

칼럼

김소형 한의학박사



스트레스를 이기려면 숙면이 최고다

과로와 스트레스에 시달리며 예민해진 현대인들에게 숙면은 최고의 휴식이며 힐링이 된다.

그러나 예전에는 없던 숙면 관련 상품들이 늘어나고 있는 것을 보면 현대인들이 얼마나 수면 부족에 시달리는지 짐작할 수 있다.

숙면을 취하지 못하면 집중력이 떨어지거나 판단력이 흐려져서 업무에 지장을 받게 되고 의욕 상실, 초조, 불안, 짜증 등의 변화로 일상생활에도 지장을 초래할 수 있다.

보통 사람들은 잠을 이루지 못하는 상태를 불면증으로 알고 있지만 깊이 잠들지 못하거나 자주 깨는 것 등이 모두 불면증에 해당한다.

숙면은 잠을 자고 싶을 때 빠른 시간에 잠들 수 있고 자는 도중에는 깨지 않을 만큼 깊은 잠에 빠진 상태를 말한다.

반면 잠이 드는데 30분 이상이 소

요되거나 자다가 깨는 횟수가 5회 이상이라면 불면증을 의심해봐야 한다.

숙면은 호르몬 분비를 왕성하게 하고 신체에 에너지와 활력을 주는 것은 물론이고 각종 스트레스에 대응하는 힘도 길러준다.

특히 숙면을 취하기 위해서는 '렘수면'이 충분히 이뤄져야 한다.

정상인의 경우 렘수면이 전체 수면 시간 가운데 20~25%를 차지하며 하루 약 4-6회 정도 렘수면 상태에 빠진다.

렘수면이 감소하게 되면 전체 수면 시간이 길어도 피로가 잘 풀리지 않고, 신경이 예민해지게 되며 심각한 상태에 이르면 기억력 감퇴와 성기능 장애까지 초래할 수 있다.

따라서 평소 숙면을 취하기 어렵다면 수면 습관이나 환경을 개선할 필요가 있다.

첫째, 빛과 소음은 완전히 차단해야 한다.

숙면을 취하려면 잠자리의 환경이 절대적으로 중요하다. 시계 소리도 잠을 자는 데 방해가 된다면 치우거나 TV 등을 보거나 켜놓고 잠드는 것은 반드시 피해야 한다. 아주 약한 조명이라고 해도 숙면을 방해할 수 있기 때문에 잠을 잘 때는 작은 불빛도 꺼두는 것이 좋다.

둘째, 자기 전 위장은 비워야 한다. 밤에 꼭 야식을 챙겨먹는 사람들이 있다.

늦은 시간에 음식을 먹게 되면 장이 음식을 소화시키기 위해서 활발하게 움직이기 때문에 숙면을 취하는 데 방해가 될 수 있다.

대신 수면을 돕는 트립토판 성분이 함유된 우유 한 잔을 따뜻하게 데워 마시는 것은 도움이 된다. 커피와 홍차 등 카페인 함유 음료는 중추신경을 흥분시켜서 수면을 방해하기 때문에 저녁에는 마시지 않는 것

이 좋다.

잠이 오지 않는다고 술을 마시는 사람도 있는데 알코올은 일시적으로 중추신경 마비를 일으켜 잠이 잘 오는 것처럼 느껴지지만 숙면을 취할 수 없고 담배도 마찬가지다.

셋째, 억지로 잠들려고 노력하는 것도 숙면에 방해가 될 수 있다.

오래 누워 있다고 잠을 깊게 잘 수 있는 것은 아니며 오히려 수면 깊이가 얕아져서 자주 깨게 된다.

지나치게 불면증을 염려하는 것도 잠을 방해할 수 있다. 잠이 오지 않을 때는 억지로 자야 한다고 생각하기보다는 차라리 잠깐 책을 보거나 따뜻한 물에 목욕을 하는 것이 도움이 된다.

넷째, 수면 습관은 규칙적이어야 한다.

잠을 자는 시간과 기상하는 시간은 매일 같아야 한다. 불규칙하게 자는 낮잠도 피해야 한다. 특히 오후 3시 이후의 낮잠은 밤에 숙면을 취하는 데 방해가 된다. 주말에 몰아서 자는 것도 수면 리듬을 깨기 때문에 피하는 것이 좋다.

다섯째, 숙면에 도움이 되는 여러 가지 방법들을 활용해본다.

잠자리에 들기 전 명상, 복식호흡, 적당한 운동, 따뜻한 샤워 등을 하는 것은 숙면에 도움이 된다.

하지만 운동의 경우 자기 직전에 지나치게 격렬하게 하게 되면 오히려 숙면을 방해하기 때문에 주의해야 한다.

社說

교사 폭행한 학생 단죄 마땅

교사를 폭행했다는 보도가 심심찮게 흘러나온다.

스승의 그림자도 밟지 않았던 그리 멀지 않은 얘기를 믿지 않더라도 교사에 대한 존경심은 그것 자체로 교육이다.

세상이 아무리 변했다한들 어찌 학생이 교사를 폭행하는 일이 일어날 수 있는지 걱정이 적지 않다. 이같은 불상사가 더이상 발생하지 않게 한다는 취지에서 교육부가 새로운 시행령을 마련했다니 두고볼 일이다.

교육부가 오는 10월부터 교사를 폭행하거나 교사를 상대로 성폭력을 저지르고 교육 활동을 반복적으로 방해한 학생 등에게 강제 전학이나 퇴학처분을 할 수 있게 된 것이다.

기존에는 특별 교육이나 심리치료만 가능했다.

교육부는 교육 활동 침해 학생 조치 기준 등을 담은 '교원의 지위 향상 및 교육 활동 보호를 위한 특별법 시행령' 전부개정안을 입법 예고했다.

개정안이 시행되면 교육 활동을 침해한 학생에 대해 학교 폭력을 저지른 경우와 비슷하게 교내·사회봉사, 특별교육·심리치료 이수, 출석정지, 학급 교체, 전학, 퇴학 처분을 할 수 있게 된다.

특히 학생이 특별교육과 심리치료 이수 명령을 받았는데 보호자가 특별한 이유 없이 참여시키지 않았다면 위반 횟수에 따라 최대 300만원의 과태료가 부과된다.

처분 수준은 침해 행위의 심각성·지속성·고의성과 침해 학생이 얼마나 반성했는지, 피해 교원의 과의 관계가 어느 정도 회복됐는지 등에 따라 결정된다.

만약 피해 교원이 임신 상태였거나 장애가 있다면 처분이 가중될 수 있다.

다만 전학과 퇴학 처분은 동일 행위를 반복해 2년 이상 학교교원보호위원회가 열린 경우와 성폭력 범죄를 저지른 경우에만 가능하다.

이번 교육부의 조치로 학생이 교사를 폭행하는 불미스러운 일이 더이상 발생하지 않기를 기대한다.

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

생활정보전화

긴급전화

- ▲이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲응급질병상담 1399
- ▲미아·가출인 신고 182
- ▲여성 긴급전화 1366
- ▲청소년 상담지원센터 1388
- ▲이동보호전문기관 1577-1391
- ▲노인보호전문기관 1577-1389
- ▲응급의료센터 1399
- ▲기상예보 131
- ▲법률구조상담 132
- ▲인광알고을 상담센터 222-5666
- ▲광주 남성의 전화 673-9001
- ▲광주 여성의 전화 363-7739
- ▲수도 고장신고 121
- ▲전기 고장 신고 123
- ▲가스사고 신고 383-0019

피서철 민박·펜션 등 안전관리 철저

올 여름도 해수욕장이나 유원지 등을 찾는 피서객이 많을 것이다.

피서지 주변에 있는 민박, 펜션 등 숙박시설에서 화재로 소중한 인명 및 재산피해가 있었던 것을 상기하여 안전사고 방지에 만전을 기해야겠다.

웰빙 열풍에 따른 여기분화의 확산과 주 5일 근무제 정착 등으로 펜션 등 고급 민박시설이 급증하는 추세이며 영업형태의 변질 내지는 소방시설 등 안전시설이 미흡하게 되면 화재발생시 대형 인명피해가 발생할 수 있다.

불특정다수인이 출입하는 민박, 펜션 등 숙박시설 관계자는 피서철을 앞두고 전기·가스·유류 등 화기취급 시설 안전 관리실태, 각 동과 층마다

소화기 비치 및 관리상태, 화재 시 연소확대요인 등을 사전에 점검하고 종업원에게는 화재발생시 투숙객 대피요령, 초기 화재 시 소화기를 이용한 화재진압 방법 등 안전교육도 실시해 두도록 하자.

또한, 휴가철을 맞아 여행, 수련회 등을 이유로 집을 떠나 호텔이나 여관, 민박 등에 처음 가보는 투숙객들은 비상구, 피난 계단 등 유사시 대피할 수 있는 공간이 어디에 있는지 꼭 확인하는 습관을 생활화 하고, 모기향, 불, 담뱃불, 촛불 등에 의한 화재가 발생하지 않도록 취침 전에는 반드시 완전 소화가 되었는지 확인하는 습관을 갖도록 하자.

한선근 / 보성119안전센터 소방위

'숙취운전' 모두의 안전 위협

직장동료 및 친구들, 오랜만에 만난 사람들과의 즐거운 대화 속에서는 '술'이 빠지지 않는 게 우리의 문화다. 늦은 시간까지 이어지는 술자리로 인해 다음날 아침에도 술이 덜 깬 상태에서 운전대를 잡는 일이 생긴다.

보통 성인이남자가 소주 한 병을 마시고 완전히 분해되는데 4시간 이상 걸리고 생맥주 2000cc의 경우 약 6시간이 걸린다고 한다.

만약 자정까지 술을 마시면서 소주 3병 정도를 마셨다고 가정할 경우 그 다음날 정오는 되어야 술이 깬다는 이야기다.

그런데 우리의 현실을 어떠한가? '밤새 잠을 자고 일어나면 괜찮겠지' 라는 '뜨거운 사우나에서 땀을 빼고

나면 괜찮겠지' 라는 생각으로 출근을 위해 운전대를 잡는 경우가 많다.

지난 6월 25일부터 음주운전자의 처벌을 강화하는 새로운 도로교통법이 시행되었다.

처벌기준이 현행 0.05%에서 0.03%로 강화된 것이다.

이 수치는 사람에 따라 차이는 있을 수 있겠으나 소주 한 두 잔으로도 단속될 수 있는 수치이다.

더욱이 전술의 음주로 인한 숙취운전도 단속수치가 나올 가능성이 많아진 것이다.

숙취운전 또한 엄연한 음주운전이고, 음주운전은 우리 모두에 비극이 될 수 있음을 알아야 한다.

한상현 / 장흥경찰서 생활안전교통과

국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대를 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.