



우리 몸 지키미 면역력 키우기

한파와 칼바람이 몰아치는 겨울, 신체 면역력이 약화되면 감기와 만성피로에 쉽게 걸리게 되므로 생활 속에서 철저히 건강관리를 하는 것이 중요하다. 추운 겨울철 면역력이 왜 중요한지, 어떻게 면역력을 높여야할지 알아보자. 글 김철중(조선일보 의학전문기자, 영상의학과 전문의)



만병의 근원은 면역력의 부실이다. 우리 몸이 세균·바이러스·곰팡이 등의 외부 침입으로부터 보호되고, 몸 안의 비정상 세포를 제거해 건강하게 살아갈 수 있는 것은 면역이라는 대응 체제가 있기 때문이다. 건강하게 살려면, 면역력을 키우는 것이 가장 효율적인 방법이다. 그렇다면 면역체계는 어떻게 작동하는 것일까. 이는 전쟁과 같다. 먼저 세균전을 보자. 크게 2단계로 나뉘는데, 이를테면 초기 국지전과 본격적인 정규전이다.

면역 체계의 핵심, T면역구

박테리아나 바이러스는 우리 몸에 들어와 제일 먼저 세포 입구에 있는 톨게이트 같은 수용체와 결합한다. 여기서 우리 몸은 미생물과 최초 전투를 벌인다. 척후병이 적을 발견하고 신속하게 대응하는 상황이다. 그 결과로 염증 반응이 일어나며 열이 나거나 몸살 기운을 느낀다. 적의 침입을 알리는 신호인 셈이다. 이런 초기 면역 반응은 미생물의 정체와 상관없이 즉각적이고 신속하게 일어난다. 따라서 톨게이트가 유전적으로 부실한 사람들은 세균 감염 초기에 매우 심각한 증상을 앓는다. 초계병이 부실하면 적들의 침입에 저지선이 금세 무너지는 것과 같은 원리다.

우리 몸은 초기 대응에서 미생물과의 싸움이 버겁게 느껴지면, 정규군 사령부에 지원을 요청한다. 사령부가 수지상세포(樹枝狀細胞)다. 미생물과의 싸움이 국지전에서 정규전으로 확산하는 과정이다. 수지상세포는 주로 면역 체계의 핵심 주력군인 'T면역구' 등을 활성화해 대거 출동시킨다. 군 계엄령 발동이다. 이후 면역 체계가 총동원되어 미생물을 죽이는 항체(抗體)와 살해 세포(killer cell)가 투입된다. 군수공장을 총가동하여 무기를 만들고, 특수 무장 군인을 전쟁에 투입하는 것이다. 이를 통해 세균과 바이러스와의 본격적인 정규전이 벌어지고, 면역체계가 승리하면 미생물은 서서히 제거된다. 이 과정에 참여한 면역 세포들은 미생물의 정체를 파악하고 싸움의 방식을 기억한다. 나중에 그와 같은 미생물이 들어와 또다시 정규전이 펼쳐지면 항체나 살해 세포 등 예전 방식의 시스템을 대거 작동시켜 보다 강력한 방어 체계를 갖추기 위함이다.

건강을 지키는 강력한 무기

이처럼 면역은 인간을 질병으로부터 보호하는 가장 강력한 무기이자 안보체계다. 암에 걸리는 것

도 면역 체계의 고장이다. 몸 안에서는 하루에도 수십 개의 암세포가 출몰한다. 유전자 변이 또는 발암 물질에 의한 자극으로 성장이 멈추지 않는 암세포가 생긴다. 그런데 면역세포인 탐식세포가 순찰하다가 암세포를 발견하면, 공격하여 파괴시킨다. 이런 과정이 정상적이면 암세포가 출몰했다가 바로 사라진다. 하지만 면역력은 나이가 들면 감소한다. 노화로 면역세포 활성이 떨어지기 때문이다. 거꾸로 생각해서 만약에 노인들에게 발생하는 질병이 비교적 젊은 사람에게 일어났다면 그만큼 면역력이 감소한 것으로 보면 된다. 대표적인 것이 대상포진이다. 최근 10~40대 젊은 층에서도 늘고 있는데, 무리한 다이어트, 과도한 스트레스, 운동 부족 등이 전반적으로 면역력을 감소하게 만든다. 면역력을 키우려면 숙면과 고른 영양섭취를 하며 과로, 과음, 흡연을 절제하고 정기적인 운동을 해야 한다. 햇볕을 쬐며 걷는 것도 좋다. 반면 스트레스는 면역력 약화에 결정적이다. 주변에서 보면 사회적으로나 가족 관계에서 안 좋은 일이 생기고 나서, 얼마 안 있어 암에 걸렸다는 소식을 접할 때가 있다. 스트레스가 면역력을 잡아먹는 것이다.

긍정적 사고가 면역력을 높인다

정신적 스트레스를 몰리치는 가장 좋은 방법은 긍정적인 사고다. 미국 하버드 의대 암 전문의 제롬 그루프먼 박사는 <희망의 힘>이란 책에서 희망이 갖는 치유의 힘을 강조하며 “희망은 암을 녹여 버리는 힘을 가졌다”고 말했다. 희망의 치료 성분은 믿음과 기대다. 이것이 뇌에서 엔도르핀과 엔케팔린이라는 물질을 분비시켜 모르핀과 비슷한 통증 완화 효과를 내고 질병 치유를 유도하여 면역력을 높인다. 수술이나 의료 처치 후 긍정적인 기대를 하는 환 자일수록 결과도 좋고 회복도 빠르다.

의학계에서는 플라시보(Placebo)라고 부르는 ‘가짜 약 효과’가 있다. 밀가루로 만든 약이라도 이것으로 병이 나올 수 있다고 믿으면 증세가 좋아지는 효과를 말한다. 어렸을 적에 느꼈던 엄마 손이 약손이라는 것도 엄마가 내 병을 고쳐줄 것이라는 믿음과 기대에서 나오는 효과다. 반대로 부정적인 생각은 나쁜 결과를 낳는다. 환자에게 머리 양쪽에 낮은 전압의 전류를 흘려 보낸다고 말하고 실제로는 흘려보내지 않아도 환자의 절반은 나중에 두통을 호소했다는 연구가 있다. 세상은 어차피 스트레스를 피해 살 수는 없다. 그것을 어떻게 받아들이고 관리하느냐에 면역력과 건강이 달렸다. 역세계 저항하지도 않고, 거세계 폭발하지도 않고, 그렇다고 남몰래 삭히지도 않는 생활이 최선이다. ㉞

면역력을 키우는 일상생활

- ① 틈나는대로 햇볕을 쬐며 걷기
- ② 규칙적으로 운동하기
- ③ 비타민, 무기질 풍부한 음식 골고루 먹기
- ④ 매일 여러 번 길게 웃어 주기
- ⑤ 슬플 때면, 눈물을 참지 말기
- ⑥ 무리한 욕심 내지 않기
- ⑦ 충분한 숙면 취하기
- ⑧ 철저한 손 씻기
- ⑨ 자신만의 스트레스 관리법 갖기
- ⑩ 평소에 온화한 미소 짓기

