



Global Goings-on

수면 부족의 숨겨진 위험

The hidden dangers of sleep deprivation

- ▶ 잠이 부족하면 심장병과 뇌졸중 같은 중대한 건강문제를 일으킬 수도 있어
- ▶ 지나친 수면 부족이 우주왕복선 챌린저호 승무원들의 목숨을 앗아갔다는 연구결과가 나와
 - 1985년 1월, 우주왕복선 챌린저호가 비운의 마지막 비행을 하기 전날 밤, NASA 관계자들은 왕복선의 잠재적 결함에 대해 왕복선 로켓추진기 제작 회사의 임원들과 2시간 30분에 걸친 화상회의를 한 바 있어
 - 우주승무원 7명의 목숨을 앗아간 사고에 대한 조사 결과, 논란 끝에 결국 출항을 승인하게 된 치명적인 의사결정이 전날 세시간도 채 못 자고 당일 23시간을 잠을 자지 않고 업무를 계속한 NASA 관리 두 명에 의해 내려지게 되었다는 것이 드러나
- ▶ Three Mile Island와 체르노빌에서의 핵재난과 엑슨 발데즈의 기름유출도 수면 부족으로

인한 업무과실과 관련이 있어

- AA에 따르면 매년 영국에서 발생하는 3,000건 이상의 사망과 중상이 수면 부족과 관련되어 있어

- ▶ 그러나 새로이 발표된 연구결과에 따르면 수면 부족이 단순히 운전 중 사고를 일으키는 원인에만 그치지 않아

- Warwick 의 과 대학원의 연구진은 European Heart Journal에 발표한 연구에서 규칙적이지 못한 수면 패턴은 중대한 건강문제를 일으킬 수 있다고 밝혀
- 보고서의 주요저자인 Francesco Cappuccio 교수는 매일 밤 수면 시간이 6시간 미만이며 수면 중 자주 깬다면 심장병에 걸리거나 심장병으로 죽을 확률이 평균보다 48% 높으며 뇌졸중에 걸리거나 뇌졸중으로 죽을 확률은 평균보다 15% 높다고 말해

- ▶ Loughborough University 수면연구센터 소장 Jim Home 교수는 건강한 수면의 핵심은 적어도 여섯 시간 이상 “코어” 수면을 취하는 것이라고 말해

- 코어 수면이란 수면 중 첫 다섯 시간을 “깊

- 계" 자는 것을 의미
- 코어 수면이 지나면 "선택적" 수면에 들어 가는데 이 수면은 아침에 일어나기 직전까 지 지속돼
- 여섯 시간 정도 충분한 수면을 취하면 코 어수면은 사라져
- Jim Home 교수는 그러나 "완벽한" 수면 시간이란 개념은 허구이며 개인차가 있다 면서 며칠 밤 잠을 설쳤다고 심장병이나 뇌졸중에 걸린다는 괜한 걱정으로 또 다른 밤잠을 설치지 말라고 말해

- ▶ 불면증에 대한 Jim Home 교수의 충고는?
 - 침대에 누워 있지 말고 침실을 나가 퍼즐 과 같은 정신적으로 자극이 될만한 일을 찾아 하는 것

2011년 2월 9일 / Guardian

〈원문링크: <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2011/feb/09/dangers-sleep-deprivation>〉

해로운 알코올 사용이 건강에 미치는 영향을 줄이기 위한 노력이 필요해

Action needed to reduce health impact of harmful alcohol use

- ▶ 2011년 2월 11일 발표된 WHO 보고서 Global status report on alcohol and health는 지나친 음주로 인해 생명을 잃거나 건강을

해치는 일을 막기 위해서는 국가들의 정책적 노력이 더 요구된다고 밝혀

- 해마다 해로운 알코올 섭취로 인한 사망자 는 2백5십만에 이르며 이보다 더 많은 사 람들이 질병에 걸리거나 부상을 당하고, 개발도상국의 점점 더 많은 젊은이들이 이 에 영향을 받아

- ▶ 해로운 알코올 섭취란 건강에 해가 되거나 사회적 부작용을 일으킬 정도까지 알코올을 지나치게 섭취하는 것을 말해

- ▶ 보고서는 세계적, 지역적, 국가적 알코올 소 비 현황 및 알코올이 사회에 미치는 영향과 이에 대한 정책적 대책에 대한 관련 자료를 분석해

- 많은 국가들은 이미 잘못된 알코올 섭취로 인한 보건문제의 심각성을 인식하고 이것 이 국민건강과 사회에 미치는 악영향을 예 방하기 위한 조치를 취하고 있으며 필요한 사람들에게는 치료도 베풀어

- WHO Noncommunicable Diseases and Mental Health국의 부사무국장 Ala Alwan 박사는 인명피해를 줄이고 해로운 알코올 섭취로 인한 고통을 줄이기 위해서는 더 많은 노력이 필요하다고 말해

- ▶ 건강에 미치는 해로운 알코올 섭취의 악영향
 - 전세계 사망자 수의 4%가 알코올에 관련 돼 - 부상, 암, 심혈관계 질환, 간경변 등
 - 전세계적으로 남성 사망자 수의 6.2%가 알코올과 관련돼 - 반면 여성은 1.1% -

- 러시아 연방과 인근 국가 남성 5명 중 1명은 알코올로 인해 사망
 - 전세계적으로 15~29세 32만 명이 매년 알코올로 인해 사망
- ▶ 알코올로 인한 사망, 질병, 부상을 예방하는 효과적인 정책 수단을 사용하고 있는 나라는 많지 않아
 - WHO가 알코올 정책에 대한 보고서를 작성하기 시작한 1999년 이래 적어도 34개국이 해로운 알코올 사용을 줄이기 위한 정책을 채택해
 - 알코올 마케팅과 음주운전에 대한 규제가 늘었으나 다른 예방적 조치들에는 변화가 없어
- ▶ 2010년 5월 WHO 회원국들이 지지한 해로운 알코올 사용 감소를 위한 글로벌 전략은 알코올의 해로움을 줄이기 위한 광범위의 효과적 수단들을 권장하고 있어
 - 여기에는 음주를 줄이기 위한 알코올세, 알코올 판매점 감소를 통한 알코올 공급 감소, 알코올 구매연령 상승, 효과적인 음주운전 방지 조치 등이 포함돼
 - 또한 글로벌 전략에는 해로운 패턴의 음주 행태를 바꾸기 위한 보건의료분야의 단순하지만 효과적인 개입, 알코올 관련 질병의 치료, 주류 마케팅 규제 혹은 금지, 효과적 정책의 홍보 캠페인 전개 등이 포함돼 있어
- ▶ 보고서에 따르면 2005년 전 세계 알코올 소비량은 15세 이상 1인당 6.13 리터
 - 2001~2005년 동안 아메리카, 유럽, 동부지중해 연안과 서태평양 연안 국가들의 알코올 소비에는 변화가 없었으나 아프리카, 동남 아시아에서는 괄목할만한 증가를 보여
 - 소비는 만연해 있으나 사실 대부분의 사람들은 술을 먹지 않아
 - 보고서에 나온 최근 정보에 따르면 2005년 절반의 남성과 3분의 2의 여성이 술을 먹지 않아
 - 고소득 고소비 국가의 절주율은 낮고 북아프리카와 남아시아국가들의 절주율은 높아
 - 그러나 절주율이 높은 국가에서 술을 마시는 사람들은 상당한 양의 술을 소비해
- ▶ 보고서가 발표된 날은 100개국의 관계자들이 알코올 섭취를 줄이기 위한 WHO와의 협력에 관한 4일간의 토론회에 참가한 마지막 날
 - WHO가 주최한 이번 회의는 이 주제로는 최초의 회의로 유해 알코올 사용을 줄이기 위한 글로벌 전략을 실행하기 위한 것
 - 글로벌 전략의 목표는 알코올의 유해성을 홍보하고 국가들이 그러한 해로움을 보다 효과적으로 막는 것을 돕는 것

2011 2월 11일 / WHO News Release
 <원문 링크: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2011/alcohol_20110211/en/index.html#>

중 국

공습경보: 중국의 인구통제 Air-raid Warnings

- ▶ 베이징의 한 과일장수는 한 때 중국과 소비에트 연방이 긴장관계에 있을 때 지어진 방공호를 자신의 거처로 삼고 있어
 - 창문 하나 없는 조그만 방이 준비하게 늘어져 있는 반 지하 숙소엔 과일장수와 비슷한 처지의 중국인들이 한 달에 330위안을 지불하며 살고 있어
 - 그러나 베이징 정부가 발표한 계획이 실행된다면 현 숙소에서도 쫓겨나야 할 판
- ▶ 베이징 관료들은 교통체증, 복잡한 대중교통, 미어터질 듯한 학교와 병원에 대한 시민들의 불평을 설새 없이 듣고 있어
 - 최근 몇 달 간 시에서는 베이징 시의 인구 성장을 통제하겠다고 그간 방치되어온 약속을 이행하려는 움직임을 보여
 - 베이징 정부는 미숙련 근로자들이 베이징으로 전입하는 것을 막기 위한 많은 장벽들을 쌓고 있어
 - 방공호 주거지를 1년 내 철거하겠다는 계획은 작년 12월에 발표: 지역 언론에 따르면 이로 인해 영향을 받을 인구는 백만이 넘을 듯
- ▶ 시골지역에서 도시로의 이주를 엄격히 제한하던 정책이 느슨해지기 시작한 1980년대 이래 금번과 같이 단호한 움직임이 보였던 적은 없어
 - 중요한 계기는 작년 여름 조사 결과로 2009년 말을 기준으로 1970만을 훌쩍 넘어 버린 베이징의 인구
 - 베이징 시가 추산하던 인구보다 2백만이나 넘는 인구로 7년 전 도시개발계획에서 2020년까지 1800만 인구를 유지하겠다고 한 목표치를 이미 상회한 상태
 - 베이징은 벨기에 전체 크기의 반이나 되는 도시인 만큼 조사된 수치가 정확하지 않을 수도 있으나 적어도 도시 중심부의 인구는 10년 전 8백5십만에서 천만으로 증가해
- ▶ 2010년 10월 중국공산당은 소규모 도시는 이민자를 더 많이 받아들이고 대도시는 인구 유입을 제한하는 결의안을 발표해 베이징 시의 인구제한 정책을 지지해
 - 중국 지도자들은 시골지역에서 도시로 유입된 인구가 불평을 제기하며 정부에 위협을 가할 위험한 요인으로 자라날 것을 항상 두려워해
 - 2008년 베이징 올림픽 개최 전 많은 지하주거지가 임시적으로 폐쇄되었으며 2009년 중국 공산당 창립 60주년 기념일 전에도 다시 폐쇄된 바 있어
- ▶ 2010년 12월 베이징 시는 교통체증을 해소하기 위한 다소 매서운 방침을 발표해
 - 이렇게 될 경우 베이징 시에서 면허가 주어질 차량은 2010년에 비해 3분의 1 수준

이 될 것

- 이주민이 면허를 받으려면 베이징 시에 5년간 거주해야 하고 근로증명과 과세증명이 필요해
- 이 방침대로라면 대부분의 이주민들은 차를 구입하기 어려워
- 또한 다른 도시에 등록된 차량은 러시 아워에는 운행할 수 없어

▶ 올해 1월 베이징 시 의회는 보다 엄격한 인구 통제를 요구해

- 주택, 고용, 거주 증명서 같은 방법으로 인구를 통제하자는 슬로건에는 먼지만 쌓여
- 건강과 보건을 핑계로 지하주거지를 폐쇄하는 방법이 유용한 방법으로 인정받고 있어
- 또 다른 방법은 집을 분할해 월세로 내 놓는 것을 막는 것
- 2월 16일 시는 주택 구입자도 자동차 구입자와 비슷한 제한을 받을 것이라고 밝혀
- Century Weekly에 따르면 정부는 후코우(상속 받지 않았을 경우 구하기가 어렵고 모든 종류의 보건 복지 권리를 부여하는 거주지 증명서)의 발급을 어렵게 하자는 제안을 제기하고 있어

- ▶ 정부 관료들은 이주민들 사이에 인기 있는 다소 전원적인 위성도시인 쉰이(Shunyi)가 인구를 통제하기 위해 이주민 노동자들을 끌어 들일 수 있는 소규모, 서비스 사업의 설립을 어렵게 만든 정책을 칭찬해
- 또 다른 외곽 도시인 팡산(Fangshan)도

2015년까지 다섯 가지 종류의 소규모 사업과 여섯 군데 주거지를 철거할 비슷한 정책을 발표해

- 베이징 부시장은 수 십만의 이주민을 고용하는 소규모 사업에 대한 허가 문턱을 높일 계획을 발표

▶ 베이징의 이주민 배타적 정책은 비판의 대상

- 수 백 명의 지하 주거지 주인들은 정부가 철거 계획을 바꾸어 달라는 청원서를 제출해
- 국영 언론도 베이징 시의 이주민 배타 정책을 반대해
- 한 학자는 베이징 시의 인구수 제한 정책은 과학적이지 않으며 인구수에 대한 결정은 시장에 맡겨야 한다고 주장
- 일부에서는 지하 주거지를 철거하는 시도는 법적 근거가 없어 시행이 불가능할 것이라고 말해
- 일부에서는 정부의 엄격한 정책이 다른 종류의 저렴한 주거지 가격을 올리게 될 것이라며 불평해

2011년 2월 17일 / The Economist

〈원문 링크: http://www.economist.com/node/18184564?story_id=18184564〉