

‘건조하고 까끌까끌’...봄철 안구건조증 주의보



강석준
보라안과병원 원장

●안구건조증

보통 3월에 들어서면 전국 곳곳에 건조주의보가 발효되고 여름 전까지 지속된다고 한다. 최근에도 건조주의보가 발효된 가운데 미세먼지가 기승을 부리면서 우리 눈은 사막처럼 메말라가고 있다.

봄철 주의해야할 대표적인 질환 중 하나인 안구건조증의 원인과 치료법, 예방법에 대해 강석준 보라안과병원 원장을 통해 알아본다.

◇원인

안구건조증은 눈물의 생산이 적거나, 눈물 분비가 부족해 눈물이 너무 빨리 증발해 안구 표면이 손상되고 이로 인해 눈에 불쾌감 및 자극 증상이 유발되는 질환이다.

눈이 건조해지는 단순한 질환으로 생각할 수 있으나, 방치할 경우 각막이 말라 시력이 심하게 저하되기도 하고 일상생활에 큰 불편을 초래할 수 있으므로 원인을 알고 그에 따른 적절한 치료 또는 예방이 필요하다.

안구의 표면은 크게 세 겹의 층으로 둘러싸여 있다. 가장 안쪽부터 점액층,

수분층, 기름층 순이다.

안구건조증은 수분층에 이상이 생기는 ‘눈물 생성 부족형’과 기름층에 이상이 생기는 ‘눈물 증발 과다형’ 두 유형으로 나뉜다.

전체 환자에서 각각의 유형이 차지하는 비중을 보면 눈물 분비가 줄어서 눈물 자체를 만들어 내는 능력이 부족한 눈물 생성 부족형이 14%, 눈물의 증발을 막아주는 기름층을 분비하는 마이봄샘에 문제가 생겨 눈물이 빨리 마르는 눈물 증발 과다형이 86%다.

대다수의 안구건조증 환자들은 눈물의 양이 부족한 환자라 아닌, 눈물의 질이 좋지 않은 환자라는 이야기다.

안구건조증은 대부분 ‘눈물이 부족해 발생한다’ 정도로 알고 있는데, 눈물 분비에 이상이 생겼을 때는 물론 눈물이 지나치게 빨리 증발할 때도 발생한다. 눈물은 기본적으로 수분이기 때문에 건조한 외부환경에 노출이 되면 더욱 빠르게 증발된다.

이를 막아주는 것이 눈물층의 기름 성분이다. 이런 기름 성분이 제대로 분비되지 않을 경우 눈물이 쉽게 증발하고 안구건조증이 찾아온다. 눈물층의 기름 성분은 마이봄샘이라는 곳에서 주로 분비되는데, 마이봄샘이 정상적인 경우에는 안정적으로 분비돼 눈이 쉽게 마르지 않도록 해준다.

그러나 이곳에 염증 및 이상이 발생하면 기름의 분비량이 줄어들거나 기름 자체에 문제가 발생해 성분이 불량해지



강석준 보라안과병원 원장은 안구건조증의 경우 적절한 습도 유지와 인공눈물로 예방할 수 있지만, 방치면 시력 저하로 이어지기 때문에 반드시 전문의를 통한 치료와 관리를 받아야 한다고 조언했다.

수분·기름층 이상...깜빡임·인공눈물 등 예방 효과 “방치면 시력 저하...전문 의 진단 후 맞춤 치료해야”

고 눈물이 쉽게 증발한다. 안구건조증 환자의 유형 분석에 따르면 마이봄샘에 눈물이 비정상적으로 빠르게 증발하는 유형이 대다수를 차지하고 있다. 안구건조증을 치료하는데 있어 마이봄샘의 치료가 효과적이라 알려진 이유다.

◇치료

안구건조증은 원인과 증상에 따라 치료법이 달라진다.

인공눈물 점안으로 호전되지 않을 경우 눈물이 내려가는 입구를 막아 눈물이 안구 표면에 오랫동안 머무르게 하는 플러그 수술도 고려해볼 수 있다.

안구의 염증이 주된 원인일 경우에는 항염증 약을 사용해보실 수 있지만, 중증도 안구건조증이라면 마이봄샘을 막고 있는 기름을 녹여 원활하게 나올 수 있도록 만드는 온열찜질치료를 비

롯해 강한 불빛을 이용한 IPL 레이저를 이용한 치료도 활발하게 시술되고 있다.

비정상적으로 확장된 혈관들은 사이토키인이라는 염증 물질을 많이 분비하는 것으로 알려져 있다. 이 레이저는 혈관 내 헤모글로빈을 응고시켜 비정상적으로 확장된 혈관을 수축시키는 기능을 하는데, 혈관이 수축되면 염증성 사이토키인의 분비도 감소한다. IPL 레이저 사용으로 혈관 수축과 염증 감소라는 두 가지 효과를 동시에 얻을 수 있다.

◇예방

장시간의 컴퓨터 작업은 모니터를

응시하면서 눈 깜빡임이 줄어들기 때문에 안구건조증을 더욱 악화시킬 수 있다. 원래 안구건조증이 심한 사람이라면 의식적으로 눈을 자주, 깊게 깜빡여서 눈물 분비가 될 수 있도록 하는 것이 좋으며, 내 눈의 상태에 맞는 적절한 농도와 성분의 인공눈물과 안약을 점안해 주는 것도 하나의 방법이다.

또한 실내를 건조하지 않도록 습도를 60% 정도 유지한다. 젖은 빨래를 널어 두거나 식물을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

외출 시 바람 등에 의해 눈이 시리고 눈물이 많이 나는 경우에는 안경이나 모자 등을 착용해 바람이 눈에 자극을 주지 않도록 보호해주고, 외출 후 눈꺼풀 세정제로 눈꺼풀의 노폐물을 닦고 가볍게 마사지는 것도 건조증 예방에 도움이 된다.

안구건조증은 안구 표면 염증이 동반된다. 안구건조증마다 타입이 다르므로 안과 전문의에게 정확한 진단과 치료를 받고 부족한 눈물층에 따라 맞는 약을 다르게 써야 한다.

강석준 보라안과병원 원장은 “인공 눈물은 기본으로 쓰지만 어떤 약을 추가로 써야 할지는 사람마다 다르며, 인공눈물만으로는 부족하다”며 “중증도 이상의 환자라면 염증 치료와 함께 전문 병원의 레이저 치료 관리 프로그램을 받는 것이 효과적이다”고 조언했다.

/정리=오복기자

전남대병원, 베트남서 해외의료봉사 재개

오늘부터 3일간 응애안성 문선읍 주민 3천여명 진료

전남대학교병원은 25일 “병원 사랑 나눔의료봉사단이 26일부터 3일간 베트남 문선읍 주민 3천여명을 대상으로 의료봉사활동을 펼치는 것을 시작으로 코로나19로 중단됐던 해외의료봉사를 재개한다”고 밝혔다.

국제로타리 3710지구 초야의 봉사단과 함께 하는 이번 의료봉사는 경제적으로 어렵고 의료 환경이 열악한 베트남 주민들을 대상으로 세계적 수준의 의료 서비스를 제공하기 위해 마련됐다.

봉사단이 방문할 베트남 응애안성 문선읍은 산악지대로 라오스와 접경지에 있으며, 베트남에서도 기후조건이 가장 척박하고 생활수준이 가장 낮은 곳으로 알려져 있다.

전남대병원 봉사단은 안영근 병원장을 비롯해 내과와 구강악안면외과·안과·정형외과·이비인후과·피부과 등 6개 진료과 9명의 의사와 간호사·약사·치위생사·행정 등 모두 19명으로 구성됐다.

또 국제로타리 3710지구 초야의 봉사단 46명의 회원은 베트남에서 의료활동 지원과 학교 및 고아원을 방문해 위문활동은 물론 자전거 300대, 축구공, 유니폼 등을 지원할 계획이다.

안영근 병원장은 “이번 해외의료봉사는 코로나19로 잠시 멈췄던 나눔이 이전보다 더욱 활발하게 진행될 나눔의 시작이 될 것으로 기대한다”며 “문선읍 주민들을 위해 세계적 수준의 의료 서비스를 제공하겠다”며, 무엇보다 봉사단원 모두 건강하게 돌아올 수 있게 노력하겠다”고 말했다.

/오복기자

조선대병원, 목포 의료기관과 진료 협력체계 강화

기존 5곳 협력병원 방문...신규 3곳과 협약 체결

조선대병원은 “최근 김경중 병원장과 최지윤 대외협력실장을 비롯해 교직원 5명으로 방문단을 구성, 목포지역 의료기관과의 진료 협력체계 강화를 위해 목포의료원 등 8곳을 방문했다”고 25일 밝혔다.

조선대병원은 이번 방문을 통해 ▲목포시의료원 ▲한빛안과의원 ▲목포신세계병원 등 3개 의료기관과 협약을 체결했다. (사진)

또 조선대병원과 협력관계에 있는 ▲목포기동병원 ▲우리아이비인후과의원 ▲목포미래병원 ▲세안종합병원 ▲

곳노년비노기과의원 등 5개 의료기관도 방문했다.

이번 방문 및 협약식에서는 진료 의뢰·회송 시스템 활성화, 최신 의학정보



교류, 진료지원 및 봉사 등 상호 협력 및 발전을 위한 협력체계에 대해 깊이 논의했다.

김경중 병원장은 “지역민들의 건강 증진을 위해 협력관계를 구축하게 돼 매우 기쁘다”며 “협력병원 간에 단순한 협력을 넘어 진료 협력체계를 더욱 굳건히 해 지역 의료 발전 등을 위해 함께 노력해 나가자”고 말했다. /오복기자

방수제 · 바닥재 · 혼화제 · 천연 황토 코팅제 건물 보수제 전문 생산업체

아직까지 방수로 고민하십니까? 기술이 필요없습니다.

방수! 바닥! 직접 공사하세요!

적용현장 및 시공범위
옥상, 외벽, 지하실, 공장바닥, 주차장, 흙집, 물탱크, 양어장, 수영장, 화장실 타일, 기와집, 내구성 및 평활성을 요구하는 현장, 기타 방수를 요하는 모든 건축물

생산 품목
[DK-301] 강력접착 도막 방수제 / 드림탄²
[DK-303] 상도코팅방수제(녹색, 회색)셀프탄
[DK-305] 무색침투도막방수제 / 드림데칼³
[DK-307] 균열 보수제 / 다막스
[DK-306] 수용성 투명 발수제 / 탑코팅
[DK-308] 천연황토코팅제 / 황토리
[DK-5000] 광택증진 & 오염방지코팅제 / 오염스톱

특징
• 빗물은 막고 습기는 내보낸다
• 기술이 필요없다
• 숨을 쉬기 때문에 들뜨지 않는다
• 경제적이다
• 무독성 무기질 친환경 방수제다
• 습윤상태에서도 할 수 있다
• 미끄럼, 방지기능을 한다
• 옥실 및 화장실 타일을 뜯지 않고도 할 수 있다
• 특히 인증 신기술 공법이다
• 소비자가 인정했다

※전화 문의시 방수·바닥재 관련 책자를 보내 드립니다. (제품 구입시 시외 지역은 택배로 보내드립니다.)

△유사품에 주의하세요
시중에 검증받지 않은 방수제품들이 난무하여 소비자들을 현혹하여 판매 및 시공하는 피해사례가 있다고 있습니다. 드림케미칼 코리아는 특허 인증 품질 보증업체입니다.

자매품 바르는 황토벽지 천연황토코팅제 DK-308 황토리

환경을 생각하는 기업
드림케미칼코리아
DREAMCHEMICALKOREA

전국 대리점 및 판매점 모집(무담보, 무보증)
문의 : 080-362-7788
www.dreamchemicalkorea.com