당신에게 드리고 싶은 것은
안전한 수술, 그리고 수술 후의
즐거움 입니다

SMILE eye to eye

Fall Winter 2018 vol.15

메트로안과
METRO 아이센터 METRO EYECENTER

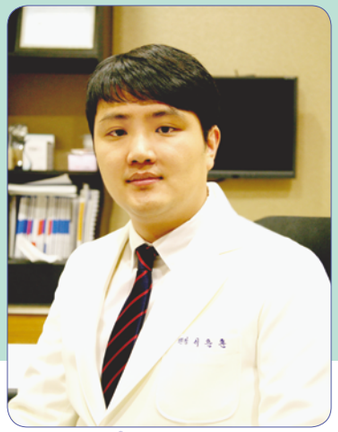
시력교정
메트로안과

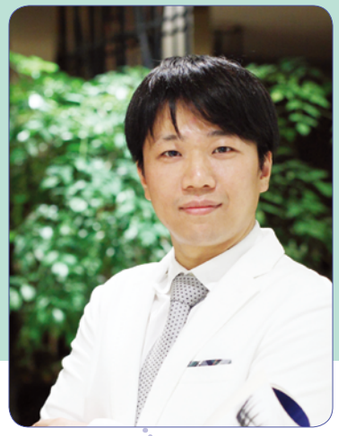
메트로안과 체험기

본원 원장 6인

수술받은 안과의사가
당신을 수술합니다.

메트로안과 원장 6인은 본원에서
스마일, 라식라섹 수술을 받고 그 경험으로 수술을 집도하고 있습니다





김동주 원장

옵티 FS200 라식

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

박성빈 원장

라 섹

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

김명준 원장

스마일 라식

라식수술을 집도하는 의사로서 그 수술에 대한 믿음이 없다면 안 된다는 생각에 스마일 라식을 했습니다. 스마일 라식은 가장 최신의 과학기술을 바탕으로 한 것이니 믿음을 가지고 선택했습니다.

이진영 원장

옵티 FS200 라식

안경을 벗으면서 조금 더 지적으로 보이던 저의 이미지는 없어졌지만… 환자에게 조금 더 가까이 다가갈 수 있는 자신감과 이해심이 생겼습니다. 수술을 직접 받고 좋다는 것을 확신하게 되었고, 주위분들에게도 자신있게 추천하게 되었습니다.

채선화 원장

올레이저 라식, 라섹

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

심삼도 원장

올레이저 라식

10분 정도 남짓한 수술시간이 무척이나 길게 느껴졌습니다. 수술 직후 바로 또렷하게 보이고 일주일 후에는 안경 없는 생활에 완전히 적응해서 35년 동안 함께했던 안경이 무색해져 버렸습니다.

원장님이 직접받은 수술방법

시력교정
메트로안과

스마일 라식 체험기

의사 전문의

의사 스마일 수술 후기 ❶

이　　름 박 * 우
수 술 일 2017년 11월 2일
진 료 과 신경외과
수술 전 시력 우안 0.1 이하 / 좌안 0.1 이하
수술 후 시력 우안 1.2 / 좌안 1.0

오랫동안 착용한 안경을 어느 순간 나도 한번 벗어볼까하는 고민이 들었습니다. 안경을 쓰는 것이 고가의 비용을 들여 맞추어도 무겁고 불편하다는 건 피할 수 없는 진실입니다. 대구에 많은 안과가 있지만, **메트로안과는 안과의사도 수술받는 병원으로 잘 알려져 있기 때문에 내 눈을 믿고 맡길 수 있다 생각되어 메트로안과로 찾아갔습니다.** 사정상 바쁜 일정으로 인해 검사 후 바로 수술이 가능한 원데이 라식으로 결정하고, 각막에 손상을 가장 적게 준다는 스마일 수술을 추천받아 심삼도 원장님께 검사 후 바로 수술실에 들어갔습니다. 수술시간은 10여 분 정도로 생각보다 아프거나 많이 힘들지는 않았습니다. 집에 가는 동안은 시야가 약간 뿌옇고, 시리고, 이물감도 1~2시간 정도 있었지만, 다음 날에는 이런 불편함마저 모두 좋아지고, 안경 없는 일상생활을 시작하였습니다.

수술 후 2일째

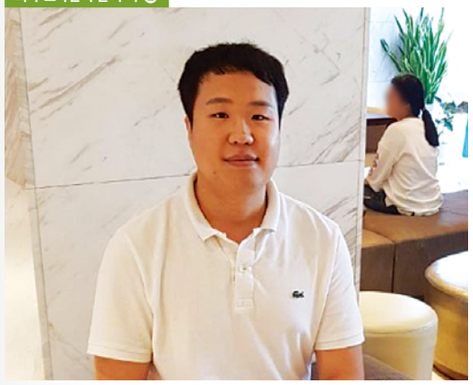
이제 안경으로부터 오랫동안의 불편함을 벗어버리고 새로운 세상을 맞이하여, 주위 친구나 지인들한테도 자신 있게 시력교정 수술을 추천할 수 있습니다. 밝은 세상을 주신 심삼도 원장님과 메트로안과에게 진심으로 감사드립니다.

의사 354명이 라식 수술 받은 안과

2018년 11월 기준

메트로안과에서 맑은 눈, 밝은 세상을 약속합니다

의사 스마일 수술 후기 ❷



이　　름 이 * 수
수 술 일 2018년 7월 6일
진 료 과 산부인과
수술 전 시력 우안 0.1 이하 / 좌안 0.1 이하
수술 후 시력 우안 1.2 / 좌안 1.0

아침에 일어나면 항상 안경을 찾던 일과가 없어지니 아직은 어색하기도 하고, 너무 편하기도 합니다. 먼저 라식을 받았던 여자친구의 추천으로 이번에 스마일 라식을 결정하게 되었습니다. 걱정 반, 기대 반으로 병원을 찾았지만, 친절한 의료진의 도움으로 방문 당일 수술 결정 및 날짜를 잡게 되었습니다.

수술 후 통증은 거의 없었고, 너무도 빠른 회복에 일상생활에도 거의 지장이 없어 왜 진작 수술하지 않았나 하는 생각이 들었습니다. 혹시나 하는 마음에 아직 수술을 망설이고 있는 분이 있다면, 고민하지 말고, 스마일 라식에 도전해 보시기를 추천드립니다.

의사 스마일 수술 후기 ❸

이　　름 최 * 원
수 술 일 2018년 8월 4일
진 료 과 공중보건의
수술 전 시력 우안 0.1 이하 / 좌안 0.1 이하
수술 후 시력 우안 1.2 / 좌안 1.0

안경을 쓴 지 약 20년 가까이 된 것 같은데요, 그동안 너무 불편했는데 꼭 참고 지냈습니다. 라식에 대해서 이것저것 들은 바는 많았지만 막상 수술을 하기에는 부작용이라던가 걱정이 많았는데, 동생이 메트로안과에서 스마일 라식 수술을 한 것을 보고 저도 따라서 하게 되었습니다. 지금 수술 후에 너무 만족하고 있고 안경 없이 생활하는 게 이렇게 편할지 몰랐습니다. **제가 좋아하는 수영과 스키 같은 운동을 할 때도 더 편하게 즐길 수 있을 것 같네요.** 지금은 주변인들이 저에게 라식 수술에 대해서 물어볼 때도 저는 정말 만족하고 적극적으로 권한다고 말하고 있습니다.^^ 이상으로 짧은 후기를 남깁니다.

시력교정
메트로안과

스마일 라식 체험기

의사 전문의

이　　름 이 * 범
수 술 일 2018년 10월 15일
진 료 과 피부과 레지던트 4년차
수술 전 시력 우안 0.1 / 좌안 0.1 이하
수술 후 시력 우안 1.5–1 / 좌안 1.5

의사 스마일 수술 후기 ❹

안경을 끼게 된 지 20년이 되어 가지만 평소 운동을 즐겨 하던 저로서는 안경이 여간 불편한 게 아니었습니다. 병원 생활을 하면서도 수술 중에 땀이 나면 안경이 흘러내리고 레이저 시술을 할 때도 안경 위에 보안경을 겹쳐 써야 하는 불편이 있었습니다. 그러던 중 내년에 군대를 가야 하는 상황이 오니 더 이상 안경을 쓰고 싶지 않다는 욕심이 생겼고 시간적 여유가 없었던 저는 동료 안과 전공의에게 조언을 구하여 스마일 라식을 하기로 결심했습니다.

대구에서 스마일 라식을 하는 곳은 두 군데 밖에 없는데, 그중 메트로안과는 학생 시절 파견 실습을 나왔을 때 심삼도 원장님께서도 본인이 직접 수술을 받으셨다는 얘기와, 가장 많은 환자들이 시력 교정술을 한다는 사실을 알고 있었기에 믿음이 갔습니다.

그래서 망설임 없이 수술을 받게 되었습니다. 학생 실습 때 심삼도 원장님께서 시력교정 수술을 권해주실 때는 생각이 별로 없어서 '수술을 하게 된다면 꼭 원장님께 오겠습니다~'라며 지나가는 말로 답했었습니다. 5년이 지난 후 제가 스마일 라식을 하고자 마음먹었을 때 다행히도 원장님께서 최신 수술을 하고 계셨기에 지나가는 말로 드렸던 약속을 지킬 수 있게 되었습니다.

수술을 받은 지 1개월이 되었는데 양안 시력은 1.5가 나오고 별다른 불편 없이 대만족합니다. 아침에 일어나 눈을 찡그리며 안경을 찾지 않아도 되고 운동을 하면서 땀이 흘러내릴 때도 편하게 닦을 수 있습니다. 시력교정 수술을 하고 안구건조증이나 빛 번짐이 심한 사람들도 있는데 저는 그런 불편함도 없습니다. 이런 모습을 보고 부러워하는 동료 및 후배들에게 적극적으로 스마일 라식을 권하고 있습니다. 늘 한발 앞서 환자들을 위해 공부하고 계신 심삼도 원장님과 다른 메트로안과 원장님들께 진심으로 감사드립니다.^^

초등학교 고학년부터 착용을 한 안경은 내 몸의 일부였습니다. 대학을 가면서 미용 목적으로 라식을 고민했지만, 겁이 나서 망설이기만 했었습니다. 졸업하고 나서 인턴 시절 응급실 수련을 하면서 간간이 특히, 라섹 후 통증 때문에 울면서 방문하는 환자들을 보면서 더더욱 겁이 나서 수술은 포기하고 지냈습니다(그 당시는 2006년이었으니 지금보다 한참 수술 방법이나 장비가 좋지 않았겠지요).

결혼하고 아기가 생기면서 안경으로 인한 불편함이 굉장히 크게 다가왔습니다. 아기가 있으신 분들은 다들 공감하시겠지만 한밤 중에 아이가 울어서 무언가를 해줘야 할 때 깜깜한 방 안에서 안경부터 찾아야 하고, 아기를 안고 어르고 달래다 보면 어느새 안경은 아기 손에 들려서 침, 음식 등이 묻어 세상이 뿌옇게 보이죠. 안경다리에 눈이 찔리기도 하고 급하게 아기를 챙기다 밟기도 하고…. 여행도 자주 가게 되는데 어릴 때는 물놀이도 가야 하는데 렌즈로 바꿔 끼울 여력도 없죠. 이런 불편함 속에 진작 수술할 걸 후회하다 작년에 셋째를 출산하면서 더는 안되겠다 싶었습니다. 수술을 고민한 세월만 10년이 넘었고 안과가 아닌 여러 분야에서도 10년의 세월이면 무언가 좋아져도 좋아졌겠지 싶어 수술하기로 결심했습니다.

수술을 결심한 후 주변 지인들의 권유로 2018년 10월 메트로안과를 방문했습니다. **접수부터 수술까지 체계적인 시스템이 갖춰져 있어 수술 전 검사부터 수술까지 편안하게 이어졌습니다.**

smile

의사 스마일 수술 후기 ❺

이　　름 조 * 지
수 술 일 2018년 10월 26일
진 료 과 이비인후과(육아휴직 중)
수술 전 시력 우안 0.1 이하 / 좌안 0.1 이하
수술 후 시력 우안 1.5–1 / 좌안 1.5

돌이 지난 아기가 있어 수술 후 바로 일상생활을 해야 했기 때문에, 이진영 선생님과 상담 후 스마일 라식을 하기로 결정을 했습니다. 수술은 평소 렌즈를 착용하던 사람이라면 큰 통증 없이 받을 수 있을 것 같습니다. 렌즈 착용, 탈착 시 겪게 되는 안구의 자극보다 수술 시 자극이나 통증이 훨씬 덜 했구요. 이진영 원장님의 나긋나긋한 목소리 덕분에 불안함도 많이 줄었습니다. 수술 당일도 3시간쯤 지나고 나서는 시야가 흐리긴 했지만, 아프거나 눈물이 줄줄 흐르거나 하는 증상 없이 수술 당일 운전 외 세 아이 케어는 거뜬히 해냈습니다. 휴대폰 글씨를 읽는 건 하루 정도 불편했습니다. 다음 날부터 읽는 데 큰 어려움은 없었구요. 하루 이틀 지나면서 시야가 점점 맑아지는 것도 신기했고 이렇게 간단히 수술받고 편하게 지낼 수 있구나 싶었습니다.

수술 후 일주일 정도 지난 지금은 빛을 볼 때 조금씩 번지는 것, 저녁 시간에 건조함 정도가 불편합니다. 평소 렌즈 꼈을 때의 건조감이나 이물감보다 지금이 편한 것 같네요.

의사 입장에서 느낀 점을 덧붙이자면 진료하면서 환자의 궁금함과 설명을 다 충족시켜 주고 싶지만, 시간적으로 불가능하죠. 그러다 보니 설명이 부족하거나 누락이 되는 부분이 생길 수도 있고, 불친절해 보일 수도 있습니다. **메트로안과에서는 추가질문을 할 게 없을 정도로 검사 과정, 결과 설명, 수술 전후 상담이 매우 체계적이고 편리해 그런 점에서 만족했고 주변 분들에게 추천해드리고 싶습니다.**

2019년형
비쥬맥스 도입

대구·경북 최초!

비쥬맥스 2대

"스마일 라식은 메트로안과"

스마일 라식
수술실 전경

2017년에 이어 추가 도입

메트로안과 METRO 아이센터 METRO EYECENTER

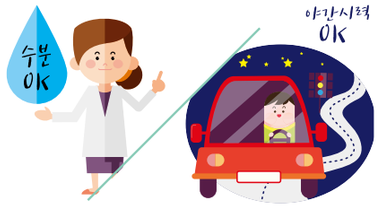
스마일 라식 VS 일반 라식라섹

스마일 라식, 일반 라식라섹과 어떤 점이 다를까?

스마일 라식은 SMILE·Small Incision Lenticule Extraction

기존의 라식, 라섹과는 다른 시력교정 방법
라섹처럼 각막에 엑시머 레이저를 사용하지 않고,
라식처럼 각막절편(플랩)을 만들지 않습니다.

각막 손상을 적게, 각막 절개는 작게
각막 실질부위를 분리하여 시력을 교정하며,
각막의 상피를 보존함으로써 회복이 빠르고,
통증이 적습니다.



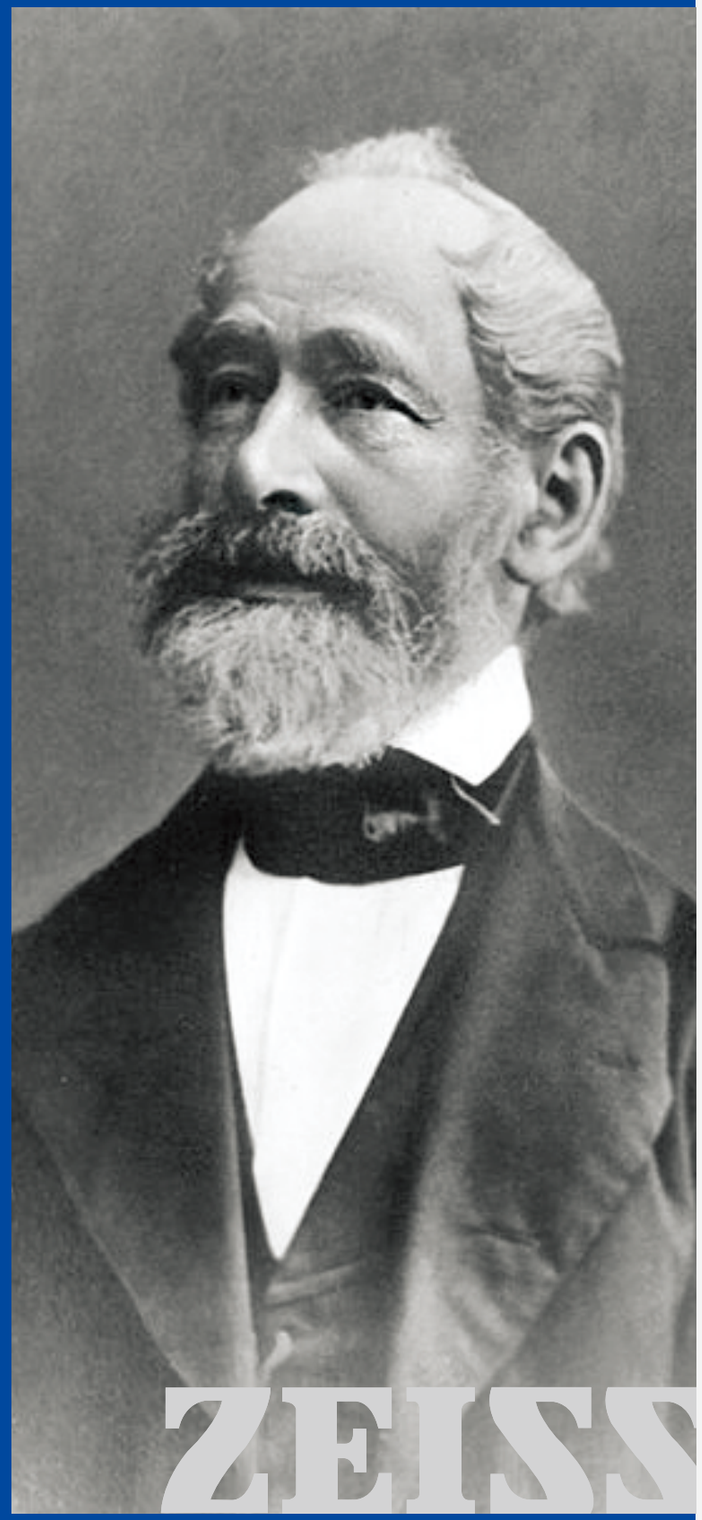
신경층의 절개를 최소화
안구건조증에 효과적이며, 비쥬맥스 레이저의
특성으로 빛 번짐, 야간시력 등에서도 뛰어납니다.

Since ZEISS 1846

Zeiss의 독창적인 기술력
엑시머 레이저 빔(약 0.7mm)보다 약 1000배 정교해
진 펨토세컨드 레이저 빔(0.005mm 이하)을 만들어
스마일 수술을 가능하게 했습니다.

메트로안과는 지난 10년이 넘는 시간 동안 다양한 레이저 수술장비를 사용하면서 노하우를 축적하였고,
스마일 수술과정에서 사용하는 에너지양을 타 안과 대비 최저치를 적용하고 있습니다.
Low Energy SMILE 에너지양을 최소화함으로써 빠른 회복과 깨끗한 시력을 만들어 드립니다.

자이스에서 배우다 인류의 '밝은 눈'을 향한 ZEISS Spirit



*자이스*는 지금도 무섭게 성장 중이다.
지난해 사상 처음으로 매출 50억 유로를 초과 달성한 자이스. 그룹 수익까지 사상 최고인 5억 6000만 유로를 기록하며 최대 실적을 일군 비밀은 어디에 있을까. 피터 티데만 자이스 코리아 대표는 "자이스의 경쟁력은 회사 철학인 과학, 기술, 사회정신이라는 세 가지 원칙을 흔들림 없이 이어오고 있다는 것"이라 말한다.

Great Action of ZEISS
칼 자이스 재단

피터 티데만 자이스 코리아 대표는 "직원들이 아주 오래전부터 '하나의 자이스 정신(One ZEISS Spirit)'을 공유"했으며, "과학 발전은 반드시 사회적 기여로 이어져야 한다는 창립자들의 정신이 재단 설립의 목적"이라고 강조했다.

경영 지분의 일부를 받은 에른스트 아베는 1886년 초기 자이스부터 자연과학 분야의 학술연구 촉진을 위해 개인 경영이란 형식에서 벗어나고자 했으며, 칼 자이스가 세상을 떠난 후 1889년 재단을 설립하였다. 아베는 1896년 재단 산하 회사들의 기업 이윤을 올바르게 활용할 방법을 정하고 기업 운영, 노동 관계법, 공익의지를 반영한 정관을 만들었다. 근속 연수와 상관없이 모든 사원에게 연간 휴가 12일을 보장했으며, 3년 이상 근무한 직원은 회사 측에서 해고 통지를 하면 퇴직금을 지급받을 수 있게 했다. 이외에도 '이익분배, 근무 기간에 따른 차등적 연금지급의 문서화, 산재 보상, 하루 8시간 근무' 등은 세계 '최초'로 이루어진 노동 개혁이나 다름없었다. 혹자는 "아베의 현미경 이론이 '위대한 행위'라면 칼 자이스 재단 설립은 '더욱더 위대한 행위'다"라고 말했다고 한다.

Basic of ZEISS
과학기술

'이론과 실천을 결합해 과학을 진보시킨다'는 철학 아래, 자이스는 '특기'인 연구개발(R&D)에 매출의 약 10%를 투자하고 있다. 창립 초기부터 뛰어난 광학기술을 도입한 자이스의 현미경은 수많은 연구 성과에 기여하였으며, 노벨상을 수상한 30명 이상의 과학자가 사용한 현미경이 모두 자이스 제품이었다.

자이스의 과학기술은 의료기기에서도 돋보이는데 자이스의 광학기술과 극도의 정밀성으로 개발한 의료용 펨토초 레이저 장비 '비쥬맥스(VisuMax®)'는 자이스 스마일 수술을 가능케 했다. 일명 '스마일 라식'이라고 알려진 '자이스 스마일(ZEISS SMILE : Small Incision Lenticule Extraction)'은 안과 수술의 혁신으로 주목받았다. **통증이 없는 반면 각막 절편 생성으로 인한 각막신경 손상으로 안구건조증이 생길 수 있는 라식 · 라섹의 단점을 보완한 3세대 시력 교정술이 바로 자이스 스마일이다.** 스마일은 각막 내부에 레이저로 시력교정 도수만큼 작은 조직조각을 만들어 2mm의 각막절개로 제거한다. 절개부위가 작아 각막 손상을 최소화하고 통증 없이 일상생활을 할 수 있게 한 수술이며 현재 메트로안과에서도 최고의 자이스 장비로 스마일 라식을 시행하고 있다.

현존하는 최고의 3세대 레이저 시력교정술, 스마일 라식

We make it visible.

시력교정
메트로안과

메트로안과의 **최첨단 장비들을** 만나보세요

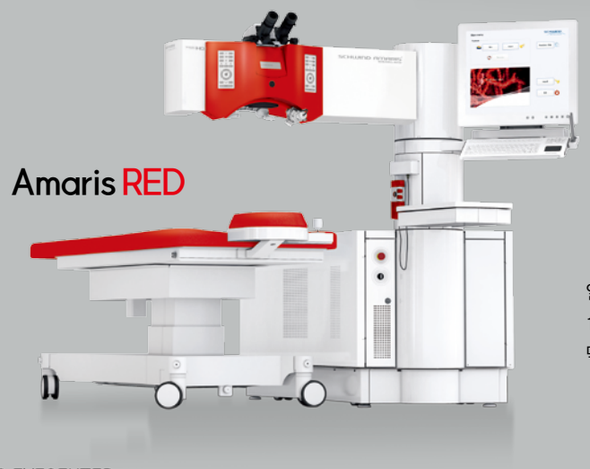
2019년형

VisuMax

대구·경북 최초!
비쥬맥스
2대 보유!

라식라섹의 장점만을 모아서 **스마일(SMILE)**

스마일(SMILE)은 각막 실질부위를 분리하여 시력을 교정하며, 각막절개는 최소화(2~4mm)하고, 각막의 상피를 보존함으로써 회복이 빠르고, 통증이 적다. 특별히, 신경층의 절개를 최소화하여, 안구건조증, 빛 번짐, 야간시력 등에서 뛰어나다.



Amaris RED

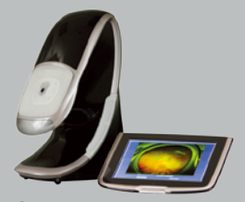
가장 많은 안과에서 선택한 **엑시머 레이저**

일반 레이저 속도(500Hz, 750Hz)의 두 배에 가까운 1050Hz의 레이저 조사속도를 가지고 있다. 빠른 조사속도 덕분에 수술에 10초 내외가 소요되며, 짧은 수술시간으로 각막 손상 및 합병증을 최소화한다.

정확성, 안정성, 신뢰성 모두를 위한 최고의 선택

OQAS
안과의사가 갖고 싶은 최고급 검사장비

개인별 최대 시력 객관적 측정, 꼭 맞는 수술 제공



Optomap
위험한 망막질환의 조기발견이 가능

환자가 자각하지 못하는 망막 관련 질환 발견에 탁월, 조기치료 가능

Galilei G4
최고의 안과학회 ESCRS에서 발표된 PTA Percent Tissue Altered

고품격 프리미엄 수술 **옵티라식 & 라섹**

WaveLight FS200

FS-200은 각막절편의 생성에 소요되는 시간이 불과 6초에 불과하며, 라식절편을 만든 뒤 바로 시술이 가능하다. 수술시간의 단축은 수술 후 발생하는 안구건조증이나 야간 빛 번짐 현상과 같은 부작용의 위험을 줄이고 수술 후 빠른 회복속도를 가능하게 한다.

WaveLight EX500

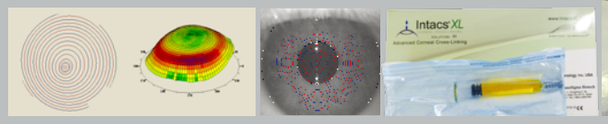
EX-500은 각막절편을 생성한 후 각막 실질부를 조사하여 시력을 교정하게 되는 엑시머 레이저로 -1디옵터당 1.4초 정도의 짧은 시간 안에 수술이 가능하다. 6차원 안구추적장치로 안구의 미세한 움직임까지 체크해 뛰어난 수술결과를 만들어 낼 수 있는 것이 특징이다.

콘트라 비전

CXL 라섹 : 각막콜라겐 교차 결합술

Corneal Collagen Cross-Linking

각막에 리보플라빈(비타민B2)을 도포한 후 Intacs XL 특수장비로 자외선을 조사하여, 각막의 콜라겐 결합력을 증가시킨다. 즉, 각막의 콜라겐을 교차 결합시켜 각막의 구조를 더욱 견고하게 만들어 주는 방법이다.



안구건조증이란?

눈에 영양분을 공급해 주고 윤활제 역할을 해주는 눈물이 마르거나 흐르지 않아 눈(안구)의 표면이 손상되는 것이다.

안구건조증의 증상은 눈싸움을 하기 위해 장시간 눈을 감지 않고 뜨고 있을 때와 비슷하다. 눈이 시리고 이물감이나 건조감 같은 자극 증상을 느끼게 된다. 눈이 쉽게 충혈되고 피로하여 잘 뜰 수가 없으며 안구의 통증이나 두통을 호소하기도 한다.

안구건조증은 피부의 건조증과 유사하여 천성적으로 건성인 피부에 보습제를 아무리 발라도 중성으로 바뀌지 않는 것과 같다고 볼 수 있다. 꾸준한 관리와 눈의 건조감을 악화시키지 않도록 주변 환경(습도조절)에 특별한 관심이 필요하다. 만약 평소에 건조증상이 없다가 어느 순간부터 건조하다는 증상이 느껴지면 즉각적으로 회복을 위한 노력을 하여야 한다.

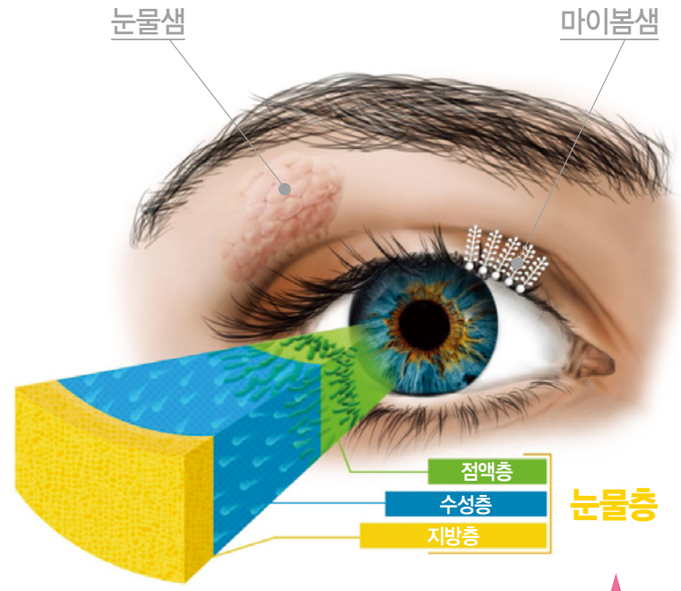
안구건조증 테스트

- ☐ 눈이 쉽게 피로해진다.
- ☐ 바람이 불면 눈이 뻑뻑하고 답답하다.
- ☐ 눈에 모래알이 들어간 것처럼 이물감이 있다.
- ☐ 눈앞에 막이 낀 것처럼 침침할 때가 있다.
- ☐ 이유 없이 눈이 자주 충혈된다.
- ☐ 밝은 곳에 있으면 눈이 자꾸 감긴다.
- ☐ 눈에 실 같은 분비물이 종종 생긴다.
- ☐ 자고 나면 눈꺼풀이 무겁고 잘 떠지지 않는다.
- ☐ 눈부심이 심하고, 시리고, 불편하다.
- ☐ 찬바람이나 햇볕에 노출되면 눈물이 줄줄 흐른다.

Result **3~4개** 안구건조증 의심 **5개 이상** 안구건조증

안구건조증의 원인

안구건조증을 유발하는 원인은 대표적으로 눈물의 부족과 눈물막의 불안정성으로 인한 눈물의 너무 빠른 증발을 들 수 있다.



**눈물층은 3개의 층으로 구성되어 있다.
3개의 층에서 1층 이상의 문제가 생길 경우
안구건조증이 발생된다.**

86%
MGD 눈물막의 불안정성
안구건조증 환자의 86% 해당. 마이봄샘의 기능이 떨어져(막힘 또는 손상) 건조증이 발생.

14%
눈물생성 부족
안구건조증 환자의 14% 해당. 눈물의 생성이 부족하여 건조증이 발생.

1% 이하
안구건조증 환자의 1% 내외에 해당. 뮤신 생성의 부족으로 건조증이 발생.

점액층 inner mucin layer(뮤신층) — 눈물을 각막 위에 유지시키는 역할.

수성층 intermediate aqueous layer — 눈물 그 자체. 눈물샘(Lacrimal gland)에서 분비되는 두꺼운 중간 층.

지방층 outer lipid layer — 눈물의 가장 바깥쪽 얇은 층으로 눈물 증발을 방지하는 보호막 역할. 마이봄샘(Meibomian gland)에서 분비 됨.

안구건조증의 진단

★ **첨단 장비 사용**

특별히 제작된 장비를 활용하여 안구건조증의 원인을 과학적으로 측정하고 분석이 가능

세극등 현미경

눈물막 파괴검사(BUT), 눈물띠 높이, 마이봄샘 검사, 각결막 염색 후 염증 위치와 정도 검사

쉬르머 검사

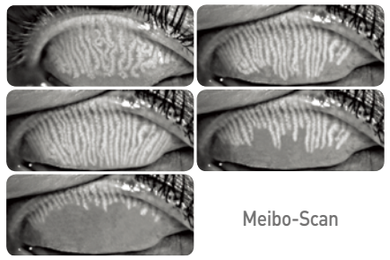
눈물 수분층 측정

안구 염증 검사

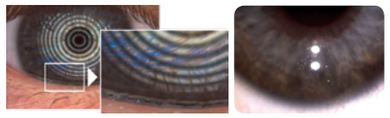
눈물을 특정한 검사기에 넣어 염증 정도를 측정

진단 특수장비

OCULUS Keratograph 5M



Meibo-Scan



Lipid Layer Examination

- **마이봄샘의 형태 및 손상 정도 진단** Meibo-Scan
  특수장비를 활용하여 마이봄샘 모양을 정확하게 촬영하고, 특화된 소프트웨어 분석으로 정확한 진단이 가능
- **눈물막 지질층의 두께 관찰** Lipid Layer Examination
  빛의 간섭 패턴을 분석하여 지질층의 두께와 구조를 판단
- **눈물막의 안정성 측정**
  Non-Invasive Keratograph Break-up Time
- **눈물 분비 부족형 건성안 진단**
  Tear Meniscus Heigh
- **눈물막의 점도 분석**
  Tear Film Dynamic Examination
- **결막의 충혈 정도 측정**
  R-scan

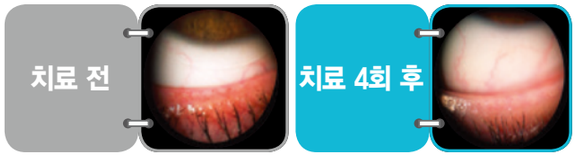
루메니스 M22 IPL 치료 방법 Optimal Pulse Technology

안구건조증을 IPL로 치료한다고 하면 의아해하는 사람들이 많지만,
실제로는 전 세계적으로 가장 주목하고 있는 치료 분야 중 하나이다.
온열 효과로 인해 병든 혈관을 건강하게 만들어 주고, 눈꺼풀의 기름샘 분비를 원활하게 도와 〈증발형 안구건조증〉의 근본적인 치료에 도움을 주는 장비이다.

1. 아이실드를 붙이고 눈 주위에 젤을 바른다.
2. 환자는 눈을 감고 있고, IPL을 조사한다.
3. IPL 치료가 끝난 후 눈 주위 젤을 닦고, 안약을 점안한다.
4. 진료실에서 IPL의 결과를 확인하고, Squeezing을 시술한다.
5. 눈꺼풀을 세정제로 닦는다.
6. 소염제를 점안한다.

시술 전/후 비교

눈꺼풀 테두리 쪽 혈관이 줄어들고, 염증이 호전된 것이 확인 가능하다.



시력교정
메트로안과

메트로안과 체험기

안구건조증

이　　름 배 * 희
나　　이 여 / 60세
시술 횟수 2018년 5월부터 3~4주 간격으로 IPL 4회 치료

시술 전
봄, 가을이 되면 항상 눈이 시리고, 특히 찬바람이 불면 눈물도 많이 났다. 아침저녁으로 눈곱도 생기고, 충혈도 생겨 생활에 불편함이 많았다.

시술 후 현재 소감
처음 IPL 시술을 받을 때에는 약간 따끔거리는 느낌이 들었지만, 많이 아프지는 않았다. 그리고 시술 후에는 선크림도 부지런히 바르고 외출하였다. IPL 시술이 끝난 후에는 눈이 시원한 느낌이 들었다. IPL 시술 치료 4회가 모두 끝난 후에는 눈곱도 안 끼고, 눈도 덜 비비게 되었다. 많이 피곤하면 약간은 충혈도 생기지만 자꾸 비비게 되면 다시 병원을 방문하라고 하셨는데, 요즘은 눈도 덜 비비게 된다. 아침저녁 찬 바람이 불어도 눈도 시리지 않고, 눈물이 흐르지 않아 생활하는데 너무 좋다. 현재는 처방받은 안약도 2가지 모두 잘 넣고 있고, 집에서도 시간을 내어 온찜질을 해주고 있다. 앞으로도 주위에 나처럼 불편하다고 하는 친구들이 있으면 메트로안과에서 치료받도록 적극적으로 추천해 주고 싶다.

시술 전
몇 년 전부터 눈 뜨기가 너무 힘들고, 일할 때에도 눈이 아파서 한동안 눈을 감고 살았다. 타 안과에서는 안약만 처방해 주고 좋아지지 않아 불편해하던 중 지인 소개로 메트로안과를 방문하였다.

시술 후 현재 소감
IPL 1회 시술 후 정말 좋아졌다는 느낌이 확 왔었다. 눈도 시리지 않고, 눈을 뜨는 것도 점점 좋아지고, 시술 3회차까지 모두 마치고 현재는 3개월이 지났다. 저녁에 조명 아래서 작업을 많이 해야 되는데, 눈이 피로하지 않아 너무 좋다. 시술 후에는 시간이 날 때마다 집에서 혼자 눈 찜질도 하고 있다. 일상생활에서 안구건조증 때문에 너무 힘들었지만, 메트로안과에서 IPL 시술 후 너무 좋아져 주위 사람들에게도 계속 추천하고 있다.

이　　름 황 * 원
나　　이 여 / 48세
시술 횟수 2018년 5월부터 IPL 3회차까지 진행, 2개월 후 양안 다초점 백내장 수술받음

자주하는 질문과 답

Q 인공눈물을 넣어도 건조해요

안구건조증의 원인을 정확하게 파악하는 것이 필요합니다. 눈물막의 지질층 두께 검사, 눈물막의 안정성 검사, 마이봄샘 손상, 눈물막의 점도 분석, 결막의 충혈 정도, 염증 여부 등을 검사하여 건조증을 유발하는 원인을 파악하고, 적절한 치료를 진행하는 것을 권장합니다.

Q 눈이 많이 건조하고, 가렵습니다. 원인이 무엇인가요?

눈이 건조해지는 이유는 여러 가지가 있는데, 눈꺼풀과 피부에 염증이 있는 분들은 대부분 눈 표면에도 염증이 발생하여 건조증이 생기기도 합니다. 이러한 분들에게는 IPL(루메니스 M22)을 활용하여 눈꺼풀 주변과 피부에 있는 염증을 줄여주는 치료를 권해 드립니다.

Q 루메니스 M22 IPL은 어떻게 염증을 치료하나요?

IPL을 조사하면, 빛이 혈관 색소에 흡수되어 열을 발생시킵니다. 이 열에너지로 비정상적인 모세혈관을 파괴시키면서 염증을 줄여주거나 제거하게 됩니다. 눈꺼풀 주변, 피부 주변에 흐르는 비정상적인 모세혈관은 염증의 주요 원인이고, 이를 제거하여 눈꺼풀 염증 및 피부 염증이 줄어들게 됩니다.

Q 피부과에서 하는 IPL인가요?

피부과와는 시술 방법이 다릅니다. 눈과 눈꺼풀 주변 염증을 루메니스 M22라는 IPL로 안전하게 치료하는 것입니다. 미국의 안과에서도 가장 많이 사용하는 IPL입니다.

Q 안전한가요? 많이 아픈가요?

루메니스 M22는 미국의 안과에서 가장 많이 사용되는 IPL이고, FDA 승인도 받았습니다.

조금 따끔거리는 정도이며, 대부분은 따뜻한 열감이 느껴지는 정도라서 아프지 않습니다.

Q 치료 시간은 어떻게 되나요?

눈을 보호하기 위해 아이실드를 착용하고, 치료할 부위에 젤을 도포합니다. 치료는 5분 정도 소요됩니다. IPL 치료 이후에 필요에 따라 치료 효과를 높이기 위해 진료실에서 안과전문의가 눈꺼풀을 짜주는 시술을 할 수도 있습니다.

Q 치료 기간은 어떻게 되나요?

눈꺼풀과 피부 염증은 보통 1–2회 정도 치료 후에 완화됩니다. 일반적으로 3–4주 간격으로 4번 치료를 받아야 치료 효과를 극대화시킬 수 있습니다.
효과의 지속을 위해 시술 후 6–12개월 사이에 추가적인 시술이 필요할 수 있습니다.

Q 치료 이후에 주의할 사항은 있나요?

치료 후 약간의 열감을 느낄 수 있으나 보통 몇 시간 이내로 사라집니다. 당일 일상생활에 지장은 없고, 화장은 시술 다음 날부터 가능합니다.
일주일 정도 자외선에 직접적인 노출을 삼가고, 야외활동 시에는 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것이 좋습니다.

40대 이후 정기검진은 필수입니다!

소리 없이 오는 시력 도둑
정확한 진단은 첨단장비가 필요합니다.

Glaucoma

PART.1

녹내장의 증상

녹내장은 병이 상당히 진행되기 전까지는 특이 증상이 없다가 주변 시야가 소실되기 시작하고, 중심 시야까지 침범되어 시력이 저하된 후에야 비로소 본인이 증상을 자각할 수 있다. 따라서 매년 정기적으로 시신경 검사를 포함한 선별검사를 통해 조기에 병을 발견할 수 있도록 노력이 필요하고, 병이 진단된 경우 해당 시기에 맞는 적절한 치료를 받는 것이 매우 중요하다.

녹내장 질환은 2012년을 기준으로 70대 이상이 24.1%, 60대에서 20.6%, 50대에서는 21.4%로 나타났다. 또한, 지난 6년간 지속적으로 환자 수가 증가하는 추세다.

맑고 투명한
정상시야

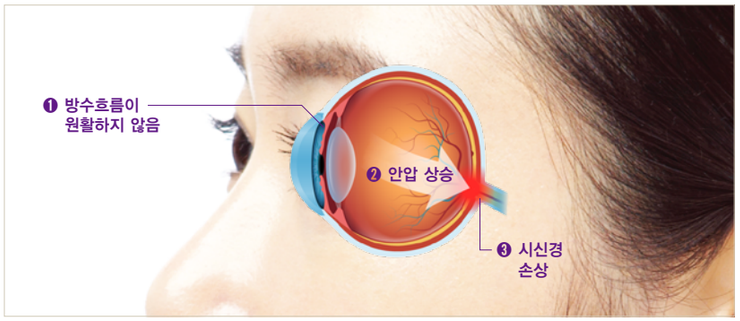
시야가 좁아지고 흐려진
중증 녹내장

혹시 이런 증상이 있나요?

- 가까운 곳에 있는 사물도 인지하지 못하는 시력저하
- 불빛에 무지개가 생기는 잔상이 느껴짐
- 이물감이 느껴지는 눈의 피곤함
- 기분 나쁜 구토와 오심 증상

PART.2

녹내장의 원인



녹내장은 안압의 상승으로 인해 시신경이 눌리거나 혈액 공급에 장애가 생겨 시신경의 기능에 이상을 초래하는 질환이다. 시신경은 눈으로 받아들인 빛을 뇌로 전달하여 '보게 하는' 신경이므로 여기에 장애가 생기면 시야 결손이 나타나고, 말기에는 시력을 상실하게 된다.

PART.3

녹내장의 진단

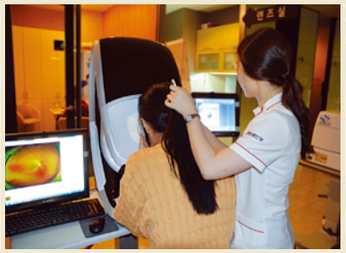
**녹내장 검사는 시력, 안압, 각막 두께, 시야검사,
안저검사(시신경 유두 검사+시신경 섬유 다발 검사), OCT 검사 등이 있다.
녹내장 검사는 안과 외래와 검사 장비를 활용하여 진행한다.**

시력검사

안압검사

각막 두께 검사

시야검사



안저검사(옵토맵)

OCT 검사

세극등검사

안저검사

Check! **녹내장 정기검진은 필수!** 특히 가족력이 있는 경우 일찍 정기검진을 받는 것이 좋습니다.

PART.4

녹내장의 치료

치료의 기본은 방수의 배출을 증가시키거나, 방수의 생성을 억제해서 방수의 양을 줄이며 이에 따라 안압을 하강시키는 것이다. 녹내장 정도에 따라 시신경이 더 손상받지 않고 시야변화가 더 진행하지 않을 정도의 안압을 적정 안압이라고 한다.

적정 안압은 개인에 따라 다르기 때문에 적정 안압을 찾기 위해 부단한 노력을 해야 한다. 최소한 1~2년 동안 꾸준하고 정확하게 약물을 사용하면서 안압, 시신경 검사, 시야검사를 정기적으로 하여 적정 안압을 찾은 후에는 일년에 3~4회 정기적인 검사를 하면서 정상인과 다름이 없는 생활을 할 수 있다.

❶ 안압을 낮추는 안약 처방

❷ 레이저 치료

**급성 폐쇄각 녹내장은
원활한 방수 흐름을 만들고자
레이저 치료를 진행한다.**

급성폐쇄각 녹내장은 전방각이 홍채에 의해서 급격히 폐쇄된 상태로 안압이 보통 40mmHg 이상인 경우가 대부분이며 눈의 통증과 두통, 구역질, 눈의 충혈, 시력저하, 무지개환이 보여 다른 신경과적 질환으로 오인하여 치료 시기를 놓칠 경우 실명의 위험이 높은 형태의 녹내장이다.

녹내장에는 여러 종류가 있고 개인마다 차이가 있기 때문에 다른 환자의 치료 방법이 항상 옳은 것은 아니다. 녹내장은 평생 동안 치료하는 병이지만, 안과 의사를 믿고 잘 조절하면 실명하지 않고 생활을 즐길 수 있다는 확신을 가지는 것이 중요하다.

맺음말 **김동주 원장** / 안과전문의

최근 한국녹내장학회 조사에서 40대 녹내장 환자의 60%가 '건강검진'을 통해 녹내장 진단을 받았으며, 30%는 다른 증상으로 안과를 내원해 우연히 진단받은 것으로 보고되었습니다.
녹내장은 실명에 이를 수 있는 질환이지만, 조기 발견하여 치료하고 관리할 경우 시야 감소 및 시력 저하의 진행 속도를 줄일 수 있습니다. 녹내장을 비롯한 다른 안과 질환의 조기 발견을 위해서는 특별한 증상이 없더라도 적어도 1년에 한 번씩은 정기적인 안과 검진을 시행 받을 것을 권장해 드립니다.

꼭 맞는 시력을 찾아드립니다

백내장

카탈리스 레이저 백내장

- 안전한 수술
- 빠른 시력
- 꼭 맞는 시력

CATALYS LASER

카탈리스 레이저 백내장 수술이란?

카탈리스 레이저 백내장 수술은 3D OCT가 탑재된 빠르고 오차 없는 펨토세컨드 레이저를 사용하여 환자에게 맞는 정확한 위치에 인공수정체를 삽입하여 일반 수기방식의 수술에 비해 수술의 정확도와 안전성이 높은 백내장 수술입니다.

높은 정확도

3D OCT 자동 진단을 통해 눈의 구조 촬영 후 절개 위치, 각도, 패턴 등을 눈 상태에 최적화하는 맞춤 수술 가능

높은 성공률

리퀴드 옵틱스 테크놀로지를 이용하여 각막 손상이 적고 안압 상승률을 최소화시켜 안전한 수술이 가능하며 수술 후 회복 속도가 빠름

빠른 시간 내에

레이저로 수정체낭을 정확히 절개하여 백내장 수술 후 선명한 시력

왜 WHY? 카탈리스 레이저 수술인가요?

백내장 수술에서 가장 어려운 부분은 수정체낭 절개입니다.
특히, 다초점 백내장 수술 이후 정확한 시력의 유지를 위해서는 레이저를 이용한 수정체낭 절개가 필요합니다. 평생에 한 번 하는 백내장 수술은 무엇보다 수술 후 정확하고 편안한 시력을 유지하는 것이 매우 중요합니다.

Check

일반 수술 VS 카탈리스 수술

	일반	카탈리스
실시간 3D 자동 진단	X	O
인공수정체 맞춤 레이저 절개	X	O
마이크론 단위 레이저 수정체 유화	X	O
환자별 맞춤 레이저 난시교정	X	O
최첨단 자동 안구 보호	X	O

안경을 써도 침침한 내 눈…
'노안?' '백내장?'

백내장 수술은 매우 정밀한 수술이므로 모든 과정은 현미경 하에서 이루어집니다.
작은 오차에 의해서도 시력 결과가 많이 달라질 수 있고, 조그마한 실수에 의해서도 치명적인 결과를 초래할 수 있으므로 좋은 장비로 경험이 많은 백내장 전문 의사에 의해 이루어지는 것이 중요합니다.

눈도 같이 나이 먹는다

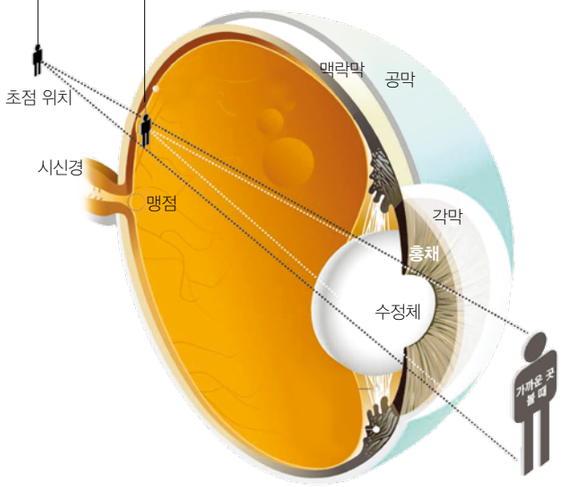
노안·백내장 바로 알기

눈 안의 카메라, 수정체의 조절 능력이 노안의 이유

우리 눈 안에는 카메라 렌즈와 같은 역할을 하는 수정체가 있습니다. 이 수정체는 말랑말랑한 상태로 안구 내의 근육의 움직임에 따라 우리가 먼 곳을 볼 때는 얇아졌다가 가까운 곳을 볼 때는 두꺼워졌다 하면서 시력을 조절하게 됩니다.
수정체는 사십 대 이전에는 말랑말랑한 상태로 얇아졌다 두꺼워졌다를 자연스럽게 조절하지만, 사십 대를 넘어서면서 딱딱하게 변하고 두께를 조절하는 능력이 떨어지게 됩니다.

노안 | 수정체 노화로 상이 망막 뒤에 맺히므로 가까운 곳이 잘 보이지 않는다.

정상안 | 망막에 정확하게 상이 맺힌다.



가까운 곳을 볼 때 노안과 정상인의 초점 위치 비교

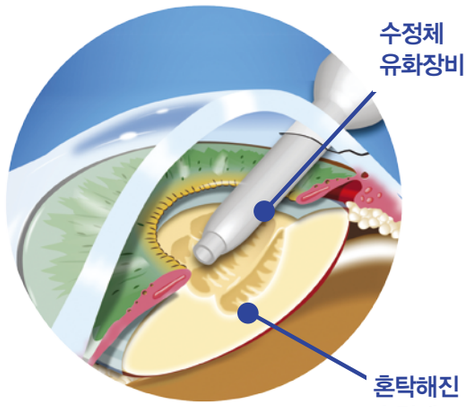
*보통 눈의 조절력*은
10대 때는 먼 곳에서 가까운 곳으로 초점을 조절하는 시간이 1초 이내지만,
40세경에는 20대의 조절력이 절반으로 감소하고, **50대**가 되면 20대보다 초점 조절시간이 2~3배 길어지게 됩니다.
60세 이후에는 조절력을 거의 상실하게 됩니다.

노안은 수정체가 조절력이 떨어져 가까운 것을 잘 보지 못하게 되는 것이고,
백내장은 수정체가 혼탁해져서 잘 보이지 않게 되는 것입니다.

백내장 수술 과정

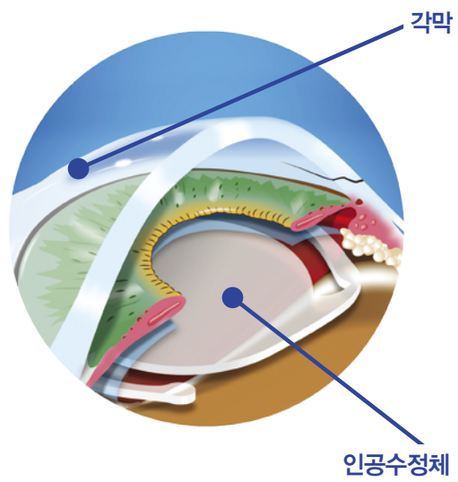
백내장 수술은
혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 넣는
두 가지 단계로 이루어집니다.

1



수정체 유화장비를 이용하여,
혼탁해진 수정체를 제거합니다.

2



제거한 수정체 자리에 투명한
인공수정체를 삽입합니다.

METROEYECENTER NEWS

Fall ·Winter 2018 / Vol.15

2018 대구 메디컬 시네마 테라피 개최

이번 행사는 정신적 스트레스를 많이 겪는 시민들에게 "영화"라는 친근한 매체를 활용해 진료실이 아닌 문화공간에서 치유의 기회를 제공하기 위해 마련되었습니다.
홍보대사로 위촉된 배우 '홍종현'님께 본원 심삼도 원장님이 '위촉장을 전달'하였습니다.

2018. 08. 31

2018 아벨리노 "BEST CLINIC AWARD" 수상

본 시상은 아벨리노 각막이상증 검출을 위한 유전자 검사법인 AGDS 검사를 환자들에게 꾸준하게 시행, 라식 및 라섹수술 등 안과수술의 안전성을 높여온 병원의 공로를 인정하기 위한 것으로 저희 메트로안과가 선정되는 영예를 안았습니다.
"BEST Clinic Award" 는 환자의 안전을 최우선으로 생각하는 병원들을 선정하여 시상함으로써, 환자들이 믿을 수 있는 병원을 선택할 수 있는 기준을 제시하기 위한 상입니다.

2018. 07. 10

메트로안과 & 든든한병원 제휴 협약

메트로안과의 대표 심삼도 원장과 관절 · 척추 특화병원인 든든한병원의 대표 박준우 원장이 만나, 양 병원의 업무제휴 협약을 체결하였습니다.
이날 이루어진 협약을 통해 양 병원은 국민건강 신장을 위하여 다양한 분야에서 협력 방안을 찾고, 서로 적극적으로 소통하며 아낌없는 지원과 교류를 수행하기로 약속하였습니다.

2018. 07. 03

한국 옵텍 에릭 워스트 회장 방문 및 인증패 전달

안내렌즈 제조사 "옵텍" 에릭 워스트 회장이 알티플렉스 인증패를 전달하기 위해 저의 메트로안과에 방문하였습니다.
저희 메트로안과 수술실의 내부환경을 살펴보며 메트로안과 원장들과 의견을 논의하였고, 알티플렉스 인증 병원에 대한 인증패 전달식 및 기념 촬영을 하였습니다.

2018. 05. 02

2018 베트남 해외 의료봉사 메트로안과 참여

대구시에서 주관하는 2018 메디시티 대구 베트남 해외 의료봉사에 치과, 한의사, 약사 그리고 저희 메트로안과 심삼도 원장이 참여하였습니다.
이번에 구성된 대구 해외 의료봉사단은 베트남 빈증성 미폭병원에서 4월 8일(일)부터 14일(토)까지 5박 7일간 의료봉사를 진행하였습니다.
해외 의료봉사 기간 동안 의료혜택을 받지 못하시는 현지 분들께 많은 도움이 되었습니다.
대구시 주관 메디시티 대구 해외 의료 봉사활동은 지난해 키르키스스탄 지역에 이어 올해가 다섯 번째 해외봉사활동입니다.

2018. 04. 09

수성아트피아 문화 세미나 기부 협약식

메트로안과 심삼도 원장은 수성문화재단 수성아트피아와 문화세미나를 위한 기부 협약을 체결하였습니다.
2013년을 첫 시작으로 저희 메트로안과에서는 수성아트피아에 후원을 지속하고 있었습니다.
심삼도 원장은 "지역민들과 그 가족들에게 다채로운 행사와 문화예술공간을 마련해, 친근감 있고 쉽게 다가갈 수 있는 휴식공간이 되길 바랍니다"고 전달했습니다.

2018. 04. 06

김동주 원장 대구교육대학교 교내 강좌

본원 김동주 원장은 2018년 3월 27일 대구교육대학교에서 열린 2018년 교내 건강강좌에 참석하였습니다.
김동주 원장은 '눈 건강! 무엇이든 물어보세요'라는 주제로 대구교육대학교 학생 및 직원분들께 눈 건강에 관한 상식 및 질병 등 다양한 지식을 알려 드렸습니다.

2018. 03. 28

병무청 메트로안과에 "감사패 증정"

'슈퍼굳건이 만들기 프로젝트' 후원기관인 메트로안과를 방문해 병역이 자랑스러운 대한민국 만들기에 공헌한 공로로 "감사패와 표창장을 증정"해 주셨습니다.
지난 2월 병무청과 무료치료 후원 업무협약 후 박성빈 원장의 안내렌즈삽입술에 이어 김동주 원장의 옵티프리미엄 라식수술로 젊은 청년 2명에게 현역 입영의 길을 열어 주었기에 이에 대한 감사의 마음을 전하게 된 것입니다.

2018. 02. 06

임산부를 위한 눈 건강 상식

이것만은 지키자 수칙 No5

No1

눈 떨림, 당황하지 마세요

임산부는 면역력이 약해져 눈 떨림 증상이 자주 나타납니다. 눈 떨림은 특별히 위험한 증상은 아니지만, 몸에 영양분이 부족하다는 신호이므로 충분한 마그네슘과 비타민B 섭취를 통해 증상을 완화하는 것이 좋습니다. 눈 떨림을 예방하려면 눈의 피로를 유발하는 스마트폰이나 TV 시청을 줄이고, 휴식시간에 수시로 눈 주위를 마사지해주면 도움이 된답니다.

No2

당뇨망막병증을 조심하세요

임신 중에는 당뇨병과 그의 합병증인 당뇨망막병증이 악화될 수 있는 위험성이 3배 정도 증가합니다. 당뇨망막증은 망막의 비정상적인 혈관들이 자라 시력을 왜곡시키고, 심하면 실명에 이르게 하는 병입니다. 당뇨가 있는 임산부는 임신 한 달 정도에 안과 검사를 받고, 망막전문병원에서 3개월 이내에 망막검사를 꼭 받아야 합니다. 출산 후 1년까지는 정기적으로 검사를 받아야 해요.

호르몬에 영향받는 임산부의 눈

임신을 하면 호르몬의 영향으로 신체에 여러 변화가 일어납니다.
눈도 예외가 아니라는 것, 알고 계신가요? 걱정하지 마세요. 미리 대비하면 무서울 게 없는 법!
임산부의 눈 건강을 위해 꼭 지켜야 할 다섯 가지 수칙을 살펴보겠습니다.

No3

시력교정수술을 잠시 미루세요

임신을 계획하고 있다면 적어도 3~6개월 전에 시력교정수술을 받아야 합니다. 임신 중에는 호르몬의 변화가 불규칙하고 시력교정술에 사용하는 항생제와 소염제가 태아에게 영향을 줄 수 있기 때문이에요. 만약 임신계획이 있다면 안약 사용을 중지하고 임신을 계획해야 합니다. 시력교정수술을 하고 싶다면 출산 후 2~3개월 뒤, 수유가 끝난 다음 하는 것이 좋습니다.

No4

녹내장 치료를 주의하세요

임산부는 녹내장 치료도 주의해야 합니다. 녹내장 치료에 사용되는 탄산탈수효소억제제가 기형아를 유발할 수 있기 때문이에요. 임산부는 물론 임신을 계획 중인 여성도 치료에 앞서 전문의와의 상담이 필요합니다. 약물치료를 중단해야 하거나 레이저 치료를 통해 안압을 낮춰 녹내장 진행을 늦출 수 있기 때문입니다. 임신 전이라면 수술적 치료를 받을 수도 있습니다.

No5

콘택트렌즈 착용은 안 돼요

임신 기간 동안 렌즈 착용을 피해야 합니다. 렌즈를 착용하면 눈물을 뺏겨 임신 호르몬으로 인한 안구건조증이 더 심해질 수 있고, 건조한 눈과 렌즈가 마찰하여 출혈이나 각막 상처를 낼 수 있는데 각막이 부어오른 상태인 경우가 많아 손상에 취약하기 때문입니다. 각막 손상은 각막염 등으로 발전할 수 있으니 콘택트렌즈 착용을 최대한 피하는 것이 바람직하답니다.

내 눈,
다채롭게 다스리기
5色 푸드 & 눈 영양제

**건강한 눈, 잘 먹는 것에서부터 시작한다.
다양한 영양을 자랑하는 다채로운 오색의 식품과 곁들여
시너지 효과를 낼 영양제, 잘 고르는 법을 알아보자.**

BROWN

1. Brown : 결명자

결명자는 오랜 기간 복용하면 눈이 맑아진다는 말이 있을 정도로 눈에 좋은 대표적인 음식이다. 비타민A, 비타민C, 카로틴, 캠페롤 등이 함유되어 있어 시력감퇴를 막아주고 백내장과 녹내장, 야맹증 등 시신경 질환을 예방할 뿐 아니라 눈이 어둡고 침침한 증상을 완화해준다.

YELLOW

2. Yellow : 바나나 & 치즈

바나나에 함유된 칼륨 성분은 눈의 조직을 보호해 결막염 등 눈 조직 관련 질병을 예방하는 데 효험이 있다. 치즈는 비타민A가 풍부할 뿐만 아니라 철분이 많아 피로가 누적되는 것을 막아주어 시력이 저하되는 현상을 방지하고 눈의 자연치유 능력을 높여준다.

ORANGE

3. Orange : 당근 & 연어

당근에는 비타민A가 풍부하게 함유되어 있어 시력을 보호하고 안구 표면 점막을 건강하게 유지시켜 주며 로돕신을 함유하여 야맹증을 막아준다. 연어는 오메가-3 지방산이 풍부해 각종 노인성 황반변성 등의 눈 질병을 막아주고 병의 진행 속도를 늦추는 효과가 있다.

TIP for you

눈 건강을 지켜주는 다양한 식품이 있지만, 좋다고 해서 무조건적으로 많이 섭취하는 것은 도움이 되지 않는다. 안과를 방문해 정확한 검진을 받고 본인에게 필요한 영양소를 파악한 후 식품을 섭취하는 것이 보다 효과적으로 눈 건강을 지킬 수 있는 방법일 것이다.

BLUE

5. Blue : 블루베리

블루베리는 65세 이상의 사람에게서 많이 나타나는 망막쇠퇴병을 억제하고 눈의 피로를 덜어주는 효과가 있으며 비타민A, 항산화 물질 및 아미노산을 풍부하게 함유하여 안구건조증과 야맹증을 예방하고 안토시아닌 성분을 포함하여 눈의 피로를 막아주는 역할을 한다.

GREEN

4. Green : 시금치 & 키위

시금치는 황반의 구성 성분인 루테인 성분을 포함하여 비타민A, 비타민C까지 풍부한 건강식품으로 꾸준히 섭취하면 황반변성을 예방할 수 있다. 키위 또한 눈 건강에 좋은 루테인과 지아잔틴을 풍부하게 함유하여 눈의 산화를 막고 노화를 방지한다.

눈을 위한 선택
어떤 영양제를 선택해야 할까?

AREDS2 연구는 미국 국립 안연구소(NEI, National Eye Institute)에서 고용량 항산화 영양소 및 미네랄의 안과질환에 대한 효과를 10년 동안 4천여 명을 대상으로 관찰한 임상시험이다. 이 결과를 바탕으로 완성된 AREDS2 포뮬러는 루테인, 지아잔틴, 비타민C, 비타민E, 오메가-3, 아연, 구리를 포함하여 연령 관련 황반변성(AMD)이 중증으로 진행할 위험을 30%로 낮추는 것으로 확인됐다. 따라서 눈 영양제를 선택할 때는 AREDS2 포뮬러의 배합을 따르는 제품을 선택하는 것이 좋다.

AREDS2 포뮬러 관련 제품

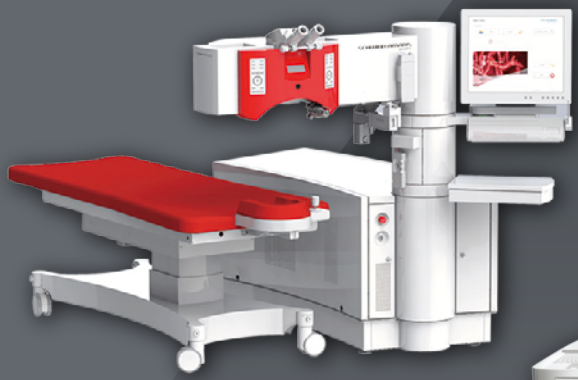
메트로안과
METRO 아이센터 METRO EYECENTER

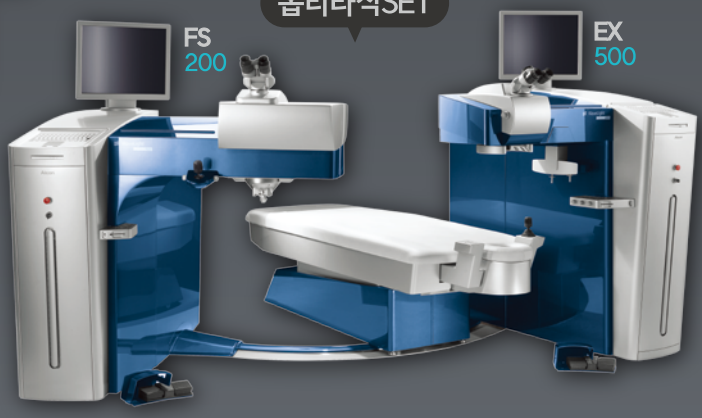
스마일라식 VisuMax

대구·경북 최초!

스마일 장비 2대

건강한 라식/라섹은 숙련된 의사와
첨단 수술장비 모두 필요조건!



아마리스 RED

옵티라식SET