

‘외로움’ 많이 느끼면 건강에 악영향

근래 들어 세계적으로 외로움을 개인의 심리 상태가 아닌 주요 사회적 문제로 봐야 한다는 주장이 큰 힘을 얻고 있다.

2022년 서부 노르웨이 응용 과학 대학(Western Norway University of Applied Sciences) 연구진은 외로움이 제2형 당뇨병 위험인자 중 하나라는 연구결과를 내놓았다.

또한 2022년 미국심장협회(AHA) 연구결과에 따르면 사회적으로 고립되거나 외로움을 많이 느끼는 사람은 그렇지 않은 사람보다 뇌졸중 등 뇌심혈관질환에 걸릴 위험이 2배 이상 높다. 최근에는 외로움이 암 치료를 받은 환자의 수명에 악영향을 미친다는 연구가 발표되기도 했다.

지난 1일 미국 암 학회(American Cancer Society,



ACS) 소속의 자오 징쉬엔(Zhao Jingxuan) 교수가 이끄는 연구진은 국제학술지 ‘임상종양학 저널(Journal of Clinical Oncology)’을 통해 외로움을 느끼는 암 생존자가 그렇지 않은 사람과 비교해 수명이 현저히 짧다는 내용의 논문을 발표했다.

연구진은 “외로움에서 비롯된 적대감, 스트레스, 불안과 같은 부정적인 감정이 음주,

흡연, 신체활동 감소 등 건강하지 않은 생활습관으로 이어져 암 생존자의 수명에 악영향을 미치는 것으로 보인다.”라고 설명했다.

연구진은 외로움의 영향으로부터 암 생존자를 보호하기 위해서는 “가족 등 주변에서 환자가 외로운 느낌이 들지 않도록 배려해야 한다.”라고 강조했다.

사진=shutterstock

여름철 주의해야 할 ‘일광화상’



뜨거운 햇빛 아래서 야외활동을 하다 보면, 일광화상을 입을 수 있어 주의가 필요하다. 피부가 자외선에 노출되면 피부세포에 자외선이 흡수되어 세포가 손상된다. 햇볕이 강하고 맑은 날에는 햇볕에 약 30분 정도 노출되는 것만으로도 일광화상을 입을 수 있다.

가벼운 일광화상 시에는 냉찜질이나 찬물 샤워 등으로 열감이 있는 부위를 식혀주면 된다. 단, 얼음을 사용할 경우에는 직접 피부에 닿지 않게 천으로 감싸 찜질해야 한다. 피부 온도를 떨어뜨린 후에는 보습제를 바르는 것이 좋다. 물집이 생겼거나 피부 껍질이 벗겨졌다면 병원을 찾아 치료 받아야 한다.

일광화상을 예방하기 위해서는 자외선이 가장 강한 오전 10시~오후 2시 사이에는 외출을 자제하고 외출 시 챙이 넓은 모자를 쓰고 소매가 긴 옷을 입어 햇볕이 직접 닿지 않도록 한다.

자외선 차단제를 바르면 일광화상뿐만 아니라 피부 노화를 예방하는 데 도움이 된다. 자외선 차단제는 자외선 B 차단 능력을 표기하는 SPF의 +개수가 많은 것을 선택하는 것이 좋다.

자외선 차단제는 외출 30분 전에 발라야 자외선 차단 효과를 볼 수 있으며, 바른 뒤 2~4시간이 지나면 효과가 떨어지므로 자주 덧발라주는 것이 좋다.

사진=shutterstock

안구건조증 방치하면 ‘시력저하’ ... 관리법은?

우리 눈은 항상 촉촉하게 젖어있는 게 좋다. 다만 눈물의 분비가 감소하거나 눈물이 많이 나오더라도 성분에 변화가 생기면 눈이 건조해지기 쉽다. 안구건조증은 눈의 노화, 항생제 및 항히스타민제 등 약물 복용, 당뇨병이나 갑상선 기능항진증 등 질환이 원인이다.

안구건조증의 대표 증상은 뻑뻑함, 이물감, 화끈거림 등이다. 모래가 들어간 것처럼 눈에 자극이 느껴지거나 가렵고 눈이 타들어가는 느낌이 드는 것이다. 잦은 충혈이나 두통이 나타나기도 한다.

안구건조증은 증상과 원인에 따라 치료법은 다르지만 대부분 인공눈물을 사용한다. 눈에 수분을 보충하면서 증상을 완화하는 것이다. 염증까지 생겼다면 항염



증치료도 병행할 수 있다. 안구건조증을 방치하면 시력 저하로 이어질 수 있다.

안구건조증은 눈을 자극하는 환경적 요인을 줄이고 생활습관을 개선해 증상을 완화할 수 있다. 눈이 건조하다면 가정에서 가습기를 사용하거나 실내습도를 조절하는 것이 좋다. 적정 실내온도는 섭씨 18~24도, 습도는 40~70% 수준이다.

장시간 컴퓨터 작업은 가급적 피하고 모니터 화면은 눈높이에 맞추고 밝기는 중간 정도로 설정하는 것도 도움된다. 눈에 피로감이 느껴질 때는 눈을 감거나 먼 곳을 바라보고, 이동 중에는 스마트폰 사용을 자제하는 것이 좋다.

사진=shutterstock



EXPO LENDING
Gale Financial DBA Expo Lending
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





Sean Kim
Senior Loan Agent



Reverse Mortgage • Line of Credit = Low Cost

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program - Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램

NMLS #343413 **213.591.2535**
seanhansu@gmail.com
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748