

# 미국이 코로나19 확진자 많은 한국을 부러워하는 이유

한 미국 의사가 한국의 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 검사 속도를 부러워하며 미국은 제대로 된 진단키트도 없다고 한탄했다.

4일 '뉴스1'에 따르면 뉴욕의 한 병원에서 근무하는 내과의 닷 매카시는 2일 CNBC의 인기 프로그램인 '스윙크 박스'에 출연, "나는 지금 미국에서 가장 유명한 병원 중 한 곳에서 근무하고 있지만 진단키트를 제대로 구할 수 없다."고 말했다. 그는 "일부 국가(한국)에서는 하루에 1만 명을 검사하고 있는데 우리는 그렇지 못하다. 나는 최전방에서 근무하는 의사인데 환자들을 제대로 진료할 도구가 없다."고 분통을 터뜨렸다.

한국은 지금까지 12만 명 넘는 사람이 코로나19 검사를 받았다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 지난달 29일 기준 미국에서 코로나 19 검사를 받은 사람은 472명에 불과하다.

앞서 CDC는 코로나19 발병 초기 미국 전역의 공중보건소에 진단키트를 배급했지만 이 키트는 문제가 많고 부정확한 것으로 알려졌다. 이에 따라 지역 의료진은 진단키트에 의존하지 않고 채취한 샘플을 다시 상급 연구소로 보내 재검을 요청하고 있다. 이 과정에서 진단이 지연되고 있다. 이에 대한 비판이 고조되자 CDC는 지난달 28일 각 주와 지역 연구소에서 코로나19 시험 능력을 높이고 진단키트 개발을 위한 절차를 간소화할 계획이라고 밝혔다.

일본도 상황은 마찬가지다. 코로나19 발병 이후 일본 당

국이 코로나19 진단검사를 실시한 횟수는 모두 2,600여 회에 불과하다.

전문가들은 한국의 확진자가 다른 나라에 비해 월등히 많은 것은 한국의 선진 의료시스템 덕분에 진단건수 자체가 많기 때문이라고 보고 있다. 한국은 지난 3일 현재 약 12만 건의 검사를 실시해 5,186명의 확진자가 나왔다. 그중 28명이 사망했다. 치사율이 0.53%에 불과하다. 이는 유행성 독감과 비슷한 수준이다.

이에 비해 미국은 476명에 대한 검사를 해 확진자가 102명 나왔고, 그중 사망자는 6명이다. 치사율이 5.88%다. 일본은 크루즈선을 제외하고 276명의 확진자가 나왔고, 그중 6명이 사망해 치사율은 2.17%다. 확진자가 적은 데 비해 사망자가 많다는 얘기는 한국을 제외한 다른 나라는 코로나 진단 체계가 아직 완성되지 않아 많은 환자들이 확진 판정을 받지 못하고 있다는 해석이 가능하다.

외신들은 한국의 진단 시스템에 극찬을 보내고 있다. 특히 '드라이브 스루' 검사 시스템에 칭찬 릴레이를 펼치고 있다. 패스트푸드점에서 영감을 얻은 '드라이브 스루 선별 진료소'는 히트상품이라고 할 만하다. 일반 진료소에서는 소독·환기 등의 문제로 1건에 30분 정도 시간이 걸리지만 드라이브 스루 선별진료소는 1건당 10분이면 된다. 검사 시간은 24시간이 소요된다.

코로나 19 사태로 한국은 세계인들에게 의료 선진국으로 더욱 각인되는 모양새이다.

## 코로나19 예방법 'T존 만지지 않기'

바이러스에 감염되는 걸 예방하기 위한 가장 중요한 수칙은 손을 씻는 것 그리고, 손으로 얼굴 만지지 않는 것이다.

호주 뉴 사우스 웨일스 대학교의 역학 교수인 메리 루이스 맥로스에 따르면 우리의 눈, 코, 입 등 모든 점막은 코로나19 같은 바이러스가 인체에 침입하는 관문이다. 그는 2015년 사람들이 얼마나 얼굴을 자주 만지는가에 관한 논문을 발표한 바 있다. 강의를 듣는 의대생들을 촬영한 다음, 얼굴 만지는 횟수를 분석한 것. 학생들은 한 시간 동안 평균 23회 얼굴을 만졌다. 그리고 그중 절반 정도는 눈, 코, 입 등 'T존' 부위를 만졌다.

바이러스는 사물의 표면에서 얼마나 생존할까? 종류에 따라 다르지만 바이러스는 일반적으로 직물이나 종이 등

에서는 빨리 죽고, 금속이나 플라스틱 등에서는 오래 살아 남는다. 즉 문손잡이나 카운터, 난간 등에 상대적으로 더 주의를 기울여야 한다.

코로나19 바이러스의 수명은 아직 불투명하다. 최근에는 이상적인 조건을 제공할 경우, 9일까지도 생존한다는 관찰 결과가 나온 바 있다. 이상적인 조건 하의 독감 바이러스가 최대 24시간 생존하는 것에 비하면 무척 수명이 긴 셈이다.

위험을 줄이려면 손을 자주 씻어야 한다. 그리고 얼굴, 즉 T존을 만지지 말아야 한다. 코나 눈이 가려울 때는 티슈를 사용하는 습관을 들이는 것이 좋다. 화장을 하는 것도 도움이 될 수 있다. 맨얼굴인 여성들에 비해 화장한 여성들이 훨씬 얼굴에 손을 털 맨다는 연구가 있기 때문이다.

## 구운 피스타치오, 필수 아미노산 전부 든 '완전단백질'

미국에서 재배해 로스트한 피스타치오가 일반적으로 통용되는 '완전단백질' 정의를 충족한다는 분석 결과가 발표됐다. 이로써 피스타치오는 퀴노아, 병아리콩, 대두와 함께 대표적인 식물성 단백질로 이름을 올리게 됐다. 식물성 단백질은 채식주의자나 동물성 단백질을 원치 않는 사람들에게 인기가 많다.

'코메디닷컴'에 따르면 미국식품의약국(FDA)은 완전단백질을 '적정한 양의 모든 필수아미노산을 가진 음식'이라고 정의하고 있다. 이번 분석 결과로, 피스타치오는 이러한 조건을 충족하는 단백질 공급원이라는 인정을 받았다.

지난해 10월 17일 아일랜드 더블린에서 열린 '유럽 영양 협회 연맹(Federation of European Nutrition Societies)' 회의에서 있었던 발표에 따르면, 구운 피스타치오에는 적정 수준의 9가지 주요 아미노산이 모두 들어있다. 구운 피스타치오는 PDCAAS(식품 내 단백질의 아미노산 점수)가 81%로, 우유에 있는 단백질인 카제인의 80%와 비슷한 수치이다. 이는 미국농무성에서 규정하는 학교 급식에 필요한 단백질 공급원으로 대체될 수 있는 수준이다.

대부분의 완전단백질 식품은 고기, 생선, 달걀, 유제품과 같은 동물성 식품이다. 대두는 FDA가 인정하는 몇 안 되는 식물성 완전단백질이다. 만약 대두 섭취가 물린다면 구운 피스타치오가 그 대안이 될 수 있다. 육류와 유제품을 기피하는 채식주의자들은 온전한 단백질을 섭취하는 건 쉽지 않다.

미국 피스타치오 협회의 과학 고문인 아리아나 카루기 박사는 "9개 필수 아미노산은 인체에서 생산되지 않으므로 음식을 통해 얻어야 한다."며 "대부분의 식물성 식품은 '불완전한' 단백질로 하나 이상의 필수 아미노산이 부족하다."고 말했다. 두 개 이상의 불완전한 단백질을 결합해 완전단백질을 충족시키거나 완전단백질로 인정 받은 식품을 먹어야 한다는 것이다. 더불어 아리아나 박사는 "구운 피스타치오는 5세 이상을 위한 완전단백질 공급원으로 고려할 수 있다."고 말했다.

# 통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원

## Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 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**  
지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스 이지 초이스  
지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Humana, Blue cross Blue Shield, Kaiser 일반 메디케어 파트 B

**각종 보험**  
오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 \*예외가 있으니 전화 확인 요망

**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  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

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