

게임 플레이를 통한 뇌 건강 증진과 치매 예방

서울대학교 의과대학 신경과 교수

이 경 민

kmin.lee333@gmail.com

뇌는 놀면서 자란다. 생존 유지에 직접적으로 꼭 필요한 활동들, 즉, 일과 휴식 이외의 거의 모든 시간 동안 포유류의 뇌는 놀이에 몰두한다. 놀이를 통해 새로운 신경망을 만들고, 행위 패턴을 시뮬레이션하며, 사회적 행동을 연습한다. 이러한 게임 플레이는 뇌와 인지/행동이 발달하는 성장기에만 필요한 것이 아니라, 생애 주기 전체에 걸쳐서 새로운 환경에 적응해야 하는 인간의 삶에 반드시 필요하다. 역으로, 인생의 각 단계마다 어떤 게임 플레이를 하느냐에 따라 그 사람의 감성, 지성, 인성이 달라지고, 궁극적으로 뇌 신경망의 연결양상과 활동패턴이 결정된다. 이런 점에서 뇌 건강에 좋은 게임은 어떤 특성을 가져야 하는지, 게임 플레이를 통해 치매의 예방과 치료가 가능한지를 검토하고 실제적인 적용 방법들을 논의하는 것은 매우 의미 있는 '놀이'가 될 것이다.