"봄철 눈 가렵고 불편하다면…초기에 치료받으세요"

건강 칼럼 안질환

꽃가루·황사 등 안구 건강 위협
눈 비비면 각막 손상 시력 저하
미세먼지 심한 날 안경이 도움

만물이 소생하는 계절인 봄에는 야외활동이 늘어나는 시기인 만큼 눈 건강 관리에 각별한 주의가 필요하다. 봄철에는 꽃가루와 황사, 강한 자외선, 건조한 대기 등으로 인해 안구건조증, 각막염 등 다양한 안질환 환자가 늘어나며 충혈, 눈물 흘림 등 불편을 호소하는 사례가 많다. 눈은 유일하게 외부에 드러난 신체기관으로 외부 자극에 민감할 수밖에 없어 증상 초기에 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 밝은안과21병원 김성일 원장으로부터 봄철 눈 건강을 지키기 위한 방법 등에 대해 알아본다.

● 대표적인 안질환 '알레르기성 결막염'

봄만 되면 유독 눈이 가려워하고 빨갛게 충혈되거나 콧물 재채기까지 심해져 힘들다는 사람들이 많다. 이는 봄철 안질환인 '알레르기성 결막염' 때문일 수 있다.

알레르기성 결막염은 알레르기 반응으로 인해 눈의 결막(눈 흰자와 안쪽 눈꺼풀을 덮고 있는 점막)에 염증이 생기는 질환이다. 일반적인 결막염과 달리 세균이나 바이러스 감염이 아니라 꽃가루, 미세먼지, 황사를 비롯해 집 먼지 진드기나 반려동물의 털과 같이 외부물질에 대한 면역반응으로 생길 수 있다.

증상으로는 가려움, 충혈, 눈물, 이물감을 꼽을 수 있고 심한 경우 시력 저하로 이어질 수 있고, 알레르기로 인해 눈꺼풀이 붓는 증상까지 여러모로 불편함을 느낄 수 있다.

간혹 가려움이 심하다 보니 손으로 눈을 비비는 경우도 많은데 절대 하지 않아야 한다. 눈을 비비면 각막에 압력이 가해지면서 각막이 손상될 수 있고 난시로 인해 시력이 저하될 위험이 높아진다. 또 지속적인 자극으로 인해 눈의 흰자 결막이 부어오르는 결막부종이 나타날 수도 있다.

알레르기성 결막염 증상이 있다면 즉시 안과를 찾아 진료를 받아야 한다.

치료는 항알레르기 안약, 소염제, 인공누액으로 할 수 있다.

안약을 점안했을 때 일시적으로 증상이 호전되는 느낌이 들 수 있는데 이때 절대 손으로 만지거나 비비지 않도록 해야 한다. 증상 완화를 위해 눈 주위 냉찜질을 해주는 것도 도움 될 수 있다.

알레르기성 결막염이 있을 때는 콘택트렌즈 대신 안경을 착용하는 것이 좋다. 평소에 눈 주변을 깨끗하게 하는 것도 증상 완화 및 예방에 도움이 된다.

● 건조한 날씨 '안구건조증' 위험

기온이 올라가고 날씨가 건조해지면서 안구 표면의 눈물도 빠르게 증발할 수 있다. 눈을 부드럽게 움직이게 돕는 눈물이 부족해지면 안구 표면이 손상되고 이물감과 건조감이 느껴진다. 이로 인해 눈의 피로감과 눈 시림, 충혈 등 다양한 증상이 나타날 수 있다.

모든 질환이 그렇듯이 안구건조증도 초기에 적절한 치료를 받아야 각막염과 같은 더 큰 안질환으로 발전되는 것을 막을 수 있다.

바람과 미세먼지가 심한 날에는 렌즈보다는 안경을 착용하는 것이 좋다. 부득이하게 렌즈를 착용해야 하는 경우라면 렌즈 착용이나 제거할 때 손을 깨끗하게 씻고 렌즈도 자주 세척하고 눈을 자주 만지지 않도록 해야한다.

눈에 자극을 줄 수 있는 진한 눈 화장도 줄이는 것이 좋다. 건조함이 느껴질 수 있기 때문에 방부제가 없는 인공눈물을 수시로 점안해 눈을 촉촉하게 유지하고 충분한 휴식을 취해야 한다.

실내 환경이 너무 건조해지지 않도록 젖은 수건을 두거나 가습기를 사용해 온도와 습도를 유지하고 수시로 물이나 차를 마셔 몸의 수분을 유지하는 것도 도움이 된다. 눈에 좋은 영양분이 풍부한 음식을 먹는 것도 봄철 눈 건강을 지키는 좋은 방법이다.

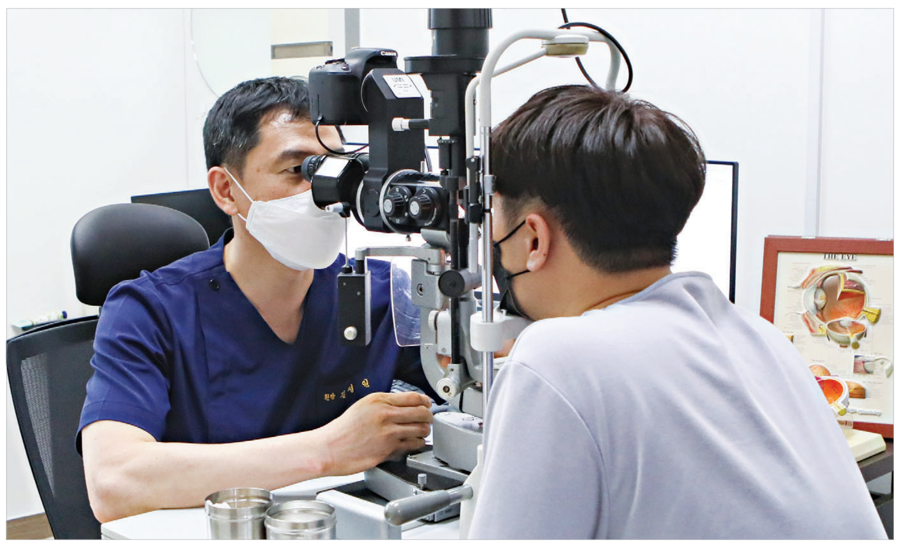
● 야외활동 시 자외선 차단 필수

자외선은 피부 노화나 피부 암의 원인으로 잘 알려져 있지만, 눈 건강에도 영향을 미칠 수 있다. 강한 자외선에 오랫동안 노출되다 보면 백내장이나 황반변성의 발병을 유발할 수 있다.

백내장이나 황반변성은 보통 나이가 들면서 생기는 주로 노화로 발생하지만 자외선 노출도 위험요인으로 질환의 발병 시기를 앞당길 수 있다. 또한 각막이 자외선에 노출돼 화상을 입는 광각막염도 주의해야 한다.

자외선으로부터 눈을 보호하기 위해서는 자외선을 차단할 수 있는 선글라스나 안경 고글을 착용하는 것이 좋고, 챙이 넓은 모자 또는 양산을 사용해 자외선을 차단하는 것이 도움이 된다. 자외선이 많은 시간대에는 되도록 외출을 피하는 것도 방법이다.

건강은 관심 갖고 신경 쓰는 만큼 유지할 수 있다. 건강한 눈을 유지하기 위해서 조금이라도 불편한 증상이 느껴진다면 빠르게 안과를 찾아 진료를 받아야 한다. 별다른 이상이 없더라도 주기적으로 안과를 찾아 시력 변화나 안질환 유무를 체크해야한다. 정리=최환준 기자

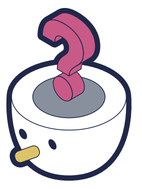


김성일 밝은안과21병원 원장이 내원한 환자를 진료하고 있다. 밝은안과21병원 제공

도움말

김성일 원장
밝은안과21병원

곡우 최철희 선생이 들려주는 건강지식



건망증은 노화로 인해 뇌의 기능이 저하되는 자연스러운 현상이지만, 뇌 조직이 위축되거나 파괴되는 치매의 초기 신호일 수도 있다.

치매 전조 증상으로서의 건망증의 특징은 익숙한 일이나 장소에 대한 건망증이 잦아지고 그 정도가 일상 생활에 지장을 초래할 정도이거나, 힌트를 줘도 회상이 안되며 더 진행되면 기억력에 문제가 있다는 사실 자체를 인지하지 못하게 된다. 이 정도가 아니면 치매보다는 노화로 인한 건망증일 가능성이 높다.

예를 들어 핸드폰을 자주 두고 오면 건망증이지만, 핸드폰을 어디에 사용하는 물건 인지를 모르면 치매라고 할 수 있다.

● 기억력 저하 및 치매 관련질환 = 갑상선 기능 저하증, 비타민(B1, B6, B9 및 B12) 결핍, 파킨슨 병, 당뇨병, 만성 변비, 치주염, 불면증, 위절제(비타민 B12 결핍 가능), 에이즈, 매독 등

● 기억력 저하 관련 약물 및 식품 = ①항콜린성 약물: 항히스타민제, 항콜린성 일부 약물(멀미약, 항우울제, 항조현병제, 지사제, 위장약, 요실금 치료제, 파킨슨 병 치료제) ②진정-수면제: 벤조디아제핀계 약물 및 졸피뎀 등 ③마약성 진통제 및 스테로이드 소염제 ④과도한 카페인 및 알코올

건망증 극복 방법

● 뇌 건강에 좋은 식품 = ①오메가-3 지방산 함유 : 견과류(호두, 아몬드, 캐슈넛) 및 씨앗류(치아씨 , 아마씨) ② 항산화물질 함유: 오일(올리브 오일), 등 푸른 생선(연어, 고등어, 참치 등), 베리류(딸기, 블루베리, 라즈베리), 녹색 채소(시금치, 케일, 브로콜리 등), 강황(커큐민), 무카페인 차(페퍼민트, 로즈마리, 카모마일, 은행잎, 황칠잎) ③ 콜린 함유: 계란 노른자, 육류 간, 등 푸른 생선, 콩, 브로콜리, 양배추 ④ 구강 및 장 프로바이오틱스(유산균)

● 건망증 극복 방법 = 늙어 가면서 건망증을 두려워하고 자가 테스트하면서 스트레스만 받지 말고, 극복하는 방법을 개발한다.

①말로 중얼거려 청각을 자극한다(무엇을 해야지, 이름 등 반복을 습관화).

②행동도 겸비한다(손가락으로 가르키면서 전등 껏고, 어디에 주차했고 등 말로 한다).

③메모(포스트잇, 수첩), 스마트폰 다이어리 및 알람을 활용한다(당뇨 및 고혈압 약 봉지에 메모 및 복용 시간 알람).

④주차한 차를 주변과 함께 디카로 찍어 둔다.

⑤ 옷 갈아 입거나, 서두를 때 5초간 소지할 물품을 점검하고 자리를 뜬다.

⑥암기할 때 이야기나 연상 기억법을 활용한다(한라산 높이 1950m, 6·25전쟁 발발 년도).

⑦ 새로운 정보는 기존에 잘 알고 있는 정보와 연관 지어 암기하고 기록한다 (이미자가 아니고 임미자, 누구의 친구의 누구).

조선대 의대 약리학 교수

항암주사 조제 로봇 도입
화순전남대병원

화순전남대학교병원이 호남지역 최초로 최첨단 자동 항암주사 조제 로봇 '키오 온콜로지'를 도입해 정밀하고 안전한 항암치료 시스템을 구축했다.

12일 화순전남대병원에 따르면 항암주사 조제 로봇은 전세계 34개 의료기관에서 사용 중인 정밀 자동 조제 시스템이다. 극소량까지 정밀 조제가 가능하며, 소아암 등 정밀 맞춤 치료가 필요한 환자에게 최적화돼 있다. 최환준 기자

조선대병원 '연구중심병원 육성' 2단계 사업 착수
치매진단·예방기술 개발 목표

조선대병원이 보건복지부 주관 '연구중심병원 육성 연구개발(R&D) 지원사업'의 1단계를 성공적으로 마무리하고 2단계 사업에 본격 착수했다.

12일 조선대병원에 따르면 지난 2022년 '대사 분석 및 정밀진단 플랫폼 기반 치매 치료 및 예방 융합 연구' 과제로 해당 사업에 선정돼 세브란스병원, 광주과학기술원(GIST), 민간기업 등과 함께 치매융합연구 컨소시엄을 구성해 공동 연구를 수행해 오고 있다.

총 390억원 규모의 이 사업은 고령화 사회에 대비한 치매 조기 진단 및 치료 기술 확보를 목표로, 전국적 연구 협력 네트워크를 형성하며 주목 받아왔다.

조선대병원은 연구책임자인 하정민 핵의학과 교수를 중심으로 광주치매코호트연구단과 민간기업 등이 참여해 약 76억 4,000만원(현물 22억 포함)의 연구비를 지원받아 2030년까지 총 8년 6개월에 걸쳐 추진된다.

2단계 사업에서는 1단계에서 축적된 데이터와 기술을 토대로 실용화 및 임상 적용에 중점을 둔 후속 연구가 진행된다.

대사체 및 마이크로바이옴 기반 치매 진단 예방기술 개발을 목표로 치매 억제 프로바이오틱스를 비롯한 멀티모달 바이오 마커 기반 치매 예측·조기진단 기술 개발에 집중해 제품개발과 임상시험을 준비할 계획이다. 최환준 기자