



잠 자기 전 범하는 잘못된 습관으로 죽음 부른 40대 남자

잠자기 전,
매일 30분 이상
어두운 방에서

스마트폰을 보는
습관 때문에 망막이
서서히 손상,

결국은 죽음에
이르게 된 40대 남자의
이야기가
충격적이지요.

dandified(덴드파이드).
net에 나온 기사인데요.
스마트폰 화면의
"푸른빛",

이른바
블루 라이트라 불리는
청색 광선에
장시간 노출되면,

노화가 진행 중인
망막세포가
쉽게 손상을 입게
된다고 해요.



스마트폰의 청색광은
망막세포(retina cell)의 치명적
손상을 가져온다

밤에 잠자기 전,
불을 끄고
스마트폰만 켜놓은
상태에서 스마트폰을
보게 되면

청색광에 과다로
노출될 가능성이 있기
때문에 실명,
죽음으로 이르게
한다고 해요.

밤에 볼 때는 반드시
주변 불을 환하게 켜놓고
스마트폰을
꼭 봐야 되겠지요.



잠자기 전, 어두운 곳에서
스마트폰을 보는 습관을
당장 중지해야 한다.

잠자기 전 30분 이상
어두운 방에서
스마트폰을 보는 잘못된
습관 때문에 망막 시세포
손상으로 실명,

안암
(eyecancer)으로
죽음에 이른
이 40대 남자처럼
되지 않으려면

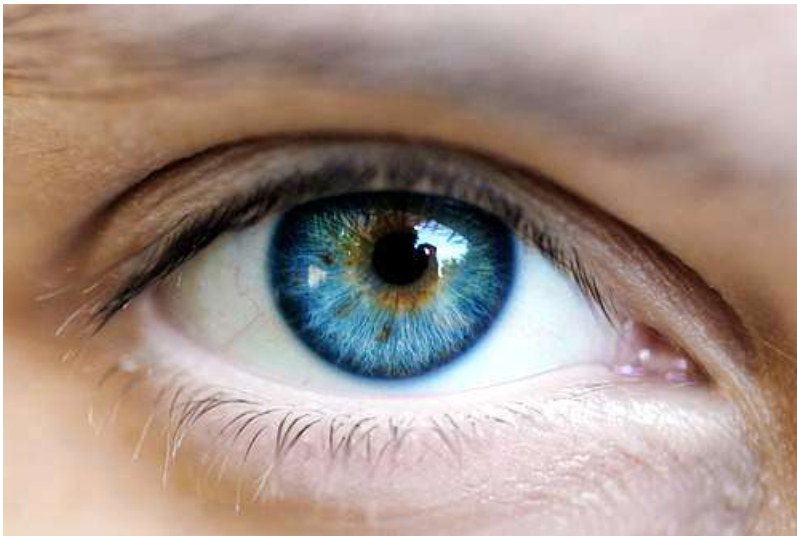
지금 당장
우리도 이런 습관을
버려야 하겠지요.

디지털 영상기기를
장시간 시청하면 노인성
황반변성을 일으키는
원인 가운데

하나로 알려진
블루라이트에 계속적으로
노출된다는 점을 꼭
주의해야 해요.

블루라이트는
380~500nm의 짧은 파장을
갖는 가시광선의 일종으로
파장이 짧을수록
광자 에너지가 늘어나며,

누적될 경우
망막 시세포에 실질적인
손상을 일으키게
된다고 해요.



블루라이트는
일반적으로 태양광선,
형광등,
LED조명을 비롯해

스마트폰,
컴퓨터 모니터,
TV등 다양한 디지털
기기에서 발생하며

사물을 흐릿하게
만들거나
명암 대비감도를
저하시키는 주범으로
지목되고 있어요.

실명까지
이어질 수 있는 망막
질환의 경우

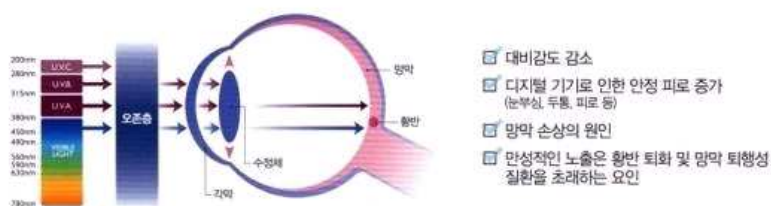
국내 환자 125만 명의
절반은 60세
이상으로 5년 새 59%나
늘었다고 해요.

그래서 최근에는
이러한 블루라이트를
차단하기 위해

스마트폰 전용
애플리케이션을
다운로드하거나

유해 청색광을 차단시켜주는 기능성 렌즈를 착용하는 사람들도 보이고 있는데요.

청색광 주의보! 자외선보다 청색광이 망막에 더 위험합니다.



스마트폰 앱이나
기존에 설치된 기능을
활용해

화면의 색조를 바꿔주면 푸른 빛을 줄일 수 있고요,

또 어르신들의 경우

글자 크기를 키워주는 것도
눈의 피로를 줄이는
방법이라고 해요.

스마트폰의
블루라이트를 차단하는
방법을 소개해
드릴게요.



우선,
아이폰의 경우,
따로 앱을 받지 않아도
간단하게 블루라이트를
차단할 수 있어요.

아이폰의 경우,
블루라이트 차단 시간을
예약해 놓고 싶으시다면

설정으로 들어가서
디스플레이 및 밝기를
클릭하세요.

그다음 Night Shift를
클릭하세요.
그런 다음 시간 예약을
하시면 돼요.

평소에 블루라이트
차단을 원하는 경우에는
화면을 아래로 밀어 올려
NightShift를 클릭
차단하면 돼요.

화면이 누런 색으로
변하면서 눈이 훨씬
편해져요.

안드로이드 폰의
경우에는
설정에서
디스플레이 들어가서
블루라이트 필터를
on으로 설정하고
사용하세요.



옛날 폰은
따로 앱을 다운
받으셔야 해요.

플레이 스토어에서
블루라이트 차단을
검색해 보세요.

여러 가지 블루라이트
차단 어플 중에
평가가 좋은 것으로
설치하여
사용해 보세요.

이런 블루라이트
어플들이 75프로 정도는
블루라이트를
차단시킨다고 해요.

되도록이면
밤에 깜깜한 방에서
스마트폰을
보지 않아야 하겠지만

꼭 봐야 한다면
이런 어플들을
꼭 활용하세요.



이러시면 큰일 납니다.
세상 곳 바이입니다.

[출처] 잠 자기 전 범하는
잘못된 습관으로 죽음 부른
40대 남자

=작성자 푸른 솔 =



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

