

눈이 침침 ... 노안 늦추려면

노안이란, 사물의 초점을 맞추는 데 필요한 눈의 조절력이 감소함에 따라 가까운 시력의 선명도가 개인의 요구 사항을 충족시키기에 충분히 오래 지속될 수 없는 시점에 이른 상태를 뜻한다. 다시 말해, 노안의 가장 중요한 원인은 '눈의 조절력 저하'이다.

눈의 조절력은 크게 수정체와 섬모체근이 담당하는데 이 두 부분 중 어느 한 곳에만 문제가 생겨도 근거리 또는 원거리 사물의 초점이 잡히지 않아 흐려 보이게 된다. 그중에서 특히 나이 들에 따라 근거리에 대한 조절력 저하가 생기는 것이 바로 노안이다.

40대 이상에서, 원거리의 시야는 이상 없으나 독서, 신문, 휴대폰 등 근거리 작업 시 글자가 퍼져 보여 읽기가 어렵다면 노안을 의심해보아야 한다. 노안에서는 이러한 근거리의 시자극이, 단단해진 수정체에 붙어 있는 감퇴된 조절 근육(섬모체근)에 반복적으로 과부하를 주게 되어 눈이 매우 피로해지다 못해 미간을 찌푸리게 된다. 지속적으로 흐린 상이 눈을 자극하면, 우리의 눈은 이를 선명하게 만들고자 계속 조절 근육에 힘을 주게 되어 결국 극심한 눈통증, 나아가 두통도 유발될 수 있다.

수정체의 탄성이 줄어드는 변화가 생기는 문제는 자외

선의 역할이 크므로, 야외에서 운동할 때뿐만 아니라 평상시 실외를 다닐 때에도 자외선 차단 코팅이 되어 있는 안경(선글라스 포함)을 착용해주는 것이 노안을 늦추는데 도움이 된다.

조절 근육인 섬모체근의 수축력 감퇴 역시 노안의 원인이다. 컴퓨터 및 스마트폰 사용 등의 근거리 작업을 지속적으로 많이 해서 섬모체근이 과도하게 계속 수축되어 힘을 주고 있게 되면 어느 순간부터 조절근육은 피로에 빠지고 그 기능이 떨어지게 된다.

따라서 이러한 근거리 작업을 줄이고 작업시간 사이사이에 멀리 보거나 눈을 감고 있는 등 눈 조절 근육에 휴식시간을 주는 것이 필요하며, 온열 안대 등으로 눈 찌질을 하는 것도 눈 피로나 미간 통증 등의 증상 완화에 도움이 된다.

아직까지는 변성된 수정체를 원래 상태로 되돌리거나, 감퇴된 조절근육을 다시 강화할 수 있는 치료 방법은 없다. 노안으로 인한 불편함을 해결하는 가장 간단한 방법은 돋보기 또는 다초점 안경을 착용하는 것이다.

단, 60대가 되기 전까지는 노안이 서서히 진행되는 과정 중에 있으므로 눈의 도수가 변하고 있어 안경을 자주 바꾸어주는 것이 좋다.

하루 3번 이 닦으면 당뇨 위험 감소

하루 세 번 이상 양치질을 하거나 치석 제거를 받으면 당뇨병 위험이 줄어든다는 연구결과가 나왔다.

한국 이화여대서울병원 송태진, 이대목동병원 장윤경 교수팀은 '구강 위생 상태 호전에 의한 당뇨 발생 위험성 감소'라는 제목의 연구 논문을 통해 이 같이 밝혔다. 해당 논문은 유럽당뇨병연구학회(EASD) 국제학술지 'Diabetologia' 최신호에 게재됐다.

이 연구는 한국 국민을 대상으로 한 대규모 연구로, 구강 위생 상태와 당뇨 발생 사이의 연관성을 규명했다.

치주 질환과 불량한 구강 위생 상태는 일시적인 균혈증과 전신 염증 반응을 일으킬 수 있다. 또 전신 염증 반응은 당뇨 발생과 깊은 연관이 있는 것으로 알려져 있다.

연구팀은 치주 질환 유무와 구강 위생 상태 관련 인자들이 당뇨 발생에 영향을 미칠 것으로 가정하고, 2003~2006년까지의 국민건강보험공단 건강검진 자료

를 통해 총 18만 8,013명을 대상으로 국가 규모의 코호트 연구를 진행했다.

연구 대상자들의 치주 질환 여부와 구강 위생 척도(양치질 횟수, 연간 치과 방문 여부, 전문 치석 제거 여부, 치아 손실 개수)를 확인하고, 동반 질환 및 사회·경제적 상태, 건강검진 결과를 수집해 당뇨 발생 예방 혹은 촉진 여부를 분석했다.

분석 결과, 치주 질환이 있는 집단과 치아 손실이 많은 집단에서 당뇨 발생의 위험이 증가했다. 반면 전문 치석 제거를 받은 집단과 칫솔질을 자주 한 집단은 당뇨 발생 위험이 감소했다.

다양한 관련 인자들을 보정한 이후에도 치주 질환은 당뇨 발생과 양성 연관 관계를 보였다. 하루 세 번 이상 양치질을 하는 경우 당뇨 발생 위험도는 8% 감소했고, 치아 결손이 15개 이상인 경우 당뇨 발생 위험이 높았다.

여유는 덤 차 한 잔의 건강 효과

차에는 향은 물론, 건강에 좋은 성분이 가득하기 때문에 많은 사람들이 즐겨 찾는다. '리얼심플닷컴'이 사람들이 즐겨 마시는 4가지 차의 건강 효과에 대해 소개했다.

1. 녹차

녹차는 미묘한 향을 지녔다. 한 컵에 25mg(커피는 한 잔에 50~100mg)의 카페인도 있다. 녹차에는 카테킨이라는 항산화제가 풍부하다. 카테킨은 암에서부터 심장 질환까지 물리치는 효력을 가진 EGCG(에피갈로카테킨 갈레이트)의 일종으로 알려져 있다. 연구에 따르면, 매일 녹차를 한 잔 마시면 심혈관 질환 위험을 10%까지 낮출 수 있다.

2. 홍차

홍차는 세계 차 소비량의 75%를 차지하고 있어, 가장 흔하고 많이 마신다. 홍차는 약간 쓴 맛인데, 카페인이 한 컵에 약 40mg 들어있다. 홍차에는 항산화 성분이 많이 들어있다. 항산화제들은 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 한다. 하루에 3잔 이상 마시는 사람은 뇌졸중의 위험이 21%나 낮다는 연구 결과도 있다.

3. 허브 차

허브 차는 보통 말린 과일, 꽃, 향초를 섞은 것을 말한다. 향초 성분에는 카페인이 없다. 전통적인 차에 비해 허브 차의 혼합 관련 연구는 아직 적다. 그러나 한 연구에 따르면, 매일 허비스커스 차를 3잔 마시면 고혈압인 경우 혈압을 낮출 수 있다고 한다. 또 케모마일차는 잠을 자게 해 주고, 페퍼민트차는 배속을 편안하게 해준다.


4. 우롱차

홍차와 비슷하지만, 홍차보다 더 짧은 시간에 발효시킨 것이어서 더욱 풍부한 맛을 지니고 있다. 한 컵에 약 30mg의 카페인이 들어있다. 우롱차는 체중 감량에 도움이 될 수 있다. 우롱차는 지방세포에 축적되어 중성지방을 분해하는 효소를 활성화시킨다. 한 연구에서 우롱차를 마시는 여성은 물만 마시는 사람들보다 2시간 동안 칼로리를 더 태운 것으로 나타났다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

<p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스 이지 초이스</p> <p>지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Humana, Blue cross Blue Shield, Kaiser 일반 메디케어 파트 B</p>	<p>각종 보험</p> <p>오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망</p>	<p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p>	<p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료시간: 월~금 9am~6pm 화 1pm~6pm/토 9am~12pm</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p> <p>9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)</p> <div data-bbox="1683 2626 1884 2874">  </div> <p>Dr. 백샤론 한의원, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p>
---	--	---	---

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