



건조한 눈 맑고 촉촉하게 지켜주세요

우리가 외부에서 획득하는 정보의 80%를 얻게 해 주는 눈은 다른 어떤 기관보다 예민하고 섬세한 기관이기 때문에 세심한 주의가 필요하다. 건조한 날씨가 계속되고 꽃가루까지 날리는 봄, 눈이 따갑거나 뻑뻑함을 느낀다면 안구 건조증을 의심해 봐야 한다. 우리 자신의 소중한 눈에 생기는 가장 흔한 질환인 안구 건조증, 이제 제대로 알고 스스로 보호하도록 하자. 에디터 김은섭

우리가 흘리는 눈물은 단순한 물이 아니다. 물, 점액, 지방으로 구성되어 있어 눈을 깜빡일 때마다 필름처럼 눈을 덮어 눈물막을 형성한다. 안구 건조증이란 이 눈물막이 여러 가지 요인 때문에 성분 간 비율이 깨지거나, 눈물이 너무 빨리 증발하거나, 나오는 눈물 분비량이 적어지는 등의 문제가 생겨서 안구표면이 손상되고, 건조감이나 이물감 같은 자극증상을 느끼게 되는 눈의 질환을 말한다. 최근에는 콘택트렌즈 착용의 증가, 실내에서 보내는 시간이 많아지고 컴퓨터와 휴대용 휴대폰과 오락기 등의 장시간 사용, 그리고 기후 변화, 대기오염 등으로 인한 자외선 양의 증가 등 환경적 원인이 안구 건조증을 유발하는 경우가 많다고 한다.

안구 건조증은 누구에게나 쉽게 찾아올 수 있는 질환이지만 일상생활에서 주의만 한다면 충분히 예방이 가능하다. 봄철에 눈을 보호하는 가장 기본적인 방법은 시간이 날 때마다 자주 세안을 해주는 것이다. 눈 주변

이 깨끗해야 안구 건조
증의 증세를 예방
할 수 있기





때문이다. 지속적으로 세안하기 어렵거나 눈 주변을 깨끗하게 해도 안구건조 증세가 계속된다면 눈물을 대신할 수 있는 눈물안약을 자주 넣어주면 좋다. 또한 충분한 수분 흡수를 위해 하루 8~10컵 정도의 물을 마시는 게 안구 건조증 예방에 좋다. 눈 건강에 치명적인 것은 바로 건조한 공기다. 안구 건조증을 예방하기 위해서는 실내 공기가 탁한 장소와 바람이나 먼지가 많은 장소, 히터의 바람을 직접 맞는 장소, 담배 연기가 많은 장소 등을 피해야 한다. 또한 가습기를 사용해 집이나 사무실의 실내습도를 60% 정도로 맞춰 준다면 눈물의 증발을 줄일 수 있다. 그

리고 장시간 컴퓨터 작업을 하거나 책을 읽을 때 각막을 덮고 있는 눈물층이 잘 작용할 수 있도록 눈을 자주 깜빡이고 1시간에 10분씩 눈에 충분한 휴식을 취해주는 것도 좋은 예방법 중 하나다. 또한 눈을 건조하게 하는 헤어드라이어와 머리염색약, 헤어스프레이 등의 사용은 가급적 피하도록 한다.

건조한 봄철이면 어김없이 기승을 부리는 대표적인 눈 질환 안구 건조증. 한해 153만여 명이 치료를 받을 정도로 안구 건조증은 국민질환이 된지 오래다. 하지만 많은 사람들이 안구 건조증을 알고 있지만 대수롭지 않게 여긴다. 하지만 안구 건조증을 치료하지 않고 방치할 경우 각막궤양 같은 손상을 일으키거나 시력 장애로 이어질 수 있으니 반드시 병원에서 정확한 진단을 받아야 한다. 안구 건조증 자가진단을 통해 자신의 눈 건강 상태를 정확히 체크해 보도록 하자.



안구 건조증 자가진단 체크리스트

- 건조한 곳이나 공기가 탁한 곳에 있으면 눈이 화끈거린다.
- 아침에 일어나면 눈이 뻑뻑하고 눈이 충혈 되어 있다.
- 햇빛이나 형광등 등 밝은 곳에서 눈을 제대로 뜨기 어렵다.
- 눈꺼풀에 염증이 자주 생긴다.
- 자주 눈의 피로를 느끼며 눈곱이 자주 낀다.
- 최근에 눈에 통증을 느끼면서 시력이 떨어졌다.
- 시야가 뿌옇게 보이고 통증이 있다.
- 콘택트렌즈를 착용하기가 어렵다.

※ 8개 항목 중에서 2개 이상 해당하면 안구 건조증 초기 의심, 3~4개면 중기, 5개 이상이면 매우 심한 상태이다. 안구 건조증이 의심된다면 정확한 진단과 치료를 위해 안과 전문의의 진료를 받아야 한다.