칼 럼

김 소 형 한의학박사

뇌, 똑똑하게 쓰면 젊어진다

백세 시대로 접어들면서 사회활동을 할 수 있는 나이가 점점 길어지고 있다. 그에 맞추려면 가장 중요한 것이 바로 '뇌 건강'이다.

오랜 사회생활로 스트레스와 피로가 축적되어 있는 중년 남성들의 경우 뇌의 건강에도 적신호가 켜지기 쉽다.

간단한 업무를 처리하는 데도 예전과 달리 시간이 많이 걸리고 새로운 것을 익히는 것도 쉽지 않게 된다. 뇌의 노화가 진행되고 있다는 뜻이다.

뇌를 좀 더 오래 잘 쓰기 위해서는 평상시 오장육부의 건강을 챙기는 것만큼 뇌의 건강도 놓치지 말아야 한다.

그렇다면 뇌를 건강하게 유지하기 위해서는 어떻게 해야 할까. 답은 신체의 근육을 쓰는 것과 마찬가지로 생각하면 된다.

근육을 쓰면 쓸수록 발달하듯 뇌도 적절히 쓰게 되면 분명 좋아진다. 새로운 언어를 배우고, 책을 읽고, 음악을 듣고, 새로운 취미생활을 갖는 것 모두 뇌를 건강하게 만드는 방법이 될 수 있다. 하지만 운동을 심하게 해서 근육에 무리가 가면 오히려 몸이 더 피곤해지듯이 뇌 역시 무리하게 사용하면 스트레스가 가중되고 피로해지게 된다.

그래서 뇌를 젊게 만들려면 잘 쓰는 것만큼 잘 쉬게 하는 것 역시 중요하다.

즉, 균형이 필요한 셈이다. 기계도 많이 사용하면 한 번씩 발생한 열을 식혀줄 필요가 있듯 뇌도 틈틈이 쉬게 해주어야 한다. 다만 일하던 것을 멈추고 게임이나 오락을 하는 것은 쉬는 것이 아니다. 머릿속을 텅텅 비운다는 생각으로 아무 생각 없이 잠시 시간을 보내는 것이 뇌를 쉬게 만드는 것이다.

따라서 오늘 하루 과중한 업무에 시달렸다면 뇌의 긴장을 완전히 풀고 쉬는 시간을 주자.

밤에 숙면을 취하는 것도 뇌 건강을 위해 반드시 필요하다. 뇌는 매일 수많은 정보를 수집하고, 기억하고, 저장하느라 지치게 된다. 잠을 푹 자게 되면 뇌의 피로가 풀리고 뇌 활동도 활발해진다. 숙면을 취하게 되면 다음 날 두뇌 컨디션이 좋아지는 것이다. 중요한 미팅이나 프레젠테이션을 앞두고 있다면 전날 조금 일찍 잠자리에 들어 숙면을 취하는 것이 좋다.

감정과 정서적인 피로 역시 줄여야 한다. 불안, 걱정, 스트레스, 긴장 등이 뇌의 노화를 촉진시키게 된다.

일부로라도 웃게 되면 감정과 기분의 변화 역시 따라올 수 있다. 따라서 웃을 일이 없다고 잔뜩 찌푸리고 하루를 보낼 것이 아니라 자꾸 웃는 연습이라도 하다 보면 분명 뇌도 몸도 마음도 건강해질 수 있다.

뇌 건강에 좋은 음식도 빼놓을 수 없다. 활성산소를 제거하는 효과가 있는 안토시아닌이 뇌의 노화 방지에 도움이 된다. 검은콩, 검은깨, 흑미, 블루베리 등을 충분히 섭취해주면 된다.

호두, 잣, 땅콩 등의 견과류는 두뇌 발달에 도움을 주어 수험생들에게 좋은 대표적인 식품이기도 하다. 기억력 증진 및 노화 예방에 효과적이다. 진한 녹색 잎의 채소와 비타민 A, C, E 등에도 항산화 물질이 많이 들어 있으며 해산물이나 소의 간에 들어 있는 글루타치온도 세포의 산화를 방지하고 뇌 세포를 활성화시키는 데 도움이 된다.

오메가3지방산이 풍부한 고등어, 연어, 참치, 호박씨도 뇌 건강에 도움이 되는 식품들이다. 미네랄 역시 뇌 건강에 꼭 필요한 미량영양소이다. 현대인들은 가공식품의 과다 섭취와 불균형한 식습관 등으로 자연 섭취가 어렵기 때문에 따로 챙겨먹는 것이 뇌 건강에 도움이 된다.

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

'자동차 안전사고 예방' 비탈길 주차방법 이렇게

비탈길, 경사로에 세워 둔 차가 갑자기 미끄러지면서 지나가던 행인을 덮친 사고를 들어보신 적 있나요? 왜 이런 일이 끊이지 않고 일어나는 것일까요?

아마 운전자의 부주의뿐만 아니라 자동기어가 대부분이기 때문에 사이드 브레이크에 필요성을 인지하지 못해서 발생한 사고라고 할 수 있지요.

그럼 비탈길 사고를 막기 위해서 경사로 주차를 어떻게 해야 하는지 자세히 알아보도록 하겠습니다.

첫째, 경사로에 주차할 때 반드시 사이드 브레이크를 채워주세요.

주차를 할 때에는 자동차 기어를 P상태로 놓는데요. 각도가 높은 경사로에서는 차량의 무게를 견디기엔 매우 부족합니다.

그렇기 때문에 경사로에 주차를 해놓을 경우에는 사이드 브레이크를 최대한 당겨서 세워두시는 것이 좋습니다.

둘째, 고임목이나 벽돌을 경사로 위치에 따라 다르게 놓아주세요.

경사진 곳에 차량을 주차할 때는 P상태, 사이드 브레이크는 물론, 고임목이나 벽돌을 놓아 차량의 밀림을 방지하여야 합니다.

내리막일 경우 고임목의 위치는 앞바퀴 앞쪽에 놓고, 오르막의 경우 뒷바퀴 뒤쪽으로 놓으시면 됩니다.

쉽게 생각하여 내리막에서는 앞으로 내려가는 것을 막고, 오르막에서는 뒤로 굴러가는 것을 막는 위치에 놓아주시면 됩니다.

셋째, 경사로에 주차를 할 때 바퀴 방향을 다르게 틀어주세요. 우선 경사의 방향에 따라 차량 방향을 반대로 놓아두는 것이 사고를 미연에 방지할 수 있으며, 차량과 바퀴 방향을 잘 이용하는 것이 중요합니다.

내리막일 경우 핸들을 보도블록 방향으로 돌리고, 오르막일 경우 핸들을 보도블록 반대 방향으로 돌려 전·후방 범퍼가 보도블록과 충돌해 경사로로 굴러가는 것을 막아주는 것이 좋습니다.

산이 많은 우리나라의 특성상 주거 지역이 경사진 곳에 있는 경우가 유독 많습니다.

그렇다보니 경사로 주차에 의한 사고도 많이 발생하고 있습니다. 이번 도로교통법 개정 사항 중 경사로 주차 시 미끄럼 방지에 대한 조치가 의무화 되었으며, 이를 위반하게 되면 승용차 기준 4만원의 범칙금이 부과된다는 점 잊지 마시고, 경사진 곳에 주차할 경우 더욱 더 안전에 유의하여 나뿐만 아니라 우리 이웃의 소중한 생명과 재산을 지켜주세요.

또한 각 가정이나 차량에 소화기를 비치하여 귀중한 생명과 재산을 보호해야 할 것이다.

백종희 / 무안소방서 무안안전센터장

社 說

뒷좌석 안전띠 반드시 착용해야

차량 뒷좌석에 탑승한 10명 중 7명은 안전띠를 매지 않는 것으로 나타났다니 걱정이다.

차선을 변경할 때 '깜빡이'(방향지시등)를 켜지 않는 운전자는 10명 중 3명, 운전 중 스마트 기기를 사용하는 운전자도 10명 중 3명으로 조사됐다.

국토교통부는 최근 지난해 교통문화지수가 75.25점으로 전년보다 소폭(1.64점) 상승했다고 밝혔다. 매년 전국 229개 지방자치단체 주민을 대상으로 교통안전 의식 수준 등을 조사해 지표로 만든 교통문화지수는 2013년부터 5년 동안 매년 상승했다.

지난해 음주운전, 속도위반, 스마트 기기 사용 등 항목을 추가하며 기준을 개정해 작년 점수는 2017년 점수를 기준으로 환산해 산출했다.

올해 처음 조사한 도시부 뒷좌석 안전띠 착용률은 32.6%로 집계됐다. 10명 중 3명은 차량 뒷좌석에 탄 뒤 안전띠를 매지 않는 셈이다.

도시부 앞 좌석 안전띠 착용률은 88.1%로 비교적 높았다. 횡단보도 정지선 준수율은 78.5%로 전년(79.9%)보다 소폭이지만 하락했다. 방향지시등 점등률(71.5%), 차량 신호 준수율(96.5%), 보행자 신호 준수율(91.2%), 이륜차 안전모 착용률(84.6%)은 전년보다 상승해 점진적으로 개선되고 있는 것으로 조사됐다.

하지만, 방향지시등 점등률은 전국적으로 60~70%대 사이에 머물고 있어 운전자들의 습관 개선이 필요한 것으로 조사됐다.

또 이륜차 안전모 착용률도 경제협력개발기구(OECD) 평균인 94%에 훨씬 못 미치는 수준으로 나타나 개선 노력이 필요한 것으로 나타났다.

관계당국은 치사율이 높은 음주 및 과속운전 빈도 등이 높고 사망자 수가 아직 OECD 대비 높은 점 등을 고려해 선진 교통문화 확산을 위해 노력해야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로배우는 千 字 文

似 닮을 사
蘭 난초 란
斯 이 사
馨 꽃다울 형

似蘭斯馨

▷뜻: 난초(蘭草)같이 꽃다우니 군자(君子)의 지조(志操)를 비유(比喩·譬喩)한 것임.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩 스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회 장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.