

건강 칼럼

일상생활 지장 주는 '주간 졸림증'

일상생활 지장 주는 극심한 피로와 졸음, 수면장애 의심해야

겨울이 지나고 따뜻한 봄이 오기 시작하면 온몸이 나른해지고 이유 없이 졸음이 쏟아지는 춘곤증을 겪곤 한다.

춘곤증은 겨울에 적응했던 신체가 봄이라는 새로운 환경에 적응하는 과정에서 겨울동안 위축돼 있던 신진대사가 봄을 맞아 활발해지면서 신체의 일시적인 환경 부적응에 의해 나타난다.

즉 춘곤증은 의학적인 질병이 아니라 새로운 환경에 적응하는 과정에서 나타나는 일종의 생리적인 피로감이다.

그러나 단순히 능력이 떨어지고 나른한 정도가 아니라 일상생활이 힘들 정도의 극심한 피로, 심한 졸음증이 지속되는 경우에는 춘곤증이 아닌 수면장애를 의심해야 한다.

주간 졸림증의 가장 흔한 원인은 수면부족

일반적으로 주간 졸림증의 가장 흔한 원인은 수면부족이다.

그 밖에 흔한 원인으로 수면 분절을 일으키는 수면무호흡증과 같은



정 유 진

대전성모병원 수면클리닉 교수

수면 관련 호흡장애, 수면과 각성을 조절하는 일주기 리듬 장애, 주기적 사지운동증과 같은 수면 관련 운동 장애 등 다양한 수면장애가 있다.

또한 기면병과 같은 일차성 수면 장애에서도 주간 졸림증이 흔하게 동반한다.

이 외에도 두부외상이나 퇴행성 뇌질환 등의 중추신경계 장애, 만성적인 내과적 장애, 우울증과 같은 정신 장애, 약물의 부작용 등이 주간 졸림증을 유발할 수 있다.

▲생활습관 의 다른 원인이 의심되면 수면다원검사 시행

모든 의학적 상태의 평가와 마찬가지로 주간 졸림증의 진단 또한 정확한 병력 조사로부터 시작된다. 의사는 환자에게 매일의 수면 패턴, 밤에 자다가 깨는 횟수와 시간, 잠드는 데 걸리는 시간, 코골이, 타인에 의한 수면 중 무호흡의 목적, 낮잠 횟수와 시간, 하지불안 증후군의 증상, 수면 중 주기적 사지운동, 현재 앓고 있거나 과거 앓았던 질병, 복용 중인 약물 등에 대한 자세한 질문을 하게 된다.

또한 환자의 졸림 증상을 선별할 수 있도록 도와주는 여러 설문지 척도들을 이용하기도 한다. 졸림 정도를 주관적으로 평가하는 척도들 중 가장 흔히 사용되는 주간 졸음 자가 평가 척도가 과도한 졸림을 가진 환자의 선별에 유용하게 사용될 수 있다.

이 뿐만 아니라 수면 일지를 작성은 환자의 수면 패턴과 일주기 리

듬을 조사하는 데 도움이 된다.

만약 수면 시간에 대한 믿을 만한 정보를 얻기 어렵거나 보다 객관적인 평가가 필요할 경우, 손목에 차고 생활하는 시계 모양의 검사 도구로 움직임의 기록하는 장치인 '수면-각성 활동 기록기'를 적용할 수도 있다.

병력조사와 설문지 평가에서 수면 부족과 같은 생활습관에 의한 졸음이 아니라 다른 원인이 있을 것으로 의심된다면 수면다원검사를 시행해 수면 분절을 야기하는 다양한 수면장애에 대해서 평가하게 된다. 또한 기면증을 감별하기 위해서 임면잠복기반복검사를 추가 시행하기도 한다.

▲일상생활 악영향 끼치면 수면전문 의 찾아야

주간 졸림증의 치료는 그 원인에 따라 매우 다양하다.

수면 부족에 의한 주간 졸림증의 경우 수면 시간을 늘리고 규칙적인 시간에 취침과 기상을 하는 등 수면위생을 바로 잡는 치료가 우선돼야 한다.

또한 주간에 계획적인 소량의 낮잠을 취하는 것도 주간 졸림증 호전에 효과적일 수 있다.

사설

혁신도시 위해 전북도의 역량 발휘 있어야

도민에게는 전북도가 해결해줄 것을 바라는 것들이 있다.군산 경계를 다시 살리는 것이 그 하나이고 토양 환경 보전법을 전북에 맞게 개정하는 것이 둘이다. 그리고 지역 탄소산업의 위치를 확고히 하기 위한 작업이 셋이다.

(때마침 도민들이 바라는 바를 전북도가 이달의 3대 안으로 선정했음은 제3금융 시기 적절하다) 그리고 하나가 더 있다. 그것은 혁신도시의 발전을 위해 역량을 발휘하는 것이다.

혁신도시가 흔들리고 있다는 우려가 있는데 기우가 아니다. 국민연금공단 기금운용본부의 서울 회귀론이 어제 오늘의 판지 같지가 아니기에 여간 신경 쓰이는 게 아니다. 한국농수산대학 영남 신설론도 그렇다. 그러므로 전북도는 저들의 목소리를 잠재우기 위해 보다 적극적으로 대응해야 한다.

전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 이같은 요구는 지난날 여러 번 했던 바이다. 하지만 지금은 정서가 다르다. 도민들이 요구하는 주문의 성격이 치열하다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다.도민들은 군산 현대조선

소 문제와 관련해 기다릴만큼 기다려왔다. 아울러 실직 후 일자리를 찾지 못한 이들에게 관심을 가져야 한다.그리고 우리의 대상이 되고 있는 혁신도시의 앞날을 고민해야 한다.

전북도가 혁신도시의 발전을 위해 일할 부면은 많다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융 도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 들어오는 현실은 그 반대이다. 저들은 국내 보수 언론들을 통한 견난질로도 모자라 미국 언론까지 동원해 막장 드라마를 연출했다.

그리고 부산상공회의소도 전주 제3 금융도시 지정에 대해 격렬하게 반발했다. 그런데 전북도는 너무 무기력하다. 사소한 것조차도 행하지 못하고 있는 까닭이다. 사무관급 승진자는 혁신도시에 있는 행정안전부 지방자치인재개발원에서 교육을 받도록 현행법에 명시돼 있다.

그런데 현실은 어떤가. 경기도가 자체적으로 실시하겠다고 나섰다. 여기 거둬 강조해 주문하거나 혁신도시가 속된 강정이 되지 않도록 전북도는 역량을 한껏 발휘해야만 되겠다.

전북도의 중소기업 지원 약속 실천

전북도는 도내 중소기업들에 계속 활력을 불어넣어야겠다. 전북도는 지역 상품의 판로 확대 등 중소기업의 체계적 지원을 위해 국내외 마케팅 기본계획을 수립해 추진하겠다고 발표한 적이 있다.중소기업들로부터 이런저런 호소가 있었기에 전북도가 그들의 형편에 관심을 두고서 좋은 분위기를 조성해보려고 애를 쓴 게 사실이다. 그게 좋게 보였던 것은 그 이유가 아주 단순하다. 기업이 잘 나가야 지역 경제도 풀리고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 테니까 말이다.

전북도가 약속한 대로라면 국내외 마케팅 지원 규모는 상당히 크다. 전북도는 지원을 통해 인증상품기업 매출액 3,800억 원,수출 65억 원, 중소기업제품 구매율 93%를 달성 하겠다고 약속했던 것이다. 전북도는 중소기업들을 상대로 그것은 발표를 했으므로 반드시 그것을 실천해야 한다.그래서 하는 말인데 전북도는 도내 기업들의 생존률이 어떤지도 파악해야겠다.

전북도는 도내 중소기업들의 사정을 눈여겨 살펴야 한다. 지금까지 중소기업들이 긍정적으로 발전 변화된 모습을 보여주지 못한 것은 두루 인정되고 있는

사실이다. 군산 조선소의 폐쇄와 협력업체들의 줄도산을 생각하면 아직도 가슴이 답답하다.

도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 도내 중소기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 그 무엇보다도 지역 경제를 염려해 영세 기업들은 물론이고 중소기업들로부터 밝은 소식을 이끌어 내야 한다.

전북도는 항상 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 저번에 해의 수출이 나아졌지만 그게 장기간 일지는 알 수가 없다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다.

그리고 저번에 보도된 대로 평균잡아 도내 기업들이 개업 5년 이내에 문을 닫는 게 현실이라면 전북도는 예전과 달리 긴장해야 한다.전북도더러 중소기업 생존률을 끌어올려야 한다고 촉구했던 것은 그 때문이다.

전북도는 도내 중소기업들과 일반 영세 기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야겠다.

젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도의 중소기업 지원 약속 실천은 꾸준히 계속되어야 한다.

독자제언

범죄피해자보호·지원 제도를 알아야 하는 이유

범죄피해자보호법은 2003년 대구지하철 참사를 계기로 범죄피해자에 대한 지원책과 인권보호 필요성의 중요성을 인식하면서 2005년도에 제정되었다.

범죄피해자란 "타인의 범죄행위로 피해당한 당사자와 그 피해자를 옆에서 지켜보는 가족"을 뜻하며, "피해자 구조활동으로 피해를 당한 사람"도 피해자로 보고 있다.

국가는 범죄피해자를 보호해야할 의무를 가지고 있는데 첫 번째 경제적(생활고), 정신적(병은), 신체적 손실(상해 등)에 대한 복구의무, 둘째, 명예와 사생활의 평온을 위해 필요한 조치를 해야 할 의무, 셋째, 형사절차에서 자신의 권리를 행사할 수 있도록 보장해야할 의무로 크게 나뉘고 있다. 범죄로 인해 신체적, 정신적 피해를 입은 경우 국가가 생계비, 치료비, 심리치료비, 학자금, 장례비 등을 지원하여 피해자가 하루빨리 평온한 일상으로 복귀할 수 있도록 돕는 아주 잘 정비된 제도를 가지고 있다.

우리경찰은 위 근거에 의거 피해자가 느끼는 불안, 공포, 우울한 마음 등의 생생한 감정을 해소해 범죄자의 일상생활로의 복귀할 수 있도록



박으로 인해 2차 피해를 당하는 일이 발생하지 않도록 범죄피해자지원센터(법무부) 및 지방자치단체와 연계해 해결책을 찾아주고 있다.

다행히 가해자가 민형사상 합의할 능력이나 의사가 있으면 조금이나마 피해회복이 이뤄지지만 일명 "배째라" 가해자를 만날 경우 고스란히 피해자가 치료비 및 생계비 등을 책임져야하는 말 그대로 피해자가 된다.

범죄피해자를 보호할 수 있는 제도가 잘 정비되어 있음에도 이를 알지 못해 혜택을 받지 못하는 피해자가 발생하지 않도록 사회적 관심도가 필요할 것으로 생각되고 지역사회 네트워크 협업을 통한 범죄피해자 경제적 지원체계가 강화하여 또 다른 2차 피해가 발생하지 않도록 다각도 지원이 마련되어 할 것이다.

박원성 고령경찰서 청문감사실장 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

정점으로 문 닫은 카라카스 상점가



베네수엘라에 정전이 발생한 가운데 26일(현지시간) 수도 카라카스에서 시민들이 문 닫은 상점가를 지나고 있다. 베네수엘라 전역에 정전이 재발, 확산하면서 수많은 사람이 전기와 수도가 끊어진 채 불편을 감수하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a stylized boat on waves and the text '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope). It includes a quote: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' and mentions '전주매일의 전 직원들' and '전북 최고의 신문'.