

눈물, 너무 많아도 너무 적어도 탈

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

우리 국민의 눈이 메말라 가고 있다. 최근 중앙대 용산병원 김재찬 교수팀이 18~59세의 성인 남녀 1,000명을 대상으로 조사한 결과에 따르면 성인 3명 중 1명이 중증(重症) 안구건조증 환자다.

특히 50대 여성은 60%, 50대 남성은 40% 가량으로 10명 중 4명이 중증 안구건조증 환자인 것으로 밝혀졌다.

조사 결과에 의하면 중증 안구건조증 환자는 남성보다 여성이 많았고, 연령이 높을수록 증가하는 경향이였다. 이는 여성의 경우 폐경 이후 안드로겐(남성 호르몬)의 분비가 줄어들어 눈물이 덜 만들어지기 때문으로 풀이된다.

이번 발표 뒤 ‘안구건조증이 그렇게 흔한 병인가?’, ‘나도 혹시 안구건조증이 아닌지…….’ 하고 걱정하는 사람들이 부쩍 늘었다.

안구건조증의 주증상은 모래알이 들어간 것처럼 눈이 뻑뻑하고 결막이 쉽게 충혈되는 것 등이다. 또 환자들은 형광등이나 햇빛 아래서 눈을 뜨기 힘들다고 호소하기도 하는데 빛·바람·연기 등 외부 자극에 반응해 특별한 이유 없이 눈물을 주르르 흘리는 증상이 일반적이다.

안구건조증은 눈물과 관련이 깊은 질환이다. 눈물이 너무 적어도, 너무 많아도 생긴다. 그러면 이제부터 눈물이 우리 건강에 어떤 의미를 지니는지 알아보자.

눈물엔 세 종류가 있다. 첫째는 너무 슬프거나 기쁠 때 나오는 ‘감정적 눈물’이다. 영화를 보면서 눈물을 흘렸다면 이 부류에 속한다. 둘째는 우리 눈을 늘 촉촉하게 적셔주는 눈물이다. 이를 ‘내인성 눈물’이라 한다. 셋째는 양파·파·마늘 등 매운 음식을 먹을 때 자신도 모르게 흘러 내리는 ‘반사적 눈물’이다.

이중 ‘감정적 눈물’은 일종의 카타르시스다. ‘내인성 눈물’은 눈에 늘 고여 있다. 눈을 촉촉하게 하고, 눈에 달라붙은 먼지 등 이물질을 씻어주며, 눈에 영양을 공급해 주는 고마운 눈물이다. 눈에 산소를 공급하는 역할도 한다.

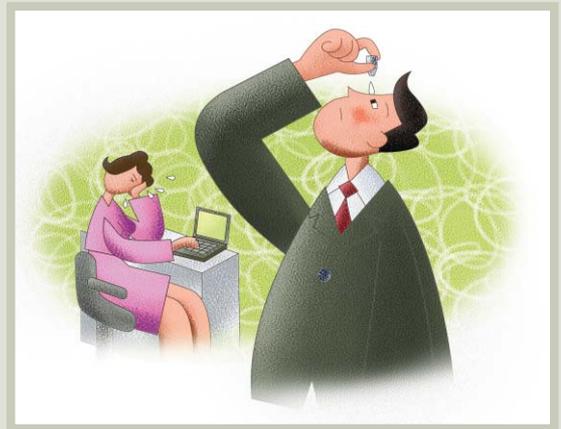
‘반사적 눈물’은 눈에 자극이 가해졌을 때 눈을 보호해준다.

눈물은 눈에서 분비되는 단순한 물이 아니다. 수분 외에 각종 영양소와 항생 물질·항바이러스 물질이 들어 있다. 눈물에 든 영양소는 각막에 영양을 공급한다. 항생 물질·항바이러스 물질은 각종 감염으로부터 눈을 보호한다. 슬픈 영화를 볼 때 흘리는 눈물엔 스트레스 호르몬인 ‘에피네프린’과 ‘노르에피네프린’이 들어 있다. 혈관 수축 등 심혈관에 상당한 부담을 주는 스트레스 호르몬을 체외로 배출시키는 것이다.

눈물샘에서 만들어지는 눈물은 각막을 부드럽게 덮어준다. 이것이 눈물막이다. 눈물막은 눈꺼풀을 부드럽게 깜박일 수 있도록 돕는다. 시력도 개선시킨다. 실제 각막은 거칠고 주름이 심하게 잡혀 있다. 그럼에도 우리가 물체를 뚜렷이 볼 수 있는 것은 그 위에 눈물막이 고르게 덮여 있기 때문이다. 장시간의 PC 작업으로 눈이 말랐을 때 시야가 흐릿해지는 것은 ‘눈물막 효과’가 적어지기 때문이다.

눈에 눈물이 모자라서(눈물의 분비가 적거나 눈물이 너무 빨리 증발한 결과) 생기는 병이 안구건조증이다. 최근엔 안구 표면에 가해지는 만성적인 자극으로 인한 염증성 질환이라는 주장도 제기되고 있다.

가벼운 안구건조증이 있을 때는 주성분이 물인 인공눈물을 하루 6번 이상 눈에 넣는 것이 좋다. 평소 물을 자주 마시고, PC 작업이 많은 사람은 눈을 의식적으로 자주 깜박이는 것도 방법이다. 가습기를 사용해 실내 습도를 60%로 맞춰 눈물의 과도한 증발을 막고, 따뜻한 수건으로 눈을 찜질하는 것도



효과적이다. 먼지나 매연이 심한 곳에서 눈을 만지지 말고 보호 안경을 쓰며, 황사가 심할 때 콘택트 렌즈 대신 안경을 착용하는 것도 예방에 유효하다.

그러나 눈이 건조하고 뻑뻑하다고 해서 눈에 인공눈물 대신 생리 식염수를 넣는 것은 피해야 한다. 일시적인 효과는 있겠지만 우리 눈에 꼭 필요한 성분까지 함께 씻어내 나중엔 증상이 더 심해질 수도 있다. 게다가 생리 식염수에 방부제가 들어있지 않아 때로 세균 감염의 위험도 있다.

안구건조증과는 반대로 눈물이 지나치게 많이 흐르는 것도 문제다. 이를 ‘유루증’이라 한다. 연령적으론 중년, 성별로는 여성에게 흔히 나타난다. 눈물샘에서 눈물이 과다 생성되는 것이 이 병의 원인이다. 또 눈물샘에서 만들어진 눈물은 눈물길을 통해 코로 빠져나가는데 이 길이 막혀있을 때도 눈물이 넘치게 된다.

유루증은 눈꺼풀 염증·각막염·결막염은 물론 나아가 안구건조증의 한 원인이 될 수 있다. 평소 눈의 건강에 신경 써야 하겠지만 유루증이 발생하면 막힌 눈물관을 수술로 뚫어주거나 새로운 눈물관을 만들어 치료해야 한다. 