



돋보기 없으면 신문도 못 봐요

세월과 함께 찾아오는 증상
노안 제대로 알기

2007년 한국인의 평균 수명은 78.5세(여성 82세, 남성 75세)로 나타났다. 의학의 발달은 세계적으로 노인인구를 증가시키고 있고 이미 우리나라도 유엔이 분류한 고령화 사회로 진입했다. 단순히 얼마나 오래 살았느냐를 나타내는 지표인 '평균수명' 보다 건강하게 얼마나 살았느냐를 나타내는 지표인 '건강수명'이 더 중시되는 시대가 된 것이다. 건강수명 중에서도 '눈의 건강'은 짧게 사는 인생의 중요한 잣대이며 이에 따라 나이가 들면서 생기는 증상 중 하나인 노안에 대한 관심도 높아지게 됐다. 여기서 한 가지 주목할 점은 평균수명이 늘어나도 노안이 찾아오는 시기는 45세에서 오히려 내려가고 있다는 점이다. 대개 45세 전후가 보편적이거나 이전에 비해 30대 후반에 노안이 찾아오는 경우가 늘어나고 있는 것이 현실이다.

노안은 가까운 거리의 물체가 잘 보이지 않는 증상으로 노인들에게 흔히 나타나는 증상 중 하나였으나 최근엔 30대 후반에도 빈번하게 나타나고 있으니 적절한 관리와 주의가 요망된다. 그렇다면 노안의 증상과 치료방법에는 어떠한 것들이 있는지 알아보자.

“가까운 글씨가 안 보여요”

40대 직장인 김정균(인천 부평구)씨는 책을 읽거나 신문을 읽을 때 자꾸 눈을 비비게 되는 버릇이 생겼다. 가까이 있는 글씨가 흐릿하게 보이는 것이 눈에 뭐가 들어 간 것처럼 침침하다. 이 같은 경우 노안의 증상이 이미 시작된 것이라고 볼 수 있는데 흐릿하다고 눈을 비비는 것은 증상 해결에 전혀 도움이

되지 않고 오히려 각막에 손상을 주며 안구질환을 일으킬 수 있다. 이런 증상이 나타났을 때는 전문가와 상의하고 제대로 된 치료법으로 시력교정을 해 주는 것이 중요하다.

노안이란?

가까운 거리의 신문이나 책의 글씨가 희미하게 보이며 침침해지는 증상을 말하는데 "늙을 老(노)자"를 사용하는 것으로도 알 수 있듯이 신체 조직이 노화기에 접어드는 불혹(40대)의 나이가 되면 모든 사람에서 누구나 다 나타나는 노화 현상이다. 연령이 증가 되든가 노령이 됨에 따라 일어나는 원시와 시각의 감소로 근거리(약 25~30cm)에 있는 물체가 잘 보이지 않는 상태를 노안 또는 노시라고 한다.



눈 속에 수정체라는 카메라의 렌즈 같은 조직이 먼 거리를 볼 때는 얇아지고 가까운 거리를 볼 때는 두꺼워지면서 줌(zoom) 역할을 하는데 나이가 들수록 수정체를 조절하는 근육의 힘이 떨어져 줌 역할이 힘들어 지면서 근거리의 불편함을 느끼기 시작하는 노안이 생기는 것이다.

보통 대부분 40~45세 전후로 이런 증상을 느끼게 되며 원래 원시가 있었던 경우 더 빨리 느끼게 된다.

눈 혹사시키면 노안 일찍 온다

눈 속의 수정체는 눈으로 들어오는 빛이 적당히 꺾이도록 두께가 조절되면서 물체의 상을 굴절시킨다. 눈은 멀리 보거나 가까운 것을 볼 때 수정체가 자동적으로 두꺼워졌다 얇아졌다 하면서 망막에 초점을 맺어 정확하게 물체를 볼 수 있도록 한다. 젊었을 때는 수정체의 탄력성이 충분해 두께를 자동 조절할 수 있지만 45세 전후가 되면 세포의 기능이 떨어지게 되고, 눈 속의 수정체의 탄력성이 점차 떨어져 두께 조절에 이상이 생긴다. 이로 인해 책이나 신문 등을 읽거나 가까운 곳을 볼 때 지장을 받게 되고, 나이가 45세 이상이 되면 가까운 것이 안 보이게 되어 신문이나 책을 볼 때 자기도 모르게 눈에서 멀리 하고 보게 되는 것이다. 그러나 요즘은 이 증상이 30대 때도 나타나고 있으니 주의해야 한다.

아이러브 안과 박영순 원장은 "최근 사람들은 핸드폰, 컴퓨터, PDP 등 보는 것에 과다 노출되어 있다."며 "눈은 더 많은 것들을 보면서 혹사하게 되고, 그 결과 노안 역시 일찍 찾아오고 있으니 과도한 눈 사용을 피하고 눈을 쉬게 해주는 관리가 필요하다"고 설명하며 눈에 대한 주의를 당부했다.

증상이 의심되면 빨리 치료

멀리 있는 물체는 잘 보이나 가까운 곳에 있는 물체는 희미하게 보이고 눈이 침침해지기 시작한다면, 이때부터 노안 증상이 시작된 것이고 여기서 더 진행되면 신문이나 책을 읽을 때 지장을 받게 된다. 노안 증상의 특징으로는 신문을 읽는 거리가 차츰 멀어지게 되며, 책을 읽을 때 눈이 피로해 두통현상

을 동반한다. 이때 근시인 사람은 차라리 안경을 벗고 보는 것이 더 잘 보이게 되며, 책이나 신문이 처음에는 잘 보이나 차츰 흐려지게 된다. 노안은 근거리를 보는 불편함 이외에도 시야가 흐리고 불편함을 느낄 수 있으며, 특히 조명이 어두우면 증상이 더욱 악화되기도 한다. 노안의 증상이 나타나면 빨리 전문안과를 찾아가 상담하는 것이 좋다.

노안의 증세 자가점검법

- 신문이나 책을 읽는 거리가 점점 멀어진다.
- 책을 한참 보다가 고개를 들어 멀리 보면 잠시 흐려 보인다.
- 근시인 사람은 안경을 벗고 봐야 글씨가 잘 보인다.
- 책을 읽으면 눈에 피로가 오고 머리가 아파서 책보는 것이 싫다.
- 책을 읽을 때 처음에는 잘 보이다가 차츰 흐려져 계속 보기가 어렵다.

노안 교정 방법엔 무엇이 있나?

▶ **노안 전용 안경**

현재까지 노안의 가장 좋은 치료법은 돋보기안경이라고 부르는 ‘근거리 전용 안경’을 사용하는 것이다. 적은 비용으로 쉽게 맞출 수 있고 수술의 위험성도 전혀 없기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들이 돋보기 착용에 불편함을 느끼고 외관상으로 보이는 느낌이 싫어서 꺼려하는 부분이 있다. 먼 곳과 가까운 곳을 동시에 봐야 하는 직업을 가지고 있다면 두 가지 안경을 번갈아 사용해야 하는 불편을 겪어야 한다. 예전에는 두개의 초점을 담아놓은 이중초점렌즈를 많이 사용했으나 이중렌즈는 윗부분은 근시용 오목렌즈로, 아랫부분

은 돋보기로 되어있어 쓰고 다니기에 불편함이 있었다. 이 같은 불편을 해결하기 위해 요즘엔 ‘누진다초점렌즈’의 사용이 많아지고 있다. 한국 호아렌즈의 박영조대표이사는 “누진다초점렌즈의 장점은 두 개의 안경을 하나로 해결할 수 있다는 것이다. 가까운 곳을 보는 ‘근용부’와 중간부분을 보는 ‘누진대’, 먼 곳을 보는 ‘원용부’가 경계선이 없이 연속적으로 도수가 변화되어 가까운 곳에서 먼 곳까지 동시에 볼 수 있다. 게다가 돋보기 부분이 표시 나는 이중초점렌즈와 달리 외관상 아무런 표시가 나지 않아 첨단 광학렌즈로 평가되고 있다”고 말하며 40세 이후 근거리 작업이나 가까운 글씨를 읽는데 어려움을 느끼고 눈의 피로를 쉽게 느낀다면 정확한 시력검사 후 누진다초점렌즈 등의 노안렌즈를 이용해 ‘건강한 눈 생활’을 누려야 할 것이라고 전했다.



▶ **안과적인 수술방법**

노안이 있다고 무조건 수술을 할 수 있는 것은 아니다. 수술을 할 수 있는 연령은 45세에서 60세까지 이고 60세 이후는 노환으로 인한 회복력이 더디고 수술 장애가 발생할 수 있기 때문에 수술이 적합하지 않다. 또한 과거에 안과질환에 의한 수술 경험이 없고, 당뇨 또는 출혈성 질환

및 백내장, 녹내장 등의 안 질환도 없어야 한다. 개개인의 상태에 따라 가능여부가 판단되는 것이니 수술을 고려한다면 반드시 전문의와 상의한 후 적절한 방법으로 수술을 해야 한다. 그렇다면 노안 증상을 해결할 수 있는 안과적인 수술방법으로는 어떠한 것들이 있는 지 살펴보자.



▶ 레이저 각막 성형술

이 수술 법은 노안의 교정수술이 아니라 원시의 교정을 위한 것인데 수술방법이 간단하여 마치 노안의 교정수술로 잘못 인식되어 있다. 정확히 말하면 시력이 정상인 눈을 근시로 만들어 주는 수술이다. 수술방법은 홀미움 레이저를 이용하여 각막 주변부 8 부위에 원형 모양의 레이저를 두 번씩 조사하는데 조사부위의 각막실질 조직이 응고되면서 수축을 하여 각막중심부가 마치 돋보기렌즈처럼 부풀어 올라 각막의 굴절력이 증가되어 근시상태가 되는데 그 결과 가까운 글씨는 볼 수 있게 된다.

이 수술 법은 양안 중 한쪽만 수술을 실시하여 가까운 곳에 초점을 맞추고 반대쪽은 그대로 두기 때문에 수술 후의 양안은 짝눈상태가 된다. 즉 수술 받은 눈은 가까운 글씨를 볼 때 사용하고 멀리 보는 것은 수술 받지 않은 눈으로만 보는 양안 부동시의 상태이므로 수술 후 계단을 오르내릴 때나 평상시의 일상생활이 균형이 맞지 않아 어지럽고 불편을 호소하는 경우가 많다.


▶ 공막 확장 밴드 삽입술

안구의 4군데 공막에 플라스틱으로 만든 확장 밴드를 삽입하여 모양체근이 수축할 때 수정체가 당겨지고 볼록해질 수 있도록 모양체와 수정체 사이에 충분한 공간과 거리를 확보해 주는 수술법으로 눈의 조절력을 증가시키는 노안 수술이다.

이 수술법은 조절공간의 확장을 위하여 인체에 무해한 공막확장밴드를 공막전반부에 삽입하는 것으로 눈의 흰자위에 해당하는 공막부위를 5mm정도 절개한 뒤 4개의 공막확장밴드란 의료 기구를 삽입하는 수술법이다. 그러나 공막에 삽입된 이물질에 대한 안구조직의 이물반응으로 공막의 염증이나 삽입된 밴드의 탈락 등의 부작용이 나타나고 있다.

▶ 레이저 공막 절제술(노안 회복술)

눈의 조절력을 증가시키는 진정한 노안 회복 수술이다. 수술 후 원거리 시력의 저하 없이 근거리 시력이 향상된다. 수술을 특수 레이저로 하므로 수술시간이나 수술 후 경과가 짧고 조절 효과가 확실하다

노안의 원인인 시력조절기관(수정체, 모양체 소대, 공막)의 탄력상실을 다시 회복시키는 최신 노안 수술 법으로 4군데 공막 부위에 특수 레이저를 이용하여 공막 조직을 방사상으로 절제하여 잃었던 탄력을 회복시켜 주어 조절근육이 수축하면 수정체의 자체 탄력성에 의해 볼록해지면서 굴절력이 증가되어 근거리의 물체나 글씨를 볼 수 있게 되는데 각막의 굴절력만 증가시키는 레이저 각막 성형술과는 다르게 원거리의 시력은 그대로 유지되면서 조절력을 증가시킴으로써 근거리의 시력까지 좋아지는 노안 회복 수술이다. 

글 / 임채영 기자