익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요!

여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

<우리들의 마음나눔터> 2024-6월호 상담 주제

'과도한 도파민으로부터 벗어나기'
(도파민 중독)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.

가정통신문

교무-95호

함께 있어 즐거우며 나에서 우리로 가는 행복한 어양교육

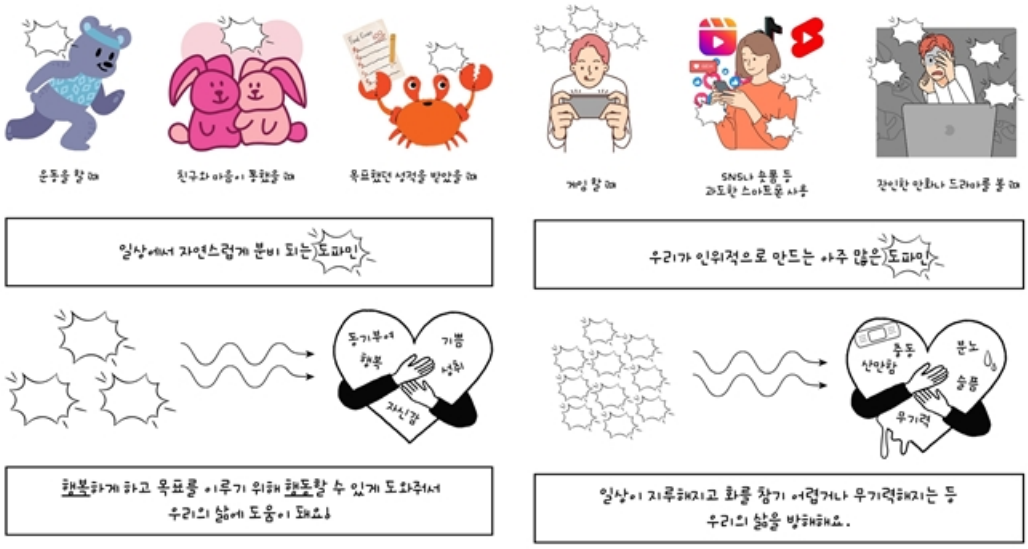
무더위 속에서도 아이들의 경쾌한 웃음소리를 들으면 절로 시원해지는 6월입니다. 적당한 초콜릿은 우리의 기분을 좋게 하지만 과도하게 많이 먹다 보면 배가 아프고 충치가 생기듯, 행복 호르몬이라고 불리는 '도파민'도 너무 많이 분비되면 우리에게 나쁜 영향을 줍니다. 6월 소식지에서는 도파민 중독이 좋지 않은 이유와 벗어나기 위한 방법에 대해 알아보는 시간을 가져보려고 합니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-6월호 상담 주제

'과도한 도파민으로부터 벗어나기!(도파민 중독)'

< 우리 몸의 행복 호르몬, 도파민! >

도파민은 **뇌에서 나오는 신경전달물질**로, <u>사람의 기분을 좋게 만들어 주는 행복 호르몬</u>이에요. 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 해줘요. 그리고 우리는 행복한 감정을 다시 느끼고 싶어서 도파민이 나오는 행동을 반복하게 되죠. 그렇다면 도파민은 우리에게 좋기만 한 걸까요? 우리의 일상에서 자연스럽게 나오는 도파민은 우리에게 좋은 영향을 끼쳐요. 하지만 아주 많은 도파민은 우리의 삶을 방해해요. 과도한 도파민은 우리의 일상을 시시하고 지루하게 느껴지도록 해요. 그래서 집중력이 약해지고, 산만해지고, 화를 참기 힘들고, 우울해지게 만들죠. 그럼, 과도한 도파민은 어디에서 나오는 것일까요? 술, 담배뿐만 아니라 스마트폰, SNS, 게임, 잔인한 영화, 쇼폼 등에서 과도한 도파민이 나와요.



<뒷장 계속>

< 도파민 중독에서 벗어나는 방법>

도파민은 우리의 삶에 꼭 필요하지만, 과도한 도파민은 오히려 우리의 삶을 방해할 수 있어요. 아래 방법을 통해 도파민 중독에서 벗어나 보아요!♥

1. 스마트폰, 컴퓨터 게임 사용 시간 정하고 꼭 지키기

- 일주일에 하루를 **스마트폰이나 컴퓨터를 만지지 않는 날**로 정해서 실천하는 것도 좋아요. 처음엔 견디기 힘들 수 있지만 그 생각을 잊을 수 있는 다른 활동들을 하다 보면 시간이 금방 흐르고 나 자신에게 집중할 수 있게 되요.

2. 일상과 대인관계에 집중하기

- 길을 걷거나, 친구를 기다릴 때, 나도 모르게 스마트폰으로 게임이나 숏폼을 보진 않나요? 스마트폰을 잠시 주머니에 넣어두고 **내 눈앞에 펼쳐진 풍경**, 나와 대화하는 친구의 목소리에 집중해 보세요. **자연을 바라보는 것, 소중한 사람들과 나누는 소소한 대화**는 우리를 행복하게 하고, 마음을 따뜻하게 채워줘요.

3. 더 나은 미디어 선택하기

- 숏폼이나 자극적인 동영상을 볼 때, 우리의 뇌는 과도한 도파민을 내보내기 때문에 이전보다 훨씬 자극적이고 충격적인 영상을 보고 싶게 만들어요. 스마트폰으로 미디어를 시청할 때 다음 규칙을 지키며 더 나은 미디어를 선택해 보는 것은 어떨까요?
  ① 1분 이내의 동영상 대신 **5분이 넘어가는 동영상** 보기
  ② 잔인하고 자극적인 동영상 대신 **편안하고 힐링할 수 있는 동영상** 보기
  ③ 시끄럽고 빠른 음악보다 **백색 소음** 듣기

4. 취미 활동 찾기

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

위 방법들을 지키는 것이 처음에는 어렵겠지만, 익숙해지면 훨씬 활기차고 건강한 하루를 보낼 수 있을 거예요. 우리 모두 적절한 도파민으로 행복한 하루를 보내보아요!♥

[출처] 1. 이희건 정신건강의학과 전문의, '나도 혹시 숏폼 콘텐츠 중독?', 정신의학신문, 2023.08.03. (https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34638)
2. 김인수 정신건강의학과 전문의, '[뇌과학]스마트폰은 우리 뇌를 어떻게 변화시킬까?', 정신의학신문, 2022.11.04. (https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33754)
3. 안세진 정신건강의학과 전문의, '하루종일 숏폼, 스마트폰 보는 '도파밍' 혹시 나도 '도파민 중독'?', 정신의학신문, 2024.01.04. (https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000851716)

2024년 6월 4일

익 산 어 양 초 등 학 교 장

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

*** 어디에 있나요?**

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

*** 언제 이용할 수 있나요?**

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
  (예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D**

- 상담실: 070-8853-1493

산과 들에 푸르름이 짙어지는 6월,

시원한 웃음으로 무더위를 날려보아요!

'즐거움이 가득한 교실에서 친구들과 사이좋게 지내요!♥'

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는 총 10회 발송 예정입니다.