

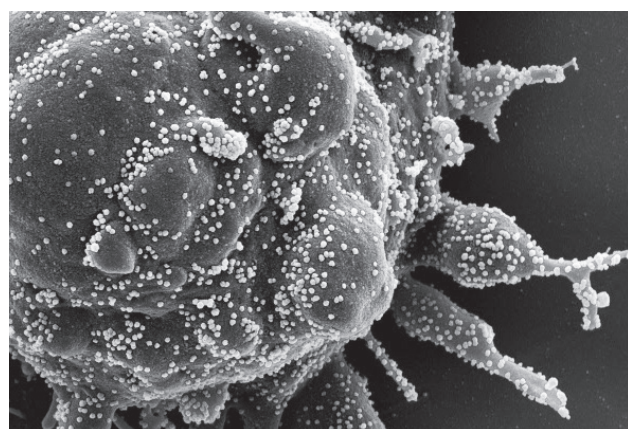
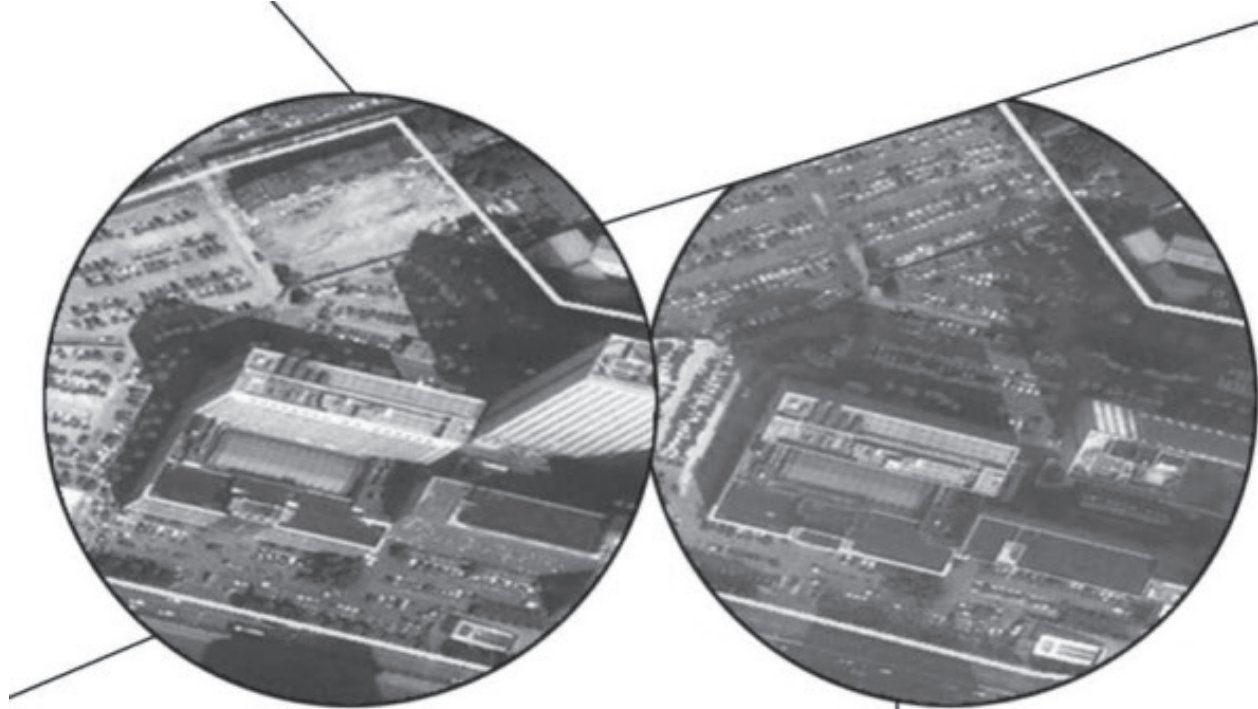
하버드대 "우한병원 주차장이 암시한다, 작년 8월부터 코로나"

병원 주차장 사진 등 분석... 중국 정부는 발끈

이르면 작년 여름(8월말), 중국 우한에서 처음으로 코로나 바이러스 감염증이 발병했을 것으로 추정된다는 미 하버드 의과대학 연구 결과가 나왔다. 중국 정부가 첫 코로나 확진자가 나왔다고 세계보건기구(WHO)에 보고한 시점보다 4개월이나 앞선 것이다.

8일(현지 시각) 미 CNN 방송, 영국 일간 텔레그래프 등에 따르면, 하버드 의대 연구진은 우한 내 병원 5곳의 주차장을 촬영한 위성사진, 중국 최대 검색사이트 '바이두'의 코로나 증상 관련 검색어 증가량 등을 근거로 이렇게 추정했다.

연구진이 발표한 논문 따르면, 우한 내 병원 5곳에 주차된 차량을 찍은 위성사진을 분석한 결과 지난해 8월부터 12월까지 주차량이 급격한 증가세를 보였다. 우한 내 최대 병원 중 하나인 티안유 병원 주차장에선 2018년 10월 차량 171대가 주차됐지만, 2019년 10월엔 주차 차량이 285대로 67% 증가했다. 우한대 중남 병원 주차장에선 2018년 10월 하루 평균 506대가 주차됐으나, 2019년 10월엔 일일 평균 640대(26% 증가)가 주차됐다. 우한 통지 의과대학 주차장은 2018년 10월 하루 평



균 112대와 비교해 1년 뒤엔 214대(91%)로 늘었다. 이 같은 증가세는 지난해 12월 정점을 찍었다.

연구진은 병원 내 주차 차량 수가 환자 수를 가능하게 하는 일종의 척도가 될 수 있다고

분석했다. 연구진을 이끈 존 브라운스타인 교수는 "병원 내 주차 차량이 이전에는 전혀 보이지 않았던 수준으로 증가했다는 것은 의미 있는 데이터"라며 "지난해 가을과 겨울, 우한 내 병원을 찾는 차들이 이전보다 훨씬 많은 것으로 기록



됐다"고 했다. 브라운스타인 교수는 "몇년 전 중남미 지역 병원 주차장 혼잡도를 분석해 독감 철에 매우 비뻤었다는 내용의 논문을 발표한 적이 있다.

또, 같은 기간 인터넷 검색어 추이도 연구진의 주장을 뒷받침했다. 연구진은 중국 최대 검색사이트인 바이두에서 '코로나의 대표적 증상인 감기' '설사' 등의 검색량이 급

증한 시기가 우한 병원 내 주차 차량이 늘어난 시점과 일치한다고 설명했다. 연구진에 따르면, 우한에서 코로나 양성 판정을 받은 대다수가 설사 증세를 보였다.

연구진은 "이들 근거만으로 코로나가 지난해 8월 발병했다고 단언하기는 어렵다"면서도 "이는 코로나 대유행 훨씬 이전부터 우한에서 '어떤 일'이 벌어지고 있었다는 걸 의

◀ 사진위: 중국 우한 내 병원 주차장에 주차된 차량을 1년 주기로 비교한 모습. /미 하버드 의과대학

사진아래 좌: 코로나 환자에서 채취한 시료를 찍은 주사전자현미경 사진. 코로나 바이러스(작은 점)들이 인체 세포에 잔뜩 달라붙어 있다. / NIAID

사진아래 우: 지난 2018년 10월 10일(왼쪽)과 지난해 9월 12일 중국 우한 통지 의과대학 주차장에 주차된 차량 추이. 지난해 이 병원에 주차된 차량 수는 전년과 비교해 91% 증가했다. /ABC 캡처

미한다"고 했다. 다만, 국제학술지 네이처 디지털 메디신에 기고한 이번 논문은 현재 동료 평가 과정이 진행 중이다.

이에 대해 중국 정부는 "황당한 주장"이라며 즉각 반발했다. 화춘잉(華春瑩) 중국 외교부 대변인은 9일 정례 브리핑에서 "아직 관련 연구를 살펴볼 수 없었으나 차량 통행량으로 이런 결론을 내린다는 것은 매우 황당하다"고 했다.

이어 "(연구팀 주장대로라면) 만약 오늘 중국 외교부에서 어떤 행사를 주최한다고 해도 평소보다 많은 차량이 통행할 것"이라며 "코로나 바이러스 기원과 관련, 중국을 향한 음모론이 너무 많다"고 했다.

코로나로 '노년 불면' 증가... 치매 · 우울증 주의보

불면이 뇌에 '불량 단백질' 축적... 낮에 충분히 활동해야 숙면 가능

잠 못 이루는 노인이 늘고 있다. 국민건강보험공단에 따르면, 2019년 한 해 60세 이상 불면증(수면장애) 환자는 12만7321명으로, 2015년(8만7864명)보다 50% 증가했다. 코로나19로 인한 실제 생활도 불면 증상을 악화시킬 것으로 보인다. 전문가들은 햇빛이 내리쬐는 낮에 잠깐씩이라도 야외활동을 권한다. 수면 호르몬 생성을 위해서다.

◇코로나19도 불면증 심화 시켜

노인이 되면 여러 이유로 인해 불면증이 악화된다. 주요 원인은 뇌 노화다. 수면과 각성을 담당하는 뇌의 시상하부가 노화되면 생체 리듬 조절 능력이 떨어지고, 수면을 조절하는 호르몬 분비도 줄어든다. 가톨릭관동대 국제성모병원 신경과 김혜윤 교수(대

한수면연구학회 홍보이사)는 "고령의 경우, 멜라토닌 호르몬이 감소해 수면 건강이 취약해진다"며 "나이 들며 생기는 내·외과적 질환도 불면증의 악화 요인"이라고 했다.

코로나19의 확산도 결과적으로 건강한 수면을 방해하고 있다. 밤에 잠을 푹 자려면 낮에 충분한 햇빛을 쬐야 한다. 햇빛을 쬐면 행복 호르몬으로 불리는 세로토닌이 분비되는데, 세로토닌은 수면을 돕는 멜라토닌을 합성한다. 외출이 어렵다면 햇빛이 드는 창가나 베란다에서 운동하는 것도 방법이다. 또 낮에 충분히 움직여 활동량을 늘려야 적당히 피로하고, 숙면도 가능하다. 교감신경도 활성화되는데, 이는 밤에 부교감신경이 활성화되도록 도와 잠을 푹 잘 수 있게 한다.

◇불면증 방지하면 치매 위험 증가

불면은 여러 질환의 발생 위험을 높인다. 아시아수면국



제학회에 따르면 불면증은 치매 발병률을 최대 50%까지 높인다. '베타아밀로이드'라는 '불량 단백질'이 있다. 뇌 세포에 베타아밀로이드가 비정상적으로 쌓여 뇌 기능장애를 일으키면 치매로 이어질 수 있다. 그런데 베타아밀로이드는 깨어있는 동안 뇌 활동으로 발생하고, 자는 동안 분해된다. 불면은 베타아밀로이드 축적의 원인이다.

노인 우울증을 유발하기도 한다. 잠을 자면서 낮 동안 쌓인 감정이나 스트레스를 해소

해야 하는데, 이 과정이 원활하지 않기 때문이다. 미국 존스 홉킨스 블룸버그 공중보건대 연구에 따르면 불면증이 악화된 노인은 불면증이 개선된 노인보다 우울증 위험이 28.6배 높았다. 자생한방 병원 이 실시한 국내 연구에서도 6시간 미만 자는 여성은 6시간 이상 자는 여성보다 우울감이 1.71배 높았다.

◇지나친 '숙면 집착'도 문제

잠이 줄었다고 무조건 '치

나는 불면증일까?

- 전혀 아니다 0점 / 가끔 그렇다 1점
 - 자주 그렇다 2점 / 심하다 3점
 - 매우 심하다 4점
- 잠에 드는 게 어렵다
 - 잠을 유지하는 게 어렵다
 - 자는 도중 자주 깬다
 - 수면 양상에 불만족한다
 - 불면증이 낮 활동을 방해한다
 - 불면증에 대한 걱정이 심하다
 - 불면증이 주변 사람에게 지장을 준다

결과
▲0-7점 불면증 없음
▲8-14점 약간의 불면증 있음
▲15-21점 중증도의 불면증
▲22점 이상 심한 불면증

사용한다. 숙면에 대한 지나친 집착은 오히려 불면증을 유발한다. 잠자리에 든지 20분 이상 지났는데도 잠이 오지 않는다면, 자리에서 일어나 요가·명상·독서 등 긴장을 풀어주는 활동을 한 후 다시 잠을 청한다. 수면 위생을 잘 지켜도 해결되지 않을 땐 전문의의 진단과 치료를 받아보는 것도 방법이다. 불면증은 신경과, 가정의학과, 정신건강의학과 등에서 진료한다. 비약물적 치료법으로는 수면 위생 환경을 교정하는 '인지행동 치료', 수면 뇌파를 안정시키기 위한 '뇌파 훈련', 뇌신경세포를 자극하는 '경두개자극자극술' 등이 이뤄진다.

약물치료도 해볼 수 있지만, 수면제는 내성이나 부작용을 유발할 수 있기 때문에 최대한 짧은 기간만 복용할 것을 권한다. 노인은 수면제 부작용에 따른 연령층보다 더 취약하다. 특히 만성질환으로 약을 복용하고 있다면 전문의와 반드시 의논한다.

윤세웅 척추신경 교정의료원

DR. MICHAEL YOON CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE

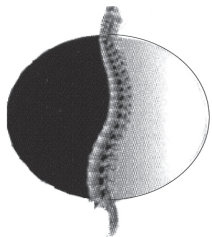


『백 마디마디가 아프십니까?』

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 보낼 수 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 척추신경전문 의입니다.