

눈물 말랐거나 혹은 흐르거나 ... 안구건조증



눈은 4계절 내내 괴롭다. 가을철은 차고 건조한 바람에, 겨울엔 난방기기 사용, 여름엔 에어컨 바람과 강한 자외선, 봄엔 꽃가루 등이 눈을 괴롭힌다.

눈물을 생성하지 못하거나 눈물이 마르면 눈이 불편해진다. 이를 '안구건조증' 또는 '건성안' 이라고 한다. 스마트폰 등 전자기기 사용이 늘면서 안구건조증을 앓는 사람도 증가하고 있다. 정상적으로 사람은 1분에 15~20회 정도 눈을 깜빡인다. 하지만, 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면을 오래 보고 있으면 눈깜빡임은 급격하게 줄어든다. 최근 젊은층에 안구건조증이 증가하는 이유이다.

노화가 와도 안구건조증이 생긴다. 여기에 류마티스 관절염과 같은 자가 면역 질환이 있거나 당뇨병·갑상샘질환이 있어도 눈물 생산량이 줄어들어 눈이 건조해진다.

안구건조증이 있으면 눈에 이물질이 들어간 것 같은 불편함, 타는 듯한 작열감을 비롯해 침침함, 가려움, 눈부심, 과도한 눈물이나 충혈 등이 나타난다. 눈물 흘림은 찬 공기가 바로 각막에 부딪히면 눈의 방어기전이 작용하기 때문에 일어난다.

안구건조증이 있으면 눈에 이물질이 들어간 것 같은 불편함, 타는 듯한 작열감을 비롯해 침침함, 가려움, 눈부심, 과도한 눈물이나 충혈 등이 나타난다. 눈물 흘림은 찬 공기가 바로 각막에 부딪히면 눈의 방어기전이 작용하기 때문에 일어난다.

안구건조증이 있으면 눈깜빡임을 의식적으로 늘려 눈물을 더 많이 분비하게 만드는 게 좋다. 또, 하루 8~10컵 정도 물을 충분히 마셔야 한다. 가습기를 가동해 실내 습도를 40~60% 유지한다. 1시간 일한다면 40분 일하고, 20분은 눈을 쉬게 하면 증상 개선에 도움이 된다.

사진=shutterstock

커피 도움 없이 활력 찾는 방법



일상생활 중 활력이 떨어지면 카페인이 들어 있는 커피나 에너지 음료를 찾는 사람이 있다. 커피는 적당량만 마시면 건강에 도움이 되지만 하루 카페인 권장량(성인기준 400mg)을 초과하면 부작용이 나타날 수 있다.

인터넷 매체 '허핑턴 포스트'가 카페인 없이 생기를 되찾을 수 있는 방법을 소개했다.

■ 가벼운 활동

가만히 앉아 있는 것보다 몸을 움직이는 것이 활력을 찾는데 도움이 된다. 운동이 번거롭다면 야외 정원이나 실내 미니정원을 꾸려 몸을 움직일 수 있는 취미를 갖는 것도 좋다. 식물을 심고 물을 주는 동안 피부에 흙이 닿으면서 산화 스트레스가 감소하고 건강한 에너지도 전달받는다.

■ 민트향긋

껌을 씹으면 심장 박동수가 증가해 뇌로 흐르는 혈액의 양이 많아지고 자율신경계를 자극해 행동이 민첩해진다. 민트향은 신경섬유를 자극해 차가운 물로 세수하는 것과 같은 효과를 준다.

■ 정제되지 않은 곡물 섭취

도정 과정을 통해 가공된 곡물은 잠깐 동안 기운을 북돋우는 역할을 하지만 금세 다시 나태한 몸 상태로 되돌리는 작용을 한다. 반면 정제하지 않은 거친 곡물은 '진짜' 에너지를 만들어 활기를 북돋우는 역할을 한다. 단 정제하지 않은 통곡물도 과다하게 섭취할 경우 세로토닌 분비가 촉진돼 나른해 질 수 있으므로 적당히 먹어야 한다.

사진=shutterstock

알츠하이머병 환자가 음악을 들어야 하는 이유

음악 활동은 치매 환자들의 치료에 도움이 된다.

피츠버그대학교 연구진이 알츠하이머병 환자와 경도인지장애 환자에게 미치는 영향을 조사한 결과, 종류에 상관없이 음악 활동에 적극적으로 참여하는 것만으로도 알츠하이머병 환자와 경도인지장애 환자들의 인지 기능과 기억력 회복에 도움이 됐다.

기억과 관련된 음악을 들을 때 뇌는 잠재되어 있던 기억을 포함한 음악과 관련된 정보들을 수집한다. 이때 정보 수집과 유지를 담당하는 뇌의 전두엽이 활성화되면서 도파민, 세로토닌, 옥시토닌과 같은 감정과 연관되어 있는 호르몬이 분비되어 떠오른 기억들에 각인되며 기억력이 잠시나마 돌아온다.

알츠하이머병 초기 환자나 경도인지장애 환자라면 이동이 가능하고 의사소통 능력이 있다. 따라서 음악 감상, 노래 부르기, 악기 연주 등 다양한 음악 활동에 적극적으로 참여하게 하는 것이 좋다. 인지적 자극이



나 정서적 자극이 많을수록 인지 기능 상실 예방과 지연 효과가 크다.

만약 인지 기능을 상실했다면 음악 감상만으로도 효과를 볼 수 있다. 정서적 안정감을 얻기 때문이다. 단, 한번의 음악 치료로 환자의 행동이나 증상 개선을 기대하면 안 된다. 음악 치료를 계속 병행하며 환자의 변화에 주의를 기울이는 것이 바람직하다.

사진=shutterstock



Kim's Handyman 리모델링전문



페인트/ 부엌
화장실/ 마루
타일/ 캐비닛
윈도우/ 지붕수리
전기/ 플러밍
각종 리모델링

작은일도 합니다!

Kim's Handyman
562.833.0766

Home Remodeling