

찬바람이 괴로운 눈의 고통

겨울철 더욱 위험한 안과질환

아침저녁으로 피부에 와 닿는 차가운 공기가 겨울을 실감케 한다. 매년 겨울이 되면 안과를 찾는 환자들이 특별하게 자주 호소하는 불편함이나 질환들이 있다. 갑자기 눈물이 흐르고 시력이 저하되며 사물이 굴곡져 보이기도 한다. 그 원인과 대처법에 대해 알아보자.

글_안성준 교수(한양대학교병원 안과)



‘눈 중풍’이라 불리는 망막혈관폐쇄

망막혈관폐쇄는 망막의 혈관이 막혀서 발생하는 질환이다. 우리 몸의 다른 부위와 마찬가지로 망막 역시 혈관을 통해 산소와 영양분을 공급받는다. 망막의 동맥 혹은 정맥 혈관이 막혀 원활한 혈액 순환이 이루어지지 못하면 망막이 손상되고 이에 따라 시력이 저하될 수 있다. 뇌혈관이 막히는 중풍처럼 망막 혈관이 막히면 신경 세포가 손상을 받고 후유증을 발생시킨다는 측면에서 ‘눈 중풍’이라 불리기도 한다.

중풍은 겨울철에 자주 발생한다. 특히 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 고지혈증, 심장질환 등 기저질환이 있는 사람들에게서 잘 나타나며 이는 망막혈관폐쇄도 마찬가지다. 대부분 평소에는 통증이 없다가 갑자기 눈이 잘 보이지 않는 증상을 호소하게 된다. 또한 항반 부종이 동반된 경우 시력 저하 외에 사물이 굴곡져 보이는 증상이 발생할 수 있다. 망막혈관폐쇄는 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 고지혈증, 심장질환 등의 위험요소가 병의 발생과 깊은 관련이 있으므로 해당 질환이 있으면 주의해 관리하는 것이 중요하다. 증상이 발생했을 시에는 즉시 안과를 찾아 전문의의 진단 및 치료를 받아야 한다.

찬바람 불면 흐르는 눈물

눈물은 눈을 촉촉하게 유지시키는 역할을 한다. 눈물의 분비가 줄어들거나 눈물이 증발하는 상황이 되면 눈 표면의 수분층이 부족해 여러 가지 증상을 일으킬 수 있다. 눈이 따갑고 시리거나 모래가 굴러가는 것 같은 이물감, 눈이 빽빽하면서 쉽게 충혈 되거나 바늘로 콕콕 찌르는 것 같은 통증을 느끼게 된다. 외출할 때 이러한 증상을 더 잘 느낄 수 있는데 건조하고 차가운 겨울바람이 눈에 자극을 주기 때문이다.

‘눈물 흘림’은 보통 눈물이 눈에서 배출되는 눈물길이 좁아지거나 막히는 등의 문제가 생겨 눈물이 정상적으로 배출되지 않아 나타나는 현상이다. 반대로 눈물이 지나치게 많이 만들질 경우 발생하기도 한다. 안구건조증이 있으면 겨울철 외출할 때 반사적으로 눈물 생성이 많아져 눈물 흘림 현상이 발생할 수 있는데, 겨울철 찬바람의 자극에

의한 가능성이 크다.

이를 예방하기 위해서는 인공눈물을 주기적으로 점안해 눈 표면에 충분한 눈물층을 유지하거나, 가습기 등을 통해 실내가 건조해지지 않도록 적당한 습도를 유지하는 것이 좋다. 또한 눈 깜빡임은 눈의 수분층을 골고루 퍼지게 해 눈 표면이 마르지 않도록 하는데 중요한 역할을 한다. 눈물 흘림 현상이 지속되면 안과를 찾아 전문의의 검진을 받고 이에 따른 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

겨울철 스포츠의 강렬한 ‘눈자외선’

흔히 여름에는 자외선 차단을 위해 모자 및 선글라스 등으로 신경을 쓰는 편이지만, 겨울에는 이를 소홀히 하는 경우가 많다. 자외선은 눈의 표면에 손상을 일으키고 병변이나 악성 조직을 생성하는데 기여한다. 백내장의 원인이 될 수 있고 직접 망막에 손상을 줄 수도 있다. 겨울철 하얀 눈(雪)에 의해 반사되는 자외선은 상당히 강하기에 설원에서의 겨울철 스포츠를 즐길 때는 고글이나 선글라스 등으로 자외선을 차단하는 것이 반드시 필요하다.

TIP

겨울철 눈 보호를 위한 5가지 생활수칙



가습기 등을 활용해 실내 습도를 건조하지 않게 유지한다.



한파가 심하고 바람이 강한 날 외출할 때는 보안경을 착용해 자극 증상을 일으키는 찬바람으로부터 눈을 보호해 준다.



히터 등 난방기기의 바람이 눈에 직접 닿지 않도록 한다.



컴퓨터나 스마트폰을 이용할 때는 주기적으로 눈을 감고 휴식을 취하거나, 불편한 증상이 느껴질 때마다 인공 눈액을 점안하도록 한다.



겨울철 스포츠를 즐길 때는 자외선 차단 고글, 선글라스 등으로 눈을 보호한다.