

광고

암도 이기는 면역력, 제대로 알고 제대로 관리하자!

내 몸속 방패 ‘면역력’ 강화 솔루션

- + 100세 건강의 열쇠, 면역력
- + 건강 사수꾼 ‘면역력’ 제대로 알기
- + 내 면역력 상태 알아보는 법
- + 영양·신체활성화·정신 등
3단계 면역력 강화 솔루션

Prologue

“100세 건강의 열쇠, 면역력을 관리하자!”

‘면역력’을 잘 관리하는 것은 건강한 삶의 초석을 잘 세우는 것과 같다. 면역력은 언제 어디서 우리 몸을 공격해 올지 모를 외부 위험에 가장 효율적으로 대처하는 정교한 인체 방어 시스템이기 때문이다. 면역력이 떨어지면 건강과 멀어지고 대신 만병과 가까워진다. 감기에 걸리는 이유, 온갖 감염질환으로 고통받는 이유, 암에 걸리는 이유, 병이 악화되는 이유를 모두 면역력에서 찾을 수 있다. 그만큼 인체 건강에 면역력이 중요한 영향을 끼친다. 요즘엔 면역력 상태에 따라 취약한 질병을 예측하기도 한다. 면역력 검사도 다양하게 이뤄지고 있어 마음만 먹으면 자신의 면역력 상태가 양호한지, 보통인지, 불량한지 등을 누구나 알 수 있다.

면역력은 나이, 성별, 기온에 따라 달라지기도 하지만 음식, 운동, 체온 같이 생활방식과 관리 상태에 따라 서로 달라진다. 영양불균형 상태일 때, 잠을 제대로 자지 못할 때, 자주 과로할 때, 운동을 하지 않을 때, 스트레스에 시달릴 때, 체온이 36℃ 이하로 떨어질 때 면역력도 함께 떨어진다. 거꾸로 말하면, 영양상태

가 균형을 이루고, 잘 자고 잘 쉬며, 규칙적으로 운동을 하고, 스트레스를 제때 해소하며, 36.5~37.5℃의 건강 체온을 유지하면 면역력을 끌어올릴 수 있다. 최근엔 웃음 치료, 스트레스 관리, 운동 치료, 명상 등 보조요법이 면역력을 향상시키는 데 효과 있다는 연구가 꾸준히 발표되면서 많은 이들이 이를 현실에서 활용하고 있다.

글로벌 시대를 살아가고 있는 우리에게 면역력은 더욱 중요하게 되었다. 장거리 이동이 거의 불가능하던 시절에는 접할 수 있는 외부 물질도 한정되어 있었지만, 요즘 많은 감염질환이 해외여행객을 통해 국내로 옮겨오고 있다. 시간의 문제일 뿐, 전 세계 병원균이 국내에 들어오는 것은 정해진 수순이나 다름 없다. 이 모든 외부물질에 일일이 대응하는 것은 불가능하다. 스스로 면역력을 강화해야 한다. 지금 나의 면역력을 제대로 짚으면 100세 건강의 열쇠를 쥐고 있는 것이나 다름없다. 지금 그 문을 열고 들어가는 것은 당신의 선택에 달려 있다. 지금부터라도 면역력을 제대로 알고 관리를 시작하자. 특히 암 가족력이 있거나 암 환자라면 망설일 이유가 전혀 없다.

암도 이기는 면역력, 제대로 알고 제대로 관리하자!

내 몸속 방패 '면역력' 강화 솔루션

- ✦ 100세 건강의 열쇠, 면역력
- ✦ 건강 사수꾼 '면역력' 제대로 알기
- ✦ 내 면역력 상태 알아보는 법
- ✦ 영양·신체활성화·정신 등 3단계 면역력 강화 솔루션

광고



암도 이기는 면역력, 제대로 알고 제대로 관리하자!

내 몸속 방패 '면역력' 강화 솔루션

- ✦ 100세 건강의 열쇠, 면역력
- ✦ 건강 사수꾼 '면역력' 제대로 알기
- ✦ 내 면역력 상태 알아보는 법
- ✦ 영양·신체활성화·정신 등 3단계 면역력 강화 솔루션



광고



Prologue

“100세 건강의 열쇠, 면역력을 관리하자!”

‘면역력’을 잘 관리하는 것은 건강한 삶의 초석을 잘 세우는 것과 같다. 면역력은 언제 어디서 우리 몸을 공격해 올지 모를 외부 위험에 가장 효율적으로 대처하는 정교한 인체 방어 시스템이기 때문이다. 면역력이 떨어지면 건강과 멀어지고 대신 만병과 가까워진다. 감기에 걸리는 이유, 온갖 감염질환으로 고통받는 이유, 암에 걸



리는 이유, 병이 악화되는 이유를 모두 면역력에서 찾을 수 있다. 그만큼 인체 건강에 면역력이 중요한 영향을 끼친다. 요즘엔 면역력 상태에 따라 취약한 질병을 예측하기도 한다. 면역력 검사도 다양하게 이뤄지고 있어 마음만 먹으면 자신의 면역력 상태가 양호한지, 보통인지, 불량한지 등을 누구나 알 수 있다.

면역력은 나이, 성별, 기온에 따라 달라지기도 하지만 음식, 운동, 체온 같이 생활 방식과 관리 상태에 따라서도 달라진다. 영양불균형 상태일 때, 잠을 제대로 자지 못할 때, 자주 과로할 때, 운동을 하지 않을 때, 스트레스에 시달릴 때, 체온이 36℃ 이하로 떨어질 때 면역력도 함께 떨어진다. 거꾸로 말하면, 영양상태가 균형을 이루고, 잘 자고 잘 쉬며, 규칙적으로 운동을 하고, 스트레스를 제때 해소하며, 36.5~37.5℃의 건강 체온을 유지하면 면역력을 끌어올릴 수 있다. 최근엔 웃음 치료, 스트레스 관리, 운동 치료, 명상 등 보조요법이 면역력을 향상시키는 데 효과가 있다는 연구가 꾸준히 발표되면서 많은 이들이 이를 현실에서 활용하고 있다.

글로벌 시대를 살아가고 있는 우리에게 면역력은 더욱 중요하게 되었다. 장거리 이동이 거의 불가능하던 시절에는 접할 수 있는 외부물질도 한정되어 있었지만, 요즘 많은 감염질환이 해외여행객을 통해 국내로 옮겨오고 있다. 시간의 문제일 뿐, 전세계 병원균이 국내에 들어오는 것은 정해진 수순이나 다름없다. 이 모든 외부물질에 일일이 대응하는 것은 불가능하다. 스스로 면역력을 강화해야 한다. 지금 나의 면역력을 제대로 짚으면 100세 건강의 열쇠를 쥐고 있는 것이나 다름없다. 지금 그 문을 열고 들어가는 것은 당신의 선택에 달려 있다. 지금부터라도 면역력을 제대로 알고 관리를 시작하자. 특히 암 가족력이 있거나 암 환자라면 망설일 이유가 전혀 없다.

우리 몸을 지키는 방어시스템, 면역력 기초상식

우리 몸을 지키는 방어 시스템이 있음에도 불구하고, 왜 많은 질병이 끊임없이 발생하고 있는 것일까? 바로 인체 방어 시스템인 면역 기능이 상실되었기 때문이다. 면역력이 저하되면 외부에서 미생물, 유해물질, 바이러스, 곰팡이들이 마음대로 침입해 인체의 정상적인 기능과 세포 조직들을 쉽게 파괴해 버린다. 인체 방어시스템인 면역력이 무엇을 의미하고, 인체는 얼마나 튼튼한 면역시스템을 갖췄으며, 면역력이 떨어질 때 우리 몸이 어떤 이상 신호를 보내고 어떤 질환을 유발하는지 알아두자.

#1 신이 내린 몸속 방패, 인체 방어 시스템

외부로부터 이물질, 바이러스, 각종 세균, 진균 등이 침입해 들어오거나 내부에서 발생하는 고장 세포, 변질된 이형 세포, 기형화된 암세포 등이 발생하여 자신을 위협해 오면 스스로 활동해 질병을 치료한다. 이렇게 자신을 안전하게 보호하려는 방어체제가 '면역체계'다. 면역력은 우리 몸을 건강 악재로부터 보호하는 힘을 뜻한다. 미세먼지, 식품첨가물 같은 이물질이나 세균, 바이러스 같은 미생물, 인체 내에서 만들어지는 만성염증, 암세포 같이 인체에 해악을 가하는 요소를 없애고 질병으로 진전되지 않게 만드는 인체 방어시스템의 방어력이 면역력이다. 체내 인체 방어시스템은 크게 두 가지로 나뉜다.

1차 인체 방어시스템 : 피부와 점막

면역력을 좌우하는 인체 방어시스템 1단계는 피부, 코와 입안 점막, 위장 점막, 호흡기 점막 같이 이물질과 미생물이 맞닿는 부위다. 이곳에는 정상적으로 수많은 미세먼지나 식품첨가제 같은 이물질이 머물고 있고, 세균과 바이러스 같은 미생물이 살고 있다. 그래서 피부나 코와 입안의 점막, 위장 점막, 호흡기 점막이 건강할 때는 이물질과 미생물이 인체 내부 깊숙이 스며드는 일이 적다. 그러나 피부와 점막이 망가지면 온갖 이물질과 미생물에 의해 인체 건강에 빨간불이 켜진다. 피부에 화상을 입어서 피부가 심하게 망가져 있을수록 감염질환 위험이 올라가는 이유가 여기에 있다.

2차 인체 방어 시스템 : 면역세포와 면역물질

이물질과 미생물이 1차 방어시스템을 통과한다고 해서 곧바로 우리 몸에 이상이 생기지는 않는다. 전신에 뿜어 있는 면역세포와 면역물질이 몸속에 침투한 건강 악재 요인을 24시간 감시하며 찾아내는 족족 제거하고, 균이 다량 침투하면 특별 면역군을 양성해서 격렬한 전투를 벌이기 때문에, 2차 인체 방어시스템이 튼튼하면 우리 몸은 질병으로부터 안전하다.

2차 인체 방어시스템에는 백혈구의 종류인 T세포, 대식세포, B세포, NK(자연살해)세포 같은 면역세포와 감마 글로불린, 사이토카인, 라이조자임, 폴리펩타이드 같은 면역물질이 있다.

[면역세포] T세포는 면역계 사령관으로 통한다. 인체 내 아군과 적군을 구분하고, 어떤 적군이 침입했기 때문에 어떤 면역군을 많이 양성하고 투입할지 결정한다. **대식세포**는 이물질과 파괴된 암세포 조각을 먹어치우며, 면역세포보다 탐식세포라고 불린다. **B세포**는 면역군을 생산하고, T세포를 활성화하는 작용을 한다. **NK세포**는 백혈구 중 하나로 암세포를 식별해내서 직접 제거하고, 암세포 증식을 억제한다. 더불어 인체 방어 시스템 활성을 자극하는 사이토카인을 분비해서 면역력을 강화하는 일도 한다.

[면역물질] 감마 글로불린은 세균을 파괴하는 일을 맡는다. **사이토카인**은 인체 방어시스템을 자극해서 면역력을 끌어올리는 일을 한다. **라이조자임**은 세균을 녹여서 없애는 역할을 한다. **폴리펩타이드**는 특정 형태 균(그램 양성균)이 제대로 활동하지 못하게 해서 인체 방어 시스템을 강화한다.



우리 몸을 지키는 방어시스템, 면역력 기초상식

우리 몸을 지키는 방어 시스템이 있음에도 불구하고, 왜 많은 질병이 끊임없이 발생하고 있는 것일까? 바로 인체 방어 시스템인 면역 기능이 상실되었기 때문이다. 면역력이 저하되면 외부에서 미생물, 유해물질, 바이러스, 곰팡이들이 마음대로 침입해 인체의 정상적인 기능과 세포 조직들을 쉽게 파괴해 버린다. 인체 방어시스템인 면역력이 무엇을 의미하고, 인체는 얼마나 튼튼한 면역시스템을 갖췄으며, 면역력이 떨어질 때 우리 몸이 어떤 이상 신호를 보내고 어떤 질환을 유발하는지 알아두자.

#1 신이 내린 몸속 방패, 인체 방어 시스템

외부로부터 이물질, 바이러스, 각종 세균, 진균 등이 침입해 들어오거나 내부에서 발생하는 고장 세포, 변질된 이형 세포, 기형화된 암세포 등이 발생하여 자신을 위협해 오면 스스로 활동해 질병을 치료한다. 이렇게 자신을 안전하게 보호하려는 방어체제가 '면역체계'다. 면역력은 우리 몸을 건강 약재로부터 보호하는 힘을 뜻한다. 미세먼지, 식품첨가물 같은 이물질이나 세균, 바이러스 같은 미생물, 인체 내에서 만들어지는 만성염증, 암세포 같이 인체에 해악을 가하는 요소를 없애고 질병으로 진전되지 않게 만드는 인체 방어시스템의 방어력이 면역력이다. 체내 인체 방어시스템은 크게 두 가지로 나뉜다.

1차 인체 방어시스템 : 피부와 점막

면역력을 좌우하는 인체 방어시스템 1단계는 피부, 코와 입안 점막, 위장 점막, 호흡기 점막 같이 이물질과 미생물이 맞닿는 부위다. 이곳에는 정상적으로 수많은 미세먼지나 식품첨가제 같은 이물질이 머물고 있고, 세균과 바이러스 같은 미생물이 살고 있다. 그래서 피부나 코와 입 안의 점막, 위장 점막, 호흡기 점막이 건강할 때는 이물질과 미생물이 인체 내부 깊숙이 스며드는 일이 적다. 그러나 피부와 점막이 망가지면 온갖 이물질과 미생물에 의해 인체 건강에 빨간불이 켜진다. 피부에 화상을 입어서 피부가 심하게 망가져 있을수록 감염질환 위험이 올라가는 이유가 여기에 있다.

2차 인체 방어 시스템 : 면역세포와 면역물질

이물질과 미생물이 1차 방어시스템을 통과한다고 해서 곧바로 우리 몸에 이상이 생기지는 않는다. 전신에 뿜어 있는 면역세포와 면역물질이 몸속에 침투한 건강 약재 요인을 24시간 감시하며 찾아내는 족족 제거하고, 균이 다량 침투하면 특별 면역군을 양성해서 격렬한 전투를 벌이기 때문에, 2차 인체 방어시스템이 튼튼하면 우리 몸은 질병으로부터 안전하다.

2차 인체 방어시스템에는 백혈구의 종류인 T세포, 대식세포, B세포, NK(자연살해)세포 같은 면역세포와 감마 글로불린, 사이토카인, 라이조자임, 폴리펩타이드 같은 면역물질이 있다.

[면역세포] T세포는 면역계 사령관으로 통한다. 인체 내 아군과 적군을 구분하고, 어떤 적군이 침입했기 때문에 어떤 면역군을 많이 양성하고 투입할지 결정한다. **대식세포**는 이물질과 파괴된 암세포 조각을 먹어치우며, 면역세포보다 탐식세포라고 불린다. **B세포**는 면역군을 생산하고, T세포를 활성화하는 작용을 한다. **NK세포**는 백혈구 중 하나로 암세포를 식별해내서 직접 제거하고, 암세포 증식을 억제한다. 더불어 인체 방어 시스템 활성을 자극하는 사이토카인을 분비해서 면역력을 강화하는 일도 한다.

[면역물질] 감마 글로불린은 세균을 파괴하는 일을 맡는다. **사이토카인**은 인체 방어시스템을 자극해서 면역력을 끌어올리는 일을 한다. **라이조자임**은 세균을 녹여서 없애는 역할을 한다. **폴리펩타이드**는 특정 형태 균(그람 양성균)이 제대로 활동하지 못하게 해서 인체 방어 시스템을 강화한다.

2차 방어 시스템 : 임파계와 비장, 간

면역세포와 면역물질 외에 2차 방어시스템을 견고하게 해주는 것이 있다. 바로 임파계와 비장, 간이 그것이다.

1차 방어 시스템을 통과한 이물질과 미생물은 임파계(전신에 뿔어 있는 임파관과 임파관의 모임장소인 임파절을 통칭)를 거쳐 혈액으로 유입된다. 임파절에는 이물질과 미생물을 걸러내고 먹어치우는 대식세포 같은 면역세포가 존재해서 이물질과 미생물이 전신에 퍼지기 전에 막아준다.

더구나 임파계를 거쳐 혈액으로 이물질과 미생물이 들어와도 또 다시 비장과 간이 걸러준다. 비장에는 작은 구멍으로 된 섬유조직이 있는데, 이 섬유조직이 혈액을 정화하는 일을 하면서 이물질과 미생물을 제거하는 일을 한다. 또한 간에는 대식세포와 함께 균을 잡아먹는 능력이 탁월한 쿠퍼세포가 있어서 이물질과 미생물이 전신에 영향을 주는 일은 면역력이 튼튼할 때는 거의 없다고 보면 된다.

#2 면역력 떨어지면 나타나는 신호는?

이물질과 미생물로부터 우리 몸을 보호하는 면역 체계가 붕괴되면 이야기는 달라진다. 구내염, 대상포진, 심뇌혈관질환, 암 같은 온갖 건강 악재가 들끓게 되기 때문이다. 인체 내부 방어 시스템이 망가진 틈을 타서 숨죽이고 있던 건강 악재들은 반란을 일으키고, 적군은 순식간에 불어나 인체를 망가뜨린다. 면역력이 떨어지면 어떤 일이 일어날까? 우선 면역군이 적시에 만들어지지 않는다. 그리고 부실한 면역군이 양성돼 제 역할을 못한다. 그러면 건강 악재 요인인 이물질과 미생물이 인체에서 판을 치면서 구내염, 치주질환, 감기, 장염, 암 같은 온갖 질환을 일으킨다.

구내염과 감기는 면역력 약화 신호탄

우리 몸은 절대 깨끗하지 않다. 수많은 세균과 바이러스가 피부를 비롯해 입과 코 속, 호흡기와 위장관에서 산다. 따라서 면역력이 떨어지면 세균들이 번식하기 시작하면서 입안이 허는 구내염이나 치주질환을 비롯해 감기 바이러스나 장내 세균이 판을 치는 감기, 장염 같은 감염질환에 잘 걸리게 된다.

더불어 면역세포 감시에 움짱달짝 못했던 잠복균(B형 간염 바이러스, 수두바이러스, 결핵균 등)도 기회를 놓치지 않고 활동을 시작한다. 그래서 B형 간염 바이러스 보균자는 쉬이 B형 간염으로 진전되고, 수두바이러스 보균자는 대상포진이 잘 생긴다. 잠복결핵이 있으면 결핵이 생길 위험도 올라간다.

면역력이 약화되면 누구나 감염질환에 취약해진다. 따라서 감염질환을 면역력 저하 신호탄으로 볼 수 있다. 감염질환의 첫 신호는 피로다. 면역세포를 만들어내고 염증 물질을 치우느라 몸에서 에너지를 평소보다 많이 쓰

Health Info

알레르기질환과 자가면역질환에 대한 오해

알레르기질환은 면역력을 강화해야 한다? 한국인 10명 중 2명이 앓을 만큼 흔한 알레르기질환은 건강한 일반인에게는 아무런 면역 반응을 초래하지 않는 물질에 인체 면역 시스템이 과도하게 작동하는 병이다. 알레르기를 우리말로 하면 '면역관민방응'이다. 이물질을 제대로 거르지 못하고 미생물을 사멸하지 못하는 면역력 저하 상태와는 상관 없다. 아군과 적군을 구별하는 T세포 균형이 깨져 인체에 해가 되지 않는 것(특정 꽃가루, 음식물, 화학물질, 미생물 같은 알레르겐을 말함)을 인체에 해가 되는 것으로 오판해서 과도한 면역 반응을 일으키는 것이다. 아토피피부염, 알레르기비염, 천식 등으로 나타난다. 면역력 약화의 문제가 아니기 때문에 면역 강화 요법은 도움이 된다고 할 수 없다. 다만, 정상 체중을 유지하고 규칙적으로 운동하며 많이 웃고 좋은 공기를 쐬는 것과 같은 면역력 강화 활동은 알레르기질환 개선에도 도움이 된다고 알려져 있다. 마음의 힘도 면역 체계에 영향을 준다. 한 사람의 양팔에 알레르겐을 주입한 뒤 한쪽 팔에만 알레르기 반응이 일어나고 다른 쪽 팔에는 알레르기 반응이 일어나지 않는다는 최면을 걸었다더니, 최면을 건대로 됐다는 실험 결과가 있다.

자가면역질환은 면역력을 떨어뜨려야 한다? 류마티즘 같은 자가면역질환은 꽃가루, 음식물, 화학물질, 미생물 같은 외부 물질에 과민 반응하는 알레르기질환과 달리 인체 내부를 적으로 오인해 공격하는 질환이다. 이론적으로는 면역력이 낮을 때 자가면역질환이 호전되는 것은 맞다. 20~30대 여성에게 류마티즘이 많이 발생하는 이유가 젊고 여성이고 면역력이 높기 때문인 것으로 본다. 젊은 여성도 임신 중에는 면역력이 떨어지는데, 자가면역질환을 앓는 사람은 임신하면 오히려 증상이 호전되기도 한다. 하지만 면역력이 떨어지면 자가면역질환은 좋아질지 모르나 다른 질환에 취약해진다. 면역 균형을 잘 맞추는 것이 중요하다.

기 때문에, 몸에 피로가 온다. 하지만 피로는 너무 흔한 증상이어서 면역력을 감별하는 특징적 증상으로 보기 어렵다. 따라서 구내염이나 감기 같이 면역력이 떨어졌을 때 쉬이 생기는 흔한 감염질환을 면역력 약화의 신호로 볼 수 있다. 더구나 흔한 감염질환이 잘 낫지 않고 오래 간다면 면역력 약화를 반드시 의심해 보자.

면역력 떨어지면 암 발병 위험 높아져

평소 면역력을 튼튼하게 유지하는 것이 건강하게 살기 위해 해야 할 가장 중요한 일이다. 인체 방어 시스템인 면역력이 약화되면 감염질환에만 취약해지는 것이 아니다. 인체 내에서 매일 만들어지는 암세포나 염증 물질을 제대로 없애지 못해서 온갖 질환에 취약해질 수밖에 없다. 인체 내에는 매일 3000개에서 1만 개에 달하는 암세포가 만들어지며, 면역세포가 일처리를 하는 과정과 스트레스호르몬, 내장 지방, 혈액 속 당과 지질에 의해 염증 물질이 시도 때도 없이 만들어진다.

매일 생기는 암세포를 제대로 없애지 않으면 결국 온갖 암이 생길 위험이 올라간다. 만성 염증은 요즘 암을 비롯해 비만, 대사 증후군, 당뇨병, 심뇌혈관질환, 치매, 빈혈, 자가면역질환, 우울증, 근육감소증, 관절염, 만성 통증 같은 온갖 병을 일으키는 요인으로 지목되고 있다. 따라서 면역력이 떨어지면 만병에 노출돼 인체가 망가지는 것은 시간문제가 된다.

나의 면역력 상태는 어떨까?

면역력이 중요한 건강 척도인 만큼 자신의 면역력이 어떤 상태인지 호기심이 일 것이다. 면역력은 병원에서 검사로 알아내는 방법이 있고, 인체 면역 시스템을 좌우하는 요인을 통해서 간접적으로 자신의 면역력을 가늠해 보는 방법도 있다. 먼저 면역력에 큰 영향을 미치는 요인부터 체크해 보자

#1 알면 보인다! 면역력 좌우하는 요인

면역력을 좌우하는 요인은 수없이 많다. 나이, 성별, 임신, 기온차, 체온, 습도를 비롯해 영양 상태, 수면 상태, 피로 정도, 스트레스 정도, 운동 여부, 질병, 약물 등에 따라서 면역력은 떨어지기도 하고 오르기도 한다. 당신의 면역력은 지금 어떤 상태인가?



01 나이
면역력은 나이에 따라 크게 달라지는데, 20~30대에 가장 높다. 인체 면역 시스템이 아직 제대로 갖춰지지 않은 영·유아와 소아는 면역력이 많이 약한 상태이며, 65세 이상 장·노년층도 면역력이 낮다. 오래된 기계에 말썹이 잘 생기는 것처럼 면역 계도 나이 들면 기능이 떨어진다. 고령에게 암 발병 위험이 올라가는 이유 중 하나가 암세포를 죽이는 NK세포가 나이 들수록 제 기능을 못하기 때문으로 꼽힌다.

02 성별
젊은 여성은 젊은 남성보다 면역력이 높다. 신은 젊은 남성에게 체력을 선사한 대신 젊은 여성에게 면역력을 선물했다. 여성은 남성보다 면역세포를 빨리 만들어내는 데다, 폐경 이전 여성에게 다량 분비되는 여성호르몬인 에스트로겐은 면역세포 활동을 활발하게 한다.

03 임신 여부
임신 중에는 면역력이 떨어진다. 면역력이 높으면 태아를 이물질로 생각해서 공격할 수 있기 때문에 임신 중에는 떨어지는 것으로 알려져 있다.

04 기온차
하루 최고 기온과 최저 기온 차이가 10℃ 이상 벌어지는 환절기에는 면역력이 떨어지기 쉽다. 24시간 내 기온이 10℃ 이상 차이 나면 인체 면역 시스템이 기온 변화에 적응하느라 제정신을 못 차리기 때문이다.

05 체온
체온이 떨어지면 면역력도 떨어진다. 면역세포가 활발하게 만들어지는 온도는 36.5도보다 높은 체온이다. 체온이 36℃ 아래로 오랫동안 떨어져 있는 사람은 암은 물론 당뇨병, 골다공증, 치매 같은 질환이 발병할 위험이 높다고 알려져 있다.



06 습도와 호흡기 건조
습도가 떨어지면 공기가 건조해지는데, 건조한 공기는 1차 인체 방어 시스템인 피부, 입안과 코 점막, 호흡기 점막 등을 마르게 해 이물질과 미생물을 제대로 거르지 못하게 한다. 코호흡을 하지 않고 입호흡을 하는 것도 문제다. 공기 습도를 몸에 맞게 조절해 주고, 공기로 유입되는 이물질이나 미생물을 걸러주는 코가 아닌 입으로 숨을 쉬면 구강과 호흡기 점막이 건조해지면서 면역력이 저하된다. 입안이 건조해 침이 줄어도 안 좋다. 침은 세균과 바이러스 번식을 막는 항균작용을 하기 때문에 입안이 건조하면 면역력이 떨어진다. 또한 침이 마르면 상처가 잘 나는데, 입 속 세균은 손상된 잇몸 혈관을 타고 흘러들어가 심뇌혈관질환, 당뇨병 같은 질환을 일으키거나 악화되게 한다. 습도가 크게 떨어지는 겨울철, 환기를 하지 않거나 난방을 과도하게 해도 면역력이 떨어지기 쉽다.

07 영양 상태
몸에 영양공급이 제대로 되지 않을 때도 면역력이 떨어진다. 면역세포를 만들고 활발하게 움직이게 하는데 필요한 아미노산, 비타민, 아연 같은 재료가 영양불균형일 때는 부족하기 때문이다. 영양 상태가 불량하면 대식세포 활동에 필요한 에너지가 충분하지 않아서 기능이 떨어진다.



08 나쁜 음식물
식품첨가제가 많이 든 음식이나 농약이 뿌려진 음식재료, 기름진 음식은 장을 부패시켜 장내 독소를 많이 만든다. 이 때문에 1차 방어 시스템인 장 점막이 약해지고 면역력이 떨어진다.

09 수면
잠이 부족하거나 수면의 질이 떨어지면 면역력도 떨어진다. 잠을 잘 때 많이 나오는 호르몬인 멜라토닌은 면역력을 강화해준다. 알레르기성 비염이나 수면무호흡 등 여러 요인 때문에 수면의 질이 떨어지면 면역력 역시 떨어진다.

12 휴식
몸이 지치면 인체 내 면역세포 활성도가 떨어지기 마련이다. 운동이 면역력을 올려주는 것은 맞지만, 지나친 운동을 해서 몸의 피로도가 심할 때는 활성산소가 과도하게 생성돼 면역력을 떨어뜨린다. 부신에서 호르몬이 제대로 나오지 않는 부신피로 상태일 때, 만성피로증후군이 생길 수 있는데, 이때도 면역력이 떨어진다.

13 일광욕
비타민D가 부족하면 면역계에 이상이 초래될 위험이 높다. 염증질환을 비롯해 자가면역질환에도 취약해진다는 연구 결과가 있다. 햇볕을 쬐면 비타민D가 몸 안에 충분히 만들어져서 인체 면역 시스템 가동에 도움이 된다.

10 감정표현
잘 웃고 잘 울면 면역력이 올라간다. 웃거나 눈물을 흘릴 때 면역력을 떨어뜨리는 스트레스호르몬이 준다. 감정표현으로 마음이 편안해지면 교감신경과 부교감신경이 균형을 이뤄서 면역력이 올라간다. 분노를 제대로 조절하지 못해 교감신경이 과도하게 흥분하면 면역력이 떨어진다.



11 운동
규칙적으로 운동을 하면 면역세포가 튼튼해지고 혈액순환이 원활해져서 면역세포가 몸 구석구석에서 활발하게 일하기 때문에 면역력이 강화된다. 또 운동하면 백혈구 수가 늘어난다. 매일 운동하는 사람은 NK세포 활성도가 813pg/mL, 운동을 전혀 하지 않는 사람은 721pg/mL라는 연구 결과도 있다.





14 스트레스
스트레스를 바로바로 해소하고 살아야 면역력이 올라간다. 스트레스에 찌들어 사는 등 지속적으로 스트레스 상태에 노이면 당연히 면역력은 떨어진다. 스트레스 상태일 때 분비되는 스트레스 호르몬과 항진된 교감신경 때문에 면역력 저하를 불러온다.



16 흡연
담배를 피우면 인체가 스트레스를 받기 때문에 면역력이 떨어진다. 담배를 피우는 사람은 담배를 피우지 않는 사람에 비해 NK세포 활성이 20% 가량 떨어진다는 국내 보고가 있다.



15 음주
술은 혈청 항균작용을 약하게 만들고 면역세포가 미생물을 빨리 제거하지 못하게 한다. 술을 많이, 자주 마시면 면역세포 수도 준다고 알려져 있다. 병에 걸렸을 때 술을 마시면 회복이 더딜 수밖에 없다.

17 호흡
심호흡은 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 심호흡을 하면 신체 긴장도가 떨어지고 혈액순환이 원활해지며, 교감신경과 부교감신경이 균형을 이뤘서 면역력이 올라간다. 명상과 요가를 할 때는 평소보다 깊은 숨을 쉬는데, 명상과 요가도 면역력을 올려준다.



18 위생관리
인체 방어 시스템이 튼튼해도 균에 과다하게 노출하면 결국 병에 걸리기 때문에 위생관리도 면역력 감소 원인이 된다. 손씻기만 잘해도 감염질환 60%가량을 예방할 수 있다. 이를 닦아서 입속 세균만 관리해도 심뇌혈관질환, 당뇨병 같은 병을 다스릴 수 있다.



19 만성질환
이상지질혈증, 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병, 치주질환, 수면무호흡, 새는장증후군 같은 만성질환은 인체 내 염증 수치를 높여서 면역기계에 이상을 초래한다.

20 치료
항암제나 면역억제제, 방사선치료 같은 특정 치료는 면역력을 떨어뜨린다. 항암제는 암세포도 죽이지만 면역세포도 약화시킨다. 장기를 이식한 사람에게 투여하는 면역억제제는 이식 장기를 체내 면역세포가 공격하지 못하게 억누른다. 이 때문에 암환자의 면역력 강화가 중요한 것이다.



#2 정확한 수치로 알 수 있는 면역력 검사법

인체 면역력을 체크할 수 있는 검사가 있을까? 면역력 모두를 대변한다고 할 수는 없지만 면역세포인 'NK세포'의 활성도를 알아보는 검사와 혈액이나 침, 모발 같은 인체 구성 요소로 체내 면역력을 간접적으로 알아보는 검사들이 있다.

01 NK세포 활성도 검사 인체 내 면역세포인 NK세포 활성도를 피를 뽑아서 확인하는 검사다. NK세포는 암세포를 파괴하며, 각종 바이러스에 대한 방어시스템을 구축하는데도 도움을 줘서 면역력 지표로 볼 수 있다.

02 혈액검사 부신피로몬 농도와 백혈구 수치를 혈액 검사로 알아봐도 인체 면역력 정도를 예측할 수 있다. 스트레스호르몬 분비에 간여하는 부신피로몬 농도가 정상 범위를 벗어나면 면역력이 낮다고 본다. 백혈구 수가 정상 아래로 떨어져 있어도 면역력이 떨어진 것이다. 또한 백혈구 내 림프구, 호중구 비율을 살펴봐도 체내 면역 상태를 알 수 있는데, 림프구와 호중구 비율은 1:2 정도다. 면역력이 약한 노인과 만성질환자는 림프구 수치가 낮고, 감염되면 림프구 수치가 올라간다.

03 소변검사 특정 물질 투여 후 소변을 채취해서 장점막이 제 기능을 하는지, 간의 해독 능력은 정상인지를 파악해도 인체 면역력 정도를 예측할 수 있다. 장점막이 1차 방어 시스템을 제대로 가동하지 못하고 세거나 간 해독 능력이 떨어지면 면역력이 떨어진 것으로 본다.

04 타액검사와 모발검사 침을 채취해서 부신피로몬을 측정하는 검사와 세포막과 DNA 손상 여부를 확인하는 검사로도 인체 방어시스템 상태를 예측할 수 있다. 또한 머리카락을 이용해 몸속 미네랄 균형과 수은·납·카드뮴 같은 중금속 농도를 측정 측정한다.

Health Info

암 환자의 면역력은 어떤 상태일까?

인체 면역력이 떨어지면 매일 만들어지는 3000개에서 1만개의 암세포를 제대로 제거하지 못하기 때문에 암이 생기기 쉽다. 면역력은 상당수 생활습관과 연계가 돼 있어서 암이 생겼다는 것은 잘못된 생활습관으로 살고 있다는 것을 뜻한다. 암 환자가 되면 면역력이 전보다 더 떨어진다. 암 자체가 활성산소를 많이 배출하고, 3대 암치료법인 수술치료, 항암치료, 방사선치료가 모두 면역력을 약화시킨다.

수술하면 피부와 장기, 혈관이 손상을 입기 때문에 염증 반응이 일어난다. 수술을 전면전으로 받아들이어서 면역계가 분주하게 일할 때는 다른 균에 대한 대비가 허술해지기 때문에 쉽사리 병을 일으키기 쉽다. 암 수술 후 상처 부위를 통해 균이 들어갈 수 있기 때문에 상처 관리가 중요하고, 합병증으로 폐렴에 걸리지 않기 위해서는 구강위생관리를 철저히 해야 한다.

항암제는 혈관을 타고 전신을 돌면서 암세포를 죽이는데, 이때 면역세포도 죽인다. 항암제 치료 후에는 면역세포가 줄기 때문에 생체소나 회 같은 음식은 삼가자. 몸에 작은 상처도 생기지 않게 관리를 해야 한다. 방사선치료를 할 때는 암이 생긴 부위에 방사선을 쏘이지만, 방사선을 쏘면 면역세포에도 손상이 오기 쉽다. 또한 모든 암치료가 신체 피로를 일으키고, 마음을 약하게 만들기 때문에 면역력을 더 떨어뜨린다.

따라서 암 환자는 자신의 생활방식을 돌아보고 잘못된 생활습관을 바꿔야 한다. 암 치료를 할 때도 신체 수준에 맞는 적당한 운동으로 피로를 몰아내고, 혹시 남아 있을지 모를 암에 대해 걱정하기보다 인체 면역세포가 열심히 싸워서 없앤다는 생각을 갖고 즐겁게 웃으며 지내는 게 인체 방어 시스템을 강화해 준다.

쑥쑥 올리자! 면역력 강화 솔루션

면역력을 올리는 방법은 세상에 수도 없이 많이 나와 있다. 몇 년 전 사스가 전 세계를 강타한 후 면역력 강화 솔루션으로 김치와 홍삼이 큰 인기를 끌기도 했다. 사스뿐 아니라 신종플루와 A형간염 대란, 대상포진의 역습, 2014년 다시 찾아온 독감대란까지, 끈임없이 우릴 공포에 떨게 하는 감염질환 해법은 평소 면역력을 높이는 생활습관을 실천하고 예방백신을 챙기는 것이다. 100세까지 인체방어 시스템을 튼튼하게 해줄 생활 속 면역력 솔루션을 총 정리했다.

Solution 1 영양면역요법

잘 챙겨 먹자! 무엇을 어떻게 먹느냐도 중요

면역력을 위해 특정 식품을 챙기는 것도 중요하지만 제때 하루 세끼를 챙기는 것 등 식습관도 많은 영향을 미친다.

#1 면역력을 높이는 식사지침 10가지

‘면역력 강화 영양요법’이라 할 만큼 조금 철저하게 식생활을 관리해 보자. ‘사랑의병원’ 황성주 박사가 제안하는 면역력을 높이는 식사지침 10가지를 소개한다.

01 깨끗한 물, 가능하면 알칼리 이온수를 매일 6~8컵 이상 마시자. 체내 수분이 부족하면 인체 공장(신진대사)이 제대로 돌아가지 않기 때문에 인체공장 부속 공장인 면역 시스템에도 차질이 빚어진다. 하루 물을 2~3L 마시면 신진대사가 원활해져서 면역력 향상을 기대할 수 있다. 특히 알칼리 이온수를 마시면 면역력을 더 높일 수 있다. 알칼리 이온수는 수소 이온 농도가 8.5~10인 물로, 세포 활성 물질을 만드는 칼륨과 칼슘, 마그네슘, 아연 같은 미네랄이 풍부하다.

02 하루 세 끼 균형식 통해 30가지 다양한 자연식품을 섭취하자. 면역력을 높이기 위해선 다양한 식품을 섭취해 영양균형 상태를 이뤄야 한다. 비타민과 무기질이 부족하면 균이 들어왔을 때 면역세포가 빨리 만들어지지 않는다. 우리 몸은 모든 영양 성분이 부족하지 않을 때 면역력이 가장 강하다.

03 하루 세 끼 단백질을 적당량 섭취하자. 단백질은 인체 모든 세포를 만드는 원료다. 단백질이 부족하면 수술 후 상처 회복도 더딘데, 면역계도 예외일 수 없다. 따라서 매일 단백질이 부족하지 않게 필요량을 채워줘야 인체 방어 시스템이 튼튼하게 유지된다. 하루 권장 단백질 섭취량은 자기 몸무게에 0.8g을 곱한 만큼이다. 육류만이 아니라 생선, 달걀, 두부, 우유, 치즈 등을 적절히 배합해서 세 끼 골고루 단백질을 섭취하면 좋다.

04 채소와 생과일을 많이 섭취하자. 채소와 과일은 면역공장에 필수 원료인 비타민과 무기질의 보고이다. 또한 섬유소가 많아 장내 건강을 망치는 유해 요소를 줄여주는 일도 하며, 항산화 물질이 풍부해서 면역체계에 도움을 주고, 프로바이오틱스 성분이 들어 있어 유익균 증식도 돕는다. 사과, 귤, 배, 포도, 오렌지, 키위 같은 과일과 토마토, 당근, 양파, 풋고추, 파슬리, 케일, 피망, 브로콜리 같은 채소를 챙겨 먹자.

05 칼슘을 충분히 섭취하자. 면역군은 혈액 성분의 하나인 백혈구다. 혈액은 골수에서 생성되기 때문에 뼈가 부실하면 면역군도 제대로 만들어지기 어렵다. 따라서 칼슘을 충분히 섭취하는 것이 면역력을 강화하는 일이다. 하지만 한국인은 하루 칼슘 권장량의 72%만 섭취하고 있다는 조사가 있을 만큼, 칼슘 섭취에 인색하다. 식품의약품안전처가 권하는 하루 칼슘 섭취량은 700mg이다. 칼슘이 든 치즈, 우유, 멸치 외에 두부, 미역, 양배추, 브로콜리, 시금치, 근대, 쑥갓, 냉이 등을 챙겨 먹자.

06 에너지원인 탄수화물로는 현미잡곡밥을 먹자. 인체공장을 돌리는 데 필요한 원료인 탄수화물은 현미잡곡밥으로 채우는 게 좋다. 현미는 백미 도정 전 단계로, 쌀겨(미강)가 붙어 있다. 쌀겨에는 인체 면역 반응을 조절하는 기능성 다당체 성분이 담겨 있어서 면역력을 강화해 준다.

07 필수지방산을 견과류, 씨앗류, 등푸른생선 등으로 채우자. 몸 자체에서 생성이 되지 않아 음식으로 섭취해야 하는 필수지방산은 오메가3지방산, 오메가6지방산 등이 있다. 필수지방산이 부족하면 인체공장이 제대로 돌아가지 않기 때문에, 면역공장도 잘 가동되지 않는다. 오메가3지방산은 고등어, 참치, 청어, 연어 같은 등푸른생선에 많다. 대두, 호두 등에도 들어 있다. 오메가6지방산은 해바라기씨유, 참기름, 옥수수유, 맥아유, 호박씨유, 홍화씨유 등에 많다.

08 식품첨가물이 들어간 가공식품, 농약 등 오염물질, 흡연, 과음은 피하자. 식품첨가제가 든 가공식품이나 농약이 뿌려진 음식재료는 인체 면역계를 교란하기 때문에 피해야 한다. 담배와 술도 체내 면역력을 낮추니 되도록 피하자.

09 유익균을 장에 보충해 주자. 장은 유익균과 유해균이 균형을 이뤄야 건강한데, 기름진 음식, 식품첨가제가 든 음식 등을 즐겨 먹으면 자칫 유익균보다 유해균이 많아져 장내 독소도 많이 생긴다. 이때 유산균, 프로바이오틱스 같은 유익균을 섭취하면 장내 독소를 줄일 수 있고, 과도한 면역반응이 일어나서 면역력을 깨뜨릴 위험도 낮출 수 있다.

10 영양균형을 맞추기 어려울 때는 생식이나 건강기능식품으로 챙기자. 음식을 제대로 챙겨먹기 힘들다면 생식이나 건강기능식품의 도움을 받는 것도 방법이다. 면역력을 높여주는 현미 같은 곡물, 채소와 과일을 생으로 먹어도 되고, 무엇을 먹든지 고민이 된다면 시중에서 판매하는 생식제품이나 건강기능식품으로 면역력 증강을 꾀해도 된다.



#2 요즘 뜨는 면역력 증강 3총사! 미강, 유산균, 겨우살이

겨우살이(상기생, 미슬토)와 미강(쌀겨), 유산균은 면역력 증강 3총사라고 해도 과언이 아니다. 암 세포에 대항하는 신체 반응을 강화하거나, 조절해서 암 치료나 예방을 목표로 하는 물질을 생물학적 반응 조절제(Biological Response Modifier, BRM)라고 하는데, 이들 3총사는 BRM으로 쓰이기도 할 정도로 효과가 입증되었다. 전문의약품부터 우리가 쉽게 접할 수 있는 건강식품에 이르기까지 다양하게 활용되고 있으니 참고하자. 하지만 겨우살이, 쌀겨, 유산균을 아무 생각 없이 그냥 먹으면 면역력 증강 효과를 기대하기 어렵다. 면역력 증강 3총사의 효능을 제대로 보는 법에 대해 살펴본다.

미강(쌀겨)엔 면역 반응 조절 성분 들어 있어

‘미강(米糠)’은 우리가 알고 있는 쌀겨로, 현미에서 백미로 교정할 때 벗겨지는 것을 말한다. 쌀겨는 우수한 식물성 식이섬유소다. 비만, 당뇨병, 이상지질혈증 같은 질환을 예방하고 질환의 악화도 막아준다. 최근 쌀겨에 인체의 면역 반응을 조절할 수 있는 식물성 다당체 성분(아라비노자일란, 아라비노갈락탄 등)이 담겨 있다는 사실이 밝혀지면서 면역력 증강 원료로 주목받고 있다.

그러나 면역 기능이 유효한 미강의 식물성 다당체는 식이섬유소와 아주 단단히 결합돼 있어서 쉽게 생리활성을 나타내지 못한다. 현미를 먹어도 미강의 식물성 다당체 성분의 효과를 거의 기대하기 힘든 것이다. 면역 증강 기능 효과를 보기 위해서는 기능성이 있는 식물성 다당체를 분리해야만 한다. 최근엔 미강에서 면역력을 증강하는 식물성 다당체를 대량으로 분리해내는 기술이 개발돼 제품으로 판매하고 있다.

✦ 표고버섯 발효 균주로 미강 발효하면 면역 기능 더 높아져 표고버섯을 발효하면 여러 다당체가 만들어지는데, 이들 다당체도 면역 기능을 활성화하는데 도움이 된다. 더불어 표고버섯은 미강 식이

섬유소를 분해하는 다수 효소를 생산하는 능력이 높아서 미강을 발효할 때 쓰면 좋다. 표고버섯을 발효해서 얻은 균주로 미강을 발효하면 ‘미강발효분말’이 나오는데, 여러 연구를 통해 미강발효분말을 섭취하면 대식세포와 NK세포(자연살해세포)의 활성화를 유도한다는 것이 규명되었다. 여러 연구 결과를 볼 때, 미강발효분말 섭취는 우리 몸의 면역계를 자극해 면역 기능을 강화하는 유용한 BRM 임에 틀림 없다. 미강발효분말의 장점은 입으로 먹는 방법으로도 효과를 볼 수 있어 누구나 쉽게 접근할 수 있다는 점이다.

02 항암 효과와 면역력 강화 동시에, 겨우살이 추출물

전나무, 사과나무, 떡갈나무, 소나무 등에 붙어사는 식물인 겨우살이(미슬토)에는 항암 효과를 내는 렉틴이라는 당단백질 성분이 들어 있다. 또한 면역 체계에 도움이 되는 비시코토신, 알칼로이드 같은 성분도 담겨 있다.

겨우살이는 면역 증강 효능이 뛰어나지만, 아직 한계가 있다. 먹는 음식 형태로 섭취해서 면역력 증강 효과를 기대하기 어렵다는 사실이다. 항암 효능이 있는 렉틴은 열에 약해서 겨우살이를 한약재로 달여 먹으면 파괴되어 그 효과를 제대로 보기 힘들다. 겨우살이는 암환자 중심으로 추출물을 주사로 피부 아래층에 투여하는 미슬토요법으로 활용되고 있다. 겨우살이 추출물이 본격적으로 연구되기 시작한 것은 BRM 개념조차 희미했던 1920년대 독일이다. 이후 90여 년간 겨우살이 추출물의 암 치료와 예방에 관한 연구 논문이 2500편 이상 발표되었지만 주사제 외에는 활용도가 많이 떨어지고 있는 것이 현실이다. 현재 입으로 먹어서 효과를 볼 수 있는 경구용 제품을 개발중이다.

03 면역력 증강 위한 조건 마련해 주는 유산균

장은 인체에서 세균이 가장 많이 서식하는 곳이자 면역세포 80%가 살고 있는 곳으로, 유익균을 보충



해 주면 장내 면역력이 증진된다. 김치나 치즈, 버터, 요구르트에 들어 있는 유산균이 대표적인 유익균이다. 그러나 유산균에 대해 알아둘 것이 있다. 유산균 종류에 따라 면역력 증강 효능 차가 크다는 것이다. 유산균종마다 김치를 맛있게 하는 효능, 우유를 맛있게 하는 효능, 소화를 잘 시키는 효능, 면역력을 증강하는 효능이 따로 있다. 시중에서 유통되는 유산균종 중 면역력 증강과 관련된 유산균종은 락토바실러스(Lactobacillus) GG 균종, 락터바실러스 LAFTI, 페디오코쿠스 펜토사세우스(Pediococcus pentosaceus) EROM101 등이 있다. 또한 유산균을 먹을 때 섭취량도 주의해서 봐야 한다. 보통 발효유는 99%가 면역 증강 기능이 뛰어난 유산균종이 아니라 우유를 맛있게 하는 효능이 뛰어난 유산균종이고, 면역 증강 기능이 뛰어난 유산균종은 1%도 안 되게 들어 있는 경우가 많다. 따라서 유산균을 섭취할 때는 면역 증강 기능이 뛰어난 유산균종 제품인지 확인하고 먹는 게 중요하다.

Health Tip

면역력 강화 건강기능식품, 어떤 게 있을까?

시판 중인 수많은 면역력 건강기능식품 가운데 어떤 걸 골라야 할까? 식품의약품안전처에서 인정한 면역력 증강에 도움을 둘 수 있는 성분을 알아두고 이들 성분의 함량을 확인하자. 먼저 고시형 기능성 원료로는 인삼, 홍삼, 알곡시글리세롤 함유 상어간유, 알로에겔이 있다. 영양소가운데서는 비타민C, 비타민D, 비타민B군도 도움이 된다. 아연의 경우 면역균형을 맞춰줘 알레르기 질환 개선에 도움이 될 수 있다. 개별인정형으로는 클로렐라와 스피루리나 등 엽록소 성분이 있다. 표고버섯균사체는 최근 가남 떠오르는 면역력 증강 성분이다. 그밖에 개별인정형 기능성 원료로 당귀혼합추출물, 청국장균배양정제물, L-클루타민 등이 있다. 신체활성화 물질 BRM으로서 겨우살이, 미강, 유산균도 놓치지 말자.

Solution 2 신체활성화면역요법 인체를 깨우면 면역력도 강해진다!

우리 몸이 깨어나 생기를 유지하면 면역력도 튼튼하다. 신체를 활성화해서 면역을 올리는 방법은 다음과 같다.

01 적당한 휴식을 취하며 살자

우리 몸이 매일 만들어내는 에너지가 100이라면 매일 100을 다 쓰기보다 10만큼은 남겨둬야 피로하지 않고 활기를 유지할 수 있다. 한 시간을 일했다면 10분은 휴식하는 삶이 면역력을 키워준다.

02 질 좋은 충분한 수면을 취하자

잠도 7~8시간가량 충분히 잔다. 잠자는 시간도 중요하다. 저녁 11시부터 새벽 3시는 면역력을 강화하는 멜라토닌 분비가 가장 왕성하기 때문에 밤 10시쯤 자는 습관이 면역력 향상에 도움이 된다. 불면증을 비롯해 수면의 질을 떨어뜨리는 수면무호흡증, 알레르기성 비염 같은 질환을 치료해도 면역력 향상을 기대할 수 있다.

03 하루 15분 햇볕을 쬐자

매일 하루 15분 햇볕을 쬐면 비타민D를 보충할 수 있기 때문에, 면역력을 올릴 수 있다. 체내에 염증이 생성되는 것도 비타민D가 막아준다. 또한 비타민D는 세로토닌 분비에도 도움이 되기 때문에 몸과 마음에 활력을 선사한다. 이때 자외선차단제를 바르면 햇볕을 흡수하기 힘들다. 맨살이면 충분하니, 얼굴에 자외선차단제를 바르더라도 팔에 바르지 않으면 충분하다.

04 반신욕과 족욕을 즐기자

따뜻한 물에서 반신욕이나 족욕을 하면 NK세포 같은 면역세포 활성이 높아져서 면역력이 올라간다. 37~40℃ 물에 몸을 담그면 체온이 올라가기 때문

에 혈액과 림프 순환이 원활해지고, 흥분된 교감신경이 안정을 찾아서 부교감신경과 균형을 이룬다.

05 꾸준히 운동을 하자

운동은 면역력뿐 아니라 우리 몸의 모든 건강을 위해 아무리 강조해도 지나치지 않을 항목이다. 1주일에 150분 이상 운동하면 활기 넘치는 삶을 살 수 있다. 유산소 운동과 근육 운동을 병행하는 것이 가장 좋다. 운동은 땀이 배어나오고 숨이 조금 차는 정도가 적당한 강도다. 단, 기분 나쁠 만큼 심한 피로를 유발하는 운동은 오히려 면역력을 떨어뜨린다. 체내 산화 스트레스를 과도하게 늘리기 때문이다. 산책이나 조깅, 자전거타기, 아령, 요가, 태극권 같은 다양한 운동 중 자신이 즐길 수 있는 운동을 하는 게 좋다.

06 보온을 통해 적정 체온을 유지하자

평소 체온이 정상보다 낮은 사람들이 많다. 기온이나 냉난방 등 외부적인 요인도 있겠지만 몸속부터 체온이 떨어져 아무리 따뜻하게 난방을 하고 옷을 입어도 쉽게 올라가지 않는 이들도 많다. 우선 날이 추워서 체온이 36℃ 아래로 떨어지거나 기온차가 10℃ 이상 벌어져서 몸이 기온에 적응을 하기 힘들 때도 면역력이 떨어지기 때문에, 보온으로 체온을 36.5℃로 유지한다. 겨울에는 실내 온도를 적

어도 18~20℃로 유지하고, 밖에 나갈 때는 모자와 목도리, 장갑을 꺼서 체온을 보존하자. 또한, 환절기에는 가벼운 옷을 여러 겹 입어서 옷을 입고 벗는 것으로 기온 변화에 대처할 필요가 있다. 수시로 체온을 측정해 자주 36℃ 아래로 떨어지거나, 여름에도 36℃ 아래라면 몸속부터 따뜻하게 할 필요가 있다. 찹쌀, 호박, 순무, 생강, 부추, 마늘, 파, 고구마, 고추, 감자, 후추, 계피, 쇠고기, 닭고기, 양고기, 살구, 귤, 사과, 호두, 새우, 정어리, 식초 등 가능한 따뜻한 성질의 식품을 찾아 먹자. 따뜻한 성질이 있는 인삼이나 대추, 생강 등은 자주 차로 마시자.

07 건조하지 않게 적정 습도 유지에 신경 쓰자

실내의 건조를 막는 것도 면역력 향상에 도움이 된다. 가습기로 실내 습도를 40~60도로 맞춘다. 더 붙어 집이나 사무실에서 허브를 키우거나 나무화분을 놔두면 실내에 적정 습도가 유지된다.

08 절주와 금연은 필수

술과 담배도 면역력을 떨어뜨린다. 때문에 술자리를 줄이고, 과음을 피한다. 담배는 끊는 게 좋지만, 끊기 어렵다면 조금씩 줄이는 식으로 목표를 바꾸는 것도 하나의 방법이다.

Health Tip

면역 상태 100% 반영하는 체온, '온열면역요법'으로 올려라!

우리 몸은 체온 36.5℃일 때 가장 건강하고 면역력도 왕성하다. 체온이 1℃ 떨어지면 면역력은 30% 감소한다. 36.0℃이면 오한, 떨림 등으로 열을 증가시키려 하고, 35.5℃ 상태가 지속되면 배뇨 기능 저하, 자율신경 실조 증상, 알레르기 증상 등 출현한다. 35.0℃는 암세포가 증식하는 최악의 온도로 암에 걸리기 쉬운 몸 상태가 된다. 평균 체온을 자주 체크해 면역력 상태를 확인하고, 저체온 상태가 지속된다면 생활 속에서 체온을 올리도록 노력하자. 35℃ 이하로 떨어져 암에 취약한 몸이거나 이미 암환자인 사람은 온열면역요법을 받아 체온을

올리면 좋다. 온열면역요법 가운데 하나인 전신온열요법은 원적외선방출 신광물질(NM : New Mineral)을 활용한 것으로, 체내 신진대사 활성화 및 면역 증진 효과를 기대할 수 있다. 전신온열요법과 함께 고주파온열치료를 받으면 더욱 시너지 효과를 얻을 수 있으니 참고하자.



Solution 3 정신면역요법

인생이 즐거우면 면역력도 웃는다

면역력은 스트레스에 무너지면 약화되지만 스트레스를 다스리면 강화된다. 마음의 힘도 면역력을 좌우한다. 마음먹기에 따라서 인체 방어시스템의 방어력이 달라지는 것이다. 면역력을 올리는 마음 다스리는 방법엔 무엇이 있을까?

01 심호흡으로 마음에 안정을 주자

스트레스를 받으면 숨이 거칠어진다. 이때 깊게 숨을 내쉬고 들이마시기를 1분 이상 반복해보자. 심호흡을 해서 우리 몸에 긴장도가 떨어지면 스트레스호르몬이 나와 있어도 우리 뇌는 몸의 변화를 통해 스트레스 상황이 끝났다고 판단한다. 그러면 흥분된 교감신경이 가라앉고 위축된 부교감신경이 자극돼 마음에 평화가 찾아오고 스트레스호르몬도 준다. 면역력이 심호흡으로 올라가는 것이다.

02 명상하면 NK세포 튼튼해져

명상을 하면 교감신경과 부교감신경이 균형을 이루고 뇌파가 안정되면서 혈액 내 면역 활성 물질이 늘어난다. 그러면 NK세포 같은 면역세포의 힘이 커진다. 미국 로올라대학 린다 아누세크 교수팀이 명상 전후 NK세포 활성 수치를 살폈는데, 명상 전 암세포 6개를 죽이던 NK세포가 명상 후 10개를 죽일 만큼 강해졌다. 명상은 어렵지 않다. 눈을 감고 자신의 호흡에만 집중해도 명상이 된다. 스트레스

상황에서 멀어져 자신이 가장 행복했던 시간, 꿈꾸는 순간 속에 머무는 것도 명상이다. 피톤치드, 음이온, 공기 중 산소 함유량이 많은 숲에서 명상을 하면 면역세포의 힘이 더 커진다.

03 긍정적 시선으로 세상 바라보자

스트레스 상황이 와도 어떤 시선으로 보느냐에 따라서 스트레스가 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다. “피할 수 없다면 즐겨라”라는 말이 있다. 어떤 식으로 바라봐도 빠져나올 수 없는 상황일 땐, 부정적 시각으로 바라보며 단점에 매몰돼 있기보다 긍정적인 시각으로 장점을 찾아보는 게 몸과 마음의 균형을 맞춰준다. 몸과 마음에 불균형이 일면 스트레스 때문에 면역력이 떨어지지만 몸과 마음이 균형을 찾으면 면역력도 올라간다. 긍정적 생각이 뇌하수체로부터 호르몬의 분비와 신경학적 자극을 면역세포에 전달해서 면역력을 끌어올려주는 것이다.

04 웃음규칙 만들어 일부러라도 웃자

스트레스 때문에 굳은 표정도 옆에 있는 누군가의 웃음 한 번에 무너져 내리곤 하는데, 이때 인체 면역력도 향상된다. 웃음이 별 것 아니라고 생각하는 이들이 많지만, 웃음은 스트레스를 받은 뇌를 속여 흥분한 교감신경을 안정시키고 스트레스호르몬을 덜 내보내게 한다. 소리 내지 않고 입꼬리만 올린 거짓 웃음조차 말이다. 평소 거의 웃지 않는다면 신호등 앞에 설 때 웃기, 거울 볼 때 웃기, 문고리를 잡을 때마다 웃기 같은 웃음규칙을 만들어 실천하자.

05 슬픈 땀 울고 화날 땀 말로 표현하자

웃을 일에 웃지 못하고 슬퍼도 울지 못하며 화가 나도 제대로 표현하지 못하는 사람이 있는데, 이들은 온갖 질병에 취약하다. 반면, 웃을 일에 신나서 깔깔대며 웃고, 슬플 때 꺼이꺼이 울고, 화가 날 때 차분하게 자신의 감정을 풀어내는 사람은 건강하다. 남의 시선과 자신의 생각에 스스로의 감정을 가두지 말자. 대신 편안하게 자신의 감정을 표현해 내자. 그러면 인체 방어시스템도 자연스럽게 강화된다.

06 생각으로 면역반응을 잠재울 수도 있다

복숭아 알레르기가 있는 사람에게 눈을 감게 하고 복숭아라고 속이고 사과를 피부에 가져다 대면, 사과 알레르기가 없음에도 불구하고 알레르기 반응이 일어나게 된다는 사실이 한 때 실험 연구로 증명된 바 있다. 우리 몸의 면역체계가 우리의 생각에 따라 좌우되는 것이다. 암 치료를 마친 뒤 혹시 암세포가 남아 있지는 않을까 전이되지는 않을까 노심초사하는 암 환자가 있는데, 몸속 면역군이 완벽히 암세포를 죽이고 있다고 생각하며 즐겁게 살아야 암이 재발하거나 전이될 위험이 준다고 한다. 이미지심상으로 면역군에게 계속 긍정적인 내용의 최면을 걸면 면역군은 최면에 걸린 대로 그 어느 때보다 튼튼하게 몸을 질병으로 단단하게 보온한다는 사실을 기억하라.

Health Tip

항암 면역치료의 현재

면역 강화에 대한 관심이 면역치료로 옮겨 붙은 지 이미 오래다. 그러나 현재 의료기관에서 암 환자에게 이뤄지는 면역치료 중 수술, 항암제만큼 획기적인 치료 결과를 나타내는 항암 면역치료는 없다. 암 환자에게 쓰이는 면역치료는 현재 병원에서 보조적인 치료로 쓸 뿐이다. 의료기관에서 이뤄지는 면역증강 치료법의 현실을 짚어본다.

▶ **면역세포치료** 암 환자의 혈액에서 면역세포를 채취한 다음, 배양을 통해 면역세포 수를 늘리고 기능을 강화한 뒤 혈액으로 주입하는 치료다. 의료계 내부에서 효과에 대해 엇갈린 의견이 나오고 있는 치료로, 효과가 미미해서 암 환자에게 권하기 어렵다고 일축하는 의사도 있고, 다른 암치료와 병행해서 면역세포치료를 하면 조기 암일 때는 암의 재발과 전이의 위험을 줄일 수 있고 진행 암일 때는 암의 진행을 늦출 수 있다고 주장하는 의사도 있다. 어떤 암인지에 따라서 효과가 다르기 때문에 치료 전 주치의와 상담이 필요하다.

▶ **미슬토주사** 나무에 붙어사는 식물인 겨우살이(미슬토)에서 항암 효과와 면역 증강 효과를 내는 성분을 추출해서 만든 주사제를 암 환자의 피부 아래층에 주사하는 치료다. 1920년 인지학의 창시자 루돌프 슈타이너에 의해 창안돼 독일에서 종양 치료에 쓰기 시작했다. 현재 유럽의 유수 대학병원에서 암 환자에게 미슬토주사 치료를 할 만큼 유럽에서는 많이 쓰는 치료다. 국내에서도 일부 병원에서 이 치료를 하고 있다. 미슬토주사를 맞으면 인체 면역반응이 정상화되고 면역체계가 활성화된다. 따라서 정상세포의 손상을 막고 암세포 증식을 억제하는 효과를 기대해볼 수 있다. 하지만, 말기 환자는 미슬토주사를 계속 투약해야 하고, 초기 암 환자도 1~2년간 투약해야 하는 단점이 있다.

