

여름철 면역력을 높이는 생활습관

김영식의 행복블로그



남부대 교수
웃음인성교육
연구센터장

요즘 여름철 고온다습한 환경으로 인해 많은 사람들이 개인위생과 면역에 대해 관심이 많아졌다. 앞으로의 삶을 건강하고 행복하게 살기 위해 자신의 면역력을 극대화 시키는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

면역력을 높이는 생활습관을 위해서 첫째는 유산소운동을 해야 한다. 노년층 사람들은 가능한 한 자주 외출해 신선한 공기를 마시는 것이 좋지만 사람이 많은 곳은 피하는 것이 좋다. 만성 환자는 심장에 부담이 되는 일은 피하고 아침이나 식후 산보를 하고 점차 속도를 늘려가며 달리기를 한다. 매주 5번, 매회 45분 정도 하던 질병에 걸릴 확률이 50% 떨어진다. 음악을 들으면 면역글로블린A를 많이 생성해 주는 기능이 있으므로 음악을 들으면서 산보를 하면 면역체계기능을 강화할 수 있다.

둘째는 안마와 마사지를 자주 해주어야 한다. 안마는 임파관이 막히는 것을 방지해 주고 면역체계를 잘 통하게 해준다. 이 외에도 피로와 긴장을 풀어주고 면역력을 강화하는 데도 좋다.

셋째는 명상하는 습관을 길러야 한다. 1970년대 초 미국 오레곤 의대의 암 전문의이자 방사선 학자인 시몬톤 박사(Carl Simonton)는 마음이 암을 치료

하는 데 도움을 준다는 발표를 해 사람들을 놀라게 했다. 그는 긍정적인 자세가 환자의 생명을 연장한다는데 유익했으며 치명적인 환자들이 그들의 소망과 책임감으로 병을 이겨내는 것을 보았다.

그는 질병의 일반적인 진행과정을 넘어 환자의 상태를 조절하는 힘을 가진 마음을 발견했다. 그 후 그는 동기 심리학자인 부인과 함께 방법론적인 시도 끝에 명상 및 집중 이완법 (Focused Relaxation: 특정한 목표를 마음의 영상으로 투사하는 일종의 집중 명상법) 등의 마인드 컨트롤 방법을 개발했다. 그는 1978년 캘리포니아에 시몬톤 암 센터를 건립하고 그가 개발한 방법으로 수백 명의 치명적인 암환자들을 치료했으며 '다시 찾은 건강 (Getting Well Again)'이라는 베스트 셀러를 출판했다.

많은 연구와 실험들에 의해 마음이 면역 체계에 직접적인 영향을 미친다는 증거가 쌓여 가면서 이제 어떤 통로로 마음이 육체의 기능에 관여하는 지에 초점을 맞춘 아더는 1981년 솔로몬의 정신 면역학 (Psychoimmunology)에 덧붙여 마음의 체내 전달 수단인 신경조직의 중요성을 포함시켜 정신 신경 면역학 (Psychoneuroimmunology)이라는

마음과 육체를 함께 포함하는 통합 의학의 서장을 열었다.

넷째는 즐거운 생활과 웃음을 가까이 하라는 것이다. 친구와 자주 수다를 떨고 고민거리를 털어놓거나 마음을 활짝 열고 크게 웃으면 체내의 코티솔 분비가 감소한다. 코티솔은 호르몬의 일종으로 면역체계를 억제하는 작용을 한다. 웃음은 면역력을 증가시키는 데 강력한 효과를 가지고 있어서 하루 10회 정도 큰소리로 웃게 되면 NK, T, B세포 등이 활성화돼 면역력을 강화시키게 된다. 긍정적인 유머와 웃음이 최고의 명약이라는 것을 반증한다.

면역력을 높이는 다섯째 습관은 목정 것 노래를 불러보라는 것이다. 노래를 부르며 예술적인 즐거움을 누릴 수 있을 뿐만 아니라 인체에도 유익하다. 목정 것 노래를 부르는 사람은 침 속 면역글로블린A의 수가 배로 증가한다.

이 밖에도 충분한 수면을 하는 것과 부부간의 애정은 건강한 삶을 유지하는데 매우 중요하다고 하겠다. 사회가 혼란스럽고 어려울 때는 자신의 건강을 스스로 지켜나가고 스스로 즐거운 삶을 영위할 수 있는 방법에 대해 관심을 가져야 한다.

독자 기고

비상구 확인하는 습관을 생활화 하자

비상구는 화재 등 재난상황 시 사람들이 탈출하는 통로이다. 재난 상황 시 방해가 되는 장애물은 없는지, 추락위험은 없는지, 비상구의 상시 개방여부 등을 확인을 하여야 한다. 안전불감증을 항상 숙지하고 있어야 한다. 여름철에는 더욱 더 주의

를 기울여야 한다. 피서지를 떠나 숙박업소 등에서 비상구의 위치를 반드시 확인하며, 이상 여부를 파악한 뒤 이상이 있을 시 관계자에게 통보를 하여야 한다. 화재 발생 시 사람의 본능인 귀사본능이 존재하게 된다. 들어왔던 입구로 나가려는 사람 심

리로 인해 다른 통로는 눈에 보이지 않게 된다. 일부 건축물에서는 비상구와 피난통로 관리가 형식적으로 이뤄지고 있는 게 현실이다. 비상구 안전점검은 소방관의 노력만으로 이루어질 수 없다. 다중이용업소를 운영하는 영업주와 이용하는 불특정 다수인이 무심결에 지나치기 쉬운 비상구를 확인하는 작은 습관 하나가 인명피해를 줄일 수가 있다.

비상구의 훼손 및 폐쇄는 분명한 위법행위이며 비상구는 유일한 탈출구가 되기 때문에 다중이용업소를 운영하는 영업주들

은 고객들이 편안하고 안전하게 쉴 수 있도록 소방시설을 잘 유지관리 하고, 피난방화시설도 적정상태로 잘 유지해야 하는 책임과 의무가 있다.

영업소를 찾는 손님들도 자신의 안전은 자신이 책임진다는 생각으로 소방시설이 잘 관리되고 있는 안전이 확보된 장소를 찾는 지혜가 필요하며, 출입 시에는 피난안내도를 통해 유사시 비상구를 미리 파악해 두는 안전을 생활화하는 습관을 갖도록 해야 한다. /김태현
영광소방서 119안전센터 소방사

독자 기고

“말벌 주의보 발령” 벌 쏘임에 주의하자!

이른 무더위와 장마철 습한 날씨로 말벌이 본격적으로 활동하기 시작해 7월에서 9월은 말벌의 번식기로 개체수가 급증하고 공격성이 더욱 강해지는 시기이다. 벌 쏘임 사망사고의 90%는 말벌에 의해 발생하는데, 말벌의 독은 침 단 한방으로 근육과 신경을 마비하고 생명까지 위협할 수 있으니 예초작업을 하거나 등산 시 주의가 요구 된다.

벌에 쏘이면 어떤 증상들이 나타날까? 말벌 독에 대한 사람의 독성반응은 각각 다르게 나타나는데 독성반응이 올 경우 구토, 설사, 어지럼증이 유발되기도 하며 심한 경우에는 혈압이 떨어지고 호흡곤란과 함께 의식을 잃을 수 있고 심장마비가 올 수 있다. 이런 이유로 벌에 쏘일 경우 빠른 응급처치가 필요하다. 말벌에 쏘이지 않으려면 우선 밝은 색

옷을 입는 것이 좋다. 최근 연구에서 말벌은 어두운 색깔에 민감하게 반응을 하고 공격적인 것으로 나타났다.

화려한 색을 좋아한다고 알려졌던 기존의 인식과 달리, 말벌의 공격성은 검은색, 갈색, 빨간색, 초록색, 노란색 순으로 강하게 나타났다.

둘째, 모자와 장갑, 긴 상하의를 착용한다. 셋째, 벌은 과일 향과 알코올이 포함된 향수에 끌리기 때문에 향기가 진한 화장품을 피하는 것이 좋다.

벌의 공격을 받았을 때는 외투로 머리카락을 보호하면서 30M이상 떨어지도록 한다. 공격성이 강한 말벌의 경우에도 30M

~50M 이상 달아나면 대부분의 경우 더 이상 쫓아오지 않기 때문이다. 말벌에 쏘였을 경우 물로 깨끗이 씻어내고, 얼음을 깨끗한 천에 싸서 상처부위에 대주는 것이 좋다. 만일 얼음이 없다면 차가운 물병이나 캔 등으로 대주는 것도 좋은 응급처치 방법이다.

또한 말벌은 꿀벌과 달리 벌침을 여러 번 사용할 수 있으며 꿀벌처럼 벌침이 남아있지 않을 수 있으니 벌침을 찾느라 시간을 낭비하지 말고 곧바로 119에 도움을 요청해 병원으로 가서 치료를 받는 것이 좋다.

/천누리 보성119안전센터 소방사

社說

검찰 공안부改名, 換骨奪胎 계기로

대검찰청이 현행 공안부의 명칭을 '공익부'로 바꾸는 것을 적극 검토하는 것으로 알려졌다. 산하 부서의 명칭도 기존 공안 1~3과에서 안보수사지원과, 선거수사지원과, 노동수사지원과 등으로 각각 변경한다. 물론 최종적으로 정해진 것은 아니지만 오는 16일까지 전국 공안검사들을 상대로 의견을 들은 뒤 확정할 예정이라고 한다.

대검 공안부는 대공, 선거, 학원, 노동 사건을 주로 담당해온 곳이다. 대검 뿐만이 아니다. 현재 광주지방검찰청을 비롯해 전국 11곳의 지검에도 공안부가 설치돼 있다. 여기에다 공안전담 검사를 두고 있는 지검과 지청도 59곳에 이른다. 하지만 조만간 이들 조직에서 '공안'이라는 이름이 역사 속으로 사라질 전망이다. 아울러 지금까지 공안부에서 담당했던 수사의 범위도 대폭 조정할 것으로 보인다.

공공의 안전을 지키는 공안부는 박정희 장군이 쿠데타로 정권을 찬탈하고 서울 퍼런 3공화국이 출범한 1963년 서울지검에 처음으로 들어섰

다. 10년 뒤에는 대검도 이 부서를 만들면서 전국 지검으로 확산했다. 무려 55년의 역사를 가진 조직이다. 이런 공안부의 원래 취지는 국가안보에 있었다. 이념이 다른 북한과 군사적으로 대치하는 상황에서 자유민주주의 체제를 지켜내는 것 역시 정부의 중요한 임무였기 때문이다. 하지만 현실에서는 공안부가 특정

정권을 존속시키거나, 권력을 재창출하는 목적에 이용되는 경우가 빈번했다. 노동자나 학생들이 자신들의 뜻을 단적으로 표현하면 정권에서는 공안사건으로 분류해 이들이 마치 체제전복 세력인 것처럼 포장하는 일이 자주 있었다. 그 과정에서 인권을 침해하는 사람들이 다수 생겼다. 반면 정권에 충실한 공안부 검사들은 검찰내 고위직을 차지하고, 나아가 정부와 청와대에서 요직을 맡기도 했다. 이렇다 보니 공안부는 이념 억압과 인권 탄압의 선봉에 섰고, 정치 검찰의 출세코스도 각인됐다.

춷불심식으로 보수정권을 핵파하고 새로운 정부가 들어서면서 검찰에서는 이같은 부정적 이미지를 벗어나고자 공안부 명칭을 버리는 카드로 내놓았다. 아마도 국민의 이익을 위해 헌신하는 조직으로 탈바꿈하겠다는 표현으로 보인다. 여기에는 남한과 북한이 과거와 달리 대립과 갈등보다는 화해와 협력을 찾아가는 시대라는 점도 상당한 영향을 끼친 것으로 풀이된다.

그러나 조직의 이름 하나 바꿨다고 해서 크게 달라질 것은 없다. 중요한 것은 권부가 아닌 국민을 위해 존재한다는 기본 사명을 지키는 것이 중요하다. 정권이 바뀔 때마다 얼굴색을 바꿔가며 방향을 뒤집는 검찰의 행태를 한두 번 본 것이 아니다. 검찰은 이번 기회에 진정으로 환골탈태하기 바란다. 말로만 '국민을 위한 조직'이 되겠다'고 해서는 안된다.

전남도민일보

등록번호 광주기25(일간)

회장 김 경	발행·편집인 전광선
사장 이문수	편집국장 김영민
대표전화 062)227-0000	광고문의 062)227-0083
누리집 www.jndomin.kr	팩 스 062)227-0084
구독료 월 10,000원	인쇄처 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령과 실천요강을 준수합니다	
주소 : 광주광역시 북구 금남로 75(유동 33-4) 소석빌딩 5층 (우)61247	

전남도민일보가 지역민과 함께 유익하고 알찬 지면을 만들기 위해 독자 여러분의 의견을 적극 반영하고자 합니다. '오피니언'면은 은 독자 여러분과 소통하는 마당입니다. 이웃들의 미담이나 생활 불만사항, 개선점, 기고 등을 보내주시면 제자에 적극 반영하도록 하겠습니다
| 보내실 곳 이메일 2580@jndomin.kr 전화 (062) 227-0000
외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다

www.jndomin.kr
전남도민일보 캠페인

내가 지키는 가스안전
행복되어 돌아온다