



“짜증나 죽겠다”는 말, 뇌가 진짜 상처받는다

스트레스가 날로 심해지는 이 세상에서 많은 사람들이 “짜증나 죽겠다.”는 말을 입에 달고 산다. 그런데 웃기는 것은 막상 이 말을 꺼내자마자 왜 진짜로 화가 나는 걸까? 우선 이를 심리적 작용 탓으로 돌리지 말자. 사실 이는 생리적 반응이다.

예전엔 사람들이 언어를 그저 생각을 전달하는 ‘대변인’이나 ‘운반 수단’쯤으로 생각했다. 마음속에 있는 것을 그대로 꺼내는 단순한 도구라고 본 것이다. 특히 요즘처럼 ‘소극적 문화’가 유행되면서 스

스로를 깎아내리는 말을 하고 나면 왠지 스트레스가 풀리는 기분이 들어서 “말 한마디 했을 뿐인데 뭐.” 하고 넘기는 경우가 많다. 그런데 최신 인지신경과학과 언어학 연구를 보면 언어는 단순히 감정을 비추는 거울이 아니라 오히려 감정을 빚어내는 조각가라는 사실이 밝혀지고 있다.

간단히 말해 본인은 자신이 말만 하고 있다고 생각하겠지만 사실은 말이 당신의 마음을 비추고 있다는 것이다. 부정적인 말은 하면 할수록 짜증이 치밀어오른다.

‘분노’, ‘기쁨’처럼 감정을 직접 표현하는 단어로 ‘비수’나 ‘칼’처럼 감정을 불러일으키는 단어를 뇌에서 활성화되는 영역 자체가 다르다.

전자는 편도체를 정확히 때려서 즉각 반응을 이끌어내는 반면 후자는 여러 렘상을 거쳐 우회적으로 파고든다. 마치 개구리를 뜨거운 물이 아닌 미지근한 물에 서서히 익게 하듯 천천히 스며들게 하는 식이다. 하지만 이렇게 우회하는 말이라도 자주 쓰다 보면 결국 뇌에는 감정적 흔적이 남게 된다.

이런 연구 결과는 언어는 그저 뇌

가 입을 통해 일방적으로 내보내는 도구가 아니라 뇌와 입이 서로 영향을 주고받는 양방향 통로라는 것을 보여준다. 언어는 당신의 내면을 밖으로 드러내는 창구인 동시에 다시 내 안으로 들어와 영향을 미치는 입력원이기도 한 것이다. 심지어 언어가 먼저이고 그에 따른 감정 상태가 따라오는 경우도 많다.

그러니까 컨디션이 안 좋아서 부정적인 말을 하는 게 아니라 부정적인 말을 입에 달고 살아서 컨디션이 더 나빠질 수 있다는 것이다.

/ 과학보급넷

춘오의 핵심은 발을 잘 보호하는 것



“봄에는 두껍게 입고 가을에는 얇게 입어야 잡병이 생기지 않는다.”는 말이 있다. 기온이 점점 풀리고 있지만 초봄엔 날씨가 갑자기 따뜻해졌다가 다시 추워지기를 반복하며 번덕이 심하다. 그래서 ‘춘오’(春捂)를 잘해야 각종 질병이 침범하는 걸 막을 수 있다.

☑ ‘춘오’ 때 특히 신경 써서 보호해야 할 부위는 어디일까?
중의학에서는 발바닥을 인체의 세 가지 음경(비경, 간경, 신경)이 시작되는 곳으로 본다. 이 음경들은 온몸의 기혈을 다스린다. 발이 찬 기운을 받으면 그 한기가 이런 경락을 타고 올라가 내장을 직접 해칠 수 있고 특히 신장에 손상을 준다. 그러니까 봄철엔 얇은 손신이나 두꺼운 양말을 성급하게 벗어버리지 않는 게 좋다.

‘발을 따뜻하게’ 유지하는 것과 대조적으로 겨울처럼 머리를 너무 푹푹 싸매지는 말아야 한다. 바람 없이 날

씨가 포근한 날엔 모자를 벗어서 머리 부분이 통풍이 잘되게 하는 게 좋다.

☑ ‘춘오’는 언제까지 하는 게 적당할까?
보통 기온이 15도 이상으로 꾸준히 올라가고 일교차가 8도 이하로 줄어들었을 때부터 천천히 옷을 벗기 시작하면 된다. 만약 일교차가 8도 이상 나고 기온이 15도 아래라면 옷을 서둘러 줄이는 것을 권하지 않는다.

전문가들은 청명절 전후까지 ‘춘오’를 유지하는 게 좋다고 조언한다. 심혈관질환자라면 더더욱 신경 써야 한다. ‘춘오’는 사람과 지역 상황에 맞춰 다르게 적용해야 하는데 몸이 따뜻하게 느껴지면서도 땀이 나지 않는 정도가 딱 좋다. 평소 체력이 약하거나 추위를 잘 타는 사람은 기온이 15도를 조금 넘더라도 굳이 서둘러 옷을 벗을 필요가 없다. 하지만 땀을 자주 흘린다면 옷을 너무 많이 껴입었다는 뜻이다.

/ 환구시보

알레르기, 면역력 때문 아니다



알레르기는 면역력이 떨어져 생기는 것이라는 생각은 과학적으로 맞지 않다. 알레르기는 면역력이 약한 게 아니라 면역계가 지나치게 반응하는 것이다. 이 둘은 완전히 다른 면역 상태이다.

알레르기는 면역계가 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 금속(니켈)처럼 보통은 해롭지 않은 물질을 위협으로 착각해 과하게 면역 반응을 일으

키는 것을 말한다. 그래서 피부가 빨개지거나 붓고 가려우며 코가 간지럽고 재채기가 나는 증상이 나타난다. 이것은 전체적인 면역력이 약해진 게 아니라 면역 반응이 제대로 균형을 잡지 못하고 있다는 뜻이다.

보통 면역력이 떨어졌다고 하면 여러 감염에 잘 걸리고 회복도 더딘 경우를 말한다. 알레르기는 전혀 다른 문제로 착각해 과하게 면역 반응을 일으

/ 중국신문넷

치매 발병 25 년전에 예측한다



알츠하이머병 관련 혈액 속 타우(tau) 단백질을 측정하면 치매 위험을 증상 발현 최대 25년전에 예측할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 산디에고 캘리포니아대 연구팀은 여성 노인 2,700여명을 최대 25년간 추적 관찰한 결과 혈장(血漿) 린산화 타우 217 수치와 미래 치매 위험간 강한 연관성을 확인했다고 밝혔다.

연구팀은 “증상 발현 수십년전에 고위험군을 식별할 수 있게 되면 기억 문제 발생후 대응보다 이른 시점에 예방 전략을 적용할 수 있을 것”이

라고 말했다.

연구팀은 ‘여성 건강 창의 기억 연구’ 참가자 2,766명(평균 69.9세)의 데이터를 분석했다. 연구 시작 시 인지 저하가 없었던 이들은 추적 기간중 849명 정도 인지장애, 752명이 치매 진단을 받았다.

분석 결과 연구 시작 시 혈장 p-tau217 수치가 높을수록 치매 발생 가능성이 컸다. p-tau217 수치가 한 단계 높아질 때마다 정도 인지장애 또는 치매 위험은 약 2.43배, 정도 인지장애 위험은 1.94배, 치매 위험은 3.17배 증가했다.

연관성은 나이와 유전 요인에 따라 달라져 70세 이상이거나 알츠하이머 유전 위험 인자 보유 시 더 강하게 나타났다.

연구팀은 “혈액 기반 생체 지표는 현재 무증상자에게 임상 사용이 권고되지 않으며 실제 임상 활용을 위해 추가 연구가 필요하다.”고 밝혔다.

연구팀은 “궁극적 목표는 단순 예측이 아니라 이를 활용해 치매 발생을 지연시키거나 예방하는 것”이라고 말했다.

/ 종합

图说 我们的价值观

行善是福

天津大郑剪纸

中华有福

爱国 敬业 诚信 友善

自由 平等 公正 法治

富强 民主 文明 和谐

中宣部宣教局 中国文明网