

면역력

인생에 건강이 집이 되지 않게

박민수 지음

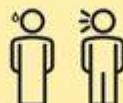
건강멘토 박민수 박사의 100문 100답 면역력 솔루션



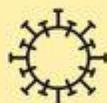
그래서 면역력이
대체 뭔가요?



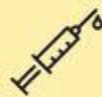
면역력이 떨어지면
어떻게 되나요?



감염으로도
잠에 잡힐 수 있나요?



코로나19는
왜 무서운 질병인가요?



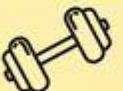
백신을 맞으면 코로나19를
완전히 예방할 수 있을까요?



체온은 낮은 것이 좋나요,
높은 것이 좋나요?



알레르기는
왜 생기는 건가요?



운동을 열심히 하면
면역력이 높아질까요?



왜 나이가 들수록
근육과 근력이 중요할까요?



감기는 지체도
면역력과 연관이 있나요?



스트레스 때문에
면역력이 떨어질 수 있나요?



비타민D가 정말
면역력을 높여주나요?



약 복용을 중단 중단해야 하는
경우는 언제인가요?



먹는 음식에 따라
면역력도 변하나요?



물을 충분히 마시면
면역력도 좋아지나요?

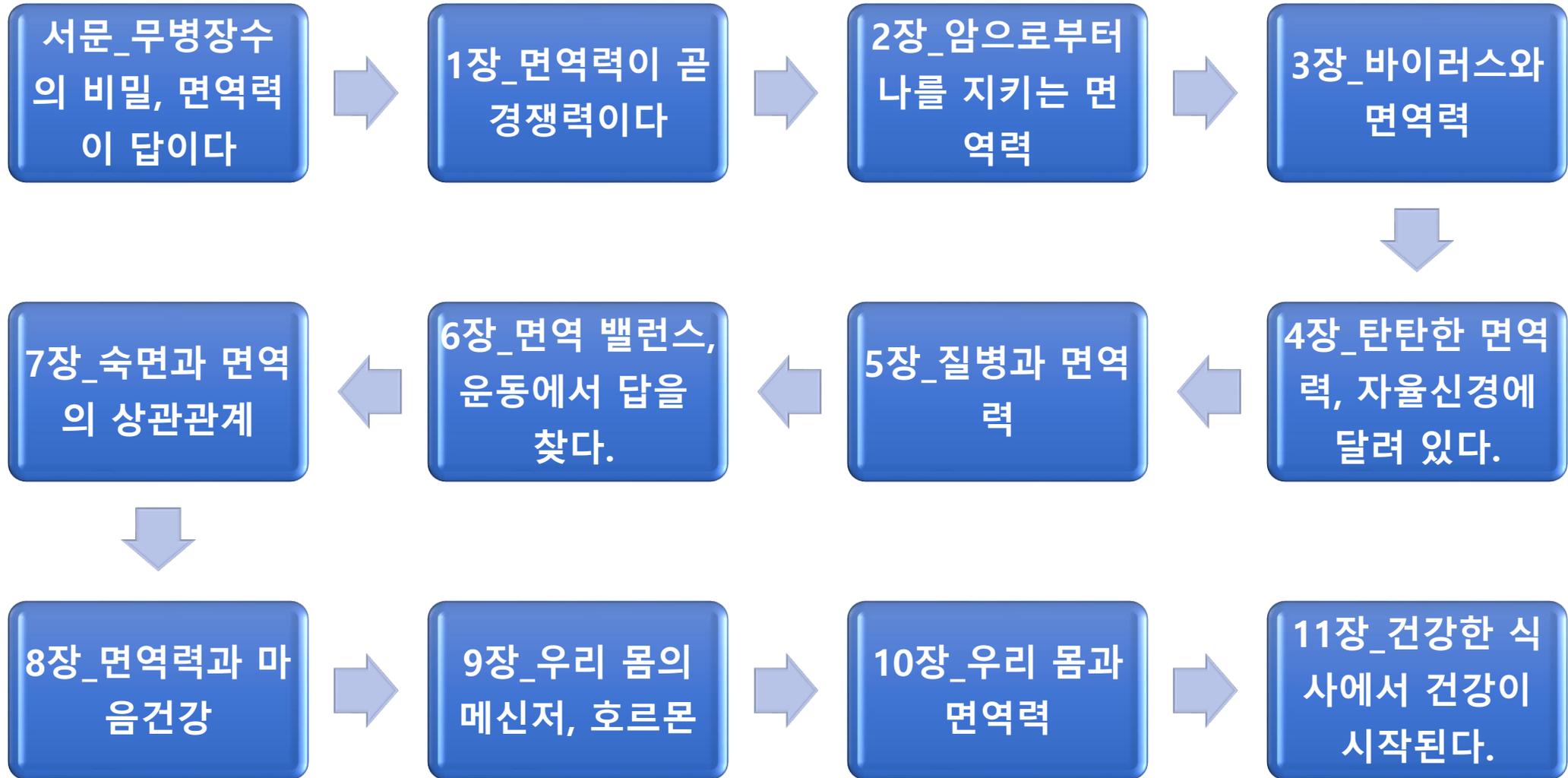
건강하고 품위 있게 살고 싶다면 '면역력(力)'이 답이다!

복합성 질환의 시대, 이유 없이 아프다면 면역력을 의심하라!

50만 구독자가 선택한 박민수 박사의 필수 면역 가이드



책의 구성



- 21세기 들어 질병의 양상은 '복합성 질환의 시대'로 향하고 있습니다. 그로 인해 면역력의 중요성이 한층 커졌습니다....
- '건강 문해력(health literacy)'입니다. 건강 문해력은 다른 말로 '건강 정보 이해능력'입니다. ...
- 사실 건강에 관한 한 지식보다는 실천이 중요합니다. 이 책으로 얻은 지식을 적극적으로 실천해 면역력 증진에 박차를 가하는 계기가 되기를 바랍니다. 아울러 여러분 모두 병에 걸리지 않고 오래오래 장수하는 인생을 영위하기를 진심으로 바랍니다....

1장. 면역력이 곧 경쟁력이다

1장

면역력이 곧 경쟁력이다



우리는 자주 '면역력(免疫力, level of immunity)'이라는 말을 사용하곤 합니다. 하지만 그 뜻을 곡해하거나 사실과 다르게 잘못 사용할 때가 많은데요. 면역력을 제대로 이해하기 위해서는 먼저 '면역(immunity)'이라는 말부터 알아야 합니다. 면역이란 세균, 바이러스와 같은 병원성 미생물에 대해 적절한 방어를 펼치는 인체 내 방어과정을 뜻합니다. 그리고 '면역 시스템(immune systems)'이란 몸의 면역기관들이 이루고 있는 기능체계를 말합니다.

1. 그래서 면역력이 대체 뭔가요?

2. 면역 시스템은 어떻게 작용하나요?

3. 왜 '면역력'이라고 부르나요?

4. 무병장수와 면역력의 상관관계가 궁금합니다

5. 면역력은 타고나야 하나요?

6. 면역력이 떨어지면 어떻게 되나요?

7. 나이가 들면서 면역력도 떨어지나요?

8. 제 면역력 상태를 점검할 수 있을까요?

9. 면역력이 나쁜 사람들의 특징은 무엇인가요?

10. 어떻게 하면 면역력을 높일 수 있을까요?

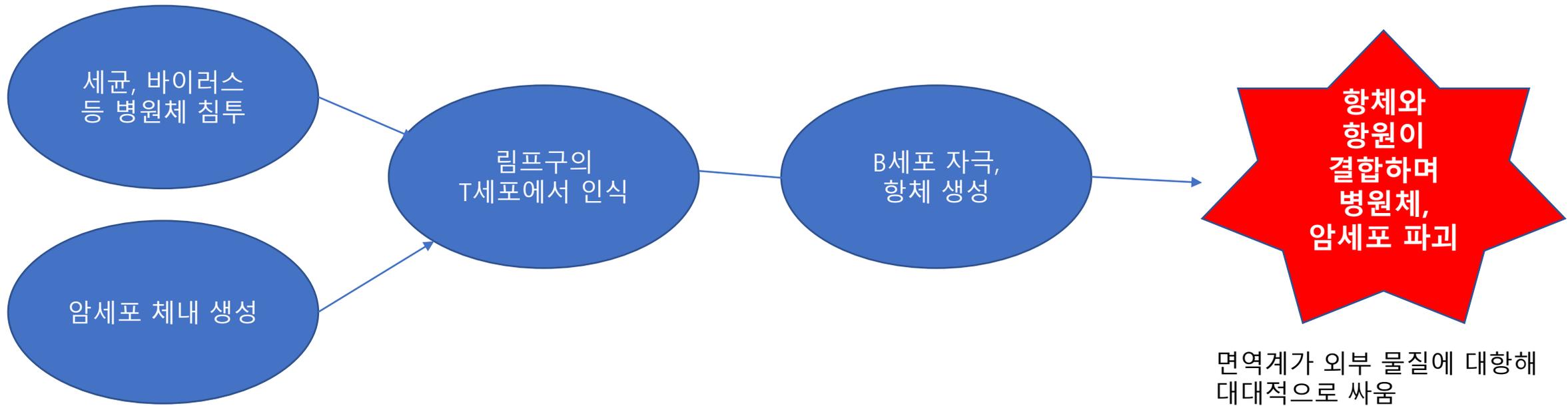
그래서 면역력이 대체 뭔가요?

- 면역(immunity) : 내 몸의 면역계가 내 몸을 망가뜨리는 내외부 적들을 이겨내는 과정
- 면역 시스템(면역계)(immune system): 면역과 관련된 인체기관과 기능체계
- 면역력(level of immunity) : 우리 몸의 면역계가 내외부 적들과 맞서 싸우는 힘. 질병이 생기지 않도록 막아내는 내 몸의 방어능력
- 우리 몸의 방어체계는 1차 방어체계와 2차 방어체계로 구분

면역기관	역할
눈	눈의 각막은 병원, 이물질의 침입을 어렵게 만듭니다. 눈물 속 라이소자임 물질은 세균을 죽이는 역할을 합니다.
코	코속 콧물에도 라이소자임이 있습니다. 코털과 호흡기 점액은 먼지와 이물질을 걸러냅니다.
입	입 안의 침에도 라이소자임이 있어 병원과 이물질의 침입을 방지합니다.
위	상한 음식을 먹어 병원균이 곧바로 위에 들어오더라도 위산이 병원균을 죽이는 역할을 합니다.
대장	대장에 사는 유익균은 건강에 이로운 세균으로 침입한 병원균의 번식을 억제합니다.

우리 몸의 면역기관(1차 방어체계)

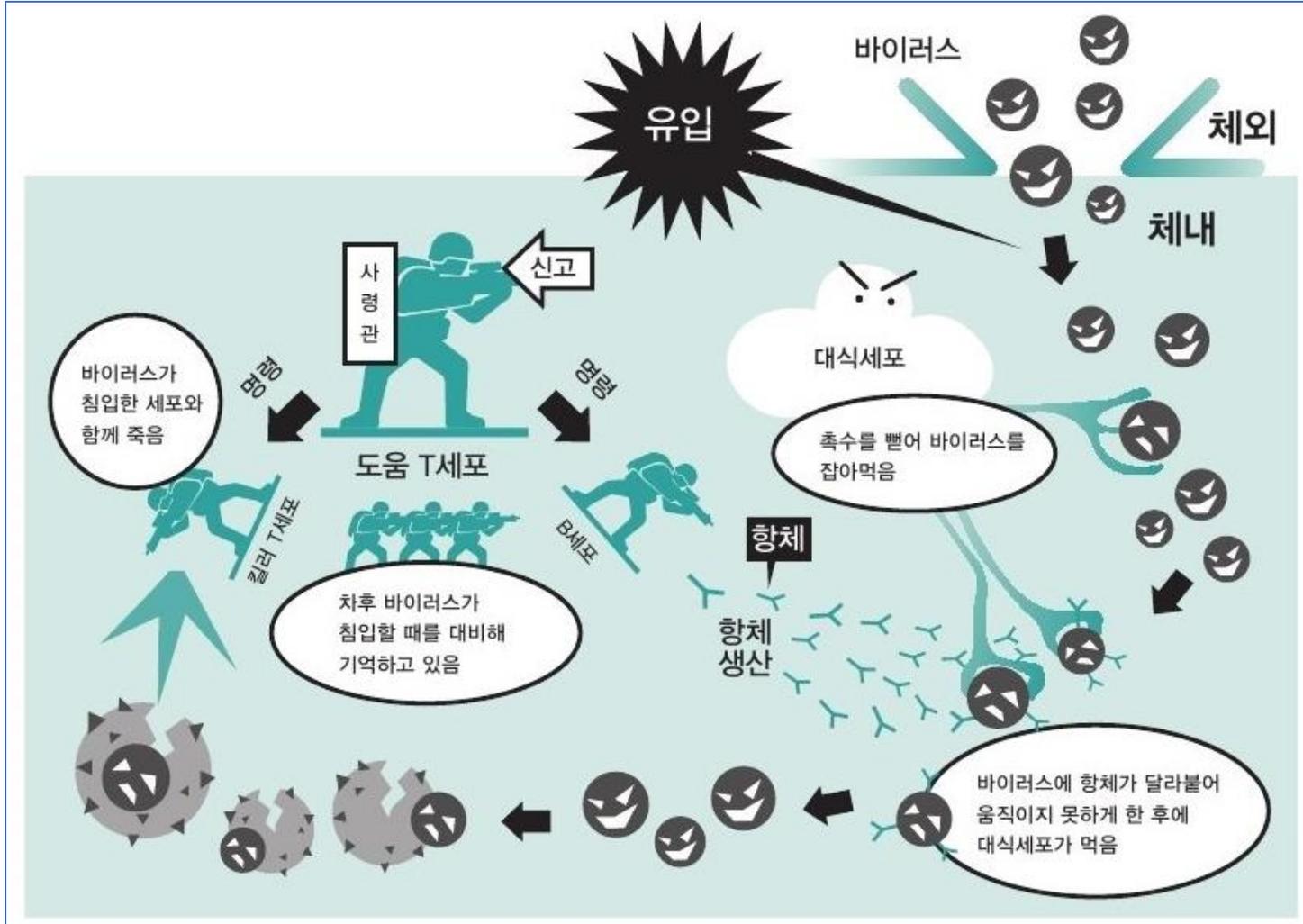
면역 시스템은 어떻게 작용하나요?



'염증(炎症)'은 '염(炎)'이라는 한자에서 알 수 있듯이 우리 몸에 마치 큰불이 난 것과 같은 상태를 뜻합니다. 염증이 생겼을 때 나타나는 다섯 가지 증상으로는 통증(pain), 발적(redness), 기능 저하(immobility), 부종(swelling), 열감(heat)이 있는데요. 이런 증상이 내 몸에 나타나고 있다 : 활발한 면역활동의 증거

급성 염증(acute inflammation) 착한 염증 ← → 만성 염증 (chronic inflammation) 나쁜 염증

무병장수와 면역력의 상관관계가 궁금합니다.



- 킬러 T세포는 혈액이나 림프액을 타고 다니면서 우리 몸 구석구석을 순찰하면서 감염된 세포나 암세포를 발견하면 곧장 죽이는 역할을 수행
- 보통 혈액에 몇% 정도밖에 존재하지 않는 'CD4 양성 킬러 T세포'가 110세 이상 초장수자들의 혈액에는 약 25% 포함된 것으로 나타남
- 여성이 남성보다 오래 사는 이유는 나이가 들면서 남녀 모두 T세포 수가 줄었지만 여성은 같은 나이 남성에 비해 현저하게 많은 것으로 확인됨

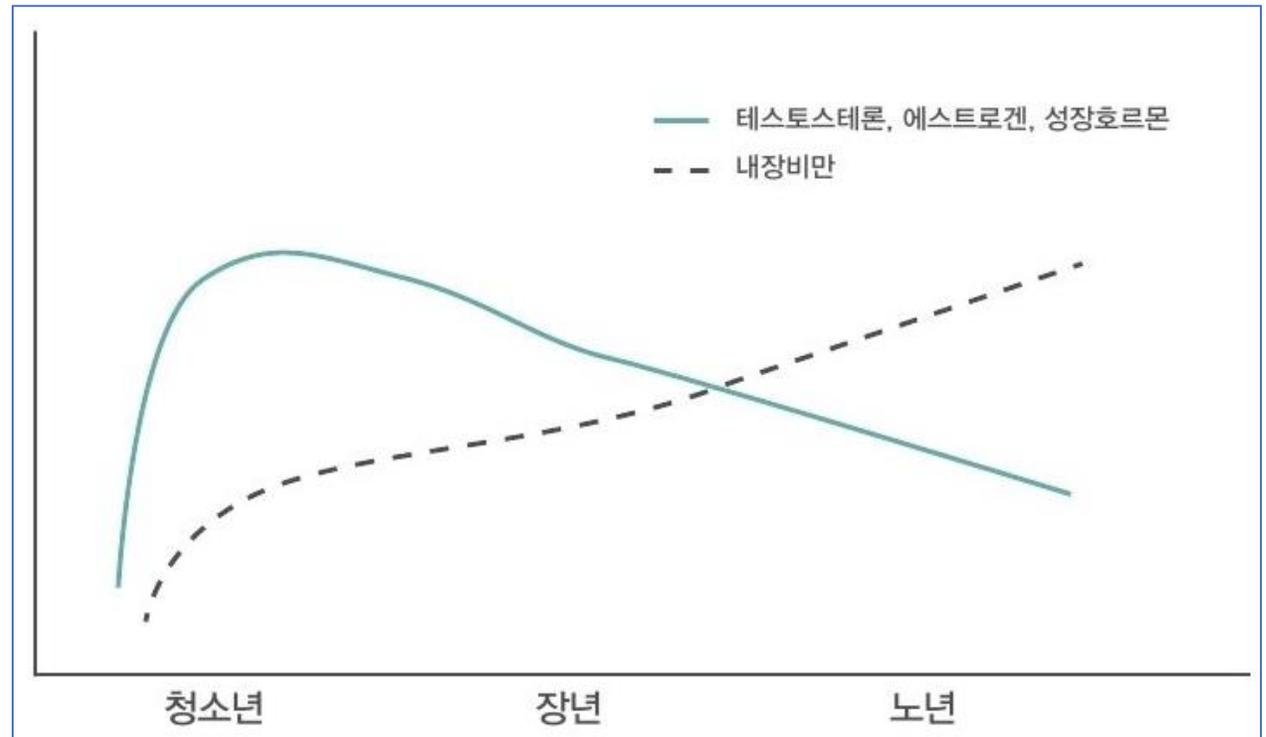
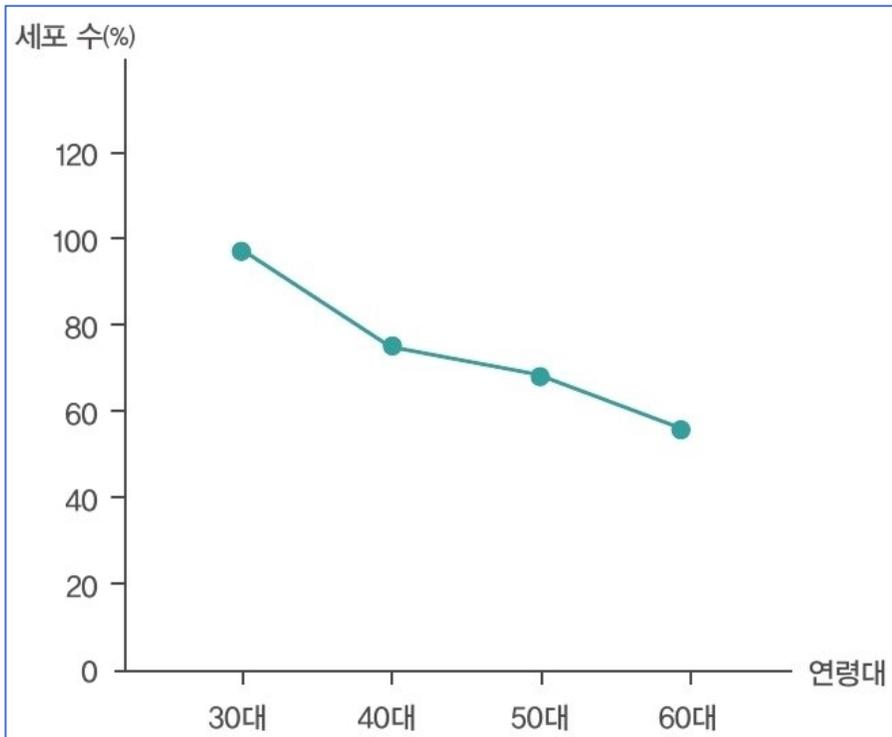
면역력은 타고나야 하나요?

- 면역력은 유전의 영향을 받기도 하지만 더 빈번하고, 더 크게 후천적인 생활습관 및 건강관리의 영향을 받습니다.
- 여성이 남성보다 평균적으로 면역체계가 뛰어나다 → 미국 자가면역 질환자의 75%가 여성 → 자가면역 질환은 유전을 통해서 후대에 이어지는 특성이 강함.
- 왜 안젤리나 졸리는 유방절제술을 받았나? 유방암 유발 BRCA 유전자의 변이, 유방암 발병확률 70~80% 에서 유선부분을 제거하면 최대 5%까지 발병률을 낮출 수 있음
- 유전적 감수성(genetic susceptibility) : 선천적으로 타고난 유전적 요인에 의해 어떤 병에 얼마나 잘 걸리느냐를 나타내는 특성
- 암에 걸리기 쉬운 유전적 특성을 가지고 태어나면 운명이라고 여기고 체념해야 하는가? 아니다. 의학적으로 회피할 방법이 얼마든지 존재한다.



나이가 들면서 면역력도 떨어지나요?

- 면역력은 30세를 기점으로 하락하기 시작. 건강에 신경을 쓰고 면역력 관리에 힘쓰는 사람이라면 그 시간을 조금 늦출 수는 있지만 그렇다고 계속 면역력을 높은 상태로 유지할 수는 없음. 노화 현상과 가장 관련 깊은 것이 우리 몸의 면역 세포인 'NK세포(natural killer cell, 자연살해세포)'의 수와 기능으로 시간이 갈수록 감소함. 그러나 나이도, 건강도, 면역력도 노력 여하에 따라 개선할 수 있는 부분이 무척 많다는 것을 잊지 말아야 함



제 면역력 상태를 점검할 수 있을까요?

- 'NK세포 활성화도 검사': 면역세포 가운데 하나인 NK세포의 농도를 확인하는 검사로 면역력을 간접적으로 확인할 수 있음 (NK세포 수치가 500pg/ml 미만인 경우 암이 발생할 가능성이 높음)

1. 입안이 헐거나 입 주위에 물집이 자주 잡힌다.
2. 상처가 전에 비해 잘 낫지 않는다
3. 눈이나 눈 주위에 염증이 자주 생긴다.
4. 스트레스가 잘 풀리지 않는다.
5. 쉽게 피로를 느낀다.
6. 감기에 잘 걸리고 쉽게 낫지 않는다.
7. 체력이 전에 비해 많이 떨어진다.
8. 체중이 평균에 비해 많이 적거나 과체중 혹은 비만이다.
9. 인내력과 끈기를 발휘하기 어렵다.
10. 배탈이나 설사가 잦아졌다
11. 아침에 일어날 때 몸이 무겁다.
12. 잠을 많이 잤는데도 개운하지 않다.
13. 운동시간이 많이 부족하다.
14. 몸이 나른하고 권태로움을 많이 느낀다.
15. 무좀이 심해졌거나 잘 치료되지 않는다.
16. 건강식보다는 인스턴트 음식을 즐긴다.
17. 자주 우울하고 기분이 가라앉아 있을 때가 많다.
18. 깊은 잠을 못 자고 자다가 자주 깬다.
19. 술을 자주 마신다.
20. 담배를 많이 피운다

(6개 이하 거의 정상, 7~12개 조심단계 면역력이 상당히 떨어진 상태, 13개 이상 위험 단계)

면역력이 나쁜 사람들의 특징은 무엇인가요?

1. 건강하지 않은 입맛 : 짠맛, 단맛을 지나치게 추구하는 입맛, 탄수화물에 중독된 입맛, 필수 단백질 섭취를 꺼리는 입맛, 채소를 싫어하는 입맛
2. 뇌 과잉 : 지나치게 뇌를 많이 쓰는 생활습관, 짠맛/단맛/탄수화물 중독을 심화 시킴, 스트레스 유발, 수면 부족, 운동 부족
3. 근육 부족 : 근육은 거대한 면역기지. 근육량 감소 → 호흡근육/심장근육의 기능저하 → 혈액 순환과 산소 공급의 어려움 → 체내 염증과 활성산소 증가 → 면역세포의 수나 기능 저하

어떻게 하면 면역력을 높일 수 있을까요?

- ① 건강한 식사 : 거꾸로 식사법 (채소 반찬 한 번, 비채소 반찬 한 번, 밥 한 번 먹는 식사법)
- ② 바른 식사법 : 과식/폭식/편식/야식을 금하고 천천히 꼭꼭 씹어먹기
- ③ 술과 담배 줄이기
- ④ 각종 감염병에 각별히 주의하기 : 한정된 면역력 아끼기, 예방
- ⑤ 피로에서 벗어나기 : 뇌 과잉, 만성피로, 대사증후군에서 벗어나기
- ⑥ 각종 위험물질에서 멀어지기 : 미세먼지, 발암물질, 대기오염물질 등을 피하기
- ⑦ 암의 주요 원인에서 멀어지기 : 발암물질 피하기,
- ⑧ 각종 성인병에서 멀어지기 : 면역력을 크게 떨어뜨리는 질환들(비만, 대사증후군, 고혈압, 당뇨, 고지혈증,
- ⑨ 좀 더 체계적인 관리능력 함양하기: 운동/수면/스트레스 관리

2장. 암으로부터 나를 지키는 면역력

2장

암으로부터 나를 지키는 면역력



우리 몸에는 계속 발생하는 암세포를 제거하기 위해 항상 감시하고, 발견 즉시 제거하는 겹겹의 면역 시스템이 존재합니다. 면역력의 핵심은 암세포를 인식하고 림프구에 정보를 전달하는 수지상세포와 같은 대식세포와 암세포를 직접 찾아 죽이는 림프구의 면역 담당 세포로 구성됩니다. 평상시 건강한 상태라면 이 면역 시스템이 활발하게 움직이며 암세포를 단시간에 발견해 죽이고 암 발병을 막아줍니다. 하지만 면역력이 떨어지면 암세포는 우리의 면역 시스템을 피해서 증식합니다.

11. 면역력이 떨어지면 암이 생길 수 있나요?

12. 암에 더 잘 걸리는 사람이 있나요?

13. 가까운 미래에 암 역시 정복될 수 있을까요?

14. 정말 한국인 1/3은 암으로 사망하나요?

15. 암 발병을 억제하는 NK세포란 무엇인가요?

16. 암 치료 성공률, 어느 정도인가요?

17. 암의 초기 징후가 궁금합니다

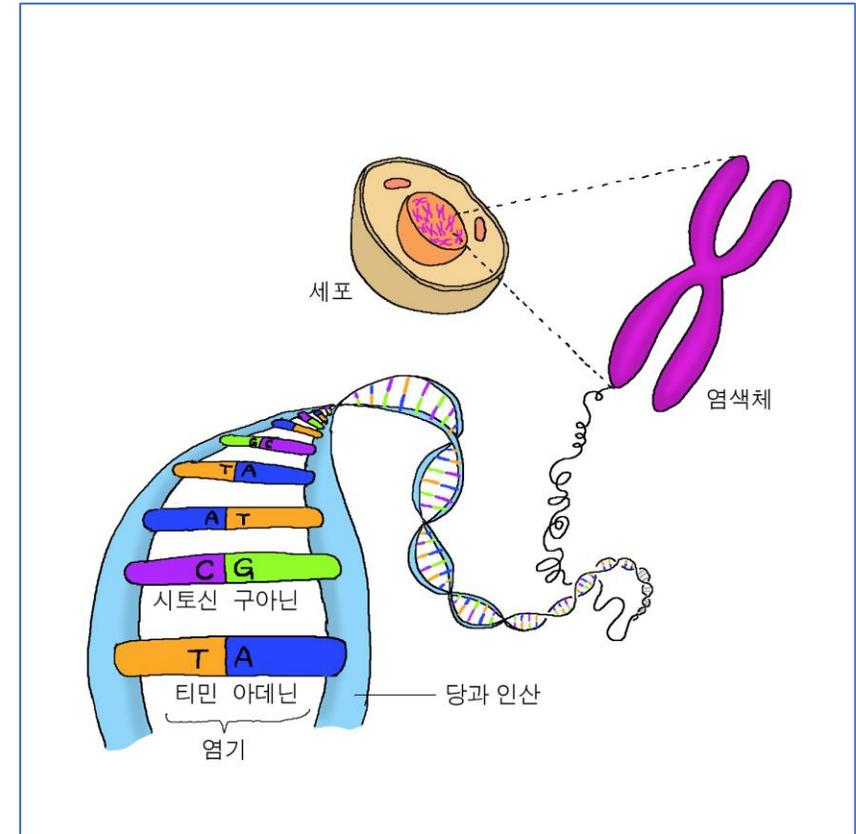
18. 최고의 암 치료법은 무엇인가요?

19. 감염으로도 암에 걸릴 수 있나요?

20. 췌장암처럼 진단이 어려운 무서운 암이 또 있나요?

면역력이 떨어지면 암이 생길 수 있나요?

- 우리 몸에는 매일 300~1천 개의 암세포가 생기고, 그것들은 우리 몸의 면역세포들에 의해 모두 박멸됩니다.
- 암은 어느 순간 갑자기 발병하는 것이 아니라 매일 새로 만들어지는 수백 개의 암세포 가운데 면역세포의 사정권을 벗어난 암세포가 몸 어디선가 뿌리를 내리고 증식하면서 발병합니다.
- 우리 몸을 구성하는 세포는 일반적으로 일정 주기에 따라 발생, 분열, 증식을 반복하다가 수명이 다하면 스스로 사멸하는데요. 하지만 이 정상 세포가 다양한 원인(발암물질, 스트레스, 바이러스 등 면역 이상을 유발하는 것)으로 유전자 이상이 생기면 암세포로 변하면서 비정상적 증식을 반복하고 결국 죽지 않고 계속 증식하는 암이 됩니다.



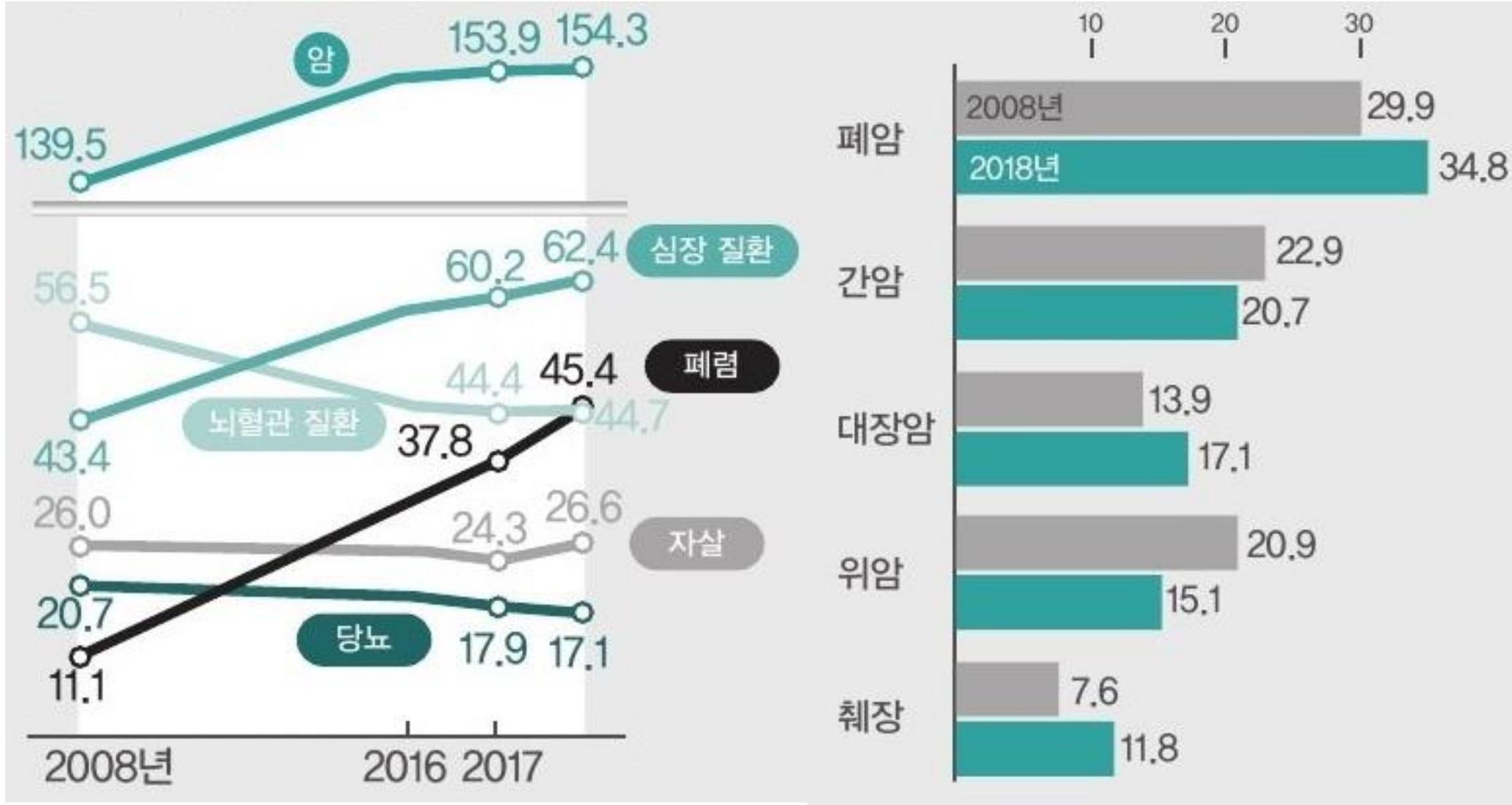
암에 잘 걸리는 성격 체크리스트 (3개 이상에 해당)

1. 언제나 논리적이고 타당성이 있는 것을 하려고 한다.
2. 사람들의 행동을 언제나 이해하려고 하며 감정적으로는 반응하지 않는다.
3. 모든 대인관계 갈등을 이성으로 극복하고 감정 반응을 자제하려고 노력한다.
4. 다른 사람이 감정을 많이 상하게 하더라도 이성적으로 그를 대하고 그 행동을 그대로 이해하려고 노력한다.
5. 대부분의 대인관계 갈등을 논리와 이성적인 방법으로 피하려 한다.
6. 어떤 사람이 당신의 욕구, 욕망을 좌절시켜도 그를 이해하려고 노력한다.
7. 모든 생활 상황에서 이성적으로 행동하고 감정적으로는 행동하지 않는다.
8. 손해를 보거나 하기 싫은 일에도 이성적인 태도를 보이며 감정적으로는 행동하지 않는다.
9. 다른 사람을 좋아하지 않을지라도 싫다는 표현을 못 하고 어쩔 수 없이 그를 이해하려 노력한다.
10. 상대방을 공격할 만한 충분한 이유가 있었음에도 이성이 그를 공격하지 않게 한다.

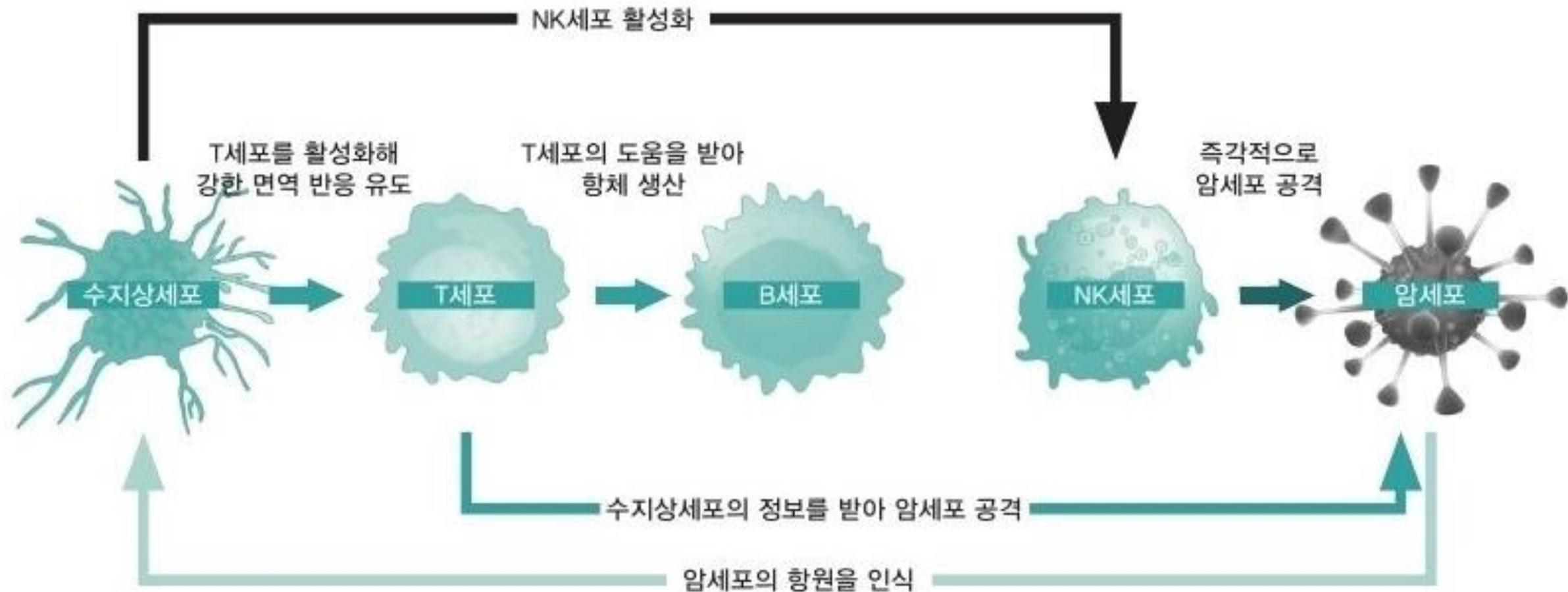
암에 더 잘 걸리는 사람이 있나요?

- ① 유전적 감수성이 큰 경우 : 폐암에 발생 여성의 94%가 비흡연자
- ② 암에 잘 걸리는 식생활 (술, 담배 중독 등 ...)
- ③ 암에 잘 걸리는 성격 : 자신의 감정을 계속 억누르는 사람의 경우 암에 좀 더 잘 걸릴 수 있는 것으로 나타남
 - 스트레스 → 면역계 손상 → 체내 다발성 염증 발생 , 만성 스트레스에 노출되기 쉽고 암발생 가능성이 커짐
- ④ 각종 발암물질에 많이 노출되는 경우
- ⑤ 잠을 제대로 못 자는 경우
 - 잠을 4시간 잔 사람의 경우 8시간 잔 사람에 비해 NK세포가 70%나 적었습니다. 유럽에서 2만 5천 명을 대상으로 조사한 바에 의하면 매일 6시간도 못 자는 사람은 7시간 이상 숙면을 취하는 사람에 비해 암이 40%나 많이 발생했습니다.
 - 아침형 여성이 올빼미 형 여성보다 유방암에 걸릴 확률이 낮음

정말 한국인 1/3은 암으로 사망하나요?



NK세포의 역할



암치료 성공률

주요 암 5년 상대생존율

2014~2018년 발생 암환자의
일반인(성별, 나이 동일) 대비 5년 뒤
생존 비



암을 조기에 발견하는 7원칙

1. 40세가 넘었다면 매년 종합건강검진을 받는다. 가족력이 있다면 그 이전이라도 매년 종합건강검진을 반드시 받는다.
2. 주치의를 두고 주기적으로 내 몸의 변화에 대해 상의한다.
3. 암에 관한 전반적인 지식, 특히 각종 암의 전조증상을 제대로 배우고 늘 염두에 둔다.
4. 매일 혹은 일주일에 수차례 내 몸과 대화하는 '내 몸 대화시간'을 갖는다.
5. 주기적으로 혹시 내 몸에 암의 전조증상이 나타나지 않았는지 살핀다.
6. 가족이나 가까운 사람이 들려주는 내 몸의 변화에 관한 이야기나 조언에 항상 귀 기울인다.
7. 암에 관해 정확한 정보를 알려주는 각종 매체와 글을 가까이하고 주기적으로 공부한다.

어떤 암종이라도 좀 더 조기에 발견할 수만 있다면 생존율과 완치율을 높일 수 있다.

이를 위해서 암의 초기 증상을 알고 있는 것이 좋다. (대장암, 폐암, 간암, 췌장암, 위암, 갑상선암, 자궁경부암, 유방암의 전조 증상)

3장. 바이러스와 면역력

3장

바이러스와 면역력



현대인들은 감기에 자주 걸리는 것을 불편하게 느끼거나 싫어합니다. 그래서 감기도 자주 앓으면 안 된다는 생각이 지배적이지요. 하지만 코로나19가 전 세계적으로 유행하면서 이런 생각에도 조금씩 변화가 생기기 시작했습니다. 연구에 따르면, 놀랍게도 평소 다른 여러 종류의 감기를 앓은 사람의 경우 높은 확률로 코로나19 면역력을 획득한 사실이 밝혀졌기 때문입니다.

21. 코로나19는 왜 걸리는 건가요?

22. 코로나19는 왜 무서운 질병인가요?

23. 면역력이 떨어진 상태에서 바이러스가 침투한다면?

24. 백신을 맞으면 코로나19를 완벽히 예방할 수 있을까요?

25. 코로나19, 변이가 거듭되면 백신은 필요 없지 않나요?

26. 부스터 샷, 꼭 맞아야 할까요?

27. 바이러스를 이기는 항체는 어떻게 만들어지나요?

28. 백신이 면역 시스템을 손상시킨다는 말이 있던데요?

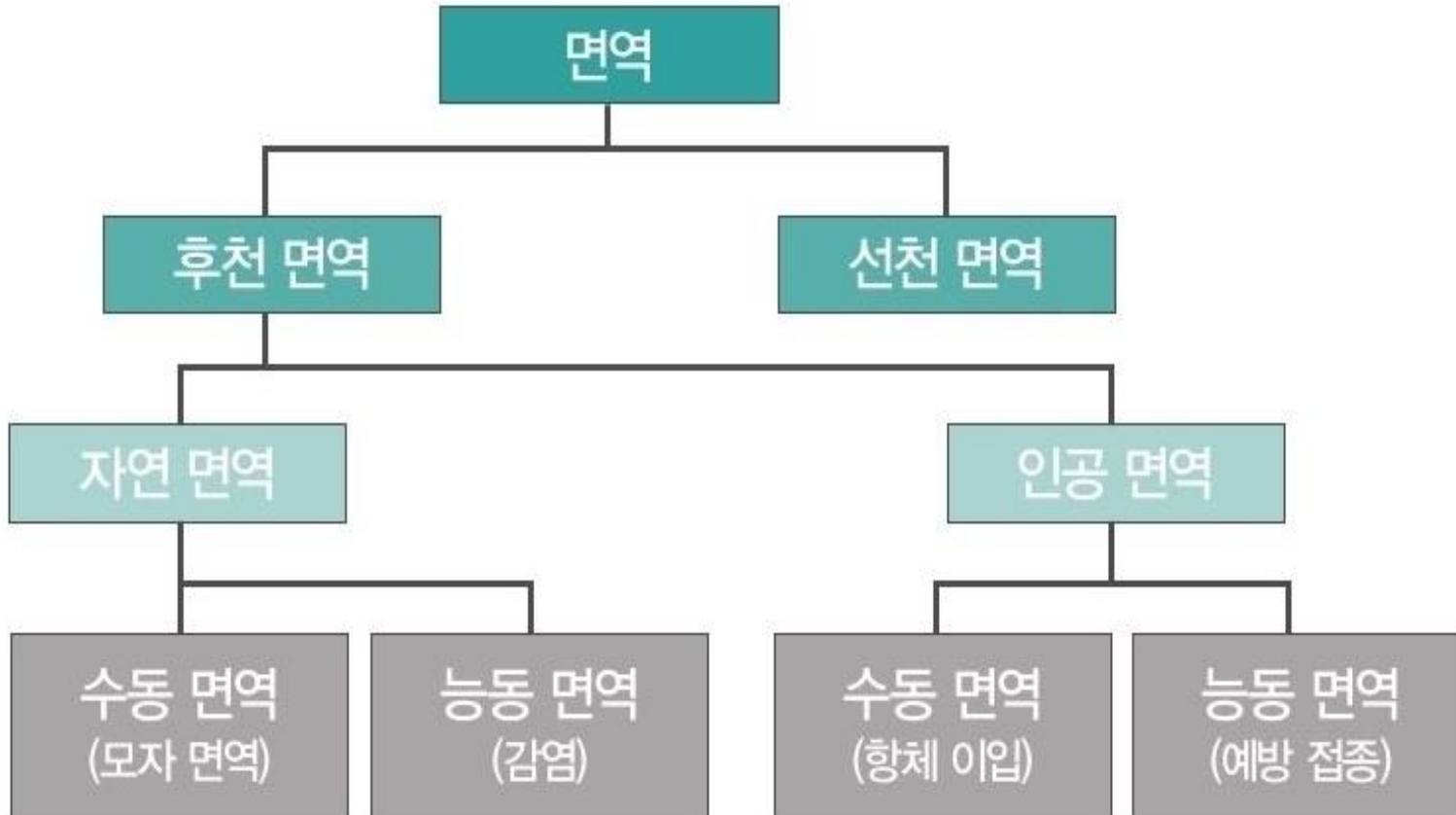
29. 독감과 감기는 무엇이 다른가요?

30. 감기에 자주 걸리면 면역력이 약해지나요?

31. 또 다른 무서운 감염병이 우리에게 찾아올까요?

바이러스를 이기는 항체는 어떻게 만들어지나요?

우리 몸의 면역체계



- 항체는 우리 면역 시스템이 만들어 내는 당단백질의 일종으로 우리 몸이 감염원(항원)에 대항해 싸우고 질병에 걸리지 않도록 보호하는 역할을 함.
- 항체(抗體) 또는 면역글로불린 (immunoglobulin, Ig)은 항원(병원체)과 특별한 결합을 통해 항원-항체 반응을 유발하는 물질입니다

독감과 감기는 무엇이 다른가요?

구분	독감	감기
원인	인플루엔자 A·B·C 바이러스	200여 가지 바이러스
시작	갑자기	서서히
고열	고열	드물다
콧물, 인후통	때때로	흔하다
두통, 피로감	흔하다	약하다
예방약	인플루엔자 백신, 항바이러스제	없다
치료약	타미플루, 리렌자	대증요법

- 독감과 감기는 서로 경쟁관계, 한 가지 바이러스에 대한 면역 반응이 다른 바이러스의 감염을 차단하는 효과를 가지고 있다.

감기에 자주 걸리면 면역력이 약해지나요?

- 평소 다른 여러 종류의 감기를 앓은 사람의 경우 높은 확률로 코로나 19 면역력을 획득한다.
- 독일 튀빙겐대학교 연구팀의 연구 : 코로나19에 걸린적이 없던 185명의 혈액에 코로나19 바이러스에 노출 실험 → 150명 (85%)이 코로나19 면역 반응을 보임
 - 어린이가 코로나19에 상대적으로 덜 걸리고, 감염되었을 때 경증인 경우가 많은 이유 (바로 감기를 자주 앓기 때문으로 추정, 어린이 12회 /년 , 성인 2~4회/년)

위생 가설 (hygiene hypothesis) : 주위 환경이 위생적이고 청결할수록 우리 신체가 세균이나 바이러스, 기생충 등 면역력을 활성화하는 항원들에 제대로 노출이 되지 못해 면역력을 키울 수 없다

위생가설을 적용하면 알레르기 질환이나 천식 환자가 급증한 이유도 쉽게 규명됨. 현대인의 삶이 갈수록 청결해지면서 여러 가지 미생물이나 기생충을 접할 기회가 줄어들었고, 그 때문에 오히려 자신의 몸을 외부의 적으로 착각해 공격하는 알레르기 질환이나 자가면역 질환이 증가한 것이라고 추론할 수 있음

4장. 탄탄한 면역력, 자율신경에 달려 있다

4장

탄탄한 면역력, 자율신경에 달려 있다



현대인 상당수는 자율신경계 이상이나 불건강 문제를 겪습니다. 이는 자율신경계의 축사, 과로로 인해 자율신경계의 균형이 깨졌기 때문에 생긴 결과입니다. 자율신경계는 말초신경계에 속하는 신경계로 우리 몸의 장기와 심장, 외부비생, 내분비생을 통제해 우리 몸을 일정한 상태로 유지하는 역할을 합니다. 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 나뉘는데, 교감신경은 위급한 상황에서 신속하게 대처하는 역할을 하고, 부교감신경은 위급한 상황에 대비해 평상시 에너지를 저장합니다.

32. 자율신경계와 면역력의 관계가 궁금합니다

33. 소화가 안 되면 면역력이 떨어지나요?

34. 체온은 낮은 것이 좋나요, 높은 것이 좋나요?

35. 갑자기 어지러움을 느낀다면 어떻게 해야 할까요?

자율신경계와 면역력의 관계가 궁금합니다.

- 자율신경계는 말초신경계에 속하는 신경계로 우리 몸의 장기와 심장, 외분비샘, 내분비샘을 통제해 우리 몸을 일정한 상태로 유지하는 역할을 합니다. 자율신경계는 교감신경과 부교감신경으로 나뉘는데요. 교감신경은 위급한 상황에서 신속하게 대처하는 역할을 하고, 부교감신경은 위급한 상황에 대비해 평상시 에너지를 저장합니다.

구분	부교감신경 활성화	교감신경 활성화
눈	동공 축소	동공 확대
침샘	침 분비 자극	침 분비 억제
허파	기관지 축소	기관지 확대
심장	심장 박동 억제	심장 박동 촉진
위장관계	소화, 장 운동 촉진	소화, 장 운동 억제
간-쓸개	쓸개즙 분비 촉진	글리코겐 분비 촉진
방광	방광 수축	방광 이완



- 무한증, 기립성 저혈압, 발기 부전, 배변기능 이상, 모발 운동과 혈관운동 반응의 소실, 실신, 동공 이상
- 나이가 들면 자율신경계의 균형 회복력이 점점 떨어짐
 - 중년여성의 예 : 수족냉증
- 겨울은 겨울 답게 , 여름은 여름 답게 보내야 자율신경계의 피로 누적을 막을 수 있음 . 겨울철 실내 온도는 18~20°C가 적정하며, 실내 온도를 너무 높이지 않도록 주의해야 함. 습도 역시 40~60%로 일정하게 유지해서 자율신경계를 안정화 시킬 필요가 있음. 자율신경계가 안정되면 각종 감염병이나 피부병, 알레르기 질환까지 덤으로 예방할 수 있게 됨.

소화가 안되면 면역력이 떨어지나요?

- 우리의 장은 영양 흡수와 소화는 물론, 면역력과 관련된 필수 기능이 이뤄지는 대단히 중요한 장기입니다. 특히 장 속 세균들이 만들어내는 작은 우주, 장내세균숲에는 균형과 건강은 우리 면역력과 직결됩니다. **장내세균숲에는 우리 몸의 면역세포 70%가 모여 있는데요.** 사람의 장 점막에는 100조 마리가 넘는 장내세균이 살고 있으며, 그 종류만 해도 400~500개나 되고, 총량은 무려 1~1.5kg에 달합니다.
- 장내세균은 우리 몸과 관련된 다양한 기능을 담당하며 특히 면역에도 큰 영향을 미칩니다. 건강하고 균형 잡힌 장내세균숲은 외부 공기나 음식물에 섞여 들어온 각종 세균, 바이러스, 환경호르몬, 중금속 등이 장 점막으로 스며들지 못하게 막는 역할을 합니다. 장내세균숲의 균형이 깨지면 면역력이 떨어지고 쉽게 감염 질환에 노출될 뿐만 아니라, 장 점막이 약해지면서 장벽을 통해 외부 침입자가 쉽게 파고들어 전신 염증을 초래할 수 있습니다. 따라서 장을 건강하게 지키는 것은 무병장수를 위한 필수 조건입니다.

- 장내세균 중 유익균 약 30%, 유해균 5~10% 나머지는 중간으로 대세를 따라감
- 우리 장에는 우리 몸 전체의 면역세포의 70~80%가 집중되어 있음
- 소화불량의 가장 큰 원인은 소화효소 부족 : 체내 효소 보유량은 20대가 60%라면 40대는 40%, 60대는 25%까지 감소 , 현대인은 소화효소를 낭비하는 식생활/식습관을 유지하며 더 나쁜 결과를 초래
- 과식, 농약 식품, 식품첨가물 , 혈당이 높은 음식 등은 지양
- 대표적인 소화효소 음식으로는 식이섬유가 풍부한 각종 채소를 꼽을 수 있습니다. 마늘, 생강, 파, 양파, 부추, 브로콜리, 우엉 등에는 식이섬유와 해독 성분이 풍부합니다. 특히 현미는 소화 기능을 촉진하는 동시에 식이섬유가 풍부합니다....
- 유익균 : 프로바이오틱스
- 장건강을 도와서 면역을 높여주는 대표 식품
 - ① 마른 김
 - ② 양배추
 - ③ 버섯

- 의학적인 적정 체온 평균 체온 36.5°C 에서 $\pm 1^{\circ}\text{C}$ 사이
- 최근 체온이 다른 사람에 비해 조금 낮을수록 장수한다는 연구결과도 발표됨 (장기를 아끼며 사용하게 됨)
- 체온이 1°C 떨어지면 면역력은 약 30%, 대사 능력은 12% 가까이 떨어집니다. 기초 체온이 아주 조금만 떨어져도 혈액순환이나 기초대사 능력이 크게 떨어지는 것입니다. 몸을 움직이지 않는 편리한 생활과 잦은 해열제 사용, 차가운 음식의 과도한 섭취 등으로 현대인의 평균 체온은 갈수록 떨어지고 있습니다. 현대인에게 암이 많이 발병하는 원인으로 이런 체온 저하가 지목되기도 하는데요. 코로나 19를 겪으면서 외부 바이러스나 세균을 막아내는 체온의 중요성을 우리 모두 깨달은 바 있습니다

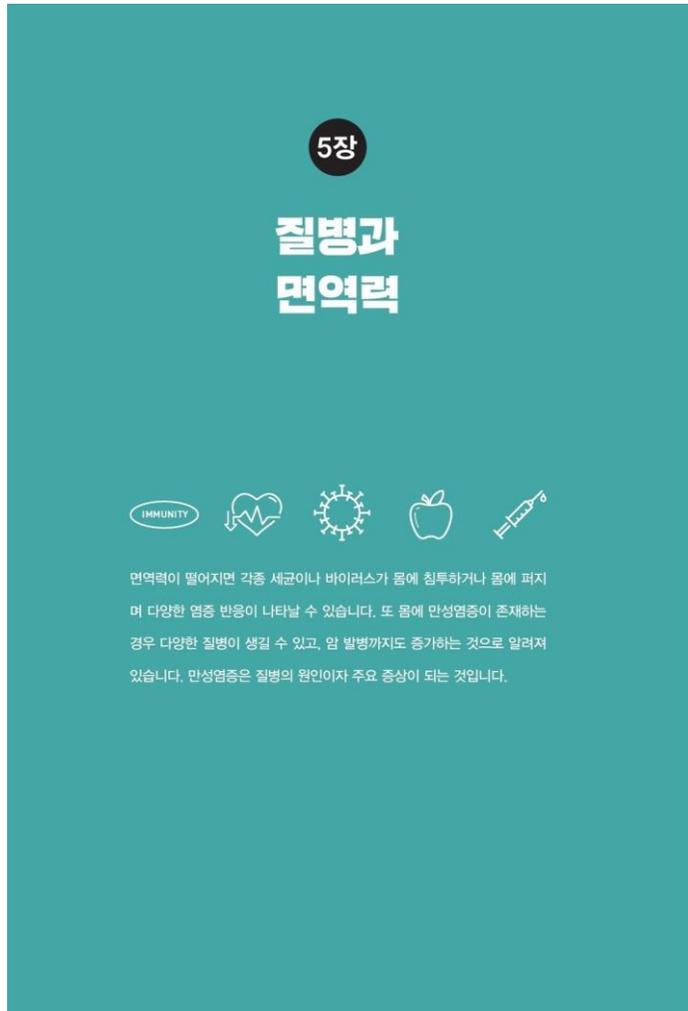
뇌졸중의 FAST 법칙

- 이 원칙을 기억했다가 비슷한 증상이 나타나면 신속하게 대처하기 바랍니다.
- F(Face drooping): 한쪽 얼굴에 안면 떨림과 마비가 온다.
- A(Arm weakness): 팔다리에 힘이 없고 감각이 무뎈다.
- S(Speech difficulty): 말할 때 발음이 이상하다.
- T(Time to call 119): 증상이 발생하면 바로 119로 전화한다

골든 타임

- 뇌졸중 : 혈전용해제를 발생 후 4시간 30분 이내 투여
- 막힌 혈관을 뚫는 카테터 시술 : 6시간 내로 진행

5장. 질병과 면역력



36. 면역력이 과해도 문제가 될 수 있나요?

37. 자가면역 질환과 알레르기는 같은 병인가요?

38. 알레르기는 왜 생기는 건가요?

39. 알레르기 체질이 따로 있는 건가요?

40. 자가면역 질환은 왜 생기는 건가요?

41. 자가면역 질환의 종류와 특징은 무엇인가요?

42. 만성염증이 있으면 면역력이 낮아질까요?

43. 비만이 있으면 면역력도 떨어질까요?

44. 면역력과 당뇨병의 상관관계가 궁금합니다

45. 관절염도 면역력이 좋아지면 호전될 수 있나요?

6장. 면역 밸런스, 운동에서 답을 찾다

6장

면역 밸런스, 운동에서 답을 찾다



알맞은 운동은 인체의 대사 기능을 증진하며, 초기 면역과 적응 면역의 기능을 향상합니다. 규칙적인 맞춤형 운동은 우리 몸에 긍정적인 스트레스로 작용해 백혈구, 대식세포, 림프구 등의 활성을 유도하는 세포 매개 면역 반응의 항상 및 항체의 생성을 유도하는 항체 매개 면역 반응과 같은 '적응 면역 반응(adaptive immune response)'을 향상합니다.

46. 운동을 열심히 하면 면역력이 높아질까요?

47. 면역 밸런스를 잡는 데 도움이 되는 운동법이 궁금해요

48. 햇볕을 많이 쬐면 피부암에 걸리지 않을까요?

49. 왜 나이가 들수록 근육과 근력이 중요한가요?

50. 운동은 얼마나 하는 것이 좋을까요?

51. 과한 운동이 오히려 독이 되지 않을까요?

52. 운동은 공복 상태에서 해야 하나요?

53. 하루 1만 보를 걸어야 할까요?

-
- 나이가 들에 따라 근육도 점차 줄어듭니다. 근육량은 20~30대까지 최고치에 올랐다가, 40대 전후로 매 10년마다 약 5% 정도씩 줄어들다 60세가 넘으면 급속히 줄어듭니다. 60대 이상은 최대 근육량에서 평균 30%, 80대 정도가 되면 근육의 절반까지 감소합니다

- 걷기만큼 전신 근육, 우리 몸 전체 근육을 골고루 강화하는 방법은 없습니다. 개인적으로 필자는 하루 1만 보보다는 하루 7천 보 걷기를 추천합니다. 여러분 가운데 하루 1만 보 걷기를 꼬박꼬박 지키는 분도 있을 것입니다. 그런데 나이가 들면 1만 보 걷기가 그리 쉬운 일이 아닙니다. 자칫 무리해서 걷다가 근골격계 질환이나 부상을 초래할 수도 있지요. 그러니 '1만'이라는 숫자에 꼭 집착할 필요는 없습니다
- 걷기 운동은 치매 예방에 특효약 : 저작권 보호를 위해 해당 기능을 사용할 수 없습니다.

- 분석 결과 하루 약 9,800보를 걸으면 치매 발생률이 전혀 걷지 않는 사람들보다 50% 줄어드는 것으로 나타났습니다. 또 매일 3,800보만 걸어도 치매 발생 위험이 25% 낮아졌습니다. 이때 보행 속도가 가장 큰 영향을 미친다는 점도 밝혀냈습니다. 즉 무조건 1만 보를 걷는 게 중요한 게 아니라 속도에 신경 써야 한다는 겁니다. '분당 40보' 이상의 속도로 6,300보 정도를 활기차게 걸을 경우 치매 발생률이 57% 줄어들었습니다. 또 '분당 112보' 수준의 매우 빠른 걸음으로 하루 30분 정도 걸을 경우 치매 발생률이 62% 낮아지는 것도 알아냈습니다. 다시 말해 속도만 높이면 약 3,360보 정도만 걸어도 하루 9,800보를 걸을 때보다 치매 발생률은 더 낮았습니다.

한국인의 수면 시간



7장. 숙면과 면역의 상관관계

54. 불면증이 심한데 면역력에 어떤 영향을 미칠까요?

55. 숙면을 방해하는 요인이 궁금합니다

56. 야간 업무를 많이 하면 정말 암이 발생하나요?

57. 몇 시간쯤 자는 것이 가장 좋을까요?

58. 코골이 때문에 면역력이 떨어질 수도 있나요?

59. 잠자는 자세도 면역력과 연관 있나요?

60. 면역력을 높이려면 어떻게 자야 할까요?

8장. 면역력과 마음 건강

21. 코로나19는 왜 걸리는 건가요?

61. 면역력이 떨어지면 우울증이 생길 수 있나요?

62. 정말 마음이 건강하면 몸도 건강한가요?

63. 스트레스 때문에 면역력이 떨어질 수 있나요?

64. 스트레스를 줄일 수 있는 방법이 궁금합니다

65. 봉사활동을 하면 면역력이 높아진다는데, 사실인가요?

66. 정말 혼자 살면 더 빨리 죽나요?

67. 높은 면역력을 유지하는 마음이 따로 있을까요?

68. 명상을 꾸준히 하면 면역력이 높아질까요?

69. 성격에 따라 면역력도 차이가 생길까요?

70. 독서, 글쓰기로 면역력을 높일 수 있을까요?

9장. 우리 몸의 메신저, 호르몬

71. 면역력이 나빠지면 호르몬에도 이상이 생기나요?

72. 만성피로와 면역력은 어떤 관계인가요?

73. 비타민D가 정말 면역력을 높여주나요?

74. 여성의 천식 발병률이 더 높은 이유는 무엇인가요?

75. 옥시토신이 백신과 같은 역할을 한다는 게 사실인가요?

76. 멜라토닌이 부족하면 면역력이 떨어지나요?

77. 스트레스 호르몬이 어떻게 면역력을 파괴하나요?

78. 성장호르몬 수치에 따라 면역력에도 차이가 있나요?

79. 인슐린 호르몬이 많으면 면역력이 떨어지나요?

80. 호르몬 균형을 조화롭게 맞추는 방법이 궁금합니다

10장. 우리 몸과 면역력

81. 고혈압 때문에 면역력이 떨어질 수 있나요?

82. 혈액순환이 안 되면 면역력이 나빠질 수 있나요?

83. 밤에 쥐가 자주 나는데 원인이 궁금합니다

84. 장이 나쁘면 면역력도 떨어지나요?

85. 소변, 대변으로 면역력 상태를 알 수 있을까요?

86. 종아리, 허벅지가 가늘어지면 면역력이 떨어지나요?

87. 계절에 따라 면역력도 변하나요?

88. 유산균을 먹으면 면역력이 좋아질까요?

89. 약 복용을 당장 중단해야 하는 경우는 언제인가요?

90. 비만이나 저체중도 면역력과 관계가 있나요?

11장. 건강한 식사에서 건강이 시작된다

91. 먹는 음식에 따라 면역력도 변하나요?

92. 면역력에 치명적인 음식은 무엇인가요?

93. 물을 충분히 마시면 면역력도 좋아지나요?

94. 면역력을 높이는 식사법이 궁금합니다

95. 건강을 위해 비타민을 꼭 먹어야 할까요?

96. 인삼처럼 면역력을 높이는 식품에는 어떤 게 있나요?

97. 피토케미컬이 중요한 이유가 궁금합니다

98. 어떤 건강기능식품을 먹어야 할까요?

99. 어떻게 하면 약을 잘 사용할 수 있을까요?

100. 활성산소를 낮추는 음식은 어떤 것이 있을까요?