절력 및 근점거리와의 관계

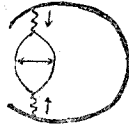
연령	조절력(Diopter)	근점거리(cm)
10	12	8
20	8	12
30	7	14
40	4	25
45	2.5	40
50	1	100
60	0.5	200
70	0	∞(무한대)

1. 먼곳을 볼때



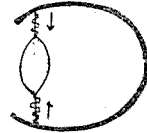
도양근①이 이완하면 수정체소대(전씨대) ②가 긴장되어 수정체 ③를 당기게 되어 수정체 두께는 피동적으로 얇아지게 된다.

2. 가까운곳을 볼때의 조절



도양근①이 수축하게 되면 자연히 수정체소대 ②가 이완하게 되어 수정체 ③도 자신의 탄력(球形)이 밀려서)때문에 두께가 두터워지며, 이때문에 굴절력이 상승되어 가까운 곳도 선명히 볼수가 있다 (조절)

3. 노안(老眼)



노안이 되면 수정체가 탄력을 잃고 굳어지게 되어서, 비록 도양근이 수축하고, 이때문에 수정체소대가 이완이 되더라도 수정체 두께는 충분히 두꺼워지지 못하기 때문에 조절이 안되며, 독서할때에 희미하게 보이게 된다

그림 2

(노안)

독서거리에서 더 잘보이게 되니까 나이 먹고 눈이 더욱 좋아졌다고 자랑한다. 그러나 이는 노안현상으로 인한 것이다.

근년에 와서 평균수명이 길어졌기 때문에, 50세 정도에서 돋보기를 착용하는 것을 오히려 꺼려하고 불만스럽게 생각하는 사람들이 많기 때문에 돋보기(老眼鏡)라는 말 대신에 근용안경(近用眼鏡)이라고 부르는 것이 노인장들의 기분에도 맞고, 심리적으로도 좋다고 말하는 사람이 많다.

노안의 치료법으로서는 단련에 의해서 노안의 발생을 예방할수 있다고 주장하는 학자들도 있다. 초기에는 동공을 축소하는 점안약(예 : 피로칼핀안약)에 의해서 잔존조절력(殘存調節力)을 활용하든가 아니면 초점심도(焦點深度)를 깊게하는 방법등이 실시되고 있긴 하지만 결국에는 안과의 처방에 따라 근용안경(돋보기)을 사용하는 걸 밖엔 별 도리가 없다.

근용안경의 처방에는 가령 50세의 정시안에서는 약 +2.00D(티움

더)의 볼록렌즈로서 양안 처방을 받게 되는데, 정확한 근점거리를 측정하여 환자의 직업이라든가 관용의 근업거리등을 고려해서 동공거리, 렌즈의 경사도, 렌즈의 도수등을 충분히 고려할 필요가 있다.

또 근시 원시 난시등 굴절이상인 있는 사람에서는 이를 가감하여 돋보기를 맞추게되며, 이중초점안경 또는 삼중초점안경등을 맞출수도 있다.

가끔 노인들이 노인경을 코등위에 걸쳐 놓고 보는 것은 안경테 넘어 먼곳을 보는데 편리해서 그런 것이지 렌즈의 효과를 강하게 하기 위해서가 아니다. 돋보기 렌즈는 눈에서 멀어 질수록 렌즈의 효과가 오히려 약해 진다.

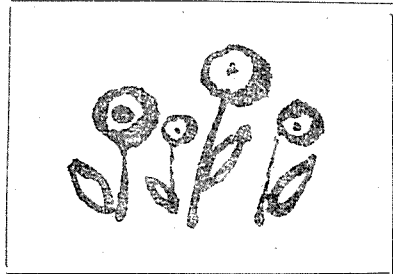
노안은 나이를 먹으면서 점차로 심해지기 때문에, 이에 따라 돋보기(근용안경)도 2~3년에 한번씩 도수를 늘려야만 된다. 그리고 갑자기 노인현상에 변화가 나타날 때에는 여러가지 병(백내장, 당뇨병 등)이 있지 않나 결사해 보는 것이 좋다.

<필자=가톨릭의대

안과 부교수·의박>

너도 나도 기생충 검사 받자

여성의 갱년기 장애



羅 建 榮

「갱년기」라고 하는 시기는 성성숙기와 노년기와의 중간에 있는 기간으로서 갱년기는 사춘기와 같이 일종의 과도기이며 인생행로의 큰 전환기이다. 여기서 전환기라고 하는 것은 변동성을 의미하는 것인데 변동이라 하는 것은 정신면 뿐만이 아니라 신체에 있어서도 여성호르몬활동이 중심이 되어 심신의 작용이 조화를 일고 불안하게 되기 쉬우다는 것이다.

갱년기의 연령은 일정하지는 않으나 40~55세가 대부분이고 이 시