

“간접 흡연, 시력 손상 위험 2배 높여”

흡연자와 함께 사는 사람은 조기 시력 손상 위험이 2배 높다는 경고가 나왔다.

세계보건기구(WHO)는 간접 흡연이 조기에 시력 손상을 높일 가능성이 두 배 높다는 내용의 브리핑을 내놨다. 흡연자는 비흡연자에 비해 노화로 인한 시력 손실이 최대 5.5년 일찍 발생하는 것으로 알려져 있는데, 흡연자와 함께 사는 사람도 같은 위험에 처한다는 것이다.

최근 WHO가 발표한 흡연과 시력 손실에 관한 전체 보고서에 따르면, 전 세계적으로 약 22억명이 시각장애를 가지고 있으며 이 중 10억 명이 가진 시력 문제는 예방이 가능하다. 다양한 안과 질환 중에서도 백내장은 노년층 시력 감퇴의 주요 요인으로 꼽히는데, 흡



연이 백내장 발병 위험을 증가시킨다. 전자담배 역시 백내장에 대한 위험 요인이다. 보고서 내용에 따르면, 전자담배 맛이 DNA를 손상시키는 활성산소 생성을 증가시키고 백내장을 일으킬 수 있다. 또 전자담배 사용은 눈의 혈류 감소, 맘막 기능 변화, 안암(eye cancer)과도 관련이 있다.

세계실명예방기구(International Agency for the Prevention of Blindness)의 주드 스탠은 “흡연은 심각한 시력 장애와 영구적 시력 손실 발병 위험을 증가시킨다.”며 “금연하고 정기적으로 안과 검사를 받으면 눈 건강을 개선하고 시력 손실을 예방하는데 도움이 될 수 있다.”고 말했다.

사진=shutterstock

“비타민D 부족, 조기사망 위험 높여”

비타민D 부족이 조기사망과 관련이 높다는 연구 결과가 나왔다.

사우스오스트레일리아대 연구팀은 비타민D 결핍이 심할수록 사망 위험이 더 크다는 것을 발견했다고 밝혔다. 비타민D는 건강을 유지하고 뼈와 근육을 강화해 건강을 유지하는 데 도움이 되는 중요한 영양소다.

연구팀은 영국 바이오뱅크의 기록 30만7601건을 조사했다. 비타민D의 평균 농도는 45.2nmol/L이었고 25nmol/L 미만일 경우 낮은 수준으로 평가됐다. 14년의 추적 관찰 기간동안 연구자들은 비타민D 농도가 높으면 사망 위험이 크게 감소한다는 것을 발견했다. 특히 심각한 결핍이 있으면 사망 위험이 크게 높았다.

호주정밀건강센터 선임 연구원 엘리나 히포넌(Elina Hypponen)은 “낮은 비타민D 수치와 관련한 조기 사망 위험을 줄이는 데 효과적인 공중보건 전략을 수립 하려면 더 많은 연구가 필요하다.”고 말했다. 건강 취약계층과 노년층 등이 일년 내내 충분한 비타민D 수



치를 유지할 수 있도록 공중 보건의 역할이 중요하다는 것이다

연구 저자인 조쉬 셔털랜드(Josh Sutherland) 박사는 “건강에 취약성이 있는 사람과 노년층, 야외활동 등으로 충분한 비타민D를 합성하지 못하는 사람들은 영향을 받을 수 있다”며 “새로운 유전적 방법을 사용해 낮은 비타민D 상태와 조기 사망 사이의 연관성에 대한 증거를 제시할 수 있었다.”고 설명했다.

사진=shutterstock

메디케어 가입 페널티 요주의

김예자 공인 에이전트

미국에서 소설 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.

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 문의하시는 경우가 있다. 이 경우 필요해서 약보험을 문의하시는 경우가 있다. 이 경우 5년동안(60개월) 가입지연에 따른 60%의 페널티를 평생 내야 한다”고 설명했다.

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.

메디케어 파트 D 지연 신청 페널티 면제

- Extra Help(처방약 보조 프로그램)
대부분의 65세 이상 시니어들은 소설 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 예자)
Lic# 0F07964
T. 562.640.0643 714.773.2939
E-mail: 6400643@gmail.com

어깨 건강 위협하는 ‘회전근개’ 파열 예방법



회전근개는 어깨뼈에서 시작해 위팔뼈 위쪽 부분에 위치한 네 개의 힘줄을 일컫는다. 이 힘줄은 어깨 관절을 둘러싸고 있어 관절을 안정적으로 유지하고, 팔을 다양하게 움직이는 역할을 한다.

운동 후 통증을 단순히 근육통으로 착각해 방치하거나, 50세 이상인 경우에는 오십견으로 생각해 병을 키우는 경우도 많다. 오히려 과도한 운동을 계속해서 회전근개 파열이 악화하는 경우도 있다.

회전근개파열의 주 증상은 통증이다. 통증의 위치는 어깨관절의 앞과 옆쪽에서 아래까지 내려가는 경우가 일반적이다. 팔을 90도 이상 들어올리거나 무거운 물건을 들 때 통증이 심하며, 특히 야간에 통증이 심하다. 이 때문에 수면 장애를 동반하기도 한다.

회전근개파열은 근력약화를 동반할 수 있다. 다만 임상 양상이 다양하기 때문에 근력저하 또는 운동제한 없이 통증만 호소하는 환자들도 많다.

단순히 염증이 생겼다면 안정과 물리치료, 약물치료로 호전을 기대할 수 있지만 중요위치에 힘줄 파열이 있다면 수술적 치료가 불가피하다. 활동성이 많은 어깨 관절은 마찰과 손상에 노출되기 쉬운 만큼 운동을 하기 전에 준비운동을 충분히 하고, 어깨 관절을 무리하게 사용하는 운동은 피해야 한다. 회전근개는 손상되면 다른 관절에 의해 회복이 느리기 때문에 예방에 더욱 신경을 써야 한다.

사진=shutterstock

