눈의 피로도 최고조… 휴식·안과 검진은 필수

제주, 제주인의 건강보고서(Ⅶ)

건강캘린더

<59> 연령별 눈 건강관리와 치료

젊은 층 안구건조증 유병율 높아져
눈 노화시기 노년성 질환관리 필요

일상생활에서 스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 사용 시간의 증가와 같은 시대적 변화는 현대인의 눈건강을 위협하고 학구열이 높은 나라인 만큼 연령에 관계없이 어려서부터 눈은 혹사당하고 있다. 생활 환경의 변화는 청소년기 근시 유병율이 80%가 넘는 문제를 야기하고 있고, 꾸준히 증가하는 백내장 환자와 같은 지표들은 디저털 시대 속 눈 건강이 위협받고 있다는 증거다. 제주대학교병원 안과 최정열 교수의 도움으로 연령대별 눈의 건강관리와 치료에 대해 알아본다.

 # 10대 근시, 충분한 햇빛노출(야외활동)과 근시 유병률과 밀접한 연관

대한안과학회 조사결과 안경을 착용하지 않은 청소년들을 찾아보기 어려울 정도이며 80% 이상의 유병율을 보인다고 알려져 있다. 이들 중 10%는 고도근시로 망막박리 등의 위험이 높고 망막박리, 황반변성 등의 위험을 줄이기 위한 안과적 검진과 치료가 필요한 치료군에 해당된다. 한번 생긴 근시는 없어지지 않고 안구의 성장이 멈추는 20세쯤까지 진행하고, 근시의 도수도 증가한다. 따라서 안경을 한번 착용하면 눈이 더 나빠진다는 속설은 잘못된 것이다. 안경을 껴서 눈이 나빠지는 것이 아니라 안경을 착용해야 할 정도의 근시가 되면 안구의 성장과 함께 근시도 진행하게 돼 도수가 증가하기 때문이다. 만약 운동을 하거나 학업 등의 이유로 안경 착용 없이 일상생활을 하고자 한다면 9~10세 부터는 각막굴절교정학렌즈(드림렌즈)를 이용한 근시 교정이 가능하고 근시 진행억제를 위한 유일한 교정방법이다. 수면시간동안 콘택트렌즈를 착용하고, 깨어있는 동안에는 안경없이 지낼 수 있어 편리하나 렌즈관리의 어려움, 감염 등의 위험이 있고 적지 않은 비용이 든다는 점이 단점일 수 있다.

최정열 교수

 # 청소년기 이후 눈 건강을 위협하는 스마트폰, 태블릿PC

안구건조증은 눈의 불편감과 시각장애를 유발하는 눈물막과 안구표면의 다인성 질환이다. 장시간 스마트폰, 태블릿PC, 컴퓨터 모니터 등을 봄으로 인해 생기는 신체의 여러 통증을 일컬어 VDT증후군이라고 한다. 눈은 VDT증후군에 직접적 영향을 받는 기관에 해당한다. 컴퓨터, 휴대용 영상기기 사용이 업무나 학습, 여가시간 중 보편화되고, 콘택트렌즈 착용 연령도 낮아지면서 젊은 층의 안구건조증 유병율이 증가했다.

스마트폰의 사용시간을 줄일 수 있으면 좋겠지만 현실적으로 어려운 경우 40~50분 작업 후 휴식시간을 갖거나 인공누액제 사용으로 눈의 피로를 줄일 수 있다.

콘택트렌즈의 장기간 착용으로 인한 건성안, 알레르기 등으로 렌즈착용이 어려워지거나, 안경을 벗고자 한다면 성장이 끝나는 20세 이후에 굴절교정수술을 고려해볼만 하다. 더구나 장기간의 콘택트렌즈 착용은 각막의 윤부결핍과 각막염, 건성안을 유발하고 유리창처럼 투명해야 할 각막조직으로 신생혈관을 자라 들어오게 하는 변화를 유발한다.

 # 40대 이후:이제는 지켜야할 때. 건성안, 노안 그리고 백내장

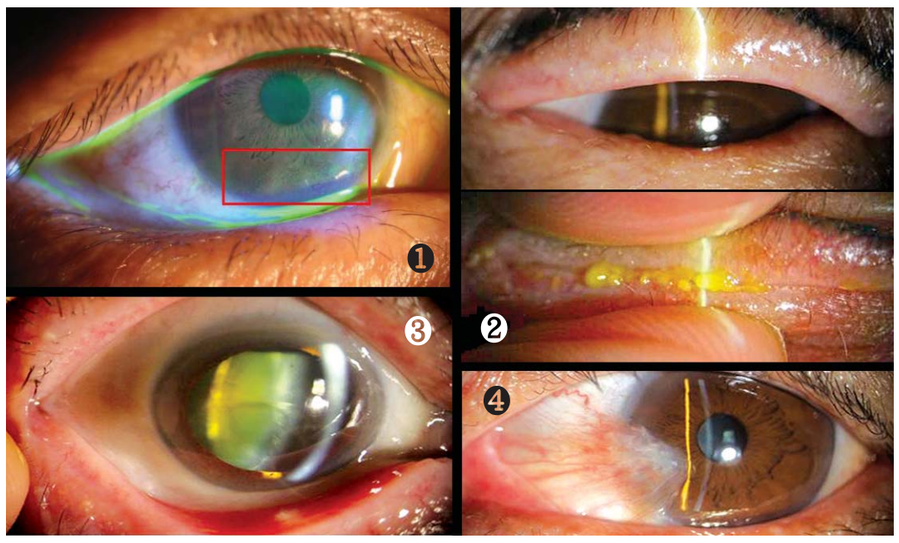
나이가 들수록 눈물분비량이 줄고, 신체의 노화와 함께 눈, 눈주변 부속기의 노화도 같이 발생한다. 가장 흔한 것은 건성안이다. 40대 이후 노안과 함께 찾아온 건성안은 조절을 하는 질환이지 완치될 수는 없는 한계가 있다. 눈의 노화이기 때문이다. 여성들이 많이 하는 눈썹문신술, 눈화장은 눈물층의 오염과 마이봄샘 분비장애를 유발해 건성안을 유발하고, 폐경, 갑상선 질환 등의 호르몬 변화와 함께 건성안을 유발하기도 하고 악화시킨다. 증상이 생기는 시기도 눈의 조절력이 떨어져 노안이 찾아오는 40세 중반 이후에 나타나며, 굴절교정수술 또는 노안수술 후에 나타나 오해를 불러일으키기도 한다. 이미 건성안이 발생할 요소를 갖고 있었던 환자에서 수술이나 시술이 이를 앞당기는 역할을 하기도 한다. 건성안은 삶의 질을 떨어뜨리고, 우울증까지도 유발할 수 있는 질환으로 심한 경우 각막염과 동반돼 시력을 크게 손상시킬 수 있다. 녹내장, 황반변성과 같은 시신경, 망막의 변화도 50세 이후에는 검진을 통해 확인해 보는 것이 필요하다. 시신경 손상과 함께 시야가 좁아지는 녹내장의 경우 말기까지 자각증상이 없어 안과 검진이 요구되는 질환이다.

 # 50세 이후, 백내장, 황반변성, 녹내장 등 노년성 질환 관리

50세 이후 노안, 백내장으로 인한 시력저하로 수술적 치료를 고려하는 환자들에게도 컴퓨터와 스마트폰 사용이 일상이 된 요즘 수술 후에도 근거리, 중간거리를 잘 보고싶어하는 요구가 증가하고 있다. 일반적인 백내장 수술 후에 근거리는 돋보기의 도움을 받아야 하는 단점이 있었지만 최근 다초점 인공수정체의 등장으로 노안과 백내장을 해결하는 대안으로 각광받고 있다. 다초점 인공수정체 삽입 술 후 만족도가 높은 사람들도 있지만 일부 무분별한 수술과 환자 본인의 다초점 인공수정체 삽입 후 결과에 대한 과도한 기대는 수술 후 빛번짐, 시력저하 등으로 인한 불편을 겪을 수 있어 수술 전 충분한 상담과 수술에 대한 이해가 필요하다.

최정열 교수는 "백내장과 함께 흔히 눈에 백태가 끼어 안과를 찾는 사람들이 제주에 많다. 눈의 노년성 변화로 익상편 또는 군날개라고 하며 이는 위도가 낮은 제주의 지리적 특성과 함께 바람, 먼지, 햇빛, 자외선 노출이 많은 환경과 생활 양식에서 기인한 것으로 판단된다"면서 "각막을 침범하고, 심한 난시 유발 및 시력저하를 일으키는 경우 수술로써 제거가 가능하나 재발이 흔한 질환이다. 앞에 언급된 요소들이 익상편의 원인이므로 젊어서부터 자외선 차단, 선글라스 착용 등의 평소 눈을 보호하는 습관이 다른 지방 보다 더 중요한 곳이 바로 이곳 제주"라고 조언했다.

조상윤기자 sycho@ihalla.com



① **안구 건조증 환자의 세극등 현미경 사진.** 각막하부 표면에 건조함에 의해 발생하는 상처인 점상 각막 미란들이 관찰된다. 이물감, 눈물흘림, 작열감, 압박감 등 다양한 증상으로 나타난다.

② **수십년전 눈썹 문신 후 이물감, 건조감, 눈물흘림으로 병원을 찾은 환자의 세극등 현미경 사진.** 안구 표면의 지질층을 형성해 건조증이 생기지 않도록 역할을 하는 마이봄샘 입구가 막혀 있고, 안검을 눌러 보면 마이봄샘 배출이 지저분하고 깨끗하지 않다.

③ **당뇨환자에서의 백내장이 생긴 경우.** 45세임에도 수정체가 혼탁해져 있고, 경화돼 갈색 빛을 띤다.

④ **익상편 (군날개)의 세극등 현미경 사진.** 흔한 노년성 질환 중 하나이며 충혈과 동반된 백태로 안과를 찾는 질환. 용어로 인해 백내장으로 오해되기도 한다.

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 플러스 ⊕ 여름을 이기는 제철 식재료

7월은 녹음이 짙어지는 계절이지만 섭씨 30℃를 웃도는 무더위와 습한 날씨가 계속되면 입맛을 잃기 십상이다. 이럴 때는 햇볕을 충분히 받고 자란 7월의 제철 채소와 과일로 식단을 구성해 일상의 스트레스 해소는 물론이고 충분한 영양 섭취가 될 수 있도록 하는 것이 도움이 된다. 제철 식품은 경제적인 면에서도 유익하지만 영양가도 높고 식품의 향기와 품질도 우수해 남녀노소 누구나가 즐길 수 있다.

▶제철 채소

▷가지=가지는 수분함량이 90% 이상을 차지하는 여름 대표 식재료이다. 가지의 주성분은 당질이고 철분, 칼슘 등의 무기질과 비타민 A, B1, B2, C 등이 함유돼 있다. 가지의 촉감은 단단하지만 쪄먹거나 볶아먹으면 부드러워지며, 조직이 스폰지처럼 기름을 잘 흡수하므로 식물성 기름을 써서 요리를 하면 불포화지방산과 비타민 E를 같이 섭취할 수 있다. 가지강정, 가지나물, 가지돈육탕수육, 가지쇠고기볶음 등이 있다.

▷열무=어린 무라는 뜻의 열무는 예로부터 원기를 돋우는 보양식품으로 즐겼다. 열무에는 산삼, 인삼에 들어 있는 사포닌이 함유돼 있을 뿐만 아니라 비타민 A, C가 풍부하며, 인체에 꼭 필요한 비타민과 무기질이 풍부해 혈액의 산성화를 방지하고 식욕을 돋워준다. 전분을 분해하는 효소와 식이섬유가 함유되어 있어 변비를 예방하고 소화기능을 향상시키는데도 효과적이다. 열무물김치, 열무비빔밥, 열무젓국무침, 열무된장국, 열무산초무침이 있다.

▷애호박=6~8월에 나는 애호박은 잘랐을 때 단면에 과육이 배어나올 정도로 싱싱하다. 애호박에 들어 있는 카로틴은 체내에 들어오면 비타민 A의 효력을 나타내며, 특히 호박의 카로티노이드에는 루테인이 풍부해 시력 보호와 피부 미용에 좋다. 칼륨이 많아 나트륨을 체외로 배출할 수 있어 고혈압 예방에도 효과적이다. 애호박달걀구이, 애호박새우살전, 애호박느타리볶음, 애호박나물로 먹을 수 있다.

▶ 여름 과일

▷수박=무려 수분함량이 95%로 갈증해소와 해열에 좋다. 땀을 많이 흘리고 햇볕을 쬐어 속이 메스꺼울 때는 냉수보다 수박이 도움이 될 수 있다. 물과 달리 당질, 단백질, 비타민, 칼륨, 섬유질이 풍부하고 특히 당질은 대부분 체내 흡수가 빠른 과당과 포도당이서 섭취하면 바로 에너지로 바뀐다. 수박 특유의 줄무늬가 뚜렷하고 빛깔이 짙으며 두드렸을 때 맑은 소리가 나는 것을 고르도록 하자.

▷복숭아=복숭아에 함유된 단백질과 아미노산은 강렬한 햇볕에 달아올라 건조해진 피부에 영양을 공급해 피부 결속력을 강화시켜 줄 수 있다. 또한 식이섬유가 풍부해 변비에 효과적이며, 비타민, 유기산, 무기질 등 영양소가 골고루 함유돼 혈액순환을 돕고, 위장기능 개선, 피로회복 등에 도움이 된다. 과실의 모양이 좌우 대칭으로 잘 생긴 것을 고루도록 하고 냉장보관하면 단맛이 떨어지므로 상온에서 보관해 되도록 빨리 먹도록 하자.

<제주대학교병원 영양집중지원팀>

제주특별자치도 일반여행업등록 제234호

2억보증보험가입업체

let's go!! 가자!! 세계로!!

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주직항
모두투어와 함께 하는 제주직항 전세기 "북해도"
출발일: 7/27, 8/3 (단 2회)
북해도 온천♨
오타루/도야/후라노/비에이/노보리베츠 5일 1,499,000
투어마일리지 14,990마일 적립예정
〈가이드 및 기사 경비 포함〉
온천호텔♨ 1박+2대특식(3대 대게, 샤브샤브)
북해도 에어텔 5일 1,094,000
투어마일리지 10,940마일 적립예정
비즈니스급 호텔 / 트윈룸 / 1일차 공항-호텔 송영 포함
북해도 온천♨+1일자유
삿포로/오타루/도야 5일 1,199,000
투어마일리지 11,990마일 적립예정
〈가이드 및 기사 경비 포함〉
1일자유/시내 2연박/온천호텔♨ 1박+3대 대게

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주직항
모두투어와 함께 즐거운 추석연휴 보내기~~
제주직항 전세기 "베트남(하노이/하롱베이) 5일"
출발일: 9/22
★타임세일 6/26~7/8★ 실속 4성호텔
하노이/하롱베이+옌뜨 5일 999,000
투어마일리지 9,990마일 적립예정
베트남북부완전일주
하노이/하롱베이/옌뜨/닌빈 5일 1,299,000
투어마일리지 12,990마일 적립예정
[하노이준특급/하롱베이준특급] 옌뜨+닌빈+스트릿카+전신마사지+수상인형극
多드림
하노이/하롱베이/옌뜨 5일 1,499,000
[노옵션/쇼핑2회/하롱특급] 투어마일리지 14,990마일 적립예정
★인기옵션 포함★ (비경,하롱테마파크,씨푸드,전신안마(2시간),목향한정식),

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주직항
★가성비최강★ [월드체인특급호텔] 북 경 4일 [특급호텔]
7/6 499,800 투어마일리지 4,998마일 적립예정
8/16,18,20,22,30 504,200 투어마일리지 5,042마일 적립예정
8/2,8,9,13 534,200 투어마일리지 5,342마일 적립예정
9/20,29 584,200 투어마일리지 5,842마일 적립예정
9/1,6,7,12 604,200 투어마일리지 6,042마일 적립예정
9/24 804,200 투어마일리지 8,042마일 적립예정
〈비자 무료 이벤트〉 월드체인특급3박/만리장성/자금성/서커스
★원데이특가★ 쿠알라룸푸르/말라카/겐팅 5일
7/14 699,000 투어마일리지 6,990마일 적립예정
〈특급호텔 4박〉
겐팅하일랜드+왕궁/메르데카광장/트윈타워+세인트폴성당/스타더이스
방콕/파타야 5일[초특급호텔]
8/31 9/1~19 599,600 투어마일리지 약 5,996적립
전일정 초특급+◆왕궁+농눅빌리지◆
프리하게방콕 방콕/파타야 5일[초특급]
8/31 9/1~19 699,600 투어마일리지 약 6,996적립
◆넉넉한 자유시간+쇼핑3회◆ 런치크루즈+전신안마1시간
Amazing Thailand 방콕(초특급)/파타야[특급] 5일
8/31 9/1~19 799,600 투어마일리지 약 7,996적립
◈알카자VIP+씨푸드+일식뷔페+전통안마◈

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주직항
다이어트홍콩!
홍콩[특급호텔] 4일
7/19 8/30 9/6 514,400 투어마일리지 약 5,144적립
7/28 9/29 604,400 투어마일리지 약 6,044적립
7/2,4,9,11,16 714,400 투어마일리지 약 7,144적립
9/22 1,114,400 투어마일리지 약 11,144적립
피크트램/빅토리아산정+자유일정
1+1 ♥디즈니+오션파크♥
홍콩[일급호텔] 4일
9/6,29 714,400 투어마일리지 약 7,144적립
7/26,28 804,400 투어마일리지 약 8,044적립
8/2,4,9,11,16 914,400 투어마일리지 약 9,144적립
9/22 1,314,400 투어마일리지 약 13,144적립
〈디즈니랜드+해양공원〉
아이언맨 어트랙션 즐기기, 피크트램/마담투소+점보레스토랑
삼색여행
홍콩/심천/마카오[특급호텔] 4일
8/30 9/6 10/11,13,18 814,400 투어마일리지 약 8,144적립
7/19 9/29 844,400 투어마일리지 약 8,444적립
7/26,28 944,400 투어마일리지 약 9,444적립
8/2,4,9,11,16 1,014,400 투어마일리지 약 10,144적립
피크트램/빅토리아산정/성바울성당/
세나도광장+심천민속촌/민속쇼+카지노체험

※상기 요금은 출발일에 따라 요금이 달라집니다.
제주직항
색다른 JAPAN(일본)
고베/히메지/아리마+오사카 4일
7/18 646,600 투어마일리지 약 6,466적립
8/19~22 8/26,27,28,29 696,600 투어마일리지 약 6,966적립
7/19~31 8/1~7 9/6,7,13,14,20,25~30 796,600 투어마일리지 약 7,966적립
〈1일 자유일정 – 고베 교통&관광지 1일 쿠폰 제공〉
아리마온천♨ 베이셔틀/히메지성/롯코산 아이스크림
모두DIY 실속여행
오사카/나라+교토orUSJ[세미더블] 4일
9/5,8,15,19,26 804,200 투어마일리지 약 8,042적립
7/14,18 904,200 투어마일리지 약 9,042적립
7/21,25,30 8/1,8 1,004,200 투어마일리지 약 10,042적립
〈가이드 및 기사 경비 포함〉★♨잇큐온천♨ // 교토 or USJ 선택★+오사카성/동대사/나라마치
모두DIY 실속여행
동경/하코네/요코하마 4일
8/25,30 9/1,6,8,13,15,20,27,29 10/4,11,13,18,20 907,800 투어마일리지 약 9,078적립
7/19,26,28 8/22,4 1,007,800 투어마일리지 약 10,078적립
7/21 1,029,800 투어마일리지 약 10,298적립
8/11 1,107,800 투어마일리지 약 11,078적립
9/22 1,307,800 투어마일리지 약 13,078적립
〈기사/가이드경비 포함+동경 시내투어or디즈니랜드 택1〉
요코하마/하코네국립공원+모리노유온천♨

모두투어 연동점(가자항공여행사) T. 747-0404, 744-6068

· 공통사항 – 왕복항공권,전일정호텔(2인1실),관광지입장료,일정의 식사포함,최소 10명 출발가능, 인솔자동행(부분별),유류할증료포함, 1억원 여행자보험 · 불포함 – 비자대(부분별),기사/가이드경비 (부분별), 현지선택관광

고객센터: 064-747-0404 개인정보관리 책임자: 김현준 (주)모두투어네트워크 대표: 우중웅 주소: 서울특별시 중구 을지로 16 백남빌딩 5층 사업자 등록번호: 202-81-45295 통신판매업신고번호: 중구 제03500호 관광사업자 등록번호: 1989-04(서울특별시 중구) 영업보증보험: 일반여행업보증 15억 1천만원, 기획여행업보증 7억원, 여행자보험 1억원 가입 출발지: 제주공항 교통: 항공/전용차량 숙소: 일급호텔이상(상품 일정에 준함) 식사: 상품에 포함단, 자유일정시 불포함) 최소출발 기준인원: 있음(상품별 상이) 선택경비(선택관광): 상품에 따라 선택경비가 발생할 수 있음, 선택관광 참여여부는 자유롭게 선택하실 수 있으며, 미참여에 대한 불이익은 없습니다. 선택관광 경비의 금액 및 선택관광 미 선택시 대체일정 등 자세한 사항은 홈페이지[www.modetour.com]를 참고해주세요. 가이드 및 기사경비: 현지 별도 지불(일부상품제외) 부득이한 사정에 의해 여행 일정이 변경되는 경우 여행지의 사전동의를 받습니다. ※여행상품 가격 포함 내역: 유류할증료, 공항이용료, 전쟁보험료, 관광진흥 개발 기금, 여행자보험, 식사요금, 현지관광지입장료 등 반드시 고객이 부담해야하는 모든 경비가 포함되어 있습니다. ※해외여행경보단계: ●여행유의 ●여행자제 ●철수권고 ●여행금지 ※여행금지 국가 지정현황: 외교부는 우리 국민의 생명 · 안전을 보호하기 위하여 여권법 제 17조에 따라 아래의 국가들은 지정된 기간 동안 여행금지국으로 지정하여 우리 국민들의 방문 및 체류를 금지합니다. [이라크(2007년 8월 7일~2016년 7월 31일까지)] 소말리아 · 아프가니스탄(2007년 8월 7일~2016년 7월 31일까지)] 예멘(2011년 6월 28일~2016년 7월 31일까지) | 시리아(2011년 8월 20일~2016년 7월 31일까지)] | 리비아(2014년 8월 4일~2016년 7월 31일까지)] | 필리핀 일부지역(잠보앙가, 술루 군도, 바실란, 타위타위 군도)(2015년 12월 1일~2016년 7월 31일까지)] 방문 및 체류가 금지된 국가나 지역으로 고시된 사정을 알면서도 해당 국가나 지역에서 여권 등을 사용하거나 해당 국가나 지역을 방문하거나 체류한 사람은 여권법 제 26조 제3호에 따라 1년 이하의 징역 또는 1000만원 이하의 벌금에 처해집니다.