

건강 칼럼

면역력 높이는 방법과 음식은?

예전에 비해 조금씩 변화는 있지만 우리나라는 비교적 4계절이 뚜렷하게 있는 편이다. 계절이 바뀌면서 기온이 오르내리기에 그에 적당하게 반응하지 못하는 사람들은 일시적이라도 면역력이 떨어져 감기, 몸살로 여간 고생하는 것이 아니다.

외부의 세균, 바이러스가 호흡기를 통해 체내로 침투할 때 인체 방어체계인 면역계가 제대로 작동하지 못하는 것이다.

지난 3년여간 코로나 공황 때 경험하다시피 면역력이 떨어지면 에너지소비가 많은 사람이나 노년층에 치명적이며 심할 경우 각종 합병증 등 건강에 커다란 문제로 진행되기에 평소 관심과 주의가 필요하다.

면역기능은 각종 세균·바이러스 등 질환·질병을 일으키는 원인물질로부터 우리 몸을 지켜주며, 체내 세포를 건강하게 유지시켜주고, 섭취한 음식이 소화·대사를 거쳐야 과정을 활발하게 만들어 준다.

신체기능이 떨어지거나 세포



이 윤 희
파스코 대표이사

조직의 노화를 예방하는 역할도 한다.

면역기능이 떨어지는 신호를 우리 몸에 계속해서 보내주는데 이 때 금방 알아차리고 세심하게 대처를 해야 한다. 다만 이런저런 이유로 대중 집착은 하지만 그냥 지나치면 그 다음에는 건강상 불이익을 받는 것은 불을 보듯 자명한 일이다.

대표적인 면역력이 떨어지는 신호로는 먼저, 지속적인 피로감을 들 수 있다.

잠을 충분히 자는 것 같은데도 아침에 일어나는 게 힘들고 피로감이 지속된다. 분위기를 바꿔보려 가벼운 산책, 운동을 해

도 계속해서 피로감이 남거나 더해지는 느낌이다. 평균적으로 사는 게 귀찮고 의욕이 점점 떨어지는 기분이다.

입술이 터지고 입안에 염증이 생긴다. 외부바이러스가 면역세포의 방어력을 이기면 나타나는 현상이다. 단순히 약을 발라 염증치료를 할 것이 아니라 일부러라도 과로를 피하고 충분한 수면, 영양섭취를 해서 벗어나는 것이 급선무이다.

소화 장애가 며칠간 지속된다. 각종 세균과 바이러스가 약해진 장 점막을 뚫고 장내로 들어와 유익균, 유해균의 적절한 균

형을 깨기에 소화불량, 배탈, 설사가 일어난다.

면역력 증강에 좋은 식품으로는 신선한 채소, 과일을 통해 천연 비타민, 무기염류를 섭취하는 것이다. 케일, 항산화물질을 다량 함유하고 있는 검정콩, 검정 깨 등 검정색곡물, 비타민 C, D 등을 섭취하여 백혈구 기능을 강화시키는 것이 유효하다.

일부이기는 하지만 체중감량을 위해 음식을 과도하게 적게 섭취하거나, 균형 잡히지 않은 영양소 섭취로 인해 체온생성이 저하되어 면역세포의 활성화가 잘 안되어 감염에 취약하게 된다.

평상시 건강할 때는 모르고 지나가는 면역력이지만 경계선에서 약간 밑으로만 가도 면역력의 중요성을 체감한다.

몸이 보내는 신호를 그냥 지나치지 말고 그때그때 미리 막거나, 알아차렸을 때 재빨리 대처하는 것이 건강관리의 지름길이다. 호미로 막을 것을 가래로 막을 우(愚)를 범하지 말자.

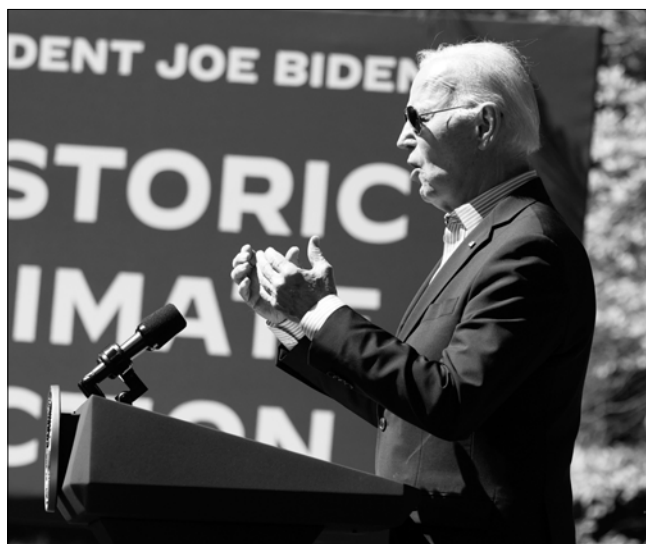
사진으로 보는 지구촌 소식

'올해의 선수상' 포즈 취한 아이타나 본마티



아이타나 본마티(축구·스페인)가 22일(현지시각) 스페인 마드리드에서 열린 제25회 라우레우스 월드 스포츠 시상식에서 '올해의 선수상'을 받고 포즈를 취하고 있다. 본마티는 스페인을 지난해 국제축구연맹(FIFA) 여자월드컵 정상에 올려냈다.

바이든 "주거용 태양광 프로젝트에 70억 불 투자"



조 바이든 미국 대통령이 22일(현지시각) 지구의 날을 맞아 버지니아주 트라이앵글의 프린스 윌리엄 산림공원에서 연설하고 있다. 바이든 대통령은 "저소득층과 중산층의 에너지 비용을 줄이기 위한 '주거용 태양광 프로젝트'에 70억 달러의 연방 보조금을 지급할 것"이라고 밝혔다.

사설

전북 연고 제22대 국회의원 당선인 32명

이번 4·10 22대 총선에서 서울과 경기도·인천을 비롯한 수도권 등에서 전북 출신 후보자 22명(비례포함)이 급배지를 달아 기대를 모으고 있다. 서울 동대문갑에서 5선 도전에 나선 안규백(62·더불어민주당) 당선인과 서울 강동갑에서 4선에 도전한 진선미(56·더불어민주당) 당선인 등 지역구 출마자 15명이 당선된 것이다.

서울 송파병의 김근식(59·국민의힘·남원) 후보와 경기 하남갑의 이웅(45·국민의힘·전주) 후보는 고배를 들었다. 더불어민주당 위성정당인 더불어민주당 위성탁(69) 후보와 국민의미래 조배숙(67) 전 국회의원 등 전북 출신 7명의 비례대표 후보자가 당선관에 들었다.

전북 출신 수도권 당선인들의 소속 정당은 더불어민주당 15명, 더불어민주당연합 4명, 국민의미래 1명, 조국혁신당 2명 등으로 여야에 포진해 있다. 5선의 정동영·안규백 당선인을

비롯해 3~5선의 중진급이 다수 포진해 있는 등 종량감도 높아졌다.

이들이 지역 발전의 견인차 역할을 담당할 수 있도록 전북 지역구 의원들의 원팀 구성이 절실하다.

출향 전북출신 당선인과의 연계를 통한 협력 체계 구축과 소통 창구 마련 등 전북 정치권의 외연을 확장할 수 있는 방안 마련도 요구된다. 이들 외에 전북에 연고를 갖고 있어 법 전북 출신으로 분류되는 당선인들도 있다.

서울 광진구의 고민정(44·민·재선·정읍 시택) 당선인을 비롯해 경기 수원갑의 김승원(64·민·재선·군산 처가), 경기 성남중원구의 이수진(54·민·재선·전주 시택), 경기 하남갑 추미애(65·민·6선·정읍 시택), 경기 동두천 시암주시연전갑 정성호(61·민·5선·익산 부친고향), 김포갑의 김주영(62·민·재선·원광대 줄) 당선인 등이다.

노인자원봉사자 필수교육

노인자원봉사 활성화를 위한 '2024년 노인자원봉사자 필수교육'이 최근 전북 도내 전 지역에서 활발하게 진행됐다. 이 교육은 대한노인회 전북특별자치도연합회 노인자원봉사지원센터가 주관한다.

2024년 노인자원봉사자 필수교육은 지난 3월 29일 익산시 지회를 시작으로 4월 24일까지 총 10회에 걸쳐 진행됐다. 4월 4일은 전북경로당광역센터와 전북연합회 소속 봉사단 200명의 노인자원봉사자가 전북연합회 3층 강당에서 필수교육을 진행했다.

이날 교육에서는 2024년 노인자원봉사 활성화 지원 사업 운영 지침 안내, 활동 일지 작성 등 세부 내용 설명, 노인자원봉사자의 역할 및 태도 등 소양교육과 안전교육도 실시했다.

질의응답 시간도 가졌으며, 보조금 집행에도 단점을 기해 줄 것을 당부하며 업무 협조를 당부했다.

올해 전북특별자치도연합회

는 국비 3억 800만원을 확보해, 100개 봉사단에서 2,000명의 봉사자들이 활동할 계획이다.

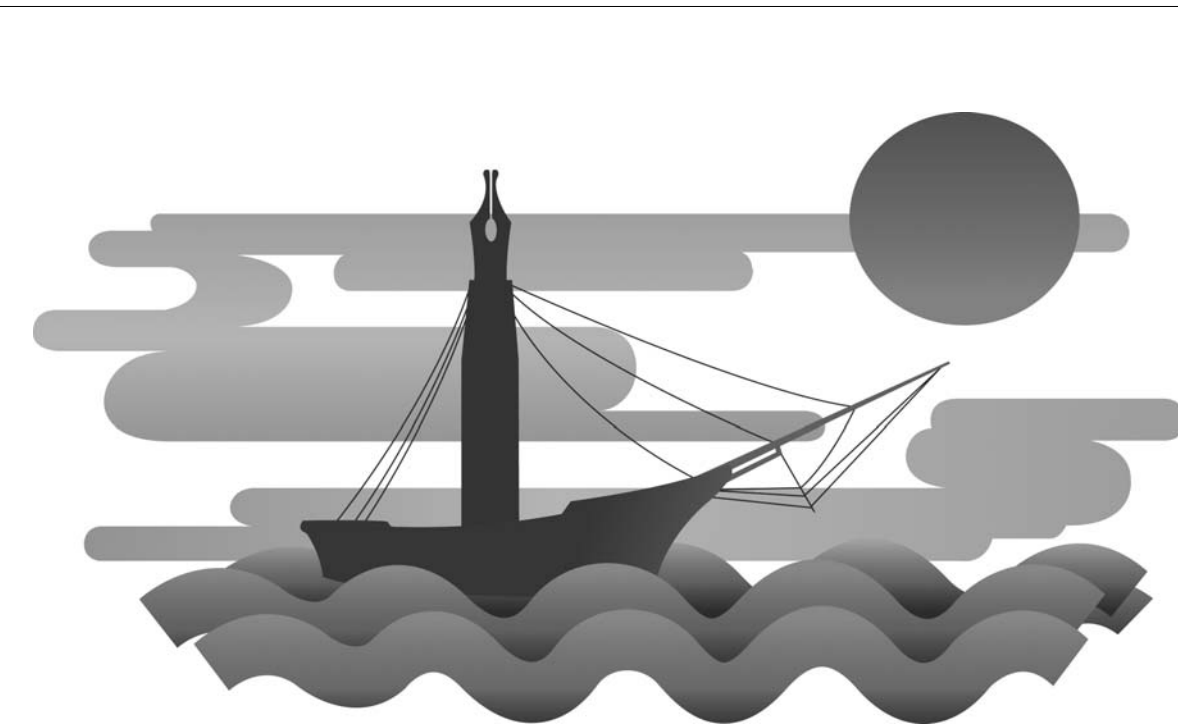
활동 분야는 주거 및 환경 보호, 생활 편의 지원, 안전 지도, 상담 및 안내, 교육 지도, 문화예술 등 다양하게 추진될 예정이다.

노인자원봉사지원센터 장은 경 센터장은 "마을과 지역 내 각종 사회문제 및 정주여건 개선을 위해 묵묵히 활동하는 참여자의 모습을 기대하며, 앞으로도 활발한 활동을 부탁드린다"고 말했다.

어르신들의 경험과 지혜를 노인자원봉사를 통해 알리고, 지역 사회에 따뜻한 도움의 손길이 배풀어질 수 있기를 기대하고 있다. 요즘 민생이 어렵다는 지적이 많다.

이런 상황에서도 교육에 참석한 자원봉사자들을 보면 희망이 보인다는 평을 받고 있다. 노인자원봉사로 더욱 행복한 지역사회를 만드는 데 앞장서기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일