

틈만 나면 ‘짧은 영상’… 뇌가 ‘씩’는다

집중력 · 인지기능 저하에 시간 외곡까지



분명 1분도 채 안되는 짧은 영상이지만 보다 보면 하루가 훌쩍 지나간다. 무심코 몇시간씩 번져보고 나면 공허한 기분이 들기도 한다. 바로 이것을 ‘뇌 썩음’이라고 한다. 2024년 12월, 영국 옥스퍼드대 출판부는 과도한 온라인 내용 소비로 뇌가 멍해지는 상태인 ‘뇌 썩음’을 2024년 ‘올해의 단어’로 발표했다. 그러면서 “품질이 낮은 내용을 많이 소비하며 받게 될 영향을 표현한 용어로 주목받았다.”고 밝혔다.

특히 20대 이하에서는 숏폼(짧은 영상) 시청률이 높다. 짧고 흥미진진한 영상들이 정말 우리 뇌를 썩게 할까? 한국 서울대 뇌인지과학과 교수 이인아는 “숏폼의 내용이 뇌 썩음을 일으킨다기보다는 인지기능의 저하를 가져온다는 게 더 포인팅인 것 같다.”면서 “짧은 집중만 하는 훈련을 받으면 뇌는 더 이상 긴 집중력을 가져야 하는 내용을 다루지 못하게 된다.”고 설명했다. 한국 과학기술정보통신부가 2023

년 실시한 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면 숏폼 서비스 이용자 중 23%가 리용 시간 조절에 어려움을 겪고 있다고 답했다. 전문가들은 인간의 뇌는 보상이 빨리 주어질수록 그 행동을 반복하도록 진화했기 때문에 짧고 강한 자극을 주는 숏폼을 놓을 수 없게 된다고 설명한다. 또 자동 스크롤(滚动)을 통해 짧은 영상, 내용을 보다 보면 자기도 모르게 시간이 빨리 흘러간다. 즉 ‘시간 외곡 현상’이 일어난다. 숏폼이 넘쳐나는 지금, 뇌 건강을

지키려면 어떻게 해야 할까? 휴대전화를 일정 시간 동안 리용하지 못하도록 잠거나 휴대전화를 리용할 수 없는 책방 등을 방문하여 휴대전화를 멀리해야 한다. 미국 《포브스》잡지는 최근 ‘뇌 썩음’을 조망하면서 건강한 두뇌를 만드는 습관을 소개했다. 바로 오메가 3, 비타민 B가 풍부한 음식 섭취, 유산소운동과 걷기, 의식적인 심호흡과 명상 등을 실천하는 것이다. / 종합



봄은 칼시움 보충의 ‘황금기’!

현재 우리 나라의 골다공증 유병자수는 약 9,000만명에 달하는데 그중 여성이 약 7,000만명이다. 칼시움은 뼈 건강을 유지하는 데 매우 중요하다.

◆ 야외운동 하면 뼈의 칼시움 흡수 증가

봄은 나들이, 꽃구경 하기 좋은 계절이다. 야외운동이 많아지면 뼈의 칼시움 흡수와 리용도 함께 증가한다. 봄에는 해빛이 비교적 충분하므로 해빛을 쬌이면 비타민 D로 전환해 칼시움 흡수를 촉진하는 데 도움이 된다. 봄철에는 채소와 과일 종류가 다양하다. 칼시움이 많은 채소, 비타민과 미네랄이 풍부한 과일을 많이 섭취하면 칼시움을 보충하고 뼈 건강을 유지하는 데 좋다.

◆ 칼시움 함량이 우유보다 높은 두가지 채소

우유 100그램에는 107밀리그램의 칼시움이 함유되어있어 칼시움 함량이 비교적 높은 식품이자 중요한 칼시움 공급원이다. 다음 2가지 채소는 우유보다 칼시움 함량이 높아 봄에 많이 먹으면 좋다.

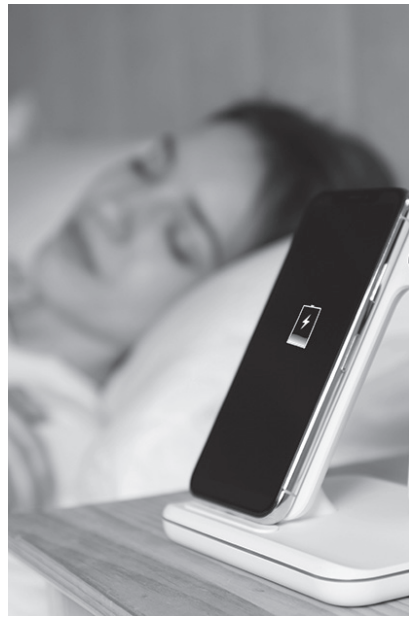


◆ 냉이 (荊芥): 냉이 100그램에는 칼시움이 294밀리그램 함유되어있는데 이는 우유 100그램에 포함된 칼시움 함량의 약 3배에 달한다. 냉이는 또 칼리움, 식이섬유, 카로틴 및 비타민 C가 풍부하여 혈압, 면역, 피부와 시력에도 일정한 효과가 있다.



◆ 갯 (芥菜): 갯 100그램에는 230밀리그램의 칼시움이 함유되어있다. 이는 우유 100그램에 포함된 칼시움 함량의 2배를 초과한다. 봄은 갯을 먹기 좋은 시기이기도 하다. / 인민넷 - 조문판

휴대폰 머리맡에 두면 암에 걸리는가? 안전거리는?



많은 사람들이 밤에 잠들기 전에 무의식적으로 휴대폰을 머리맡에 놓는다. 어른들은 휴대폰을 머리맡에 두면 방사선으로 인해 암에 걸린다고 자주 말한다. 이는 사실일까? 현재 휴대폰 방사선이 암을 유발할 수 있다는 것을 증명할 충분한 연구가 없다. 방사선은 일반적으로 전리방사선과 비전리방사선으로 나뉘는데 병원의 CT와 X레이는 전리방사선에 속한다. 일정량을 초과하면 우리 건강에 해를 끼칠 수 있다. 휴대폰을 사용할 때 발생하는 무선주파수 에너지는 낮은 수준의 비전리방사선으로 이러한 방사선은 비교적 안전하며 기본적으로 건강에 해를 끼치거나 발암 위험을 일으키지 않는다.

휴대폰의 방사선은 무섭지 않다. 그러나 잠들기 전에 잠지 못하고 휴대폰을 보는 것은 건강에 영향을 미치는 주범인바 이는 당신의 시력, 수면질 그리고 경추에 직접적인 영향을 미친다. 어떤 사람들은 자기 전에 휴대폰을 머리맡에 놓고 밤새 충전하거나 충전하면서 보기를 좋아한다. 이는 매우 위험한 행동이다. 천진의 한 여성이 잠들기 전에 휴대폰을 머리맡에 놓고 충전했는데 예상치 못하게 새벽 두시에 휴대폰이 갑자기 폭발했다. 료녕성 심양의 한 소녀는 충전하면서 휴대폰을 사용하다가 실수로 감전

되어 내장이 손상되고 사지 절단 위기에 처했다. 때문에 휴대폰을 충전한 후에는 충전기를 뽑는 것을 잊지 말아야 한다. 충전기를 장시간 뽑지 않으면 전력 소모가 증가할 뿐만 아니라 지속적인 발열이 발생하여 충전기의 로화가 가속화되고 심할 경우 폭발, 화재 등 사고로 이어질 수 있다. 그렇다면 문제는 잘 때 휴대폰을 어디에 두는가 하는 것이다. 1.5미터 떨어진 곳에 두는 것이 좋다. 이렇게 하면 손을 뻗어도 쉽게 휴대폰을 가져올 수 없기 때문에 휴대폰을 보느라 밤을 새우는 것을 피할 수 있으며 자연 발화 위험도 방지할 수 있다. / 인민넷 - 조문판

고기 먹으면 살찐다… 정말일까?



고기 특히 살고기는 고품질 단백질의 좋은 공급원으로 근육의 성장, 재생 또는 회복에 매우 중요하다. 고기류를 적당히 섭취하고 균형 잡힌 식단과 적절한 운동을 유지하면 일반적으로 체중 증가를 일으키지 않는다. 식단에 육류 특히 지방 함량이 높은

육류가 너무 많으면 과도한 카로리 섭취로 이어져 체지방 축적을 유발할 수 있다. 물론 전체 음식 카로리가 너무 높고 과도한 에너지를 제때에 소모할 수 없는 경우 이러한 카로리가 고기든 다른 음식이든 모두 ‘살찌는’ 원인이 될 수 있다. / 인민넷 - 조문판

일본 NHK, 100세 장수인 100명 조사

일본의 공영방송 NHK가 〈100세 × 100명, 1만년의 건강 파워 취급 설명서〉라는 제목으로 특집 방송을 했다. 100세 이상의 건강한 로인 100명을 찾아가 식습관과 생활습관 등을 조사해 정리한 것이다. 이들 100명의 공통점은 크게 3가지로 요약할 수 있다. 첫째는 충분한 식이섬유 섭취, 둘째는 일상생활 속 운동하기, 셋째는 사회적 교류이다. NHK가 짚어낸 일본 장수인들의 삶의 지혜를 살펴본다.

☒ 하루 6그램의 식이섬유 섭취

100세인 100명 중 78명이 야채류, 해조류, 콩류 등 식이섬유가 많이 든 음식을 매일 먹었다고 응답했다. 식이섬유는 변비에 좋다고 알려져 있지만 사실 다른 기능도 있다. 장내에 존재하는 유익한 세균의 먹이가



되어 유익균의 활동을 촉진함으로써 염증 회화를 막는 것이다. NHK는 하루 6그램 이상의 식이섬유를 섭취하라고 제안하며 식이섬유가 든 음식의 목록을 소개했다. 참마, 새송이버섯, 바나나, 대두, 우유, 키위, 시금치, 참깨, 참쌀, 보리 등이다.

☒ 일상생활 속 바쁘게 움직이기 100세인 중 운동 습관이 있는 이들은 10명에 불과했다. 그러나 집안 청소, 반려동물 산책 등 일상생활에서 바쁘고 부지런히 움직이는 동작이 많을수록 근력 감소와 로쇠가 느려진다.

도쿄대학 로년내과는 운동 없이 일상생활 속 부지런한 움직임만으로도 로쇠 위험이 45% 줄어든다고 밝혔다. 100세인들의 일상 속 움직임은 40대 사무직 남성의 평균보다도 많았다.

☒ 다른 사람과 어울리기

비만·음주·흡연 등보다 장수에 더 중요한 영향을 미치는 요인은 다른 사람과의 관계이다. 다른 사람과 두터운 사회적 관계를 맺을수록 염증 회화를 일으키는 유전자 발현이 억제된다. 100세인 중 94명은 사회적 연결을 중요시하며 살아왔다. 물론 나이가 들어 갑자기 새 친구를 사귀기가 쉽지 않으므로 이전부터 사회적 연결 고리를 늘여놓는 것이 도움이 된다. 도쿄대학 로년내과 관계자는 “피아노를 배우거나 춤을 추는 등 취미생활도 다같이 어울려 하면 효과가 더 커진다.”고 밝혔다. / 종합

영상으로 배우는 요리—야채쌈

