

건조한 계절! 눈이 뻑뻑하면... 안구건조증

‘안구건조증’의 원인과 증상

평소에 충분한 산소를 마시고 있다는 것을 의식하고 지내는 사람은 드물다. 하지만, 격렬한 운동을 한다든지, 고산지역을 여행하게 되면 조금만 움직여도 숨이 차고 맥박이 빨라져서 산소가 부족하다는 것을 느끼게 된다. 이와 비슷하게 평소에 눈의 표면이 눈물로 덮여있다는 것을 느끼면서 지내는 사람은 많지 않다. 눈물이 부족한 상황이 되면 눈에서 불편함을 느끼게 되는데 이러한 상황을 안구건조증이라고 한다.

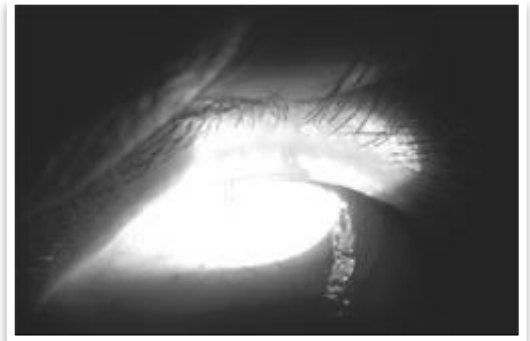
격렬한 운동을 할 때에는

산소 소모의 증가로 산소의 부족함을 느끼게 되고, 고산지역에서는 대기중의 산소 밀도가 낮아지기 때문에 산소 공급이 저하되어 산소 부족을 느끼게 된다. 이러한 단순한 인과관계는 안구건조증에도 그대로 적용된다. 증발을 통한 눈물의 소모가 증가하거나, 눈물의 공급이 감소하는 것이 안구건조증의 원인이 된다.

눈물은 세 층으로 이루어져 있다. 가장 안쪽 층은 점액층으로 수성층이 고르게 퍼지게 하는 역할을 한다. 중간층은 수성층으로 눈물층의 대부분을 형성하는데 눈을 촉촉하게 유지하고 이물질들을 눈으로부터 제거하는 역할도 한다. 가장 바깥층은 지방층으로 수성층의 증발을 막는 역할을 한다. 노화나 쇼그렌증후군 같은 자가면역질환은 수성층을 이루는 눈물의 생성을 저하시킬 수 있고, 지방층이 부족하게 되면 눈물의 증발이 증가하여 안구건조증이 발생하게 된다. 항히스타민제, 항우울제 등의 약제도 눈물의 분비를 감소시킬 수 있다.

안구건조증이 없는 사람이 안구건조증을 경험해 볼 수 있는 방법이 있는데, 눈싸움을 해보는 것이다. 눈을 깜빡이지 않으면 눈물의 증발로 인하여 안구표면은 마르게 된다. 평소에 이와 유사한 상황이 발생할 수도 있는데, 집중을 해서 책이나 TV를 보거나 컴퓨터를 사용하게 되면 눈을 깜빡이는 빈도가 줄어들게 되어 안구표면이 건조해지게 된다.

눈물의 지방층은 눈꺼풀 가장자리의 속눈썹 뿌리 부근에 위치한 마이봄선(Meibomian gland)에서 만들어진다. 마이봄선이 막히거나 기름의 성분이 좋지 않은 경우나<그림>, 눈꺼풀 가장자리에 염증이 있는 경우에 눈물의 지방층이 제 역할을 못하여 눈물의 증발이 증가하고 안구건조증이 발생하게 된다.



눈꺼풀 염증 : 환자의 위 눈꺼풀. 마이봄선이 막혀있고 기름성분의 마이봄선 분비물이 굳어있다.

‘안구건조증’의 예방법

안구건조증은 상당히 흔한 질병이며 특히 40대 이상에서 흔히 볼 수 있다. 남자보다는 여자에게 흔하다. 눈물의 기능이 눈을 편하게 해주고 최상의 시력을 유지하게 해주는 것임을 생각하면 안구건조증의 증상은 쉽게 이해가 된다. 눈이 불편한 증상, 즉 건조감, 통증, 이물감, 충혈, 시력저하 등이 안구건조증의 주 증상이고, 건조한 환경이나 바람이 부는 장소에서 증상이 악화되고 눈을 오래 사용할수록, 그리고 오후로 갈수록 증상이 심해지는 경향이 있다. 하지만, 역설적으로 눈물이 흐르는 것도 안구건조증의 증상이 될 수 있다. 배가 고플 때에는 소름 한 마리라도 먹을 수 있을 것 같지만 결국 소 한 마리를 다 먹지 못하는 것처럼 눈이 건조할 때 자극에 의하여 반사적으로 쏟아진 눈물은 눈 바깥으로 흘러넘치게 되어 안구건조증에는 별로 도움이 되지 못한다. 배가 고프는 사람이 결국 다시 배가 고프게 되는 것처럼 눈도 다시 건조하게 되는 것이다.

안구건조증의 증상이 있어서 일상생활에 불편이 있으면 안과 의사를 찾아야 하는데, 안과에서는 시력측정이나 세극등 검사와 같은 기본적인 안과 검사와 함께 눈물 양을 측정하는 등의 추가 검사를 시행하게 된다. 검사결과에 따라 안구건조증의 중증도가 결정되며 그에 따라서 치료방향을 결정하게 된다.



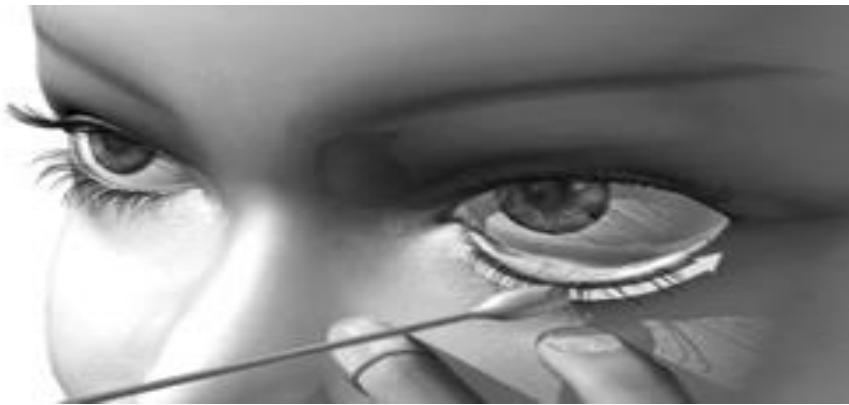
안구건조증의 치료로는 인공눈물의 점안이 잘 알려진 방법이다. 인공눈물 이외에도 항염증제 안약이 사용되기도 하며 눈꺼풀염증이 동반된 경우에는 항생제가 사용될 수도 있다.

최근에는 안구건조증의 발생에 대한 염증 기전이 보다 많이 알려지게 되었고 이에 따라 싸이클로스포린 안약이 개발되어 주목을 받고 있다.

심한 안구건조증에 대해서는 인공눈물을 자주 점안하여야 하므로 방부제에 의한 독성을 예방하기 위하여 수회 점안할 양이 소량씩 포장된 방부제 없는 인공눈물의 사용이 권장된다.

안구건조증은 컴퓨터를 장시간 사용하는 직장인에게 많이 발생한다. 먼지가 많고 건조한 봄철에는 악화되기 쉬우므로 인공눈물을 사용하거나 눈운동으로 눈건강에 신경을 많이 써야한다.

하지만, 현재까지 만들어진 인공눈물이 ‘천연눈물’을 대체할 수는 없다. 따라서 안구건조증에 대한 부가적인 관리방법이 필요하다. 겨울철 난방이나 여름철 냉방에 의해 실내가 건조해질 수 있으므로 가습기를 사용하는 것이 좋다. 실내습도를 조절함으로써 눈물의 증발이 과다해지는 것을 막을 수 있기 때문이다. 또한 과도한 공기의 흐름도 안구표면을 건조하게 하므로 팬 또는 선풍기의 사용을 줄이는 것이 바람직하다. 컴퓨터 모니터의 위치가 눈높이보다 높을 경우에 눈을 위로 치켜 뜨게 되면서 눈물의 증발이 증가하게 된다. 그러므로 모니터의 위치는 눈높이 보다 약간 낮은 정도가 적당하다.



눈꺼풀 청소 : 눈꺼풀 가장자리의 속눈썹 뿌리 부위를 면봉을 이용하여 청소한다.

만약 눈꺼풀의 염증이 동반되었다면 눈꺼풀청소<그림>를 꾸준히 하는 것이 도움이 된다. 눈꺼풀 청소는 앞서 언급한 눈꺼풀 가장자리에 위치한 마이봄선의 기능을 회복하는데 도움을 주어 눈물의 지방층을 회복시켜 눈물의 증발을 줄여주고 안구건조증을 호전시킨다. 장시간 집중하여 눈을 사용하는 경우에는 사이사이에 휴식시간을 가져야 안구건조증을 예방할 수 있다.

이상의 방법으로 꾸준히 치료했음에도 불구하고 증상이 계속되는 경우에는 눈물이 비강으로 배출되는 경로의 출발점인 누점을 막아서 눈물이 눈에 머무르도록하는 방법을 사용하기도 한다.

안구건조증은 한 번 앓고 나면 완치가 되는 질환이 아니라 증상의 호전과 악화를 반복하며 지속적으로 환자를 괴롭히는 질환이다. 하지만, 여러 가지 약물치료와 관리방법으로 꾸준히 대처해 나가면 상태가 호전되고 조절이 가능한 질환이다.