



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.6.5.
☎ 580-6600

안녕하십니까? 무더위 속에서도 아이들의 피어나는 웃음소리가 시원한 6월입니다. 적당한 초콜릿은 우리의 기분을 좋게 하지만, 과도하게 많이 먹다 보면 배가 아프고 충치가 생깁니다. 이처럼 행복 호르몬이라고 불리는 ‘도파민’도 너무 많이 분비되면 우리에게 나쁜 영향을 줍니다. 이번 6월 소식지에서는 도파민 중독이 좋지 않은 이유와 도파민에서 벗어나는 방법에 대해 함께 살펴보도록 하겠습니다.

마음나무 상담실 6월 상담주제

〈 도파민 중독에서 벗어나는 방법 〉

〈우리 몸의 행복 호르몬 도파민〉

도파민이라는 단어를 들어본 적 있나요? 도파민은 뇌에서 나오는 신경전달물질입니다. 쉽게 말하면 사람의 기분을 좋게 만들어 주는 행복 호르몬이에요. 우리가 친구랑 마음이 통했을 때, 운동을 할 때, 목표했던 성적을 받았을 때 행복하고 짜릿한 기분을 느끼는 것은 “도파민”이 뇌에서 나오기 때문이에요. 이처럼 도파민은 “행복한” 기분을 느끼게 해줍니다. 그리고 우리는 행복한 감정을 다시 느끼고 싶어서 도파민이 나오는 행동을 반복하게 됩니다. 그렇다면 도파민은 우리에게 좋기만 할까요? 우리의 일상에서 자연스럽게 분비되는 도파민은 우리에게 좋은 영향을 끼쳐요. 하지만 아주 많은 도파민은 우리의 삶을 방해합니다. 과도한 도파민은 우리 일상을 시시하고 지루하게 느껴지도록 해요. 그래서 집중력이 약해지고, 산만해지고, 화를 참기 힘들고, 우울해지게 만듭니다. 그럼, 과도한 도파민은 어디에서 나오는 것일까요? 술, 담배뿐만 아니라 스마트폰, SNS, 게임, 잔인한 만화영화, 숏폼 등에서 과도한 도파민이 나와요. 다음 장에서 도파민 중독에서 벗어나는 방법을 알아보까요?



운동할 때



친구와 마음이 통할 때



목표했던 성적을 받았을 때



게임 할 때

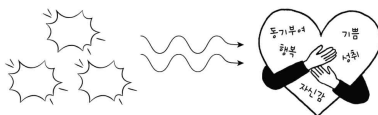


SNS나 유튜브 등 과도한 스마트폰 사용



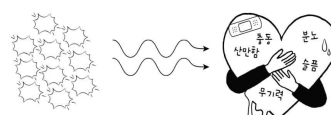
잔인한 만화나 드라마를 볼 때

일상에서 자연스럽게 분비 되는 도파민



행복하게 하고 목표를 이루기 위해 활동할 수 있게 도와주며
우리의 삶에 도움이 돼요.

우리가 인위적으로 만드는 아주 많은 도파민



일상이 지루해지고 화를 참기 어렵거나 무기력해지는 등
우리의 삶을 방해해요.

[뒷장 계속]

〈도파민 중독에서 벗어나는 방법〉

첫째, 스마트폰, 컴퓨터 게임 사용 시간 정하기

- 가장 중요한 것은 스마트폰, 컴퓨터 게임 사용 시간을 정해서 꼭 지키는 것이에요. 일주일에 하루를 스마트폰이나 컴퓨터를 만지지 않는 날로 정해서 실천하는 것도 좋아요. 처음에는 견디기 힘들 수 있지만 그 생각을 잊을 수 있는 다른 활동들을 하다 보면 시간이 금방 흐르고 나 자신에게 집중할 수 있게 됩니다.

둘째, 일상과 대인관계에 집중하기

- 길을 걸을 때, 친구를 기다릴 때, 가족들과 놀러 갈 때도 스마트폰으로 게임을 하거나, 쇼핑을 보거나, 음악을 듣고 있진 않나요? 스마트폰을 잠시 주머니에 넣어두고 내 눈앞에 펼쳐진 풍경, 나와 대화하는 친구의 목소리에 집중해 보세요. 자연 풍경을 바라보는 것, 소중한 사람들과 나누는 대화는 우리를 행복하게 하고 마음을 따뜻하게 채워줍니다.

셋째, 더 나은 미디어 선택하기

- 쇼핑이나 자극적인 동영상을 볼 때 우리 뇌는 과도한 도파민을 분비하기 때문에 이전보다 훨씬 자극적이고 충격적인 영상을 보고 싶게 만들어요. 스마트폰으로 미디어를 시청할 때 아래와 같은 규칙을 지키며 더 나은 미디어를 선택하여 보는 건 어떨까요?

- ① 1분 이내의 동영상 대신 5분이 넘어가는 동영상 보기
- ② 잔인하고 자극적인 동영상 대신 편안하고 힐링할 수 있는 동영상 보기
- ③ 시끄럽고 빠른 음악보다는 백색 소음 듣기

넷째, 취미 활동 찾기

- 운동, 만들기, 산책, 책 읽기, 요리하기 등 평소에 해보고 싶었던 취미 활동을 만들어 보세요. 취미 활동을 하는 과정에서 우리는 나 자신에게 집중하게 되고 성취감을 느끼게 되는데, 이것은 과도한 도파민이 아닌 일상에서 자연스럽게 얻어지는 도파민으로 우리 삶에 활력을 불어넣어 줍니다.

도파민은 우리의 삶에 꼭 필요하지만, 과도한 도파민은 오히려 우리의 삶을 방해할 수 있어요. 위 내용들을 지키는 것이 처음에는 어렵겠지만 익숙해지면 훨씬 활기차고 건강한 하루를 보낼 수 있을 거예요. 우리 모두 적절한 도파민으로 행복한 하루를 보내보아요! :)

출처- 김인수, "스마트폰은 우리 뇌를 어떻게 변화시킬까?", 정신건강의학신문, 2022.11.04.,
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33754>

안세진, "하루종일 쇼핑, 스마트폰 보는 '도파밍' 혹시 나도 '도파민 중독'?", 하이닥뉴스,
2024.01.04., <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000851716>

이희건, "나도 혹시 쇼핑 콘텐츠 중독?", 정신건강의학신문, 2023.08.03.,
<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34638>

2024년 6월 5일

부안초등학교장