

만성 피로· 잦은 감기... 면역력 체크해야 할 때



건강한 삶을 위한 질병 예방법

■ 면역력 관리

백세 시대를 살고 있는 현대인들은 '무병 장수'라는 과제를 해결하기 위해 수많은 노력을 기울인다. 무엇보다도 무병장수의 시작은 질병에 걸리지 않는 것이 우선이다. 질병의 치료보다는 예방에 집중하는 요즘, 똑똑하게 질병을 예방할 수 있는 방법을 알아본다.

충분한 운동·수면... 면역력 높이는 습관 길러야

1ml 채혈 'NK세포검사' 면역 기능 진단 가능

■ "최근 업무 스트레스로 깊은 잠을 자지 못한다. 하루 종일 몸에 힘이 없고 피곤함을 느낀다" 대기업에 근무하는 A(39)씨.

■ "은퇴 후 사업을 하면서 규칙적인 생활을 하지 못하고 있다. 최근 감기가 자주 걸리고 쉽게 낫질 않아 걱정이다" 자영업자 B(52)씨.

■ "최근 건강이 좋지 않아 검진을 받아보고 싶지만 비용과 시간이 부담스러워 선뜻 받지 못하고 있다. 간단하게 건강상태를 체크할 수 있는 방법을 찾고 있다" 취업준비생 C(25)씨.

◇건강관리 개념의 변화, 치료에서 예방으로=요즘 현대인들의 건강관리 개념이 달라졌다. 이전에는 질병이 발생한 후 치료에 집중하는 것이라고 생각했다면 최근엔 질병이 발생하기 전에 몸 상태를 미리 체크하고 예방하는 것을 건강관리의 핵심이라고 생각한다. 이에 따라, 질병 예방을 위해 면역력 증진 건강기능식품을 찾는 사람들이 증가하고 질병 조기진단 시장도 커지는 추세다. 질병의 예방이 강조되면서 가장 주목받

는 것이 '면역력 관리'다. 몸의 면역력을 책임지는 면역체계는 우리가 어떤 질병에 걸릴 것인지, 어떤 질병의 증세가 얼마나 오래갈 것인지를 결정한다. 심지어 신체 내 암세포의 성장 여부도 결정한다. ◇면역력 관리 방법=면역력 관리는 평소 생활 습관으로부터 시작된다. 첫 번째로, 규칙적인 운동을 통해 면역력을 증진시킨다. 운동을 하면 에너지가 균형상태를 이루고, 깊은 호흡을 통해 신체 곳곳의 세포와 조직으로 영양분을 공급한다. 혈액 순환과 소화에도 도움을 주고 체온도 높여주기 때문에 면역력을 지키기 위한 첫걸음이라고 할 수 있다. 운동 후 충분한 수분 보충으로 몸의 독소를 제거해 산소를 더 원활하게 신체로 공급하게 해주는 것이 좋다.

면역력 관리를 위한 두 번째 방법은 수면의 질을 높이는 것이다. 깊은 수면 중에 신체는 면역체계를 강화시켜주는 면역물질을 계속 분비한다. 그러나 경제협력개발기구(OECD) 통계에 따르면 한국인의 하루 평균 수면 시간은 7시간 41분으로 OECD 회원국 중 최하위이다. 불규칙한 생활습관과 스트레스가 원인으로 꼽힌다.



면역력 관리는 규칙적 운동, 충분한 수면을 취하는 등 평소 생활 습관에서 시작된다.

<광주일보 자료사진>

수면 장애를 겪으면 생체리듬이 흔들리고 면역력에도 심각한 문제가 발생하게 마련이다. 규칙적인 시간에 수면을 취하려고 노력하고, 잠자리에 들기 3시간 전에는 숙면을 방해할 수 있는 카페인 음료 섭취를 자제하는 것이 바람직하다.

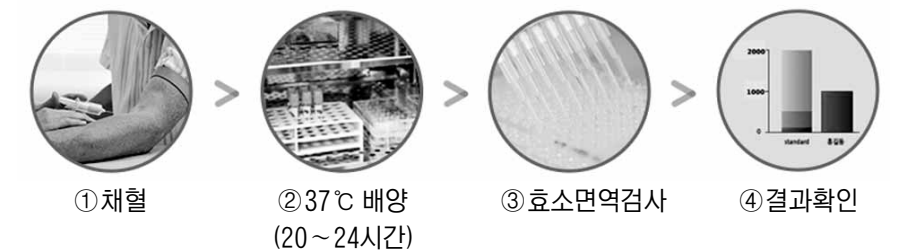
세 번째 관리 방법은 꾸준히 건강상태를 체크하는 것이다. 매년 진행되는 건강검진을 통해 주기적으로 건강상태를 확인하는 것은 기본이고 추가로 평소 내 몸이 질병을 이길 수 있는 환경인지 알아보는 검사를 해보는 것도 좋은 방법이다. 최근엔 인체의 면역력을 정확한 수치로

나타내 암이나 질병을 이겨낼 수 있는 신체 능력이 어느 정도인지 확인하는 검사가 주목받고 있다.

◇NK세포 활성화 검사로 면역력 관리=의료계 전문가는 "면역 세포인 자연살해세포(Natural killer cell-이하 'NK세포')는 암세포와 같은 비정상세포를 직접 공격하는 세포로서, 혈액 속에 있는 NK세포의 활성도를 측정해 면역력을 수치화해서 볼 수 있다"고 설명했다.

대표적인 NK세포 진단 테스트로는 'NK유키트'가 있다. NK세포 활성화도 검사는 소량의 혈액인 1ml만으로 진행되고

■ NK유키트 검사방법



채혈 전 음식을 하지 않기 때문에 바쁜 현대인들에게 적합한 면역력 검사로 알려져 있다. 규칙적인 생활습관과 주기적인 조

진단 검사를 통한 면역력 관리가 건강을 지키는 방법이 될 것이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“예고 없는 콩팥병, 정기 검사 필수”

전남대병원 시민건강강좌

2017 세계 콩팥의 날을 맞아 전남대병원(원장 윤택림)은 최근 신장내과 시민건강강좌를 개최했다. <사진> 만성 콩팥병은 인구 7명중의 1명이 가지고 있어 높은 유병율을 보인다. 그러나, 만성 콩팥병은 침묵의 질환으로 증상이 없어, 소변검사·혈액검사를 하지 않고서는 조기에 발견하기 어렵다. 이를 시민들에게 알려 예방하기 위해 세계 신장 기구에서 세계 콩팥의 날을 지정 전 세계에서 콩팥병 알람 행사를 하고 있다.

전남대병원은 이날 신장내과(과장 김수원) 주재로 콩팥병이란?(마성권 교수), 고혈압과 만성콩팥병(배은희 교수), 당뇨병과 만성콩팥병(김창성 교수), 비만과 만성콩팥병(김하연 교수), 대사증후군과 만성콩팥병(최홍성 교수), 만성콩팥병 환자의 운동요법(김민아 교수), 만성콩팥병 환자의 식이조절(김지영 수간호사)이란 다양한 주제로 시민건강강좌를 열었다. 특히 배은희 교수는 누구나 쉽게 관리할 수 있는 고혈압의 관리수칙을 제시하여 큰 호응을 얻었다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



광주평화방송, 24일부터 '명의 건강강좌'

CPBC광주가톨릭평화방송(옛 평화방송)은 건강에 대한 지역민들의 궁금증을 해소해 주기 위해 '명의(名醫)들과 함께하는 건강강좌'를 연다. 이번 강좌는 전남대병원 전문의들이 참여하며 분기별로 모두 4차례에 걸쳐 진행된다. 먼저 오는 24일 오후 2시 광주가톨릭평화방송 5층 다목적홀에서 순환기내과 정명호 교수가 '심장병 이겨내기-여러분의 심장에 평화를 드립니다'를 주제로 강의를 펼친다. 이어 6월 23일에는 내분비외과 윤정환 교수가 '유방암과 갑상선암', 9월22일에는 예방의학과 손석준 교수가 '암 예방과 건

강한 삶', 12월 15일에는 안과 윤경철 교수가 '백내장과 노인성 안과 질환의 관리'에 대해 들려줄 예정이다. 강좌는 방송(광주 FM 99.9Mhz·여수 FM 99.5Mhz)을 통해서 다시 들을 수 있다. 첫 강좌는 25일 오후 6시부터 50분간 전파를 타며, 나머지 강좌는 추후 홈페이지(www.kjpb.com)에서 확인하면 된다. 강좌는 무료로 진행되며 선착순 입장이다. 한편, 광주가톨릭평화방송(CPBC)은 지난해 11월부터 명칭에 대한 혼선을 줄이기 위해 이름을 바뀌 운영중이다. 문의 062-231-7703, 7725. /김용희기자 kimyh@kwangju.co.kr

싸고, 투자, 가치있는 물건, 사정상 매매함. 주인직매 H. 010-3605-5000 인터넷으로 위치 확인하고 전화요망

거문도, 펜션부지

- 여수시 삼산면 서도리 (변촌마을)
- 대지, 계획관리지역
- 마을회관 바로 옆, 전망최고
- 1260 - 1번지 - 114평
- 1260 - 2 번지 - 90평
- 1376 - 2번지 - 67평
- 1351 - 4번지 - 182평
- 1352번지 - 58평
- 1353번지 - 69평
- 장/단기 투자까지 최고
- 매매 - 평당 35만원

나주, 다도면 임야

- 전남 나주시 다도면 판촌리 191-17번지
- 한전(KPS) 연수원 인근
- 임야 1423평, 보전관리지역
- 혁신도시 15분, 남평에서 10분
- 상수도 전기 통신설비, 부지입구까지 인입됨
- 전원주택 허가 필, 기타 모든 개발가능
- 나주호 휴양림 / 돌레길 진행중
- 호수를 품은 최고의 전망
- 매매 - 11억 3800만원 (평당 80만원)

광양시, 근린상가

- 전남 광양시 중동 1888-1번지 (홈플러스 남동쪽에 위치)
- 6층 건물 중 4층 전체, 2012년 신축
- 분양평수 210평, 실평 147평
- 점포 및 상가 성숙 발전지역
- 중동 라히호텔 근처
- 모든업종 오픈 가능
- 감정/시세 - 13억
- 급매 - 8억 8천만원 (일시불 조정가)

나주, 남평읍 토지

- 전남 나주시 남평읍 우산리 532-32번지 외 6필지 (532-1,2,11,31,33,47번지)
- 전남 노인요양원 바로 옆
- 토지 6256평 / 건물 256평, 계획관리지역
- 백운동 20분, 남평 10분, 강변도시에서 5분거리
- 현재 양어장 운영중 (4월 철거 예정)
- 인근 전원주택 단지 평당 70만원씩 분양중
- 모든업종 개발 가능
- 매매 - 18억 7600만원 (평당 30만원)