

글쓰기와 읽기, 노년기 '인지기능' 유지 도움



노화가 진행되면 신체에 변화가 온다. 체력이 감소하면서 빨리 피곤해지고, 회복력이 떨어져 작은 상처라도 더디게 낫는다. 그런가 하면 말 잘하고 논리적인 사람도 나이 들면 화려한 말을 잊고, 친숙한 사람과 사물의 이름을 기억해내지 못하거나 이야기 중간에 주제를 놓치기 일쑤다.

사실, 여러 연구에 따르면 노화는 언어능력 자체에 크게 영향을 끼치지 않는다. 노화로 인해 인지능력과 기

역력 같은 뇌 기능이 떨어지면서 적절한 단어를 찾는 데 어려움을 겪어 언어능력이 떨어진 것으로 보일 뿐이다.

전문가들은 운동으로 신체 노화를 늦추듯이, 읽기와 글쓰기 등으로 뇌 기능을 단련시켜 인지기능 약화를 늦출 수 있다고 조언한다.

인지기능 유지에 가장 좋은 것은 글쓰기다. 유타주립대학교 연구진이 평균 나이 73.5세인 노인 215명을 대상으로 글쓰기가 인지기능에 미치는 영향을 조사한 결과, 짧은 글이라도 꾸준히 쓰면 뇌 기능 유지에 도움이 되며 치매 예방에도 큰 도움이 된다는 사실을 발견했다. 연구진은 "글을 길게 쓸수록 인지기능 유지에 도움이 된다."고 전했다.

독서 역시 인지기능 유지에 좋다. 독서는 뇌에 적절한 자극을 주기 때문에 노화와 함께 찾아오는 정보 처리력과 분석력 및 이해력, 기억력 감퇴를 예방해 준다. 문장 구조가 복잡한 책을 읽을 때 뇌의 전기신호가 급증해 뇌가 더 활성화되어 뇌 기능 개선 효과가 커진다.

사진=shutterstock

아침 물 한 잔이 주는 건강 효과



아침 기상 직후 마시는 물의 건강효과는 잘 알려져 있다. 물의 건강 효과를 '코메디닷컴'이 설명했다.

■ 돌연사 위험 예방

우리 몸은 자면서도 땀이나 호흡을 통해 몸속 수분을 끊임없이 내보낸다. 혈액도 대부분 수분인데 공급이 끊기니 혈액의 점도가 높아진다. 그러면 혈전 형성이 더 쉬워져 심장이나 뇌로 가는 혈관이 막힐 수 있다. 돌연사의 위험요인인 심근경색, 뇌졸중 위험이 증가하는 것이다.

이미 심장병, 뇌졸중을 앓고 있는 사람은 자기 직전 물 한 잔을 마시는 게 좋다. 아침에 잠에서 깨면 역시 물을 마셔야 한다. 간밤에 끈끈해진 혈액을 묽게 해 제대로 흐르게 하는 효과가 있다.

■ 노폐물 배출, 장 운동 기여

아침에는 몸의 신진대사 기능이 떨어져 있다. 신진대사는 쉽게 말하면 몸속에서 현 것을 새로운 것으로 바꾸는 기능이다. 노폐물도 많을 수밖에 없다. 아침 물 한 잔은 축적된 신진대사를 끌어올리고 몸에 가득 찬 노폐물을 배출하는 효과가 있다.

아침 배변도 기상 직후 물 한 잔에서 시작된다. 자는 동안 가만히 있던 장이 물이 들어오면 움직이기 시작한다. 카페인도 든 커피도 이런 효과가 있지만 공복 상태의 위 점막을 해칠 수 있다.

물을 마실 때는 미지근한 맹물을 조금씩 천천히 마시는 것이 좋다.

사진=shutterstock

'빈뇨'에 좋은 음식과 나쁜 음식

소변을 너무 자주 보는 것은 건강의 적신호일 수 있다. 일반적으로 성인은 깨어 있는 동안 4-6회, 자는 동안 0-1회 소변을 보며, 1회 배뇨량은 약 300cc이다. 이보다 더 자주 소변을 보거나, 스스로 소변을 너무 자주 본다고 느낀다면 '빈뇨'라고 할 수 있다.



극적인 음식은 방광을 자극하여 소변이 많지 않는데도 배출 신호를 보내게 된다. 또 카페인이 아데노신 수용체와 결합하면 소변의 양을 늘리며, 알코올은 뇌하수체에서 분비되는 항이뇨호르몬을 억제해 소변을 자주 보게 만든다.

빈뇨증에 좋은 음식으로는 베리류, 샐러리, 호박씨 등이 있다. 베리류에는 항산화제인 안토시아닌과 플라보노이드 성분이 풍부하여 요로감염을 일으킬 수 있는 박테리아를 막아준다.

또 샐러리는 방광과 신장에 모두 좋은 식품으로 배뇨 전후 불편감 완화하고 혈중 요산 수치를 낮춘다. 호박씨는 방광 내압을 줄여주는 폴리페놀 성분이 풍부해 잦은 배뇨를 완화해준다.

사진=shutterstock

빈뇨의 원인은 다양하다. 스트레스, 과도한 수분 섭취를 비롯해 방광염, 자궁근종, 전립선비대증, 전립선염, 당뇨 등의 질병적 요인으로 빈뇨증이 발생할 수 있다. 임신도 빈뇨증을 유발한다. 임신 후기에 태아의 머리가 아래로 내려와 방광을 누르면 빈뇨 증상이 생길 수 있다.

빈뇨증이 심하다면 카페인, 알코올, 탄산음료, 매운 음식 등을 피하는 것이 좋다. 녹차나 커피 속 카페인과 자

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 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

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

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

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)