■ 불면증과 노인 건강

"장수 노인은 잠꾸러기"

적당한 사회활동 참여와 운동은 숙면에 도움이 되지만 오후 늦은 시간(개인차 감안)의 활동이나 카페인이 든 음료의 섭취는 불면을 야기할 수 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

침실, TV·책 치우고 잠만 자는 공간으로

취침 1~2시간 전 두부·계란 먹으면 좋아

삶의 3분의 1이나 되는 잠은 평소에는 본능적으로 밤이 되면 저절로 자게 된다.

하지만 일단 잠을 자는 것에 문제가 생기게 되면 그 때서야 잠의 중요성을 알게 된다.

일반적으로 우리나라 성인 3명 중 1명이 평생에 한번은 불면증을 경험하고 10명 중 1명은 6개월 이상 지속적으로 불면증에 시달리고 있다고 한다.

특히 생체리듬이 원만치 못한 노인들의 경우 불면증은 건강을 크게 해칠 수 있다는 점을 명심해야 한다.

▲불면증이란= 잠을 다른 사람보다 적게 잔다고 해서 다 불면증이라고 할 수 없고 잠을 오래 잔다고 해서 불면증이 아닌 것도 아니다. 대체로 쉽게 잠을 이루지 못해서 자는데 30분 이상이 걸린다거나, 하룻밤에 자다 깨다 하는 일이 다섯 번 이상이거나 이른 새벽에 잠에서 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 것이 1주일에 2~3회 이상일 경우, 즉 깊은 수면에 이르지 못해 자도 잔 것 같지 않을 경우 불면증이라고 한다.

수면 장애 원인은 스트레스

▲불면증의 원인= 부부 싸움이나 자식과의 불화, 재산 문제 등 각종 스트레스에 의해 잠을 못 이루는 경우가 가장 많다. 또한 나이가 들면서 발생하는 배우자의 죽음, 은퇴, 생활의 변화, 활동부족으로 인해 오래 누워있는 것 등 사회적·환경적 변화가 원인이 되기도 한다.

자주 마시는 술이나 커피, 흡연 등도 만성 불면을 초래하는 요인이 되기도 하며 병원이나 요양시설에 수용되는 것과 같은 정신사회적인 조건도 중요한 수면장애 유발 인자다.

이 밖에 수면에 영향을 미치는 신체적 질병으로는 야뇨, 두통, 위장질환, 기관지 질환, 심폐혈관계 장애, 당뇨, 폐경기 증후군 등이 대표적이다.

▲치료 방법= 침실에서는 잠만 자는 등 올바른 수면 습관을 가져야 한다. 침실에서 책도 보고, 텔레비전도 보게 되면 잠을 자러 들어가도 쉽게 숙면을 취할 수 없게 된다. 잠이 든 시간과 관계없이 일정한 시간에 일어나야 하며, 잠들기 직전에는 힘든 운동을 삼가야 한다.

낮잠을 되도록 자지 말아야 하며, 굳이 낮잠을 자려면 정오나 점심 식사 직후에 30분이 넘지 않는 범위가 적당하다. 또 다이어트

수면제 복용 내성만 강해져

등을 위해 잠자기 전에 음식물을 먹지 않는 사람들이 있는데, 너무 배가 고파도 잠이 잘 오지 않는다는 사실을 알아야 한다. 속이 비면 위장이 긴장돼 잠이 오지 않기 때문에 잠들기 1~2시간 전에 잠이 드는 데 도움이 되는 트립토판이라는 물질이 함유된 두부, 계란, 우유, 바나나 등을 적당하게 먹는 것도 많은 보탬이 된다.

특히 커피·콜라·초콜릿·홍차·녹차 등 카페인이 많은 음식과 음료는 잠들기 전에 먹으면 잠이 쉽게 들지 않는다.

이 같은 잘못된 습관 개선만으로는 일시적인 불면증은 대부분 호전된다. 하지만 만성적인 불면증의 경우 반드시 전문의의 치료를 받아야 한다. 전문 지식없이 수면제를 복용하는 것은 자칫 수면제 내성만 길러 더 많은 약을 먹어야 하는 결과를 초래할 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

불면증을 예방하기 위한 생활요법

- 양파는 신경을 안정시키고 잠을 잘 자도록 해주는 성분이 있으므로 잘게 썬 양파를 머리 맡에 두고 잠을 청하면 도움이 된다.
- 가벼운 운동을 규칙적으로 하는 것이 숙면에 도움이 된다. 그러나 밤에 무리한 운동은 오히려 숙면을 방해한다.
- 잠자리에 드는 시간과 일어나는 시간을 항상 규칙적으로 지켜야 한다. 낮잠을 피하고 아무때나 눕지 않는다.

실버 라운지

신봉수

알아 두면 도움되는 노인 구급 제도

노령화가 급속히 진행되면서 노인 1인 가구가 증가하고, 저소득 장애인 등 재난취약계층에 대한 사회적 안전망의 필요성이 커지고 있으나 아직도 대책은 충분하지 않은 것 같다.

독거노인이나 가족과 함께 생활하더라도 혼자 지내는 시간이 많은 노인들은 위급한 순간을 맞는 경우가 있다.

특히 노인들은 혈압이나 심장 계통의 건강이 좋지 않아 사소한 경우에도 사망에 이를 수 있는 긴박한 상황이 벌어질 수 있고 골절 등으로 고통을 당하더라도 긴급 구조를 신청하지 못하는 경우가 다반사다.

발견된 경기도 안양, 사망한 지 일 년 된 백골상태로 발견된 충남 천안의 고독한 죽음의 경우 등에서 착안해 실시된 것으로 최소한의 사회적 효를 실현하는 119서비스이다.

효심이 119서비스는 전기·가스·수도·활동센서 등 센서를 활용해 응급상황 발생을 자동으로 감지하고 신속하게 대응하는 서비스로 올 하반기부터 본격 실시할 계획이다. 이 가운데 전기감지센서에 의한 방법은 현재 한전에서 시범사업 중인 전력선 통신망(PLC)을 이용한 원격검침 시스템을 도입해 반영할 계획이다.

이와 관련해 소방본부에서 펼치고 있는 여러 가지 시책 중 알아두면 긴요한 노인이나 사회적 약자를 위한 사업 몇 가지를 소개하고자 한다.

첫 번째는 '무선페이징시스템'이다. 독거노인 등 소외계층에 대한 안전망 확보를 위해 1999년부터 목포소방서가 처음 시작한 이 사업은 위급상황에 처한 독거노인 등이 호출버튼을 누르면 사전에 입력된 정보가 소방서 상황실 모니터에 표시되고, 이를 바탕으로 현장에 출동해 응급조치를 하는 시스템으로 도내 1만여명의 독거노인 등을 대상으로 시행중에 있다.

2008년부터는 기존 무선페이징시스템에 화재, 가스누출감지시스템을 추가해 유사시 119에 자동신고되는 시스템을 구축함으로써 보다 향상된 기능을 수행할 수 있게 된다.

두 번째는 홀로 사는 노인의 '고독한 죽음' 등 응급상황 발생을 신속하게 인지·대응하는 '효심이 119'서비스다.

이 서비스는 2년 만에 찾아 온 조카에 의해 안방에서 사체로 발견된 서울 성동구의 경우와, 사망한 지 한 달 된 사체로

이와 함께 'U-119안심콜'이 있다. 올 하반기 실시예정인 U-119안심콜은 소방방재청 홈페이지에 회원으로 등록해 자신의 병명 등 신상정보를 사전에 입력시킨 뒤 119의 도움이 필요할 경우 전국 어디에서나 119에 신고하면 본인의 신상정보가 소방방재청의 메인서버를 거쳐 신고지 소방관서에 제공됨으로써 적절한 응급처치 및 병원이송이 신속히 이뤄질 수 있게 된다.

이 밖에 '119자동신고시스템'도 알아두면 도움이 된다. 이 시스템은 거동이 불편하거나 사정상 사고를 인지하기 어려운 독거노인 집안에 화재감지센서 및 가스누출감지센서 등을 부착하고, 위험상황에 따라서 GateWay 단말기의 녹음된 음성을 통해 자동신고될 수 있도록 설계된 기능으로 119상황실 담당자에게 사고 상황을 최단시간에 전달하는 시스템이다.

목포시에 거주하는 독거노인 100명을 대상으로 시범 실시 중에 있다.

이같이 사업들이 점차 확대될 수 있도록 정부와 지자체가 더욱 많은 관심을 가졌으면 하는 바람이다.

〈전남도소방본부 방호구조과장〉

새롬 공인중개사 전문학원
서구점 ☎361-8111
북구점 ☎529-8111
교수진 전원 서울에서 출강! 저자직강! 한국경제TV · 부동산TV강사진
제18회 공인중개사시험 새롬출신 전국 수석 2명 배출(현태환 남 48세 최영아 여 31세)
개강 매월초 주·야 (첫진도 시작반)
합격강좌 5~ 6월:기본서이론(기본이론부터 심화학습강화) 7~ 8월:핵심기본이론 및 단원별 문제풀이 강좌 9~10월:최종정리 및 실전 모의고사 문제풀이 강좌
교육보험가입근로자교육비환급 수강료 50% · 80% 환급 사전 접수바람
●전국 최대규모의 공인중개사 전문학원(전국33개 학원체인) ●최고의 교수진들로 강의 잘하는 학원1위 ●선배합격자분들이 추천한 1등학원 ●믿음과 신뢰를 주는 학원1위
합격률1위 전국수석합격 새롬행정고시학원
서구점 ☎361-8111 ▸농성동 서구청 앞 광주은행 건물 2층
북구점 ☎529-8111 ▸계림동 구시청사거리(중흥동)대한일보 옆 청송빌딩 6층

=정부는 올해안에 소방공무원 2,228명을 충원할 예정이다 (성황리 강의중)=
7·9급 공무원 완전대비
행정직 교행직 세무직 관세직 감사직 법원직 검찰직 교정직 보호직 소방직 전산직 복지직 토목직 건축직 보건직
※ 보건직 전남23명, 전북16명 9月27日, 경기56명 8月2日, 서울29명 (열강중) ※
금년 중·하반기 시험
◎전남:제1회 공·경 9月27日 209명
◎경기:제2회 635, 전북119명 공채
◎서울:교행6월말, 일행 7.20. 1,133명, 기타 8.17. 656명
개강 6월2일 (주·야반 모집) (현재예약접수중)
합격수강 회원모집
◎6개월 (준)회원 80만원
◎1년 (정)회원 120만원
◎합격시까지 170만원
=감(感)이 좋은 학원! 『無等』을 찾아주십시오!!=
考試의 名門 무등고시학원 www.mdgosi.co.kr
광주 동부경찰서 뒤 (중앙초교 후문앞) ☎222-4560

중흥건설
나주호의 천혜경관
중흥 골드레이크 회원권 분양·상담
골드레이크CC
☑골프정회원 개인·법인·VIP
☑골프평일회원 개인·법인
골드스파&리조트
☑콘도정회원 19·28·38·57평형
☑마스터스회원 (콘도+평일회원) 19·28·38·57평형
골드레이크빌리지
☑타운하우스빌리지
• 51평형 – 20세대
• 61평형 – 4세대
광주 서구 농성동 393-55 중흥S-클래스 주택전시관 1층 상담문의 062)362-2107