

어린시절 악기 연주 경험, 노년기 인지력 향상에 도움



그 중 39명은 82세까지도 악기를 연주했다. 대부분 사람들은 주로 피아노를 연주했으며, 어린 시절이나 청소년에 연주 경험이 있는 이들이 많았다.

70세부터 82세에 이르기까지 3년 마다 대상자들의 지력을 측정한 결과, 악기를 연주해본 경험이 있는 사람들이 정보 처리 속도가 더 빨랐으며, 시공간 능력 테스트에서도 더 좋은 성과를 냈다. 이는 악기를 다뤄본 사람들이 다뤄보지 않은 사람들에 비해 뇌가 더 빨리 작동한다는 것을 시사한다.

어린 시절 지능, 교육 기간, 흡연 여부 및 신체 활동 등 지력에 영향을 미칠 수 있는 변수들을 고려한 후에도 악기 연주는 노년기의 인지력에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다.

한편, 연구진들은 음악 수업이 사람들의 인지력 향상을 위한 방법으로 권장되기 위해서는 추가적인 연구가 필요하다고 봤다. 어린 시절에 겪은 다른 이점들이 연구 결과에 영향을 미쳤을 수 있기 때문이다.

사진=shutterstock

어린 시절 악기를 연주해 본 경험이 있는 사람들이 노년기에 인지력과 사고력이 높다는 연구 결과가 나왔다.

영국 에든버러 네이퍼 대학교의 주디스 오클리 박사 팀이 1936년도에 태어난 노인 420명을 대상으로 연구했다. 그들 중 167명이 악기를 연주한 경험이 있었으며,

“폐경기 여성, 폐경 전보다 치주염 위험도 높다”

폐경기 여성이 폐경 전 여성보다 치주염에 걸릴 가능성이 높은 것으로 드러났다.

한국 이화여자대학교 목동병원 치과치주과 방은경 교수 연구팀은 2001년부터 2020년까지 이 병원 산부인과에 내원한 환자 2만 9,729명의 환자를 대상으로, 최대 20년간 코호트 추적관찰을 통해 치주염의 발생 여부를 분석한 결과 이 같은 사실을 확인했다고 지난 21일 밝혔다.

분석 결과, 폐경 전 여성 4.14%, 폐경 후 호르몬 대체 요법(Hormone replacement therapy, HRT)을 받지 않은 여성 6.25%, 폐경 후 호르몬 치료를 받은 여성 6.21%가



치주염이 관찰돼 폐경기 여성에서 더 많은 치주염 환자가 발생했다.

또한 치주염 발생에 영향을 미칠 수 있는 치료를 받은 체질량지수(Body mass index, BMI)를 고려해 심층 분석한 결과, 폐경 전 여성에 비해 폐경 후 호르몬 치료를 받지 않은 여성의 치주염 위험도가 2.915배 높았으며, 호르몬 치료를 받은 여성은 1.543배 높게 관찰됐다.

방 교수는 “폐경기 여성은 치과에서 치주염의 이환 여부를 확인해 볼 필요가 있으며, 그에 따라 적절한 치주 치료를 받음으로써 추후 치주염 발생을 예방할 수 있을 것”이라고 말했다.

사진=shutterstock

CDC가 영양가 100점 준 채소 ‘물냉이’



지금까지 영양 전문가들이 꼽는 가장 건강한 채소는 케일이다. 그런데 이런 케일의 지위가 흔들리게 됐다.

미국 질병통제예방센터(CDC)는 최근 필수 비타민과 미네랄의 농도를 기준으로 농산물의 영양 밀도 점수를 매겼다. 케일을 비롯해 시금치, 근대, 비트 등 일반적으로 영양가가 높다고 인정받은 채소들은 모두 80점대 점수를 받는 데 그쳤다.

그런데 이 평가에서 100점 만점을 받은 채소가 있었다. 그것도 유일하게. 바로 물냉이(watercress)였다.

배추과의 여러해살이풀인 물냉이는 대부분의 사람들에게는 생소한 채소이다. 그러나 고대 그리스, 페르시아, 로마에서 주요 음식 재료로 사용됐으며 유럽과 아시아에서는 약용으로 사용돼 오기도 했다.

잎이 많은 녹색 채소로 특 쏘는 매운맛과 후추 향이 나는 물냉이는 상추보다 비타민 A와 칼륨 함량이 높고 오렌지보다 더 많은 비타민 C를 함유하고 있다.

물냉이의 어린 새싹은 순하고 속이 비어 있는 부드러운 줄기를 가지고 있어 파슬리나 고수처럼 샐러드에 넣거나 요리에 토피נג으로 얹는 등 생으로 조리해서 먹으면 좋다. 숙성된 물냉이는 줄기가 질기고 섬유질이 많아하므로 익혀서 먹어야 더 맛있게 즐길 수 있다. 하지만 비타민이 파괴되지 않도록 너무 익히지 않아야 한다.

사진=shutterstock

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 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) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health

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.)