건강 칼럼

수면에 대한 오해와 진실

이 주 헌
강동성심병원 신경과 교수

자꾸 잠이 오는 건 단순히 피곤해서다?

따뜻한 봄기운에 밥을 먹고 난 후나 버스에서 또는 TV를 보다가 순간적으로 졸거나 졸음이 오는 경우이다.

춘곤증이나 만성피로인가 하고 대수롭지 않게 여기는 경우가 많다.

점심식사 후 졸린 것은 정상적인 생리현상으로 볼 수 있지만 밤에 충분히 잤다.

낮에 졸리거나, 졸지 않아야 하는 상황에서도 조는 등 스스로 졸음을 제어하지 못한다면 주간졸음증을 의심할 필요가 있다.

주간졸음증은 수면무호흡증, 하지불안증후군, 기면증, 불면증으로 인해 발생할 수 있다.

방치 시 여러 만성 질환의 원인이 될 수 있으므로 신경과 전문의를 찾아 수면다원검사를 해보는 것이 좋다.

▲하루에 8시간은 자야 한다?

수면의 양은 하루 4시간에서 10시간까지 개인에 따라 다르다.

하루에 몇 시간을 자야지 정상이다라고 할 수 없고 시간이 정해져 있지 않다.

중요한 것은 수면의 양보다는 질. 깊은 잠을 자게 되면 조금만 자도 피로가 풀릴 수 있기 때문에 다음날 활동하는 데 지장이 없으면 4시간도 충분하다.

간혹 충분히 자지 못했다며 낮잠으로 잠을 보충하는 경우도 있다.

밤잠에 영향을 미치지 않도록 이른 오후(1-2시경) 15분 이내로 제한해야 한다.

▲불면증은 일찍 잠자리에 들어야 한다?

밤만 되면 잠잘 걱정에 일찍 누워보지만 이는 불면증의 해결책이 아니다.

자려고 애쓸수록 잠은 도망갈 뿐 졸릴 때에만 잠자리에 드는 습관이 필요하다.

만약 누웠는데 20분가량 잠을 자지 못하고 뒤척인다면 차라리 일어나 졸음이 올 때까지 기다린 후 다시 잠자리로 가는 것이 좋다.

오랫동안 잠을 청하기 위해 뒤척이며 누워 있는 날이 반복되면 오히려 눕기만 해도 정신이 맑아질 수 있음을 명심하자.

▲나이가 들면 잠이 없어진다?

나이가 들면 잠이 줄어든다고 알려져 있다.

사실 나이가 들어도 필요한 수면시간은 크게 줄지 않는다.

노인의 경우 깊은 잠이 줄고 자주 깨는 경향이 있다 보니 밤잠은 줄어들었다.

대신 낮잠이 늘어나게 된다.

결국 밤잠과 낮잠을 다 합치면 전체 잠의 양은 젊은 사람들과 별로 차이가 나지 않는 것.

노년기 불면증은 젊은 성인에 비해 신체나 정신질환에 의해 생기는 경우가 많으니 나이가 많아서 잠이 줄었다고 단순히 넘어가서는 안 된다.

▲수면제는 자주 먹으면 안 된다?

수면제는 중독이 되기 때문에 먹으면 안 된다고 생각하는 사람들이 많다.

하지만 수면제는 여러 가지 종류가 있고, 환자의 증상과 나이 등에 따라 다른 수면제가 처방 된다.

전문의의 처방에 따른 적절한 사용은 불면증의 고통도 줄이고 치료에도 도움이 될 수 있다.

과거의 수면제는 인체에 남아있는 잔류시간이 길었다.

최근의 약은 인지나 신체적 기능에 오래 영향을 미치지 않는다.

또 갑작스런 환경변화나 스트레스로 발생하는 수가 있다.

급성불면증의 경우 수면유도제의 적절한 사용은 오히려 도움이 될 수 있다.

다만 개개인에 따라 효과나 부작용이 다를 수 있는 만큼 반드시 전문의와 상의해야 한다.

사 설

군산 고용 위기 지역 재지정 여론

군산에 대한 고용 위기 지역 재지정이 있어야 한다는 여론이다. 광주형 일자리가 극적 타결을 본지도 오래됐건만 약속한 군산형 일자리는 그 소식이 잠잠하다. 군산이 제2의 광주형 일자리 지역으로 급부상하고 있다고 했지만 그것은 괜한 소리였던 것 같다. 군산시민들의 마음은 타버릴 대로 타버렸는데 그것을 아는지 모르는지 군산형 일자리에 대한 이야기는 여태 나오지 않고 있다. 따라서 군산을 고용 위기 지역으로 재지정해야 한다는 여론에 힘이 실리고 있는 것이다.

고용노동부는 지난해 군산을 포함해 전국의 여섯 곳을 고용위기지역으로 지정한 바 있다. 이제 기간이 만료됨에 따라 고용노동부는 조만간 '고용정책심의회의'를 열고 재지정 여부를 결정할 예정이다. 군산형 일자리 지역으로 지정돼 무엇인가 큰 사업들이 추진되고 있다면 몰라도 현재까지 그런 것은 없으니 전북도는 마음을 독하게 먹어야 한다. 고용노동부는 고용위기지역 지정을 어제 하기로 했는데 생각이 달라졌는지 오늘로 미루었다. 오늘 고용노동부는 군산 시민을 위해 납득 가능한 선택을 해줘야 할 것이다.

저번에 했던 말을 또 하거니와 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다. 그런데 군산의 경우는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다. 현대중공업 조선소의 가동 중단과 한국 GM 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 고통을 당하고 있다. 전북도는 최소한 고용위기 지역 재지정이라도 확실하게 받아내야만 한다.

전북도는 군산시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 할 수만 있다면 올해 상반기에 뭔가를 보여주어야 한다. 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 흔들리고 있는 작금이니 말이다. 그래 다시 강조하거니와 군산을 살려내기 위해 안간힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도는 군산시민들은 더이상 실망시켜서는 안된다. 군산을 위한 고용위기지역 재지정은 전북도가 늘 말해왔던 대로 제몫 챙기기의 중요한 표본이 아닐 수 없다.

전국 유명 식품 기업들 전북을 투자처로

전북의 식품 산업이 전국적으로 주목을 받고 있는 요즘이다. 앞으로 발전 가속화를 기대해도 좋을 것 같다. 정부가 국가식품 클러스터에 대한 방침을 밝힌 것도 있고 첨단 식품 산업의 중심지로 육성하겠다고 말한 것도 있는 까닭이다. 그런데 최근 들어서는 실제로 전국의 여러 기업들이 전북을 투자처로 삼고 있는 것이다. 기업들의 잇따른 투자 방침에 전북도가 행정적 재정적 지원을 아끼지 않겠다고 호응하고 있는 것도 전북 식품 산업의 미래를 낙관케 하기에 충분하지싶다. 익산의 식품클러스터의 관계자들은 더욱 힘내야 한다. 익산 식품클러스터는 전북의 식품 산업을 주도하고 있다고 해도 과언이 아니다. 이제는 전국의 식품 산업을 주도해야 한다. 그게 눈 앞에 다가 오고 있다. 저번에도 말했지만 익산의 식품클러스터는 식품 벤처 분야에 활성화 붐을 일으킬 것으로 전망된다. 그러면 청년 일자리 창출도 상당하리라는 기대이다. 그래서 여기 전북도와 익산시에 할 말이 있다. 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어야겠다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습은 온전히 만족스러운 것은 아니니까 말이다.

전북도와 익산시는 잘 알고 있을 것이다.도민이 본래 기대했던 것에 비하면 익산 식품 클러스터의 현재 모습은 많이 미흡하다. 지그러므로 전북도와 익산시는 농림식품부의 약속이 반드시 실현되도록 앞에서 먼저 분위기를 이끌어 나가야겠다. 여러 번 말했거니와 국가식품클러스터는 익산의 발전과 함께 전북의 발전도 약속하고 있다.

도민이 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 본래 희망했던 바 그대로의 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전돼 있을 게 틀림이 없다.

그리고 명실공히 식품 산업의 중심지로 우뚝할 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각하고 더 많이 마음을 써야 한다. 그리고 여기 당부할 것이 있다. 국가식품 클러스터의 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다. 전북도와 익산시가 그 이미지 정립을 위해 실력 발휘를 해줘야겠다. 그 실력발휘에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정될 테니까 말이다. .

독자제언

사이버 범죄 없는 행복한 세상을 만들어 가자

사이버 범죄가 점점 증가함에 따라 경찰에서 사이버안전국 출범 이후, 사이버 위협 분석을 통한 선제적 대응과 범죄 피해 최소화를 위한 예방·홍보 활동의 일환으로 매년 4월 2일을 '사이버범죄 예방의 날'로 제정했다.

기억하기 쉽도록 사이버(Cyber)의 사(4)와 이(2)를 따서 사이버범죄 예방활동을 범국민적인 관심을 고취하기 위해 대대적인 홍보를 실시하고 있다.

그렇다면 상황별 예방수칙을 확인해 보도록 하자. 여전히 중고나라 등 인터넷 먹튀 사건이 지속적으로 발생하고 있다.

핸드폰에 사이버 경찰청에서 제작한 '사이버캅 앱'을 설치하였다.

거래 상대자가 사기의심자로 등록되어 있는지 확인 후 거래를 하도록 하자.

둘째 사이버금융사기의 스미싱·파밍 등은 '출처를 알 수 없는 앱'은 클릭하지 말고 알 수 없는 이성으로부터 유혹적인 메신져 등을 받았을 경우 응대하지 말아야 한다.

최근 전화금융사기에 대한 대대적인 홍보로 인해 범죄발생률이 감소되어 감에 따라 신종 수법으로 카카오톡 메신져로 지인을 사칭한다.

급하다며 소액 이체를 부탁하는 사건이 많이 발생하고 있다.

돈 거래시에는 꼭 상대방과 전화통화하여 진짜로 돈 이체를 요청하였는지 확인 후 돈이체를 해야 피해를 방지할 수 있다.

셋째, 사이버 명예훼손·모욕은 인터넷을 통해 실명을 거론하지 않아도 특정인임을 알 수 있다.

공연성이 인정되면 1:1 메신져에서도 명예훼손에 해당된다.

악플을 달지 않도록 하자.

음란물을 올리는 사람은 당연히 처벌대상이다.

올리라고 부추기는 대상자도 교사범이나 방조범으로 처벌 될 수 있음을 잊지 말아야 할 것이다.

이렇게 예방수칙을 잘 지킨 다면, 사이버범죄를 충분히 예방할 수 있다.

자신 스스로가 범죄를 당하지 않을 수가 있기에 우리 모두 행복한 사이버세상을 만들도록 노력하자.

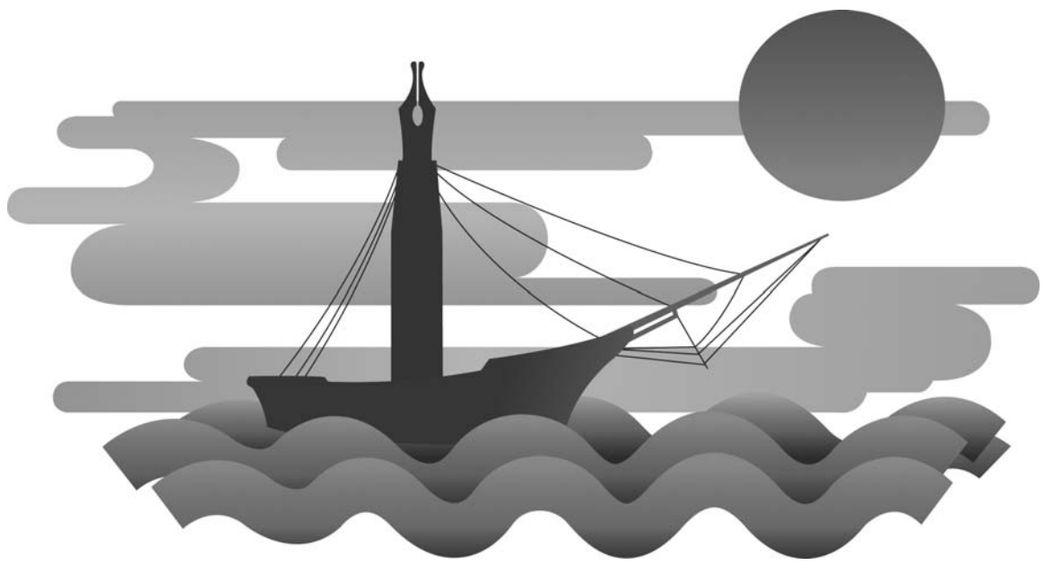
김종식 순창경찰서 수사지원팀장

사진으로 보는 지구촌 소식

브렉시트 연장 발표하는 메이 英 총리

테리사 메이 영국 총리가 2일(현지시간) 런던의 총리관저 앞에서 기자회견을 하고 있다. 메이 총리는 기자회견에서 또 한 차례의 브렉시트 연장 계획을 발표하면서 제1야당인 노동당과의 합의를 통해 브렉시트 교착 국면을 타개하겠다고 밝혔다.

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