

건강 칼럼

여름철 수면 건강관리 방법은?

매년 본격적인 무더위가 시작되면 낮에는 꾸벅꾸벅 졸고, 밤에는 뒤척뒤척 잠을 못 이루는 사람들이 많아진다. 왜 여름철에는 유난히 잠들기 힘들고 피로감을 느끼는 걸까?

무더위로 인해 잠을 잘 못 이루는 주된 이유는 높은 온도로 인해 신체의 흥분 또는 각성 정도가 높아졌기 때문이다. 밤에 쉽게 잠들기 위해서는 몇 가지 이해가 필요하다. 간략히 정리하면, 우리 몸은 정신적으로나 신체적으로 안정된 상태에서 수면 및 생체리듬에 관여하는 호르몬 '멜라토닌' 분비가 점점 증가하고, 체온이 서서히 감소하면서 잠에 든다. 하지만 주위 온도가 높은 환경에서는 체내의 체온조절 중추가 흥분 또는 각성 상태로 지속되기 때문에 잠들기 어렵고 자주 깨게 된다. 따라서 이러한 현상이 밤마다 반복되는 경우, 낮 동안 졸음이나 피로감을 느끼게 되고 업무나 학습 능력이 떨어져 일상생활에 많은 어려움을 느끼게 된다.



최지호

순천향대학교 부천병원 교수

▲무더위 속에서 잘 자기 위한 수면 건강관리 방법은?

-미지근한 물로 샤워하기  
미지근한 물로 가볍게 목욕을 하거나 샤워를 하는 것은 체온을 떨어뜨려 쉽게 잠드는 데 도움이 된다. 또, 신체를 이완시키거나 긴장을 푸는 데 도움이 된다. 단, 덥다고 차가운 물로 씻는 것은 오히려 신체의 흥분 또는 자극을 유도하여 체온이나 근육의 긴장을 증가시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

-냉방장치 이용하기  
더울 때는 역시 선풍기나 에어컨 같은 냉방장치가 큰 도움이 된다. 선풍기는 환기가 잘 되도록

창문이나 방문을 열어 놓고 사용하고, 얼굴이 선풍기 바람에 직접 노출되는 것은 피한다. 에어컨 바람 또한 간접적으로 피어야 하며, 에어컨 사용 시 적정 온도 및 습도를 유지 것이 중요하다. 특히 에어컨을 사용할 때에는 집실 온도를 25~26℃ 정도로 조절하는 것이 좋으며, 집실 내 공기뿐만 아니라 벽이나 가구의 열을 낮추기 위해 잠들기 1~2시간 전부터 사용하고 타이머 기능을 이용하여 수면 전만 켜지만 사용하는 것이 좋다.

-적절하게 낮잠 이용하기  
졸리거나 피로감을 느낄 때 적절한 낮잠은 정신과 신체에 휴식

및 재충전의 기회를 제공해 준다. 단, 낮잠은 오후 3시 이전에 30분 이내로 자고, 잠이 안 오는데 억지로 잘 필요는 없다.

-규칙적으로 생활하기  
무더위와 같은 외부환경의 영향을 덜 받기 위해서는 우리 몸의 생체리듬을 규칙적으로 유지하는 것이 중요하다. 매일 아침 일정한 시간에 일어나고, 일정한 시간에 식사와 운동하기, 잠자리 들기 등 규칙적인 생활을 하는 것이 도움이 된다.

-수면 방해요인 피하기  
술은 일시적으로 잠드는 데 도움을 주지만, 깊은 잠을 방해하고 잦은 각성 현상을 일으키므로 피해야 한다. 커피나 홍차, 녹차 등 카페인 함유 음식, 담배, 과격한 운동 등도 신체의 흥분 또는 각성을 유발하여 수면에 방해가 되므로 저녁 시간에는 피한다. 직장인 등 부득이하게 저녁 시간에 운동을 해야 한다면 걷기, 스트레칭 등 가능한 가벼운 운동 위주로 하는 것이 좋다.

독자제언

여름철 휴가를 기다리는 불청객 빈집절도범

여름철 무더위가 기승을 부리면서 더위를 피해 국내 또는 해외로 휴가를 떠나는 피서객들이 증가하고 있다. 온 가족이 장시간 집을 비운 채 들뜬 마음으로 피서를 떠나기 때문에 빈집털이 등 범죄에 표적이 될 수 있으며 범죄자들은 고도로 지능화 되어 가고 있어 각별히 주의를 가져 몇 가지 예방사항을 알아보자.

첫째, 휴가를 떠나기 전 고가의 귀중품, 현금 등은 은행, 친인척에게 보관하게 해야 한다.

둘째, 신문이나 우유가 쌓이지 않도록 업체에 연락을 하여 휴가기간에는 배달을 받지 않도록 한다.

셋째, 문 단속은 철저히 하며 현관문에 배달업체 전단지나 불어 쌓을 수 있어 이웃이나 경비실에 부탁하여 야 한다.

넷째, 가까운 지구대, 파출소 방문하여 예약순찰을 신청한다.

다섯째, 집 열쇠를 화분이나 대문 주변 담벼락에 올려놓고 가는 것을 피해야 한다.

이처럼 빈집털이를 예방하기 위한 방법들은 간단하고 단순하지만 안일한 생각으로 여행을 가기 때문에 휴가를 즐기고 집으로 돌아와 불청객을 맞이할 수 있다.

특히 지구대, 파출소에서 시행하는 "예약순찰"을 찾는 경우가 극히 드물어 이를 잘 이용한다면 경찰관들이 적극적으로 범죄에 노출되는 시간에 순찰을 시행하여 범죄로부터 자신을 집을 예방하는데 큰 도움이 될 것이다.

범죄를 예방하기 위해서는 이처럼 시민들의 주의 깊은 관심과 경찰관들의 순찰 등 서로 합동한다면 자신, 친구, 이웃들의 안전한 집을 지키며 즐거운 휴가를 보낼 수 있다.

이정훈 부안경찰서 사립지구대

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사회기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

넬슨 만델라 탄생 100주년을 맞아



미국 최초의 흑인 대통령인 버락 오바마 전 미국 대통령은 17일(현지시간) 남아프리카공화국 최초의 흑인 대통령이자 흑인인권운동가인 넬슨 만델라 탄생 100주년 기념식에서 연설을 하고 있다. 오바마 전 대통령은 이 자리에서 '공포와 분노의 정치가 몇 해 전까지만 하더라도 상상할 수조차 없는 속도로 급증하고 있다. 권력을 쥔 자들이 모든 제도를 망쳐려 하고 있다'라고 개탄했다.

사설

SOC 대동맥 구축하려면 더욱 힘내야 한다

전북도는 SOC 대동맥 구축을 위해 서 더욱 힘내야 한다. 도민은 오래 전부터 대동맥 구축을 성원해왔다. 그 구축의 정도는 생각처럼 어마어마한 것도 아니고 욕심 사신은 것도 아니다. 도민들이 바라는 바는 전북도가 전에 말했던 규모 그대로이다. 전북도가 예전에 했던 말은 전국 어디든 교통망이 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었다. 그런데 그게 아직도 희망사항에 그치고 있다. 전북도는 동서철도 건설이며 새만금 공원과 신항만을 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 그래서 SOC 대동맥을 구축하려면 더욱 힘내야 한다고 거듭 말하고 있는 것이다.

도민들은 전북도의 SOC 대동맥 발원과 관련해 가는 가대가 왔다. 그것은 그린룸 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다. 그래서 여기 먼저 짚어볼 것이 있다. 전북도는 그것을 실현만큼 그것을 실현할 능력을 키워야 한다. 그 같은 야심이며 비전이 청사진 구상으로 끝나는 안 되겠기에 하는 말이다. 물론 전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 바랄지한 것이다. 하지만 그 당연함이 현실에서는 매번

밖에 부딪히고 있으니 답답한 노릇이다.

정부가 전북 자원을 약속했음에도 풀이가는 현실을 보면 녹록치 않다. 각 지자체마다 더 많은 예산을 요구하며 손을 내밀고 있기 때문이다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 현 정부도 오십보백보 수준에 그치고 있다. 사정이 그러므로 전북도는 내년도 예산 확보를 위해서 열심히 뛰어야 한다. 지난 12일 김승일 행정부지사의 기재부 방문 행보에 이어 17일 최정호 정무부지사의 행보가 있었기에 하는 말이다. 그리고 23일에는 도시사의 행보가 예정돼 있는데 도민들이 바라는 바는 내년도 예산이 대폭 증액돼 7조원대를 진입함과 동시에 SOC예산도 이쪽에서 요구하는대로 이루어졌으면 하는 것이다.

전북도는 지역 발전을 위해서 응감해야겠다. SOC 예산과 관련해 끈질긴 포섭을 보여야 한다. 전북도는 발전 현안을 위해서 성과 있는 실적을 보여야 한다. SOC와 관련해서 도민의 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치고 있다. 그래서 우리 지역이 다른 지역보다 뒤쳐져 있다. 이번에 소기의 성과를 도란간에 선물로 안겨주기 바라는 바이다.

폭염 때는 신경 쓸 것이 많다

한반도가 밀려오고 있다. 폭염이라도 보통 폭염이 아니다. 전국 곳곳의 기온이 사람의 체온을 웃돌거나 육박하고 있다. 전북 지역도 연일 본별 더위가 기승을 부리고 있다. 결코 안심할 상황이 아니다. 폭염특보의 위험한 키워드. 단 그것들 크고 있다.

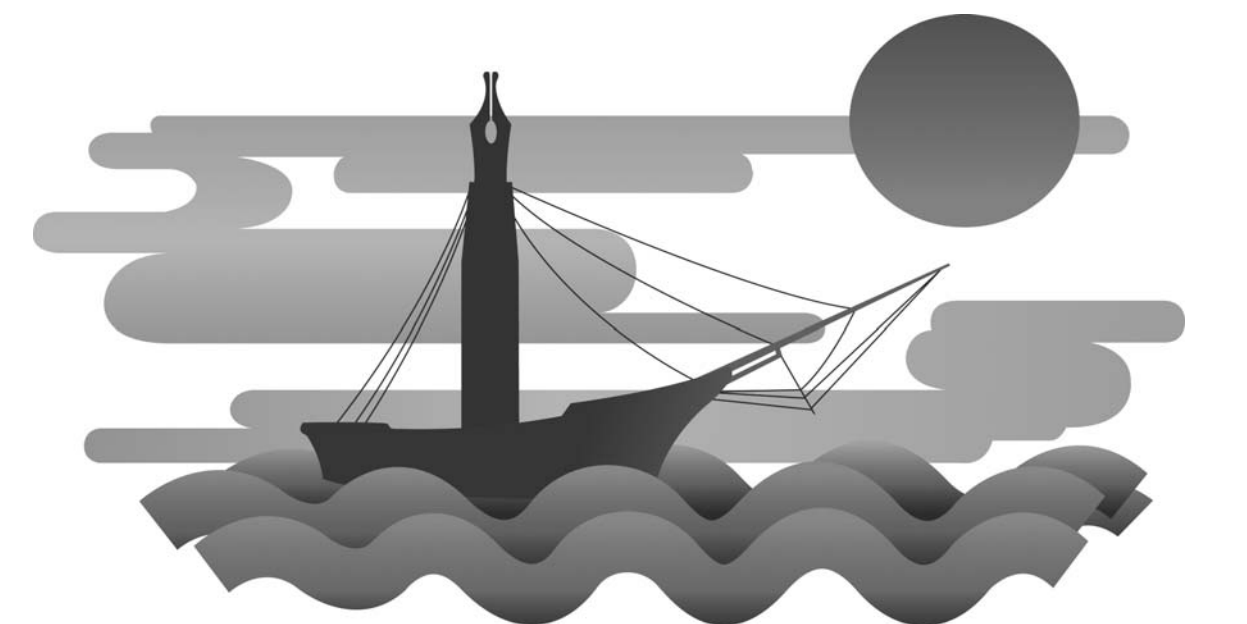
폭염이 기승을 부리는 때는 신경을 써야 할 게 많다. 요즘 더위를 가라져 살인더위라고 말하는 이들이 있다. 폭염 더위라는 표현보다 강도가 훨씬 세지만 결코 과장이 아니다. 하루가 더 뜨게 온열환자가 속출하고 있는 판이니 말이다. 그런데 전주시가 일을 영행하게 사기고 있어서 육을 겪고 있다. 폭염으로 숨지는 환자가 생길 때쯤에 노인들에게 드루면 학년 정리 일을 사기고 있으니 제 정신이 아니다. 아스팔트 도로면은 두꺼운 깔 알고 있다. 바닷에서 울려오는 열이 화력 수준이다. 그런데 그런 곳에서 나오는 노인들이 일해오도록 한가는 것은 말이 안 된다. 전주시 측은 쉬임없이 하라고 했다면서 용역업체에서 부당한 것'이라고 환영하고 있지만 한 번 쏘아보내 눈총을 가두어놓았' 시국이 과연 갖나 되겠는가.

폭염에 육신이 힘들어 질 때는 안

간에 보통 이상의 주의를 기울여야 한다. 차량 화기에 신경을 쓰는 것도 그중 하나이다. 달빛엔 차량이 폭염에 노출된다보면 차의 실내 온도가 쯤스니 아니게 된다. 최고 95도까지 상승하기 때문이다. 실용을 통해서 가스라이터들이 연속적으로 터지는 것을 볼 수가 있는데 그 정도의 고온에서는 네비게이션이며 날렉박스가 제 기능을 내지 못하는 것도 알아두어서 미리 적절한 조치를 취해야 한다. 그리고 무엇보다 차량 안에 어린이를 두는 것은 큰 죄를 내리서는 곤란하다. 유아원 아이가 차량 안에서 숨지는 사고가 발생했는데 그게 다른 지역에서 일어난 사고라고 해서 난의 인처럼 여겨서는 안 된다.

폭염 철에 신경을 써야 할 것은 건 강문제이고 그 대상은 노인자들이다. 더위에 오래 노출된다보면 병원 신세를 질 수도 있기 때문이다. 기온이 체온을 웃돌거나 육박해오면 온열 환자들이 속출하기 때문이다. 한반도는 이미 1994년도에 한 번이 훨씬 넘는 이들이 사망한 일이 있다. 기상청의 예보에 따르면 올해도 더위가 오래 갈 기라고 한다. 관계 당국은 생각에 생각을 보태서 두루 신경을 많이 써야겠다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.