

## 잇몸병 있으면 암 발생 위험 증가

'치주질환' 이 있으면 암 발생 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

한국 연세암병원 중앙내과 김한상 교수, 연대 의대 의생명시스템정보학교실 정인경 교수, 치대 예방치학교실 김백일 교수 연구팀이 치주질환이 있을 때 암 발생 위험이 13% 증가한다는 사실을 확인했다.



입속 세균이 증가해 생긴 치태는 독성을 유발해 잇몸 염증을 일으킨다. 이게 치주질환이다. 치태를 제거하지 않으면 딱딱한 치석이 되고 증상은 악화된다. 염증성 인자가 혈류로 흘러들면 심장질환, 암 등의 질환 발생 위험도 높아진다.

연구팀은 국가보건의료 빅데이터를 활용해 2003~2005년까지 치주질환이 있는 환자 5만여 명과 치주질환이 없는 66만여 명을 대상으로 10년간 암 발생률을 비교 분석했다. 그 결과, 치주질환 환자는 대조군 대비 암 발생 위험이 약 13% 높았다.

특히 혈액암과 방광암 발생 위험이 높았다. 치주질환 환자의 혈액암과 방광암 발생 위험은 대조군 대비 각각 39.4%, 30.7% 높았다. 갑상선암(19.1%), 위암 (13.6%), 대장암(12.9%), 폐암(12.7%)도 치주질환과 높은 연관성을 보였다.

사진=shutterstock

## 조기 사망 예방하는 운동 3가지



조기 사망 위험을 낮추고 싶다면 어떤 운동이든 매주 2.5시간 이상 운동을 하는 것이 권장됐다. 특히 가장 효과적 운동은 테니스, 배드민턴, 탁구 같은 라켓스포츠와 달리기 그리고 운동형 걷기 순으로 조사됐다.

미국 국립보건원 산하 국립암연구소(NCI) 연구진은 59세~82세 미국인 27만2,550명의 12년 동안의 여가활동 패턴과 암, 심장병 그리고 여러 사망원인에 대한 건강기록을 분석했다. 연구진은 주당 권장 시간 동안 수행된 유산소 기반 활동의 모든 조합은 어떠한 활동도 하지 않는 것에 비해 사망 위험이 13% 낮다는 것을 발견했다. 미국의 신체 활동 지침은 미국 성인에게 매주 중간 정도의 유산소 운동일 경우엔 2.5시간~5시간, 격렬한 유산소 운동일 경우엔 1.25시간~2.5시간을 권장하고 있다.

라켓 스포츠를 하는 것이 심혈관 질환에 대한 가장 높은 효율을 보였다. 심장병으로 인한 사망 위험이 27%, 조기 사망 위험이 16% 감소했다. 두 번째는 달리기로 암 위험은 19%, 조기 사망의 위험은 15% 감소했다. 세 번째는 운동형 걷기였다.

NCI의 엘리노어 왓츠 박사후 연구원은 "어떤 형태이든 운동을 하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 사망률이 낮았다"며 "이번 연구는 인과관계를 증명한 것은 아니고 연관성을 보여준 것에 머무는 한계가 있다"고 밝혔다.

사진=shutterstock

## 노안 진행 늦추는 생활 습관

눈은 우리 몸에서 가장 먼저 노화가 찾아오는 부위다. 가까운 글씨가 잘 보이지 않아 책이나 신문을 눈에서 멀리 떨어뜨려 보려는 행동이 노안 증상 중 하나다. 노안을 예방하려면 평소 눈 건강을 지키는 생활습관을 가져야 한다.



눈의 산화를 막거나 늦추는 루테인 성분은 시금치, 케일, 브로콜리, 상추, 애호박, 옥수수 등에 많다. 다른 녹황색 채소나 과일을 자주 먹어도 좋다.

### ■ 어두운 곳에서 전자기기 보지 않기

스마트폰 보는 시간을 줄이는 게 가장 좋지만, 어두운 곳에서 보는 것만이라도 꼭 피해야 한다. 스마트폰을 눈 가까이 들이

대고 보면 더욱 나쁘다.

### ■ 모자, 선글라스 착용

자외선에 과도하게 노출되면 백내장, 황반변성의 원인이 된다. 야외에서 활동할 경우 모자나 선글라스를 착용한다.

### ■ 금연

흡연은 안압을 상승시킬 뿐만 아니라 시신경으로 공급되는 피의 양을 줄이기 때문에 꼭 피해야 한다. 흡연은 녹내장, 황반변성의 최대 위험 인자다.

### ■ 눈 운동

노안을 늦추는데 가까운 곳과 먼 곳을 번갈아 보는 눈 운동이 도움이 된다. 눈을 1시간 이상 집중해서 사용했다면 창문 너머 먼 곳을 바라보며 휴식을 주어야 한다. 푸른 숲이 보인다면 더욱 좋다.

사진=shutterstock

### ■ 채소, 과일 자주 먹기

## 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 약보증을 가입하지 않고 있다가 70세쯤 약이 필요해서 약보증을 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 D지연 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