

고도근시로 살아온 시간이 길다. 안경 도수는 양쪽 모두 마이너스 9디옵터대, 콘택트렌즈를 빼면 샤워기 레버 슷자도 흐릿했고, 아침에 휴대폰을 찾으려면 먼저 안경부터 찾아야 했다. 책상 위 작은 알코올 스프레이에 손이 자주 가는 이유도 명확했다. 초고도근시는 렌즈 의존도를 높이고, 눈의 피로와 건조, 야외 활동의 불편뿐 아니라 망막 관련 합병증 위험까지 끌어올린다. 그러다 보니 어느 순간부터 수술을 진지하게 검토하게 됐다. 고도근시 수술은 더 이상 특별한 선택이 아니다. 다만 각막 상태, 눈 길이, 렌즈 선택, 비용 구조, 회복 계획 등 변수가 많아 판단이 쉽지 않다.

그 고민의 끝에서 나는 누네안과의 당일 회복 프로그램을 택했다. 네이밍이 주는 기대와는 별개로, 실제로 중요한 건 검사 정밀도와 수술 적합성 판단, 수술 내역의 투명성, 그리고 당일에 어디까지 회복을 체감할 수 있느냐이다. 이 글은 고도근시 누네안과에서 프로그램을 직접 겪으며 메모한 기록과, 고도근시 안과를 여러 곳 비교하며 얻은 판단 근거를 함께 정리한 체험기다. 고도근시 수술을 고민하는 사람에게 과장 대신 실감을 주고 싶다.

내 눈의 조건과 수술 옵션의 갈림길

나처럼 디옵터가 큰 고도근시 환자는 선택지가 넓어 보이지만, 실제로는 더 엄격한 조건을 통과해야 한다. 크게 세 가지 축이 있다. 레이저로 각막을 깎는 굴절교정술과, 눈 속에 인공수정체를 삽입하는 안내렌즈삽입술(ICL), 기존 수정체를 제거하고 인공수정체로 바꾸는 제거형 수술이다. 각막 두께가 얇거나 각막 지형이 불리한 경우 레이저 수술은 뒤로 물러나고, 안내렌즈삽입술 혹은 수정체 기반 수술이 현실적인 선택지가 된다.

내 검사의 출발점은 다음과 같았다. 안구 길이 27mm대, 각막 두께는 평균보다 얇은 편, 건성 소견이 뚜렷하고 동공 크기가 어두운 환경에서 넓어지는 타입. 이 조합은 고도근시에서 흔하다. 이런 데이터가 나올 때 의사는 보통 두 갈래를 제안한다. 각막 여유가 충분하면 레이저 계열을, 부족하면 ICL 쪽으로 기운다. 나는 전자에서 탈락했고, 최적화된 ICL로 좁혀졌다. 난시가 약간 섞여 있었는데, 토릭 ICL이 그 부분을 잡아준다. 간혹 비용 때문에 토릭 대신 비토릭을 고려하는 경우가 있지만, 잔여 난시는 야간 운전에서 바로 스트레스로 돌아온다. 장기적 시력 만족도를 생각하면 토릭 ICL이 적합했다.

누네안과를 선택한 현실적인 이유

고도근시 안과를 고를 때 사람마다 우선순위가 다르다. 나는 경험치와 시스템의 안정성을 중시했다. 수술은 수술 당일보다 그 이후가 더 길기 때문이다. 누네안과는 고도근시 케이스 풀이 많고, 진료 동선과 검사 장비 구성이 환자 수요에 맞춰 정돈되어 있다는 느낌을 받았다. 의사의 설명에서 좋았던 포인트는 두 가지다. 한계와 리스크를 먼저 말한다는 점, 실제 수치로 대안을 제시한다는 점. 고도근시 안과 추천 글을 많이 봤지만 리뷰가 화려하다고 해서 모두에게 좋은 병원은 아니다. 내가 체감한 장점은 커스터마이징된 검사 흐름과 환자 교육의 밀도였다. 이걸 당일 회복 프로그램에서도 그대로 드러냈다.

당일 회복 프로그램, 실제 동선과 체감 속도

예약을 잡고 병원에 들어서면, 안내 데스크에서 동의서와 기본 체크를 마친 뒤 바로 정밀검사로 들어간다. 가능한 한 한 소음과 대기 시간을 줄인 동선으로 설계되어 있어 장시간 눈을 혹사하지 않는 점이 마음에 들었다. 굴절력, 각막 지형도, 안구 길이, 전방 깊이, 각막 내피세포, 망막 상태를 촘촘히 본다. 산동을 동반하는 망막 검사는 고도근시에서 특히 중요하다. 주변부 격자변성이나 미세 열공이 있으면, 수술 전후로 예방적 레이저가 논의될 수 있기 때문이다.

결과 상담에서는 내 케이스에 맞는 토릭 ICL 파워 계산을 위한 파라미터를 설명해줬다. 당일 회복 프로그램은 이름처럼 당일에 시력 체감이 가능하도록 수술과 회복 가이드를 압축해 놓은 흐름이다. 이 말이 즉시 정상 시력이라는 뜻은 아니다. 하지만 수술 직후 0.6에서 0.8 사이, 몇 시간 지나 0.8에서 1.0 사이까지 상승하는 패턴을 많은 환자가 경험한다. 물론 개인차는 있다. 나는 수술 4시간 후 거리 표지판의 글자가 뚜렷해졌고, 24시간이 지나서 야 색 대비와 선명도가 안정됐다.

수술실에서는 표면 소독과 점안마취가 이루어지고, ICL 삽입을 위한 작은 절개가 만들어진다. 조명은 밝지만, 통증은 거의 없었다. 눈을 너무 세게 깜박이거나 긴장으로 어깨에 힘이 들어가는 순간만 조심했다. 토릭 ICL은 축정렬이 생명이다. 수술 중 의사가 각막 표면 마킹과 회전 정렬을 반복 확인하는 과정을 소리로 설명해줘서 신뢰

감이 생겼다. 삽입 단계부터 교정 렌즈가 전방에 자리 잡는 느낌은 없고, 약간의 압력감만 스쳐 지나간다. 시야가 잠깐 뿌옇게 흐려졌다가, 수술실을 나올 때 이미 윤곽선이 살아난다.

당일 회복이라도 지켜야 할 루틴

수술이 끝났다고 일상으로 무리하게 복귀하는 건 금물이다. 각막 상처가 미세하고, 안내 렌즈도 자신의 자리에 서 안정화를 기다리는 시간이 필요하다. 회복의 관건은 약물과 생활 습관이다. 인공눈물, 항생제 점안액, 스테로이드 점안액을 일정 간격으로 사용하고, 단기간 내 부작용을 유발할 수 있는 행동을 피해야 한다. 낮잠은 허용되지만, 엎드려 자는 자세는 피했다. 샤워는 목 아래 위주로, 세안은 2일차부터 가볍게. 스마트폰은 10분 사용, 10분 휴식 패턴으로 제한해 눈물층을 보호했다. 이런 기본기를 지키면 당일 회복의 장점을 충분히 살릴 수 있다. 불편감은 주로 빛 번짐과 건조감인데, 첫 주를 넘기면서 완화되는 경우가 많다.

비용을 둘러싼 현실적인 대화

고도근시 수술 비용은 환자들이 가장 많이 묻는 항목이다. 같은 고도근시라도 각막 조건과 렌즈 사양, 난시 교정 여부, 병원 시스템에 따라 폭이 꽤 넓다. 안내렌즈삽입술 기준으로 비토릭과 토릭의 차이가 존재하고, 렌즈 재고를 바로 사용하느냐, 맞춤 주문이 필요하느냐에 따라 대기 기간과 비용이 달라진다. 내가 확인한 범위에서 토릭 ICL은 대체로 400만 원대 중후반에서 600만 원대까지 형성되어 있었다. 여기에 망막 예방 레이저나 추가 검사, 수술 후 처방약까지 합치면 총액은 약간 더 오른다. 고도근시 수술 비용을 비교할 때는 세 가지를 함께 본다. 수술비 명세의 투명성, 사후 관리 기간과 항목, 합병증 발생 시 프로토콜. 제값을 지불했다는 확신은 가격표만으로 오지 않는다. 설명과 기록, 그리고 무언가 이상할 때 연락이 닿는 구조가 만든다.

당일 회복 프로그램의 장점과 그 한계

현실적인 장점은 세 가지로 요약된다. 첫째, 검사부터 수술, 초기 관리를 하루 동선 안에 압축해 환자의 피로도를 낮춘다. 둘째, 고도근시 환자에게 흔한 건성, 빛 번짐을 전제로 한 교육이 촘촘히 이루어져 불필요한 불안이 줄어든다. 셋째, 당일 체감 시력의 상승이 빨라 직장 복귀, 필수 외출에 대한 부담이 가벼워진다.

한계도 존재한다. 고도근시의 본질은 해부학적 구조다. 안내렌즈삽입술로 굴절을 교정해도 망막 위험도는 원래의 안구 길이와 밀접하다. 정기적인 망막 검진과 생활 습관 관리는 계속 따라온다. 또 토릭 ICL은 회전 안정성이 중요해서 초기의 약간의 축 변화가 시력 질에 영향을 줄 수 있다. 이 경우 재정렬이 필요할 수도 있다. 건조감과 빛 번짐이 특정 환경에서 오래 가는 사람도 있다. 야간 시력의 미세한 헛지, 헤드라이트에 번지는 후광 같은 현상을 완전히 없애기는 어렵다. 다만 대부분은 적응과 눈물층 관리로 수주 내 완화된다.

수술 다음 날, 그리고 첫 주

다음 날 아침, 왼쪽 눈 0.9, 오른쪽 눈 0.8. 환공포 같은 근거리 왜곡은 없었고, 조절력도 자연스럽게 회복됐다. 근거리 작업을 오래 하면 눈꺼풀 가장자리가 당기는 느낌이 있어 인공눈물을 자주 사용했다. 야외로 나서니 색 대비가 강하게 와 닿았다. 고도근시에서 벗어나면, 망막에 맺히는 상의 크기가 달라져 공간감이 새롭다. 계단을 내려갈 때 발끝이 조금 낮설 수 있어 한두 날은 주의가 필요하다. 고도근시 안과에서 안내된 대로 첫 주는 운동을 쉬고, 두 주차부터 가벼운 유산소로 재개했다. 수영은 한 달 이후에 판단하는 편이 안전하다.

사무실에서는 모니터 밝기와 대비를 낮게 맞추수록 피로가 훨씬 덜했다. 다크 모드가 무조건 좋은 건 아니다. 회색 바탕에서 글자의 경계가 흐려지는 사람도 있으니, 배경과 글자 색 대비를 직접 눈으로 확인해 최적점을 찾는 게 좋다. 폰트 크기를 1,2포인트만 키워도 오후의 건조감이 줄었다.

사소하지만 중요한 생활 팁

실내 습도를 45에서 50퍼센트 사이로 유지했다. 열선을 사용하는 차 안에서는 꼭 인공눈물을 챙겼다. 먼지를 일으키는 청소는 3일 정도 미루고, 그 뒤부터는 마스크를 착용했다. 눈을 비비는 습관을 끊는 데는 의식적인 행동이 필요하다. 나는 자주 쓰는 왼손 엄지와 검지에 얇은 반창고를 붙여 촉감을 낮설게 만들었다. 생각보다 효과가

있다. 빛 번짐이 신경 쓰일 때는 야간 운전 시간을 줄이고, 필요하면 노란 톤의 코팅이 들어간 운전용 안경을 덧대면 편안하다. 안내렌즈삽입술 후에도 이런 보조 장비를 잠깐 쓰는 게 실패를 의미하지는 않는다. 회복의 목표는 편안한 생활이지, 사소한 완벽주의가 아니다.

고도근시 안과를 고르는 기준, 내 방식

병원을 두세 곳 이상 상담해보는 게 좋다. 의사가 자신의 선호술식만 권하는지, 혹은 눈의 조건에 따라 선택지를 분기해 설명하는지 확인한다. 자료를 보여줄 때 개인의 수치를 맥락과 함께 해석해주는가, 예를 들어 전방 깊이가 몇 mm인데 렌즈 두께와 여유가 어느 정도인지, 각막 내피세포 밀도와 연차별 감소율은 어떻게 관리할 계획인지. 망막 위험도에 대한 언급과 추적 계획이 빠진다면 고도근시 환자에게는 부족하다. 소통 스타일도 중요하다. 질문을 가로막지 않는 분위기여야 사소한 불편도 제때 말할 수 있다. 고도근시 안과 추천이 입소문을 타는 이유가 여기에 있다. 장비 스펙 못지않게 팀의 태도와 프로토콜이 환자 경험을 좌우한다.

비용과 가치의 균형점 찾기

고도근시 수술 비용을 낮추기 위해 옵션을 줄이는 경우가 있는데, 모든 절감이 합리적인 건 아니다. 토릭을 포기해 잔여 난시를 남기면 야간 시력의 질이 떨어지고, 결국 안경을 다시 찾게 된다. 반대로 과한 프리미엄을 택해도, 일상 체감이 크게 달라지지 않는 구간이 있다. 내 결론은 이렇다. 수술의 본질 성능을 결정하는 항목에는 투자하고, 부가적 마케팅 요소에는 휘둘리지 않는다. 누네안과에서 받은 견적은 상위권에 속했지만, 사후 관리 패키지와의 렌즈 옵션, 망막 모니터링까지 합친 총합을 보면 납득할 수 있는 범위였다. 금액의 절대치보다, 내가 감수할 리스크와 원하는 안정성 사이의 균형을 확인하는 과정이 더 중요하다.

합병증과 리스크, 알고 대비하면 훨씬 안전하다

안내렌즈삽입술에서 우려하는 합병증은 렌즈와 수정체 사이 거리 문제로 인한 백내장 위험, 안압 상승, 염증, 렌즈 회전이다. 최근 렌즈 디자인은 중앙에 작은 홀을 갖춰 방수 흐름이 자연스럽게 이뤄져, 예전보다 합병증 확률이 낮아졌다. 그래도 초기에는 안압 체크가 필수다. 내 경우 수술 다음 날과 일주일, 한 달째 검진을 통해 안압과 렌즈 위치를 확인했고, 모든 수치가 안정권에 들었다. 드물게 토릭 렌즈가 몇 도 회전하는 경우가 있다. 체감난시는 작지만 야간 빛 번짐이 늘 수 있다. 이런 경우, 재정렬 시점은 너무 서두르지 말고 초기 염증이 가라앉은 뒤 결정하는 편이 안전하다. 의사와 체계적으로 소통하면 해결 가능한 문제다.

왜 당일 회복이 요즘 더 주목받을까

환자 입장에서 시간은 비용이다. 특히 직장인이나 아이를 돌보는 보호자는 회복 기간을 길게 뺄 수 없다. 당일 회복 프로그램은 의료진의 숙련도, 검사 동선, 약물 관리 교육의 통합 버전이다. 빠른 체감 시력 회복은 결과적으로 건조감과 피로를 줄여, 약물 순응도를 올리는 효과가 있다. 단, 행정적 편의에만 초점이 맞춰진 프로그램은 불안하다. 당일 회복의 속도감이 검사 생략이나 관리 축소로 이어지면 안 된다. 누네안과에서 내가 본 흐름은 속도와 밀도를 동시에 추구하는 쪽에 가까웠다.

나의 결과, 그리고 고도근시와 함께 살아가는 법

한 달이 지나자 시력은 양안 1.0에 안착했다. 색 대비와 야간 선명도도 꽤 안정됐다. 건조감은 에어컨 바람을 정면으로 맞을 때만 눈에 띄었고, 인공눈물 사용 횟수는 하루 2회로 줄었다. 무엇보다 아침이 달라졌다. 안경을 찾는 습관이 사라지고, 침대에서 일어나 바로 창밖 초록을 본다. 고도근시는 사라졌지만, 고도근시였던 과거는 기록으로 남는다. 망막 검사는 정기적으로 계속 받는다. 이게 이 수술의 올바른 태도다. 수술은 출발점이다. 사후 관리와 생활 습관이 결승선을 만든다.

결정을 앞둔 사람에게 전하고 싶은 것

수술을 미루는 이유를 하나씩 적어보면, 실제로는 정보의 빈칸이 많다. 그 빈칸은 상담과 검사로 채워진다. 두세 곳을 돌아 비교하면 선택은 더 쉬워진다. 비용은 표면가가 아니라 패키지의 실체로 비교하고, 수술 당일보다 이

후 달력을 상상하며 계획을 세운다. 고도근시 누네안과의 당일 회복 프로그램은 바쁜 일상에 시력을 돌려주는 실용적인 경로였다. 같은 길을 택하든, 다른 병원을 고르든, 핵심은 같다. 내 눈의 데이터를 이해하고, 적합한 방법을 고르고, 정직하게 관리하는 것. 그 과정이 탄탄하면, 고도근시 수술은 삶의 효율을 바꾸는 좋은 투자다.

당일 준비와 초기 48시간 관리 체크리스트

- 수술 전날부터 카페인을 줄이고, 수면을 충분히 확보한다.
- 당일에는 인공눈물과 선글라스, 처방 받은 점안약을 챙긴다.
- 귀가 동선을 미리 마련한다. 대중교통보다 보호자 차량이 편하다.
- 첫 48시간은 화면 사용 시간을 절반으로 줄이고, 20분 사용 후 10분 휴식을 반복한다.
- 샤워는 허리 아래 위주, 세안은 2일차부터 가볍게 시작한다.

숫자로 보는 나의 변화

수술 전에는 콘택트렌즈 착용 시간이 하루 평균 12시간, 오후 4시 이후 건조감이 심해 집중력이 떨어졌다. 수술 후 한 달 시점, 하루 평균 화면 노출은 비슷하지만 건조감이 느껴지는 시간대가 사라졌고, 퇴근 후 운동량이 늘었다. 작은 [고도근시](#) 변화들이 모여 삶의 질을 올렸다. 고도근시 안과를 고르는 과정에서 불안했던 마음도 지금은 정리됐다. 검사의 숫자와 의사의 설명, 그리고 내 몸의 감각이 하나의 방향으로 수렴될 때, 결정을 내릴 힘이 생긴다.

이 체험기가 누군가의 빈칸을 메워주길 바란다. 과감함보다 준비가 중요하고, 속도보다 정확도가 오래 간다. 내 눈은 이제 선명하다. 그 선명함을 오래 유지하기 위한 약속도 이미 정해 두었다. 정기 검진, 생활 습관, 그리고 작은 불편도 바로 말하기. 고도근시 수술은 거창한 변신이 아니라, 잘 설계한 일상의 재배치다. 누네안과의 당일 회복 프로그램은 그 재배치를 부드럽게 시작하게 해줬다. 앞으로의 선명함은 내 몫이다.