

eye to eye

2014 New year Vol.6

넘치지도
모자라지도 않은...

의사에게 어리석음과 과함은 똑같은 무게의 죄임을 되새기며,
아침 첫 진료를 시작하기 전 겸손과 지혜를 구하는 기도를 합니다.
명예를 소중히하며 나의 지식을 인도에 어긋나게 쓰지 않겠습니다.

반려동물과의 올바른 소통 눈으로 말해요

사람이 얻는 정보 중에 눈을 통한 것이 80%이며 사람의 눈은 무려 1만 7천 가지 색을 구분하고 1km 떨어진 거리에서 촛불의 1천 분의 1밖에 안 되는 빛까지도 감지할 수 있다. 그러나 이렇게 대단한 사람의 눈도 380nm에서 780nm의 파장으로 만들어지는 빛이 망막에 맺힌 상을 볼 뿐이다. 보이는 것이 세상의 전부인 양 생각하겠지만 이는 세상의 극히 일부일 뿐이라는 것이다.

동물을 아끼고
존중하는 것부터
시작해야 하며 끊임없이
연습해야 합니다.

인간관계도 다르지 않을 듯...

반려동물과의 소통에서 가장 기본은 눈높이에 대한 이해부터 시작됩니다. 반려동물의 눈을 보고 숨소리를 듣고 동물과의 소통을 시도해보자.



2. 메트로안과



과연 동물은 어떤 세상을 보며 살고 있을까?

최고의 낮 시력 매 | 매의 황반에는 사람보다 5배 더 많은 시세포가 존재한다. 게다가 황반이 두 개여서 사람보다 훨씬 넓은 영역을 볼수 있어 목표를 집중해서 정확히 보는 장점을 가지고 있다. **최고의 밤 시력 부엉이** | 축구경기장에 조명이 비추는 것처럼 야간에 시력은 가히 최고라고 할 수 있다.

개의 눈 | 색을 잘 구별하지 못하는 색맹이지만 먼 거리의 물체는 잘 볼 수 있고 시야도 넓다. **고양이의 눈** | 고양이는 개 보다 시력이 좋아 밤이 되면 카메라 조리개가 열리듯 활짝 열려 빛을 흡수할 수 있다. 어두운 곳에서 고양이의 시력은 사람보다 수십 배 높다.

말의 눈 | 공포심이 심한 말은 고개를 움직이지 않고도 볼 수 있는 범위가 약 3백 50도 정도이다. 고개를 돌리지 않고도 뒤에서 접근하는 물체를 쉽게 볼 수 있다보니 뒤나 옆에서 따라 붙으면 큰 체구에 비해 겁이 많아 공포심 때문에 달리지 못하거나 한쪽으로 피하는 경향이 있다. 하지만 물체를 모자이크상과 같이 어른거리는 정도로 보여 그 식별능력은 저조하다.

다른 방식으로 보는 동물도 있다?

초음파로 세상을 보는 박쥐 | 사실 이 능력은 시력이라기보다는 청력이지만 박쥐의 세상에서는 시력 이상의 역할을 차지한다. **특별한 시력 뱀** | 뱀의 눈 아래 있는 구멍에 콜레이세포(golay cell)이라는 특수한 신경세포가 적외선을 감지하여 사람이 볼 수 없는 적외선 까지 본다.



투우의 황소는 빨간색에 반응한다던데 정말일까요? 빨간색 천으로 황소를 자극한다는 말은 거짓이다. 황소는 색을 전혀 감별하지 못하며 투우사가 눈앞에서 흔들는 천을 보고 흥분하는 것이다.



눈의 찬가

하얀 눈 아래 덮인 깊은 슬픔 그리고 희망

드넓은 초지가 드리워지는 에베레스트 남서벽, 안나푸르나 남벽과 더불어 가장 오르기 힘든 등반코스이자 가장 아름다운 베이스캠프라는 평을 얻고 있지만 독일인에게 가장 두려움의 대상이기도 할 만큼 오싹한 기운이 느껴지는 낭가파르바트. 슬픈 이야기로 가득했던 낭가파르바트. 인류 역사상 최초로 8000m 이상의 고봉 14좌를 모두 정복한 산악계의 거인 라인홀트 메스너가 1970년 동생인 권터 메스너를 잃었던 곳이자, 2009년 14좌 완등을 시도하며 촉망받던 여성 산악인 고미영 씨의 영혼 또한 낭가파르바트에 있어 우리에게 잊을 수 없는 상처를 준 곳. 하지만 이제 낭가파르바트는 깊은 슬픔을 뒤로하고 새로운 희망을 알리는 곳이다. 낭가파르바트 루팔 벽 앞에서 한국의 패러글라이딩 원정대원이 히말라야의 하늘길을 향해 날아오르던 그 감격적인 순간, 새하얀 설원을 배경으로 붉은 패러글라이더가 유난히 돋보이던 그 장면을 보는 순간 이제 우리에게 낭가파르바트의 겨울은 더 이상 슬픔이 아닌 희망이 되는 순간이었을 것이다.

하얀빛이 새벽을 타고
눈부시게 부서진다.
그래서 아침은 붉지 않았다.

하늘이 흐리다. 차가운 기운이 차오르며 새벽부터 흐리던 하늘이 이내 흰 눈을 땅에 내려놓는 순간 시간마저 멈추게 하는 고요함이 흐르는 경북 의성읍 비봉리 산골 마을. 가지에 소복이 쌓이는 눈의 무게를 견디지 못하고 부러지는 설해묵 소리가 고요한 정적을 깨뜨리며 빈 하늘로 울려 퍼진다. 눈보라 속에 나뭇가지들은 우수수 지난 시간을 쏟아놓은 듯 울기 시작하고 흰 눈이 쌓이는 순간마다 안간힘을 쓰며 시간을 붙잡고 싶어진다.

겨울의 갈증은 매번 외롭고 쓸쓸하지만 편안한 빈 풍경을 즐기게 하는 것 같다. 하지만 이 경이로운 눈 덮인 숲에서 만난 것들은 잊기 좋은 짧은 만남이지만 돌아서면 기억하기 좋은 오래된 만남으로 기억될 것이다. 지나간 뒤는 늘 아쉽고 다가올 앞은 설렘으로 살아가는 우리의 몸속에도 어찌면 겨울이 숨어 있는 건 아닌지. 오늘처럼 눈 내리는 날에는 어머니께서 손수 말아주시던 뽕뽕 언 동치미 국물에 만 메밀국수를 안주로, 살얼음 저며 있는 찬소주를 마시고 싶어진다.



적도의 나라에 흰눈이 내리는 순간 완벽한 겨울 장관이 펼쳐진다.

생소한 겨울, 하지만 열정적인 눈. 2013년이 가고 2014년이 오는 순간적인 교차점에서 신기한 장관이 펼쳐지고 있다. 자칫 아쉬울 수 있었던 그 겨울의 더위를 잊게 해준 내 생애 잊지 못할 겨울. 오차드 로드 끝자락에 위치한 탕린 물 앞에 흰 눈이 내리기 시작한다. 싱가포르의 대표적 연말 행사인 '크리스마스 인 더 트로픽스(Christmas In The Tropics)' 기간에만 즐길 수 있는 한 여름의 화이트 크리스마스. 매년 인공으로 만든 버블 스노를 뿌리는 비누거품으로 만든 환상적인 눈. 비로소 아쉽던 퍼즐 조각이 맞춰지는 순간처럼 겨울이 완성되고 가는 해와 오는 해는 더 이상 아쉬울 것 같지 않은 생각이 든다. 완벽한 겨울의 눈이 이 곳 싱가포르에서 내리기 시작하면서 우리는 잊지 못할 또 다른 겨울을 선물 받아 추억의 하나를 더 채기게 된다.





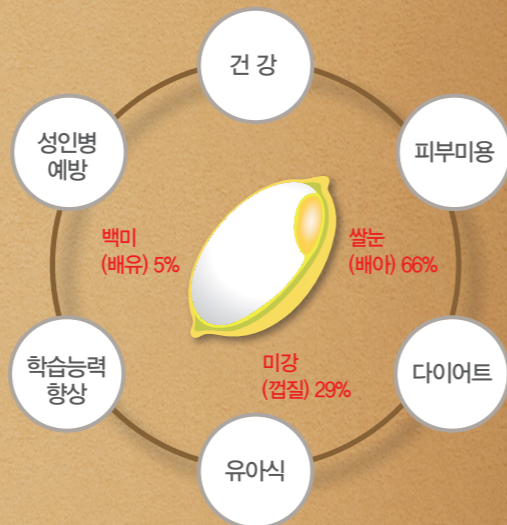
진짜 보약은 쌀눈이 있는 쌀이었다.

옛말에 '밥이 보약이다.' 라는 말이 있다. 여기서 진짜 보약은 우리가 흔히 먹는 흰쌀밥, 백미가 아니라 쌀눈이 붙어있는 쌀(쌀눈쌀)이다. 쌀의 영양분포를 보면 쌀눈(배아) 66%, 미강(쌀겨) 29%, 백미(배유) 5%로 대부분의 영양소가 쌀눈에 있는 사실을 확인할 수 있다. 현대인들이 주식으로 하는 백미는 탄수화물 덩어리로 고혈압, 당뇨, 혈관질환, 암, 변비, 아토피, 비만 등 각종 현대병을 일으키는 단초로써, 특히 영양학자 등 전문가들은 입을 모아 백미를 '독이 되는 쌀'이라고 까지 말한다.

이제 쌀눈과 미강의 영양과 효능에 주목하자!

인공이 가미되지 않은 천연비타민! 건강한 먹거리, 건강한 아름다움을 동시에

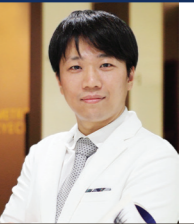
가족의 건강을 위해 식탁문화를 바꿔야 할 것이다. 또한 쌀눈쌀은 백미보다 식이섬유질이 풍부하여 다이어트에도 효능이 있고, 쌀눈쌀을 씻은 물로 세안하면 피부미용까지 일석이조의 효과를 누릴 수 있다. 웰빙이 단순한 유행이 아니라 하나의 생활 습관으로 자리잡고 있는 이 시대에 맞춤쌀은 대세의 흐름에 걸맞는 아이템이다.



실명을 부르는 4대 눈 질환
[당뇨망막증, 황반변성, 백내장, 녹내장]

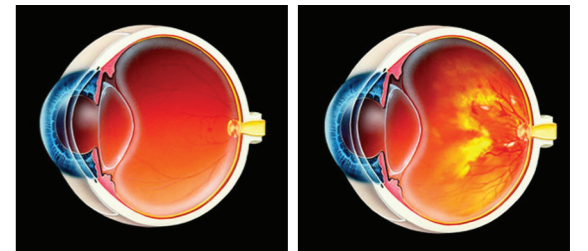
한국인 실명 질환 1위 당뇨망막증

채선화 원장



망막실명 4명 중 1명은 당뇨병이 도화선

당뇨망막병증은 망막에 출혈이 생기고 신경막이 부어올라 시력이 떨어지거나 실명하게 되는 대표적인 당뇨 합병증이다. 2013년 한국망막협회가 발표한 자료에 따르면 당뇨망막병증으로 실명한 환자의 평균 연령대는 58.2세로 이들의 당뇨 유병 기간은 평균 14.5년 이었다.



[정상망막(좌) 당뇨망막(우)]

아래 질문에 해당이 되신다면 즉시 안과 방문을 권합니다.



- ◎ 당뇨병 진단을 처음 받았다.
- 현재 혈당관리가 잘 되지 않고 있다.
- ◎ 눈이 침침하거나 무언가 떠다니는 듯 한 증세가 나타난다.
- 현재 임신을 계획하고 있거나 임신 중이다.

2형 당뇨! 첫 진단 시 안과 검진 필수 당뇨를 앓고 있다면 6개월 당뇨망막병증 환자라면 3개월 마다 안과정기검진 필수

1형 당뇨와 달리 2형 당뇨의 경우 정확한 발병시기와 유병기간을 알 수 없으므로 당뇨병 진단 시 안과검사를 꼭 받아야 한다. 하지만 당뇨망막병증은 당뇨병 유형에 관계없이 적어도 6개월 ~ 1년에 한 번은 받아야 할 안과검진의 필수 항목임을 알아두자.



[당뇨망막증 환자의 시야상태]

※당뇨망막증이 발생되기 시작하면 혈당수치가 정상으로 유지되더라도 망막증은 회복되지 않고 계속 진행됩니다.
혈당수치 뿐만 아니라 당뇨병을 얼마나 오래 앓고 있었는가에 따라 망막병증의 발생률이 높아지므로 꾸준한 관리가 필요합니다.

필사적으로 보호하는식물의 눈! 이유가 있었다.

고요하지만 위대한 울림이 있는 거역할 수 없는 생존법 눈을 보호하기 위해 몇 가지의 대책을 단단히 준비한다. 눈을 보호하기 위해 이중 삼중으로 안전장치를 하는 그들의 노력에는 분명한 이유가 있을 것이다. 살아가고, 지키고, 순응하기 위한 자연의 삶에서 우리는 또 다른 삶의 방법을 배우게 된다.

아프리카의 아카시아 나무, 소철이나 두릅나무는 짐승이나 뜻밖의 물리적 충격에서 눈을 보호하기 위해 가시로 무장을 한다. 공작단풍, 피나무, 일본목련 등은 겨울철 얼어죽지 않도록 인편으로 겹겹이 옷을 입어둔다. 백목련은 보드라운 털로 인편을 뽁뽁하게 덮고 있다.

짧은 순간 꽃을 피우고 열매를 맺기 위한 인내와 참을성. 어쩌면 우리는 그리고 나는 너무 쉽게 인내를 버리고 살지는 않았는지... 눈이 해충에게 먹히거나 떨어지게 되면 치명적인 손실이 아닐 수 없다. 찬바람 서럽게 울어도 절대 내어주지 않는 식물의 눈을 보호하는 무던함이 유난히 그리운 오늘이 아닐 수 없다.



실명을 부르는 4대 눈 질환
[당뇨망막증, 황반변성, 백내장, 녹내장]

무심코 넘기다간 이미 늦습니다. 연령관련 황반변성

이상희 원장

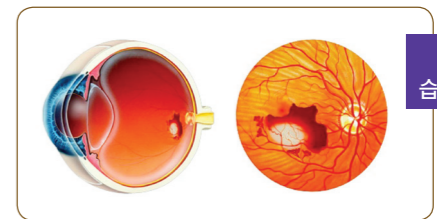


현재까지 알려진 가장 확실하고 강력한 위험인자 첫 번째 나이, 두 번째 흡연

황반변성과 흡연 사이에는 용량 반응 관계가 있어서 흡연자는 비흡연자보다 약 2배 정도의 비교위험이 높은 것으로 나타났다. 금연한 후에도 수년간 그 위험도가 증가된 상태로 유지된다고 하니 흡연자는 빠른 시간 내에 금연하는 것이 위험을 줄일 수 있는 방법이다. 비만과도 어느 정도 관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 영양요인, 황산화제와 아연, 루테인과 지아잔틴의 섭취가 황반변성의 진행 위험을 낮춰줄 수 있다고 보고 되니 평소 과일과 채소를 충분히 섭취하기를 권장한다.



비삼출성
건성 황반변성



비삼출성
습성 황반변성

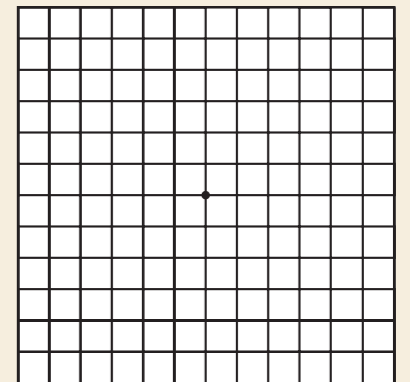
황반변성 자가진단법

암슬러격자를 이용하여 다음과 같이 연령관련 황반변성을 쉽게 진단할 수 있다.

- 01 밝은 빛 아래 약 30cm 정도의 거리에 이 종이를 둡니다.
- 02 만약 안경이 필요하다면 안경을 써도 됩니다.
- 03 한쪽 눈을 가리고 가운데 점에 초점을 고정합니다.

- 선들이 골게 보이지 않는다
- 작은 네모칸이 모두 같은 크기로 보이지 않는다
- 4개의 모퉁이가 모두 보이지 않는다
- 비어 있거나 뒤틀려지거나 희미한 부분이 있다
- 선이 물결모양으로 굽어져 보인다.

※혹시 이런 증세가 나타난다면 주의가 필요합니다.



황반변성을 예방하려면 자외선차단이 필요하다. 자외선 차단은 양산을 사용하거나 모자, 선글라스를 착용하는 것이 좋다. 금연과 정기적인 혈압조절은 황반변성을 효과적으로 억제할 수 있다. 그리고 영양소를 골고루 섭취하는 것도 중요하다. 하지만 제일 중요한것은 50세 이후에는 1년에 한 차례씩 정기검진을 받는 것이다.

Zoom. in

렌즈로 보는 세상 눈으로 보는 세상과의 소통

찰나의 순간에 진심을 담아내는 미학이 좋아 보이는 피사체를 마구 찍어댄다. 그럴듯한 포즈와 그럴듯한 자신감으로 사물을, 자연을, 사람을, 움직임에 대고 셔터를 눌러댄다.

하지만 막상 그것들을 사진으로 만들어 보면 밋밋하고 별 볼일이 없다. 보여지는 그대로 보는 것 보다 못한 결과에 렌즈를 탓하기도 하지만 그것 역시 핑계였다. 렌즈를 통해 수 만 번의 셔터를 눌러대면서 감정의 기류가 다르다는 걸 알게 되는 순간 사물을 차별하는 내 이기심이 렌즈를 통해 그대로 반영되었다는 작은 뉘우침이 생기고 렌즈를 통해 프레임 속에 가두어 보려고 한 속좁은 견해가 보이기 시작한다.

눈에 보이는 대로만 보는 방법 그리고 보이지 않는 부분까지 보는 방법, 사람을 만날 때, 아무런 대가 없이 만나야 할 경우가 있고 때론 여러 가지 계산에 의해 만나야 할 때가 있기 마련이다. 보이는 것만 보려 한다면 실패할 수 밖에 없다는 걸 배워야 할 때이다.

렌즈의 눈으로 봐야 할까?
아니면 사람의 눈으로 봐야 할까?
다만 렌즈를 통해 비치는 모습을 보이는 대로만 볼수있는
사람과 사람의 사이가 많아지길 바랄뿐이다.

실명을 부르는 4대 눈 질환
[당뇨망막증, 황반변성, **백내장**, 녹내장]

부모님께 밝은 세상을...

백내장 수술

이준훈 원장

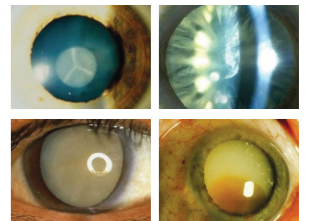


눈에는 거리에 따라 초점을 조절하는 단백질로 구성된 수정체가 있다. 노화가 진행되면서 단백질이 변성되고 백태가 생기면서 혼탁해진 수정체가 빛을 통과시키지 못해 시야가 뿌옇게 보이고 사물이 흐릿하게 보이는 것이다. 백내장은 빠른 치료를 받으면 문제가 없다. 백내장은 증상이 서서히 진행되는 데다, 노안이 심해지는 시기와 맞물리는 경우가 많기 때문에, 대부분 사람들은 노안으로 착각하게 된다. 치료시기를 놓치면 실명을 초래할 수 있다.

백내장도 치료하고

노안과 난시의 시력까지 회복하는 일석이조의 효과

노화 과정 중 하나로 사물의 초점 조절 역할을 하는 수정체가 딱딱해지면서 뿌옇게 혼탁해져 시력이 떨어진다. 치료는 수정체에 작은 절개창을 내고 잘게 부순 후 이를 흡입해 제거한 후 새로운 인공수정체를 넣게 되는데, 이는 정확하고 깨끗한 절개면으로 각막내피세포의 손실이 적고 상처 회복이 빠르다. 이 때 특수렌즈를 삽입하면 노안과 난시 등 다른 시력 질환도 해결된다.



왼쪽부터 선천백내장, 당뇨성 백내장, 과속 팽대 백내장, 말기 백내장의 증상들

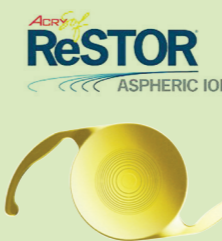
작은 오차에 의해서도 치명적인 결과 초래우려 좋은 장비와 숙련된 전문의를 찾아야

백내장 수술은 뿌옇게 변한 환자의 수정체를 제거하는 과정과 수정체를 대체하기 위한 인공수정체 삽입, 두 가지 단계로 이루어진다. 모든 과정은 현미경하에 이루어지는데, 작은 오차에 의해서도 시력결과가 달라질 수 있어 조그마한 실수에 의해서도 치명적인 결과를 초래할 수 있다. 좋은 장비, 경험많은 백내장 전문의사에 의해 이루어져야 한다는 사실을 명심하자.

기존의 백내장 수술, 현재의 백내장 수술 어떻게 다른가요?

기존의 백내장 수술은 인공수정체의 탄력성 저하로 수술 후에도 가까운 곳이 잘 보이지 않았다. **현재의 백내장 수술**은 노안을 동시에 교정하는 노안교정렌즈를 이용한 백내장 수술로 난시, 원거리, 중간거리, 근거리를 자연스럽게 교정, 젊은 나이의 눈으로 되돌릴 수 있다.

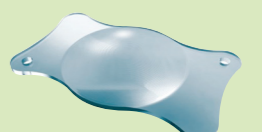
백내장 렌즈
(인공수정체)
고급형

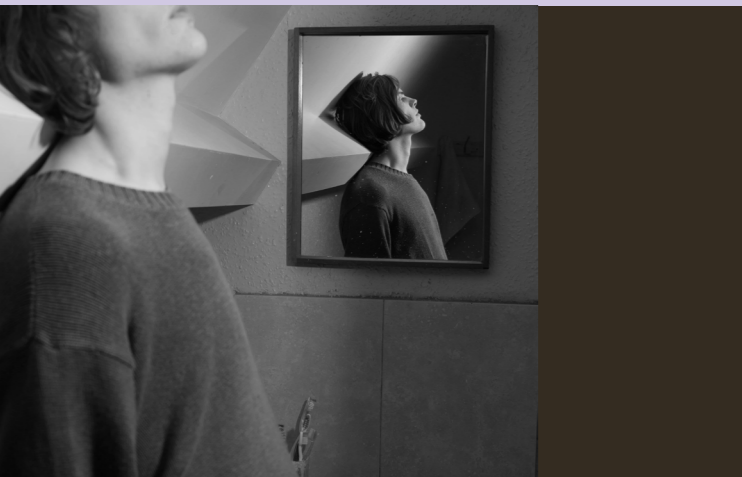
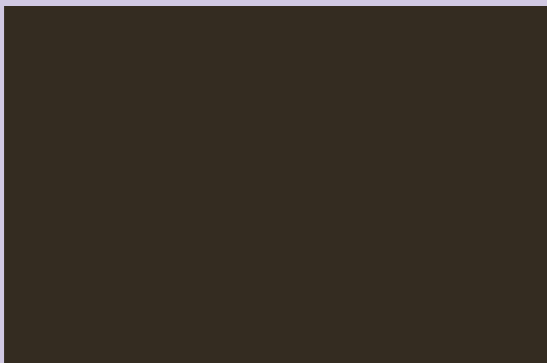


LENTIS® Mplus



ZEISS





사람과 사람이 살아가는 분명한 이유 보이는 눈 & 보이지 않는 눈(心眼)

심안(心眼)이라 불리는 제3의 또 다른 인간의 눈이 존재할까? 일목요연이라 하여 한눈으로 더 정확하게 볼 수 있다는 말도 있긴 하지만 어디까지나 사람의 눈은 좌우의 두 눈이 서로 도와 주며 위치, 공간을 입체적으로 인식하게 된다. 정말 사람에게는 몇 개의 눈이 필요할까? 나는 다섯 개의 눈이 있었으면 한다. 왼쪽 눈이 앞을 보고 나아가는 미래의 눈이라면 오른쪽 눈은 나아가는 눈에 적당한 거리를 두게하는 현재의 눈이었으면 한다. 다른 하나의 눈을 준다면 지나온 과거를 성찰하는 눈이었으면 한다. 옆거울과 같은 눈도 필요할 것 같다. 우리에게 다가오고 다가가는 다른 존재들에 대해 관찰하고 성찰할 수 있도록... 마지막으로 실내거울과 같은 눈이 있었으면 한다. 우리들 자신을 돌아보고 철저하게 우리 내면을 성찰하기 위한 눈 말이다.

서로를 아껴주고 예뻐해주는 눈, 사랑이 쏟아질 듯한 눈,
위로해 주고 들어주고 해결해주려는 눈, 기쁨이 가득한 눈,
생기가 돌아 맑고 건강한 마음이 가득한 눈이 있어 세상은 살만한 가치가 있나보다.

실명을 부르는 4대 눈 질환
[당뇨망막증, 황반변성, 백내장, **녹내장**]

심봉사도 녹내장?

김동주 원장



조기발견이 어려운 녹내장은 망막을 구성하는 신경절 세포와 축삭이 점진적으로 소실 되어 그에 따라 특징적인 시야가 발생하는 질환이다. 신경절 세포의 이상과 시야장애에 가장 중요한 위험인자인 높은 안압이 녹내장의 주요 원인이지만 우리나라 녹내장 환자의 77%는 안압이 정상이기 때문에 안압만으로 측정하는 건 조금 모순이 있다. 즉 시신경 혈류 감소, 신경 전달 물질 차단 등의 원인으로 추정해 볼 수 있다.

안압 검사

안압의 정상치는 10-21mmHg로, 30mmHg 이상일 때 25%의 녹내장 유병율을 보인다.

녹내장 정기검진은 필수
특히 가족력이 있는 경우
일찍 정기검진을 받는 것이 좋다.

전방각경검사

특수렌즈를 대고 안압을 형성하는 방수의 유출로를 형태학적으로 검사 녹내장의 종류 및 치료방법 결정에 도움을 준다.

시야검사

시신경의 기능적 변화를 알 수 있다. 시신경 장애는 초기 시력에는 크게 영향이 없고 시야에 변화를 나타내므로 중심 시력이 1.0 정도로 좋은 사람도 녹내장 환자일 수 있다.



시신경유두 및 망막신경섬유층검사

녹내장이 발생해 병이 진행하면 시신경 유두의 특징적인 함몰 변화와 시신경을 이루는 망막 신경 섬유층에 결손이 나타나는 것으로 초기 녹내장에서 특히 중요한 검사다.

녹내장 치료방법+

약물요법 | 녹내장 환자의 첫 번째 치료로, 방수의 배출을 증가, 방수의 생성을 억제시켜 안압을 하강, 시신경 섬유 손상 억제 효과, 혈류 개선 효과가 있는 약물들도 사용할 수 있다.

레이저 치료 | 급성녹내장의 경우 레이저 홍채 절개술이 기본이며, 레이저 홍채 성형술, 개방각 녹내장인 경우 레이저 섬유주성형술 등도 시행, 레이저 치료 후에도 약물 요법이나 수술을 필요로 하며, 안압강하만을 목적으로 레이저 모양체 광응고술을 시행하기도 한다.

수술적 치료 | 약물 치료나 레이저 치료에도 불구하고 안압 조절이 안되는 경우에 시행한다.

혹시! 이런 증상이 있나요?

기분나쁜 구토와 오심증상
가까운 곳에 있는 사물도 인지하지 못하는 시력저하
눈에 이물감이 느껴지는 눈의 피곤함
불빛에 무지개가 생기는 잔상이 느껴짐

녹내장! 이런 음식이 좋아요

수분이 많이 함유되어 있는 과일류
비타민A와 철분이 많이 함유된 유제품
안구를 구성하는 영양소 계란 노른자
비타민A가 많아 눈이 맑아지는 시금치





눈이 뻑뻑해지고 침침해진다.

눈부심에 눈 경련, 안구건조증, 시력저하까지 호소

디지털 미디어의 스마트한 시대! 스마트한 눈을 위해서는 눈 건강부터 들여다 보자.

잘못된 습관! 눈의 피로 증가시켜...

평소 우리의 생활을 보면 내 눈이 얼마나 혹사당하는지 평범한 하루 일과에 고스란히 드러난다. 잠도 덜 깬 상태에서 텔레비전 보기, 회사나 학교로 이동하면서 스마트 기기로 인터넷 검색하기, 회사에 도착하자마자 또 다시 컴퓨터를 켜다. 일과를 마치고 집에 돌아와서도 휴식이라는 명목 하에 텔레비전, 영화, 책 등을 보다가 잠이 들게 된다.

결국 잠자는 시간을 빼면 눈은 계속해서 무언가를 보느라 과로 하다가 겨우 잠이 들어서야 쉬게 되는 것이다. 실내 외 공간은 어떤가? 통풍이 잘 안되는 혼탁한 공간, 지나치게 밝거나 어두운 실내조명 아래에서라면 눈의 피로는 더 심해진다. 심지어 졸리고 피곤해도 잠들기 직전까지 디지털 미디어를 붙잡고 있다. 이러한 행동은 눈의 피로와 시력저하, 안구질환의 원인으로 심각한 눈 건강 침해를 가지고 온다.

디지털 미디어, 스마트폰에 혹사 당한 당신의 눈!

82.9%

직장인 1251명 대상 디지털기기
사용실태 중 응답자 82.9%가
노트북이나 스마트폰 때문에
눈의 피로 느껴본적 있다고 응답

66.8%

스마트기기 사용 후
눈건강상태에 대해
66.8% 눈건강이 나빠졌다.
21% 나빠지지 않았다.
12.2% 잘모르겠다고 응답

46.9%

눈건강 상태에 대한 질문에?
46.9% 피로도 증가, 40% 시력저하
20.6% 눈 떨림, 1.6% 기타 순으로 복수응답

84.4%

눈이 피곤한 상태에서도
스마트폰을 계속보는가?
84.4% 계속본다. 59.2% 다소 있다.
25.2% 자주있다.
14.6% 별로없다. 1% 전혀없다.

70~90 점

일과 중 느끼는 눈의 피로도는 100점 만점 중 몇점인가
에 대한 설문조사 결과 50.8% 70~90점, 7.2% 100점
29.3% 40~60점, 12.7% 40점 미만

참고자료: 니콘 안경렌즈 설문조사 (2013. 6~7월)

스마트 시대가 낳은 안과질환 안구건조증,가성근시

스마트기기가 일상생활에 점차 필수적 요소로 작용되면서 과도하게 밝은 빛의 화면을 장시간 근거리에서 시청해 눈의 피로감을 높이고 있다. 자외선에 가까운 강한 파장의 청색광을 다량 발산하는 스마트 기기는 그래서 눈의 피로를 더 가중시키는 요인이 된다. 처음에는 눈이 뻑뻑해지는 정도지만 그대로 방치할 경우 안구통증 때문에 작업이 힘든 상태로 일상생활에 영향을 미칠 수 있는 지경까지 가게 된다.

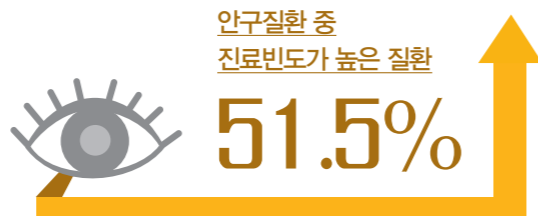
눈이 너무 뻑뻑해요. 안구건조증

각막의 윤활유인 눈물이 부족해지는 현상으로 눈물이 빠르게 증발해 눈이 메마른 상태에서 눈꺼풀을 깜빡이다 보니 각막에 아주 미세한 상처가 생기게 된다. 눈이 아프다 보니 자꾸만 손으로 비비게 되고, 상처 난 각막은 청결하지 못한 손에 의해 세균에 감염되어 각막염이 생기면서 시력에도 영향을 미친다.

예방법 | 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건을 걸어 습도를 유지한다. 강한 자외선은 안구건조증의 주범, 햇볕이 강한 날에는 선글라스 착용을 하며, 히터 등 거센 바람이 눈에 직접적으로 닿지 않도록 한다. 안구건조증이 있는 사람이라면 인공눈물로 수분을 보충하고 점안 연고로 상처 난 각막을 보호한다.

몸 건강을 챙기는 것만큼 눈 건강을 챙기는 것도 중요 틈틈이 눈의 피로를 해소하는 생활습관

- 1 가끔 근거리 작업을 멈추고 시선을 멀리 보내 눈의 조절근육이 경직되는 것을 막아준다.
- 2 눈이 마르지 않도록 수시로 감았다 뜨는 것이 필요하므로 자주 깜빡여린다.
- 3 어두운 곳에서 밝은 빛을 보면 눈을 자극하여 피로감이 심해진다. 어둡지 않게 이중조명을 한다.
- 4 엎드리거나 누워서 컴퓨터나 스마트 기기를 보지 않는다.
- 5 눈의 피로 해소를 돕는 영양소를 먹는다. 루테인이 들어있는 시금치, 달걀노른자, 브로콜리와 더불어 비타민A인 간, 당근, 토마토, 호박, 해산물, 사과, 부추 등 눈에 꼭 필요한 영양소를 섭취하는 것이 좋다. 이 외에도 안토시아닌이 풍부한 블루베리, 블랙커런트, 포도, 가지 등에도 다량 함유되어 있다.

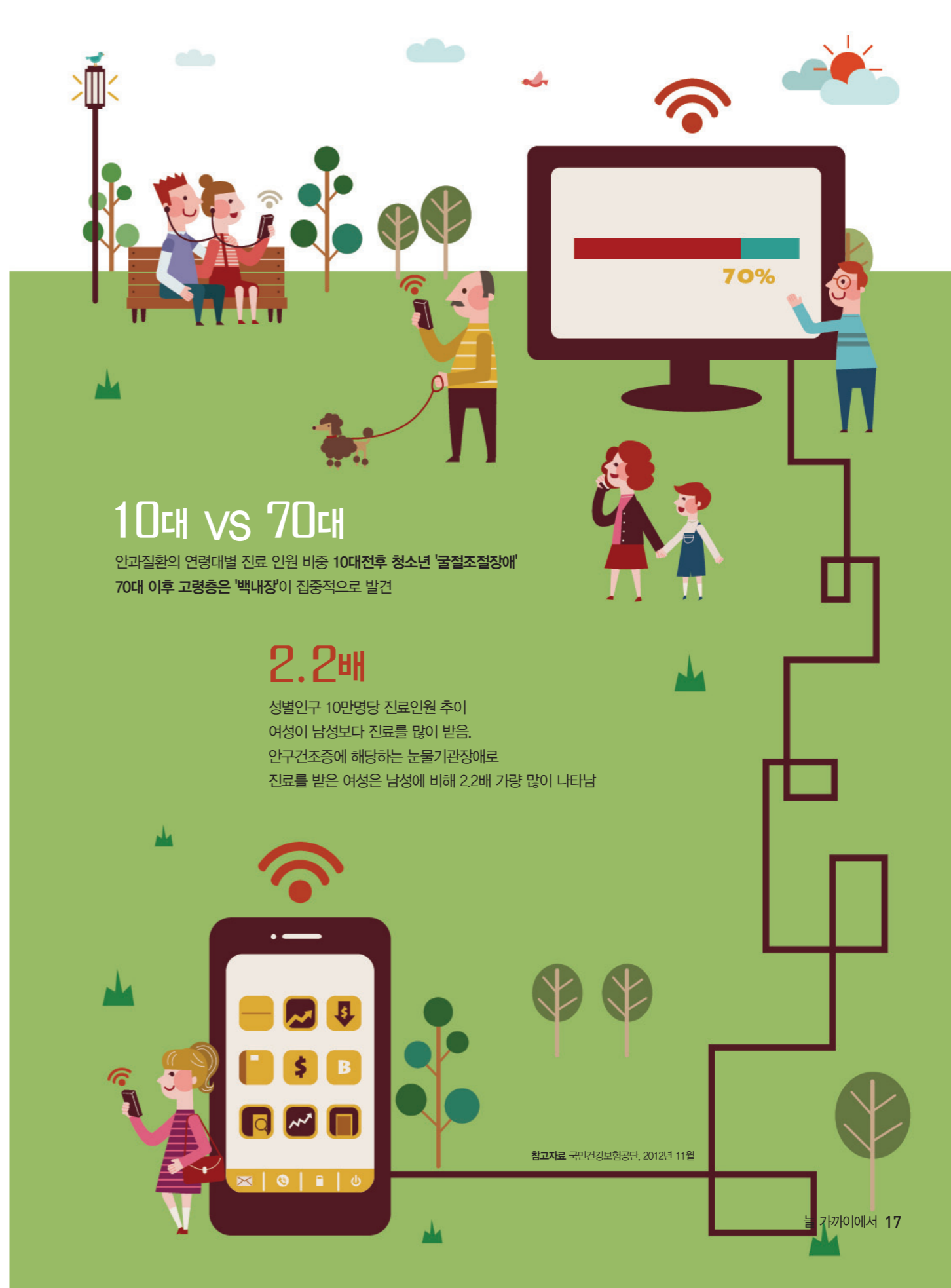


51.5% 염증, 눈물기관장애, 굴절조절장애 / 23.8% 결막염
15.3% 눈물기관장애 / 12.4% 굴절조절장애
9.0% 백내장 / 7.7% 다래끼 / 7.1% 각막염 / 6.8% 백내장
참고자료 국민건강보험공단, 2012년 11월

시력이 갑자기 떨어지는 기분을 느껴요. 가성근시

가까운 거리의 사물을 근거리에서 오랫동안 주시하면 안구 근육을 풀지 못해 일시적인 원거리시력저하가 나타난다. 장시간 시선이 집중되다 보니 원거리에 있는 사물이 한동안 잘 보이지 않는 현상이다. 50분 정도 근거리 작업 후 반드시 10분 정도 눈을 쉬게 해 조절근육의 과도한 수축을 막는다.

예방법 | 가성근시는 일시적인 현상이다. 간혹 근시가 상당히 진행되어 시력이 떨어진 것으로 오인하여 안경을 맞추거나 콘택트렌즈를 착용하게 되는데 꼭 안과를 방문하여 정확한 진단과 시력을 측정하고 조절 마비 검사와 안저 검사를 통해 가성근시인지 진성근시인지 확인해야 한다.



메트로 안과

이치기
2월

같은 시간이지만 짙은 코발트 빛 블루가
신비롭게 창문틈새로 번지기 시작한다.

일어날까? 말까?

어차피 일어날 일이지만 10분만 더 자면...그래 딱 10분만 자고 벌떡 일어나는 거야 ...
헉~~ 소스라치게 놀라고 시간은 어느새 10분도 훨씬 넘은 7시를 향해 달음질 치고 있다.



뛰다, 걷다,
또 다시 뛰기를
반복한다.

이 놈의 눈은 아직 그칠 생각을 안한다. 새벽녘 그토록 아름다운 눈이 왜 이리 야속하게 느껴질까? 당장 아름다움에 사무쳐 호들갑을 떨었던 그 눈을 이놈의 눈이라 중얼거린다. 내가 간사한 걸까? 아니지 인간은 어차피 환경에 적응하는 동물이라 하지 않나



파노라마처럼
빠르게 그려지는
아침풍경

버스와 버스 사이 유난히 분주한 사람들이 많다. 다들 어디로 가는 걸까? 지하철로 쏟아져 내리는 사람들, 버스정류장에서 허겁지겁 내리는 사람들, 마치 전쟁을 나가는 용사들처럼 결연한 의지의 얼굴로 아침을 무장한 우리네 이웃들...진정 열심히 사는 모습이 아름답다. 움추릴대로 움추린 모습들이지만 마음만은 따뜻하길 잠시 바라본다.

행복한 일터로 가는 길

아! 10분 남았다. 허겁지겁 뛰기 시작한다. 여기저기 미끌려 넘어지는 사람들이 보인다. 다행히 5분 일찍 엘리베이터를 탄다. 이럴텐 버스정류장 바로 앞의 우리 병원 위치가 새삼 다행이라 느낀다. 여유있는 웃음으로 엘리베이터를 나오며 안도의 숨을 몰아쉬다.



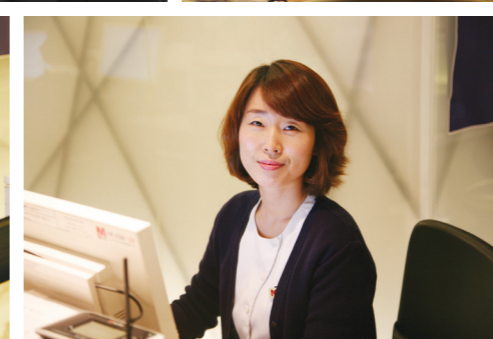
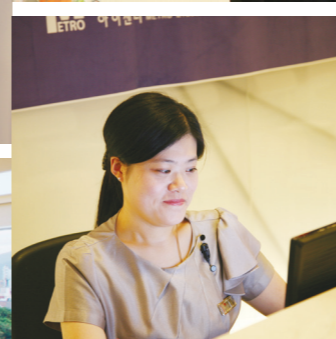
분주하게 움직이는 일상의 시작

늘상 마주하는 사람들이지만 그래도 늘 같은자리에서
한결같은 마음으로 함께 한다는 이유가 새삼 고마운 아침 풍경...
메트로 안과의 아침은 바쁜 풍요로움이 있다.

인사를 건네는
동료는
고객만큼 소중하다.



내가 아닌 메트로 안과 人으로 거듭나다.
유니폼을 입으면서 무안한 책임감을 느낀다.
아침일정에 오늘 주요점과 주의사항 등을 브리핑하고,
예약수술환자를 꼼꼼히 체크한다.



오늘은 어떤 고객이
또 다시 우리를 반길까?

10년 전 입사 때가 문득 생각난다. 거울을 보며 늘 같은 유니폼을 입지만 마음만은 새로웠던 하루하루 오늘 아침 같
은 자리에서 유난스럽지 않은 절제된 마음가짐으로 하루를 다짐하는 각자의 모습에서 우리는 또 다른 각오로 10년,
20년의 메트로 안과의 역사와 전통을 만들어 나가리라.



여기는 메트로 안과입니다.
메트로 안과의
아침 풍경이 남다른 이유는
함께 할 수 있는 동료와
누군가의 눈을
밝혀 줄 수 있는 기쁨 때문입니다.



심삼도 원장

시력만 잘 나오면 좋은 라식인가요?

칼날라식·일반저가라식 절개면은 이렇습니다.

통증과 각막흔락, 짧은 시력회복 기간 등 장점이 많은 획기적인 수술법으로 각광받았으나, 각막뚜껑(절편)을 만드는 과정이 안전하지 않다. 칼날라식의 각막절편은 과다하게 크게 만들어지고, 두께가 두껍고 경사져 있다. 따라서 외부충격에 매우 약하고, 안구건조증, 야간 빛 번짐과 같은 부작용이 있으며, 특히 추가교정이나 재수술이 불가능할 수도 있다.



미세각막절삭기(마이크로케라토姆) (예) 마이크로라식, SBK아마리스라식, 옵티마이즈라식, 아이텍라식, 아마리스라식 등

"이뻐지고 싶다.
하지만 안경 때문에 뭘 해도 테가 나지 않는다"

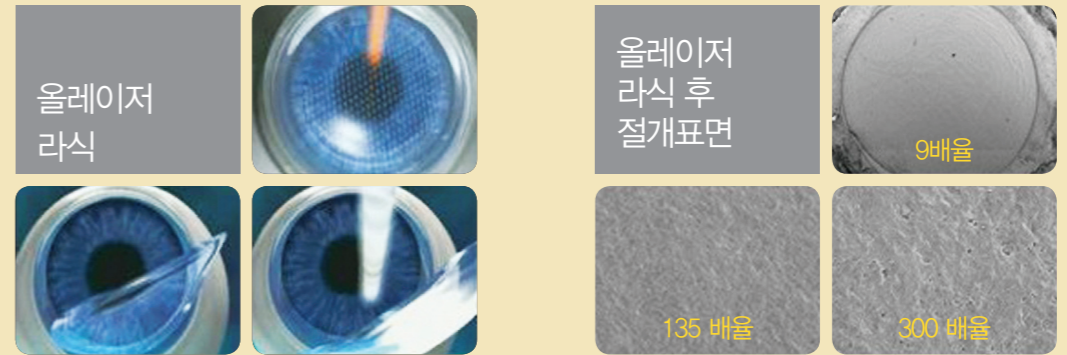
2013. 12. 올레이저 라식 수술을 한 박수빈 님(대학생, 21세)

대학생이 되니 미팅도 하고 싶고, 친구들과 여행도 가고 싶다. 하지만 고등학교 땐 몰랐던 외모콤플렉스가 안경 때문이라는 걸 알게되는 순간, 여러 가지로 나의 대학생활은 처음부터 만족스럽지 못했다. 돌고~ 돌고~ 돌고, 안과를 몇 군데를 들렀는지 모른다. 대부분의 안과가 강조하는 내용은 가격이 싸다는 것이었다. 하지만 난 내 소중한 눈을 무조건 싼 가격으로 수술을 하고 싶지는 않았다. 어떤 라식을 선택해야 할까? 현재 나보다 일찍 라식을 한 친구에게 물어보니 무조건 경험이 많은 의사와 좋은 장비가 있는 곳을 찾아가라고 조언한다. 그리고 다음날 당당하게 안과를 찾아 물어보았다. 제 눈을 위한 라식수술! 옵티라식으로 가능한가요? 지금은 내 꼼꼼한 성격과 당당한 자신감으로 선택한 올레이저 라식의 결과 시력은 1.5, 하지만 그 보다 더 매일 매일이 행복한 이유는 매력적인 내 눈을 세상에 보이기 시작했다는 것. 아름다워지고 싶으세요? 매력적이고 싶으세요? 그럼 안경이나 렌즈부터 벗어 버리세요.

현재 광고로 많이 알려져 있는 저가의 라식은 '일반라식' 입니다.일반라식은 1990년대 많이 시행되었던 것으로, 미세각막절삭기(마이크로케라토姆)라는 칼날을 이용한 수술방식 입니다. 마이크로라식, SBK라식, 옵티마이즈라식, 아이텍라식, 아마리스라식 등으로 불려지고 있습니다.

똑똑하고 건강한 올레이저라식

팜토세컨드레이저 수술장비가 미국 FDA 승인을 얻으면서 일반에 소개되었다. 팜토세컨드레이저 장비의 성능이 지속적으로 개선되고 발전하면서 현존하는 라식수술법 중 가장 선호받는 수술법이다. 각막뚜껑을 팜토세컨드레이저 수술 장비로 만들어 절편의 두께가 얇고 균일하며, 관련된 합병증도 없다.



올레이저라식 수술이 불가능한 안과도 있음을 잊지 말 것. 팜토세컨드레이저 장비의 보유 여부를 확인할 것 (장비보유에 따라 일반라식 또는 라섹만 가능한 병원도 있다.)

메트로 안과는 당신이 보지 못하는
시력이외의 눈건강까지 생각합니다.

wavelight
FS200

wavelight
EX500



콘택트렌즈 부작용 심각. 일부는 실명 위기.

서클렌즈, 콘택트렌즈, 컬러렌즈에 대처하는 우리들의 자세

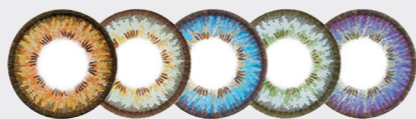


장기간 렌즈착용으로 지친 눈... 이제 제대로 돌려주고 싶다.

"콘택트렌즈 착용 10년, 각막이 얇아져 라식수술을 받을 수 있을지 고민했었습니다."

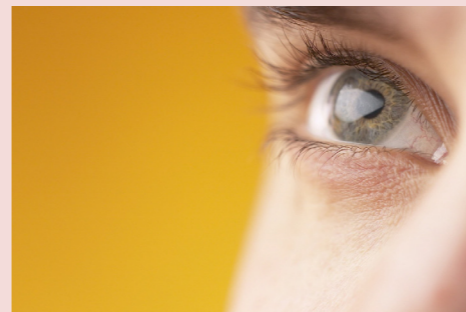
2013. 9 라식 수술을 한 김경하 님 (직장인 30세)

얼마전 김경하씨는 잦은 야근으로 인해 콘택트렌즈의 불편함과 부작용을 호소하기 시작하였다. 안구건조증은 물론 점점 심하게 충혈 되는 눈 때문에 여러 가지로 어려운 점이 많았다. 고심 끝에 하드렌즈를 착용해봤지만 별 차이가 없었고, 결국 라식수술을 하기 위해 안과를 찾았다. 렌즈를 너무 오래 착용해 각막이 얇아져 라식수술을 할 수 있을지 평소 고민을 했던 터지만 그래도 검사를 받아보기로 했고, 검사결과 김경하씨는 각막 두께가 전혀 문제가 없어 라식수술을 받았고 지금은 시력 1.5로 회복하여 행복한 시간을 보내고 있다.



시력저하로 고민하는 분들 중 대부분은 안경보다는 착용한 티가 전혀 나지 않는 콘택트렌즈를 선호하는 경향이 있다. 하지만 콘택트렌즈의 사용은 안구건조증을 비롯, 다양한 안질환을 유발한다. 특히 미용렌즈는 일반렌즈에 비해 착색제가 렌즈표면의 미세한 구멍을 막아 일반 소프트렌즈에 비해 산소투과율이 떨어질 뿐 아니라 표면이 거칠어 눈에 자극을 주기 쉬우며, 제품에 따라 색소가 녹아 나오는 경우도 있어 위험률이 매우 높다.

이상희 원장



렌즈 부작용 속출

"하루 8시간 이상 착용 금물, 라식수술도 대안"

눈이 자주 충혈 되는 것은 눈이 '산소를 달라'고 호소하는 것이다. 눈동자에는 혈관이 없어 공기로부터 직접 산소를 얻는데 소프트렌즈는 아무리 산소투과율이 좋아도 맨 눈보다 절반밖에 산소를 통과시키지 않는다. 렌즈를 낀 채 자면 렌즈에 단백질이 끼어 산소투과율이 10~20%로 떨어지면서 눈병에 걸릴 위험이 7배나 높아진다.

식품의약품안전청은 미용목적으로 착용하고 있는 컬러콘택트렌즈에 대하여 시중에 유통 중인 모든 제품(30개 업체의 60개 제품)을 수거·검사한 결과 8개 업체 10개 제품에서 위반사항을 확인, 판매중지 및 회수·폐기하였다. 식약청은 눈에 직접 닿는 콘택트렌즈는 미용목적이라도 구입과 사용 시 세심한 주의와 확인이 필요하다고 당부한다.

컬러렌즈, 도대체 무엇이 문제인가?
꼭 착용해야한다면 이것만은 알아두자.

- 렌즈는 장시간 착용을 금한다.
- 1회용 렌즈의 경우는 재 착용하지 말아야 한다.
- 컬러렌즈 착용 시 렌즈세척과 보관을 철저히 해야 한다.
- 절대 다른 사람과 렌즈를 같이 사용해서는 안 된다.
- 통증이나 심한 이물감이 느껴지면 착용을 즉시 중지한다.
- 컬러렌즈 구입 전 전문가와 충분한 상담을 거친 후 착용한다.
- 허가 받은 렌즈인지 꼭 확인한다.

컬러렌즈의 중독에서 벗어날 수 없다구요?

순정만화 여주인공이 된 듯
신비로운 눈동자를 만드는 컬러렌즈
그 유혹에서 벗어나지 못하면
당신의 맑은 눈을 잃어버릴수도...



컬러렌즈의 부작용

1. 충혈
2. 심한 각막염
3. 저산소증과 신생혈관
4. 각막궤양



눈에는 눈물이 필요해!

안구건조증(dryeye Syndrome)이란, 여러 가지 원인에 의해 눈물의 흐름에 이상이 발생하여 이물감, 시력저하, 안구 표면의 손상 등을 일으키는 질환이다. 보다 쉽게 말한다면, **눈에 영양분을 공급해 주고 윤활제 역할을 해주는 눈물이 마르거나 흐르지 않아 눈(안구)의 표면이 손상되는 것이라고 할 수 있다.** 안구건조증의 증상은 눈싸움을 하기 위해 장시간 눈을 감지 않고 뜨고 있을 때와 비슷하다. 즉 눈이 시리며 이물감이나 건조감 같은 자극 증상을 느끼게 된다. 눈이 쉽게 충혈되고 피로하여 잘 뜰 수가 없으며 안구의 통증이나 두통을 호소하기도 한다.

눈에게 눈물이란?

눈은 언제 건조해지고, 왜건조하게 되는 걸까? 눈이 건조하게 되는 경우는 눈물을 만들어내는 눈물샘에 이상이 생겨 눈물을 적게 만드는 경우와 눈물이 너무 빨리 증발하는 경우로 나누어 생각해 볼 수 있다. 정확한 진단과 처방이 필요하므로 가까운 안과를 찾아 눈물의 양과 안구 표면의 손상 정도, 눈물 생성 기관의 염증 및 눈꺼풀의 이상에 대한 검사를 시행하여 정확한 원인을 밝히고 평소 먹는 약들(고혈압, 알레르기, 우울증 치료제 등)의 영향 등에 대하여 자세한 상담을 받기를 권한다.

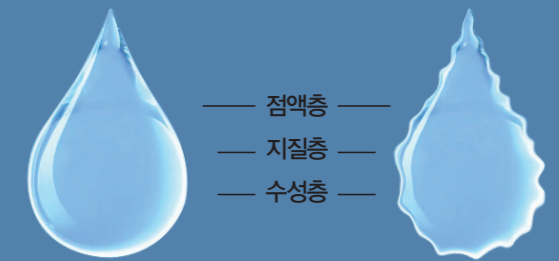
무엇보다 우리의 생활환경이나 생활 습관이 안구건조증을 유발하는 중요한 원인이 되므로 환경을 개선하고 나쁜 습관을 줄이는 것이 필요하다. 콘택트 렌즈, 담배 연기나 공해, 과도한 온냉방, 스트레스와 같은 외부 자극에 의해 악화되며 장시간의 운전, 독서, 핸드폰, TV시청과 컴퓨터의 사용 등이 모두 눈을 피로하게 만들고 안구건조증을 유발할 수 있다.

치료는 어떻게 할까?

눈물층은 각막쪽에서부터 점액층, 수성층, 지방층으로 나뉘게 되는데 안구건조증의 원인에 따라 그 분포가 다르게 나타나며 이에 맞게 치료방법이 달라지게 된다. 과거에는 인공 누액점안 이외에는 별다른 치료법이 없었으나 요즘에는 안구건조증의 기전에 대한 여러 가지 새로운 사실들이 밝혀지면서 새로운 약제나 치료법이 많이 개발되어 있다. 가장 널리 이용되는 치료법은 인공눈물의 점안이다. 인공눈물은 수성층을 보충해 주는 효과적인 방법으로 물성분에 첨가제를 추가하여 눈에 머물러 있는 시간을 길게 해주는 원리이다. 일반적인 안약병에 든 인공 누액의 경우 방부제 성분으로 인해 안구 표면에 자극을 줄 수 있으므로 최근에는 일회용 제제를 많이 사용하고 있다. 인공 누액의 사용은 비교적 경한 안구건조증의 경우에는 효과적이나 인공 누액만으로 치료하기에는 한계가 있다.

안구건조증의 원인으로 안구의 염증이 중요한 역할을 하는 것으로 알려지면서 항염증 제제의 사용이 중요한 치료법의 하나로 사용되고 있다. 또한 눈물의 일부 성분을 외부에서 공급해 주는 인공 누액과는 달리 각막과 결막세포에서 점액층과 수성층의 구성물질을 분비하게 해주는 새로운 약제가 최근에 출시되었다. 이 약물은 경우 점액층을 보충해줄 수 있는 최초의 약제로 부작용이 거의 없고 효과가 뛰어나서 안구건조증 증상의 개선효과가 큰 것으로 알려져 있다. 눈물의 성분 중 지방층은 주로 눈꺼풀테에 있는 마이 보샘이라는 곳에서 분비되므로 지방층의 부족이 원인인 경우에는 눈꺼풀염의 치료가 주된 치료법이 된다. 눈꺼풀 테두리를 세척하고 따뜻한 물수건으로 찜질을 시행하는 것이 많이 도움이 되며 약물치료를 추가로 시행하게 된다.

라식수술, 백내장 수술 이후 일정 기간(각막지각신경의 재생기간) 동안 건조증이 생길 수 있으나, 그 기간이 지난 이후 거의 대부분 원래 상태로 좋아지므로 크게 걱정할 필요는 없다. **단, 수술이전에 건조증을 가지고 있던 사람은 수술 이후 건조증이 심해지고 장시간 지속될 수 있으므로 특별한 관리가 필요하다.**



정상인의 눈물

안구건조증환자의 눈물

우리 눈에서 눈물층이라는 역할은 세균이나 먼지들을 씻어주는 면역기능과 윤활유 역할입니다. **눈물층은 점액층(윤성) / 지질층(기름) / 수성층(물로 구성)되어 있는데 3가지 성분 중 하나라도 이상이 생길 경우 눈이 따갑고 쉽게 충혈되고 이물감과 통증이 나타나는 안구건조증이 나타납니다.**

쉬르머 검사! 쉬르머 용지에는 눈금이 그려져 있는데, 5분 동안의 기본적인 눈물량으로 12~15mm 이상 젖으면 정상이다.



일회용 점안액



메트로 안과는 소중한 분들과의 소통을 위해 혼신의 힘을 다하겠습니다.

당신의 '눈'을 존중합니다.

꿈, 신뢰, 밝은 세상을 위한 크리에이티브한 소통, 창의적이지만 순리를 벗어나지 않는...

경험을 자만하지 않으며 한결같은 순수함을 잃지 않고, 고객과의 진실된 마음을 위한 책무를 게을리하지 않는...

가장 온전한 방법과 올바른 소통으로 의료선진을 실천하겠습니다.

“연세부턴가 아버지가 눈을 쫓그리기 시작했습니다. 눈 보이지 않아서 걱정을 계속하신 것 같습니다. 뚝가 나셨는 줄도모양 알던 저의 부울것음이 북네 가슴아롭습니다. 아버지의 눈을 쫓아드리고 싶습니다. 가족을 위한 빛바라지에 행복해 여기시킨 아버지 이제 제가 아버지의 눈이 되어 드리고 싶습니다.”

“공부하러, 아르바이트하러 잠자는 시간 쯤에 열심히 살아가는 자랑스런 아들... 그 바쁜유중애 렌즈유중애 어닌이 있는 아들이 유호도 아침잠을 거르고 간다. 조달은 슬렬린 빨개진 눈에 내 가슴까지 저미온다. 와이프 볼레 감히유웠던 비살금으로 열심히 사는 우리아들 라식수술부리 해줘야 쫓다.”

아버지와 아들이 함께 메트로 안과에 가기로 했습니다.

가족의 사랑

부모님과 자식의 관계는 더 따뜻하고 적극적인 방법으로 표현해야 합니다. 백내장과 노안을 겪고 있지만 그냥 쉽게 넘기려는 부모님 마음을 자식이 헤아리길 바라는 마음입니다.

Since 2004
www.metroeye.co.kr

대한민국 국민 최고 높은 질한 1위 백내장, 가장 받고 싶은 수술 1위 라식/라섹

메트로 안과 안심 눈 사랑

당신의 시력 & 시력교정수술 가장 안전하고 정확한 방법으로 밝혀드리겠습니다.

0~10세

예정할 수 있습니다. 시시 잠시 들어

10대~20대

정확한 시력측정과 안경안착을 위한 안검 열려있고, 안과 교황에 열려합니다.

20대~30대

수업, 사원간계, 마이그레이션 중요함입니다. 라식/노안으로 매력적이고 건강한 이미지를 상가주세요.

40대~50대

지열한 열정, 업무 스토레스로 후사된 노세 라식/노안여사들 위해 드림니다.

50대~평생

마치 물결인 내 무리남의 눈 건진, 아열 자아들이 물에야 할 배고픔니다. 고향하 시세 2중 중 1명의 백내장 백내장 검사와 치환는 선택이 아닌 필수함니다.

M 메트로안과

세대별 꼭 해야 할 안과검진

나이와 직업에 따라 안과진료가 다르다는 걸 알려드리고 싶습니다.

올바른 검사

검사는 한치의 오차도 없어야 합니다. 건강한 라식/라섹 올바른 검사에서 시작됩니다.

검증된 첨단 장비 & 다양한 장비 다각도 검사와 안전한 수술

건강한 라식/라섹은 올바른 검사가 중요하다는 걸 알려드리고 싶습니다.

메트로안과의 힘
지역민의 사랑과 관심이 있었기에 가능한 일입니다. 지역민에게 받은 사랑 되돌려 드려 더 큰 사랑을 실천하도록 하겠습니다.

수술후의 즐거움

메트로안과가 당신께 드리고 싶은것은 안전한 수술 그리고 수술후의 즐거움 입니다.

안과의사가 선택한 안과

의사들이 입소문내는 안과

수많은 의료진이 메트로 안과를 방문했습니다.

의사들이 메트로 안과를 가장 많이 선호하는 이유는 올바른 검사, 최고의 장비, 수술경험이 풍부해서 선택한다고 하십니다. 의사가 봐도 괜찮은 안과라는 걸 인정해주신 점 너무 감사한 일입니다.

시력교정수술 장비의 진화

시력교정수술은 다른 어떤 의료장비보다 빠르게 변화됩니다. 숙련된 의사의 수술 노하우 만큼 중요한 첨단 올레이저 수술 장비, 고객이 누려야 할 당연한 가치입니다.

건강한 라식/라섹은 숙련된 의사와 첨단 수술장비 모두 필요조건

FS200

EX500

이마리스 7505

이마리스 5005

NEW IFS

안전, 믿음, 그리고 신뢰

“메트로안과 원장님들은
믿을 수 있는 선배이자, 스승이었습니다.”

경북대학교 병원 안과교수로 재임하던 이준훈 교수,
메트로 안과 백내장/노안센터장으로 취임하면서
가장 먼저 한 일은 라식수술.

이준훈 교수의 꼼꼼한 라식수술 후기

저는 새로운 장비나 기술에 대한
관심이 많아서 동료들 사이에서는
얼리어답터에 속하는 편입니다.

안과는 의학의 여러 분야 중 새로운 기술이 가장 먼저 적용되는
과목이고 그 중에서도 백내장과 굴절 수술 분야는 가장 급격히
발전하는 분야입니다. 전 백내장 수술에 있어서 새로운 기계나
인공 수정체, 수술 기법이 나오면 그 누구보다 빨리 적용시켜
보고자 노력하고 그에 따른 좋은 결과가 있을 때는 나름대로의
희열을 느끼곤 합니다.

처음에는 제가 안경을 착용하는데 대한 불편함을 전혀 느끼
지 못했고 눈이 작은 편이라 안경이 없으면 허전한 느낌이 들
었습니다. 하지만 제가 상대하는 환자는 대부분 고령층이어서
안경을 착용하지 않는 것이 좀 더 안정감 있는 인상을 드릴 수
있을 것 같았습니다. 눈에 손을 댄다는 데에 대한 막연한 두려
움과 수술 후 혹시 정밀한 시력이 떨어져서 현미경 수술을 하
는데 지장이 있으면 어쩌까하는 불안감도 있었습니다. 그러던
제가 라식 수술을 받기로 결정하게된 것은 약간의 충동적인 이
유에서였습니다.

난시가 심한 편이라 같은 도수라할지라도 안경을 바꾸게 되면
어지러움을 느껴서 적응하는데 며칠이 필요했고 선글라스를
착용하는 것은 불가능했었습니다. 7월에 아시아태평양 백내장
굴절학회 참석을 위해 싱가포르를 방문할 기회가 있었는데 태
양이 강렬한 열대 지방에서 선글라스를 끼고 다니고 싶다는 생
각이 들었습니다.

이미 수술 받은 경험이 있는 원장님들께 라식 수술을 받는게
어떨지 물어보니 제가 부담을 느낄까봐 미리 권하지는 않았
는데 라식 후에도 현미경 수술하는 데는 아무런 지장이 없다
고 하였습니다.

익숙한 검사 기기들이었지만 막상 제가 환자가 되어 검사를 받
으니 묘한 느낌이 들었습니다.진료실에서 채선휘 원장님과 교
정할 도수를 정하고 수술 방식에 대해 상의하였습니다. 저는 알
콘 사의 옴티 라식을 하기로 결정하였습니다.

수술 1시간 전 병원에 도착해서는 괜한 짓을 한게 아닌지 취소
해버릴까하는 고민에 잠시 빠졌습니다. 하지만 일단 칼을 뽑았
으니 한번 해보자는 생각이 들었습니다.

수술실 직원들의 안내를 받고 소독을 마친 후 수술 침
대에 누웠습니다. 친근한 채선휘 원장님의 목소리가
들리고 수술 과정에 대해 잘 알고 있기에 그다지 불안
하지는 않았지만 각막 절편을 만들기 위해 눈이 눌리
는 순간에는 갑자기 캄캄해져 약간 당황하기도 했고
엑시머 레이저가 나오는 동안에는 눈앞의 푸른 빛이
점점 흐려지는 것이 신기한 느낌도 주었습니다.

레이저 조사가 끝나고 세척을 한 후 절편을 덮는 순
간 갑자기 뿌영던 것이 사라지면서 초점이 맞기 시
작하였습니다. 수술 후 약 5분 후에는 주변부가 약
간 흐리게 보이기는 했지만 휴대폰 문자를 보낼 수 있
을 정도로 회복되었습니다. 눈이 약간 따갑고 뿌영게
보이는 느낌이 들긴 했지만 예상보다 훨씬 회복이 빨
랐습니다.



수술 직후

수술을 받은 날에는 원래 백내장과 관련된 내용으로 직원 교육이 예
정되어 있었습니다. 갑작스럽게 수술 일정을 잡게되어 취소하려했
는데 회복이 예상보다 빠른 편이라 약간의 불편함은 있었지만 수술
후 2시간만에 예정대로 강의를 진행할 수 있었습니다.

수술 하루 후

수술 다음날 눈을 떠보니 너무도 선명하게 보여서 놀랐습니다. 원래
는 수술을 받고도 도수 없는 안경을 착용하려고 했는데 안경테에 시
야가 가려지는 느낌이 많이 들고 언제 안경을 착용했냐는 듯 안경이
너무 불편한 존재로 느껴져 그냥 벗고 지내기로 했습니다.

수술 두달 후

수술을 한지 약 두달이 된 지금 매우 만족하면서 잘 지내고 있습니
다. 주위에 안경을 착용하는 의사들에게 적극 추천하고 있습니다. 주
위에서 느낌을 물어보면 저는 '일반 전화기 쓰다가 스마트폰 쓰는 느
낌'이라고 이야기하곤 합니다. 이렇게 좋은 걸 왜 진작 몰랐을까 하
는 아쉬움이 들 정도니까요. 라식 수술을 받고나서 제가 진정한 얼
리어답터(비록 많이 늦었지만)가 된 게 아닌가 하는 생각이 듭니다.



안과 의사는 라식수술을 안한다?

채선희 원장

올레이저라식 라섹

한쪽 눈에는 라섹을 다른쪽 눈에는 올레이저라식을 했습니다. 저 스스로 라섹과 라식을 모두 경험한다면 환자분께 더 도움이 될거라 생각했죠. 각각 다른 수술을 한 것에 대해 환자분들이 질문을 많이 하세요.

심삼도 원장

올레이저라식

10분정도 남짓한 수술시간은 무척이나 길게 느껴졌습니다. 수술 직후 바로 또렷하게 보이고 일주일 후에는 안경없는 생활에 완전히 적응해서 35년 동안 함께했던 안경이 무색해져 버렸습니다.

이상희 원장

라식

라식수술을 집도하는 의사로서 그 수술에 대한 믿음이 없다면 안된다는 생각에 라식을 했습니다. 9년 정도 되었는데 만족하고 있습니다.

박성빈 원장

라섹

낮익은 수술방인데도 내가 환자가 되어 수술침대에 누워보니 생소했어요. 환자분들도 이렇게 떨리고 불안했구나 싶더군요. 안경없이 생활하게 되어 만족했고, 무엇보다 환자분의 입장을 더 잘 이해하게 되었지요.

김동주 원장

옵티프리미엄라식

심삼도선배님이 수술을 해주셨어요. 선배님 감사합니다. 선배님이 너무 만족하셔서 저도 수술받게 되었는데, 수술한 이후에는 제가 다른 분들께 많이 권하고 있지요.



알티플렉스(안내렌즈삽입술) 애란이의 수술체험기!

처음 안경을 착용하기 시작한건 초등학교 6학년, 그러다 고등학교 때부터 컬러렌즈를 착용하기 시작하였습니다. 컬러렌즈를 끼다 보니 빈번하게 결막염도 걸렸지만, 컬러렌즈를 포기 할 순 없었죠~ 그러다 렌즈로 인해 충혈되고, 육신함이 지속되어 수술을 결정하였어요.

시력은 중등도 근시 정도였는데, 각막두께가 450um 정도로 안내렌즈삽입술만 가능했어요. 금액적인 부담으로 조금 망설였지만, 그래도 렌즈로 고생하는 것보다는 안전하게 수술을 결정하는게 더 좋을거라 생각했어요. 눈 안쪽 공간이 커서 렌즈가 돌아갈 수 있어 홍채에 렌즈를 고정하는 알티플렉스렌즈 삽입수술로 결정, 시력검사를 하고 홍채절개술 전 동공을 작게 하는 축소제 안약을 점안, 눈에 렌즈를 대고 초록색 불이 반짝이는 레이저시술이 시작됐어요.



2013.10. 25 / 왼쪽 눈 안내렌즈삽입술

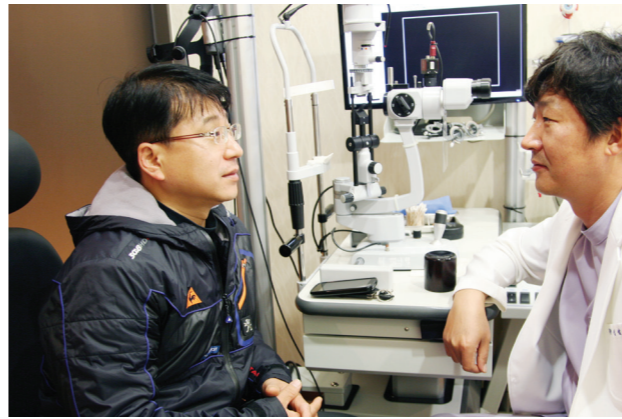
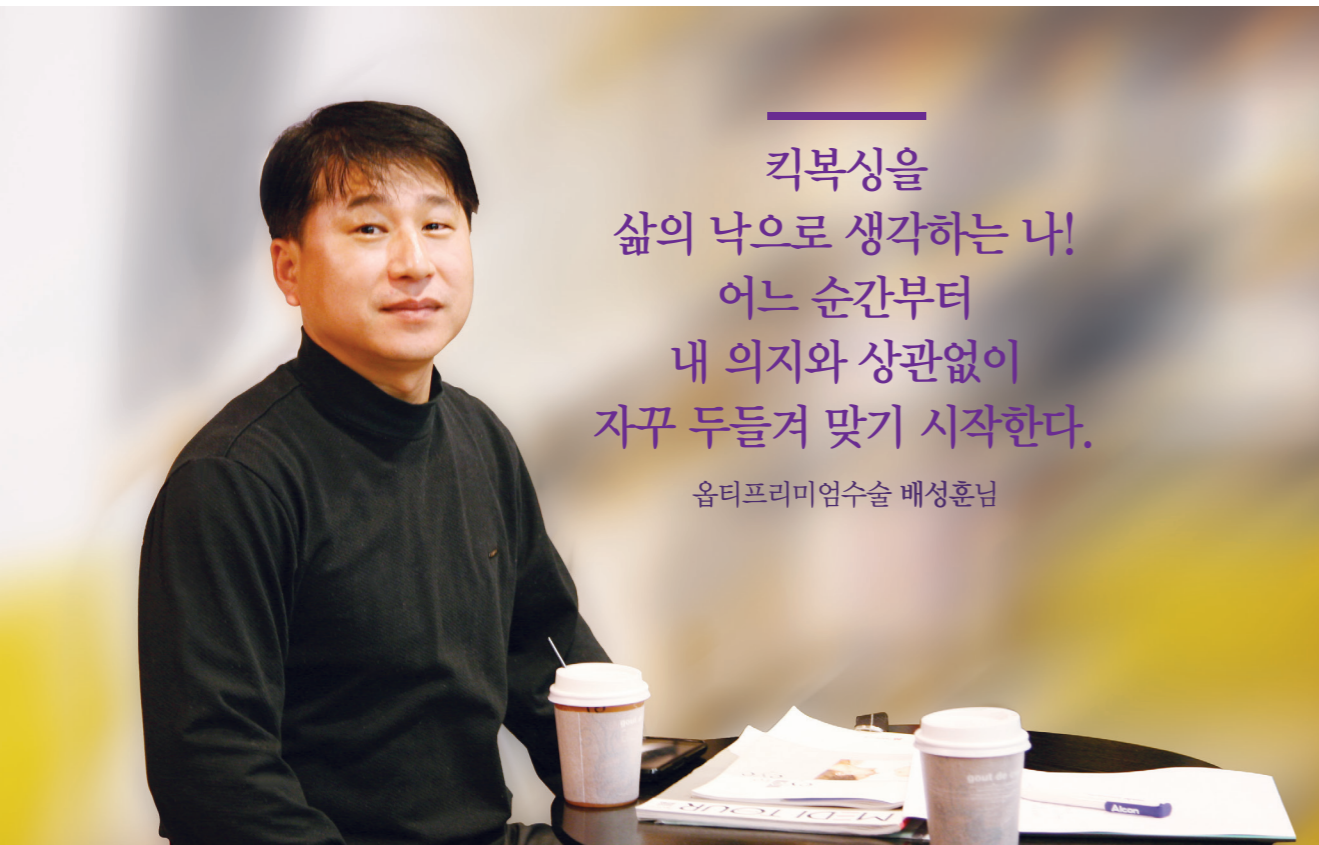
매일 수술실에서 일하는 나도 떨리는데, 환자분도 많이 떨리겠단 생각이 들었습니다. 수술준비를 위해 환의도 갈아 입고 수술 캡도 쓰고 수술실 인증 샷으로 마지막을 남겼어요. 수술베드에 누워 수술부위 소독을 하니 그때서야 진짜 수술이구나 싶었어요. 소독포를 붙이고 수술이 진행될 때 아프기 보다는 세척할 때 차가운 느낌과 약간 밀리는 느낌 정도, 양쪽 눈을 뜨고 계속 불빛만 바라봤더니 금세 10분이 지났어요. 회복실에서 잠시 회복한 후에 안대를 잠시 떼었는데 너무 잘 보여서 놀랐어요.

2013.10. 26 / 오른쪽 눈 안내렌즈삽입술

안대를 떼고 시력검사를 했더니 1.0, 한쪽은 잘 보이고 한쪽은 덜 보이는 상태라서 불편할것 같았지만, 의외로 그렇게 힘들지 않았어요. 오른쪽 눈 수술 시작! 첫날보다 둘째 날이 약간 더 불편하다고 들 하시는데, 저도 약간 그랬던 것 같아요. 아무래도 첫날 수술 과정을 알고 있으니 그런 것 같았어요. 저는 퇴원을 할 때도 혼자 버스를 타고 갔어요. 직장인 분들 너무 걱정 안 하셔도 될듯해요. 시력검사를 했더니 양안 1.0이 나오더라고요. 집에 가서 렌즈용품과 렌즈를 과감하게 휴지통으로 송~

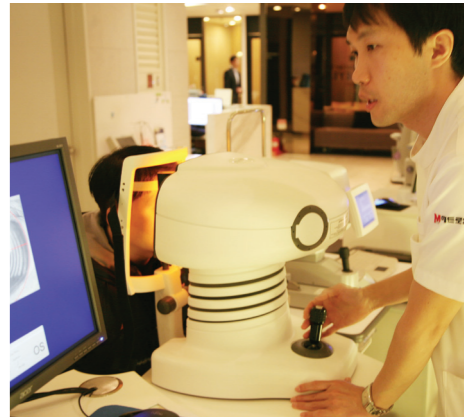
2013.11.28. / 수술한지 한 달

시력 1.0으로 예쁘고 맑은 눈으로 돌아왔습니다. 수술하고 제일 편한 건 세안하고 화장할 때 제일 좋아요. 너무나 편하게 제 눈을 건강하게 지킬수 있을것 같아서 행복합니다. 박성빈 원장님과 메트로 동료분들 진심으로 감사드려요^^*



명품나이 명품인생 40대!
흔히 이 나이를 가리켜
명품 나이라 일컫는다.

저렴함 보다 안전하고
올바른 수술을 받는 것이
라식 선택의 제1원칙



#1 처음 라식을 결심하게 된 이유



킥복싱이 취미 인 나는 꽤 잘 하기로 정평이 나있다. 세계 챔피언까지는 아니더라도 20여 년 동안 나의 친구이자 삶의 일부인 킥복싱. 현대 어느 순간부터 점점 상대편 선수에게 두들겨 맞는 횟수가 잦아지기 시작했고 안 맞아도 되는 펀치를 정신이 번쩍 들 만큼 얼굴 정면으로 맞아야 하는 일들이 많아진다는 걸 알게 되었다.

시력이 꽤 안 좋은 편이지만 단 한번도 라식 수술을 해야했던 생각을 하지 않았다. 현대 이번 킥 복싱 경기에서 상대의 움직임이 흐릿하게 보이고 순간 내 얼굴을 향해 정면으로 내리 꽂히는 상대의 주먹을 피할 겨를도 없이 맞았고 그 때부터 내 손 동작은 상대를 향해 허우적거리는 진풍경을 보이기 시작했다. 실로 어처구니없었던 내 모습... 그리고... 순간 라식을 결심했다.

경기가 끝나자마자 안과를 찾았다. 승부근성이 누구보다 치열한 나. 라식수술 후 상대를 보기 좋게 제압해 내 날렵함과 강력한 펀치의 실력이 시력 때문에 묻히는 일은 더 이상 없어야 했다.

#2 경기 때 안경은 고사하고 렌즈 착용도 안 돼 안 쓰면 안보이고, 쓰면 너무 불편한 안경

내 숙명이라 여기던 안경을 쓰는 일은 나이가 먹을수록 점점 더 많은 인내를 요하는 일. 특히 운동이 없는 단 하루도 못사는 나는 여름철은 물론 겨울철이 되어도 땀 때문에 안경이 너무 거슬렸다. 이런 불편함이 점점 많아지다 보니 정말 심각하게 라식수술을 생각하게 되었다.

미리 수술을 받은 사람들을 찾아다니며 알아보니 수많은 사람들의 라식후기를 보며 내린 결론은 가격이 너무 저렴한 건 그만한 이유가 있다는 것. 마음에 드는 주변에서 가장 좋은 장비와 수술 경험이 많은 의사를 찾아가라는 것이 수술 경험자들의 가장 많은 조언이었다. 가장 좋다는 안과를 찾아가 가장 좋은 장비로 수술을 선택하기로 결심하였다.



METRO OPERATION CENTER



#3 철저하고 꼼꼼하게 검사를 하면서 수술에 대한 두려움은 어느새 사라지기 시작했다.

간단한 상담을 마친 뒤 검사 시작, 기본적인 눈의 상태를 보는 굴절검사, 안압 검사, 지형도검사, 시력검사까지. 검사의 검사를 거듭, 두 세 시간 동안 검사를 받으면서 새삼 눈의 소중함을 상기하게 되었다.

#4 내 기본 시력 좌: 0.1, 우: 0.1 라식수술을 원한다고 해서 다 할 수 있는게 아니라는 걸 알게 되었다.

라식이나 라섹이 어려운 사람들은 눈 안에 렌즈를 넣는 안내삽입술을 한다지만 나는 검사결과 다행히 라식수술이 된다고 한다. 그리고 담당 원장님과 상담을 받게 되었다. 서비스업을 하는 직업을 가진 나는 의사도 이렇게 친절할 수 있구나 하는 생각을 처음 하게 되었다. 더구나 내가 상담을 받은 심삼도 원장도 라식수술을 했다고 한다. 라식수술을 위한 장비와 종류 또한 이곳은 참 많았다. 고민 끝에 심삼도 원장님이 받았다는 똑같은 장비인 옵티라식 수술을 받기로 했다.



#5 검사에 비해 수술 준비부터 수술을 마치는 시간 모두는 10분 정도 참 좋은 대한민국 안과가 아닐 수 없다.

수술 하고 대 만족! 좀 더 빨리 하지 않은 것이 나 스스로도 이해가 되지 않던 순간이다. 수술 후 바로 모든 것이 잘 보이기 시작했고 정말 신기한 경험이었다. 이제 킥복싱 대회에서 상대선수에게 제대로 갚아 줄 수 있다는 생각에 가슴이 두근거리기 시작했다.



#6 수술 일주일 후 좌: 1.5, 우: 1.5 양쪽 모두 정확한 시력

그 동안의 고민이 너무 헛된 것이라고 생각할 만큼 수술 결과는 대 만족. 이렇게 건강한 시력을 찾게 된 것이 꿈만 같다. 명품나이 40대 거기에 중반을 치닫는 내 나이에 이렇게 훌륭한 시력을 되찾을 수 있다니... 올 겨울 멋지게 훈련하고 열심히 연습해서 허공에 대고 허우적거리며 상대 선수에게 어이없이 맞아야 했던 그 모든 설움을 이제 제대로 갚을 수 있게 되었다. 내 실력이 다시 빛을 보게 되었다는 사실이 너무나 기쁘다. 어서 빨리 경기가 시작되기를 바랄뿐이다.

#7 감동은 이럴 때 쓰는 말이구나!

40대의 나이는 결정의 순간에 좀 더 빠르고 명쾌하게 결정을 할 수 있는 지혜와 분별력이 생긴다는 것... 그런 의미에서 내가 선택한 메트로 안과의 안전, 결과, 관리, 가격에 대한 감동, 무엇보다 검사에서부터 수술까지 수많은 직원들을 대하면서 느낀 건 그들의 정확하고 냉정한 판단력과 따뜻한 서비스 또한 분명 달랐다는 것이다. 수술 결과도 너무 만족하지만 지금 내가 하는 서비스업에도 많은 가르침을 주는 좋은 추억이었다.



메트로 안과

제너럴



퇴근 그리고
우리들만의 활용법



우리들의
모습 어떠셨나요?

여러분과 비슷한가요, 아니면 전혀 다른 모습인가요? 하루 안에 잘 살펴보면 잠들기 전 온전히 나만을 위한 시간이 틈새 마디마디 빼곡이 숨어 있는 걸 알게 되고, 우리는 그 시간을 그저 흘러가라는 식으로 보내버리지는 않았는지? 오늘이 마지막인 것처럼 현장에서나 현장 밖에서 최선을 다한 시간이었죠. 그리고 새로운 그 해에는 전쟁 같은 삶이지만 아름다운 추억도 챙겨가는 여유와 낭만을 만들어갈까 해요.



우리들의 밤. 감감한 밤, 우리들만의 활용법으로
보석을 하나씩 하나씩 모아보는 시간.

함께 웃을 수 있는 낭만과 함께 경험할 수 있는 또 다른 추억은
내일 또 다시 찾아 올 일상이지만 조금은 특별한 시간으로 채워질 거예요.



당신께 드리고 싶은 것은
안전한 수술 그리고...
수술 후의 즐거움입니다.

진실된 마음과 겸손만이
우리를 지켜주는 방패입니다.

이것은 지난 10년의 시간이 저희에게 준 교훈입니다.
앞으로의 10년은 이 교훈을 등불 삼아 세상을 원망치 아니하고,
사람을 허물치 아니하겠습니다.

