

청소년들과 가족을 위한 코로나19 백신 접종

다음은 스탠포드 대학 의대 소아과 교수인 한인 그레이스 리 박사의 기고문이다. 어린이들의 코로나19 백신의 효과와 부작용, 안전성에 대해 자세히 설명하고 있다. (편집자주)



▲ 그레이스 리 박사. 사진=healthier.stanfordchildrens.org

지난 5월 연방식품의약품안전청(FDA)은 12세 이상 청소년들에게 화이자 코로나19 백신 접종을 허가했다. 또한 화이자와 모더나는 12세 이하 어린이들을 대상으로 한 임상실험에 돌입했으며, 올해 가을까지는 접종 허가 여부가 나올 것으로 보인다. 따라서 많은 학부모들은 자녀에게 코로나 백신을 접종시켜야 하는지에 대해 고민하고 있다.

저는 소아과 전문의로서 학부모 여러분이 아이들에게 코로나19 백신을 접종시킬 것을 권한다. 그 이유는 크게 두 가지다. 대면수업 재개를 앞두고 자녀와 성인들을 감염에서 보호하기 위해서, 그리고 최근 코로나19로 입원하는 청소년의 숫자가 늘고 있기 때문이다.

흔히들 코로나19 사망자의 대다수는 성인이라고 알려져 있지만, 코로나19로 사망하는 어린이와 청소년들은 분명히 존재하고 있다. 저 개인적으로 코로나19에 감염된 어린이들을 여럿 봤으며, 어린이들이 코로나19로 사망하는 사례도 목격했다. 코로나19는 심각한 질병이며, 어른들만큼 흔하진 않지만 청소년들에게 감염되는 사례가 분명히 존재한다.

미국소아과학회(AAP)에 따르면 팬데믹 이래 최소 400만 명 이상의 어린이들이 코로나19에 감염됐다. 그러나 연방질병통제예방센터(CDC)는 코로나19 검사 부

족 및 보고체계 미흡을 감안하면 실제 17세 이하 청소년 코로나19 감염사례는 2,200만 명에 달할 것으로 보고 있다.

또한 기저질환이 있는 청소년들은 코로나19에 감염될 경우 상태가 악화될 가능성이 높다는 점도 상기시키고 싶다. 코로나19로 입원한 미국 내 어린이들을 살펴보면, 60%가 비만, 천식, 발달장애, 면역장애, 당뇨 등의 기저질환을 갖고 있었다. 반면 입원 청소년의 40%는 기저질환이 전혀 없었다. 따라서 누가 청소년들 가운데 누가 코로나19에 감염될 경우 상태가 악화될지 정확히 예측할 수 어렵다.

코로나19가 청소년들에게 끼치는 장기적 증상에 대해서도 아직 불분명한 점이 많다. 청소년들이 어른들에 비해 코로나19 감염률이 낮지만, 어른이 된 후 어떤 증상을 겪을지 아직 알 수가 없다. 또한 흑인과 히스패닉 등 일부 유색인종 청소년들이 타인종에 비해 어린이다발성 염증증후군을 겪는 사례가 많다는 점도 지적하고 싶다. 이 증상은 청소년들이 코로나에 감염된 후 2-6주 사이에 발생한다. 청소년들이 코로나19 백신을 맞으면 이 같은 문제를 방지할 수 있다.

마지막으로 청소년들은 코로나19에 감염돼도 무증상으로 끝나는 경우가 많지만, 코로나19 바이러스를 다른 사람에게 옮길 수도 있다는 점을 강조하고 싶다. 어린이들이 백신 접종을 받으면 면역장애를 겪고 있는 가족 친척들을 감염의 위험에서 안전하게 지킬 수 있다. 따라서 12세 이상 자녀들에게 지금이라도 코로나19 백신을 접종시킬 것을 권한다.

식이섬유 부족하면 몸이 보내는 신호

우리 몸은 변비 외의 몇 가지 신호를 통해 체내 섬유질이 부족하다는 단서를 제공한다.

1. 속이 자주 더부룩해진다

섬유질 섭취량이 부족하면 소화 중인 음식물들이 제대로 이동하지 못하고 사이사이에 고립된 상태로 천천히 움직이기 때문에 속이 더부룩해진다.

2. 식사 후 오히려 공복감이 발생한다

식이섬유는 소화관의 상당 부분을 채워준다. 식사를 한지 1~2시간 이내에 꼬르륵 소리가 난다면 식이섬유가 부족한 식사를 했다는 의미일 수 있다.

3. 적당량의 식사 후에도 졸음이 쏟아진다.

식이섬유는 혈당 수치가 안정적인 상태에 머물도록 돕는다. 반면 식이섬유가 부족한 식사를 하면 혈당이 급속도로 올라갔다가 금방 뚝 떨어져 나른하고 피곤한 몸 상태를 유도한다.

붓고 가스 찰 때 좋은 식품



▲ 사진=shutterstock

자고 일어나면 얼굴이나 손발이 유독 퉁퉁 붓는 사람들이 있다. 이와 관련해 '위민스웰스'가 쉽게 몸이 붓고 가스가 차는 사람들에게 좋은 식품을 소개했다.

1. 아스파라거스

아미노산의 일종인 아스파라긴이 풍부하다. 이 성분은 몸 속 과도한 수분을 배출해 부기를 내리는 천연 이뇨제 중 하나다. 또한 장내 유익균 서식을 돕는 섬유질이 풍부하기 때문에 더부룩한 속을 가라앉히는 데도 도움이 된다.

2. 요구르트

저지방에 당분이 들어있지 않은 요구르트는 소화기 건강에 이로운 미생물, 프로바이오틱스가 풍부하다. 식사를 하고 나면 속이 더부룩한 사람은 디저트로 요구르트를 선택하면 좋다.

3. 생강

위장의 염증을 줄이고, 소화 과정이 순조롭게 진행되도록 돕는다. 자꾸 붓고 가스가 찬다면 생강을 달여 마시면 좋다.

4. 수박

천연 이뇨제와 칼륨 성분이 있어서 나트륨의 배출을 돕는다. 펠론도 비슷한 효과를 얻을 수 있다.

5. 오이

황과 구소 성분이 풍부하다. 역시 천연 이뇨 성분이다. 수박과 마찬가지로 소변을 통해 나트륨 배출을 활발하게 만들기 때문에 부기가 빠지게 된다. 또 수분이 풍부해 소화기에서 가스를 제거하는데 도움이 된다.

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 불임
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
 훌륭한 치료, 저렴한 가격
 정확한 진맥과 훌륭한 처방

난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

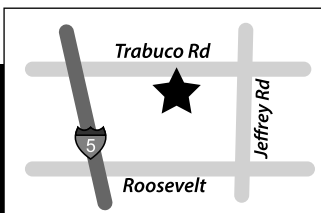
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 팔사



www.acupuncturecha.com

北京中和國醫堂

PPO 보험
 취급

949.426.9070 / 626.899.5166
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능