

건강 칼럼

도파민에 빠진 포노사피엔스, 주의해야 할 질환은?

서울대학교 소비트렌드 분석센터가 소개한 올해 소비트렌드 중 하나인 '도파밍'이 최근 사회문제로 대두되고 있다. 도파밍이란 마치 게임 속에서 아이템을 수집하듯 일시적인 행복감이나 자극만을 좇는 행동으로 '도파민(Dopamine)'과 수집을 뜻하는 '파밍(Farming)'의 합성어다. 유튜브의 '쇼츠(Shorts)'와 같은 숏폼 영상, 게임 등 모바일 콘텐츠의 반복적인 소비가 도파밍의 대표적 예시다. 2015년 영국의 경제주간지 '이코노미스트(The Economist)'가 '포노사피엔스(스마트폰을 사용하는 인간)'이라는 용어를 사용한 이래 스마트폰은 우리 생활과 건강에 점점 더 큰 자극을 주고 있다. 스마트폰 화면 속 짧고 자극적인 콘텐츠는 우리 뇌에 '행복 호르몬'이라 불리는 도파민 분비를 촉진한다. 하지만 이는 노력에 대한 성취나 만족감에서 비롯된 도파민이 아닌 만큼 과다하게 분비될수록 내성이 생겨 더 큰 자극을 찾아나선다는 점이 문제로 지적된다. 실제로 인터넷 상에서 '습관적으로 숏폼 영상을 보다 보니 시간가는 줄 몰랐다'는 반응들을 쉽게 찾아볼 수 있는 이유다. 이러한 현상이 반복될 경우 결국 뇌는 도파민 중독상태에 이르게 된다. 도파민에 중독된 뇌는 쾌락을 느끼는 부분만 자주 활성화시킴으로써 다른 부분들이 점차 퇴화하도록



김상돈  
해운대자생한방병원 병원장

한다. 이는 인지력 및 집중력을 떨어뜨려 뇌 기능을 저하시키고 충동장애나 조현병과 같은 다양한 정신질환을 야기한다. 아울러 잦은 스마트폰 사용은 정신적 뿐만 아니라 신체적인 질환이 발생할 가능성 또한 높인다. 장시간 고개를 숙여 스마트폰을 보는 자세는 앞으로 돌리는 머리 무게를 지탱하기 위해 경추(목뼈)와 주변 근육 인대에 큰 부하가 걸리게 해 근육통 및 두통을 유발한다. 반복적으로 경추에 쌓이는 부담은 경추 퇴행을 가속화하고 경추 사이에서 완충작용을 하는 디스크(추간판)를 손상시켜 목디스크를 야기할 수 있다. 이는 뇌로 향하는 혈류를 방해하고 통증으로 인한 스트레스를 증가시켜 뇌 기능 저하를 더욱 악화시키는 원인이 된다. 이에 도파밍에 대한 우려의 시선이 커지면서 최근 디지털 디톡스(해독)를 위한 각종 취미 활동들에 관심이 증가하는 추세다. 어떤 취미를

선택하든지 관건은 인위적으로 도파민 분비를 자극하는 원인인 스마트폰의 사용을 줄이고 뇌가 집중력을 발휘할 수 있도록 정서적인 활동을 즐기게 노력하는 것이다. 독서를 통해 지식을 함양하거나 새로운 요리에 도전하고 가파른 등산로를 거쳐 정상에서의 풍경을 만끽하는 등 건전한 자극과 성취감을 얻을 수 있는 활동들이 도파밍을 극복하기 위한 좋은 방법으로 꼽힌다. 규칙적인 식생활과 수면 시간도 필수다. 평소 관리도 중요하지만 필요한 경우 의학적 도움을 받는 것도 좋다. 중독에 가까운 장시간 스마트폰 사용으로 목과 어깨에 통증이 지속되거나 팔과 손에 저린 증상이 있다면 전문의를 찾아 치료에 나서야 하는 것이 현명하다. 한의학에서는 추나요법, 한약 등을 활용해 장시간 스마트폰 사용으로 유발되는 증상에 한의 방법합치료를 실시한다. 먼저 한의사가 직접 근육과 인대를 밀고 당겨

전신의 균형을 바로잡는 추나요법을 통해 경추를 교정한다. 추나요법은 또한 경동맥 혈류를 개선하고 림프절을 자극해 뇌에 쌓인 노폐물 배출을 원활히 돕는 역할을 한다. 이어 목 주변 혈자리에 침을 놓아 경직된 근육을 부드럽게 풀어주고, 한약재 유효성분을 인체에 무해하게 정제한 약침으로 통증을 유발하는 염증을 빠르게 해소시킨다. 여기에 체질과 증상에 맞는 한약 치료를 병행하면 근육과 인대 강화뿐만 아니라 뇌 기능 회복에도 도움이 된다. 일례로 자생한방병원과 미국 UC어바인대학교의 공동연구에 따르면 스트레스 해소 및 건강증진에 처방되는 한약인 육공단은 기억력을 개선하고 뇌 신경세포를 보호하는 효과가 있는 것으로 입증됐다. 연구팀은 뇌 허혈(뇌 혈류 감소로 뇌 신경세포 기능이 저하된 상태)을 유발한 실험쥐에게 7일간 육공단을 투여한 후 수중 미로 찾기 실험을 통해 학습 능력 개선 정도를 분석했다. 그 결과 육공단을 투여한 쥐들은 뇌 허혈 쥐들에 비해 목적지를 2배 가량 더 빨리 찾아냈다. 세상을 아름답게 수놓던 봄꽃들이 하나둘 지고 나뭇가지들에 녹색 잎들이 돋아나고 있다. 알뜰히 찾아온 봄을 만끽하기 위한 시간도 얼마남지 않았다. 스마트폰보다 주위의 풍경과 여유를 즐기는 것도 요즘 시기에 어울리는 디지털 디톡스가 아닐까 싶다.

사설

이재명의 사람들

22대 국회에 새롭게 입성하는 이재명 더불어민주당 대표 측근으로 꼽히는 인사가 17명에 이른다. 이 대표 경기지사 시절 참모를 비롯해 사법리스크 변호인단, 이 대표 강성 지지층을 등에 업은 원외 인사까지 대거 입성했다. 친명계 당선자는 △경기도 출신 5명 △사법리스크 변호인단 5명 △강성 원외 스카커 4명 △원외 당직자 3명 등이 다. 민주당 텃밭 호남에 출마한 친명계 원외 인사들은 60~80%대의 압도적인 득표율로 일찌감치 당선을 확정지었다. 이 대표 경기지사 시절 정책 수석을 지낸 조계원(전남 여수), 이 대표 사법리스크를 총괄하는 당 법률위원장 양부남(광주 서울), 이 대표 변호인 박균택(광주 광산갑), 이 대표 정무특보 정진욱(광주 동남갑), 대선 캠프에서 광주 조직을 담당했던 정준호(광주 북갑) 후보다. 주로 비이재명(비명)계 현역들을 제치고 공천을 받은 후보들이다. 수도권과 충청에서도 다수의 친명계 후보들이 당선됐다. 비명계 의원 지역자객 출마자 중에선 강성 친명 원외그룹 좌장이 여당 후보를 높였다. 경기지사 정무수석 출신 윤종균(경기 안성), 경기도 평화부지사 출신 이재강(경기 의정부), 이 대표 최측근 참모들의 변호를 맡았던 김동아(서울 서대문갑), 김기표(경기 부천을), 이진태(경기 부천병) 후보도 당선을 확정지었다. 여성 비하 막달 논란이 제기됐던 김준영(경기 수원정) 후보는 국민의힘 후보를 상대로 막판 뒤집기에 성공하면서 득표율 50.9%로 당선됐다. 친명계 원외 인사들의 대거 입성은 민주당 세가 강한 지역에서 공천을 얻었기 때문이다. 친이재명(친명)계가 몸집을 키우면서 향후 이 대표 친정체제는 한층 공고해질 전망이다.

제22대 총선 최고령 당선인

제22대 총선에서 최고령 당선자는 더불어민주당 박지원 당선자다. 1942년생으로 올해 81세인 박지원 당선자는 헌정 사상 지역구 최고령 당선인이 됐다. 그는 이미 전남 목포에서 3선 국회의원을 지냈다. 이번에 박 당선인은 자신의 고향인 전남 진도가 포함된 해남·완도·진도 선거구에서 당선됐다. 박지원 당선인은 미국에서 지난 1970년대 미국 망명 중이던 김대중 전 대통령을 만나면서 정치의 길에 들어섰다. 1992년 14대 총선에서 민주당 비례대표로 국회에 입성한 뒤 4년간 대변인으로 활동했다. 이후 청와대 공보수석비서관, 정책기획수석비서관, 비서실장, 국가정보원장 등을 역임했다. 그는 'D의 영원한 비서실장'으로 불릴 정도로 고(故) 김대중 전 대통령의 복심이었다. 박 후보는 이번 총선에서 92.35%의 득표율을 보이며 전국 최다 득표율로 당선됐다. 앞서 21대 총선에서는 전남 목포에서 민생당 후보로 출마했다가 고배를 마셨다. 박 후보는 이번에 지역구를 변경하며 4년 만에 '5선 고지'에 오르게 됐다. 최연소 당선자는 경기 화성시정 유경준 국민의힘 후보다. 전용기 민주당 후보는 1991년생 32세다. 박지원 후보와 전용기 후보의 나이 차는 49살이다. 경기 포천·가평에서 당선된 김용태 국민의힘 후보는 33세다. 당선된 지역구 후보 264명의 평균 나이는 56.7세다. 비례대표 당선자 46명의 평균 나이는 53세다. 비례대표 중 최연소 당선자는 21대 국회에 이어 이번에도 비례대표 후보로 출마한 옹혜인 더불어민주당 후보로 1990년생이다. 최고령 비례대표 당선인은 1954년생으로 69세인 남성교 출신 위성락 더불어민주당 후보다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

우크라이나 총리와 악수하는 엘런 재무장관

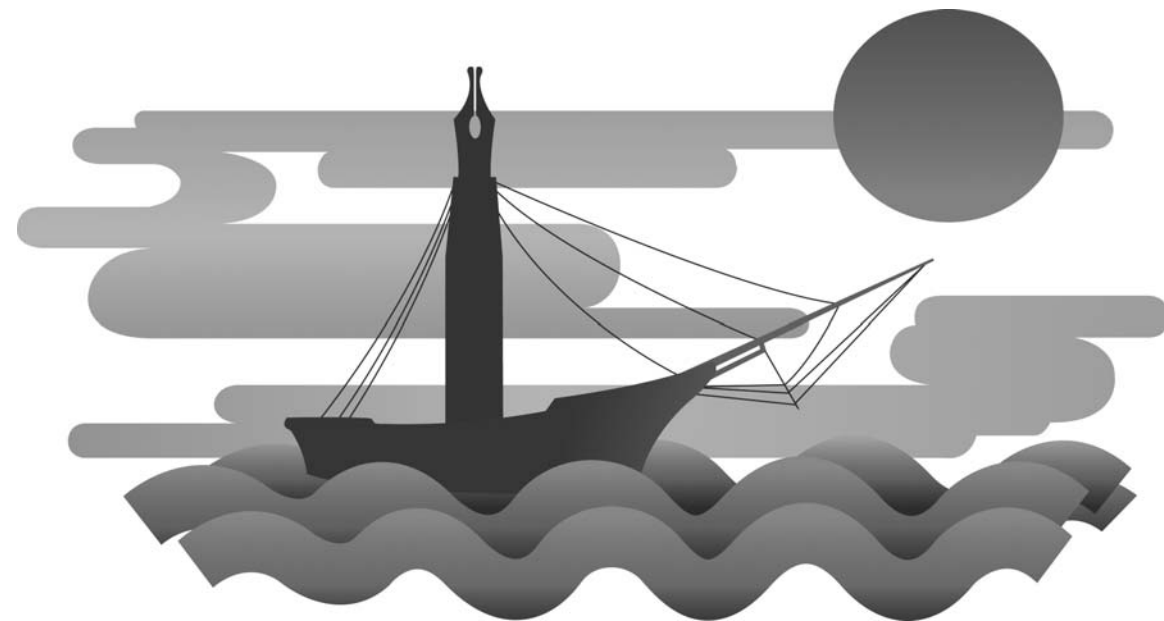


재닛 엘런(왼쪽) 미국 재무부 장관이 17일(현지시간) 워싱턴에서 열린 2024 국제통화기금(IMF)-세계은행 춘계회의 중 데니스 시미할 우크라이나 총리와 기자회견을 마치고 악수하고 있다.

인도 총선, 전자투표기 옮기는 선관위 관계자들



인도 총선을 하루 앞둔 18일(현지시간) 인도 동북부 아삼주 니마티 가트에서 선관위 관계자들이 전자투표기(EVM)를 들고 배에서 내리고 있다. 인구 14억의 인도에서 일기 5년의 연방의원 의원 543명을 선출하는 총선이 19일 28개 주와 8개 연방직할시에 44일간 시행된다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일