



선글라스 꼭 쓰세요



이찬휘
SBS 과학정보부장

백내장은 눈의 수정체가 혼탁해지는 질환이다. 백과사전에서는 백내장을 이렇게 설명한다.

이 병에 걸리면 시야가 뿌옇게 흐려지면서 잘 보이지 않는 시력장애를 일으키게 된다. 백내장은 원인을 크게 선천성과 후천성으로 나누는데, 혼탁의 형상이나 위치에 따라서 분류하기도 한다.

즉, 노인성백내장·당뇨성백내장·외상성백내장 등 후천성백내장 외에, 층간백내장(層間白內障)·점상백내장(點狀白內障)·중심백내장·전백내장(全白內障)에는 산모가 임신 중에 풍진에 걸리면 아기에게 백내장이 발생하는 경우도 있다.

그런데 최근 백내장의 원인이 자외선에 있다는 연구 결과가 나왔다. 강렬한 햇빛이 수정체의 노화를 촉진시켜 백내장에 걸리게 한다는 것이다. 사실 백내장은 노화현상의 하나로 누구나 걸릴 수 있는 질병이다. '누가 더 늦게 걸리느냐가 문제일 뿐이다.'

그런데 자외선은 피부 노화를 촉진시키고, 기미나 주근깨가 생기게 하고 심하면 피부 암까지 일으키기 때문에 우리 피부에는 너무나 좋지 않다. 이 자외선이 눈에도 영향을 쥐 강렬한 햇빛을 많이 쬐 경우 백내장이 남보다 일찍 걸릴 수 있다.

그러나 자외선이 이렇게 나쁘기만 한 것은 아니다. 적어도 하루에 15분 이상 자외선을 쬐어야 비타민-D를 얻을 수 있는데 비타민-D는 음식물로 섭취한 칼슘을 분해해 뼈를 보충해 준다. 즉, 골다공증 예방을 위해서는 반드시 자외선을 쬐어야 한다.

햇빛을 쬐자니 피부 질환과 백내장이 걸리고 안 쬐자니 골다공증이 걱정이다. 따라서 자외선을 막아주는 선크림을 바르고 선글라스를 꼭 쓰고 밖에 나가 햇빛을 쬐면 된다. 그런데 선크림은 SPF 지수를 잘 보고 발라야 한다. SPF 1이 15분 가량 자외선을 막아준다. 그러니까 SPF 20 이면 300분, 즉 5시간 정도 자외선을 막아준다고 보면 된다. 그렇다고 너무 SPF가 높은 선크림은 화학물질이 많이 들어 있어서 피부에 알레르기 반응이 일어날 수 있다. 피부가 약한 사람들은 되도록 SPF 지수가 낮은 것을 사용하는 것이 좋다. 그리고 요즘 선글라스는 멋을 부리기 위해 색을 조금 넣은 것이 유행이다. 그러나 이런 선글라스는 자외선을 잘 차단하지 못한다. 선글라스는 멋이 아니라 백내장을 예방하기 위해 써야 한다.

적어도 자외선을 80% 이상 차단하는 색이 진한 선글라스를 써야 한다. 

