



건강체크

면역력 높이기 위한 생활습관



■ 규칙적인 수면 습관
깊은 잠을 잘 때 분비되는 성장호르몬은 아이들이 키가 크는 데 필요하지만 성인의 면역력과 건강을 유지하는데도 중요한 역할을 담당한다.

자가면역질환 환자는 생활 습관을 개선한다면 편안한 일상을 영위할 수 있다.
면역력을 높이려면 규칙적인 수면, 적절한 야외 활동, 꾸준한 운동 등을 실천하고, 커피·콜라·담배·술, 스트레스 등 위험 요소를 가능한 피하자.

면 비타민 D 합성에 도움이 된다.
비타민 D는 골다공증 예방 등 뼈 건강에 중요한 비타민으로 알려져지만, 코로나 팬데믹에서 면역력 증진 효과로 더욱 주목받고 있다.
비타민 D는 주 3회 이상, 오전 10시부터 오후 2시 사이에 손, 얼굴, 팔 등에 15분 정도 햇빛을 쬐면 체내에 자연적으로 합성돼 면역력을 높이는 데 도움이 될 수 있다.

움을 준다.
또 운동은 몸속 노폐물이나 독소의 배출을 돕는데, 운동한 뒤 시간이 지나면 신체 각 부위의 모세혈관이 확장되고 유해물질이 쌓인 뒤 땀으로 배출된다.
전문의들은 보통 주 3-5회, 30분 이상의 운동을 추천한다.
■ 스트레스 관리하기
스트레스를 받으면 면역 시스템이 약해진다.
스트레스는 장에 직격타를 입히고 따라서 장에 부근지를 둔 면역 시스템도 손상을 입게 된다.
스트레스는 면역 시스템을 구성하는 면역세포, 장내미생물, 장내상피세포 등에 부정적인 영향을 준다.

저마다의 방식으로 스트레스를 최대한 해소해야 한다.
■ 면역력 끌어올리는 건강한 식습관
음식을 통해 섭취한 영양분은 우리가 일상을 꾸려가는데 필요한 에너지원이 되고 면역 시스템에 영향을 미친다.
과식하지 않는 규칙적인 식습관은 면역력을 올리기 위해 필요한 덕목이다.
지나친 육식은 장운동을 둔화시키고 변비를 일으킬 수 있으므로 주의하도록 하며, 이번 기회에 잘못된 식습관을 차근차근 고쳐나가기.
밀가루는 우리가 즐겨 찾는 식재료지만 밀가루의 글루텐 성분은 우

리 몸 면역 시스템에 좋지 않은 영향을 미친다.
되도록 밀가루 음식을 피하자. 대신식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 챙겨 먹는 것이 좋다.
채소와 과일은 염증을 일으키는 활성산소를 제거하는 항산화 식품으로 꼽는다.
패스트푸드, 가공식품 등 섬유질이 부족한 식단은 장내 유익균의 종류를 감소시킬뿐더러 장내상피세포에도 유해한 영향을 미친다.
결국 서구식 식단의 서구식 미생물 탓에 장내 면역 시스템을 건강하지 못하게 하고, 자가면역질환의 발생 확률을 높인다.
(서지영 (전보공단 웹진 발혜))

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

내 차 지켜주는 미니 소방관 '차량용 소화기'



강수봉 /여수소방서 여성119안전센터

른다면 당황하고 어려움이 있다. 그러나 차량에 소화기를 비치해서 피해를 줄일 수 있다.
차량용 소화기 종류와 소화기 사용 방법을 알아보겠다.

차량용 소화기 종류에는 분말, 할로겐, 이산화탄소, 강화액, 폼 소화기가 있으며 보통은 분말이나 할로겐, 폼을 가장 많이 사용한다.

분말의 경우엔 분말 형태의 소화약제를 사용하며 사용했을 때 가압된 가스를 이용해서 미세한 분말을 분출하여 불을 끄는 원리다.

불을 끄는 능력이 탁월하고 크기도 다양한 장점이 있지만 분말이 엔진과 부품 등에 그대로 남아있게 되며 2차 오염을 유발하는 것이 단점이다.

할로겐은 소화력이 상당히 좋아서 적은 양으로도 불을 끌 수 있으며 차체에 전혀 손상되는 게 없다.

다만, 제품에 따라서 오존층을 파괴하는 물질이 포함되어있어 생산규제로 구하기가 힘들 수 있고 가격도 비싼 편이다.

폼은 거품 형태로 분사되며 질식작용으로 불을 끈다.
보통 경주용 차에 주로 사용하며

거품이 산소를 효과적으로 차단해주므로 소화 성능이 매우 좋다.
할로겐과 마찬가지로 가격이 비싸다는 단점이 있다.
차량용 소화기의 위치는 운전자나 동승자가 쉽게 손에 닿는 위치에 비치하는 것이 좋다.
차량용은 표면에 자동차 검용이라는 표시가 되어있는 것을 사용해야 한다.
관리 방법은 한 달에 한 번 정도 압

력계 바늘이 중앙 초록색에 위치하는지 확인하고 소화기를 흔들어 분말 등이 굳지 않게 해주며 유효기간을 표시하여 관리하면 좋다.
마지막으로 소화기 사용 방법은 불이 난 장소로 가까이 가서 소화기 안전핀을 뽑는다.
불이 난 방향으로 소화기 호스 노즐을 잡고 손잡이를 힘껏 움켜쥐면 다음 빗자루로 쓸 듯이 뿌린다. 바람을 등지고 앞에서부터 꺼야 한다.

의 위험성에 대해 인식하고, 가족 학교 지역 사회, 언론 등에서 예방 교육을 강화하는 것이 중요하다.
또한, 의심되는 유통 정보를 발견했을 때는 경찰에 신고하는 등 당국과의 긴밀한 협력이 필요하다.

이 태도가 바로 마약 퇴치의 원동력이 되리라 믿는다.
국민 모두의 관심 속에 안전한 사회가 되는 전환점이 되길 기대해 본다.

'세계 마약 퇴치의 날' 안전한 사회 전환점 만들자



허정호 /순천경찰서 경무계 경장

구축하기 위해 지정되었다.
하지만 오늘날 전세계에서는 마약으로 고통받는 나라들이 속출하고 있다.

우리나라도 올해 강남 학원가에 마약음료가 퍼지고, 필로폰을 공급하는 고교생이 검거되는 등 마약 범죄로부터 더 이상 안전하다고 볼 수만은 없게 되었다.

세계 마약퇴치의 날을 맞아, 마약 예방 교육의 중요성을 동시에 강조하고 싶다.

청소년기부터 성인까지 교육의 대상은 쉽게 한정되지 않으며, 꾸준한 정보 제공과 대화를 통해 마약의 위험성을 인지해야 한다.

우리가 앞장서서 세계 마약퇴치의 날에 의미를 두고, 국민 각자가 마약

화재 진압의 골든타임을 모두 아시나요?

보통 5분 이내 화재 진압에 실패하면 연소가 급격히 확산해 피해 면적이 증가하게 된다.

그렇다면 5분 이내에 화재 진압을 하는 방법은 무엇이 있을까?

'소방서에 신고하기' 맞다. 하지만 기다리는 동안에 차량이 다 타버릴 수도 있으므로 차량에 미리 비치해 둔 소화기를 사용해 초동 진압을 실시한다면 피해를 더욱더 줄일 수 있다.

운전 중 불이 나서 불을 꺼야 하는데 소화기가 없거나 사용 방법을 모

Table with 2 columns: 병원응급실 (Emergency Hospital) and 교통안내 (Traffic Guide). Lists phone numbers for various hospitals and transport services.

기사제보 독자투고 환영합니다 전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

Publication information for Honam Maeil newspaper, including address, phone numbers, and subscription rates.

새 희망 새 언론 새 천년



푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?



- List of slogans: 호남인과 함께하는 신문, 정도를 걸어가는 신문, 공익을 생각하는 신문

- Contact information: 구독신청 및 배달사고, 주소, 기사제보, 광고문의, 서울지사, 인터넷 참여, E-mail

Table listing phone numbers for various departments: 지국안내, 총장, 부총장, 편집국, 영업부, 광고부, 구독부, 송정리, 오치, 문흥, 일곡, 두암, 침단, 신창, 월곡, 송정리, 지사안내, 목포, 순천, 광양, 나주, 담양, 곡성, 구례, 보성, 화순, 영광, 완도, 장흥, 신안, 강진, 장성, 무안, 여수, 함평, 영암, 진도, 해남, 광산