

건강을 위한 키워드 ‘면역력 높이기’

글. 정경옥 프리랜서 작가

초록이 눈뜨는 봄. 새로운 학기, 새로운 시작, 봄의 포문을 여는 3월이 다가온다.

하지만 누가 봄이 아름답다 했던가. 시작의 설렘도 잠시. 연이 온 미세먼지와 변덕스러운 환절기 날씨 여기에 낮은 환경과 새로운 생활 패턴에 몸을 맡기다 보면 금세 피곤해지고 체력이 떨어지는 걸 느낄 수 있다. 이때 놓치지 말아야 할 것이 바로 면역력이다. 면역력은 세균이나 바이러스, 곰팡이 등 외부의 침입으로부터 우리 몸을 보호하고 또한 몸 안의 비정상적인 세포를 제거해서 건강하게 살아갈 수 있도록 돕는 역할을 한다. 달리 말하면 ‘면역력의 부실은 만병의 근원’이라는 의미를 뜻하기도 하다. 3월의 면역력이 1년의 건강을 좌우한다는 말이 있다. 건강하게 한 해를 보내기 위해서는 지금이 바로 나의 건강 상태를 돌아보고, 면역력을 키울 수 있는 적기. 생활 속 작은 습관으로 나와 내 가족의 면역력을 지켜보자.

나만의 방법으로 스트레스 해소하기

스트레스는 면역력 약화에 결정적인 역할을 한다. 스트레스를 받게 되면 코티졸이라는 호르몬이 분비되는데, 이로 인해 혈액 순환이 제대로 이뤄지지 않으면서 체온 조절의 균형이 깨지게 되고 면역력도 자연히 떨어지게 되는 것이다. 이는 몸뿐만 아니라 마음의 면역력도 떨어뜨려 현대인의 질병이라는 우울증으로 이어지기도 한다.

이때 운동하기, 맛있는 음식 먹기, 영화 보기, 책보기, 여행하기 등 자신에게 효과적인 스트레스 해소법을 찾아두고 생활 속에서 스트레스로 인해 갈등이 생길 때 이를 통해 조절해보자.

낮잠 자기

적당한 낮잠은 보약이라고 한다. 낮잠은 피의 흐름을 원활하게 하여 고혈압이나 심장병을 예방하는 데 효과적이며, 기억력, 안정감, 집중력을 높여 주는데도 도움이 된다. 단, 너무 오래 자면 오히려 피로를 유발하고 생체리듬이 깨질 수 있으니 시간은 10~20분 정도. 허리를 곧게 편 바른 상태로 자는 것이 좋다.

유산소 운동

스트레스는 신체 근육을 긴장시켜서 피로를 더욱 악화시킨다. 더불어 신진대사 기능을 떨어뜨려 감기, 비염, 아토피 등의 원인이 되기도 한다. 이럴 때 걷기, 자전거 타기, 수영 등의 유산소 운동을 규칙적으로 한다면 고혈압과 당뇨, 체중조절, 위장질환, 호흡기 질환에 도움이 된다. 주 3회 정도 꾸준히 하는 것이 좋으며 스트레칭을 포함하여 1시간 내외로 한다. 이때 이마에 약간 땀이 나고, 약간 숨이 찰 정도로 해주는 것이 효과적이다.

여행 떠나기

일상에서 벗어나 재충전의 기회를 가져보자. 이왕이면 푸른 자연이 있는 곳에서 삼림욕을 즐길 수 있다면 더욱 좋겠다. 식물이나 나무에서 방산되는 피톤치드를 마시면 스트레스가 해소되고 장과 심폐기능이 강화되며, 살균작용까지 이뤄지기 때문에 심신의 건강에 도움이 된다.

제철 음식으로 건강 채우기

특정한 시기나 계절에만 얻을 수 있는 채소, 과일, 해산물 등의 음식을 제철 음식이라고 한다. 제철 음식은 때를 놓치지 말고 충분히 섭취하는 것이 면역력을 높이는 데에 효과적이다. 제때 먹는 음식은 맛과 영양이 풍부하고 신선도와 효능이 가장 뛰어나서 우리 몸에 약이 되기 때문이다. 봄에는 알싸한 맛으로 입

맛을 돋우는 쑥, 달래, 냉이, 취나물과 같은 나물 종류와 비타민 C 보충에 뛰어난 한라봉과 딸기, 피로 회복과 원기회복에 효과적인 주꾸미, 바지락 등이 제철이다.



쑥

쑥은 단군신화에 등장할 정도로 몸에 좋은 효능이 풍부하다. 미네랄이 풍부한 알칼리성 식품인 쑥은 피를 맑게 하고 혈액 순환을 도와주며 몸을 따뜻하게 해줘서 특히 부인병 예방에 효과적이다.



딸기

남녀노소 누구에게나 인기가 좋은 딸기. 맛뿐만 아니라 영양도 뛰어나 제철 과일로 선택하기 그만이다. 딸기에는 비타민C 성분이 풍부하게 함유되어 있어 꾸준히 섭취할 경우 면역력이 강화되고, 멜라닌 색소가 피부에 침착되는 것을 막아 피부 미용에도 효과적이다. 또한 항산화 성분의 일종인 안토시아닌이 들어있어 항암, 콜레스테롤 감소에도 도움이 된다.



주꾸미

봄에는 알이 꽉 찬 제철 주꾸미를 맛볼 수 있다. 주꾸미에는 피로 회복의 대명사라고 알려져 있는 타우린이 풍부하게 들어있어(낙지의 2배) 간에 쌓인 피로물질을 배설할 수 있도록 도와주며, 숙취 해소에도 효과적인 건강식품이다. 또한, 저칼로리이면서 필수아미노산이 풍부하여 다이어트에도 좋다.

체온 1℃ 올리기

우리 몸의 면역력, 1℃의 체온에 좌우된다고 해도 과언이 아니다. 우리 몸의 기초 체온이 1℃만 떨어져도 면역력이 30%나 떨어지고 당달아 혈액 순환과 소화 기능 역시 저하된다. 반대로 기초 체온이 1℃만 올라가도 신진대사가 활발해지고 면역력이 향상하여 각종 질병에 걸릴 확률을 낮춰준다고 한다. 체온이 혈액 순환과 에너지 공급에 특히 영향을 주기 때문에 찬 바람이

부는 시기에는 더더욱 체온 관리가 중요하다.

몸을 따뜻하게 하는 데는 운동하기, 따뜻한 성질의 음식 섭취하기 등 여러 방법이 있지만, 그중에서도 반신욕의 효과가 잘 알려져 있다. 일주일에 2~3번, 건강을 위해 20분만 투자하자. 따뜻한 물에 몸을 담그면 혈액 순환을 도와 체내 노폐물을 배출해 주고, 긴장된 근육을 풀어줌과 동시에 스트레스 해소에도 좋다. 이때 물의 온도는 체온보다 조금 높은 38℃ 정도로 너무 뜨겁지 않게 하고 반신욕은 20분 이내로 마친다.

아침에 물 한 잔 마시기



아침에 일어나 무심코 마시는 물 한 잔. 보약보다 뛰어난 명약이라는 것을 알고 있는가? 아침 공복에 마시는 물 한 잔은 마치 우리의 몸을 깨워주는 알람과도 같다. 물을 마시게 되면 위장은 물론 뇌의 교감신경을 자극해 뇌활동이 원활히 되도록 돕는다. 또한 대장을 정화시켜 영양분을 더 쉽게 흡수할 수 있도록 하고, 배변 운동에도 도움을 준다. 밤새 몸속에 쌓인 지방 성분과 독소를 씻어내어 혈액 순환과 노화 방지에도 효과적이다. 다이어트를 계획한다면 공복에 물 한잔은 더욱 필수. 신진대사를 활성화해서 칼로리가 더욱 소모되기 때문이다.

이때 찬물은 금물! 갑자기 찬물을 마시게 되면 장기 기능의 저하를 유발할 수 있고, 체내로 들어오는 찬 기운을 막기 위해 코안의 점막이 부어올라 감기나 비염 증상이 있는 사람들은 코 막힘이 더 심해진다. 반대로 따뜻한 물을 마시게 되면 코 막힘은 물론 인후염을 가라앉히는 데에도 효과적이다. 면역력을 높이기 위해 따뜻한 물 한 잔으로 하루를 시작해보는 건 어떨까. ☺