

# 건강한 우리 아이의 비밀, 쏙! 면역력을 길러라!

신나게 놀이터에서 놀고 들어온 우리 아이, 같이 놀던 다른 집 아이는 멀쩡한데 왜 우리 아이만 코를 훌쩍일까? 밥 먹으라고 식탁 앞에 앉혀봐도 왜 밥은 안 먹고 짜증만 내는 걸까? 다른 아이에 비해 우리 아이 키는 왜 이리 작은 걸까? 걸핏하면 식은땀에 아토피에, 왜 우리 아이만 이렇게 허약할까? 지금 당신의 아이가 이렇하다면 아이의 면역력 체계에 문제가 없는지 진단해 봐야 한다. 에디터 김은섭

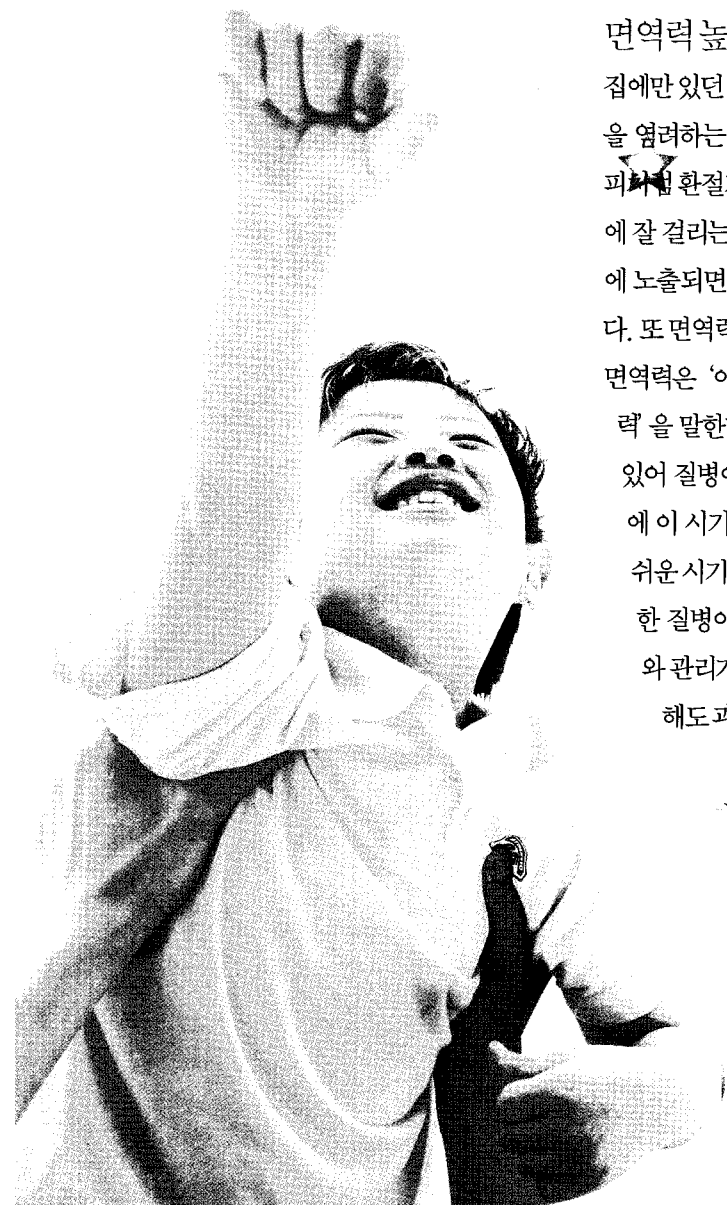
## 면역력 높아야 '잘 먹고 잘 논다'

집에만 있던 아이들이 바깥에서 뛰어노는 시간이 점점 늘어나는 환절기, 아이 건강을 염려하는 부모들의 걱정도 늘어가기 마련이다. 감기나 알레르기성 비염, 아토피 환절기만 되면 아이들을 괴롭히는 질환들이 극성을 부리기 때문이다. 감기에 잘 걸리는 아이들은 따로 있다. 면역력이 낮은 아이는 외부 세균이나 바이러스에 노출되면 그만큼 질환이 발생할 가능성이 높고 면역력이 높은 아이는 잘 견뎈다. 또 면역력이 높은 아이가 말 그대로 '잘 먹고 잘 논다.'

면역력은 '이물질이나 외부에서 침입하는 세균, 바이러스 등에 대한 인체의 방어력'을 말한다. 아기들은 태어나서 생후 6개월까지 선천적으로 면역력을 가지고 있어 질병에 잘 걸리지 않지만 6개월이 지나면 이 면역력이 점점 떨어지기 때문에 이 시기의 면역력 형성이 중요하다. 감기나 아토피 등 각종 질환에 노출되기 쉬운 시기가 바로 이때다. 보통 7세를 전후해 자가 면역력이 형성될 때까지 다양한 질병이 찾아오는데 이 시기에 서서히 형성되는 면역력에 대한 세심한 주의와 관리가 필요하다. 어릴 때 형성된 면역력이 아이의 평생 건강을 좌우한다고 해도 과언이 아니기 때문이다.

## 우리 아이 면역력, 이렇게 높이자

그렇다면 어떻게 해야 우리 아이의 면역력을 높일 수 있을까? 의외로 간단하다. 우선 아이들을 밖에서 놀게 해야 한다. 위생수준이 높을수록, 지나치게 깨끗한 환경에서 자랄수록 면역체계를 만들기회가 적어 쉽게 병에 걸린다는 말이 있다. 외부에서 침입하는



바이러스나 세균에 반응해 항체를 만들 수 있도록, 어릴 때부터 햇빛과 바람을 충분히 쬐면서 흥장난을 통해 미생물과 접촉하여 면역력을 높일 수 있도록 하는 것이 좋다. 특히 환절기에는 감기에 잘 걸릴 수 있으므로 적당한 외출을 통해 피부와 호흡기를 튼튼하게 강화시켜줘야 한다.

혹시 아이가 콜록거린다고 바로 병원으로 달려가는가. 감기에 걸렸다고 약에만 의존하는 치료는 면역력에 별 도움이 되지 않을 수도 있다. 감기나 중이염 등 아이들의 질환에 해열제나 항생제의 도움을 받다 보면 병에 대한 저항력 향상의 기회를 놓칠 수 있기 때문에, 가벼운 증상이라면 민간요법이나 비타민 복용 등을 통해 증상을 완화시키는 지혜도 필요하다. 한창 자라는 아이들에게 가장 좋은 보약은 충분한 수면이다. 잠은 우리의 뇌에 에너지를 충전시키기 때문에 잠을 잘 자면 두뇌가 발달하고 성격도 밝아질 뿐만 아니라 성장을 촉진하는 성장호르몬이 많이 생성되기 때문에 키도 쑥쑥 자란다. 성장호르몬은 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 왕성하게 분비되므로 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 좋다.

반면 과식은 피하는 것이 좋다. 많은 음식이 체내에 들어가면 유해산소가 만들어지는데, 이 유해산소와 불포화지방산이 결합하면 과산화 지질을 일으켜 세포를 상하게 한다. 이는 비만이나 아토피성 피부염, 천식, 알레르기 등을 유발하기도 한다.

아이가 자주 찡그리고 우울해 하는가? 어른과 마찬가지로 아이들도 잘 웃으면 면역력이 강화된다. 웃으면 혈액순환이 원활해지고 긴장도 풀어진다. 아이가 큰 소리로 웃을 일을 자주 만들어 주게 되면 결국 그런 아이를 바라보는 부모들 역시 유쾌하게 면역력을 상승시킬 수 있다.

그외에도 규칙적인 생활을 통해 생체리듬을 조절하고, 체내에 쌓인 노폐물을 씻어내기 위해 매일매일 충분히 물을 섭취하는 것도 필요하다. 또한 집안에 쌓인 나쁜 공기들이 아이들의 호흡기로 들어갈 수 있으므로 자주 환기를 해주는 것이 좋고, 특히 주방에서 발생하는 열기나 가스레인지에서 발생하는 유해인자들은 아이의 면역력을 떨어뜨려 알레르기 등의 질환을 초래할 수 있으므로 환기에 신경을 써야 한다. 6



## 음식으로 우리 아이 면역력 높이기

### ① 발효음식으로 면역력을 높이자

된장이나 김치 등과 같은 발효음식은 면역력을 높이는데 효과적이다. 된장이나 김치는 살균이나 정장효과는 물론 항암효과까지 높은 것으로 알려져 있다.

### ② 제철 음식을 먹이자

자연에서 나는 제철과일과 야채는 그 계절에 꼭 필요한 영양소를 공급한다. 따라서 밥상에 제철음식을 올리는 것이 맛도 좋으면서 면역력을 키우는 가장 쉬운 방법이다.

### ③ 야채와 해조류를 섭취하게 하자

야채에는 각종 비타민과 칼슘, 철분, 칼륨 등의 무기질이 함유되어 있어 신진대사를 원활하게 해주며, 풍부한 섬유질은 유해 물질을 분해하고 배출하는 기능을 한다. 다시마, 미역 등의 해조류에도 비타민, 미네랄, 섬유질이 상당히 풍부하다.

### ④ 가공식품과 인스턴트 식품의 섭취를 피하자

식품첨가물이 많은 라면이나 과자를 다량 섭취하면 면역력이 쉽게 떨어진다. 탄산음료나 맵고 짠 자극적인 음식도 위장에 자극을 주기 때문에 아이들 건강에 좋지 않다.