건조한 날씨에 눈이 뻑뻑

'눈도 목이 말라요' 안구건조증

현대인들은 빛에 많이 노출 된 생활환경 때문에 눈과 관련된 기능 저하에 시달리는 경우가 많다. 조사 결과 성인 10명 중 9명이 '안구건조증' 소견을 보인다고 하니 가히 '국민병'이라 할 수 있다.

일교차가 심하고 건조한 날씨가 계속되면 안구건조증을 호소하는 환자들이 늘어난다. 바깥공기는 차고 건조하며, 난방의 영향으로 실내습도가 여름철의 절반 이하까지 떨어져 눈물이 평소보다 빨리 마르기 때문이다. 안구건조증은 건조환 환경에서 자주 발생하는 '계절성 질환'으로 흔히 유발할 수 있는 증상이다. 전문의들은 우리 몸이 계절의 변화에 적응하지 못하면서 생체리듬이 깨지거나, 면역력이 떨어졌기 때문에 자주 발생한다고 말하며 생활습관이나 주위 환경의 변화로 증상이 호전될 수 있으니 자신의 생활습관을 돌아보는 것도 잊지 말라고 당부했다.

'안구건조증은 똑같은 증상이라도 환자마다 느끼는 정도가 다르므로 환자 스스로가 질환에 대해 알고있어야 한다'

안구건조증은 눈물 막의 기능장애로 인해 생기는 질환으로 눈에 지속적인 자극이 가해져 안구 표면에 염증반응이 생기면서 나타난다. 눈물이 부족하거나 눈물막의 증발이 많아 안구 표면이 손상되어 생기는 눈의 불쾌감 및 자극 증상을 동반하는 눈물막의 질환으로 건성안이라고도 한다.

보통 집안에서 일할 때는 괜찮다가도 외출 시 특히 겨울에는 약간의 바람만 불어도 눈물이 줄줄 흐르는 경우를 볼 수 있다. 심한 경우 실내에서도 비슷한 증상이 나타나기도 하며 이 때는 눈물이 넘쳐흐르므로 보통 눈물길이 막힌 것이 아닌가 하는 의심을 하기도 한다. 물론 노인들에게는 눈물길이 막혔는지도 검사해서 감별을 해야 하지만 대부분 안구건조증일 경우가 많다.

눈에 뻑뻑하거나 이유 없이 눈물이 흐르면 안구건조증을 의심해봐야 한다. 중증 안구건조증인 경우는 눈부심이 나타나고, 눈에 모래알이 들어간 것처럼 쓰리고, 아침에 눈을 뜨기가 힘들고, 눈곱이 많이 끼는 등의 다양한 증상이 나타난다. 심할 경우, 검은 눈동자가 헐게 되는 경우도 있다. 강원대학교병원 안과 이승찬 교수는 "안구건조증은 똑같은 증상이라도 환자마다 느끼는 정도가 다르므로 환자 스스로가 질환에 대해 알고 있어야 한다"며 주의를 당부했다.

눈이 뻑뻑하면 안구건조증 의심해야

정상인이 하루에 생산하는 눈물의 양은 보통 2~3cc 정도이다. 점액층, 수분층, 지방층으로 이뤄진 눈물은 눈의 표면을 부드럽게 덮어서 눈을 보호하고 편안함을 느끼게 해준

안구건조증이 있으면 눈이 뻑뻑해지며 붉게 충혈되고 심하게 부시고 따가우며 모래가 들어간것처럼 이물감이 느껴지고 끈적끈적한 눈곱이 끼기도 한다.

다. 눈꺼풀의 깜박거리는 동작에 의해 눈물이 항상 안구 표면에 골고루 분포되어 사물을 맑고 깨끗하게 볼 수 있게 한다. 이런 눈물은 주 성분이 물이지만, 안구표면에 표면장력으로 골고루 퍼지게끔 지방 성분과 점액 성분이 함께 포함되어 3개 층으로 이루어져 있다.

눈을 한번씩 깜박일 때마다 흘러나온 눈물은 안구 표면의 노폐물 등을 씻어낸 뒤, 눈물관을 타고 콧속으로 흘러들어가 사라지고 대신 다시 새로운 눈물이 나온다. 어떤 원인에 의해서든지 눈물을 구성하는 3층 중 어느 한 층에 이상이 생기면 눈물 막이 불안정 하게 되고 따라서 안구표면에 눈물이 골고루 분포되지 못하거나 또는 빨리 증발을 하게 된다.

일단 안구건조증이 있으면 눈이 뻑뻑해지며 눈이 붉게 충혈 되고 심하게 부시고 따가우며 모래가 들어간 것처럼 이물감이 느껴지고 끈적끈적한 눈곱이 끼기도 한다. 사람에 따라 두통을 호소하거나 눈앞에 안개가 낀 것처럼 시력이 떨어지고 쉽게 눈이 피로해 지기도 한다. 갑자기 콘택트렌즈를 끼기 어려워져도 안구건조증일 가능성이 높다. 안구건조의 증상은 담배연기, 바람, 건조한 날씨, 장시간의 독서 등과 같이 외부 환경 요인에 의해 더욱 심해지기도 한다.

환경적 요인 안구건조증 유발시켜

안구건조증이란 병명이 불리워진 것이 최근의 일이다. 그

안구 건조증 자가 진단법

아래 8개의 항목 중 2개 이상 해당하면 안구건조증 초기, 3~4개면 중기, 5개 이상이면 위험한 상태다. 초기에는 자가 치료가 가능하지만 정확한 진단을 위해 전문의와 상담을 하는 것이 안전하다.

- 아침에 일어나면 눈이 뻑뻑하고 충혈돼 있다.
- 건조한 곳이나 매연이 심한 곳에 있으면 눈이 화끈거린다.
- 눈꺼풀에 염증이 자주 생긴다.
- 눈이 피곤하면 눈곱이 낀다.
- 눈이 뿌옇게 보이고 통증이 있다.
- 햇빛이나 형광등 아래서도 눈을 뜨기가 어렵다.
- 최근에 눈에 통증을 느끼면서 시력이 떨어졌다.
- 콘택트렌즈 착용이 어렵다.

증상이 심각한 안구건조증을 치료하지 않고 방치할 경우 각막 궤양이나 각막 미란과 같은 각막 손상의 위험이 생길 수 있으며, 심한 경우 시력을 잃을 수도 있다

만큼 현대인에게서 나타나는 질병인 것이다.

보통 안구 건조증이라고 하면 눈물이 모자란다고 생각하는데 실제 눈물의 수분이 모자라는 문제보다 눈물의 성분 중 물이 아닌 다른 성분 즉, 점액층과 지방층에 문제가 있어 발생하는 경우가 대부분이다. 눈물의 이러한 성분들이 이상이 생기면 결국 눈물의 증발이 빨리 이뤄지게 돼 눈은 건조해진다. 특히, 중년이후 여성에서 호르몬의 변화로 인해 점액 분비가 떨어지면서 발생하는 경우가 많다. 그 외에도 눈병을 심하게 앓고 난 뒤 눈꺼풀 안쪽의 점액 분비 세포가 손상을 받아서 점액 분비가 줄어들어 건조증이 발생할 수도 있다.

이런 원인 외에도 환경적인 요인으로 인해 안구건조증이 발생 한다. 컴퓨터 사용 시 자신도 모르게 집중하여 모니터를 보면 눈 깜빡임 횟수가 줄어 건조증을 유발하기도 하며, TV시청을 하거나 책을 읽을 때도 한 곳을 집중해서 쳐다보게 되면 무의식중에 눈 깜빡임 횟수를 줄어들 게 하므로 주의해야 한다. 또한 눈 화장을 많이 하는 여성의 경우도 너무 안쪽까지 깊이 화장을 하게 되면 지방샘이 화장가루에 막혀 지방분비가 잘 되지 않아 생기기도 하고 콘택트렌즈의 부작용이나 약물에 의한 부작용으로 안구건조증이 생기는 경우도 있다.

염증 치료 우선적으로 해야 증상 호전

안구건조증은 감기와 같이 흔히 발생하는 질환으로 심할 때 치료 받으면 증상이 호전되고, 치료 후 재발이 될 수 있다. 안구가 건조하면 염증이 잘 생기게 되고, 또 염증이 있으면 안구가 건조해지므로, 악순환의 고리를 형성하게 된다. 따라서 안구건조에 대한 치료와 염증에 대한 치료를 병행하는 것이 효과적이다.

피부가 메마르고 거칠면 로션을 발라 촉촉하고 부드럽게 해주듯이, 눈에는 인공눈물을 점안해야한다. 인공눈물은 눈물의 기능과 유사해서 약이라기보다는 눈에 넣는 스킨

로션 정도로 생각하면 되는데 이것은 눈을 보호해 주는 기능이 있어 염증의 발생빈도와 재발을 줄여주며, 점안 후 일시적으로 시원함을 느끼게 해준다. 아주 심한 경우에는 조금 남아있는 눈물을 쉽게 증발시키거나 배출시키지 않기 위해 특수하게 고안된 물질(실리콘 플러그)로 눈물 배출로를 폐쇄하는 누점 폐쇄술을 시행해야 하며 그 외 심한 건성안의 경우는 수술을 통한 치료가 필요하다. 중년기 여성은 여성 호르몬 보충요법을 받는 것이 좋으며 건성안의 원인이 되는 약물을 남용하고 있다면 사용을 중지해야 한다. 중앙대 용산병원 김재찬 교수는 "증상이 심각한 안구건조증을 치료하지 않고 방치할 경우 각막 궤양이나 각막 미란과 같은 각막 손상의 위험이 생길 수 있으며, 심한 경우 시력을 잃을 수도 있다"며 "안구건조증을 근본적으로 치료하는 약물을 사용하는 등 적극적인 치료가 필요하다"고 전했다.

글 / 임채영기자

Tip 겨울철 안구건조증을 이겨내는 8가지 수칙

1 가습기나 빨래를 활용하여 실내습도를 60% 정도로 유지한다.

실내온도는 18℃ 실내 습도는 60%정도를 지키도록 한다. 실내가 건조할 때는 가습기나 젖은 빨래, 실내식물 등을 활용하여 습도를 높이면 도움이 된다. 기온이 너무 높고 건조한 찜질방을 피하는 것도 좋은 방법이다.

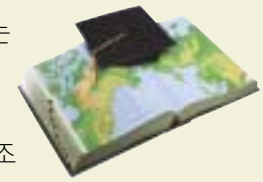
2 외출할 때는 안경이나 모자를 착용하여 바람이 직접 눈에 닿지 않도록 한다.

찬바람은 눈물도둑이다. 바람이 눈에 직접 닿게 되면 눈물의 증발이 많아지며 안구건조증이 심해지거나 바람을 맞으면 눈물이 왈칵 쏟아진다. 외출 할 때는 안경이나 모자를 착용하여 바람을 피하도록 한다. 이외에도 자동차 배기가스나 먼지 등도 눈에 자극이 될 수 있으니 주의한다.

3 차 안에서는 히터 바람이 직접 눈에 닿지 않도록 조절한다.

겨울철에는 히터 사용으로 차내 습도가 절반이 된다. 춥다고 히터 바람이 얼굴에 직접 닿도록 하는 것도 금물이다. 바람이 나오는 위치를 조절하여 눈에 직접 닿지 않도록 한다. 건조한 차 안에는 젖은 수건을 널어두면 습도를 높일 수 있다. 요즘에는 차량용 가습기도 있어 차 안의 습도조절이 편리해졌다.

4 컴퓨터나 독서를 할 때는 50분마다 10분 정도 눈을 편안하게 쉬게 한다.



장시간 컴퓨터를 사용하거나 책을 볼 때는 자주 쉬는 것이 좋다. 사람은 무언가를 집중해서 바라볼 경우 평소보다 눈 깜빡거림이 줄어드는 경향이 있는데 눈을 깜빡거리지 않으면 눈물이 고루 퍼지지 않아 안구건조증이 생길 수 있다. 컴퓨터나 독서를 할 때는 의식적으로라도 50분마다 10분 정도는 눈을 편안히 감고 쉬는 것이 눈 건강에 좋다.

5 눈화장이나 머리 염색은 피한다.

화장품이나 머리 염색약은 눈을 자극할 뿐만 아니라 눈 속에 들어가 염증을 일으킬 수 있다. 각막에 염증이 생기면 눈물막에 균형이 깨지며 눈물의 정상적인 분비와 순환에도 이상이 생기며 안구건조증이 나타난다. 평소 눈이 건조한 사람은 과도한 눈화장이나 머리염색은 피하도록 한다.

6 콘택트렌즈보다는 안경을 착용한다.

안구건조증이 있다면 콘택트렌즈보다는 안경을 착용하는 것이 좋다. 콘택트렌즈는 각막을 덮고 있어 눈물막의 정상적인 형성을 방해하고 눈을 건조하게 한다. 특히 렌즈 사용자의 경우 눈이 건조할 때 식염수를 넣는 경우가 있는데, 식염수는 당장의 건조함은 완화시키는 효과가 있지만 눈을 보호하는 중요성분을 씻어내어 오히려 눈을 더 건조하게 한다.

7 눈이 건조할 때는 따뜻한 스팀타월을 활용하여 눈찜질을 한다.

건조한 환경에 눈이 뻑뻑하고 피로하다면 스팀타월을 활용해 눈찜질을 하는 것도 좋다. 물에 적신 수건을 전자레인지를 이용해 너무 뜨겁지 않게 덥힌 후 눈 위에 올려두고 휴식을 취한다. 눈물샘을 자극하여 눈물 분비를 돕는 효과가 있을 뿐만 아니라 눈의 불필요한 지방성분을 씻어주는 역할을 하여 눈물샘에 발생하는 염증예방에도 효과적이다.

8 증상이 심할 때는 눈물생성을 돕는 치료제를 활용하여 적극적으로 치료한다.

건조한 날씨로 인해 일시적으로 눈이 건조해진 것이라면 인공눈물을 건조증을 완화한다. 그러나 인공눈물을 하루에도 3~4회 이상 점안해야 할 만큼 증상이 심한 경우에는 의사의 처방을 받아 안구건조증 치료제를 사용하는 것도 한 방법이다.

출처 – 한국외안부연구회(회장 강남성모병원 안과 김만수 교수)가 발표한 '겨울철 안구건조증을 이겨내는 8가지 수칙'