

건강 칼럼

코골이 증상 지속될수록 기억력 점차 떨어진다?

“잠 이 보약이다”라는 말이 널리 알려져 있다. 하루 종일 누적된 스트레스를 해소하고 신체 리듬을 정상화시키며 긴장을 완화하는데 수면이 매우 중요한 역할을 담당하는 것이다.

특히 수면 시간은 뇌가 휴식을 취하는 유일한 순간으로 꼽힌다. 문제는 코골이 증상으로 정상적인 수면을 영위하지 못해 건강이 악화되는 안타까운 사례가 많다는 점이다. 심지어 코골이 증상이 지속되어 집중력 및 기억력 저하를 경험하기도 한다.

뇌는 수면 중 휴식을 취하며 기억을 정리한다. 신체 에너지 사용량의 20%를 차지하는 뇌 기능 특성 상 휴식이 절대적으로 필요하다.

뇌 세포가 에너지를 사용하면 노폐물이 나타나는데 이는 수면 중 뇌척수액에 의해 소멸된다. 무엇보다도 수면 중 뇌 세포가 어느 정도 수축해 공간이 여유로



이종우

수면클리닉 원장

위 더욱 효율적인 노폐물 청소가 이뤄진다.

이러한 뇌 청소 활동은 수면 중에만 일어난다. 즉, 잠을 자지 않으면 노폐물이 계속 뇌에 누적될 수밖에 없다. 이처럼 수면이 제대로 이뤄지지 않으면 뇌 기능이 떨어져 기억력, 집중력 저하 등의 이상 증세를 경험한다.

그 중에서도 코골이는 올바른 수면을 방해하는 수면장애 증상으로 악명이 높다. 코골이란 수면 중 좁은 기도에 공기가 통과하면서 연구개, 혀뿌리 등을 떨

리게 하여 나타나는 증상이다. 수면 중 호흡이 불규칙한 상태라면 아무리 잠을 자도 피로 회복이 제대로 이루어지지 않을 가능성이 높다.

수면 중 호흡 불규칙에 시달려 체내 산소 공급에 방해를 받고 나아가 수면의 질이 떨어져 심한 피로감, 집중력 및 기억력 감퇴 등을 일으킬 수 있다. 심지어 숙면이 어려워 주간졸림증, 기면증, 만성피로를 유발하기도 한다.

더욱 큰 문제는 코골이가 심해 혈관 질환 등 치명적인 합병증

위험 요소라는 점이다. 코골이 증상이 장기화되면 호흡 불규칙으로 뇌에 전달되는 피와 산소 공급량이 현저히 감소한다. 이로써 심뇌혈관 질환 발병률이 높아진다.

뿐만 아니라 체내 산소 공급이 원활하게 이뤄지지 않아 당뇨, 치매, 고혈압 등의 합병증마저 부추길 수 있다.

따라서 코골이 증상이 의심되면 지체하지 말고 의료기관에 내원해 정밀 검사 및 치료를 받는 것이 지혜로운 방법이다.

코골이 치료의 첫 번째 목표는 호흡장애지수 즉, RDI 수치 정상화인데 이는 시간 당 무호흡과 저호흡 수치를 합친 숫자를 의미한다.

이는 수면의 질을 체크하기 위한 기준이 되는 중요한 수치로 기도확장수술, 양압기 등의 치료를 시행한 후 RDI 수치를 재차 측정하여 코골이 전후 변화 양상을 파악하는 것이 중요하다.

사설

전주 시내버스 친절 기사

전주시가 최근 평소 안전한 운전 습관과 친절한 응대로 편리한 대중교통 서비스를 제공해온 시내버스 운전자들의 노고를 격려했다.

전주시는 2023년 상반기 시내버스 친절·안전기사로 선정된 정진여객 김호병 기사 등 11명의 버스 운전자에게 표창장을 수여했다.

이날 표창장을 받은 시내버스 친절·안전기사는 김호병·송기원(성진여객), 장인태(시민여객), 최치운·최명희·곽승기(전일여객), 송경은·이금구(제일여객), 김영덕·김희성·박래근(호남고속)씨 등이다.

이들은 지난 5월까지 시내버스 시민모니터단과 시민 제보 등을 통한 추천과 친절·안전 기사 선정위원회 심사 및 현장 검증 등을 거쳐 친절·안전 기사로 최종 선정됐다.

선정된 기사들은 소속 버스회사로부터 각각 50만 원 상당의 상훈금을 지급 받게 되며, 명찰과 함께 엠블럼 패치도 받는다.

표창일로부터 5년간 전주시가 운영 중인 공영주차장 이용료의 50%를 감면받게 되며, 연말에 진행되는 2023년 친절·안전기사 왕중왕으로 선정될 수 있는 기회를 갖는다.

이에 앞서 시는 지난 2013년부터 지난해까지 시내버스 승객들의 안전한 이동을 보장하고 친절한 서비스를 제공해온 총 233명의 기사를 친절·안전기사로 선정해 노고를 격려했다.

시내버스 친절·안전기사 선정은 타의 모범이 되는 버스 운전원에 대해 자부심을 고취하고 노고를 격려하기 위한 것이다. 특히 시내버스는 어린이와 노인 등 교통약자들이 주로 이용하는 교통수단이다.

아직도 극히 일부 시내버스 운전자들은 여전히 불친절하고 난폭운전을 한다는 민원이 이어지고 있다. 친절하고 안전한 운행 서비스가 정착돼 시민들의 대중교통 이용 만족도를 향상시킬 수 있도록 최선을 다하기 바란다.

어느 복지재단 기부금품법 위반 혐의

최근 전북 도내 어느 복지법인이 '기부금품법' 위반 혐의로 검찰에 송치됐다. 관할 관청에 사용계획서를 등록하지 않고 불법으로 후원금을 모금한 혐의다.

복지재단은 어느 소장이 2016년 1월부터 2020년 12월 31일까지 재직 당시 5년간에 걸쳐 총 8억2000여 만 원의 후원금을 수령했다. 고발인은 복지법인이 불법으로 모금된 기부금을 용도 외 사용했다고 주장하고 있다.

연간 1000만 원 이상 기부금품을 모집하기 위해서는 모집 사용계획서를 작성하여 관할 관청에 등록하고 후원금 전용 계좌를 통해서만 입·출금을 해야 한다. 그러나 전북도청에 등록이 되어있지 않았다.

복지재단 이사장과 사무국장은 고발인이 법인 회계 절차상 문제로 판단한 것이라고 말했다. 앞서 감사 등 고발인은 지난해 7월 등록 관청의 허가 없이 분사무소 명의의 전용계좌를 개설하여 2007년부

터 2020년도까지 14년 동안 불법적 다수로부터 후원금을 모금하여 사용한 복지재단 관련 자들을 기부금품의 모집 및 사용에 관한 법률 위반으로 고발했다.

종합사회복지관은 지역 주민의 복지 증진과 삶의 질 향상에 앞장서는 곳이다. 지역 주민의 참여와 협력을 통해 지역사회 복지 문제를 예방하고 해결하기 위한 종합적 복지 서비스를 제공하는 시설이다.

한편 이번엔 '기부금품법' 위반 혐의로 검찰에 송치된 복지재단은 한국기독교장로회가 1905년에 설립한 사회복지법인이다. 종합사회·노인·장애인복지관 등 전국 120여 개의 사회복지시설을 운영하고 있다.

이번 사건을 계기로 사회복지시설 운영 전반에서 투명성과 공공성을 확보해야 할 것이다. 환경보호 및 사회공헌 활동을 실시하는 등 ESG 경영에도 힘쓰기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

나토 만찬, 단체 사진 찍는 젤렌스키 대통령 부부



블로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령과 부인 올레나 여사가 1일(현지시간) 리투아니아 빌뉴스에서 열린 북대서양조약기구(NATO·나토) 정상회의 만찬에 참석해 단체 사진을 찍고 있다. 31개 나토 회원국은 우크라이나에 대해 '회원국 자격 행동 계획'을 연례해 주기로 합의하는 등 우크라이나의 신속 가입에 동의했지만, 명확한 가입 일정은 제시하지 않았다.

“환각버섯 샀어요”



11일(현지시간) 캐나다 퀘벡주 몬트리올의 '펀 게이즈' 매직 버섯 상점에서 한 남성이 구매한 '환각버섯'을 보여주고 있다. 이 상점은 퀘벡에서는 불법인 환각 버섯을 전문으로 취급한다.

구독·광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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**