



# 봄철. 황사와 건강 눈.

언제부터인가 우리는 도시 공해와 더불어 결코 유쾌하지만은 않은 바다 건너온 손님들에 의해 건강을 위협받고 있다. 바로 중국, 내몽골 지역의 사막화로 인해 겨우내 얼어 붙었던 흙이 봄바람을 만나 생기는 황사가 그 주범이다. 비록 황사가 토지의 산성화를 막아 농작물이 잘 자라는 데 도움을 준다는 말도 있지만, 요새 불어오는 황사는 중국의 산업화에 힘입어 공해물질들을 다량 함유한 먼지이기에 더욱 그 피해가 심각하다. 대표적으로 인체의 호흡기에 침입하여 여러 문제를 일으키고 눈이나 피부에도 질환을 일으킬 수 있다. 즉 황사는 눈을 직접 자극하여 결막염의 증세를 일으킬 뿐만 아니라, 함유된 여러 중금속과 같은 물질들에 의해 알레르기성 질환도 유발할 수 있다는 뜻이다. 글 | 이현일 중앙대학교 안과 조교수

일반적으로 알레르기 질환의 대표적인 치료법은 항원에의 노출을 막는 일이다. 황사의 경우에 황사 경보가 발생하면 외출을 삼가는 것이 최선의 예방책이겠지만, 일이 뜻대로 되지 않는 경우가 많다. 더구나 요새처럼 텔레비전 속 어여쁜 일기예보관의 말을 곧이곧대로 믿다간 낭패를 당하기 일쑤다.

**눈에 황사 먼지가 들어가면.** 처음에는 기계적인 자극에 의해 이물감이 느껴진다. 이 먼지는 알갱이가 아주 작기 때문에 소량이 들어오면 대부분 눈물에 의해 저절로 씻겨 내려가게 된다. 즉 성급하게 손으로 눈을 비비지 말고 잠시 인내심을 가지고 눈물이 흐르기를 기다리는 것이 바람직하다. 하지만 먼지가 다량 유입되어 위쪽 눈꺼풀 뒤로 들어가는 경우에는 여간해서 저절로 나오지 않는다. 불편한 마음에 억지로 손을 대다 보면 눈에 상처를 만들게 된다. 눈의 상처는 검은 동자인 각막이나 결막 모두에 남을 수 있는데 상처가 발생하게 되면 이물이 들어갔을 때보다 더욱 심한 고통이 따를 뿐 아니라 증상이 훨씬 오랫동안 지속되며, 그 자리에 이차적인 세균 감염이 발생할 수 있으므로 유의하여야 한다. 따라서 식염수나 인공누액과 같은 물로 세척하는 것이 바람직하다. 만약 이와 같은

처치를 했는데도 불구하고 증상이 지속되는 경우에는 근처 안과를 방문하여 정확한 원인을 찾아내는 일이 중요하며 대개는 적절한 치료를 통해 1~2일이면 증상이 호전된다.

**황사에 의한 알레르기성 결막염이 발생하는 경우.** 일단 가려움증과 충혈이 발생하며 눈물도 끈적끈적하게 변하고 때로는 흰색의 눈곱이 실처럼 나오기도 한다. 심한 급성 알레르기인 경우에는 마치 피부의 두드러기처럼 눈의 흰 자위도 급속하게 부어 오르며, 이때 놀라서 병원을 찾게 되는 경우도 있다. 호흡기 질환과 함께 발생하는 경우가 많아서 코가 막히거나 재채기 등의 증상과 함께, 특히 눈에서는 코 쪽으로 내려가는 부위의 결막이 많이 가렵게 된다.

**예방을 위해서는.** 먼지로부터 눈을 가릴 수 있는 선글라스나 안경이 도움이 될 수 있고, 최근에는 알레르기의 발생을 미연에 억제할 수 있는 안과 제재도 있기 때문에 심한 알레르기 체질인 경우는 증상이 발생하기 일정 기간 이전에 이러한 약제를 투약하는 것도 도움이 된다.

**특히 조심해야 할 경우는.** 콘택트렌즈 착용자이다. 렌즈를 착용하는 도중에 눈에 먼지가 들어가게 되면 렌즈 뒤쪽으로 이물이 끼어서 더 쉽게 검은 동자에 상처를 만들 수 있다. 이러한 것은 소프트렌즈뿐 아니라 하드렌즈의 착용에서도 흔히 관찰된다. 따라서 콘택트렌즈 사용자는 황사 바람이 불어올 때는 일회용 렌즈를 포함한 렌즈 착용을 중지하고 안경을 사용하는 것이 바람직하다.

**약에 대한 이야기.** 안약은 주로 일반적으로 알레르기에 의해 유발되는 염증을 억제하는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있는 항히스타민제가 유효하다. 하지만 아주 심한 경우는 스테로이드의 병용이 고려되는데, 이 약물은 비교적 부작용이 많은 약물으므로 장기적으로 사용하면 든든지 처음부터 고농도의 약물을 사용하지 말아야 하며, 사용을 위해서는 정기적으로 안과의 방문이 필요하다. 대개 시중에서 처방받지 않는 구입할 수 있는 안약에는 언급된 약제들과 더불어 항생제까지 모두 포함되어 있는 경우가 많아 약물 오남용의 위험성이 있으므로 꼭 필요한 약제만 사용하는 것이 중요하다.

모든 병들이 그렇듯이 알레르기성 질환도 시간이 지나면 항원의 노출이 적어지면서 저절로 좋아진다. 따라서 좀 여유롭게 기다리다 보면 특별한 투약 없이도 저절로 증상이 좋아지기도 한다. 찬 온도는 혈관을 수축시켜서 염증작용을 최소화하는 효과가 있으므로 병원을 방문하기 힘든 경우에는 차가운 식염수를 사용하거나, 만약 안약을 가지고 있다면 냉장실에 보관했다가 사용하는 것이 도움이 된다. (M)

