



Music:조각배(색소폰)

[강추강추] 뇌를 젊게 하는 사소한 습관 다섯가지

정말 나이가 들면
머리가 나빠질까?
결론부터 말하면 아니다.

나이가 문제가 아니라
익숙해진 일상이
우리의 뇌를 잠들게 하는
것이다.

뇌세포는
머리를 쓰면 쓸수록
많아지는데,
머리를 도대체 어떻게
써야 하는 것일까.

일상적인 행동을
조금 다르게 해 보자.
아주 사소한 행동이
를 젊게 한다.



1.?

주머니 속의
동전 알아맞히기

우리는
눈으로 보는 것에
익숙해서
손으로 만져서
행태를 파악하는
일이 드물다.

잠자고 있는
촉각을 깨워 두뇌를
자극해 보자.

주머니 속에
10 원짜리와
100 원짜리 동전을
각각 5 개씩 넣고,

그것이 얼마짜리
동전인지 만져서
알아맞혀라.

단, 천천히
만지작거리면 쉽게
구분할 수 있으니
빨리 만져서 알아맞혀라.

손가락의 미묘한
감각을 더듬어가는 일은
신경세포가 모여있는
대뇌피질을 자극한다.



2.?

왼손으로 차를 마셔라.

하루 한 번은
마시게 되는 차,

만약 오른손잡이라면
왼손으로 컵을 쥐고
마셔보자.

차 한 잔으로도
뇌를 충분히 자극할 수 있다.
자주 쓰지 않는 손을
의식적으로 자주
사용하려고 노력하는 것도
한 방법이다.



3.?

낯선 장르의 음악을
들어라.

익숙한 음악에만
귀가 솔깃해진다면
이미 뇌 속에

그 음악을 받아들이는
프로그램이 만들어졌다는
뜻으로 뇌 자극에
그다지 도움이 되지
못한다.

낯선
장르의 음악을 들어라.
낯선 음악은 좌뇌와
우뇌 모두에 효과적인
자극제이다.



4.?

모르는 곳에서 산책하기

모르는 곳을
걸어 다니면 뇌에 새로운
지도가 만들어진다.

모르는 장소를
산책하는 것만으로도
뇌는 충분히 자극된다.

가보지 않은 거리
곳곳을 걸어 다녀라.
뇌를 단련하여
창의력을 높여준다.

더불어 빠른 걸음으로
20 분만 걸으면
뇌 혈류량도 증가해
뇌 자극이 더욱 강해지고,

운동효과까지
덤으로 얻을 수 있다.



5.?

코 막고 커피 마시기

일반적으로
커피를 마실 때,
향기와 색을
음미하면서 마신다.

그런데 코를 막고
커피를 마셔보자.

평소대로라면
커피 향이 코 점막이나
후각을 통해
뇌에 인식되지만,

향이 없기 때문에
뇌는 혀의 미각만으로
커피 맛을 느낀다.

뇌는
혼란스러워하며
분석 작업에 필사적으로
매달리게 된다.

이런 혼란함이
뇌에는 큰 자극이 된다.

(퍼온 글)

? 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~^

