

건강 칼럼

불면증과 강박증, 동반해서 나타나기 쉬워 함께 치료해야

최근 불면증으로 병원을 찾는 환자들이 점점 늘고 있다. 건강보험심사평가원의 통계 자료에 따르면 불면증으로 한의원이나 병원을 찾은 환자는 2017년 51만 326명이었으나 매년 약 8%씩 증가해, 2021년 한 해 수면장애로 병원을 방문한 사람은 70만 9,233명에 이를 정도로 해마다 늘어가고 있는 추세를 보이고 있다. 여성이 남성보다 1.5배 이상 많고, 연령대로 보면 50대 이상의 중노년층이 71.4%에 달한다.

과도한 업무와 스트레스는 기분이 고, 불충분한 휴식, 이로 인해 나날이 예민해지고 신경이 곤두서는 듯한 상황이 계속되면서 쉽게 잠들지 못하거나, 잠이 들었다가도 중간 중간 자주 깨는 불면증이 발생한다. 잠을 못자면 심경은 더욱 예민해지고, 예민해진 신경으로 또 잠을 못자는 악순환이 되고 있다. 그러다 보니 불면증 자체가 또 다른 스트레스가 되어 잠을 자야 한다는 강박사고와 불안으로 이어지는 경우까지 생긴다. 이처럼 불면증과 강박증은 서로 영향을 줄 수 있기 때문에 치료를 할 때 함께 치료해야 한다.

불면증은 유행기간에 따라, 2-3주의 짧은 기간은 단기불면증, 4주 이상 지속되는 장기불면증으로 나눌 수 있고, 증상패턴에 따라 잠에 들기 어려워하는 입면장애, 자더라도 자주 깨는 수면유지장애, 너무 빨리 깨는 조기각성으로 나눌 수 있다. 각 유형별로 유발원과 특징을 고려



권형근

해이림의원 인천부평 부천점 원장

하여 그에 맞는 치료법으로 관리해야 하기 때문에, 수면제나 수면유도제에 의존하거나 인터넷을 보고 불면증 극복하는 법이나 불면증에 좋은 음식만을 찾기보다는 정확한 진단과 치료를 해줄 수 있는 의료기관을 찾아 점검을 받고 제대로 치료하는 것이 중요하다. 치료시기를 놓치면 강박증 외에도 우울증, 불안장애가 동반될 수 있기 때문에 주의해야 한다.

잠을 못자다는 사실로 인해 잠에 대한 강박이 유발되기도 한다. 일시적인 스트레스로 하루 이를 못 자는 건 문제가 되지 않겠지만, 불면증이 반복된다면 이로 인해 다음날 업무에 지장이 생기고 그 다음날은 못자면 안 된다는 생각으로 잠에 대한 강박증이 나타나는데, 만성적인 불면증 환자에서 흔히 나타나는 패턴이다.

강박증은 불안장애의 일종으로 강박은 무리하게 누르거나 억지로 따르게 한다 는 뜻이다. 강박사고나 관련 때문에 심한 불안 증상이 나타

는데, 이런 불안 증상을 없애기 위해 강박행동을 하게 된다. 강박행동으로 불안 증상은 사라지거나 줄어들지만 지속적으로 떠오르는 강박사고 때문에 계속 반복하게 된다. 이를 강박증, 강박장애라고 한다. 하지만 강박행동은 일시적으로 해소감을 느낄 뿐 근본적인 불안을 없앨 수 없기 때문에 강박행동을 반복하게 된다. 강박행동에도 다양한 종류가 있는데, 강박증 종류로는 지장강박증, 소아강박증, 확인강박증, 정돈강박증, 다이어트 강박증 등이 있다. 의심 증상이 보인다면, 강박증 테스트를 통해 자신이 어떤 유형의 강박을 가지고 있는지 양은지 체크를 하고, 병원을 찾아 도움을 받는 것이 필요하다.

불면증과 강박증은 치료만큼 생활 관리도 중요하다. 첫 번째는 잠에 대한 과도한 집착을 다른 곳으로 신경을 돌려, 다음날을 위해 꼭 잠을 빨리 자야만 한다는 강박을 줄이는 것이다. 불안과 걱정은 교감신경의 항진을 불러일으키고 상대적으로 수

면에 필요한 부교감신경의 작동을 방해하기 때문에, 다른 곳으로 신경을 돌려 과긴장에 인한 두뇌의 흥분을 줄이면서 교감신경이 과도한 활성화를 막아야 한다.

또한 잠자리에 들기 1-2시간 전부터는 스마트폰의 사용을 줄여야 하는데, 스마트폰의 청색광 파장이 새벽 동트는 무렵의 빛과 동등해서 자기 자신의 스마트폰 사용은 뇌가 잠을 깨야 하는 시간으로 오인하여 대뇌에서 도파민 분비를 촉진시켜 두뇌를 흥분시키고 숙면을 취하는 것을 방해하기 때문이다. 그리고 낮에 15-30분 정도 충분히 햇빛을 쬐어주고, 잠들기 전에 10분정도 온욕으로 목 주변 근육을 풀어주는 것도 숙면에 도움이 된다.

여기에 비타민 B가 풍부한 통곡물, 열매류, 트립토판이 들어있는 견과류를 섭취하고, 각성작용을 일으키는 커피는 삼가야 하겠다.

강박증과 불면증에 신경안정제나 수면제 등 약물에 쉽게 의존하는 것보다 뇌기능을 안정시키고 자율신경계의 불균형을 회복하는 것이 재발을 막으면서도 약물에 대한 의존을 갖지 않게 하는 좋은 방법이다. 뇌건강이 더 악화되기 전에 한의학적인 치료를 통해 신경을 안정시켜 불안을 완화시키고 자율신경의 균형과 정서적 안정의 조화를 통해 깊은 수면을 취해 균형 잡힌 생활로 복귀하는 것을 목표로 해야 한다. 이를 위해 정확한 진단과 치료 계획 수립은 필수적이다.

사설

전북교육 특별자치 출발

전북교육청이 전북특별자치도교육청으로 이름을 바꾸고 새롭게 출범했다. 전북형 자율학교와 농어촌유학 등 교육 특례 권한을 이양 받아 교육 자치의 첫발을 내딛는 것이다. 지난 1991년 지방자치 부활로 발족한 전라북도교육청이, 33년 만에 전북특별자치도교육청으로 현판을 바꿔 달았다. 교육 자치권을 확대해 전북단의 더 특별한 교육으로 전북 교육을 우뚝 세우겠다는 각오다.

핵심은 오는 12월 27일부터 시행하는 전북형 자율학교 운영과 유아교육, 초·중·고등학교 농어촌유학 등에 관한 4가지 교육 특례 권한이다. 자율학교 운영 특례는 학기와 수업 일수, 휴업일 등을 자율적으로 조정하고 다양한 도서를 교과용 도서로 사용하는 권한이 주어진다. 유·초·중·고 설립 기준을 완화해서 외국인학교와 대안학교 등을 지역 특성에 맞게 조정할 수 있다.

농어촌유학에 대한 지자체 행정·재정적 지원 근거가 마련돼 지역소멸 위기에 처한 농어촌 지역의 유학생 모집에도 활성화가 기대된다.

전북교육청은 특례 조항을 구체화하기 위해 40여 개 항목에 대한 조례 제정을 서두를 계획이다. 특히 교육청이 발굴한 11개 조항 중 지방 교육 재정 확대와 특성화고 지역인재 채용 등 핵심 특례는 조속히 풀어나가야 할 과제다. 직업계고 학생들을 전북혁신도시로 내러와 있는 공공기관에서 우선 선발해달라는 것을 넣었으나 거부당했다.

그 부분도 다시 추진해야 할 것이다. 전북특별자치도교육청으로 이름을 바꾼 전북교육청이, 전북단의 더 특별한 교육으로 경쟁력을 갖춰나갈 수 있을지 관심이 쏠리고 있다. 학교와 지역이 원하는 내용을 조례에 잘 담아서 새롭고 만족도 높은 교육 정책을 실현하도록 노력하기 바란다.

다문화학생 비율 증가

다문화 학생이 늘고 있다. 다문화 학생이 10명 중 7명이 넘는 학교도 서울에 2곳이나 있다. 서울 영등포구 영림초등학교와 대동초등학교는 지난해 다문화 학생 비율이 각각 70.93%, 70.88%로 모두 70%를 넘어섰다. 서울에서 학생 10명 중 4명 이상이 다문화 학생인 초등학교는 구로구 구로초, 동구로초, 구로남초, 영일초, 용산구 보광초, 영등포구 도신초, 금천구 문성초 등 모두 9개에 이른다.

서울 시내 다문화 학생은 2022년 기준 구로구(1천440명)가 가장 많다. 이어 영등포구(1천133명), 금천구(948명), 강서구(664명) 순이다. 서초구(168명), 강남구(174명) 등 강남 지역에도 상당히 있다. 2023년 지난해 기준으로 서울 전체 초등학교 중 다문화 학생은 3.43%를 차지했다. 5년 전인 2019년부터 0.34%포인트

늘어났다. 더구나 올해 서울 초등학교 신입생 수가 사상 처음으로 5만 명 대로 떨어지는 등 학생 수가 갈수록 줄고 있다. 반면 다문화 학생의 비중은 더욱 커질 전망이다. 국적, 언어, 인종, 문화적 배경도 점차 다양화되고 생활 지역도 서울 전역으로 확산하고 있다. 교육 정책에도 변화가 일어나고 있다.

서울시교육청은 올해 서울 국·공·사립 초등학교에 배포하는 도움 자료인 '행복한 학습자로서의 첫걸음'에 교사가 다문화 학생을 대하는 법을 추가했다. 다문화 학생의 특성에 맞게 지도해야 한다. 학부모 상담을 통해 보호자의 요구를 파악하고, 교사의 언어 사용도 주의해야 한다. 지출생 문제가 국가의 존립 문제로 부상하고 있다. 다문화 학생들이 잘 적응할 수 있도록 지원을 강화하는 일은 당연한 과제다.

사진으로 보는 지구촌 소식

볼리비아 알라시타 축제, 성수 뿌리는 천주교 사제



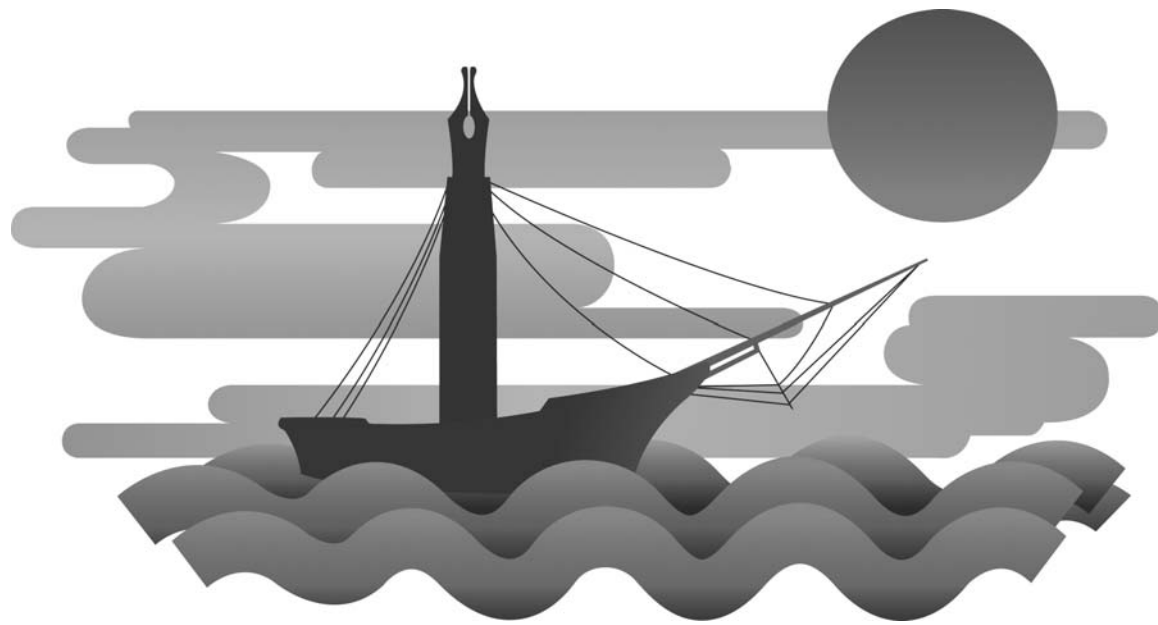
24일(현지시간) 볼리비아 라파스에서 연례 알라시타 축제가 열려 성 프란치스코 교회의 한 사제가 사람들이 들고 있는 모형 주택과 모의 지폐를 향해 성수를 뿌리며 축복하고 있다.

아르헨티나 총파업, TV 리포터 흉내 내는 조커



24일(현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스 의회 앞에서 하비에르 밀레이 대통령의 경제·노동 개혁에 반대하는 시위가 끝난 후 조커 분장을 한 남성이 TV 리포터 흉내를 내며 경찰 뒤를 따라가고 있다. 아르헨티나 노조 단체들은 밀레이 대통령의 정책은 서민과 빈곤층에게만 고통을 전가하는 조커리면서 일시 파업에 돌입했다.

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