

건강 + 예방 2017. 11. 1

## 안구건조증 - 눈이 따갑고 가려울 땐 어떻게 해야 할까요?

많은 사람들이 안구건조증 때문에 안과를 찾습니다. 다행히도 도움이 될만한 방법이 있습니다!

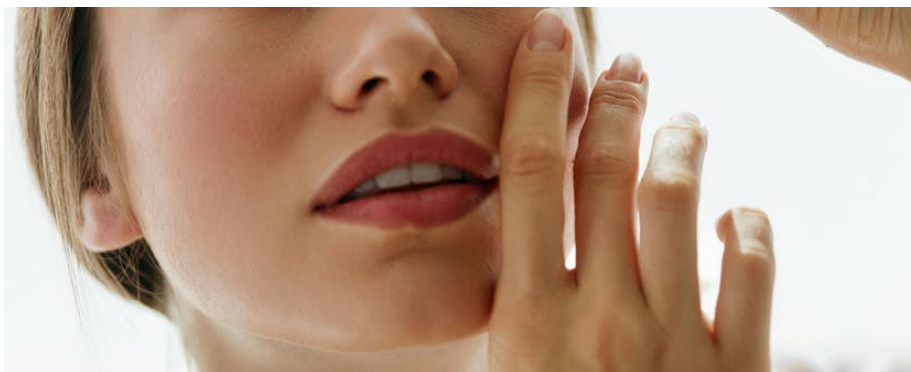
[안구건조증, 즉 "안구 수분 장애"의 발병 원인은 무엇인가요?](#)[눈에서는 어떻게 수분을 유지합니까?](#)[예방법](#)

눈이 건조하면 불편하고 통증이 유발될 수 있습니다. 눈 자체의 수분 문제, 즉 몸에서 충분한 눈액이 생성되지 않는 것이 원인일 수 있습니다. 이는 환경적 요인이나 질병, 약물에 의한 것일 수 있으며 안과에서 도움을 받을 수 있습니다.

안구건조증은 눈이 화끈거리고 가렵고 동공에 모래 알갱이가 들어간 듯한 느낌을 줍니다. 최근 안구건조증을 호소하는 사람들은 점차 늘고 있으며 최근 이 문제는 블로그, 인터넷 포럼 등에서 열띤 토론의 주제가 되고 있습니다. 많은 분들을 위해 안구건조증에 대하여 몇 가지 정보를 드립니다.

## 안구건조증, 즉 "안구 수분 장애"의 발병 원인은 무엇인가요?





안구건조증의 원인은 매우 강한 햇빛이나 매캐한 배기가스, 공기 중에 떠다니는 꽃가루나 먼지, 컴퓨터 모니터 작업 같은 환경적 요인 등 매우 다양합니다. > [오픈카나 자전거를 타는 사람](#) 역시 바람으로 인해 안구가 건조해질 수 있습니다. 대부분의 수영장에 많이 함유되어 있는 염소는 눈의 민감한 결막에 자극이 되기 때문에 이로 인해 휴가 중 안구건조증이 생겨날 수도 있습니다.

그러나 안구건조증은 항우울제나 베타차단제와 같은 > [약물](#) 약물로 인해 발생할 수도 있습니다. 또한 갱년기 여성의 경우 호르몬 변화로 인해 눈액이 말라 안구건조증이 발생하는 경우도 매우 많습니다.

마지막으로, 시력 문제를 치료하지 않은 경우에도 눈이 쉽게 피로해져 눈이 건조해질 수 있습니다. 정기적으로 안경원이나 안과에서 시력 검사를 받으면 간단한 방법으로 선명한 시야를 되찾을 수 있습니다.

## 눈에서는 어떻게 수분을 유지합니까?

> [눈](#)에서 어떤 일이 일어나는지 보다 잘 이해하려면 먼저 눈의 원리를 파악할 필요가 있습니다. 눈액은 누관에서 분비되며 염분과 포도당, 단백질을 함유합니다. 눈을 깜박일 때마다 눈액은 눈에 골고루 퍼지며 얇은 눈물막을 형성합니다. 눈물막은 여러가지 역할을 합니다. 우선 이물질들을 씻어내고 눈꺼풀이 눈 위를 미끄러지듯 움직일 수 있도록 윤활유 역할을 합니다. 또한 눈액은 각막에 수분이 골고루 퍼지도록 하며 눈에 산소와 영양분을 공급합니다.

눈에 눈물막이 불안정하게 형성되는 이유에는 두 가지가 있습니다. 누관에서 분비되는 눈액의 양이 충분하지 않은 경우와 눈액의 구성성분에 문제가 생긴 경우입니다.

많은 사람들이 "안구건조증"이란 개념을 잘 알고 있고 이 표현을 자주 사용하지만 의사들은 "안구 수분 장애"라는 표현을 사용합니다.

두 가지 경우 모두 약국에서 파는 "인공 눈물"을 사용하는 것이 가장 좋은 해결책입니다. 인공 눈물은 액체나 젤 형태로 되어 있으며 눈물의 역할을 대신합니다. 아래 눈꺼풀 안쪽에 흘러 넘거나 조심스럽게 문질러 넣습니다. 그리고 나서 눈을 감고 안약이 골고루 퍼지도록 움직입니다. 하지만 주의하십시오. 인공 눈물을 장기간 혹은 너무 자주 사용하면 눈에서 생성되는 눈액의 양이 줄어들 수 있습니다. 따라서 안과 전문의를 통해 안구건조증의 원인이 무엇인지 찾고 치료가 가능한지 알아보는 것이 매우 중요합니다.

치료의 효과가 없는 경우 가장 마지막 방법으로 간단한 수술을 할 수도 있습니다.

## 예방법

눈을 보호하기 위한 방법들은 누구나 쉽게 실천할 수 있습니다. 충분히 밝은 곳에서 글을 읽되 너무 밝거나 눈이 부신 조명은 피하는 것이 중요합니다. 컴퓨터 스크린을 지나치게 밝게 하지 말고 45분마다 몇 분씩 눈을 쉬게 하는 것이 좋습니다. 바람이나 밝은 빛에 노출될 때에는 고품질의 > [안경이나 선글라스](#) 착용하여 눈을 보호하시기 바랍니다.



# 자이스 온라인 시력검사

명암과 색상을 얼마나 잘 인식하세요? 여기에서 빠르고 간단하게 시력을 체크하세요!

지금 시력검사를 시작하세요!

## 나의 시력 프로파일

눈을 사용하는 나만의 독특한 습관을 알아보고 내게 맞는 자이스 안경 렌즈 찾기.

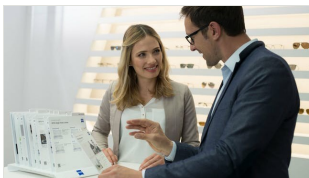
지금 나만의 시력 프로파일을 작성해 보세요!

## 주변 지역의 자이스 패밀리 안경원 찾기

도로, 도시



## 관련 글



### 좋은 안경원을 찾는 방법

첫 번째 시력검사부터 렌즈 피팅까지 중요한 사항을 알려 드리겠습니다

건강 + 예방 2017. 12. 8  
태그: 안경사 검안사



녹내장, 백내장, **AMD(노화성 황반변성)** 등의 눈 질환과 이를 적시에 인식하는 방법 증상, 원인, 치료 한눈에 보기

건강 + 예방 2017. 11. 21  
태그:



### Lens coatings: anti-reflective, hard layer, CleanCoat, etc.

What lens coatings and differences in quality are there? What are the benefits of lens coatings?

건강 + 예방 2017. 11. 20  
태그: 렌즈 마무리



### 새 안경 구매를 위한 체크리스트

근시 및 원시 안경, 누진 안경, 스포츠 안경, 독서용 안경, 오피스 안경: 새 안경을 구매할 때 무엇을 알아야 할까요?

건강 + 예방 2017. 11. 1  
태그: 안경사 검안사

## 관련 제품



**포토티전 기술을 이용한 변색 렌즈.**  
안경 한 개로 모든 상황에 적응.

[추가 정보](#)



**선글라스 렌즈**  
어떤 착색이 최적일까요?

[추가 정보](#)



**아웃도어 렌즈 솔루션**  
패션과 안전한 야외활동을 위한 렌즈

[추가 정보](#)



### 탐색하기

시력의 이해  
건강 + 예방  
라이프스타일 + 패션  
운전 + 가동성  
스포츠 + 레저  
직장 생활

### 선택을 도와주세요

원용 + 독서용 안경  
누진 렌즈  
선글라스  
오피스 안경  
스포츠 안경  
어린이 안경  
렌즈 코팅  
콘택트렌즈  
렌즈 세척  
안경원에서

### 서비스

정품 확인  
자이스 시력검사  
자이스 시력 프로파일  
온라인 시력 검사

### 안경사 및 안 전문의 포털

비즈니스 파트너를 선택할 때 눈을 크게 뜨고 살펴보세요  
도구 + 기술  
자이스 안경 렌즈  
자이스 세척 솔루션  
파트너넷  
비주스토어

