



# 봄철 안과질환

## 1. 봄은 눈 시련의 계절

봄은 사계절 가운데 눈 시련의 계절이라 할 수 있다. 건조한 날씨가 지속되면서 바람이 많아 불어 먼지가 날아 다니고 특히 봄이되면 황사가 중국으로부터 어김없이 찾아온다. 날씨가 따뜻해지면서 개화기로 접어들면 갖가지 꽃가루도 많이 날린다. 이러한 봄의 계절적 특성에 자칫 대응이 소홀하면 우리 눈의 건강유지에 이상이 초래될 수 있다. 그렇다면 봄철에 흔히 앓을 수 있는 안과 질환은 어떠한 것들이 있는지 알아본다.

## 2. 봄에 흔히 앓기 쉬운 눈병

겨울 추위로 바깥출입을 오랫동안 자제하다가 봄이 되면 나들이가 잦아지고 야외활동이 늘어난다. 이와 더불어 봄철이면 안과가 유난히 붐비고 눈의 불편을 호소하는 사람들이 늘어난다. 대다수가 봄의 계절적 특성에 영향을 받아 나타나는 현상이다. 봄바람에 날리는 꽃가루로 인한 알레르기성인 것과 황사 먼지에 의한 눈병 등이 주종을 이룬다.

## 3. 주요 안과질환 및 건강관리

### 가. 알레르기성 결막염

알레르기성 질환이란 병원체에 의한 질병이 아니고 비정상적 신체 면역반응의 일종이다. 즉 외부로부터의 이물질에 대한 체내의 면역반응이 때로는 인체에 유리하게 작용하지 못하고 오히려 인체를 손상시키는 과민반응으로 나타나는데 이러한 현상을 알레르기라 한다. 안과의 알레르기 현상은 결막에 나타나며 그 원인과 증상에 따라 고초열성결막염, 춘계각결막염 아토피성각결막염 등을 꼽을 수 있다.

#### 1) 고초열성 결막염

- 실내의 먼지, 진드기, 애완동물의 털, 곰팡이 등을 비롯하여 화장품, 음식을 그리고 바람에 날리는 꽃가루

등이 주요 원인물질이다.

- 이러한 원인물질이 눈에 유입되어 반응을 나타내게 되면 눈이 가렵고 충혈되며 눈꺼풀 안쪽에 작은 돌기가 많이 생긴다. 몹시 가려워 눈을 비비게 되면 눈꺼풀이 부풀어오르고 심하면 눈에서 점액성 분비물이 나온다.

#### 2) 춘계 각결막염

- 우리나라에서 흔한 눈병으로 기온이 올라가는 봄과 여름에 주로 발생한다. 보통 사춘기나 사춘기 이전에 발생하기 시작하여 5년 내지 10년간 발병이 지속되며 여성보다 남성의 발병률이 높다. 심한 가려움증과 더불어 끈끈한 분비물이 나오며 열이 나고 땀이 나면 증상이 악화된다. 전형적인 증상의 특징으로 위쪽 눈꺼풀 결막에 포도송이처럼 커다란 돌기가 생긴다.

#### 3) 아토피성 각결막염

- 아토피성 각결막염은 대개 습진, 아토피성 피부염 등 증상의 과민성 피부를 가진 청장년 남성에게 주로 발생한다. 환자나 환자 가족 가운데에는 천식·습진 등의 알레르기성 질환의 병력이 있는 경우가 많다. 주 증상으로는 작열감, 점액성 분비물, 눈부심 등이 생길 수 있으며 결막염이 반복되고 악화됨에 따라 결막이 혼탁해져 시력에 지장을 초래한다. 40대를 넘어서면 호전되나 반복해서 악화될 경우 주의해야 한다. 각막 안으로 혈관이 자라 들어가 혼탁하게 되어 결국 실명에 이를 수도 있기 때문이다.

#### 4) 알레르기성 결막염의 예방관리

- 꽃가루가 날리는 봄철, 바람부는 날에는 가급적 외출을 삼간다. 부득이할 경우 보호 안경을 착용한다.
- 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻고 눈은 생리식염수로 닦아낸다.
- 꽃가루의 실내 유입을 막기 위하여 창문을 잘 닫는다.
- 진공 청소기 등을 이용하여 실내의 집먼지, 진드기, 곰팡이 등을 깨끗이 제거한다.

- 진드기의 먹이가 될 수 있는 음식 부스러기 등이 실내에 발생하지 않도록 청결히 한다.
- 애완동물의 털이나 비듬 등 원인물질과의 접촉을 차단한다.
- 먼지의 발생소지가 높은 용단의 사용을 삼가는 동시에 침대 매트리스는 비닐로 완봉하고 침구 등을 항상 깨끗이 청소한다.
- 곰팡이도 약제를 사용하여 제거하고 진드기는 살충제로 제거한다.
- 곰팡이나 진드기 등의 증식 방지를 위하여 실내습도가 너무 높지 않도록 잘 조절한다.

## 나. 황사 등 먼지에 의한 결막염

### 1) 주요 증상

- 황사 등의 미세한 먼지 속에는 카드뮴 같은 각종 유해성 중금속이 함유되어 있어 우리 눈으로 들어오면 결막에 염증을 일으킬 수 있다. 알레르기성 결막염이 있는 사람에게서는 감염의 가능성이 한층 더 높다. 콘택트렌즈를 끼는 경우는 먼지가 접촉되어 렌즈가 망가지거나 각막에 상처를 입혀 각막염을 일으킬 수 있다. 즉 먼지가 각막을 자극하면 눈이 충혈 되고 이물감이 느껴지며 분비물이 생기기도 한다.



### 2) 예방

- 황사현상이 있고 바람이 많이 부는 날에는 외출을 삼가는 것이 좋다.
- 외출 후에는 반드시 손을 씻고 생리식염수로 눈을 잘 씻어 내거나 인공눈물을 눈에 몇 방울 떨어뜨려 눈을 씻어내도록 한다.
- 눈을 비벼거나 소금물로 눈을 씻으면 자극을 주어 악화되므로 삼가야 한다.
- 콘택트렌즈를 착용하는 경우는 렌즈를 더욱 깨끗이 세척해야 한다.
- 안구건조증이 있거나 알레르기성 체질인 사람의 경우, 황사현상이 있는 날에는 특히 주의를 요한다.

## 다. 유행성각결막염

### 1) 주요 원인과 증상

- 바이러스가 원인이며 1969년 아폴로의 달 착륙의 해에 대대적으로 유행되어 아폴로눈병이라는 대명사가 붙여졌다.
- 감염 후 대개 5일 정도의 잠복기를 가지며 초기에는 충혈, 동통이 있고 눈물과 눈곱이 많이 생긴다. 빛을 보면 눈이 아픈 증상이 나타나기도 하며 증상은 대개 3주간 정도 비교적 장기간 지속된다. 어린아이에게는 두통, 오한, 인두통, 설사 등이 동반되기도 한다.

### 2) 예방과 치료

- 아폴로눈병은 치료보다 전염을 예방하는 것이 더 중요하다. 전염성이 대단히 강하고 직접 및 간접 접촉에 의하여 전염된다. 따라서 환자가 발생한 가정에서는 가족간에 수건을 함께 사용하는 것을 철저히 금해야 한다. 외출 후에는 즉시 손을 씻고 항상 청결히 함은 물론, 어떤 경우도 오염된 이물질이나 손이 눈에 닿지 않도록 한다.
- 치료는 2차 세균감염을 방지하기 위하여 여러 종류의 광범위한 항생제를 투여한다.

## 라. 기타

- 봄철이면 햇빛이 점점 따뜻해지면서 자외선이 강하게 쏟아지므로 직사광선을 바라보는 것을 삼가야 한다. 외출 시에 선글라스로 눈을 보호하는 것도 좋은 방법이다. 직사광선은 훗날 각막이상이나 백내장을 일으키게 할 수 있기 때문이다.
- 안구건조증이 있는 사람은 봄철 건조한 날씨에는 불편이 가중될 수 있으므로 적절히 인공눈물의 점안이나 실내 습도의 조절 등 관리에 항상 주의를 기울이는 것이 바람직하다.

홍 문 식(한국장애인복지진흥회 복지진흥부장·보건학박사)