

건강 칼럼

불면증 치료... 잠 못 드는 날들에 작별인사 하기

안 모씨(32)는 최근 들어 늘어난 업무와 스트레스로 잠 못 이루는 날이 부쩍 늘어났다. 잠자리에 들면 이런저런 생각이 끊이지 않아 도무지 깊은 잠으로 이어지지 않는다. 불면증으로 잠이 안 올 때 오늘은 얼마나 잘 수 있을지 매일 걱정스럽기만 하다. 잠 잘 오는 법을 찾아보고 수면제와 수면 유도제를 처방받아서 먹어도 봤지만, 그마저도 내성이 생길까봐 마음이 놓이지 않는다. 게다가 탈고까지 생겨 스트레스가 늘어만 가고 있다.

최근 들어 이와 같은 불면증을 호소하는 환자가 늘어나는 추세이다. 건강보험심사평가원의 통계자료에 따르면 불면증으로 병원을 찾은 환자는 2017년 5만 326명이었다가 매년 약 8%씩 증가해, 2021년 한 해 수면장애로 병원을 방문한 사람은 70만 9233명에 이른다고 한다. 불면증은 크게 입면장애, 수면유지장애, 조기각성장애로 나뉘어 진다. 잠이 드는데 약 30분 이상의 시간이 걸린다면, 입면장애, 잠들긴 힘들지 않으나 수면을 유지하는데 문제가 있어 자는 도중 깨는 횟수가 5회 이상이라면, 수면유지장애, 전체 수면시간이 6시간 이하인데도 잠이 깨어 다시 잠들 수 없다면 조기각성장애라고 할 수 있다.

보통 불면증 자가진단 후 내원하는 환자들은 잠이 안 와 수면유도제나 수면제를 복용하고 있는 경우가 많으며, 의료기관 방문 시 불면증 극복하는 법, 잠 잘 오는 방법을 추천해달라는 질문을 많이 한다. 약물



김 대 역
해리병원의원 대구본점 원장

로 뇌의 각성을 억지로 조절할 경우, 약을 끊고 나면 다시 통제를 제대로 하지 못해 이전에 겪었던 불면증상이 나타날 수 있고 심한 경우 불면증이 자율신경실조증을 악화시키는 원인이 될 수도 있기 때문에 주의가 필요하다.

수면시간은 개인마다 차이가 있는데 충분한 수면시간을 가지지 못해 다음날 일상생활에 차질이 생기는 경우에는 빨리 불면증 치료를 시작하면 할수록 유리하다.

불면증을 방지하다 보면 삼근경색, 뇌졸중(중풍)과 같은 심혈관계질환, 뇌혈관계 질환의 발병률이 급격히 올라가게 되고 잠에 대한 압박사고와 불안장애 발병률도 올라가기 때문이다.

단기의 수면장애는 몇 가지 수면 위생, 약물이나 침 치료로 쉽게 개선되는 편이지만 대부분 환자들은 불안장애, 강박증 경향을 가지고 있던 상태에서 수면장애를 동반해서 경험하게 되면서 잠들지 못하는 현재 상황과 그로 인한 내일 낮 시간의 부정적 영향들을 걱정하고 불안

해하면서 일종의 수면에 대한 강박증 경향과 예기 불안을 함께 보이는 경우가 많다. 즉, 불안장애와 불면증은 서로가 원인이기도, 결과이기도 해서 동전의 양면처럼 함께 보이는 경우가 많아 둘은 분리하지 않고 함께 개선시키는 것을 일반적인 치료의 목표로 삼는다.

한의학에서는 불면증의 원인에 대해 여러 가지로 분류하여 파악하고 있다. 본인의 의지와는 무관하게 잠 넘과 생각이 너무 많은 사절불수(寤寐不寧), 정신적인 충격이나 예민함에 의한 심담허겁(心膽虛怯), 과도한 노동이나 성생활에 따른 음허내열(陰虛火熱), 또한 장기간의 스트레스에 의해 심리적 압박과 울체가 심한 간기울결(肝氣鬱結) 등 다양한 촉발원인을 중심으로 근본 원인을 파악하여 치료를 하게 된다.

생활상에서도 불면증을 개선하기 위해 주의해야 할 것들이 있다. 불면증이 있는 경우, 잠들기 전에는 격한 운동은 피하고 수면 3시간 전에 식사를 마치는 것이 좋고, 잠이 오지 않는다고 해서 음주나 수면제

에 의존하는 것은 좋지 않으며, 카페인이 많은 음료를 피하고 흡연을 삼가며, 칼슘, 비타민 B, 칼륨이 풍부하게 함유된 통곡식으로 생식을 하는 것이 도움이 된다.

여기에 수면장애를 호소하는 환자들에게는 몇 가지 원칙이 필요하다.

첫 번째는 바로 '잠을 자야만 한다는 강박'을 풀어야 한다. 불면증에 대한 한의학 치료는 두뇌 기능의 불균형을 해소하는 방법으로 접근한다. 두뇌가 불안을 통제 할 수 있는 힘을 길러 신체나 환경의 미세한 변화에 차분하게 반응하여 교감신경을 항진시키지 않고 제어할 수 있게 하며, 낮에 각성 됐던 뇌는 자기 전 충분한 이완과 수면 준비과정을 잘 준비할 수 있도록 치료한다. 더불어 환자 스스로 할 수 있는 노력으로는 자기 전 반신욕, 낮 시간의 햇빛 보기, 운동, 수면 전 스크린타임의 제한 등이 있다. 더불어 음주나 흡연, 과도한 카페인 섭취를 멀리하는 것은 물론, 운동이나 그밖에 취미 생활로 스트레스를 관리하고 충분한 휴식과 수면으로 피로를 해소해야 한다.

불면증이 지속된다면 자는 동안 뇌 기능의 회복이 저하되어 우울증, 공황장애, 강박증, 불안장애와 같은 신경정신 질환을 유발할 가능성이 높아지게 된다. 게다가 집중력이 떨어지고, 체력이 저하되어 업무능력이 떨어지게 되고 짜증이 쉽게 나는 등 일상생활에 지장을 주는 만큼 불면증 치료는 선택이 아니라 필수라 할 수 있겠다.

사설

도내 자율형공립고 선정 문제

교육부가 최근 공교육 경쟁력을 강화하고자 전국적으로 자율형 공립고 40곳을 선정했다. 신청 학교는 모두 자율형 공립고로 지정됐다. 그런데 어찌된 일인지 전북은 단 한 곳도 신청하지 않았다.

왜 그런지 궁금하다. 도내 어느 고등학교는 지난 2002년 자율형 사립고 지정 뒤 8년 만에 자율형 사립고로 명칭을 바꿨다. 학생 선발부터 교육 과정까지 자율적인 운영을 통해 전국에서 손꼽히는 명문이 됐다.

반면, 같은 지역 일반고 입지는 상대적으로 위축됐다. 전국적으로 유사한 상황이 벌어졌다. 결국 교육부는 공교육 경쟁력을 높이겠다며 자율형 공립고 공모를 거쳐 전국적으로 40곳을 선정했다.

규제 개혁과 권한 이양을 통해서 자율을 주고 파감한 혁신이 가능하도록 하자는 것이다. 공모에 참여한 학교 모두가 자율형 공립고로 지정됐지만, 전북은 아예 신청 기회조차 놓쳤

다.

2~3개 고등학교 의사를 타진했다. 그러나 교육청 지원과 지자체 협력, 학교 구성원 의지 부족 등으로 최종 결실을 못한 것으로 알려졌다.

앞서 지난 2009년 자율형 공립고에 지정됐던 도내 두 개 학교도 비슷한 이유로 운영의 한계를 드러내며 재지정을 포기한 상황이다.

반면 이웃인 광주·전남에는 16곳이 지정돼 앞으로 5년 동안 160억 원가량을 지원받게 됐다. 상대적 박탈감이 더 클 수밖에 없다.

전북교육청은 "교장공모제 운영에 대한 어려움과 우수 교사 확보를 위한 인사 가이드라인 등이 아직 미정 상태였다."고 말한다.

전북교육청은 뒤늦게 관련 설명회를 열기로 했다. 그러나 답 쫓다 지붕만 쳐다보는 격이 되고 말았다. 단일한 교육 행정이 벗어날 참사라는 비난이 쏟아지고 있다.

전주문화재단 초청공연

독거노인 등 문화 소외 계층을 위한 공연 사업이 갈수록 인기를 모으고 있다. 전주문화재단이 운영하는 '전주공연예술 연습공간'은 지난 2월 26일부터 오는 4월 23일까지 문화누림 프로그램 '봄 나들이, 이음 공연사업'을 진행하고 있다.

이번 공연은 관내 독거노인 등 소외층이 다양한 문화를 향유할 수 있도록 마련되었다. 프로그램은 클래식·마술 무대 등 총 6회에 걸쳐 진행된다.

이에 앞서 전주문화재단은 한국문화예술위원회에서 주관한 '2023년 아르코 공연예술 연습공간 대관 활성화 프로그램' 공모사업에 선정된 바 있다.

전액 국비로 기획된 이번 사업은 '새물마을 주민돌봄센터' 등 6개 기관과 협력하여 추진되었다.

수혜자 중심의 수요도 조사를 통해 문화 소외층을 위한 다채롭고 친화적인 무대로 꾸며졌다.

특히 지역 내 활동 중인 아티

스트들이 함께 무대를 장식하며 전통예술, 클래식, 재즈, 마술 등 다양한 장르의 공연을 선보이고 있다.

예술은 나이와 성별을 뛰어넘어 공감감을 얻을 수 있는 공통어다.

그러나 우리 주변에는 다양한 문화를 즐기지 못하는 소외 계층이 여전히 많다. 진정한 복지 혜택을 위해서는 누구도 크게 문화를 향유하는 일이 중요하다.

'봄 나들이, 이음 문화누림 콘서트'를 통해 지역 내 많은 어르신들이 음악으로 치유 받고 따뜻한 에너지를 얻길 바란다.

이를 위해서는 다양한 공연을 통해 어르신들에게 공연 예술이 줄 수 있는 감동을 선사할 수 있도록 민관 협업을 통해 노력해야 한다.

한편, 전주문화재단 백옥선 대표는 '전주공연예술 연습공간'을 통해 지역 전문예술인들에게 연습공간을 제공하고, 다양한 기획 프로그램을 운영하고 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대선 결과 발표하는 인도네시아 선관위 위원장



하심 아시이리(가운데) 인도네시아 중앙선거관리위원회 위원장이 20일(현지시간) 자카르타 선관위에서 지난달 14일 치러진 대선 결과를 발표하고 있다. 선관위는 프라보워 수비인토 국방장관 겸 대선 후보가 인도네시아 전역에서 58.6%(9630만4691표)의 득표율을 기록해 나머지 후보들을 크게 제치고 결선 투표 없이 대통령에 당선됐다고 발표했다.

크로아티아 빛 축제, 형형색색 조명으로 물든 건물



20일(현지시간) 크로아티아 자그레브에서 연례 빛 축제가 열려 한 건물에 형형색색의 조명이 비치고 있다. 자그레브에서는 해마다 3월이면 새봄을 맞아 화려한 빛 축제가 열린다.

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 행태를 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**