



사진 : 탄경 강정구

Eye to Eye

Fall Winter 2015 Vol.10

‘의사’와 ‘수련의 진행형’은 동일어 같습니다.

6년의 학습, 5년의 인턴과 레지던트, 15년의 전문의. 타이틀은 다른데 의미는 하나입니다. 수련. 修練, Training... 2015년 메트로안과 7명의 전문의가 참석한 작고 큰 세미나들, 국내외 학회의 횡수를 헤아리니 50회가 넘네요. 때론 연설자가 되었고, 소중한 수상도 하였습니다. 이 모든 노력이 환자분들께 도움이 되기를 소망하며, 의사라는 직업인으로서 성실하겠다고 다짐합니다.

색시공展

色(빛색) 視(볼시) 空(빌공)

PHOTOHYUEIST TANKYUNG



눈에 보이는 세계를
담은 순간의 미학

볼 수 없는 암흑과도 같은 현실에서 빛과 색을 볼 수 있는 것이
얼마나 행복한지 눈의 소중함을 일깨우는 말.



탄경(宗景) 강정구 프로필

- '07년 한국사진가협회탈퇴
- '08년 사단법인 한국디지털사진가협회 입회
- (社) 한국디지털사진가협회 사진작가
작가번호 DPAK - 0057
- (社) 한국디지털사진가협회 울산지부
초대지부장역임
- (社) 한국디지털 사진가협회 심사위원
및 강사역임
- 한국사진가협회 입상다수
- 한국디지털사진가협회 입상다수
- 각종 공모전 대상 및 입상다수

EXHIBITION

- 단체전 10여회
- '08년 일본캐논작가초대 오사카교류전
- '15년 10월 첫 개인전
- 現 인문사진연구소 소장

2015. **12. 15** ~ 2016. **1. 15**
오프닝_ 2015. 12. 15 (화) AM 09:00
메트로안과

T. 053)253-0037 대구광역시 중구 국채보상로 611 대구시티센터 6F

지역 최초!
의료와 예술의 절묘한 만남
낮섬이 신선함으로 변하는
콜라보레이션

컬러! 보다! 비추다!

격이 다른 안과의 감성 서비스
특별기획 사진전이 기대되는 이유

PHOTOHYUEIST

탄경 강정구

Photohyueist는 휴먼 포토, 포토에세이의 복합 신조어로 이야기가 있고, 생각할 수 있고, 사색할 수 있는 사진을 담고 싶은 작가의 사진관이라는 의미에서 만들어진 말이라는 것을 밝혀 둔다.

그의 사진에는 그만의 철학이 있다.

자연과 인간의 관계를 담아낸다.

탄경, 작가는 작품을 대하는 마음은 어떤 작가보다 순수하고 섬세하다. 함께 생각하고 사색하는 사진을 통해 우리 삶 속에 깊숙하게 들어와 이성 과 감성적인 소통의 무한한 잠재 능력을 일깨운다. 손에서 마음으로 만들 어지는 사진 이상의 휴먼 메시지. 피사체와 반응하고 사랑하다. 그만이 가 진 능력, 피사체에 대한 남다른 존중을 사진으로 하여금 전한다.



의료와 예술의 절묘한 만남.
메트로안과와 탄경 강정구 작가의 콜라보레이션.

눈으로 볼 수 있는 세계를 사진 속에 담아낸다.
볼 수 없는 암흑과도 같은 현실 속에 빛과 색이 볼 수 있는 것이 얼마나 감사한 일인지...
새삼 잊고 지내는 눈의 소중함을 일깨우는 특별기획 사진전.



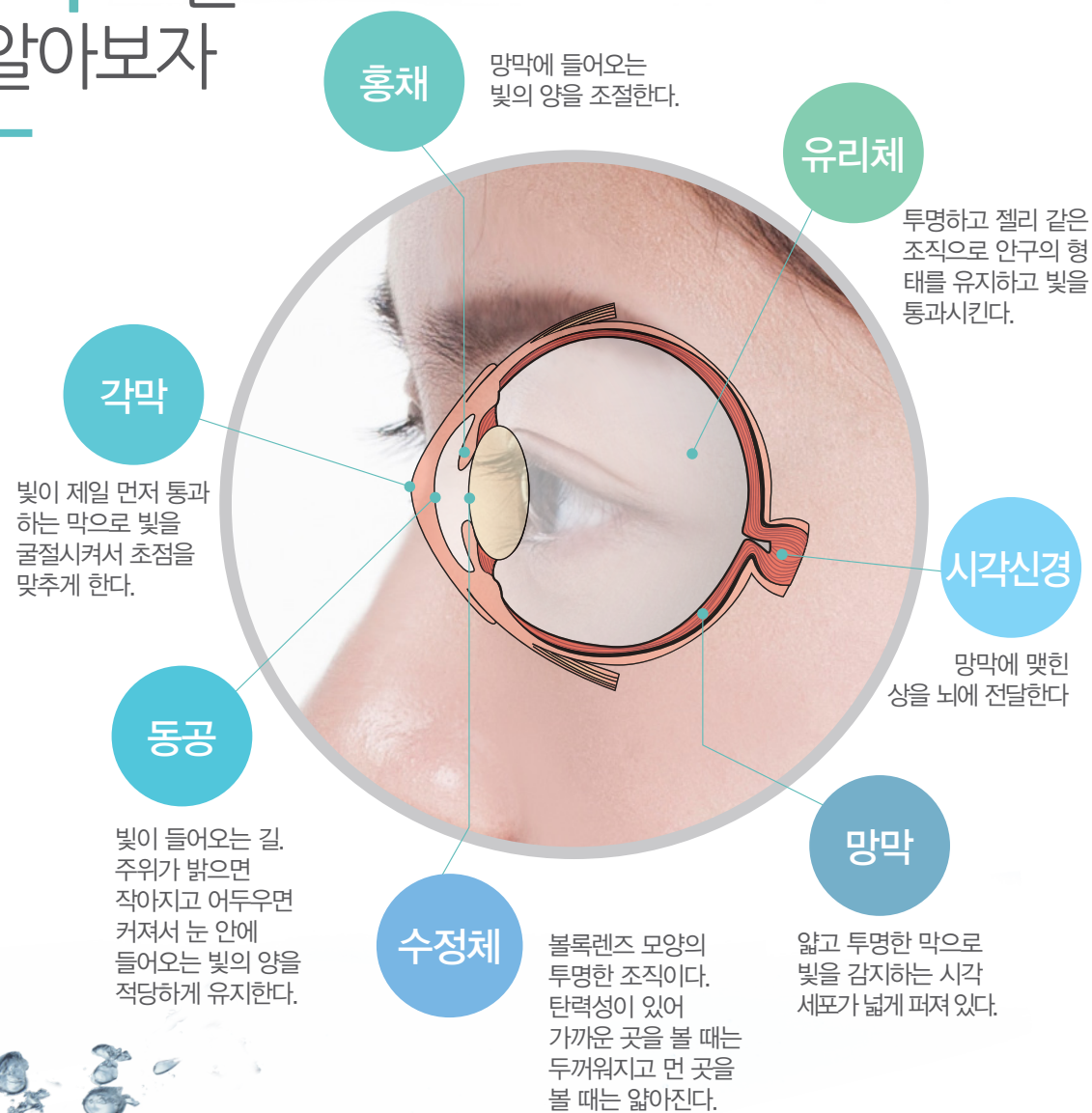
본다는 것..

답을 수 있다는 것..

감상한다는 것..

모두 눈이 있기에 가능한 일

눈의 구조를 알아보자



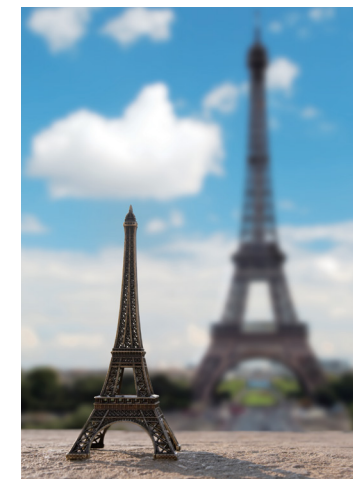
근시?



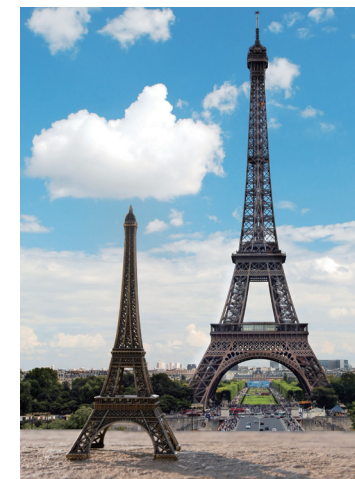
가까운 곳은 잘 볼 수 있으나, 먼 곳은 잘 안 보이는 눈의 상태를 말한다. 눈에 들어오는 빛이 정상적으로 굴절되지(모아지지) 않음으로 해서 망막 위에 정확히 상을 맺지 못하여 생기는 질병이다. 망막 앞쪽에 맺혔던 초점을 뒤로 이동해서 망막에 정확히 초점이 맺히게 되면 근시라 할지라도 정상적으로 사물이 보이게 된다. 이렇게 초점을 뒤쪽으로 보내주는 방법(근시교정)은 여러 가지가 있으며, 안경이 가장 대표적이다.

근시를 교정하는 방법은,

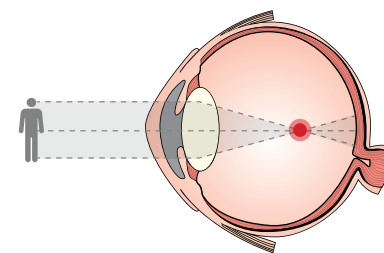
- 1 안경, 콘택트렌즈, 드림렌즈(또는 OK렌즈)
- 2 라식, 라섹, 안내렌즈삽입술
- 3 인공수정체를 이용한 교정



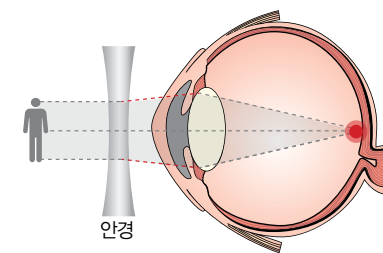
[교정전]



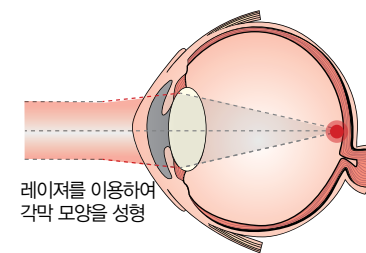
[교정후]



[근시]



[안경 교정]



[라식, 라섹 교정]

난시?



눈 옆을 손끝으로 약간 누르고 볼 때 시야에 보이는 모든 것이 흐트러져 보이게 되는데, 이렇게 보이는 것이 난시이다. 근시의 경우 가까운 것은 선명하고, 먼 것이 흐릿하게 보이는데, 난시는 가까운 것도 흐릿하게 보일 수 있다. 눈의 굴절력이 안구의 모든 면에서 같지 못하여 한 점에서 초점을 맺지 못하고, 두 점 또는 그 이상의 초점을 갖게되어 나타나는 질병이다.

난시는 대표적으로 정난시와 부정난시로 구분된다. 시력표의 난시표에서 어느쪽 줄은 선명하지만 직각에 있는 것은 흐릿하게 보인다면 정난시이고, 선명한 선과 흐린 선이 혼동되어 나타나면 부정 난시이다.

난시를 교정하는 방법은,

- 1 안경, 콘택트렌즈
- 2 라식, 라섹, 안내렌즈삽입술
- 3 인공수정체를 이용한 교정

노안?



40대 초반부터 나타나는 증상으로 수정체의 조절 능력이 떨어지면서 생기게 된다. 가까운 곳을 보기 힘들어지고, 가까운 곳을 볼 때 눈을 찡그리거나 책을 점점 더 멀리 두면 보이게 된다. 원래 안경을 쓰던 근시 환자는 안경을 벗어 아지 가까운 곳을 잘 볼 수 있다. 수정체의 노후화로 생기는 자연스러운 현상으로 노안이란 말을 듣고 상심하여 안경 없이 억지로 책이나 신문을 읽게 되면 두통이 생길 수 있다.

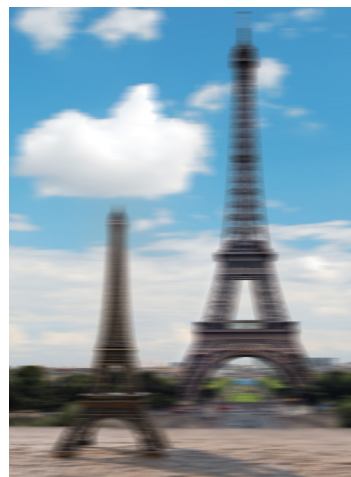
노안을 교정하는 방법은,

- 1 인공수정체를 이용한 교정
- 2 돋보기, 다초점 안경
- 3 엑시머 굴절교정, 고주파 각막성형

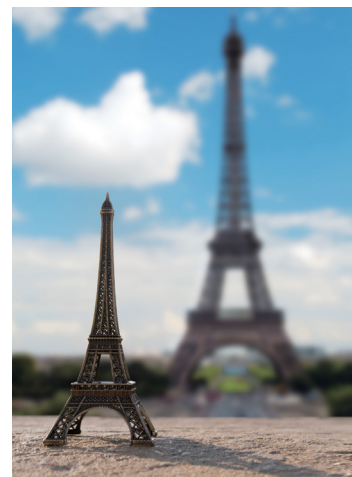
근시 vs 난시

난시에 대한 이해를 돕기 위하여 난시와 근시를 비교해 보자

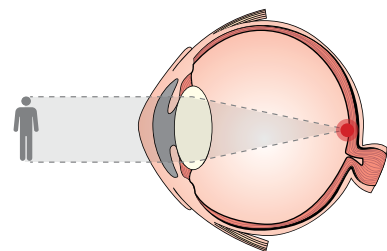
교정하는 방법은 근시와 같이 안경, 라식, 라섹, 안내렌즈삽입술 이다.



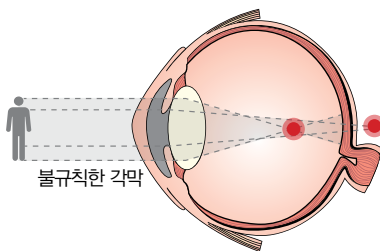
[난시]



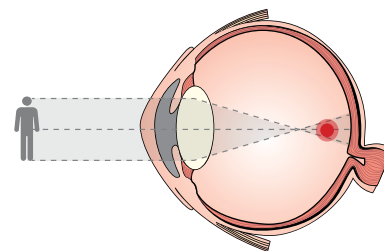
[근시]



[정상]



[난시]



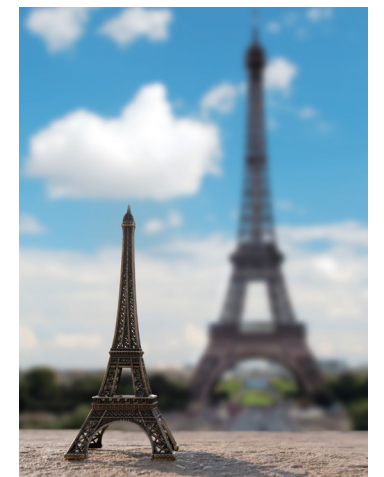
[근시]

근시 vs 노안

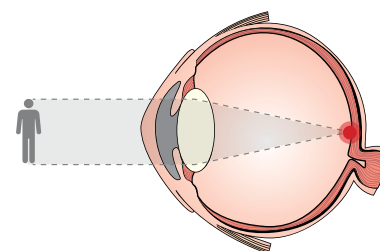
노안에 대한 이해를 돕기 위하여 노안과 근시를 비교해 보자



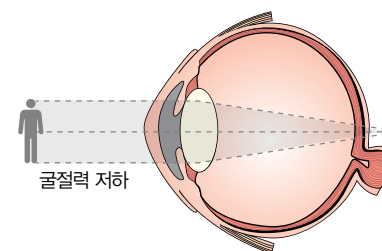
[노안]



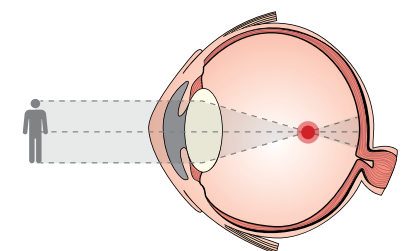
[근시]



[정상]



[노안]



[근시]

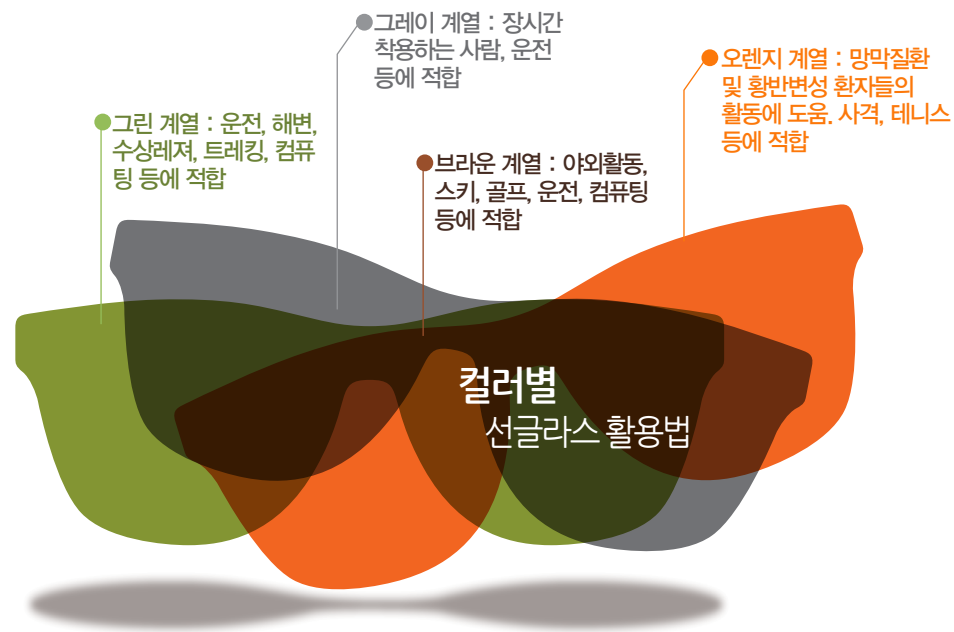
몸이 천 냥이면 눈은 구백 냥이라는 말이 있다. 눈은 그만큼 건강한 생활을 좌우하는 척도라고 할 수 있다. 하지만 우리 몸 구조 중에서 유일하게 보호막이 없는 기관이 눈이다. 먼지, 황사뿐만 아니라 자외선까지 특별한 보호기관 없이 그대로 노출되어 있어 광각막염, 광결막염, 백내장, 익상편, 점상미란 등의 안구 질환에 걸릴 수 있다. 따라서 야외 활동 시 자외선으로부터 눈을 보호하기 위해 선글라스는 '패션 필수품'이 아닌 '건강 필수품'이 되었다.

알아두면 좋은 선글라스 관리법

- ① 소프트 케이스 보다는 하드 케이스에 보관해야 변형을 막을 수 있다.
- ② 뜨거운 곳에 오래 보관하면 테와 렌즈에 변형과 왜곡이 올 수 있으므로 유의해야 한다.
- ③ 땀이나 바닷물에 의해 부식이 생길 수 있다. 착용 후에는 깨끗한 물로 잘 씻은 후 물기가 없도록 말려서 보관하는 것이 좋다.
- ④ 렌즈를 너무 세게 문질러 닦으면 코팅이 벗겨질 수 있으니 렌즈 전용 천으로 닦아준다.
- ⑤ 선글라스도 안경과 마찬가지로 두 손으로 쓰고 벗어야 한쪽 방향으로 다리가 늘어나는 현상을 방지할 수 있다.

눈 건강에 도움 되는 선글라스는?

UV이 코팅이 되어 있어 자외선 차단 정도가 400UV 이상의 제품을 선택한다. 렌즈 크기가 너무 작으면 선글라스 주위로 들어오는 자외선을 제대로 차단하지 못하므로 눈 주변을 충분히 가려주는 오버사이즈 제품이 좋다. 렌즈의 컬러도 중요하다. 일반적으로 많이 쓰는 컬러는 그레이, 브라운, 오렌지 계열인데 이중 가장 무난한 색은 그레이이다. 왜곡 현상이 적고 가시광선을 고루 흡수하여 자연에 가장 가까운 색을 보여준다. 브라운 계열은 일몰이나 흐린 날에 착용하면 좋으며, 오렌지 계열의 렌즈는 먼 거리를 구경할 때 좋다. 흔히 많은 사람이 렌즈의 색이 짙을수록 자외선 차단 효과가 높다고 생각하지만 사실은 그렇지 않다. 너무 짙은 컬러의 렌즈는 동공을 커지게 하는 효과가 있어 망막의 자외선 노출을 증가시키게 된다. 선글라스를 껴볼 때 눈 건강에 가장 좋은 렌즈의 농도는 75~80%로 착용한 사람의 눈이 살짝 보이는 정도가 좋다.



눈을 보호하는
선글라스가
눈 건강을 위협
할 수도 있다?

YES

관리가 소홀하고 오래된
선글라스는 빛을 산란시키거나
자외선을 눈까지 전달하여
눈 건강을 위협할 수 있다.

어두운 곳에서
책을 보면
눈이 나빠진다?

NO

불빛의 밝기는 시력에 직접적인
영향을 주지 않는다!

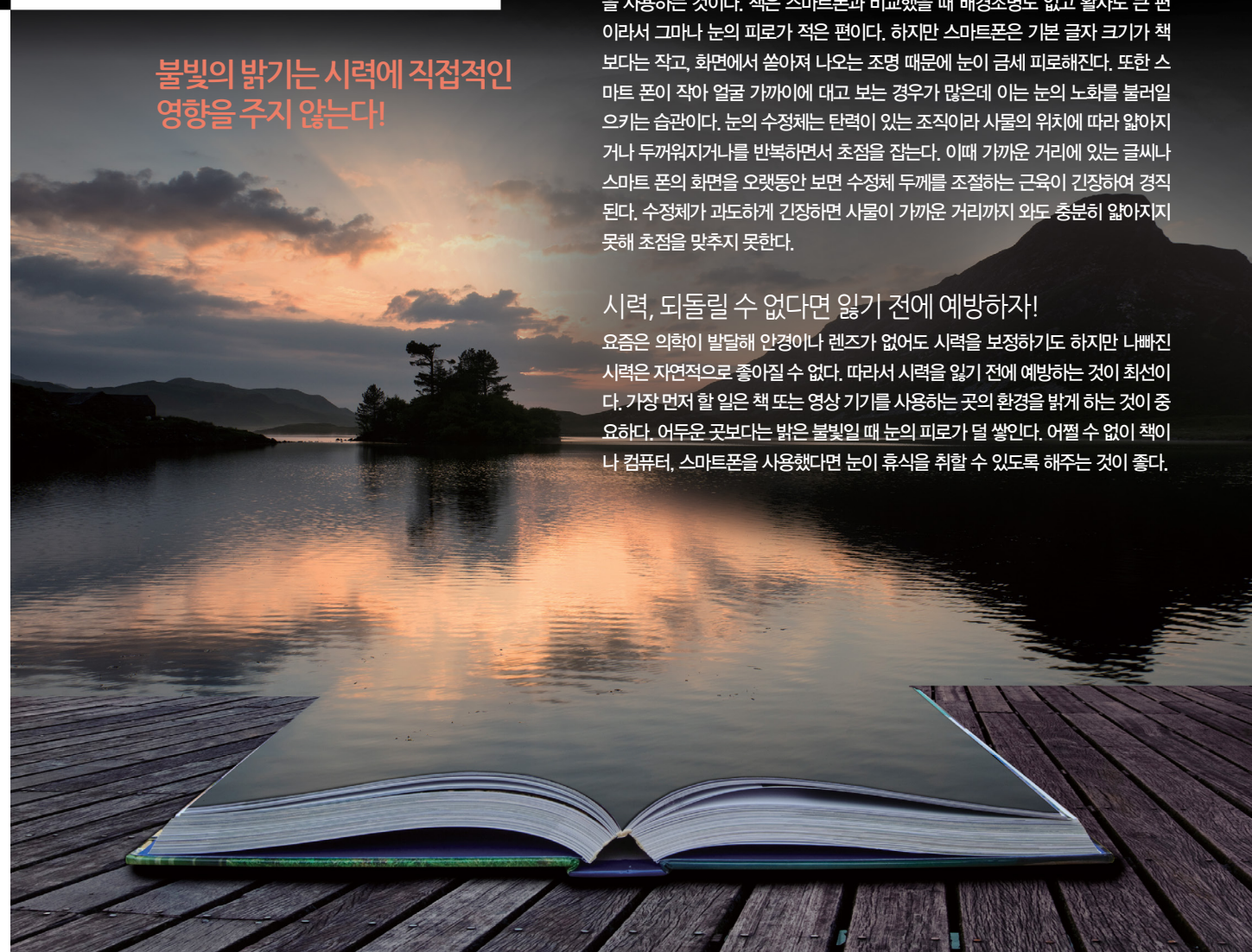
이 시대에 가장 착취당하는 신체 부위는 바로 눈! 하지만 우리가 가장 무심경한 신체 부위도 눈이다. 장시간 컴퓨터 작업을 하거나 어두운 곳에서 TV를 시청하고, 흔들리는 차 안에서 독서를 하고, 작은 글씨가 많은 스마트폰을 손에서 놓지 못하고 들여다보는 당신, 하루 온종일 잠지도 쉬지 못한 눈은 과연 괜찮은 걸까? 불빛이 희미한 곳에서 책을 읽거나 어두운 곳에서 TV를 오랫동안 보면 눈이 시큰거리거나 종종 눈물이 나기도 한다. 이는 눈의 동공을 팽창시켜 초점을 맞추는 과정에서 피로해지기 때문이다. 눈이 피로해지고 침침해지는 것은 일시적인 증상이기 때문에 잠깐의 휴식이나 수면을 통해 금방 평소의 상태로 회복할 수 있다. 하지만 눈의 피로가 제대로 풀리지 않은 채 계속 쌓이면 시력저하 등 눈 건강에 치명적인 영향을 미친다. 더불어 한 번 나빠진 시력은 자연적으로 다시 좋아지지 않기 때문에 더 주의해야만 한다.

시력 저하에 영향을 주는 것은 무엇일까?

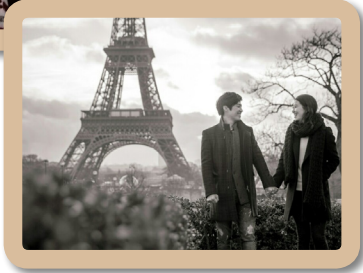
시력에 영향을 주는 것은 책, TV, 스마트 기기 등 눈으로 보는 사물 자체라기보다는 그 사물을 보는 환경과 자세라고 할 수 있다. 성인의 경우 불빛의 밝기는 시력에 직접적인 영향을 주지 않는다. 책과 마찬가지로 TV나 컴퓨터 등도 본다고 해서 무조건 눈이 나빠지지는 않는다. 다만 눈의 피로도와 빛, 평소 습관 등에 따라 영향을 받을 수 있다. 가장 좋지 않은 환경은 잠자리에서 적절한 조명 없이 스마트폰을 사용하는 것이다. 책은 스마트폰과 비교했을 때 배경조명도 없고 활자도 큰 편이라서 그나마 눈의 피로가 적은 편이다. 하지만 스마트폰은 기본 글자 크기가 책보다는 작고, 화면에서 쏟아져 나오는 조명 때문에 눈이 금세 피로해진다. 또한 스마트폰이 작아 얼굴 가까이 대고 보는 경우가 많은데 이는 눈의 노화를 불러일으키는 습관이다. 눈의 수정체는 탄력이 있는 조직이라 사물의 위치에 따라 얇아지거나 두꺼워지거나를 반복하면서 초점을 잡는다. 이때 가까운 거리에 있는 글씨나 스마트폰의 화면을 오랫동안 보면 수정체 두께를 조절하는 근육이 긴장하여 경직된다. 수정체가 과도하게 긴장하면 사물이 가까운 거리까지 와도 충분히 얇아지지 못해 초점을 맞추지 못한다.

시력, 되돌릴 수 없다면 읽기 전에 예방하자!

요즘은 의학이 발달해 안경이나 렌즈가 없어도 시력을 보정하기도 하지만 나빠진 시력은 자연적으로 좋아질 수 없다. 따라서 시력을 잃기 전에 예방하는 것이 최선이다. 가장 먼저 할 일은 책 또는 영상 기기를 사용하는 곳의 환경을 밝게 하는 것이 중요하다. 어두운 곳보다는 밝은 불빛일 때 눈의 피로가 덜 쌓인다. 어쩔 수 없이 책이나 컴퓨터, 스마트폰을 사용했다면 눈이 휴식을 취할 수 있도록 해주는 것이 좋다.



엄마, 할머니, 아이 모두가 행복한 육아



일하는 엄마의 고충

일하는 여성들은 과거에 비해 월등히 많아졌고, 직장에서도 실력을 갖춘 여성의 진급이 전보다 빨라졌다. 하지만 아직 업무의 종류나 보수에 있어 차별과 편견은 꽤나 심각한 형국이다. 이런 차별과 편견을 극복하기 위해 두세 배로 일하는 여성들이 많다. 그러나 '엄마'가 되면 모든 것이 녹록지 않다. 시간은 턱 없이 부족하고 몸과 마음은 바쁘다. "애 엄마니까..."란 소리를 듣지 않기 위해 더 열심히 일할 수밖에 없다. 집에서는 어떻게? 남편에게는 워킹맘이 아닌 그냥 '아내'다. 아이에게도 워킹맘이 아닌 그냥 '맘(엄마)'이다. 몸이 열 개라도 부족하다는 이야기를 실감하면서 하루하루 전쟁을 치른다. 이러한 상황 아래, 많은 맞벌이 부부들은 어쩔 수 없이 육아에서 시댁이나 친정 어른의 도움을 받을 수밖에 없다.

할머니의 고충

지금의 할머니들은 대체로 70~80년대 국가의 강력한 산아 제한 정책 아래 자녀를 한둘만 둔 경우가 많다. '아들, 딸 구별 말고 둘만 낳아 잘 기르자.' '잘 키운 딸 하나, 열 아들 안 부럽다'와 같은 선동적 구호에 동의하면서 자녀를 위해 평생을 사신 분들이 많다. 그러니 이제 와서 일하는 자녀의 고충을 모른 척 할 수는 없어, 자의반 타의반으로 손자, 손녀의 양육을 담당하게 된다. 물론 손자, 손녀의 재롱과 하루하루 다르게 쑥쑥 커 가는 모습은 보면 볼수록 행복하다. 그러나 안 아달라 업어달라 떼를 쓰고, 밥이나 반찬 때문에 투정을 부리면 매우 난감해진다. 자식이라면 소리라도 지르거나 회초리로 무섭게 다뤘을 테지만, 손자, 손녀에게는 한없이 약해진다. 원하는 대로 해주다 보니 몸은 녹초가 된다. 그러나 정작 자식들에게 좋은 소리를 듣지 못한다. 왜 아무거나 먹이셨는지 따지기도 하고, 핸드폰이나 TV를 통제하지 못했다고 불만을 터트리기도 한다. 애들은 앞에서 조르고, 자식들은 뒤에서 압박하니 어찌 고달프지 않겠는가!

- 발췌 : 건강보험_누다심(심리학 칼럼니스트)
- 사진 : 메트로안과 직원중 워킹맘

아이들의 고충

가장 혼란스럽고 힘든 사람은 아이일지도 모른다. 엄마, 아빠와 늘 함께 있고 싶지만 아침이면 매일같이 이별을 해야만 한다. 아이가 어린이집이나 학교에서 돌아오면, 보고 싶은 엄마와 아빠는 집에 없다. 엄마, 아빠와 달리 할머니는 잘 놀아주거나 책을 읽어주지도 않으니 심심하다. 그래도 하루 종일 같이 있으니 정이 들었는데 저녁이면 엄마, 아빠가 돌아와 할머니와는 이별을 해야만 한다. 하루 종일 기다렸으면 제법 보고 싶을 법도 한데, 그것도 하루 이틀이지 매일 반복되는 일상에 엄마, 아빠가 보기 싫은 마음도 든다. 그리고 낮에 있었던 일을 말하라 재촉하고, 말하면 혼이 난다. 하루 종일 보고 싶었던 마음이 사라질 지경. 게다가 할머니와 엄마, 아빠의 양육 원칙이 다르니 어느 장단에 춤을 춰야 할지 도통 알 수가 없다.



간호사 규희



퇴사한 현지님의 따님
현지님은 육아를 맡아줄 분을 찾지 못하여 육아휴직 후 복직하지 못하였습니다. 현지님~ 아이와 함께 행복하시죠~ 다음엔 일하는 현지로 돌아와 주세요 ^^



베테랑 미영

육아가 행복하려면

먼저 일하는 엄마라면 자신에게 '슈퍼우먼 콤플렉스'는 없는지 살펴보자. 직장에서도 성공하는 직원, 가정에서도 멋진 아내와 좋은 엄마가 될 수 있다는 착각에서 벗어나 자신의 한계를 인정해야 한다. 직장에서는 주어진 시간 동안 일에 최선을 다하자. 그래야 집안일 때문에 양해를 구할 때 체면이 선다. 가정에서는 남편과 한 팀이 되어야 한다. 집안일은 엄마의 몫이 아니라 모두의 몫이다. 남편이 적극적이지 않더라도 모든 것을 포기한 채 집안일을 혼자 도맡아하지 말아야 한다. 정 안되면 집안일에 대해 업무 부담이라도 해야 한다. 무엇보다 아이에게 부모의 한계에 대해 양해를 구하자. 많은 심리학자들은 건강한 마음을 갖기 위해 꼭 필요한 것으로 '좌절 경험'을 꼽는다. 우리 삶에서 원하는 모두를 얻을 수 없다는 경험은 사람을 건강하게 만든다. 아이에게 당장은 미안하더라도, 시간이 지나면 아이는 엄마가 얼마나 최선을 다했는지 알게 될 것이다. 이를 위해서는 가능할 때만이라도 아이와 마음을 주고받는 소통이 필요하다. 또한 양육 때문에 겪는 부모와 조부모 사이의 혼란과 갈등을 최소화하려면 함께 '육아 원칙'을 정해야 한다. 사탕이나 초콜릿, 과자를 언제 먹을 수 있는지, 핸드폰이나 TV를 어떻게 통제할 것인지 등 양육에 필요한 규칙을 모두가 공유해야 한다. 무엇보다 중요한 것은 아이가 서로 다른 기준 사이에서 혼란스러워하지 않을 수 있다는 사실, 그야말로 일거다득이 아닌가!



‘섬길’ 그리고 ‘섬골목’

아늑함과 추억이 있는 통영, 영덕의 ‘같은 또 다름’

마을과의 추억 속 액자를 드리우듯 가지런하고 굴곡진 풍경속에서 우리는 간혹 옛 정취의 감흥에 사로잡힌다.

통영 어디까지 가봤니?

통영항을 바라보는 언덕배
기에 자리 한 동피랑
철거된 뻥한 마을이었지만
어느 날 예쁜 벽화가 그려
졌고, 벽화를 구경하러 오
는 사람들이 늘어나면서 보
존하기로 결정했다.

味

1년 365일 맛볼 수 있는
통영 사철 별미

통영이 아직 ‘충무’이던 1980
년대 초반, 대중에게 알려지
기 시작했다. 보통 김밥은 김
에 밥을 펼친 후 반찬들을 더
해 말아먹는데 충무김밥은 밥
은 밥대로, 반찬은 반찬대로
따로 내놓는다. 다양한 재료
가 들어가는 일반 김밥과 달
리 반찬도 무김치와 오징어&
어묵볶음으로 단출하다. 맨
김에 흰쌀밥을 먹기 좋은 크
기로 말아내고 반찬과 국을
더하면 간단하면서도 한 끼
식사로도 부족하지 않다.



통영항 중앙시장 뒤편, 남망산 조각공원과 마주 보는 봉긋한 언덕배기에 ‘동피랑’이라는 마을이 있다. 동피랑이라는 재미있는 지명은 ‘동쪽 피랑(벼랑)’에 자리한 마을이라는 뜻. 일제강점기 시절, 통영항과 중앙시장에서 인부로 일하던 외지 하층민들이 기거하면서 만들어졌다고 한다. 현재 50여 가구가 모여 살고 있다. 동피랑은 구불구불한 옛날 골목을 온전하게 간직한 곳. 거미줄처럼 이어진 전깃줄, 바닷바람에 펄럭이는 빨래, 녹슨 창살... 우리가 골목에서 기대하는 모든 것들이 웅기종기 모여 하나의 시큰한 풍경을 이루고 있다.

파고다 혹은 바그다드 카페를 만날 수 있는 통영의 한적함

비탈진 벼랑에 들어선 동피랑. 그곳에는 비탈의 경사만큼이나 아슬아슬한 삶을 일구던 사람들이 살았다. 그런 만큼 가슴 먹먹한 이야기들도 많다. 마을에서 한 할머니를 만났다. 동피랑에서 산 지 40년 가까이 됐다고 한다. 색이 바랜 벽화, 동피랑은 또 어떤 모습으로 바뀌어 있을까. 제법 궁금해진다.



일명 ‘동해 블루로드’라고 불리는 영덕의 걷는 길은 시작이 가장 어렵다. 바다를 보고 산등성이에 늘어선 집 사이를 오른다. 급경사 골목길은 채 5분도 되지 않아 꼭대기에 다다른다. “여기 서부터는 능선 따라 슬슬 걸으면 돼요.” 길을 안내해준 영덕군청 강영화 계장이 앞장서며 말한다. 숲길이 시작되려는 순간 뒤를 돌아보니 진풍경이 펼쳐진다. ‘저 아래가 차 타고 와서 대게만 먹고 돌아가던 강구항이더니...’ 5분 발품 판 것치고 경치가 너무 좋아 내심 뿌듯하다. 여기 서부터 고불봉까지 3시간 거리가 바로 ‘해맞이 등산로’다.

경정리에서 해안가를 따라 북쪽을 바라보면 야트막한 산에 흰색 등대가 보인다. 바로 죽도산이다. 이름처럼 대나무가 많은 산이다. 지금은 사용되지 않는 등대가 멀리서도 한눈에 들어온다. 경정리에서 죽도산까지는 해안가를 걷는다. 축산면에 들어서기 직전, 자그마한 해변이 세 개 연속으로 나타난다. 차가 접근하기 어려운 곳이고 산 아래 절벽을 등지고 있어서 사람들의 발길이 닿기 힘든 곳이다. 반달 모양으로 움푹하게 들어선 해변이 절경이다.

味

대게 요리는 찜밖에 없을까? 어찌 되었건 그저 맛있는 대게

대게 요리는 찜과 탕이며, 거의가 찜을 먹는다. 항구에서 대게를 사서 그 옆의 식당으로 가져가면 샴을 받고 찜주기도 한다. 대게찜에는 양념이 없다. 대게 몸 자체가 가지고 있는 바닷물로 간이 맞기 때문이다. 살을 발라 먹고 나서 몸통의 장에 밥을 비벼 먹는 것이 전부이다. 이 단순한 요리로도 대게는 충분히 맛있다.

동해안 절경
따라 걷는 탐방
영덕의 푸른길



Blue Road



사회적기업

사회적기업이란?

영리기업과 비영리기업의 중간 형태로, 사회적 목적을 우선적으로 추구하면서 재화, 서비스의 생산, 판매 등 영업활동을 수행하는 기업을 말한다. [사회적기업 육성법]에서는 사회적기업을 취약계층에게 사회서비스 또는 일자리를 제공하여 지역주민의 삶의 질을 높이는 등의 사회적 목적을 추구하면서 재화 및 서비스의 생산, 판매 등 영업활동을 하는 기업으로서 고용노동부 장관의 인증을 받은 기관으로 정의하고 있다.

'나'와 '우리'가 함께
행복할 수 있는
새로운 방법은?

사회적기업에 요청드립니다.

창의성

지역개발

기업가
정신

울진 바다소리

자연의 맛을 오롯이 간직한 청정해역 울진...
일자리가 있는 행복한 울진을 만든다.

울진바다소리는 울진 지역에서 생산되는 수산물의 올바른 가공으로 제품을 고급화하여 친환경 울진의 브랜드 상품으로 울진을 알려나가고 있다. 더불어 참된 먹거리를 제공함으로써 국민의 건강 증진에 기여하고 있다. 한편 수산가공 기술을 보유하고 있는 지역의 고령 계층과 취약 계층을 채용하여 경제적인 자립도를 높이고 지속적인 고용 창출로 지역 주민의 삶의 질을 향상하기 위해 노력하고 있다.



한창 물오른
맛있는 만남

‘울진바다소리’
와의
만남

울진바다소리의
명품 해산물

고품질의 제품과 저렴한 가격
알찬 구성과 빠른 배송

푸른 동해 울진의 청정한 바다
소리를 가득 담아 귀하의 식탁
으로 전합니다.

주문 안내 (전국 배송)

▶ 전화주문_054)782-0006

▶ 온라인쇼핑몰_www.ujbs.co.kr



천고마비의 계절 가을, 청정해역 울진에서 직접 어획한 한창 물오른 싱싱한 해산물로 건강을 챙겨보자. 제철에 따라 찾아 먹는 즐거움이 가득한 울진바다소리는 청정해역인 동해안에서 갓 잡은 선어를 한자리에서 만날 수 있다.

울진 생생 삶의 현장

매일 새벽 5시부터 열리는 울진 수산물공판장, 생생 삶의 현장을 직접 보고 느낄 수 있는 어시장에 울진바다소리도 나섰다. 붉게 동이 뜨기 시작하는 새벽녘, 입항하는 많은 어선들 사이로 활기가 감돈다. 싱싱함이 살아 있는 생선과 해산물을 항구 또는 배 위에서 분류한 후 울진 어시장 경매 현장으로 가지고 간다.

크고 작은 어선과 어민들이 가장 먼저 아침을 맞이하고 있다. 많은 사람들이 새벽 단잠에 빠져있는 시간이지만 울진은 이때가 가장 바쁜 시간이다. 이른 아침부터 환한 불이 켜진 어시장 경매현장! 이곳저곳에서 외계어같은 경매어가 쏟아지며 경매는 진행된다. 한 쪽에서는 경매가 끝난 생선을 손질하는 분주한 모습이 한창이다. 함박웃음이 끊이지 않는 이곳, 어시장은 사람 냄새나는 곳이다. 참 밝다. 싱싱한 수산물을 고객의 식탁으로 고스란히 전하기 위해 오늘도 울진바다소리는 바쁘고 이른 아침을 시작하고 있다.



멸치

청정해역 동해에서 갓 잡은 멸치를 자연 건조하여 맛을 더하다.



굴뱅이

굴뱅이는 싱싱하고 쫄깃한 맛이 일품이다.



오징어

신선한 오징어를 깨끗하게 말려 더욱 쫄깃하다.



문어

수온이 차가운 동해안에서 잡아 올려 육질이 쫄깃쫄깃하다.



미역귀

미역귀는 항암효과에 탁월하고 바다 맛을 가득 품고 있다.



가자미

싱싱한 가자미는 살이 부드럽고 담백하다.

함께라서 행복한 동행

마음은 나누고, 행복은 더하는 메트로안과

메트로안과는 2012년 5월부터
지금까지 아이들의 저녁식사를
함께하고 있습니다.

제일종합 사회복지관과 인연을 맺다...

2004년 첫 인연을 맺은 최민영 복지사님께서 2012년 따뜻한 봄날에 메트로안과를 방문하여 어렵게 말문을 열고 부탁할 것이 있다고 하였습니다. 평소에 워낙 낙천적이고 긍정이 충만한 분인데 무척 다급한 표정이었습니다. 최민영 복지사님의 부탁은 서구에 있는 “제일종합사회복지관”이라는 곳에서 방과후 갈 곳이 없는 청소년들을 위하여 장소를 마련하고 몇 가지 프로그램을 운영하는데 자원이 부족하다는 것입니다. 프로그램의 내용은 크게 4가지로 구성되는데 이중 저녁식사를 제공할 곳이 없다는 것입니다.

- 아이들이 방과후 쉴 수 있는 공간: 복지관 사무실의 한쪽 공간을 이용
- 방과후 학교 과제나 학습을 보충해 줄 수 있는 선생님 : 대학생 자원봉사, 재능기부자
- 간식과 저녁식사?
- 주기적으로 아이들과 함께 운동 또는 놀이를 함께하는 선생님 : 복지관 직원, SK텔레콤 소속의 자원봉사단체

빛을 비추다.

메트로안과는 2004년 개업할 즈음하여 몇 가지 목표를 세웠습니다. 의사로서 의술을 사용함에 있어 어긋남이 없을 것... 좋은 교육을 받게 된 것은 사회로부터 받은 혜택이니 여유가 되는 데로 사회의 구성원으로서 역할을 할 것...

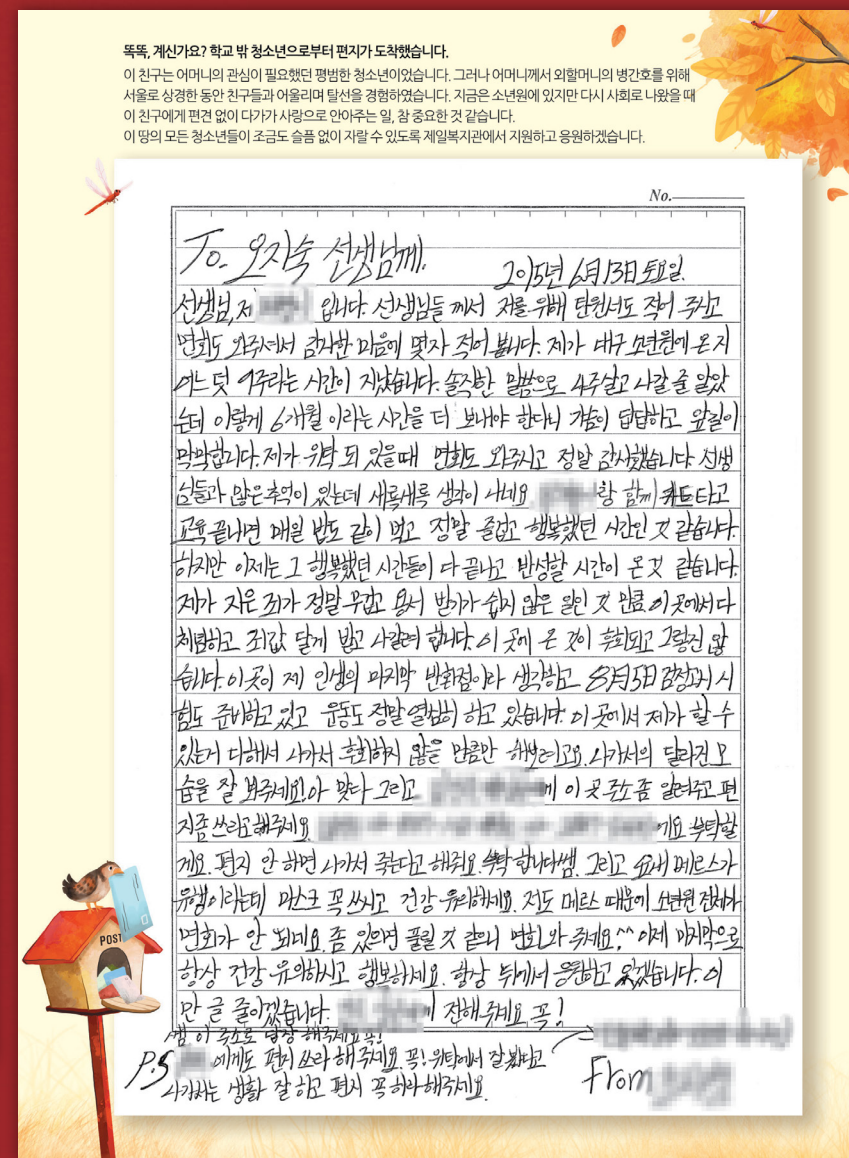
사춘기를 어루만지다.

원장님 중에도 어린 시절 학교를 마치고 집에 돌아가면 텅 빈 집에서 홀로 있던 기억을 가진 분들이 있어 이 프로그램의 취지를 이해하고 공감하였습니다. 청소년기는 따뜻한 보살핌이 충분하여도 사춘기의 열병을 심하게 앓게 되는 것인데 하는 것도 청소년기를 격하게(~~) 겪은 원장님이 선뜻 이 프로그램에 동참하게 된 계기가 되었습니다.



제일종합사회복지관에서 발행하는
〈함께 누리는 복지〉 55호에 실린
내용을 소개합니다.

저희에게 이런 좋은 기회를
선사하신 최민영 복지사님께
감사드립니다.
또한 아이들에게 쉴 곳과
따뜻한 보살핌을 주시는
제일복지관 복지사님들께
존경을 표합니다



엄마들이여, 주목!

어린이의 눈, 때를 놓치지 말고 챙겨주세요.



글. 이진영 원장

서울지역 유치원 및 어린이집 원아들의 9.5%가 시력저하나 약시 등 안질환이 의심되어 정밀검사가 필요한 것으로 나타났다. 이는 스마트폰과 컴퓨터, TV 등 미디어 기기에 일찍부터 노출되어 어려서부터 안경을 쓴 아이들이 크게 늘고 있기 때문이다. 시력이 한창 발달하는 유아기에는 사시나 약시, 근시 등을 조기에 발견해 치료하는 것이 매우 중요하다. 특히, 성장기 아이들은 자신의 눈 건강을 스스로 잘 챙기지 못하기 때문에 부모가 더욱 세심하게 아이들의 눈상태를 정기적으로 확인할 필요가 있다. 이에 따라 연령에 따라 아이들 눈의 이상 증세에 대해 알아보려 한다.



영아기 (0~1세)

시력 발달은 세상을 밝게 보는 것은 물론 뇌 발달과도 관련이 깊어 세심한 관리가 필요하다. 하지만 언어 발달이 미숙한 어린아이는 시력검사가 어려워 눈 이상 징후를 알아채기 어렵다. 출생 직후~생후 3개월 사이에는 가까이에서 움직이고 밝고 큰 물체에 관심을 두며 모든 것을 흑백으로 알아보는 정도다. 시야는 상하 30도, 좌우 20도 내 범위만 볼 수 있을 정도로 매우 좁다. 생후 3개월이 지나면서 엄마와 눈을 맞추고, 움직임을 감지할 수 있다. 생후 6개월부터는 두 눈의 초점을 맞출 수 있어 입체감을 느낄 수 있다. 대개 생후 6, 12개월 즈음에 안과 검사를 진행하는 것을 추천드리며, 이때는 소위 우리가 알고 있는 시력검사 어렵다. 하지만 발생빈도는 낮지만 놓치면 큰 후유증이 남을 수 있는 영아기 안과 질환으로 미숙아에서 발생하는 미숙아 망막병증, 선천성 녹내장, 선천성 백내장, 내사시와 같은 선천성 안질환을 검사하게 된다.

이상 징후

- 엄마와 눈을 잘 못 맞춘다
- 아이가 머리를 기울여서 물건을 본다
- 집에서 예비검사를 할 때 한쪽 눈을 가리면 아이가 자지러지게 울거나 굉장히 싫어한다.



유아기 (1~3세)

0.2~0.3의 시력으로 멀리 있는 물체와 가까이 있는 물체 모두 잘 볼 수 있다. 특히 이 시기는 시력발달이 가장 왕성한 때로 성인과 비슷한 범위의 시야를 갖게 되며 원색을 완전히 인지한다. 통상 30개월 이상이 되면 우리가 흔히 알고 있는 시력검사를 측정할 수 있으며 사시는 주로 만 3세 전후로 검사를 받아보시는 것이 좋다. 사시는 눈을 움직이는 근육의 불균형 때문에 발생하는 것으로 눈이 안쪽으로 몰린 내사시, 눈이 바깥으로 벗어나는 외사시 등 수평사시도 있고, 위아래로 벗어나는 수직사시도 있다. 사시가 발생하면 두 눈이 함께 일하는 능력이 떨어져 사물의 깊이를 인식하는 데 어려움이 생기며, 어린 나이에 발생하면 시력 발달에 영향을 줄 수도 있다. 사시는 원인에 따라 안경을 처방하기도 하고, 필요한 경우 눈을 정위로 맞추는 수술적 치료 방법도 고려된다.

이상 징후

- 한 눈의 초점이 딴 곳을 향한다.
- 양쪽 혹은 한쪽 눈꺼풀이 처져 있다.
- 심하게 눈부서 하거나 찡그린다.

KBS2 '해피선데이-슈퍼맨이 돌아왔다' 삼둥이 대반이 안경을 쓰게 되는 과정을 방영



학령전기 (3~6세)

시력검사표를 기준으로 0.5~1.0의 시력을 갖는다. 성인과 거의 흡사하게 사물의 형태를 알아보고 인지할 수 있다. 시력은 한 번 나빠지면 좋아지기 어렵기 때문에 시력이 완성되기 이전인 이 시기에 근시 및 약시, 사시가 있는지 조기에 발견해서 효과적으로 치료받아야 한다. 만약 시력이 완성되는 시기인 7~8세 이후에 문제점을 발견한다면 안경만으로 정상 시력을 얻지 못할 수 있으므로 유아기에 적극적인 관찰과 검진이 매우 중요하다.

이상 징후

- 마치 딴 생각을 하듯 초점이 안 맞는 눈으로 본다.
- 일정한 곳을 주시하지 못하며 눈이 고정되지 않는다.
- 눈을 자주 비비거나 깜빡인다.



학령기 (6세~12세)

만 6세가 되면서 눈의 기능이 대부분 완성되는 시기로 성인 수준의 시세 포를 완성한다. 과거에는 처음으로 안경을 사용하는 시기가 14세 이후가 일반적이었으나 최근에는 초등학교 입학 혹은 유치원 시기 등에 처음으로 안경을 사용하면서 과거에 비해 눈이 나빠지는 시기가 매우 앞당겨 졌다. 생활환경의 변화가 가장 큰 영향으로 과거에 비해 바깥 야외 활동시간의 저하와 근거리 생활 등이 문제가 된다. 근시나 원시, 난시와 같은 굴절 이상이 동반된 경우에는 3~6개월마다 안과를 방문하여 정기 검진을 받아야 하며, 안경 착용이 힘든 경우에는 드림렌즈를 통한 시력 교정을 할 수 있다.



청소년기 (12세~18세)

청소년기에 접어들면서 학생들의 공부 시간은 자연스럽게 증가한다. 책상 앞에 앉아 근거리 책에 집중하는 시간이 많아지는 것인데 이는 시력 저하뿐 아니라 안구건조증을 유발할 수 있다. 한 곳에 장시간 집중을 하게 되면 눈의 깜빡임이 줄면서 눈물샘이 말라 안구건조증을 유발하는 것이다. 공부 시간이 급격히 증가하는 중·고등학생들에게서 눈이 뻑뻑하다는 느낌을 받거나 이물감 등 불편함을 호소하는 경우가 많은 이유도 이 때문이다. 건조한 눈은 눈의 피로뿐만 아니라 각종 안질환 발생률을 증가시킬 수 있어 주의해야 한다. 공부를 할 때는 눈을 건조하게 만들기 쉬운 콘택트렌즈보다는 가급적 안경을 착용하는 것이 좋고 중간중간 의식적으로 멀리 있는 벽, 창문을 보는 등 시야를 조절해 눈의 피로를 풀어주는 것이 바람직하다.

시력검사가
꼭 필요한
아이

- ☐ 한 눈의 시선이나 초점이 똑바르지 못하거나 한쪽 눈을 가린 상태에서 가까운 물체를 잘 보지 못하거나 멀리 떨어진 사물을 못보고 고개를 자주 기울여서 볼 경우
- ☐ TV를 자주 가까이서 보려고 하거나 눈을 찡그리고 보고 TV나 책을 보고 난 후 즉시 잠을 자려고 하는 경우
- ☐ 눈앞에 있는 주어진 사물을 한번에 잘 잡지 못하고 헛손질을 하는 경우
- ☐ 잘 넘어지고 불빛이나 햇빛이 부서져 눈을 못 뜨거나 밤눈이 유난히 어두운 경우
- ☐ 눈을 자주 찌푸리거나 비비고 깜빡이거나 눈이 자주 충혈되고, 눈곱이 많이 끼고, 눈물이 자주 고이는 경우

아이의 건강한 눈을 위한 생활 습관 10계명

1. 책을 볼 때는 바른 자세를 유지하며 책과 30~40cm 정도 거리를 두고 본다.
2. 실내 조명은 너무 어둡거나 너무 밝지 않을 정도로 유지한다.
3. 자외선 차단 효과가 없는 장난감용 선글라스는 쓰지 않는다.
4. 실내 생활만 하기보다는 야외 활동도 적절하게 한다.
5. TV는 너무 가까이에서 보지 않는다.
6. 독서나 컴퓨터를 장시간 계속하지 말고 50분 후 휴식을 취한다.
7. 장난감 총, 화약류, 끝이 뾰족하거나 날카로운 장난감, 레이저 포인터는 가지고 놀지 않는다.
8. 안약은 반드시 의사 처방 후 사용한다.
9. 스마트폰 사용은 최소한으로 줄인다.
10. 시력에 이상이 없다면 1년, 약시나 근시 등의 문제가 있다면 3~6개월을 주기로 정기검진을 받는다.

여러분~

가을 건조증 조심하세요~
알레르기도 조심하세요~

선선한 바람이 부는 계절 가을은 아침, 저녁으로 일교차가 심하고 미세먼지 때문에 면역력이 떨어져 건강관리에 더욱 유의해야 한다. 가을의 건조한 날씨는 겨울철까지 이어져 안질환과 알레르기성 질환이 기승을 부린다. 가을철 특히 주의해야 할 안질환과 알레르기 질환에 대해 알아보고 예방하여 가을철 잔병치레를 극복하자!

3명 중에 1명이 앓고 있는...

안구건조증

안구건조증은 눈물샘의 기능 이상으로 나타나는 안질환으로, 눈물 자체가 부족하거나 눈물이 충분한 윤활 작용을 하지 못해서 눈이 건조해지는 증상을 말한다. 뻑뻑하고 따가운 안구건조증은 만성 질환으로 발전할 수 있기 때문에 인공누액으로 눈물을 보충하거나 온풍기 사용 등을 자제해야 한다. 더불어 가습기를 통해 실내 습도를 높이는 것도 잊지 말아야 한다. 이때 실내 습도는 50~60%가 적당하며, 실내온도는 18~20도를 유지하는 것이 좋다. 더불어 과도한 컴퓨터 및 스마트폰 기기 이용은 안구건조증을 과속화시키기 때문에 이용 중간 중간에 눈에 휴식을 주는 것이 좋다.



손만 잘 씻어도 70% 예방...

결막염

알레르기를 유발하는 물질이 결막에 닿으면 염증이 발생하는데, 이를 알레르기 결막염이라 한다. 눈꺼풀이 가렵거나 결막이 충혈되고 끈적한 눈곱이 끼는 등의 증상은 물론 결막과 눈꺼풀이 붓기도 한다. 드물게는 각막상피가 벗겨지기도 한다. 이를 예방하기 위해서는 알레르기 유발 물질을 피하는 것이 가장 중요하다. 외출 후 손과 얼굴, 콧속을 깨끗이 씻고 가능하면 눈에 손을 대지 않는 것이 기본이며, 바람이 많이 부는 날에는 보호 안경을 쓰는 것이 안전하다. 또한 필요할 경우 항히스타민 안약이나 미만세 포안정 안약을 사용하는 것도 방법이다. 더불어 눈에 이상이 있을 때는 지체하지 말고 안과 진료를 받아야 한다.

슬프지도 않는데 눈물이...

유루증

눈물흘림증이라고 불리는 유루증. 우리에게 좋은 역할을 하는 것이 눈물이지만, 눈물이 흘러가는 길에 문제가 생겨 막히면 눈물이 계속 눈 밖으로 흘러 내려 매우 불편해진다. 증상이 가벼울 경우에는 눈가에 눈물이 고이는 정도이지만 심해지면 눈 바깥으로 눈물을 흘리는 것은 물론, 각종 세균이 번식해 눈곱이 자주 끼거나 고름이 나오는 경우도 있다. 유루증은 예방하기 위해서는 눈의 표면 자극을 감소하고 눈을 보호하기 위해 안경을 착용하는 것이 도움이 된다. 또 평소 눈 주변을 청결하게 관리하고 과도한 컴퓨터 작업은 피하는 것이 좋다. 더불어 적절한 휴식을 가져야 하며 외출 시에는 반드시 선글라스를 착용을 생활화해 눈을 보호해야 한다. 손을 깨끗하게 씻어 위생을 관리를 철저히 해야 한다.

가을철,

주의해야 할 알레르기 질환

천식

알레르기에 의해 폐와 기관지 점막에 염증이 생겨 나타나는 만성적 질환으로, 발작적으로 기침하거나 호흡 곤란 증상 등이 나타나는 특징이 있다. 천식을 앓고 있는 환자들의 기관지는 매우 예민해 자극에 과민 반응하고 기관지가 좁아지게 된다. 천식의 악화를 예방하기 위해서는 호흡하는 공기의 질이 중요하다. 건조해지는 가을철에 습도를 50~60% 정도로 유지하고, 주로 활동하는 실내 환경을 깨끗이 해야 한다. 침구 역시 자주 세탁해야 한다.

비염

비염은 알레르기성 비염과 비 알레르기성 비염으로 나누어진다. 알레르기성 비염은 주로 먼지나 꽃가루, 동물 등에 노출되는 경우에 증상이 나타나고 심한 재채기, 가려움증, 맑은 콧물이 난다. 실내습도를 60~65%로 유지하며 꾸준히 운동을 통해 면역력을 키워야 하며 비타민과 무기질이 풍부한 음식을 섭취해 몸의 저항력을 높여야 한다. 적당한 햇볕을 쬔고 물을 많이 마시는 것이 좋다. 침구류를 깨끗하게 관리하고 실내를 자주 환기해야 한다.

아토피

피부에 생기는 염증질환으로 아토피 염증이 발생하면 발진과 심한 가려움증을 동반하는데, 1~12세 아이들, 특히 영유아에게 가장 빈번하다. 가려움증이 심하다고 해서 자주 긁는 것은 금물. 피부를 심하게 긁으면 손상이 일어나고 손상 부위로 세균이 침입해 증상이 악화되므로 특히 주의해야 한다. 아토피피부염의 원인은 복합적 인자들에 의해 발생하는 다인자성 질환으로 집먼지진드기, 애완동물의 털, 자극적인 냄새, 담배 연기 등이 원인으로 손꼽힌다.



고 객 명 정*선
나 이 42세(74년)
직 업 의사(소아청소년 정신건강의학과)
수술방법 옵티프리엄 라식
수 술 일 2015년 8월 29일
집 도 의 김동주 원장

수술전 불편한 점 아침마다 렌즈와 안경을 찾는 것으로 하루를 시작했고, 밤이면 책을 보다가 픽 쓰러지는 버릇 때문에 안경을 낀 채로 깔고 자서 부러뜨리는 것이 일쑤였다.

수술을 결정한 사유 40대 초반에 뭔가 인생에 변화가 필요했고 그게 저에게는 아침에 안경을 찾으려서 짜증이 나는 하루의 시작을 하지 않는 것이었는데, 의대 동기 밴드에서 이전에 안경을 끼던 동기가 안경을 벗고 찍은 사진과 김동주 선생이 직접 수술한 외국인 환자와 같이 찍은 사진을 올린 것을 보고는 수술을 결심하게 되었다.

수술후 현재 상황 안구 건조증이나 통증, 야간 눈부심이 거의 없고, 여름에 화장하거나 강의할 때 렌즈부터 꺼야 하는 것이 참 힘들었는데 지금으로서는 더할 나위 없이 편하고 좋다.



고 객 명 박*이
나 이 43세(73년)
직 업 카페 운영
수술방법 뉴IFS라식
수 술 일 2015년 05월 18일
집 도 의 박성빈 원장

수술전 불편한 점 소프트렌즈를 오랫동안 착용하면서 렌즈 때문에 염증이 심해 각막염, 결막염 등으로 안과 진료를 여러 번 다녔다.

수술을 결정한 사유 렌즈는 벗고 싶었는데 수술을 받는 게 두려웠다. 주위 분 소개로 메트로안과에서는 의사 선생님도 수술 받았다는 게 안심이 되어 수술을 결정하게 되었다.

수술후 현재 상황 수술하고 5개월이 지났는데 렌즈 없이 생활하는게 너무 편하고 특히 메이크업(눈 화장)을 할 수 있어서 좋다.

40.대

인제서야
안경을 벗고
다시 눈 뜨다.

라식을 고민조차
해본 적이 없던 40대.
안경의 불편을 평생
동안 감내해 왔던 40대.
드디어 안경을 벗고
새롭게 눈 뜨다.

노안과
백내장 수술
동시에!

50.대

라식하러 왔다가
발견한 백내장.
60대에 나타나야 할
백내장이 벌써?
노안과 백내장을
한 방에 해결한다.

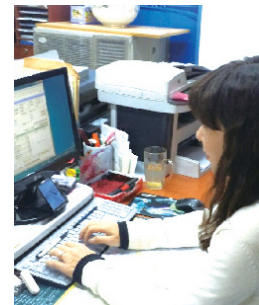


고 객 명 최*대
나 이 50세(66년)
직 업 약사
수술방법 백내장 이중초점 인공렌즈 삽입술
수 술 일 우안)2015년 10월 19일
좌안)2015년 10월 05일
집 도 의 이준훈 원장

수술전 불편한 점 양안 모두 침침하고 뿌옇게 보였다. 처음에는 난시 때문에 불편한 줄 알았다.

수술을 결정한 사유 지인이 메트로안과에 있어서 수술을 결심하게 되었다.

수술후 현재 상황 (우안: 수술 후 3주 경과, 좌안: 수술 후 5주 경과)
낮에는 아주 잘 보이고 밤에는 빛 번짐이 약간 있어 야간 운전은 하지 않다가, 현재는 밤에 빛 번짐도 적응하여 크게 느끼지 못한다. 운전할 때 계기판과 네비게이션을 보는 것은 아직 힘들고, 핸드폰을 볼 때는 거리 유지를 잘 하면 문제없이 볼 수 있다.



고 객 명 박*란
나 이 51세(65년)
직 업 사무직
수술방법 백내장 삼중초점 인공렌즈 삽입술
수 술 일 우안)2015년 10월 15일
좌안)2015년 10월 23일
집 도 의 이준훈 원장

수술전 불편한 점 고도근시와 난시 때문에 하드렌즈를 오랫동안 착용하고 근무를 하었는데, 노안 때문에 서류작업을 할 때는 하드렌즈를 착용한 상태에서 돋보기까지 써야 하는게 너무 불편했다.

수술을 결정한 사유 시력교정 수술이 되는지 알아보던 중에 지인 소개로 메트로안과를 방문하였다. 검사 결과 백내장이 발견되었고, 라식보다는 백내장 수술로 시력과 노안을 교정할 수 있다는 것을 알게 되었다. 렌즈와 돋보기를 둘 다 벗을 수 있는 좋은 기회였기에 수술을 선택하게 되었다.

수술후 현재 상황 (우안: 수술 후 3주 경과, 좌안: 수술 후 2주 경과)
우안이 수술후 3주가 지나면서 빛 번짐이 사라져 좌안도 1주후면 좋아질 것 같다. 야간 운전도 시작했고, 1주 정도 지나면 문제가 없을 것 같다. 우안 백내장 수술받고 회복하는 동안 좌안은 하드렌즈를 착용해야 해서 불편하고 어지러웠다. 양안 모두 수술을 하면서 휴대폰은 30~40cm 정도를 유지하니 깨끗하게 보인다. 약간 흐릿하게 보이는 부분은 간단한 레이저 치료가 필요한 부분이라고 의사선생님이 말씀하셨다.

건강염려증, 질병 스트레스

혹시 내가 병에 걸린 건 아닐까?

건강 염려증이란?

복통, 두통, 피로감 등의 사소한 신체적 증상이나 감각을 비합리적으로 지각하고 심각하게 인식하여 자신이 마치 심각한 질병에 노출되었다는 마음의 집착과 질병에 대한 공포를 갖고 있는 상태를 말한다.

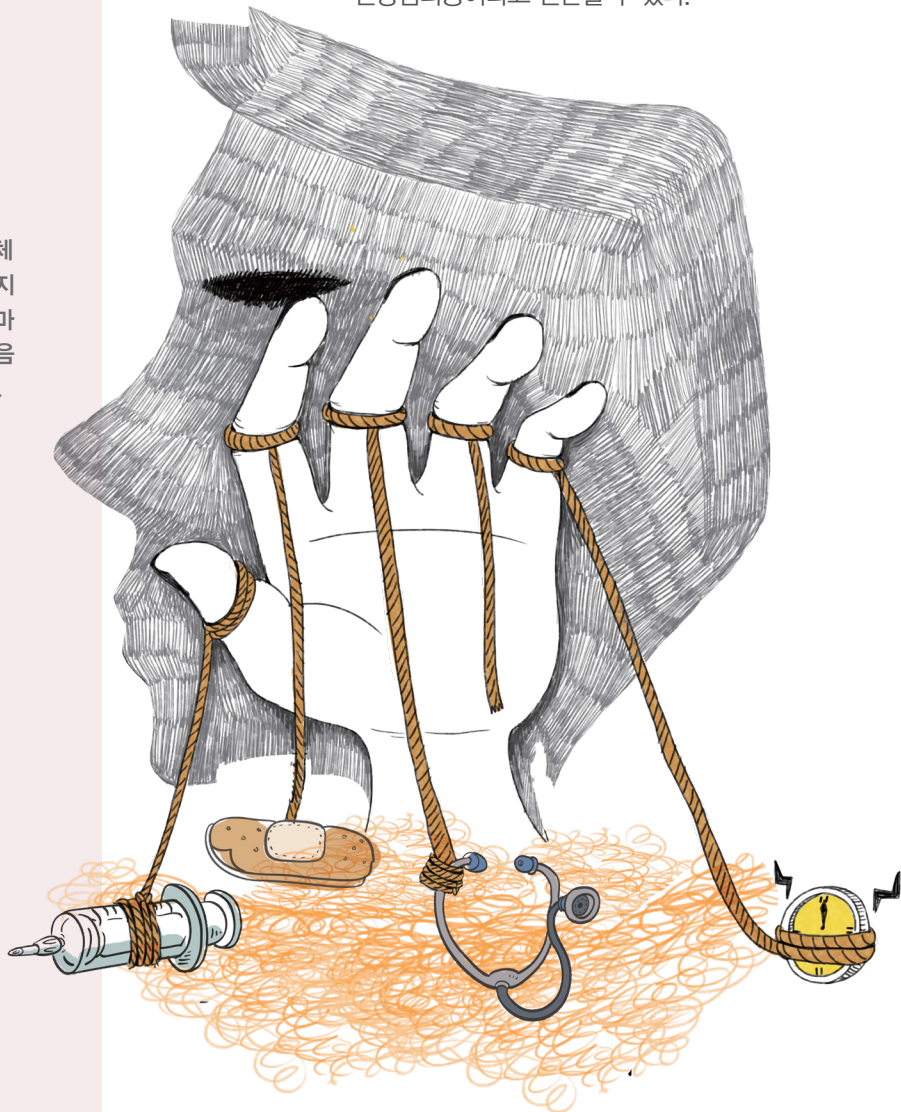
없는 병도 만드는 건강염려증

확인 또 확인!

이번엔 다른 병이?

일상생활을 하면서 크고 작은 잔병치레가 없는 사람은 없다. 증상에 따라 병원을 찾아 전문적인 치료를 받아야 할 때도 있지만 그냥 놔두면 자연적으로 치유돼 낫기도 한다. 하지만 건강염려증 환자는 사소한 증상에도 '혹시 심각한 병에 걸린 것은 아닐까?'라는 걱정을 많이 한다. 결국 병원 검사를 받는데 정상이더라도 계속 불안하다. 어떤 경우는 다른 병원에 가서 또다시 같은 검사를 받기도 하고 때로는 한 증상에 대한 두려움이 줄어들면 다른 증상에 대해 걱정을 하기도 한다. 사소한 신체증상을 과도하고 심각하게 받아들이기도 하는데 그런 신체증상을 잘못 해석해서 심각한 질병을 갖고 있다는 생각에 집착한다.

이렇게 자신이 스스로 내린 진단으로 심각한 상황에 놓이게 될 상상으로 두려움을 느끼는 상황이 6개월 이상 지속되면 건강염려증이라고 진단할 수 있다.



이것도 저것도 다 걱정

건강염려증의 원인은 복합적이다. 우선 건강염려증 환자들은 사소한 신체적 감각에도 민감하게 반응하는 경향이 있고 한번 걱정을 시작하면 그것이 신체적 불안 증상으로 이어지는 양상을 보인다. 이와 더불어 모든 정신과 질환이 그러하듯이 타고 태어난 부분, 성장 과정에서의 경험, 현재의 스트레스가 모두 복합적으로 작용한다. 예를들면 사소한 걱정이나 신경을 많이 쓰는 사람이거나 성장 과정에서 본인 혹은 가족이 병에 걸려서 마음고생을 했거나, 현재 생활 속에서 스트레스를 심하게 받는 경우이다.

아무래도 병에 걸린 것만 같은 기분

메트로안과 환자분 중에도 건강염려증 증세를 보이는 분들이 있다. 이분들은 초기에는 전문가가 안심을 시켜주면 어느 정도 납득을 한다. 하지만 증상이 지속되면 의사가 아무리 아니라고 이야기해도 믿지 못한다. 그렇기 때문에 환자들에게 병이 아니라고 말을 하면서 논쟁을 하다 보면 말다툼으로 이어지기도 한다. 그래서 우리는 사소한 증상으로 보이더라도 그것이 환자에게는 심각하게 느껴진다는 것을 인정해주고, 환자의 불편함에 공감을 표해준다.

나는 건강하다는 자신감이 최선의 예방

건강염려증을 예방하기 위해서는 건강에 대해 자신감을 가지는 것이 중요하다. 평소 소에 잘 자고, 잘 먹고, 잘 쉬고, 적당한 운동도 하면서 과도한 음주와 흡연을 피하면 사소한 증상이 있더라도 이겨낼 수 있다고 스스로 믿게 된다. 이울러 불안, 분노, 우울, 짜증 같은 감정을 다스리는 것도 건강염려증 예방에 도움이 된다. 행복하고 재미있는 일이 많으면 몸에 대해 과도한 걱정을 하는 것 역시 줄어들기 때문이다.



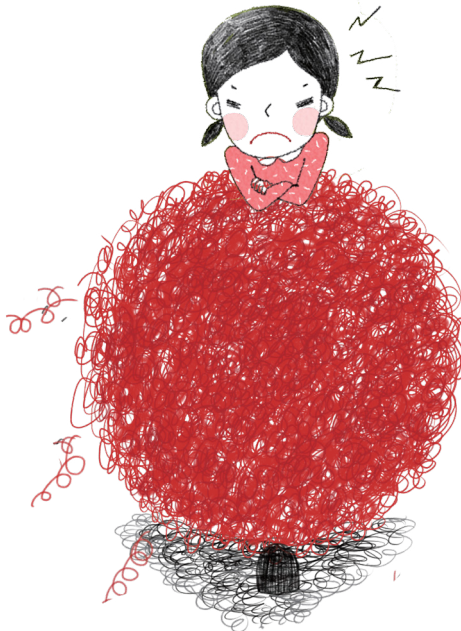
안구질환 염려증도 떨쳐버리자!

눈이 조금만 시리거나 간지러우면 '혹시 안구건조증은 아닐까?', '혹시 눈병은 아닐까?', '심각한 안질환은 아닐까?' 걱정하는 분들이 있다. 최근에는 인터넷이나 방송에서 다양한 의학관련 뉴스가 범람하여 과도한 의학상식으로 인해 본인이 스스로 진단하고 병원을 찾는 분들이 많다.

아래 내용은 정신과의가 안구건조증을 호소하는 환자와 진행한 상담 내용 중 일부이다.

“사람이 불안하면 침이 바짝바짝 마르듯 안구도 똑같은 현상이 온다. 불안해서 안과를 찾아다니며 했던 행동이 스스로의 불안을 더욱 증폭시킨 것이다. 심리적으로 불안한 감정도 안구건조증을 유발할 수 있다.”

건강이 걱정돼요
이번엔 무슨 검사?...
진짜 아무 이상 없을까?



건강염려 자체는 이상한 것이 아니지만 이것이 지나치면 과도한 걱정으로 몸이 아플 수 있다. 인생이 재미있고 행복하게 되면 사소한 신체적 증상에 신경을 쓸 새도 없다. 😊

걱정하며 스트레스를 꺼안지
말고 예방하여 더욱 건강한
눈을 가지자.

- ☐ 수분을 충분히 섭취하자.
- ☐ 업무 중간 중간에 눈의 피로를 풀어줄 수 있도록 휴식을 취하자.
- ☐ 눈을 자주 깜박이자.
- ☐ 실내 공기를 자주 환기시키자.
- ☐ 손을 잘 씻는 것만으로도 안구 질환의 70%를 예방 가능하다.

이상희

- 2월 8일 제14회 대한안과의사회 정기학술대회 (서울)
- 4월 28일 산텐 타플로탄 5주년 심포지엄 (대구)
- 10월 8일 경북대병원 목요 컨퍼런스 – 정상안압 녹내장의 세부분류

채선화

- 2월 8일 제14회 대한안과의사회 정기학술대회
- 10월 7일~10일 EVER 2015 congress (니스, 프랑스)
- 10월 24일 경북대학교 안과학교실 동문심포지엄

심삼도

- 2월 8일 제14회 대한안과의사회 정기학술대회 (서울)
- 4월 2일 경북대병원 목요컨퍼런스 – 인공수정체 공막고정술, 수술방법과 임상적 결과
 - 8월 28일 Allergan lastacraft launching symposium
- 10월 16일 대구시 중구의사회 지역사회공헌 포럼 참석
 - 10월 24일 경북대학교 안과학교실 동문심포지엄
 - 11월 11일 대구·경북 안과 개원의 협의회
 - 11월 13일 중구의사회 참석

이준훈

- 2월 8일 제 14회 대한안과의사회 정기학술대회 – 심포지엄 발표
- 3월 25일 Alcon CRS 런칭심포지엄 (대구) – 발표
- 4월 2일 Alcon CRS 런칭심포지엄 (부산) – 발표
- 4월 11일~12일 대한안과학회 춘계학술대회 – 심포지엄 발표, 구연 & 비디오 발표
- 4월 17일~21일 ASCRS (미국 샌디에이고) – 구연, 비디오 발표
- 5월 14일 경북대병원 목요컨퍼런스 – 발표
- 5월 24일 Alcon Foresight meeting (싱가폴) – 발표
- 6월 17일 태준제약 TOP Round table meeting (노보텔) – 발표
- 7월 29일 Zeiss Advanced Technology Symposium (대전) – 발표
- 8월 4일 Alcon LenSx User Meeting (말레이시아 쿠알라룸푸르) – 발표
- 9월 2일~3일 International Visian ICL Experts Meeting (스페인 시체스)
- 9월 4일~9일 ESCRS (스페인 바르셀로나) – 포스터 발표
- 10월 24일 경북대학교 안과학교실 동문심포지엄 – 발표
- 11월 6일~8일 대한안과학회 추계학술대회 – 심포지엄·비디오 발표, 세광학술상 금상 수상

Metro Going on

6년의 학습, 5년의 인턴과 레지던트, 15년의 전문의, 타이틀은 다른데 의미는 하나입니다. 수련.. 修練.. Training... 2015년 메트로안과 7명의 전문의가 참석한 작고 큰 세미나들, 국내외 학회의 횡수를 헤아리니 50회가 넘네요. 때론 연설자가 되었고, 소중한 수상도 하였습니다. 이 모든 노력이 환자분들께 도움이 되기를 소망하며, 의사라는 직업인으로서는 성실하겠다고 다짐합니다. ‘의사’와 ‘수련의 진행형’은 동일어 같습니다.

김동주

- 1월 5일 Santen dry eye forum (대구)
- 2월 8일 제14회 대한안과의사회 정기학술대회 (서울)
- 4월 28일 산텐 타플로탄 5주년 심포지엄 (대구)
- 5월 14일 경북대병원 목요컨퍼런스 – femtosecond cataract surgery (대구)
- 6월 3일 Alcon dry eye symposium (대구)
- 9월 5일~10일 제33회 유럽백내장굴절 학회 (ESCRS) (바르셀로나, 스페인)
- 9월 22일 대구 경북 안과 지회
- 10월 1일 경북대병원 목요컨퍼런스 – wavefront와 임상 안광학 (대구)
- 11월 11일 대구·경북 안과 개원의 협의회 정책이사 취임

박성빈

- 2월 8일 제14회 대한안과의사회 정기학술대회 (서울)
- 3월 19일 경북대 병원 목요컨퍼런스 – 미토콘드리아와 관련된 안과 질환
- 8월 28일 Allergan lastacraft launching symposium
- 9월 22일 대구 경북 안과 지회
- 11월 5일 옵텍 알터플러스 안내 렌즈 user meeting

이진영

- 2월 8일 제 14회 대한안과의사회 정기 학술대회
- 3월 22일 제 42회 contact lens fitting 강좌 및 workshop
- 5월 31일 제 17회 가톨릭 굴절 수술 심포지엄
- 7월 25일 싸안비코퍼레이션 우수고객 초청 세미나 (Advanced Orthokeratology problem solving)
- 8월 16일 2015년 정기 학술대회
- 9월 20일 제 1회 대한 검안학회 굴절검사와 안경처방 workshop
- 10월 24일 경북대학교 안과학교실 동문심포지엄
- 11월 6일~8일 제 114회 대한안과학회 추계학술대회



라식검사
신청전에
확인하세요



타안과

3~5만원	검사비용	1만원	최고급 검사장비로 정확한 검사를 진행
5~10만원	아벨리노	3만원	전문성과 정확성을 인정받은 '전문가'에게 의뢰 www.avellinolab.com
칼날사용	라식 방법	레이저	안전성, 건조증, 잔여 각막, 추가교정을 생각하면 '최신 방법'을 선택하세요
10~20만원	수술비용 이외 옵션선택	추가비용 없어요~	안전한 수술 정확한 시력회복을 위해 필요한 모든 것을 포함
1대(?)	수술장비	5대!	나에게 꼭 맞는 시력을 찾기 위해서는 다양한 선택이 필요해요

메트로안과



메트로안과는 **최신의 장비로**
가장 합리적인 비용을 제시합니다.

10년 동안 **실력**으로 평가받았습니다!!

의사의 실력!
의료 사고 Zero %



전문 유전자 검사
기관에서 유전자 검사



안질환은 물론 전신질환이
있다면 수술을 권유하지
않습니다.



수술이후 잔여각막
두께를 지킵니다.



나이와 시력변화를
확인합니다.



철저한 수술전 검사
각막 두께, 각막 모양, 근시
정도, 안압, 망막검사 등은
수술결과에 중대한 영향을
미침으로 반복하여 검사
하며, 가장 최신의 장비를
사용합니다.

시간

메트로안과는 검사를 진행한 의사가 수술을 집도하고, 수술
이후 경과관찰도 함께 합니다. 라식/라섹은 수술시간은 짧다
고 볼 수 있으나, 안전하고 정확한 수술을 위해서 오랜 시간
정밀한 검사가 반드시 필요합니다.

수요일

매주 수요일 오전은 휴진!
이유는 레이저 수술장비의 정밀점검 때문입니다. 매주
이루어지는 정밀점검과 더불어 수술시 마다 첨단레이저
장비는 점검되고 있습니다.

10년

메트로안과는 지난 10년간 대구에서 진료를 시작하여 지금까
지 이어지고 있습니다. 10년전에 수술 받으신 분도 오늘 찾아
오시면 수술을 집도한 의사분에게 진료를 받으실 수 있습니다.

수술 이후의
꼼꼼한 관리

안전한 수술과 수술이후
깨끗하고 편안한 시야가
목표입니다

더 좋은 현미경을 이용하면
수술의 정교함이 다릅니다
Zeiss 현미경

10000분의
1mm의 정확도
LenSx

수술전에 수술의 결과를
예측하는 것이 가능!
Verion

의료선진국이 인정한 세계 최고의 수술장비

세상이 바뀌는 10초대의 시간
세계적인 레이저 안과수술장비
Amaris 750S

라식·라섹의 완벽함
아마리스 레드
Amaris 1050RS

수술 중의 통증은 줄이고,
수술 후 회복은 빠르게!
Centurion

안과 의사가 갖고 싶은
최고급 검사장비
OQAS

위험한 망막질환의
조기발견 기능
Optomap

안과 수술은
아주 정밀한 수술로
0.1mm의 오차에도
수술 결과가 크게 달라집니다.
메트로안과는 세계 최고의
최첨단 장비를 이용하고
있습니다.

미국 NASA가
인정한 라식수술
New IFS

고품격 프리미엄 수술
옵티 라식 & 라섹 SET
Wave Light FS200, EX500

수면에 대한
오해와 진실

수면시간이 이전과 달라질 경우, 새로운 패턴에 바로 적응할 수 있다?

NO 호르몬 신체리듬이 적응되는 데는 시간이 꽤 걸린다. 그래서 교대 근무나 야근 등이 잦을 경우, 피로감과 함께 졸음이 쏟아져도 잠에 들지 못하는 일이 생기기도 한다. 이러한 경우 낮 동안 햇빛을 충분히 쬐면 도움이 될 수 있다.

평소 부족한 잠을 하루에 몰아서 자면, 건강이 회복된다?

NO 늦잠을 자거나 잠을 보충한답시고 종일 침대에서 꼼짝하지 않으면 생체리듬이 깨져 수면 패턴까지 불안정해질 수 있다. 때문에 가능하면 잠에 드는 시간과 일어나는 때를 일정하게 지키는 것이 좋다.

잠자는 시간이 길수록 피로회복에 이롭다?

NO 적절한 수면 시간은 평균 7시간이다. 수면 시간과 사망률의 관계를 조사한 연구에 따르면 8시간 이상 잘 경우 사망률이 15%, 9.5시간 이상일 때는 정상 범주보다 약 30 ~ 40% 정도 높아졌다. 즉, 과도한 수면은 건강에 오히려 해로우므로 수면의 질에 신경 쓰는 것이 매우 중요하다.

나이를 먹을수록 수면시간이 줄어드나?

NO 에너지 소비가 많을수록 수면의 질은 높아진다. 그러나 우리 몸은 노화될수록 근육이 감소하고 기초대사량이 떨어지므로, 나이를 먹을수록 잠에서 자주 깨는 등 깊은 잠에 들지 못하는 경우가 생긴다. 그러나 모든 것이 해당되는 것은 아니며, 꾸준한 근육운동으로 충분히 개선할 수 있다.

바로 누운 자세보다 뒹척이며 자는 것이 더 낫다?

YES 몸을 움직이지 않은 채 정자세로 잘 경우, 혈액 순환이 제대로 이뤄지지 않아 저림 증상이 나타날 수 있다. 또한 코골이나 수면무호흡 등의 증세를 악화시킬 수도 있다. 정자세에서는 허가 아래로 내려가 기도를 좁게 하기 때문이다.

늙자마자 잠드는 사람일수록 건강하다?

NO 서서히 얕은 잠에 빠져드는 단계 없이 바로 깊은 잠을 자는 경우, 피로가 지나치게 쌓인 상태로 볼 수 있다. 즉, 금세 잠이 드는 것은 몸이 위험에 처했다는 의미다. 보통 15~20분 만에 잠드는 것을 정상 범위로 간주하므로, 5분 이내라면 건강 상태를 필히 체크해 볼 필요가 있다.

안과 의사는
라식 수술을 안한다??

메트로안과 원장 7인은
본원에서 라식·라섹수술을
받고, 그 경험으로 수술을
집도하고 있습니다.



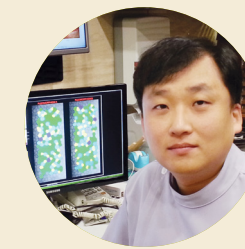
라식 이상희 원장



라섹 박성빈 원장



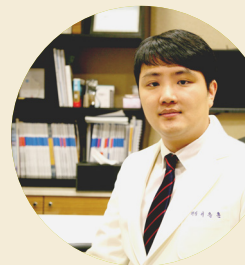
옵티 프리미엄 라식 김동주 원장



옵티 프리미엄 라식 이준훈 원장



올레이저 라식 심삼도 원장



옵티 프리미엄 라식 이진영 원장

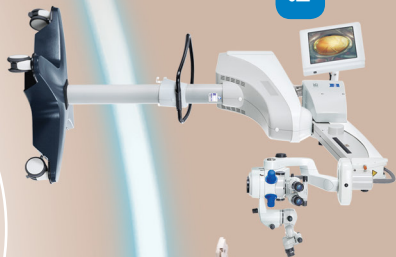


올레이저 라식, 라섹 채선화 원장

1
2
3
4
5
6
7

의료선진국이 인정한 세계 최고의 수술장비

Zeiss 현미경



Centurion



OQAS



Optomap



LenSx



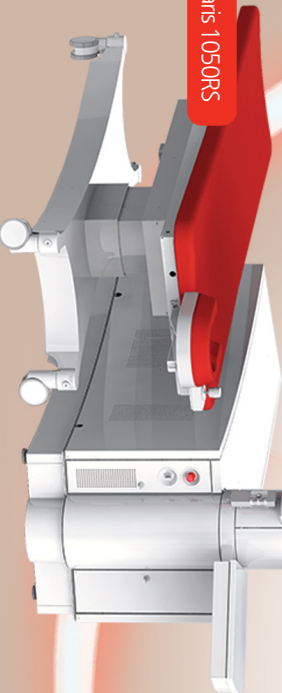
Verion



Amaris 750S



Amaris 1050RS



안과 수술은
아주 정밀한 수술로
0.1mm의 오차에도
수술 결과가 크게 달라집니다.
메트로안과는 세계 최고의
최첨단 장비를 이용하고
있습니다.

New IFS



Wave Light FS200



Wave Light EX500

