

“눈이 푹푹해”...렌즈 착용하면 눈 더 건조해진다

건조한 날씨·미세먼지로 안구건조증 환자 많아
겨울에는 안경 착용...무방부제 인공눈물 사용

안구건조증



겨울에는 건조한 날씨와 미세먼지로 눈이 뻑뻑해지는 안구건조증 환자가 많아진다. 온종일 스마트폰을 사용할 때 눈의 피로와 불편감, 시력이 떨어지는 증상이 나타날 수 있다. 안구가 미세먼지에 직접 노출되면 이물질이 느껴진다. 미세먼지에 들어있는 각종 화학물질이 안구 표면을 손상시키거나 심한 염증반응을 일으켜서다. 더욱이 안구건조증 환자는 미세먼지를 세척하고 눈을 보호하는 눈물이 적게 분

비돼 결막염 등 염증성 질환이 생길 위험이 높다. 안구건조증을 예방하려면 미세먼지가 심한 날에는 되도록 외출을 삼가는 게 좋다. 부득이하게 외출할 때는 선글라스나 보안경을 착용한다. 건조한 날씨에는 가습기를 사용해 사무실이나 집안 습도를 적정하게 유지한다. 외출 후에는 손을 깨끗이 씻어 청결을 유지하고, 손으로 눈을 비비지 않는다. 콘택트렌즈를 착용하면 이물질이 렌즈와 각막 사이에 침착돼 찰과상이나 염증을 일으키는 경우가 많다. 때문에 겨울에는 렌즈보다는 안경을 착용하는 게 바람직하다. 변용수 가톨릭대학교 서울성모병원 안과 교수는 “젊은 여성들이 렌즈를 착용하거나 라식수술 후 눈 화장, 컴퓨터 작업을 많이 하면 안구건조증의 발생 위험이 높다”며 “평소 화장품 가루가 눈에 들어가지 않도록 조심하고 눈 화장을 깨끗이 지워야 한다”고 설명했다. 렌즈를 착용해야 한다면 일회용 제품을 사용한다. 평소 무방부제 인공눈물을



수시로 점안하는 것도 필요하다. 하루 5~8컵 정도의 물을 마시고 눈이 피로할 때는 스타틴으로 눈 마사지를 해준다. 스마트폰의 작은 화면을 장시간 집중해서 보는 것도 눈 건강을 해친다. 평상시 1분에 16~20번 정도 눈을 깜빡이지만, 책이나 모니터를 집중해서 보면 분당

5~8회까지 감소하면서 눈물막이 쉽게 파괴된다. 눈이 피로하지 않도록 스마트폰을 사용하려면 30cm 이상 떨어진 상태로 스마트폰 화면을 봐야 한다. 되도록 흔들리는 차량 안에서는 스마트폰을 사용하지 않는다.

스마트폰 영상은 20분 이상 집중해서 보지 않고, 수시로 먼 곳을 20초 이상 주시하거나 눈을 감으면서 휴식을 취한다. 어두운 곳에서 스마트폰을 사용하면 동공이 커진 상태로 화면의 밝은 빛이 눈에 들어온다. 이로 인해 통증이나 눈부심이 심해질 수 있어 주의가 필요하다.

인공눈물 반쪽효과...증상 방치하면 녹내장 생긴다

중증환자 안연고 사용...가습기 눈 건조해지는 증상 예방



안구건조증 증상을 방치하면 다른 안구 질환이 생길 위험이 높다. 다른 안질환과 증상이 유사한 것도 주의가 필요한 대목이다. 특히 백내장과 녹내장도 눈이 뻑뻑하거나 이물질이 느껴져 안구건조증으로 착각하기 쉽다. 백내장이 발병하면 수정체가 노랗게 변했다가 점차 하얘지면서 앞에 안 보인다. 녹내장은 안압이 높아지고 검은자위로 부르는 각막이 망가져 투명한 겉 부분이 초록빛으로 변한다. 녹내장은 시력을 잃을 수 있어 백내장보다 합병증 위험이 높다. 사람의 눈은 항상 촉촉하게 젖어있어야 눈을 깜빡이고 움직일 때 불편함이 없다. 하지만 안구건조증이 발생하면 적정량의 눈물이 분비되지 않거나, 눈물층을 잘 유지하지 못해 불편함을 느낀다.

눈물은 크게 지방분과 수분, 점액 등 세 가지 주성분으로 구성되는데, 그중 한 가지 성분이라도 부족하면 눈이 쉽게 마른다. 눈물샘이 위축되거나 지방분을 만드는 눈물샘에 이상이 생길 수 있다. 여기에 눈물을 공급하는 통로가 막힌다. 안구건조증에 걸린 환자들은 눈을 깜빡이거나 움직일 때마다 안구가 뻑뻑하거나 모래가 들어간 것 같은 통증이 느낀다. 또 가려움이나 타들어가는 듯한 작열감 등을 느끼거나 두통까지 생긴다. 안구건조증 치료법은 인공눈물을 안구에 공급하는 방법이 있지만, 중증일 때는 안연고를 함께 사용한다. 다만 인공눈물에 알레르기 반응을 보이면 수술을 통해 눈물이 배출되는 눈물점을 막아준다. 송중석 고려대학교교로병원 안과 교수는 “인공눈물을 사용하면 일시적으로 증상이 좋아졌다고 느낄 수 있다”며 “인공눈물은 눈물을 보충하는 역할이지 분비

를 촉진하는 것은 아니어서 검사를 받은 뒤 전문의로부터 처방을 받아야 한다”고 강조했다. 인공눈물 기술이 많이 발전했지만 천연눈물을 대체하기는 어렵다. 따라서 생활습관을 통해 눈이 건조해지는 것을 예방해야 한다. 겨울철 가습기를 사용하면 눈물이 덜 증발한다. 머리를 말릴 때는 눈을 건조하게 하는 선풍기를 사용하지 않는다. 컴퓨터 모니터는 눈높이보다 아래로 배치한다. 눈꺼풀 청소는 눈꺼풀 가장자리에 위치한 마이봄선의 기능을 회복하는 데 도움이 된다. 눈물의 지방층을 회복시켜 눈물의 증발을 줄여주고 안구건조증을 호전시킨다. 차흥원 서울아산병원 안과 교수는 “안구건조증은 한 번 앓고 나면 호전과 악화를 반복하는 질환”이라며 “여러 가지 약물치료와 관리법으로 눈 상태를 관리하는 수밖에 없다”고 말했다.

뉴스1



임산부 배려식, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.