



[강추강추] 뇌 노화를 방지하는 방법

-김광준 연세대 세브란스
병원 노년내과 교수-

80 세 넘어서도
말이 젊은이
못지않게 빠르고,
대화(對話)에 쓰는 단어가
풍부한 사람들을 본다.

고등학교
졸업 학력이지만,

은퇴(隱退) 후에
새로운 직업이나 배움에
뛰어드는 '70 세 청년'도
있고,

영어 수상 소감으로
전 세계를 휘어잡은
시니어 윤여정도 나온다.

반면 박사(博士)
공부까지 한 사람 이
70 대 중반에
치매(癡呆)로 고생하는
경우도 꽤 있다.



나이 들면서
어쩔 수 없이
생물학적(生物學的)으로
퇴화하는 뇌를
닭고 조이고 기름 치면,

노화(老化)를
늦춰가며 총명하게
지낼 수 있다.

◇ 뇌(腦)는 어떻게

늡어가나?

약 70 세부터
사용하는 단어 수가 준다.

말하는 속도나
대화 구성 등
언어(言語) 능력(能力)도
떨어지기 시작한다.

상황을 판단하고
정보를 처리하는
능력(能力)은 다만 특별한
질병(疾病)이 없다면,
80 세 정도에도 유지된다.



시간이 점점 길어져도,
기다리면 제대로
그런 일을 마친다.

나이 들어
뇌신경세포 수는
감소(減少) 하나,
그 안에서 새로운
신경망을 만들어서
뇌 기능을
보상토록 한다.

기억력(記憶力)은
최신 것부터 떨어진다.

새로 만난 사람의
이름이나 어제 먹었던
메뉴가 잘 생각이
나지 않는다.

이른바 휘발성
기억력이 낮아진다.

70 세가 넘어가면
뇌 혈류량 이
젊었을 때보다 20%
정도로 감소한다.



뇌혈관(腦血管)
동맥(動脈) 경화로
혈관(血管)이
좁아지는 탓이다.

담배를 피우거나,
고혈압(高血壓)· 고지혈증·
고혈당 등이 있으면
뇌 혈류(血流) 감소가
촉진(觸診)된다.

이 때문에 초고령에서는
혈관성 치매(癡呆)가
원인(原因)을 알 수 없는
알츠하이머 치매만큼
발생한다.

하루 두 잔 이 상의
음주(飲酒)는 뇌 기능
감소(減少)를 증가(增加)
시킨다.



◇ 끊임없이 머리를
굴려야 뇌가 싱싱!

눈·귀·코·입이 즐거우면,
뇌에도 좋다.

보기에 좋은 것을
많은 사람이 보고,
즐거운 것을 많이 듣고,
맛있는 음식(飮食)을
자주 먹으면 뇌(腦)에
좋다는 의미(意味)다.

시력(視力)을 잃으면
사물을 잃고,
청력(聽力)을 잃으면

사람을 잃는다는 말이
있듯이,

뇌는 시력과 청력의
자극으로 움직인다.



청력이 떨어지면
보청기(補聽器)로
만회하고,

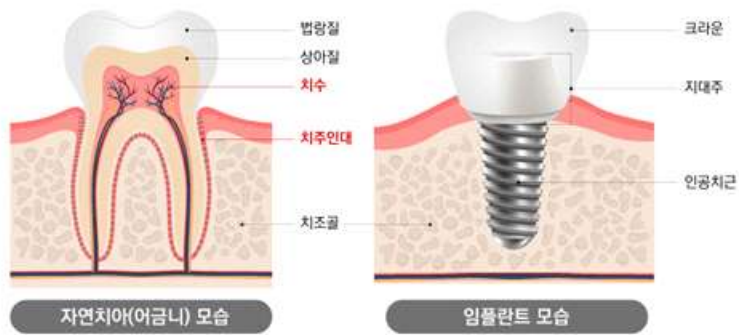
시야가 뿌예지면,
백내장(白內障) 수술 등으로
시력과 시야를
회복(回復)시켜야 한다.
모두 뇌(腦)를 위해서다.

맛을 음미(吟味)하며
씹어 먹는 食事가
뇌를 크게 자극한다.

이를 위해 위아래
맞물리는 치아(齒牙)를
최대한 많이
보존해야 한다.

치아(齒牙)를 잃었으면
임플란트로 채워,
씹는 능력(能力)을

유지해야 한다.



호기심은
뇌를 끝까지 작동시키는
온(on) 스위치다.

매일 다니던 길거리를
산책(散策)하더라도

평소와 다르게
새로 바뀐 게 있는지
유심히 관찰(觀察)하며
다니는 게 좋다.

새로 생긴
가게가 있으면 둘러보고,
어디서 어떤
물건(物件)이나
식품(食品)이 싸고
좋은 것을 파는지
알아보러 다니면,

뇌 기능이
활성화된다.



다양한 책 읽기와
그림 보기, 음악 감상 등
예술적 경험은 새로운
신경망을 만들어
생각을 풍부하게 하고,
사고(思考)를 유연하게
만든다.

외국어(外國語) 같은
처음 접하는 학습(學習)은
깨어 있는 뇌세포를
늘리는 데 가장 좋다.

매일 하던 것을
아무 생각 없이
반복하는 생활은

뇌세포를
오프(off)로 만들어
노화(老化)를 촉진한다.

카드놀이, 낱말 맞추기,
산수 풀이 등 일부러
시간 내 머리 쓰기를
꾸준히 하는 게 좋다.



여러 사람과 지속해서
교류(交流)하는 것도
뇌를 깨운다.

대화(對話)에
참여하려면 뉴스도
자세히 보게 되고,

바깥출입 하려면
옷매무 새도 챙기게
된다.

거동이 불편해지는
초고령에서는
멀리 있는 친구(親舊)나
식구보다,

동네서 어울리는
사람들이
더 소중(所重)하다.

나이가 많이 들수록
학연·혈연·직장 등
연고 중심 어울림보다,



지역(地域) 중심
어울림을 늘려야 한다.

뇌는
저수지(貯水池)와 같다.
평소에 저수지에 물이
충분(充分)히 차 있으면
가뭄이 와도 버틴다.

일상에서 머리를
끊임없이 굴리고
오감(五感)을
즐겁게 하며 살면,
뇌(腦)가 싱싱해진다!

? 좋은 글 중에서 ?



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

