

‘스트레칭’을 하면 얻을 수 있는 건강 효과

근육이나 인대 등을 늘어주는 운동인 ‘스트레칭’은 유연성을 향상시키고, 관절의 가동 범위를 증가시키며, 운동 시 부상을 예방하는 효과가 있다.



스트레칭은 각종 질환을 예방하는 데도 효과적이다.

이탈리아 밀라노대학 연구팀에 따르면 다리 스트레칭을 하면 심장병, 당뇨병의 위험을 낮출 수 있다.

1주일에 5번씩, 12주간 다리 스트레칭을 한 집단은 운동을 전혀 하지 않은 집단에 비해 다리 아랫부분과 팔 윗부분의 경직도가 낮았으며, 동맥 흐름도 개선된 것으로 나타났다. 다리 스트레칭으로 혈류가 개선되면 심장병과 당뇨병의 위험도 낮출 수 있다는 것이 연구진의 설명이다.

인지기능 저하 방지에도 도움이 된다. 미국 웨이크

포레스트 의대 연구진은 경도인지장애가 있는 성인 296명을 대상으로 연구를 진행했다.

참가자는 두 그룹으로 나뉘어 한 그룹은 중강도의 에어로빅 운동을, 다른 그룹은 스트레칭과 균형 운동을 매주 120~150분 이상, 1년간 수행했다.

1년 후, 연구진은 두 그룹의 인지기능 저하 진행 상태를 확인했고, 그 결과 두 그룹 모두 인지 저하가 일어나지 않았음을 확인했다.

이 밖에 스트레칭이 만성 요통 완화에 효과적이라고 밝힌 연구도 있으며, 스트레칭이 걷기 운동보다 임신중독증 위험을 줄이는 데 효과적이라는 연구 결과도 있다.

사진=shutterstock

가을이 건강에 좋은 이유 5



낮에는 아직 덥지만 아침저녁으로는 서늘한 기운이 느껴지기도 한다. 가을에는 각종 바깥 활동이 늘어난다. ‘허핑턴포스트(Huffington Post)’가 가을이 건강에 좋은 이유를 소개했다.

■ 쾌적한 날씨

기온이 적당해 바깥 활동하기가 쉽고 쾌적함도 느낄 수 있다.

■ 영양 풍부한 제철 먹거리

신선한 과일과 채소가 풍부하다. 사과에는 섬유질이 많아서 콜레스테롤을 낮춰주고, 호박과 고구마는 비타민E가 풍부한 저칼로리 음식이다. 또 무화과에는 섬유질과 칼륨이 많다.

■ 신생아에게 좋은 계절

시카고대 연구팀에 따르면 가을에 태어난 사람들은 100세까지 살 확률이 더 높다. 이 연구는 1880년에서 1895년 사이에 태어난 100세 이상 노인 1,500명을 대상으로 했다.

■ 따뜻한 차를 즐길 때

따뜻한 차를 마시는 즐거움은 비할 데가 없다. 녹차나 커피, 홍차 등 영양분도 풍부한 음료들이 많다. 녹차에는 항산화 물질인 폴리페놀이 많아서 유해산소로부터 인체의 세포 손상을 막아준다. 또한 커피에도 항산화 물질이 있어 특정 암의 발병을 낮춘다는 연구가 있다.

■ 일하면서 운동

가을에는 일하면서 운동도 할 수 있다. 농장에서 열매 따기, 낙엽 쓸기 등을 하면 몸의 열량을 더 태울 수 있다. 전문가들에 따르면 위와 같은 일을 30분하면 50칼로리를 태울 수 있다.

사진=shutterstock

쥐는 힘 세야 건강 ... 손쉬운 악력 훈련법

쥐는 힘이 약하면 심혈관병, 암 등에 걸리기 쉽고 조기 사망 위험도 커진다는 연구 결과가 있다.

쥐는 힘, 즉 악력은 근육은 물론 고혈압과 치매 위험까지 가늠할 수 있는 지표다. 악력이 강하면 손목터널증후군, 관절염, 근조직염 등 손과 손목에 생기는 문제를 막을 수 있다.



게손가락으로 같은 횟수를 반복한다. 엄지와 다른 손가락들도 마찬가지로 운동한다. 물론 악력기를 이용해 톱툰이 운동을 해도 좋다.

■ 꼬집기

두툼한 책이 필요하다. 팔을 몸통에 붙이고 손가락으로 책을 든다. 책을 잡은 손가락에 지

그시 힘을 주고 30 초간 버틴다. 이걸 5 회 반복한다.

■ 돌리기

프라이팬 등을 이용한다. 위팔을 몸통에 붙이고 팔꿈치를 90도로 하여 아래팔을 앞으로 내민다. 팬의 둥그런 면이 위로 가도록 손잡이를 쥔다. 손목을 이용해 팬을 천천히 돌린다.

사진=shutterstock

악력은 크게 쥐기, 꼬집기, 지탱하기 등 세 가지로 나눌 수 있다. 건강·생활 여성 전문지 ‘위민스 헬스’가 쉽게 할 수 있는 악력 훈련법을 소개했다.

■ 쥐기

테니스공 등을 손바닥과 손가락 전체로 감싸 쥔다. 5~10 회 쥐었다 힘 빼기를 반복한다. 이후 엄지와 집

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 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