

뇌를 건강하게 만드는 습관

하나 둘씩 주름살이 늘어나도 우리 눈에 보이지 않는 인체기관은 여러 가지가 있지만 대표적인 것 중의 하나가 바로 두뇌다. 그래서 정작 얼굴의 주름을 없애기 위해서는 신경을 쓰면서도 뇌세포가 늙는 데는 별 관심이 없다.

뇌는 우리 몸무게의 2~2.5%에 불과하지만 인체의 모든 기능을 조절하는 중요한 중앙 통제기관이자 창조적인 정신기능을 관장하는 곳이다. 하지만 뇌를 지나치게 혹사하거나 스트레스, 음주, 흡연, 유해물질 등 두뇌의 건강을 해치는 요인들은 곳곳에 널려 있다. 뇌가 지치면 몸도 지친다. 무기력해진 뇌가 제 기능을 충분히 발휘하도록 활력을 불어넣으려면 어떻게 해야 할까.

인간은 점점 똑똑해지고 있다. 실제로 인간은 대뇌피질 중에서 구피질, 고피질보다는 신피질을 주로 사용하는 것으로 밝혀져 있다. 보고 듣고 말하고 판단하는 것 외에 추상적·철학적 사고를 가능하게 하는 것이 신피질의 역할이다. 신피질은 다른 동물들과는 달리 인간만이 가진 특징. 인류가 지금의 편리한 생활을 영위하게 된 것도 신피질의 공로가 크다.

인간의 두뇌는 흔히 생각하는 것처럼 나이가 들수록 절로 나빠질까? 물론 노화현상에 의해 나이가 들수록 평균적인 지능은 떨어진다. 그렇다고 실망할 필요는 없다. 나이가 들수록 종합하고 재창조하는 능력은 훨씬 좋아진다. 20~30대는 새로운 지식을 배워 축적하는 뇌의 기능이 발달돼 있는 데 비해, 40대에는 연결하는 능력, 추리력이 발전한다.

보통 나이가 들면 고집이 세지는 경향이 있다. 이것은 뇌의 활력이 떨어진다는 신호다. 두뇌 회로 내의 흐름이 나빠져서 자신의 생각이 옳다고 생각하면 더 이상의 새로운 정보를 거부하게 된다. 이것은 젊은 사람도 마찬가지

다. 뇌의 활력을 유지하기 위해서는 항상 새로운 발상을 하는 노력이 필요하다.

아주 과도한 스트레스를 받으면 뇌세포는 손상될 수 있다. 스트레스를 받은 뇌에서 분비되는 에피네프린, 노르에피네프린 등의 신경전달물질은 심장박동을 빠르게 하고 말초혈관을 수축시킨다. 이렇게 되면 심장병, 고혈압 등의 질병에 걸리기 쉽고, 오래 방치하면 염색체에 이상이 생겨 암에 걸릴 확률도 높아진다.

식품 중에도 뇌의 기능을 떨어뜨리는 것들이 있다. 설탕, 과당 등 단순당이 많이 들어 있는 콜라, 사탕, 과자, 아이스크림 등이 그것이다. 가공식품이나 인스턴트식품처럼 미네랄이 거의 없는 음식, 방부제가 많이 들어 있는 음식도 마찬가지다. 산화된 불포화지방산이 많이 들어있는 식품도 주의한다.

뇌세포를 젊게 유지하려면 무엇보다 균형 잡힌 식사, 규칙적인 생활과 함께 적절한 스트레스, 휴식이 기본적이다. 적당한 운동도 필요하다. 몸을 움직여 운동신경이 좋아지면 뇌를 활성화시키는 효과가 있다고 한다. 이의

에도 평소 배우는 자세를 갖는 게 좋다. 지적인 자극을 받으면 건망증 등 뇌세포의 노화를 막아 뇌세포를 보다 젊게 만들 수 있다.

마음이 편한 사람들을 만나는 것도 도움이 된다. 자신을 이해해주는 사람이 없다는 생각은 아드레날린을 분비, 호르몬의 균형을 깨뜨려 뇌에도 나쁜 영향을 준다. 뇌

의 활력이 떨어져 융통성이 없어진다고 생각한다면 유머 감각도 키우자.

반면 술 담배는 줄이거나 끊어야 한다. 과음을 하면 뇌세포가 망가지고, 2차적으로 비타민 결핍증을 일으켜 뇌세포를 파괴하게 된다. 흡연 역시 니코틴이 뇌세포를 마비시킨다. 

뇌를 건강하게 만드는 4가지 습관

■ 듣나는 대로 걷자

발을 사용하게 되면 자극이 등줄기를 통해 뇌에 전달되어 뇌가 활발하게 움직이도록 도와준다. 걸지 않고 발을 편하게만 하면 뇌의 말단신경 자극이 부족해서 뇌 기능은 계속 쇠퇴하고 노화된다. 그러므로 짧은 거리는 항상 걷도록 하고 30분 정도 산책을 하는 것도 좋다. 걸을 때는 뒤꿈치 대신 발 끝에 체중을 실어서 걸어야 효과가 있다.

■ 수면은 가장 좋은 휴식

머리가 지쳐 있다면 가장 확실하게 스트레스를 발산하는 방법이 바로 가벼운 수면이다. 5분의 짧은 시간이라도 효과를 볼 수 있다. 그러나 낮잠이 30분 이상 되면 오히려 나쁜 영향을 주게 된다.

■ 기억력을 높이는 세 가지

반복해서 연습할 것, 주의를 집중할 것, 시간을 두고 복습할 것이다. 기억은 반복에 의해 견고해진다. 지식을 머리에 담기 위해서는 반드시 노력이 필요하다. 한 번 뇌에 새겨진 기억은 시간을 두고 복습을 함으로써 강화된다.

■ 기분 좋은 일을 하자

뇌를 자극하는 가장 좋은 일을 한다. 뇌는 재미있는 일, 기분 좋은 일이 아니면 움직이려 하지 않는다. 따라서 뇌를 활성화하기 위해서는 '어떻게 하면 좀 더 재미있을까?' 하는 것을 빨리 생각해 내면 된다.

〈출처:네이버〉