

시력교정수술을 앞둔 사람에게 가장 자주 듣는 질문 중 하나가 운동 복귀 시점이다. 특히 투데이라섹이나 스마일라식처럼 회복 곡선과 관리 포인트가 조금씩 다른 수술은 종목에 따라 금기 기간이 엇갈린다. 병원에서 주는 안내지는 핵심만 정리돼 있어 막상 운동 루틴으로 옮기려면 감이 오지 않을 때가 많다. 이 글은 실제 환자 교육과 상담에서 다룬 내용을 바탕으로, 투데이라섹 후 러닝, 헬스, 수영을 언제 어떻게 재개하면 좋은지, 스마일라식과 비교해 무엇이 다른지, 경계해야 할 신호는 무엇인지 현실적인 기준을 제시한다. 개인차가 존재하니 최종 결정은 담당의사의 지시에 따르되, 여기의 가이드는 스케줄을 짜고 자기 몸 상태를 점검하는 데 도움이 될 것이다.

투데이라섹과 스마일라식, 회복의 결이 다르다

같은 시력교정이라도 각막을 다루는 방식의 차이는 회복 과정에 그대로 반영된다. 투데이라섹은 각막 상피를 제거하고 레이저로 교정한 뒤 상피가 다시 자라면서 복구된다. 수술 뒤 며칠간 통증, 눈부심, 이물감이 강하게 나타나고, 한동안 건조감이 늘어나는 편이다. 상피가 덮인다고 끝이 아니라 표면이 안정화되는 데 추가 시간이 필요하다. 강한 물리적 자극, 땀, 먼지, 물 접촉에 상대적으로 민감하다.

스마일라식은 소절개 방식으로 각막 표면의 절제를 최소화한다. 보통 통증이 약하고 시력 회복이 빠르며, 표면 안정이 일찍 찾아온다. 덕분에 가벼운 운동은 비교적 빠르게 재개할 수 있다. 다만 아무리 회복이 빠르다 해도 초기 한두 주는 충혈, 건조감, 빛번짐 같은 증상이 들쭉날쭉할 수 있고, 외상 위험이 있는 스포츠는 동일하게 조심해야 한다.

숫자로 정리하면, 투데이라섹은 초기 3일 통증과 흐림, 첫 1주 상피 회복, 2주 이후 기능적 안정화의 흐름을 타는 반면 스마일라식은 첫 24~72시간 사이 일상 복귀가 가능하고, 1~2주 차에 운동 강도를 올려갈 여지가 크다. 하지만 최종 판단은 각막 두께, 건성안 기왕력, 직업, 생활 환경에 따른 위험요인을 종합해 내리는 게 맞다.

운동 복귀를 결정하는 네 가지 신호

진료실에서 러닝과 헬스로 복귀할 수 있냐고 묻는 환자에게 나는 날짜보다 신호를 먼저 보자고 말한다. 일정표가 아니라 몸 상태가 기준이 되어야 예기치 않은 후퇴를 줄일 수 있다.

첫째, 통증과 눈물. 자연스러운 이물감과 간헐적 따가움은 흔하지만 흐르는 눈물이 일과 시간을 방해하거나 통증이 파도처럼 올라오면 강도 높은 운동은 아직 이르다. 둘째, 눈부심과 빛번짐. 실외 러닝은 직사광선, 실내 헬스장은 강한 조명이 문제다. 빛에 대한 민감도가 높으면 교차로 횡단이나 역기 들어올리기 같은 순간 집중이 흔들린다. 셋째, 건조감. 러닝처럼 호흡량이 커지는 운동은 안구 표면 수분을 더 날려보낸다. 깜박임이 줄어드는 헬스도 마찬가지다. 인공눈물 투여 간격이 30분 이하로 자주 필요하다면 강도를 낮추는 편이 낫다. 넷째, 시력의 변동성. 아침과 저녁의 선명도가 크게 다르면 협응이 필요한 운동을 미뤄야 한다. 바벨 경로, 박자, 착지 감각이 흔들릴 수 있다.

이 네 가지는 투데이라섹과 스마일라식 모두에 적용된다. 다만 투데이라섹은 같은 시점에서 증상이 조금 더 진하게 나타나는 경향이 있어 보수적으로 접근한다.

투데이라섹 후 러닝 복귀: 거리보다 표면과 햇빛이 관건

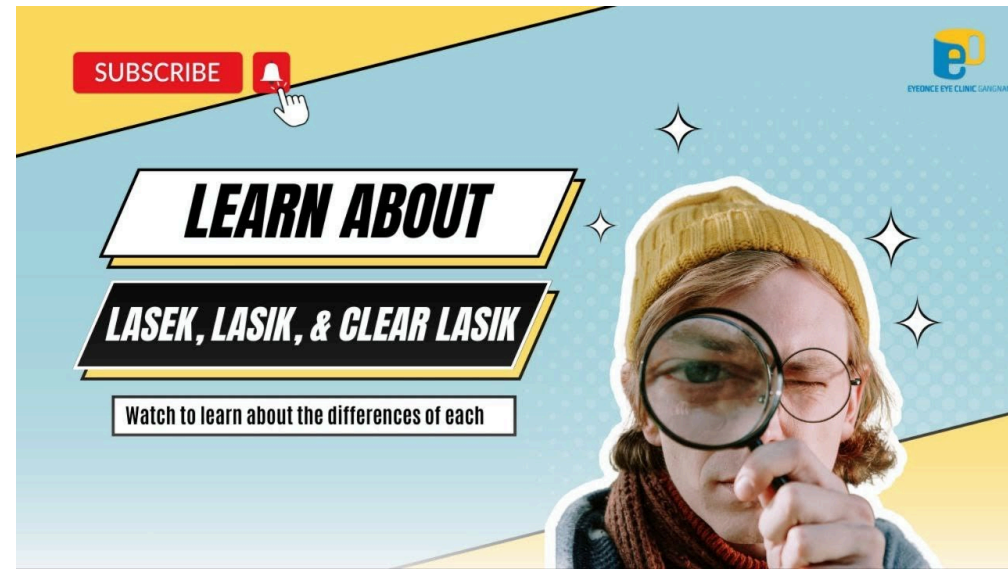
러닝은 심혈관 운동 중 눈에 미치는 진동 자극이 비교적 적은 편이다. 문제는 땀과 자외선, 바람이다. 초기 상피가 복원되는 1주 동안은 실외 달리기를 피하는 것이 안전하다. 첫 주에 몸이 근질거린다면 실내 자전거처럼 시야 자극이 적은 유산소로 대신하고, 심박수를 최대의 60~70% 수준으로 유지한다. 2주 차부터 트레드밀에서 15~20분 가볍게 조깅을 시작할 수 있는데, 바람이 직접 눈에 부딪히는 실외와 달리 실내는 환경을 제어하기 쉽다. 러닝 중 인공눈물을 넣을 수 있도록 휴대형을 준비한다. 2~3분 걸음을 섞어 눈을 자주 깜박일 여유를 만드는 것도 도움이 된다.

실외 러닝은 대개 2~4주 사이에 재개한다. 땀이 흐르는 계절이라면 땀이 눈으로 타고 들어오는 문제가 크기 때문에 기능성 헤드밴드와 챙이 넓은 모자를 함께 쓰는 게 안전하다. 자외선 차단은 선글라스만으로 끝내지 말고, 오전 10시 이전, 오후 4시 이후로 시간을 옮겨 강한 빛 노출을 피한다. 미세먼지 농도가 높은 날은 눈 표면 자극이 커지니 훈련 계획을 과감히 비우는 것이 낫다. 거리와 페이스를 올리는 것은 보통 3~6주 차에 걸쳐 단계적으로

진행한다. 5km 완주가 무리 없고 러닝 직후 눈 따가움이 1시간 내 잦아들면 다음 주에 10~15% 강도를 올리는 식의 점진제가 안정적이다.

스피드 훈련이나 인터벌은 회복기 건조감과 상충한다. 급격히 호흡이 올라가면 눈물막이 쉽게 증발해 시야가 변한다. 이런 날은 고정된 페이스의 템포 달리기를 짧게 맛보기로 넣는 수준에서 만족하자. 야간 러닝은 헤드라이트와 자동차 [스마일라식](#) 전조등이 빛번짐을 키울 수 있으니 초기 한 달은 피하는 편이 좋다.

스마일라식의 경우 러닝 복귀는 더 빠르다. 수술 후 3~7일 사이 트레드밀 워킹을 시작하고, 1~2주 차에 가벼운 조깅으로 전환해도 무난한 경우가 많다. 그래도 실외 전환 시의 땀, 자외선, 바람 관리 원칙은 동일하다.



투데이라섹 후 헬스: 무게보다 호흡법, 압력, 위생을 보라

헬스장에서 문제를 일으키는 건 무게 자체라기보다 복잡과 얼굴로 물리는 압력, 그리고 손과 얼굴을 오가는 세균이다. 초반에는 프리 웨이트 대신 머신을 활용해 폼을 고정하고 복잡을 과도하게 올리는 동작을 피하는 것이 좋다. 바벨 스쿼트, 데드리프트, 밀리터리 프레스처럼 큰 중량에서 발살바 호흡을 쓰는 동작은 투데이라섹 기준 최소 2주, 가능하면 3~4주는 미루자. 가슴을 펴고 호흡을 편하게 유지하는 맨몸 스쿼트, 레그 프레스 가벼운 중량, 랫 풀다운, 체스트 프레스 머신을 먼저 가져오고, 세트 사이 인공눈물을 사용하는 습관을 들인다.

벤치 프레스에서 눈이 번지는 느낌이 드는 경우가 많은데, 천정을 바라보며 압박임이 크게 줄어드는 탓이다. 초기에는 반복수를 줄이고 세트 간 휴식을 길게 잡아 눈을 충분히 깜박이고 축축함을 회복시킨다. 러닝과 달리 헬스는 집중 시 시야를 한 점에 고정하는 일이 잦으므로 건조감의 영향을 더 민감하게 받는다.

위생 관리는 생각보다 중요하다. 상피가 재생 중인 동안은 각막 표면 방어력이 평소보다 떨어져 있다. 땀 닦는 수건, 손으로 눈을 무심코 건드리는 습관, 다른 사람이 사용한 머신 표면 등에 남은 오염이 요인이 될 수 있다. 수건은 깨끗한 것을 두 장 준비해 얼굴용과 기구용을 분리하고, 운동 중 얼굴을 만지지 않는다. 운동 종료 후에는 샤워 전 손 씻기와 얼굴 세안을 먼저 하고, 사우나는 초기 2주간 피한다. 고온다습한 환경은 염증 반응과 건조감을 동시에 악화시킨다.

중량을 다시 올리는 타이밍은 증상의 잔존 정도로 판단한다. 운동 중 시야가 흔들리거나, 세트 후 흰색 조명이 특히 번져 보이거나, 눈을 꼭 감고 싶을 정도로 따가우면 강도를 유지한다. 보통 투데이라섹 기준 3~6주 차에 70~80% 1RM으로 복귀하고, 6~8주 사이 기존 루틴의 90%까지 회복하는 사례가 많다. 스마일라식은 1~2주 차에 머신 위주의 가벼운 웨이트로 들어가고, 2~3주 차에 중량 상승을 시작하는 경우가 흔하다.

투데이라섹 후 수영: 수영장 물은 마지막에

수영은 타 종목과 비교해 복귀가 가장 늦다. 이유는 간단하다. 물 속 세균과 염소, 소독 부산물이 각막 표면에 자극을 주고 감염 위험을 높인다. 투데이라섹에서는 수술 후 최소 4주, 보수적으로는 6주까지 수영장을 권하지 않는다. 바다나 호수는 더 길게 잡는다. 자연 수역은 세균 스펙트럼과 농도가 일정하지 않아 변수 통제가 어렵다. 특히 모래사장, 파도, 바람은 눈에 물리적 이물질이 닿을 가능성을 높인다.

복귀 시에는 실리콘 재질의 밀착력이 좋은 고글을 새것으로 준비한다. 오래된 고글의 실리콘은 미세균이 번식하기 좋고, 스크래치 난 렌즈는 눈부심을 더 만든다. 초기에는 자유형만 짧게, 턴 동작을 줄이고, 수면 위로 얼굴을 빼는 빈도를 약간 늘려 공기 중 압박임으로 건조감을 조절한다. 크롤 킥 보드 훈련처럼 물 튀김이 얼굴에 많이 오는 드릴은 뒤로 미룬다. 운동 직후 깨끗한 생리식염수로 눈을 세척하고, 처방된 항생제 또는 소염 점안제를 일정대로 유지한다. 수영 다음 날 아침 눈이 유난히 뻑뻑하면 최소 3~4일 간격을 두고 빈도를 줄인다.

스마일라식은 코칭이 다소 완화된다. 대체로 2~3주 차에 수영장 복귀가 가능하다고 안내하는 곳이 많지만, 고글 착용과 위생, 운동 후 관리 원칙은 동일하다. 물놀이, 워터파크, 온천은 투데이라섹과 스마일라식 모두에서 한 달 이상 미루는 편이 안전하다.

실제 루틴으로 옮기는 2주 단위 로드맵

처방전처럼 획일적인 일정은 위험하지만, 기준점은 필요하다. 여러 케이스를 종합하면 아래 같은 흐름이 무리가 적다. 이는 투데이라섹 기준이며, 스마일라식은 동일 구조에서 한두 단계 앞당기는 식으로 생각해도 된다.

첫 주에는 운동을 쉬거나, 집에서 15~20분 스트레칭과 가벼운 코어 활성화만 한다. 햇빛과 바람, 땀을 최소화한다. 둘째 주에는 실내 자전거 20~30분, 트레드밀 워킹 15분, 머신 위주의 상체·하체 각 2종목씩 2세트로 시작한다. 발살바 호흡이 필요 없는 범위에서 반복수와 가벼운 중량으로 근감각을 되살린다.

셋째 주에는 트레드밀 조깅을 20분 내외로 늘리고, 하체 머신의 중량을 직전 대비 10~20% 올린다. 프리 웨이트는 덤벨 로우, 덤벨 프레스처럼 안정성이 높은 종목부터 입문한다. 넷째 주에는 실외 러닝 3~5km로 전환을 시도하되, 초반 10분은 선글라스와 모자로 빛 자극을 줄이고, 더우면 헤드밴드를 쓴다. 중량 운동은 60~70% 1RM 범위에서 3세트 구조를 복원한다.

다섯째 주에는 인터벌 대신 템포 러닝을 15분 내외로 짧게 적용하고, 프리 웨이트의 복귀 종목을 늘린다. 데드리프트는 루마니안 변형으로 폼과 긴장감을 점검하는 수준에서 시작하고, 스쿼트는 전면보다 백 스쿼트의 안정감이 맞는 사람도 있지만 복압 관리가 핵심이니 벨트를 과신하지 않는다. 여섯째 주 이후 수영장을 열고, 처음 2주간은 주 1회, 30분 내외로 제한한다. 한 번 다녀온 다음 날의 눈 상태를 로그로 남기고, 거기에 맞춰 빈도를 결정한다.

건조감을 관리하는 세 가지 실전 습관

건조감은 회복 전체를 가르는 변수다. 단순히 인공눈물을 자주 넣는 것을 넘어, 운동 동작과 환경을 건조하지 않게 관리하면 회복 속도가 한 단계 빨라진다.

첫째, 압박임 타이머. 헬스장에서 세트 시작 전과 종료 후 한 번씩, 러닝에서는 매 5분마다 시계를 보고 10초간의 도적으로 압박한다. 별것 아닌 것 같지만 눈물막 안정 시간은 보통 7~10초에 불과해 이 루틴이 큰 차이를 만든다. 둘째, 공기와 바람의 방향. 트레드밀을 사용할 때는 선풍기를 정면이 아니라 45도 측면에서 약풍으로 두고, 러닝 머신이 벽을 향해 설치돼 있다면 반대 방향으로 몸을 돌려 조명의 난반사를 줄인다. 셋째, 수분과 염분. 운동 전후 체중 차이가 1%를 넘지 않도록 수분을 보충하되, 저염식 중인 사람도 운동 직후에는 소량의 전해질을 함께 보충한다. 과도한 저나트륨 상태는 눈물막 삼투압에도 영향을 줄 수 있다.

언제든 멈춰야 하는 경고 신호

회복은 직선이 아니라 계단처럼 오른다. 하루 잘 되다가 다음 날 꺾이는 일은 흔하다. 다만 특정 신호는 즉시 강도를 낮추거나 진료실로 향하라는 메시지다. 운동 중 번개가 번쩍이는 듯한 통증, 점처럼 찍혀 보이는 검은 부유물이 갑자기 늘어난 느낌, 한쪽 눈만 유난히 흐려지며 동공 주위가 붉게 충혈되는 상황, 운동 후 밤에 심한 눈물과 통증이 이어져 잠을 깨는 상황은 방치하지 말아야 한다. 투데이라섹 초기에 상피미란이 재발할 수 있고, 각막염이나 염증 소견이 숨어 있을 수 있다. 대부분 즉각적인 치료로 수일 내 회복되지만, 늦출수록 회복 곡선이 길어진다.

러닝, 헬스, 수영별 준비물 체크

가방에 무엇을 넣느냐가 회복의 질을 바꾼다. 초기 한 달은 약간 과하다 싶게 챙겨도 좋다.

- 인공눈물 2종: 점도 낮은 제품과 젤 타입을 함께. 운동 중에는 저점도, 마무리와 취침 전에는 점도가 높은 제품이 유리하다.
- 눈가 땀 차단용: 흡수력 좋은 헤드밴드, 챙 모자, 안경끈이 달린 선글라스. 러닝과 실외 운동용 필수.
- 위생 키트: 손 소독제, 얼굴용과 기구용 수건 분리, 생리식염수 소용량. 수영 후 혹은 헬스장 퇴장 시 사용.
- 조명 차단: 실외용 편광 선글라스, 실내 헬스장에서는 눈부심 적은 좌석과 기구 선택. 고반사 거울 앞은 피한다.
- 보조장비: 트레드밀에서는 선풍기 대신 제습기 있는 자리, 헬스장에서는 에어컨 바람 직격을 피해 자리 잡기.

이 다섯 가지면 대부분의 변수에 대응할 수 있다. 품목을 줄여야 한다면 인공눈물과 헤드밴드, 편광 선글라스를 우선순위로 두자.

스마일라식 이용자에게 덧붙이는 조정 포인트

스마일라식은 회복이 빠르지만, 외상에 취약한 시기는 동일하다. 축구, 농구처럼 접촉이 잦은 종목은 최소 3~4주, 가능하면 6주까지 미루자. 무산소 운동에서의 복잡도 초반 며칠은 보수적으로 접근한다. 외부 먼지, 땀, 물 관리 원칙은 투데이라섹과 사실상 동일하며, 건조감 관리의 오히려 더 신경 쓰는 편이 좋다. 회복 체감이 좋을수록 과속하기 쉽다. 일주일 빠르게 복귀하는 이득보다, 한 번의 염증으로 한 달을 지연시키는 손해가 훨씬 크다.

일과 운동을 함께 꾸리는 방법

운동 복귀는 회사 생활과 얽혀 있다. 자연광이 강한 출퇴근 시간, 냉난방 바람이 직접 닿는 자리, 모니터 응시 시간은 모두 눈에 부담이다. 출근 루틴을 정비하면 운동에서 확보한 이득을 지킬 수 있다. 아침 출근길에는 챙이 넓은 모자와 선글라스 조합을 습관화하고, 모니터는 눈높이보다 약간 아래로 위치시킨다. 20분 작업, 20초 먼 곳 보기, 20번 깜박이기 같은 리듬을 타면 오후 운동에서의 건조감이 확실히 줄어든다. 저녁 운동은 너무 늦지 않게, 취침 2시간 전에는 마무리해 점안 후 누웠을 때 젤 타입 인공눈물이 밤새 작동할 시간을 준다.

흔한 오해 바로잡기

물 많이 마시면 건조감이 해결된다는 말은 절반만 맞다. 전신 수분 상태가 좋아야 눈물막이 안정되는 건 맞지만, 냉방 강한 환경, 바람, 장시간 집중에 의한 깜박임 감소가 여전히 지배 변수다. 수분 섭취를 늘리되 환경을 바꾸지 않으면 효과가 작다. 또, 고글만 쓰면 수영을 빨리 해도 된다고 믿는 경우가 많은데, 고글은 물 접촉을 줄여줄 뿐 감염 위험을 0으로 만들지 못한다. 초반에는 격렬한 턴, 다이빙, 다른 사람과의 접촉이 있는 시간대를 피하는 것이 더 중요하다. 마지막으로, 통증이 없으면 운동 복귀가 안전하다고 여기기 쉽다. 통증은 경고 신호 중 하나일 뿐이고, 변동 시력과 빛번짐 같은 미묘한 신호가 수행 능력과 안전에 더 직접적인 영향을 준다.

현실적인 기대치와 마음가짐

모든 계획은 몸 상태와 생활 형편 안에서 조정해야 한다. 마라톤 서브 4를 목표로 하던 러너가 투데이라섹 후 6주 만에 이전 페이스를 회복하는 경우도 있지만, 더디게 가는 사람도 많다. 회복을 서두르지 않는 태도가 오히려 전체 시간을 단축한다. 하루 훈련을 쉬었다고 컨디션이 무너지지 않는다. 오히려 회복기를 잘 넘긴 사람은 이후 훈련을 더 안정적으로 쌓는다. 스마일라식이라도 같은 원칙이 적용된다. 조급함과 과신이 만드는 리스크를 멀리하면 수술의 장점을 온전히 누릴 수 있다.

마무리 조언

투데이라섹이든 스마일라식이든, 운동 복귀는 일정표가 아니라 신체 신호와 환경 관리의 문제다. 러닝은 햇빛과 바람, 헬스는 복잡과 위생, 수영은 물과 소독제의 자극이 핵심 변수다. 초기 2주는 보수적으로, 3~6주 차에는 점진적으로, 한 달을 넘기면 종목의 특성에 맞춰 속도를 내되 경고 신호에 즉각 반응한다. 인공눈물과 선글라스, 헤

드밴드, 위생 키트를 루틴화하고, 압박임과 호흡법을 의식적으로 관리하자. 이렇게만 해도 불필요한 후퇴를 크게 줄이고, 원래의 운동 루틴으로 안전하게 복귀할 수 있다. 투데이라섹과 스마일라식 모두의 공통된 목표는 선명한 시력 위에 안전한 활동을 엮는 일이다. 눈을 믿고 몸을 움직이려면, 눈을 먼저 지켜주는 루틴이 앞서야 한다.