

투데이 칼럼

열대야, 잠 못 이루는 밤

칸 물사위에도 불구하고 뒤척이다 간신히 잠이 들고 무거운 몸을 끌고 일어나 출근장에 사든 아이스크림 한 잔을 다 마시고서야 눈이 떠지는 더운 여름이다. 과연 나의 수면건강은 괜찮은 걸까? 여름철을 건강하게 나가기 위한 좋은 수면습관에 대해 알아보자.

▲열대야의 불청객
해마다 여름이면 폭염과 열대야로 힘든 우리 곁을 찾아오는 불청객, 불면증. 더운 여름 밤 이리저리 TV 채널을 돌리거나 스마트폰을 만지다 보면 어느새 시간이 훌쩍 지난 경험을 누구나 한 번은 겪어보았을 것이다. 그럼 나는 불면증인 걸까? 수면장애란 여러 이유로 건강한 잠을 이루지 못하거나, 충분히 잠을 자는데도 낮에 맑은 정신을 유지하기 어렵거나, 혹은 수면리듬의 이상으로 일상생활을 하는데 어려움을 겪는 상태를 말한다. 이러한 수면장애 중 가장 대표적이고 흔한 것이 '불면증'이다. 국제적인 수면질환 분류 체계에서는 이 수면장애를 크게 불면증, 수면관련호흡장애, 과수면의 중추장애, 일주기리듬장애, 사견수면, 수면관련 운동장애의 6가지 대표항목으로 나누며 여기에는 약 80여 가지에 이르는 수면장애가 있다. 개인 차이가 있지만 일반적으로 정상적인 성인은 대개 7~8시

간 정도를 자는 것으로 알려져 있다. 불면증은 잠이 들기 힘들고 자주 깨는 병으로, 이러한 증상이 한 달 이상 지속되면서 주간활동에 지장이 있거나 심리적인 곤란이 있는 경우를 말한다. 불면증의 원인은 여러 가지가 있지만 정신적인 스트레스에 의한 경우가 많고, 일단 증상이 생기면 스트레스가 없어져도 불면증이 지속되는 경향이 있다. 실제로 불면증상이 있으면 불안, 초조, 의욕저하, 집중력 감퇴, 각종 사고의 가능성 증가 등 여러 가지 증상이 나타난다. 임상적으로도 우울증, 불안장애, 알코올 의존, 심혈관질환, 고혈압, 당뇨병과 불면증이 공존할 가능성에 대해 많은 연구들이 나오고 있어 주의를 요한다. 또 스트레스 외에도 우리가 일상적으로 사용하는 커피 등의 음료, 중추신경계 자극약물과 각종 신체 질환, 고혈압 약 등도 불면증을 유발할 수 있는 요소이기 때문에 치료가 잘 안된다면 수면의학 전문가

를 찾아가 진료를 받아보는 것이 좋다.
-건강한 잠을 자기 위한 8가지 수칙
-낮잠을 피하라
필요하다면 오후 2~3시경 15분 내외의 낮잠은 가능하다. 다만 이보다 늦은 오후의 낮잠과 장시간의 낮잠은 수면·각성 주기를 해칠 수 있으니 피해야 한다.
-일정한 시간에 일어나라
수면·각성 리듬의 유지를 위해서는 취침시간을 일정하게 하기보다는 기상시간을 일정하게 유지하는 것이 유리하다.
-잠을 준비하는 동안 두뇌의 활동을 줄여라
뇌가 잠을 자기 위해서는 뇌의 활동이 줄어들어야 하는데, 취침 전에 흥미로운 TV 프로그램을 시청하거나 재밌는 책을 읽는다면 뇌는 한창 활동을 하게 된다.



최영득
건협 전북지부 건강증진위원장

-카페인을 피하라
카페인의 각성효과는 14시간까지 지속되기 때문에, 카페인에 예민하다면 주의해야 한다.

-술은 가급적 피하라
알코올은 수면 유도 효과를 갖고 있으나 대사과정을 거치면서 생기는 산물은 수면유지에 문제를 일으켜 이른 새벽 각성을 유발하고, 장기 복용 시 수면체질의 변화를 유발한다.

-자녀시간의 흥분을 피하라
니코틴은 흥분을 가라앉히고 긴장을 완화하는 것으로 알려져 있으나, 실제로는 도파민의 활성을 증가시켜 각성을 유발하기 때문에 피하는 것이 좋다.

-수면과 관련된 좋은 습관을 키워라
자신에게 잘 맞는 좋은 환경(수면에 알맞은 침구, 조명, 소리, 온도)과 잠들기 전의 일정한 행동 패턴(양치질, 가벼운 스트레칭, 미지근한 물로 하는 샤워 등)은 수면을 도와주는 좋은 습관이 된다.

-침실에서는 스마트폰 사용을 자제하라
침실에서의 스마트폰 사용은 뇌가 잠으로 들어가는 것을 방해하기 때문에 잠들기 전에는 스마트폰을 멀리 하는 것이 좋다.

사설

괜찮은 일자리가 많아야겠다

괜찮은 일자리가 많아졌다. 여전히 도내에는 괜찮은 일자리가 부족하다. 일자리라는 게 비정규 일자리나 알바 같은 일자리를 생겨나고 있으니 말이다. 그런데 최근에는 최저임금제 논란 때문에 알바 같은 밑바닥 일자리마저도 고용 환경이 오히려 예전보다 나빠졌다. 정말이지 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니어서 유감이다. 전북도는 괜찮은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 저번에 비정규직 근로자들 중 40여 명을 정규직 근로자로 전환시키는 일은 그 의미가 보통 큰 게 아니었다. 그게 오래 전의 일이라도 기억 속에서는 그렇다. 그래서 다시 또 전북도에게 다시 물어보고 싶은 게 있다. 괜찮은 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 괜찮은 일자리이다. 전북도는 괜찮은 일자리 창출에 힘을 쏟아야 한다. 그동안 약속했던 정규직 일자리와 고용안정성이

식언이 되었기에 그것을 애써 추구하는 바이다. 노력을 전혀 안한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 오래 전부터 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해 봐야 한다. 일자리 창출과 관련해서 전북도는 우리 지역의 수순을 솔직하게 평가해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체는 어떻게 하면 정규직 일자리를 더 많이 늘릴 수 있을까 생각해 생각을 더해야겠다. 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 그런데 암담한 것은 공무원 일자리만이 아니다. 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있는 작금이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다. 정부에서 추진하는 일자리 정책에 호응해서 지역에 맞는 일자리들을 많이 창출해내야 한다는 주문이다.

폭염 장기화 대책이 있어야 한다

폭염이 장기화되고 있다. 유여를 넘어선 폭염이다. 1994년도의 더위와 비교해도 그렇다. 그때가 22년 전이니까 에어컨 병행 사실이 지금보다 부족했던 것은 사실이다. 그래도 연인 광위를 뚫지는 지금의 더위는 대책이 있어야겠다. 온열환자가 속출하고 있는데 심상하게 볼 일이 아니다. 환경부가 저번에 발표했듯이 전북 지역이 폭염에 가장 취약한 것으로 드러났는데 속수무책으로 있어서 곤란하다. 폭염에 취약한 지역으로 전주시 일산구와 익산시와 전주시 덕진구가 전국에서 1위와 2위와 3위를 기록한 것은 바로 농작물 예방을 위해서인 타이다. 그렇지만 그걸로 일을 다한 것으로 생각하면 안 된다. 폭염 장기화 대책은 보건 당국도 세워 놓고 있어야 한다. 유여를 폭염은 특산하므로 그와 관련해 비상한 행보를 보여야 한다. 의료기관 의 부족과 인력 부족을 타개하려는 여력을 보내기에는 지금의 폭염이 보통 심각한 게 아니다. 관내 독거 노인들과 소년·소녀 가장들을 위해서 보통 이상의 관심을 가져야 한다는 주문이다.

것 없이 폭염 취약 지역으로 드러났으니 역려가 된다. 이렇듯 폭염이 기승을 부려 많은 피해가 속출하고 있는 지금 전북도는 대책이 있어야겠다. 각 시군 지자체도 마찬가지로 대책이 있어야 한다. 익산시가 시내 버스 승강장 등 승객이 많이 모이는 곳에 일일용 비치해두어 폭염을 식하게 한 것이 전국적인 화제가 됐는데 전주시도 곧바로 따라서 한 것으로 알고 있다. 그런데 지금은 시정용 농작물 쪽에도 들어가야 한다. 아라가리는 농작물들이 고사해 그 피해가 막심하리라는 염려이다. 송하진 도지사가 예비비 투입을 일한 것은 바로 농작물 예방을 위해서인 타이다. 그렇지만 그걸로 일을 다한 것으로 생각하면 안 된다. 폭염 장기화 대책은 보건 당국도 세워 놓고 있어야 한다. 유여를 폭염은 특산하므로 그와 관련해 비상한 행보를 보여야 한다. 의료기관의 부족과 인력 부족을 타개하려는 여력을 보내기에는 지금의 폭염이 보통 심각한 게 아니다. 관내 독거 노인들과 소년·소녀 가장들을 위해서 보통 이상의 관심을 가져야 한다는 주문이다.

독자제언

차량 운전자 의사소통 수단 '방향지시등'

운전을 하다보면 가슴이 철렁 내려앉는 일이 한 두번이 아니다. 옆 차선의 차량들이 예고없이 진로를 바꾸는 것이다. 더욱이 폭염운전을 하듯 이리저리 차선을 바꿀기만 달리는 차들 중엔 아예 '깜빡이' 켜는 일을 잊은 듯 보이는 경우가 많다. 경찰청 통계를 보면 2015년 보복운전의 절반 이상(51.3%)이 진로변경과 끼어들기에서 비롯됐다. 이 가운데 대부분이 방향지시등 사용없이 갑작스럽게 진로를 바꾸거나 끼어들기를 하면서 발생한 것으로 파악됐다. 도로교통법 제38조 1항에는 '모든 차의 운전자는 좌회전, 우회전, 횡단, 우턴, 서행, 정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바

꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시기 또는 등화로써 그 행위가 끝날때까지 신호를 하여야 하며, 일반도로에서 진로 변경 시 그 행위를 하려는 지점에 이르기 전 30m이상의 지점부터 방향지시등을 조작해야 한다' 라고 되어 있으며, 이를 위반했을 경우 벌점없이 3만원의 범칙금이 부과된다. 만일 방향지시등으로 차선 변경 신호를 보내는 차량이 있다면 운전자들은 그 '대화'에 응해야 한다. 깜빡이를 켜고 들어오려는 차를 허용하지 않으려고 속도를 더 높이는 운전자는 되지 말자. 작은 실천이 안전운행을 결정짓는다. 장흥서고창경찰서 모양지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

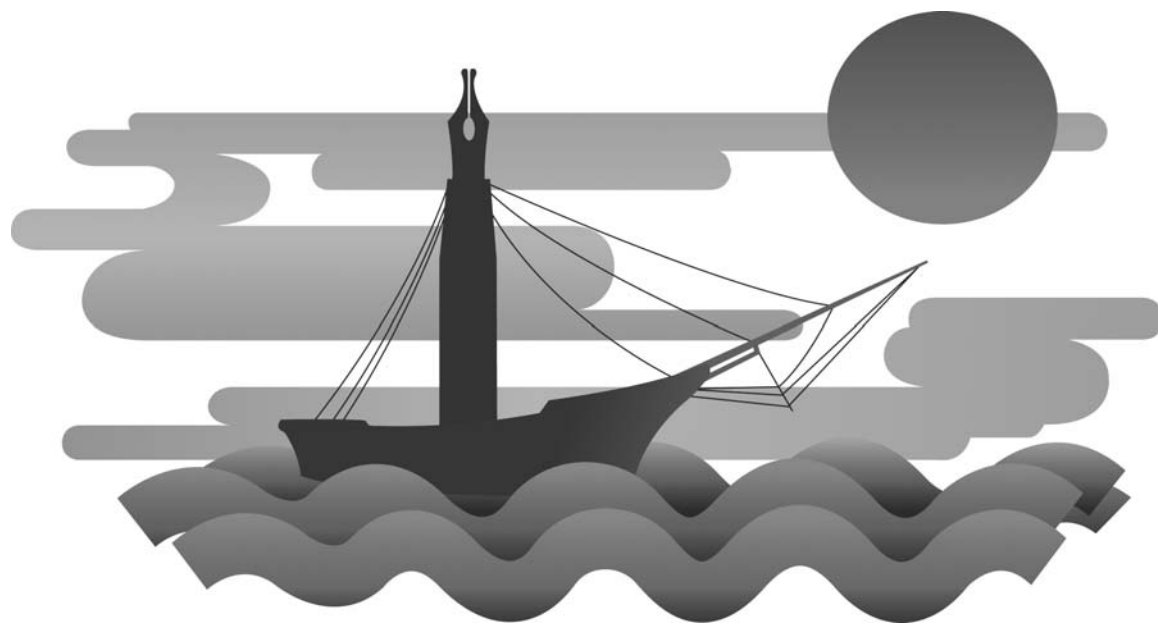
사진으로 보는 지구촌 소식

고속도로 폭발사고 발생



이탈리아 북부 볼로냐 인근의 한 고속도로에서 6일(현지시간) 대규모 폭발사고가 발생했다. 불길에 도로 아래 쪽으로 번지면서 주차된 차량들이 불에 탔다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일