

소변 참으면 안 되는 이유



소변을 오래 참으면 다양한 요로 감염, 요실금이 나타날 수 있다. 배뇨 충동을 무작정 억누르면 안 되는 이유이다.

소변 600~900cc면 방광이 꼭 찬다. 방광은 매우 유연한 기관이다. 평소엔 너비가 약 5cm에 그치지만 음료를 많이 마시면 3배로 늘어난다. 소변을 너무 참아 방광을 한계 상황으로 몰아붙이면 심각한 결과를 빚을 수 있다.

■ 소변을 참으면 생기는 일들

■ 요실금

방광의 자연적인 반사 작용이 저절로 일어나 요실금 증상이 나타난다. 짙은색 소변도 있고 속옷을 뽕뽕 적실 수도 있다.

■ 방광 쇠약

방광은 근육의 일종이며, 따라서 과잉 팽창할 수 있다. 근육이 너무 많이 늘어나면 방광이 약해져 기능을 제대로 못하게 된다.

■ 요로감염

소변을 참으면 박테리아가 내부에 더 오래 머물고 성장해 요로가 감염될 위험이 높아진다. 특히 임신 중에 소변을 오래 참으면 감염의 우려가 크다.

■ 소변 욕구 상실 혹은 지속

소변 신호를 자주 무시하면 신호 자체를 인식하는 능력을 잃어 소변을 꼭 봐야할 때와 그럴 필요가 없을 때를 가리지 못하게 될 수 있다.

반대로 방광을 지속적으로 가득 차게 하면, 화장실을 계속 사용해야 할 것 같은 느낌을 가질 수 있다.

사진=shutterstock

나이 들면 갈증 덜 느껴 효율적인 물 섭취 방법

갈증은 몸의 세포, 심장 등에서 수분 부족이 진행되고 있다는 증거다. 특히 나이가 들면 갈증을 느끼는 중추신경이 퇴화해 물을 덜 마시게 된다.

우리 몸의 60~70%는 수분으로 구성되어 있어 물은 생명 유지에 필수 역할을 한다. 수분은 혈액, 심장, 간, 근육, 세포 등의 구성 및 기능을 유지하는 핵심 요소다. 우리 몸은 적절한 수분을 유지해야 면역력이 높아지고 노폐물을 원활히 배출할 수 있다.

하루에 필요한 수분 섭취량은 개인의 건강 수준, 활동량, 나이 등에 따라서 다르다. 일반적으로 체중(kg) x 30 (mL)의 수분 섭취를 권장한다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 건강한 성인은 하루 1.5~2L 정도의 물을 마시면 충분하다. 일반 컵으로 8잔 정도의 양이다.

잠을 자는 동안에는 몸에 수분공급이 끊긴다. 이



때문에 신진대사가 크게 떨어지고 혈액은 끈끈해지기 쉽다. 자는 동안 쌓인 몸의 노폐물을 배출하고 신진대사를 원활하게 하려면 아침 기상 직후 미지근한 물부터 마셔야 한다.

이는 장 건강에도 좋아 배변 활동에 도움이 된다. 또 끈끈해진 피가 잘 흐르는 바탕이 된다. 커피부터 마시는 경우가 있는데 이는 위 점막을 해치기 쉽다.

사진=shutterstock

손발 저릴 때 먹으면 좋은 식품



가을이면 손발이 저리다고 호소하는 사람들이 있다. 손발 저림 현상은 기온이 떨어져 일시적으로 나타나기도 하고, 혈액순환 장애나 목이나 척추 등의 근골격계 이상 때문에 나타나기도 한다. 혈액순환의 문제일 경우 따뜻한 음식을 천천히 씹어먹고 섬유질과 비타민이 풍부한 채소류를 많이 섭취하면 증상이 완화된다. 목이 앞으로 구부러지고 어깨가 움츠러든 자세를 취하면 손 저림 증상이 심해질 수 있고, 잘 때 높은 베개를 이용하는 것도 손 저림을 심하게 한다.

■ 오가피

제2의 인삼으로 불린다. 뼈와 근육을 튼튼하게 하는 아칸토사이드D가 함유돼 있어 요통, 손발 저림, 마비 증상을 완화시킨다. 쿠라린이라는 성분은 혈압을 낮추며, 시린진은 피로를 완화시키고, 하이페린은 심장동맥을 확장시켜주는 효능이 있다.

■ 모과

근육과 골격을 이루는 주요 성분인 칼슘과 미네랄, 철분 등이 풍부해 근육의 피로를 풀어주고 관절을 강화한다. 힘줄과 뼈를 튼튼하게 하고, 다리와 무릎에 힘이 빠지는 것을 예방한다.

■ 양파

퀘르세틴 성분이 있어 항산화 작용으로 손상된 혈관을 회복시키고 동맥경화를 예방한다. 매운맛을 내는 유아릴 성분은 혈관 확장을 돕는다.

■ 마늘

매운 맛인 알리신 성분은 혈관을 확장시켜주고, 혈관 벽에 끼어 있는 콜레스테롤 등을 제거하는 역할해 손발 저림 증상을 개선한다.

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 70세를 맞이 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