

편식은 금물...규칙적인 운동 기본

의료 킬럼

>면역력<

위드코로나와 동시에 사회적 일상회복을 기대했지만, 오미크론 변이와 함께 코로나19 확진자 수가 급증하고 있다. 전 세계는 백신 접종률을 높여 코로나19 감염을 예방하고 있지만 쉽지 않다. 코로나19 뿐만 아니라 대부분의 감염성 질환의 예방과 치료는 면역력과 밀접하게 관련돼 있다. 면역은 우리 몸의 어떤 한 기관이 담당하는 것이 아니라 피부, 눈, 코, 목, 코털부터 장기 혈액 내의 세포들까지 담당하고 있다. 신체 여러 기관과 세포들이 공동체로 관여해 면역시스템을 이루는데, 이는 우리 몸의 신진대사를 활발하게 만들어서 신체의 기능 저하와 세포조직의 노화를 막아준다. 면역계가 튼튼하면 질병에도 걸리지 않을 뿐더러 스트레스에도 강하다. 미소필한의원 박태희 원장의 도움말로 코로나시대 면역력 관리법에 대해 알아보자.

◇약하거나 강해도 독

면역력은 너무 약해도 너무 강해도 문제가 된다. 면역력이 약하면 감염에 쉽게 노출돼 감기, 폐렴 등 각종 전염병에 걸리기 쉽다. 코로나 역시 면역력이 약한 만성질환자들에게 치명적이었다는 것만 보아도 면역력의 저하의 위험성을 알 수 있다. 반대로 면역력이 너무 과하면 우리 몸의 정상적인 것에도 면역 반응을 일으켜 우리 몸을 스스로 공격하는 류마티스관절염, 루프스, 다발성경화증 등의 질병이 생길 수 있다.

일상의 조그만 환경변화에도 반응을 일으켜 아토피, 알레르기 비염 등의 질환에도 쉽게 노출된다. 그렇기 때문에 우리 몸의 상태를 정확하게 체크하고 면역력을 높여야 할지, 면역력의 민감도를 낮춰줘야 할지를 구별하는 것이 건강유지의 선행조건이다.

그러면 한의학적으로 면역력은 어떻게 해석이 되는가. 현대 양의학에서 좁은 의미의 면역이라는 것이 세포단위의 공격과 방어로 설명 하듯이 한의학에서의 면역은 기(氣)의 공격과 방어로 설명된다. 기는 우리 몸의 생명에너지를 의미한다. 기는 다시 세분화해 그 종류가 여러 가지로 나뉘는데, 그 중에서 면역이라는 것은 '위기(衛氣)'와 가장 관련이 깊다. '위기'는 우리 몸을 지켜주



박태희 미소필한의원 원장이 환자의 건강상태를 살펴보고 있다.

되며 면역력의 조절장애로 질병이 발생한다. 넷째, 폐 기능을 튼튼히 하도록 노력한다.

한의학에서 모든 인체의 기는 폐가 주관한다고 본다. 간, 심, 비, 폐, 신의 오장(五臟)은 각각 주관하는 바가 다르다. 그 중에서도 인체의 기는 폐와 가장 밀접한데 폐의 건강이 바로 '위기'의 건강과 직결된다. 면역력의 저하로 나타나는 급성 질병은 항상 호흡기 증상을 같이 나타낸다는 것은 폐 건강과 '위기'의 관계를 잘 설명해 준다. 코로나19 뿐만 아니라 메르스와 사스 심지어 아토피 질환도 호흡기질환인 천식을 동반한다. '위기'를 잘 조절하는 것이 면역력을 잘 조절하는 것이다.

◇체질맞는 음식 섭취

동의보감에서는 기를 조절하는 약제로서 인삼, 황기, 강황, 진피(귤껍질), 향부자, 우육(소고기) 등을 언급하고 있다. 그러나 앞서도 언급 하였듯이 이런 모든 약재가 나의 몸 상태와 맞을 때 비로소 면역력은 튼튼해지는 것이다. 반대의 경우라면 오히려 독이 된다. 화나고 열받아서 상기(上氣)증이 자주 나타나는 사람에게 인삼은 독이 될 것이고, 땀구멍과 근육이 탄실해 땀이 적고 근육이 파듯한 사람에게 황기는 답답증과 두통을 일으킨다.

면역력을 튼튼히 하기위해 꿀고유 음식을 먹는 것은 중요하지만 약은 말 그대로 내 몸을 정확히 진찰 한 뒤에 복용하는 것이 해가 없는 것이다.

면역력이 중요한 코로나의시절 몸에 좋다고 선전하는 식품을 무턱대고 복용하는 것보다 내 몸의 '위기', 면역력을 체크하기위해 가까운 한의원을 방문하여 정확한 진단부터 받아보자.

내 상태를 정확히 알고 약을 먹는 것, 건강한 면역력을 키우는 바른길이다. 코로나를 극복하기위해 백신 접종만으로는 우리사회가 감당해야 할 대기가 너무나 크다는 것을 우리는 이미 경험했다. 한의학은 우리나라가 가진 또 하나의 강점이다. /정리·이나라 기자

감기·폐렴 등 각종 전염병에 쉽게 노출 청결한 위생·즐거움 마음 기 상태 호전 신체기능 강화·노화 예방 진단 받아야

는 가장 바깥 쪽의 생명에너지를 의미한다. '위기'는 우리가 먹는 음식인 '곡기(穀氣)'에서 생긴다. 피부와 땀구멍 등으로 순환하면서 근육을 따뜻하게 해주며, 피부를 튼튼하게 해준다. 또 땀구멍을 여닫는 기능을 통해 우리 몸이 외부 환경에 잘 적응하게 해주고, 외부의 '사기(邪氣)'가 침입하는 것을 막아주는 역할을 한다.

여기에서 말하는 '사기'는 현대 양의학에서 말하는 세균, 바이러스의 의미이다. 한의학에서 면역력을 조절한다는 것은 좁은 의미로는 '위기'를 조절한다는 의미이다.

◇관리법

면역력을 잘 조절해 건강을 유지하려면 어떻게 해야 할까. 먼저 잘 먹어야 한다. 앞에서 '위기'는 음식의 '곡기'에

서 생긴다고 했다. 즉 '위기'를 생성하는 재료인 음식을 잘 먹어주는 것이 건강한 면역력의 가장 밑바탕이다.

둘째, 손씻기, 양치질하기, 청소하기 등의 생활 속 위생관리다. '위기'의 가장 큰 역할이 인체의 외부를 돌면서 '사기'를 막아주는 것인데 위생관리가 되지 않으면 '위기'가 해야 할 역할 부담이 증가하게 되고 결국 '위기'의 방어막이 쉽게 무너지게 된다.

셋째, 적절한 운동과 즐거움 마음가짐으로 내 몸의 스트레스를 줄여주는 것이다. '기분이 상하다', '기분이 좋다', '기가 막히다' 등 우리의 심리 상태를 기와 관련해 표현하는 말이 많다. 그 만큼 우리 몸의 심리적 변화는 기의 상태를 변화시킨다는 이야기이다.

우리 몸의 전체적 기의 변화가 오면 당연히 '위기' 역시 균형상태가 깨지게



도움말

박태희 미소필한의원

조선대 임원봉 교수, 의료산업 유공 표창

바이오·국제표준 분야 공헌

조선대학교의예과 임원봉 교수가 광주시가 주관 '광주AI융합 첨단의료복합단지 유치'를 위한 의료산업 산학병연관 합동포럼'에서 의료산업 유공자 표창패를 받았다.

이번 행사에는 조인철 광주시 문화경제부시장과 광주의 차세대 전략산업으로 자리매김한 치과, 정형외과, 안과, 화장품, 헬스케어, 고령친화산업 등 바이오헬스 분야 산·학·병·연·관 관계자들이 참석했다.

임원봉 교수는 조선대학교 정형외과 연구팀의 기초연구를 수행하며, 광주광역시 의료 바이오 및 국제표준 분야의 공헌을 높이 평가받아 수상자로 선정됐다.



이번 수상은 조선대학교가 지역 사회의 소명에 부합하는 연구 정책 개발의 우수성을 인정받은 결과로 평가받고 있다.

수상의 영예를 안은 임원봉 교수는 "광주·전남지역은 불균형 발전이 심각하기 때문에 AI 분야와 더불어 의료 및 바이오헬스 산업의 외연 확장이 필요하다"며 "광주·전남의 당면 과제에 일조한다는 마음으로 산·학·병·연·관 인프라 구축과 의료 바이오 및 국제표준개발 현장을 누볐다"고 활동 배경을 밝혔다. /이나라 기자

전남대병원 최강호 교수, 우수포스터상

전남대학교병원 신경과 최강호 교수가 아시아-태평양 국제뇌졸중학회에서 우수 포스터상을 수상했다.

3일 전남대학교에 따르면 최강호 교수는 '미세뇌출혈을 동반한 색전성 뇌경색 환자에서 항응고치료의 효과(Efficacy and Safety of Anticoagulation in Cardioembolic Stroke with Cerebral Microbleed)'라는 제목의 논문으로 수상의 기쁨을 누렸다.

논문 내용은 뇌출혈의 위험성이 높은 뇌경색을 가지고 있는 색전성 뇌경색 환자에서 항응고제 치료는 항혈소판제치



료보다 뇌출혈 위험성의 증가 없이 뇌경색 재발의 위험성을 유의하게 낮출 수 있음을 확인한 것이다.

이번 수상을 통해 전남대병원의 우수성을 국제학회에서 다시 한번 입증하는 계기가 됐으며, 국제 의료계에서도 국내 의료수준에 더욱 높은 관심을 가질 것으로 기대된다. /이나라 기자

보라안과병원 '안과전문병원' 지정

보라안과병원이 보건복지부 제4기 안과전문병원으로 지정됐다.

3일 보라안과 등에 따르면 복지부는 대형병원 환자 풀림을 완화하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 2011년부터 전문화된 의료서비스를 제공하는 중증병원을 전문병원으로 지정하고 있다.

제4기 전문병원 지정부터는 전문병원 활성화를 위해 전문병원 모집주기를 3년에서 1년으로 단축했다. 보건복지부로부터 전문병원으로 지정된 의료기관은 명칭

앞에 '전문병원'이라는 용어를 사용할 수 있게 된다.

보라안과는 오는 2024년까지 전문병원으로 운영되며 전국 총 11곳의 안과에서만 전문병원 타이틀을 사용할 수 있다.

보라안과병원 조형진 원장은 "안과전문병원 지정에 따라 지역민의 눈 건강을 위해 더욱 매진하고, 과잉 진료 없이 환자들에 대한 의료서비스의 질을 강화해 성원에 보답하겠다"고 말했다.

/이나라 기자

경도 인지장애 진단 비디오게임 개발

알츠하이머 치매의 전 단계인 경도 인지장애의 초기 경고 신호를 포착할 수 있는 비디오 게임이 개발됐다.

영국 킹스 칼리지 런던의 신경 과학자 에밀리 폴립파키스 박사 연구팀은 특정 비디오 게임을 하면서 나타난 몸의 움직임, 말, 행동 등 3가지 특징을 종합, 치매 징후를 판단하는 프로그램 '사이미어'

(Thymia)를 개발했다고 일간 텔레그래프 인터넷판이 1일 보도했다.

영국 알츠하이머병 학회 개서린 그레이 박사는 '사이미어'에 대해, 행동에 근거한 지문(fingerprint)을 분석하면 알츠하이머 치매와 다른 유형의 치매, 다른 정신질환을 구분하기가 쉬워질 것이라고는 평했다. /연립뉴스

아이부터 어른까지... 지역주민의 건강을 생각하는 병원

족부센터
어깨/팔꿈치센터
취주센터
무릎센터
소아청소년과

수완센트럴병원
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수완로6 (신가동 1159)
대표전화 062) 950-9700

건강보험심사평가원
「수술의 예방적 항생제 사용평가」

최우수1등급 획득

동이병원

광주광역시 남구 대남대로 238
☎. 062_650_2500

조선대학교병원

광주금연지원센터

보건복지부·국가금연지원센터 지정

아간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365
전화 222-9030(금연성공)

SANGMU SU DENTAL CLINIC

상무수치과의원

SANGMU SU DENTAL CLINIC

- 명품 임플란트, 보톡스, 턱관절 전문의
- 사랑니 발치 전문의
- 레이저 무통 수술

광주광역시 서구 마북북개로 91
DY빌딩 2층, 상무역 1번 출구
상담전화: 062) 371-4028, 5028

www.kshosp.com

KS+ KS병원

수원 신도심에서 최고의 의료 서비스와 쾌적한 환경으로 Green Hospital을 지향합니다

광주광역시 광산구 수완동 양버들로 220
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

건강을 책임지는 병원

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.