건강 관리

좋은 눈과 노안

정 의 상
성대의대 삼성서울병원 안과 교수

눈은 마음의 창이요, 외부로 노출된 뇌의 일부이다. 그러나 현대인들의 눈은 모든 정보의 90%를 얻는 그야말로 혹사 당하고 있다. TV, 컴퓨터, 영화, 신문, 각종 잡지 등 눈은 잠잘 때 말고는 한시도 쉴 수 없다. 더구나 40대가 되면 다른 신체기관과 같이 눈의 노화 현상으로 노안 증상이 나타나 세월의 덧없음을 절감하게 된다.

누구나 겪는 노안

노안은 나이가 들며 수정체의 탄력성이 점차 떨어져 가까이 볼 때의 자동 조절 능력 장애를 말한다. 가까운 거리의 작업에 쉽게 피로해지고 작은 글자를 보기 위해서는 좀 더 눈과 멀리해야 하며, 심하면 두통이나 어지러움 같은 증상이 같이 나타나기도 한다. 원래 근시가 있던 사람도 노안은 발생하지만 그 증상을 늦게 느끼는 것 뿐이다. 이런 증상으로 질병을 의심하여 안과를 방문하면 진찰, 정밀 검사를 받아도 별다른 병이 발견되지 않고 나이가 들어 그러하다며 돋보기 착용을 권유받게 된다.

뒤 돌아볼 겨를도 없이 한참 일하는 시기인 40대에 자신이 늙었다는 선고(?)를 받는다는 것은 많은 사람들에겐 돋보기를 쓴다는 불편함보다 심리적인 허탈감이 더 큰 것 같다.

안과적으로는 수정체 뿐 아니라 눈의 다른 부위에도 노화 현상이 이 시기에 흔히 나타난다. 눈꺼풀의 탄력성 저하, 눈물 분비 및 순환의 장애, 미생물 또는 이물질에 대한 방어 기능인 면역 체계의 변화로 인한 여러 증상들이 그것들이다. 그로 인해 건조감, 충혈, 이물감, 만성 염증, 분비물 등등의 불편함을 호소 하지만 실제로 시력을 위협할 정도는 아니다. 이러한 문제들은 일시적인 약물 치료나 심각한 경우 수술적 치료로 효과를 볼 수 있는 드문 예를 제외하면 평소의 생활 습관, 환경, 마음가짐의 꾸준한 긍정적인 변화 노력으로 호전될 수 있다.

노안을 해결하려는 노력은 현재 많은 안과 연구자들에 의해 계속되고 있다. 어떤 특별한 약물로 근본적인 노화 현상을 예방할 수는 없지만 이를 지연 시킬 수 있는 가능성은 보인다. 최근에는 수술적 치료 방법의 개발에 많은 기대를 걸고 있으며 부분적으로 긍적적인 결과들이 나오고 있으나 해결해야 할 문제들이 아직 남아 있다. 노안의 수술 방법은 그 대상이 모든 사람에 해당 되므로 탁월한 효과와 안전성이 무엇보다도 우선 전제되어야 한다.

1시간 작업후 10분 휴식

최근 PC 등을 많이 사용하게 됨에 따라 눈의 피로도가 더욱 가중되고 있다. PC 사용시 우선 화면과 눈의 거리를 30㎝ 이상을 유지하여 눈의 피로를 감소시키는 것은 물론, 두통, 목과 어깨 부위의 통증도 줄일 수 있다.

1시간 작업한 후 최소한 10분은 쉬어야 하며, 가급적 창밖의 먼 곳을 쳐다보며 눈의 피로를 풀어주는 것이 좋다. 그러나 눈이 피로하고 어깨근육이 뭉

쳤다고 생각되면 1시간이 안되었더라도 그때마다 휴식을 취해야 한다.

또 컴퓨터를 장시간 쓰는 경우라면 의도적으로 일하는 사이 눈을 한 번씩 깜박거려줄 필요가 있다. 한 번 응시할 때 10초까지는 눈물층이 보호막 역할을 하여 견뎌주지만 그 이상 지속하면 두통을 동반하며 눈의 건조감과 피로감이 더해지기 때문.

눈의 충혈

눈충혈의 원인은 가벼운 피로부터 심한 염증까지 다양하다. 특히 밀폐된 실내에서 생활하고 컴퓨터를 자주 사용하는 사람들의 경우 흔하다.

가장 흔한 충혈원인은 피로와 눈물부족을 들 수 있고 만성 결막염에 의한 충혈도 흔히 있다. 충혈을 없애는 안약을 함부로 사용하는 것은 일시적 효과밖에 없으며 이런 약제를 장기간 사용했을 때 녹내장, 백내장, 각막염 등의 부작용이 있을 수 있으므로 반드시 원인에 대한 진찰을 받고 난 후 적절한 투약을 하는 것이 원칙이다. 이런 경우에는 건조한 환경을 피하고 장시간 PC모니터를 본다거나 독서를 할 경우에는 자주 쉬는 것이 좋으며 안경을 써 보는 것도 효과가 있다. 그래도 효과가 없을 경우에는 전안인공누액을 사용함으로써 눈을 촉촉하게 해주면 대개 증상이 없어진다.

독서 환경을 신경쓰자

독서나 신문을 볼 때 올바르지 못한 자세로 인해 눈의 피로를 가중시키는 경우가 흔하다.

먼저 독서는 책과의 거리가 최소한 30㎝ 정도 떨어져야 한다. 너무 강한 빛이나 직사광선을 피해 충분히 밝은 빛 속에서 독서를 한다. 또한 자세를 바르게 하고 독서해야 한다. 눕거나 업드려 책을 보는 것을 피하고 머리를 너무 숙인채 독서하지 말아야 한다. 신체의 힘을 빼고 등을 수직으로 한 편안한 자세를 유지하면 눈의 긴장을 방지하고 적절한 시선 고정을 얻을 수 있기 때문이다.

이외에도 흔들리는 지하철이나, 차안에서의 독서나 작은 활자 또는 질 나쁜 인쇄물 등은 가급적 피하는 게 좋다.

피로한 눈은 작업능률을 떨어뜨리며 눈 이외의 두통, 어지러움, 근육통 같은 증상을 유발하기도 한다.

시력검사 1년에 한 번은 필수

시력이상을 유발하는 가장 흔한 원인으로 근시, 난시, 원시 같은 굴절 이상들이다. 근시는 가까운 곳은 잘 보이나 먼 곳은 안 보이는 증상으로 대개 사춘기에 가장 진행속도가 빠르며 18~20세가 되면 대개 진행이 멈춘다.

원시는 근시와 반대로 가까운 곳이 잘 안 보이는 시력이상으로 굴절력이 약하여 물체의 상이 망막 뒤에 맺혀 일어나는 현상이다. 많은 사람들이 노안과 원시를 같은 것으로 알지만 이 둘은 분명히 다르다. 노안은 수정체의 조절 능력이 떨어져 가까운 곳을 볼 때 초점이 잘 맞지 않는 상태를 말한다.

대개 원시를 가진 사람들은 먼 곳이 잘 보이는 탓에 자신의 눈이 좋다고 생각하기 쉬우나 평소 두통과 눈의 피로가 느껴지고 책을 볼 때 보기가 어려운 사람들은 한번쯤 원시를 의심해보는 게 좋다. 원시가 있는 사람은 노안 증상이 빨리 나타나고 그 정도도 심하다. 난시는 구형인 눈에서 각막표면, 수정체에서 서로 다른 굴절력에 의해 초점이 정확히 맺히지 못하는 현상이다. 보통 근시와 원시에 동반되어 있다.

40대 이후에는 1년에 한번 정도는 안과 검사를 정기적으로 받는 것이 좋다. 이 시기에 이러한 굴절 이상의 변화는 다른 질환의 동반 가능성도 있고 눈의 노화와 관련한 질환을 조기 발견할 수 있기 때문이다.