

건강 칼럼

꿀잠을 자기 위한 우리들의 자세

불면증으로 긴 밤을 잠들지 못하고 뒤척이며 괴로워하는 현대인들이 많다. 하지만 수면시간이 길다고 해서 무조건 좋은 것은 아니다.

과연 좋은 잠, 꿀잠이란 무엇일까? 자신의 불면증인지 체크리스트를 통해 알아보고, 수면의 질을 높일 수 있는 방법과 함께 우리의 수면을 방해하는 요소들을 확인하여 불면증에서 벗어나 보자.

▲ 나에게 맞는 적정 수면 시간
사람은 야기 때는 하루에 10시간 이상을 자고, 나이가 들수록 수면시간이 점점 줄어서 60세 이상에서는 6~7시간 정도로 감소한다.

어릴 때는 키나 체중의 증가 등 성장으로 에너지가 많이 필요하고 공부나 일, 운동 등 활동량이 많아 에너지 소모가 많으며, 신체적·정신적으로 회복이나 재생을 위해 상대적으로 긴 수면 시간이 필요하다. 하지만 나이가 들면서 필요한 에너지가 줄어들게 되고 따라서 수면시간도 점차 줄어든다.

사람마다 다르겠지만 여러 연구에서 적절한 수면 시간은 7~8시간 정도로 보고 있다.

그러나 어떤 사람은 4~5시간만 자도 활기차게 하루를 보내는가 하

면 어떤 사람은 8~9시간 정도를 자야 일상생활을 할 수 있는 경우도 있다. 따라서 모든 사람에게 일률적으로 몇 시간을 자야 한다고 하기 어렵고, 개개인에 따라 적정한 수면 시간이 있으므로 이에 맞춰 생활해야 한다.

▲ 수면 시간보다 중요한 것은 수면의 질

이렇듯 사람에 따라 적정 수면 시간이 다르므로 수면 시간보다 더 중요한 것은 수면의 '질'이라고 할 수 있다.

수면은 NREM(non-REM)수면과 REM(Rapid Eye Movement)수면으로 분류된다.

REM수면은 수면 중 빠른 눈동자의 움직임이 특징이다. 호흡, 심박동, 혈압은 불규칙해지고, 자율신경계가 항진되어 코골이나 수면 무

호흡도 가장 심해지는 단계이다. REM수면 중에는 몸은 마비가 되지만 정신은 활발하게 활동을 하며 꿈을 꾸는 수면 단계이다.

NREM수면은 수면 단계에 따라 N1, N2, N3로 분류된다. NREM수면동안은 호흡과 심박동이 느리고 안정적이며, 저혈압의 조영한 상태를 유지한다. 그래서 일반적으로 NREM수면은 육체의 휴식, REM수면은 정신의 휴식 상태라고도 추정된다.

성인은 약 90분 주기로 반복되는 수면 주기를 가지고 있다.

정상 성인에서는 N2가 약 50% 정도로 가장 많고, REM은 약 25% 정도를 차지하며, 양질의 수면을 위해서는 전체적인 수면 시간뿐 아니라 각 수면 단계가 적절하게 구성되는 것이 중요하며, 이는 매우 다양한 원인에 의해 영향을 받는다.



최영득

전북전북지방보건증진의원장

▲ 스마트폰과 음주를 멀리해야
현대인의 수면을 방해하는 원인 중 대표적인 것은 '스마트폰'과 '알코올'이다.

스마트폰은 현대인의 일상생활에서 빼놓을 수 없는 필수 기기가 되었고 출·퇴근, 식사, 대화중에는 물론 잠을 자려고 누웠을 때도 스마트폰을 보는 일이 흔해졌다.

잠들기 전 스마트폰에 집중하면 각성 상태가 유도돼 수면을 시작하기 위한 편안한 상태를 방해한다.

한편 술을 마시면 잠이 잘 온다고 하는데, 이 때문에 잠을 자기 위해 술을 마시는 경우도 많다.

그러나 여러 연구에 의하면 술은 양질의 수면을 방해한다.

술은 처음에는 수면을 유도하지만 수면 시간이 길어질수록 각성을 유도하고 결국 새벽에 잠을 깨게 한다. 또한 술은 REM수면과 깊은 잠인 N3는 감소시키고, 코골이나 수면 무호흡을 증가시켜 수면을 방해하기도 한다.

어떤 병에도 민병통치약이 없는 것처럼 수면 역시 마찬가지다.

좋은 습관과 행동으로 건강한 수면을 유도하고, 그래도 안 되는 경우 병원을 찾아 정확한 진단과 치료를 하면 편안하고 안락한 수면을 취할 수 있다.

독자제언

사망사고로 이어지는 졸음운전 예방법 '꿀팁'

본격적으로 봄이 시작되면서 전국 각 지역마다 특성에 맞는 봄꽃 축제가 열리고 있고 많은 인파가 몰리고 있다. 봄철 나들이로 그 동안 열렸던 우리의 마음을 살살 녹이고 평온함을 느끼게 된다.

매년 이맘때쯤 주의해야할 것이 있다. 바로 졸음운전이다.

겨울 동안 활동을 즐겼던 인체의 신진대사 기능이 봄을 맞아 활발해지면서 춘곤증이 발생하여 졸음운전을 유발한다.

경찰청 통계에 따르면 최근 5년 동안 1만2339건의 졸음운전으로 566명이 사망하였고 사망률이 4.51%에 이른다. 이는 음주운전 사고 사망률인 2.58%보다 높은 사망률이다.

졸음운전은 음주운전과 달리 별다른 단속도 없어 평소 위험성에 대한 경각심이 적다.

만약 시속 100km로 운전하다가 1초만 깜빡 졸더라도 무려 약 28m를 무의식으로 운전하는 셈이다.

사고 발생 시 감속 없이 그대로 추

돌하는 경우가 대부분이기 때문에 사망으로 이어질 위험성이 매우 크다.

어떻게 하면 졸음운전을 예방할 수 있는지 살펴보고자 한다.

첫째 폐적한 실내 환경 유지이다.

차 밖의 신선한 산소를 들여주고 이산화탄소를 밖으로 내보내기 위해 창문을 열어 환기를 시켜야 한다.

둘째 과식은 피하고 카페인 음료를 마시는 것이 좋다.

셋째 향이 강한 결이나 오징어, 누룽지 같이 짙을 수 있는 음식을 준비해 섭취하면 뇌 활성화에 도움이 된다.

넷째 운전자 본인의 체력·운동 실력 등을 과시하지 말고 안전운전을 실천하는 것이다.

다섯째 충분한 휴식을 취하는 것이다. 졸음 운전 등 간이휴식공간을 적극 활용하자.

봄철 나들이를 떠나기 전에 다시 한번 졸음운전 예방법을 숙지하고 각별히 주의하여 사고 없는 나들이가 되었으면 한다.

미국인 전북경찰청 경찰관기동대 경찰

독자제언

택시에서 분실한 경우 이렇게 찾으세요

대중교통을 이용하다보면 자신의 소지품을 놓고 내리는 경우가 비일 비재하다.

특히 택시를 이용하는 경우에는 본인이 이용했던 택시의 회사나 차량번호를 기억하는 사람은 많지 않아 택시 안에 소지품을 놓고 내린 것을 알려라도 찾을 방법이 없어 발을 동동 구르는 경우를 많이 볼 수 있다.

이러한 경우 찾을 수 있는 방법이 있다.

택시를 이용할 때는 무조건 카드 결제를 이용한다.

택시에서 물건을 분실했다면 1644-1188로 전화하고 3번과 2번을 누르면 카드로 결제한 택시 기사님 전화번호를 알려준다.

다른 방법으로는 경찰청 유실물 종합관리센터 사이트(https://www.lost112.go.kr/)가 있다.

경찰청유실물센터 홈페이지에 접속, 회원가입 후 분실물 클릭, 분실물을 입력하면 된다.

전산입력 후, 유실물품 입고 시 입시연락처로 문자전송/이메일 통보(단 SMS/Email 수신허용 시)되므로 경찰서(지구대/파출소) 내방하여 습득물 확인 후 청구하면 된다.(신분증지참)

가장 많이 잃어버리는 물건이 스마트폰 폰이나 지갑일 텐데 특히 스마트폰 폰은 따로 핸드폰 찾기 콜센터가 있으니 확인해 보시면 된다.

무엇보다 잃어버리지 않는 것이 가장 좋겠지만, 잃어버렸을 때 포기하지 마시고, 이러한 방법을 사용해 보자. 그리고 물건을 습득하였다면 잃어버린 사람의 마음을 생각해서 먼저 찾아 주려는 노력을 기울여야겠다.

비재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도, 군산 살리기 대충해선 안된다

전북도는 군산 살리기에 열과 성을 다해야 한다. 여론의 동향을 보며 발언의 수위를 조절하는 차원이 돼선 안 된다. 군산 살리기를 대충해선 안된다는 지적이다. 군산 GM이 부령과 창원으로 분산 이전 되리라는 말이 흘러나오고 있는데 안일 일이다. 군산 GM은 군산에 남아 일자리를 지켜줘야 한다. 다른 지역으로 가게 지켜만 보는 것은 올바른 선택이 아니다. GM의 직원과 가족들이야 그에 순응하면 될 일이지만 남아 있는 협력업체들은 사정이 다르다. 철도산 사태가 벌어질 게 불을 보듯 뻔하다.

전북도는 두 트랙 전략을 말하면서 GM사태 해결을 위한 돌파구를 열겠다고 말했다. 지난해 군산 현대조선의 가동 중단 때가 생각나는데 그때의 수순밟기가 다시 재연되는 것같이 여간 불쾌한 게 아니다. 지금 우리 지역은 거둬들인 경제 우월으로 고통이 이만저만이 아니다. 지난해 군산 조선소의 가동 중단 사태에 이어 올해는 서남해 폐교 확정과 군산 GM의 폐쇄로 전북 경제가 지진을 만난듯 흔들리고 있다. 전북도는 지금의 사태를 심각하게 바라보아선 안 된다.

전북 경제의 혼란은 정부의 고민거리로 떠오를만큼 중대 문제가 되었다. 그러나 그뿐이다. 지역에 안 좋은 일이 쓰나미처럼 밀려왔는데 전북도는 지난해 그랬던 것처럼 올해도 속수무책의 모습이다. GM 군산 공장이 부령으로 창원으로 떠나고 내년 군산은 고아발로 썰렁해질 터이다. 전북도는 위기 의식을 가지고 더욱더 뛰어야 한다. 청와대와 정부 부처들을 상대로 지력을 보여야 한다는 주문이다.

본보가 어제 사설에서 언급했던 것을 다시 말하려고 한다. 전북도가 88개 사업을 발굴해 3조66억원대의 예산을 정부에 건의한 것 말이다. 그게 군산의 상처를 달래기 위한 민심 무마 호응용이 되어서는 안되겠다. 구체적으로 예산이 반영돼 추진되는 것이라면 한 다는 이야기다. 거짓 희망에 속는 것도 한두 번이 아니라 지꾸 그러면 도민의 마음은 타지역으로 향할 수밖에 없다. 전북의 낙후는 도민의 수가 말하고 있는데 작금의 사태를 슬기롭게 해결하지 못하면 더욱 심각한 인구 감소에 예상된다. 전북도는 지금의 사태를 심각하게 바라보아선 안 된다.

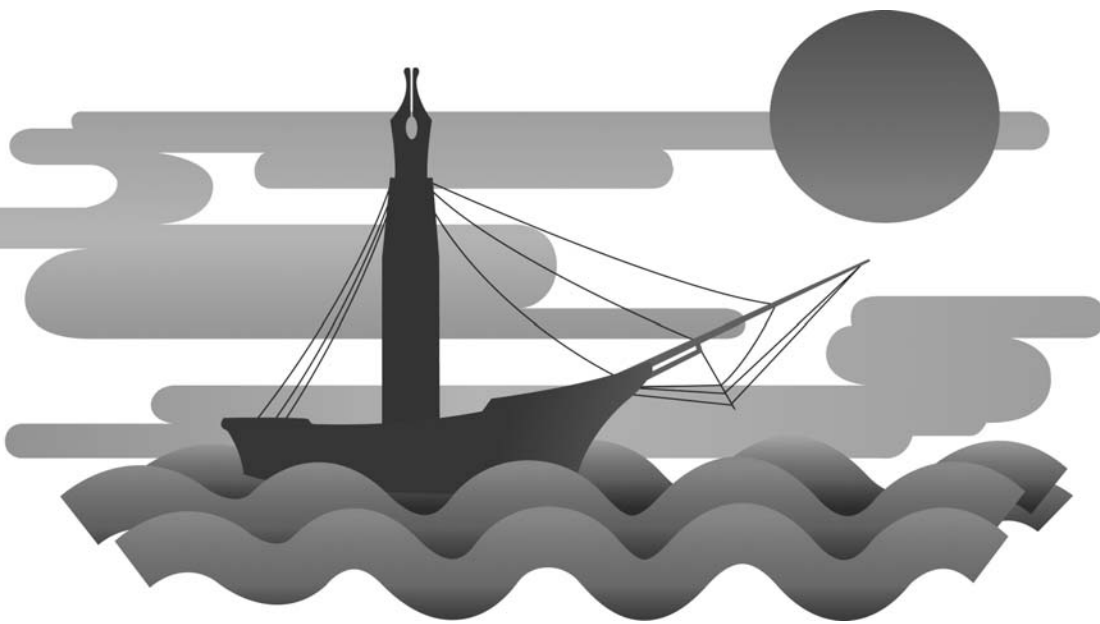
소외된 발전현안에도 주목해야

소외된 발전 현안에도 주목해야 했다. 국비 확보를 위해서는 지금부터 논리 강화 작업에 들어가야 한다는 주문이다. 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 아니다. 구체적인 작업이 없다면 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 국회와 정부측에 건의해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 이끌어주리라는 새만금 사업과 탄소밸리사업과 식품 플러스 사업들을 보아도 그렇다. 십수년 전부터 속도를 내고 있다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 역대 정부 때마다 출범 초기에 꺾걸음을 보일 거리는 기대가 있었지만 그 기대는 늘 물거품으로 돌아갔다. 후속책 이야기도 있었지만 그게 타 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 구체적인 추진이 없으면 지역 민심 무마용 언론편제 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다.

전북도는 속으로 무탈했지만 모른다. 국책사업이 터덕거리는 편에 소외된 발전 현안에 주목하라니 그게 말이 되느냐면서 말이다. 그래도 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 발휘해야 한다. 그래서 뭔가를 보여줘야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 대 결과가 그에 못 미치니 유감이다. 전북도 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

우리 지역이 다른 지역보다 뒤처져 있는 것에 전북도는 체감을 느껴야 한다. 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도는 분발해야 한다. 지역발전을 위해서라면 국책사업 못지 않게 소외된 현안사업에도 힘을 실어야 한다. 매번 기대한 것과 비교해 턱없이 못 미치니 하는 말이다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 올리는 소기의 성과를 보여주기 바란다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.