

겨울철 체온 유지에 신경 써야 하는 이유

겨울철, 옷을 충분히 입으면 체온 유지뿐만 아니라 면역력도 키울 수 있다.

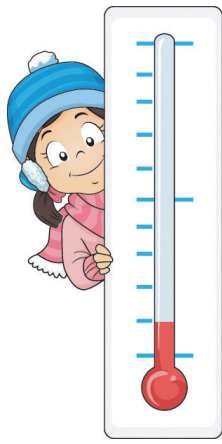
‘KISTI 과학향기 스토리’ (scent.ndsl.kr)에 따르면 우리 몸의 적정 체온은 36.5~37도 사이이다. 이 온도는 오전 10시를 기준으로 겨드랑이에서 잦을 때 기준이다. 사실 체온은 계속 변하기 때문에 신체 부위에 따라 또 측정 시간에 따라 조금씩 다르다. 항문(직장)이나 귀에서는 38도, 구강은 37.5도가 적정 체온이다. 하루 중 아침 10시와 저녁 6시에 체온이 가장 높고 새벽 3시와 오후 11시에 가장 낮다.

이렇게 체온은 주위 환경과 몸 상태에 따라 민감하게 반응하고 체온의 반응에 우리 몸도 민감하게 대응한다. 체온이 0.5도만 떨어져도 추위를 느끼게 되고, 근육이 긴장하며 혈관은 수축해 혈류량을 줄인다. 또 혈액 순환과 신진대사에 장애가 생기면서 호흡과 소화 기능은 떨어지고 호르몬의 균형이 깨진다.

물론 체온은 높다고 좋은 것이 아니라 ‘적정’ 할 때 가장 좋다. 우리 몸은 적정체온인 36.5도~37도 일 때 신진대사에 관여하는 효소들이 가장 활발하게 움직인다. 효소는 음식을 ‘분해’ 하고 영양분을 ‘흡수’ 하며 노폐물을 체외로 ‘배출’ 하는 등 우리 몸 곳곳에 관여한다. 따라서 효소의 움직임이 원활하다는 것은 안정적으로 호흡하고 소화는 잘 되며 에너지는 효율적으로 쓴다는 의미다. 혈액순환도 원활한 상태로 세포에도 충분한 영양과 산소 공급이 이뤄져 체내가 안정된 상태를 유지하는 것이다.

흥미로운 점은 체온이 낮은 사람이 몸을 따뜻하게 해서 36.5~37도까지 체온을 올리면 면역력에 관여하는 림프구의 숫자도 늘어난다는 것이다. 체온이 올라가면 면역력도 증가한다는 게 연구자들의 주장이다.

면역시스템은 우리 몸에 침입한 바이러스와 세균을 퇴치하는 역할을 한다. 이 중 백혈구가 가장 중요한 역할



을 맡고 있다. 백혈구의 종류는 크게 3가지로 림프구, 과립구, 매크로파지다. 이 중 림프구는 T세포, B세포, NK 세포 등으로 구성돼 있고 전체 35%를 차지한다.

하지만 림프구의 증가가 면역력에 영향을 미칠 수는 있어도 증가했다는 사실만으로 면역력이 향상됐다고 단정 짓기는 어렵다. 일부 의사들은 체온이 1도 떨어지면 면역력이 30% 감소하고 1도가 오르면 면역력이 5배 증가한다고 주장하지만, 이에 대한 근거는 아직 부족하다.

또 연구결과를 보면 적정체온을 넘어서면 우리 몸은 항상성 유지를 위해 교감신경을 활성화시켜 혈관을 수축시키고 혈류량을 줄여 체온을 떨어뜨린다. 림프구의 숫자도 이에 맞춰 또 변한다. 즉 적정 체온일 때 면역기능이 가장 잘 작동하는 상태로 체온이 낮은 사람은 체온을 조금 높이고, 높은 사람은 적정체온으로 맞추는 것이 이상적이라 할 수 있다.

체온은 자율신경계가 조절한다. 체온이 높으면 교감신경을, 낮으면 부교감신경이 활성화된다. 스트레스도 자율신경계의 영향을 받는다. 우리 몸은 긴장을 하거나 스트레스를 받으면 교감신경이 활성화되면서 혈관을 수축시켜 체온을 떨어뜨린다. 중요한 시험이나 발표를 앞두고 손이 차가워지는 것도 같은 이유에서다. 체온은 약물의 영향도 받는다. 고지혈증이나 당뇨, 고혈압 등의 약도 교감신경을 작동시켜 결과적으로 체온을 떨어뜨리기 때문에 만성질환에도 유의할 필요가 있다. 식습관을 개선하고 근육량을 늘리는 것도 도움이 많이 된다.

체온이 낮은 사람이라면 특히 옷을 두껍게 입고 따뜻한 차와 음식 등으로 몸을 따뜻하게 하는 것이 필요하다.

미국 최초로 도입하는 12가지 재료 천연 허브염색제와 최신사술의 만남

데보라김~ "머리에 요리를 한다!"

탈모, 거칠어진 머리결의 고민을 말끔하게 해결해드립니다.
천연 허브 염색제와 데보라김의 최신 염색법
5회 시술로 기적을 경험하세요!

12가지 모발의 고민과 문제
"명쾌한 해결책을 드립니다!"

14가지 천연 허브 염색제
+ 5회 시술 데보라김의 최신 염색법

천연 허브 염색제 사용 + 데보라김 5회 시술의 모발 변화과정과 결과

데보라김뷰티살롱
714-853-4032
7212 Orangeflake Ave., #5
Buena Park, CA 90621
(부여나 박 골리지 식당 옆)

메디케어 보험 uniti 처방약 보험

- 65세가 되셔서 Medicare Part A & B를 받으신 분들(신규 가입자)
- Medicare에서 커버 못하는 20%의 혜택을 위한 보조보험 (Supplemental 보험)
- 현재 가지고 계신 HMO가 불편하신 분
- 타주나 해외에 여행을 자주 가시는 분
- 타주 혹은 다른 카운티에서 이사오신 분
- 직장보험이 끝나서 메디케어 PART B를 신청하신 분
- 메디칼에서 중단된 BENEFIT을 계속 원하시는 분
- 메디칼 메디케어를 모두 가지고 계신데 자동 HMO에 가입되신 분
- Part D (약보험)

한은주 (Michelle Han)
CA LIC #0G07155

uniti global insurance services
유니티 • 종합보험

메디케어 헬스플랜 전문 에이전트
(714)906-4475

Welcome **웰컴치과그룹**

Best Price Best Quality Best Service 만을 고집하는 웰컴치과
가격이면 가격! 품질이면 품질!
실력이면 실력! 모두 자신 있습니다.
Best 웰컴치과는 친절합니다.

첫방문 무료 상담 메디칼 환영!

치과는 한군데 결정하지 마시고 여러 군데를 가셔서 상담하신 후 결정하세요.
웰컴치과는 마지막에 오셔서 상담하시고 결정하세요. 후회하지 않는 결정일 것입니다.

보험이 없으신 환자분들을 위한 치과
저희 웰컴에서는 최고의 로마린다치대 졸업하신 분이 직접 진료합니다

임플란트 Bone graft not included	\$1,500 → \$999
일반 크라운	\$600 → \$399
미용 크라운	\$800 → \$599
VENEER	\$900 → \$599
DEEP CLEANING 전체 잇몸 치료	\$600 → \$299

KOREATOWN 213.381.2827 2500 W. 8TH ST. #106, LA, CA 90057
IRVINE 지역 714.838.2875 1096 IRVINE BLVD. TUSTIN, CA 92780
FULLERTON 714.552.5373 1201 N. EUCLID ST. ANAHEIM, CA 92801

PPO 보험, 메디칼 환영 / 1년 무이자 할부 프로그램

Dr. Lambert Lee Dr. Justin Lee Dr. Susan Jo Dr. Christine Hoang