LED쐬면 피부 좋아질까?

LED(light-emitting diode, 발광 다이오드)를 이용한 미용 기기가 쏟아지고 있다. LED 광선을 얼굴에 쬐면 홍반, 여드름, 흉터가 없어지고 주름이 사라지고 탄력도 돌아온다고 한다. LED 기기를 사용하면 정말 피부가 좋아질까? 무엇보다 과연 안전한 걸까?

햇볕이 피부에 미치는 영향에 관한 연구가 시작되었을 당시, 중심에는 UVB(자외선 B)가 있었다. 그러다 UVA(자외선 A)로 초점이 이동했다. 이들 자외선은 주름과 변색을 이끄는 피부 노화의 주범이다.
그리고 LED 광선에 대한 관심이 생겨났다. 하버드 의대 피부 과학과 엘리자베스 부즈니 교수는 "LED 광선이 피부에 어떤 작용을 하는가에 관해 연구가 시작된 건 아주 최근"이라고 말했다.

과학자들은 LED의 붉은빛이 콜라겐을 생성하는데 중요한 섬유아세포에 작용한다고 생각한다. LED의 붉은빛을 쐬면 광노화와 관련된 일부 징후를 반전시킬 수 있다는 것. LED의 붉은빛이 남녀 불문하고 탈모를 막는데 도움이 된다는 연구 결과도 있다.

LED의 푸른빛은 흔히 여드름 치료에 사용된다. 그러나 문제는 관련 연구가 적고, 또 대개 소규모라는 한계가 있다. LED 광선의 효과를 입증하려면 대규모의 추가 연구가 필요하다.

안전성 측면은 어떨까? 피부 관련 LED 기기는 출력이 세지 않아서 크게 위험할 일은 없다. 미국 식품의약청(FDA)에서 가정용으로 승인을 받은 제품이라면 더욱 그렇다. 단 FDA는 기능이 아니라 안전성을 심의하는 기구라는 사실을 기억해야 한다. 기기에 따라 성능이 차이날 수 있다는 뜻이다.

어쨌든 LED 기기를 사용해 보겠다고 결심했다면, 의사와 상담부터 하는 게 바람직하다. 예를 들어 햇볕에 탔다거나 반점이 생긴 경우, 무턱대고 LED광선을 쬐는 것보다는 다른 질환이 진행중인 것은 아닌지 전문의의 진단을 받는 것이 좋다.

건강한 식단 아침 식단

커피 한 잔·달걀·과일과 야채면 충분

커피와 달걀에 대한 논란은 진행형이다. 커피와 달걀에 대한 지침은 미국의 식생활지침자문위원회(DGAC, Dietary Guidelines Advisory Committee)의 제안이 신뢰성과 권위가 가장 높다. DGAC는 미국의 영양관련 최고 자문기구이지만 전세계에 영향을 미치고 있다.

DGAC는 커피를 마시면 제2형 당뇨병, 심장병, 파킨슨병의 위험을 줄이는데 도움이 된다면서 건강한 성인이 일반적으로 커피전문점에서 파는 커피를 기준으로 하루 3~5잔은 건강에 문제가 되지 않는다고 했다. 하지만 커피에 프림, 당을 첨가하면 칼로리가 높아져 건강에 해로울 수 있다고 경고했다. DGAC는 달걀의 콜레스테롤 논란과 관련해서도 하루 1~2개 정도는 건강에 해롭지 않다는 입장을 밝혔다.

커피의 건강 효과는 클로로젠산, 마그네슘 등의 항산화 물질 때문인 것으로 분석되고 있다. 이 물질들이 체내에 들어오면 혈당 조절 능력을 향상시켜 당뇨병 예방에 도움이 된다. 간암 예방에도 좋다. 대한간학회는 만성간질환자가 커피를 마시면 간암 발생 억제에 도움이 된다는 진료지침을 지난해 발표했다.

하지만 커피 속 카페인에 반응하는 정도는 나이와 건강 수준에 따라 개인차가 있다. 카페인을 과잉 섭취할 경우 신경과민, 흥분, 불면, 불안, 메스꺼움 등이 유발될 수 있고, 위장, 소장, 결장, 내분비계, 심장에 나쁜 영향을 줄 수 있다.

달걀 1~2개에 커피 한 잔, 채소와 과일을 곁들이면 훌륭한 아침식사가 될 수 있다. 달걀은 단백질뿐만 아니라 눈 건강에 좋은 루테인과 제아잔틴이 풍부하다. 달걀 몇 개를 전날 밤에 삶아 두면 아침에 조리시간을 절약할 수 있다. 커피와 달걀은 개인의 건강을 잘 살펴 과잉 섭취하지 않으면 건강에 도움이 된다.

마흔 전에 살 찌면 암 발생 위험 증가

마흔 전에 살이 찌면 암에 걸릴 위험이 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 자궁 내막암의 경우에는 그 위험이 70%까지 증가했다.

노르웨이 베르겐대학교, 스웨덴 우메오대학교, 독일 울름대학교 등 연구진은 과체중(BMI 25 이상) 또는 비만(BMI 30 이상)과 암 사이의 연관성을 살피기 위해 노르웨이, 스웨덴, 오스트리아에 거주하는 성인 221,274명의 건강 관련 데이터를 분석했다. BMI란 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 값, 즉 체질량 지수(Body Mass Index)를 가리킨다. BMI를 계산할 때는 키의 단위가 센티미터가 아니라 미터라는 사실을 기억해야 한다.

18년여의 추적 관찰 기간 동안 27,881명이 암 진단을 받았다. 그중 35%에 달하는 9,761명의 케이스는 비만과 관련이 있었다. 암과 비만과의 연관성을 밝힌 논문은 이미 여러 편 존재하지만, 이번 연구에서는 체중이 증가하는 시기, 즉 나이도 중요하다는 사실이 드러났다.

마흔 살이 되기 전에 과체중에 이른 남성은 정상 체중인 남성에 비해 결장암에 걸릴 위험이 29%, 신장암에 걸릴 위험이 58% 증가했다. 여성의 경우에는 자궁 내막암에 걸릴 위험이 70%까지 커졌다. BMI 30 이상인 이들은 비만과 관련한 암에 걸릴 확률이 남성의 경우 64%, 여성의 경우 48% 높았다.

한편 암 발생과 관련된 비만의 위험성에 대해 사람들이 너무 과소평가하고 있다는 연구 결과도 있다.
국제암연구소(IARC)가 유전자 표지 분석을 통해 체중이 암 위험에 미치는 영향을 분석한 결과, 이전에 생각하던 것보다 비만으로 인한 암 발생 위험이 약 2배가량 높은 것으로 밝혀졌다.
예를 들어 신장암(콩팥암)의 경우, 비만하면 발생 위험이 30%로 증가하는 것으로 알려져 있었으나 이번 연구에서는 59%로 나타났다. 자궁내막암은 50%에서 106%, 난소암은 48%에서 110%로 위험률이 높은 것으로 드러났다.

미국 질병통제예방센터(CDC)는 "2014년 미국에서 진단된 암 중 40%가 비만이나 과체중과 관련이 있는 것으로 나타났다." 고 발표한 바 있다.
CDC에 따르면, 비만이나 과체중과 관련이 있는 13가지 암은 뇌종양, 다발성 골수종, 식도암, 유방암, 갑상선암, 담낭암, 위암, 간암, 췌장암, 신장암, 난소암, 자궁암, 대장암이다.

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단" 으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어
센트럴 헬스
AARP
카이저
이지 초이스
스캔
메디케어 파트B
서울/세종/대한
지정병원

각종 보험
PPO
HMO
오바마 케어
직장 보험
상해 보험
학생 보험

교통사고
사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용
두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)