**중년의 기억력을 높이는 법 5**

입력 F 2018.06.20 11:07 수정 2018.06.20 13:45

<http://www.kormedi.com/news/article/1227842_2892.html>



자꾸만 깜박깜박한다. 특히 고유명사를 기억하는 일이 어렵다. "그거, 그거 있잖아." "나도 알지, 그거." "근데 그거, 왜 생각이 안 나는 거야?" 이런 대화가 빈번한 중년이라면 유념할 것. 영국 일간지 가디언이 소개하는 ‘기억력 감퇴를 막는 다섯 가지 방법’이다.  
  
**◆ 잠**= 숙면은 시간, 공간과 연관된 일화 기억을 강화한다. 이스라엘 텔아비브 대학의 연구에 따르면 악기나 자전거를 배우는 데에도 필수적이다. 자는 동안 직전에 배운 새로운 기술들이 뇌에서 통합되어야 나중에 몸에서 자연스럽게 배어 나온다는 것. 건강한 습관을 들여 깊은 잠을 잘 수 있도록 하자.  
  
**◆ 배움**= 인지 능력을 유지하려면 자꾸 머리를 써야 한다. 그러나 미국 텍사스 대학의 2013년 연구에 따르면, 분야를 잘 골라서 제대로 쓰는 것이 중요하다. 60~90세 참가자들 가운데 일주일에 15시간씩 디지털 사진 같은 복잡한 기술을 배운 이들은 일화 기억 능력에 의미심장한 진전을 보인 반면, 십자말풀이처럼 친근한 게임을 즐긴 이들에게는 별 변화가 없었던 것. 새로운 분야, 어려운 기술에 도전하자.  
  
**◆ 낙관**= 긍정적 사고가 기억력을 촉진한다. 미국 하버드 대학의 연구진이 60세 이상 남녀의 기억력을 테스트하면서 '지혜' '통찰력' '현자' 같은, 나이와 관련한 긍정적인 단어들을 숨겨 넣었더니 좋은 점수가 나왔다. 반면 '알츠하이머' '망각' '혼란' 따위, 부정적인 단어가 섞인 테스트를 받은 이들은 점수가 나빴다. 자신에 대해, 세상에 대해 낙천적으로 생각하는 것이 중요하다.  
  
**◆ 사교**= 친지에 둘러싸인 사람은 나이를 먹어도 기억력 손실이 덜하다. 미국 매사추세츠 대학 등의 연구진은 1998~2004년, 50대에서 60대에 걸친 참가자들에게 한 해 걸러 기억력 테스트를 했다. 그 결과 사회적 활동이 왕성한 이들의 기억력 감퇴 정도는 고립된 이들에 비하면 절반에 불과했다. 친구들을 많이 만나라. 자원봉사를 하거나 자선 활동에 참여하는 것도 기억력을 보호하는 방법이다.  
  
**◆ 삼시 세끼**= 건강의 기본은 섭식. 인지 능력 역시 무엇을 먹는가에 영향을 받는다. 호주 스윈번 대학 등의 2016년 연구에 따르면, 지중해식 식단은 인지 능력 쇠퇴를 지연시키고 알츠하이머병 진전 속도를 늦추지만, 장기 작업 기억은 증진한다. 붉은 육류와 유제품을 줄이고, 채소 위주로 밥상을 차려라. 볶음 요리를 할 때는 되도록 올리브유를 사용하라.