

땀 빼면 낫는다? ... 감기, 독감 관련 속설들

감기는 200여종의 감기 바이러스에 의해 콧물, 기침, 가래 같은 증상을 보이는 호흡기 질환을 말한다. 이처럼 감기 바이러스가 다양하기 때문에 감기는 특별한 치료법이 없다.

반면에 독감은 인플루엔자 바이러스에 의해 나타나며 감기와 달리 몸살까지 나타난다. 감기는 치료법이 없지만 독감은 예방 백신이 있다. '코메디닷컴'이 abc 방송이 전한 감기와 독감에 대한 속설 5가지를 소개했다.



치료법이 없다." 고 말했다.

1. 스트레스를 너무 받으면 감기나 독감에 잘 걸린다?

그럴 수 있다. 에모리대학교 의과대학 에리카 브라운필드 박사는 "스트레스가 직접적으로 감기나 독감에 걸릴 가능성을 높인다는 연구결과는 없지만 스트레스를 주는 환경이 감기나 독감에 걸릴 가능성을 높일 수는 있다." 고 말했다.

2. 감기에 걸렸을 때 땀을 내면 빨리 낫는다?

아니다. 에모리대학교 의과대학 리사 번스타인 박사는 "많은 사람들이 옷을 더 껴입거나 담요를 덮어 땀을 내는 방식으로 감기를 극복하려고 한다." 면서 "감기는 200개 이상의 바이러스에 의해 걸리기 때문에 특정한

3. 비행기 등 좁은 공간에서는 감기나 독감에 걸릴 가능성이 높아진다?

그렇다. 비행기 안은 많은 사람들이 모이는 한정된 장소다. 버지니아대학교 의과대학 로널드 터너 박사는 "감기나 독감 바이러스는 공기를 통해 옮겨지기 때문에 많은 사람들이 있는 공간에 있거나 자신의 주변에 감기나 독감에 걸린 사람이 있다면 감기나 독감에 걸릴 가능성이 더 높아진다." 고 말했다.

4. 독감 예방 백신을 맞았다가 오히려 독감에 걸릴 수 있다?

아니다. 사람들은 독감 예방 백신도 독감 바이러스이기 때문에 이 백신을 맞을 때 몸이 약한 사람은 백신으로 인해 독감에 걸릴 수도 있다고 말하지만 이는 사실이 아니다.

전문가들은 "독감 예방 접종을 하는 시기가 보통 날씨가 추워지기 시작하는 시기이기 때문에 날씨로 인해 감기에 걸렸어도 사람들이 예방백신 때문에 독감에 걸렸다고 생각하면서 생긴 오해" 라고 말한다. 이들은 "예방 백신은 불완전한 독감 바이러스이기 때문에 예방접종으로 인해 독감에 걸리지는 않는다." 고 말했다.

5. 따뜻한 차나 꿀물을 마시면 감기가 빨리 낫는데 도움이 된다?

그렇다. 번스타인 박사는 "뜨거운 차나 꿀물을 마시거나 닭고기스프를 먹으면 감기가 빨리 낫는다는 것이 명확하게 밝혀지진 않았지만 따뜻한 음료를 먹거나 스프를 먹으면 염증을 일으키는 요인을 줄일 수 있다." 고 말했다. 영양분이 많이 든 음식을 많이 먹고 수분을 많이 흡수하면 감기가 낫는데 도움이 된다는 것이다.

양파를 먹어야 하는 이유 5가지

양파를 다듬을 때 눈물이 난다. 하지만 이 눈물은 고통의 눈물이 아니라 기쁨의 눈물일지 모른다. 양파가 건강에 무척 유익하기 때문이다. '코메디닷컴'에 따르면 양파는 특히 많은 여성이 건강보조식품으로 챙겨 먹는 성분들을 제공한다.

1. 항산화 물질 풍부

중간 크기의 양파 한 개 기준으로 44칼로리를 지닌 양파는 비타민 C 하루 권장량의 20%를 제공한다. 또한 5~10%의 비타민 B6, 엽산, 칼륨, 망간을 함유한다. 특히 양파에는 항 알레르기 기능과 면역체계를 강화하는 케르세틴으로 대표되는 항산화 성분이 들어 있다.

2. 항암 효과

한 연구에 따르면, 스위스인과 이탈리아인의 양파 및 마늘 섭취 빈도를 조사한 결과 양파 및 마늘의 섭취 빈도가 높을수록 암 유발 위험이 낮아지는 것으로 나타났다. 양파에는 항암 작용을 하는 항산화제가 들어 있어 암과 심장병 예방에 효과적이다.

3. 변비 해소, 다이어트에 도움

양파에는 '천연 인슐린' 이라고 불리는 식이섬유인 이눌린이 풍부해 소화에 좋다. 장내 유익한 미생물의 성장을 돕는 이눌린은 변비 예방에도 도움을 준다. 혈당량 조절과 영양소 흡수에도 긍정적인 영향을 준다. 입맛을 떨어뜨리는 효과가 있어 다이어트에도 좋다.

4. 콜레스테롤 감소

한 연구에서는 다량성 난소 증후군이 있는 비만 또는 과체중 여성을 대상으로 양파를 많이 먹는 식단과 양파를 적게 먹는 식단으로 나누어 임상 시험을 진행했다. 8주간의 임상 시험 결과, 두 그룹은 모두 콜레스테롤 감소가 확인됐는데 양파를 많이 섭취한 그룹에서 콜레스테롤 감소폭이 더 컸다. 양파 속 폴리페놀 성분이 이런 효과를 주는 것으로 알려져 있다.

5. 골밀도 향상

미국에서 실시된 연구에 따르면, 50세 이상 폐경기 여성을 대상으로 양파 섭취량과 뼈 건강의 상관관계를 조사한 결과 양파 섭취량이 높은 사람은 골밀도 상태가 더 좋았다. 양파를 전혀 먹지 않는 사람과 골반 골절 위험이 20% 넘게 차이 나는 것으로 나타났다.

양파의 기능성 물질은 열에 강한 편으로 굽거나 끓이거나 튀겨 먹어도 손실이 크지 않다. 알칼리성 식품인 양파는 어떤 요리에도 잘 어울리지만 특히 고기에 곁들여 먹으면 영양적인 면에서 육류의 단점을 보완해주는 효과가 있다.

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, 부황, 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



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

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