

스마트폰이 불면증 부르는 이유 생체리듬 교란 때문

현대인의 필수품이라는 스마트폰. 많은 사람들이 아침에 일어나 잠들 때까지 스마트폰을 손에서 떼지 못하는 경우가 많다. 잠들기 전에도 스마트폰으로 이것 저것 검색하다가 밤을 꼴딱 세워 다음날 피곤해 하는 사람들도 있다.

그런데 지난 3일 '서울신문'에 따르면 미국 연구진이 잠들기 직전 누워서 스마트폰이나 태블릿PC를 보면 왜 깊이 잠이 들지 못하고 불면에 시달리게 되는지 밝혀냈다.

‘솔크 생명과학연구소’ 연구진은 생명과학 분야 국제 학술지 ‘셀 리포트’ 최신호(11월 27일자)에 컴퓨터나 스마트폰에서 나오는 빛(청색광)이 망막에 있는 세포들을 자극해 생체리듬을 교란시키면서 불면을 불러일으킨다는 연구결과를 발표했다. 이번 연구결과는 인공조명이 사람의 생체리듬에 어떤 방식으로 악영향을 미치는지를 밝혀낸 첫 번째 연구결과이다.

그동안 야간 인공조명이나 스마트폰에서 나오는 불빛은 여성의 생식능력을 저하시키고 비만을 야기시키고 불면증을 일으킨다는 연구는 그동안 많았다. 인공조명으로 인한 생체리듬 이상은 인지장애, 암, 비만, 당뇨, 대사증후군 등의 원인이 될 수 있지만 정확한 메커니즘은 알려지지 않았다.



연구팀은 생쥐실험을 통해 망막의 가장 안쪽 층에 빛에 민감한 세포들이 모여있는데 이 세포에 빛이 지속적으로 노출될 경우 펠라놉신이라는 단백질이 지속적으로 만들어진다는 사실을 확인했다. 펠라놉신이 빛을 감지하면 뇌를 각성시키는 것으로 알려졌다. 빛이 10분 이상 지속되면 펠라놉신은 생체리듬을 주변 빛과 일치시키기 위해 수면 조절 호르몬인 ‘멜라토닌’ 생성을 억제한다는 사실을 확인했다.

연구팀은 펠라놉신을 만드는 세포들은 빛에 반응하는 시간이 더 길어진다는 사실도 밝혀냈다. 잠들기 전에 본 스마트폰에서 나온 청색광이 펠라놉신 생성세포를 자극해 쉽게 잠들지 못하게 한다는 것이다

연구팀은 생쥐 실험으로 아레스틴이라는 단백질이 펠라놉신 세포의 민감성을 차단한다는 사실을 확인했다. 이를 이용해 불면증을 치료하고 불면증으로 인한 편두통도 억제할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

‘솔크 생명과학연구소’의 새치다난다 판다 박사는 “현대인들은 지속적으로 인공조명에 노출돼 있는데 특히 최근 각종 스마트 기기 사용이 늘어나면서 24시간 일주기 리듬에 장애를 일으켜 건강에 해로운 결과를 초래한다.”라며 “이번 연구는 인공조명으로 인한 불면증 치료에 도움을 줄 수 있을 것”이라고 말했다.

미국 최초로 도입하는 12가지 재료 천연 허브염색제와 최신사술의 만남

데보라 김~“머리에 요리를 한다!”

탈모, 거칠어진 머리결의 고민을 말끔하게 해결해드립니다.
천연 허브 염색제와 데보라 김의 최신 염색법
5회 시술로 기적을 경험하세요!

12가지 모발의 고민과 문제
“명쾌한 해결책을 드립니다!”

14가지 천연 허브 염색제
+ 5회 시술
데보라 김의
최신 염색법

천연 허브 염색제 사용 + 데보라 김 5회 시술의 모발 변화과정과 결과

데보라 김뷰티살롱
714-853-4032
7212 Orangewood Ave., #5
Buena Park, CA 90621
(부엌이나 욕실의 냄새를 없애기 위해)

Allstate 보험
You're in good hands.

자동차보험
생명보험
주택보험

데이비드송
CA # 0651111

Tel. 949.404.3500
14785 Jeffrey Rd. #203, Irvine, CA 92618

레이크 포레스트/라구나 힐스/라구나 우즈/라구나 니젤/라구나 비치/미션 비에호
엘리소 비에호/풋힐렌치/라데라랜치/산후안 카피스트라노 /샌클라멘테

CHRISTIAN DENTAL ARTS
FAMILY, COSMETIC
TMJ & IMPLANT CENTER

크리스천 종합치과

자연치아를 살리고
평생 쓰도록 도와주는 임플란트,
크리스천 종합치과에서
최선을 다해 관리해 드립니다

진료과목
일반치과
구강외과 (사랑니 발치, 교정전 발치)
구강내과 (턱관절전문, 편두통, 코골이, 수면 무호흡증)
미용치과 (Zoom 화이트닝)
치주치과 (레이저 잇몸치료)
노인치과 (틀니, 임플란트 틀니)
소아치과 (Nitrous Oxide)
임플란트
임플란트 (치료보증서 제공)

PPO, 메디칼
각종보험
할부플랜 환영

치위생사 Angela M. Cho RDH, BS
(한국어 담당)

Christian S. Jung
D.D.S FICOI
Christian105 (원장 정송우)

진료시간 월~금: 9am~6pm / 수: Closed / 토요일 격주 By Appointment
949.458.1012
www.christiandentalarts.com
23361 El Toro Rd. #105
Lake Forest, CA 92630

Ridge Rte Dr
Muirlands
El Toro Rd
Jerónimo Rd

Christian Dental Arts