

뇌는 어떻게 웰니스 트렌드의 최전선이 되었나?

취재 | 정연욱 작가 alexjung1504@gmail.com



Part1.

뇌를 위해 술을 포기하려면다

38세 여의도 금융권에서 일하는 김지현 씨는 얼마 전부터 ‘금주’를 선언했다. 술을 마시면 숙면을 방지할 뿐만 아니라, 고도의 판단력과 집

중력이 요구되는 트레이딩 업무에도 직접적인 차질을 주기 때문이다. “마실 때는 즐겁지만, 그 대가로 치러야 하는 다음 날의 상태가 문제예요.” 그가 가장 염려하는 것은 단연 뇌 건강이다. 오래도록 현직에서 높은 퍼포먼스를 계속 유지하고 싶은데, 알코올이 뇌 기능을 저하시키는

가장 치명적인 변수라고 판단했기 때문이다.

이처럼 최근 글로벌 2030 세대를 중심으로 ‘소버 큐리어스(Sober Curious, 선택적 금주·절주)’ 운동이 거세다. 과거 술이 ‘풍류’나 호탕한 삶의 상징이었다면, 오늘날의 트렌드 세터와 전문직 종사자들에게 술



은 '내일의 인지 능력을 담보로 빌려 쓰는 고금리 대출'에 가깝다. 이러한 변화의 중심에는 '수면'과 '뇌 기능'의 상관관계에 대한 인식이 있다. 수면은 이제 단순한 휴식이 아닌, 뇌를 위한 '야간 디톡스 리추얼(Ritual)'로 대접받는다.

최근 뇌과학계가 밝혀낸 글림프 시스템(Glymphatic System)에 따르면, 우리가 깊은 잠에 들었을 때 뇌척수액이 뇌 세포 구석구석을 순환하며 낮 동안 쌓인 신경 독성 물질을 씻어낸다. 흥미로운 점은 알코올이 투입되는 순간 뇌는 표면적인 진정 상태에 빠질 뿐, 뇌를 자가 청소하는 '서파 수면(Deep Sleep)' 단계에 진입하지 못한다는 사실이다. 술을 끊거나 줄였을 때 경험하는 아침의 명료함, 즉 브레인 포그(Brain Fog)의 해소는 단순히 간 기능이 좋아졌기 때문이 아니라, 밤사이 뇌가 비로소 정상적인 '환경 미화'를 완료했기 때문이다.

Part2.

뇌를 병들게 하는 혈당 스파이크

27세 광고기획자 이지은 씨는 최근 서랍장을 가득 채웠던 쿠키와 군것질거리를 싹 비우고 정제 탄수화물 절제에 나섰다. 최근 건강검진 결과에서 경각심을 느낀 것도 있지만, 정제당과 밀가루가 뇌의 인슐린 저항성을 자극한다는 전문의의 조언이 결정적이었다. “듣고 보니 오후 3~4시만 되면 머리가 멍해지고 인지 능력이 떨어져 습관적으로 단것을 찾았던 기억이 나더라고요.” 정제 탄수화물이 유발하는 혈당 스파이크와 대사증후군은 이미 잘 알려진 사실이다. 그러나 최근 의학계는 뇌의 인슐린 저항성이 만성화될 경우 알츠하이머형 치매 위험이 급증한다는 점을 경고하며 이를 ‘제3형 당뇨병’이라 부르기 시작했다. 자신의 몸과 삶을 정교하게 통제하고자 하는 2030 세대에게 몰입과 집중력은 곧

경쟁력이다. 따라서 뇌 기능을 저하시키는 정제 탄수화물은 가장 먼저 경계해야 할 대상이 되었다. “피부나 몸매가 아무리 좋아도, 머리가 멍하고 집중력이 흐트러진다면 그게 무슨 소용일까요?” 치매나 알츠하이머를 먼 미래의 일로 치부하던 과거와 달리, 발 빠른 이들은 일찌감치 뇌 건강 관리에 나섰다.

이들은 뇌의 대체 에너지원인 오메가-3와 고품질 지방(MCT 오일, 올리브유)을 의도적으로 섭취하며 '뇌 연료의 다변화'를 시도한다. 나아가 장내 미생물과 뇌 신경계가 연결되어 있다는 장-뇌 축(Brain-Gut Axis) 이론에 주목해 발효식품 섭취도 늘리고 있다. 뇌 건강에 좋은 습관을 단발성이 아닌 누적적인 라이프스타일로 구축함으로써, 미래의 인지 기능 저하로부터 스스로를 지키는 강력한 파이프라인을 구축하는 셈이다.



Part3.

‘바디 프로파일’ 다음은 ‘브레인 피트니스’

지난 수년간 열풍을 일으켰던 ‘바디 프로파일’의 시대를 지나, 웰니스 트렌드는 이제 눈에 보이지 않는 뇌의 체력을 다지는 ‘브레인 피트니스(Brain Fitness)’로 진화하고 있다. 저속 노화, 저탄수화물 식단, 피부 시술 등 신체 대사나 외모에 집중되던 관심이 뇌라는 인지적 컨트롤 타워로 확장된 것이다. 100세 시대를 살아가는 현대인에게 가장 두려운 것은 단순한 ‘신체의 노화’보다 ‘인격과 기억의 상실’이다.

아무리 외관이 탄탄하고 건재하더라도, 이를 관장하는 뇌가 기능을 상실한다면 삶의 존엄성이 흔들리기 때문이다. 전문가들은 뇌 건강이 노년기에 대처하는 노후 보험이 아니라, 생애 주기를 완주하기 위해 차곡차곡 적금처럼 쌓아나가는 ‘인지 자본(Cognitive Capital)’이라고 강조한다. 학계에서는 이를 ‘뇌 예비능(Cognitive Reserve)’이라 부른다. 사후 부검 결과 뇌 속에 치매 독성 물질이 가득했음에도 생전에 아무런

증상 없이 지냈던 이들의 비결은 바로 ‘우회 신경 회로’에 있었다. 메인 도로가 막혀도 우회 도로가 뚫려 있으면 교통이 흐르듯, 뇌 역시 대체 회로를 통해 기능을 유지한 것이다. 이 우회 도로는 나이와 상관없이 뇌를 어떻게 활용하느냐에 따라 확장되는 ‘신경가소성(Neuroplasticity)’의 결과물이다. 생물학적 나이가 같더라도 어떤 라이프스타일을 유지하느냐에 따라 인지 자본의 격차는 벌어진다.

신경가소성을 활성화하는 첫 번째 축은 신체적 자극이다. 주 30분 이상의 유산소 운동(달리기, 수영, 인터벌 트레이닝)은 해마의 새로운 신경세포 생성을 촉진하는 BDNF(뇌유래신경영양인자)를 분비시킨다. 두 번째 축은 인지적 도전이다. 익숙한 루틴에서 벗어나 뇌가 약간의 과부하나 낯설음을 느낄 때 신경 회로가 재

구성된다. 대학원에서 공부하는 32세 김형준 씨가 최근 이탈리아어 학습을 시작한 이유도 여기에 있다. “새로운 언어 체계를 입력하고 복습하는 과정이 쉽지는 않지만, 뇌가 똥똥하게 돌아가는 만족감이 큼니다. 단순히 언어를 하나 더 배우는 목적을 넘어, 제 뇌를 가장 건강한 상태로 훈련시키는 ‘브레인 피트니스’인 셈이죠.”

뇌 건강은 이제는 노년기의 과제가 아니라, 지금 당장 최상의 퍼포먼스와 존엄성을 유지하기 위한 핵심 관리 대상이 되었다. 관리의 영역이 피부나 체형 같은 가시적 지표에서 ‘뇌’라는 비가시적 영역으로 깊어지는 현상. 뇌 건강을 겨냥한 다양한 제품과 서비스가 쏟아져 나오는 지금, 대중의 관심은 이미 웰니스의 새로운 최전선을 향하고 있다.



필자 | 정면욱

연세대학교 신문방송학과를 졸업하고 동 대학원에서 경영학을 공부했다. 제일기획에서 스마트폰 광고 기획 및 전략을 담당했으며, 화장품 회사에서 신제품 기획 및 온라인 전략을 맡았다. 저서로는 <페르소나 인터뷰>(2025), <소비자와 기업의 행복한 연결, ESG 커뮤니케이션>(공저, 2023) <2030 인류학 보고서, 구독, 좋아요, 알림설정까지>(2021) 등이 있다.