

건강 칼럼

열대야 속에서도 숙면을 취할 수 있는 방법은

잠 못 드는 여름밤만큼 여름을 힘들게 하는 것은 없다. 식지 않는 더위로 밤잠을 설치고 난 다음 날의 피로감은 평상시의 몇 배나 몸을 힘들게 하기 때문이다. 열대야는 밤 최저 기온이 25도 이상인 날을 말하는데, 한여름이라고 말하는 7월 말부터 8월 중순까지 주로 발생한다. 열대야에도 편안한 숙면을 할 수 있는 방법에 대해 알아보도록 하자

▲ 열대야가 우리 몸에 미치는 영향
열대야의 피해는 단순히 잠을 잘 수 없다는 정신적 스트레스나 피로 뿐만이 아니다. 사람이 가장 잠들기 좋은 온도는 18~20도인데 열대야 현상이 지속되면 몸의 온도 조절 중추에 이상이 생겨 잠이 들지 못하거나 잠을 자도 온몸이 뻘뻘하고 피곤한 증상이 계속된다. 이것은 집중력 저하, 두통, 소화불량 등 일상생활의 불편으로 이어진다. 이를 막기 위해 선풍기, 에어컨을 과도하게 사용하면 호흡기 질환과



노은중
한국건강관리협회 의료상담부장

면역력 저하를 불러오기도 한다.

▲ 열대야를 이기기 위한 준비
여름에는 많은 사람들이 집에 돌아와 찬물 샤워를 하게 되는데, 이것은 근육을 긴장시킬 뿐 아니라 차가워진 몸의 체온을 맞추기 위한 열을 발생시켜 오히려 열대야로 인한 숙면을 방해할 수 있다. 찬물보다 40℃ 정도의 미지근한 물에서 20분간 목욕이나 반신욕을 하는 것이 혈액순환, 근육 뭉침 해소와 몸의 온도를 낮추기 때문에 숙면에 도움이 된다고 말한다. 목욕뿐 아니라 족욕 역시 숙면에 좋다. 발과 종아리를 40℃ 정도의

따뜻한 물과 16℃의 찬물에 5분씩 번갈아 담그는 것을 4~5회 반복하도록 한다. 이 외에도 잠들기 전에 스마트폰, TV, 컴퓨터, 노트북 등 전자기기는 사용하지 않도록 하고 식사는 잠들기 3시간전에 마치도록 한다. 적당한 운동은 숙면에 좋지만 과도하거나 잠들기 바로 직전의 운동은 하지 않는 것이 좋으므로 잠들기 최소 3시간전에 가까운 공원에서 가벼운 산책이나 스트레칭을 하도록 한다.

▲ 숙면에 도움이 되는 음식
바나나는 마그네슘 성분이 세로토닌의 생성을 돕고 근육을 이완시켜 숙면을 유도한다. 키위에 함유된 칼

륨과 칼슘, 마그네슘은 마음을 진정시킨다. 특히 이노시톨 등의 영양소는 신경전달 기능을 도와 숙면에 효과적이라고 한다. 체리는 필수 수면 호르몬인 멜라토닌이 풍부한 과일이다. 멜라토닌은 체내에서 소량 분비되는 호르몬이지만 체리에는 풍부하므로 불면증 예방에도 좋다. 우리가 잘 알고 있는 상추 역시 멜라토닌의 함유량이 높다. 특히 줄기 속에 있는 투명한 흰색의 액에는 락투세린이라는 성분이 있는데, 이는 진정효과와 최면, 진해효과가 있어 숙면에 도움이 된다. 잠들기 전 따뜻한 우유 한 잔은 멜라토닌의 주 성분인 트립토판이 함유되어 있어 긴장이 완화되고 체온도 상승하여 수면을 유도한다. 섭취하면 오히려 방해가 되는 식품도 있다. 카페인도 풍부한 커피, 초콜릿, 콜라 등은 뇌를 활성화시켜 휴식을 방해하므로 이른 낮 시간에 섭취하거나 줄이는 것이 좋다. 담배와 술도 수면의 질을 떨어뜨려 신체를 피로하게 하므로 피하도록 한다.

독자제언

범죄피해자 건강보험혜택 반자

범죄 피해를 당하고도 형편이 여의치 않아 제대로 된 치료를 받지 못하는 피해자가 많이 있다. 피해자와 병원의 정보 부족 등을 이유로 치료비 전액을 피해자가 지비로 부담하다보니 범죄피해자가 신체피해에 이어 경제적 부담까지 이중으로 고통을 겪게 된다. 경찰청에서는 올해 3월 국민건강보험과 업무협약을 체결하여 피해자가 병원치료를 받을 시 보험급여 혜택을 받을 수 있도록 지원한다. 그 내용을 살펴보면 국민이 범죄로 인한 부상 등으로 진찰, 수술, 입원 등의 치료를 한 경우 입원치료시 본인부담금 20%, 통원치료시 본인부담금 50%의 혜택을 받을 수 있다. 하지만 쌍방폭행 등 범죄에 원인을 제공하거나 고의로 사고를 일으킨 경

우, 가해자와 합의한 경우, 범죄피해자센터 등을 통해 치료비를 받은 경우 등은 적용이 불가하거나 추후 구상권이 청구 될 수 있으니 이점 유의해야 한다. 이미 병원에 치료비를 낸 피해자도 가정폭력을 제외한 강도, 상해, 폭행 등의 범죄로 병원치료를 받았고 치료 이후 3년이 경과하지 아니한 사람은 치료비를 환급 받을 수 있다. 불미스러운 일이 발생하여 신체적, 경제적 고통 받지 않도록 우리 경찰이 노력하고 있고 피해자도 지원제도를 잘 활용하여 이중으로 피해를 받지 않도록 하여야 하겠다. 자세한 사항은 각 경찰서 피해자전담경찰관을 통해 환급절차를 안내받을 수 있다.

순금현 남원경찰서 도봉지구대 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

독자제언

한여름 밤의 열대야보다 무서운 스텔스 주취차

본격적인 무더위가 시작된지 이제 한달 가량 되어간다. 많은 사람들이 더위에 지치고 열대야로 인한 불면증에 지치면서 이로 인한 스트레스를 음주로 해소하려는 사람들이 늘고 있다. 지구대에서 처리하는 신고사건 중 특히 심야시간에 발생하는 대부분의 신고내용이 바로 이 음주와 관련된 것이다. 주취자로 인한 신고는 여러 가지 유형이 있겠지만 직접적으로 생명과 관련이 되는 내용은 바로 음주상태로 길에서 잠드는 이른바 "스텔스 주취차"이다. 특히 이 같은 행위가 위험한 이유는 바로 차도, 인도 등을 가리지 않고 잠이 들기 때문이다. 차도 한가운데서 잠이 드는 경우, 차 사이로 들어가 잠이 드는 경우, 인도와 차도에 걸쳐서 잠이 드는 경우 등 실로 다양한 형태로 발생하는 이 유형들은 교통사고의 위험뿐만 아니라 강·절도의 대상이 되고 있으며 최악의 경우에는 "묻지마 살인"의 대

상으로도 될 수 있는 유형이기 때문이다. 익산경찰서에서만 최근 한 달 사이에 술에 취해 도로에 누워 있다가 달리는 차에 치여 목숨을 잃은 사망사고가 2건이 발생한 적 있다. 최근에는 시민들의 신고의식이 많이 향상되어 대부분의 시민들이 발견하면 경찰관으로 신고를 하고 이에 경찰관이 출동하여 안전귀가를 시켜주고 있지만 민의 하나 발견하지 못할 경우에는 어떤 사고로 이어질지 모르는 상황이기에 때문에 경찰관으로서 더욱 신경을 쓰지 않을 수 없다. 이런 여름 내 몸과 내 가정을 지킨다는 생각으로 스스로 절주를 하여 이런 위험을 피하기는 것은 어떻게 생각해 보며, 범죄예방과 범죄자 검거 등 경찰본연의 업무에 집중해야 할 경찰력이 허비되는 일이 없도록 주취자로 인한 사건 사고가 근절되어 더 행복하고 안전한 나라가 되었으면 하는 바람이다. 임은상 익산경찰서 중양지구대 경사

사설

일자리 창출이 여전히 저조

일자리 창출이 여전히 저조하다. 그래서 오래 전에 전북도와 국토부가 공동주최했던 전북 이진공공기관 합동 채용설명회가 많은 것을 생각나게 하고 있다. 전북대 삼성문화회관에서 있었던 그 행사의 자리가 젊은이들로 인산인해를 이루었기 때문이다. 생각이 있는 고위 공직자라면 1층과 2층에 빈자리가 없이 초만원이 이른 것에서 취업 열망의 열기가 어느 정도인지를 느꼈을 터이다. 그런 점에서 그 취업설명회의 자리는 두고 두고 소중한 교훈이 되어야 한다. 우리 전북 지역은 일자리 창출이 여전히 저조하다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다. 젊은이들이 출항 러시가 여전히 그치지 않고 있으니 말이다. 고향자 인구만 늘고 있는 중에 거주 인구 수가 갈수록 줄고 있으니 말이다. 저번에 전북도와 국토부와의 그런 자리를 마련한 것은 일자리 창출에 마음 쓰고 있기에 그랬을 터이다. 그런데 그게 얼마나 효과를 창출했는지 의문이다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규 일자리만 넘쳐나고 있는 현실이 답답하다. 그래서 다시 알아보고 싶은 게 있

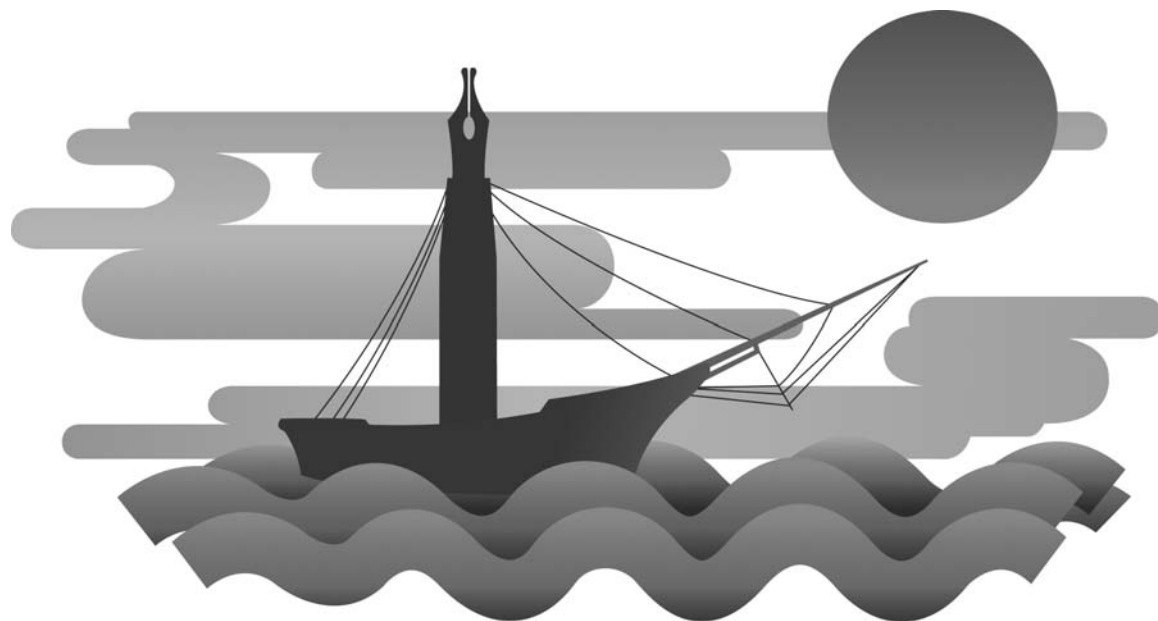
다. 그 일자리 창출 약속과 관련해 요즘 신경을 쓰고 있는 것은 아닌지 말이다. 전북도와 도내 공공기관은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 취직과 고용안정이다. 그런데 그 취직과 고용안정이 매년 희망사항에 그치고 있다. 도내 근로자 중 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제다. 일자리 창출이 단지 일자리 숫자 늘리기가 목적이 돼선 안 된다. 일자리의 질에도 관심을 가져야 한다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소할 수 없는 사실이다. 젊은이들이 출항 러시가 여전히 그치지 않고 있으니 말이다. 고향자 인구만 늘고 있는 중에 거주 인구 수가 갈수록 줄고 있으니 말이다. 저번에 전북도와 국토부와의 그런 자리를 마련한 것은 일자리 창출에 마음 쓰고 있기에 그랬을 터이다. 그런데 그게 얼마나 효과를 창출했는지 의문이다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규 일자리만 넘쳐나고 있는 현실이 답답하다. 그래서 다시 알아보고 싶은 게 있

지금은 전북 관광의 내실을 다질 때

지금은 전북 관광의 내실을 다질 때이다. 관광사업을 활성화시키려면 신경써야 할 곳에 신경을 써야한다. 지금 이대로는 전북 관광의 미래가 밝지 않다는 진단들이 나오고 있다. 저번에 문광부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그 내용을 보면 전북 관광의 빛과 그림자랄까 그 장점과 단점이 고스란히 보이고 있다. 관광객 숫자에만 만족해서는 안 된다는 지적이다. 문광부가 조사한 내용을 보면 우선은 고무적이다. 우리 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있으니 말이다. 그런데 딱 바로 주시해야할 문제가 있다. 국민 여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들에게 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 거다. 이것은 머리를 가웃거리게 하는 이상한 현상이 아닐 수 없다. 개인여행지로서는 그 평가가 우수한데 다시 찾고 싶은 지역도 아니라고 추천하고 싶은 지역도 아니라는 말이다. 이 사실을 어떻게 받아들

이고 어떻게 해석해야 할까. 전북도와 관광사업 관계자들은 분석을 잘해야 한다. 전북 관광의 활기를 위해서 진단을 잘 내리고 그에 따라 필요한 부분에 힘을 쏟아야 한다. 새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다. 이제 관광 분야도 지역경제에 보탬이 되는 쪽으로 변화하지 않으면 안 된다. 개인 여행지로는 마음에 들어도 재방문 지역으로는 추천지역으로는 점수를 못 받고 있다면 그 관광 수익은 보나마나 뻘하다. 겉으로는 그럴 듯해도 속된 강직 바로 그것일 터이다. 그러므로 전북 관광의 브레인들은 활성화 방안을 다시 마련해야 한다. 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일본인 관광객도 유치해 지역 경제에 힘을 보태도록 해야 한다. 수익을 미리 예측하고 그 목표 달성을 위해 힘을 써야 한다는 주문이다. 그것은 온전히 관광사업 종사자들의 능력에 달려 있다. 전북도와 각 시군은 관광 활성화를 위해서 내실 다지기 행보를 보여주었으면 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.