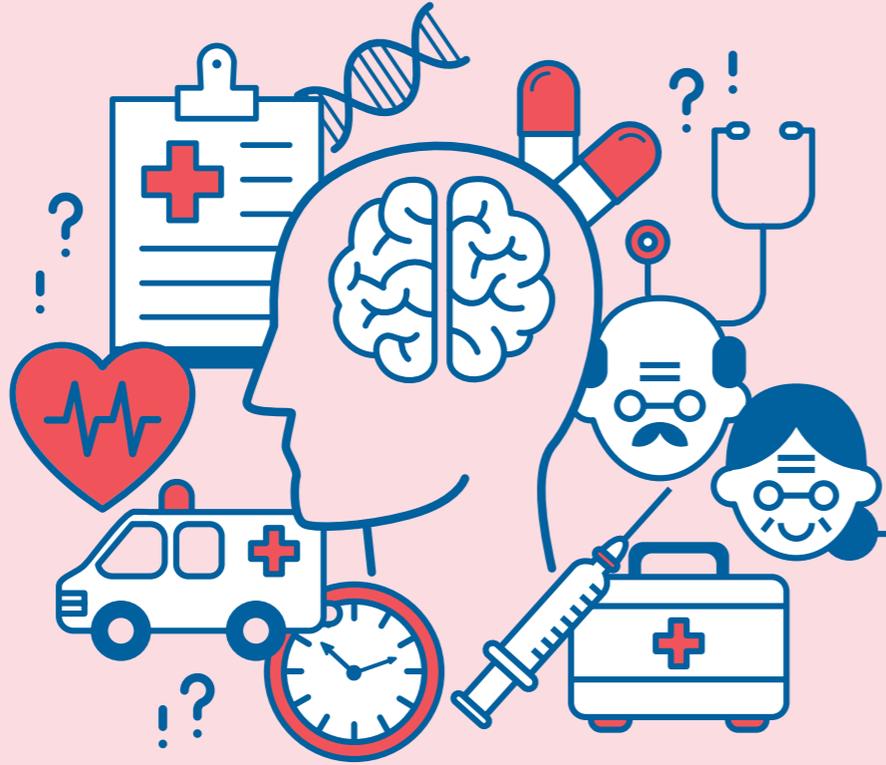


## 노년의 행복은 '뇌 건강'에서부터! 뇌 건강 지키는 생활수칙



우리나라는 이제 65세 이상 인구 비중이 전체 인구의 20%를 넘는 초고령화 사회를 눈앞에 두고 있다. 행복한 노후 생활을 즐기기 위해서는 무엇보다 건강을 잘 유지해야 하며, 특히 뇌 건강이 중요하다. 노년기의 뇌 건강은 노화, 뇌졸중, 우울증과 같은 기분 장애, 약물 중독, 알츠하이머병과 같은 질병의 영향을 받을 수 있다. 생활 속에서 다음과 같은 몇 가지 라이프스타일의 변화를 통해 뇌 건강을 유지해보도록 하자.



글. 김수현(국립암센터 신경과 전문의)

### #01

#### 신체 건강 돌보기

건강검진을 규칙적으로 받고 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 만성질환을 잘 관리하여 뇌 손상 위험을 줄여야 한다. 음주를 자제하는 것은 물론, 금연도 필수다. 매일 밤 수면을 7~8시간 정도 충분히 취하는 것이 좋으며, 수면의 질을 높이기 위해 낮잠은 가급적 피하는 것이 좋다. 잠자리에 들기 전 따뜻한 물로 샤워를 하거나 음악 듣기, 책 보기 등을 하면서 이완을 하는 시간을 갖고 컴퓨터, 휴대전화, TV 등 잠을 방해하는 기기들의 사용을 피해야 한다. 낮에 규칙적인 운동(단 잠들기 3시간 이내는 제외)으로 몸을 피곤하게 만들고, 저녁시간에는 실내조도를 낮추며 카페인 함유된 음료 및 과식을 피하도록 한다.

### #02

#### 건강한 음식 섭취하기

치매 예방 및 관리에 도움이 된다고 소개되고 있는 MIND 식이요법에 따라 통곡물을 주된 식단으로 하고, 녹색 잎채소(브로콜리, 케일, 시금치, 상추 등) 외에도 1가지 이상의 채소류를 매일 섭취하며, 견과류, 콩류(주 3회 이상), 가금류(주 2회 이상), 베리류(블루베리, 블랙베리, 크랜베리, 구기자 등을 주 2회 이상), 생선(주 1회)의 섭취를 권장한다. 제한하는 5가지 식품으로는 붉은 고기(주 3회 이하), 버터 및 마가린(올리브유로 대체), 치즈(주 1회 이하), 튀김요리 및 패스트푸드(주 1회 이하), 빵과 기타 설탕이 포함된 음식들이 있다.

### #03

#### 규칙하고 규칙적인 운동하기

규칙적인 운동, 집안일 또는 기타 활동을 통한 여러 신체활동은 근력 유지, 균형감 향상과 심장병, 당뇨병 등 만성질환의 예방 혹은 지연 및 우울증 감소에 도움이 된다. 미국의 신체활동지침에 따르면 일주일에 최소 150분의 중등도의 유산소운동(빠르게 걷거나 빠른 춤)을 하는 것이 좋다. 일주일에 3일 이상 활동하는 것이 가장 좋으며, 적어도 일주일에 2일은 웨이트 리프팅으로 근육강화활동을 해야 한다. 또한, 신체활동지침은 균형훈련과 유산소 등 여러 가지 운동요소를 결합하는 것이 좋다. 특정 질환이 있는 경우 담당의와 운동 및 신체활동 계획에 대해 미리 상의하도록 하자.

### #04

#### 정신과 마음의 건강 유지하기

지적인 활동은 뇌의 건강에 도움이 된다. 예를 들어 책과 잡지를 읽거나, 새로운 기술 취미를 배워보는 것, 일을 하거나 자원봉사를 하는 등 개인적으로 의미 있는 활동은 행복감과 안정감을 느끼게 하는데 도움을 준다.

### #05

#### 사회 활동을 통해 연결고리 형성·유지하기

다른 사람들과 함께 의미 있고 생산적인 활동에 참여하는 사람들은 더 오래 살고, 긍정적인 생각을 가지며 뚜렷한 목적의식을 갖는 경향이 있다. 지역 단체의 자원봉사를 고려하거나 지역노인복지회관 및 사회단체를 통해 제공되는 프로그램을 확인하고, 좋아하는 취미에 초점을 맞춘 그룹 활동에 참여해보도록 하자.

### #06

#### 만성 스트레스 관리하기

만성 스트레스는 불안과 우울감을 초래하고 기억력에 영향을 미치는 등 치매의 위험성을 높인다. 자신의 생각을 종이 위에 적으면서 정리하는 습관을 갖는 것은 문제를 해결하는 방식을 찾는 데 도움이 된다. 스트레스를 만드는 주요한 원인이 무엇인지, 그러한 요인에 대하여 감정적·신체적으로 어떻게 느끼고 대응하며 행동했는지 그리고 기분이 나아지도록 하기 위해 한 일들은 무엇인지 기록해보자. 이를 통해 불필요한 스트레스는 피하도록 해야 한다. 또한, 스스로 통제할 수 없는 것에 신경을 쓰기보다 제어할 수 있는 것에 집중하는 것도 좋은 방법이다. 명상과 호흡을 통해 몸을 이완하고 긴장을 완화하는 것도 스트레스를 줄이는데 도움이 된다.

이러한 것들을 실행하고 있지 않다는 것을 깨닫게 되더라도 당황하지 말자. 우선 잘하고 있었던 항목에 대해 자신을 인정하고, 한 가지씩 단계적으로 개선 계획을 세워보자. 100세 시대에 접어들며 길어진 삶의 시간, 행복한 노년을 위해 소소한 생활습관의 변화를 지금부터라도 시작해보시길 바란다. 🌈