

## “비타민D, 코로나 퇴치에 도움”



▲ 사진=shutterstock

비타민D가 코로나19를 퇴치하는데 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

이스라엘 바르일란대학교 갈릴리메디컬센터 연구팀은 2020년 4월부터 2021년 2월까지 코로나19 환자 253명의 비타민D 수치를 측정했다.

연구 결과, 비타민D가 결핍된 사람들은 비타민D 수치가 높은 사람에 비해 코로나19 위증증에 걸릴 확률이 14배나 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 갈릴리메디컬센터에 입원한 코로나 환자 1,176명 중 253명을 대상으로 비타민D와 코로나19

사이의 관계에 대해 분석했다.

대상자 중 52%는 혈중 비타민D 수치가 20ng/mL 미만이었으며, 14%는 부족한 수준(20~30ng/mL), 17%는 적절한 수준(30~40ng/mL), 16%는 정상이거나 높은 수준(40ng/mL 이상)이었다.

연구 결과, 비타민D가 결핍된 환자의 25.6%가 코로나19로 인해 사망했다. 반면에 정상이거나 높은 수준을 보인 환자의 2.3%만이 사망했다. 코로나 중증 환자의 87%에서 비타민D 결핍 증상이 발견됐고, 경증의 환자에게서는 34%가 결핍 된 것으로 나타났다.

비타민D는 대부분 햇빛을 받은 피부에서 생성되므로 하루 30분 내외의 햇빛 노출이 중요하다. 햇빛을 충분히 받을 수 없다면 음식, 보충제 등을 통해 섭취하면 된다.

비타민D가 들어있는 식품으로는 버섯과 고등어, 청어, 연어 등 오메가-3 지방산이 풍부한 생선, 대구간유, 고기, 달걀 등이 있다.

연구팀의 드로르 박사는 “비타민D가 면역체계를 강화시킴으로써 호흡기관을 공격하는 코로나바이러스에 적절하게 대처하게 한다.”며 “이런 효과는 오미크론 등 변종에 대해서도 동등하다.”고 말했다.

## 홍차와 녹차, 어느 것을 마실까

홍차와 녹차의 원재료는 똑같이 차나무 잎이지만 가공하는 방법이 다르다.

홍자는 찻잎을 공기 중에 건조하는 산화 과정을 거친다. 이때 홍차만의 짙은 향과 맛이 생긴다. 반면 녹자는 찻잎을 고온에 둘어 산화를 멎추게 한다.

두 차의 카페인 함량은 차이가 크다. 홍차 한 잔에 47mg 들었지만, 녹차엔 절반 남짓인 28mg이 들었다. 어느 쪽이든 커피 한 잔의 카페인 함량 100mg의 절반도 안 된다. 차에는 특유의 아미노산인 테아닌이 있어 카페인을 소변으로 배출하거나 흡수를 늦춘다. 특히 이 성분은 카페인의 흥분 작용과 반대로 마음을 안정시키는 효과가 있어 졸음을 쫓아 집중력을 높여준다.



▲ 사진=shutterstock

두 차는 모두 항산화 성분이 풍부하다. 녹차에 많은 에피갈로카테킨 갈레이트 성분은 항암, 혈당조절, 인지능력 개선에, 홍차에 많은 티아플라빈은 심혈관과 대사건강에 도움을 준다. 결론적으로 어느 것이든 적당히 마시면 모두 건강에 도움을 준다.

그럼 어떤 차를 선택할까? 차를 마시고 잠을 설친다면 녹차가 낫다. 보건당국이 권장하는 하루 카페인 섭취량은 400mg 이하. 홍차 8잔도 괜찮다는 기준이지만, 실제 가능한 음용량은 개인의 카페인 감수성에 달렸다.

홍차든 녹차든 아무것도 침가하지 않고 마시는 게 좋다. 차에 잔뜩 넣는 우유나 설탕은 건강한 음료를 열량 폭탄으로 만들기 때문이다.

## 라벤더의 놀라운 건강 효능



▲ 사진=shutterstock

라벤더 향을 맡으면 마음이 편해진다. 숙면을 돋거나, 불안을 가라앉히고, 통증을 누그러뜨린다는 연구들도 있다. 그 밖에도 라벤더는 다양한 방식으로 건강에 도움을 준다. 건강 매체 ‘웹엠디’가 색다른 쓰임새를 정리했다.

### ■ 탈모

원형탈모증은 자가면역 질환의 일종으로, 면역 체계가 모낭을 공격함으로써 머리털이 빠지는 질환이다. 라벤더 오일로 두피를 정기적으로 마사지하면 원형탈모를 완화할 수 있다. 머리털이 나진 않을까? 생쥐 실험에선 털의 밀도가 높아졌다는 결과가 나온 바 있다.

### ■ 배탈

라벤더 오일이 복통과 설사를 동반하는 장염을 완화한다는 연구가 있다. 라벤더가 장내 유해균을 억제하는 정장 작용을 하는 덕분이다. 요리용 라벤더 가루를 그릭 요거트에 뿌려 먹으면 좋으 면 좋다.

### ■ 멀미

몸의 평형감각을 담당하는 귀 안의 전정기관이 비정상적인 자극을 받으면 멀미가 난다. 이때 라벤더 향을 맡으면 감각이 후각으로 분산되면서 멀미를 완화할 수 있다. 같은 원리로 향미가 강한 생강 사탕 등도 도움이 된다.

### ■ 갱년기 열감

갱년기 여성은 예고 없이 찾아오는 열감으로 고생한다. 가슴이 뛰고 얼굴이 붉게 달아오르고, 식은땀이 흐른다. 밤중에 찾아오는 화끈거림은 불면증의 원인이기도 하다. 이때 라벤더가 도움이 된다. 연구에 따르면 일주일에 두 번 20분간 라벤더 향을 맡은 여성은 열감 증상이 절반 가까이 줄었다.

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.)