

건강 칼럼

건강관리에서 중요한 하나 ‘수면’

인간은 대략 일생의 1/3은 잠으로 시간을 보낸다. 만약 90세 정도 산다고 생각하면 60년을 활기차게 살아가기 위해서는 수면은 필수적인 투자이다. 수면 시간을 아끼거나 쪼개는 것은 건강을 잃고 나머지 60년을 곪골대며 사는 지름길 이 될 수 있다. △수면이 인체에 미치는 작용은 여러 가지가 있지만 크게 3가지로 요약해 볼 수 있다. 첫째 많은 에너지를 소비하는 기관인 뇌를 쉬게 함으로써 몸 에 새로운 활기를 불어넣어 준다. 즉 천연 피로 회복제인 셈이다. 둘째 뇌 속에는 뇌와 척수를 보호하는 뇌척수액이라는 것이 있는데 이는 잠잘 때 뇌 안을 물청소 하듯 뇌에 쌓인 아밀로이드 베타, 아테노신 같은 노폐물을 씻어낸다. 이러한 노폐물 제거는 치매 예방에 대단히 중요하다. 셋째는 호르몬을 생성하고 분비하는 작용이다. 이러한 수면을 통한 호르몬 생성과 분비는 몸을 구성하는 뼈 근육 세포를 성장시키고 복구하는 역할을 한다. △수면은 몇 시간 취해야 할까= 사실 잠은 몇 시간 자느냐 보다 몇 시에 자느냐가 더 중요하다. 주위에 보면 하루 6-8시간 잠을 잘 잔다고 얘기하는 분들이 많은데 몇 시에 잠자리에 드는지 물어보면 밤 12시 혹은 새벽1시에 잠자리에 들고 아침 8-10시에 일어나고 얘기하는 분들이 많다. 이는 굉장히 잘못된 수면 습관이다. 일반적으로 밤12시 혹은 새벽1시에 잠자리



이 재 동
경희대한방병원 침구과 교수

에 들면 10시부터 호르몬이 분비되는 데 매일 2-3시간씩 자연에서 주는 천연 호르몬 공급을 못 받고 있는 것이고 이러한 수면 습관이 수년간 지속 되면 건강에 큰 영향을 미친다. △건강관리에 가장 중요한 것은 ‘수면’= 건강관리에 가장 중요한 하나를 꼽으라면 단연 수면이다. 수면은 비록 우리 눈에는 보이지는 않지만 밤과 낮이라는 자연의 에너지흐름에 맞게 몸 에너지의 균형을 조절해 정상적인 몸 에너지 시스템을 만들어 주기 때문이다. 정상적인 몸 에너지 시스템은 수면을 통해 생성되는 호르몬과 밀접하게 작용해 식사 때가 되면 배가 고프고 일정량을 먹으면 포만감을 느끼게 만들며, 일상에서 움직임이 부족하면 몸이 찌뿌둥하게 느껴져 움직임도 톡 만들고, 또한 밤에는 일정시간이 되면 졸려 잠자리에 들게 하며, 아침이 되면 거의 일정시간에 맞추어 자연스럽게 눈이 떠지게 한다. △숙면을 취하기 위한 ‘수면위생’ 생활법= 기상시간과 수면시간을 일정하게 유지해 규칙적인 에너지 시스템

을 만들어야 한다. 부득이한 상황으로 밤늦게 잠자리에 들었거나, 다음날이 주말이나 휴일이더라도 가능한 같은 시간에 잠자리에서 일어날 것을 권한다. 저녁 취침시간이 늦어져 생체리듬이 깨졌다고 하더라도 하루의 시작 시간을 평소와 같이 일정하게 하는 것이 회복에 더욱 효율적이다. 만약 한 주간 쌓인 피로를 해소하고 싶다면, 30분 내외의 짧은 낮잠을 추천하며 갈어도 1시간 이내로 해야 한다. 낮잠이 1시간을 넘기면, 몸은 낮을 받으며 오히려 생체리듬이 더욱 깨어지고 밤에 불면증을 유발할 수 있기 때문이다. 낮에 많이 움직여야 한다. 우리 몸은 낮에 햇빛을 많이 받고 충분한 움직임이 밤에 깊은 잠을 잘 수 있습니다. 이는 산이 높아야 골이 깊어지는 것과 동일한 원리입니다. 잠자는 공간과 생활하는 공간은 반드시 분리해야 하며 침상주변을 정리 정돈하는 습관도 중요하다. 방안의 온도 그리고 이불의 두께 등 도 방안의 환경에 맞게 조절하고 취

침 2시간 전에는 스마트폰, 컴퓨터, 텔레비전 등 전자파를 피해야 한다. 카페인 음료, 커피, 녹차는 아침 10시 이전에 마시도록 한다. 사람마다 알코올을 분해하는 능력이 다른 경우가 있듯이 카페인도 사람마다 분해 속도가 다르다. 하지만 일반적으로 카페인이 몸속에서 대사되는 반감기는 대략 6시간으로 몸에서 완전히 빠져 나가는 데 12시간이 소요되기 때문에 수면의 골든타임인 밤10시 이전에 몸에서 카페인이 함유된 음료는 아침 10시 이전에 마시는 것이 좋다. △개인별 몸 에너지 상태에 따른 수면 시 주의사항= 에너지 생성기능의 문제로 늘 소화 안 되고 손발차고 피곤해 하고 근육량이 부족한 마른복부 비만의 경우는 에너지가 부족하기 때문에 수면시간을 충분히 하는 것이 좋다. 즉 많이 자야 하는데 밤 10에서 아침 5시 까지 수면의 골든타임을 포함해 8~9시간 수면을 취하게 한다. 또한 순환기능에 문제로 몸이 무겁고 자고나면 얼굴이 붓고 혈압 당뇨 고지혈증 대사성질환 체지방이 많은 전신비만은 11시 이전에 잠자리에 드는 것이 중요하다. 즉 식욕관련 호르몬의 균형이 깨져서 야식의 유혹이 생기기 전에 잠자리에 들어야 한다. 에너지 균형의 문제로 불면증 호르몬의 균형이 깨어지거나 체중도 상체비만인 경우에는 숙면을 위해 평소 하체운동으로 몸 에너지를 아데로 끌어내리도록 노력하며 명상 등 마음 챙김의 시간을 가지는 것도 필요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미안마 군부 학교 폭격, 어린이 등 70여명 사상



지난 12일(현지 시간) 미얀마 사가잉 지역 데파인 타운십의 한 마을의 학교 교실이 미얀마 군부의 공습을 받아 파편으로 가득 차 있다. 현지 매체는 저항 세력이 운영하던 학교를 미얀마군이 폭격해 학생과 교사 등 22명이 숨지고 50여 명이 다쳤다고 전했다. 사망자 가운데 15명은 7세 아동으로 알려졌다.

로버트 드 니로, 칸 영화제 ‘ 명예 황금종려상’ 수상



배우 로버트 드 니로(오른쪽)가 13일(현지 시간) 프랑스 남부 칸에서 열린 제78회 칸 국제영화제 개막식에서 명예 황금종려상을 받고 레오나르도 디카프리오와 함께 포즈를 취하고 있다.

사설

특수교육 지도사 실태

지난 4월 20일 장애인의 날에 산재와 저임금에 시달리는 특수교육 지도사들의 처우를 개선해야 한다는 주장이 나왔다. 전국교육공무직본부 전북지부는 성명을 내고 특수학급 등에서 필수적으로 필요한 특수교육 지도사들이 파중한 업무와 산재에 시달리는 데도 저임금 구조 등으로 고통받고 있다며 이들의 노동권을 무시하지 말라고 주장했다. 특수교육지도사는 특수학급 학생들의 교육활동을 지원하기 위해 수업과 쉬는 시간, 이동과 생활 등을 지원하는 역할을 하는 교육공무직으로 전북 지역에만 433명이 특수학교와 일반학교 특수학급 등에 배치돼 있다. 이들은 “수업 후 10분 쉬는 시간에도 대소변 처리를 함께 하고, 점심시간 식사 지도에 빨래, 교실 간 이동을 하다 보면 녹초가 된다”라며, “학생을 종일 부축하다보면 만성적인

근골격계 질환에 시달릴 뿐더러, 이동권이 제약된 학교는 한숨부터 나온다”고 현장의 고충을 전했다. 또 “한 동료는 열린 물통에 맞아 뇌진탕 치료를 받기도 하고, 또 다른 동료는 깨물림 사고를 당해 허벅지 살을 때 내 이식하는 수술을 받기도 했다”고 전했다. 그러면서 “산재 승인을 받았지만 150만 원이 넘는 비급여 항목은 자비로 부담해야 한다”고 밝혔다. 노조는 학령인구 감소에도 특수교육 대상자는 매년 늘고 있는 상황임에도 “유독 특수교육 지원 인력은 현실적인 배치기준도 정월도 없이, 부족한 예산 내에서 한시적으로 채용되고 있다”고 호소했다. 강도 높은 노동에도 기본급은 최저임금에 못 미치는 206만 원 수준에 불과해 수당을 불여야 겨우 넘긴다며, 특수교육 재정과 인력 확충, 산재법 전면 적용 등을 촉구했다.

진주 남성당 한약방

지난 4월 퇴임한 문형배 현 법재판소장 대행과의 인연으로 최근 ‘어른 김장하’에 대한 관심이 뜨겁다. 몇 년 전 문을 담은 김장하 선생의 한약방도 뜻깊은 공간으로 다시 문을 연다고 한다. 최근 가수 이승환이 놓고 간 꽃다발이 남성당 한약방 앞에 놓였다. 이승환은 “노인과 어른은 분명 구별돼야 되거든요, 어른이 없는 세상에 살고 있는 게 아닐까라는 불안함이 있었는데 그 다큐를 보고 너무 가슴이 벅차서...”라고 했다. 이곳은 김장하 선생이 평생 지역사회를 위해 헌신하고 나눔을 실천한 곳이다. 하지만 지난 2022년 문을 닫았다. 그는 앞서 진주남성문화재단의 재산 34억 원 전액을 경성국립대에 내놔서. 김장하 전 남성문화재단 이사는 “재단 설립 20년이 지난 오늘 제대로 이뤄놓은 것은 없고 뒤떨어진 지역문화를 발전시키기에는 역부족이었습

니다. 무거운 짐을 대신 짊어지게 해서 죄송스럽습니다.”라고 했다. 나눔의 산실인 한약방이 문을 닫자, 이를 보존해야 한다는 여론이 일었다. 진주시는 건물을 매입해 ‘진주 남성당 교육관’을 열기로 했다. 1층은 지역민의 바깥대로 한약방 원형을 보존한다. 2층과 3층은 진주 역사 콘텐츠 전시와 교육실로 운영된다. 새 단장이 끝나는 오는 10월 문을 열기로 했다. ‘이 사회를 지탱하는 것은 평범한 시민’이라 했던 선생의 뜻을 새겨 민주주의 등 다양한 가치를 배우고 알리는 공간으로의 확장이다. 전 재산을 환원하면서 자신의 옷 한 벌은 허투루 사지 않았던 김장하 선생이다. 젊은 세대들에게 민주주의에 대한 역사 그리고 형평과 평등에 대한 정신 교화를 하는 쪽으로 교육관이 운영되기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.

