

# 코로나 성관계로 전염되나...中 연구진 "정액서 바이러스 검출"

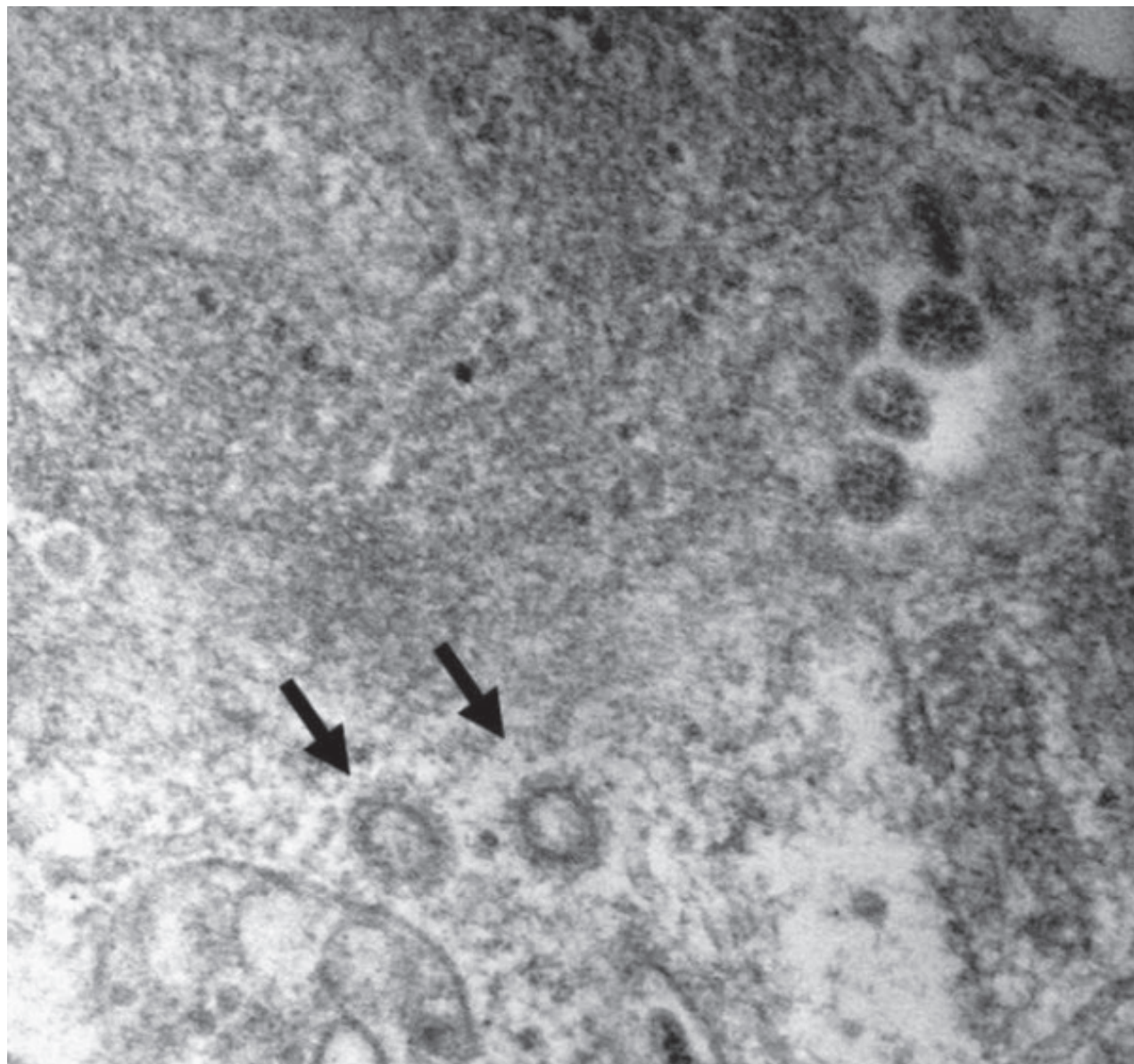
**中 허난성 의료진 연구 결과  
美 학술지 게재**  
"성관계 통한 전파 가능성은 여전히 불확실"  
美 학회 "안전 위해 14일간 성관계 금지" 권고

비밀(미세 침방울)에서 주로 발견되는 코로나 바이러스가 감염 환자의 정액에서도 발견됐다는 중국 의료진의 연구 결과가 국제 학술지에 실렸다. 그러나 의료진은 "연구 한계로 인해 성관계로 코로나 바이러스가 전파될 수 있는지는 여전히 불확실하다"고 밝혔다.

7일(현지 시각) AP통신과 뉴욕타임스(NYT) 등에 따르면, 중국 허난(河南)성 상주시 병원 의료진은 이 같은 내용의 연구 결과를 미국의사협회 학술지(JAMA)에 발표했다.

연구에 따르면 의료진들은 코로나 바이러스에 감염된 15~59세 남성 38명 중 6명의 정액에서 코로나 바이러스를 발견했다. 이들 중 4명은 감염 증 증상이 강하게 나타났고, 2명은 회복 단계에 있었다.

그러나 의료진들은 "전염 여부를 파악할 만큼 실험 기간이 길지 않아 정액 내 바이러스 생존 가능 기간을 알 수



없다"며 "이 때문에 이번 연구 결과가 성관계를 통한 코로나 바이러스 감염을 단정지을 수

는 없다"고 밝혔다. AP통신은 "이러한 연구 결과는 지난달 국제 학술지 '임

신과 불임(Fertility and Sterility)'에 발표된 논문과는 엇갈리는 내용"이라고 설명했다.

다. 지난달 논문에서 미·중 연구진들은 코로나 바이러스 감염증 확진을 받은 지 8일에서

3개월이 지난 중국인 남성 34명을 대상으로 정액 내 바이러스를 확인했으나, 검출되지 않았다. 지난달 연구를 이끈 미 유대대 존 호탈링 교수는 "허난성 연구의 대상자들 상태가 더욱 심각했기 때문에 이러한 차이가 발생한 것 같다"고 분석했다.

지카 바이러스나 에볼라 바이러스 등 전염병 바이러스가 성관계로 전염될 수 있음이 드러난 바 있기에, 코로나 바이러스의 성관계 전염 가능성에 대해서도 관심이 높아지고 있다. 지금까지는 코로나 바이러스는 감염자의 기침에서 나온 비밀에 실려 전파되는 것으로 알려져 왔다. 일부 연구에서는 혈액, 분뇨, 눈물 등에서 발견됐다는 보고도 있었다.

미국 생식의학학회 측은 이번 중국 의료진의 연구 결과에 대해 "공포심을 가질 필요는 없다"며 "다만 안전을 위해서 코로나 바이러스 감염증 증상이 14일간 나타나지 않는지 서로 확인하기 전까지는 성관계를 하지 않는 것이 좋다"고 밝혔다.

사진설명: 질병관리본부가 공개한 코로나 바이러스 고해상 전자현미경 사진.

# 격렬한 운동이 치매 막는데... 중장년 28% "꿈쩍 안해요"

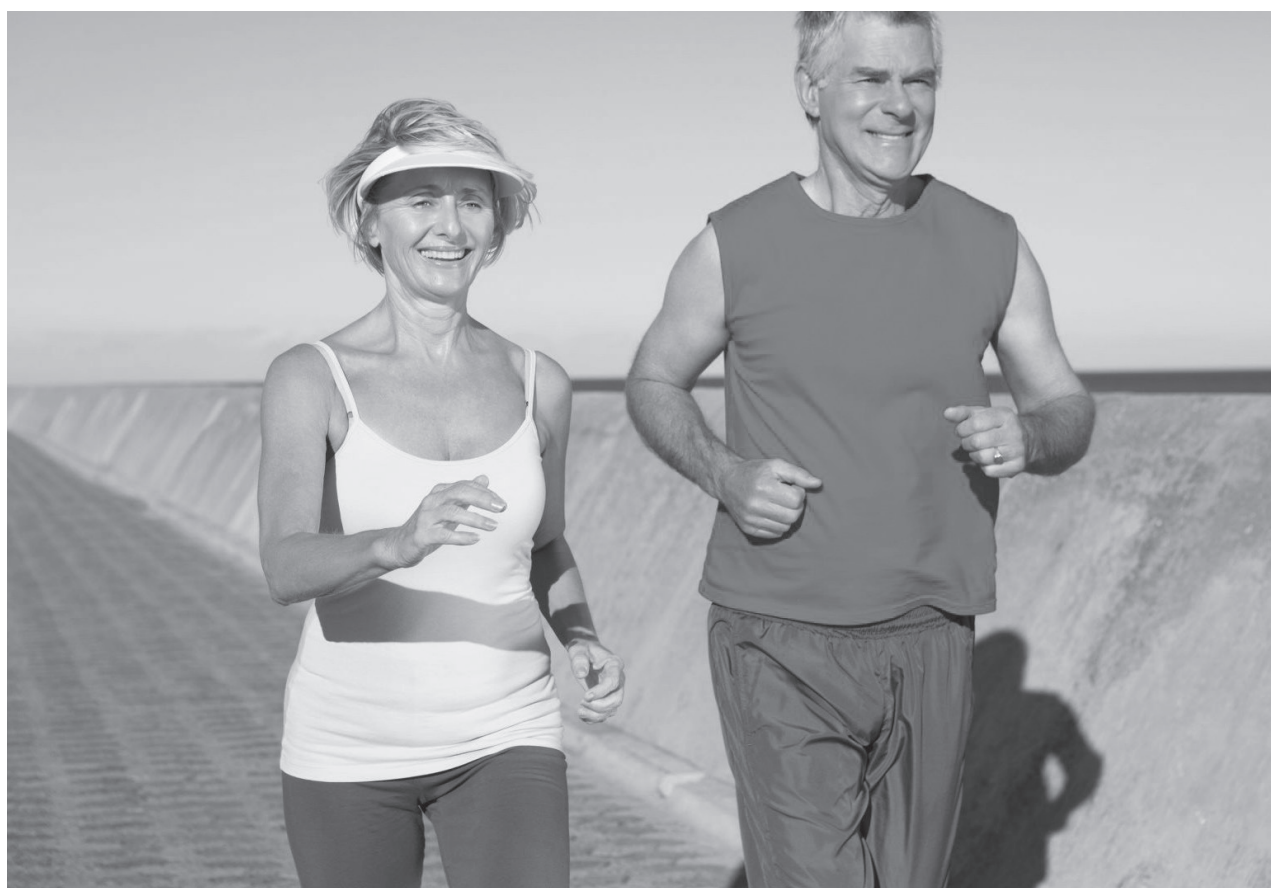
**'샤워'할 때나 움직이나요**

치매는 자연스러운 노화 현상이 아니라 엄연한 질병으로 예방과 조절이 가능하다. 가장 큰 조절인자 중 하나가 신체활동(운동을 포함한 움직임)이다. 최근 연구에 따르면, 고강도로 힘들게 운동할수록 치매 위험은 줄지만 국내 45세 이상 인구 약 28%는 제대로 된 신체활동을 하지 않는다고 나타났다.

**10명 중 3명, 운동 '하나도 안 한다'**

최근 상지대 보건관리학과 연구팀은 45세 이상의 건강검진 수검자 541만 6620명을 대상으로 평균 6년간 치매 발생 여부를 추적하고, 신체활동 강도는 어떤지 살폈다. 그 결과 대상자의 약 4%인 20만 1776명에서 치매가 발생했다. 또한 대상자를 신체활동 강도에 따라 비신체활동군, 저강도군, 중강도군, 고강도군으로 나눴다.

비신체활동군은 따로 운동하지 않으며, 주로 앉아서 일하며, 기본적으로 필요한 활



동(샤워 등)에만 몸을 움직이는 집단이다. 저강도군은 출퇴근시 약간 걸거나 자전거를 타는 등 1주일에 150분 이하로 낮은 강도의 여가활동을 하는 집단이다. 중강도군은 평소 활동이 활발(몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 신체 활동을 함)하며 1주일에 150분~300분 정도로 여가활동·

운동을 규칙적으로 하는 집단이다. 고강도군 역시 평소 활동이 활발하며, 1주일에 300분 이상 여가활동·운동을 하는 집단이다. 분류 결과, 비신체활동군은 총 149만 1848명으로 전체의 약 28%에 달했다. 45세 이상 성인 10명 중 3명은 운동을 하지도 안 하는 셈이다. 저강도

군은 162만 3788명, 중강도군은 130만 1657명, 고강도군은 99만 9327명으로 약 18%에 불과했다. 또한 비신체활동군 중에는 65세 이상, 여성, 대도시에 살지 않는 사람, 소득수준이 낮은 사람이 많았다.

**조금씩 운동하기보다 숨가쁘게 운동해야**

▲ 치매를 예방을 위해서는 땀나고 숨찬 고강도 운동을 추천한다.

힘들게 운동하는 고강도군은 치매 발생률이 훨씬 낮았다. 비신체활동군 치매 발생 비율은 5.07%로 가장 높았으며, 저강도군(3.49%)·중강도군(3.17%)·고강도군(2.83%)

순으로 낮아졌다.

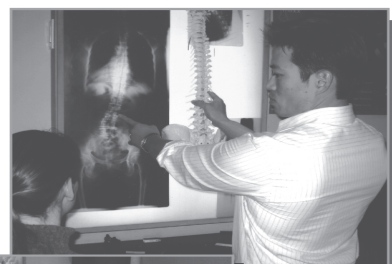
연구팀은 "신체활동을 많이 할수록 치매 발생 비율이 낮아졌다"며 "단, 과거 연구들은 격렬한 신체활동이 아닌 중강도 신체활동만으로도 효과 있다고 보고됐지만, 이번 연구에 따르면 격렬한 고강도 신체활동이 가장 치매 위험에서 자유로웠다"고 말했다.

실제로 보건복지부의 '한국인을 위한 신체활동 지침서'를 살펴보면 성인은 중강도 신체활동과 고강도 신체활동을 섞어 하는 게 좋다고 돼 있다. WHO(국제보건기구) 역시 적절한 신체활동량에 대해 1주일에 최고 150분의 중강도 신체활동과 함께, 컨디션 향상을 위해 정기적으로 격렬한 운동을 즐기라고 말한다.

물론 척추·관절 질환이 있거나 나이가 많아 낙상 위험이 높다면 임의로 격렬한 운동을 하면 안 된다. 골다공증이나 부상의 위험이 크기 때문에, 정형외과나 재활의학과의가 자신에게 알맞은 운동 종류와 강도를 의사와 상담하는 게 좋다. 병원에서 운동을 배울 수도 있다.

## 윤세웅 척추신경 교정의료원

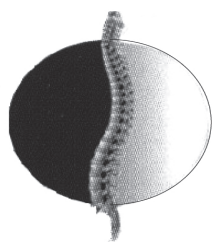
**DR. MICHAEL YOON**  
**CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE**



『뱀 마디마디가 아프십니까?』  
옛말에...  
굴러가는 돌속에 이끼가 끼지 않는다..  
라는 말이 있듯이 가벼운 운동이나 교정을 지속적으로 받으시면 행복하고 건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있습니다.



**척추신경이상에서 오는 증세:**  
두통과 목이 뻐뻐하고  
팔다리가 무기력하고 저리고,  
어깨와 허리가 통증이 오고  
관절마다 신경통이 오고,  
두통후 각종 후유증이 오는 것 등이  
척추신경에서 오는 증세입니다.



교통사고 = 척추  
운동사고 = 관절  
직장사고 = 근육

### 교정

**건강비법(秘法)은?**

쾌면·쾌식·쾌변이 되어야 합니다.  
잘먹고 잘자고 잘배출될 수 있는 비결은 어디에  
있습니까? 인체의 몸통은 관절마디마디로  
이어져 있습니다. 마디마디를 운동과 교정으로  
풀어주셔야 합니다. 주기적으로 교정을 해 줌으로써  
탈없이 건강하고 행복한 인생을 보낼수 있습니다.

**무료상담 해 드립니다.**

**윤세웅 원장 (교정사)**  
약력: 미국 샌프란시스코 5년 개업 운영  
한국 교정사학 지도위원  
대한 합기도 검무관 캐나다부분 사범  
현.세기 척추교정의료원 운영

TEL: (403)289.8285 FAX: (403)338.1808 #312A - 3630 BRENTWOOD ROAD N.W. CALGARY AB. T2L1K8

윤세웅 척추신경의는 미국내 굴지의 각종 운송업체, 용역업체 직원들을 정기적으로 교정치료 하는 실력있는 척추신경전문의 입니다.