

## [건망증 없애는 방법]

나이가 들수록 기억력이 점차 없어지고 깜박깜박 하는일이 자주 있게 되는데요. 핸드폰을 자꾸 어디에 뒀는지 잃어 버린다거나 차키나 중요한 물건을 자주 어디에 흘리고 다니게 되기도 합니다.

혹시 이런 증상들이 치매가 아닐까 걱정 하시는 분들도 굉장히 많으실꺼 같은데요. 건망증은 자신의 몸 상태에 따라 기억장애가 생겨서 일시적으로 그러는 경우가 많구요.

치매는 여러 질병과 뇌의 손상으로 정신,인지 기능이 많이 떨어질때를 말합니다. 그래서 건망증과 치매는 다르게 구분되어지는데요.

예를 들어 건망증은 어떤 중요한 사건의 한 부분만 기억을 못한다면 치매는 그 사건 자체를 아예 잊어 버리게 되는것입니다. 그러면 건망증 없애는 방법 무엇이 있을지 살펴 보시겠습니다.

### 1. 걷는 운동 → 뇌세포를 활성화

걷기와 산책 같은 운동을 하시면 운동 경추가 자극이 돼서 뇌혈류가 2배는 증가 된다고 하는데요. 뇌의 혈류공급이 왕성 하게 되면 뇌세포를 죽이는 호르몬 자체가 현저하게 줄어 듭니다.

그래서 뇌의 기억력을 좋게 만들고 뇌의 활동성도 활발하게 한다고 하네요. 간단한 운동은 몸에 좋은 영향을 미치게 됩니다.

### 2. 커피 → 신경계 자극

커피에는 카페인 성분이 함유 되어 있습니다. 카페인 자체가 중추신경계와 말초 신경계를 자극하게 되는데요. 이는 졸음을 없애주고 신경을 각성 시켜서 뇌의 망상체에 작용함으로써 기억력을 높여주게 됩니다.

실제로 프랑스의 한 연구소에서 연구한 결과 커피를 하루 3잔 마시는 그룹과 안마시거나 한잔만 마시는 그룹 을 비교해 봤더니 하루3잔 마시는 그룹이 기억력이 45% 이상 좋았다고 합니다.

### 3. 수면 → 뇌 측두엽 저장

수면이 부족하게 되면 기억력을 저하시키게 되는 요인이 되는데요. 하루 최소 6-7시간 이상식은 주무셔야 기억력을 향상 시키실수가 있습니다.

그날 일어난 일과 정보들이 수면 상태에서 뇌 측두엽에 저장이 되는데요. 특히 밤 10시 에서 2시 사이에는 꼭 주무시는게 좋습니다.

### 4. 메모하는 습관 → 기억력 향상

기억세포가 나이가 들어갈수록 줄어 들게 되는데요. 그날 있었던 일을 일기처럼 일기 형식으로 쓰셔도 도움이 되구요.

자잘 하게 지나가는 기억들을 자주 메모하는 습관을 들이시면 좋습니다. 별 필요없는 단기기억들을 억지로 기억 하실려고 한다면 건망증이 더 심해질수도 있습니다.

#### 5. 와인 → 뇌 수용체 자극

하루에 먹는 한두잔의 와인은 기억력 향상에 도움이 되는데요. 항산화 효과를 가지고 있고 뇌 세포 파괴를 막아주게 되어 기억력을 향상 시킵니다.

하지만 한두잔 이상의 와인은 오히려 뇌세포를 파괴 하게되고 기억력을 감퇴 시킬수 있으니 와인은 하루에 한두잔씩만 하시는게 좋겠습니다.

#### 6. 독서 → 장기기억 전환

독서를 하시면 노인분들의 치매 확률이 낮아 지게 되는데요. 글을 읽음으로써 앞과 뒤 문장의 맥락으로 연결하면서

단기기억 같은걸 장기기억으로 전환 하는 과정을 연결 시키기 때문에 기억력을 좋게 만들어 줍니다.

이렇게 건망증 없애는 방법 6가지를 보셨는데요. 다 얼마든지 지킬수 있다면 지킬수 있는것들로 구성이 되어 있습니다. 건망증이 심하시다면 위에 있는것 들로 건망증을 없애 보시는건 어떨까요?