

건강 칼럼

불면증·우울증 등 신경정신과 질환 동반됐다면 같이 고려해야

영화 '인셉션', '다크나이트' 등으로 평단과 관객 모두로부터 찬사를 받고 있는 천재 감독 '크리스토퍼 놀란'의 2002년 작품 중에 '인셉션(Insomnia)'이라는 영화가 있다. 말 그대로 '불면증'이라는 제목이다.

평배우 알파치노가 심한 불면증과 스트레스에 시달리는 도미형사역을 맡았고 작고한 로빈 윌리엄스가 살인자 역할을 맡아 열연한 스릴러 영화다. 이 영화에서 알파치노는 불면증에 시달리는 주인공의 심리를 탁월하게 연기했다는 평을 받았는데, 극중에서 주인공은 일주일째 잠을 자지 못해 환형까지 불 정도였다.

해를 거듭할수록 불면증으로 내원 환자들이 늘어나고 있다. 스트레스로 인한 정신적 피로움과 과로로 인한 육체적 피로움을 매일 느끼며 사는 현대인들이 숙면을 취하지 못하는 것은 여겨 보면 당연한 일일 수 있다. 실제로 수면은 다양한 면역기능 수치에 영향을 주고 감염의 위험도에도 크게 관계하는 것으로 알려졌다. 수면시간이 짧거나 수면장애로 인해 수면 부족이



주성완
해리립한의원 강남서초점 원장

장기간 지속되면 만성 전신 염증반응을 동반하는 당뇨병, 동맥경화증, 신경퇴행성 질환 등으로 발전할 수 있고, 또한 각종 대사증후군에 걸릴 확률도 2~3배 이상 높아지는 것으로 나타났다.

불면증은 스스로의 주관적 느낌은 물론 타인이 보았을 때에도 객관적으로 느끼는 수면의 질과 양이 저하되어 효율적인 수면을 이루지 못하는 것을 의미한다.

불면증 유형에는 크게 입면장애 유형, 수면유지장애 유형, 조기각성장애 유형 세 가지로 나눌 수 있다. 입면장애 유형은 잠자리에 누워서 잠에 들기까지 오랜 시간이 걸리는 증상을 말하며 수면유지장애 유형은 잠이 들지만 반복적으로 자주 깨는

증상을 말하며, 조기각성장애 유형은 자다가 일찍 잠에서 깨다 시 잠에 들기 힘든 증상을 이야기한다.

세 가지 유형의 불면증 모두 숙면을 방해하므로 이로 인해 인체의 기능이 충분히 회복되기 위한 수면 시간이 확보되지 못하게 되면 인체는 낮 시간 동안 졸림, 피로감, 의욕 상실 등의 상태를 초래하게 된다. 그리고 이러한 상태는 결국 전반적인 삶의 질을 저하시킨다.

때문에 불면증은 여러 신경정신과 질환을 동반하기도 하는데, 그 중 우울증을 동반하는 경우가 아주 흔하다. 우리가 하루만 잠을 제대로 못자도 피곤하고 무기력해지는 것을 생각해보면 불면증 환자들에게 우울증이 쉽

게 동반되는 것은 충분히 납득 가능하다.

우울증은 감정 기복이 심하고 감정이 둔화되어 아무런 감정이 느껴지지 않는 상태를 특징으로 하는 질환이다. 아울러 주의력이나 집중력이 현저하게 떨어지고 의욕이 없어져 아무 것도 할 수 없는 양상으로 악화되는 진행 과정을 보인다.

이러한 우울증 환자들은 대개 불면증으로부터 시작되는 경우가 많으므로, 예전과 달리 수면이 이상히 생기고 있다면 곧 우울증이 올 수도 있다는 것을 명심하고 적극적으로 치료와 관리에 임해야 한다.

한의학에서는 불면증으로 내원하는 환자들의 체질과 상태를 먼저 고려하고 현재 환자기저한 정확한 상태를 파악하여 그에 맞는 맞춤 치료를 진행한다.

불면증은 조기에 치료가 이루어지지 않고 만성화 될 경우 우울증이나 대인기피증 등과 같은 질환까지 진행될 수 있다. 따라서 불면증과 우울증으로 인해 일상에서 유의미한 고통을 지속적으로 받고 있다면 자신의 상태에 대해 경각심을 가지고 치료와 관리에 임해야 하겠다.

사설

어느 언론인의 첫 시집

최근 전북 도내에서 현직 언론사 기자로 활동하고 있는 박윤근 씨의 첫 시집 '그러나 너무 늦지 않게'가 출간돼 눈길을 끌었다. 총 4부로 나누어진 이번 시집은 모두 57편의 작품이 담겨 있다.

그의 시집을 두고 어느 심사위원은 "박윤근 시인이 펼쳐놓은 시는 상상력의 천국이고 자유의 유토피아임을 알 수 있다"고 평했다.

또 "초현실주의자가 아니라 초현실적 상상력의 소유자"라며 "그의 기발한 상상력이 그려내는 화려한 그림을 보려면, 독자들도 새와 벌이 돼 공간을 마음대로 왕래할 수 있어야 한다"고 했다.

박윤근 시인은 "달빛 족속"과 장미향에 걸든 '장미' 두 어벤저스가 등장한다. 아성의 장미와 장미향에 걸든 장미 족속들이 세상에 흩어진 1킬로그램의 오일을 찾는 정신으로 시를 썼다"고 설명했다.

이에 앞서 박 시인은 지난

2013년 11월 '제14회 시흥문학상' 시 부문에서 대상을 차지했다. 당시 박 기사는 '인형, 퍼쉬먼' 등 5편을 응모했다.

당시 문학상 시 부문 공모에는 해외 5개국 포함, 1천500편의 작품이 예심을 거쳐 145편이 본심에 오른 가운데 박 씨의 작품이 대상 수상자로 최종 선정됐다.

당시 심사위원은 심사평에서 "그의 작품은 완성도보다는 열도(熱度)를, 안전보다는 가능성을, 감각보다는 사유를, 이미지의 조탁(彫琢)보다는 통찰의 음역을 더 높이 평가했다"고 선정 이유를 밝혔다.

박윤근 기사는 2010년 '제12회 수주문학상'을 수상하기도 했다. 그는 전북 부안 출생이다. 2015년 '문예비대' 신인상을 수상하며 작품 활동을 시작했다.

뉴스에 이어 현재 아시아투데이 호남본부 부국장으로 재직하고 있다. 그가 시인으로서는 더욱 서기를 기대한다.

전주 효정평화아카데미 문화탐방

전주 효정평화아카데미의 문화 탐방이 인기를 더해가고 있다. 최근 평화통일지도자 전주 시험의회장 등 각계 주요 회장단을 비롯한 회원 80여명이 참가한 가운데 2022 추계 문화탐방을 실시, 회원 간 화합과 결속을 다졌다.

이날 행사에는 이동하 원장을 비롯 김영구 전북효정평화봉사단 회장, 강태용 전 병무청 부청장, 홍순환 정영구 신통일한국국민연합 전북원로회 임원, 정병수 UPF 전북회장, 정병호 산수원애국회 전북회장, 나중식 세계일보조사위원회 전북회장, 윤영두 회장 등이 참여했다.

참가자들은 팔달로 소재 통일회관 앞에서 전주를 출발했다. 충남 공주시 계룡면 관내 소재 감사를 찾아 일대에 산재되어 있는 역대 선열들의 역사적인 발자취를 둘러보았다.

이어 충북 청주시 상당구 문의면 소재 청남대로 향하여 대통령 별장 등 일대를 둘러본 뒤 귀가했다. 참가자들은 문화

탐방을 통해 그동안 코로나 등으로 위축되었던 문화 탐방 활동이 재개된데 대해 탄축을 표했다.

앞으로도 전주 지역사회를 건강하게 하고 신통일 한국시대 도래에 기여하고자 하는 효정평화아카데미의 활동을 보다 더 활발하게 전개할 것을 다짐했다.

문화 탐방은 역사를 공부하는 것이다. 역사는 단순히 특정 시대에 국한되는 것이 아니다. 현재를 포함해 미래까지 이어지는 변화의 과정이다.

단순히 과거의 일을 공부하는 것은 고고학이나 인류학도 있다. 가장 기본적인 역사는 인간생활의 변화를 연구하는 학문이다.

인간의 과거부터 현재까지의 생활 변천을 나타낸다.

역사를 연구하거나 바라볼 때에는 비판적인 시각을 기준으로 다양한 시각에서 바라봐야 할 것이다. 전주 효정평화아카데미의 문화 탐방이 앞으로도 계속 이어지기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'즉각 군사 개입' 촉구하는 보우소나루 지지자들



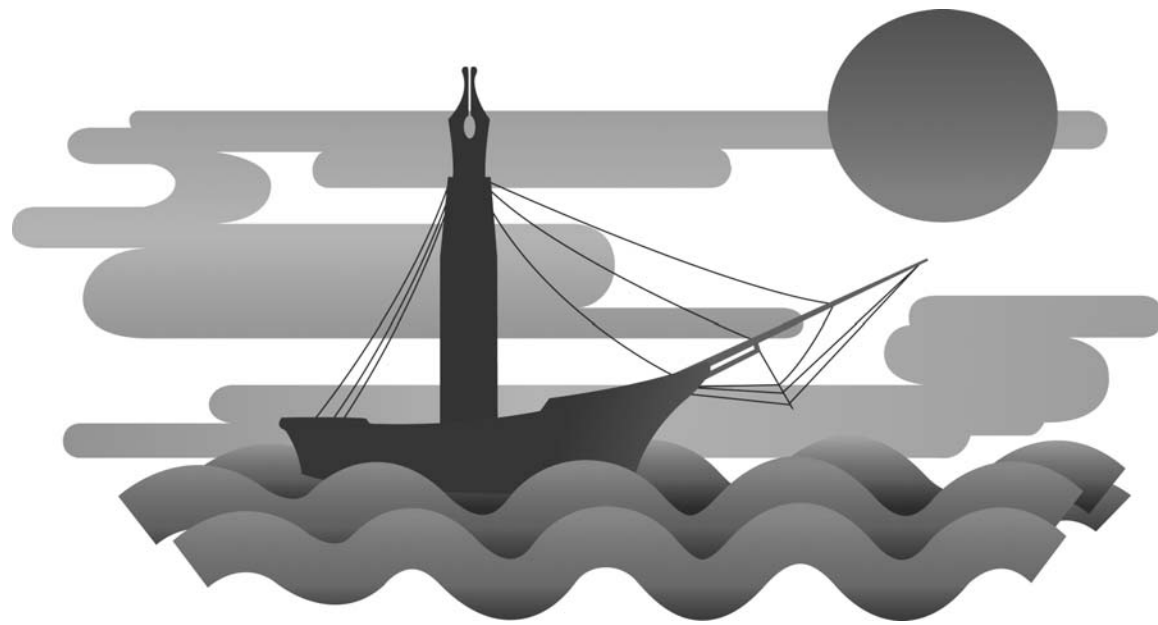
자이르 보우소나루 브라질 대통령의 지지자들이 2일(현지시간) 리우데자네이루에서 열린 대통령 결선투표 패배 불복 시위에 참석해 "즉각 군사 개입" 권력은 국민으로부터"라고 쓰인 현수막을 들고 있다. 앞서 보우소나루 대통령이 루이스 이나시오 룰라 다시우바 대통령 당선인에게 정권을 이양하겠다는 의지를 보였음에도 그의 지지자들은 군대가 개입해 보우소나루 대통령을 유임시켜야 한다며 시위를 벌였다.

칼리닌그라드 국경에 장벽 설치하는 폴란드 군인



2일(현지시간) 폴란드 군인들이 비슈티나에츠에서 러시아 역외 영토 칼리닌그라드의 국경 지대에 철조망 장벽을 설치하고 있다. 폴란드 정부는 러시아가 최근 중동과 북아프리카로부터 칼리닌그라드행 항공편을 취항하기로 하자 이 지역을 봉쇄하고 보안을 강화하고 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