

빛으로 알아보는 질병

넘치거나 모자라면 질병을 일으키는 고약한 빛

빛이 부족할 때...



● 일조량 부족으로 걸리는 마음의 감기 우울증

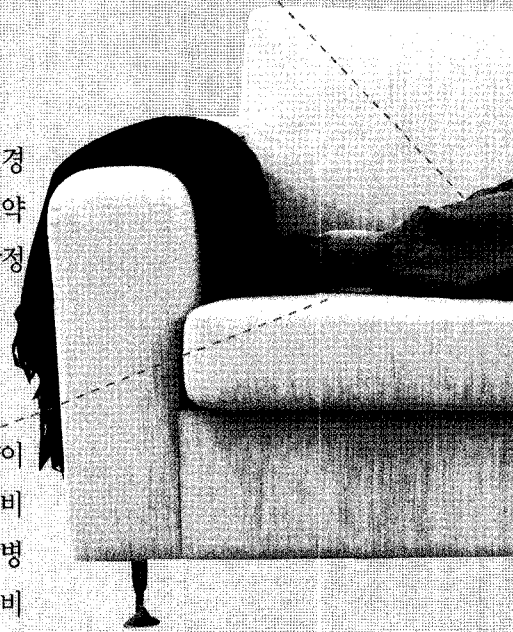
우울증은 일시적인 증상일 수 있으나, 경우에 따라서는 심각한 질병이 될 수 있다. 우울증은 일조량과 밀접한 관련이 있다. 일조량에 따라 인체는 멜라토닌이라는 호르몬의 양이 변하면서 생체리듬이 조절되는데 일조량이 줄어드는 밤 시간에 멜라토닌의 양이 늘어난다. 이는 수면 조절 호르몬으로서 기분을 가라앉게 하는 우울증과 관련이 깊다. 빛 부족 외에도 뇌신경전달물질인 세로토닌과 도파민, 노에피네프린 등의 불균형이 우울증의 원인이 된다.

● 빛을 보지 못하면 다발성 경화증

다발성 경화증의 원인은 겨울철 햇빛이 거의 비치지 않는 환경으로 여겨지고 있다. 다발성 경화증은 뇌신경 조직이 퇴화하는 것으로, 중추신경 조직의 염증성 질환이다. 증상으로는 쇠약감, 신체 말단부위나 한쪽 안면의 감각이상, 시력장애, 보행장애, 배뇨조절 곤란, 현기증, 감정적 불안정 등이 나타난다.

● 비타민D 부족하면 전립선암

전립선암은 전립선의 세포가 무한대로 분열하고 비정상적으로 성장하여 결국은 악성종양이 되는 질환이다. 슈왈츠(Gray G. Schwarts, PhD) 박사는 1990년에 처음으로 전립선암과 비타민D의 관계를 밝혀냈다. 슈왈츠 박사에 의하면 비타민D가 적은 인구일수록 전립선암 발병률이 높다. 또한, 미국 올랜도(Orlando)에서 열린 암학회에서 발표된 연구 자료에 의하면 비타민D가 전립선암 발병과 상당한 연관관계가 있는 것으로 조사되었다. 비타민D는 80~90% 정도가 햇빛에 노출된 피부에서 만들어진다.





빛이 과할 때... +

+ 야간의 인공조명이 유해하다 유방암

유방암은 악성종양이 유방 밖으로 퍼져 생명을 위협할 수 있는 암으로 일반적으로 유관(젖줄)과 유소엽(젖샘)의 상피 세포에 생긴다. 다른 암과 마찬가지로 치료하지 않으면 전신으로 전이되어 심각한 결과를 초래한다. 선진국일수록 유방암 환자가 많은데 이는 24시간 내내 돌아가는 사회적 환경과 연관이 있다는 견해가 설득력을 얻고 있다. 실제로 야간에 일하는 직업을 가진 여성들이 유방암에 더 많이 걸리는데, 이는 밤에 인공조명과 같은 밝은 빛에 노출되면 멜라토닌 분비가 현저히 줄기 때문이다. 미국의 신경내분비 전문의인 블래스크 박사는 실험을 통해 멜라토닌이 유방암과 실제로 밀접한 연관이 있음을 입증했다.

+ 밤에 켜두는 조명이 근시를 부른다

빛은 시력에 가장 큰 영향을 미친다. 과도한 빛의 노출은 근시의 원인이 될 수 있다. 과도한 빛 노출이 눈의 각막과 홍막에 영향을 끼쳐 눈이 피로하고 시력이 떨어진다. 근시에 영향을 주는 빛은 어두운 빛, 번쩍거리는 빛, 적외선, 자외선, 너무 강하거나 약한 조명 등이다.

+ 피부를 보호하지 않으면 햇빛은 피부암의 원인

피부암이란 피부에 발생하는 악성종양을 총칭하는 말이다. 피부암의 원인은 오랜 시간 자외선에 노출됐기 때문이다. 하얀 피부, 소아의 주근깨, 피부암의 가족력이 있는 사람은 자외선이 환경요소로 작용해 피부암 발생위험이 높다.

따라서 자외선 과다 노출은 피하고 방사선이나 지속된 열에 의한 노출도 피하는 것이 좋다. 피부암 예방을 위해서는 햇빛으로부터 피부를 보호해야 한다. 자외선 차단제를 바르고 햇빛이 강한 오전 10시에서 오후 4시 사이에 야외활동을 피하면 피부암 예방에 도움이 될 것이다. MED^YCHECK