

## 독감, 이렇게 하면 빨리 낫는다

환절기가 되면서 감기 환자들이 늘어나고 있다. 감기는 ‘약을 먹으면 일주일, 안 먹으면 7일을 앓아야 한다’는 말이 있을 만큼 아직까지 근본적인 치료약이 개발되지 않았다.



시스템을 건강하게 유지하기 위해서는 숙면이 필수적이다. 충분히 자야 백혈구 수를 높게 유지하고, 감염에도 제대로 맞서 싸울 수 있다. 독감 예방주사를 맞았다면 더 신경을 써야 한다. 푹 자고 일어나야 몸이 보다 많은 항체를 생산할 수 있기 때문이다.

그런데 감기라도 독감에 걸리면 더 고통스럽다. 그러므로 예방에 힘써야 한다. 그런데 감기나 독감에 걸렸다면 어떻게 해야 빨리 회복할 수 있을까? 영국 일간 ‘가디언’이 독감에 대처하는 다섯 가지 방법을 소개했다.

### ■ 항바이러스제

인체에 침입한 독감 바이러스는 새로운 세포를 감염시킴으로써 세력을 확장한다. 타미 플루 등의 항바이러스제는 그 과정에서 독감 바이러스를 돕는 효소를 차단하는 역할을 한다. 독감이다 싶으면 바로 병원에 갈 것. 항바이러스제는 첫 번째 증상이 나타나고 48시간 안에 먹어야 더욱 효과적이다. 당뇨병이나 심장병이 있다면 특히 주의해야 한다. 독감이 여러 가지 합병증으로 이어질 수 있기 때문이다.

### ■ 충분한 잠

워싱턴주립대학교에서 발표한 논문에 따르면, 면역

### ■ 방콕

되도록 집에 푹 쉬어야 한다. 독감이 폐렴으로 번지는 걸 막으려면, 또한 다른 이들에게 전염되는 걸 막으려면 외출은 열이 내리고 만 하루가 지난 다음으로 미뤄야 한다. 쉬는 동안은 따뜻하게 지낸다. 그래야 몸속 에너지들이 온전히 바이러스와의 전쟁에 집중할 수 있다.

### ■ 섭취

독감에 걸리면 물을 많이 마셔야 한다. 주스나 차, 뜨거운 스프나 미역국 등의 국물도 괜찮다. 250밀리리터 컵으로 적어도 하루 8잔은 마셔야 땀으로, 콧물로 흘러나간 체액을 보충할 수 있다. 비타민 C가 풍부한 키위, 피망, 베타카로틴이 풍부한 당근, 고구마, 호박 등을 챙겨 먹으면 면역 시스템을 강화하는데 도움이 된다.

## “생선오일 보충제, 심혈관질환 위험 낮춘다”

물고기에서 짜낸 기름, 즉 생선오일로 만든 오메가-3 보충제를 매일 섭취하면 심장마비 발생 위험을 크게 낮출 수 있는 등 심장 건강에 좋은 효과가 있는 것으로 나타났다.

하버드대학교 공중보건대학 연구팀은 12여만 명의 성인들을 대상으로 한 13개 연구에서 나온 가장 최신의 자료들을 분석했다.

연구 결과, 오메가-3 생선오일 보충제를 매일 섭취하면 심장마비 위험을 크게 줄일 수 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 일반적으로 매일 약 840mg의 보충제를 섭취하면 각종 심장질환으로 사망할 위험도 낮아졌다.

연구팀의 조앤 맨슨 박사는 “공중보건적인 측면에서 생선 섭취를 늘리고, 전반적으로 심장에 좋은 식

사를 하고, 활발한 신체활동 등 좋은 생활습관을 갖는 것이 권장된다.” 며 “이번 연구는 오메가-3 보충제가 적절한 환자에게 좋은 효과를 발휘한다는 것을 보여주고 있다.” 고 말했다.

연구팀은 매일 생선오일 보충제를 섭취하는 사람은 심장마비 발생 위험이나 심장동맥 질환으로 사망할 위험이 8% 낮아진다는 결론을 도출해냈다. 단, 이번 연구에서는 오메가-3 생선오일 보충제가 뇌졸중 위험을 낮춘다는 증거를 발견하지는 못했다.

미국의 심혈관 건강 전문가인 가이 민츠 박사는 “이번 연구에서는 심혈관질환 위험이 증가한 환자들에게 보충제 치료가 좋은 것으로 나타났다.” 며 “이는 생선오일의 항염증과 항부정맥 효과 때문으로 보인다.” 고 말했다.

## 와인과 맥주, 어떤 것이 보다 건강에 좋을까?

1980년대 초 연구자들은 프랑스 사람들이 포화지방과 콜레스테롤 섭취량이 많은데도 심장 질환에 걸릴 위험은 오히려 낮다는 걸 발견했다. 이른바 프랑스인의 역설(French Paradox)이었다. 연구자들은 와인에 주목했다.

1992년에 와인 등 알코올을 적당량 섭취하면 동맥경화를 예방한다는 연구가 나왔고, 비슷한 시기 다른 연구는 맥주를 먹는 이보다 와인을 먹는 사람의 조기 사망 위험이 낮다고 보고했다.

이후 연구는 와인 속 항산화물질인 폴리페놀을 겨냥했다. 와인이 건강에 좋다면 이 물질 덕분일 것이라는 연구가 이어졌다. 그러자 화이트 와인보다 폴리페놀이 더 많이 든 레드 와인이 각광을 받기 시작했다.

반면 맥주는 천덕꾸러기 취급을 받았다. 2006년에는 이런 연구도 있었다. 덴마크에서 사람들의 장바구니를 분석해보니, 와인을 사는 이들은 맥주를 사는 사람보다 과일과 야채 등 건강한 식재료를 더 많이 사더라는 것.

반면, 2016년 이탈리아 연구진이 식습관 혹은 라이프 스타일의 차이로 발생하는 영향을 제어한 뒤 분석을 해보니 하루 1잔 안팎의 맥주는 와인과 거의 같은 건강상의 이점이 있는 것으로 나타났다.

요즘엔 특정 맥주는 와인보다 낫다는 연구도 나오고 있다. 공장에서 대량 생산하는 맥주가 아닌 이른바 수제 맥주(Craft beer)가 그런 경우다. 살균과 정제 과정을 거치지 않은 수제 맥주는 식물성 화합물, 이스트, 박테리아, 비타민, 미네랄 등이 풍부하다.

그러나 술이 건강에 도움을 줄 수 있느냐는 문제는 여전히 논쟁중이다. 예컨대 지난해 연구에 따르면 아무리 적게 마시더라도 술은 건강에 해롭다.

주간지 ‘타임’은 와인과 맥주 가운데 무엇이 더 건강에 이로운가를 판단하는 것은 아직 이르다고 결론지었다. 요컨대 맥주를 좋아하는 사람이 와인으로, 혹은 그 반대로 취향을 바꿀 이유는 전혀 없다는 것이다.

# 통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험
센트럴 헬스	PPO
AARP	HMO
카이저	오바마 케어
이지 초이스	직장 보험
스캔	상해 보험
메디케어 파트B	학생 보험
서울/세종/대한	
지정병원	

## 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

## 무료 상담!

## 전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm  
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의학, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)