

1) 전 세계 젊은이들 10억 명이 난청 위기 처해 있어(연구)

이보현입력 2022. 12. 12. 13:58
0



메타연구결과, 안전하지 않은 청취 관행으로 인해 영구적 청력 손실을 일으킬 위험에 처해 있는 것으로 나타났다. [사진=게티이미지뱅크]

헤드폰을 사용해 음악을 듣거나 대형 오디오를 활용해 영화를 감상하거나 소리는 조금 줄이는 것이 좋겠다. 전 세계적으로 10억 명 넘는 청소년과 젊은이들이 안전하지 않은 청취 관행으로 인해 영구적 청력 손실을 일으킬 위험에 처해 있다는 메타 연구 결과가 나왔다. 개인적 청취 장치와 콘서트, 경기장 등에서의 큰 소음이 이른 시기에 청력 손실을 부를 수 있다는 것.

세계보건기구(WHO)에 의하면 현재 전 세계적으로 15억 명 이상이 난

청으로 집계된다. 이 숫자는 2050년까지 25억 명 이상에 이를 수 있다는 추산이다.

새로운 연구는 2000년부터 2021년까지 발표된 연구 중 개인의 청취 장치와 안전하지 않은 청취 관행을 조사한 데이터를 분석했다. 여기에는 12~34세 약 1만 9000명을 포함한 33건의 연구가 포함됐다.

그 결과 약 24%의 젊은이들이 휴대전화나 음악 플레이어를 통해 지나치게 큰 소리로 음악을 들었다. 또한 48%는 청각에 영향을 미칠 수 있는 시끄러운 장소에 방문한 것으로 조사됐다. 연구팀은 이러한 안전하지 않은 청취 관행에 노출되어 청력 손실의 위험이 있는 젊은이들의 숫자를 6억 7000만 명에서 13억 5000만 명 사이로 추정했다.

주 저자이자 WHO 컨설턴트인 위스콘신대 매디슨의 로렌 딜라드 박사는 "이번 연구는 개인이 안전한 청취 습관을 들이기 위해 노력하고 정부와 업계의 지원으로 바탕으로 안전한 청취에 초점을 맞춘 정책을 시행하는 등 난청 예방 전략의 필요성을 뒷받침하는 것"이라고 말했다.

소리는 데시벨(dB) 단위로 측정된다. 수치가 높을수록 소음이 더 커진다. 예를 들어, 일반 대화는 60 dB에서 70 dB까지 가능한 반면, 오토바이 엔진, 스포츠 이벤트 또는 콘서트의 소음은 95 dB에서 110 dB까지 가능하다.

미 국립청각장애 및 기타 의사소통 장애 연구소는 소리를 70dB 이하로 유지할 것을 권장한다. 85dB 이상의 소리와 소음에 장시간 혹은 반복적으로 노출되면 청력 손실이 발생할 수 있다. 120dB 이상의 큰 소음은 귀에 즉각적인 해를 끼칠 수 있다.

미 국립산업안전보건원에 따르면 하루 8시간 동안 평균 소음 수준이 85dB를 넘어서는 안 된다. 또한, 100dB의 소리는 15분 이상 듣지 말아야 한다.

오하이오주 케이스웨스턴리저브대 의대 바이랄 테자니 교수에 의하면 젊은이들은 스마트폰, 헤드폰, 스피커와 같은 개인적인 청취 장치를 자주 사용하기 때문에 청력 손실에 특히 취약하다.

청소년들과 젊은이들은 또한 나이트클럽, 콘서트, 영화, 스포츠 행사를 방문할 가능성이 더 높다. 이 같은 활동에 참여하는 것이 조기 청력 손실을 일으킬 위험을 초래할 수 있다.

테자니 교수는 "이러한 행사에 참석한 결과 발생할 수 있는 것은 일시적인 임계값 전환"이라면서 "청력의 일시적 감소는 복구되지만 이는 진정한 회복이 아니다"고 말했다.

테자니 교수에 의하면 소리는 청각 시스템에서 유모세포라고 불리는 감각 세포로 흘러 들어간다. 유모세포들은 복잡한 경로를 통해 소리를 뇌로 보내는 역할을 한다. 그는 "우리의 유모세포가 항상 회복력이 있는 것은 아니다"면서 "반복적인 소음 노출은 결국 유모 세포 기능을 손상시키고 청력 저하로 이어질 것"이라고 설명했다.

전문가들은 청력을 보호하면서도 얼마든지 음악을 감상할 수 있다고 지적한다. 다음은 청력손실 예방을 위한 권장 사항이다.

-장치의 볼륨을 낮게 유지한다(대략적 추정치는 최대 볼륨의 60% 미만).

-잡음 제거 헤드폰을 사용해 배경 잡음을 줄인다. 이렇게 하면 배경 잡음을 지우기 위해 볼륨을 늘릴 필요가 줄어준다.

-시끄러운 음악이 있는 장소, 콘서트 또는 스포츠 행사에서 일회용 귀마개를 사용하고 스피커에서 멀리 떨어진 곳에 자리 잡는다.

-큰 소리를 청취하는데 보내는 시간을 제한한다. 예를 들어, 개인적 청취 장치로 음악 듣는 시간을 줄이고 행사장 등에서는 잠시 휴식을 취한다.

-휴대전화에 내장된 안전한 청취 기능을 통해 청취 수준을 모니터링하거나 소리 수준을 측정할 수 있는 앱 사용을 고려한다.

-귀에서 웅웅거리는 소리가 들리거나, 높은 음역의 소리를 듣고 대화를 이어가는 데 어려움이 있다면 청력 손실의 경고 신호일 수 있다. 의사와 상담한다.

연구는 'BMJ 글로벌 헬스'에 발표됐다. 원제는 'Prevalence and global estimates of unsafe listening practices in adolescents and young adults : a systematic review and metaanalysis'

이보현 기자 (together@kormedi.com)