

건강 칼럼

안구 건조증

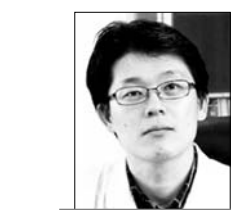
코 ▲로내로 인해 온택트 시대가 되면서 눈의 피로가 가중되고 있다. 비대면으로 인해 컴퓨터 모니터나 스마트폰을 보는 시간이 늘어난 요즘 '안구건조증'을 호소하는 경우가 증가하고 있다.

이런 시기에는 안구건조증의 증상과 원인 그 치료 방법에 대해 알아본다. 안구 건조증이란 눈물의 수분층 부족 또는 눈물막의 과도한 증발로 인해 노출된 눈꺼플 특세의 안구 표면이 손상돼 눈의 불쾌감 및 자극 증상을 일으키는 눈물막 질환이다.

눈물막은 외부에서부터 기층층, 수성층, 점액층으로 이뤄져 있으며 눈물은 항상 일정량 분비돼 윤활작용을 하는 기저눈물과 자극에 의해 분비되는 반사 눈물로 나눌 수 있다. 눈물의 수성층이 부족한 환자들은 눈에 윤활 작용을 해주는 기저 눈물의 부족으로 인한 자극으로 오히려 눈물을 흘리며(반사 눈물) 안구건조증을 호소하기도 한다.

증상과 인연 안구건조증은 대개 눈꺼플의 이상이나 눈꺼플의 열증과 관련된 눈물막이 불안정해 발생한다. 우리 나라 65세 이상 고령층에서 약 15%의 인구가 앓고 있는 질환으로 한의학에서는 백상(白澁), 목건상(目乾澁), 탈정(翳障), 등안건결(腫人乾眼) 등으로 기술하고 있다.

▲안구건조증의 증상 대표적인 증상으로는 눈의 자극감, 이물감, 시야흐림, 작열감, 거칠거칠함 등이 있으며 이 때문에 눈을 뜨기 힘들고 쉽게 눈의 피로감을 느낄 수 있



김이은  
구암 한의원장

다. 눈물막이 불안정해지면 눈이 침침하다고 느끼고 가려움이나 눈부심을 동반하며 점액성 물질이 분비되기도 한다. 이러한 증상은 독서나 영상 시청, 야간 운전, 컴퓨터 작업 등을 할 때, 바람이 불거나 건조한 곳에 있을 때 더욱더 심하게 느껴진다. 겨울철 외출 시 찬바람을 맞으면 눈물이 쭈뼛 흐르면서 심한 경우 두통을 호소하기도 한다.

안구건조증이 좀 더 악화되면 안구 표면에 각질화가 나타나고 껍질, 혈관 생장이 생기고 각막층터가 남게 돼 심각한 시력 상실 또는 시야 손상을 야기할 수 있다.

▲안구건조증의 원인 안구 건조증은 다양한 원인으로 발생하는데 크게 눈물샘에서 물 성분의 눈물 분비 감소와 지질층의 장애로 눈물 증발이 증가해 발생하는 경우이다.

눈물 분비 감소는 쇼그렌증후군과 같은 류마티스 질환과 연관되는 경우와 주로 항히스타민제, 항경련제, 항

정신병제와 같은 약물에 의한 경우로 다시 나눌 수 있다.

과도한 눈물의 증발은 지방을 분비하는 마이봄샘(Meibomian Gland·눈꺼플판샘)에서 충분한 기름이 분비되지 않아 기름층이 수성층을 균일하게 감싸주지 못하면서 발생한다.

이 외에도 대표적인 유발요인으로 콘택트렌즈 착용, 알레르기, 독서, 영화감상, 환경의 변화, 컴퓨터나 현미경의 사용, 라식수술, 미용수술 등이 있다.

▲안구건조증의 치료 안구건조증을 치료하지 않고 방치하면 눈 표면의 민성적 열증과 건조가 심해지면 각막손상을 초래할 수도 있으므로 주의해야 한다.

안구건조증을 치료하기 위해서 악화시키는 상황이나 인자(흡연, 먼지, 바람, 건조한 실내)들을 피하고 증상의 정도에 따라 인공눈물을 사용하거나 스테로이드 점안, 사이클로스포린 투여, 치료용 콘택트렌즈 착용, 보호 안경 착용 등이 있다.

원인 질환이 있다면 우선적으로 치료하고 눈물막의 보전을 위해 눈물점막을 이용한 누점폐쇄술을 시행할 수도 있다. 눈꺼플의 이상이 있는 경우에는 수술적인 치료가 필요할 수 있다.

한의학에서는 환자의 상태 및 원인에 따라 한약치료와 침치료, 약침요법, 추나요법, 혈위에 직접적인 지압법 등을 시행해 치료한다.

▲안구건조증의 생활 관리 안구건조증은 치료와 함께 생활 습관과 환경을 개선하는 것만으로도 증상을 완화할 수 있다.

장시간 컴퓨터나 스마트폰 같은 미디어 기기를 바라보면 눈이 항상 가까운 곳에 있는 것만 보기 때문에 원근을 조절하는 근육의 기능이 교정된다. 따라서 40~50분 작업 후 한 번씩 5~10분 정도 쉬면서 눈을 감거나 편안하게 먼을 바라보는 게 좋다.

눈이 피로하면 휴식을 취하듯 눈도 휴식이 필요하다. 실내 환기를 자주 시키고 건조한 곳은 젖은 수건이나 화분 등으로 습도를 조절하면 좋다.

눈이 피로할 때마다 눈 주변의 혈자리를 손가락으로 지압해 주면 좋은 효과를 볼 수 있다. 눈의 인쪽 구석과 콧대 사이에 있는 정명혈(睛明穴), 눈썹 인쪽 끝 부분에 위치한 잔죽혈(顴竹穴), 눈썹 바깥쪽 끝에 위치한 태양혈(太陽穴)은 눈의 피로를 풀어주는 대표적인 경혈점으로 이곳을 평소 손가락으로 지그시 2~3초간 반복해서 압박하면 눈의 피로를 풀어주는 데 효과적이다.

사설

고창 지역인재 키우기와 유기상 군수

고창군은 고창군장학재단을 통해 젊은이의 꿈을 키워 우수 인재로 양성하고 있다. 올해도 고창 지역 인재 키우기 캠페인이 꾸준히 이어지고 있다. 주민들의 열광도 뜨겁게 달아오르고 있다.

주민들은 더 나은 고창의 미래를 위해서는 지역의 우수한 인재를 키우는 것이 무엇보다 중요하다고 한 목소리를 내고 있다.

주민들은 기금을 기탁하면서 고창 인재들의 미래를 응원하고 있다. 실제로 올해도 고창군장학재단에 장학금 기탁이 이어지고 있다.

연초부터 많은 사람들이 고창 사람 키우기에 관심과 응원을 보내주고 있다. 기탁자들은 어려운 속에서도 지역 발전을 위해서는 인재를 키우는 것이 첫째라고 말한다. 이들은 작은 정성이지만 아이들의 꿈과 함께 할 수 있어서 기쁘다고 말한다. 기탁자들은 남녀노소가 없다. 군민들은 누구나 인정할 수 있는 양질의 교육 지원과 유능한 인재 양성을 위해 최선을 다하

겠다고 다짐한다. 고창군은 최근 '명예의 전당' 사람 키우기 분야에 현역된 기부천사들에게 존경과 감사의 마음을 담은 현액패를 전달했다.

자식 농사 잘 짓는 사람 키우기 일환으로 고창군장학재단을 통해 고창 인재 키우기 장학금 기탁에 동참한 34명의 기부천사 중 20명이 참석해 뜻깊은 자리를 가졌다.

유기상 고창 군수는 "귀한 장학금을 기탁해 주셔서 감사드립니다"며 "고창의 인재 양성을 위해 소중히 사용 하겠다"고 밝혔다. 고창군은 성적 우수 학생은 물론 농생명 분야 등 특기 장학생에게 장학금을 지급하고 서울과 전주에서 장학수도 운영하고 있다.

고창의 인재 육성에 지역민 모두가 마음을 보낼 수 있는 것은 매우 고무적인 일이다. 미래를 위한 인재 키우기에 더 많은 관심을 가져야 할 때이다. 귀한 마음이 담긴 장학기금을 다양한 장학 사업에 사용함으로써 다방면에 훌륭한 인재를 많이 양성하기 바란다.

북·중 국경봉쇄 1년 후 북한경제

갈수록 북한의 경제 상황이 최악으로 치닫고 있다. 지난 1월에 있었던 제8차 노동당 대회에서 김정은 위원장은 제재와 수해 그리고 코로나로 인해서 경제가 굉장히 어렵다고 스스로 자인을 했다. 북·중 무역은 지난해 9월 이후 사실상 전면 중단된 상태다.

국경을 봉쇄하면서 원부자재와 생필품 반입마저 어려워졌다. 문 닫은 기업소가 많다.

생필품까지 공급되지 못하면서 주민들의 생활은 최악이다. 식량난도 심각하다. 북한은 코로나 장기화로 인한 폐쇄경제 속에서 스스로의 힘으로 버텨내겠다고 했다.

이를 위해 사경제가 가진 즉 민간이 가진 부를 공공 부분으로 흡수를 해서 그 부를 가지고 위기를 극복해 보자는 것이다.

또 하나는 군부가 가진 경제적 이권을 내각으로 이전을 시켜 기업소나 주민들을 돕겠다는 것이다.

북한은 한국의 교류 협력 제안을 계속 거부하고 있다. 비핵화 협상

에도 전혀 움직임이 없다. 북한은 당장 2021년을 어떻게 버텨내느냐가 문제다.

자칫 1990년대처럼 경제난에 빠져서 국제사회에 구호를 요청해야 할 판이다.

문을 굳게 닫아서 해결될 일이 아니다. 문을 열고 경제정책을 바꿔야 한다. 대북 강경론자들은 제재를 통해서 북한에 경제적 압박을 가해야 한다고 주장한다. 경제적 압박이 커지면 커질수록 북한이 비핵화 협상에 전향적으로 임할 것이라고 보는 것이다.

북한은 자기들이 스스로 잘 운용을 한다면 이겨낼 수 있다고 보고 있다. 2021년을 외부 지원 없이 버텨낸다면 비핵화 협상에서 협상력의 우위를 점할 것으로 판단하고 있다. 그러나 북한이 잊지 말아야 할 것이 있다.

1990년대 고난의 행군은 당초 수해로 시작했다. 당시 북한의 전략적 판단 착오로 고난이 더욱 심해졌다는 사실이다. 경제적 어려움을 전략적으로 극복하겠다는 북한의 입장은 현실성이 떨어진다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

따뜻한 날씨, 운하 주변에 모인 파리 시민들



7일(현지시간) 프랑스 파리 시민들이 따뜻한 날씨 속 생마르탱 운하 독에 모여 있다. 프랑스 당국은 코로나19 확산을 막기 위해 파리 중심가에서 주류 소비를 금지했다.

멕시코 희생 여성들 기리는 운동가



7일(현지시간) 멕시코 수도 멕시코시티에서 한 여성이 세계 여성의 날 시위를 준비하며 멕시코 왕궁 앞 경계 울타리에 꽃을 꽂고 있다. 여성 운동가들은 울타리에 그동안 실해되고 실종된 여성들의 이름을 적었다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

