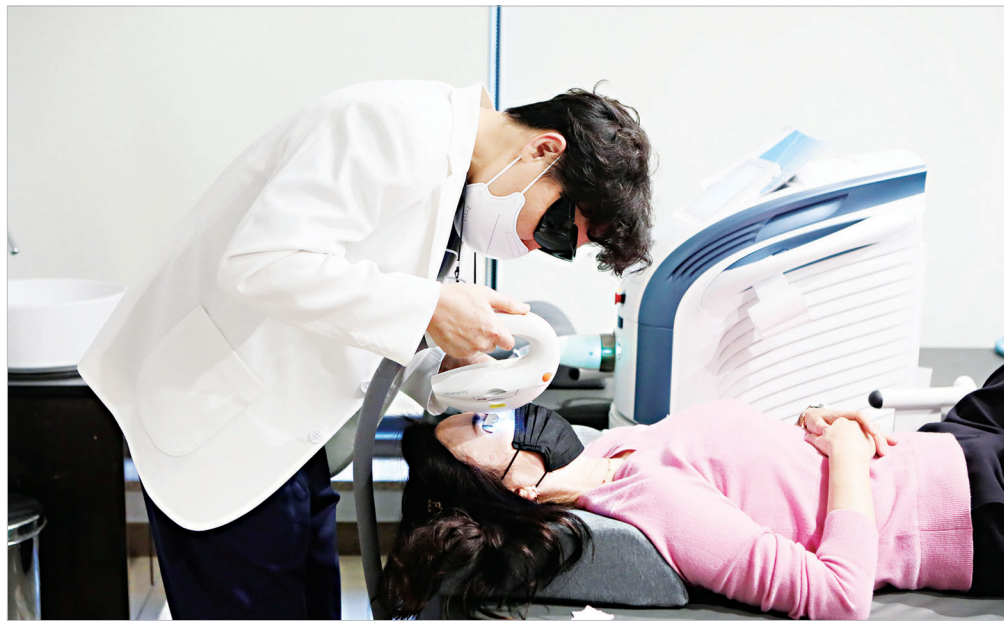


# 겨울철 메마른 눈, 안 질환 적신호

## 의료 킬럼 안구건조증

“눈이 개안하지 않고 답답해요. 충혈이 잘 되고 컴퓨터 작업하기가 힘들어요. 눈을 약 넣을 때만 시원하고 계속 더 나빠지는 것 같아요.” 이는 안구건조증 환자들이 호소하는 증상이다. 스마트 기기를 자주 사용하는 현대인들에게 안구건조증은 만성질환일 정도로 흔하다. 춥고 건조한 겨울이 되면 안구건조증이 더 심해지는데 안구건조증을 방지할 경우 눈의 노화를 촉진시키고 각종 안질환의 원인이 될 수 있어 주의가 필요하다. 밝은안과21 병원 양필중 원장의 도움말로 안구건조증 증상과 치료법에 대해 알아본다.



안구건조증으로 내원한 환자를 치료하고 있는 양필중 원장. /밝은안과21병원 제공

◇ 안구 표면 손상 시 통증 호소  
안구건조증은 눈물이 부족하거나 눈물 구성 성분의 불균형, 눈물이 지나치게 빨리 마르면서 안구 표면이 손상되는 질환을 말한다.

눈물은 눈에 보호막을 형성해 눈 안의 이물질을 씻어내고 산소를 공급해 결막과 각막을 보호하는 역할을 한다. 하지만 어떠한 원인에 의해 눈물 생성량이 줄어들거나 증발량이 많아지면 보호 기능을 하지 못하게 되고, 눈은 외부로부터 자극을 받아 불편함을 느끼게 된다.

우리 눈의 눈물막은 안쪽부터 점액층, 수성층, 가장 바깥쪽에 위치한 지질층 등 총 3가지 층으로 이뤄져 있다. 이중 하나라도 이상이 생길 경우 눈물막 전체가 제 기능을 하지 못하면서 눈이 건조해지게 된다. 눈이 건조해지면 눈이 따갑거나 모래알이 들어간 것 같은 이물감 등을 느끼게 된다. 또한 안구 피로감이나 가려움증 등이 심해지기도 하며 일부에서는 눈물을 자주 흘리거나 눈부심 증상을 겪고 심한 경우 통증을 겪기도 한다.

◇ 마이봄샘 기능 저하 주원인  
안구건조증이 생기는 원인은 다양하다. 스마트폰이나 컴퓨터 같은 전자기기를 오랜 시간 사용하는 경우나 콘택트렌즈 착용, 과도한 눈화장이나 자연스러운 노화로 인해 생길 수 있다.

학술지 'CORNEA(각막)'에 발표된 코호트 조사에 따르면 안구건조증의 86%가 지질층 이상에 의한 것으로, 이 지질층을 만들어 내는 마이봄샘의 기능 저하가 주된 원인으로 꼽힌다. 마이봄샘은 위, 아래 눈꺼풀에 위치해 있으며 눈물의 지방층 생성을 담당한다. 마이봄샘에서 건강한 기름이 잘 분비돼야 기름이 눈물 표면을 감싸 눈물 증발을 막을 수 있는데 여기에 염증이 생기면 눈물의 증발을

눈물 생성량 줄면서 빠르게 증발 스마트기기 과사용 등 원인 다양 방치땀 노화 촉진... 조기치료 중요

IPL 레이저 치료 증상 호전 도움

막아주는 능력이 약해지기 때문에 눈물이 쉽게 증발해 버리고 안구건조증이 발생하게 되는 것이다.

◇ 생활습관 개선 중요  
눈에 특별한 이상 없이 발생하는 안구건조증은 주변 환경 변화를 통해서 증상을 개선할 수 있고 인공눈물을 점안해 증상을 호전시킬 수도 있다.

그러나 인공눈물을 점안으로도 증상이 호전되지 않거나 끈끈한 실 같은 눈곱이 생기는 경우, 일주일 이상 건조증이나 가려움증이 지속되는 경우 또는 눈꺼풀 주변이 빨갛게 염증이 생긴 경우라면 그 즉시 안과를 방문해 마이봄샘 검사, 눈물 지질층 검사를 받아야 한다. 과거에는 현미경으로 눈물층을 보고 진단했지만 지금은 적외선 촬영을 통해 기름층의 두께를 살피고 기름이 분비되는 마이봄샘의 막힘 여부와 위축, 파괴 등을 확인할 수 있어 근본적인 치료가 가능하다.

검사 결과 마이봄샘의 기능 이상과 눈꺼풀 염증에 의한 안구건조증이라면 IPL(Intense Pulsed Light Therapy) 레이저 치료를 통해 효과적인 개선이 가능하다.

IPL 레이저치료는 안구에 악영향을 끼치지 않는 590nm 파장의 빛을 눈꺼풀 표면에 조사하는 원리로 해당 시술은 혈관을 부드럽게 만들고 마이봄샘 기능이 정상화되면 기름

층이 원활하게 분비돼 눈물이 과도하게 증발하는 것을 막을 수 있다. 레이저치료는 5-10분 정도의 짧은 치료 시간이 장점이고 3-4주간격으로 4회 정도 치료받으면 안구건조증을 완화시킬 수 있다. 다만 흑시 모를 빛 번짐 같은 부작용을 예방하기 위해 반드시 개인의 눈 상태에 대해 의료진과의 충분한 상담과 진단을 통해 치료 계획을 잡는 것이 바람직하다. 또한, 안구건조증은 눈 깜빡임이 줄어들거나 스마트 기기를 자주 사용하면 심해질 수 있어 눈을 자주 쉬게 해주고 먼 곳을 바라보는 습관을 들이는 것이 좋다.

눈물 분비량이 부족한 경우라면 누점폐쇄술을 통해 증상을 개선할 수 있다. 누점폐쇄술은 우리 눈에 눈물이 흘러나가는 길 하나를 막아 눈물이 빠져나가는 속도를 느리게 하고 눈물이 더 오랫동안 눈에 머무를 수 있도록 하는 시술이다.

안구건조증이라는 질환이 생활환경과 습관이 변해가면서 생겨난 현대 질환인 만큼 생활습관 개선을 통해 증상을 예방하려는 노력도 중요하다.

가장 쉽게 물을 자주 섭취해 수분을 보충해 주거나 실내 온도나 습도를 적절하게 유지하는 것도 도움이 된다. 가습기를 틀거나 젖은 수건 등을 넣어 습도를 60% 정도로 유지하고 창문을 열고 환기를 자주 해 실내공기를 깨끗하게 해야 한다.



도움말

양필중 원장  
밝은안과21병원

# 동아병원, 복지부 '관절전문병원' 지정

전문성·우수성 입증...2025년까지

동아병원이 최근 보건복지부 관절전문병원으로 지정됐다.

2일 동아병원에 따르면 의료법 제3조의 '전문병원의 지정 및 평가 등에 관한 규칙'에서 정하는 모든 요건을 충족해 보건복지부로부터 관절전문병원으로 지정 받게 됐다.

지정기간은 올해 1월 1일부터 2025년 12월 31일까지다.

동아병원은 '보건복지부 인증 의료기관' 지정에 이어 '관절전문병원'도 지정돼 다시 한번 의료서비스의 전문성과 우수성을 인정받게 됐다고 설명했다.

전문병원 지정은 보건복지부가 특정 질환이나 진료 과목에서 난이도 높은 의료서비스를 제

공하는 병원급 의료기관을 지정하는 제도다.

보건복지부는 전문병원심의위원회 심의를 통해 제4기 3차년도 전문병원 5개 기관이 새롭게 지정됐다.

그중 올해 관절전문병원으로 지정된 곳은 광주에서 동아병원이 유일하게 지정됐다.

동아병원 박영훈 대표원장은 "의료기관 인증 획득에 이어 관절전문병원으로 지정돼 기쁘다"며 "관절전문병원을 준비하면서 그동안 병원 전체의 의료 질 향상과 감염 관리 강화를 위한 각종 시스템 구축을 수년에 걸쳐 진행해왔다"고 강조했다.

박 대표원장은 이어 "이를 통해 병원 전체가 성장하고 새롭게 발돋움하는 계기가 됐다"며 "앞으로도 꾸준히 성장하는 병원이 되기 위해 노력하겠다"고 말했다. /최환준 기자

# 전남대병원 '안전보건경영시스템' 인증 획득

전남대학교병원이 최근 '안전보건경영시스템(KOSHA-MS)' 구축을 인증받고, 안전보건경영 시스템 체계 강화에 나섰다. <사진>

2일 전남대병원에 따르면 안전보건경영시스템은 산업안전보건공단이 사업장 안전을 심사하고 부여하는 인증으로 산업재해 예방 및 안전할 일터 조성을 목적으로 한다.

전남대병원은 인증에 앞서 안전 경영에 최우선을 두고 안전보건경영방침을 제정하고 중대재해처벌법 대응 매뉴얼, 절차서 14종, 지침서

31종 등을 마련하는 등 안전보건경영시스템을 구축해 중대재해 예방 기틀을 마련했다.

안영근 병원장은 "이번 안전보건경영시스템 인증 획득이 안전보건경영의 첫 걸음이라 생각하고 안전보건을 선도하는 병원으로 발돋움할 수 있도록 아낌없는 지원을 하겠다"며 "병원 직원 뿐만 아니라 환자 및 내원객들이 안심하게 치료 받을 수 있는 지역거점병원의 위상을 갖추는데 최선을 다하겠다"고 말했다. /최환준 기자



# 조선대병원, '프리셉터 활동 평가회' 성료

조선대병원이 최근 병원 의정관 5층 김동국홀에서 '2022년도 간호부 프리셉터 활동 평가회'를 성황리에 마쳤다.

2일 조선대병원에 따르면 이번 행사에는 김경중 병원장과 김연 간호부장을 비롯한 프리셉터(선배 간호사), 프리셉터(신규 간호사) 등 100여명이 참석했다.

평가회는 올해 21개 부서 신규 간호사의 프리셉터로 활동하면서 1년 동안 진행한 교육 업무에 대한 노고를 위로하고 평가의 시간을 통해 개선점을 파악하고자 마련됐다.

평가회는 김경중 병원장 격려사와 서정아 간호교육팀장 개회사를 시작으로 ▲MZ세대와 어떻게 함께 할 것인가? (정계선 조선간호대 교수) ▲2023년도 프리셉터 교육 방향 및 소감 발표, 폐회사 순으로 진행됐다.

김경중 병원장은 격려사에서 "2022년도 한 해 프리셉터 활동을 수행하며 신규 간호사들이 병원의 일원이 될 수 있도록 도움을 준 노고에 감사드린다"면서 "보다 더 나은 교육환경 여건을 만들어 나갈 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다. /최환준 기자

아이부터 어른까지... 지역주민의 건강을 생각하는 병원

죽부센터  
어깨/팔꿈치센터  
최주센터  
무릎센터  
소아청소년과

**수원센터**  
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수원로6 (신가동 1159)  
대표전화 062) 950-9700

건강보험심사평가원  
「수술의 예방적 항생제 사용평가」

**최우수1등급 획득**

**동이병원**

광주광역시 남구 대남대로 238  
☎. 062\_650\_2500

조선대학교병원

**김**

보건복지부·국가금연지원센터 지정  
**광주금연지원센터**

아간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365  
전화 222-9030(금연성공)

SANGMU SU DENTAL CLINIC

**상무수치과의원**  
SANGMU SU DENTAL CLINIC

- 명품 임플란트, 보톡스, 턱관절 전문의
- 사랑니 발치 전문의
- 레이저 무통 수술

광주광역시 서구 마북북개로 91  
DY빌딩 2층, 상무역 1번 출구  
상담전화: 062) 371-4028, 5028

www.kshosp.com

**KS+ KS병원**

수원 신도심에서 최고의 의료 서비스와 쾌적한 환경으로 Green Hospital을 지향합니다

광주광역시 광산구 수원동 왕복로 220  
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

**건강을 책임지는 병원**

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.