

도파민, 인생을 붕괴하려 온 구원자 [Premium]

(무제한 개인 카톡 피드백 서비스 포함)

2024 최신 개정판

저자 : 두파미너 대표 마이크

목차

1. 들어가며
2. 프리미엄 e북을 만든 이유
3. 즉효성에 대한 반박
4. 책의 한계

1장 : 호르몬

1. 원시뇌와 신피질
2. 도파민과 세로토닌
3. 노르에피네프린과 에피네프린 (안잡파민과 엔돌파민)
4. 중독 : 모든 심인성 증상들의 원인

2장 : 적도 이론과 중독 탈피

1. 사바나 원칙
2. 라면 먹방 이론
3. 당장 반대 이론
4. 적도 이론
5. 지배 당하지 말고 지배하라
6. 중독 탈피 프로그램 설계 메뉴얼 : 술/담배/카페인/음란물/자위/애정결핍/게임/업소/유흥/도박
7. 메뉴얼 적용 예시 : 스마트폰 중독(유튜브, SNS, 숏폼, 커뮤니티) 탈피 프로그램 설계 메뉴얼

3장 : 성기능

1. 남성 성기능 문제 발생의 근본적인 원인
2. 사전 필수 검토 사항 : 라포 형성에 대한 검토
3. 비뇨기과에서 절대 해결하지 못하는 조루증과 완치 프로그램 설계 메뉴얼
4. 비뇨기과에서 절대 해결하지 못하는 지루증과 완치 프로그램 설계 메뉴얼
5. 비뇨기과에서 절대 해결하지 못하는 발기부전과 완치 프로그램 설계 메뉴얼
6. 조루증과 발기부전 증상이 동시에 나타나고 있는 경우 완치 프로그램 설계 메뉴얼
7. 비뇨기과에서 절대 해결하지 못하는 자위 중독 및 무쾌감 사정과 완치 프로그램 설계 메뉴얼

4장 : 신체적 건강과 정신적 건강 (건강한 남성성 되찾기 프로젝트 1단계)

1. 3F 이론
2. 우선순위와 에너지 극대화
3. 맞춤형 루틴 설계 시스템

5장 : 인간관계로부터의 자유 (건강한 남성성 되찾기 프로젝트 2단계)

1. 인간의 생물학적 본능을 알면 심리가 보입니다
2. 인간의 생물학적 본능
3. 사랑으로부터의 자유 : (1)아니마와 아니무스
4. 사랑으로부터의 자유 : (2)여성성 유형 7가지
5. 건강한 인간관계 가치관을 통한 남성성 확립 (이성관계/친구관계/부모관계)
6. 결국 좋은 사람을 끄는 방법

7. 자기수용적 인간관계(소화기 이론, 허물이론)

8. 주체적인 인간관계 매트릭스

6장 : 사회적 성공과 자아실현 (건강한 남성성 되찾기 프로젝트 3단계)

1. 매슬로우 욕구단계

2. 지적호기심

3. 타겟이론

4. 노잼이론

5. 자아실현의 4원칙 (도전성, 실행성, 주체성, 일관성)

7장 : 건강하고, 사랑받고, 존경받는 남자=행복한 삶

1. 발목이론

2. 인기≠인정

3. 행복의 공식

마치며 : 결국 행복은 사건이 아니라 호르몬입니다

1. 들어가며

아마 이 책을 끝까지 보는 사람은 지능이 높은 사람일 겁니다. 왜냐하면 인간은 진화적으로 '추상적인 어떤 것'을 이해하는 능력이 없기 때문입니다. 예를 들어 자는 것, 고기, 섹스 이런 건 머릿속에서 바로바로 이미지가 떠오르지만 추상적인 단어 즉, 국가, 윤리, 호르몬 등의 단어들은 일반적인 사람들은 이해하기 어렵습니다. 그래서 지능 낮은 사람들은 이런 책을 볼 시간에 쇼츠 보고, 유튜브 영상보고, 인스타그램 보고, 릴스를 보는 것이 일반적입니다. 따라서 이 책을 끝까지 볼 수 있는 지능의 사람은 분명 이 책을 통해 자신이 겪고 있는 신체적/정신적 증상을 완치할 수 있는 최대한 효율적인 방법을 얻어가는 건 기본이고, 어떻게 하면 무기력과 우울감에서 벗어나 실제 여성에게 뜨거운 사랑을 받고, 사회적으로 존경을 받는 인생을 사는 방법까지 얻어 갈 수 있을 겁니다. 즉, 남자로서 호르몬적으로 충만하게 행복한 인생을 살 수 있게 만들어 드릴 겁니다.

제가 완치가 될 것이라고 예언한 사람 중에, 완치가 안 된 사람은 보지 못했습니다. 반면, 완치까지는 힘들다고 생각한 사람은 반드시 실패했습니다. 저는 사람의 인생은 어느 정도 정해져 있다고 생각합니다. 그 사람의 생활 패턴은 어떤 지, 하루 일과는 어떤 지, 성격과 성향은 어떻게, 과거에 어떤 사건들이 있었는지 까지만 파악해도 이 사람이 지금 어떤 증상을 겪고 있을 것이며, 그에 따라 어떤 신체적 문제가 나타나고 있고, 어떤 방식으로 접근해야 그 신체적 문제들을 완치해서 정신적으로 건강한 삶을 살 수 있을지를 알 수 있습니다.

이렇게 된 이유는 10년이 넘는 세월동안 수많은 뇌과학 책을 읽은 덕도 있겠지만, 상담사 경험 덕이라고 생각합니다. 저는 현재 시간당 20~30만원을 받으며 6년간 4천여건의 각종 성기능 문제들을 포함한 각종 중독 치료 상담을 진행했습니다. '불만족시 무조건 환불'이라는 슬로건을 내걸고서도, 환불하는 이는 1년에 한 건 있을까 말까였습니다. 그렇게 저는 '성기능 심리학'이라는 분야를 만들게 되었습니다. 하지만 수요가 많아 저에게 상담을 받기 위해선 평균적으로 2~3주를 기다려야만 하는 불편함이 생겼습니다. 그래서 그런 불편함을 덜고자 이 책을 쓰게 되었습니다. 또한 이 책을 통해 이제는 성기능뿐만 아니라, 분야를 넓혀서 인간의 호르몬 분비 체계를 공략하여 자신이 원하는 인생의 목표들을 성취하고, 남자로서 행복하게 살 수 있는 구체적인 방법들까지 다 알려 드리겠습니다.

이런 저런 경력과 비전을 제시하자니 부끄러운 게 사실입니다. 다만, 제가 왜 전문성을 갖게 되었는지에 대한 권위를 심어야 여러분이 이 책에 대한 집중도가 높아질 거라 생각하여 이야기했습니다. 양해 부탁드립니다.

본론으로 돌아와서, 왜 이 책의 저자는 의대를 졸업하지도 않은 비전문의인데 전국의 수많은 비뇨기과나 정신과들을 제치고 6년째 국내 1위의 완치율을 굳건하게 유지하고 있을까요? 왜냐하면 저는 강남에서 아무리 잘 나간다는 비뇨기과, 정신과 의사들도 절대 가질 수 없는 2가지의 능력을 갖고 있기 때문입니다. 첫 번째는 여러분과 똑같은 증상을 장기간 겪었고, 실제로 완치한 사람이기 때문에 **치료 과정에서 여러분들이 겪을 수밖에 없는 사소한 고충들을 그 누구보다 자세하게 알고 있다는 것과**, 두 번째는 의사가 아닌 상담사이기 때문에 **치료가 될 때까지 지속적으로 옆에서 1:1 코칭이 가능하다는 것**입니다.

맞습니다. 저도 과거에 10년이 넘는 세월 동안 여러분들과 똑같이 극심한 도파민 중독과 성기능 문제를 겪었던 사람이고, 수많은 연구와 시행착오 끝에 그것들을 완치하고 인생을 바꾼 사람입니다. 따라서 비뇨기과나 정신과 전문의들은 이론적인 지식만 풍부할 뿐, 환자에게 실질적인 효과를 줄 수 있는 '개인 맞춤형 치료'를 제공할 수 없는 게 현실입니다. 이런 이유 때문에 "병원에서 성기능 문제나 중독 문제를 완치할 수 있다고 믿는 것은 지나치게 구시대적인 발상이지"라는 소리가 나오는 겁니다.

저는 인간은 발전할 수 있는 존재라 생각합니다. 그리고 발전하기 위해서 가장 중요한 게 '책'과 '멘토'라고 생각합니다. 책을 읽지 않거나, 멘토가 옆에서 지속적인 피드백과 동기부여를 해주지 않으면 인간은 그저 정해진 유전자에 따라 살다가 망가지고, 몸과 마음의 병이 생겨 행복을 충분히 누리지 못한 채 늙어 죽을 뿐입니다. 그 어떤 것을 합리화하더라도 책을 읽거나 멘토에게 동기부여를 받는 행위만큼은 합리화하지 않길 바랍니다. 하지만 종종 '책보다 더 위대한 게 있다' '멘토 없이도 스스로 성공한 사람이 있다'라고 말하며 본인의 낮은 독해력과 게으름을 합리화로 회피하는 사람이 있습니다. 그런 분들은 그냥 인정하셨으면 좋겠습니다. 스스로 독서지능이 없다고. 그리고 쓸데없이 자존심만 강해서 다른 사람을 존경하고 배우려는 마음이 생기지 않는다고. 제가 이렇게 다소 거칠게 말하는 이유는 과거에 저 또한 그랬기 때문입니다. 인간은 스스로 멍청함과 못남을 인정할 때 비로소 발전할 수 있습니다.

이 책은 '성기능 문제와 무언가에 중독된 정신을 호르몬을 통해 완치하는 방법'과 '인생의 가치관을 바꿈으로써 생활패턴을 바꾸는 방법' 그리고 그로 인해 '현실의 인생을 바꿔서 새로운 사람이 되는 방법'에 대한 저의 모든 노하우를 담은 책입니다. 그리고 이보다 중요한 것은 '행복'을 알게 해주는 책입니다. 저는 단순히 자신이 겪고 있는 성기능 문제나 중독 증상을 완치하는 것을 넘어, 어떻게 살아야 진정한 남성성을 쟁취하여 호르몬적으로 행복감을 느끼면서 살 수 있을지에 대한 모든 것을 알려줄 것입니다. 이 책의 많은 후기에서는 이런 언급이 있습니다.

'나에게 왜 그런 증상이 나타났었는지 모두 이해하게 되었다. 또한 앞으로 어떻게 살아가야 내가 원하는 사람의 모습으로 살아갈 수 있을지에 대한 능력을 갖추는 건 덤이다'

일반적으로 사람이 멍청해지고, 편협해져서 몸과 정신이 가난해지는 이유는 간단합니다. 의사결정력이 약하기 때문입니다. 이 의사결정력이 약한 이유는 '본인'에 대한 고찰이 부족하기 때문이라고 생각합니다.

증상을 완치한다는 것은 '나'의 과거를 인정한다는 뜻이기도 합니다. 그리고 원리를 이해하여 스스로 자신의 습관을 바꾸기 위한 환경을 조성할 수 있게 된다는 뜻입니다. 종종 두파미너의 직원분들이 '대표님은 완치 이후에 망가진 적이 없으세요?'라고 묻곤 합니다. 현재 두파미너의 대표인 저는 모든 중독 증상들에 대해서 자유롭습니다. 가끔 술도 마시고, 음란물도 보고, 성생활도 즐깁니다. 하지만 그렇다 하더라도 뇌의 도파민 보상을 위해 전략적으로 할 뿐입니다. 완치 이후에 어떤 것에 지배받아 감정적으로 의존하게 된 경험은 없습니다. 따라서 남들처럼 즐길 거 다 즐기는데도 저는 중독 증상이나 성기능 문제가 다시 나타난 적이 없습니다. 왜 그럴까요? 저는 인간의 뇌를 완벽하게 이해하고 있기 때문에 어떤 것에 의존하게 될 필요가 없기 때문입니다. 각자마다의 습관, 행동 패턴, 사고 체계, 호르몬 성향, 지능, 자신의 습관을 바꾸는 방법, 자신이 겪고 있는 문제의 구체적인 해결책 등을 알고 있다면 아무리 유혹적인 상황에 처하더라도 '어차피 내 통제 안에 있는 물질일 뿐이야'라는 말이 나오게 되며 자신을 컨트롤 할 수 있게 됩니다.

'뇌과학'을 통해 자신을 잘 이해하고 있다면, 인생은 식은 죽 먹기가 됩니다. 여러분이 로봇을 조종하고 있다면, 로봇 설명서를 당연히 읽어봐야 할 것입니다. 하지만 대부분의 사람들은 자신이 탄 로봇을 어떻게 움직이는지 모릅니다. 설명서를 읽지도 않은 채 막 살아가죠. 그렇기 때문에 항상 실패하거나, 자신이 원하는대로 인생이 풀리지 않는 것입니다. 자신의 뇌와 호르몬에 대해 안다면, 본인이 왜 이상 행동을 하는지 알게 됩니다. 본인을 컨트롤 할 수 있게 됩니다.

결론적으로, 이 책을 끝까지 읽으시면 다음과 같은 행운을 얻게 될 것입니다.

- (1) 스스로에 대해 알게 되면서, 어떤 것에 대한 의존성이 줄어들고 의사결정력이 상승할 것입니다.
- (2) 사람을 보는 눈이 생길 겁니다. 다른 사람들의 행동이 예측되며, 왜 이상 행동을 하고, 신체적인 문제를 겪고 있을 수밖에 없을지를 모두 이해하게 됩니다.

(3) 인생의 스트레스 8할은 번식과 인간관계 때문이라고 합니다. 이 책을 통해 여러분들은 번식과 인간관계로부터의 자유를 얻을 수 있게 될 겁니다. 물론 지식을 알았다고 해서 곧바로 뇌와 호르몬 체계가 변화하지 않습니다. 하지만 하나 하나씩 실제 삶에 적용시키면서 시행착오를 겪다 보면 장기적으로 자신의 도파민 수용체와 호르몬 분비체계가 변화함으로써 뇌가 좋은 쪽으로 적응하게 됩니다. 그렇게 신체적인 문제도 사라지게 되고, 자신의 인간관계와 사회적으로 이루고 싶었던 목표들도 혁신적으로 잘 수행할 수 있게 됩니다.

아쉽습니다. 제가 만약 20대 시절에 이 책을 읽었다면, 저는 훨씬 더 앞서갔을 것입니다.

2. 프리미엄 e북을 만든 이유

2023년 두파미너는 처음으로 e북을 출간했고, 1년 동안 500권이 넘는 판매량을 기록하면서 받았던 수많은 성공 후기들 중, 컴플레인은 단 1개였습니다. 그 컴플레인의 내용은 '상담과 달리 e북은 대표님과 피드백 서비스가 없어서 질문사항이 있어도 피드백이 불가능해 슬프다'라는 내용이었습니다. 따라서 2024년, e북을 출간한지 1년이 다 돼 가는 시점에서 저는 프리미엄 e북을 출간하기로 마음먹었습니다. 이 프리미엄 e북을 단순히 서점에서 흔하게 볼 수 있는 '15000원짜리 책'과 비교하지 말아 주셨으면 합니다. 저는 반드시 이 프리미엄 e북을 구매한 모든 분들이 실전에서 효과를 볼 수밖에 없게 만들 겁니다. 이를 위해 베이직 e북과 2가지의 차별점을 두었습니다.

첫 번째는 2023년 출간한 베이직 e북과는 다르게 60페이지가량의 분량을 추가하면서 개정했습니다(베이직164페이지->프리미엄222페이지). 추가된 내용의 목차는 총 9개로 아래와 같습니다.

-'중독 : 모든 심인성 증상들의 원인'

-'메뉴얼 적용 예시 : 스마트폰 중독(유튜브, SNS, 숏폼, 커뮤니티) 탈피 프로그램 설계 메뉴얼'

-'사전 필수 검토 사항 : 라포 형성에 대한 검토',

-'조루증과 발기부전 증상이 동시에 나타나고 있는 경우 완치 프로그램 설계 메뉴얼'

-'사랑으로부터의 자유 : (1)아니마와 아니무스'

-'사랑으로부터의 자유 : (2)여성성 유형 7가지'

-'건강한 인간관계 가치관을 통한 남성성 확립 (이성관계/친구관계/부모관계)'

-'결국 좋은 사람을 끄는 방법'

-'자아실현의 4원칙 (도전성, 실행성, 주체성, 일관성)'

두 번째는 2023년 출간한 베이직 e북과는 다르게, 프리미엄 e북을 읽으면서 두파미너 대표 상담사인 저와 직접적인 개인 카톡 피드백을 통해 책의 모든 내용들을 여러분들이 흡수할 수 있도록 무제한 피드백 서비스도 같이 제공하고 있습니다. 따라서 프리미엄 e북을 구매하셨다면 주저하지 말고 언제든지 개인 카톡으로 질문주시면 24시간 이내에 질문주신 모든 내용에 대해서 성심성의껏 답변해 드리도록 하겠습니다.

하지만 주의해야 할 점이 한 가지 있습니다. 혹시 이 프리미엄 e북을 읽는 분들 중에 “아...책 분량이 너무 많네? 나는 똑똑하니까 내가 필요한 부분만 발췌해서 지금 내가 겪고 있는 도파민 중독만 없애야지”라고 생각하시면서 이 서문을 읽고 계신분이 계신가요? 그런분은 99%의 확률로 성기능 문제와 각종 중독들에서 빠져나오지 못할 것입니다.

왜냐하면 지금 이 책을 읽고 있는 여러분은 사실 지금 중독 치료나 성기능 문제 완치가 중요한 게 아니기 때문입니다. 진짜 본질적인 문제는 인간관계에서 얻을 수 있는 애착 호르몬(옥시토신)을 못 얻고 있고, 사회적 성취에서 행복 호르몬(엔돌파민-에피네프린)을 못 얻고 있다는 것입니다. 따라서 성기능 문제와 각종 중독 문제들을 완치하기 위해 이 프리미엄 e북을 선택하신 분들은 단순히 '증상 치료'를 목표로 하지 마시고, 한 단계 더 나아가 '어떻게 인생을 바꿔 나가야 충만하게 행복한 삶을 살 수 있을까'에 대한 해답을 얻는 것을 목표로 접근하시면 더 많은 효과를 얻어가실 거라 장담합니다.

3. 즉효성에 대한 반박

종종 즉효성만 바라보는 사람들은 이렇게 주장합니다.

“만약 이 치료법이 정말 효과가 있다면 어느 정도는 적용하자마자 증상이 개선돼야 신뢰가 갈 것 같습니다. 몇 개월 동안 아무런 효과가 나타나지 않는데도 치료 계획에 따르는 것은 비인간적인 행위 아닌가요?”

본론에 들어가기에 앞서, 간단히 ‘즉효성 주장’에 대한 반박을 할까 합니다. 약물이나 수술을 통해 즉각적으로 증상을 치료한다는 것은 저에게 이렇게 들립니다. “2주일 동안 굶으면 자동으로 살이 빠지는데 왜 힘들게 운동하고, 식단관리를 하면서 다이어트를 하나요? 건강한 몸매를 만들려면 침대에 누워만 있으면 될텐데!”. 하지만 대부분의 정상적인 사고를 하는 사람들은 몸매를 가꾸고 건강해지고 싶으면 헬스장을 가고, 음식을 조절해서 먹기 시작합니다. 굶어서 뺀 살은 건강에도 안 좋고, 금방 요요현상이 온다는 걸 알기 때문입니다. 요요현상이 오면 오히려 다이어트를 시작하기 전보다 살이 더 찌는 경우가 더 많죠. 왜 그럴까요? 그 답은 ‘즉효성’에 있습니다. 우리의 뇌는 평소보다 공급되는 호르몬의 양이 줄어들면 생존 위기 상황이라고 느낍니다. 그래서 우리 몸에 스트레스 호르몬을 분비시킴으로써 다시 예전처럼 다량의 호르몬을 공급받으려고 합니다. 이런 이유로 급격하게 굶어서 살을 빼면 스트레스 호르몬 때문에 머지않아 폭식을 하게 되는 것입니다.

이렇게까지 말해도 거부감을 가지면서 “모든 병은 약이나 수술로 한 번에 치료하는거지. 그게 아니면 병원은 왜 있습니까? 몇 개월 동안 효과가 없다는 건 분명 사기여서 그런 거 아닌가요?!”라고 말할 수 있습니다. 축하합니다. 당신은 애초에 저의 솔루션을 수행할 수 없는 성향일뿐더러 눈에 보이는 게 전부라고 생각하는 성격상 결코 인생이 변화하기 쉽지 않을 겁니다.

이 책은 ‘인간이 살아가는 데 필요한 모든 호르몬에 대한 지식과 활용법’에 대한 글을 담고 있습니다. 아마 이 글을 모두 읽게 되면, 왜 ‘즉효성 주장파’와 같은 사람이 탄생하게 되는지도 쉽게 이해할 수 있게 될 겁니다. 일반적으로 즉효성 주장파들은 평범하게 사는 것이 최고라고 생각하는 사람들이 많습니다. 자신이 ‘one of them’에서 벗어나서 남들보다 우월해지거나, 도태되는 것을 극도로 싫어하며, 본인을 특별하지 않다고 생각하기 때문에 도전하는 것 자체에 거부감을 가질 겁니다. 우월해지기 위해 도전을 하다가 실패하면 잃게 되는 시간과 노력이 자신을 도태시킨다고 생각하기 때문입니다. 하지만 저를 믿고 평범한 삶에서 벗어나, 더 건강하고 우월해지기 위해 마

음을 차분하게 갖고 공부하고, 도전한다면 충분히 인생이 바뀔 수 있습니다. 제가 제 회사를 걸고 여러분 인생의 네비게이션이 되어줄 테니, 여러분은 조급해하지 말고 끝까지 잘 따라오기만 하면 됩니다.

4. 책의 한계

주장의 근거가 타당하기 위해선 100% '과학', '실험'을 근거로 해야 합니다. 하지만 이 책은 아이러니하게도 100% 과학적인 책만은 아닙니다. 심리적인 것도 호르몬 분비에 꽤나 많은 영향을 미치기 때문에 심리학도 많이 들어가 있으며 경험과 데이터를 바탕으로 이야기하는 부분도 있습니다. 하지만 제가 개인적으로 제일 싫어하는 글은 '비과학적' 유형의 책입니다. 따라서 이 책에 나와있는 심리학과 경험과 데이터적인 부분도 최대한 과학에 근거하여 쉽게 전달하기 위해 노력했습니다. 저는 이 책이 과학적으로 확실하게 증상을 완치시키기를 원하는 여러분들에게 매우 유의미할 수 있다고 어느 정도 확신하고 있습니다.

일반적으로 심리학 교수 혹은 심리학 학과생을 만나보면 '사람을 잘 모른다'는 생각이 들 때가 있습니다. 여러분이 인생을 살면서 심리학 관련 공부를 하는 사람을 만나봤다면, 한 번쯤 경험해 본 적이 있을 겁니다. 그들은 심리학이라는 학문을 암기한 것이지, '사람을 볼 줄 아는 눈'이 있는 건 아닙니다. 오히려 클럽에서 춤을 추며 수천명을 만나본 젊은이들이 '사람'에 대한 통찰이나 판단력, 직감 등이 심리학 교수보다 훨씬 높습니다. 따라서 이와 비슷하게, 치료 또한 너무 과학적 이론에만 근거해서 처방이 내려지면 안 된다고 생각합니다. 어느 정도 실전 데이터와 노하우들도 모두 담아서 더 실전적인 스킬들까지 알려줘야 한다고 생각합니다.

다시 말하지만 이 책은 100% 과학 이론 책만은 아닙니다. 뇌과학과 심리학, 데이터를 기반으로한 노하우들까지 섞여 있는 종합 서적이라고 생각합니다. 저에게는 과학을 앞서는 수많은 성공 사례와 데이터가 있다고 생각합니다. 저는 5년 넘게 '호르몬'이라는 열쇠를 통해 세상에 많은 성과를 낼 수 있었습니다. 이런 관점에서 '한 번 무슨 말을 하는지 보거나 하자'라는 생각으로 책을 읽어보는 것도 좋다고 생각합니다. 앞선 20대에 클럽을 많이 다니는 청년과 심리학 교수님의 비유처럼 어떤 때는 과학보다는 통찰력이 앞서는 영역들이 존재합니다. 특히 실전 적용 부분이 그렇죠.

그렇다고 이 책에 나오는 모든 것들이 과학적으로 설명이 안 되는 건 아닙니다. 과학적 사실과 수많은 사람들의 실전 경험을 접목하여 쓰여진 책이라고 보면 됩니다.

1장 : 호르몬

1. 원시뇌와 신피질

인생이 어려워지는 이유는 뭘까요? 저는 의사결정력이 낮아서라고 확신합니다. 인간은 하루에 2만 가지가 넘는 의사결정을 무의식적으로 한다고 합니다. 아침에 일어나자마자 카톡 및 이메일을 할건지, 카톡을 한다면 어떤 사람에게 먼저 답장을 할 건지, 어떤 말을 할 건지, 아침은 뭘 먹을 건지, 뭘 입고 나갈 것인지 등등... 우리는 하루에 수많은 의사결정을 하면서 살아갑니다.

중요한 것은 이 의사결정을 처리하는 뇌 부위가 있다는 것입니다. 크게 두 가지로 분류되는데, 각각 '원시뇌'와 '신피질'이라고 불립니다. 말이 어렵죠? 예시를 하나 들어보겠습니다. 여러분은 내일 마음에 드는 이성과 소개팅 약속이 잡혀 있는 상황입니다. 따라서 오늘 식단을 조절하면서 살을 조금이라도 빼려고 결심했습니다. 하지만 웬일인지 식탁에 당신이 제일 좋아하는 크리스피 도넛이 놓여져 있네요. 오늘 하루 종일 닭가슴살만 먹은 탓인지 먹고 싶은 유혹이 너무 강하게 들고 있습니다. 참고 참다가 도넛을 하나 집어 들고 먹게 됩니다. 정신을 차려보니 5개의 도넛을 먹어 치워버렸네요. 이 상황에서 대부분의 사람들은 '먹고싶은 감정을 절제하지 못하고 감정적인 선택을 했네'라고 생각할 겁니다. 하지만 아쉽게도, 이런 상황에서 인간에게 '감정'은 없습니다. 그냥 단순히 원시뇌와 신피질 중 한 곳이 의사결정을 내린 것인데, 이런 상황에서는 '원시뇌'가 의사결정을 내린 것이라고 판단합니다.

즉, 원시뇌는 말 그대로 원시인의 뇌 부위입니다. 인류의 뇌는 문명을 거듭할수록 커지고, 발달했습니다. 따라서 현재 우리의 뇌는 원시인의 뇌와 문명인의 뇌가 섞여 있는 상태입니다. 결론적으로 원시뇌는 총 5개의 특징을 갖고 있습니다.

1. 본능을 담당하는 기관입니다. 우리가 춥고, 배고프고, 짜증나고, 우울하고, 성적으로 끌리고 등등 모든 욕구들은 이곳에서 발생한다고 보면 됩니다.

2. 모든 사람이 비슷합니다. 본능적인 감정이나 욕구를 느끼지 않는 사람은 없습니다. 지금 현존하는 모든 사람은 60만년전 선조의 후손들이기 때문입니다.

3. 원시뇌가 바로 그 유명한 '도파민'이 형성되는 곳입니다. 도파민이라는 호르몬은 우리가 가장 눈여겨보아야 하는 호르몬이기 때문에 차차 뒤에서 쉽고 자세하게 설명하겠지만, 일단은 이 원시뇌에서 도파민이 형성된다는 과학적 사실은 알고 있어야 합니다.

4. 즉각 보상을 선호합니다. 인내하거나, 저축하거나, 미래를 생각하는 건 문명의 뇌에서 명령하는 것입니다. 59만년 동안은 사유 재산이라는 개념이 존재하지 않았으므로 음식이 보이면 즉각적으로 최대한 많이 먹어 치웠어야 했습니다.

5. 도파민 의존성이 높다는 것입니다. 이 원시뇌는 도파민을 형성하는 기관이기 때문에 우리 몸에 지속적인 도파민 공급을 요구함으로써 생존에 유리하게 했습니다. 예를 들어, 음식물을 계속 갈구하게 함으로써 우리가 굶어 죽지 않게 하거나 성적 쾌락을 계속 갈구하게 함으로써 번식에 유리하게 하는 역할을 했습니다.

그렇다면 1만년 동안 발달한 문명의 뇌 즉, '신피질'은 어떨까요? 분명한 사실은 원시뇌와 마찬가지로 신피질도 모든 사람에게 존재한다는 것입니다. 확실히 원시인의 뇌와 현대인의 뇌는 크기와 모양 자체가 다릅니다. 원시인의 뇌와 형태가 다른 부위 모두가 신피질이라고 생각하면 됩니다. 신피질이 담당하는 기능 또한 총 다섯 가지 입니다.

1. 이성적인 사고를 담당합니다. 장기적으로 이득을 볼 수 있는 이성적인 판단은 모두 신피질에서 처리한다고 생각하면 됩니다.

2. 학습이나 적응, 기억을 담당하는 기관입니다. 즉, 원시뇌가 요구하는 것을 각자가 처한 환경에서 어떻게 현명하고 효율적으로 만족시킬지 아이디어를 내도록 돕습니다. 참고로 인간이 처한 상황은 환경에 따라 다르기 때문에 신피질의 형태도 사람마다, 문화마다, 인종마다 크게 다르다는 걸 알 수 있습니다.

3. 지연보상을 선호하도록 돕습니다. 말이 어렵죠? 예를 들어서 설명해드리겠습니다. 과학자가 한 실험을 했습니다. 유치원 아이들에게 모두 하나의 마쉬멜로우를 주면서 "하루 동안 안 먹고 버티면 내일은 두 개의 마쉬멜로우를 줄게"라고 말했습니다. 여기서 내일 더 큰 보상을 위해 지금 당장 마쉬멜로우를 먹지 않는 아이가 선천적으로 신피질이 발달한 즉, 지연보상을 선호하는 아이라고 생각하면 됩니다.

4. 신피질은 나이가 들수록 성장 및 발달합니다. 앞선 마쉬멜로우 실험을 유치원생, 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생 별로 진행했는데 대학생으로 갈수록 두 개의 마쉬멜로우를 받은 학생의 비율이 앞도적으로 높아졌다고 합니다. 따라서 신피질은 학습과 경험을 통한 지식이 누적되면서 성장하고, 발달한다는 것을 알 수 있습니다.

5. 도파민 의존성이 낮습니다. 신피질은 도파민을 에너지원으로 삼지만, 원시뇌처럼 도파민 생산을 담당하는 기관은 아니기 때문에 원시뇌처럼 강력하게 도파민을 요구하지 않습니다. 다만 도파민이 떨어지면 기름이 없는 자동차와 마찬가지로 신피질이 제대로 기능하지 못할 뿐입니다.

쉽고 자세하게 설명하려니 말이 길었죠? 저는 복잡한 거 딱 질색하는 사람이라서 요약 정리로 간단하게 표현해보려 합니다.

*-원시뇌 :

1. 본능을 담당
2. 모든 사람이 똑같음(만민 공통의 본능)
3. 도파민이 생성되는 곳
4. 즉각 보상 선호
5. 도파민을 생성하는 기관. 도파민 의존성 높음.

-신피질 :

1. 이성을 담당
2. 학습/ 적응/ 기억 담당, 원시뇌의 요구를 각자가 처한 환경에서 어떻게 만족시킬지 아이디어를 냄(사람마다, 문화마다, 인종마다 달라짐)
3. 지연보상 선호할 수도 있음
4. 어른일수록 신피질이 성장. 참고/ 견디고/ 이겨내는 힘의 근원이 발달.
5. 도파민을 사용하는 기관. 도파민 의존성 낮음

그렇다면 지금까지의 배경 지식으로 어떤 사실들을 유추해 낼 수 있을까요?

1. 신피질은 후천적으로 성장이 가능하며, 신피질이 성장한 사람일수록 본능의 힘보다 이성의 힘이 강한 사람이라고 할 수 있습니다. 즉, 더 여유롭고, 안정적이며, 자연보상을 선호하는 경향이 있습니다. 반대로 신피질이 상대적으로 성장이 덜 한 사람일수록 충동적이고, 본능적이며, 즉각 쾌락만을 추구하는 경향이 있습니다.

2. 신피질은 도파민 의존성이 원시뇌에 비해 낮지만 도파민이 에너지원입니다. 즉, 도파민 부족으로 보상 결핍이 생기면 신피질은 점점 힘이 빠지고 약해집니다. 따라서 본능 제어 능력이 감소되어 자기도 모르게 공격적, 충동적, 즉각 만족 추구 성향이 나타납니다.

3. 요약하자면, 자신이 없애고 싶은 중독 증상을 과도하게 참거나 제한하는 등의 과도한 도파민 결핍 행동을 지속하면 신피질에서 도파민 보상 결핍현상이 일어납니다. 이로 인해 이성이 약해지게 되어 즉각 보상을 갈망하게 되죠. 따라서 결국에는 신피질보다 원시뇌가 활성화되기 때문에 도파민 의존성이 높아질 수밖에 없습니다.

4. 이와 반대로, 어느 정도만 욕구 해소를 함으로써 신피질에 적당한 도파민 보상을 충족해주면 오히려 이성적인 의사결정을 하는 힘이 강해지게 됩니다. 그렇게 자연보상을 선호하게 되면 도파민 의존성이 점점 낮아질 수 있습니다.

5. 따라서 "무리하지 않고 지속적으로 신피질이 도파민을 어느 정도만 얻을 수 있는 방법을 강구" 한다면 자신이 중독되었던 것에 대한 의존성이 사라지게 되고, 다른 무언가를 적극적으로 하고 싶어 지게 됩니다. 이로써 삶의 생산성이 높아질 수 있습니다.

2. 도파민과 세로토닌

최근들어 뇌과학에 대한 연구 결과들이 쏟아지면서 일반인들도 한 번쯤 '도파민'이라는 호르몬을 들어봤을 것입니다. 하지만 많은 사람들이 단순히 도파민을 '쾌락 호르몬'이라고 착각하고 있습니다. 이걸 마치 바나나는 모든 것이 노랑다고 말하는 것과 같습니다. 속은 하얀데도 말이죠. 그렇다면 도파민이 정확히 뭘까요?

도파민이란 '원시뇌(본능)가 신피질(이성)에게 주는 먹이'라고 정의할 수 있습니다. 즉, 원시뇌의 본능 욕구가 충족되면 이성적 판단을 하게 하는 신피질에게 제공되는 보상이죠. 또한 도파민은 '예측 오류 호르몬'이라고도 정의할 수 있는데 말이 어렵지 의미는 간단합니다. 예측하지 못했던 뜻밖의 보상을 얻었을 때 인간은 도파민 분비를 느낍니다. 즉, 어느 순간부터 예측이 가능한 활동이 돼 버린다면 인간은 자신이 예전에 도파민을 느꼈던 활동에 쉽게 적응을 한다는 뜻입니다. 이런 이유로 너무 쉽게 도파민을 얻을 수 있는 활동에 익숙해진다면 어느 순간부터 더 자극적이고, 더 강력하고, 더 예측 불가능한 걸 원하게 될 수밖에 없습니다.

그렇다면 혹시 여러분들은 '세로토닌'이라고 들어봤을까요? 이것도 말이 영어라서 그렇지 도파민보다 쉬운 개념입니다. 어려운 말 하나 없이 초등학생도 이해할 수 있을 만큼의 수준으로 쉽게 설명해 드리겠습니다. 세로토닌은 '노곤 노곤할 때 느껴지는 행복 호르몬'이라고 생각해도 됩니다.

인간은 언제 노곤 노곤한 행복감을 느낄까요? 한 번 상상해볼까요? 추운 곳에 있다가 몸이 따듯해질 때, 배고프다가 배불러질 때, 긴장했다가 마음이 편안해질 때, 사무적인 공간에 있다가 아늑하고 안락한 공간에 있게 될 때, 격렬한 운동 끝에 샤워하고 쉬게 될 때, 무언가에 몰입하여 시간가는 줄 모르게 집중하게 될 때, 졸음을 참다가 침대에 누워 잠이 솔솔 올 때 등등... 몸이 긴장하고 있다가 긴장이 풀리고 무장해제 될 때 우리는 세로토닌이 분비되고 있다는 걸 체감할 수 있습니다.

그럼 이제 우리는 세로토닌의 특징만 알면 세로토닌이 어떤 놈인지 완전히 정복하게 됩니다. 세로토닌의 가장 본질적인 특징은 세로토닌은 도파민과 항상 상호 배타적인 관계라는 것입니다. 쉽게 말해, '시소'를 떠올리면 이해가 빠를 것입니다. 왼쪽 시소에는 도파민이라는 아이가, 오른쪽 시소에는 세로토닌이라는 아이가 타고 있는 모습을 상상해볼까요? 우리가 도파민이 분비되는 상황이라면 세로토닌은 고갈됩니다. 반대로 세로토닌이 분비되는 상황이라면 도파민은 고갈됩니다. 마치 시소처럼요. 이것이 도파민과 세로토닌의 상호 배타적인 관계입니다.

도파민과 세로토닌 중 어떤 것이 좋고, 나쁜지 가치판단을 할 수는 없습니다. 두 호르몬 모두 인간 생존에 필수적인 호르몬이기 때문입니다. 도파민은 인간을 흥분하게 하고, 삶의 활력을 불어넣어 줍니다. 반대로 세로토닌은 인간을 침착하게 하고, 편안한 행복감을 선사해줍니다. 하지만 이런 방식으로 60만년 전 원시시대 때부터 인간이 생존하고, 행복하도록 돕던 자연적인 호르몬 활동들이 100년 전부터는 인위적인 방법들로 채워지기 시작했습니다. 문제는 여기서부터 시작됩니다.

과거 원시시대에는 도파민을 얻기 위해서 장기적인 세로토닌적 활동들이 필요했습니다. 예를 들어, 집을 완성시키거나, 사냥감을 사냥하거나, 부족 내에서 전사로 인정받거나 등의 도파민을 얻으려면 꽤 오랜 시간 동안의 충분한 휴식과 숙면을 바탕으로 그 일에 몰입해야 했습니다. 그렇게 오랫동안 공을 들여 원하는 결과를 성취했을 때 인간들은 도파민을 느끼며 삶의 동력을 얻고, 더 나은 집과 더 나은 식량을 얻기 위해 궁리하며 발전해왔습니다.

하지만 의식주와 생존이 완벽하게 보장된 현대사회에서는 세로토닌적 활동 없이 도파민을 얻기가 너무 쉬워졌습니다. 술자리, 흡연, SNS, 스마트폰, 음란물, 도박, 게임, 달콤한 음식 섭취 등등 단 돈 몇 천원으로 인간은 원시시대 때 1달을 공들여서 얻는 도파민의 양보다 많은 양의 도파민을 1분만에 느껴 버립니다. 더 충격적인 사실은 현대인들이 쉬운 방식으로 얻는 도파민과 원시인들이 성취를 통해 어렵게 얻은 도파민은 서로 다른 형태로 변형되어 뇌 속으로 흘러가는 경로도 달라진다는 사실이 현대 의학에서 얼마 전에 밝혀졌습니다. 이에 대해 자세히 알아보을까요?

3. 노르에피네프린과 에피네프린 (엔돌파민과 안잡파민)

2000년대 들어서 신경과학이 발전하면서 밝혀진 의학적 사실을 초등학생도 이해하기 쉽게 알려 드리겠습니다. 일단 당장은 이해하기 힘들어도 결론부터 말씀을 드리겠습니다. 지금 당장 문장이 이해가 가지 않아도 됩니다. 뒤에서 모두 쉽게 풀어서 설명해 드릴 겁니다.

앞서 말씀드렸듯이, 원시시대 인간처럼 장기적인 세로토닌적 활동을 통해 성취감을 느낌으로써 얻는 도파민은 '노르에피네프린'이라고 불리우며, 뇌 속에 '도파민 통제회로'로 흘러 들어가 흡수됩니다. 반면, 아무런 세로토닌적 활동 없이 단기간에 얻는 자극적인 도파민은 '에피네프린'이라고 불리우며, 뇌 속에 '도파민 욕망회로'로 흘러 들어가 흡수됩니다. 의학용어라 말이 너무 어렵죠? 이런 불편함을 없애기 위해 저는 노르에피네프린이 인간에게 충분한 행복감을 느끼게 하는 호르몬인 '엔도르핀'과 유사하다는 점에서 '엔돌파민'이라고 부릅니다. 이와 비슷하게, 에피네프린은 잡아도 잡아도 잡히지 않는 중독적인 상태까지 인간을 몰아넣는다는 점에서 '안잡파민'이라고 부릅니다. 따라서 여러분은 이제 인간이 얻는 도파민은 크게 엔돌파민과 안잡파민으로 분류된다고 받아들여야 합니다.

그렇다면 이제 우리는 엔돌파민과 안잡파민의 특징들을 알고, 이 둘을 구분할 줄 알게 되면 도파민에 대해 완전히 알게 됩니다. 가장 먼저 '도파민 통제 회로'로 흘러 들어가는 '엔돌파민'은 어떤 특징들을 가지고 있을까요?

<엔돌파민 특징>

1. "장기적인 계획-실행-몰입(세로토닌 분비)-성취감(엔돌파민 분비)"의 과정으로 얻어집니다
2. 몰입을 하면서 행복감(세로토닌 분비)과 뿌듯함(엔돌파민 분비)을 느낌으로써 자존감이 점점 높아집니다.
3. "~해야 미래에 좋을 거 같다"라는 생각이 드는 일들이 여기에 해당됩니다

반면에 '도파민 욕망 회로'로 흘러 들어가는 '안잡파민'은 어떤 특징들을 가지고 있을까요?

<안잡파민 특징>

1. "환상-욕망-쾌락(안잡파민 분비)-허무함"의 과정으로 얻어집니다
2. 보상이 끝나고 나면 공허함과 자괴감을 느끼게 됩니다. 일명, '현자 타임'이 찾아옵니다. 그렇게 자존감은 점점 낮아지게 됩니다.
3. "일단 ~하고 싶다"라는 생각이 드는 일들이 여기에 해당됩니다.

빠른 이해를 위해 예시를 하나씩만 들어보겠습니다. 엔돌파민적 활동의 예시로는 단체 스포츠 동호회를 들어가는 것이 있습니다. 일주일에 한 두 번 스케줄링을 하며(장기적인 루틴 계획), 나가기 싫어도 단체의 약속이니 강제적으로 나가야 합니다(강제적 실행 환경). 그렇게 스포츠를 하게 되면 경기 당시에 시간이 가는 줄도 모르고 몰입을 하게 되며(세로토닌 분비), 경기가 끝나면 '내가 건강한 활동을 자발적으로 꾸준히 하고 있구나'라는 묘한 성취감이 몰려듭니다(엔돌파민 분비).

반면, 안잡파민적 활동의 예시로는 과자를 먹는 것입니다. 다들 살면서 이런 경험 한 번씩 있지 않은가요? 출출해서 과자가 나에게 만족스러운 포만감을 줄 것이라는 착각이 들어서 "과자를 일단 먹고싶다"라는 생각이 들게 됩니다. 그렇게 한 봉지를 다 먹었지만 오히려 만족스럽지 않고 뭔가를 더 먹고 싶었던 경험... 그리고 다 먹어보니 찾아오는 현타... 결국 항상 우리의 손을 멈추게 하는 건 만족감이 아니라 죄책감이었습니다.

4. 중독 : 모든 심인성 증상들의 원인

조루, 지루, 발기부전, ADHD, 각종 중독, 과민성 대장염을 포함해서 모든 심인성 증상들의 원인은 중독 때문입니다. 왜냐하면 현대인에게 중독은 결코 영원히 완벽하게 끊어낼 수 없기 때문입니다. 따라서 적당히 조절하는 방법을 알아내야 합니다. 다시 말해, '어떻게 조절할 것이냐'가 관건이죠.

또한 쾌락은 고통을 수반할 수밖에 없습니다. 따라서 쾌락을 경험하면 그것을 절제할 때 그만큼의 고통을 겪어야 합니다. 이런 이유로 금단을 통한 신체적, 심리적 고통을 완화하기 위해 인간은 중독 대상에 다시 의존하게 될 수밖에 없게 되고, 중독 탈피에 실패하게 되는 원리입니다. 따라서 '절제시의 고통'은 '일시적'이라는 호르몬 지식을 미리 알고 있는 상태에서 중독 탈피에 들어가야 합니다. 왜냐하면 인체에 모든 세포에는 항상성이 존재하기 때문에 절제 수위와 기간을 '점진적으로' 늘려 나가야만 우리의 뇌도 중독 대상이 없는 상황에 '점진적으로' 적응해 나가기 때문입니다. 결국에는 다시 태초의 뇌처럼 산책, 일몰 구경, 사교 활동, 드라이브 등의 엔돌핀적 활동으로도 쾌락을 충족하게 되는 상태로 돌아갈 수 있습니다.

여기까지 읽은 여러분은 분명 이런 질문을 하고 싶을 것입니다. "그럼 평생 완전히 끊어내야만 성기능 문제나 심인성 증상에 대한 치료가 가능하다는 건가요?" 결론부터 말하자면 아닙니다. 하지만 일단은 완전히 끊어 내는 걸 목표로 해야 하긴 합니다. 그래서 제가 점진적으로 줄여 나가는 체계적인 방식을 통해 최대한 금단 현상 없이 완전히 끊을 수 있게 도와드릴 것입니다. 하지만 현대 사회에선 결코 평생 완전히 금단하며 사는 것이 현실적으로 불가능하기 때문에 완전히 중독을 끊어낸 이후로는 스스로 적당히 조절하는 것이 습관화돼서 다시 중독에 빠지지 않게 될 것입니다.

현대 사회는 뭔가를 알고 싶을 때 스마트폰으로 검색을 하면 곧바로 화면에 답이 나옵니다. 또한 어떤 음식을 먹고 싶을 때 손가락만 몇 번 움직이면 30분 후에 대문 앞에 음식이 배달됩니다. 즉, 현대 사회는 우리가 욕구를 해소하고 싶으면 즉각적으로 욕구 해소가 가능하다는 겁니다. 따라서 우리는 어느 순간부터 무언가를 고민해서 알아내거나, 답을 찾는 과정에서 좌절하거나, 자신이 바라는 것을 위해 인내하는 습관을 잃게 되었습니다. 우리 뇌 자체가 즉각적인 보상과 쾌락(안잡파민)에 익숙해지게 되어 그것에 내성이 생길 수밖에 없다는 거죠. 그렇게 웬만한 양의 도파민으로는 도파민 수용체가 반응하지 않아 흥분감이나 만족감을 느낄 수 없게 되는 겁니다. 이것을 우리는 전문적으로 '도파민 수용체가 둔감하게 변형된 상태'라고 부릅니다.

따라서 우리가 무언가를 인내하여 결국에 성취하는 습관을 점진적으로 갖게 됨으로써 도파민 수용체를 회복하려고 한다면 우리는 고통을 추구해야 합니다. 하지만 고통을 피하고 싶고 당장의 쾌락을 느끼고 싶은 것은 인간의 본능인데, 이 본능을 어떻게 거스를 수 있을까요?

그건 바로 뇌의 특성을 이용하면 됩니다. 우리의 뇌는 쾌락에 반복적으로 노출되면 그것에 내성을 갖고 중독에 빠집니다. 이와 같은 원리로 고통에 반복적으로 노출되어도 그것에 내성을 갖고 몰입감에 빠지죠. 나중에는 고통보다 몰입감이 더 커져서, 고통이 더 이상 느껴지지 않는 상태가 되면 특유의 성취감과 자아 도취감을 느끼게 되는 상태(엔돌파민, 세로토닌 분비 상태)가 됩니다. 따라서 일상 생활에서 지금 내가 하고 있는 일이 고통스럽다고 느낄수록 오히려 지금이 엔돌파민을 얻을 수 있는 기회라고 생각하고 그 일에 몰입하려 하는 습관을 가져야 합니다. ("지금 더 많은 고통을 추구함으로써 몰입을 통해 엔돌파민을 분비시킬 수 있는 절호의 기회야!"라고 생각해야 합니다.)

2장 : 적도 이론과 중독 탈피

1. 사바나 원칙

'사바나'라는 단어를 들어 본 적이 있나요? 사바나란 긴 풀들로 무성하게 덮여 있는 초원을 가리키는 말입니다. 인류가 탄생했을 때부터 인류는 '사바나 초원'들을 중심으로 문명을 형성했습니다. 즉, 59만 년 동안 사바나에서 인류는 동물을 수렵하고, 과일이나 각종 야채들을 채집하는 삶을 살았죠. 그래서 사바나 원칙을 이해하면 진화된 인간의 뇌를 이해할 수 있습니다. 사바나에서 진화를 거듭한 인간의 뇌는 어떻게 설계되고 형성되었을까요? 결론적으로 사바나 원칙이란 '진화적으로 21세기 우리의 뇌는 원시시대에 없던 것은 이해할 수 없기 때문에, 원시시대에 없던 것들에 대해 신체적으로 제대로 대응하지 못하는 현상'을 의미합니다.

말이 좀 어렵지 않은가요? 지금부터는 초등학생도 이해할 수 있게 쉽게 풀어 설명해 드리겠습니다. 우리의 뇌는 우리가 지금도 사바나 초원에서 수렵과 채집을 하고 있는 것에 익숙하기에 그에 따라 반응하고 있습니다. 왜일까요?

인류의 역사는 대략 60만 년 동안 이어져 왔습니다. 그리고 농경사회는 대략 1만 년 전에 탄생했습니다. 그전에는 모두 사바나에서 수렵, 채집 생활을 하며 생계를 이어나갔죠. 또한 3,4차 산업혁명 사회는 불과 100년 전에 탄생했습니다.

따라서 인류는 60만 년 중에 59만 년은 수렵/채집을 하면서 살았고(98%),

1만년은 농사를 지으면서 살았고 (1.99%),

100년은 스마트폰을 보며 배달 음식을 시켜 먹으면서 살았습니다.(0.01%)

왜 우리가 21세기에 살고 있지만 석기 시대의 뇌를 가지고 있는지 어느 정도 이해가 됐을까요?

결론적으로 우리의 뇌는 현대 문물에 자연스럽게 반응하지 못합니다.

더 쉬운 이해를 위해 TV 프로그램을 예로 들어보겠습니다. 우리의 뇌가 TV 프로그램을 진정으로

이해하고 있는 사람이라면 다음과 같이 생각해야 합니다. "배우라는 직업을 가진 사람들이 출연료를 받고 대본에 적힌 역할을 연기하지만, 방송 속 등장인물은 현실에는 절대 존재할 수 없다."라고 말이죠. 반면에 TV 프로그램을 진정으로 이해하지 못하는 대부분의 사람들은 방송에서 그려지는 이야기를 현실이라고 착각하고, 출연자를 자신이 아는 사람이라고 생각하게 됩니다. 그래서 실제로 길거리나 음식점에서 연예인을 만나서 잠깐 대화를 해 본 사람들은 심중팔구 '성격이 TV에서 나오는 거랑 완전 딴판이던데?'라고 말하곤 하죠.

여기까지 대략적으로 이해가 갔을까요? 지금부터가 정말 중요한 이야기입니다. '사바나 원칙과 호르몬의 관계'를 설명할 것이기 때문입니다. 하버드 대학교 진화 심리학 연구팀에서 진행한 한 실험을 예를 들어보겠습니다. '플레이보이' 성인 잡지에 실린 전면 누드 사진을 남성에게 지속적으로 보여주면 어떤 일이 벌어질까요? 그 행동을 반복하면 자신의 현재 애인에게 예전만큼 육체적 매력을 느끼지 못하게 되고 애정 표현도 줄어든다고 합니다. 그 이유는 바로 잡지를 탐닉하는 것만으로도 뇌는 플레이보이 속 여성 모델과 관계를 하고 있다고 착각하기 때문입니다. 또한 여성 모델과 비교하면 현실 속 대부분의 여성은 성적 매력이 떨어지기 때문에, 여성 모델을 탐닉할 때 도파민이나 세로토닌 등의 호르몬의 분비량이 실제 연인과 성관계를 했을 때보다 훨씬 더 많을 수밖에 없습니다. 이보다 더 심각한 건 어렸을 때부터 스마트폰을 통한 음란물에 쉽게 노출된 현대인들은 이런 패턴들이 더 심하게 반복됐을 수밖에 없습니다.

따라서 이와 비슷한 맥락으로 모든 방면에서 현대인의 90%는 젊은 나이임에도 호르몬 불균형으로 발생하는 각종 신체적 이상 증상들을 겪을 수밖에 없습니다. 따라서 그에 대한 유일한 해결책은 자신이 겪고 있는 중독을 올바른 방법으로 탈피하고, 생활 습관을 건강하게 바로잡는 것입니다. 사바나 원칙을 이해했다면 이를 항상 떠올리며 본인이 어렸을 때부터 반복해왔던 생활 패턴과 각종 습관 중 어떤 것이 사바나 원칙을 위배했는지, 위배했다면 어떻게 개선하여 도파민, 세로토닌 등의 호르몬 분비량을 정상화할 것인지 판단할 수 있을 겁니다. 이를 통해 어떤 신체적 문제를 완치할 것인지 윤곽이 잡힐 것입니다.

이것 이외의 방법으로 신체적 문제를 치료하려고 하는 것은 귀찮음에서 비롯하여 잔피를 부리는 것이라고 생각합니다. 왜냐하면 이런 문제들은 평생동안 따라다니는 호르몬 문제이기 때문입니다. 따라서 병원에서 주는 약물이나 수술들로 당장은 증상을 틀어막을 수는 있을지라도 절대로 증상을 완치할 수 없을 겁니다.

2. 라면 먹방 이론

딱 이름만 들었을 때 어떤 생각이 떠올랐나요?

"라면 먹방 보면서 중독 치료를 하라는 말인가?"

"라면 먹방? 그냥 먹방처럼 보기만 하고 실제로 하지는 말라는 얘기인가?"

"먹방처럼 대리만족을 하는 수단을 찾으라는 뻘한 소리를 하려는 건가?"

이런 생각들을 하셨나요? 아쉽게도 아닙니다. 라면 먹방 이론은 절제법에 대한 이론입니다. "엥? 오히려 먹방을 보면 더 먹고 싶어지는 게 사람 심리 아닌가? 절제와는 정 반대의 얘기 같은데?" 이런 생각이 들 수도 있습니다. 끝까지 참고 이 글을 전부 읽어보시면 그 진정한 의미를 깨달을 수 있을 것입니다.

혹시 여러분들은 야심한 밤에 '먹방'을 본 적이 있나요? 야속하게도 먹방은 꼭 자기 전 시간에 많이 올라오죠. 야심한 밤... 엄청난 양의 라면을 꼬들꼬들하게 끓여 먹기 좋은 그릇에 담은 후 맛있게 먹는 방송들을 보면 어떤 생각이 들던가요? "와, 저 라면 정말 맛있겠다...", "라면 비주얼 봐... 라면 엄청 잘 끓였네", "저거 딱 한 입만이라도 맛보고 싶다... 어떤 맛일까? 엄청 맛있겠지? 엄청 환상적이겠지?"

바로 이겁니다.

몇 분도 안 되는 먹방 화면을 통해 우리는 '라면'에 대한 환상과 기대가 생긴 겁니다. 하지만 이성의 끈을 놓고 막상 라면을 끓이면 어떤 비주얼이 나오던가요? 맞습니다. 맛있긴 하나, 사실상 내가 다 아는 맛이고, 기대한 만큼 환상적이진 않습니다. 뭘 얘기를 하려는 지 대충 감이 잡히나요?

다른 예시로 담배 얘기를 좀 해볼까요? 영화 <신세계>는 성인이라면 누구나 한 번쯤 봤을 겁니다. 그 영화 속 배우들은 담배를 정말 맛깔나고 멋있게 피는 것으로 유명하죠. 비흡연자들도 그 영화를 보면 담배에 대한 욕구가 끓어오른다고 합니다. 하지만 그 영화를 보고 막상 담배를 피우면 어떨던가요? 기대만큼 흥미롭고 환상적이던가요? 물론 끊었던 담배는 맛있긴 합니다. 하지만 기대만큼은 아닙니다. 그러다가 "에이... 기왕 핀 거..." 이런 심리로 우리들은 다시 흡연자로 돌아갑

니다.

라면 먹방, 영화 <신세계> 이 2가지의 공통점이 뭐라고 생각하시나요? 저는 딱 한 가지가 떠오릅니다. 그건 바로 '최대한 보기 좋게 연출된 것'이라는 점이죠. 조회수나 시청률대로 돈을 받는 방송이 과연 라면의 비주얼, 먹는 소리, 리액션, 맛 표현 등을 정말 하나도 신경 쓰지 않고 영상을 제작했을까요? 한국의 대표 느와르 영화<신세계>에서 그 수많은 스태프들, 베테랑 편집자들이 과연 조금의 연출과 CG 효과 없이 100% 리얼한 흡연 장면을 영화에 삽입했을까요?

전부 아닙니다. 이것들은 모두 우리 뇌 속에 '도파민'을 점화시키기 위해 최대한 보기 좋게 연출된 것들입니다. 제작자의 의도대로 위와 같은 미디어들을 보면 우리의 뇌에서는 2가지가 점화됩니다.

1. 환상
2. 기대

“내가 지금 보고 있는 저것을 하면 기대하는 것만큼 환상적이겠지? 아마 엄청날 거야... 당장 하고 싶다...”(안잡파민)

이 말은 즉, “실제로 내가 지금 보고 있는 저것을 하면 내가 지금 느끼는 것만큼의 도파민이 분비 되겠지? 아마 엄청 분비될 거야... 당장 엄청난 도파민을 느끼고 싶다... ”와 같습니다. 바로 안잡파민적 행위에 대한 환상과 기대가 생기는 것이죠. 그렇게 뇌는 현실과 화면 속을 구분하지 못하기 때문에 단번에 엄청난 양의 도파민이 분비됩니다. 그렇게 우리는 도파민에 익숙해지고, 중독되고, 갈수록 더 자극적인 것을 찾게 됩니다. 따라서 우리는 떠올려야 합니다.

‘라면 먹방 이론’

“저 라면 먹방... 사실 다 연출이고 조작이야.”

“현실은 그렇지 않아.”

“기대 갖지 말자.”

“환상 갖지 말자.”

이렇게 마인드 컨트롤을 하고 다음날 낮에 실제로 라면을 끓여 먹고 실망하면 그만입니다.

마찬가지로 담배를 피고 싶을 때 떠올려야 합니다.

“저 담배... 사실 다 연출이고 조작이야.”

“막상 피면 저렇지 않아... ”

“생각보다 풍부한 맛은 없고, 불쾌한 맛이 가득하고, 옷과 입에 밴 담배 냄새는 나를 어지럽게 만들어.”

“마냥 보는 것만큼 저렇게 좋지만은 않지.”

“기대 갖지 말자.”

“환상 갖지 말자.”

이렇게 컨트롤을 하고 다음날 내가 정해 놓은 흡연 가능 개수에 한정하여 담배를 피고 실망하면 그만입니다(오늘 흡연 개수가 남았다면 피워도 됩니다).

이런 방식으로 우리는 도파민의 양을 조절하며 관리하는 기간을 가져야만이, 도파민 수용체가 회복되어 완전한 중독 치료가 이루어질 수 있습니다.

3. 당장 반대 이론

우리는 이제 도파민이 어떤 구조로 우리 몸에 흡수되고, 작용하는지 완벽하게 이해하게 되었습니다. 도파민이라고 다 같은 도파민이 아닙니다. 도파민을 어떤 방식으로 얻었냐에 따라 완전히 기능이 다른 호르몬과 회로로 흡수되기 때문에 '어떤 방식으로 / 어떤 도파민을 / 얼마만큼 얻었냐'가 관건입니다.

결론적으로 이러한 도파민의 특성 때문에 무슨 일이든 당장 편하고, 쾌락적이고, 달콤한 일은 이후에 불행이나 부작용이 찾아올 수밖에 없는 구조입니다. 끈대 같은 말이지만, 엔돌파민과 안잡파민의 특성상 과학적으로 증명된 사실입니다. 모든 신체 이상 증상은 안잡파민 중독이 원인일 확률이 매우 높은 것도 하나의 이유입니다.

따라서, 이런 상황에서 우리는 어떻게 대처해야 할까요? 우리는 이제부터 지금 당장 나에게 스트레스를 유발하는 일들을 의도적으로 찾아서 변태같이 즐겨야 합니다. 그런 활동들을 회피하면 당장은 편하지만 호르몬 구조상 절대 행복해질 수 없습니다. 따라서 저는 이런 사실을 의식하고 당장의 본능과 반대로 행동하는 지혜를 '당장 반대 이론'이라고 부릅니다.

당장 반대 이론을 실천하는 궁극적인 목표는 안잡파민보다 엔돌파민을 얻음으로써 우리 몸에 건강한 도파민이 분비되게 하기 위함입니다. 지금까지 우리의 신피질은 안잡파민에만 의존하여 더 쉽고, 빠르고, 많은 양의 도파민을 요구할 수밖에 없었습니다. 하지만 이를 완전히 통제하고 금지시키게 되면 신피질에 도파민 공급 자체가 안 되기 때문에 힘을 잃어 이성적인 판단을 할 수 없게 됩니다. 이를 해결할 수 있는 유일한 마스터키는 안잡파민 대신 엔돌파민으로써 신피질에 서서히 적당한 양의 건강한 도파민을 공급시키는 것뿐입니다.

당장 반대 이론을 실천하려면 지금 당장 나에게 스트레스를 유발하는 일을 알고 있어야 합니다. 지금 당장 실행하면 나에게 스트레스가 발생하는 일이란 무엇일까요? (사실 이것들은 장기적으로 나를 발전시키는, 건강한 스트레스들이겠죠?)

-> 거절 당할까봐 걱정되는 부탁들, 두려운 일들, 실수/실패할 걱정이 앞서는 일들, 불안한 도전들, 지금 당장 귀찮은 일들, 성공하면 좋은 일인데 지금 당장은 손해볼 일들 등등

따라서, 항상 '당장 반대 이론'을 떠올려서 평상시에 의도적으로 나의 감정과 행동을 통제해야 함

니다. 꾸준히 반복하면 생각보다 얼마 안 돼서 성취할 것이고, 당장 잠깐은 불편하겠지만 일단 시작하고 빠져들면 물입이 돼서 시간 가는 줄 모릅니다. 이 때 세로토닌이 많이 분비되어 오늘의 목표치가 끝나면 뿌듯함과 행복감이 느껴집니다. 하루하루가 이렇게 반복되면 성취를 통해 엔돌파민을 얻게 되어 중독 치료 기간이 짧게 느껴지게 됩니다.

4. 적도 이론

인간은 엔돌파민적 상황에서 세로토닌을 느껴야만 장기적으로 충만하게 행복할 수 있습니다. 적당한 도파민을 항상 지향하면서 그 상황 속에서 적당한 세로토닌을 느끼는 삶. 현대 사회에서 인간이 영원히 행복하려면 그 방법밖에는 없습니다. '엔돌파민과 세로토닌의 밸런싱'.

'적도'는 '적당한 도파민'의 줄임말입니다. 과거에는 제가 이 '적도 이론'을 '도파민 다이어트 이론'이라고 불렀습니다. '도파민 다이어트 이론'이라는 이름이 직관적이기 때문이죠. 맞습니다. 저의 회사가 그 유명한 '도파민 다이어트'라는 단어를 처음 만들고, 사용했습니다. 하지만 인기 있던 '도파민 다이어트 이론'을 '적도 이론'으로 개명시킨 건 2가지의 이유가 있습니다.

1. 한 때 수많은 '금딸 유튜버' 들의 심한 무단 도용으로 도파민 다이어트 이론이 성 중독 탈피에만 국한되는 것이 싫었습니다. 도파민 다이어트는 성 중독뿐만 아니라 술, 담배, 음란물, 자위, 애정결핍, 스마트폰, 게임, 업소, 유흥, 도박 등 모든 측면에 적용하여 삶에 불만족을 느끼는 모든 사람들을 치료하고 변화시켜 영원히 충만하게 행복한 삶을 살 수 있게 만들어주는 이론인데 말이죠.

2. 직관적인 이름 때문에 사람들이 이 이론의 내용을 자세히 보지 않게 되어 오해하기 쉽겠다고 생각했습니다. 왜냐하면 사람들이 도파민 다이어트가 '완전한 금지' 혹은 '통제'라는 오해를 하게 됐기 때문입니다. 여러분도 한 번 생각해 봤으면 좋겠습니다. '도파민 다이어트'라는 이름을 들으면 어떤 게 생각나시나요?

도파민 다이어트...

도파민 금식...?

도파민을 끊어야겠네...?

금주, 금연, 금딸 뭐 그런거겠지...?

이런 생각이 들지 않나요?

도파민 다이어트 이론의 창시자 즉, 적도 이론의 창시자로서 말을 하자면, 적도 이론은 완전한 금

지나 통제가 절대 아닙니다.

쉽게 예를 들어 설명하자면, 우리는 다이어트를 할 때 음식을 아예 안 먹진 않습니다. 음식을 아예 먹지 않으면 사람은 극도로 예민해지고, 생명의 위협을 느끼기 때문에 언젠가 폭식을 하게 되어 있습니다. 그래서 사람은 다이어트를 할 때 일정 기간 동안 좀 더 깨끗한 음식을 먹으려고 노력합니다. 적도 이론도 똑같은 원리입니다.

'적당한 도파민' 즉, 일정 기간 동안 서서히 평소보다 덜 자극적으로만 행위를 하려고 노력해야 한다는 것이죠. 음식을 먹지 않는 것과 마찬가지로 행위를 아예 하지 않으면 사람은 극도로 예민해지고, 신피질이 위협을 느끼기 때문에 언젠가 과도한 행위를 하게 되어 있습니다. 여기서 한 가지 의문이 생길 수 있습니다.

그러면 '적당한 도파민'만 나오는 구체적인 행위들이 대체 뭔데?

너무 추상적으로만 설명하는 거 아냐?

적당한 도파민적인 행위나 습관은 대체 뭘까?

이건 각자가 겪고 있는 안잡파민 중독 문제의 케이스들마다 모두 다릅니다. 어떤 사람은 중독 증세가 심해서 신체적 문제가 정말 심한 사람들도 있고, 어떤 사람은 아직 초기라서 가끔씩만 신체적 문제 증상이 나타나는 사람들도 있습니다. 따라서 상담을 통한 정밀한 진찰 전까지는 "이거는 100% 이거다!"라고 말을 할 수는 없지만 대표적인 것들 몇 가지만 설명하고자 합니다.

예를 들어, 남성들 사이에는 성기능 문제 증상을 겪고 있는 분들 중에 자위를 자주하는 분들이 정말 많습니다. 이런 분들 같은 경우에 곧바로 금란물, 금딸을 하는 것은 도파민을 아예 끊어버리는 행위입니다. 따라서 이런 분들은 장기간의 기한을 설정하고 음란물의 수위를 서서히 낮추면서 서서히 끊어 내는 훈련을 해야 합니다.

또 다른 예로, 손발이 찬 여성분들 같은 경우에는 커피나 기타 카페인 음료에 중독돼 있는 경우가 많습니다. 이런 분들 같은 경우에 곧바로 커피나 카페인 음료를 끊어내면 급격한 집중력 저하와 명함 때문에 얼마 못 가서 다시 카페인을 찾게 됩니다. 따라서 이런 분들도 장기간의 기한을 설정하고 카페인의 농도를 서서히 줄여 나가는 훈련을 해야 합니다.

어떻게 중독에서 탈피하는지 구체적인 내용이 궁금한 사람들은 다음 챕터에서 자세하게 풀 예정이니 조금만 참고 우선 이 적도이론에 대한 부분을 정독하길 바랍니다. 기초가 없으면 모래성은 금방 무너지기 때문입니다.

다음 챕터의 내용처럼 장기간 플랜을 잡고, 일단 평소대로 행위를 하면서 자신의 패턴들을 분석하고, 그 패턴 하나 하나씩 차례대로 없애 가면서 행위를 이어 나가다가, 기간을 서서히 늘리거나 횟수를 서서히 줄이는 방식으로 몇 개월 동안 적당한 도파민만 분비되도록 하고, 부족한 도파민은 일상생활 속에 엔돌파민으로 채우는 방식으로 관리한다면 수개월 후 건강한 생활 습관을 가진 자신을 확인할 수 있을 것입니다.

이렇듯 사람마다, 사람이 가진 습관마다, 그 사람이 중독된 것에 따라 구체적인 해결방안은 다르지만 본질은 하나입니다. 그건 바로 <적도 이론>. 즉, 적당한 도파민이 이끄는 행동을 하는 것. 그를 통해 중독과 악습관에서 탈피하여 그 동안 파괴되었던 도파민 수용체를 회복하는 것이 본질입니다.

인생을 살면서 우리는 수많은 선택을 합니다. 선택의 순간에 항상 생각해 봐야 합니다. '이게 적당한 도파민적인 선택인가?' 우리가 하는 선택은 항상 너무 무리한 도전이여도 안 되고, 그렇다고 너무 무기력해도 안 됩니다. 또 너무 쾌락적이여도 안 되고, 그렇다고 너무 노잼이여도 안 됩니다. 항상 적당히 흥미로워야 합니다. 그렇게 적당히 흥미를 느끼는 분야에 몰입을 하면 세로토닌이 분비되면서 행복감을 느끼고, 꾸준한 반복 이후에 성취를 이뤘을 때 엔돌파민을 느끼면서 충만해질 수 있습니다. 그래야 우리의 뇌가 안정감을 느끼고 행복해하는 구조이기 때문입니다. 그래야 비로소 현대사회에서 아무런 걱정 없이, 심리적인 문제에 발목 잡히지 않은 행복한 삶을 살 수 있습니다. 당신이 어떤 집안에서 태어났던, 어떤 직업을 가지고 있던, 어떤 학교를 나왔던, 누구와 교제를 하고 있던 간에, 우리 모두는 뇌로 움직이는 '사람'이기 때문입니다.

5. 지배 당하지 말고 지배하라

대학 시절, 제 주변에는 군것질을 정말 좋아하는 친구가 있었습니다. 그 친구는 항상 자기는 살이 전부 다 배로만 간다며 "배만 나온 멸치 체형을 탈출하고 싶다."라는 말을 입에 달고 살았습니다. 저는 어느 날 그 친구로부터 하소연을 듣게 됩니다. "나는 아무리 운동하고 많이 먹어도 살이 안 찌." "내가 배 나온 멸치인 건 선천적인 것임에 틀림없어."

저는 진실을 말해줬습니다. "너는 건강한 체형을 가진 사람들과 너의 습관을 비교해 볼 필요가 있어. 건강한 사람들은 너처럼 군것질을 많이 하지 않아. 설령 하더라도 조금만 먹고 그만 먹지. 하지만 너는 일단 과자 한 봉지를 뜯으면 아이스크림, 카페 음료, 빵 등을 다 먹어 치우고 정작 제대로 된 식사는 거르잖아. 군것질을 줄여보는 게 어때?"

그 친구는 저에게 알겠다고 오늘부터 군것질을 일절 끊겠다고 다짐하더군요. 그렇게 1주일 동안 그 친구는 정말 군것질을 하지 않았습니다. 하지만 정확히 2주 뒤 그 친구는 다시 예전처럼 군것질을 하고 있었습니다. 그 친구는 저에게 이렇게 말했습니다.

"내 생각엔 나는 절대 군것질을 하나도 안 하고는 못 살 거 같아. 그리고 어떻게 사람이 군것질 하나도 안 하고 살아? 몸 좋은 애들도 은근 군것질 많이 하던데? 내가 볼 땐 군것질이랑 배 나온 멸치 체형이랑은 아무 관계가 없어. 오랫동안 군것질 하나도 안 하고, 열심히 운동해도 체형은 하나도 개선되지 않았대구!"

어디서 많이 들어본 레퍼토리 아닌가요? 바로, 대부분의 사람들이 자신의 신체적 이상 증상을 위해 행위 금지를 시도하는 과정에서 하는 소리와 유사합니다. 이런 방식으로 접근하면 100% 실패하며, 부작용 증상이나 금단 현상을 겪게 되죠. 왜냐하면 중독에 대한 근본적인 이해 없이 선풍리 접근했기 때문입니다. '중독'을 이해하지 않은 채로 접근한다면 우리의 신체 기능을 컨트롤하는 뇌는 결코 개선되지 않을 겁니다. 저희 회사의 용어로는 이를 '적도'를 지향하지 않았다고 말합니다.

중독을 완치하려면 이미 중독으로 변형된 우리의 뇌를 다시 원상복구해야 합니다. 즉, 인위적으로 장기간 동안 '호르몬의 양을 조절' 해야 합니다. 이 호르몬의 양 조절 없이 갑작스럽게 금연, 금주, 금딸을 하거나, 성관계를 하지 않거나, 약습관을 단박에 중단한다면 우리의 뇌는 아무런 도파민 공급이 없어지기 때문에 부담을 느끼게 됩니다. 우리의 뇌는 아마 이렇게 생각할 겁니다. "그냥 애

가 지금 흡연하면 안 되는 특수한 상황이구나. 언제든 하게 되면 하던 그대로 강력한 쾌락 호르몬을 분비시켜야지! 근데 왜 자꾸 흡연을 안 하지? 아... 하고 싶다! 아... 하고 싶다! 아... 하고 싶다!" 이런 식으로 증상은 더 심해집니다.

즉, 군것질이 자신을 배 나온 멸치로 만드는 것을 두고 이렇게 말하는 것과 같습니다. "그래, 군것질을 끊어버려야지. 군것질을 일절 하지 않으면 모든 것이 달라지겠지?" 그러면 우리의 뇌는 어떻게 반응할까요? "그냥 애가 지금 군것질하면 안 되는 특수한 상황이구나. 언제든 하게 되면 하던 그대로 강력한 쾌락 호르몬을 분비시켜야지! 근데 왜 자꾸 군것질을 안 하지? 아... 먹고 싶다! 아... 먹고 싶다! 아... 먹고 싶다!"

이제 왜 선불리 행위를 금지하는 것이 증상을 악화시키는지 지능이 높으신 분들은 이해가 됐을 것입니다. 그럼 여러분의 신체적 이상 증상을 완치하려면 어떻게 해야 할까요? 즉, 여러분이 만약 이 책을 끝까지 정독한 배 나온 멸치라면 자신의 체형을 개선하고 싶은 상황에서 어떻게 했을까요?

제가 만약 이 친구라면 체형을 개선하기 위한 몇 가지 방법을 사용했을 거 같습니다.

1. 계획 세우기

: 5~6달 정도의 장기적인 계획을 세워 접근합니다. 우리가 수년간 반복했던 악습관을 고쳐서 뇌를 리셋하는 작업입니다. 따라서 뇌가 자신이 특수한 상황에 놓였다고 인지하지 못하게 해야 합니다. 하나씩만 장기적으로 개선해 나간다는 마인드로 임하면 뇌도 하나씩 서서히 적응해 나갈 것입니다.

2. 나의 군것질 습관 분석하기

: 일단 며칠간 평소대로 군것질을 합니다. 대신 내가 군것질을 할 때마다 어떤 심리로 군것질을 하는지 분석합니다.

3. 분석한 습관을 바탕으로, 내가 군것질을 하는 심리 패턴들을 찾아내서 정리합니다.

: 패턴을 찾아냈다면 괴짜 같더라도 그 패턴들을 발견할 때마다 노트에 정리합니다.

4. 굳것질하는 심리 패턴들을 기한을 잡고 하나씩만 차례로 없애보기

: 내가 굳것질하는 패턴 하나당 2~3주의 간격을 두고 패턴 하나씩만 근절하면서 남은 패턴들로만 굳것질 욕구를 풀어줍니다.

5. 누가 봐도 건강한 식습관을 가지게 되었다면 그것을 유지하기

: 근절한 굳것질 패턴의 개수를 하나 둘씩 늘려가다 보면 4~5개월 뒤에는 누가 봐도 건강한 식습관을 가지게 됩니다. 이제는 이 습관을 계속 유지하면서 본격적으로 몸을 만드는 운동들(스킬들)에만 집중합니다.

위 방법들을 보면서 무슨 생각이 들었나요?

저는 이렇게 결론 내립니다. 우리 몸의 신체적 이상 증상들은 단숨에 변한다고 완치할 수 없습니다. 단, 중독에서 탈피해야만 완치할 수 있습니다. 신체적 기능에 문제가 생겼다면 그 증상의 원인이 무엇인지부터 철저히 분석하고 체계적인 방법을 사용해야 합니다. 만약 배 나온 멀치가 된 이유가 굳것질임에도 운동에만 집착하면 체형은 변화되지 않습니다.

따라서 e북 정독이나 상담을 통한 지침도 중요하지만 스스로의 분석(자아성찰)도 매우 중요합니다. 성기능을 포함하여 일상의 불편함을 주는 신체적 이상 증상이 나타났다면 반드시 원인이 존재합니다. 악습관으로 생긴 중독에서 벗어나지 않고는 발전이 없습니다. 우리의 뇌는 우리가 만든 생활 습관에 적응하여 우리의 신체 기능을 그에 맞게 변화시켰습니다. 그렇다면 우리는 그 악습관을 무작정 끊기보다는 제대로 된 '중독 탈피 시스템'을 통해 우리의 뇌를 포맷해야 합니다.

급진적으로 변화하려 하지 말고 차분하게 생각해 주세요. 지금부터 스스로 중독 탈피 지침을 설계할 수 있도록 메뉴얼을 제공해 주겠습니다. 아래에 적용할 수 있는 중독 탈피는 술/담배/카페인/애정결핍/게임/업소/유흥/도박에 해당합니다. 이외에 스마트폰(유튜브, SNS, 숏폼, 커뮤니티)중독이나 성 생활 습관 개선을 통한 성기능 문제 완치에 대한 치료법 등은 훨씬 더 다양하고, 정밀한 지침이 필요하므로 챕터 2-6부터 3-7까지에서 모두 공개하도록 하겠습니다.

5. 중독 탈피 프로그램 설계 메뉴얼 : (술/담배/카페인/음란물/자위/애정결핍/게임/업소/유흥/도박)

1. 본인이 안잡파민을 제공하는 어떤 것에 대한 의존도가 높거나, 중독을 겪고 있다면 현재 일상 생활 속에서 얻을 수 있는 '엔돌파민'이 많이 부족할 확률이 98%입니다. 따라서 행위를 통한 만족으로 쉽게 얻을 수 있는 '안잡파민'만을 계속 지향하시면 절대 중독에서 벗어날 수 없을 겁니다. 이 점을 인지하여 OO가 하고 싶을 때마다 의도적으로 안잡파민 대신 엔돌파민을 얻을 수 있는 활동을 하려고 노력해야 합니다. 즉, 의도적으로 건강한 도파민을 얻을 수 있는 특정 활동에 몰입을 하는 것이죠. 안잡파민 대신 엔돌파민으로 욕구를 어느 정도 해소하는 것입니다.

따라서 일(본업과는 다른 새로운 일)이나 흥미나 관심이 있는 분야에 대한 공부, 또는 새로운 취미 생활(혼자 배우는 거보다 학원이나 클래스에서 사람들과 교류하며 배우는 것이 훨씬 효과적이다), 운동(혼자 하는 피트니스 운동보다는 동호회 스포츠가 훨씬 효과적이다)을 통해 엔돌파민을 일상속에서 분비시켜야 합니다. 인간은 무언가에 몰입하고, 의욕을 가져야 세로토닌이 분비되면서 행복할 수 있도록 진화되었습니다. 단순히 돈을 번다고 생각하면 안 되고, 행복해지기 위해 자신이 재미를 느끼는 일이나 공부, 취미 활동, 운동을 해야 한다는 사실을 받아들여야 합니다.

<FAQ>

Q. 중독적인 생각이 날 때마다 다른 활동을 하라는 말씀이시죠?

A. 생각 날 때마다 보다는 그 전에 다른 활동에 몰입할 수 있도록 성취감과 흥미를 느끼는 취미 활동을 하셔야 중독 대상에 대한 생각이 줄어들 겁니다

Q. 혼자 하는 운동보다 여럿이서 운동하면 좋은 이유가 뭔가요?

A. 혼자 활동하는 활동들은 다른 사람들과 협업 혹은 경쟁하는 활동들에 비해서 도파민 획득량이 극도로 적습니다. 따라서 일상생활 속에서 충분한 도파민을 얻으려면 아무리 성취가 있는 활동이더라도 혼자서 하는 활동들을 최소화 시켜 주시는 게 좋습니다. 특히 가장 단순하게 많은 도파민을 얻을 수 있는 활동이 동호회성 스포츠이기 때문에 이를 잘 활용하면 바람직하게 자위중독에서 벗어날 수 있습니다.

Q. 같은 생활 습관이면 같은 증상이 발현 되는 건가요?

A. 반드시 그런 건 아닙니다. 사람마다 성향이 다르고, 호르몬에 대한 민감성이 다르기 때문입니다. 하지만 같은 습관으로 오랜 시간 동안 생활하면 같은 증상이 발현될 확률은 계속 높아질 수밖에 없습니다.

Q. 모든 도파민 수용체가 회복되면 학습의 만족감이 들까요? 요즘 무기력증에 빠지고 있습니다.

A. 네 물론입니다. 도파민 수용체 회복의 궁극적인 목표는 성기능 문제 회복도 있지만 일상생활 속에서 도파민을 많이 느껴 의욕이 넘치는 일상생활을 하는 것에 있습니다. 따라서 믿음을 가지시고 지침수행을 하셔서 성기능문제 뿐만 아니라 일상 생활 속 무기력증도 완전하게 회복하셨으면 좋겠습니다.

Q. 자위의 욕구를 억지로 다른 활동을 하면서 억누르는 게 아니라 중독 대상보다 더 재밌는 일이라고 의식적으로 생각을 바꾸는 식으로 해야 할까요?

A. 의식적으로 억지로 생각을 바꿀 필요는 없습니다. 다른 활동에 몰입을 하시다 보면 호르몬상 자연스럽게 성적인 것들에 대한 욕구가 줄어드는 것을 경험할 수 있습니다. 따라서 내담자님이 몰입할 수 있는 취미나 운동을 찾는 게 중요하지 억지로 생각을 바꾸려고 암시하실 필요는 없습니다.

Q. 수험생이라 동호회 성격의 운동을 하기에는 부담이 되는데 어떻게 해야 할까요?

A. 물론 수험생활 중에 동호회 스포츠 등의 활동은 부담이 될 것입니다. 하지만 스스로가 엔돌핀적인 생활 패턴을 하고 있는지와 안잡파민적인 생활 패턴을 하고 있는지의 자각 유무는 천차만별입니다. 내담자님 스스로 이에 대한 경각심을 가지고 지침 수행을 위해 노력해주시는 게 가장 바람직합니다.

Q. 제가 싫어하지만 해야 하는 것들을 통해 좋은 도파민을 얻을 수는 없나요?

A. 해야 하는 일과 하고 싶은 일은 다릅니다. 해야 하는 일을 성취하면 도파민을 얻을 수 있겠지만 그 과정에서 많은 스트레스 호르몬이 생성되기 때문에 충분한 도파민을 얻지 못할 거예요. 따라서 해야 하는 일도 하시되, 하고 싶은 취미활동이나 동호회 활동으로 일상생활 속에서 충분한 도파민을 생성시켜야 자위 중독에서 벗어날 수 있습니다.

Q. 크로스핏 활동도 도움이 될까요?

A. 네. 도움이 될 수 있습니다. 다른 사람들과의 약속으로 반강제적으로 할 수 있고, 협동을 통해 무언가를 성취할 수 있는 활동이면 뭐든지 다 좋습니다. 집에서 무기력하게 보내는 시간이 많을수록 중독에 빠질 확률이 증가합니다. 그 이유는 뇌에서는 도파민을 원하는데, 지금 당장 도파민 보상을 받을 수 있는 활동은 중독 활동밖에 없게 되는 환경이기 때문입니다. 의도적으로 밖에서 건강한 도파민을 얻을 수 있는 활동을 하려고 노력해주세요

Q. 자격증 공부도 도움이 될까요?

A. 내담자님이 즐길 수 있는 활동이면 어떤 공부든지 상관 없습니다. 하지만 억지로, 돈을 벌기 위해서 하는 일이나, 공부는 도파민을 보상해주지 않습니다. 새로운 취미나 하고 싶은 분야에 대한 공부를 하는 걸 추천 드립니다.

2. 당신이 현재 OO중독이 조금이라도 있다고 생각이 된다면 이제부터는 적도이론에 기반한 생활을 함으로써 OO와 서서히 멀어지셔야 합니다. 적도이론에 기반에서 OO와 서서히 멀어지는 구체적인 절차와 과정들을 알려드리겠습니다.

전체적인 완치의 맥락은 다음과 같습니다. 중독 탈피는 총 3가지의 단계로 이루어집니다. 가장 첫 번째 단계 = OO에 대한 기존 악습관 패턴을 '적도이론'에 입각하여 하나 하나씩 없애 나가기 / 두 번째 단계 = '적도이론'에 입각하여 의도적으로 OO에 대한 거부감, 트라우마, 귀찮음을 하나 하나씩 형성하기 / 세 번째 단계 = '적도이론'에 입각하여 OO에 대한 주기를 서서히 늘려 나가기.

이에 대한 구체적인 기간별 수행 절차는 다음과 같습니다.

1) 하던대로 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)마다 OO을 합니다.

대신, 내가 어떤 것 때문에 OO를 하고 싶어하는지/ 뭐 때문에 OO생각이 났는지/ 어떤 환경일 때 OO 생각이 나는지/ 어떤 정서 상태일 때 OO 생각이 나는지/ 어떤 날, 어느 시간대 OO 생각이 나는지 등등의 패턴을 분석하여 메모하고 OO을 하세요.

(마지막으로 하루만 합니다 : 쉽게 말해 '최후의 만찬'이라고 생각하시면 됩니다.)

2) 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)마다 OO을 합니다.

대신, 1)에서 분석한 패턴들을 하나씩 차례로 없애면서 OO을 해야 합니다.

예를 들어 OO을 하기 전, 일부러 하고 싶지 않은 시간대에 한다거나/ 내가 하고 싶은 어떤 환경이 아닐 때 일부러 OO을 한다거나/ 내가 OO을 하기 싫은 정서 상태일 때 OO을 한다거나 등등. 하나씩 순차적으로 악습관 패턴들을 없애세요.

그렇게 내가 하고 싶을 때가 아닌, 내가 별로 내키지 않을 때 OO을 하는 게 익숙해질 때까지 이 루틴을 반복하세요.

이런 습관으로 계속 OO을 하시다 보면 예전의 욕구 때문에 충동적으로 OO했을 때와는 달리, 어느 순간부터 OO 자체가 귀찮고, 거부감이 들게 됩니다. 바람직한 현상입니다. 이러한 심리를 계

속 느끼면서 OO을 하도록 계속 지금과 같은 습관을 반복해주세요.

(예상 : 1개월~2개월)

3) 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)에서 3/4만 OO을 합니다. (ex. 1달에 3n/4번 or 1주일에 3n/4번 or 1일에 3n/4번)

똑같이 일부러 별로 내키지 않을 때 OO을 합니다. 지금부터는 여기에 추가적으로 OO은 지금까지 나의 욕구를 어떤 방식으로 해결해 주고 있었는지, 어떤 시스템으로 OO 회사의 시스템이 운영되고, 서비스가 제공되어 돈을 버는지 파악합니다. 그리고 이제는 OO후에 일기를 작성하여 OO 회사의 어떤 시스템이 싫고, 어떤 방식들이 싫은 지 하나씩 메모합니다.

이런 습관으로 계속 OO을 하시다 보면 예전의 욕구 때문에 충동적으로 OO했을 때와는 달리, 어느 순간부터 OO 자체가 귀찮고, 거부감이 들게 됩니다. 바람직한 현상입니다. 이러한 심리를 계속 느끼면서 OO을 하도록 계속 지금과 같은 습관을 반복해주세요.

(예상 : 1개월~2개월)

4) 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)에서 3/4만 OO을 합니다. (ex. 1달에 3n/4번 or 1주일에 3n/4번 or 1일에 3n/4번)

똑같이 일부러 별로 내키지 않을 때 OO을 합니다. 지금부터는 여기에 추가적으로 OO을 하기 전, 내가 지금까지 OO을 하고 나서 쓴 일기들을 보고 합니다. OO을 한 후 어떤 생각이 들고, 무슨

느낌이었는지 생생히 떠올리면 자연스럽게 OO를 하기 싫게 되지만 지침을 이행해야 한다는 생각으로 억지로 합니다. 그렇게 또 OO 후 일기를 씁니다.

*최대한 하기 싫어도 억지로 하는 경험을 통해 OO을 하는 것에 대한 트라우마를 일부러 형성시키는 과정입니다.

(예상 : 1개월~2개월)

5) 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)에서 1/2만 OO을 합니다. (ex. 1달에 1n/2번 or 1주일에 1n/2번 or 1일에 1n/2번)

지금부터 방식은 4)와 똑같이 하되, 주기를 서서히 늘려 나가야 합니다. 이전까지 느꼈던 OO에 대한 거부감과 귀찮음을 주기를 서서히 늘려 나감으로써 자연스럽게 해소시키는 겁니다.

그렇게 하기 싫어도 억지로 OO을 한 후 일기를 씁니다.

(예상 : 2주~1개월)

5) 본인이 평상시에 행위를 하던 주기(ex. 1달에 n번 or 1주일에 n번 or 1일에 n번)에서 1/3만 OO을 합니다. (ex. 1달에 1n/3번 or 1주일에 1n/3번 or 1일에 1n/3번)

방식은 4)와 똑같습니다. 이전까지 느꼈던 OO에 대한 거부감과 귀찮음을 주기를 서서히 늘려 나감으로써 자연스럽게 해소시키는 겁니다.

그렇게 하기 싫어도 억지로 OO을 한 후 일기를 씁니다.

(예상 : 2주~1개월)

6) 앞으로 혹시라도 오랜만에 OO을 하고 싶은 욕구가 들 때 지금까지 썼던 일기를 보면서 생생하게 상상합니다. "내가 OO을 해봤자, 이 일기대로 또 이런 방식으로 나 자신에게 실망하겠지? 뻔하지..."와 같은 방식으로 생각합니다.

(예상 : 1개월 이상)

제가 제시해드린 지침 메뉴얼들이 별거 아닌 거 같아 보여도, 다 심리학적, 과학적으로 증명된 중독 탈피 원리에 기반하여 내담자님 맞춤형으로 설계된 지침들입니다. 지금부터 설명드릴 내용은 지침문자들이 설계된 과학적 원리들입니다.

저는 총 3가지의 방법으로 내담자님의 중독을 탈피할 수밖에 없도록 지침문자를 설계했습니다.

-동기 강화 요법 :

인간은 심리학적으로 자신이 들은 얘기보다, 자신이 한 말을 더 믿습니다. 또한 스스로 목표 행동 후 긍정적인 보상을 바로 제공하면 저절로 동기가 부여됩니다.

☞ 만약 자신이 완치에 대한 100% 확신이 없다면 스스로 목표 행동 후 긍정적인 보상을 제공할 수 없어요. 따라서 지침을 신뢰하는 마음가짐 자체가 완치와 직결될 수밖에 없습니다.

-의지 행동 요법 :

내담자님이 중독된 악습관을 불러일으키는 트리거를 모두 찾고, 분석해야 합니다. 트리거 요소를 모두 제거하고, 그것들에 대항할 방어책을 강구하는 게 우리의 목표입니다.

☞이게 내담자의 중독 증상을 바로 고치려 하지 않고, 몇 번 더 반복시키는 이유입니다. 트리거 패턴들을 모두 발견한 후에는 적도 이론에 근거하여 하나 하나씩만 트리거들을 제거하는 방식으로 내담자님의 지침문자를 설계했습니다.

☞그 다음 트리거 요소가 적도 이론에 근거하여 모두 제거가 된 시점에는, 선습관을 기반으로 한 지침들을 하나 하나씩 추가하는 방식으로 내담자님의 지침문자를 설계했습니다.

-12단계 촉진 요법 :

커뮤니티를 형성하여 상담 이후에도 누군가가 감시하는 느낌과, 언제든지 현 상태를 피드백 할 수 있게 함으로써 스스로가 중독 악습관을 반복하지 못하게 해야 합니다. 그리고 내담자님 스스로가 중독 증상을 인정하고 솔직하게 모든 걸 털어놓아야 완치될 수 있습니다.

아래 내용부터는 유료 서비스입니다

5. 자아실현의 4원칙 (도전성, 실행성, 주체성, 일관성)

남성은 진화적으로 '어정쩡'하게 살면 반드시 무언가에 중독되거나, 성기능 문제를 겪게 됩니다. 이게 무슨 얘기일까요? 이 책을 읽고 계신 여러분이 현재 직장을 다니시거나, 학교를 다니시거나, 사업을 하고 계셔도 상관없습니다. 하지만 어떠한 문제를 겪고 있기 때문에 이 책을 구매해서 여기까지 읽고 계신 여러분은 높은 확률로 현재 직장이나 학교, 사업장에 가서 100% 전념해서 전심전력으로 일하거나 공부하지 않았을 겁니다. 지금까지 어정쩡하게 시간을 떼우는 식으로 했을 확률이 매우 큼니다. 그렇다고 끝나고 집에 가서 엄청나게 열정적으로 취미생활을 하는 것도 아닐 겁니다. 그냥 혼자서 유튜브 보고, 인스타 보다가, 넷플릭스 보고 잠에 들었을 것입니다. 물론 어느 날은 뽀 받아서 가끔 일터나 학교에서 최선을 다 하면서 엔돌파민을 얻기도 했을 것입니다. 그러나 오래 못 가고 다시 또 안잡파민에 빠졌을 겁니다. 집에 와서도 가끔 어떤 꽃피는 취미에 꽃혔다가 그것도 오래가지 못해서 시큰둥해졌을 겁니다. 이 문단을 읽으시는데 굉장히 불쾌하셨다면 정상입니다. 인간은 자신의 치부가 드러났을 때 불쾌감과 자기 부정을 하고 싶은 욕구가 들 수밖에 없도록 진화했기 때문입니다. 하지만 이와 같은 불쾌한 감정을 느꼈던 여러분들이 자신의 부족했던 과거를 인정하고, 진심으로 개선하고 싶다고 느끼고 있다면 여러분은 반드시 이 책을 통해 여러분의 문제들을 없애는 데 많은 효과를 보게 될 것이라 확신합니다

궁극적으로 제가 하고 싶었던 말은 도파민 중독이나 성기능 문제를 겪고 있는 사람들의 90% 이상은 일할 때나 쉬 때나 둘 다 어정쩡하게 에너지를 50% 정도밖에 쏟지 않는다는 것이죠. 최소한 둘 중 하나에는 완전히 100% 몰입을 함으로써 엔돌파민을 충분히 공급받아야 하는데, 둘 다 애매하게 하다가 아무런 엔돌파민도 얻지 못하고 끝났을 겁니다. 그런 일상이 쳇바퀴처럼 반복되다보면 인간은 어느 순간 무기력에 빠지게 될 수밖에 없습니다. 그럼 '무기력'이란 뭘까요? 그건 바로 '엔돌파민을 공급받을 수 있는 모든 활동들이 싫어지게 되는 상태'라는 겁니다. 일을 하던, 집에 와서 쉬던 눈빛에 영혼이 없는 상태가 되는 것이죠. 모든 게 다 의미 없고, 부질없다고 느껴지게 되는 겁니다. 그렇게 안잡파민 행위를 하는 것에만 시간을 보내게 되고, 그 안잡파민 행위에 중독이 되어 도파민 수용체가 망가지게 되는 것이죠. 이로 인해 각종 성기능 문제나 우울증, 무기력증을 겪게 되는 것은 어쩌면 자연스러운 현상인 겁니다.

이는 그저 성실하게 열심히 살라는 구닥다리 말을 하려는 게 아닙니다. 간혹가다가 그런 사람들이 있습니다. '그래도 열심히 하면 되지 않을까?' '하다 보면 되지 않을까?' '내가 인터넷에 있는 저 사람 얘기를 듣고 따라하면 나도 똑같이 될 수 있는 거 아니야?' 이런 사람들을 아직 무기력하지 않은 상태입니다. 뭔가 될 수 있다는 희망을 갖고 있기 때문입니다. 하지만 그런 사람들도 일시적으로는 성공가도를 달리다가 저성장을 맞이하는 순간 무기력해지게 되고, 안잡파민에 빠져버리게 될 겁니다.

따라서 이런 '멘토나 독서의 부재->가치관의 부재->타겟이론 부재->어정쩡한 일상 생활->엔돌파민의 부재->무기력함과 공허감->안잡파민 증독->성기능 문제 또는 인간관계 문제'의 악순환 사이클은 인간의 아주 근원적인 부분을 건드립니다. 인간을 포함한 모든 생명에게 있는 가장 큰 공포감의 DNA 즉, 종족 번식 문제이죠. 모든 생물체가 번식을 하는 이유는 자신의 DNA를 영원히 남겨서 영생하고 싶은 본능 때문입니다. 따라서 자신이 종족 번식에 있어서 불리하다고 생각이 드는 순간 남성은 우울증, 심하면 자살충동에 빠질 수밖에 없습니다.

이런 번식 탈락 악순환의 연결고리를 끊는 해결책은 여러분이 일상생활 속에서 경험하는 모든 행동들에 대한 '낭비감'을 최소화시키는 것입니다. 즉, 하루에 내가 채워야 하는 도파민을 안잡파민이 아닌, 일상속에서 경험하는 것들로부터 엔돌파민을 채워나가려고 해야 한다는 것입니다. 이게 하루하루 쌓이다보면 악순환이 끊어지는 순간이 반드시 올 겁니다.

몰입을 했을 때의 증상은 '시간 개념'이 없어진다는 것입니다. 정신 차리고보면 2시간이 지나가 있는 상태 등을 경험한다는 것이죠. 살아있다는 느낌, 하루하루가 꼭 차 있다는 느낌을 받으면서 살면 자연스럽게 자신이 기존에 갖고 있던 안잡파민 행동들에 대한 유혹들이 자연스럽게 사라지게 됩니다. 그런 날이 하루하루 누적되다 보면 각종 성기능 문제들을 포함해서 다양한 신체적 증상들이 점차 개선되기 시작하고, 결국에는 신체적+정신적 건강을 쟁취할 수 있게 되는 원리입니다.

그럼 목표가 있어야만 몰입이 되는 걸까요? 반드시 목표가 있어야만 엔돌파민 행위들로 하루를 채워 나갈 수 있는 걸까요? 심리학적, 뇌과학적으로 오래전부터 검증된 정설에 따르면 '아닙니다'. 그 이유는 '시간 간극' 때문입니다. 인간은 즉각적인 보상이 주어지지 않는다면 절대로 행동을 통제할 수 없습니다. 따라서 장기적인 목표 없이 '내가 오늘 뭔가에 몰입해서 시간 가는 줄 모르고 집중했다', '치열하게 뭔가에 계속 몰입해서 오늘 인생낭비 안 했다는 느낌으로 충만감을 느꼈다'라고 느끼는 상태가 되면 됩니다.

이런 이유로 타겟이론을 실행할 때는 '부자가 되겠다' '시험에 합격하겠다' '몸을 만들겠다' 등의 외적인 목표로 타겟을 정하시면 안 되는 겁니다. 인간의 모든 우울감과 불행감은 실존하지도 않은 미래에 대한 걱정에서 기인하기 때문입니다. 따라서 지금 눈 앞에 있는 경험에만 몰입해서 최대한의 엔돌파민을 얻으라는 겁니다. 결론적으로 타겟이론의 본질은 현재에 몰입하기 위한 지금 당장의 초단기적 목표와 그를 위한 초단기적 시간계획을 세우고 그대로 행동하기 위함입니다. 장기적 목표는 없어야 합니다. 장기적 목표가 있으면 오히려 일상속에서 엔돌파민을 얻지 못하기 때문입니다. 결론적으로 목표 중심이 아니라, 과정 중심이 되어야 한다는 것이죠. 왜냐하면 엔돌파

민은 결과에서 분비되는 것보다 과정에서 분비되는 것이기 때문입니다.

위에 장황하게 설명한 것들이 잘 와닿지 않는다고요? 초등학생도 이해가 쉽게 예를 들어서 설명해 드리겠습니다. 누군가가 그림을 그리는 것에 완전히 몰입되어서 시간이 가는 줄도 모르고 그림을 그리고 있습니다. 그 때 다른 사람이 나타나서 이렇게 얘기합니다. "그게 뭘 도움이 되니?" "너가 화가냐?" "고작 그런 걸로 돈이라도 벌게?" 이 때 두파미너의 가치관을 이해한 여러분은 어떻게 대답해야 할까요? "나 지금 이 그림에 완전히 몰입해서 엔돌파민을 얻고 있는 중이야", "벌써 2~3시간이 지나버렸네? 오늘 하루 낭비 없이 진짜 충만하다"

이래도 와닿지 않는다고요? 다른 예시를 설명 드리겠습니다. 지금 이 프리미엄 E북을 읽고 계신 여러분들은 어떤 생각을 하고 있어야 할까요? 2회독 부터는 이 E북을 통해서 여러분의 미래가 어떻게 될 건지 그 목표를 위해서 E북을 읽지 마세요. '지금 내가 이 시간만큼은 이 E북의 저자의 글자 하나, 문장 하나, 단락의 메시지 하나, 각 챕터마다의 교훈들 하나까지 내가 다 가져간다'라고 생각면서 읽는 게 바람직합니다. 책을 다 읽고는 어떤 생각이 들어야 할까요? '적어도 내가 E북을 읽는 이 경험만큼은 100% 몰입했어. 적어도 이 책을 읽는 순간만큼은 인생 낭비하지 않았어' 이렇게 돼야 합니다. 이와 달리, '내가 이걸 읽는다고 뭘 도움이 되는거야?', '내 성기능 문제나 중독이 바로 완치가 되는거야?', '혹시나 해서 구매했는데, 이거 다 읽는다고 진짜 뭐가 바뀌었어?' 이런 생각을 하게 되는 순간 지금 이 E북을 읽는 순간에 몰입하지 못하게 될 겁니다. 다시 한번 강조드리자면, 결과에서 얻는 엔돌파민이 아니라 과정에서 얻는 엔돌파민에 집중하세요. 자기도 모르게 몇 시간이 지나가 있는 경험을 해야 합니다.

단, 여기서 지켜야 할 단 한 가지의 원칙이 있습니다. '안잡파민을 분비시키는 행위'들에 대한 몰입은 안 됩니다. 알코올, 쇼츠, 릴스, 음란물, SNS, 커뮤니티, 도박, 성매매, 게임, 이성과 동성간에 단순 친교 활동, 폭식 등은 시간개념이 없어질 정도로 몰입을 해도 애초에 엔돌파민이 아닌, 안잡파민을 불러 일으키는 것들입니다. 따라서 자신이 몰입할 수 있는 엔돌파민적 활동들을 찾아서 자신의 반복적인 일상에 추가시키는 활동들에 **도전하세요**. 단합 스포츠, 클래스, 소모임, 동호회, 새로운 취미 활동 등등 다 좋습니다. 인터넷 검색 조금만 해보면 다 나옵니다. 그리고 이 글에 설득되고, 깨닫고, 느꼈다면 지금 바로 **실행해서** 이제는 혼자 안잡파민만 분비시키면서 보내는 시간을 최소화하세요. 최대한 다양한 것들을 경험하면서 이제는 내가 어떤 활동을 할 때는 몰입이 잘 되고, 어떤 활동을 할 때는 몰입이 잘 안 되는지 판단이 된다면 **주체적으로** 본인에게 잘 맞는 엔돌파민 행위를 골라서 반강제적인 반복적 스케줄을 추가하세요. 그리고 **일관성** 있게 일상에서도 최대한 몰입해서 엔돌파민을 얻기 위해 일하고, 놀고, 인간관계 하세요. 그러면 모든 성기능 문제 완치와 신체적/정신적 건강, 사회적 성취는 자동으로 따라오게 될 것입니다. 이것이 바로 두파미너가 제안하는 **자아실현의 4원칙**입니다.

아래 내용부터는 유료 서비스입니다