

# 명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

19. 노안



유니텔연수원

# 1. 노안의 발생 원인과 증상

## 1) 노안의 발생 원인

- 눈은 다른 장기에 비해 많이 노출되어 있고 자주 깜박거리기 때문에 운동량이 많이 소모됨
- 눈물층이 쉽게 증발되고, 자외선 노출 등 외부 환경으로부터 손상받기 쉬움
- 수정체는 두께를 변화시켜 물체의 초점이 망막에 정확하게 맺히도록 하는데, 나이가 들면서 수정체의 탄력성이 떨어져 굴절력에 문제가 생기기 때문에 노안이 오게 됨

## 2) 원시와 노안의 비교

- 원시: 먼 곳과 가까이 있는 곳을 볼 때 모두 볼록렌즈가 필요함
- 노안: 멀리 있는 것은 잘 보이지만 가까운 것을 볼 때 볼록렌즈가 필요함

## 3) 연령에 따른 글 읽는 거리 비교

- 어린이:  
탄력 있는 수정체를 가진 어린이들은 5cm 거리의 글도 읽을 수 있음
- 환갑 무렵의 성인:  
수정체가 딱딱하게 굳어진 어른들은 40cm 안쪽의 글씨는 읽기 어려움
- 사물을 30cm 떨어져 보는 것이 가장 좋은 습관이나 사물을 보는 거리가 멀어지는 것이 노안의 시작임

# 1. 중이염의 의미와 분류별 특징 및 치료법

## 4) 노안의 대표적인 증상

- 책이나 신문을 보는 거리가 점점 멀어짐
- 먼 곳과 가까운 곳을 교대로 볼 때 초점 전환이 늦어짐
- 메뉴판, 버스 번호판 글씨가 잘 안 보임
- 바느질 등 세밀한 작업을 하다가 실수하는 경우가 자주 생김
- 안개가 낀 것처럼 눈앞이 뿌옇게 변해 눈을 자주 비빔
- 책을 읽으면 눈이 쉽게 피로하고, 머리가 아픔

## 5) 생리적 현상에 의한 노안과 질환에 의한 노안의 특징

- 눈에 눈물과 분비물이 많아지는 것은 노화에 의한 생리적인 증상이라 할 수 있음
- 노안이 질환에 의한 증상으로 나타난다면 진단을 받은 후 치료할 필요가 있음
- 생리적인 증상도 보조 방법과 약물 등으로 눈을 편안하게 해주는 것이 중요함

## 6) 오해와 진실

Q1. 눈이 좋았던 사람일수록 노안이 일찍 찾아온다? → X

- 노안이 오는 속도는 눈이 좋고, 나쁜 것과는 큰 관련은 없고 노안이 오는 시기는 똑같음

Q2. 돋보기를 사용하면 노안이 점점 더 심해진다? → X

- 노안이 왔을 때 돋보기를 쓰지 않으면 쉽게 피로해 짐
- 눈이 계속 나빠지는 것은 돋보기의 영향이 아닌 노안의 진행이라고 할 수 있음

## 2. 노안의 치료법

### 1) 노안 교정술

- 돋보기 착용과 달리 가까운 곳과 먼 곳을 볼 때 모두 잘 보이게 하는 방법을 말함
- 환자에 따라 맞춤형 치료 방법을 선택해 수술을 시행할 수 있음
- 핀홀(Pin-hole) 효과:  
작은 구멍을 통해서 사물을 보면 그냥 보는 것보다 훨씬 잘 보이는 현상을 말함

### 2) 노안 교정술의 종류

- 모노비전(Monovision)
  - 한 쪽 눈은 근시, 한 쪽 눈은 원시로 만들어 먼 곳과 가까운 곳을 모두 잘 보이게 하는 방법
  - 주시안은 원거리를, 비주시안은 근거리를 잘 보이게 함
  - 수술을 받은 환자 70~80% 이상은 적응기간 이후 어지럼증을 느끼지 않음
- 칼라인 레이(KAMRA Inlay)
  - 각막 임플란트의 일종으로, 한쪽 눈에 링을 넣어 근거리 시력을 향상시키는 방법
- 레인드롭
  - 눈에 특수 조형물을 삽입해 각막을 볼록하게 만들어 가까운 곳과 먼 곳 모두 잘 보이도록 하는 방법