



우리 가족 면역력 높이는 12가지 처방전

건강관리협회 광주전남지역본부

오후 졸음엔 커피보다 5분 산책이 좋아요

세균 덩어리 스마트폰 청결히 심한 운동은 되레 면역력 저하 호흡기 보호엔 붉은 고추·당근

면역이란 인체 방어 시스템으로 눈에 보이지 않지만 질병으로부터 우리 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는 가장 중요한 역할을 한다. 우리 몸을 건강하게 유지하기 위해 꼭 필요한 면역력을 높이는 방법에는 어떤 것이 있을까? 면역력을 높이는 12가지 생활 속 실천 방법에 대해 알아보자.

▲**잠은 7시간 이상**=장시간 잠을 못 자게 한 실험을 쥐가 면역력이 떨어져 패혈증으로 죽었다는 연구 결과도 있다. 양질의 잠을 성인은 7시간 이상, 소아는 12시간 이상 자는 것이 면역력을 높이는 데 가장 좋다. 잠이 쉽게 오지 않을 때에는 취침 2시간 전에 더운물로 목욕을 하거나 바나나, 체리, 우유 등과 같이 체내 수면 유도 호르몬인 멜라토닌의 재료가 되는 식품을 먹도록 하자.

▲**카페인은 피하자**=오후 근무 중 졸음이 오더라도 카페인을 함유하고 있는 커피, 녹차 등 각성 효과가 있는 음료는 오후 4시 이후에는 피하자. 밤에 잠들기 어렵게 하고 수면의 질을 떨어뜨리기 때문이다.

한 연구에 따르면 5분 동안의 산책은 커피 한잔을 마신 것과 동일한 각성 효과를 나타낸다. 회사에서 심하게 졸릴 때에는 10분 내외로 토막잠을 자는 것이 좋다.

▲**손을 잘 씻기**=손에는 2억 마리의 세균이 살고 있다. 손만 잘 씻어도 세균 감염의 60% 정도는 예방된다. 자주 손 씻는 습관은 바이러스와 곰팡이, 세균으로부터 우리 몸을 지키는 가장 강력한 방법이다. 평소 항균 효과가 있는 젤을 가지고 다니면서 쓰거나 약국에서 판매하는 일회용 알콜솜으로 휴대전화를 자주 닦아 주는 것도 도움이 된다.

▲**스트레칭과 가벼운 운동**=스트레칭을 하는 것은 면역력을 높이는 데 도움이 된다. 가벼운 운동은 깊은 호흡과 긴장 이완을 통해 혈액 순환을 원활하게 하면서 자율신경의 하나인 부교감신경을 활성화시키고, 부교감신경은 면역계를 자극한다. 10분 정도 걷거나 계단 오르기 정도도 운동이 될 수 있다. 다만 갑자기 너무 심한 운동을 하면 오히려 면역력 저하를 초래할 수 있으니 주의하자.

▲**면역력에 도움을 주는 음식 먹기**=면역 기능에 도움이 되는 대표적인 식품으로는 비타민C가 많은 풋고추, 피망, 파프리카, 양배추, 유자와 면역 세포를 활성화시키는 베타글루칸이 많은 버섯, 비타민B군

이 많은 수수, 보리, 울무, 기장, 메밀 등의 잡곡이 있다. 특히 호흡기 점막을 보호해주는 역할을 하는 비타민A는 붉은 고추, 당근, 말린 살구 등에 많이 있다.

▲**프로바이오틱스 챙겨먹기**=사람이 태어날 때 장에 갖고 있는 균을 유익균이라 한다. 프로바이오틱스는 장내 세균 중 유익균을 캡슐이나 정제로 제품화한 것으로 꾸준히 먹으면 장 속 유해균(병원성 세균, 부패균 등)이 증식하는 속도가 늦춰지고 유익균이 활성화돼 면역력이 저하되는 것을 막을 수 있다.

▲**항생제는 마지막까지 다 먹는다**=항생제는 균을 죽이거나 무력하게 만들기 위해 쓰이는 것이며, 완전히 없애지 못하면 세균은 훨씬 강해져서 감염을 악화시킨다. 따라서 몸 안의 적을 확실하게 제거하려면 복용 기간과 양을 반드시 지켜야 한다.

▲**금연하기**=담배를 피우면 8년 정도 더 늙는다. 또 암이나 폐기종, 기관지염과 같은 폐 질환에 걸릴 위험이 높아진다. 게다가 다른 사람이 흡연하는 곳에 1시간 같이 있으면 간접흡연으로 자신이 담배 4개피를 피운 것과 같은 영향을 받는다.

▲**음주 줄이기**=알코올은 폐렴, 후천성 면역결핍증에 대한 저항력을 떨어뜨리고, 외상을 당한 후의 감염 위험을 더 높인다는 연구 결과가 있다. 알코올을 섭취하면

처음에는 잠이 잘 오지만 시간이 지나 알코올이 분해되면서 각성작용이 나타나 깊은 잠을 자는 것을 방해하여 면역 기능을 떨어뜨린다.

▲**사람들 만나기**=사회적 네트워크가 탄탄한 사람은 면역 기능 또한 높다고 알려져 있다. 우울한 기분은 면역 세포 중 T세포의 능력을 떨어뜨리기 때문이다. 종교 활동이나 직업 등 모든 종류의 단체 활동에 참여하는 것은 우울증 예방과 면역에 도움이 된다.

▲**스트레스 다스리기**=스트레스를 받을수록 사고 위험과 감염, 동맥경화의 발병률이 증가한다. 스트레스를 받았을 때는 즉시 그 상황에서 벗어나도록 해 보자. 산책을 할 수 있다면 가장 좋고, 다른 곳으로 이동하거나 깊은 숨을 열 번 정도 쉬어 보는 것도 좋다.

▲**햇빛 쬐기**=햇빛을 쬐면 우리 몸 안에서 콜레스테롤로부터 만들어진 비활성 비타민D가 활성비타민D로 바뀌는데, 이 물질은 몸속의 병원균과 암세포를 죽이는 킬러세포와 대식세포를 활성화시킨다. 또한 암의 치료와 예방에도 도움을 준다. 비타민D는 반감기가 길어서 매일 햇빛을 쬐 필요는 없다. 일주일에 한두 번 아이들을 데리고 야외 활동을 해서 1, 2시간 햇빛을 쬐어도 좋다. /채희종기자 chae@

호남권역재활병원, 로봇·수중 치료기 운영



호남권역재활병원에 입원한 교통사고 환자가 로봇치료기를 이용해 효과적인 재활 치료를 받고 있다. (호남권역재활병원 제공)

광주·전남 최초 도입

호남권역재활병원(병원장 문경래)이 최근 로봇치료기 등 우수한 의료장비와 인력을 확보하고, 진료 및 경영환경 개선에 나서면서 지역 거점 재활병원으로서 위상을 다지고 있다.

지난 2008년 5월 광주시 공모사업에 선정돼 2012년 12월 광주시 북구 본촌동에 건립, 76개 병상으로 시작한 호남권역재활병원은 개원 초기 운영과정에서 많은 어려움을 겪어왔다.

올해로 개원 4년째를 맞이한 호남권역재활병원은 안정기에 접어들며 새로운 변화의 바람이 불고 있다.

기존 76병상을 운영해 오다가 입원환자 증가로 현재 173병상으로 늘려 운영하고 있다. 지난 5월에는 병상가동을 80% 달성이라는 성과를 이루었으며, 조선대병원의 우수한 의료진의 수준 높은 의료서비스와 의사, 간호사 및 치료사 등 인력 보강을 통해 보다 전문화되고 체계적인 진료를 제공해 나가고 있다.

또 광주·전남에서 가장 넓은 치료공간인 통합재활치료실(물리요법·작업요법)을 보유하고, 광주·전남 최초로 로봇보행재활치료기와 수중치료기 장비를 도입해 운영하고 있다.

이 밖에 호남권역재활병원은 운영활성화를 위해 경영상 비효율적·비능률적인 제도를 개선해 나가고 있으며, 타 권역 재활병원 벤치마킹 및 네트워크 구축, 환경개선(미술작품 전시, 병원 입구 진입로 구축), 직원복지 등 내·외부적으로 만족도를 높이기 위해 노력하고 있다.

문경래 병원장은 “병원을 찾은 환자와 고객에게 더욱 편리한 진료 환경과 수준 높은 의료서비스를 제공해드리기 위해 다각적인 방향으로 여러 사업을 추진하고 있다”면서 “앞으로도 환자들께서 빨리 사회구성원으로 복귀할 수 있도록 환자 진료에 최선을 다하겠다”고 말했다.

한편, 호남권역재활병원은 공공병원의 공익성 확보를 위해 지역사회중심재활사업(CBR) 개발을 진행중이며, 병원 홈페이지 개편, 직원 친절교육, 옥상 정원 조성 계획과 더불어 지속적인 장애인 환자대상 실재조사 및 지역사회 연계 프로그램 등을 기획·운영해 나갈 예정이다. /채희종기자 chae@



환자 우선 서비스 다짐 화순전남대병원 간호부(부장 심재연)는 최근 새로운 미션과 비전을 수립, '미래를 선도하는 간호(Nursing For Tomorrow)'라는 슬로건을 선포했다. 이날 선포식에는 김형준 병원장을 비롯한 병원 관리위원과 200여명의 간호사들이 참석, '고객의 기대를 넘어서는 간호' '최고의 전문성을 지닌 간호' '간호계를 선도할 창의적 리더'라는 새로운 비전 달성을 다짐했다. (화순전남대병원 제공)

세계 심장학 명의를 광주에 모인다

전남대병원, 10·11일 국제심장중재술심포지엄

국내외의 심장학 명인들이 광주에 모여 열띤 토론의 장을 펼친다.

전남대병원(병원장 윤택림)은 오는 10일부터 이틀간 광주김대중컨벤션센터에서 제14차 광주국제심장중재술심포지엄을 개최한다. 전남대병원 심장센터가 주관하는 이번 심포지엄에는 국내외 유명 대학·연구소의 석학들과 기초 및 임상연구자, 전공의, 간호사 등 의료관계자 500여명이 참석할 예정이다.

특히 일본 금성심근경색증 연구팀(사토시 야스다 박사), 미국 메이오클리닉(에미러 러먼 박사), 스웨덴 울살라 대학(크리스토프 배렌호스트 박사), 독일 본 대학(에버하드 그루베 박사) 등 세계 10개국의 전문가 32명이 참석한다.

심포지엄은 첫째 날 강의와 토론, 둘째 날 라이브 세션으로 진행된다. 첫째 날 전남대병원 순환기내과 정명호·안영근·김주환 교수 주관으로 ▲금성심근경색증 및 관상동맥 스텐트 등의 관상동맥중재

술 ▲심혈관영상 ▲인공심박동기 및 삽입형 제세동기 등의 심장 내 장치 ▲심장출기세포 ▲대동맥 및 말초혈관 중재술 ▲경피적 대동맥 판막 삼입 등에 대한 강의와 토론이 펼쳐진다. 특히 이날 심포지엄에는 의료기사 및 간호사를 대상으로 새로운 약물 방출 스텐트 개발에 대한 강연도 예정돼 있다.

둘째 날은 전남대병원을 비롯해 대구 계명대병원, 대전 건양대병원 등 세 곳에서 동시에 라이브 세션을 실시하면서 토론을 갖는다.

라이브 세션은 고난이도의 관상동맥석회화 병변, 만성 완전 폐쇄 관상동맥 병변에 대한 중재술과 경피적 대동맥 판막 삼입술, 말초 동맥 중재술, 대동맥류에 대한 중재술 등이 진행된다. 이중 지난해 5월 전남대병원이 지방에선 최초로 시행했던 대동맥 판막 삼입술을 김주환 교수팀이 시연할 예정이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

새우리 병원, 미국 석학 초청 학술 회의

적추전문 새우리 병원(대표원장 김인환)은 최근 이틀 동안 광주 화정동 새우리 병원 9층 세미나실에서 '명사초청 최첨단 비수술 치료 심포지엄'을 개최했다.

심포지엄은 첫째 날에는 신경성형술의 개발자이자 세계적 대가인 '미국 텍사스 의과대학의 가보 라즈(Gabor B. Raz) 교수'를 초청, '신경성형술의 현재와 미래'라는 주제의 강의를 열었다.

라즈 교수는 “벌써 2번째 새우리병원에서 학술교류를 하게 됐다. 신기술을 선도하는 새우리병원 의료진들에게 각별한 애정을 갖고 있다”고 말했다.

둘째 날은 꼬리뼈 내시경 레이저 치료의 대가인 임강택 원장을 초청해 강연뿐 아니라 라이브 시술도 함께 시행하는 등 최신시술을 상호전달하고 논의하는 시

간을 가졌다. 광주 화정동에 위치한 새우리병원은 2002년 개원 이래 14년간 척추디스크 한 분야만을 집중적으로 치료 연구해왔다.

새우리 병원은 매년 2500건 이상의 수술적 치료와 2만 여건의 비수술 치료경험을 바탕으로 대학병원 포함 국내 척추질환 병원 중 전국 4대 병원의 성과를 이뤘다. 또한 최소 침습적 수술에 관한 국제훈련센터로 지정 받아 국내에서도 관련술기를 편리하게 연수 받을 수 있게 했고, 아시아 및 남미 지역 의사들에게 연수기회를 제공해왔다.

최근에는 그 동안의 성과를 인정받아 호남유일의 보건복지부 지정 척추 전문 병원으로 선정됐다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

커피숍 상가 4층 건물 매매
전대정문 모아 A.P.T 후문 코너자리

1층 (커피숍 입점)

2층~3층 (원룸 6개, 투룸 2개)
4층 (주택) 30평
화장실 2개, 방 3개, 다용도실

□ 월수익 → 500만

□ 매가 → 6억 8천만 (융1억5천)

010-6670-9800 010-7384-7800

법률 경매 (특수물건 추천)

<p>□ 서구 쌍촌동 (숙박시설)</p> <p>→ 토 90평, 건 364평 → 운전역 1분거리, 8m도로 접 → 달방수익 1,000만 예상</p> <p>□ 감평가 12억 5천 - 최저가 5억 5천</p>	<p>□ 장성 삼서 (의료시설)</p> <p>→ 토 3492평, 건 1734평 → 상무대 입구, 병원 직영 최적 할 → 전 요양병원 운영</p> <p>□ 감평가 48억 - 최저가 27억</p>
<p>□ 장성 삼서 (3층 상가 건물)</p> <p>→ 토 367평, 건 990평 → 1층(식당)2층(사무실) 2층~3층(주차장) → 상무대 아파트 앞, 식당 밀집지역</p> <p>□ 감평가 15억 - 최저가 4억 3천</p>	<p>□ 북구 매곡동 (4층 상가 상가건물)</p> <p>→ 토 223평, 건 381평 → 1층(식당) 2층~3층(학원) 4층(사무실) → 주변 아파트 단지, 4~5m 진입로, 주차완비</p> <p>□ 감평가 12억 - 최저가 8억5천</p>
<p>□ 북구 연제동 (상가주택)</p> <p>→ 토 84평, 건 155평 → 새천 아파트, 아파트 밀집지역</p> <p>□ 감평가 5억 2천 - 최저가 3억 6천</p>	<p>□ 남구 주월동 (5층 상가건물)</p> <p>→ 토 103평, 건 380평 → 1층(사무실) 2층~5층(학원, 사무실) → 재석초등학교 부근, 아파트 상가 밀집지역</p> <p>□ 감평가 7억9천6백 - 최저가 5억5천7백</p>

경매교육
경매 이제는 대중화시대!!

실전 교육 듣고 바로 수익창출 가능

□ 매주 수요일 (오전)

□ 입학부터 임대, 매매, 개발기회까지 (원스톱 강의)

☆ **경매 실전 교육** ☆

바로 실전으로 수익창출 하실분!!
특수물건, 유치권, 가정법원 경매신청 등 실제 경험 가장 중요한 실무교육 합니다.

(주) 대신경매
직원구합니다.

부동산, 경매 배우실분.
부동산 자격증있으신분
부동산 경매 관심 있으신분
가족처럼 일하실분 환영합니다.

062-511-7800 010-6670-9800