

건강 칼럼

수면(잠)과 건강, 운동능력과의 관계는?

예부터 잠은 보약(補藥)이라 했다. "미인은 잠꾸러기"라는 광고문구도 있었다.

이렇게 건강과 관련하여 잠의 중요성을 알리는 말도 없으리라! 1979년에 발생했던 미국의 스티마 일 핵발전소 화재사건, 1986년의 우주왕복선 챌린지호가 발사 73초 만에 공중 폭발했던 사건, 2010년에 여인이다 여객기 공중폭발 사건 등을 장기간에 걸쳐 조사해본 결과 공통적으로 중요한 역할을 했던 기술자들이 과중한 업무 탓에 수면부족으로 피로가 누적되어 결정적인 판단력, 실행력이 떨어져 발생한 것으로 결론 내려졌다.

잠자는 것이 별것 아닌 것 같아도 약간의 부족으로 이어져 큰 사건으로 비화된다는 것을 알게 해주는 사례라 볼 수 있다.

이처럼 수면은 건강, 운동과도 직결된다. 충분한 시간(적어도 8시간)과 중간에 깨지 않는 깊은 잠이 중요한 항목으로 꼽히고 있다.

특히 선수들에게 수면을 포함한 회복은 신체컨디션을 최적화시켜주



이 윤 희  
파워스포츠과학연구소 대표

고 운동수행능력을 향상시켜 준다. 가끔 서수들이나 일반인들이 이 점을 소홀히 하거나 스쳐 지나가는 경우가 있어 안타깝기는 하나 이것이 본인의 건강이나 운동수행능력에 가장 효과적인 전략 중 하나라는 것을 명심할 필요가 있다.

충분한 수면(잠)의 잇점과 효과를 살펴보면 ▲심리적인 안정감과 컨디션의 회복과 유지 ▲대사과정에서 손상된 세포와 조직의 복구 ▲밤사이에 심박수와 호흡의 안정으로 심혈관 건강 촉진 ▲면역력 증강으로 질병, 질환의 예방과 회복 ▲선수들의 경우 운동수행능력 향상 등을 꼽을 수 있다.

수면부족의 영향으로는 ▲체력저하 ▲판단력 감소 ▲부정적인 심리 상태 유지, 불필요한 긴장감 고조 ▲과체중, 비만, 당뇨 등 생활습관 질환, 고혈압, 심근경색, 협심증, 뇌졸중, 뇌경색 등 심혈관계질환의 증가 ▲이른 피로감 호소 ▲부상, 실수의 가능성 증가 ▲면역력 감소로 세균, 바이러스 감염에 취약한 상태 노출 등이다.

속면을 위한 고려사항으로는 ▲가능한 한 일찍(오후10시 전후) 잠 자리에 들 수 있도록 생활습관의 정착화 ▲스트레스 조절 ▲최적의 수면환경 조성(어둠과 적정한 온도 유지) ▲카페인, 알콜섭취 지양 ▲

잠자기 전자기기 등의 사용지제, 전자파, 청색광 노출의 최대한 감소 등이다.

그런데 실상은 위와 같이 하기가 쉽지 않다고 한다. 원인은 '전기'이다. 전기 때문에 불을 꺼도 창밖으로 이런 저런 불빛들이 들어와 어슴푸레한 환경이 되고(창문커튼으로 어둠을 유지할 필요가 있음), TV, 핸드폰을 포함하여 각종 전자기기의 이용으로 밤늦게까지 수면을 방해하는 요인으로 꼽히고 있다. 야간에는 불필요한 전자기기의 사용은 가급적 사용을 자제할 필요가 있다.

그 때는 그것이 중요할지 몰라도 시간이 흐르고 나면 그때 생각한 것보다 별로 중요하지 않았다는 것을 깨우치게 된다. 슬데없이 나의 중요한 시간을 낭비하였고 잠을 잘 시간이 줄어들어 결국 내 건강에, 내 인생에 좋지 않은 영향을 끼친 것이다.

건강을 잃고 나서 건강의 중요성을 몰소 체득하듯이! 잠을 대신할 수 있는 것은 잠 밖에 없다!

사설

박헌영 아들 원경 스님 입적

조계종 원로회의 부의장 원경 스님이 최근 경기도 평택 만기사에서 입적했다. 세수 81세, 법랍 62년이다. 원경 스님은 공산주의 독립운동가 박헌영의 아들로 알려져 있다.

박헌영은 일제 치하에서 공산주의 운동에 뛰어 들었다. 해방 후인 1946년 남조선노동당(남로당)을 창당했으나 미군정의 수배를 받고 월북했다. 북한에서 내각 부총리 겸 외무장관을 지냈다.

1950년 북한노동당 부위원장이 됐지만 한국전쟁 후 반당 종파 분자 등으로 몰리며 1956년 처형됐다. 원경 스님은 박헌영과 그의 둘째 부인 정순년 사이에서 태어났다. 그는 박헌영의 여러 자녀 중 남쪽에 살았던 유일한 혈육이다.

고인은 부친의 잠적 등으로 사실상 고아 생활을 한 후 열 살 때 한산 스님을 만나 출가한 것으로 전해진다. 그는 1963년 동산 스님을 계사로 구족계를 받았다. 1960년 용화선원에서 첫 안거에 든 이래 26안거를 완수

했다. 조계종 중앙종회 의원, 흥왕사·정릉사·신릉사 주지를 지냈다. 경기도 지방경찰청 경승으로도 활동했다. 그는 2014년 원로위원회에 당선됐고, 이듬해 조계종 최고 법계인 대종사 법계를 받았다.

2017년 원로회의 부의장에 선출됐다. 한편 원경 스님이 6일 입적하기 직전 친한 지인들에게 보낸 메시지가 세인들의 관심을 모은다.

"어디쯤 왔는지 어디쯤 가고 있는지 아무도 알 수가 없는 노년의 길. 오늘도 여제처럼 내일은 또 오늘처럼 그냥 지나가다 세월이 무심코 나를 데리고 갈 것이다"라고 전했다.

지인들에게 동영상 메시지를 보내고 2시간 후인 오전 10시에 열반한 것으로 알려졌다. 원경 스님은 메시지에서 살아온 삶을 돌아보며 입적을 예견한 듯 말했다. 원경 스님의 메시지는 삶에 대한 노스님의 깨달음과 살아있는 자들에 대한 일깨움으로 전해진다.

대한민국 시낭송 페스티벌

제7회 대한민국 시낭송 페스티벌 '전북의 시, 자연을 그리다'가 지난 9일 전북대 삼성문화회관에서 열려 관심을 모았다. 행사는 여원공연시낭송연구회, 대한민국시낭송대상수상자모임 알파크, 사단법인 여원공연시낭송예술원, 교육산업신문, ETB 문화재단이 공동으로 열었다.

시낭송 페스티벌의 주제는 '함께·동행·위로'였다. 그 동안 페스티벌은 해마다 서울에서 개최했다. 그러나 이번에 지방 공연 첫 무대로 전북을 찾아왔다. 이는 전주가 공연시낭송의 본산이기 때문이기도 하다.

낭송된 시들은 사랑이여(송희), 정박(이동희), 무궁화(김현조), 구시포 노랑 모시조개(진동규), 연탄 한 장(정군수), 별이 빛나는 밤에(정재영), 물수제비(심옥남), 아내의 나이트(조기호), 살구나무(유대준), 사랑은 흐른다(이형구), 현화가(소재호) 등이다.

이번 무대에 올라온 시들은 모두 전북의 시인들이 쓴 작품이

다. 특히 대한민국 시낭송가 대상 수상자들 모인 '알파크' 회원들이 전북의 대표적 시낭송가와 함께 무대를 만들 수 있어 더 의미가 컸다.

사단법인 여원공연시낭송예술원장 겸 연구회장인 유미숙 교수는 "전북 문인들이 쓴 감성 충만한 글을 통해 예술의 도시 전주가 감성 문화 힐링 도시임을 확인하고자 했다"고 말했다.

유미숙 교수에게는 대한민국 시낭송 발전공로로 특별상인 '제1회 알파크상'이 수여됐다. 유원장은 시문학과 문화예술을 융합한 공연시낭송을 통해 문화의 가치를 공유하고 새로운 다원예술 장르를 창작해 오고 있다.

시낭송을 통해 다른 사람들에게 기쁨을 주는 일은 의미가 있고 가치 있는 일이다. 공연시낭송을 보면서 그리움과 추억을 나누는 소중한 시간이 되길 기대한다. 앞으로도 이런 무대를 통해 코로나로 지쳐 있는 시민들에게 깊은 위로와 희망이 되기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

마카오 반환 22주년 기념 국기 게양식

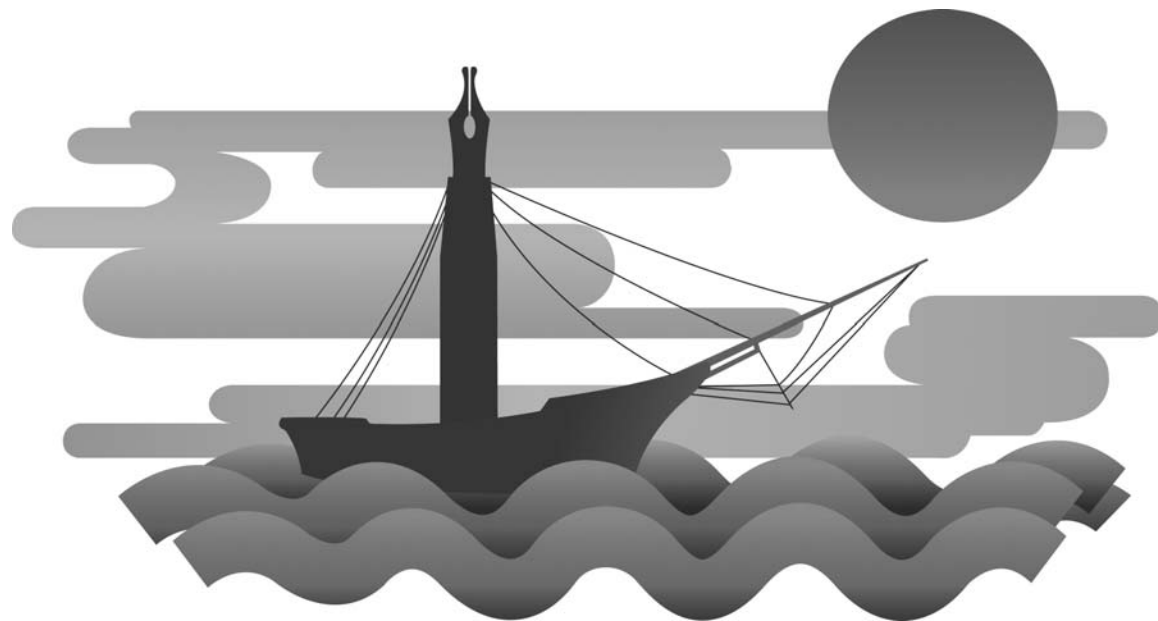


20일(현지시간) 중국 남부 마카오의 진렌회관에서 마카오 반환 22주년을 기념해 국기 게양식이 열리고 있다. 마카오는 1999년 12월 20일 포르투갈의 112년간의 통치 끝에 중국에 반환됐다.

"추위로 코로나19 검사 받자"



20일(현지시간) 미국 뉴욕의 타임스퀘어에서 시민들이 코로나19 검사를 받기 위해 순서를 기다리고 있다.



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