

건강 칼럼

불면증

수면은 식욕, 성욕과 함께 인간의 기본 욕구이며, 잘 먹고 잘 자고, 잘 싸는 것이 건강과 장수의 3대 원칙이라는 말이 있듯 수면은 삶의 질을 좌우하는 중요한 요소이다. 수면이 부족하거나 수면의 질이 나쁨으로 인해 오는 부작용은, 업무나 학습의 집중력을 해칠 뿐 아니라, 파킨슨병, 알츠하이머와 같은 신경퇴행적 장애의 발생 확률을 높이고, 비만, 심장 질환, 우울증, 암, 자가면역질환 등 유발에 기여하는 것으로 알려져 있다. 한의학에서는 수면장애의 원인을 아래와 같이 분류하며, 침치료나 약물치료를 통해 비교적 치료가 잘 되는 편이다.

▲ 목과 어깨 경결

만성 불면증 환자들은 어깨와 목이 긴장되어 있는 경우가 많다. 스트레스나 정신적 긴장상태가 목과 어깨를 긴장되게 만들기 쉽고, 반대로 목과 어깨가 긴장되어 있으면 정신도 긴장이 된다. 지금 목과 어깨를 꼭 움츠려 긴장시켜본다면, 마음도 함께 긴장됨을 알 수 있을 것이다. 이처럼 목과 어깨의 긴장은 정신의 긴장을 유발하고, 정신의 긴장은 다시 목과 어깨의 긴장을 유발시켜, 끊임없이 악순환을 일으킨다. 만일 밤에 잠이 오지 않는다면, 나의 목과 어깨의 상태를 느껴보자. 아마도 나도 모르게 목과 어깨에 힘이 들어가 있을 것이다. 침과 부

항으로 목 주변 근육과 승모근, 후두부 근육들을 풀어주고, 근육이완의 효과가 있는 갈근, 대추 등이 들어있는 처방으로 많이 도움이 될 수 있다.

▲ 누적된 스트레스로 인한 자율신경계의 불균형

예민하고 감수성이 풍부한 성격의 경우 스트레스로 인해 교감신경과 부교감신경의 불균형을 초래하여 온 몸의 긴장상태가 계속 유지되어 불면증이 오곤 한다. 대개 불안, 근심, 걱정, 건강염려가 함께 있으며, 감정 기복이 심해지고, 가슴 두근거림, 손떨림, 수족다한증, 우울증 등으로 진행되기도 한다. 커피나 카페인 음료, 감기약에도 수면에 영향을 심하게 받으므로 주의해야 한다. 이러한 자율신경계의 불균형을 개선하는 복용을 포함하는 처방들이 효과적이다.

▲ 몸이 너무 차다

우리는 낮동안 체온이 올랐다가

밤에 체온이 떨어지면서 잠이 오게 되는데, 몸이 차고 추위를 많이 타는 사람들은, 낮 동안 체온이 많이 오르지 못해 불면의 원인이 되기도 한다. 낮에 체온이 올라갔다가 저녁에 체온이 떨어지는 체온의 상승-하강의 차이를 크게 해주면 불면증을 개선할 수 있다. 낮에 운동이나 햇볕을 많이 쬐는 것도 도움이 되며, 몸을 따뜻하게 해주는 육계, 부자 등이 조합된 처방들이 효과적이다.

▲ 반대로 속열이 많다

몸에 열이 너무 많아서 밤에 체온이 잘 떨어지지 않고 계속 더위를 느끼면 잠이 들지 못한다. 체질적으로 더위를 많이 타는 경향이거나, 햇병으로 몸에 열이 쌓이고 가슴이 답답하여 잠을 이루지 못한다. 특히 얼굴과 머리쪽으로 상열감을 느끼며, 피곤하면 눈과 안면이 빨개지기 쉽다. 위장에도 열이 많은 경향이 있어 위염이나 속쓰림을 호소하기도 하고, 피부도 예민하여 접촉성 피부염의 경향을 보이기도 한다. 황

련, 치자 등이 조합된 처방이 열을 제거하여 수면장애 뿐 아니라 이러한 전신 증상들을 개선하는 데에 효과적이다.

▲ 소화장애

소화기가 약해서 평소 소화불량, 변비, 설사, 간의 문제 등이 오래되면, 자려고 누웠을때 복부의 경직과 불편감을 느껴 자꾸 뒤척거리게 된다. 이 경우 소화기를 치료하는 처방으로 복부의 문제를 해결해주면 잠이 잘 오게 된다.

▲ 바른 수면 습관

- ◇ 규칙적인 기상시간을 지킬 것.
- ◇ 침대는 잠자리 용도로만 사용할 것.
- ◇ 불규칙한 낮잠을 피하고, 아무때나 드러눕지 말 것.
- ◇ 인타하고 쾌적하며, 소음이 차단된 수면환경을 조성할 것.
- ◇ 적당한 운동량과 자극을 유지할 것.
- ◇ 저녁시간에 자극적인 음식이나 활동을 피할 것.
- ◇ 수면 전 과식은 금물.
- ◇ 술과 담배, 지나친 각성음료 등 중추신경계 작용물질을 피할 것.
- ◇ 자기 전에 물을 많이 마시지 말 것.
- ◇ 억지로 자려 하지 말고 일어나 불을 켜고 침실을 나와 다른 무언가를 해볼 것. 그러다가 잠이 올 때 다시 들어가 잘 것.



성기원
경희무교로한의원 원장

독자제언

경미범죄 심사위원회를 아시나요?

한순간의 실수 또는 생계 때문에 어쩔 수 없이 경미한 범죄를 저지른 사 람들이 전과자가 되지 않도록 단 한 번 기회를 준다면 어떨까? 경찰은 경미범죄의 경우 무분별한 전과자 양상을 막고, 실수나 우발적으로 일회적 범죄를 저지른 범법자에게 최대한의 관용을 베풀겠다는 의미로 '경미범죄심사위원회'를 실시하고 있다. 사건의 피해 정도(경미성, 피해 회복 여부), 죄질(범행 동기, 수단, 상습성, 전과) 및 기타사유(연령, 지능 수준 및 장애 여부, 반성 여부)를 경찰서장이 위원장을 맡고, 생활안전과장을 포함한 과장급을 내부위원, 변호사 자격을 가지고 있는 자 등을 민간위원으로 구성하여 꼼꼼히 따진다. 피해정도가 경미하거나, 피해를 변상 회복하였을 경우, 피의자가 미성년 이거나 60세 이상의 고령자일 경우,

전과자가 아닐 경우, 기초생활수급자 또는 차상위 계층에 해당하는 경우, 기타 정상을 참작할 사유가 있을 경우 에 있는 범법자를 그 대상으로 하고 있다. 이는 경찰서에서 자체 선정을 할 수가 있으며, 본인이 이의제기를 하는 것도 가능하다. 이 제도로 형사입건은 전과가 남지 않는 즉결심판으로, 즉결심판은 훈방 또는 통고처분으로, 통고처분은 훈방 처분으로 감경되며, 법원에서도 형사 입건자에 대한 경찰의 입건취소 및 즉결심판 청구를 기각하지 않고 선고 유예를 하거나 벌금을 선고하는 등 제도의 취지와 타당성을 인정하고 있다. 경미범죄 심사위원회 제도가 전과자를 양산하지 않으면서도 범법자를 계도할 수 있는 국민을 위한 좋은 제도로서 정착되었으면 하는 바람이다. **백재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경**

독자제언

교차로 꼬리물기 반드시 근절돼야

경찰은 원활한 교통소통 및 올바른 교통문화 정착을 위해 대표적 교통무 질서 행위인 교차로 꼬리물기 행위에 대해 캠페인을 이용, 단속활동을 전개 하고 있다. 교차로 꼬리물기 행위는 교통법규를 준수하는 선량한 운전자에게 피해를 주고 교통혼잡을 가중시키는 대표적 무질서로 경찰에서는 교통질서 확립 차원에서 강력히 단속하고 있으나 쉬 근절되지 않고 있다. 이는 나만 빨리 가면 된다는 일부 운전자의 이기심에서 비롯되는 현상 으로 실사 단속이 되어도 '재수 없이 걸렸다'는 등 부당한 이유로 자신을 합리화 시키는 일부 운전자들이 위반 행위가 반복되고 있는 실정이다. 이에 경찰은 교통 무질서 행위를 바로잡고 교통법규 준수율을 향상 방안

으로 고정화된 현장 단속 병행 캠페인 등을 투입 수시로 장소를 옮겨 다니 며 꼬리물기를 단속하고 있는데 캠페인 영상에 단속되는 유형을 살펴보면 다음과 같다. 지정차로 위반(도교법 제14조 제2항)을 하게 되면 승용차 기준 범칙금 3만원 벌점 10점, 꼬리물기(도교법 제 53조)는 신호위반으로 승용차기준 범칙금 6만원에 벌점 15점이 부과되며 압체운전의 대명사 끼어들기(도교법 제23조) 또한 승용차 기준 범칙금 3만 원이 부과된다. 경찰은 교통소통 대개의 일환으로 추진중인 캠페인 영상단 속을 지속적으로 추진할 방침이다. 운전자들이 마음의 여유를 가지고 타인을 배려하는 마음으로 교통질서 확립에 적극 동참해 주었음 하는 바램이다. **김병기 덕진경찰서 교통안전계**

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

연초부터 발전 프로젝트 힘 실어야

전북도는 발전 프로젝트에 힘을 실어야겠다. 그러려면 연초부터 지역 발전을 중심 주제로 삼고 그에 대한 의지를 강화해야 한다. 올해 6조5885억 원이 집행될 타인 데 그 돈을 어떻게 하면 지역 발전을 위해 온전히 활용할지 체크 해야 한다. 지난해 2천억원의 예산이 남았었는데 그것은 안 될 말이다. 매년 예산이 적다고 불만을 토로하면서도 집행을 못하고 남는 돈이 그처럼 거액이라니 납득 할 수가 없다. 그 많은 도로 반납 해야 한다는 것은 도민의 정서에 전혀 맞지 않는 일이다. 전북도와 전발연은 발전 프로젝트와 관련해 보다 많은 구상과 계획을 가지고 있어야 한다. 그리고 각 시군과 공공기관들도 명심해야 한다. 우리 지역은 다른 광역 지자체와 비교해 너무 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음은 부인할래야 부인할 수가 없다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 하는 이유이다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다.

전북도는 지난해 불, 새만금에 세계잼버리 대회를 유치하는 지역을 보여주었다. 올해도 다시 한번 더 그러한 지역을 보여주어야겠다. 잼버리특별법 등 지역 발전을 위한 4대 현안이 통과 되도록 하려면 전북도의 역량이 발휘되어야 한다. 지난 연말에 4대 현안이 턱 걸이가 될듯 될듯 하다가 말았는데 많이 아쉬운 일이다. 전북도는 발전 프로젝트들을 아슬아슬하게 공표했을 때의 다짐을 잊지 말아야 한다. 그중에는 도지사가 전주시장으로 있을 때부터 백년 먹거리라고 외쳤던 탄소산업이 있다. 탄소산업이 아직도 의화내빈의 모습을 보여주고 있음은 주지의 사실이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 큰 목소리를 냈던 것을 잊지 말아야겠다. 그렇다. 도시사를 비롯해 전주시장은 거듭 거듭 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 전주시는 올해 예산 1조 5258억 원을 확보하는 지역을 보여주었다. 지난해보다 961억 원이 증액된 금액이다. 그 예산을 온전히 활용해 지역 발전에 더욱 힘을 쏟으면 하는 바이다.

올해는 반드시 일자리 창출 성과 내야

올해에는 반드시 일자리 창출에 성과를 내야겠다. 그것도 작은 성과가 아니라 큰 성과를 내야겠다. 전북도는 지난해 문 대통령이 정권 출범 초기에 했던 말을 상기해야 한다. "일자리 8만 개 창출하겠다"고 한 말과 "단 1원의 국가 예산이라도 일자리 만드는 데 쓰겠다"고 한 말이 그것이다. 그 말은 대통령의 생각이 어디에 있는지 확실하게 알려주었다. 그러므로 전북도는 일자리 창출을 그 무엇보다도 최고 우선순위에 두어야겠다. 정부의 정책 기조는 앞으로 그대로 지속될테니 말이다. 일자리가 부족한 지금 정부의 일자리 창출 약속은 각 지역 단체마다 초미의 관심사가 아닐 수 없다. 전임 정부 때부터 시작된 '휴수저'나 '헬조선'이니 하는 말이 지금도 수그러들지 않고 있다. 지난날의 88만원 세대가 이제는 77만원 세대로 추락했기 때문이다. 왜 이러는 것일까. 그것은 한국사회의 병리 현상이 여전히 뿌리 깊 은 때문이다. 태생이 '금수저'들은 부도 세습되고 일자리를 세습되는 관인네 서민 가정의 자녀들은 그렇지 못한 것이다. 그러므로 전북도는 가장 낙후된 우리 지역의

현실에 눈을 주어야겠다. 도내 젊은이들 중에는 일자리가 없어서 방황하며 고민하는 이가 아직도 적지 않다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 정착 받아주는 곳이 없으니 난감하다. 정부의 새로운 일자리 창출과 관련해 전북도는 준비된 생각을 갖고 있어야 한다. 대학교 졸업장이 곧바로 백수인증서가 되고 있으니 보통 문제가 아니다. 어떻게 해야 전북 청년들의 뚝을 극대화 할 수 있는지 사나리오를 가져야 한다. 정부의 의도가 좋아도 이쪽에서 불합는 힘이 약하면 나중에 다른 광역시도의 그것과 비교해 실망하게 될 수도 있다. 그러므로 전북도는 정부의 도시재생 뉴딜 정책에 부응해 큰 성과를 낸 것처럼 다시 또 땀을 보여주어야 한다. 전북도는 전북육 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다. 그것은 곧 전북의 자존을 말하는 것이기도 하다. 일자리 창출 효과를 극대화시키려면 구체적으로 입안 해두고 있는 게 있어야 한다. 전북도는 정부의 일자리 정책에 적극 부응해 그 성과를 도민에게 확인시켜주었으면 하는 바이다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**