



안구건조증

저자 **주경미**

약학박사. 경영학박사

약학정보원 학술자문위원

안구건조증이 왜 증가하는가?

안구건조증은 약국에서 드물지 않게 접하는 증상 중의 하나로 전 세계적으로 인구의 14~33%의 환자가 겪고 있는 흔한 질환입니다. 황사나 미세먼지 등으로 인한 환경오염과 에어컨 사용이나 텔레비전 시청의 증가는 물론, 컴퓨터 작업과 스마트폰의 사용이 급증하면서 안구건조증을 호소하는 사람들이 점차 많아지고 있고 또한 콘택트렌즈의 착용과 굴절수술이 빈번해지면서 안구건조증의 유병률은 계속 증가하는 추세입니다. 안구건조증은 한 두 번 치료나 약물요법으로 속히 완쾌되는 것이 아니지만 방치하였을 때 시력저하나 기타 안질환을 발생시키는 원인이 될 수 있으므로 정확한 원인을 알고 관리해야 합니다. 특히 눈꺼풀 위생, 습도유지, 근거리 작업 후의 휴식, 불필요한 약제 사용 및 생활속에서 주의사항 등을 정확히 알고 실천하는 것이 중요합니다.

1. 안구건조증 정의

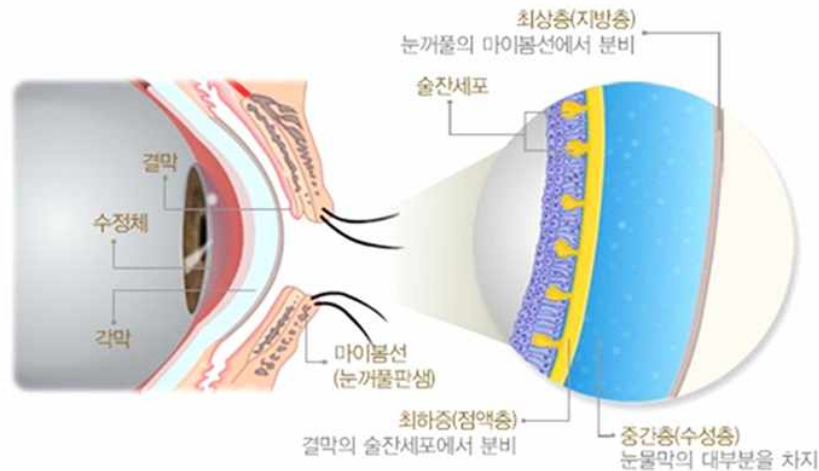
안구건조증은 눈이 시리고 자극감, 이물감, 건조감 같은 자극증상을 느끼게 되는 눈의 질환으로 건성안 증후군 또는 눈마름증후군이라고도 합니다. 안구 표면은 눈물막으로 덮여있으며 눈에서 윤활유와 같은 작용을 하는 눈물의 습도는 눈물샘에서 눈물의 분비에 의한 눈물층의 생산과 눈물이 코눈물관을 통해서 코 쪽으로 빠져나가는 배출에 의한 손실, 그리고 눈에서 자체적으로 증발되는 정도의 세가지 요인에 의하여 유지됩니다. 그런데 이 요인들이 서로 적절히 균형을 이루지 못해서 눈물의 양이 부족하거나 과도하게 증발하는 경우, 그리고 눈물 구성성분의 균형이 맞지 않아 눈물층에 이상이 생겼을 때 안구 표면이 손상되어 여러 증상이 나타나게 됩니다.

2. 눈물의 생성과 눈물막의 기능

눈물은 눈을 깜박일 때마다 눈 표면에 고르게 퍼져서 각막과 결막을 촉촉하고 부드럽게 해주어 눈꺼풀과의 마찰을 줄일 뿐만 아니라 눈물 속의 여러 항균 성분은 눈에 침입한 병원균을 죽이는 역할을 합니다. 결막

은 혈관이 있어 혈액을 통해 산소와 영양분을 공급받지만, 각막은 혈관이 없으므로 눈물을 통해 산소와 영양분을 공급받습니다. 이러한 눈물의 역할 때문에 눈물이 모자라면 눈이 까칠까칠해질 수도 있고, 심하면 각막과 결막이 손상되기도 합니다. 보통 사람은 눈을 5초마다 한번 깜박이는데 한번 깜박일 때마다 각막과 결막에 덮였던 눈물이 눈물관을 타고 코로 빠져나가고, 즉시 새로운 눈물로 덮히게 됩니다.

눈물막은 아래 그림에서 보는 것처럼 바깥층에서부터 보면 지방층, 수성층, 점액층의 3가지 성분으로 이루어지는데, 눈물은 술잔세포에서 점액층을 생성하고 눈물샘에서 수성층이 생성되며 가장 바깥의 지방층은 마이봄샘에서 생성됩니다. 이렇게 생성된 눈물은 눈물점을 통해 눈물관으로 배출되는데 눈물샘에서 분비되는 수성층이 부족하거나 마이봄샘에서 분비되는 지방층이 문제가 되어 수성층이 빨리 증발하게 되면 건조안이 발생합니다. (그림-눈물막 구성)



눈물막의 구성-안구건조증 (국민건강정보포털 의학정보)

3. 눈물이 감소하는 경우

노화현상으로 눈물의 분비량의 감소나 눈물의 상태가 변하게 되고 류마티스성 관절염, 쇼그렌 증후군(입과 눈 등 몸 전체의 점막들의 염증이나 건조가 발생하는 류마티스 질환) 등의 질병으로 눈물생산이 줄어들 수 있으며 갑상선 항진증에서 눈이 커져 과도하게 눈물이 증발되거나 갑상선 기능저하로 눈물생성이 감소될 수도 있습니다. 라식수술 등의 굴절수술이나 눈꺼풀 속말림, 눈꺼풀 겹말림, 눈꺼풀염 같은 눈꺼풀 문제로 눈물 생산과 기능에 영향을 줄 수 있고 눈물생성을 감소시키는 약물도 있으니 약을 복용하면서 안구건조증이 심하게 생겼다면 반드시 의사와 상의를 하는 것이 필요합니다.

눈물이 빠르게 증발해서 눈물이 감소하는 환경적인 요인으로는 겨울철에 아파트와 같이 건조하고 밀폐된 공간에서 에어컨, 선풍기, 자동차 히터나 온풍기를 장시간 사용해서 실내 환경이 건조해진 경우입니다. 또한 연기나 먼지 자극, 햇볕, 바람 등으로 눈이 자극되거나 장시간의 독서, TV시청, 컴퓨터 작업, 스마트폰을 장

기적으로 사용하면서 무의식중에 눈 깜박임의 횟수가 줄어들어도 눈물 생성과 증발에 영향을 주어 안구 건조증이 생길 수도 있습니다.

안구건조증은 어떻게 예방하고 관리하는가?

1. 안구건조증 증상

안구건조증을 가진 사람들이 호소하는 불편증상은 ‘눈에 모래알이 들어간 듯 뻑뻑하다’, ‘눈이 자주 부시다’, ‘눈에 무엇이 들어간 것 같다’, ‘눈앞에 뭐가 낀 것처럼 침침하다’, ‘눈이 너무 피로하다’, ‘충혈이 자주 된다’, ‘눈이 시리고 아프다’, ‘자고 일어날 때 눈을 뜨기가 힘들다’, ‘잘 쓰던 콘택트 렌즈가 불편해졌다’, ‘눈이 빠질 것처럼 아프면서 머리도 아프다’ 등 입니다.

안구건조증은 눈의 자극감, 이물감, 작열감이 느껴져서 쉽게 눈이 피로하여 잘 뜰 수가 없고, 눈을 감고 있으면 편하며 특히 겨울철 외출 시 찬바람을 맞으면 눈물이 줄줄 흐르면서 심한 경우 두통을 호소하기도 하는데 이러한 증상은 독서를 하거나 TV시청을 할 때, 야간 운전을 하거나 컴퓨터 작업을 할 때, 바람 불거나 건조한 곳에서 있을 때 더욱 심하게 느낄 수 있습니다.

2. 안구건조증 예방

안구건조증이 오랜 시간 계속되고 심해지는데 치료하지 않고 방치하면, 눈 표면의 만성적인 염증과 감염으로 시력에 영향을 미칠 수 있고 이차적으로 각막 손상 등도 초래할 수 있으므로 상당한 주의가 필요합니다. 평소에는 생활 환경과 생활 습관 개선을 통하여 예방하고 안구건조를 악화시키는 요인을 피하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

하루 종일 냉, 난방기가 작동하는 사무실이나 아파트에서 하루 8시간이상 컴퓨터 작업을 해야 하는 경우, 가습기 등으로 환경을 건조하지 않도록 하고 40~50분 정도 컴퓨터 작업 후 잠시 휴식을 취하도록 합니다. 주기적으로 인공눈물을 점안하는 경우에는 약사나 의사에게 상담을 통해서 적절한 제품을 선택해야 하며 건강안에 효과가 입증된 오메가-3 지방산이 많이 함유된 호두나 등푸른 생선을 자주 섭취하는 것도 도움이 됩니다.

이상에서 살펴 본 것처럼 안구건조증은 눈물층의 양과 질이 감소하거나 눈물조성에 변화가 생겨 눈이 건조하다고 느끼면서 침침하고 흐려 보이는 등 여러 가지 증상을 나타내는 것입니다. 현재 복용하고 있는 약물이나 질환과도 관련이 있을 수 있으므로 우선 전문가와 상담을 통하여 원인을 정확히 알고 대처해야 하며 평소 생활환경의 개선을 통해 예방 및 관리를 하는 것이 무엇보다도 중요합니다.