

건강 칼럼

한국인 적정 수면시간, 잠에 대해 잘못 알고 있는 상식들

한국인 적정 수면시간은 연령에 따라서 많이 달라진다. 일반적으로 태어나서 6개월까지는 하루에 18~20시간 정도 잠을 자지만, 성장함에 따라 수면시간은 점점 줄어서 청소년기의 적정 수면시간은 9시간 성인의 적정 수면시간은 대략 7~8시간 정도로 알려져 있다.

수면이 부족하면 생기는 일들

물론 적정 수면시간에는 어느 정도 개인차가 있을 수 있다. 특히 수면은 낮 동안 소모되고 손상된 중추신경의 기능을 회복시키는 역할을 하기 때문에 임신 중이거나 질병, 과로, 스트레스 등이 있으면 자연히 잠자는 시간이 늘게 된다. 성과 입시에 관한 스트레스가 많은 수험생들이 잠이 늘어난다고 호소하는 것은 어쩌면 당연한 얘기인 지도 모른다.

현대에는 수험생, 직장인을 비롯한 많은 사람들이 늘 시간에 쫓긴다고 생각한다. 그래서 사람들은 잠자는 시간을 줄여서 무엇인가 생산적인 일을 하고자 한다. 그러나 수면이 부족하면 오히려 신체적, 정신적 기능이 저하돼 일의 효율성이 떨어지는 경우가 많다.

평소보다 4시간을 못 자면 반응 속도가 45%가량 느려지고, 하룻밤을 전혀 안 자고 꼬박 새우면 반응 시간이 평소의 두 배 가까이 길어진다는 연구 보고도 있다.

또한, 수면부족은 무엇보다 정신적인 활동을 흐리게 한다. 수면이 부족한 상태에서는 새롭고 복잡한 문제나 창의력, 재치, 순발력 등을 요하는 문제를 해결하는 데 있어서 어려움을 겪게 된다. 또한 생기가 없고 둔감해지며, 기분이 가라앉아 평소 쾌활하던 사람도 며칠 잠을 제대로 못 자면 쉽게 우울해지고 짜증이나 화를 잘 내기도 한다.

따라서 수면시간을 줄이면, 공부나 업무시간은 늘더라도 오히려 일의 능률이나 생산성은 저하될 수 있다. 특히 공부를 하는 수험생이나 정신적인 활동을 많이 하는 사람들은 편안하고 충분한 수면을 취해야만 능률을 올릴 수 있다. 오히려 잠이 부족하면 우울증과 같은 정신적 질환에 걸리는 것을 비롯해 체양, 심장병, 비만, 노화 등 건강을 해칠 수 있다.

잠을 많이 자도 문제

수면시간이 부족한 것뿐만 아니라, 수면시간이 너무 많아도 문제가

될 수 있다. 지나치게 많이 자면 사력이 무기력해지고 늘어지게 된다. 그래서 수면과다는 불면증과 함께 우울증의 대표적인 징후이다. 갑자기 수면시간이 줄거나 늘었다면 수면전문과의 상담을 받아보는 것이 필요하다.

잠이 늘었다는 생각이 들면, 무엇보다 밤에 잠을 제대로 자고 있는지를 확인해야 한다. 수면 무호흡증이나 하지불안증후군이 있으면 밤에 제대로 수면을 취하지 못해 늦잠과 늦잠이 늘 수면시간이 증가했다고 여길 수 있기 때문이다. 그렇지 않으면 원인을 알 수 없는 수면 과다증이 기면증과 같은 질병일 수 있으므로 수면이 갑자기 과도하게 늘었을 경우에는 수면상태나 패턴을 주의 깊게 살펴보아야 한다.

잠이 보약이라는 말이 있다. 특히 몸이 경직되는 겨울철에는 제대로 수면을 취해야 호르몬이 원활하게 분비돼 낮 시간 동안 정신적으로나 육체적으로 정상적인 활동을

할 수 있게 된다. 수면을 취하게 되면 노화된 세포가 새것으로 탈바꿈하게 된다. 밤에 제대로 잠을 자지 못하는 것은 몸에 문제가 있다는 반증이다.

특히, 겨울철에는 해가 늦게 뜨고 일찍 지기 때문에 실내에서 근무하는 사람들의 경우 햇빛을 쬐는 시간이 부족하다. 따라서 오후에 잠시라도 시간을 내 외부로 나가서 햇빛을 쬐는 것이 좋다. 자고 있는 동안 아침에 햇빛이 눈꺼풀을 통해 들어오면 멜라토닌의 분비가 급격하게 떨어지면서 잠에서 깨어나게 된다. 그러나 겨울철에는 밤이 길어지면서 멜라토닌 분비량이 늘어나고 수면시간이 길어져 아침에 일찍 깨기 어렵다.

공부나 일을 하기 위해 수면시간을 무조건 줄이거나, 피로를 풀다고 수면시간을 무조건 늘리는 것보다는 자신만의 적절한 수면시간을 찾아 규칙적인 수면습관을 갖는 것이 무엇보다 중요하다. 자신에게 잘 맞는 수면시간과 습관이야말로 몸에 꼭 필요한 보약이다.

또한 불규칙한 수면습관은 생체 시계를 혼란에 빠뜨려 수면을 방해한다. 아침에 일어나서 첫 해를 본 후 15시간이 지나면 잠을 자는 호르몬인 멜라토닌이 뇌에서 분비돼 잠이 오게 돼 있다. 잠은 소아의 경우 12시간, 청소년은 9시간 어른은 7시간 30분 이상 자는 것이 좋다.



정규병 한국건강관리협회 경기지부 원장

사설

지금은 지역 발전을 위해 힘을 합칠 때

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 예전에 여러 번 주문했던 바, 상상과 협치의 미덕을 실천할 때라는 이야기이다. 현재 국정이 거의 마비 상태이고 바깥으로는 미국의 트럼프가 공약대로 압박해올 것 때문에 다들 걱정이 커도 그렇다. 그 어느 때고 지역 발전이 항상 중심주제가 돼야 한다고 했거니와 지금처럼 어수선할 때일수록 정신을 차려서 힘을 하나로 모아야 한다. 서로 갈등하던 송하진 도지사와 이병국 새만금개발청장이 격적으로 만남을 가졌기에 하는 말이다.

지역을 견인하는 위치에 이는 단체장이나 기관장은 상상과 협치의 미덕을 보여야 한다. 그것은 도민들이 항상 바라는 바이다. 우리 전북이 낙후된 원인으로 정부의 편견에 따른 예산 부족을 말하고 있지만 도내 힘 있는 이들이 서로 갈등했던 것도 원인이라면 원인이다. 역대 도지사들과 단체장 그리고 기관장들 사이에 알력이 아주 없었던 게 아니라서 말이다. 그런 세월이 오라하기에 지금 부랴부랴 나서도 다른 광역시도를 따라잡기 어려운 게 오늘날 전북의 현실이다.

도내 단체장들과 기관장들은 우리 전북의 현실을 제대로 보아야 한다. 현재 군산 조선회 문제까지

역 경제를 위해 큰 고민거리가 아닐 수 없다. 저번에 비상추진단을 구성해 문제를 손 빠르게 다루겠다고 했지만 현실의 벽이 너무 높아서인지 그게 무위로 돌아가고 있다. 폐쇄 수순밧기가 기정 사실화가 되고 있기 때문이다. 군산조선회가 폐쇄되면 많은 실업자를 양산하게 되는데 앞으로 큰 걱정이자. 그리고 전북 발전을 위한 최고의 국책사업이라는 새만금도 그 추진이라는 게 지자체의 연속이라서 큰 불만이다. 이런 때 도지사와 새만금개발청장이 전북 발전을 위해 어떤 답안을 보여줄지 관심이 크다.

다시 말하거니와 지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 중앙 정부를 상대로 제 뉘를 챙기려면 힘을 모아야 한다. 힘을 모으지 못하면 역측스럼게 보일 리 만무하다. 새로운 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서도 어깨를 나란히 하는 정신이 필요하다. 그 어디에 소속돼 있든 우리 뉘를 모으기 위해 힘은 모아야 한다. 예전에 도세가 전복보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있는 오늘날이다. 지역의 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도와 새만금개발청은 앞으로 지역 발전을 위해 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

아직도 쓰레기 문제가 심각하다

집주사가 쓰레기 불법 투기를 뿌리뽑기 위해 나선지도 오래 되었다. 송하진 도지사가 전주시장으로 있을 때 '물란업 전주 조성'을 위해서 집중 단속에 나서겠다고 했던 게 생각난다. 전국 최초로 초소형 캡코더를 활용해 스물네 시간 불법 투기 현장을 적발하겠다는 각오였는데 그게 지금도 계속되고 있는지 궁금하다. 전주시가 오죽하면 그러라 싶은 생각이 그 당시 들었는데 쓰레기 불법 투기에 대한 그때의 전쟁 선포가 다시 생각나는 요즘이다.

쓰레기를 불법으로 투기하는 이들에게 주고 싶은 말이 있다. 재발하지 성숙한 시민의식을 배양해 주었으면 한다. 우리 지역이 아직 웰빙 고장이 못 되는 이유가 있다. 경제 문제 때문만은 아니라는 이야기이다. 기본을 지키지 않는 사람들이 적지 않은 것이다. 자기의 편리만 생각하고 자기의 이익에만 몰입하다보니 공중도덕이 무시되고 있는 것이다. 돈 몇 푼을 아끼려고 주변을 어지럽히는 것은 곤란하다. 주변을 돌아보면 지역

분한 도로가 하나 풀이 아니다. 그런데 지금의 쓰레기 문제는 전주시의 책임이 더 크다는 생각이다. 산적한 종량제 쓰레기봉투들 보면 전주시가 일을 제대로 추스리지 못하고 있다는 불만을 떨칠 수가 없다. 지난해부터 쓰레기 때문에 몸살을 앓았는데 새해가 지나고 1월 하순이 다가오는 지금의 이 시점에도 쓰레기 문제가 여전히 심각하다. 산적된 봉투들 일대가 너무 어지러워 몸살을 앓고 있다는 보도가 지난 날 여러 번 있었었는데 지금은 전주대 구 진입로 일대와 원룡촌 일대가 그러하다.

하루 이틀도 아니고 과연 이래도 되는 것인지 여기 불만을 말하지 않을 수 없다. 쓰레기가 어지럽게 흩어져 있어 미관을 망치고 있는 중에 하룻밤이 지나면 그 분량이 또 늘고 있어 매우 불쾌하다. 전주시는 할 일을 제대로 해야 한다. 시민의 불편이 길게 지속해서는 곤란하다. 지금 골목길 곳곳마다 쓰레기가 산적해 있는 것은 골목권이 아닐 수 없다.

독자재언

갑기약 복용 후 운전은 음주운전보다 위험한 행위

최근에는 추위로 날씨가 쌀쌀해지면서 기침 등 갑기 증상을 완화시키기 위해 갑기약을 복용하는 사람이 많다. 겨울철이 되면 갑기증상을 앓게 되는 것은 흔해졌던 일인 만큼 갑기약을 복용하고 운전대를 잡는 것, 또한 흔한 일이다.

이 흔한 일이 교통법규 규제가 없을 지언정, 그 무엇보다 위험하다는 사실은 그 누구도 알지 못한다.

요즘 제일 위험한 행위라고 단언하고 있는 음주운전보다 더 위험한 행위인데도 말이다.

왜 갑기약을 먹고 운전하는 것이 음주운전보다 더 위험한 행위라고 전문가들이 단언하는 것일까? 그 이유는 무엇일까? 갑기약은 항히스타민제(제제, 코막힘, 콧물 완화), 해열제(열내림), 진통제(통증완화), 진해 거담제(가래제거) 성분으로 이루어져 있다. 갑기비버스의 종류가 워낙 다양

하기 때문에 치료를 목적으로 하는 것보다 증상을 완화시켜주는 형태로 복용하게 된다.

그중 문제가 되는 약은 바로 항히스타민제이다. 항히스타민제를 복용했을 때 나타나는 부작용으로는 졸음과 권태감 무기력감이 있다.

한마디로 졸리게 되는 현상을 유발한다. 약을 먹고 차를 타고 간다면 수면제를 먹고 운전하는 것과 다름없게 된다는 소리이다.

한 조사에 따르면 운전하기 전 갑기약을 복용한 운전자 4명 중 3명이 졸음과 집중력 저하를 경험했다.

항히스타민제를 복용한 후의 운전 능력 장애가 술을 마셨을 때보다 심각하다는 논문 또한 발표했다.

요즘 티비 광고에도 갑기약을 먹고 운전하는 것에 대한 위험성을 알린 광고도 나올 정도이다. 갑기약을 먹고 운전하는 행위가 단

순한 문제가 아니라는 것을 알 수 있다. 또 환절기에 비염에도 문제가 될 수 있는 만큼 갑기약과 비염약 처방을 받고 운전을 해야 하는 일이 생긴다면 꼭 약사에게 약 성분에 항히스타민제가 포함되어 있는지 확인을 거치고, 될 수 있는 대로 운전 후에 복용하도록 하자. 밤산 운도차가 심해지고 겨울이 되면 갑기가 어김없이 찾아온다.

갑기가 걸린 상태로 운전하는 것 자체도 매우 위험한 일이다. 반응속도도 느리고 흐르는 콧물과 열과 기침은 운전이 집중할 수 없게 만들기 때문이다.

음주운전은 운전자가 운전을 자제하는 경우가 많다. 그만큼 음주운전에 대한 경각심을 많이 알렸고, 단속 또한 매우 엄하게 규제하고 있기 때문이다. 하지만 갑기약 운전은 음주운전보다 더 위험하지만 운전자들이 무심

코 운전대를 잡는 경우가 많다.

그래서 더 위험한 것인지 모르겠다. 갑기에 걸린 상태는 술을 약 1.7~2.3리터를 마신 것과 비슷한 상태라고 한다. 여기에 수면제까지 먹고 운전하는 풀이니 상당히 위험한 상태이다. 하지만 진짜 위험한 이유는 음주운전의 경우 단속을 하기 때문에 음주 후에는 차를 몰지 않는다. 반면에 갑기와 운전은 운전자들이 이를 제대로 인식하고 있지 않고 단속도 하지 않아 그냥 운전대를 잡게 된다.

교통 환경에 참여하는 자신을 비롯한 무고한 다른 교통 환경에 포함된 사람들에게 초차 위험한 상황을 만들고 있는 셈이다.

갑기약을 복용했을 때는 운전대를 내려놓는 현명함을 겸비하여 모두에게 안전한 교통 환경을 조성하자. 신혁신 남원경찰서 중앙지구대 순경

**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 행태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**