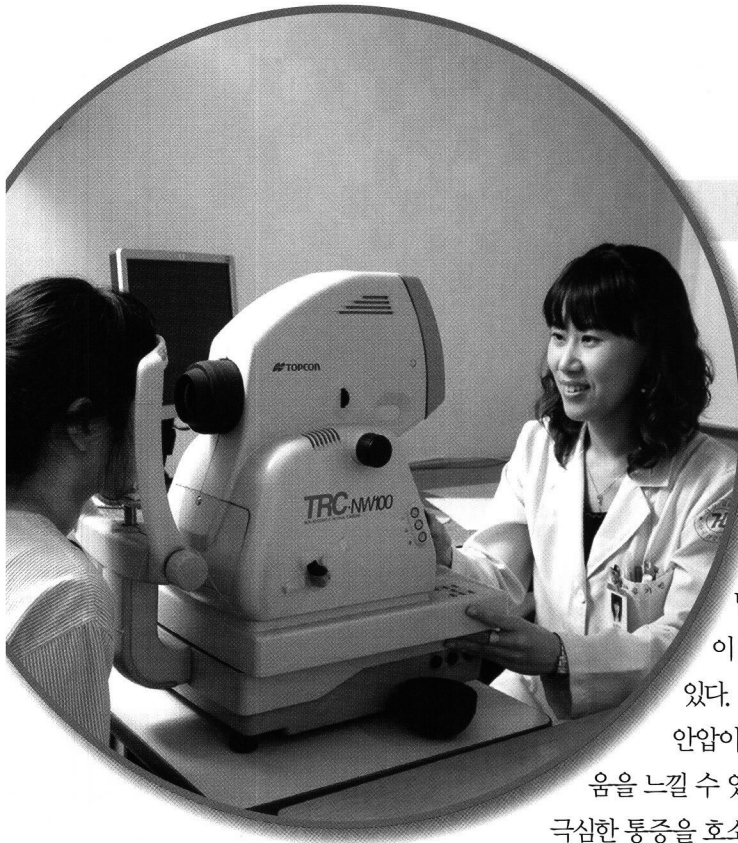


눈의 일정한 압력으로 살피는 수치

눈도 혈압처럼 일정한 압력을 가지고 있는데 이를 안압이라고 한다. 일반적으로 정상 안압은 10~21mmHg다. 안압이 22mmHg 이상인 경우를 고안압증이라고 한다. 또한, 가장 일반적인 시력을 검사할 때 시력은 0에서 2.0사이다.



안압 10~21mmHg

안압은 눈이 정상적인 구조와 기능을 유지하는 데 필요한 눈 속의 압력을 말한다. 각막과 공막으로 싸여 있는 안구의 내부가 유지하고 있는 일정한 압력으로 눈 속을 채우고 있는 물의 양에 의해 영향을 받는다. 안압을 일정하게 유지하는 역할을 하는 것은 방수다. 방수가 너무 많이 만들어지거나 혹은 배출이 정상적으로 되지 않을 때 안압이 상승한다.

정상안압은 일반적으로 10~21mmHg 사이이며 안압이 22mmHg를 넘거나 두 쪽 눈의 차이가 3~4mmHg 이상일 경우에는 녹내장 가능성이 있다. 또한 안압이 심하게 높은 경우에는 급성 녹내장을 의심할 수 있다.

안압이 25mmHg 이상이 되면 눈이 무겁고 피로함, 두통을 호소하며 메스꺼움을 느낄 수 있다. 40mmHg 이상이 되면 안구의 통증이 느껴지고 구토를 하고 아주 극심한 통증을 호소하게 된다.

하지만 안압이 정상범위라고 해도 무조건 안심할 수는 없다. 안압이 정상범위이면서도 시신경이 손상을 받는 정상안압 녹내장이 있을 수 있으므로 안과 검진상 시신경 손상 소견이 보이면 반드시 추가 검사가 필요하다.



안압 검사 후 30분 동안 눈 비비지 말자

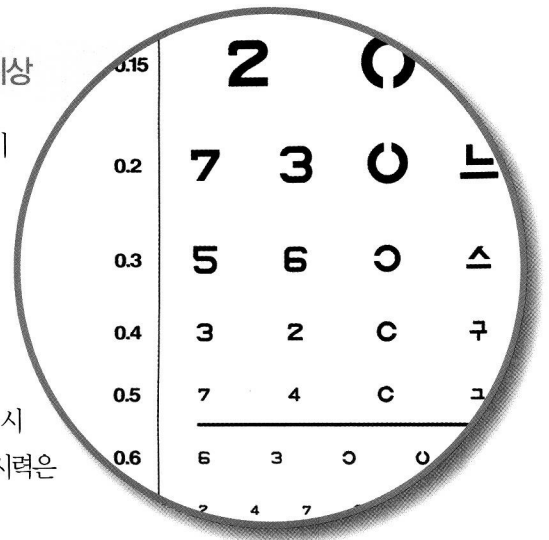
안압 측정은 건강검진이나 안과에서 일반적으로 사용하는 공기안압계로 압축된 공기를 분사하여 간단하게 알 수 있다. 그러나 녹내장이 의심되는 경우에는 점안 마취제를 넣어 눈을 마취한 후 안압계를 수직으로 각막의 표면에 대고 측정하는 압형안압계로 정밀검사를 한다.

안압 정밀 검사 후 30분 동안은 눈을 비비지 말아야 하고, 최소 2시간 이상은 콘택트렌즈를 착용하지 말아야 한다. 검사를 하는 동안 안압계의 움직임 때문에 굵은 듯한 느낌을 받을 수 있는데 이 느낌은 24시간 정도 지나면 사라진다. 마취제의 작용으로 각막이 마비되어 잠시 눈이 이상하게 느껴질 수 있는데, 역시 문지르지 말고 원상태로 돌아올 때까지 기다려야 한다.

정상시력은 1.0 이상

나안시력은 맨눈으로 잰 시력을 말하고, 교정시력은 안경이나 콘택트렌즈를 이용하여 굴절이상을 교정한 후 잰 시력을 의미한다. 시력은 시력표를 이용하여 측정하는데, 국제안과학회에서는 직경이 7.5mm, 폭이 1.5mm인 란돌트고리(Landolt ring)를 그려 그 고리에 1.5mm 간격을 둔 것을 표준시표로 하고 5m 거리에서 그 간격의 방향을 알아맞히도록 하여 이를 식별하여 눈의 시력을 1.0으로 하였다.

국내에서 사용하는 한글로 제작된 시시력표는 한천석 시시력표, 진용한 시시력표가 있다. 시력의 범위는 0에서 2.0 사이로 불빛도 인지할 수 없는 눈의 시력은 0이고 정상시력은 1.0 이상이다.



일상생활 속 눈 건강 지키기

- 01 눈 깜빡이기 눈을 깜빡이면 눈물이 나와 눈을 촉촉하게 만들어 주고 이물질을 배출시켜 준다.
- 02 안약은 전문의의 진단 후에 스테로이드제가 든 안약을 오래 사용하면 안압이 높아지면서 시신경이 위축될 수 있고 면역성이 떨어지기 때문에 전문의의 진단을 통해 안약 사용 여부를 결정해야 한다.
- 03 눈도 휴식이 필요하다 컴퓨터 모니터, 스마트폰, TV로부터 눈을 쉬게 하자. 먼 곳을 자주 바라보는 것 만으로도 안구가 경직되는 것을 막아주기 때문에 짧은 휴식시간을 두고 눈을 쉬게 해주자.