



안구건조증 한방치료

# 커피 대신 국화차 마시고 눈 자주 깜빡여라

최근 극심한 피로를 호소하며 한의원을 찾은 조모(28)씨는 진찰 결과, 피로의 원인이 다름 아닌 안구건조증이었다. 실험실을 새로 설치하면서 과도한 스트레스와 먼지 많은 환경 속에서 눈이 건조하고 뻑뻑해지는 느낌으로 지내다, 이제는 온몸이 피곤해져 내원한 것이다. 최근 스마트폰의 대중화, 경기 불황에 따른 스트레스, 출근 건조한 날씨로 안구건조증 환자가 늘고 있다. 실제 예전에는 중년 이후 나타났던 것이 요즘에는 20대 급기야 10대 청소년들에게도 자주 나타난다.

로 오후에 증상이 나타나고, 심해지면 오전까지 나타나고 급기야 수면 중에 눈물 생성이 감소해 아침에 눈을 뜨기가 힘들고 시력이 떨어지는 것을 느끼게 된다. 그리고 오히려 눈물이 많이 난다고 호소하는 경우도 있는데 이는 차고 건조한 공기가 직접 각막을 자극해서 반사적인 눈물이 나오는 것으로 기본적인 눈물은 분비가 저하되어 있는 경우가 많다. 이러한 경우 안구건조증이라고 진단하면 “저는 눈물이 많이 나오요”라고 부정하는 환자가 많다. 하루 중에 가장 많이 움직이는 근육은 팔



류성룡 원장이 항상 눈이 뻑뻑해 사무에 심한 불편을 호소하는 여성을 진찰하고 있다.

## 건조한 환경 속에 따갑고 시력 저하까지 매운음식·음주, 체내 열 발생 증상 악화

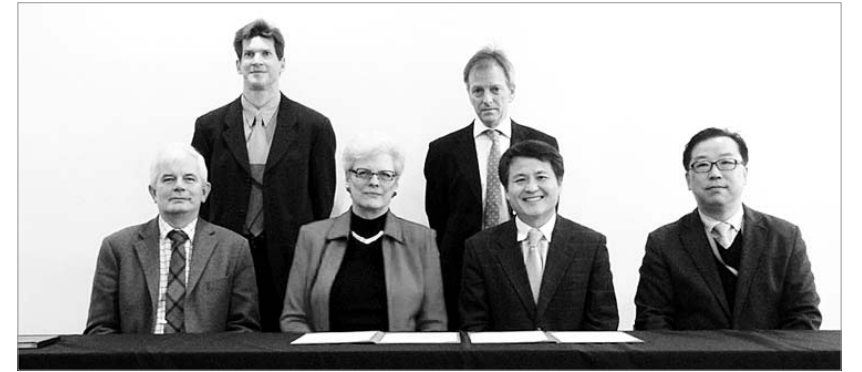
눈물에는 반사적인 눈물과 기본적인 눈물이 있다. 이별 때문에 슬퍼서, 맞아서 아파거나 양파를 까서 등등 특별한 자극이 있을 때 흘러나오는 눈물은 반사적인 눈물이다. 그리고 안구표면을 매끄럽게 해서 사물이 뚜렷이 보이게 하고 눈의 여러 세포에 수분과 산소를 공급해주는 투명막을 형성해주는 기본적인 눈물이 있다. 이 막은 세 개의 층으로 구성되어 있는데 맨 안쪽은 끈끈한 점액층이고 가운데는 수분층, 맨 바깥은 지방층으로 수분이 쉽게 증발하지 않도록 방어해주는 역할을 한다. <안구건조증의 원인과 증상>=안구건조증은 이 기본적인 눈물이 부족해지거나 눈물층 조성의 균형이 맞지 않거나, 혹은 눈물이 쉽게 증발해 안구 표면이 손상되는 눈물막 질환이다. 눈이 뻑뻑해지고, 모래알이 눈에 굴러다니는 느낌이 나고 쓰라리고, 가렵고, 눈꺼풀이 무거워지고 다양한 증상을 호소한다. 주

다리의 근육이 아니라 눈동자를 움직이는 근육이다. 심지어 눈을 감고 있을 때도 움직인다. 눈동자를 이리 저리 움직이게 해주는 눈근육이 쉽게 작동하도록 해주는 눈물막이 부족해지면 눈이 피로함을 느끼게 되고, 인체는 온몸이 피로하다고 느끼게 될 수 있다. <한의학적 진단과 치료>=한의학에서 눈은 화기(火氣)가 없으면 병이 들지 않고 인체 오장육부 중에 간(肝)과 밀접한 관련이 있다. 간이 허하면 눈이 침침하고 잘 보이지 않으며, 간의 기가 잘 조화되지 못하면 갑자기 눈이 침침해질 수 있다. 즉 안구건조증은 눈을 혹사하는 환경과 취업준비·수험생활·직장생활 등의 생활 속 과도한 스트레스와 피로가 간에 화기를 쌓게 하고, 이것이 인체 상부로 올라 특히 눈의 미세한 염증을 건조한 증상을 유발하는 것이다. 이는 현대 생리학적적으로 인체 자율신경 중 교감신경의 항진으로 눈물의 분비를 촉진하는 부교감신경이

저하된 상태를 말하는 것이다. 안구건조증의 치료는 증상에 따라 점안액(안공누액, 항생제, 스테로이드, 자가혈청) 투여, 누점폐쇄술 시행, 생활교육 등이 시행되고 있다. 상당수 이러한 방법에 의해 효과를 보기도 하지만 여전히 안구건조증으로 힘들어 하는 환자들도 많다. 즉 눈물이 마르는 것은 난민의 문제로 생각하고 치료해서는 안 된다. <생활습관 관리와 침 치료 등>=무엇보다 안구건조증을 유발하는 생활을 관리하는 것이 최선이다. 첫째, 음식을 조심해야 한다. 스트레스 푼다고 매운 음식을 먹고, 기름진 음식을 많이 먹거나 잦은 음주, 습관적 커피 복용은 체내의 열을 발생시키고 안구건조증을 악화시킬 수 있다. 항상 음식을 담백하게 먹어야 한다. 둘째, 주변 환경이 건조한 환경을 점검해 보아야 한다. 건조한 사무실, 환기가 안된 공부방 등은 안구건조증을 악화시키므로 환기를 시키거나 가습기를 사용해야 한다.

셋째, 스트레스 관리를 해야 한다. ‘피 말리는 긴장감’ 속에 살아가는 현대인은 스트레스로 교감신경이 흥분상태로 되어 입이 바짝 마르고, 눈도 바짝 마르게 된다. 넷째, 어쩔 수 없이 컴퓨터 등을 사용해야 한다면 사용시간을 적절히 조절해야 한다. 정해진 알람을 설정해 눈을 자주 깜빡이도록 한다. 집중하게 되면 눈을 깜빡이는 것을 잊게 되어 안구건조증을 악화시킨다. 짧잠이 시간을 내어 머리와 눈으로 몰리는 열을 내려주는 국화차를 복용하는 것도 하나의 방법이다. 이러한 생활요법을 지속적으로 실시해도 안구건조증이 해결되지 않는다면 두번부, 목부위의 긴장대 있는 근육과 눈 주변 기혈의 흐름을 개선해주는 침 치료를 받거나 근본적으로 간의 울체된 기운을 풀어주고 눈으로 상승되어 있는 화를 내려주는 한약을 복용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. <류성룡 경희한의원장> /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

## 전남대 치전원-영 킹스칼리지런던 치과대 학술교류



전남대 치의학전문대학원(원장 김선현·아래 왼쪽에서 세번째)은 최근 영국 킹스칼리지런던 치과대학과 학술교류 협정을 체결했다. 김선현 원장과 김병국 교수는 킹스칼리지런던 치과대학을 방문해 IADR 현 회장이기도 한 다이앤 레코우(Dianne Rakow) 학장, 왓슨(Watson) 교수, 렉스(Lax) 교수 등을 만나 상호 학술교류 협정식을 가졌다. 양 대학은 앞으로 ▲치의학 교육 및

학술 연구 교류 및 협력 ▲치의학 연구 현·아래 왼쪽에서 세번째)은 최근 영국 킹스칼리지런던 치과대학과 학술교류 협정을 체결했다. 김선현 원장은 “앞으로 양 대학 간에 긴밀한 교류를 해나갈 계획이며, 활발한 학술 교류를 통해 우리 대학이 국제적인 수준의 치의학 교육 및 연구시스템을 구축하는데 큰 도움이 되도록 하겠다”고 밝혔다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

## 홍경표 내과 원장, 북구 의사회장 선출

홍경표내과 원장이 제9대 광주시 북구 의사회장에 선출됐다. 홍 원장은 최근 광주 사문위원회에서 열린 광주시 북구 의사회 제25차 정기 총회에서 신임 회장 선거를 통해 제9대 북구 의사회장으로 선출됐다. 임기는 3월1일부터 3년간이다. 홍경표 신임회장은 취임인사를 통해

“의사회 발전을 위해 최선을 다하는 한편 사회봉사활동을 통해 시민과 함께 하는 의사회가 될 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr



## 전남대병원 재활의학과, 호흡재활치료 시민건강강좌



전남대학교병원 재활의학과 최인성 교수가 최근 전남대병원에서 열린 ‘데마가 있는 시민건강강좌’에서 호흡기질환자가 합병증을 예방하고, 증상을 빨리 완화할 수 있는 ‘호흡재활치료’에 대해 설명하고 있다.

## 화순전남대병원, 첨단 선형가속기 도입 본격 가동

화순전남대병원(원장 국훈)이 세기조절 방사선치료(IMRT) 및 영상유도방사선치료(IGRT)시스템을 보유한 첨단 선형가속기를 도입해 본격적인 가동에 들어갔다.

이번에 가동에 들어간 선형가속기는 중앙 및 정상 기관을 3차원으로 재구성해 치료하는 최첨단 암치료기로 현재 가장 안정적이고 정밀한 장비로 인정받고 있다.

최첨단 장비인 160개의 동적 다엽콜리메이터가 장착돼 있어 종양에만 집중해 선량을 조사하면서 주위의 정상조직과 주요 장기의 선량을 최소화할 수 있는 세기조절

방사선치료(IMRT)도 수행할 수 있고 환자 치료사제의 정확도를 분석, 보정할 수 있는 전자조사선영상장치(EPID)가 장착돼 있다. 국 훈 원장은 “화순전남대병원은 2010년 토모테라피와 이번에 최선형 선형가속기 도입까지 최상의 치료 시스템을 갖추게 됐다”고 말했다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

천저·한독·일인의 장인정신

“행복한 소리”  
이제 여러분 곁에 독일보청기가 있습니다.

◆ 다채널 방식 / 100% 디지털 고막형 ◆

- ▶ 전화소리가 선명하게 들립니다.
- ▶ 음향 이득효과가 큼니다.
- ▶ 신경성 난청에 큰 도움이 됩니다.
- ▶ 피드백 현상이 제거 되었습니다.
- ▶ 말소리가 정확하게 들립니다.
- ▶ 잡음을 자동적으로 제거합니다.
- ▶ 반영구적입니다.
- ▶ 전혀 보이지 않습니다.

※ 중고 구형보청기를 신형으로 교환가능 (타사 보청기 환영)

**독일보청기백화점** 광천티마을 건너편 6층 (광명빌딩 603호)  
☎ 062)222-1510 야간 : 062)573-5106

## 최고의 가치투자를 원하십니까?

■ 주요취업업무 : 중심상업용지, 상가/주택, 주차장용지, 혁신도시주변토지 등

사실분, 파실분 의 방문상담을 환영 합니다.

혁신도시투자전문  
**솔로몬공인중개사 사무소**  
(061)333-7077  
보물창고 010-2609-5888, 010-3153-4242  
전남·나주시산포면 매성리354-321 위치: 산포면 전파관리소 부근

## 현대공인중개사

공인중개사 자격을 취득 후 24년에 중개업을 하고 있습니다. 다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.

급히 구하는 물건(매매나 임대)

〈건물구함〉

- 일반상가 건물 : 3억에서 50억
- 모텔 및 목욕탕
- 고시원
- 다가구주택, 원룸, 투룸, 쓰리룸

〈토지구함〉

- 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
- 면적 : 200평~300평. • 용도지역:지연복지 • 용도 : 주차장
- 참고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주 시내 전역

〈모텔 매매〉

- 서구 객실 20개 대출 4억2천 대도가 8억5천 만원

〈상무지구 토지매매〉

- 대도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
- 대도가 45억 보증금 6억 월2900만원

〈상무지구 토지매매〉

- 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
- 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지전용 완료. 매매가 협의후 결정

〈토지 매도〉

- 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
- 공장 창고용도로 적합
- 비이동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

〈시외 매도물건〉

- 물류청고부지 : 장성군 황룡면, 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

T. (062) 371-1900, 010-2006-0115  
상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

## 다와부동산 재테크컨설팅

다와옥션컨설팅부, 매수신채대리업체(법원인가) 입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

다가구주택

- 동구 산수동 3층다가구주택 대지152평 건평180평 감정가5억9천만 최저가4억2천만

상가및근린시설

- 남구 월산동 50m대변로(상업지역) 대지330평 2층건물400평 감정가 20억 최저가 11억5천만
- 북구 오치동 4층상가건물 대지114평 건평199평 감정가5억1천만 최저가3억5천만

단독주택

- 북구 오치동 2층단독주택 대지67평 건평65평 근린주택 감정가1억8천만 최저가1억3천만

근린주택

- 동구 지산동 2층근린주택 대지263평 건평94평 감정가 4억8천만 최저가 3억8천만

토지매매

- 화순군 도곡면 도곡은천방향 4차선도로변 관리지역 농지1500평 매매 평당50만(조정가)
- 담양군 남면 구산리 향원당향방병원부근 대지224평 관리지역 매매 평당50만(조정가)
- 광산구 대산동 관리지역 전방출용 차량진입가능 현 백일홍식재(포함매매가능) 매매 8천만

광주 남구 월산동 구 서부경찰서 사거리  
T. 010-4911-4989 FAX. 062-226-3607

## 가은 부동산

일곡동 토지 매매 최고 “병원” 부지

- 대지면적:960평
- 매매금액:45억원
- 용자금액:20억원포함

상무지구빌딩매매

- 대 지 : 257평
- 연건평 : 900평
- 보증금 : 4억3천만원 /월2200만원
- 용자금 : 10억원
- 매매가 : 38억

아파트 1층 상가 매매

- 분양면적 : 106평
- 보증금5천만원/월 650만
- 용5억포함
- 매매가 15억5천만원 (현, 마트 / 치과)

상무지구 롯데세네마 11층

- 분양면적 : 600평
- 전용면적 : 350평
- 대형음식점, 뷔페 적합
- 매매가 상담후 결정

상무지구 랜덤피아 사거리  
010-8289-8549

## 대인동상일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

시장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎ (FAX)223-1772 ☎ 011-602-2532 (광주은행 신촌점, 대인동 소상사거리)