

살 빼면 코로나19 위중증 위험도 크게 줄어

비만인 사람일수록 코로나19에 감염될 가능성이 높으며 반면 상당한 양의 체중 감량이 코로나19의 위중증 위험을 줄여 줄 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 클리브랜드 클리닉의 아미니안 비만·신진대사 연구소장은 최근 '미국의사협회지널(JAMA)'에 발표한 논문에서 "비만(체중 감량) 수술로 실질적이고 지속적인 체중 감량을 달성한 환자가 코로나19에 감염됐을 때 중증 질환에 걸릴 위험이 60% 감소함을 발견했다."면서 "이는 비만이 코로나19의 위험 요소이지만 체중 감량 개입을 통해 충분히 수정 가능하다는 증거를 제공한다."고 밝혔다.

이번 연구의 대상은 2만 명 이상의 미국 비만 성인이었다. 연구진은 2004~2017년 체중 감량 수술을 받은



▲ 사진=shutterstock

환자 5000여명과 수술을 받지 않은 대조군 환자 1만5000여명을 1대3 비율로 매칭했다. 수술을 받은 5000여명의 환자는 대조군 환자에 비해 체중을 19% 이상 감량했다.

연구진은 코로나19 대유행 기간 이들의 코로나19 관련 감염률, 입원율, 보조 산소 필요성, 중증 질병을 추적했다. 그 결과 수

술그룹과 비수술그룹 간 감염률은 비슷하지만 수술그룹의 입원 위험이 49%, 보조 산소 필요 위험이 63%, 중증 COVID-19 발병 위험이 60% 더 낮다는 것을 발견했다.

연구진은 체중 감량이 이 같은 영향을 미치는 이유는 명확하지 않지만 비만은 인체의 면역체계를 약화시키고, 만성 염증 상태를 만들며, 심혈관질환, 혈전, 폐질환의 위험을 증가시킨다고 지적했다.

효과가 검증된 민간 요법

몸이 아플 때 사용하면 좋은, 효과가 증명된 민간 요법들이 있다. 효과가 검증된 민간요법을 '워싱턴 포스트' 가 소개했다.

■ 생강

속이 메슥거릴 때 생강을 먹으면 도움이 된다. 향이 너무 강해서 거북스럽다고? 생강이 든 쿠기만 먹어도 효과를 볼 수 있다. 달여서 차로 마시면 좋다. 이때 계피를 더하면 금상첨화. 계피는 혈당을 낮추고 면역 체계를 강화하는데 기여한다.

■ 꿀

기침이 떨어지지 않는다면 따뜻한 레몬차에 꿀을 두 스푼 넣어 마신다. 꿀은 기침, 감기, 인후통에 도움이 된다. 그러나 한 살 미만의 아기에게는 절대 먹이면 안 된다. 보툴리누스균에 중독될 수 있기 때문이다.



■ 알로에

집에서 알로에 베라를 키우면 피부에 관한 한 만병통 치약처럼 쓸 수 있다. 상처가 났을 때, 발진이 생겼을 때, 또는 헛볕에 과하게 탔을 때, 알로에 베라 잎을 하나 꺾을 것. 작게 칼집을 낸 다음 거기서 나오는 젤을 아픈 부위에 바르면 된다.

■ 페퍼민트

페퍼민트는 과민성 대장증후군을 비롯한 소화기 문제를 해결하는데 도움이 된다. 근육통, 관절통, 가려움증에 효험을 봤다는 사례도 많다.

머리가 아플 때 페퍼민트 오일을 티슈에 한 방울 떨어 냄새를 맡으면 두통이 사라진다. 기침 감기에 걸렸을 때, 스트레스가 심할 때도 이 방법을 사용할 수 있다.

새콤한 레몬·라임의 효능



▲ 사진=shutterstock

레몬과 라임은 비타민과 미네랄이 풍부하다. 당분이 거의 들어 있지 않다는 것도 장점이다. 새콤한 맛이 강하지만 건강상 이득이 많기 때문에 물에 한 조각 넣어 먹거나 샐러드에 뿌려 먹는 식으로 식단에 더하면 좋다. 레몬과 라임을 쟁겨야 하는 이유를 '웹엔디'(webmd.com)가 소개했다.

■ 살균

회를 먹을 때 레몬즙을 뿌리는 이유가 있다. 신맛을 내는 산 성분이 살모넬라균처럼 해로운 박테리아를 죽이기 때문이다. 샐러드용 채소를 씻을 때도 이 원리를 이용할 것. 레몬주스 반에 식초 반을 섞은 다음 채소를 담그면 15분 안에 대부분의 박테리아를 없앨 수 있다.

■ 원기 총전

레몬과 라임에는 비타민 B 복합체의 일종인 티아민과 리보플라빈이 풍부하다. 이를 영양소는 섭취한 음식을 몸에 필요한 에너지로 바꾸는데 중요한 역할을 한다. 세포의 성장을 돋우고 면역 시스템이 제대로 돌아가도록 만든다.

■ 주름 예방

잔주름이 생기기 시작했다면 레몬 혹은 라임을 쟁겨 먹을 것. 감귤류 과일에는 콜라겐 생성을 도와 피부를 탱탱하게 만드는 비타민 C가 풍부하다.

■ 혈압 강하

레몬, 라임, 그리고 오렌지나 자몽 같은 감귤류 과일에는 혈압을 내리는 효과가 있다. 혈압이 높은 사람은 운동할 때 레몬을 한 조각 짜 넣은 물을 들고 나갈 것. 단 혈압약을 복용 중이라면 의사와 먼저 상의해야 한다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"28년의 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, 웰케어
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Clever Care, Kaiser
Humana, Blue cross
Blue Shield, AARP
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
치료 가능합니다
*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

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm

점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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