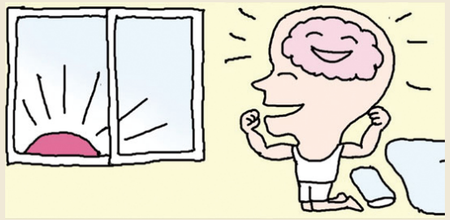
1주
1일차

건강 기사 요약하기

기사 '소소한 건강 상식'은 매주 금요일 조선일보 건강 지면에 연재되고 있습니다.

소소한 건강 상식

중요한 결정은 아침에



중요한 의사 결정을 내리기에 적당한 시간은 언제일까. 뇌 과학 측면에서는 '아침'을 추천한다. 잠을 푹 자고 난 다음 날 아침이면 뇌는 최상의 컨디션으로, 전날보다 더 똑똑해져 있기 때문이다.

인천성모병원 신경과 최윤호 교수는 "자는 동안 뇌는 불필요한 부분을 제거하는 가지치기 과정과 기억을 효율적으로 만드는 부호화 과정을 거친다"고 말한다.

하루 동안 뇌는 다양한 것을 보고 느낀다. 이때 뇌세포에서 정보를 주고받는 '시냅스'에는 정보가 쌓이고 쌓여 밀도가 높아진다. 수백조 개 이상 있는 시냅스는 저녁이 되면 밀도가 하루 중 최고치가 된다. 이 상태로 머리를 쓰려면 뇌에는 더 많은 에너지가 필요해져 아침보다 머리가 둔해진 것처럼 느껴진다.

뇌를 맑게 하기 위해서는 시냅스 밀도를 낮춰야 한다. 이때 효과적인 방법이 '수면'이다. 최윤호 교수는 "자는 동안 뇌는 가지치기 과정을 통해 시냅스 밀도를 덜어준다"며 "불필요한 부분을 제거해 시냅스 사이가 정리되면 뇌가 적은 에너지를 사용해 활발히 움직일 수 있다"고 말한다.

중요한 결정을 아침에 내리면 더 맑은 정신과 똑똑한 상태로 판단할 수 있다는 얘기다.

유대형 기자

헬스조선 2020년 9월 4일

1 기사를 읽고 핵심 단어 3개를 적어보세요.

①

②

③

2 주요 문장 3개를 적어보세요.

①

②

③

3 제목을 큰 소리로 읽은 후 제목을 보지 않고 암기한 상태로 적어보세요.