눈 노화 촉진하는 자외선 … 모자·선글라스 착용해야

햇빛 속의 자외선은 눈과 피부 건강을 해치는 주범이다.

눈이나 피부에 직접적인 위험을 주는 광선은 자외선 A와 B로 알려져 있다. 눈의 경우 자외선 B는 A보다 파장이 짧아 대부분 각막에 흡수되고, 자외선 A는 각막을 지나쳐 수정체나 망막까지 깊숙이 침투하게 된다.

문제는 이렇게 눈에 흡수된 자외선이 활성산소를 생성해 눈의 노화, 즉 노안이 오는 속도를 빠르게 만드는 원인이 된다는 점이다. 또한 자외선에 지속적으로 노출되면 황반변성이나 백내장과 같은 안질환의 발생 위험도 높아진다. 특히 급격하게 강한 자외선에 노출되었을 경우에는 광각막염이 유발될 수 있다. 광각막염이란 각막 상피세포가 화상을 입어 염증이 나타나는 질환이다. 방치하면 2차 세균감염이 생길 수도 있다. 그러므로 1~2시간 뙤약볕에 머무른 뒤 눈에 통증이 발생했다면 안과를 방문하여 적절한 검사와 치료를 받아야 한다.

자외선으로부터 눈을 효과적으로 보호하기 위해서는 챙이 넓은 모자를 쓰고, 자외선 차단 코팅이 된 선글라스를 착용하는 것이 좋다. 선글라스 농도는 착용한 상태에서 눈동자가 보이는 정도가 적당하다.

자외선은 또 기미와 잡티, 주름, 검버섯, 피부암의 원인이 되므로 외출 시 자외선 차단제를 바르거나 긴 옷, 양산 등을 이용해 햇빛을 막아주는 대책이 필요하다.

사진=shutterstock

"자연 산책하면 집중력 회복된다"

콘크리트로 뒤덮인 도시보다는 숲이나 강변 등 자연과 가까운 공간에서의 산책이 주의집중력 향상에 도움을 준다는 연구 결과가 나왔다.

유타대학교 심리학과 연구진은 2022년 4월부터 10월까지 92명을 대상으로 두피에 전극을 부착하여 뇌의 자발적인 전기적 활동을 기록하는 뇌전도(EEG) 검사를 통해 자연 속 산책이 뇌에 미치는 영향을 관찰했다.

절반의 참가자들은 EEG 측정을 할 수 있는 기구를 쓰고 40분 동안 산책을 했다. 나머지 절반은 유타대학교가 운영하는 거대 수목원인 레드뷰트를 걸었고, 나머지 절반은 아스팔트로 포장된 캠퍼스를 산책했다.

연구진은 참가자들의 주의력 능력 고갈을 위해 산책 전에 1000에서 7씩 빼는 작업을 진행하도록 했다. 주의력이 바닥난 뒤 산책이 주의력 회복에 얼마나 영향을 미치는 지를 측정하기 위해서다. 연구진은 "수학에 뛰어난 이들에게도 이 작업은 꽤 지치는 일이며, 10분 뒤는 정말 힘들어진다. 이 작업이 끝난 뒤 주의력 관련 과제를 제공했다" 고 말했다.

산책은 전자기기나 대화 없이 진행됐다. 실험 결과 자연 속에서 산책을 한 이들은 도심 속을 걸은 이들보다 실행주의력이 높아졌다. 실행주의력이란 정보를 처리하는 각 심리 과정의 시작, 진행, 종료 등을 통제하는 주의력을 말한다.

사진=shutterstock

사랑니, 꼭 뽑아야 할까

보통 17~25세에 자라기 시작하는 사랑니는 통증 없이 반듯이 나기도 하지만 공간이 부족하면 비뚤게 자리 잡아 통증, 부종, 합병증을 일으킨다.

사랑니는 사람마다 개수가 다르고 아예 없는 경우도 있다. 사랑니가 바르게 자리 잡고 깨끗이 유지되면 안 뽑아도 되지만 대부분 부분적이거나 비뚤어진 채로 나서 입냄새와 통증을 유발한다.

사랑니를 빼면 상처가 아물 시간이 필요하므로 여유 있는 시기에 발치하는 것이 좋다. 특히 임신하면 호르몬 때문에 잇몸혈관벽이 얇아져 염증이 생기고 약복용이 힘들어져 임신 전에 미리 뽑는 것이 바람직하다.

사랑니를 빼야 한다면 가급적 통증이나 인접한 치아 손상이 발생하기 전에 발치해야 한다.

발치 시 고령자, 전신질환이 심한 사람, 통증에 대한 부담이 큰 사람, 턱관절이 안 좋은 사람은 한 번에 1개씩 빼야 한다. 경우에 따라 위아래를 한꺼번에 발치하지만 개인 상황에 맞게 전문의와 상의해 결정하는 것이 좋다.

발치하면 거즈를 입에 물고 있고 마취가 3시간 정도 지속되기 때문에 혀나 입술을 깨물지 않도록 주의해야 한다. 특히 발치 부위에 혀나 손가락을 대면 감염 위험이 있기 때문에 삼가야 한다. 또 뜨겁거나 자극적인 음식은 삼가고 금주·금연한다.

사진=shutterstock

SMTACUPUNCTURE 한방병원

• SPORTS MOTION THERAPY •

• 스포츠 손상 • 관절 질환 • 현대인의 목 • 어깨 통증 • 자세변형

한방치료 / 물리치료 / 최신 장비 사용

김창배 L.Ac
전 국가대표 재활 트레이너

경력
- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

진료과목
- 교통사고 후유증
- 테니스, 골프 엘보우
- 손목 터널 통증 / 족부 통증
- 퇴행성 관절질환
- 오십견 / 안면신경 마비

☆침, 부항, 한약
☆추나요법(자세교정)
☆운동요법

〈각종 보험〉
서울 메디칼 그룹
HSA / FSA
비보험 환영

T.714.519.3022

100 N State College Blvd Suite E, Fullerton, CA 92831| www.SMTAcupuncture.com