

뇌 건강하게 나이 들기

하버드대 교수가 개발한 '뇌 노화 늦추는 습관 6 가지'



나이가 들수록 기억력이 떨어지고 집중하기 어려워지는 건 '자연스러운 노화'일까?
하버드대의 신경과학자 루돌프 E. 탄지는 "뇌가 건강하면 누구나 젊어질 수 있다."고 말한다.
"나는 내 삶에서 그 어느 때보다 일을 많이 하고 더 즐기고 있다."
67세임에도 건강하고 열정적인 탄지 박사는 최근 <위싱턴포스트>와의 인터뷰에서 자기가 개발한 뇌 노화 늦추는 6 가지 습관 'SHIELD'를 소개했다.

1. Sleep (수면)

수면은 단순한 휴식이 아니라 뇌의 '청소 시간'에 가깝다. 탄지 박사는 잠자는 동안 뇌에서 독소가 빠져나간다고 설명했다.
그는 매일 같은 시간에 잠들지는 못하더라도 수면시간을 최소 7시간 이상 유지하려 노력한다. 빨리 잠들기

위해 취침 1시간전부터 TV를 끄고 휴대폰을 사용하는 행동도 멈추는 게 그의 수면 철칙이다.
바쁜 직장인은 7시간을 못 자는 경우도 많다. 탄지 박사는 한번에 7시간을 자지 못하더라도 점심시간에 잠시 엎드려 낮잠을 자는 것도 도움이 된다고 조언했다.

2. Handling stress (스트레스 관리)

만성 스트레스는 '코르티솔'이라는 스트레스 호르몬 분비를 늘인다. 코르티솔 수치가 높아질수록 집중력 저하와 기억력 감퇴로 이어질 수 있다.
현대인은 소셜미디어, 업무 메일, 메신저 알림 등 일상에서 끊임없이 자극을 받는다. 건강한 뇌를 위해선 의도적인 스트레스 관리가 필요하다.
탄지 박사는 특히 명상을 추천했다. 하루 5분, 짧아도 괜찮으니 눈을 감

고 호흡에만 집중해보라는 것이다. 설 새없이 울리는 휴대폰 알림을 최소화하는 것도 도움이 된다고 덧붙였다.

3. Interaction with friends (친구들과의 교류)

우리는 가족과 직장 동료들 제외하면 사람들을 얼마나 자주 만날까?
사회적 교류는 뇌에 긍정적인 영향을 준다. 탄지 박사는 바쁜 스케줄 때문에 편한 지인들을 자주 만나지 못하더라도 짧은 통화나 메시지로 꾸준히 소통하려 한다고 밝혔다. 다만 사람 만나는 게 부담스럽게 느껴질 땐 잠시 혼자 쉬는 시간도 필요하다고 말했다.

4. Exercise (운동)

탄지 박사는 아침마다 30분 자전거를 타고 출근한다. 가벼운 유산소운동만으로 뇌 혈류를 개선할 수 있다.

하루 20~30분 산책하기, 엘리베이터 대신 계단 이용하기 등 작은 움직임도 충분히 의미있다. 오래 앉아 일할 땐 50분 집중후 5분 정도 스트레칭으로 몸을 풀어주는 게 좋다.

5. Learning new things (새로운 것 배우기)

열정이 담긴 눈빛은 사람을 훨씬 젊고 생기 있어 보이게 만든다.
새로운 걸 배우는 즐거움은 뇌를 활발하게 움직이게 한다. 탄지 박사는 그리우를 '시냅스 증가'로 설명했다. 시냅스는 뇌 속 신경세포들이 서로 정보를 주고받는 '연결 통로'이다. 이 연결이 많아질수록 기억을 저장하는 뇌 기능도 강화된다.
탄지 박사는 키보드 연습을 열심히 하고 새로운 음악 장르에도 꾸준히 관심을 두고 있다. 악기나 외국어, 요리 등 익숙하지 않지만 즐길 수 있는 활동을 찾는 게 중요하다.

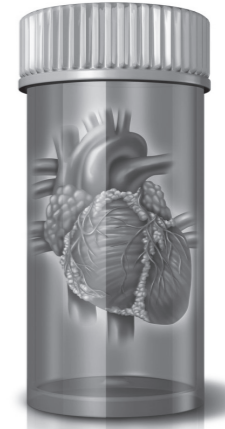
6. Diet (식단)

"우리 장내 미생물들의 완벽한 균형을 이룰 수 있는 식단이 가장 중요하다."
장은 '제2의 뇌'라 불릴 만큼 신경 세포가 밀집된 기관이다. 세로토닌 등 기분과 관여하는 물질도 장에서 주로 만들어지며 장 건강은 '장-뇌 축'을 통해 인지기능과 감정 상태에 영향을 준다.
탄지 박사는 마지막으로 식단의 중요성을 강조하며 과일, 채소, 올리브 오일로 구성된 지중해식 식단을 추천했다. 그는 가공식품이나 과도한 당분 섭취를 피하고 간식으로는 사과나 배 한 조각, 견과류를 즐긴다고 전했다.
탄지 박사의 'SHIELD' 습관은 말 그대로 '방패'처럼 뇌를 노화로부터 보호하는 생활방식이다. 오늘 하루의 작은 습관이 10년 뒤의 뇌 건강을 좌우할 수 있다. / 종합

속효구심환, 함부로 먹지 말아야

3월 25일, 한 전자상거래 약품 구매 플랫폼의 데이터를 보면 24일 저녁 8시부터 '속효구심환', '니트로글리세린(硝酸甘油)', '니트로글리세린 설하정(硝酸甘油舌下片)' 같은 심장 약품 관련 검색어가 급증했다. 2025년 같은 기간보다 30배 이상 늘어난 수치이다. AED 등 심전도·혈중 산소 관련 의뢰기기 품목 검색량은 전월 대비 10배, 코엔자임(辅酶) Q10 같은 심뇌혈관 건강식품 검색량도 8배 이상 증가했다.
한 때 이 소식은 실시간 검색어에 오르기도 했다.
속효구심환 제품의 전자상거래 플랫폼 담당자는 "24일부터 25일까지 속효구심환 검색량이 확실히 늘었고 지금 통계중"이라면서 "공급은 아주 충분하다. 또 가격도 최근 있었던 일 때문에 오르는 경우는 없고 공식 정가를 그대로 유지하고 있다."고 밝혔다.
얼마전 한 네티즌이 유명 배우가 저온 환경에서 고강도 사극 촬영을 하다가 화장을 고치는 도중 속효

구심환을 복용하며 불편함을 달래는 장면을 찍었는데 이 화제가 인기 검색어에 올랐다.
이후 여러 소셜미디어 플랫폼에는 속효구심환이 로인들만 챙기는 약이 아니라며 젊은이와 직장인들이 늘 휴대해야 한다는 글이 많이 올라왔다.



이에 서호대학의학원 부속항주시제 1인민병원 심혈관내과 부주임 양건민은 "요즘 젊은이들중 속효구심환을 '항피로 묘약'처럼 여기는 경우가 적지 않는데 이렇게 하면 '항피로'가 안될 뿐만 아니라 오히려 병세를 감춰 치료를 늦출 수 있다."고 경고했다.
양건민은 함부로 속효구심환을 먹으면 당장의 불편함을 가라앉힐 수 있어도 실제 병을 숨겨 심근경색 증상이 나타날 때는 이미 매우 위급한 상황일 수 있다고 지적했다. 림상에서 자주 쓰는 응급 약으로서 속효구심환은 엄격한 적응증과 사용 규범이 있는 만큼 절대 '만능 완화약'이 아니라고 강조했다. / 심수신문넷

봄나물 안전하게 먹는 법



봄이 되면 나물을 찾는 사람들이 많아진다. 하지만 모든 봄나물이 누구에게나 좋은 것은 아니다. 잘못 먹으면 오히려 몸에 해가 될 수 있으니 먹기 전에 몇 가지 주의사항.

임산부나 수유부는 차가운 성질의 나물이나 자궁 수축을 촉진하는 나물을 조심해야 한다. 비교적 성질이 온화한 냉이나 취나물이 무난하다.

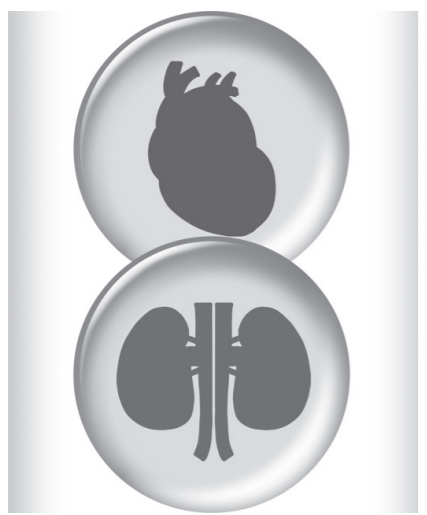
적당량을 먹는 것도 중요하다

사람에 따라 골라 먹어야 하는 봄나물

소화 기능이 약한 사람(로인, 위장병 환자 등)은 식이섬유가 많은 나물을 많이 먹으면 복부 팽만감이나 소화불량이 생길 수 있다. 이럴 때는 냉이처럼 연한 잎나물이 좋다.
신장 기능이 좋지 않은 사람은 시금치, 쇠비름, 비름처럼 옥살산 함량이 높은 나물은 피하는 것이 좋다. 옥살산은 칼슘 흡수를 방해하고 신장에 부담을 줄 수 있다.

봄나물은 한번에 50~100그램 정도, 일주일에 두번 이내로 먹는 것이 좋다. 처음 먹는 나물이라면 소량만 먹어 몸의 반응을 살펴보는 것도 좋은 방법이다.
옥살산은 데치는 것으로 대부분 제거할 수 있다. 나물을 끓는 물에 1~2분 정도 데친 후 조리하면 훨씬 안전하다. 또한 삶고기나 두부 등 소화가 잘되는 식품과 함께 먹으면 위장 부담을 줄일 수 있다. / 중앙텔레비전방송넷

두 장기 일찍 늙으면 더 빨리 나이 든다



최근 몇년 사이 과학자들은 '장기 나이'라는 개념을 제시했다. 이는 주민등록상 나이보다 신체의 실제 노화 속도를 더 잘 보여줄 수 있다.

2023년, <자연>잡지에 발표된 연구에 따르면 혈액 단백질을 분석해 약 6,000명의 장기 나이를 평가한 결과 각 장기의 노화는 동시에 진행되지 않는 것으로 나타났다. 약 20%의 사람들은 적어도 하나의 장기가 일찍 노화했으며 여러 장기가 동시에 노화된 비율은 1.7%에 불과했다. 심장이 일찍 노화되면 향후 15년간 심부전 위험이 약 2.5배 증가하고 신장의 '나이 초과'

는 당뇨병과 고혈압 발병 가능성을 크게 높일 수 있다. 이는 전체적으로 건강하더라도 일부 장기가 일찍 노화되면 질병으로 이어질 수 있는 '불씨'가 될 수 있음을 보여준다.

젊은 뇌와 면역계통, 장수의 열쇠

2년후, 같은 연구팀은 <자연의학>잡지에 더 큰 규모(11만여명 추적)의 연구 결과를 발표해 뇌와 면역계통의 '젊은 상태'가 건강한 노화의 핵심임을 밝혀냈다. 70세에도 뇌가 젊은 사람은 인지능력이 더 안정적이고 기

역력 저하 위험이 현저히 낮았으며 면역 상태가 좋은 사람은 감염, 암, 만성염증 발생률이 더 낮았다.

다행인 것은 한두개 장기가 '막으'더라도 전체 사망 위험에는 큰 영향을 미치지 않는다는 점이다. 인체는 스스로 조절하는 능력이 있어 다른 장기가 그 역할을 대신할 수 있다. 진정으로 경계해야 할 것은 여러 기관이 함께 노화되는 것이다. 8개 이상의 장기가 뚜렷하게 일찍 노화되면 사망 위험이 일반인의 8배 이상으로 급증하는데 이는 마치 신체의 '체계적 붕괴 경고'와 같다. / 중국과학보급넷

A large decorative banner with a red and gold color scheme. It features a large, intricate red paper-cut character '福' (Fortune) in the center. To the left, there is a vertical list of Chinese characters: '富强民主文明和谐' (Prosperity, Democracy, Civility, Harmony) and '爱国敬业诚信友善' (Love the Motherland, Dedication, Integrity, Friendliness). To the right, the text reads '中华有福 助人是福' (China has fortune, helping others is fortune). At the bottom, it says '中宣部宣教局 中国文明网' (China Propaganda and Education Department, China Civilization Network). There is also a small logo in the top right corner that says '图说 我们的价值观' (Illustrations of Our Values).