

# 안구건조증

우리가 눈을 편안하게 움직일 수 있는 것은 눈을 얇게 덮고 있는 눈물의 층이 윤활유 역할을 하기 때문이다. 이 눈물은 단순한 물이 아니고 3가지 중요한 성분으로 이루어지는데 제일 안쪽의 점액층, 다음이 수성층, 마지막이 지방층으로 구성되어 있다. 점액층은 수성층의 눈물을 안구에 잘 접촉시켜 눈물이 고르게 적시도록 하고, 눈물의 대부분을 차지하는 중간층의 수성층은 안구를 깨끗하게 하고 불순물을 밖으로 씻어내는 역할을 하며, 지방층은 가장 바깥쪽으로 눈물의 표면을 고르게 하고 눈물의 증발을 억제한다.

## ◎ 안구건조증의 원인

정상적으로도 나이가 들면 눈물의 분비량이 감소되는데 주로 여자에게 심하고 특히 폐경기 여자에게서 많이 볼 수 있다. 작은 물체나 글씨를 많이 보는 직업이거나, 특히 장시간의 독서 혹은 컴퓨터 모니터를 장시간 쳐다본 경우, 공기가 혼탁한 밀폐된 공간에 있게 되거나 주의에서 담배를 피우는 경우, 또는 에어컨, 콘택트 렌즈를 착용한 경우 등에 의해 눈물의 분비량의 감소나 눈물의 상태가 변한다. 작업환경이 눈에 자극적인 휘발성 물질이 많은 곳이거나, 과도한 음주(飲酒)나 신열(辛熱)한 음식을 과도하게 먹을 경우, 지나친 성생활, 산후에 젓 말리는 약을 과도하게 사용한 후, 하혈(下血)이 심할 경우, 수술등으로 피가 부족한 경우.. 등등 신수(腎水)가 손상되서 발생하거나, 또는 체질적으로 안구가 과민한 경우에도 오기 쉽다.

## ◎ 안구건조증의 증상

흔히 눈이 충혈 되고 따갑거나 또는 모래가 들어간 것처럼 이물감을 느끼고, 화끈거리거나 찌르는 듯하거나 할퀴는 것 같은 느낌을 갖기도 한다. 가끔 눈 주위나 눈 속에 실같은 눈곱이 나타나기도 하고, 어떤 사람은 자신의 눈물이 부족한 것 같다고 직접 표현하기도 한다. 오히려 눈물이 많이 난다고 호소하는 경우도 있는데 이는 건조로 인한 병변 때문에 신체 방어기전 상 자극 반사에 의해 나온 눈물로 방어작용을 상실한 무기능성의 눈물이다. 아침에 눈뜨기가 더 힘들 수도 있으며 이것은 잠자는 동안에 눈물 생산이 중단되므로 더 심해지기 때문이다. 이런 불편



한 감은 바람을 쐬다든지 장시간 책을 본다든지 하면 더 악화되는 양상을 보이게 되고, 눈을 감고 있으면 편안하게 느낀다.

### ◎ 안구건조증과 VDT증후군

우리 주위에는 눈을 혹사하는 것이 많다. TV 화면, 컴퓨터, 전자오락기 등이 그것들이며 사무용품의 전산화 보급과 더불어 요즘에는 개인용 컴퓨터가 많이 보급되면서 컴퓨터 눈병이라 칭하는 브이디티(VDT) 증후군(Visual Display Terminal Syndrome)에 대한 새로운 직업병의 인정여부가 나라마다 논란이 되고 있다.

자각증상은 시력저하, 눈의피로, 눈의 조절력 저하, 아물거리는 희미한 시력 및 색깔의 이상현상 등을 호소하며 두통, 팔목과 어깨의 통증, 식욕부진, 위통, 변비, 생리불순, 열감, 냉감, 흥부 압박감, 신경증, 초조감, 등이 나타난다. 한편 기질적 변화로는 누액감소로 인한 표층각막염, 고령자에게 안압상승 유발, 방사선에 의한 백내장, 동공의 이상, 조절폭주의 이상, 근시의 진행악화가 올 수 있으며 이의 직업병 인정여부가 논란이 되고 있습니다. 대체로 화면에서 발생 되는 전자파와 강한 빛이 심신에 무리를 주어 눈의 자극을 유도하는 것으로 생각되고 있다. VDT증후군의 예방법은 개인적으로 세심하고 지속적인 노력 및 절제가 요구 되는데, 가령 50분 정도의 컴퓨터작업 후에는 10분 정도 먼 곳을 쳐다보는 등의 눈에 휴식을 주는 것이 좋고, 적절한 컴퓨터 주변환경 조성도 무척 중요하다.

### ◎ 안구건조증의 치료법

현재는 근본 치료약은 없고 인공누액을 자주 점안하는 것이 대표적인 치료 방법이다. 인공누액의 종류도 여러 가지이기 때문에 환자마다 각기 반응하는 정도가 다르므로 실제 사용 후 상담을 통하여 잘 맞는 것을 선택하는 것이 좋다. 약물요법과 함께 환경을 습하게 만들어 주면 눈물

의 증발이 줄어들기 때문에 도움이 된다. 예를 들면 가습기를 틀어준다든지 방의 온도를 조금 낮추어 준다든지 하는 방법이 있다. 그리고 머리염색, 헤어 드라이어, 스프레이 등을 가급적 사용하지 않는 것이 좋고, 장시간 독서를 피하시는 것이 좋습니다. 안구건조증이 심한 경우에는 수술적 치료도 하는데 눈에서 눈물이 내려가는 길을 막는 누점폐쇄술, 누소관폐쇄술로 눈물이 눈에 오래 고여 있게 하는 방법도 있다.

### ◎ 안구건조증의 예방법

- ① 규칙적인 생활과 가벼운 운동으로 면역력을 기른다.
- ② 얼굴과 눈 주변을 깨끗한 손으로 가볍게 수시로 지압하여 혈액순환을 돕는다.
- ③ 장시간의 독서, 컴퓨터 사용, TV시청 및 운전은 가능한 삼간다.
- ④ 항상 즐거운 마음으로 생활하며 올바른 작업 및 독서자세를 습관화한다.
- ⑤ 적절한 조명 하에서 생활한다.
- ⑥ 50분 정도 일을 하거나 책을 본 다음에는 반드시 10분 정도 눈의 휴식을 취하는데 이때 그냥 허공을 바라보는 것보다는 창 밖으로 멀리 있는 산이나 건물을 응시하는 것이 좋다. 쉬는 동안 목과 어깨를 움직여 긴장을 풀어준다.
- ⑦ 눈을 감고 손 바닥을 비벼 마찰시킨 후 마찰시킨 손 바닥을 눈 위에 댄다.
- ⑧ 술, 담배 등은 삼가하고 바람은 직접 쐬지 않는다.
- ⑨ 면종류(라면, 국수 등), 매운음식, 닭고기 등은 삼가는 것이 좋고, 스트레스를 과도하게 받으면 증상이 악화될 수 있으니 가급적 마음을 편하게 갖자. 