

독한 감기가 독감일까?

감기 환자가 크게 늘고 있다. 아침, 저녁으로는 추위까지 느낄 정도이고 일교차도 커 면역력이 떨어진 사람은 감기에 걸리기 쉽다. 어느 병이나 마찬가지로 감기도 예방이 가장 중요하다. 특히 해마다 유행하는 독감 바이러스가 다를 수 있으므로 매년 접종하는 것이 좋다.

‘코메디닷컴’(hkomedi.com)에 따르면 감기는 코로나·아데노·파라인플루엔자 바이러스 등에 의한 급성 상부호흡기 증상을 말한다. 코에서 인후까지가 상부호흡기다. 콧물, 기침, 목 통증 등의 증상 치료를 위한 항바이러스제는 없고 반복해서 걸릴 수 있다.



그렇다면 독감은 독한 감기일까? 독감 예방접종을 했는데도 감기에 걸렸다고 호소하기도 한다. 감기와 독감은 원인 바이러스가 다른 별개의 질환이다.

독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환으로 전염성 질환이다. 감기에 비해서 열이 높고

근육통, 두통 등의 전신증상이 더 두드러지게 나타난다. 부비동염, 중이염 혹은 폐렴이나 심근염 등 심각한 합병증으로 이어질 수 있어 특히 영유아, 노인, 만성질환자등 고위험군에게 주의가 필요하다. 따라서 증상이 시작되면 48시간 이내 항바이러스제 복용이 권고된다.

인플루엔자 바이러스는 유전자 변이로 매년 유행주가 변한다. 매년 3~5월, 세계보건기구(WHO)에서는 그 해 유행을 일으킬 것으로 예측되는 바이러스를 선별해 제시하고 있다. 제약회사에서는 이를 바탕으로 백신을 제조한다.

따라서 1년마다 예측되는 바이러스에 대한 면역력을 획득하기 위해 매년 접종이 필요하다.

의료 전문가들에 따르면 인플루엔자 백신의 권장 접종기간은 10월~11월로 가급적 12월 전에 접종하는 것이 좋다. 유행 전에 예방접종을 하는 것은 독감 전염률과 합병증을 줄이는데 도움을 줄 수 있다.

하루 몇 보나 걸어야 좋을까?

걷기는 가성비 가장 좋은 운동으로 꼽힌다. 걷는 데는 별다른 장비가 필요 없다. 특별한 재능이 요구되는 것도 아니다. 그저 양팔을 흔들며 가볍게 발을 앞으로 디디면 된다. 그에 비해 장점은 엄청나다. 매일 일정량 이상을 걸으면 비만, 심장병, 당뇨병은 물론 암에 걸릴 위험도 낮아진다. 그렇다면 얼마나 걷는 게 좋을까?

하버드 의대 연구진은 평균 나이 72세의 여성 1만 7,000명을 대상으로 매일 몇 걸음이나 걷는지 측정하고, 그 정도에 따라 네 그룹으로 분류했다.

제일 활동적인 그룹은 하루 8,442보를 걸었다. 평균 5,905보를 걷는 그룹이 뒤를 이었다. 세 번째 그룹은 하루 4,363보. 제일 활동량이 적은 그룹은 하루 2,718보를 걸었다.

4년에 걸친 추적 관찰 기간 동안 사망자가 생겼다. 연구진은 움직임과 사망률 사이의 관계를 분석했다.

그 결과 하루 7,500보를 걷는 이들은 움직임이 적은 네 번째 그룹, 즉 하루 2,700보 정도를 걷는 이들에 비해 사망할 위험이 약 40% 낮은 것으로 드러났다.

하루 만보는 어떨까? 7,500보를 걷는 것보다 몸에 좋을까? 연구에 따르면 7,500보를 넘는 순간, 그보다 더 걷는다고 해서 이득이 따라 올라가지는 않았다. 얼마나 활기차게 걷는가 역시 그다지 중요하지 않았다. 느릿느릿 걷는 사람들이라고 해서 빨리빨리 걷는 사람들에 비해 건강상 이득이 덜하지는 않았던 것.

‘하버드 헬스 퍼블리싱’의 안소니 코마로프 박사는 “대상이 고령 여성들로 한정되어 있지만, 기존의 논문들을 토대로 추론하면 남성들에게도 마찬가지로 결론을 적용할 수 있을 것”이라고 말했다.

그는 “건강을 생각한다면 하루 7,500보 걷기를 당장 시작하는 것이 좋다.” 라면서 “매일 몇 걸음이나 걸었는지 알려주는 스마트 폰 앱을 적극 활용하는 것도 좋다.” 고 조언했다.

가을에 더 좋은 한방차

날이 서늘할 때는 따뜻하고 향기 좋은 한방차가 제격이다. 각종 한방차들은 몸을 따뜻하게 하여 기운을 보호하고, 면역력을 높여주며 머리도 맑게 해준다. 또한 촉촉하고 윤기 있는 피부를 유지하는 데도 도움이 되므로 미리 준비해두고 자주 마시면 좋은 효과를 볼 수 있다.

1. 산수유차

산수유에는 유기산, 비타민 등이 풍부하며 당뇨병, 고혈압, 관절염, 신장계통에 좋고 정신을 진정시키는 효과가 있다.

햇볕에 말린 산수유 열매 150g을 약한 불에 1시간 정도 달여서 꿀을 섞어 마신다. 말린 산수유를 가루로 만든 다음 따뜻한 물에 타서 마셔도 좋다.

2. 구기자차

신장을 보호하고 간의 정기를 길러준다. 또 폐 기능을 좋게 하고, 항산화 물질이 많아서 노화 방지에도 효과가 있다. 떨어진 기력 회복에도 도움을 준다.

차로 마실 때는 조금 진하게 해서 하루 한 잔정도 마시면 된다. 좀더 연하게 만들어서 물처럼 자주 마셔도 된다.

3. 솔잎차

뇌와 근육이 피로하거나 몸의 저항력이 낮아졌을 때 효과가 있다. 솔잎에는 무기질이 풍부해 피로 회복에 좋고, 비타민 A와 C, 칼슘, 인, 당질도 많이 들어있다.

차를 만들 때는 깨끗한 솔잎 300g을 끓는 물에 10시간 동안 우려낸다. 솔잎은 체에 거른 뒤 물에 흑설탕을 넣고 적당량을 자주 마시면 된다.

4. 들깨차

들깨에는 비타민 E와 F가 풍부하고 식물성기를 성분이 많기 때문에 건조한 피부를 촉촉하게 하는 등 피부 관리에 좋다. 지방 단백질 탄수화물이 풍부하게 들어 있어 면역력을 높여주는 기능도 한다.

들깨를 팬에 살짝 볶은 다음 물에 넣고 끓여서 차로 만들어 마시면 된다. 볶은 들깨를 가루로 만든 다음 뜨거운 물에 꿀과 함께 타서 마시기도 한다.

5. 표고버섯차

표고버섯에는 칼슘, 비타민, 무기질이 풍부하게 들어 있어 기침, 가래에 좋으며 성인병 예방은 물론 항암 효과도 있다. 기미 같은 색소 침착을 막아주는 역할도 한다.

생 표고버섯은 비타민 B와 D가 풍부하고 마른 표고버섯은 비타민 D가 풍부해 골다공증을 예방해준다. 말린 표고버섯 5개를 4~5시간 정도 불린 뒤 물에 넣고 끓이다가 약한 불에서 20~30분 동안 달인 뒤 꿀이나 설탕을 넣어서 마시면 된다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 연체세금 해결
- 법인설립
- 세무감사대행
- 해외자산보고
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com