

## “시든 식물 보면 스트레스 더 받는다”



갈색으로 시들어가는 방치된 식물을 보는 것이, 식물이 아예 없는 것보다 정신 건강에 더 안 좋은 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다.

영국 레딩대와 왕립원예협회(Royal Horticultural Society) 연구진이 영국 성인 502명을 대상으로 12개의 실내용 식물이 정신 건강에 미치는 영향을 연구했다.

사람들은 흥미롭고 아름답다고 인식하는 식물을

곁에 두면 기분이 더 좋아지고 편안함을 느꼈다. 특히 벤자민고무나무(weeping fig), 칼라데아(calathea), 몬스테라(Swiss cheese plant)와 같이 캐노피가 뾰족한 녹색 식물이 사람들의 웰빙에 가장 긍정적인 영향을 미쳤다. 야자과식물(Palms)은 휴일과 행복한 기억을 상기시켜 주었으며, 부드럽고 둥근 캐노피가 있는 식물은 사람들이 가장 아름답다고 인식했다.

반면, 건강하지 못한 식물이 있을 때 사람들은 실내 환경에 대해 부정적인 인식을 가졌다. 일부 참가자는 앞에 반점이 있는 식물을 곁에 두면 스트레스를 더 많이 받았다. 이를 뱀이나 위험한 곤충, 동물 등과 관련 짓기 때문이었다.

연구 주저자인 레딩대 구축 환경(built environment) 제니 버거 박사는 “매력적이고 흥미롭다고 인식되는 식물은 가장 큰 웰빙을 줄 가능성이 높고 무성한 녹색 식물은 실내 환경에 건강한 느낌을 준다.”고 설명했다. 그러면서 시든 식물은 가정과 사무실 공간에서 없애고, 유지 관리가 쉬운 식물을 선택하라고 조언했다.

사진=shutterstock

## “치매 전단계 노인, 단순운동만으로 뇌 건강 유지”

간단한 운동 루틴이라도 꾸준히 한다면 기억력에 문제가 있는 사람의 뇌 건강을 지키는 데 도움이 되는 것으로 나타났다.

미국 웨이크포레스트대 연구팀은 알츠하이머 전조 증상인 경도인지장애를 겪고 있는 노인 300명을 모집해 절반에게는 유산소 운동, 나머지 절반에게는 스트레칭과 균형 잡기 등 심박동수를 약간 증가시키는 운동을 하도록 했다.

실험 결과, 1년이 지난 시점에서 두 그룹 모두 인지 검사 수치가 떨어지지 않았다. 뇌 스캔 결과에서 기억력 저하로 인한 수축 현상도 확인되지 않았다. 경도인지장애를 겪는 환자들은 보통 1년 동안 상당 부분 인지능력이 떨어진다는 선행 연구와 대조되는 연



구결과다.

연구팀은 땀을 뻘뻘 흘릴 정도로 과도한 운동을 하지 않아도 인지능력을 유지할 수 있다고 설명했다. 어떠한 운동이든 규칙적이고 꾸준히 시행한다면 체내의 해로운 염증을 줄이고 뇌로 가는 혈류의 양

을 늘릴 수 있다는 설명이다.

이번 실험에서 노인들은 일주일에 4회 30-45분간 운동을 했다. 어떤 노인은 러닝머신에서 부지런히 움직였고, 어떤 노인은 가벼운 스트레칭 수준의 운동만 했다. 운동 강도가 낮은 노인들도 있었지만 매일 대부분의 시간을 앉거나 누워 보내는 사람은 얻을 수 없는 건강 혜택을 얻었다.

사진=shutterstock

## 속 쓰림 누그러뜨리는 식품

속 쓰림은 음식물이나 위산이 거꾸로 이동해 식도가 불타는 듯 작열감이 일어나는 증상이다. 위산 역류를 유발하는 음식으로는 튀김, 커피, 초콜릿, 붉은 살코기, 토마토소스, 레드와인 등이 있다. 평소보다 많이 먹거나, 식사 직후 눕는 자세도 위산 역류의 원인이다. 건강·의료 매체 ‘프리벤션닷컴(prevention.com)’이 속 쓰림을 다스리는 식품을 소개했다.

### ■ 요구르트



유제품은 속 쓰림을 누그러뜨린다. 유제품에 풍부한 칼슘도 식도 괄약근을 조이는 데 일조한다. 다만 아이스크림처럼 설탕이 많거나 고지방 제품은 피

하는 게 좋다. 무가당 요구르트(요거트)나 저지방 우유가 바람직하다.

### ■ 호박

표면에 있는 끈적끈적한 점액질 성분이 속 쓰림을 달랜다. 같은 이유로 아욱도 좋다. 그러나 십자화와 채소는 좋지 않다. 브로콜리, 청경채, 양배추 등은 소화 과정에서 가스가 생겨 트림을 유발한다. 위산 역류를 촉발할 수 있다.

### ■ 바나나

오렌지와 베리류 등 신맛이 강한 과일은 속 쓰림을 악화할 수 있다. 반면에 산도가 낮고 부드러운 과일인 바나나는 위를 진정시키고, 위산을 중화한다.

### ■ 생강

차로 우려내 마시거나, 무가당 생강 캔디를 먹으면 속 쓰림이 진정된다.

### ■ 오트밀, 감자

오트밀의 부드럽고 질퍽한 식감이 식도 괄약근이 잘 닫히도록 돕는다. 같은 이유로 전분이 풍부한 감자도 좋다.

사진=shutterstock

## 메디케어 가입 페널티 요주의

### 김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커비드 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 70세를 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 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