

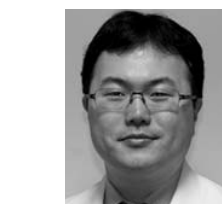
건강 칼럼

꿀잠자는 아이, 더 건강하고 공부도 잘 한다

잘 못된 수면습관으로 아이와 부모 모두 힘들어하는 경우가 많다. 숙면을 위해서는 수면패턴, 수면시간, 수면환경을 제대로 알고 실천해야 한다.

◇생후 3개월 이전, 수유가 도움 생후 3개월 이전의 영아들은 낮과 밤의 일주기보다는 배고픔과 포만감에 의해 수면주기가 형성된다. 아이가 밥잠을 깨서 운다면 수유가 도움이 될 수 있다. 일반적으로 생후 3개월부터 깊은 수면이 가능하다. 3개월부터 9개월까지는 70~80%의 아이들이 야간에 긴 시간 동안 수면을 취할 수 있다. 생후 6개월 이후에는 야간 수면시간이 길어지고, 신체의 에너지 저장량이 충분해지기 때문에 자다 깨더라도 야간 수유가 필요하지 않다. 오히려 수유로 인해 소변이 마려워 더 자주 깨 수 있다.

◇영아기, 일관된 수면습관 들여야 영아기에는 하룻밤 4~6회는 정상적으로 깬다. 하지만 야기를 재우기 위해 안아주기, 흔들어주기, 수유 등을 하고, 아이에게 잘못된 수면연상(잠들기 쉽게 도와주는 물건이나 행동)을 만들어주는 것은 바람직하지 않다. 이러한 행위를 해야만 다



김승수

순천향대부속 천안병원 소아청소년과 교수

시 잠들기 때문이다. 건강하고 일관된 수면습관 형성이 중요하다.

◇수면장애 여부도 확인 수면을 위한 노력에도 ▲지나치게 보채는 아이, ▲달래기 어려운 경우가 많은 아이, ▲자는 동안 호흡에 어려움이 있는 아이, ▲잘 때 코를 골거나 입을 벌리고 자는 아이, ▲밤에 잠을 못 자서 낮에 힘들어 하는 아이는 수면장애 가능성이 있으므로 소아청소년과 수면 전문의와 상담을 해야 한다.

◇연령별 적정 수면시간 초기 아동기(12개월~5세)에는 야간 수면과 오후 낮잠 1회를 합쳐서 하루 12~13시간의 수면이 적절하다. 학동기(6-12세)부터는 오후 낮잠이 사라지며, 하루 9~12시간의 수면을 취한다. 청소년기(12~18세)

에는 사춘기 시작과 더불어 생리적으로 수면시간이 2시간 정도 늦춰지며, 8.5~9.5시간의 수면이 필요하다.

◇잘 자야 공부도 잘 한다 야간 수면은 낮에 학습한 내용들이 장기기억으로 전환되는 중요한 시간이다. 야간 수면의 리듬이 불안정해져 만성 수면 부족으로 이어지면, 낮 동안 인지기능에 악영향을 준다. 연장아(만 1세 이상 아동)들은 수면리듬이 깨지고 잠이 부족해지는 경우에 주간 졸림의 형태로 증상을 호소하기도 한다. 하지만 영유아이나 학동기 아이는 직접적인 주간 졸림보다는 산만함, 과잉행동, 학습 장애와 같은 주의집중의 어려움 형태로 증상을 호소하는 경우가 더 많다. 감정 기복이 심해지는 기분장애 형태로도 나타날 수 있다.

◇수면환경 중요, 낮잠은 피해야 수면환경이 숙면을 방해하는 경우도 있다. 이를 점검하고 개선하는 노력도 중요하다.

▲침실을 어둡고 조용하게 해야 한다. ▲잠자리에 들고 일어나는 시간을 일정하게 맞춘다. ▲온도는 24°C 미만으로 유지한다. ▲잠자리에 들 때 너무 배고프면 안 되지만 과도한 수분 섭취는 피한다. ▲탄산음료, 차, 초콜릿 같은 카페인이 함유된 음료·간식은 수면 6시간 전부터 제한하는 것이 도움이 된다. ▲목욕은 아침 또는 수면 2시간 전에 한다. ▲낮잠을 너무 오래 자거나, 자주 자는 경우도 야간 수면에 방해가 될 수 있다.

◇숙면의 적, 블루라이트 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면에서 나오는 블루라이트 파장의 빛은 머릿속 수면 유도 호르몬인 멜라토닌의 농도를 낮춰 수면 시작시간을 늦추는 원인이 된다. 수면 4시간 전부터는 블루라이트 노출을 피해야 한다.

수면시간 지연이 만성화되면 수면 위상지연증후군으로 이어질 수 있다. 수면위상지연증후군의 경우 제 시간에 잠이 오지 않아 낮 동안의 인지·학습 기능 저하가 더욱 심해질 수 있다.

사설

갈수록 커지는 동물 학대 논란

갈수록 동물 학대 논란이 커지고 있다. '민속소싸움 대회'를 두고 동물학대 논란이 불거진 가운데 전북 정읍시가 상설 소싸움장 건립 계획을 백지화했다. 정읍시는 최근 상설 소싸움장을 건설하려는 계획을 전면 취소했다. 정읍시 축산과 관계자는 "동물권 보호 단체와 시민의 반대로 소싸움장 건립 계획을 추진하기 어려웠다"는 이유를 들었다. 그간 상설 소싸움장 건립을 두고 정읍시와 시민단체 간의 갈등의 골이 깊었다. 지난 2016년 소싸움장이 포함된 청사지가 나왔을 때부터 동물권 보호 단체와 정읍 지역 시민단체는 반대해 왔다. '동물학대 소싸움 도박장 건립반대 정읍시민행동'의 1인 시위만 256차례에 달한다. 정읍시민행동은 "사업 기본 계획에 소싸움이 제외된 것에 대해 환영한다"며 "진정한 동물 친화적 테마 공원으로 완성되기를 바란다"고 밝혔다.

하지만 논란의 불씨는 남아 있다. 정읍시는 오는 10월을 전후로 전국 민속 소싸움 대회를 강행할 예정이기 때문이다. 정읍시의회는 이미 소싸움대회 예산을 전액 삭감했다. 그러나 정읍시는 지난해 확보한 예산으로 올해 대회를 치

르겠다는 입장이다. 여기에 최근 소싸움에 예산 지원을 강화하는 '소싸움진흥법'을 발의하면서 동물단체 등의 반발이 거세지고 있다. 이런 가운데 최근 개 시장으로 불리며 60년 넘게 영업을 해 온 부산 구포 가축시장이 영업을 전면 중단했다. 개를 도살하는 건 물론, 고기 판매까지 중단해 전국에서 처음으로 완전한 폐업을 이루게 됐다. 폐업하기로 합의하면서 영업을 중단한 것이다. 이곳에 갇혀있던 수십 마리의 개들은 모두 동물보호소로 옮겨졌다. 부산 구포 개 시장은 한때는 60곳이 넘는 점포가 성업했다.

그러나 동물 학대 논란이 일고 반려견 문화가 확산되면서 폐업 요구가 끊이지 않았다. 이런 가운데 부산시가 상인들에 대한 보상 대책을 포함한 가축 시장 정비 방안을 마련하면서 생계를 이유로 폐업에 반대해왔던 상인들의 합의를 끌어냈다.

동물 학대 논란이 소싸움으로까지 번질 조짐이다. 동물 학대 논쟁은 간단치 않은 문제다. 국민 공청회 등을 열어 국민의 여론을 모아서 특단의 대책을 강구해야 할 때이다.

탈바꿈 기대되는 기관장 관사

전국 지방자치단체장에게 제공돼 온 관사(官舍)의 변신이 잇따르고 있다. 지자체장의 숙소 및 업무 연장 공간이었던 관사가 시민들을 위한 공간으로 속속 탈바꿈하고 있다. 2010년 광역과 기초를 포함해 80개에 달했던 전국 지자체장의 관사는 올해 5월 현재 기준, 21곳으로 집계됐다.

구시대 전유물로 각인된 관사는 1991년 지방자치제 시행과 더불어 용도 변경이나 폐지 등으로 변하고 있다. 최근 전북 장수군 역대 군수들이 관사를 편법으로 써온 사실이 드러났다. 관사는 지역에 생활 기반이 없는 도지사나 시장, 군수를 정부가 임명해 지방에 내려 보내던 관선 때 생겨났다. 지금은 주민들이 직접 뽑는 민선 시대로 들어서지 이미 오래다. 지역 일꾼을 자처한 도지사나 교육감 역시 여전히 세금을 써가며 관사를 고집하고 있다. 전주 한옥마을에 눈에 띄는 2층짜리 저택은 민선 이후, 도지사 4명이 내리 관사로 썼었다. 청경 두 명이 상주하고, 해마다 1천만 원이 넘는 관리비는 주민 세금으로 내고 있다.

관사를 쓰고 있는 송하진 도

시는 서울에 아파트를 갖고 있지만, 전북에 따로 거주할 집이 없다는 게 큰 이유다. 전라북도 관계자는 "업무가 발생이 있을 경우, 그리고 외부인사 접견 등 정무적 기능을 수행해야 해서 공간으로서 꼭 필요하다"고 말한다.

다른 지역 교육감들도 관사와 공간 폐지를 잇따라 결정하고 있는 것과 대조적이다. 공무와 휴식이 불분명하게 돼있으면 밀실 행정이나 밀실 야합들이 생길 소지도 있다. 관사는 관선 시대의 산물로 여겨진다.

관사 유지 관리 등에 들어가는 운영비용 또한 만만치 않다. 특권 내려놓기라는 시대 흐름과 도민 눈높이에 맞는 인식 전환이 필요해 보인다. 기관장들 관사의 변신을 기대하는 여론이 갈수록 커지고 있다. 먼저 관사부터 없애는 일에 적극 나서야 할 때이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

홍콩 시위대, 경찰 실탄에 맞아 쓰러져



홍콩에서 시위 중 사망한 대학생 차우츠평을 추모하는 시위가 이어진 가운데 10일(현지시간) 시위대가 우산으로 경찰의 최루탄을 막고 있다. 11일 오전에는 홍콩 사 이완호 시위 현장에서 시위대 1명이 경찰이 쏜 실탄에 맞아 쓰러졌다고 현지 언론이 보도했다. 온라인에 공개된 영상에는 시위 현장에서 한 경찰이 시위자를 검거하면서 물싸움을 벌이다가 다가오는 다른 시위자를 향해 실탄을 발사하는 모습이 나오고 있다.

프랑스서 '이슬람 혐오' 반대 시위



10일(현지시간) 프랑스 파리 인근에서 '이슬람 혐오'에 반대하는 시위대가 손팻말을 들고 시위를 벌이고 있다. 시위대는 "이슬람 혐오를 멈춰라" "이슬람교도가 그들의 믿을 아래 살게 놔둬라" 등의 구호가 적힌 팻말을 들고 시위를 벌이고 있다.

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.

