건강 칼럼

'야경증 · 야제증' 아이 불안하지 않도록 항상 관심을

전창환
휴한의원 부천점 원장

잘 자고 있던 아이가 소리를 지르며 일어나서 서성거린다.

초점이 맞지않는 눈에 호흡도 가쁘고 식은땀까지 흘리고 있다.

엄마 아빠도 몰라보고 두려움에 떠는 행동을 보인다.

하루만 이러한 증상을 보여도 어른들을 당황시킬 법한데 장기간 이런 증상이 보인다. 아이도 괴롭고 부모도 괴로운 일이다.

이러한 증상을 '야경증(夜驚症, night terror)'이라고 부른다.

야경증은 전체 수면의 전반부 1/3에서 나타난다. 9시간을 자는 아이가 10시에 잠자리에 들었다면 10시부터 1시까지 대략 3시간 사이에 증상이 보인다는 뜻이다.

만 4~8세 아이들에게서 많이 보이며 미성숙하고 불안정한 각성·수면 기전이 원인으로 추측된다. 증상이 보이면 우선은 아이를 안아주는 것이 좋다.

아이가 놀란 모습으로 돌진하다 가구 모서리나 벽에 부딪혀 다칠 수 있기 때문이다.

조금 있다 정신이 들면 소변을 보게 하거나 물을 조금 마시게 하고 잠들 때까지 같이 있어주는 것이 좋다.

야제증(夜啼症)이라는 질환이 있는데 야경증보다 좀 더 포괄적인 개념이다. 야경증과 달리 수면시간 전체를 두고서 밤에 울고 짜증을 내고 불안해하는 증상을 보인다.

어찌 보면 야경증보다 증상이 경미하게 보일 수 있지만 자지 못하는 부모님의 스트레스는 역시 만만치 않다.

울거나 소리 지르거나 짜증을 내지는 않지만 의외로 놓칠 수 있는 소아수면장애가 있다. 비염으로 인한 호흡장애와 편도선을 비롯한 아데노이드 비대로 인한 호흡장애, 코골이 등이 대표적이다.

충분한 수면시간이 확보되지 않거나, 수면 중에 충분한 호흡이 되지 않다 보면 여러 가지 문제가 2차적으로 생긴다.

깊은 수면상태로 들어가지 못하고 다음 날 심한 피로감을 느끼게 되고 무기력한 모습을 보이게 된다. 집중력도 떨어지고 학습장애도 오게 되며 정서적으로도 불안, 우울 증상이 보일 수 있다.

소아수면장애를 서둘러 치료해줘야 한다. 자는 동안에 성장호르몬이 분비가 되는데 야경증의 경우 증상을 보이는 시간대가 성장호르몬이 많이 분비되는 시간대와 대부분 겹치게 때문에 치료 시기를 서둘러야 한다.

그렇기 위해서는 생활에 변화를 줘야 한다. 중추신경계 기능이 잘 발휘되도록 쉬게 해주고 당연히 몸도 쉬게 해서 다음 날의 활동에 대비한다. 기억이나 감정들도 자는 동안에 정리를 해준다.

비염이나 아데노이드 비대처럼 구조적인 문제로 인한 증상은 당연히 그 부분을 치료해줘야 한다.

야경증이나 야제증은 성장 과정에서 대부분 없어지기 때문에 일단은 부모님의 정확한 이해와 안심이 중요하다.

당장 증상이 심할 경우 신경계통 안정과 숙면을 취할 수 있도록 치료와 함께 자율훈련법 등을 같이 병행하면 좋다.

만약에 주의력이 저하돼 있거나 우울증이나 짜증과 같은 감정적인 부분도 문제가 있다면 아이의 정서 발달을 위해 함께 치료하는 것이 좋다.

그리고 가장 중요한 것은 부모의 관심이다. 아이가 불안해하지 않도록 항상 관심을 가지고 돌봐주는 것이 치료의 지름길이다.

사 설

지역인재 우선 채용 제도화 시급

지역 인재 우선 채용이 필요한 오늘이다. 그에 대한 공론화가 활발해야겠다. 얼마 전 한국전통문화의 전당에서 전국혁신도시협의회의 정기총회가 있었던 게 생각난다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 그에 대한 활발한 언급이 없으니 어째 이상하다.

전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 말로는 공감하면서도 실제로는 손을 놓고 있다면 지역 인재 우선 채용은 백년하청이다. 그래서 먼저 짚어볼 것이 있다. 그러한 지역 인재 우선 채용에 대한 중앙 정부에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 구색 갖추기 수준이라면 곤란하다. 이쪽에서 먼저 모범을 보여줬으면 해서 하는 말이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다. 정규직이 늘기는커녕 비정규 일자리와 시간제 일자리만 넘쳐나는 현실이 답답하다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 중에 39%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련해서 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 시간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역지사지해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련해서 간헐적인 언급은 합당치 않다. 그래서 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다.

지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다.

현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유중 하나일 테다. 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 구태의연해서는 곤란하다. 지역 인재 우선 채용이 중요하다면 전북도를 비롯해 각 지자체와 공공기관은 먼저 달라진 모습을 보여야 한다.

전북도, 기업유치 활발한가

올해도 절반이 거의 다 가고 있다. 이제 며칠이면 6월도 하릴없이 하순으로 접어든다. 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 삼성 유치가 무위로 돌아간 게 확실시되고 있는 지금, 새만금위원회도 새만금개발청도 하는 게 마뜩치 않다. 그래서 도민들이 시선을 주는 쪽은 아무래도 전북도이다. 전북도는 지역 발전을 위한 최고 책임이 있기 때문이다.

전북도는 지금쯤 그 동안의 MOU 작업 실적을 점검해야 한다. 전북도가 기업유치 작업을 활발하게 벌이고 있는 지 도민들은 궁금해 하고 있는 것이다. 사실이지 전북도가 그동안 보여온 기업 유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 많기는 했으나 나중에 실없이 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다.

기업 유치는 MOU 성적표대로 되는 것은 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다. 전북도는 때때마다 유치 실적을 호기롭게 말했다. 전북도는 도민들로부터 점수를 기대하는 마음에서 그랬을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 실제로 투자하는 기업이기를 바라는 것이다. 투자가 없다면 양해각서는 그저 한장의 종이에 불과하다.

전북도는 도민들이 바라는 바를 잘 알고 있을 것이다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이므로 전북도는 양해각서에 서명한 기업들을 상대로 꾸준히 투자를 종용해야 한다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 해버린 기업이 나오지 않도록 해야 한다. 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 전북도는 일자리 창출을 위해서라도 기업 유치 작업이 활발한지 늘 체크해야만 한다.

독자제언

스마트 국민제보 앱 '목격자를 찾습니다' 이용하자

우리나라의 스마트폰 보급률은 80% 이상으로 이런 사회적 현상에 맞추어 경찰청에서 스마트 폰만 가지고 있으면 언제 어디서든 범죄 신고를 할 수 있는 앱을 만들었다.

바로 스마트 국민 제보 앱 "목격자를 찾습니다."이다.

이 스마트 국민제보 앱은 우리 생활에 없어서는 안 될 스마트 폰에서 보다 간편하게 경찰이 게시한 강도, 절도, 사기, 성폭력 등의 사건에 대해 위치정보를 이용사건 및 범죄 신고를 제보할 수 있을 뿐만 아니라, 자동차 운전 중에 교통위반, 뺑소니 사건, 공개수배 등 일상생활에서 발생할 수 있는 각종 사건 사고에 대해서 제보를 할 수 있으며, 데이트 폭력, 아동학대, 성범죄신고, 여성불안 신고 등 경찰청에서 테마단속이 필요한 범죄와 실종아동 등 실종자 검색을 하고 목격정보에 대한 신고 또는 제보도 할 수 있다.

지금까지는 시민들이 범죄를 목격하고도 '신고를 하면 혹시 나에게 피해가 오지 않을까?' 하는 생각에 모르는 척 지나가거나, 서둘러 자리를 뜨는 경우가 많았다.

이런 경우 다른 단서가 있어서 사건이 해결이 되면 다행이지만 목격자가 유일한 단서일 때는 사건이 미궁에 빠지게 된다. 그래서 경찰에서는 시민들에게 범죄 목격 시 신고를 적극 권장하고 있지만 피해를 입을 수 있다는 인식에 잘 이루어지지 않고 있었다.

하지만 이 앱을 이용하면 개인정보 노출을 꺼리는 제보자들도 익명제보가 가능하고, 자신이 접수한 사건의 진행상황도 알 수 있어 이 문제를 보완할 수 있으리라 기대된다.

피해자와 전혀 연관이 없는 묻지마 범죄가 빈번히 발생되고 있는 요즘. 많은 국민들이 이 앱에 관심을 가지고 사건 해결을 위해 제보를 해 준다면 억울하게 피해를 보는 사람들이 없어져 안전하고 밝은 사회가 다가오지 않을까 생각된다.

연보배 익산경찰서 평화지구대 순경

독자제언

음주운전 운전자 옆자리 탑승객도 방조범 처벌

그동안 우리 사회는 음주로 인한 각종 사건·사고에 있어, 대형사고로 이어지는 상황들과 그 심각성에 대해 많은 공감대를 형성하고 있지만 아직까지도 일상생활 속에서 "술을 마시면 그럴 수 있지"라며 음주로 인한 각종 범죄에 대해 관대한 인식을 가지고 있다.

특히 음주운전으로 단속 되는 운전자들은 '재수가 없어서 걸렸다' '다른 사람들도 다 하고 다니는데 왜 나만 걸리느냐' 라는 생각을 하는 등 죄의식이 미약하고, 또한 음주운전을 사회적으로 용인하는 인식 및 술자리 문화가 아직도 많이 있다.

실제 음주운전 사고로 인한 사회적 비용은 연간 1조원을 넘고, 특히 선량한 타인을 사망에 이르게 하는 등의 피해가 심각한 실정이다.

작년도 음주운전사고와 부상자가 증가하였으며 3회 이상 상습 음주운전자의 적발비율도 지속적으로 증가하고 있는 추세임에도 이를 용인하는 문화가 팽배하여 음주운전 처벌강화 방안을 마련하여 불필요한 사회적 비용감소와 음주운전 재범을 차단할 사회적 인식 전화의 계기를 만들려고 하고 있다.

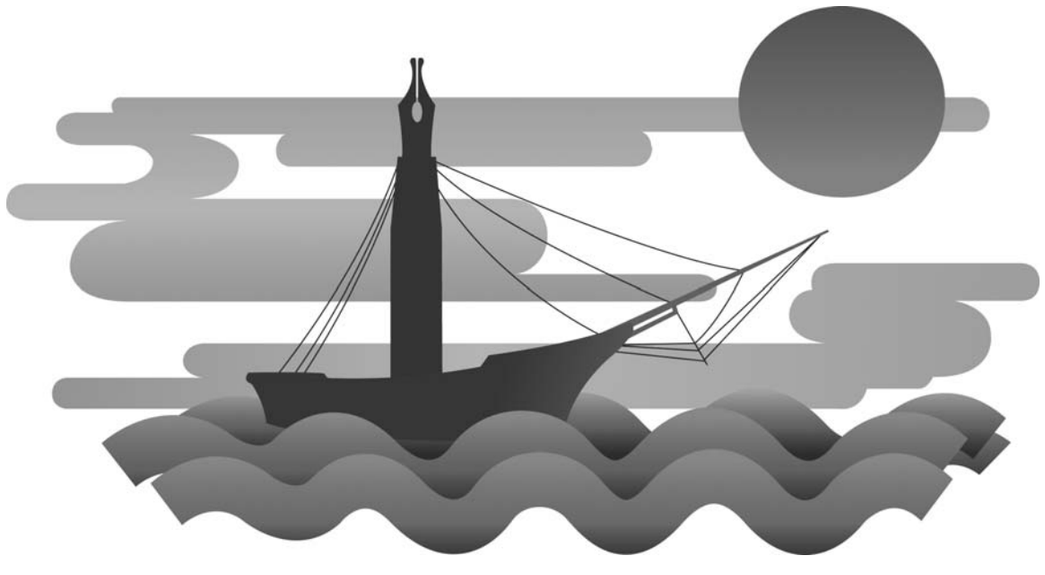
음주운전은 운전자뿐만 아니라 옆 좌석에 탑승하고 있는 탑승객도 방조범으로 처벌하여 상습음주운전을 차단하기 위하여 차량을 압수 조치하는 방안, 음주운전으로 사고를 야기한 운전자가 정상적인 운전이 곤란한 상태였던 것이 증명될 경우 현재까지 교통사고처리특례법위반으로 의율 하여 처벌하던 것을 형량이 무거운 특가법 위험운전치사상을 적용하여 처벌할 방침이다.

운전자 자신뿐만 아니라 타인에게도 막대한 피해를 입히는 음주운전에 대해 강력한 처벌과 음주운전 자체에 대해 관대한 사회적 인식과 과도한 술자리 문화가 변화되는 사회적 분위기를 바꾸어 가야 할 것이다.

박진희 남원경찰서 교통관리계 순경

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일