

A person in a white shirt and black pants is standing on the top of a large, bright white sphere. The background is a blue sky with soft, white clouds. The sphere is positioned in the center of the frame, and the person is standing on its very top, looking towards the right. The overall scene is surreal and dreamlike.

생체 리듬을 유지하세요

면역력을 높이는 좋은 습관 vs 나쁜 습관



히포크라테스는 “면역은 최고의 의사이자 치료법”이라고 말했습니다. 면역(immunity)이란 특정 질병에 저항할 수 있는 상태를 가리키는 것으로, 면역력이 높다는 것은 곧 질병에 저항할 힘이 세다는 말입니다. 의학자들은 지난 수십 년 동안 면역력을 높이는 비법을 찾기 위해 노력했습니다. 하지만 실패했습니다. 면역력은 사람의 의지로 조절할 수 있는 성질의 것이 아니기 때문입니다.

그 대신 수많은 연구를 통해 면역력과 직결되는 우리 몸의 특성을 발견했습니다. 바로 ‘일주기 리듬’입니다. 일주기 리듬은 아침에 해가 뜨면 일어나 활동하고 밤에 해가 지면 잠을 자는 것처럼 24시간을 주기로 맞춰진 생리학적 리듬입니다. 이게 흐트러지면 건강이 나빠집니다. 해외여행 중 흔히 경험하는 ‘시차증時差症’이 대표적인 예입니다. 당뇨, 고혈압, 염증 질환도 생체 리듬과 관련이 있습니다.

강재현 교수(강북삼성병원 가정의학과)는 “우리 몸의 항상성이 유지될 때 최적의 몸 상태가 됩니다. 이것이 면역력이 최상인 때입니다. 그래서 일주기 리듬은 면역과 밀접한 관계가 있습니다”라고 설명합니다. 그중에서도 수면, 햇볕 쬐기, 신체 활동, 식사 습관이 핵심입니다. 이 네 가지를 중심으로 면역력을 높이는 좋은 습관과 나쁜 습관을 살펴보겠습니다.

밤 11시 전에 자고, 7시간은 자고

잠이 부족하면 면역력이 떨어집니다. 구체적으로는 면역 세포인 ‘NK세포’와 ‘CD4+T세포’의 수나 기능이 감소합니다. 정기영 대한수면학회장(서울대병원 신경과 교수)은 “코로나 19 예방을 위해 손 씻기, 마스크 착용만큼이나 수면 규칙을 잘 지키는 것도 중요합니다”라며 지난 3월 13일 ‘세계 수면의 날’에 ‘면역력을 향상하는 5가지 수면 규칙’을 발표했습니다.

첫째, 잠은 최소 7시간 이상 잡니다. 하루 5시간 이하의 수면은 면역 기능에 치명적입니다. 잠은 단순히 쉬는 것이 아니라 신체의 항상성을 최적화하는 과정이기 때문입니다.

둘째, 매일 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어납니다. 부족한 잠을 한꺼번에 몰아서 자는 불규칙한 수면 습관은 면역력을 약화시킵니다. 특히 깊은 잠을 자려면 밤 11시 이전에 잠자리에 들어야 합니다. 우리는 대체로 자정부터 새벽 3시까지 가장 깊은 잠에 빠지는데 이를 ‘서파 수면(slow wave sleep)’이라고 합니다. 이향운 수면센터장(이대서울병원 신경과 교수)은 “우리 몸은 서파 수면에 면역증강 물질인 멜라토닌을 분비하고 면역에 필요한 단백질을 만듭니다. 그래서 이 시간에 잠을 자는 것은 면역력 증강에 큰 도움이 됩니다”라고 조언합니다. 만약 8시간 이상 잤는데도 피곤하다면 서파 수면 시간을 확보하지 못한 것입니다.

셋째, 음악이나 유튜브 방송 등을 틀어 놓고 잠들지 않습니다. 넷째, 잠자리에 누워서 걱정하지 않습니다. 모두 수면의 질을 떨어뜨려 면역 기능을 약화시키기 때문입니다. 다섯째, 침실의 습도와 온도를 적절하게 유지합니다.





하루 20분 이상 햇볕 쬐기

면역력 강화를 위해 밤에 잠을 잔다면 낮엔 햇볕을 쬐어야 합니다. 시간은 하루 20~30분이면 됩니다. 햇볕을 충분히 쬐지 못해 비타민D가 부족하면 면역력이 떨어져 호흡기 질환에 걸릴 위험이 증가하고 불면증에 걸리기도 쉽습니다.

땀이 축축할 정도의 신체 활동

우두커니 앉아 햇볕을 쬐기보다 몸을 움직이면 신체 활동량을 늘릴 수 있습니다. 또 몸을 움직이면 혈액 순환이 잘돼 면역 세포가 몸 구석 구석까지 쉽게 이동할 수 있습니다.

운동은 땀이 축축할 정도의 유산소운동이 좋습니다. 걷기, 고정식 자전거 타기, 수영 등은 관절에 무리가 가지 않는 대표적인 유산소운동입니다. 하루에 250Cal(밥 한 공기 열량)를 소모하는 것이 좋은데 빠른 걸음으로 50분가량 걸으면 됩니다. 따로 시간을 낼 수 없다면 일상생활 중에 많이 걸으면 됩니다.

요즘처럼 사람이 많이 모이는 곳에 가기 어려울 땐 스트레칭 등 집에서 할 만한 운동을 찾아

서 하는 것도 좋습니다. 김원 교수(서울아산병원 재활의학과)는 “실내 운동은 최소 20분에서 최대 1시간이 적당합니다. 운동 강도는 점진적으로 증가시키돼 너무 쉬운 것보다는 운동 중 말을 하기 약간 힘들 정도가 효과적입니다”라고 설명합니다.

식물영양소 위주로 하루 세끼 챙기기

특정 식품으로 단숨에 면역력을 높일 수는 없습니다. 그래서 대다수 의사는 특정 식품을 추천하기보다 여러 가지 음식을 골고루 먹는 것을 강조합니다. 특정 영양소 결핍이 없어야 면역력 유지에 유리하기 때문입니다.

그래서 밥도 먹고, 고기도 먹고, 생선도 먹고, 채소와 과일도 챙겨 먹어야 합니다. 특히 채소와 과일엔 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄, 물에 이어 제7의 영양소로 불리는 ‘식물영양소(phytonutrients)’가 함유돼 있습니다. 식물영양소란 식물이 자외선이나 해충, 미생물로부터 자신을 보호하기 위해 만들어 낸 물질입니다. 채소와 과일에는 색깔에 따라 다양한 성분

이 함유돼 있는데 양파와 사과엔 케르세틴, 녹차의 카테킨, 포도의 안토시아닌, 토마토의 라이코펜 등 그 종류만도 2만 5,000가지가 넘습니다. 식물영양소는 면역 기능을 높일 뿐만 아니라 항산화 성분이 있어 세포 노화 예방에 도움이 됩니다.

면역력을 높이기 위해서는 식습관도 중요합니다. 배가 고플 때 먹는 음식이 활동에 필요한 에너지를 얻기 위한 것이라면 하루 세끼를 규칙적으로 챙겨 먹는 습관은 면역력을 높이는 행동입니다. 중간에 간식을 먹어 끼니를 거르는 습관도 피하는 게 좋습니다.

만일 음식만으로는 영양이 부족해 특정 성분의 영양제를 먹을까 말까 고민 중이라면 먼저 노인내과 전문의와 상담하십시오. 고령자나 만성질환자에게는 미량의 성분도 심각한 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

과도한 감염병 정보 검색

면역력을 높이기 위해 별 좋을 때 운동하면서 잘 먹고, 잘 자고 싶어도 마음이 불안하면 실천하기 어렵습니다. 웬지 머리가 아픈 것 같기도 하고 소화도 예전만 못하고 잠도 잘 안 옵니다. 신용욱 교수(서울아산병원 정신건강의학과)는 “과도한 전염병 정보 검색이 불안감을 가중시킬 수 있습니다. 특히 SNS를 통해 가짜 정보가 순식간에 확산되면서 건강한 사람도 코로나 블루(blue·우울감)에 시달리는 경우가 많은데 과도한 스트레스는 일주기 리듬을 깨 면역력을 떨어뜨립니다. 불안한 감정을 억누르기보다 감염병이 유행할 때 불안감이 가중되는 것은 정상적인 반응이라고 스스로를 격려하면서 몸을 자주

움직이고, 좋아하는 음악을 듣고, 정부 발표 등 믿을 만한 소식에만 귀를 기울이면서 일상을 평온하게 유지하시기 바랍니다”라고 말합니다.

음주와 흡연

취하도록 술을 마시거나 담배를 많이 피울수록, 오래 피울수록 면역 세포가 줄어들고 기능도 떨어집니다. 보드카를 4~5잔 마신 사람은 압과 싸우는 백혈구 수치가 낮다는 연구 결과가 있습니다. 이 상태는 술을 마시고 5시간이 지나야 해소됩니다. 술을 많이 마시면 세균을 퇴치하는 대식세포(면역 세포의 일종)의 힘도 약해집니다. 흡연할 때는 항체 생산에 관여하는 면역글로불린 수치가 감소합니다. 흡연은 폐 면역 세포(폐포대식세포)를 손상한다는 연구 결과도 있습니다.

급격한 체중 변화

스트레스는 늘고 바깥 활동은 줄어들면서 어떤 사람은 살이 찌고 어떤 사람은 살이 빠집니다. 올라가든 내려가든 급격한 체중 변화는 면역력을 떨어뜨립니다. 대한비만연구의사회는 비만이 바이러스 감염 위험 요인 중 하나라고 지적한 바 있습니다. 몸에 지방이 많아지면 염증 유발물질(사이토카인)도 더 많이 분비되기 때문입니다. 저체중의 경우에도 영양소 섭취가 제대로 안 돼 면역 세포 기능이 떨어질 수 있습니다. 따라서 어느 한쪽에 치우치지 말고 일상의 리듬을 일관되게 유지하십시오. 이것이 면역력을 높이는 가장 효과적인 방법입니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

