



## 노안은 극복 가능한 질병인가?

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

40대에게 노안은 충격적인 사건이다. 어두운 곳에서 신문을 보지 못할 때 비로소 자신의 나이를 실감했다는 중년이 수두룩하다.

노안은 상당한 스트레스와 좌절감을 안겨주는 사건이지만 누구도 피해갈 수는 없다.

늬름 '老(노)' 자가 들어가는 노안은 실제 노인이 되기 훨씬 전부터 찾아온다. 대체로 45세 전후에 노안이 시작된다. 평소 시력이 원시인 사람은 이보다 조금 일찍, 반대로 근시인 사람은 약간 늦게 오는 것이 일반적이다. 컴퓨터 프로그래머·치과의사·수술을 주로 하는 외과의사 등 근거리 작업이 많은 사람에게 노안은 더 빨리 온다.

젊을 때 말랑말랑한 풍선 같은 눈의 수정체(렌즈)가 나이 들면서 딱딱한 공처럼 변한 상태가 바로 노안이다. 따라서 수정체가 단단해져 가까이 있는 물체가 잘 보이지 않게 된다.

특히, 25~30cm 떨어진 거리가 잘 보이지 않는다. 노안이 오면 책·서류·핸드폰 문자메시지 등을 보기 힘든 것은 이래서다. 먼 곳과 가까운 곳을 교대로 볼 때 어지럽고, 책·PC 모니터를 볼 때 눈의 피로가 빨리 온다. 이런 증상은 밝은 곳보다 어두운 곳에서 더 심해진다.

노안은 질병이 아니고 자연스런 노화 현상이다. 따라서 이렇다 할 예방법은 없다. 다만 평소에 눈을 잘 보살피면 노안의 시작 시기나 진행 속도를 다소 늦출 수는 있다.



눈을 아끼려면 눈을 너무 혹사시키지 말아야 한다.

50분~1시간가량 눈을 사용했다면, 10분 정도는 먼 곳의 녹색을 바라보거나 눈을 감고 휴식을 취하는 것이 좋다. 수시로 눈 마사지와 안구운동으로 눈의 피로를 줄여주고 비타민·항산화 성분이 풍부한 녹황색 채소·과일을 즐겨 먹으면 눈의 노화를 늦추는 데 효과적이다.

노안이 온 뒤에는 가능한 한 밝은 곳에서 작업해야 한다. 실내 밝기를 400~700룩스를 유지하고 책을 읽을 때 스탠드를 사용해 그늘이 생기지 않도록 한다. PC 모니터는 시선이 약간 아래로 향하게 놓고 30cm 정도의 거리를 유지한다.

노안이 왔을 때 가장 유용한 도구는 돋보기다. 돋보기를 '노인 증명서'라고 여겨 착용을 꺼리는 사람이 많다. 이는 큰 손해다. 돋보기의 도움 없이 무리하게 신문·책 등을 읽다가는 눈이 혹사당하는 것은 물론 때때로 두통·안질환(눈물흘림증 등)이 동반된다.

돋보기를 착용하려면 먼저 안과에서 시력·눈의 상태를 확인해야 한다. 돋보기를 쓴 뒤엔 2~3년마다 한번 씩 노안의 진행 정도에 따라 돋보기 도수를 높여준다.

마이너스 2~3 디옵터 정도의 약한 근시 환자는 노안이 왔을 때 돋보기를 쓰지 않아도 되는 경우가 많다. 안경을 벗으면 가까운 거리는 오히려 더 잘 보인다. 이들

에겐 도수가 더 낮은 오목렌즈 안경이 돋보기의 대안이 될 수 있다.

노안 교정을 위해 다중 초점 안경이나 다중 초점 콘택트렌즈를 쓰는 방법도 있다. 단, 다중 초점 렌즈를 낀 몇몇 사람은 어지러워한다.

요즘 일부 병원에선 수명이 거의 다 된 수정체를 제거하고 그 자리에 조절이 가능한 인공수정체(레스토 렌즈)를 넣어주는 노안 교정 수술을 하고 있다. 이 수술은 백내장 수술과 원리가 같다. 수술 받으면 '두 마리 토끼'(노안·백내장)를 함께 잡을 수 있다.

국내의 한 개월 안과의원에 따르면 레스토 렌즈 삽입술을 받은 눈 38개중 36개(95%)가 근거리 시력 0.5 이상을 회복해 돋보기가 필요 없게 됐다.

이 수술은 두 눈을 다하는 것이 원칙이다. 그러나 건강보험 적용이 안되고, 비용이 부담스러운 것(500만원선)이 단점이다.

또 수술 전보다 먼 곳을 보는 시력이 약간 떨어지고, PC 작업 시 사물이 잘 보이지 않는다는 것이 약점이다.🌀

