10 뇌를 위한 건강한 습관

Korean / 한국어

뇌 건강을 관리하세요. 아래에 나와 있는 건강한 습관을 실천하면 인지 기능 저하는 물론 치매 발병 위험을 낮출 수 있습니다. 이는 가족 중 치매 병력이 있는 사람에게도 해당합니다.

이 문서에서 소개하는 팁을 최대한 많이 따르면 뇌와 신체에 가장 유익한 효과를 얻을 수 있습니다. 너무 늦거나 너무 이른 때는 없습니다. 지금 시작하세요!

머리 보호하기

머리 부상을 예방하는 것은 중요합니다. 자전거 타기 등과 같은 활동을 할 때는 헬멧을 착용하고 안전벨트를 매세요. 스포츠를 즐길 때는 몸을 보호해야 합니다. 특히 노인의 경우 낙상을 예방하기 위한 조치를 취하세요.

금연하기

금연하면 인지 기능 저하의 위험을 담배를 피우지 않은 사람과 비슷한 수준으로 낮출 수 있습니다. 금연하기에 결코 늦은 때란 없습니다.

움직이기

규칙적으로 운동하세요. 여기에는 심박수를 높이고 뇌와 신체로 가는 혈류를 증가시키는 활동이 포함됩니다. 걷기, 춤, 정원 가꾸기 등 자신에게 맞는 활동을 하면서 하루 동안 더 많이 움직일 수 있는 방법을 찾아보세요!

도전 정신 기르기

호기심을 가지세요. 두뇌를 회전시킬 수 있는 새로운 또는 어려운 일을 해보세요. 새로운 기술을 배워보는 것도 좋습니다. 예술 활동을 해보는 건 어떨까요. 도전 정신을 기르면 장단기적으로 두뇌 건강에 도움이 될 수 있습니다.

혈압 조절하기

약물은 높은 혈압을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 올바른 식습관과 신체 활동 같은 건강한 습관도 도움이 될 수 있습니다. 의료 전문가와 상의하여 혈압을 조절하세요.

당뇨병 관리하기

제2형 당뇨병은 건강한 식습관, 신체 활동 증가, 약물(필요시)을 통해 예방하거나 조절할 수 있습니다.

숙면

양질의 수면은 뇌 건강에 중요합니다. 잠자리에 들기 전에는 전자기기 화면을 보지 말고 수면 공간을 최대한 편안하게 만드세요. 다양한 방법을 동원해 수면을 방해하는 요소를 최소화해야 합니다. 수면 무호흡증과 같은 수면 관련 문제가 있는 경우 의료 전문가와 상담하세요.

끊임없이 공부하기

교육은 인지 기능 저하와 치매의 위험을 줄여줍니다. 청소년들이 학교에 계속 다니면서 가능한 한 높은 수준의 교육을 받도록 장려하세요. 또한, 지역 도서관, 대학, 또는 온라인 강의를 통해 스스로의 배움을 이어가 보세요.

올바른 식습관

건강한 음식을 섭취하면 인지 기능 저하 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 여기에는 덜 가공되고 지방이 적은 식품과 함께 채소와 살코기, 단백질을 더 많이 먹는 것이 포함됩니다. 내 입에 맞고 구하기 쉬운 건강한 식사와 간식을 선택하세요.

건강한 체중 유지

내 몸에 맞는 건강한 체중에 대해 의료 전문가와 상담하세요. 이 목록의 다른 건강한 습관(올바른 식습관, 신체 활동, 수면)은 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

alz.org/healthyhabits 에서 더 자세히 알아보세요.

ALZHEIMER'S® ASSOCIATION

Infographic translation was provided in partnership by the Asian & Pacific Islander American Health Forum (APIAHF).