



인공눈물과 안구세정제

저자 정경혜

중앙대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

안구건조

1. 요즘 눈이 불편하고 뻑뻑합니다. 왜 그럴까요?

눈물은 우리가 눈을 깜빡일 때마다 눈을 적셔주기 때문에 눈이 건조해지는 것을 막아줍니다. 그런데 염증, 건조한 환경이나, 핸드폰, 컴퓨터, TV 장시간 시청으로 눈 깜박임이 적어지는 등의 여러 가지 원인은 눈을 건조하게 만듭니다. 또한 라섹이나 라식 수술 후에도 건조증상이 심해집니다. 이렇게 눈이 건조해져서 뻑뻑하고 모래가 들어간 듯한 느낌, 앞이 흐려지는 증상, 예기치 않게 눈물이 흐르거나 하는 증상이 있을 경우를 안구건조증이라고 합니다.

2. 어떻게 하면 눈이 덜 뻑뻑해질까요?

가능하면 바람이 불거나 건조한 환경을 피합니다. 또한 물을 많이 마시고 눈을 비비지 않는 것이 좋습니다. 컴퓨터 작업이나 독서, 게임을 할 때는 중간 중간 쉬었다가 하고 의식적으로 눈을 깜박이도록 합니다. 흡연 환경을 피하고 연어, 참치, 고등어, 정어리, 청어 등 오메가-3가 풍부한 음식을 섭취하는 것도 좋은 방법입니다. 계속해서 건조함을 느끼면 작업 전 후에 인공 눈물 안약을 넣습니다.

인공눈물 안약

1. 인공눈물은 무엇입니까?

인공눈물은 안구건조증에 사용하는 안약으로 눈물과 성분이 같지는 않지만 대신 눈물을 보충해줍니다.

2. 어떤 인공눈물이 제일 좋은가요?

인공눈물의 종류는 여러 가지가 있습니다. 같은 약인데 만드는 회사가 달라서 이름이 다른 경우도 있고

성분이 다른 경우도 있습니다. 특별히 어느 약이 더 좋다고보다는 어떤 인공 눈물이든 썼을 때 편한 약물을 사용하면 됩니다.

3. 어떻게 사용하나요? 규칙적으로 넣어야 하나요?

눈이 불편하고 뻑뻑한 정도에 따라 다릅니다. 불편하다고 느낄 때, 필요할 때 넣으면 됩니다. 심할 때는 자주 또는 규칙적으로 넣어도 됩니다. 그런데 하루에 여러 번 (6번 이상) 넣을 경우에는 1회용 인공눈물을 쓰는 것이 좋습니다. 보존제가 있는 인공눈물은 너무 자주 넣게 되면 안구건조가 더 심해질 수 있습니다.

4. 인공눈물은 얼마나 오랫동안 사용 할 수 있나요?

병에 든 인공눈물은 여러 번 사용할 수 있습니다. 사용하지 않은 안약은 병이나 박스에 쓰여 있는 유효 기간까지 사용할 수 있어요. 그러나 일단 뜯으면 대부분 한 달 안에 사용해야 합니다. 보통은 안약이 아까워서 냉장고에 보관하고 얼마나 지났는지 잊어버리고 몇 달 후에 또 사용하는 일이 많아요. 안약이 변할 수도 있고 균이 생겨 눈에 안 좋을 수 있어요. 그러므로 처음 사용한 날짜를 안약 병에 적어놓으면 좋을 것 같아요. 그리고 한 달이 지났으면 아깝다고 생각하지 말고 과감히 버리세요.

1회용 안약은 한번 쓰시는 약이에요. 보존제가 들어 있지 않기 때문에 쉽게 변하거나 균이 있을 수 있으니 한번 쓰시고 반드시 버려야 합니다.

5. 인공눈물 넣을 때 콘택트렌즈를 꺼도 되나요?

일반적으로는 콘택트렌즈를 벗고 안약을 넣는 것이 좋습니다. 그러나 인공 눈물을 넣을 때마다 렌즈를 벗기는 힘듭니다. 그러므로 사용하기 전에 약사님과 의논하고 사용설명서를 보고 콘택트렌즈에 사용 가능한 약물을 선택해서 사용합니다. 하드렌즈와 소프트렌즈가 다르므로 확인할 필요가 있습니다.

6. 여러 가지 안약을 넣을 때 인공눈물은 언제 넣는 것이 좋아요?

일반적으로는 인공 눈물은 제일 나중에 넣습니다. 여러 가지 안약을 눈에 넣을 때는 함께 점안하지 않고 5분 간격으로 넣어야 합니다.

안구세정제

1. 안구세정제는 언제 사용하나요?

수영 후 눈이 불편하거나 먼지나 땀이 눈에 들어갔을 때 또는 눈의 세정이 필요할 경우 사용합니다.

2. 안구세정제를 자주 사용해도 되나요?

안구세정제에는 가려움증이나 알레르기 질환에 쓰이는 항히스타민제 또는 지혈제 등의 의약품이 함유되어

있습니다. 그러므로 용법을 지켜서 필요한 경우에만 사용합니다. 세안하는 것처럼 수시로 하는 것은 좋지 않습니다.

3. 안구세정제를 사용할 경우 주의사항은 무엇인가요?

안구건조증이 있거나 눈의 통증이 심한 경우에는 사용하기 전에 의사나 약사와 상의합니다. 콘택트렌즈를 착용한 채로 사용해서는 안 되며 안구세정제를 사용한 후 적어도 10~15분 정도 경과 후에 콘택트렌즈를 다시 착용합니다.