

건강칼럼

불면증 방치되면 우울증 동반... 조기 치료 중요하다

불면증이 심해지는 시기가 왔다. 겨울로 접어들면서, 급격한 날씨 변화로 운동량이 줄어들고, 잠이 쉽게 들지 않는 불면증 증상을 가진 환자들이 늘어난다. 잠이 오지 않아 몸을 억지로 피곤하게 만드는 활동을 해보지만, 몸은 매우 피곤한데 잠이 더 안 오게 되는 것이다. 점차 만성적으로 잠이 전혀 오지 않는 상태로 진행되고, 수면에 대한 공포와 더불어서 '수면 압박'까지 심해지는 양상이 된다. 불면증의 종류는 크게 세 가지로 나뉜다. 입면장애와 수면유지장애, 조기각성장애다. 입면장애는 피곤해도 제 때 바로 잠이 쉽게 들기 어려운 양상을 이야기한다. 수면유지장애는 잠은 들기가 어렵지 않지만 자주 반복적으로 깨는 상태를 말한다. 조기각성장애는 수면유지장애와 비슷한다. 자다가 중간에 깨서 다시 아예 잠이 못 드는 증상이다.

불면증 즉 수면장애를 악화시키는 이유에는 스트레스의 영향이 크다. 스트레스가 장기화될 경우, 몸의 신진대사에 전반적으로 영향을 미친다. 불면증에 특히 관련된 요소는 '혈당'과 '체온'이다. 스트레스를 과도하게 받으면, 혈당이 불안정해져서 두뇌 각성이 증가한다. 때문에 쉽게 잠이 들기가 어려워지는 것이다. 체온 역시 불안정해져서 잠을 자야하는 시간이 쉽게 떨어지지 않아서 잠을 제 때 자는 일을 크게 방해한다. 여성의 경우 같은 이유로 갱년기 불면증이 많다. 갱년기가 오면 체온을 유지하는 여성호르몬의 저하로 인해 체온이 저하되



최정곤
해리암 한의원 노원점 원장

는 경향이 나타난다. 이 역시 체온의 불안정에 의해 불면증이 나타나 는 큰 요인이 된다. 갱년기 불면증이 다른 시기보다 훨씬 많이 나타나는 한 원인이 되는 것이다. 때문에 적절한 체온이 갱년기 이후에도 잘 유지될 수 있도록 치료 및 관리를 하는 것이 좋다.

불면증의 세 가지가 모두 '일주기 리듬'(circadian rhythm)과 밀접한 관련이 있다. 일주기리듬은 하루의 정 상적인 신체적인 리듬을 말한다. 아침부터 오후까지 8시간 정도는 두뇌와 신체가 활성화된 상태를 유지하고, 오후에서 밤까지의 8시간은 두뇌와 신체가 이완된 상태로 돌아가 려고 하는 주기적인 리듬을 가지며, 밤에서 새벽까지 8시간 우리 두뇌는 잠을 잔다. 우리 몸은 매일 이러한 리듬을 반복하면서 살고 있다. 그러나 수면 습관이 불규칙해지면, 이러한 리듬이 깨어져 불면증이 일어나 기가 쉽다. 해외여행을 장기간 갔다 와서 시차에 적응이 안 되는 경우가 대표적인 경우다. 이러한 일주기 리듬 기반의 불면증은 시차 부적응과

같은 상태가 된 것을 기본으로 한다. 때문에 불면증의 치료를 위해서는 안정적인 생활 리듬을 유지하려고 노력하는 것이 치료의 첫 번째 요소다.

불면증이 심해지고 있다면 스트레스를 최소화하는 것이 좋다. 요가, 명상 같은 이완 운동들과 더불어, 가벼운 마사지나 목욕과 같은 것들도 불면증 치료에 상당한 도움을 주는 불면증 관리 방법들이다. 아울러 신체적 스트레스도 고려가 되어야 한다. 대개 불면증과 관련된 요소 가운데 일명 CAT라고 부르는, 카페인(C)-알콜(A)-담배(T)가 있다. 이 세 가지는 모두 두뇌를 각성시켜 수면의 리듬에 큰 악영향을 준다. 커피나 밀크티 섭취량을 줄이고, 알콜과 담배도 줄여야 불면증이 근본적으로 치료가 될 수 있다.

불면증 치료가 제대로 안 될 경우, 우울증으로 진행할 확률이 매우 높아진다. 우울증이 심해지면 감정 기복이 지나치게 심해지거나, 더 악화 될 경우 감정이 둔화되어 아무런 감정이 느껴지지 않는 상태가 된다.

또한 집중력이나 주의력이 현저하게 떨어진다. 사람을 만나는 일이나 업무를 하는 일에 자신감이 떨어져서 대인 기피증이 생기거나 업무에 대한 회피가 잦아진다. 더 심해질 경우, 의욕이 떨어져서 아무 것도 못하는 양상으로 진행되는 악화 과정을 보인다. 자꾸 죽음을 대해서 생각하거나 하는 식의 극단적인 생각에까지 이르게 된다.

이와 같이 우울증 환자들의 증상은 상당수가 불면증으로부터 시작된다. 우울증이 점차 심해질수록 보통 잠을 자는 일이 힘들어지지만, 또 반대로 두뇌의 각성 호르몬이 저하 되어 잠을 24시간 자더라도 제 때 잘 일어나지 못하는 양상을 보인다. 수면에 심각한 이상이 생긴다는 것은 머지않아 우울증이 올 수 있는 상태라는 것을 명심해야한다. 그렇기 때문에 우울증을 예방하는 가장 중요한 요소 가운데 하나는 수면의 질을 개선하여 불면증을 치료하는 것이다.

불면증은 업무의 실수나 만성적인 피로에만 그치는 것이 아니라 우울 증, 강박증 등 심각한 질환으로 진행될 수 있는 중요한 증상이다. 그렇기 때문에 불규칙하고 사람들이 가볍게 생각하는 경우가 많다. 한의원이나 병원을 방문하여 적절한 치료를 받아 제 때 개선이 되어야 심각한 증상으로 진행이 되지 않는다. 의료가 관에 내원하는 시기가 늦어질수록, 치료가 쉽지 않거나 단기간에 완치가 되지 않기 때문에 불면증과 우울 증에 대해 경각심을 가지기를 바란다.

사설

전입자에 전입신고 통보

내년부터 전입신고로 주민등록 주소가 바뀔 사실이 전입자에게 문자로 통보된다.

허위 신고로 주소가 변경되는 사고를 막고 전세사기 발생 가능성 등 사각지대를 없앨 수 있을 것으로 기대된다.

이번 서비스는 한 시민의 아이디어에서 시작했다. 행정안전부는 '2023년 중앙우수제안 경진대회'에서 대통령상인 금상에 전입신고 시 전입자 문자 통보 서비스를 선정했다.

행안부는 매년 일반 시민과 공무원에게 정부 정책·서비스 개선 제안을 받아 매년 우수 아이디어를 시상하고 있다.

올해는 중앙부처와 지자체 등이 추천한 200건을 심사해 국민·공무원 제안을 각각 26건, 24건 선정했다.

이번 금상은 전입신고로 주민등록 주소가 바뀌는 것을 전입자가 모를 수도 있다는 점에 착안해 세대주와 소유자, 임대인 외 전입 당사자에게도 알려주는 서비스를 제

안했다.

행안부는 내년 상반기 주소 변경 통보를 시작할 예정이다. 필수 의약품 수급 상황 일일도 수상했다. 최근 감기약과 해열제를 구하기 힘들던 때 지역 카페 등에서 약이 있는 약국을 묻고 답하는 것에 착안했다.

필수의약품 수급 문제가 지속되면 정책을 선제적으로 수립하고 의약품 부족 가능성을 시민들에게 미리 알리는 체계를 구축하는 것이다. 내년 말부터 인터넷을 통해 관련 정보를 볼 수 있게 됐다.

자동차등록증에 차량 출고 연도만 적혀 있는데 월까지 표기하도록 제안한 것도 선정됐다.

서울 시내에서 지하철을 잘못 내렸거나 화장실 이용 등으로 하차했다가 10~15분 내 같은 역에서 재승차하면 이를 환승으로 처리해 요금을 이중으로 부과하지 않게 하자는 제안도 수상했다.

행안부는 우수 제안 아이디어가 신속하게 정책으로 추진될 수 있도록 관리하기 바란다.

전주 중산공원 정원문화

정원문화 확산의 거점 공간으로 운영될 전주정원문화센터가 최근 전주시 중화산동 중산공원 현장에서 문을 열었다.

전주정원문화센터는 시민들이 정원 관련 교육부터 정보제공, 휴식, 실습체험 등을 경험할 수 있는 복합문화공간이다.

아열대식물원과 정원도서관, 식물병원 및 정원소품 전시관 매장, 강의실 등으로 구성돼 있다.

기념식에서는 '2023 아름다운 정원 공모전'의 시상식도 진행됐다.

수상자는 △대동정원상 = 노송현(작품명: B.G.M-Beautiful Garden and Music) △중류정원상 = 조명자(작품명: 길) △울골음정원상 = 한서정(작품명: 팽나무 아래의 평화)이다.

아열대 식물원의 경우 사계절 내내 푸르른 정원을 구경할 수 있도록 했다. 흔하게 볼 수 없는 코코스야자와 워싱턴야자, 부채야자 등 110종 2440주가 있다.

다양한 수종들과 더불어 벽천

분수와 수생정원 등 색다른 경관을 연출해 눈길을 사로잡는다.

정원도서관에서는 정원에 관한 다양한 서적들을 통해 깊은 지식을 얻는다. 정원소품 전시장에서는 다양한 정원 관련 소품이 전시되고 체험할 수 공간이다.

식물병원에서는 반려식물의 올바른 관리법과 치료법을 배울 수 있다.

전주정원문화센터는 전주시가 직접 운영을 맡아 매달 새로운 프로그램들을 선보인다.

10월에는 정원문화 특강과 시민과 함께하는 정원 탐방, 정원 산책, 반려식물 만들기, 전주 정원 탐방, 놀이정원사 양성 교육 등의 교육·체험 프로그램이 진행됐다.

전주정원문화센터가 다양한 정원 관련 프로그램과 서비스를 통해 전주의 정원문화 발전을 이끌어 갈 것으로 기대한다. 정원 관련 새로운 가치와 경험을 제공하는 거점 시설로 자리매김하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

화재에 취약한 겨울철, 예방이 최선

겨울은 계절적 특성으로 인해 추워진 날씨로 가스와 전기난로, 전기장판, 화복보일러 등 사무실이나 가정에서 난방기구 사용이 증가함에 따라 난방기구 등 화재 위험 요인이 급격히 증가 화재 발생에 대한 각별한 주의가 필요하다. 특히 다른 계절에 비해 화재 발생 건수가 겨울철에 상대적으로 많고, 화재로 인한 인명피해 등 점유율이 매우 높은 계절이다.

부안소방서 관내 최근 5년간(18~22년) 부안군에서는 총 598건 중 145건(24.2%)의 화재가 겨울철(12월~1년 2월)에 발생했으며, 겨울철 화재 발생 건수는 2018년 대비 2022년에 22% 증가했다.

부안군 관내 계절별 화재 발생 현황 분석에 따르면 겨울철 화재로 인한 인명 피해는 9명(39.1%), 봄 7명(30.4%), 가을 4명(17.4%), 여름 3명(13.0%)이 발생했으며, 화재로 인한 사망자는 5명으로, 계절별로 겨울철 4명(80.0%)이며, 여름철 1명의 사망자가 발생했다.

현황 분석자료에 겨울철 재산피해는 16억9,624만9,000원(51.2%)으로 겨울철에 재산 피해가 크게 발생한 것으로 나타났다. 계절별 재산 피해 발생 현황은 겨울(51.2%), 봄(26.5%), 가을(11.2%), 여름(11.1%) 순으로 분석됐다.

화재 원인은 부주의 80건(65.9%), 전



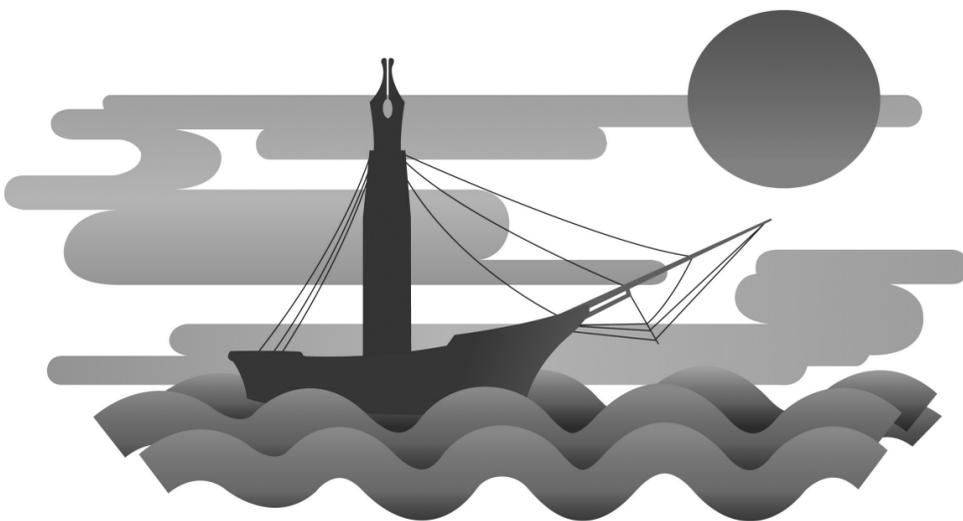
김장섭
부안소방서
현장대응팀 팀장

기적요인 25건(17.5%), 기계적요인17건(11.9%)으로 주요원인은 쓰레기 소각 23건(28.8%), 불씨·불꽃·화원방치 14건(17.5%), 담배꽂초 13건(16.3%), 논·임야 태우기 8건(10%)순으로 분석됐다.

겨울철 화재 장소는 비주거시설 55건(37.9%), 기타 35건(24.1%), 주거시설 28건(19.3%), 자동차 등 21건(14.5%), 입야 6건(4.1%) 순으로 주거시설의 화재분포는 단독주택21건(75%), 공동주택 5건(17.9%), 기타주택 2건(7.1%) 순으로 분석됐다.

날씨가 추워지면서 불을 가까이하고 각종 난방기구 및 전열기구 사용 증가에 따른 화재 위험성이 증가해 주기적인 점검과 올바른 사용법 등 사고 예방에 각별한 주의가 요구되는 만큼 조금만 관심을 갖고 신경 쓴다면 겨울철 화재예방은 어렵지 않을 것이다.

항상 사고가 날 수 있다는 생각으로 위기의식을 갖고 평상시 화재 안전에 관심을 기울여 안전한 겨울이 되길 기원한다.



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**