



### 눈의 노화로 찾아오는 노안과 백내장

눈은 인체에서 가장 빨리 늙고 외부 자극에 취약한 장기다. 눈이 외부 사물을 각막을 통해 받아들여 망막에 상을 맺어 인식하는 과정에서 노화를 촉진하는 활성산소가 만들어지는데, 일어나는 순간부터 잠드는 순간까지 눈을 쉬지 않고 보기 때문에 노화 역시 빠를 수밖에 없다. 40대가 되면 어느 순간부터 신문이나 책을 읽을 때 자기도 모르게 눈에서 조금씩 떨리하고 보게 된다. 이는 가까이 있는 사물에 초점을 맞추기 어려워서 생기는 현상인데, 이것이 노안이다. 노안이 발생하는 이유는 나이를 먹으면서 렌즈의 역할을 하는 수정체의 탄력이 떨어지고 수정체의 두께를 조절하는 모양근도 약해지기 때문인데, 특히 가까이 있는 사물에 초점이 맞지 않게 된다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 수정체에 혼탁이 오는 백내장도 가장 흔한 안과질환이다. 노년 백내장은 2007년 총 23만 3,686건에서 2008년 25만 7,736건으로 10.3%가 증가했다. 또한, 최근 집계한 2009년 상반기 노년 백내장 건수 역시 15만 5,811건을 기록해 지난해 총 수술 건수의 60%를 이미 초과한 것으로 집계되고 있어 눈길을 끈다.

이러한 통계 자료에서도 알 수 있듯이 노안과 관련된 질환은 매년 빠르게 증가하고 있는 실정이다. 그렇다면 노안을 최대한 늦출 수 있는 눈 건강 법 이른바 '안(眼)티에이징'에 대해 알아보자.

## 눈도 안(眼)티에이징 노안과 백내장을 잡아라

눈의 노화는 40대부터 시작된다. 노안은 노화로 인해 수정체가 딱딱해지고 모양체근이 약해져서 조절력이 떨어지게 되는 현상으로 대개 40대 중반에 이르면 가까운 글씨가 안 보이거나 어른어른해서 어지럼증이 생기는 등의 증세로 나타난다.

## 음주와 흡연이 백내장을 부른다

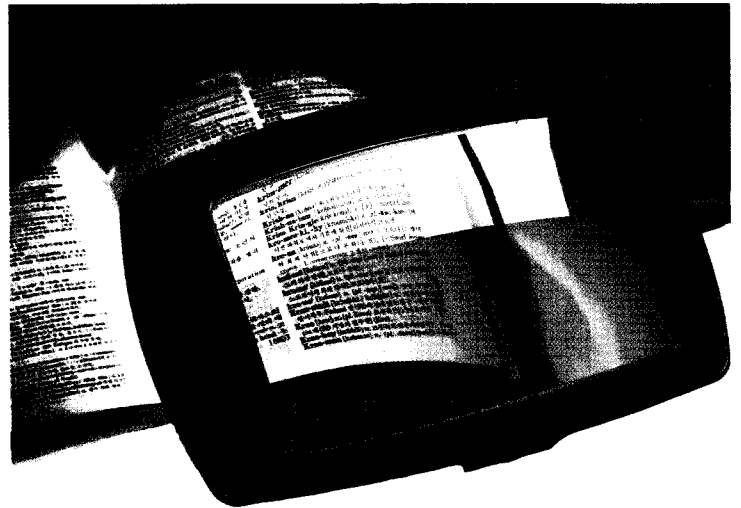
우선 노안을 예방하기 위해서는 흡연과 음주를 줄이는 것이 가장 바람직하다. 흡연은 안구에 좋은 카로틴, 비타민 C와 같은 항산화제의 순환을 방해해 백내장이나 황반변성의 발병률을 2.5배나 증가시킨다. 음주 역시 아세트알데하이드, 항산화제 농도 변화 등으로 인해 백내장 발병률을 2~4배 증가시킨다.

자외선도 백내장 및 망막변성 등을 일으키는 주요 원인 중 하나다. 피부에 자외선 차단제를 바르듯이 눈의 보호를 위해 선글라스나 챙이 달린 모자를 쓰는 것이 바람직하다.

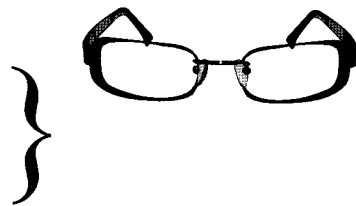
인스턴트 식품의 지나친 섭취 또한 눈 건강에 좋지 않은 영향을 미친다. 눈은 매우 복잡한 구조로 되어 있기 때문에 과도한 인스턴트 식품 섭취로 영양소의 결핍이 심해지면 곧바로 눈에 좋지 않은 반응이 나타날 수 있다.

지나치게 단 음식을 장기간 섭취하는 것도 피하는 것이 좋다. 지나치게 단 음식은 눈을 보호하는 성분인 칼륨을 없애기 때문에 눈에 이롭지 못하다.

눈에 피곤함이 느껴진다면 잠깐의 휴식을 통해 눈에 피로를 덜어주자. 컴퓨터, 서류 작업 등 근거리 작업을 했다면 가급적 먼 곳을 바라보면서 휴식을 취해 보자. 눈에 휴식만큼 좋은 것은 없다.



## 올바른 노안 예방 및 건강관리 10계명



1. 지나친 흡연을 삼갈 것.
2. 적절한 음주 습관을 생활화할 것.
3. 눈에 직접적인 자외선 노출을 피할 것.
4. 과도한 인스턴트 식품 섭취를 삼갈 것.
5. 지나치게 단 음식을 장기간 섭취하지 말 것.
6. 적당한 눈 휴식 취할 것.
7. 콘택트 렌즈 사용자는 세척과 소독을 철저히 할 것.
8. 외출 후 항상 청결을 유지할 것.
9. 무분별한 안약 사용을 피할 것.
10. 정기적인 안과 검진을 실시할 것.

## 작은 글씨도 크게 볼 수 있도록 돕는다

노안으로 인한 불편함을 덜어주는 제품도 많다. LED 확대 스탠드는 스탠드에 확대경을 적용한 신개념 스탠드로 노안으로 불편함을 겪는 실버 세대에게 큰 도움을 준다.

조명 덕분에 어두운 곳에서 작은 글씨의 신문 구독이나 독서가 가능하다. 사용하는 사람의 편의를 위해 각도와 방향을 자유롭게 조절할 수 있다.

또한, 상의 왜곡이 거의 없고 선명도가 높은 비구면(非球面) 다초점 렌즈를 사용하면 어지러움이나 두통에 불편 없고, 노안으로 악화된 시력보호에 큰 도움이 된다.

노안 교정 렌즈인 다초점 렌즈는 맞춤형 렌즈로도 만들어져 머리의 움직임, 눈의 움직임 정도를 측정해 각 개인에게 맞는 설계로 제작된다. **MEDY<sup>CHECK</sup>**