

복잡한 세상 속 나를 찾는

디지털 디톡스

2025년 노벨 생리의학상 수상자와 관련한 재밌는 에피소드가 있다. 공동 수상자인 미국 생물학자 프레드 램스델이 미국 북서부 몬태나주 일대로 디지털 디톡스 여행을 떠나 연락이 불발된 것이다. 보도에 따르면 램스델은 수상 다음날 휴대전화를 켜고, 그제야 200통이 넘는 축하 문자를 확인했다고 한다. 매일 수많은 정보를 실시간으로 주고받으며 바쁜 일상을 살아가는 우리에게겐 조금은 신선한 이야기다. 복잡한 세상 속 우리 삶에 여유를 만들어줄 디지털 디톡스 트렌드를 준비했다.



쾌락을 좇는 호르몬 도파민

도파민은 뇌의 중추신경계 신경전달 물질로 행동에 대한 보상과 즐거움을 주는 일명 '행복 호르몬'으로 알려져 있다. 도파민은 쾌락을 경험할 때 분비되며 뇌는 계속해 더 많은 도파민을 갈망한다. 그리고 도파민이 나오는 상황이 반복된다면 우리 뇌는 수평 상태 유지를 위한 조정 활동에 돌입한다. 그럼에도 임계점이 넘는 자극이 끊임없이 반복된다면 도파민 수용체 개수는 점점 줄어들고 기능까지 저하된다. 결국 도파민 호르몬과 도파민 수용체의 균형이 무너진다면 감정 기복이 심해지거나 우울증에 빠질 수 있다. 물론 도파민이 아닌 인간의 잘못이다.

현대인의 디지털 과다몰입

도파민 과다 분비의 원인으로 스마트폰 등 디지털 기기가 손꼽힌다. 통계청이 전국 1만 2천여 가구, 10세 이상 가구원 2만 5천여 명을 대상으로 진행한 생활시간조사 결과 2024년 여가 활동으로 스마트폰이나 태블릿을 한 시간은 1시간 8분에 달했다. 5년 전 조사에서 36분이었으니 무려 2배가량 늘어난 수치다. 수집을 뜻하는 '파밍(Farming)'과 도파민을 합친 '도파밍'이라는 신조어도 등장했다. 숏폼이나 SNS 등 강렬하고 자극적 즐거움을 주는 콘텐츠를 적극적으로 찾아다니는 행위로 집중력 저하, 충동 행동 등 여러 문제의 원인으로 지목된다.

도파민 균형을 회복하는 법

사실 도파민 자체는 중독성이 없다. 도파민 중독은 도파민 분비를 유발하는 활동과 자극에 중독된 것이다. 일상 속 행동들을 변화시켜 적절한 도파민을 분비하도록 하는 것이 가장 쉽고 확실한 해결책이다. 디지털 디톡스를 통해 도파민 균형을 회복하는 방법을 공유한다.

자신만의 프리존 만들기

책상, 식탁, 침대 등 자신에 맞는 프리존을 설정한다. 해당 장소에서 휴대폰 등 디지털 기기 사용을 금지한다면 별 의미 없이 습관적으로 사용하던 행위를 줄일 수 있다. 특히 침대를 프리존으로 설정한다면 숙면을 유도하는 좋은 습관까지 챙길 수 있다.

☑️ 디지털 프리 타임 설정

디지털 기기를 금지하는 시간을 정하는 것도 효과적이다. 식사 후 혹은 취침 전 한 시간이나 아침 10시, 저녁 9시 등 자신만의 디지털 프리 타임을 만들어 보자. 이것이 익숙해진다면 점차 시간을 늘려 디지털 프리 데이에도 도전해 보자.

☑️ 휴식은 아날로그 방식으로

독서, 운동, 명상 등 아날로그 활동을 늘리면 디지털 기기에 대한 의존도를 줄이며 스트레스 해소와 창의성까지 기를 수 있다. 특히 운동은 적절한 도파민을 분비해 성취감과 즐거움을 동시에 느낄 수 있는 가장 효과 좋은 디지털 디톡스 활동이다.

진짜 나를 찾는 디지털 디톡스

2024년 옥스퍼드는 ‘브레인 룯’을 올해의 단어로 선정한다. 뇌(Brain)와 섉다(Rot)의 단어 뜻처럼 자극적이고 의미 없는 콘텐츠를 과도하게 소비해 뇌가 멍해지거나 제 기능을 못 하는 것을 의미한다. 뇌가 회복하는 시간을 위한 디지털 디톡스가 필요한 이유다. SNS를 줄여 비교와 경쟁에서 벗어나 자신

에게 집중하는 시간을 만들자. 반대로 가족 및 친구들과 직접 소통하는 시간을 늘려 관계의 깊이를 늘리는 시간을 갖자. 그리고 당장 오늘부터 잠들기 전 스마트폰을 끄는 것만으로 다시금 숙면의 행복을 느낄 수 있을 것이다. 🍷



스마트폰 과의존 자가 진단표				
질문	전혀 그렇지 않다(1점)	그렇지 않다(2점)	그렇다(3점)	매우 그렇다(4점)
1. 스마트폰 이용 시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.				
2. 스마트폰 이용 시간을 조절하는 것이 어렵다.				
3. 적절한 스마트폰 이용 시간을 지키는 것이 어렵다.				
4. 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.				
5. 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.				
6. 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.				
7. 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.				
8. 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.				
9. 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.				
10. 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.				

청소년 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 30~23점	성인 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 28~24점	60대 이상 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 27~24점
---	--	--