

수시로 눈 침침하고 뻑뻑하다면?

글 **김명준** 서울아산병원 안과 교수



안구 건조증 치료에는 습관을 고려해야 한다. 장시간 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면을 보는 것처럼 눈을 혹사하는 습관을 가지고 있다면 습관을 고쳐야 한다

안과 질환 하면 흔히 백내장, 녹내장 같은 병이 떠오른다. 본인이 앓고 있지 않은 경우에도 ‘-내장’으로 끝나는 이름을 적어도 한두 번은 들어봤을 것이다.

그런데, 최근 부쩍 이름이 알려진 안과 질환이 있는데 바로 ‘안구 건조증’이다. 영어로는 ‘dry eye’이고, ‘건성안’이라고도 불린다. 왜 최근에 안구 건조증이 많이 회자되고 있을까?

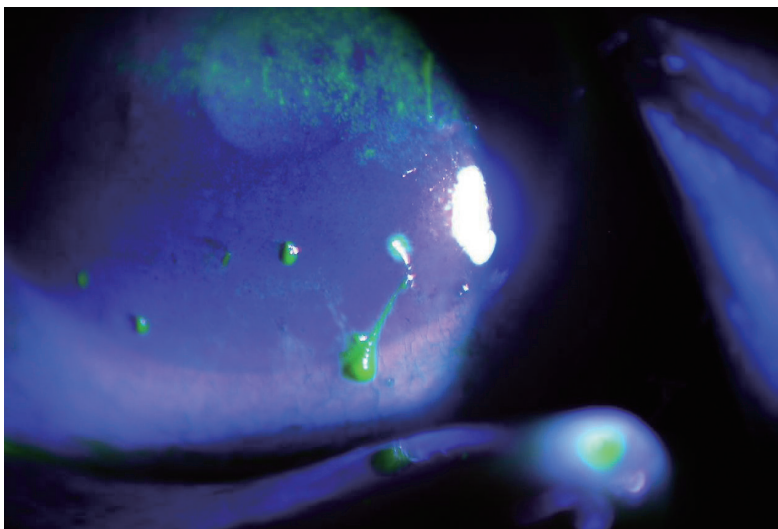
안구 건조증 환자가 급증한 이유

첫 번째는, 안구 건조증 환자가 늘었기 때문일 것이다.

필자가 전공의 생활을 했던 1990년대 후반까지만 해도 안구 건조증은 노인성 질환이라는 느낌이 강했다. 하지만, 최근에는 젊은 안구 건조증 환자가 급증했다.

컴퓨터와 스마트폰 등 눈을 써야 할 일의 종류가 늘어났고, 사용시간도 늘어난 것을 중요한 원인으로 꼽을 수 있다. 뭔가에 집중해서 일을 하면 눈을 깜빡이는 빈도가 줄어들면서 눈 표면에 손상을 입을 수 있고, 그에 따라 시리고 뻑뻑한 증상이 생기게 된다.

젊은 사람들 중에 시력 교정수술을 받은 사람이 증가한 것도 한 가지 원인일 수 있다. 라식이나 라섹 같은 시력 교정수술은 수술 후 수개월간 기존의 안구 건조증을 악화시키거나, 수술 전에 없던 안구 건조증을 일으킬 수 있다고 알려져 있다. 적절하게 치료받지 않으면 더 오랜 기간 불편을 느낄 수도 있다.



안구 건조증으로 손상된 안구표면. 형광 생체염색은 손상된 부분을 쉽게 볼 수 있게 해준다(왼쪽). 무방부제 인공눈물(오른쪽).

두 번째는, 안구 건조증의 진단과 치료가 발전했기 때문일 것 같다. 전공의 시절, 안구 건조증은 신참 안과의사에게 그다지 관심을 끄는 질환이 아니었다. 진단 방법에 있어서도 지난 수십 년 간 새로운 것이 없었고, 진단이 되더라도 인공눈물을 처방하는 것이 치료의 대부분이었다.

하지만 최근 들어 새로운 진단 기법들이 도입되고, 인공눈물 이외에 처방할 수 있는 약들이 생겨나고 있다. 이 때문에 안과의사들이 더욱 관심을 가지고 적극적으로 치료하게 되어 의사가 아닌 일반인들에게도 많이 알려진 것으로 생각된다.

안구 건조증, 어떤 병인가?

안구 건조증 환자는 눈이 건조하고 시리고 뻑뻑한 증상 등을 가지고 있다. 증상은 만성적인 경과를 보인다. 쉽게 없어지지 않고 수개월 이상 지속된 경우가 대부분이다. 인공눈물을 사용해 본적이 있는데, 인공눈물을 넣을 때만 잠깐 효과를 볼 뿐이다.

눈이 불편한 증상 외에 침침한 증상도 있을 수 있는데, 눈 표면의 균일한 눈물층은 깨끗한 시력을 위해서 매우 중요하기 때문에 눈물층이 불안정해지는 안구 건조증에서도 시력이 떨어지는 증상이 있을 수 있다.

그렇다면 안구 건조증은 왜 생기는 걸까?

원인은 다양하지만 눈물층이 불안정해져서 생긴다는 공통점을 가지고 있다. 눈 표면에는 항상 눈물이 있는데, 슬프거나 기

쁠 때 흐르는 눈물보다는 훨씬 적은 양이 지속적으로 분비되어 눈 표면이 마르지 않도록 적셔주고 있다.

이것이 눈물의 기초분비인데, 기초분비량이 적은 경우에 안구 건조증이 생길 수 있다. 기초분비량이 적지 않은 경우에도 안구 건조증이 생길 수 있는데, 눈물의 증발이 증가된 경우다.

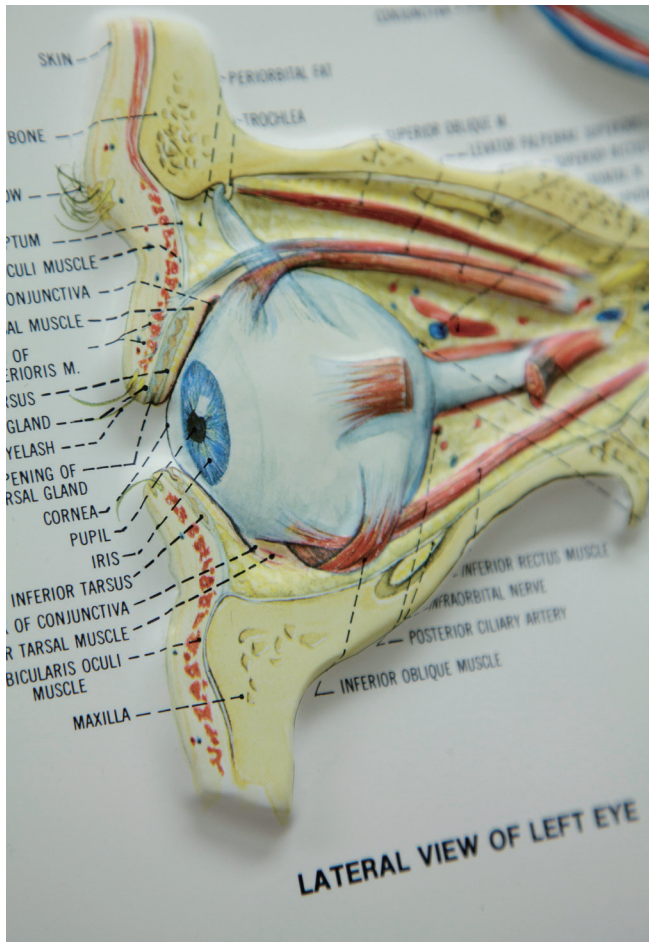
눈물은 물로만 구성되지 않았다. 물론 물 성분이 가장 많지만, 눈 표면에 물 성분을 고르게 퍼주는 점액 성분도 있고, 물 성분의 증발을 막아주는 지질(기름) 성분도 있다. 지질 성분이 부족할 경우 눈물이 모자라지 않더라도 눈물이 금방 증발되어 안구 건조증이 생긴다.

눈물층이 불안정해지면 눈물층으로부터 보호를 받아야 할 눈 표면이 자극을 받고, 자극이 반복되면 미세한 상처까지 생긴다. 자극과 상처는 눈 표면에 조밀하게 분포하는 신경을 통해 감지되어 불편감을 느끼는 것이다.

안구 건조증, 어떻게 치료할까?

학문적인 정의를 보면 ‘다양한 요인’이라는 언급이 눈에 띈다. 안구 건조증은 그만큼 다양한 원인에 의해서 발생하므로 그 원인을 찾아서 치료를 시작하는 것이 중요하다. 눈꺼풀의 염증인 안검염이 동반되었다면 안검염을, 알레르기 결막염이 동반되었다면 알레르기 결막염을 먼저 치료하여야 한다.

그리고 안구 건조증의 치료에는 생활환경과 습관을 고려하



최근 눈이 침침하고 불편한 안구 건조증으로 병원을 찾는 환자들이 늘고 있다. 인공눈물이 안구 건조증의 유일한 치료법이었던 시대를 지나 지금은 천연눈물의 분비를 증가시키는 안약 등 다양한 치료가 시도되고 있다.

여야 한다. 건조한 환경에서 생활한다면 가습기를 사용한다든지 해서 환경을 개선해야 하고, 장시간 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면을 보는 것처럼 눈을 혹사하는 습관을 가지고 있다면 습관을 고쳐나가야 한다. 하지만 환경은 개선하기 어려운 경우가 많고, 습관이 아니라 어쩔 수 없이 눈을 혹사해야 할 수도 있다.

안구 건조증이 진단되면 기본적으로 사용되는 안약이 인공눈물이다. 물이 주성분인 인공눈물은 눈 표면에 수분을 공급해 준다. 물 이외에도 눈 표면을 촉촉하게 유지할 수 있는 성분이

들어있다.

앞서 이야기한 바와 같이 인공눈물은 점안 후 효과가 오래 지속되지 않을 수도 있지만 여전히 안구 건조증의 가장 중요한 치료제다. 인공눈물은 점안 회수에 제한이 있지 않고, 불편할 때마다 사용하도록 한다.

새로운 진단과 다양한 치료법

하지만 안구 건조증이 심해서 한두 시간마다 안약을 사용해야 하는 것은 일상생활에 지장을 초래하는 비현실적인 치료라고 생각된다. 이렇게 자주 인공눈물을 넣어야 하는 경우에는 방부제 또는 보존제가 들어있지 않은 인공눈물을 사용하는 것이 권장된다. 안약에 들어있는 방부제는 많이 사용할 경우 눈 표면에 손상을 일으킬 수 있다.

인공눈물은 효과가 오래가지 않을 뿐더러 아무리 좋은 인공눈물이라도 '천연눈물'만큼 눈을 잘 보호해 주지는 않는다. 그래서 개발된 안약이 천연눈물의 분비를 증가시키는 안약이다. 눈 표면의 염증을 줄여서 눈물 생산을 증가시키는 안약도 있고, 눈물을 생산하는 세포에 직접 작용하여 눈물 생산을 증가시키는 안약도 있다.

실제로 환자들로부터 이런 안약을 사용하면서 인공눈물의 사용이 줄었다는 이야기를 종종 듣는다. 약물치료 이외에 눈물 점을 막아 눈물이 배출되는 것을 줄여서 눈물이 눈 표면에 좀 더 오래 머물 수 있도록 치료하기도 한다.

보통 건조한 겨울철에 안구 건조증이 심해지기 십상이지만, 최근 들어 병원을 찾는 안구 건조증 환자들은 계절을 가리지 않는 것 같다. 어쩌면 눈을 사용해서 어마어마한 정보를 얻는 현대인에게 안구 건조증이 점점 많아지는 것은 너무나 당연한 일일 수도 있겠다.

지금은 안구 건조증에 대한 새로운 진단 방법도 꾸준히 개발되고 있고, 인공눈물이 안구 건조증의 유일한 치료법이었던 시대를 지나서 다양한 치료가 시도되고 있다. 눈이 침침하고 불편하다면 '피로해서 그렇겠지' 하며 참지 말고, 안과에서 적절한 치료를 받는 것이 좋겠다. 🍷