

중년의 불청객 노안

김태임 교수
연세대학교 안과



나이 들이 미덕이었던 때가 분명 있었을 터이다. 그러나 우리는 연륜을 갖추되 나이 들어 보이지 않는 것이 중요한 가치인 시대에 살고 있다. 각종 의료 기술의 발전으로 외모로 나이를 가늠하기가 날로 어려워지고 있는 이때에도 누구도 피해갈 수 없는 나이 들의 징후가 바로 노안이다. 최근 들어 스마트기기의 사용이 증가하면서 오히려 노안의 진행은 빨라지고 있다고 한다.

흔히 나이가 들어 가까운 것이 잘 안 보이는 것을 노안이라고 하는데 눈의 조절기능이 떨어져 생기는 일종의 노화현상이다. 우리 눈을 카메라에 비교하면 젊은 사람의 수정체는 최신식 자동 초점기능을 가지는 카메라처럼 보고자 하는 거리에 따라 순식간에 초점을 맞출 수 있다. 이렇게 물체의 원근에 관계없이 사물이 잘 보이는 것은 우리 눈의 모양체근과 수정체의 기능으로 굴절력이 조절되기 때문인데, 가까운 것을 보고자 할 때 모양체근이 수축하고 수정체가 두꺼워지게 되면 근거리에 초점을 맞추게 되는 원리이다. 나이가 들면서 이러한 기능이 떨어지고 수정체가 딱딱해지면 가까운 곳에 초점을 맞추기가 어려워지게 되고 노안이 생기게 된다. 이 같은 변화는 대개 40대 중반에서 나타나게 되는데 눈의 조절력은 40세경에는 20대의 절반으로 감소하고, 60세 이후에는 조절력을 거의 상실한다. 먼 거리에서 가까운 곳으로 초점을 조절하는 데 걸리는 시간도 중요한데 10대에는 대략 1초 미만이지만 50대가 되면 이보다 2~3배 이상 길어지게 되어 이런 변화로 일상생활에서 불편함을 느끼기 시작하는 시기가 평균적으로 40대이다. 과거와는 달리 지금의 40대는 그 어느 때보다 활발한 사회활동을 해야 하기 때문에 어느 날 갑자기 찾아온 이런 변화에 사람들은 대개 당황할 수밖에 없다.

노안의 증상으로는 편하게 책이나 신문을 읽을 수 있는 거리가 조금씩 멀어지고, 남아 있는 조절력을 최대한 사용하기 때문에 근거리 작업을 조금만 해도 눈이 피로하고 심한 경우 두통이 유발되기도 한다. 처음에는 잘 보이다가도 시간이 지나면서 차차 흐려지게 되어 장시간 근거리 작업을 하기 어려워지고, 가까운 곳을 보다가 먼 곳을 보면 물체가 금세 초점이 안 맞는 등의 증세가 나타나게 된다.

노화를 극복하기 위한 다각도의 시도가 성공을 거두고 있는 요즘까지도 노안에 대한 보편적인 해결방법은 확립되지 않은 상태이다. 돋보기 안경을 비롯해 노안교정 콘택트렌즈, 조절이 가능한 인공수정체, 레이저를 이용한 각막성형술 등 다양한 시도가 이루어지고 있다. 가장 쉽게

사용할 수 있는 방법은 근거리 작업 시 부족한 조절력을 볼록렌즈 안경으로 보충하는 돋보기의 착용이다. 일반적으로 돋보기는 정확한 검사 없이 주변 사람들과 돌려쓰거나 대충 맞추어 사용하는 경우가 있는데 정확한 돋보기란 글씨가 똑똑하게 잘 보일 뿐만 아니라, 장시간 사용해도 두통이나 피로감이 없는 것이어야 한다. 자신에게 맞지 않는 돋보기를 사용하게 되면 오히려 불필요한 눈의 피로를 초래할 수 있어 정확한 검사 후에 자신에 맞는 것을 사용하는 것이 바람직하다. 먼 곳과 가까운 곳을 반복적으로 봐야 하는 경우라면 안경을 썼다 벗었다 하는 불편함을 줄이기 위해 한 안경에 먼 곳을 보기 위한 렌즈와 가까운 곳을 보기 위한 렌즈가 함께 들어 있는 이중초점렌즈 혹은 다초점렌즈도 사용 가능하다.

최근 백내장 수술 시에 조절이 가능한 특수 인공수정체를 삽입함으로써 근거리 시력의 회복을 기대할 수 있게 되었다. 라식수술을 통한 교정도 가능한데 이 경우는 좌우안의 도수를 다르게 하여 각각 먼 곳과 가까운 곳에 초점이 맞추어지게 하는 것으로 대개 55세 이전에 주로 시행하게 된다. 최근에 소개된 방법으로는 각막에 작은 조리개를 삽입하여 근거리 시력을 향상시키는 수술도 있으나 좀 더 많은 임상결과를 기다리고 있다.

현재까지 노화를 막는 노력은 많이 이루어지고 있으나 뚜렷한 해결방안이 없는 것처럼 노안 역시 해결책을 찾아가는 중에 있다. 아직까지는 노안을 예방하기 위한 방법도 구체화되어 있지 않다. 누구나 피해갈 수 없는 노안이고 모든 사람의 불편함을 덜기 위해 꼭 필요한 치료인 만큼 바람직한 해결방안의 도출이 안과의사들의 중요한 숙제로 남아있다고 하겠다.

