

건강 칼럼

건강한 꿀잠 위한 수면 위생 지키기

숙면은 육체 건강과 정신 건강을 지키는 데 가장 필수적인 요소다. 그러나 여러 가지 요인들로 인해 숙면을 취하기란 쉽지 않다. 이때 필요한 것이 바로 수면 위생이다. 내 잠을 방해하는 요소가 무엇인지 살펴보고 수면 위생을 통해 내 건강을 지켜보자.

수면 장애는 만병의 근원
삶의 1/3이 수면으로 이루어졌다고 해도 과언이 아닐 만큼 우리는 잠에 많은 시간을 투자하고 있다. 우리가 잠을 자는 동안에 일어나는 모든 생리현상들은 낮에 있었던 스트레스들을 해소시키기 위한 것이라고 해도 과언이 아니다. 휴식기뿐 아니라 고장 난 인체 장기를 치유하고 항상성을 유지해 질병 없는 건강한 삶을 살 수 있도록 도와주는 기능을 하고 있다. 즉, 낮 동안에 받은 많은 스트레스로 인한 노폐물을 없애고 능률적인 활동을 할 수 있는 상태로 재생시킨다는 것이다. 숙면을 취함으로써 면역기능을 향상시키고 그로 인해 외부에서 들어오는 병원균과 내부에서 일어나는 염증세포들을 잠재우는 역할을 한다. 이처럼 수면은 우리의 삶에서 중요한 것이기에 잠을 못 이루면 그만큼 건강에 해로운 수밖에 없다.

검사를 통해 수면 이상 파악해야
수면에 문제가 있는 것을 알 수 있는 가장 좋은 방법으로는 다른

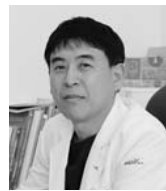
질환이 없다는 전제하에 다음의 다섯 가지 증상이 나타났을 때다.
▲ 아침에 일어났을 때 기분이 상쾌하지 않다
▲ 잠에서 깬 후 입이 말라 있다
▲ 낮에 졸림증이 있다
▲ 만성 피로가 있다
▲ 두통이나 어지러움이 있다.
위와 같은 증상이 나타난다면 수면 전문 클리닉을 방문해 상담을 받아보고 객관적인 자기 평가를 위해서 수면다원 검사 시행하는 것이 좋다. 수면다원검사란 평상시에 자는 시간에 수면 중 뇌파, 안구운동, 아래 턱 근전도, 다리 근전도, 심전도, 코골이, 호흡 운동, 동맥혈 산소포화도 등을 측정하는 것이다. 이는 수면무호흡증이나 코골이 이외에도 기면증, 주기적 사지 운동 증 등의 수면이상행동들을 알아내 환자의 정확한 수면의 진단과 치료 판정에 중요한 역할을 한다.
지금까지 알려진 수면장애 중 가장 많은 질환으로는 불면증이 있다. 나이가 들수록 불면증이 점점 심해져 60대에 들어서는 2~3명 중에 1

명이 불면증을 호소하고 있다. 그 다음으로 많은 수면장애는 수면호흡장애다. 수면호흡장애 중 가장 많은 질환은 코골이, 수면무호흡, 상기도저항증후군이다. 수면무호흡은 잠자는 동안 10초 이상 숨을 쉬지 않는 것을 이른다. 수면무호흡증후군이란 수면무호흡으로 인해 주간 졸림, 만성 피로 등의 증상을 야기하는 질환이다. 수면무호흡은 주기적 사지떨림증과 같은 다른 질환과 동반돼 나타나는 혼합형 수면 장애를 보이는 경우가 종종 있다. 불면증은 정신심리화학적 요인으로 인해 잠을 자는데도 불구하고 잠을 자지 못한 것 같은 느낌이 드는 증상이 가장 많다. 이는 실질적으로 일상생활의 스트레스와 관련돼 있다. 이런 경우에 수면다원검사를 실시해 실제 불면증 존재 여부와 다른 수면 장애와 병행되는지 살펴봐야 한다. 더불어 불면증은 우울증과 거의 같이 나타날 수 있기 때문에 심층적인 정신과적 분석을 해야 한다.

수면 위생 유지하는 것이 중요
충분한 수면을 취하기 위해서는 조기 진단 및 치료와 수면 위생을 유지하는 것이 중요하다. 수면 위생이란 일상생활에서 간단하게 숙면을 취하기 위한 수칙이다. 가장 중요한 것은 자는 시간과 깨는 시간을 일정하게 지키는 것이다. 온도는 20±2도(섭씨), 습도는 40~60%, 조명은 어두울수록 좋다. 그리고 잠들기 전에 두뇌의 활동을 줄여야 한다. 뇌가 자야 몸이 잘 수 있기 때문이다. 뇌가 잠을 자기 위해서는 뇌의 활동이 적어져야 하는데 잠들기 전에 TV를 시청하거나 스마트폰을 사용하는 것은 뇌를 활동하게 만드는 일이다. 따라서 잠자리에서는 모든 활동을 중지하고 몸을 이완시키는 것이 좋다.
특히 카페인을 숙면을 방해하는 대표적인 물질이기에 피해야 한다. 신경계는 크게 교감신경과 부교감신경으로 나눌 수 있다. 잠을 잘 때 교감신경은 줄어들고 부교감신경이 주로 작용하는데, 카페인이 들어있는 음식을 먹는 것은 교감신경을 흥분시키는 일이기 때문에 숙면을 취하는 데 방해가 된다.
그러므로 카페인 함유된 커피·홍차·녹차·탄산음료 등은 잠자기 전에 피해야 한다. 또한 격렬한 운동 역시 교감신경을 자극하는 행동이므로 잠자기 4시간 전에는 가벼운 스트레칭으로만 마무리하는 것이 좋다.

최영득

한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장



독자재언

교통사고 피해자 지원제도를 아시나요

최근 범죄피해자 보호에 대한 관심이 높아지고 있지만 교통사고 피해자에 대한 구조제도에 대해서는 홍보의 부재 등으로 모르는 국민들이 대부분인 것 같다. 이에 교통사고 피해자들을 위한 주요지원 제도를 소개하고자 한다.
첫째로 뺑소니와 무보험 차량에 의해 피해를 입었을 경우 보상해주는 정부보장사업이 있는데 이는 널리 홍보되어 피해자들이 많이 이용하고 있다. 책임보험 한도 내에서 치료비 등을 보상해주는 제도이다.
둘째로 교통안전공단 주관으로 실시하는 자동차 사고 피해가족 지원제도이다. 대상은 사망, 중증 후유장애 피해자 가족 자녀(0세~18세미만), 피부양노부모(65세이상), 기초생활수급자, 차상위계층 이다. 지원 금액은 유자녀의 경우 생활자금 대출 월 20만원(무이자), 초중고 자녀 장학금 각

20~40만원, 중증 후유장애에는 재활보조금 월 20만원, 피부양 노부모는 보조금 월 20만원까지 지원을 받을 수 있다.
셋째로 녹색교통운동에서 실시하는 교통사고 유자녀 지원제도가 있다. 대상은 교통사고로 부모가 사망하거나 중증 후유장애로 생활이 어려운 19세 미만의 자녀이다.
넷째로 국민안전처에서 주관하는 재난심리 지원제도가 있다. 대상은 교통사고 등 각종 재난으로 심리적 충격을 받은 자에게 정신적, 심리적 충격을 완화하고 후유증을 예방하기 위하여 전문 심리상담을 실시하고 필요시 전문병원에서 의뢰하는 제도이다.
이처럼 교통사고 피해자를 위한 지원제도를 잘 숙지하여 교통사고 피해자 및 그 가족들의 고통을 조금이나마 덜 수 있기를 기대해본다.
박재원 전북경찰청 경찰관리과장

독자재언

여름철, 물놀이 안전사고 예방법

30도에 이르는 덥고 습한 날씨가 연일 지속되면서 전국 각지의 해수욕장, 계곡, 워터파크 등 물놀이를 즐기려는 인파들이 증가하고 있다. 하지만, 이맘때쯤이면 물놀이 안전사고에 관한 뉴스들이 쏟아지고 있어 그 주의 필요로 한다.
국민안전처에 따르면 최근 5년간 물놀이 사고로 총 157명(연평균 31.4명)이 사망했고 여름휴가철인 7~8월에 집중적으로 안전사고가 발생한 것으로 나타났다.
이처럼 물놀이 사고 없이 안전하고 즐거운 휴가를 보내기 위해서는 몇가지 예방수칙을 지켜야 한다. 첫째로, 선 '준비운동' 후 입수를 하는 것이다. 준비운동 없이 바로 물에 들어가면 체온과 수온의 차이로 인해 각종 부상의 위험성이 높아진다.
둘째로는 물놀이 안전장구 착용을 철저히 해야 한다. 안전한 물놀이를 위

해서는 구명조끼 등 안전장구를 반드시 착용해야 한다.
셋째로는 우선 시 물놀이 하는 것을 지양해야 한다. 우선시에는 파도 등 물의 높이가 거세지고, 계곡의 경우에는 계곡물이 불어 고립될 수 있기 때문에 우선시에는 물놀이를 자제하는 것이 좋다.
마지막으로는 혼자서 바다 또는 계곡에서 장시간 수영을 금지해야 한다. 혼자서 수영하는 도중 위험한 상황이 발생하였을 때에는 도움을 요청할 사립이 없어 구조가 늦어지게 되고, 최악의 경우 사망에 이를 수 있어 반드시 주의토록 해야 한다.
행복해야 할 여름휴가가 한순간의 부주의로 평생 돌이킬 수 없는 사고로 이어질 수 있음을 명심하고 물놀이 안전수칙을 숙지하여 즐거운 여름을 보낼 수 있도록 해야겠다.
강정만 고창경찰서 모양지구대 순경

사설

동부권에 발전 기회 더 줘야한다

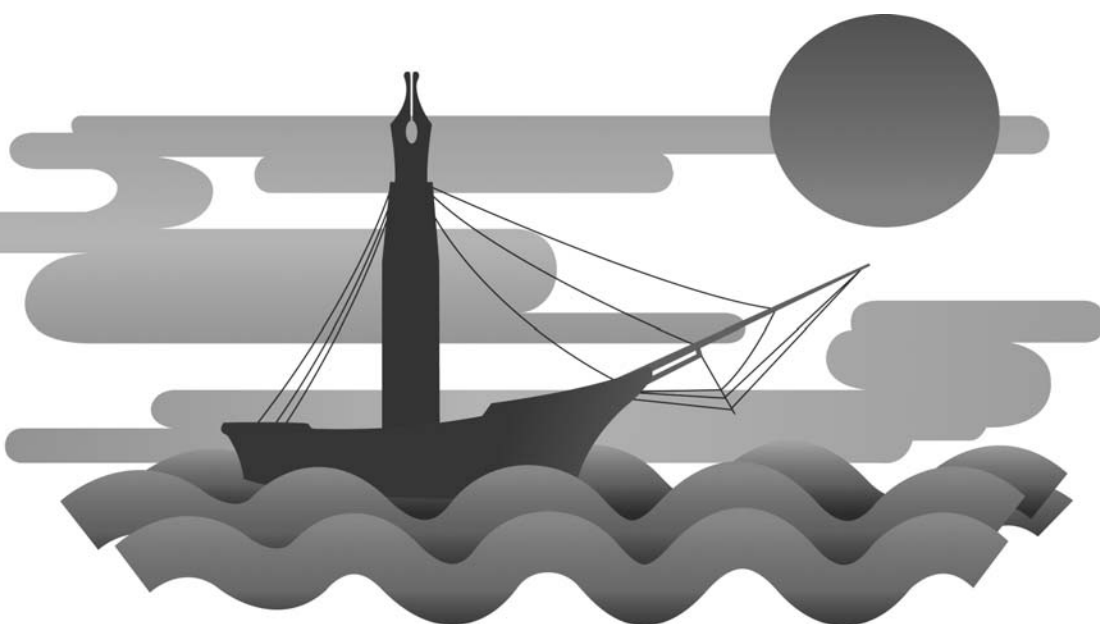
동부권에 발전 기회를 더 주어야 했다. 동부권이 서부권에 비해 낙후된 모습을 보이고 있는데 이래서는 안된다. 광역시도 간에 균등한 발전이 소망스러운 것처럼 도내의 각 시군 지역도 균등한 발전이 소망스럽다. 가끔 언론에 보도된 내용을 보면 동부권에 대한 발전 청사진이 어지러울 정도이다. 그런데 그게 말뿐인지 아예 실속이 없다. 구체적으로 평가해줄 성과가 없다는 지적이다.
현재 동부권의 거주 인구가 서부권보다 대폭으로 줄고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 그동안 동부권에는 발전의 기회보다 낙후의 기회만 강요되었다. 지난 정부 때 있었던 교육부의 교육지원청 통합 방침만 해도 그렇다. 농촌 지역의 교육 환경 죽이기가 아니냐는 반발이 있었음을 잊어서는 안 된다. 교육지원청 통폐합은 그 대상 지역이 무주 진안 정수와 임실 순창까지 포함되고 있다. 이처럼 주민들의 바람과는 다르게 동부권의 현실은 거꾸로 가고 있다.
전북도가 이번에 '제2차 동부권 발전계획수립 연구 용역' 내용을 검토하는 동부권발전위원회 모임을 개최한 것은 잘한 일이다. 동부권의 발전은 동부권 주민 모두의 열원이기 때문이다. 전북도는 동부권에 발전의 기회를 더 주어야 한다는 당부가 수없이 반복해 들었던 거라고 짜증을 내서는 안 된다.
다들 욕도하는대로 전북 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 그런데 그 낙후된 중에서도 도내의 동부권은 더욱 낙후돼 있다. 그런 세월이 한 두 해도 아니고 수십 년이다. 그런 까닭에 전북의 동과 서가 확연히 구분되고 있다.
다시 강조해 말하거나 동부권에도 발전의 기회가 많아야 한다. 이번 모임을 두고서 동부권의 발전을 위해 일하고 있도록 말하기도 있었지만 평가는 온전히 동부권 주민들의 몫이다. 동부권 주민들은 교통 인프라 기업 유치며 아쉬운 게 하나 둘이 아니라는 호소이다. 동부권은 인구 감소로 해마다 왜소화 현상이 고쳐지지 않고 있다. 생명산업진흥원이 그쪽 발효산업벨트의 시너지 효과를 전명했으므로 전북도는 그쪽에도 힘을 실어줄 일이다.

전북도, 제육 챙기려면 뛰어야

새정부가 빠르게 움직이고 있는 지금이다. 전북도는 그 보조에 맞춰 힘차게 뛰어야겠다. 새정부가 보여주고 있는 여러 행보는 진취적이다. 그런데 도민의 관심은 아무래도 일자리와 관련해서이다. 다른 광역시도의 단체장들도 청년 일자리 마련에 관심이 큰 지금이다. 우리 지역은 청년 일자리가 보다 귀하므로 전북도는 새정부의 정책 방향을 잘 타야 한다. 저번에도 말한 바가 있거니와 청년 일자리 8만 개 창출 약속과 혁신도시의 지역인재 30% 채용 방침은 매우 중요한 것이다.
새정부 출범 이후 도민들은 제육 찾기를 열망하고 있다. 도민의 제육 찾기 열망은 온전히 전북도의 작품이다. 전북도가 그것을 먼저 말했다고 또 그 목표한 바를 이를 것처럼 자신했기 때문이다. 그래서 도내 모든 언론사들이 응원하는 자세로 그걸 강조했던 것이다. 그런데 지금 돌아가는 꼬라지가 니가 영 마뜩지 않다. 지금 그 어느 때보다도 전북도의 발전이 소망스러운데 도대체 왜 이렇게 암전인지 모르겠다. 전북도는 제육을 지키기 위해 평소 애가졌던 생각을 힘차게 말해야 한다.
전북도가 도민에게 보여줘야 할

것은 분명하다. 군산조선소 재가동 문제 말이다. 26일 이낙연 총리의 새만금 방문과 관련해 미리 보도된 내용을 보자니 해괴하다. 이낙연 총리의 방문은 그저 단순한 방문이지 무슨 해결책을 가지고 오는 게 아니냐니 말이다. 전북도 더러 강단을 말했던 것은 바로 이런 경우를 두고서 이다. 정말이지 지금 이대로라면 곤란하다. 이런 식이라면 정부가 제시한 8만 개 일자리 창출과 지역인재 30% 채용도 전북의 젊은이들에게는 신기투에 지나지 않을 공산이 크다. 군산조선소 문제도 해결 못하면서 다른 지자체와 경쟁해 이길 수는 없지 않겠느냐는 질책이다.
전북도는 정말이지 달라져야 한다. 제육을 챙기려면 뛰어야 한다. 우리 지역의 발전상은 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 전혀 아무 것도 아니다. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생을 심하게 알아야겠다. 새로운 청년 일자리 창출이 매우 중요하지만 본래 갖고 있던 일자리를 놓치지 않는 것은 더욱 중요하다. 전북도는 가만히 앉아서 26일이 오기만을 기다릴 게 아니다. 지금 당장 상경을 해서라도 문제를 따져야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.