



폭염에 지친몸..면역력 끌어올리는 방법?☆☆☆

많은 피해를 끼친 태풍이 지나간 뒤에도 습한 날씨와 더위가 지속되며 몸이 많이 지친 요즘 같은 시기에는 면역력이 저하될 가능성이 크다.

마스크 착용 의무나 코로나19 확진 시 격리 등 방역 조치가 해제됐지만 확진자 증가세는 계속되는 상황에서, 감염병 예방을 위해선 개인이 면역력 강화를 위해 노력해야 한다.

일상적인 하루의 루틴 속에서 자연스럽게 면역력을 강화 할 수 있는 방법을 소개한다.

▶ 충분한 수면 취하기

수면 부족은 면역력을 떨어뜨리는 결정적인 원인이 된다. 하루 7~8시간 규칙적인 숙면을 취하면 떨어진 면역력을 회복할 수 있다. 잠이 부족하면 쉽게 피로해지는 것은 물론 감기, 비만, 유방암, 당뇨 등의 발병 위험을 높인다.

특히, 수면 부족으로 식욕을 억제하는 렙틴 등 호르몬 수치가 낮아지면 탄수화물이나 당 섭취 욕구가 높아지기에 체중 증가로 이어지기도 한다. 권장 수면 시간을 채우지 못했다면 30분 정도의 짧은 낮잠을 자는 것도 체내 호르몬과 세포의 기능 정상화에 도움이 된다.

▶ 건강한 식습관 가지기

여름철 다이어트를 목적으로 적게 먹는 사람들이 많지만, 면역의 핵심은 영양 균형이 잘 잡힌 건강한 식단이다. 면역 증진을 위해 비타민C, D가 풍부한 과일과 채소를 적절하게 섭취해야 한다.

한국영양학회의 식단 가이드 '식품구성자전거'에 따르면, 하루 식단에서 곡물은 30%, 고기·생선·계란·콩·야채는 20%, 유제품·오일은 12%, 설탕은 3%의 비중으로 구성하는 것이 이상적이다.



한국영양학회의 식단 가이드 '식품구성자전거' [자료=한국영양학회]

▶ 규칙적으로 운동하기

적당한 강도의 규칙적인 운동은 면역 체계 유지에 도움이 된다.

운동을 하면 근육에서 항염증성 물질이 분비되며 감기에 걸릴 위험이 줄어들고, 체내 항산화 효소가 늘어나며 면역력을 비롯한 생리적 기능이 활성화되기 때문이다.

운동으로 근육량이 늘어나면 체온이 상승하며 혈류 흐름이 원활해지는 것은 물론, 취침 전 가볍게 하는 운동은 숙면을 돕기도 한다.

참고/영양사도우미

제주시서부보건소건강생활실천