

## 6. '피곤하다'는 말을 달고 사는 분들을 위한 7가지 처방

### 지친 뇌 회복 Tip



#### 1. 스마트폰을 멀리하라

- 1) 뇌를 쉬지 못하게 하는 것 → '스트레스성 뇌 탈진 증후군'
- 2) 스마트폰 중독 뇌, 마약중독 뇌 → 뇌의 똑같은 부위가 활성화
- 3) 스마트폰을 하는 등의 행위중독은 물질중독 이상으로 뇌를 변화시킴
- 4) '스마트폰 프리데이' 정하기
  - 하루를 정해 스마트폰을 꺼놓고 진정한 휴식을 취하는 것



#### 2. 신생아처럼 살아가기

- 1) 일주일 중 하루는 신생아처럼 먹고, 자고, 쉬기
- 2) 꿀잠을 못 자는 사람은 3명 중 1명 → 수면의 질은 건강 문제와 직결



#### 3. 몸을 움직이기

- 1) 몸을 움직일 때 뇌 혈류량 ↑ → 뇌 활력 UP!
- 2) 복식호흡 하기
  - ① 몸을 이완시켜 부교감신경계를 안정시키고,  
이는 공황장애나 불면증을 예방
  - ② 뼈와 관절에 산소를 공급하여 유연성 향상

## 6. '피곤하다'는 말을 달고 사는 분들을 위한 7가지 처방



### 4. '정신건강의 날' 지정하기

- 1) 의도적으로 내 정서 돌보기  
- 남에게 칭찬, 선행 등을 베풀 때 뇌에서 행복 호르몬 분비
- 2) 화병, 만성피로, 정신적 압박감으로 힘든 사람에게 추천



### 5. 일탈하기

- 1) 뇌는 사용을 안 하면 신경이 사그라들
- 2) 일상에서 일탈은 뇌를 사용하게 하는 촉매제  
ex. 운전할 때 내가 아는 길이 아닌 다른 길로 가보기
- 3) 번아웃 증후군(Burn-out, 탈진 증후군)
  - ① 매너리즘에 빠진 일상에서 시작
  - ② 처방 - 퇴근 후 미니 여행하기



### 6. '소확행' 작지만 확실한 행복을 챙기기

- 1) 스트레스를 없애고 자율신경계를 안정시키는 것
- 2) 자주 찾아오는 작은 행복감 추구: 소유 < 경험
- 3) 삶의 여러 영역을 심플하게, 소유 최소화



### 7. 내 몸과 마음 귀하게 돌보기

- 1) 식단 관리, 운동, 휴식 등 균형 잡힌 생활하기  
→ 우리 몸에 필요한 성장호르몬, 멜라토닌, 세로토닌 등이 분비
- 2) 마음 챙김은 현재 순간 몰입, 오감으로 경험하는 알아차림을 추구
- 3) 현재에 머무는 것 → 부교감신경계 활성화 → 긴장된 근육 이완,  
심장박동 수 감소 → 스트레스 증상 치유