

안구건조증(Dry Eye Syndrome)은 눈물이 부족하거나 눈물이 지나치게 증발하여 **눈이 건조하고 자극을 받는 증상**입니다.

이는 **눈의 피로, 뻑뻑함, 이물감, 시야 흐림, 충혈** 등을 유발할 수 있으며, 심하면 각막 손상까지 이어질 수 있습니다.

1. 안구건조증을 유발하는 주요 원인

안구건조증은 다양한 **내부적, 외부적 요인**으로 인해 발생합니다.

❶ 내부적 요인

눈물 생성 감소 (Aqueous Deficiency)

- **나이 증가**: 노화(특히 50 세 이상)가 진행되면서 눈물샘 기능이 약해짐.
- **호르몬 변화**: 여성의 경우 **폐경 이후 에스트로겐 감소**로 인해 눈물 분비가 줄어듦.
- **자가면역질환**: 쇼그렌 증후군(Sjögren's syndrome) 같은 면역질환은 **눈물샘 기능 저하**를 초래함.
- **당뇨병**: 혈당이 높은 상태가 지속되면 **눈물샘 기능이 손상**될 수 있음.
- **갑상선 질환**: 갑상선 기능 저하증 또는 항진증은 눈물 분비 감소에 영향을 줌.

눈물 증발 증가 (Evaporative Dry Eye)

- **마이봄샘 기능 장애(MGD, Meibomian Gland Dysfunction)**: 기름층(지질층) 분비가 원활하지 않아 눈물이 쉽게 증발됨.
- **컴퓨터 및 스마트폰 사용**: 장시간 화면을 볼 경우 **눈 깜빡임 횟수 감소** → 눈물 증발 증가.
- **콘택트렌즈 착용**: 장기 착용 시 각막 표면을 덮고 있는 **눈물층이 손상**될 수 있음.
- **비타민 A 부족**: 눈물막 유지에 필요한 영양소 부족.

❷ 외부적 요인

환경적 요인

- **건조한 공기**: 난방, 에어컨, 환기 부족 → 실내 습도 감소.
- **공해 및 먼지**: 미세먼지, 연기, 담배 연기 등이 눈을 자극하여 눈물막을 악화시킴.
- **바람 노출**: 바람이 강한 환경에서 눈물이 빠르게 증발됨.

약물 및 생활 습관

- **항히스타민제, 항우울제, 베타차단제(고혈압 약)**: 부작용으로 **눈물 생성 감소**.

- **카페인 과다 섭취:** 이뇨 작용이 있어 체내 수분이 빠져나가면서 눈물 부족 가능성.
- **음주 및 흡연:** 혈액 순환 문제를 유발하여 눈물샘 기능을 저하시킴.

2. 안구건조증 완화 및 예방 방법

안구건조증을 예방하고 증상을 완화하기 위해 다음과 같은 **생활 습관 개선 및 치료 방법**을 적용할 수 있습니다.

① 생활 습관 개선

올바른 눈 깜빡이기

- **1 분에 15~20 회 이상** 깜빡이기
- 화면을 오래 볼 경우 **20-20-20 규칙** 적용 → 20 분마다 20 초 동안 20 피트(약 6m) 거리 보기

실내 습도 유지

- 가습기 사용 또는 물그릇을 두어 실내 습도를 40~60%로 조절
- 에어컨, 히터 바람이 직접 눈에 닿지 않도록 조정

충분한 수분 섭취

- 하루 **2L 이상의 물** 섭취 권장
- 카페인 섭취 줄이기 (커피, 에너지 드링크, 탄산음료)

건강한 식습관

- **오메가-3 지방산** (연어, 참치, 아마씨) → 염증 완화 및 눈물막 보호
- **비타민 A** (당근, 달걀, 고구마) → 눈물 생성 촉진
- **비타민 D** (햇빛 노출, 등푸른 생선) → 눈 건강 개선

콘택트렌즈 사용 줄이기

- 장시간 착용 대신 **안경과 병행**하여 사용
- 콘택트렌즈 착용 후에는 **인공눈물** 사용 필수

흡연 및 음주 줄이기

- 흡연은 눈물막을 악화시키므로 **금연이 가장 좋은 방법**.

- 알코올 섭취를 줄여 체내 수분 손실 방지.

② 안구건조증 치료 방법

인공눈물 사용

- 보존제가 없는 무방부제 인공눈물 사용 권장
- 증상이 심하면 겔(gel) 또는 연고(ointment) 타입의 인공눈물 사용

온찜질 & 눈 마사지

- **따뜻한 물수건(40°C)**으로 5~10 분간 눈 찜질 → 마이봄샘 기름 분비 개선
- 손가락으로 눈꺼풀을 부드럽게 마사지하여 기름층을 원활하게 흐르게 함

안구건조증 치료제

- 항염증제(사이클로스포린, 스테로이드 안약): 염증을 줄여 눈물 생성 촉진
- 마이봄샘 기능 장애 치료제(리피플로우, IPL 레이저 치료): 기름샘을 자극하여 눈물막 보호

안구건조증 레이저 치료

- IPL(Intense Pulsed Light) 치료: 마이봄샘을 활성화하여 눈물막 보호 기능 향상

3. 안구건조증이 심할 경우 언제 병원에 가야 할까?

다음과 같은 증상이 지속되면 안과 전문의와 상담하는 것이 좋습니다.

- ✓ 인공눈물을 써도 눈이 계속 건조함
- ✓ 눈이 자주 충혈되고, 따가움이 심함
- ✓ 시야가 뿌옇거나 초점이 잘 맞지 않음
- ✓ 눈꺼풀 염증(다래끼, 마이봄샘 막힘)이 자주 생김
- ✓ 밤이 되면 눈이 쉽게 피로해지고 통증이 있음

이 경우, 마이봄샘 기능 검사, 눈물막 측정 검사, 플루오레신 염색 검사 등을 통해 정확한 진단을 받을 수 있습니다.