

# COVID-19(코로나 바이러스)

## 여러분의 면역 체계 강화에 도움이 되는 팁

COVID-19 대유행 사태로 인해 우리는 더욱 건강 유지에 유의해야만 합니다. 사회적 거리두기, 마스크 쓰기 및 손 씻기와 함께 우리 신체가 전염병에 대항할 수 있는 능력을 증진하는 것도 우리를 더욱 안전하게 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이는 모두 면역 체계에 관한 이야기입니다 - 우리를 바이러스 및 다른 전염병으로부터 보호하는 데 도움이 되는 세포 및 단백질 그룹이 바로 그것입니다. 코로나 바이러스나 다른 질병을 유발하는 병원체와 싸워 이길 수 있는 확실한 방법이 있는 것이 아니지만, 여러분이 자신의 면역 체계가 잘 작동할 수 있도록 하기 위해 할 수 있는 - 오늘부터 시작할 수 있는 - 조치들이 있습니다.

여러분의 면역 체계 강화에 도움이 되는 팁들은 다음과 같습니다.

- 건강한 식사를 하십시오.** 감귤류, 딸기, 시금치 및 고추 등에 풍부한 비타민 C; 닭고기, 녹색 채소, 연어, 참치 및 병아리콩에 풍부한 비타민 B6; 시금치, 견과류 및 씨앗류에 풍부한 엽염과 싸우는 항산화제인 비타민 E; 연어 또는 우유와 일부 주스와 같은 강화 식품에 풍부한 비타민 D 등과 같은 음식을 포함시키십시오.
- 활동성을 유지하십시오\*.** 백혈구가 질병과 싸우는 능력을 증진하는 데 도움이 된다는 사실을 포함해 운동이 면역력 증진에 어떻게 도움이 되는지에 관해서는 여러 가지 이론들이 있습니다. 여러분이 다니던 체육관이 휴관 중일지라도 여러분은 산책, 조깅 또는 자전거 타기(사회적 거리두기를 준수하면서), 온라인 영상에 따라 운동하기 또는 집에서 댄스 즐기기 등의 활동을 할 수 있습니다.
- 충분한 수면을 취하십시오.** 잠이 모자라면 여러분의 신체에서 엽염과 싸우는 단백질 생산이 줄어듭니다.
- 담배 또는 전자담배를 끊으십시오.** 담배 흡연 및 전자담배 흡연은 폐에만 영향을 미치는 것이 아니라 면역 체계에도 영향을 줄 수 있습니다. 담배 또는 전자담배 흡연을 하는 사람들은 엽염과 싸우는 것이 더 어려울 수 있으며 COVID-19에 감염된 경우 좀 더 심각한 질환으로 발전할 수 있습니다.
- 과도한 음주를 삼가하십시오.** - 여성의 경우 1일당 1잔 이하 남성의 경우는 1일당 2잔 이하. 일코올은 면역 체계가 제대로 작동하는 능력을 저해할 수 있습니다. 어떤 사람들의 경우 절대 금주해야 합니다.
- 스트레스 해소를 위한 활동을 하십시오.** 스트레스가 엽염에 대항하는 백혈구 세포 수준을 낮추는 데 도움이 될 수 있기 때문입니다. 이는 특히 지금의 대유행 사태로 인한 불확실성과 걱정의 시기 동안에 더욱 중요한 일입니다. 긴장 풀기, 심호흡, 명상과 웃기 등은 모두 좋은 스트레스 해소법입니다.
- 물을 충분히 드십시오.** 물을 충분히 마시면 전신에 백혈구 세포와 다른 세균과 싸우는 세포들을 운반하는 데 도움이 됩니다.

건강 유지는 요즘 사람들이 가장 중요시하는 문제입니다. 매일 면역력 증진을 위한 조치를 취하면서 걱정이나 무력감과 같은 감정을 떨쳐버리려고 노력해보십시오. 우리가 바이러스, 그리고 그 바이러스가 우리의 삶과 전 세계 사람들의 삶에 미친 영향을 통제할 수는 없지만, 우리 자신의 행동을 통제하고 우리 자신의 건강을 보호하기 위한 노력은 할 수 있습니다. 여러분 자신의 건강을 지킴으로서, 여러분은 주변의 사람들의 건강을 지키는 데 도움을 주고 있다는 점을 기억하십시오.

\*고지사항: 임신 중, 신체적인 활동이 없었던 경우 또는 관절염, 당뇨병이나 심장 질환과 같은 증상이 있는 경우, 운동 프로그램을 시작하기 전 또는 활동 수준을 증가시키기 전에 담당 의사와 상담하십시오. 해당 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

출처:  
American Academy of Allergy, Asthma and Immunology. Cells that protect. [aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system](http://aaaai.org/conditions-and-treatments/library/immune-deficiencies-library/immune-system). Accessed March 25, 2020.

EatRight.org. How to keep your immune system healthy. [eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy](http://eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy). Accessed May 6, 2020.

MedlinePlus. Exercise and immunity. [medlineplus.gov/ency/article/007165.htm](http://medlineplus.gov/ency/article/007165.htm). Accessed May 7, 2020.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol's effects on the body. [niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body](http://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohols-effects-body). Accessed May 7, 2020.

Rethinking Drinking. What are the different drinking levels? [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Drinking-Levels.aspx). Accessed May 7, 2020.

Cleveland Clinic. 3 vitamins that are best for boosting immunity. [health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/](http://health.clevelandclinic.org/3-vitamins-best-boosting-immunity/). Accessed March 25, 2020.

National Jewish Health. COVID-19 (coronavirus) more severe for smokers & vapers. [nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers](http://nationaljewish.org/patients-visitors/patient-info/important-updates/coronavirus-information-and-resources/health-tips/covid-19-more-severe-for-smokers-and-vapers). Accessed May 6, 2020.

National Sleep Foundation. How sleep affects your immunity. [sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity](http://sleepfoundation.org/articles/how-sleep-affects-your-immunity). Accessed March 25, 2020.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456](http://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456). Accessed March 25, 2020.

**이 프로그램은 응급 또는 긴급 진료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오.** 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(고용주 또는 건강보험 등)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다. Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.