

건강 칼럼

수면이란 무엇인가

우리는 매일 알람 소리에 눈을 뜨고 강한 힘으로 몸을 끌어당기는 침대를 벗어나 하루를 시작한다. 중력의 힘을 어렵게 이겨내더라도 머리는 무겁고 찬란한 무거운 눈을 반쯤 감은 채 화장실로 향하기도 한다. 실제로 필자의 주변 사람들 중에서는 지난해 잠을 폭 자서 개운하다는 이를 찾기 어렵다.

많은 고민과 스트레스 등 다양한 이유가 있을 수 있겠지만 그 중에는 의외로 코골이 원인이 되는 경우가 상당히 많은 편이다.

통계적으로 우리나라 성인의 25%~50%는 코골이를 갖고 있다. 이 가운데 10% 정도는 수면 무호흡증이 있다.

코골이는 좁아진 기도로 숨을 쉬려고 폐가 공기를 힘들게 빨아들이며 내뿜는 폼부림이다. 숨쉬는 길 주변 근육이 늘어지는 경우 혹은 목젓이 커지거나 늘어지게 되면 목젓이 빨려 들어가면서 떨리는데 이것이 코골이다. 실제로 코에서 나는 소리가 아니

라 목젓에서 나는 소리라고 해야겠다.

수면 무호흡증은 수면 중 10초 이상 숨을 쉬지 않는 횟수가 시간당 5번 이상인 경우다.

마치 누군가가 한 시간에 10초씩 5번 이상 숨을 못 쉬도록 막는 것과 마찬가지다. 코골이가 있는 이들 중에는 수면 중 무호흡이 동반되는 경우가 꽤 많이 있다.

수면 중 호흡장애는 깊은 잠으로 피로를 회복해야 할 수면 시간이 피로가 쌓이는 시간이 되어 문제를 일으킬 수 있다.

몸은 산소량 부족을 해결하기

위해 뇌는 폐와 심장에게 끊임없는 지시를 하게 되는데, 폐와 심장 역시 산소량 부족을 해결하기 위해 불규칙적이고 무리한 활동을 이어간다. 이는 곧 탄성피로, 고혈압, 부정맥, 뇌졸중, 만성두통, 성기능장애, 주의산만, 턱형 태의이상(입벌림), 당뇨병의 악화 등이 수면질환과 깊은 관련이 있다.

이 때문이라도 수면 장애는 치료를 통해 개선해야 한다. 인생에서 수면이 차지하는 시간은 꽤 긴 편이다.

여성의 1/3은 수면을 하면서 보내는 것이다. 인생의 1/3 동안

호흡에 문제가 생긴다면 장기적으로 위와 같은 문제의 발생 위험은 높아질 수밖에 없다. 통계적으로 수면장애를 치료받은 그룹은 치료받지 않은 그룹보다 10년 생존율이 20% 이상 높다. 이는 탄성피로, 심혈관계 질환 등의 문제를 해결하여 삶의 질이 높은 인생을 10년 이상 살 수 있다는 것을 의미한다.

그렇다면 치료는 어떻게 할까? 의료진과의 상담을 통해 적절한 치료를 결정해야 한다. 크게 수술적 치료와 비수술적 치료를 고려할 수 있으며 개인의 상태에 따라 상담 후 적절한 치료를 고려해야겠다.

최근에는 수면다원검사에 대해 건강보험이 적용이 되면서 진단에 대한 접근성이 좋아졌고 양압기 등과 같은 의료기기를 구매하지 않아도 렌탈 할 수 있어 만성적인 질환을 굳이 방치 할 필요가 없어졌다. 내가 잠들어 있는 1/3의 인생도 내 건강에 영향을 주고 있다는 사실을 잊지 않길 바란다.



김 동 현

늘이비인후과의원 원장

사설

전북겨레하나 전북통일교육센터

사단법인 전북겨레하나가 지난 5월 '전북통일교육센터' 출범식을 가졌다.

이 자리에서는 통일부 장관이 임명하는 23기 통일교육 위원 20명이 위촉장을 받았다. 청년층과 여성 위원 비중이 크게 늘어난 점이 주목된다.

이에 앞서 전북겨레하나의 통일부 지정 지역통일교육센터 위탁 기관으로 선정된 바 있다. 10개의 광역 및 권역 운영 기관 중 민간단체로서는 유일하다. 나머지 9곳은 대학이 운영한다.

김은경 센터장은 "우크라이나 전쟁, 남북관계 단절, 한반도 긴장 고조로 평화기 위협받고 있으며 이런 때일수록 평화 통일교육이 중요하다"면서 "지자체, 교육기관, 시민 사회와의 협력을 바탕으로 통일교육의 붐을 일으키겠다"고 강조했다. "통일교육"이란 자유 민주주의에 대한 신념과 민족 공동체 의식 및 건전한 안보관을 바탕으로 통일을 이룩하는 데 필요한 가치관과 태도를 기르도록 하는 일이다.

'지역통일교육센터'는 지역 주민을 대상으로 통일교육을 하고 통일교육에 관한 정보를 수집·제공하는 기능 등을 수행해야 한다.

통일 문제 연구의 진흥, 통일교육에 관한 전문 인력 양성·지원, 통일교육에 관한 교재의 개발·보급, 그 밖의 방법으로 통일교육을 활성화해야 한다.

중점의 통일교육은 교류하는 편견이 있었으나, 이제는 구체적이고 흥미로우면서 감동이 있는 교육 콘텐츠를 개발해야 한다는 지적이 많다.

통일을 장기적인 과제인 인식하고 이 과제를 해결하는 적극적인 방법으로서 통일교육을 촉진하고 지원해야 한다. 실력 있는 교육 전문가들이 현장에 서 시민은 물론 청소년의 참여를 끌어내야 할 때이다.

통일교육의 기본 원칙, 국가 및 지방자치단체의 책무, 통일교육 전문 강사의 양성에도 적극 나서기 바란다.

전북교통방송 개국 20주년

TBN 전북교통방송이 올해로 개국 20주년을 맞았다. 개국을 기념하는 특집 공개방송은 지난 5월 25일 오후 6시 30분부터 전북도청 야외 공연장 특별 무대에서 진행됐다.

이정상 사장은 "저희 교통방송이 올해로 개국 20주년을 맞게 됐는데 코로나19가 최근 주춤하면서 도민과 청취자들에게 한층 더 가깝게 다가갈 수 있도록 대면으로 특별 방송을 마련하게 됐다"며 "코로나19로 지친 몸과 마음을 이젠 특별 방송에서 위로받길 희망하며, 공익 방송으로써 더욱더 발전할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

공개방송은 방송인 조영구와 아나운서 신혜진이 진행했다. 가수 백지영과 홍진영, 조항조, 문희욱, 강승연, 테너 류정필, 김희진 등이 출연했다. 교통사고 유자녀와 교통 약자, 조손 가정 등 다양한 지원 계층을 돕는 일에도 적극 나섰다.

전북교육장학재단, 전북장애인복지관, 전북노인일자리센터, 범죄 피해자에 5천820여만원의 성금을 전달했다. 전북교통방송은 TBN 계열의 방송국 중의 하나이며, 2002년 5월 15일 개국되었다.

방송국은 전주시 덕진구 정여립로 1097-10(만성동)에 있다. 2008년 7월에 송신소를 모악산으로 이전하였다. 2017년 10월 전주교통방송은 전북의 동부 산악권으로의 가칭권 확대를 위해 장수 광공산에 중계소 설치를 허가받았다.

2018년 하반기 광공산 중계소가 개국하면서 전북 동부산악지역(진안 장수 무주 남원)의 주민들이 깨닫힌 전주교통방송을 청취할 수 있게 됐다. 이 지역을 통과하는 대전-통영고속도로와 대구-광주 고속도로 운전자들에게 교통상황, 자연재해, 날씨정보 등을 제공하여 안전한 운전에도 도움을 주고 있다. TBN 전북교통방송의 무궁한 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

오징어게임 FYSEE 행사 참석한 오영수



배우 오영수가 12일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 콜리 스튜디오에서 열린 오징어게임 FYSEE 행사에 참석해 포토타임을 갖고 있다. 넷플릭스 코리아는 소셜미디어를 통해 "더욱 새로운 게임, 놀라운 이야기로 다시 만나 뵈겠다"라는 활동혁 감독의 메시지를 공개하며 시즌2로 돌아올 것을 알렸다.

마리우폴 항구에 펄럭이는 러시아 국기



12일(현지시간) 우크라이나 동부 도네츠크인민공화국(DPR) 관할 마리우폴 항구가 재개장해 러시아 국기가 펄럭이고 있다. 이 사진은 러시아 국방부가 주관한 투어 중에 촬영된 것이다.

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.

