

담배와 도파민

김 태 군
한 의사



새해가 들어 금연을 결심한 사람들이 늘어나고 있다. 담배를 끊으면 금단증세가 오는데, 머리가 멍해지고 불안, 초조, 짜증, 분노가 생기며 갑자기 체중이 증가하고 몸이 무거워진다. 담배의 니코틴은 뇌 속의 도파민 분비를 촉진시키는데, 금단증상은 도파민이 줄어들면서 생기는 증상이다. 만일 도파민이 분비가 적게 되면 신경의 활력소가 줄어들게 되는 것이다. 그래서 우울증과 무기력증이 찾아온다. 초콜릿은 도파민 분비를 자극하므로 금연 보조제로 도움이 될 수 있다.

평소 도파민 분비가 많으면 활동적이고 모험적이고 쉽게 흥분하게 된다. 반대로 도파민이 결핍되면 결단력이 없고 우울해진다. 그렇기 때문에 활동적인 성향의 사람일수록 금연을 빨리 하는 것이 유익하고, 우울증에 시달리는 사람들은 다소 천천히 금연을 하는 것이 좋다. 그래서 스트레스를 많이 받는 사람일수록 금연을 하기가 어려워진다.

세계적인 뇌신경학자인 이안 로버트슨은 「승자의 뇌(Winner Effect)」라는 책에서 도파민에 관하여 이야기를 했다. 대개 일반적인 짐승들의 집단에서 서열이 높을수록 많은 도파민이 분비되고, 서열이 낮을수록 도파민은 적게 분비되는 반면 스트레스 호르몬인 코티솔이 많이 분비된다고 한다. 그래서 승자(winner)일수록 과도한 도파민이 분비가 되고 승리의 쾌감을 느끼게 되며, 패자(loser)는 도파민 분비가 적어지기 때문에 비활동적이 되며 우울함에 빠지게 된다고 한다. 사람도 마찬가지인데 어느 직장이나 모임에서 권력이나 힘을 가진 사람일수록 도파민 분비가 많아져서 더 활동이 활발하게 된다고 한다.

하지만 과도한 도파민은 권력에 심취하게 만들고 주위 사람들을 지배하려 하고 더 많은 힘을 원하게 된다. ‘반지의 제왕’이라는 영화를 보면 사우론이 만들었던 ‘절대반지’는 절대적인 권력을 얻게 하지만 절대적인 탐욕에 빠지게 한다. 반지를 사용한 자는 흑암의 왕이었던 사우론이 그 힘을 느끼고 반지를 찾아내고 결국 반지를 가진 자를 파멸시키게 된다. 반지의 주인은 권력을 얻게 되지만 점차 탐욕으로 자신을 파괴하게 된다. 하지만 반지를 잃어버리게 되면 마치 금단현상이 온 듯 골름처럼 아무런 힘이 없이 무기력하게 변해버리고 만다.

도파민도 그와 비슷하다. 도파민이 왕성한 사람은 삶 속에 희열을 느끼고 흥분을 느끼고 에너지를 느끼지만, 빨리 노화되며 쾌락적이고 권력지향적이고 독재적으로 변해가게 되고, 반면 도파민이 적은 사람은 무기력 속에서 우울해지며 아무런 삶의 의욕이나 힘이 없어지고, 몸은 굳어가고 떨리게 된다.

금단증상을 극복하는 방법이 있다. 그것은 삶 속에서 활력의 근원을 찾는 것이다. 보람 있는 봉사를 하고 누군가를 도와주며 작은 일에도 자족(自足)하며 감사하고 주위 사람들과 사랑하며 평화를 누리려 노력을 한다면 몸 속에 엔돌핀이 분비되면서 호르몬의 불균형을 이겨낼 수가 있다.

한의원에서는 금연(禁煙)침으로 금연을 도와줄 수 있다. 귀에 이침(耳鍼)을 부착하여 금단증상을 극복하도록 도와주는데, 이침을 붙이게 되면 담배욕구가 줄어들고 안절부절못하는 금단증상을 해소하며 스트레스를 줄여주는 데 도움이 된다. 또한 평소 성격이 급하고 스트레스를 많이 받는 중년의 남성들은 금연침을 맞게 되면 마음이 편해지고 안정이 되는 효과도 볼 수 있다. 평소 바나나, 초콜릿, 아몬드 같은 간식을 먹는 것이 좋고 규칙적인 운동, 충분한 수면과 함께 녹황색 야채를 많이 섭취하면 건강에 매우 도움이 된다. 50대에 금연을 하게 되면 평균수명이 6년이나 늘어나게 된다고 한다. 올해에는 꼭 금연을 성공하자.

