

건강 칼럼

각종 질병을 유발하는 수면장애

잠 이 보약이라는 말이 있듯 잠은 하루 동안 고갈된 신체와 정신의 에너지와 기능의 회복을 돕기 위해 매우 중요하다. 잠을 설치면 단순히 피곤한 것에 그치지 않고, 비만·고혈압·당뇨·뇌졸중 같은 질환에 걸릴 위험이 높아진다. 이렇게 심각한 문제를 발생시키는 수면장애에는 어떤 것들이 있을까?

▲수면장애, 다양한 증상으로 나타나

수면은 일생의 1/3이상을 차지하는 중요한 생리적 현상으로 인체와 정신의 피로를 회복시키는 중요한 신체활동이다. 적절한 수면시간은 사람마다 다른데, 일반적으로 성인은 하루 7~8시간은 자야 한다. 수면은 크게 우리 몸의 신체적 회복에 필요한 렘수면과 꿈을 꾸면서 마음과 정신의 피로를 회복시키는 렘수면으로 분류한다. 렘수면은 전체수면의 75~80%를 차지하고, 렘수면은 20~25%를 차지한다.

수면장애는 취침 중 신경계나 호흡장애로 인해 불면증, 수면무호흡증, 수면과다증, 수면중 이상행동, 수면주기장애 등 다양한 현상으로 발생하므로 정확한 진단이 무엇보다 중요하다. 충분한 수면을 취하지 못할 경우 만성피로나 낮 시간의 졸음으로 근로집중력과 인지기능이 저하되고, 심할 경우 뇌졸중이나 심근경색과 같은 심뇌혈관질환을 유발할 수 있기 때문에 정밀한 검사와 치료가 필요하다.

▲잠에 쉽게 들 수 없는 불면증

불면증은 잠들기 힘들거나 잠은 들지만 자주 깨고 새벽에 너무 일찍 잠에서 깨는 등 수면부족 상태가 되어 인체 및 정신 건강에 악영향을 끼친다. 불면증의 원인은 스트레스·우울증·불안장애·통증(두통, 근육통, 관절통증)·내과적 질환(갑상선질환, 빈혈, 고혈압, 심장질환, 요실금 등)·약물(베타차단제, 이뇨제, 진통제, 비만치료제 등) 등 매우 다양하다.

▲숨쉬기가 어려운 수면무호흡증 수면무호흡증은 수면 중에 상기도가 좁아지면서 기도의 저항이 증가해 발생하는 것으로 코골이·상기도저항증후군·폐쇄수면무호흡증후군으로 분류된다. 수면 중 10초 이상 숨을 쉬지 않거나 호흡량이 50% 이상 감소하는 경우 무호흡 또는 저호흡이라고 하며 이러한 증상이 1시간에 5회 이상 발생하면 수면무호흡증으로 진단한다. 수면무호흡증이 하룻밤에 30회 이상 나타나는 경우에는 깊은 잠을 자지 못하고, 혈액 내 산소 농도가 떨어지며 각

성하게 돼 수면이 분절되고 낮 동안 피로감, 자도 잔 것 같지 않은 느낌, 아침 두통, 무기력감, 집중력과 기억력 저하, 우울감 등이 생긴다. 수면무호흡증을 치료하지 않고 장기간 방치하면 혈압이 올라가며 당뇨·심부전·부정맥·심근경색·뇌졸중이 발생할 수 있다. 따라서 수면 중에 코골이가 있고 낮 동안 피로감 등이 나타나는 경우에는 수면무호흡증이 있는지 확인을 하고 치료를 받아야 한다.

▲사지 근육에 문제가 생기는 하지불안증후군

다리의 불쾌한 감각으로 인해 다리를 움직여야 하는 충동을 느끼고 이러한 증상으로 수면을 제대로 취하지 못하는 질병으로, 다리의 불쾌한 감각은 발레가 기어가는 느낌, 수심, 따끔거림, 타는 느낌, 전기 오는 느낌, 칼로 찌르는 느낌, 가려움 등으로 다양하다. 환자는 불쾌감을 없애기 위해 다리를 움직일 수밖에 없는데 다리를 구부리거나 뻗거나 흔들기도 하고 양다리와 팔을 꼬기도 한다. 하지불안증후군 환자의 3/4 이상이 다리의 불쾌감과 잦은 움직임으로 잠에 들기 어려워하고

밤중에 자주 깨게 된다.

▲잠든 사이에 원치 않는 행동을 하는 사건수면

사건수면은 불쾌하고 답답지 않은 행동이나 경험이나 수면 중에 발생하는 것을 뜻한다. 혼돈각성, 수면공포, 몽유병, 렘수면행동장애, 수면이갈이 등이 여기에 속하며 이중 렘수면행동장애는 꿈을 행동으로 옮기는 현상으로 생생한 꿈을 많이 꾸고 잠꼬대를 심하게 하며 공격적이고 과격행동이 동반돼 본인이나 함께 자는 배우자를 다치게 하기도 한다. 렘수면행동장애는 뇌 신경계의 퇴행성 변화, 특히 파킨슨병 또는 루이소체치매와의 연관성이 높은 것으로 알려져 있다.

▲정확한 진단 위해 수면다원검사 필요

수면다원검사는 수면장애의 진단에 가장 도움이 되는 검사다. 병원에서 실제 수면을 취하며 검사가 이루어지는데 수면 중 생길 수 있는 뇌파·안구운동·호흡상태·산소포화도·근전도·코골이 소음·심전도·다리 근전도·혈중 산소포화도·혈압 등 인체에 나타나는 복합적인 생리적 변화를 정밀하게 측정해 수면장애를 유발하는 여러 가지 원인을 찾아낼 수 있다. 특히 수면 중 코골이나 수면무호흡증, 기면증, 불면증, 하지불안증후군, 렘수면 행동장애 등 수면 중 야기되는 문제를 가지고 있는 환자의 경우 반드시 수면의학전문기과의 상담을 통해 수면 다원검사를 통한 정밀한 진단을 받는 것이 중요하다.

독자제언

가정 폭력 없는 사회를 만들자

지구대 근무 중 가장 마음 아픈 신고는 다른 아닌 '가정폭력'이다. 신고를 나가 현장을 보면 집안은 이미 아수라장이 되어 있다. 컴퓨터 키보드가 깨져 있고, 행복해 보이던 가족사진은 산산조각 되어 있다. 싸움은 점점 커지고 급기야 집에 있는 칼이나 망치 등으로 위협하거나 자해를 하기도 한다.사람해서 결혼을 하면 부부가 이렇게 칼까지 든 모습을 보면 마음이 매우 안 좋다. 언론보도를 보면 가정 폭력 가운데는 10년 동안 폭행을 당하던 어머니가 견디다 못해 숨에 취해 행패를 부리는 딸을 숨지게 한 경우도 있었고,

부부싸움을 하던 중에 아내를 공기총으로 쏘아 중태에 빠지게 한 남편도 있고, 아내를 흉기로 위협하고 수갑을 채우고 폭행을 한 남편도 있다.가정 폭력이 점점 더 흉포화 되고 있다는 것은 가슴 아픈 일이 아닐 수 없다. 가정 폭력이라는 것은 가정에서 이루어지고 있는 여러 형태의 폭력을 말한다. 흥기를 가진 폭력도 있지만, 육체적인 상처를 남기지 않는 지능적인 폭력도 있고 정신적인 두려움과 혼란을 가져오는 정신적인 폭력도 있다. 가정 폭력의 근본 원인은 가족에 대한 사랑과 믿음이 결여된 데에 있다. 이진재 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

갑질횡포, 나부터 돌아보기

그 사람을 진정으로 알고 싶으면 권력을 쥐보라는 말이 있다. 자리가 사랑을 만든다고도 한다. 평소에는 표면으로 표출되지 않다가 고도의 자리에 왔을 때 그 인격이 분명하게 보인다는 표현일 것이다. 대표적으로 '방공 회항 사건'의 조현아 회장처럼 자신의 지위를 이용한 사람이 사람에게 사람이 서는 양상은 우리들의 눈을 찌푸리게 한다. 또한 마트나 슈퍼, 편의점을 비롯한 유통이나 서비스 업종의 종업원에 대해 한 막말이나 폭행, 직장내 상사의 하급 직원들에 대한 욕설, 개인 심부름

사기, 성추행등은 우리 사회 전반에 걸쳐 자행되어온 '갑질'의 만상이기도 하다. 한국언론진흥재단의 설문조사에 따르면 국민 대다수인 100명 중 85명이 우리나라에서 '갑질'이 유독 심하다고 사회 모든 계층에 만연한 고질적인 병폐라고 보고 있는 것으로 분석됐다. 경찰은 '우월적 지위를 이용한 불법행위(일명 갑질 횡포)'에 대해 대대적인 특별단속을 벌이면서 '갑질 횡포'로 단속될 경우 형사처벌은 물론 유관기관에 통보해 조치하는 등 적극적으로 대응하고 있다. 백경주 전북경찰청 경찰관리과대 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 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. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일

사설

국가식품클러스터, 발전 가속화 욕심내야

지금은 익산시의 국가식품클러스터의 발전 가속화가 기대되는 때이다. 저번에 김영록 농림축산식품부 장관이 익산 국가식품클러스터를 방문했을 때 특별법 제정과 예산 증액에 공감했던 게 아직도 생생하다. 문재인 대통령의 대선 공약 반영으로 속도감있는 2단계 사업이 추진될 것으로 기대되는 이유이다. 그러므로 이제 전북도와 익산시는 더 힘차게 뛰어

야에 계속 박차를 가해야 한다고 매번 역설하는 이유가 있다. 국가 식품 클러스터의 미래를 위해서는 익산시의 대외적으로 청정 이미지가 정립돼야 하기 때문이다. 현재 익산의 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 왕궁은 새만금 사업의 미래를 위해서도 변모돼야 하지만 식품 클러스터의 미래를 위해서도 변모돼야 한다. 같은 지역에 혐오 시설을 그대로 두고서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다. 전북도와 익산시의 능력에 따라 미래는 결정된다. 능력발휘는 빠를수록 좋다. 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 도민은 물론이고 전국민이 익산식품클러스터의 생산한 식품을 소비할 터이다. 그렇게 되면 지역 경제 활성화에 힘입어 많은 일자리도 창출될 터이다. 그러므로 전북도는 새만금 사업과 탄소산업에 못지 않게 식품 클러스터 사업에도 욕심을 내서

새만금 프로젝트 많을수록 좋다

전북 발전을 위해 새만금 프로젝트는 많을수록 좋다. 다다익선이라는 이야기다. 이번에 수목원 조성 예산이 타당성을 인정받아 통과된 것은 그 의미가 크다. 본래 2010년에 개발계획에 포함됐던 것이어서 이제서야 그 경제성이 평가된 것은 만사지탄이다. 그래도 1530억 원을 들여 2027년에 수목원을 개원하게 된 것은 새만금의 미래를 위해 매우 잘된 일이다. 일이 순조롭게 잘 풀리면 1538명의 고용 파급효과가 있을 거라는 데에 대한 기대도 크다. 저번에 본보는 국무총리실 산하 새만금위원회 실무협의회가 새만금위원회가 처음으로 있게 된 것의 의미를 부여하고 있다고 했는데 이제 청신호가 켜진 것으로 해석된다. 그러므로 전북도의 능력에 따라 문재인 정부가 새만금 개발의 로드맵을 더 크게 더 속히 보여줄지도 모른다. 그러므로 전북도는 지역 발전을 중심 주제로 삼고 새만금 프로젝트를 늘리면 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 전북도는 능동적으로 많은 계획과 구상을 가지고 있어야 한다. 지금 도민들이 전북도에 기대

려는 것은 분명하다. 우리 지역은 다른 다른 광역 시도에 비해 너무 뒤쳐져 있다. 전북도는 그것을 생각해야겠다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기다. 기회가 있을 때 마다 언급했던 것을 또 말하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습은 아니다. 그래서 다시 촉구하거나 정박도는 새만금사업의 미래를 이끌 프로젝트를 키워야 한다. 도시사와 도내 교육 관계자들은 각오는 다져야 한다. 새정부도 예산 편성에는 전임 정부와 크게 다르지 않을 것으로 전망된다. 전북도가 새만금사업의 프로젝트의 당위성을 설득하기 위한 세부 논리를 치밀하게 다듬어야 하는 이유이다. 그리고 더 주문할 게 있다. 무슨 일이고 계획보다 성취가 중요하다. 새만금 프로젝트를 속도감 있게 추진하려면 과거에 공표했던 것을 늘 상기해야 한다. 새만금을 동북아의 허브로 키우겠다고 했던 거 말이다. 새만금을 아라울로 키우려면 다른 프로젝트 발굴에도 관심을 기울여야 한다는 주문이다.