**뇌 젊게 만드는 7가지 방법**

2018.08.02 08:00

<http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2018/08/01/2018080101923.html>

**뇌도 관리해야 늙지 않아요**



나이가 들면서 노화하는 뇌 건강을 지키려면 7가지 습관을 가져야 한다./헬스조선 DB

나이가 들수록 뇌 관리를 열심히 해야 뇌가 늙는 것을 막을 수 있다. 뇌 건강을 유지하는 것은 사소한 습관에 달려있다. 뇌 건강을 지키는 7가지 방법을 알아봤다.

**1. 다스려라**인간의 뇌는 외부 자극에 민감하게 반응하며 이에 따라 기능이 좋아지기도 나빠지기도 한다. 서유헌 가천대 뇌과학연구원장은 쥐를 서로 다른 환경에 놓고 환경적 영향이 뇌 활성에 미치는 효과를 연구했다. 한 그룹은 넓은 공간에서 장난감을 가지고 놀게 하고 다른 그룹은 좁은 방에서 놀게 하며 다양한 스트레스 환경에 노출하며 뇌 활성을 관찰했다. 그 결과, 좋은 환경에서 지낸 쥐는 파괴되는 신경세포의 수가 적어지고 기억력이 좋아졌다. 반면 스트레스 환경에서 지낸 쥐들은 신경세포가 파괴되고 기억력이 저하됐다. 우리 뇌도 좋은 자극에 노출되면 성장할 수 있음을 보여준다.

**2. 배워라**신체 나이와 뇌 나이는 비례하지 않는다. 2013년 켄터키대학교 연구팀은 2개 국어를 사용하는 노인은 모국어만 사용하는 노인과 비교해 색과 형태를 더 빠르게 구별하고, 주의력 변환 과제도 더 잘 수용한다고 보고했다. 또한 이들의 뇌 영상에서 모국어만 사용하는 노인의 뇌는 과제를 하는 데 더 많은 일을 하는 반면, 2개 국어를 사용하는 노인의 뇌는 젊은 사람의 뇌처럼 효율적인 처리를 하는 것으로 나타났다. 뇌의 신경세포는 정보를 전달하는 기능을 하는데 자극이 가해지지 않으면 자신이 필요 없다고 인식하고 죽어버린다. 반대로 자극이 가해지면 정보 전달을 위해 뇌를 활발하게 움직인다. 즉 우리 뇌의 신경세포는 고령이라 하더라도 자극을 계속 주면 그 기능을 유지할 수 있다.

**3. 움직여라**운동을 하면 몸에 활력을 줄 뿐만 아니라 뇌의 운동중추와 감각중추가 자극을 받아 뇌로 들어가는 혈류량이 증가해 뇌 기능이 활성화된다. 미국의 스미스 박사 팀은 치매 환자 126명, 정상인 247명을 대상으로 운동력과 치매 발병률을 연구했다. 그 결과, 운동량이 적었던 그룹이 많았던 그룹에 비해 알츠하이머 치매 발병률이 약 3.5배 높았다. 정기적인 운동은 치매 발병을 늦출 수 있다.

**4. 먹어라**뇌가 정상적으로 활동하기 위해서는 수많은 신경전달물질이 신경세포에서 충분히 만들어져 있다가 자극이 있을 때마다 분비돼야 한다. 이렇게 중요한 정보 전달의 주체인 신경전달물질은 하루 활동이 시작되는 아침에 주로 만들어진다. 따라서 아침밥을 통해 뇌를 움직이는 데 필요한 에너지를 제공하여 뇌 활동을 극대화하는 게 중요하다. 아침 식사를 거르면 뇌에 공급해야 할 에너지원인 혈당이 부족해 사고력과 집중력이 떨어진다. 따라서 아침밥은 꼭 챙겨 먹되, 과식하기보다는 포만감이 오래가는 고단백 식품을 포함한 식단을 적당히 먹으면 좋다.

**5. 표현해라**감정은 뇌 건강에도 영향을 미친다. 뇌에서 감정을 담당하는 부분과 지적 능력을 담당하는 부분은 수많은 회로로 연결돼있다. 특히 복잡한 과제를 해결하는 데 명랑한 사람이 우울한 사람보다 훨씬 우수한 능력을 보인다는 연구결과가 있다. 명랑한 그룹과 우울한 그룹으로 나누어 자연과학 학습 도서를 읽게 한 후 읽은 내용을 그대로 옮기기와 읽은 내용으로 문제를 푸는 과제를 주었다. 그 결과, 그대로 옮기는 과제에서는 큰 차이가 없었지만 문제를 푸는 복잡한 과제에서는 명랑한 감정의 그룹이 처리 능력이 우수했다. 명랑한 감정에서는 신경전달물질의 분비가 원활하다. 따라서 뇌가 활성화되고 일의 성과와 효율성이 증가한다.

**6. 잘 쉬어라**학창시절 벼락치기를 했는데 잠을 잔 친구보다 성적이 좋지 않은 경험이 있을 것이다. 무조건 많은 시간 동안 깨어 공부하는 게 좋은 공부방법은 아니다. 우리 뇌는 외부의 자극이 없는 수면 시간 동안 평소에 익힌 지식이나 기술을 다시 반복 연습해서 저장한다. 단기기억을 장기기억으로 전환하는 것이다. 단기기억은 해마에 일차로 저장되는데 이때 강한 자극이 해마에 들어오면 쉽게 사라지지만 강한 자극이 들어오기 전에 잠을 자면 자극에 강한 견고한 단백질 형태로 저장돼 장기기억으로 남는다. 또한 낮 동안 고갈된 뇌의 신경전달물질은 자면서 만들어진다. 따라서 충분히 잠을 자는 게 뇌 건강에 더 좋다.

**7. 줄여라**하루 한 잔의 레드와인은 건강에 좋다는 이야기를 들어봤을 것이다. 실제로 미국 연구팀이 36만5000명을 대상으로 한 143건의 연구를 분석한 결과, 1잔의 술은 치매나 다른 인지기능 손상 위험을 23% 낮춘다는 결과를 냈다. 특히 와인이 효과가 컸다. 하지만 이러한 술도 일정량을 넘으면 악영향을 미친다. 영국 연구팀에 의하면 매일 레드와인 반 잔은 인지 능력을 향상시키지만 반 잔이 넘으면 효과가 나타나지 않는다는 결과를 발표했다. 그렇다면 술 한잔이 가능할까. 2016국민 건강통계 자료에 의하면 우리나라 성인의 월 1회 이상 폭음률(남성 7잔, 여성 5잔)은 남성 53.4%, 여성 45.7%다. 한 잔의 술은 지키지 못할 약속에 더 가깝다.