

시력의 이해 2017. 10. 16

## 깜박이고, 눈물을 흘리고, '별'이 보입니다 눈의 특징

우리는 눈을 깜박이고 눈물을 흘리고 눈앞에 '별'이 보이기도 합니다 - 무엇 때문에 눈이 이렇게 반응하는 걸까요? 우리는 왜 눈을 깜박일까요? 망막은 어떤 역할을 할까요? 눈은 왜 눈물을 흘릴까요? 슬픔의 눈물은 고통의 눈물과 어떻게 다를까요? 안 전문가들은 눈만 보고도 병을 알아낼 수 있다는 것을 아시나요? **BETTER VISION**이 눈의 특징을 살펴봅니다.

### 망막 - 시각 센서이자 건강의 거울

망막은 주요한 다양한 기능을 하며 - 별떡 일어나거나 크게 재채기한 뒤 '별'이 보이는 원인이 되기도 합니다.

왜 - '별'이 보이는 걸까요? 가장 흔한 원인은 갑작스러운 혈압 하강입니다. 별떡 일어나거나 크게 재채기하는 등 몸을 갑자기 움직이면 피가 머리에서 다른 신체 부위로 급히 흐르게 됩니다. 혈압이 안정될 때까지 뇌와 눈에 잠시 동안 피와 산소가 부족해집니다. 그러면 망막은 정상적 기능을 멈추며 - 이러한 정보를 뇌에 전달합니다. 바로 이 때문에 눈앞에 불빛이 반짝반짝 '별'처럼 돌기 시작합니다. 산소 부족이 계속되면 신체는 다음 단계로 접어들어, 망막의 광수용체 세포가 뇌에 정보 전달을 중지합니다. 이 단계에서는 모든 것이 깜깜해집니다. 시력은 대개 금방 회복됩니다. 피가 정상적으로 다시 흐르기 시작하면 이런 증상이 사라지기 때문입니다.

> 눈은 망막 이외에도 다른 중요한 구성 요소들로 이루어져 있습니다.

혈류에 관해 좀 더 말하자면, 사진에 나타나는 "적목" 현상은 얼마나 많은 피가 망막에 흐르는지 보여 줍니다. 적목 현상은 카메라 플래시가 망막의 피에 빛을 비추어 그 피를 보여 주기 때문에 생깁니다. 이 현상은 플래시가 망막에 반사되어 카메라 렌즈에 곧바로 되비칠 때마다 발생합니다.

**알고 계신가요...?** 눈의 혈관 구조는 안 전문가가 시력검사 동안 질병의 초기 징후를 발견하도록 도와줄 수 있습니다. > [더 많은 정보...](#)

**중요 사항:** '별'이 자주 보이거나 다른 형태의 시력 저하를 경험하면, 심각한 위험이 없는지 안

전문가에게 점검받으세요. 때로 이러한 증상은 질병이나 약의 부작용 때문에 발생할 수 있습니다.

## 우리는 왜 눈을 깜박일까요?

눈 깜박임은 매우 단순하고 실용적 기능을 담당합니다. 눈 전면의 각막이 건조해지는 것을 막기 위해, 눈을 깜박일 때마다 눈꺼풀은 눈 표면에 누액을 뿌려 눈을 촉촉하게 적시니다 - 이런 일은 대개 분당 약 15-20회 이루어집니다.

**알고 계신가요...?** 눈 깜박임 횟수는 사람마다 다릅니다. 신생아는 분당 2회밖에 깜박이지 않으며, 당황하거나 긴장한 사람은 분당 50회까지 깜박일 수도 있습니다. 깜박임 횟수는 독서할 때나 TV 시청할 때도 변화하여, 분당 7회 가량으로 감소합니다.

**흥미로운 사실:** 눈을 깜박일 때 뇌가 아주 짧은 순간 동안 시각을 차단한다는 것을 아시나요? 그리하여 시야에 성가신 공백이 생기는 것을 막고 뇌의 부담을 줄입니다!

## 울음 - 수많은 이점

사람들은 공포, 슬픔, 기쁨, 동정, 절망, 고통 때문에, 혹은 이물질이 눈에 들어오면 울게 됩니다 - 우는 데는 슬픔 이외에도 다양한 이유가 있는 것입니다. 우리 신체는 왜 이런 기능을 발전시켰을까요? 연구자마다 의견이 분분합니다.

유일하게 의견 일치해 보이는 것은 '반사 눈물'(이물질이 눈에 들어오면 흘리는 눈물)이 세척 기능을 한다는 점입니다. 누액은 성가신 이물질을 눈에서 가능한 한 빨리 제거하도록 설계되었으며, 이물질이 사라지면 눈물도 멈춥니다.

슬픔이나 기쁨 따위의 감정을 경험할 때 흘리는 감정적 눈물은 설명하기 훨씬 복잡합니다. 인간은 이러한 형태의 눈물을 흘리는 유일한 생물입니다. 과학자들은 이 눈물이 어떤 기능을 하는지 아직 완전히 설명하지 못합니다. 하지만 두 가지 주요 학설이 있습니다. 첫 번째 학설은 울음이란 스트레스를 해소하고 눈물로 유해 물질을 방출함으로써 신체를 보호하는 방식이라는 것입니다. 심리학자들은 이를 카타르시스(그리스어로 '정화'라는 뜻) 효과라고 말합니다. 두 번째 학설은 울음이란 일종의 의사소통 및 사회적 행동으로서 다른 사람에게 감정을 효과적으로 표현하기 위해 사용된다고 여깁니다. 감정을 말뿐 아니라 눈물로 표현하면 훨씬 강력하게 전달할 수 있기 때문입니다. 그리하여 도움이 필요하다는 것을 알리며, 이는 주위 사람에게 동정심을 유발하여 도움과 지원을 받을 가능성을 높입니다.

**알고 계신가요...?** 감정적 눈물은 반사 눈물과 화학적 성분도 다릅니다. 감정적 눈물에는 훨씬 많은 단백질, 망간, 칼슘, 포타슘뿐 아니라 "행복" 호르몬이라 불리는 세로토닌이 들어 있습니다. 그 밖에 여성의 눈물에는 젖 생산을 담당하는 호르몬인 프로락틴이 종종 함유되어 있습니다. 남성과 여성의 차이는 이뿐이 아닙니다. 여성은 훨씬 자주 옵니다. 여성은 연간 64회 정도 우는 반면 남성은 대개 연간 17회 정도 옵니다.

**그 밖에 누액은 다양한 기능을 수행합니다:**

- 눈에 산소를 공급합니다.
- 눈 건조를 방지하며 눈꺼풀에 일종의 '윤활유' 역할을 합니다.
- 성가신 이물질을 눈에서 씻어 냅니다.
- 눈에 들어온 병원체와 싸우는 항체(면역 글로불린)가 들어 있습니다.
- (침과 마찬가지로) 평균 물질 리소자임이 들어 있습니다.
- 각막에 양분을 공급합니다.

## 시력검사를 통해 질병의 징후를 발견할 수 있나요?

물론입니다! 충혈되거나 부은 눈, 갑작스러운 시력 저하, 눈꺼풀의 작은 혹 등은 눈에서 직접 발견할 수 있는 질병의 징후입니다. 눈에서는 어떤 다른 신체 부위에서보다 더 쉽게 혈관을 볼 수도 있습니다. 이 때문에 류머티즘, 당뇨, 다발성 경화증 등 질병의 초기 징후가 출혈이나 혈관 장애의 형태로 눈에 종종 드러납니다.

그 밖의 질병의 분명한 특징들도 눈에서 발견할 수 있습니다.

- 예를 들어 눈꺼풀의 작은 노란색 혹은 무해하지만, 고지혈증의 징후일 수도 있으므로 항상 의사의 정검을 받아야 합니다.
- 시력이 급속히 저하된다면 이는 다발성 경화증(MS)의 징후일 수도 있습니다. 다발성 경화증 환자의 경우에는 면역 체계가 눈의 신경 섬유를 공격합니다. 그 결과 종종 시신경에 염증이 생겨 시력 저하, 컬러 지각 감퇴, 시야 손상이 생겨납니다.
- 갑작스럽고 매우 현저한 시력 저하는 아주 드물게는 눈의 종양 때문에 발생할 수도 있습니다.
- 눈이 튀어나오거나 눈을 움직이기 어려운 환자는 자가면역성 갑상선 질환인 그레이브스(바제도) 병을 앓고 있을 수 있습니다.
- 눈 충혈은 대개 무해한 염증이나 자극 때문에 발생합니다. 하지만 류머티즘성 장애 징후일 수도 있습니다. 눈 충혈에 눈물, 시야 저하, 고통이 수반된다면 의사에게 진찰받는 것이 좋습니다.
- 눈 주위가 종종 부어오르면 신장 기능에 문제가 있을 수도 있습니다.
- 결막이 황색으로 변하는 것은 경우에 따라 간염의 징후일 수 있습니다. 간이 빌리루빈(간에 서 분비되는 적황색 물질)을 처리하지 못하여 결막이 변색하는 것입니다.

## 비문증 - 정상일까요?

비문증은 파란 하늘이나 하얀 벽 등 밝은 배경에서 특히 잘 보입니다. 시선을 따라 움직이듯 보이는 이 작은 점들은 전문 용어로 유리체 박리라고 부릅니다. 하루 중 어떤 때는 더 뚜렷이 어떤 때는 덜 뚜렷이 보입니다. 인생의 어떤 시기에 이르면 거의 모두가 이를 경험하지만 대부분의 경우 시력을 해치지 않습니다. 이는 노화에 따른 눈의 유리체의 변화 때문에 생깁니다. 나이가 들수록 유리체는 수축되어 망막과 분리됩니다. 근시인 사람들은 안구가 더 길기 때문에 비문증을 자주 더 이른 나이에 경험합니다.

크고 검은 점들이 줄지어 천천히 위로 올라가는 것을 경험하면, 안 전문가를 찾아가야 합니다. 이는 때로 유리체 출혈 징후일 수도 있으며 심각한 증상입니다.

시야가 흐릿해지거나 컬러가 번지거나 대비감도가 감퇴하거나 시야 중앙에 회색이나 검은색 점이 생기거나 들쭉날쭉하고 뒤틀린 선이 보이거나 눈부심이 더욱 민감하게 느껴지는 등, 어떤 다른 형태의 시야 저하를 경험하면 즉시 안과에 찾아가 조언과 치료를 받아야 합니다. 자세히 알아보기...

## '맹점'이란 무엇일까요? 맹점은 왜 생길까요?

오른쪽 눈과 왼쪽 눈 모두에는 시야의 일부이지만 감지되지 않는 맹점이 있습니다. 이 시야 영역에는 빛을 감지하는 광수용체 세포가 없습니다. 그런데도 모든 것을 볼 수 있으며 어떤 '빈 공간'도 느끼지 못하는 이유는 뇌가 다른 눈의 정보를 이용하여 맹점을 보완하기 때문입니다.

[> 자세히 알아보기...](#)

## 눈꺼풀은 왜 때때로 떨릴까요?

눈꺼풀 떨림 또는 경련은 몇 시간이나 며칠 동안 계속되어, 고통을 주고 삶의 질을 해칠 수도 있습니다. 대부분의 눈 떨림은 전혀 무해하며, 대개 스트레스, 눈의 피로, 수면 부족 등의 원인 때문에 발생합니다. 일시적인 경련은 흔히 저절로 사라집니다. 경련이 계속된다면 더운 물로 적신 수건을 눈꺼풀에 덮거나 눈을 감고 눈꺼풀을 마사지하여 눈의 긴장을 풀어 주면 도움이 됩니다.

**중요 사항:** 눈의 긴장을 풀어 준 후에도 경련이 계속된다면 - 드문 경우 이 증상은 미네랄 결핍, 감염 또는 질병의 징후일 수 있습니다. 의심이 든다면 안 전문가에게 찾아가 조언을 구하세요.

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

지금 나만의 시력 프로파일을 작성해 보세요!



도로, 도시



## 관련 글



### 왜 사람마다 시력이 다를까요?

색채 지각 강화, 야간 시력 개선, 명암 구별 향상 - 잠재 시력의 완전한 활용을 위하여

시력의 이해 2017. 10. 16  
태그: 시력의 기본



### 안경 대신 수술?

레이저 시술을 통해 시력을 회복할 수 있습니다. 그러나 레이저 시술의 위험에 대해 알고 있어야 합니다.

시력의 이해 2017. 10. 16  
태그: 시력의 기본



### 색채 지각은 어떻게 이루어질까요?

그렇다면 어떤 선글라스 렌즈를 선택해야 할까요?

시력의 이해 2017. 10. 16  
태그: 시력의 기본

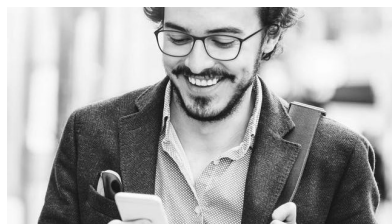


### 눈의 회선 중심이란 무엇일까요?

눈의 한 특수한 점이 ZEISS 안경 렌즈 설계에 중요한 역할을 합니다.

시력의 이해 2017. 10. 16  
태그: 시력의 기본

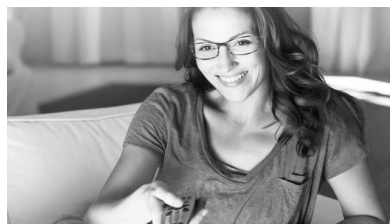
## 관련 제품



### 디지털 렌즈

디지털 라이프에 최적의 일상용 안경 렌즈

[추가 정보](#)



### 자이스 듀라비전® 블루프로텍.

눈 보호를 위해 청색광 차단.

[추가 정보](#)



#### 탐색하기

- 시력의 이해
- 건강 + 예방
- 라이프스타일 + 패션
- 운전 + 기동성
- 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