

면역력 높이는 겨울철 건강관리 방법

겨울에는 실내에서 생활하는 시간이 많아지면서 활동량이 부족해지고, 환기가 부족한 건조한 실내에서 생활하면서 여러 가지 건강상의 문제를 일으킬 수 있다. 겨울철 건강관리 방법은?



1. 충분한 수분 섭취로 건강을 지키자

알콜 과다 섭취로 인한 간경변증의 발생 가능성은 개인별로 유전적인 특징, 성별에 따라 차이가 있습니다. 일반적으로 하루 80g 이상의 알코올을 10~20년간 섭취하면 약 20%에서 알코올성 간경변증이 발생하게 됩니다. 알코올성 지방간: 대부분 무증상이지만 간이 정상보다 큰 경우는 오른쪽 상복부의 통증을 호소할 수 있습니다. 염증이 진행된 알코올성 간염: 무력감, 피로감, 발열, 오심과 구토, 식욕부진, 눈의 흰자가 노래지는 황달을 호소하고 약 30%에서는 복수(복막에 물이 차는 증상)가 동반되기도 합니다. 알코올성 간경변: 복수, 식도정맥류(식도의 혈관이 압력의 증가로 식도 정맥의 수와 크기가 증가하여 정맥이 혹처럼 부풀어 오르는 것)의 출혈, 간성혼수라고 하여 의식이 흐려지거나 다른 사람처럼 행동하기도 합니다.

2. 탁한 실내공기, 환기하자

추운 날씨로 인해 창문을 열어 환기하는 시간이 줄어들어 실내 공기가 탁해지고, 실내 활동이 많아지면서 밀폐된 공간에서 각종 오염물질과 미세먼지, 바이러스 등에 노출되기 쉽다. 적어도 하루에 3회, 10분 이상 환기해 주는 것이 좋으며, 이른 시간보다는 오전 10시경이나 일조량과 채광량이 많은 낮시간이 적당하다

3. 면역력 높이는 규칙적인 운동을 하자

겨울은 기온이 떨어지고 낮 길이가 짧아져 운동하기 쉽지 않다. 운동이 부족하면 면역력이 떨어지고, 질병에 걸리기 쉬워진다. 이럴 때일수록 규칙적인 운동을 통해 건강을 지켜야 한다. 겨울철에는 근육과 관절이 경직되고, 혈관이 수축되어 있으므로 10분 정도 준비운동이 필요하다. 날씨가 추워지면 근육 떨림 현상이 발생해 운동 시 체력소모가 증가하므로 겨울철에는 운동량을 줄이는 것이 좋다

4. 겨울 추위를 이기는 제철 음식을 먹자

매서운 바람이 몰아치는 겨울을 건강하게 보내려면 신진대사를 높이는 음식들을 골고루 섭취해야 한다. 집 안에만 있으면 활동량이 줄어 비만이 되기 쉬우므로 칼로리는 낮지만, 단백질, 탄수화물, 지방, 무기질, 비타민이 충분히 함유된 식품을 골고루 먹는 것이 좋다. 본격적으로 시작되는 추위는 고단백, 고열량 음식으로 이겨낼 수 있다. 대구, 가자미, 명태, 굴 등 해산물과 쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등은 훌륭한 겨울철 단백질 공급원이다. 겨울 과일인 귤은 비타민 c를 공급해 준다. 김, 미역, 파래 등 겨울이 제철인 해조류는 맛이 좋고 미네랄, 식이섬유가 풍부하다.

5. 개인위생을 철저히

관리가 중요하다. 손은 많은 병균을 옮기기 때문에 환절기뿐 아니라 외출 전후에는 항상 청결하게 씻어야 한다. 손을 씻을 때는 물로만 씻지 말고, 비누나 손 세정제로 충분히 거품을 내어 손가락 사이, 손등, 손톱 아래, 팔목까지 꼼꼼하게 닦는 것이 좋다.

