

수면 중 '빛 노출' 노년층 건강 악영향

주변이 충분히 어둡지 않는 상태에서 잠을 자는 노년층은 건강이 좋지 않을 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

22일 CNN에 따르면 시카고 노스웨스턴대 파인버그 의학전문대학원 연구팀은 노년층이 수면 중 빛에 노출될수록 당뇨병, 비만, 고혈압 발병률이 높다는 연구결과를 발표했다.

연구팀은 당뇨병과 심혈관계 질환 발병 위험이 높은 63~84세의 남녀 552명에게 손목시계처럼 할 수 있는 빛 노출 측정 장비(액티그래프)를 지급한 뒤 일주일간 평소처럼 생활하게 했다.

이후 결과를 살펴보니 297명(53.8%)이 수면 중 적어도 5시간 이상 빛에 노출되고 있는 것으로 파악됐다.

연구팀이 이들을 추적조사한 결과 수면 중 빛의 영향을 받는 경우 비만 가능성은 40.7%로, 그렇지 않은 이들의 26.7%보다 높았다. 또 당뇨병과 고혈압 발병 우려도 빛의 영향을 받는 집단이 그렇지 않은 집단을 웃돌았다.

연구팀은 "수면 중 빛이 밝을수록 더 늦게 일어날 가능성이 높고, 늦잠을 자는 사람일수록 심혈관 또는 대사 장애 위험 역시 커진다."면서 "수면 중에 노출되는 빛의 양을 피하거나 최소화하기 위해 노력해야 한다."고 전했다.

CNN은 수면 중 빛의 양을 줄이기 위해 ●창문과 먼 곳에 침대 두기 ●잠자리 근처에서 노트북·휴대전화 충전 금지 ●수면용 안대 착용 등을 추천했다.



▲ 주변이 충분히 어둡지 않는 상태에서 잠을 자는 노년층은 건강이 좋지 않을 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 사진=shutterstock

햇볕 화상 입었을 때 좋은 음식



햇볕 화상을 입으면 피부가 가렵고 따갑다. 붓거나 열이 나기도 한다. 이럴 땐 냉찜질로 화상 입은 부위를 차게 해 주어야 한다.

햇볕 화상을 입었을 때 도움이 되는 음식을 '베리웰헬스' (verywellhealth.com)가 소개했다.

■ 토마토

라이코펜이 풍부하다. 라이코펜은 자외선으로 피부를 보호한다. 햇볕 화상으로 인한 홍반을 줄이는 데도 도움이 된다.

■ 요거트

발효 과정을 거친 유제품에는 유익한 균이 많이 들어 있다. 유산균이 풍부한 요거트는 햇볕 화상을 입은 피부의 면역력을 키우는 데 도움이 된다.

■ 오렌지 주스

항산화 물질인 폴리페놀이 풍부하다. 폴리페놀은 자외선A(UVA), 자외

선B(UVB) 양쪽으로 인한 피부 손상을 모두 막아주는 효과가 있다. 비타민 D를 강화한 오렌지 주스를 마시면 더욱 좋다. 비타민 D는 햇볕 화상으로 인한 염증을 신속히 완화한다.

■ 당근

베타카로틴이 풍부하다. 베타카로틴은 노란색이나 주황색 과일과 채소에 들어 있는 색소의 일종이다. 몸에 들어와 비타민 A를 만든다. 단 꾸준히 섭취해야 한다. 베타카로틴에는 피부 속 탄력과 수분을 유지하고, 주름과 검버섯을 예방하는 효과도 있다.

■ 석류

UCLA 의대 연구진에 따르면 석류 추출물과 석류 주스가 모두 자외선 B로 인한 세포 손상을 방지하고 홍반이 생기는 걸 막는 데 도움이 된다는 사실을 발견했다.

사진=shutterstock

COVID-19 PCR 음성 확인서 (PCR & RAT)

\$60

PCR(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)

48시간 이내 검사 결과서 발급!

한국의 검역 기준이 변경되어 기존의 PCR 음성확인서와 더불어 Antigen 신속항원검사도 인정하고 있습니다.

PCR 검사는 출발일 48시간 이내 검사해야 하고 신속항원검사는 출발일 24시간 이내입니다.

PCR 검사는 출발일 하루 전에 음성확인서를 받고 백신접종 QR CODE 까지 모두 준비한 후 출발 당일 여유있게 공항으로 가시면 됩니다. 시간이 촉박한 분들을 위해서 신속항원검사도 2-3시간 안에 음성확인서 발급해 드립니다.

전문가용 신속항원 검사 (Rapid Antigen Test)

신속항원검사에 대해서, 집에서 혼자 테스트하는 자가검사키트도 인정되는 것으로 혼동하시는 분들이 많은데, 한국 질병관리청에서 인정하는 것은 전문가용 신속항원검사로 국한되고 의사나 검사기관에서 발급받은 음성확인서가 있어야만 합니다.

캐롤 박 (213) 999-1633 (OC)
6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621
제시카 고 (213) 503-6196 (LA)
3388 W 8th St., #207, Los Angeles, CA 90005

Light Chain Bio, Inc.

