

건강 칼럼

내 건강, 일주기 리듬(Circadian Rhythm)에 달려있다

우 우리 몸은 자연생태계에 일부이므로 자연의 흐름이 따라가게 설계되어 있다. 해가 뜨면 일어나 생활하고 해가 지면 쉬다가 잠에 드는 게 자연적인 순리이다. 그런데 우리에게 생활은 그것을 용납하지 않고 억지로 각성시켜 온 몸을 힘들게 한다.

특히 전기의 발명으로 각종 전기, 전자기기에 의해 예속되어 24시간 눈에 불을 켜고 살아가게 만든다. 잠장이 많은 반면 그 이상으로 피로도 이탄저탄이 아니다.

하루가 돌아가는 과정이 일정하게 작동하게 하는 것이 일주기(Circadian Rhythm)이며 라틴어(circa diem)에서 유래되어 통용되고 있다. 일주기 리듬은 정신 및 신체조절을 조정한다.

신체의 각 장기, 소화기관은 단백질로 만들어진 효소의 기능과 식사시간이 일치하도록 내분비계가 작동되며 정상적인 에너지 소비가 되도록 호르몬을 조절한다.

이렇게 규칙적으로 일정한 시간에 작동되도록 설계된 우리 몸



이 윤 혜
파스코 대표

은 여러 이유로 인해 자연 그대로 살아가기란 현실에서 그리 쉽지 않다. 자야 할 시간에 생계를 위해 야근노동을 하거나 전자기기에 매달려 건강을 해치게 된다. 성장기에 있는 청소년들이 일찍 잠자리에 들지 못하는 현실적인 여러 배경으로 인해 수면부족과 수면의 질이 떨어져 정신질환으로 이어지기도 한다.(Environmental and Circadian Regulation Combine to Shape the Rhythmic Selenoproteome. Holly Kay, Cells, 2022 Jan 20)

밤에 늦게 자거나 근무시간이 낮밤으로 바뀌는 교대 근무자들은 비탄가능성이 아주 높다. 수면 중에 소모되어야 할 단백질,

지방 등이 분해, 사용되지를 못하고 지방으로 변환되어 체지방으로 쌓여만 간다.

또한 일주기 리듬의 교란으로 우울증으로 진전될 가능성도 증가하고 심장대사 질환에도 좋지 않은 영향을 미친다. 더구나 24시간을 기준으로 적절하게 양이 조절되는 코티졸(Cortisol) 호르몬의 분비도 불규칙해져 코티졸의 영향을 받는 식욕조절 호르몬인 렙틴(Leptin)의 작동체계도 혼란스러워져 식사시간도 불규칙해지고 때론 과식도 유발하며 체중 증가로 이어지기도 한다.

더 나아가 스트레스 조절도 잘 되지 않아 혈압과 혈당도 올라가기 때문에 대사질환으로 갈 가능성도 아주 높다. 또한 대륙간 해외 장시간비행을 하는 경우 24시간 주기 리듬이 깨져 내분비계 흐름이 교란되어 적응되기까지 고생이 이탄저탄이 아닌 것을 경험해 봤을 것이다. 나이가 들어 갈수록 그 적응과정이나 기간이 더 오래 걸리기도 한다.

이런 일주기 리듬이 교란되었을 경우 그래도 빨리 원상으로 회복시킬 수 있는 방법으로는 조금 부족한 듯하게, 식사시간 지키기 등 의식적인 생활주기를 실천하거나, 적당한 운동을 꼽을 수 있다.(Impairment of Circadian Rhythms in Peripheral Clocks by Constant Light Is Partially Reversed by Scheduled Feeding or Exercise. Yutaro Hamaguchi, J Biol Rhythms, 2015 Dec)

일상사가 마음대로 되지 않지만 그래도 심신의 건강, 사랑하는 내 가족 건강을 위해 가능하면 어렵게 한 상태에서 오후 10시 언저리에 또는 그 이전이라도 일찍 잠자리에 드는 것이다.

“미인은 잠꾸러기다”라는 광고가 떠오르는 것도 같은 맥락이라!

사설

연명의료 결정 문제

국민 10명 중 8명가량이 병원에서 사망하는 것이 현실이다. 그러나 연명의료 기술의 발달은 죽음 앞에서 종종 갈등을 겪게 한다. 과연 어떻게 죽어야 할 것인가가 중요한 문제다.

어느 70대 후반 남성이 농약을 마시고 자살을 시도하다 응급실에 도착했다. 환자는 음독하기 3개월 전에 사전연명의료의향서 등록기관을 찾았다. 무의미한 연명의료는 거부한다는 서류를 작성하여 국가연명의료관리기관 전산망에 등록해 둔 것이다.

이 사실을 가족들에게도 알렸다. 수년 전부터 인지 기능이 떨어지기 시작하면서 우울 증세에 시달려 왔던 환자는 죽고 싶다는 말을 평소에도 자주 했다.

그러나 담당 의료진 입장에서 판단했을 때, 환자는 조금씩 호전되고 있었다. 의료진은 가족에게 사전연명의료의향서는 회생 가능성이 없는 임종 과정에 있는 환자에게만 적용이 가능하기 때문에 연명의료 중단은

불가능하다는 사실을 알렸다. 그 뒤 환자는 다른 합병증 없이 회복되어 요양병원으로 옮겨졌다.

이처럼 연명의료결정방법은 불치병으로 회생 가능성이 없는 환자가 임종 과정에 이르렀을 때만 해당된다.

무의미한 연명의료로 불필요하게 고통 받지 않기를 원한다고 명확히 의사 표명을 했을 때만, 자기결정권을 인정한다. 자연적 죽음이 아닌 고통 받는 기간만 연장하는 의료행위를 환자가 거부할 수 있는 권리를 보장해 주는 것이다.

의료진도 환자가 등록해 둔 사전연명의료의향서를 전산망을 통해 확인할 수 있다. 그러나 환자를 살리기 위해 적극적인 의료행위를 해야 한다.

생명 존중의 원칙과 환자가 무의미한 의료행위는 거부할 수 있다는 자기결정권 사이에 의견 충돌이 종종 발생한다. 연명의료결정방법은 무의미한 연명의료를 하지 않도록 도와주는 법이다.

어느 일제 강제 동원 연극

최근 일제 강점기 강제 동원 피해자들의 사연을 담은 연극이 일본 무대에 올랐다.

공연은 일본에서 강제 동원 문제를 제기하고 있는 '나고야 미쓰비시 조선여자근로정신대 소송을 지원하는 모임'과 '아이치현민의 손으로 평화를 열원하는 연극회'가 공동으로 주관했다.

'봉선화 2022'는 2020년 1월 17일 나고야에서 열린 제 500회 금요행동 장면으로 시작한다. 배경은 조선의 초등학교 어느 교실이다.

선생은 "성적이 좋으면 집안 형편으로 좋은 학교에 갈 수 없는 것을 유감으로 생각한다."며 "일본은 좋은 곳이다. 큰 집이 많이 있고, 매우 풍족한 나라다. 일본으로 가면 돈도 많이 벌 수 있다"고 했다.

그러면서 "한 번 가겠다고 말했으면 무조건 가야 한다. 그렇지 않으면 가족 모두 잡아갈 것이고 전원이 묶여 감옥행이다"고 협박까지 한다.

이들은 시모노세키에 도착, 나고야의 미쓰비시중공업 공장에서 강제 노동을 했다. 식사는 한 줌의 보리밥과 된장국, 단무지뿐이고, 공장에서의 점심도 보리밥과 단무지, 매실장아찌 2개가 유일했다.

피해자들은 돈도 벌고 중학교도 다니게 해 준다는 말에 속아 초등학교 6학년 때 일본 전범 기업으로 강제 동원됐다. 광복 이후 한국에 돌아와서도 이들의 아픔은 끝나지 않았다.

가해 기업을 상대로 손해배상 소송을 제기해 승소 판결도 받았다. 그러나 지금까지 일본 정부와 가해 기업의 사죄와 배상은 받지 못하고 있다.

나고야 소송지원회는 일본 정부와 미쓰비시중공업을 상대로 손해배상 청구 소송을 제기했다. 그리고 매주 금요일 일본의 사죄와 자발적 배상을 촉구하는 시위를 하는 등 강제 동원 피해자들의 명예 회복과 피해 구제를 위한 활동을 하고 있다.

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

거리 메운 아베 전 총리 국장 반대 시위대

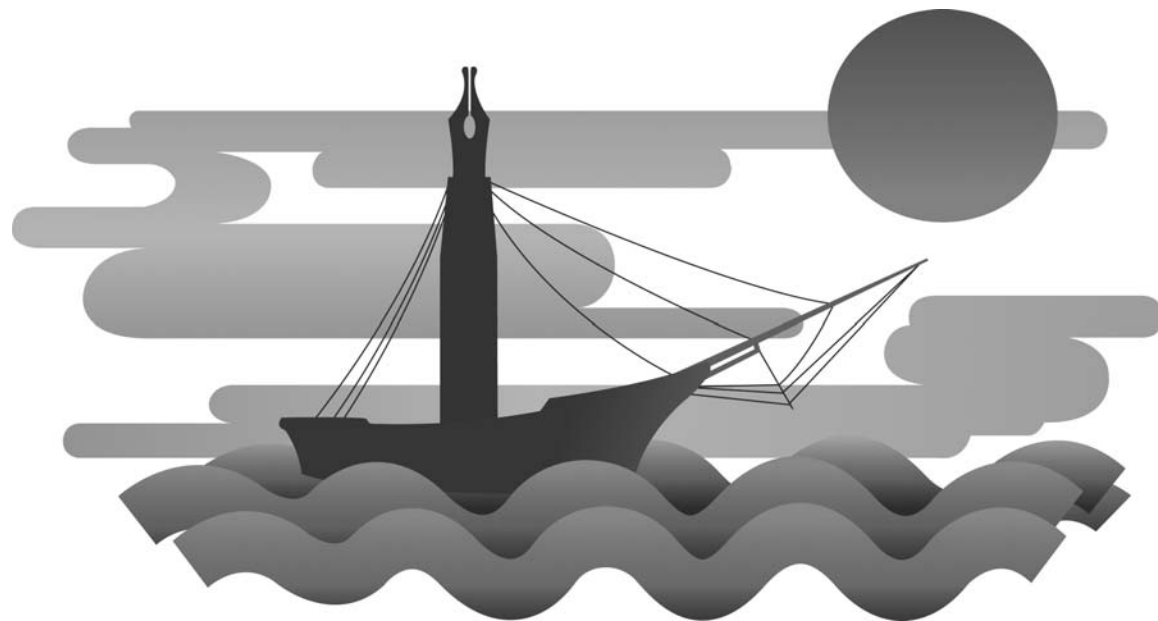


27일 일본 도쿄에서 아베 신조 전 총리의 국장에 반대하는 시위가 열려 국장 반대 등의 손켓말을 든 시위대가 의회 부근 거리를 메우고 있다.

콜롬비아-베네수엘라 국경, 2년 만에 재개통



구스타보 페트로(왼쪽) 콜롬비아 대통령과 리몬 아라코안 베네수엘라 교통장관이 26일(현지시간) 시몬 볼리바르 다리 위에서 열린 콜롬비아-베네수엘라 간 국경 재개통 기념식에 참석해 악수하고 있다. 기념행사 후 베네수엘라의 알루미늄 원자재를 실은 화물차와 콜롬비아 의약품 트럭들이 교량을 줄지어 통과했다.



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.