

심장 건강 돕는 가장 이상적 영양소

건강을 위해 챙겨야 할 영양소 중 하나로 칼륨이 있다. 특히 심장 건강을 챙기려면 가장 이상적인 영양소다.

칼륨은 과도한 나트륨 섭취로 인한 영향을 줄이고 혈압을 낮출 수 있다는 것이 연구로 밝혀졌다. 약 2만 5,000 명의 참가자를 대상으로 한 연구에서, 식단을 통해 칼륨을 가장 많이 섭취한 참가자는 가장 적게 섭취한 사람에 비해 약 20년 후 심혈관계 질환 위험이 13% 더 낮았다는 연구 결과가 유럽 심장학회 저널에 발표된 바 있다.

이러한 결과는 심장 건강에 좋은 식습관이란 나트륨 제한을 넘어 칼륨 섭취를 높이는 것임을 보여주었다는 연구진의 설명이다.

칼륨과 나트륨은 혈압에 반대의 영향을 미친다. 나트륨은 혈압을 높이는 경향이 있지만 칼륨은 혈압을 낮춘다. 칼륨을 많이 섭취할수록 소변으로 배출되는 나트륨은 더 많아진다. 또한 칼륨은 혈관 벽의 긴장을 완화하는데 도움이 되기 때문에 혈압을 더 잘 조절할 수 있도록 돕는다.



음식이 아닌 칼륨 보충제에 의존하는 것은 좋지 않다. 칼륨이 풍부한 음식에 들어있는 파이토뉴트리언트(phytonutrients)가 혈압 조절에 도움을 줄 가능성이 높다.

칼륨은 가공 과정에서 파괴되기 쉬우므로 날 것으로 먹거나 가공을 많이 거치지 않은 음식으로 섭취하는 것이 좋다. 과일과 야채, 유제품, 해산물, 콩류에 칼륨이 풍부하게 들어있다.

사진=shutterstock

소변 너무 자주 봐도 방광에 안 좋아



나이가 들면서 방광은 자연스럽게 기능이 떨어진다. 여기에 전립선비대증과 과민성방광 등 여러 배뇨 관련 질환도 따라 생긴다.

문제는 노화뿐 아니라 기저질환이나 잘못된 배뇨 습관으로 방광 기능이 더 빠르고 심각하게 나빠질 수 있다는 것이다.

특히 방광 기능은 한번 나빠지면 다시 호전되기 어렵다. 40대 무렵 중년부터 미리 관리해야 건강한 백세시대를 맞이할 수 있다.

정상 성인의 방광 크기는 평균 400~500mL다. 고령에서는 200~300mL로 대략 절반 정도로 줄어든다. 방광 크기가 100mL 이하로 줄면 배뇨장애가 생긴다.

배뇨장애는 치료도 쉽지 않다. 방광 크기와 기능이 줄지 않도록 예방하는 것이 무엇보다 중요한 이유다.

그런데 소변을 오래 참으면 안 좋다는 얘기를 듣고 조금만 마려워도 화장실에 가는 경우가 있다. 이는 방광 크기가 점점 줄어드는 원인이 된다.

너무 많이 참는 것도 좋지 않지만, 조금 마려울 때는 어느 정도 많이 마려울 때까지 참았다가 2-3시간 간격으로 소변을 보는 것이 좋다.

술, 특히 맥주와 막걸리 등은 빈뇨를 일으킨다. 음주량과 횟수를 줄이는 것이 좋고, 자기 전 반드시 소변을 보고 자야 한다.

술을 마신 다음 날은 이뇨 작용으로 더 많은 수분이 필요하다. 물을 충분히 마셔야 한다.

사진=shutterstock

“녹차 추출물, 혈당 내리고 장 건강 올리고”

녹차 추출물이 혈당 수치를 낮추고 장 건강을 개선할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 오하이오주립대 연구진은 대사증후군이 있는 21명과 건강한 성인 19명 등 40명을 대상으로 녹차 추출물이 장 건강에 미치는 영향을 조사했다.

대사증후군은 만성적인 대사 장애로 인해 내당능 장애(당뇨의 전 단계, 공복 혈당이 100mg/dL보다 높은 상태), 고혈압, 고지혈증, 비만, 심혈관계 죽상동맥 경화증 등 여러 질환이 한꺼번에 나타나는 것을 말한다.

참가자들은 처음 28일 동안 녹차 5컵에 해당하는 양의 녹차 추출물이 들어있는 젤리 또는 위약을 섭취했다. 그런 다음 한 달 간 섭취를 중단하고, 다시 28일 간 처음과 다른 젤리(위약 또는 녹차 추출물)를 받아 섭취했다.

연구진은 위약 및 녹차 추출물을 섭취하는 동안 참가자들이 폴리페놀을 제한한 식단을 잘 지켰는지 확인했다. 녹차에는 폴리페놀의 일종인 카테킨이라는 항염증성 화합물이 풍부하게 들어있다. 실제 녹차의 효과를



확인하기 위한 조치였다.

그 결과 녹차 추출물을 먹은 뒤 모든 참가자의 공복 혈당 수치가 유의미하게 낮아졌으며 참가자의 장 염증이 감소했다.

이번 연구는 녹차 보충제를 먹은 뒤의 장 건강이 개선되어 비만 및 건강 위험이 감소했다는 2019년 연구의 후속 연구이다.

사진=shutterstock

메디케어 가입 페널티 요주의

김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커버드 캘리포니아 공인 에이전트인 김예자 에이전트에 따르면 특히 파트 A는 메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 매월 내야 하는 프리미엄이 적지 않으므로 미리미리 메디케어 텍스 크레딧을 점검하는 것이 바람직하다. 메디케어는 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다.

지연 기간의 2배 기간동안 년 10% 벌금

• **파트 A 프리미엄과 페널티**
메디케어 텍스 크레딧이 40점 이하인 경우 본인의 텍스 크레딧에 따라 매월 프리미엄을 내고 가입해야 한다. 또한 파트 A 가입을 지연하면 늦은 기간 2배의 기간동안 월 10%의 페널티를 내야 하므로 주의가 요구된다.

크레딧 점수	1점~29점	30점~39점
매월 프리미엄	\$499	\$274

1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

• **파트 B 프리미엄과 페널티**
파트 B 보험료는 2022년 현재 170.10달러이다. 파트 B 또한 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 하는데, 파트 B 가입을 지연 신청하게 되면 1년에 10% 페널티를 평생 내야하므로 주의가 요구된다.

65세 생일 달 3개월 전 후로 가입해야

• **파트 D 페널티**
파트 D 또한 마찬가지로 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 한다. 가입을 지연 신청하게 되면 1개월에 1%씩 페널티를 평생내야 한다. 김예자 에이전트는 “간혹 메디케어 상담을 받다 보면 65세에는 건강해서 약이 필요없다고 생각하고 약보험을 가입하지 않고 있다가 70세쯤 약이 필요해서 약보험을 문의 하시는 경우가 있다. 이 경우 5년동안(60개월) 가입지연에 따른 60%의 페널티를 평생 내야 한다”고 설명했다.

메디케어 파트 D 지연 신청 페널티 면제

• **Extra Help(처방약 보조 프로그램)**
대부분의 65세 이상 시니어들은 소셜 연금이 주수입원이 되므로 Extra Help 신청자격이 주어진다. Extra Help 자격이 되면 메디케어 파트 D 지연 신청에 따른 페널티를 면제 받을 수 있으며, 처방약 또한 저렴하게 구입할 수 있는 것이 장점이다.

Extra Help 자격

Income & Resources	Single	Couple
Monthly Income	\$1,719	\$2,309
Asset Limit	\$15,510	\$30,950



<오바마케어 & 메디케어>

무료 상담 및 신청을 도와드립니다.
Covered California 공인 에이전트
KIM YEJA (김 예 자)
Lic# 0F07964
T. 562.640.0643 714.773.2939
E-mail : 6400643@gmail.com