밤 조명에 많이 노출되면 우울증 위험 증가

인간의 뇌는 낮에는 밝은 빛이 있을 때 가장 잘 작동하고, 밤에는 빛이 거의 없을 때 가장 잘 작동하도록 진화했다. 하지만 밤을 환하게 밝히는 밝은 조명은 이러한 기능을 약화시키고 있다.

호주 모나쉬 심리과학대의 션 케인 교수가 이끈 연구진은 영국 바이오뱅크에 소속된 8만6,772명을 대상으로 빛, 수면, 신체 활동, 정신 건강에 대한 노출 정도를 조사했다.

연구 결과 밤에 많은 양의 조명에 노출된 사람들은 우울증 위험이 30% 증가한 반면, 낮에 많은 양의 햇빛에 노출된 사람들은 우울증 위험이 20% 감소했다. 자해 행동, 정신병, 조울증, 범불안장애, 외상 후 스트레스 장애에서도 비슷한 결과가 나타났다.

이러한 연구 결과는 밤에는 빛을 피하고 낮에는 밝은 빛을 찾는 간단한 습관이 심각한 정신 건강 문제를 줄이는 효과적인 비약물적 수단이 될 수 있다는 것을 의미한다.

연구진은 “사람들이 자신의 빛 노출 패턴이 정신 건강에 강력한 영향을 미친다는 사실을 이해하면 웰빙을 최적화하기 위한 몇 가지 간단한 조치를 취할 수 있다.” 며 “낮에는 밝은 빛을, 밤에는 어두운 곳에서 생활하는 것” 이라고 말했다.

사진−shutterstock

머리카락 윤나게 찰랑이려면

겨울에는 머리털이 평소보다 훨씬 부스스하다. 피부처럼 머리카락도 관리가 필요한 계절이다. 영국 일간 ‘더 가디언(The Guardian)’ 이 소개한 머리를 윤나고 건강하게 유지하는데 도움이 되는 방법을 소개했다.

■ 단백질 섭취

머리카락의 주성분은 단백질의 일종인 케라틴이다. 따라서 단백질이 부족하면 머릿결이 건조하고 갈라지기 쉽다. 영양학자들은 “탐스러운 머릿결을 원한다면 생선과 닭고기, 달걀, 우유, 그리고 치즈를 먹으라.” 고 말한다. 채식주의자라면 두부나 견과류가 대안이다.

■ 두피 관리

기온이 내려가면 비듬이 악화될 수 있다. 피리티온 아연이나 살리실산이 들어 있는 샴푸를 쓰는 편이 좋다.

■ 빗질은 요령 있게

모발학자들에 따르면 플라스틱 재질에 끝이 둥글게 마감된 브러시로 머리 끝부분부터 빗는 것이 좋다. 그 다음 정수리로 올라가 부드럽게 빗어 내릴 것.

■ 스트레스 다스리기

스트레스는 탈모의 원인이다. 잘 먹고, 잘 자고, 규칙적으로 운동한다.

■ 헤어드라이어 잘 사용하기

각종 스타일링 기구들은 열을 이용하기 때문에 모발이 푸석해지기 쉽다. 고기를 살짝 구우면 연하고 부드럽지만, 계속 구우면 조직이 변하면서 딱딱하고 맛없어진다. 머리카락도 마찬가지이다. 가급적이면 헤어드라이어를 쓰지 않는 편이 좋다. 사용할 때는 미지근한 바람에서 시작해서 뜨거운 바람으로 차차 온도를 올리는 편이 바람직하다.

사진−shutterstock

어릴 때 오래 앉아있으면 40대에 뇌졸중 위험

집에서 의자에 앉아 하루 종일 동영상만 보거나 게임만 하는 ‘카우치 포테이토(Couch Potato)’ . 그런데 어린이 카우치 포테이토는 노년기에 뇌졸중이나 심장 마비를 겪을 가능성이 더 높다는 연구결과가 나왔다.

핀란드 동부대의 연구진은 11세 영국 청소년의 활동 추적기 데이터와 콜레스테롤을 반복 측정해 최대 13년 동안 추적 관찰했다. 연구진은 청소년들의 앉아서 보내는 시간과 높은 콜레스테롤 수치 사이의 연관성을 분석했다.

연구 결과 앉아서 보내는 시간은 아동기 하루 약 6시간에서 청년기 하루 9시간으로 증가했다. 또 전체 콜레스테롤 수치 증가의 70% 정도는 앉아있는 시간의 증가에 따른 것으로 나타났다.

연구진은 “우리 연구에 따르면 어린 시절에 앉아있는 시간이 증가하면 20대 중반 이전에 콜레스테롤 수치가 총 3분의 2가 증가한다.” 며 “이는 어린 시절의 좌식 생활이 40대 중반이 됐을 때 콜레스테롤 수치 상승과 그에 따른 조기 심장마비 또는 뇌졸중의 주요 위험 요인이 될 수 있음을 시사한다.” 고 말했다.

연구진은 또 “하루에 3~4시간 동안 가벼운 신체 활동을 하는 것이 높은 콜레스테롤 수치를 낮추고 노년기 심장 건강 문제를 예방하는 효과적인 방법” 이라고 조언했다.

사진−shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 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	각종 보험	교통사고
지정병원 IPA (서울메디컬, 센터, 초이스원) 메디케어 보험 Wellcare, Humana, Molina UnitedHealthcare, Scan Anthem blue cross, Alignment Blue Shield, Clever Care Health Net, Central Health Astiva, Brand New Day, Kaiser	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	사고 보험 처리 도와드립니다. 무료 상담! 전화주세요!

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

진료 내용

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

진료시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

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