광남일보
GwangNam.co.kr
조간 제7840호 대표전화 062-370-7000 광고문의 062-370-7070
2025년 5월 13일 화요일 (음력 4월 16일)

눈동자 위에 뿌연 막… 건조한 날씨 익상편 '주의'

완연한 봄 날씨가 이어지면서 야외활동에 나서는 이들이 많아졌다. 봄은 가을에 비해 일조량이 길고 자외선 지수도 높아 피부뿐만 아니라 눈 건강에도 악영향을 끼칠 수 있다. 더욱이 '봄의 불청객'이라 불리는 미세먼지, 황사, 꽃가루가 기승을 부려 눈 건강이 더욱 위협받고 있다. '눈에 백태가 낀 것 같다', '눈에 흰 살이 자란다'는 환자도 찾아볼 수 있는데, 이는 '익상편' 또는 '군날개'라 불리는 질환이다. 자외선에 노출되는 야외 활동이 많은 이들에게 주로 생기는 질환인 익상편에 대해 자세히 알아본다.

송용주 밝은안과21병원장이 익상편으로 내원한 환자의 눈을 살펴보고 있다.

야외활동 많은 시기 주로 발병
코 인근 결막에서 흰자 과증식

외관상 관찰 가능…이물감 동반
방치 시 동공 침범해 시력저하도

"수술은 간단하지만 재발률 높아"
자외선·습도 관리 등 예방 필수

익상편은 흰자가 과증식하면서 섬유 혈관조직이 흰자에서 검은자 쪽으로 밀고 들어오는 질환이다. 보통 코 안쪽 결막에 주로 생긴다.

익상편이 생기는 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 자극이 가장 큰 원인으로 꼽히고 있으며, 가장 큰 자극은 강한 햇빛이다.

실제로도 오랜 시간 강한 자외선에 노출되는 야외에서 활동하는 활동이나 직업을 가진 사람에게서 주로 많이 생기는 것을 볼 수 있다.

더운 여름이나 추운 겨울 실내에서 장시간 사용하는 에어컨이나 히터도 익상편의 원인이 될 수 있다. 이런 기기들은 실내 공기를 건조하게 만들어서 눈을 자극할 수 있고 이로 인해 결막이 두꺼워질 수 있기 때문이다.

이외에도 바람이나 먼지와 같은 자극에 의해서도 익상편이 생길 수 있다.

간혹 흰자가 자란다는 말만 듣고 익상편을 백내장으로 착각하는 환자들도 있다.

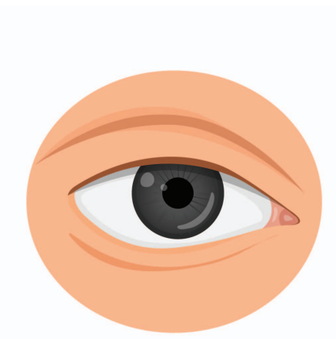
익상편은 결막 안쪽에서 하얀 살이 자라나는 것이고 백내장은 눈 안의 투명했던 수정체에 혼탁이 생기는 질환이다.

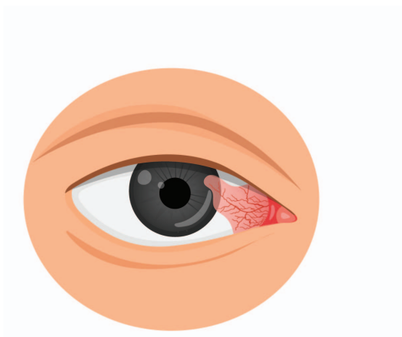
백내장은 우리 눈 안의 수정체가 혼탁해지는 질환이기 때문에 육안으로 확인이 어렵지만 익상편은 눈 겉에 발생하기 때문에 육안으로 확인이 가능하다. 그래서 겉으로 볼 때 흰자 위에 하얀 막이 눈동자를 침범했다면 백내장보다는 익상편일 가능성이 더 높다.

익상편이 생기기 시작하면 눈에 뭔가 낀 것처럼 불편한 느낌이 들 수 있다.

예를 들면 눈에 모래나 먼지가 들어간 것과 같은 이물감일 수 있는데, 이는 결막과 각막 사이에 조직이 자라나기 시작하기 때문이다.

익상편은 안과에서는 상당히 흔한 질환이다.


정상 안구


익상편 발병 안구

보통 40대에서는 5~10% 정도, 60대에서는 10~20% 정도의 높은 유병률을 보이고 여성보다는 남성의 발병률이 2배 정도 높은 편이다.

안질환 중에서도 익상편은 외관상 직접 확인이 되는 질환이며 큰 병은 아닐지라도 미용상 보기 좋지 않아 안과를 방문하는 환자들에서는 상당히 흔한 질환 중 하나로 꼽힌다.

눈이 붉게 충혈되는 것도 익상편의 초기 증상 중 하나이다. 익상편이 생기는 부위 주변으로 혈관이 확장되면서 눈이 더욱 빨갛게 보일 수 있다.

또 시력저하가 있을 수 있다. 익상편이 각막으로 자라나며 시력에 영향을 주는데, 초기에는 약간의 시력 흐림을 경험할 수 있다. 자라난 살이 동공을 침범한 경우 심각한 시력저하로 이어질 수 있어 진행에 따라 주기적으로 세극등 사진 또는 각막굴절률 검사를 통해 상태를 확인하는 것이 좋다.

익상편은 조직을 제거해야 하기 때문에 반드시 수술을 해야 하지만 각막 침범 여부, 섬유 혈관조직 두께, 충혈 상태 등 환자의 진행 상태에 맞는 치료를 진행할 수 있다.

초기에는 검열반이라고 해서 눈에 노랗게 반점처럼 시작하는 경우가 많다.

검열반이 발견되면 초기에는 건조증 염증 치료를 하면서 더 커지거나 진행하지 않게 추적 관찰을 하면 된다. 질환이 심해지면서 비대칭적으로 충혈이 심해지거나 건조증이 더 생기고, 동공 근처까지 침범해 시력에 영향을 미친다면 수술해야 한다.

수술은 보통 점안 마취로 진행되고 20분 정도로 간단하다. 입원 없이 수술 당일 귀가가 가능하고 1개월간 통원 치료를 받으면 되기 때문에 심리적 부담도 적다.

하지만 익상편은 다른 수술에 비해 재발이 높은 편에 속한다. 재발을 낮추기 위해 상태에 따라 마이토마이신을 사용하거나 자가 결막 이식, 양막 이식 시술 등을 병행할 수 있다.

수술을 했는데, 다시 충혈된다거나 이물감과 같은 불편감이 느껴진다면 재수술도 가능하기 때문에 증상이 있다면 꼭 병원 진료를 받아보는 것이 좋다.

익상편은 재발률이 높은 만큼 평소 관리가 중요하다.

자극이 원인이 되기 때문에 일상생활 속에서 눈에 자극을 받지 않도록 주의해야 한다.

야외활동을 할 때는 선글라스나 보호 안경을 착용해 자외선 차단을 신경 써야 한다.

선글라스나 보호안경은 반드시 UV 차단 기능이 있고 렌즈 색은 너무 진한 것보다 눈의 윤곽을 확인할 수 있는 정도가 좋다. 렌즈 크기는 작은 것보다 큰 것이 눈에 직접 들어오는 햇빛을 최소화할 수 있어 도움이 된다.

평소 건조함이나 이물감을 줄이기 위해 물을 자주 섭취하거나 인공눈물을 수시로 점안하는 것도 도움이 된다.

이른 무더위가 예상되는 만큼 에어컨이나 선풍기를 사용할 때도 실내공기가 건조해지지 않도록 습도를 60% 정도로 유지하고 창문을 열고 환기를 자주 해 실내 공기를 깨끗하게 하는 것이 중요하다.

이 밖에 컴퓨터나 스마트폰을 사용할 때는 의식적으로 눈을 깜박여주거나 잠깐이라도 눈을 감고 휴식을 취하는 것도 좋고 평소 눈꺼풀 위생을 생활화하는 것도 좋다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr

도움말=송용주 원장
밝은안과21병원