

■ 건강

노년에 하는 퍼즐 풀기, 뇌 기능 퇴화 막을 수 없다

노년기에 낱말퀴즈를 풀거나 스도쿠 같은 숫자 게임을 열심히 하면 뇌 기능이 떨어지는 것을 어느 정도 막을 수 있다는 게 정설로 알려져 있다. 뇌 기능에도 안 쓰면 퇴화한다는 이른바 '용불용설' (use it or lose it) 이 적용된다고 많은 사람이 생각하고 있다는 얘기가.

그러나 노년기에 아무리 머리를 쓰는 활동을 하더라도 뇌 기능 퇴화를 억제하는 데 별 도움이 안 된다는 연구결과가 의학학 학술전문지인 BMJ에 게재됐다.

12일 '연합뉴스'에 따르면 애버딘왕립병원(ARI)은 애버딘대학 연구진과 공동으로 1936년 태어난 뒤 11세 때 집단 지능검사를 받은 498명을 상대로 64세 정도부터 15년간 최대 5차례에 걸쳐 기억력 등 뇌 기능 상태를 검사했다.

그 결과 문제풀이를 즐긴 사람이라고 해서 뇌 기능의 퇴화가 진행되지 않는 것은 아님이 확인됐다. 이는 특히 중년이나 노년 단계에서의 인지력 강화 훈련이 기억력이나 사고력을 부분적으로 개선할 수 있다는 그간의 여러 연구 결과와는 다소 다른 것이다.



이에 앞서 세계두뇌건강협회도 뇌 훈련보다는 악기 배우기, 뜨개질, 정원 가꾸기처럼 몸을 움직이는 자극 활동을 하는 것이 노년기의 뇌 건강에 좋다는 보고서를 지난해 발표한 바 있다. 협회회는 당시 한 살이라도 젊었을 때 신체적 움직임이 수반되는 활동을 해야 나이가 들었을 때 한층 건강한 뇌 기능을 유지할 수 있다고 조언했다.

연구진은 이번 연구는 평생에 걸쳐 지적 활동을 규칙적으로 해야만 뇌 기능이 향상되고 노화 단계에서 더 나은 인지력을 발휘할 수 있음을 시사하는 것이라고 분석했다.

영국 알츠하이머 연구소의 데이비드 레이놀즈 박사는 "늙어가면서 건강한 뇌를 지탱할 수 있는 좋은 방법은 지적 활동을 하는 것 외에 육체적으로 좋은 상태를 유지하면서 건강하고 균형 잡힌 음식을 먹는 것"이라고 말했다.

그는 또 금연에 권고 수준 이내의 음주를 하고 적정 체중을 유지하면서 콜레스테롤과 혈압을 정상 수준으로 관리하는 것이 중요하다고 덧붙였다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

항문과 골반 속 찌든 대변독을 없애야 치질, 치루, 변비, 요실금, 전립선 해방

#1. 몇 달 전 치질 때문에 고생하다며 본 연구소를 찾았던 60대 손 모 씨는 약을 먹거나 바르지 않고 단지 항문에 끼어 놓는 기구를 사용한 지 2주 만에 "이젠 새벽기도를 다니거나 아무리 힘들어도 항문의 괄약근이 팽팽해지지 않는다."며 "그것 참 신기하네요, 대변 색깔도 점점 노랗게 되어 가고 가늘었던 변이 점점 굵어졌다."고 고백했다.

#2. 요실금으로 고생하던 50대 이 모 씨의 경우 항문 삽입형 도화봉(여성용)과 질 삽입형 노고단을 사용한 지 불과 1주일 만에 요실금이 사라지는 기적을 맞보았다. 옆 사람이 좋아했다는 이야기를 듣고 반신반의로 시작했던 이 씨가 이런 기적을 맞본 것은 무엇 때문일까.

흔히 치질(痔疾)이라 함은 항문 안팎에 생기는 외과적 질병을 통틀어 이르는 말로 암치질과 수치질로 나뉘어 진다. 치루(痔瘻)는 항문 또는 골창자 부위에 고름집이 저절로 터지면서 셋길기 생기고, 고름 따위가 나오는 치질의 변종이다. 변비(便秘)는 대변이 대장 속에 오래 맺혀 있고, 잘 누어지지 않는 병이다. 상습 변비 환자의 경우 창자에 특별한 병이 없는데도 늘 변비가 되는 경우로 어린이에게는 모유 부족, 당분 부족 따위로 발생하고 성인에게는 물이 부족하고 운동 부족과 신경과민인 사람에게 많이 볼 수 있다.

항문은 사람이 죽을 때 이곳을 통해 마지막 호흡이 나가는 곳으로 사람이 물에 빠져 익사했을 때 항문이 열려 있는 가를 보고 생사를 판단하는 곳이다. 또한 남녀의 생식기가 인접해 있어 항문 속 독이 강할 때는 앞쪽의 생식기에도 영향을 미치게 된다. 그 위로는 꼬리뼈와 인접해 있어 항문이 독소로 가득 차 있게 되면 꼬리뼈를 타고 그 독소가 갈비뼈와 어깨, 머리로 올라가고 아래로는 고관절과 무릎, 발바닥까지 전달돼 통증을 부르기 때문에 인체 부위 중에 가장 중요한 곳으로 꼽힌다.

◆2주 정도 삽입하면 효과
치질과 치루 환자의 경우 보통 본 연구소



▲ 항문 안과 밖에 있는 독소를 없애주면 치질, 치루, 변비에서 손쉽게 해방될 수 있다. 사진은 항문 내에 삽입하여 독소를 제거하는 미라클터치 남녀용 제품.

에서 개발한 노고단(남성용), 도화봉(여성용)을 항문 내에 착용하면 2주 내에 효과를 본다. 덤으로 요실금과 전립선으로 고생하시는 분들에게도 좋은 결과를 가져다 준다. 변비 환자의 경우는 일단 물을 하루 2리터 이상을 마셔 주어야 한다. 인체 내 뼈가 축축히 적셔져 있어야 장 운동도 활발하게 이루어지기 때문이다. 여기에 항문 안과 밖을 미라클터치로 다스려주면 보다 빨리 변비로부터 탈출이 가능하다.

특히 항문의 독소를 배출해주지 않고 방치하게 되면 항문에서 썩은 독소가 기체 형태로 직장, 대장으로 역류해 들어가 뱃속에서 썩어 이것이 계속 독가스를 만들어 내게 된다. 이렇게 되면 향후 뱃속이 늘 차가워 수족냉증으로 고생하고 설사를 자주 하게 된다. 또 풍배로 인해 장이 손상을 입어 간경화나 당뇨를 부르게 된다. 그래서 평소 대, 소변 독소를 없애주는 게 무엇보다 중요하다.

◆미라클터치 뼈과학연구소
▶풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave.
Fullerton, CA 92832
▶엘에이: (213) 675-6877

통증 전문
치료 병원

오렌지백 한방척추병원

“25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice Central Health United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

오렌지백 한방척추병원

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의학, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업 (1992)
South Baylo 한의대 졸업 (2012)

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)