



나이 들어도 친구 자주 만나야 뇌신경망 보존

조한나  
강남세브란스병원  
신경과 교수  
[의학 자문위원이 쓰는  
건강 노트]

뇌 구석구석 쓰는  
치매 예방법  
뇌 사용량에 따라  
기능 달라져... 노래 부르면  
뇌 전체 활성화

조한나  
강남세브란스병원  
신경과 교수



운동을 하면  
근력이 좋아지는 것과  
마찬가지로

뇌를 많이 쓰면  
나이가 들어도 뇌 기능이  
향상된다.

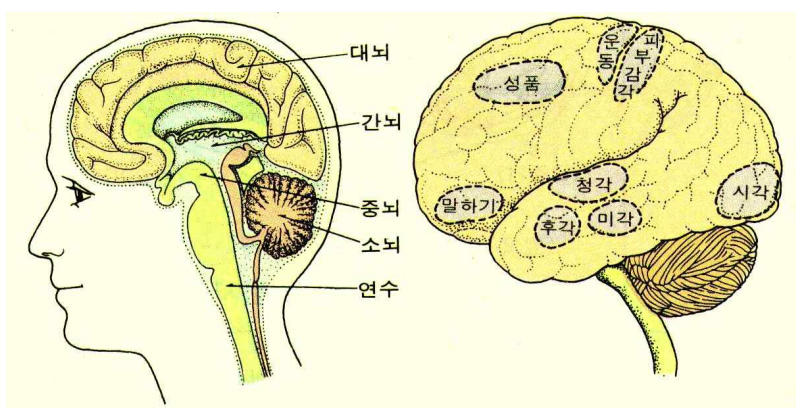
훈련을 통해  
뇌세포 활동이 많아지면,  
뇌세포에서  
나뭇가지처럼 뻗어 있는  
신경줄기 수상돌기들이  
풍부하게 자란다.



이 수상돌기를 통한  
정보 전달이 촉진되고  
새로운 신경망이 형성되어  
뇌기능이 좋아진다.

나이 든 자체가  
치매 근본 원인이 아니다.  
얼마나 뇌를 사용하며  
살았느냐에 따라

뇌 기능은 얼마든지  
달라진다.



뇌 앞,·뒤,좌,우 골고루  
자극하는 일상 속 치매  
예방법을 실천하자.

◇신문 요약은 좌뇌에,

'내비' 없이  
운전 우뇌에 좋아

왼쪽 뇌는 말하고,  
읽고, 쓰는 언어적 능력과  
계산을 주로 맡는다.

좌뇌를 자극하려면  
매일 한자를 공부하거나,  
일본어·영어·중국어 같은

외국어를 몇 문장씩  
외우면 좋다.

전화번호를 외워서  
말로 숫자를  
중얼거리면서 하는 언어적  
암기를 하면  
좌뇌가 활성화된다.



아이들 같지만,

끝말잇기·반대말 찾기도  
좌뇌에 좋다.

간단한 계산은  
암산으로 하고,  
스도쿠 같은 간단한 숫자  
게임도 괜찮다.

저녁에  
하루 동안 있었던 일을  
메모하거나,

일주일 간격으로  
어떤 일을 했는지 떠올리고  
맞춰보는 주간 기록  
습관을 들이면 좌뇌 건강은  
걱정 없다.

시공간 능력과  
감정을 담당하는 우뇌를  
자극하려면

우선 자동차 운전 시  
내비게이션 사용을  
줄이는 게 좋다.

'내비'는  
초행길에만 쓰고,  
다음에 찾아갈 때는  
기억을 되살려  
운전하면  
우뇌가 불타오른다.

그림 그리거나 색칠하기,  
종이 접거나 만들기 등의  
창의적이고  
예술적인 활동이  
우뇌에 도움을 준다.

그래픽=김충민 기자

평소에 좋아하는  
노래의 가사를 외우면서

부르는 것은  
양쪽 뇌를 동시에 쓰는  
방법이다.

가사를 외우는 것은  
왼쪽 뇌에서,  
음정은 오른쪽 뇌에서  
나오기 때문이다.

노래 교실에 다니거나  
합창을 하면서  
가사까지 외우면 뇌 전체가  
활성화돼 뇌 건강에  
아주 좋다.



◇매일 사람 만나면  
치매 위험 40% 감소

앞쪽 뇌는 운동 영역과  
동기부여, 실행 의지,  
판단을 담당한다.

이에 정기적인 운동은  
의지와 실행력을  
올려준다.

운동하는 사람이 추진력,  
판단력도 좋다는 의미다.

앞쪽 뇌  
활성화를 위해서는  
손을 많이 쓰는 게 좋다.  
손을 담당하는  
뇌 부위는 대뇌 운동 피질의  
약 30%를 차지할 만큼  
매우 넓다.



공 여러 개를  
양손으로 돌려받는  
저글링을  
20대 청년에게  
석 달간 훈련을  
시켰더니

앞쪽 뇌 두께가 더  
두꺼워졌다.  
이후 석 달을  
다시 쉬게 하고  
뇌를 봤더니 뇌 두께가  
원상으로 복귀됐다.



그만큼 손과 뇌는  
밀접하다.  
뜨개질이나  
악기 배우기도 좋다.



뒤쪽 뇌는 주로  
시각정보를 처리하고  
저장하는  
역할을 한다.

후 뇌를 활성화시키려면  
숨은 그림 찾거나  
미로 찾기,

연예인이나 유명인  
사진 보고  
이름 외우고 맞추기,

오늘 새로 만난  
사람 얼굴과  
이름 기억하기 등을  
권장한다.



뇌 전체를  
계속 활성화하려면  
나이 들어도  
사람을 많이 만나고  
소통해야 한다.

누군가를 만나  
대화하면  
뇌 기능 감소에 대한  
저항력이 커진다.

혼자서 외롭게  
지내는 사람은  
치매 걸릴 확률이  
1.5배가 높고,

매일 지인들과  
만나는 사람은  
치매 위험이 40%  
낮아진다.



그러니 나이 들어도,  
혼자 살아도,  
꾸준히 가족,  
친구나 지인을 자주  
만나야 한다.

친목회나 자원봉사,  
종교 행사 등과 같은  
단체 생활을 통해  
많은 사람과의 관계를  
맺는 것이

뇌신경회로를  
다양하게 하고,  
신경망을 보존시킨다.

여럿이서  
영화나 전시회를 보거나,  
여행을 가거나,  
외식을 하는 활동이

신체 활력을  
증진시킬 뿐만 아니라  
뇌 건강에 도움이 되고,  
궁극에는 치매  
예방에 좋다.



우리 벗님들~!  
 健康 조심하시고  
 親舊들 만나  
 茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
 餘裕롭고 幸福한  
 나날 되세요~^



