

노래 부르기, 뇌졸중 언어 장애 재활에 효과



뇌졸중을 일으킨 뒤 말문이 막히는 실어증에 걸린 사람의 재활에는 노래가 좋으며, 이는 노래가 뇌의 구조적인 '언어 네트워크'를 복구해주기 때문이라는 연구 결과가 나왔다.

핀란드 헬싱키대 의대 연구팀은 뇌졸중 치료 후 실어증에 걸린 환자를 조사했다. 참가자 54명 가운데 28명은 연구 시작과 종료 시점에 자기공명영상(MRI) 스

캔을 받았다.

연구팀은 참가자의 합창단 노래, 음악치료, 가정에서의 노래 연습을 통한 재활 효과를 조사 분석했다. 그 결과 노래가 환자의 재활 치료에 효율성이 높은 것으로 나타났다. 노래 부르는 특이 다른 유형의 재활을 받기 힘든 환자의 언어장애에 도움이 될 수 있다고 연구팀은 말했다.

연구 결과에 따르면 노래를 부르면 뇌의 특정 부위(좌측 전두엽의 언어 영역)에서 회백질의 양이 늘어나, 언어 네트워크 연결성이 많이 높아진다.

뇌졸중으로 실어증에 걸리면 언어 네트워크가 손상돼, 말이나 글을 이해하는 능력과 글을 쓰는 능력이 폭 떨어진다. 뇌졸중을 겪은 사람의 25~40%가 실어증을 앓는 것으로 추산된다. 이들 중 약 50%는 첫 발작 1년 뒤에도 실어증으로 고통받는다. 실어증을 앓으면 개인의 기능적 능력과 삶의 질이 떨어지며 사회적 고립으로 이어진다.

사진=shutterstock

“자전거 타기, 무릎 관절염 위험 낮춘다”

평생 동안 규칙적으로 자전거를 타는 사람은 무릎 관절염에 걸릴 가능성이 적다는 연구 결과가 나왔다.

최근 '스포츠와 운동 의학과 과학(Medicine & Science in Sports & Exercise)'에 발표된 미국 베일러의대 연구진의 논문에 따르면 자전거를 타는 사람은 자전거를 타본 적이 없는 사람에 비해 무릎 통증이 17%, 무릎 관절염 증상이 나타날 확률이 21% 낮다. 또한 평생 자전거를 타는 사람은 일정 기간에만 자전거를 탄 사람에 비해 무릎 관절염에 걸릴 위험이 더 낮다.

연구진은 무릎 관절염 연구에 참여한 45세~79세 2607명의 데이터를 분석했다. 참가자의 약 절반은 자전거를 꾸준히 타는 습관이 있다고 답했다.

참가자들은 12~18세, 19~34세, 35~49세, 50세 이상 등 네 가지 연령대에 걸쳐 자전거 타기와 관련된 질의 응답에 응했다. 야외 자전거 타기는 물론 실내 고정식 자전거 타기도 포함됐다.



연구를 이끈 그레이스 로 교수는 “이번 연구의 큰 특징은 사람들이 나중에 무릎 통증과 무릎 관절염을 걱정한다면 자전거 타기가 이것을 예방하는 방법으로 작용할 수도 있고 평생에 걸쳐 자전거 타기를 자주 할수록 무릎 건강이 더 좋아질 가능성이 높다”라고 말했다.

사진=shutterstock

중년 이후 약간 과체중, 정상체중보다 골절 위험 감소



중년에 살이 약간 빠져 정상 체중이 된 사람은 살이 약간 찌 과체중이 된 사람에 비해 65세 이후 뼈가 부러질 위험이 훨씬 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

보스턴대 보건대학원, 하버드대 의대 공동 연구팀은 '미국 프래밍햄 심장 연구' 참가자 1772명의 체질량지수(BMI) 변화 추세를 조사분석하고, 평균 약 17년 추적 관찰한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구 결과에 따르면 중년에 체중이 약간 과체중에서 정상 체중으로 바뀐 사람은 체중이 정상에서 약간 과체중으로 늘어난 사람에 비해 65세 이후 모든 골절 위험이 평균 약 2.2배(최대 4.4배) 더 높은 것으로 나타났다. 골반, 고관절, 다리, 발 등 하지 골절 위험이 비슷한 패턴을 보였다.

연구의 책임 저자인 하버드대 의대 더글라스 키엘 박사는 “중년기에는 살을 무리하게 빼기보다는, 체중을 안정적으로 유지하는 게 좋다. 예컨대 정상체중에서 약간 과체중으로 바뀌는 정도면 노년기 골절 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있다. 그렇다고 중등도 이상의 비만을 방지하라는 것은 아니다”고 말했다.

사진=shutterstock

PREMIER TAX GROUP

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고

예약 후 방문
상담 가능

각종 세금 관련 상담 및 문의

JUNGHOON KIM

E.9923003@gmail.com

C.714.335.8256

카톡 ID: Junghoon123

프리미어 텍스 그룹 (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844