# 김치는 신비의 명약인가?… 코로나19 치료 성분 추출 시도

**"유산균 당 성분이 바이러스 결합 효소 줄여"**

한국이 다른 나라에 비해 코로나19 사망자 수가 적은 이유가 '김치' 때문이라는 분석이 프랑스에서 최근 나왔다. 정확하게는 '발효시킨 배추' 덕분인데, 프랑스 몽펠리에대학 장 부스케 명예교수는 "발효된 배추를 먹는 독일 등 일부 유럽국가와 한국, 대만이 코로나19사망률이 낮다"며 "발효된 배추의 유효 성분이 효소 ACE2(안지오텐신 전환 효소2)를 억제하기 때문"이라고 밝혔다. ACE2는 사람 세포막에 존재하는 효소인데, 코로나19 바이러스가 ACE2와 결합해야 세포 속으로 침투, 병을 일으킨다. ACE2가 일종의 매개체가 되는 것이다.

▲ 김치의 코로나19 바이러스 억제 효과에 대해 국내 연구진이 검증을 한다.

**"김치 유산균 표면의 당 성분이 코로나19 침투 막아"**

김치가 코로나19바이러스에 대항하는 기전은 크게 2가지로 추정하고 있다. 세계김치연구소 권민성 박사에 따르면 첫째 김치 유산균에 있는 당(糖) 성분이 코로나19 바이러스와 결합해 '중화' 역할을 함으로써 바이러스가 ACE2와 결합하는 것을 막아 세포 안으로 침입하지 못하게 하는 것으로 추정된다. 둘째 코로나19 바이러스에 감염이 되면 바이러스가 숙주(사람)의 단백질을 이용해 세포 안에서 증식을 하는데, 김치 추출물이 이 단백질 활성을 억제시켜 바이러스가 증식하지 못하도록 막는 것으로 추정한다. 코로나19를 일으키는 바이러스(SARS-CoV-2)와 사스를 일으키는 바이러스(SARS-CoV)는 모두 ACE2를 매개로 세포에 침투하는데, 김치는 2003년 사스가 유행했을 때에도 국내에서 사망자가 나오지 않아 김치와 연관시켜 조명을 받은 바 있다.

**인플루엔자 억제 효과는 확인**

코로나19바이러스는 아니지만 인플루엔자 바이러스에 대한 항바이러스 효능은 2014년 확인했다. 한국식품연구원은 항바이러스 효능이 있는 김치유산균 3종을 발굴하고, 바이러스 감염 억제능이 우수한 김치 재료(파, 생강, 배추)를 선발했다. 특히, 김치 유산균을 먹인 쥐가 신종플루 및 인플루엔자 바이러스 감염 시, 생존율이 40~50% 높았으며, 김치 발효가 진행될수록 바이러스 감염이 더욱 억제되었다.

**김치 종주국으로서 항바이러스 효과 검증할 것**

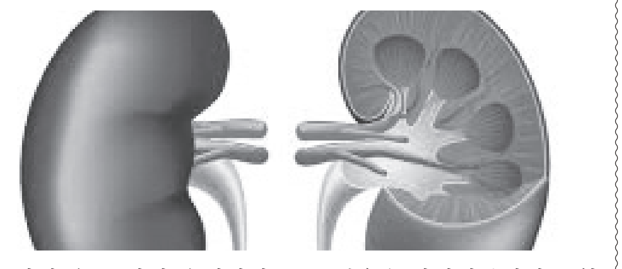
세계김치연구소는 다기관 연구를 통해 김치의 항바이러스 효능에 대한 검증을 할 계획이다. 일차적으로 세계김치연구소에서 김치 속에 효능을 내는 후보 물질을 찾아내고, 전북대와 한국생명공학연구원에서 실제 코로나19바이러스에 후보 물질을 주입해 효능을 보이는지 검증을 할 계획이다. 마지막으로 한국화학연구원에서 코로나19에 감염시킨 동물 모델 실험을 통해 전임상 효능을 평가할 계획이다.

권민성 박사는 "이번 연구는 10개월 정도의 프로젝트로 김치 속 유효 성분을 찾아 효능 매커니즘까지 도출, 치료제 등으로 개발할 수 있는 기반을 마련할 것"이라고 말했다.

세계김치연구소 최학종 소장 직무대행은 "천연물질을 소재로 한 대부분의 항바이러스제는 해외 기술에 의존하고 있는 실정"이라며 "이번 연구를 통해 우리나라 고유의 전통식품인 김치로부터 항바이러스제 후보물질을 발굴해 국내 고유의 기술 축적은 물론, 김치의 항바이러스 효능을 과학적으로 밝혀냄으로써 김치 종주국의 위상을 더욱 높일 수 있길 기대한다"고 말했다.

# 나도 모르게 '콩팥' 망가뜨리는 습관 4

콩팥은 한 번 망가지면 회복이 어렵다. 중증 콩팥병이 생기면 혈액 투석치료까지 받아야 한다. 하지만 콩팥에 무리를 주는 습관을 나도 모르게 반복하고 있는 사람이 많다. 콩팥을 망가뜨리는 대표적인 습관 5가지를 알아본다.



**흡연**

흡연은 체내 저산소증을 유발해 적혈구 생산이 늘어나면서 여러 혈전 질환(뇌경색, 심장경색, 신장경색)을 발생시킨다. 콩팥질환의 발생과 진행 속도가 흡연자에게서 더 급격하게 빠르다는 특징도 있다.

**과격한 운동**

근육 운동은 현대인의 필수 생활습관이다. 하지만 스피닝, 웨이트트레이닝 등 횡문근을 주로 활용하는 운동을 오래하게 되면 근육통뿐 아니라 콩팥에 심한 위협이 되는 '횡문근융해증'이 발생할 수 있다. 횡문근은 가로무늬가 있는 근섬유로 이루어진 근육을 말한다. 대전성모병원 신장내과 장윤경 교수는 "스피닝 PT 등 실내 운동 관련 우리나라의 횡문근융해증 발병 환자들에 대한 연구를 살펴보면 환자들의 평균 연령은 25.7세였고, 이 중 15.3%가 신부전을 보였다"며 "근육 운동은 무리하지 말고 적절한 유산소운동과 함께해야 한다"고 말했다. 처음부터 과격하게 하지 말고 점진적으로 강도와 시간을 늘려야 하며, 운동할 때 적절한 수분 섭취는 필수다.

**습관적인 진통제 복용**

진통제를 과도하게 먹으면 콩팥에 무리가 가면서 기능이 떨어진다. 하지만 여전히 진통제 중복 처방률은 위장약 다음으로 높다. 최근 연구에 따르면 젊은 환자의 두경부 통증에 진통제 남용이 증가하고 마약성 진통제 남용까지 이르고 있다고 보고된다는 것이 장윤경 교수의 설명이다. 장 교수는 "진통제 과도 복용은 말기신부전의 주원인인 투석 환자의 증가까지 영향을 미칠 수 있다"며 "통증은 가능한 한 원인을 먼저 제거하고 환자의 기저 질환과 통증의 적절한 균형을 맞춘 단계적 조절이 필수"라고 말했다.

**다이어트**

주로 육류의 살코기만을 주식으로 일정기간 2~3주 이상 섭취하는 일명 '황제 다이어트'는 혈중 요독 수치를 병적으로 높인다. 또 섭취한 단백질이 에너지원으로 쓰이기보다는 탄수화물의 부족으로 인해 환자들 체내 근육의 소실을 초래할 수 있어 오히려 콩팥 기능이 악화될 수 있다. 정반대로 야채만 섭취하는 형태의 다이어트는 혈중 단백질을 심하게 억제해 체내 근육 소실뿐 아니라 장기의 기능에도 장애를 유발시켜 인간의 기본적인 건강과 기능 유지에 심각한 문제를 초래한다.

# 냄새 잘 맡는 노인, 치매 위험 낮다

▲ 후각 · 청각 · 시각 · 촉각 등 감각 기능을 유지하는 노인은 치매에 걸릴 확률이 낮다는 연구 결과가 나왔다.

후각·청각·시각·촉각 등 감각 기능을 유지하는 노인은 치매에 걸릴 확률이 낮다는 연구 결과가 나왔다.

미국 UC샌프란시스코 연구팀은 지난 10년간 70대 약 1800명을 대상으로 장미, 페인트, 레몬, 양파 등의 냄새를 맡는 후각 검사, 청력 검사, 시력 검사, 엄지발가락을 이용한 촉각 검사를 실시해 감각 기능과 치매 발병률의 관계를 연구했다.

연구를 시작할 때, 대상자는 모두 치매가 없었지만, 이후 328명(18%)이 치매를 앓았다. 연구 결과, 감각 기능 수준이 높은 그룹일수록, 치매 발병률이 낮았다. 감각 기능 수준이 상위인 그룹 중 치매 걸린 사람은 83명(12%), 중위에서는 141명(19%), 하위에서는 104명(27%)이었다. 특히, 다른 감각보다 후각이 치매 발병률과의 상관관계가 강했다. 후각이 10% 감소한 참가자는 치매 걸릴 확률이 19% 높았지만, 청각·시각·촉각 기능 떨어지면 치매 걸릴 확률은 1~3% 증가하는 것에 불과했다. 연구팀은 감각 기능에 이상이 생기는 현상은 근본적으로 신경감퇴, 뇌졸중과 연관 있어, 뇌가 손상돼 문제가 생기는 치매 발병률과 관련 있다고 분석했다. 또한 연구팀은 치매 초기 단계에 후각 기능을 담당하는 뇌 부위가 손상돼, 치매 발병률과 후각 기능의 관련성이 높고, 청각·시각 기능이 떨어지면 사회적으로 고립되고 이동하기 어려워지는 등 인지능력에 영향을 미쳐 인지력이 더 빨리 낮아진다고 분석했다.

미국 UC샌프란시스코 정신의학행동과학부 브레노위츠 박사는 "치매에 걸리지 않은 연구대상자는 감각 장애가 나타나지 않는 경향을 보였다"며 "노인의 후각 기능이 떨어지면 초기에 치매를 발견할 수 있으며, 청력·시력 기능이 상실되면 치매 증상이 악화할 수 있다"고 설명했다

이번 연구는 최근 알츠하이머 협회 저널(Journal of the Alzheimer`s Association)에 게재됐다.

윤세웅 척추신경 교정의료원

DR. MICHAEL YOON
CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE

『뼈 마디마디가 아프십니까?』

옛말에...
굴러가는 돌속에 이끼가 끼지 않는다..
라는 말이 있듯이 가벼운 운동이나 교정을
지속적으로 받으시면 행복하고
건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있습니다.

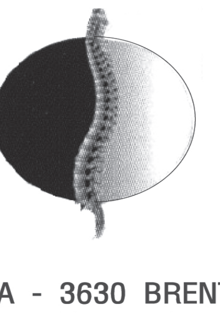
교통사고 = 척추
운동사고 = 관절
직장사고 = 근육
교정

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 줌으로서
탈없이 건강하고 행복된 인생을 보낼수 있습니다.

척추신경이상에서 오는 증세:

두통과 목이 뻣뻣하고
팔다리가 무기력하고 저리고,
어깨와 허리가 통증이 오고
관절마다 신경통이 오고,
두통후 각종 후유증이 오는 것 등이
척추신경에서 오는 증세입니다.



무료상담 해 드립니다.

윤세웅 원장 (교정사)

약력: 미국 샌프란시스코 5년 개업 운영
한국 교정사회 지도위원
대한 합기도 검무관 캐나다본부 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.