

라식과 라섹의 세대가 바뀌면서 시력교정술 선택지는 더 촘촘해졌다. 스마일라식은 이미 대중화된 상태고, 투데이라섹은 라섹 회복을 빠르게 만든 방식으로 알려져 있다. 이름만 비슷해도 수술 철학과 수술 후 체감이 다르다. 병원 홍보 문구만 보면 다 좋아 보이지만, 실제로는 눈 상태와 생활 패턴에 따라 맞고 틀림이 분명하다. 이 글은 수술실 옆 상담실에서 수천 건의 케이스를 지켜본 시선으로, 두 수술의 원리 차이와 회복 과정, 1개월·3개월·6개월 시점 후기의 공통점과 엇갈림을 정리한다. 개인차가 큰 영역이라 단정 대신 범위를 두고 설명한다.

두 수술의 기본 원리, 무엇이 다른가

스마일라식은 펄토초 레이저로 각막 내부에서 렌티큘이라는 얇은 조직을 만들어 미세 절개로 빼내는 방식이다. 플랩을 만들지 않고 절개 길이가 짧아 표면 신경 손상이 적고, 회복이 비교적 빠르다. 안구건조와 빛번짐이 적다는 장점이 강조되며, 각막 강도 보존에도 유리하다는 평을 받는다. 다만 초고도 근시에서 교정량이 커질수록 잔여 각막 두께와 각막곡률 변화에 대한 계산이 까다로워진다.

투데이라섹은 라섹의 변형으로 이해하면 편하다. 각막 상피를 제거한 뒤 엑시머 레이저로 각막 실질을 교정하고, 최신형 프로토콜로 표면 치유 속도를 끌어올리는 개념이다. 병원마다 세부는 다르지만, 통증 관리와 상피 재생, 미세 혼탁 예방을 위한 약물·레이저 세팅·드레싱 조합을 표준화해 회복 기간을 단축하려는 접근이다. 구조적으로 표면수술이기에 각막을 넓게 절개하거나 플랩을 만들지 않는다. 각막이 얇거나 각막지형도가 불규칙한 사람에게 선택지가 된다. 다만 초반 통증과 건조감, 시력 변동이 며칠에서 몇 주간 두드러질 수 있다.

핵심은 절개 위치와 범위, 표면 손상 정도다. 스마일라식은 내부 절개, 투데이라섹은 표면 재형성이 중심이다. 이 차이가 초기 통증과 시력 안정 시점, 건조감 패턴에 영향을 준다.

적응증과 배제 기준, 현실적인 가이드

진료실에서 가장 많이 겪는 오해는 “어떤 수술이 더 좋나요?”라는 질문이다. 대개는 “어떤 눈에 더 맞나”가 답이다. 두 수술의 일반적 적응증을 현실적으로 요약하면 다음과 같다.



- 스마일라식이 주로 권해지는 경우: 각막 두께가 충분하고, 각막지형도가 안정적이며, 고도 근시여도 잔여 두께 계산이 안전선 안에 있는 경우. 빠른 일상 복귀가 중요하거나, 직업상 초기 통증과 시력 변동에 취약한 경우.
- 투데이라섹이 유리한 경우: 각막이 얇거나 난시 축 특성이 복잡해 표면수술이 더 예측적일 때, 격한 운동이나 외상 위험이 높아 플랩 관련 리스크를 피하고 싶을 때, 각막 상피 병력이 있어 표면 재형성이 오히려 장점이 되는 경우.

배제 기준은 더 엄격하다. 각막 확장증 소견이나 진행성 원추각막이 있으면 둘 다 피해야 한다. 심한 안구건조, 눈꺼풀 염증, 알레르기 결막염이 조절되지 않은 상태라면 우선 관리부터 한다. 당뇨·자가면역질환·케일로이드 체질은 상처 회복 변수로 작용하므로 개별 판단이 필요하다. 야간 운전 비중이 높은 직업군이라면 초기 빛번짐에 민감하게 반응할 가능성이 많아 수술 후 일정 조정이 중요하다.

수술 당일과 첫 주, 체감의 격차

스마일라식 당일은 대부분 통증이 경미하고 이물감 수준으로 끝난다. 눈물과 빛번짐이 저녁에 늘어나지만, 다음 날 드라이브를 제외한 사무 업무는 가능한 경우가 많다. 대비감은 하루 단위로 빠르게 올라온다. 단, 초고도 근시는 초기 과교정 느낌이나 달무리, 라이트 스트릭이 1주 내외로 거슬릴 수 있다.

투데이라섹은 첫 3일이 고비다. 첫날은 마취가 풀리면서 따가움과 눈부심이 강해진다. 2일차에 통증이 최대가 되는 패턴이 흔하고, 3일차부터 완만히 가라앉는다. 보호렌즈는 보통 3일에서 5일 사이 제거한다. 렌즈를 뺀 뒤 시야가 갑자기 맑아졌다가 오후에 흐려지는 변동을 겪는 사람도 많다. 빛번짐은 초기에 뚜렷하고 노을 무렵 더 도드라진다. 대신 상피 재생이 진행되면서 대비감이 단계적으로 올라온다.

여기까지는 누구나 읽어본 얘기일 수 있다. 체감의 디테일은 약물 스케줄, 점안 습관, 스크린 노출 시간, 눈물층 질에 달렸다. 같은 수술이라도 하루 10시간 모니터를 보는 30대 개발자와 하루종일 실외 활동을 하는 20대 운동 선수의 드라이 패턴은 완전히 다르다.

1개월 차 후기에서 갈리는 포인트

1개월은 현실과 기대치가 맞부딪히는 시점이다. 스마일라식은 대부분 2주 정도면 일상 시력은 안정되고, 1개월에 도수 잔여감이 있더라도 작다. 다만 건조감은 이때 오히려 체감이 커질 수 있다. 초반에는 긴장으로 아드레날린이 가려주다가, 일상으로 복귀하면서 피로가 누적되기 때문이다. 이 기간에 눈물점막개나 점안 스케줄 조정, 온찜질과 눈꺼풀 위생을 병행하면 건조성 흐름을 줄일 수 있다.

투데이라섹의 1개월은 개인차가 넓다. 3주차부터 “잘 보이는 시간대가 길어진다”는 표현이 나오고, 오전과 오후 시력 차이가 줄어든다. 여전히 야간 빛번짐 또는 헤일로가 남아 있을 수 있고, 장시간 독서나 코딩 후 흐름이 심해졌다가 휴식 후 회복되는 패턴이 흔하다. 그래도 0.8에서 1.0 사이 교정시력에 접근하는 경우가 많다. 난시는 1개월 시점에 남아 보이는 경우가 있는데, 상피 재배열과 눈물막 안정으로 3개월 내 추가 개선되는 케이스가 적지 않다.

임상적으로 인상 깊었던 사례를 하나 꼽자. 얇은 각막으로 투데이라섹을 진행한 20대 환자가 있었다. 2주차까지 “오전에는 좋아졌다가 오후에 번진다”를 반복했고, 4주차부터 “잔상은 남는데 글자는 선명하다”로 바뀌었다. 보호렌즈 제거 후 건조감이 심해져 작업 효율이 떨어졌지만, 점도 높은 인공눈물 밤 사용과 20분 휴식 규칙을 도입한 뒤 1개월 말에는 야간 빛번짐만 남았다. 비슷한 프로토콜을 적용하면 회복의 리듬을 당길 수 있다.

3개월 차, 안정 구간에 들어서며 보이는 차이

3개월은 두 수술 모두에서 굵직한 전환점이다. 스마일라식은 이때 대부분의 환자가 목표 시력에 가까워진다. 드 라이 증상이 남는다면 눈물분비 저하보다 눈물층 질 문제, 즉 마이봄선 기능 저하가 숨어 있는 경우가 많다. 온찜질과 눈꺼풀 마사지, 오메가-3 섭취, 필요시 IPL 치료를 병행하면 피곤할 때 번지는 현상이 줄어든다. 야간 글레어는 보통 1에서 3개월 사이 급격히 줄고, 도로 표지판 콘트라스트가 좋아졌다고 이야기한다.

투데이라섹은 3개월에 접어들면 “거의 다 왔다”라는 표현이 자연스럽다. 낮 시력은 안정되고, 근거리와 원거리 전환 시 초점 잡는 시간이 단축된다. 빛번짐은 야간 대비 민감도가 높은 사람에게 남을 수 있지만, 운전이 부담 없을 정도로 줄어드는 경우가 많다. 표면수술 특성상 미세 혼탁이 우려되는데, 최신 프로토콜과 적절한 스테로이드·NSAID·비타민 C 병행으로 가시적 혼탁이 문제 되는 비율은 낮다. 혼탁이 아닌, 눈물막 불안정으로 생기는 불균일한 굴절이 더 흔한 불편의 원인이다.

여기서 차이를 하나 더 짚고 싶다. 스포츠나 격한 활동을 즐기는 환자군에서, 스마일라식은 3개월 차에도 머리 충격이나 손가락이 눈을 강하게 누르는 상황을 조심시키는 편이다. 플랩을 만들지 않지만 내부 절개로 인한 구조 변화가 있기 때문이다. 반면 투데이라섹은 표면수술이라 구조적 안정성에 대한 우려가 적다. 격투기, 군 특전, 유도 선수들이 투데이라섹을 선택하는 배경에는 이 포인트가 있다.

6개월 차, 장기 체감과 잔여 이슈

6개월은 장기 체감의 윤곽이 완성되는 시점이다. 스마일라식은 이때 건조감 호소가 크게 줄고, 희미한 잔상이나 야간 헤일로도 대부분 희석된다. 잔여 도수는 -0.25D에서 -0.50D 범위가 드물게 남을 수 있는데, 원거리 시력이 1.0 이상이면 보통 추가 교정을 권하지 않는다. 미세한 잔여 난시가 야간 대비에 영향을 주는 케이스는 글라스 처방으로 해결할 수도 있다. 재교정은 각막 두께와 고위수차를 따져 매우 선별적으로 접근한다.

투데이라섹은 6개월 시점에 표면 안정성이 충분히 회복된다. 기상 직후 흐릿함이 빠르게 사라지고, 조명 환경 변화에도 초점 적응이 매끄러워진다. 혼탁 걱정을 많이 하는데, 실제로 임상에서 문제 되는 혼탁은 대부분 초기 관리 실패, 자외선 노출 과다, 과한 염증 반응 같은 명확한 트리거가 있다. 예방적으로 선글라스 착용 습관과 충분한 윤활, 항염 스케줄 준수가 결정적이다. 6개월 이후에야 “수술 전보다 편하다”는 표현이 자연스러워지는 사람들도 있다. 표면수술은 느리지만 탄탄하게 안정되는 경향이 있다.

통증과 건조감, 실제 환자들이 말하는 언어로

수술 후기에서 가장 솔직한 대목은 통증과 건조감이다. 스마일라식은 “아린 정도”, “모래 한 알 들어간 느낌”이라는 표현이 많다. 대개 첫 주를 지나면 통증 표현이 사라진다. 반대로 건조감은 2주에서 6주 사이에 체감이 커지고, 히터·에어컨 바람, 장시간 렌즈 사용 경험에 따라 변동한다. 점안 횟수를 줄이는 타이밍을 서두르지 않는 편이 안정에 이롭다.

투데이라섹은 초반에 “칼칼하다”, “눈을 뜨기 싫다”는 표현이 나온다. 렌즈 제거 뒤 이물감이 덜해지지만, 빛반짐과 눈부심은 더 오래 남는다. 다만 3주를 넘기면 “통증은 잊는다”는 이야기가 많다. 건조감은 스마일라식과 비슷하게 이어지지만, 표면 회복 리듬이 동반되면서 체감 곡선이 완만하다.

개인적으로 통증 관리는 약물만큼 환경이 좌우한다. 어두운 방에서 스마트폰을 보며 눈을 찌푸리는 행동이 통증과 건조 모두를 악화시킨다. 초기 1주는 조명 균일한 실내에서 큰 화면을 멀리 두고, 20분 작업 5분 휴식 리듬을 지키는 것이 약보다 효율적일 때가 많다.

수술 선택에 앞서 확인해야 할 검사항목

수술 전 검사는 숫자만 채운다고 끝이 아니다. 각막 지형도에서 비대칭 축이나 하부 스티핑, 벨루스, 포스터리어 엘리베이션 증가 같은 위험 신호를 반드시 체크한다. 잔여 각막 두께는 안전선을 280에서 300 μm 이상으로 잡는 경우가 많지만, 직경과 광학부 크기, 고위수차와 동공 크기까지 종합해야 의미가 있다. 동공이 큰 사람은 야간 헤일로를 더 겪기 쉽다. 안구건조 평가는 쉬르머만으로 부족하다. 마이봄 분비, 눈꺼풀 가장자리 상태, 블링크 패턴을 확인해야 실제로 도움이 되는 조언을 줄 수 있다.

수술 전 콘택트렌즈 착용을 끊는 시간도 결과에 영향을 준다. 소프트렌즈는 보통 1주, 난시용은 2주, 하드렌즈는 3주 이상 권한다. 압박을 오래 받은 각막은 모양이 원래로 돌아오는 데 시간이 필요하다.

찾은 오해와 현실 점검

스마일라식은 무통, 투데이라섹은 고통이라는 이분법은 과장이다. 스마일라식도 개인차로 첫 이틀 심한 건조통을 호소하는 경우가 있다. 반대로 투데이라섹에서도 최신 프로토콜로 통증 관리가 매끄럽게 되는 사례가 점점 늘었다. 회복 속도도 직업과 생활 습관에 좌우된다. 자외선 노출이 잦은 야외 직업군은 표면수술 후 선글라스·모자 같은 물리적 보호가 필수다.

또 하나, 시술 기계 이름만 보고 결과를 예단하는 실수를 자주 본다. 스마일 계열 장비와 엑시머 플랫폼은 세대 차이가 있고, 고위수차 보정 알고리즘이나 아이트래킹 성능도 중요하다. 하지만 더 큰 변수는 집도의의 데이터 축적과 수술 전후 프로토콜 일관성이다. 동일 장비로도 병원마다 결과 편차가 생기는 이유다. 후기를 볼 때는 “수술 전 상담과 사후 관리가 체계적인가”를 먼저 본다.

직업과 생활 패턴에 맞춘 선택

야간 운전 비중이 높은 사람, 교대 근무자, 수험생, 영상 편집자, 수영 선수, 격투기 선수. 서로 다른 직업은 서로 다른 리스크를 가진다. 4시간 미만 수면이 반복되는 환경은 어느 수술이든 건조감과 초점 불안정을 키운다. 교대

근무자는 수술 시기를 연속 휴무 직전으로 맞추고, 첫 2주간 야간 근무를 피하는 것이 회복에 유리하다. 격투기나 군 특수부대 지원자는 표면수술에 점수가 있다. 영상 편집자나 개발자는 초기 화면 노출을 통제하기 어렵다. 이 경우 스마일라식의 초반 선명도 이점이 체감상 크게 느껴질 때가 많다. 다만 장시간 화면 노출은 스마일라식에서도 건조증을 길게 끌 수 있음을 기억해야 한다.

비용과 일정, 현실적인 계산

지역과 병원급에 따라 편차가 크지만, 스마일라식이 투데이라섹보다 보통 10에서 40%가량 비용이 높다. 대신 초반 회복이 빠르므로, 프리랜서나 자영업자처럼 “하루라도 빨리 복귀해야” 하는 사람에게는 간접비용까지 합산하면 오히려 합리적일 수 있다. 투데이라섹은 직접 비용이 낮은 대신, 첫 주를 중심으로 휴식 일정을 넉넉히 잡아야 한다. 재내원 횟수도 초반에는 표면수술 쪽이 더 잦다. 두 수술 모두 6개월 이내 추적관찰을 최소 3회 이상 권한다.

합병증과 리스크 관리, 과소평가하지 말 것

치료는 확률의 게임이 아니다. 개인에게는 0% 아니면 100%다. 따라서 낮은 확률도 설명하고 대비해야 한다. 스마일라식에서 문제 될 수 있는 이슈는 건조증의 장기화, 야간 광학증상, 미세 주름이나 내부 절개 관련 드문 합병증이다. 투데이라섹에서는 표면 혼탁, 상피 재생 이상, 초기 통증 관리 실패가 주된 이슈다. 두 수술 모두 드물지만 감염 위험은 존재한다. 초기 세심한 손 위생, 점안 준수, 수영장·사우나 회피, 눈 비비기 금지가 기본이다.

의외로 흔한 문제는 “약을 너무 빨리 끊는 것”이다. 스테로이드는 정해진 테이퍼링을 지켜야 반동성 염증을 막는다. 윤활제도 증상만 보고 줄이기보다 환경과 루틴을 함께 조정해야 한다. 이상 신호는 갑작스러운 시력 저하, 심한 통증 재발, 국소적 충혈, 눈곱 성상 변화다. 이때는 지체하지 말고 내원한다.

실제 후기에서 반복되는 문장들

수백 개의 후기에서 반복해 등장하는 표현은 통계만큼 유용하다. 스마일라식은 “다음날부터 세상이 또렷”, “오후만 되면 좀 뿌옇다”, “바람이 얼굴에 직접 닿으면 힘들다”, “3개월 지나니 야간 운전 편안”이 자주 보인다. 투데이라섹은 “3일차 이후 살 만했다”, “오전과 오후가 다르게 보인다”, “빛이 번지는 게 서서히 줄었다”, “6개월쯤 되니 수술한 걸 잊는다” 같은 흐름이 많다. 이 표현들은 과장이 아니라 회복의 리듬을 잘 요약한다.

현실적인 선택을 돕는 짧은 체크리스트

- 모니터 앞 시간, 야외 활동, 야간 운전 비중을 수치로 적어본다.
- 동공 크기, 잔여 각막, 각막지형도 위험 신호를 의료진과 함께 확인한다.
- 첫 2주 일정표를 실제로 만들어 휴식, 약, 화면 시간을 배치한다.
- 건조증 관리 도구를 미리 준비한다. 인공눈물, 온찜질, 가습기, 보호안경.
- 수술 전 렌즈 중단 기간과 사후 내원 날짜를 캘린더에 고정한다.

1개월·3개월·6개월, 요약 비교

1개월에서 스마일라식은 대부분 일상 복귀가 완료되고, 건조감 관리가 핵심 과제가 된다. 투데이라섹은 변동 시기가 끝나가는 고비로, “좋은 날이 더 많아진다”는 체감을 얻는다. 3개월은 [투데이라섹](#) 두 수술 모두 안정기로 들어서지만, 스마일라식은 야간 광학증상이 크게 줄고, 투데이라섹은 대비감과 초점 전환의 매끄러움이 자리를 잡는다. 6개월은 장기 만족도가 고정되는 시점으로, 스마일라식은 잔여 도수 여부를 점검하고, 투데이라섹은 표면 안정성과 혼탁 유무를 최종 확인한다.

투데이라섹 스마일라식 중 어느 한쪽이 절대적 정답은 아니다. 얇은 각막, 격한 활동, 구조 안정성을 중시하면 투데이라섹이 점수를 얻는다. 초기 선명도, 빠른 복귀, 절개 최소화를 중시하면 스마일라식이 앞선다. 환자의 눈과 하루를 정직하게 들여다보면, 선택은 의외로 선명해진다.

마지막으로 남기는 실전 팁

수술의 절반은 수술실 바깥에서 완성된다. 환경과 습관이 결과를 만든다. 모니터 밝기를 자동에서 수동으로 낮춰 놓고, 푸른빛을 저감한다. 샤워할 때 직수로 눈을 때리지 말고, 샴푸 거품이 들어가면 비비지 말고 흘러 보낸다. 초기에는 콘택트렌즈를 완전히 잊는다. 햇볕 좋은 날에는 선글라스로 표면 염증과 혼탁 트리거를 줄인다. 잠이 부족하면 다음날 눈이 건조하고 흐리다. 단순하지만 효과가 큰 원칙들이다.

투데이라섹이든 스마일라식이든, 수술은 장치를 통해 시각을 조정하는 기술이고, 회복은 몸이 그 변화를 자기 것으로 만드는 과정이다. 기대치는 높되, 과정에는 시간을 주면 결과는 대체로 기대에 닿는다. 눈은 평생 써야 할 도구다. 서두르지 말고, 내 눈과 내 생활에 맞는 선택을 하자.