

## 과일과 채소, 차 즐기면 '뇌 건강'에 유익

과일과 채소, 그리고 차 안에 있는 플라보놀 성분이 인지력 저하를 막는다는 연구결과가 나왔다.



공급원이며 차와 와인, 케일, 오렌지, 토마토는 미리세틴의 주요 공급원이다.

분석 결과, 플라보놀 성분 중에서 특히 캠페롤과 퀘르세틴을 먹으면 인지력이 더디게 감소하는 것으로 드러났다. 하지만 미리세틴과 아이소람네티논은 관련이 없었다.

시카고 러시대학 메디컬센터 토마스 먼로 홀랜드 박사 연구팀은 '러시 메모리 앤 에이징 프로젝트'에 참여한 961명을 6년 9개월 동안 추적 조사했다. 추적 조사를 시작할 때 참여자들은 치매가 없었다. 참여자의 75%는 여성, 백인은 전체의 98%였으며 평균 연령은 약 81세였다.

식물 색소에서 발견되는 플라보놀은 뇌에 유익한 역할을 한다. 연구팀은 플라보놀을 많이 섭취하면 알츠하이머 치매가 예방된다고 밝혔다.

연구진은 이들의 식단을 조사하고 매년 인지력을 측정했다. 또 캠페롤과 퀘르세틴, 미리세틴, 아이소람네티논 등 네 가지 성분의 총 플라보놀 섭취량을 조사했다. 케일과 콩, 차와 시금치, 브로콜리는 캠페롤의 주요 공급원이다. 토마토와 케일, 사과, 차는 퀘르세틴의 주요

그 이유는 아직 명확하게 밝혀지지 않았다. 연구팀은 "플라보놀의 항염증 기능이 신경염의 지속시간을 줄일 수 있다."면서 "플라보놀의 산화 방지 특성은 활성 산소를 줄여줄 수 있다"고 말했다.

사진=shutterstock

## "소금 많이 먹으면 스트레스 증가한다"



소금(나트륨)을 지나치게 많이 먹으면 신체에 나쁜 영향을 미칠뿐더러 스트레스를 크게 높인다는 연구결과가 나왔다.

영국 에든버러대 의대 연구팀은 소금이 많은 든 식사는 스트레스 반응을 약 2배 높이는 것으로 생쥐 실험 결과 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 수컷 생쥐를 고염식 그룹, 저염식 그룹, 염분을 섭취하지 않는 그룹(대조군)으로 나눠 실험했다. 최대 8주 동안 아침과 저녁에 생쥐의 스트레스 호르몬 수치를 측정했다. 스트레스에 대한 반응을 평가하기 위해 생쥐의 혈액 검체를 채취하고 뇌의 시상하부, 간, 콩팥, 심장의 유전 정보를 얻기 위해 조직 검체도 수집해 분석했다.

연구 결과 높은 염분 섭취는 체액의 불균형을 일으키고 핏속 염분 수치를 높여 생쥐가 고나트륨혈증에 걸리게 했다.

짠맛은 음식의 가장 중요한 맛이어서 소금은 필수 양념이다. 하지만 소금이 많은 음식은 심장, 혈관, 콩팥(신장) 등에 큰 피해를 줄 수 있다.

세계보건기구(WHO)의 하루 나트륨 섭취 권장량은 2,000mg(소금 약 5g에 해당) 미만이다. 미국인은 나트륨을 매일 3,400mg 이상 섭취(미국 질병통제예방센터)하며, 한국인은 나트륨을 매일 4,878mg(보건복지부) 먹는다. 한국의 각종 국물 음식은 나트륨 과잉 섭취 주범 가운데 하나다.

사진=shutterstock

## "운동, 짧고 굵게 해야 건강 관리 효과적"

숨을 헐떡일 정도의 강도로 매일 8분간 운동하는 것이 건강유지에 충분한 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.



강이 좋아지지만 짧은 시간이라도 격렬하게 운동하면 혈압을 높이고, 동맥을 막히게 하는 플라크(세포찌꺼기)를 수축시켜 건강을 전반적으로 증진시킨다.

격렬한 운동의 기준은 생각보다 높지 않다. 휴식을 취하고 있을 때의 대사율인 기초대사율(MET)의 6배가량 되는 신체활동이면 된다. 나이트클럽에서 춤을 추거나, 식료품을 위층으로 나르는 정도의 움직임이면 충분하다.

건강의학 포털 웹메디(WebMD)에 따르면 호주와 덴마크, 미국 연구진들은 최근 유럽심장학회 학술지 '유럽심장저널(EHJ)'에 이런 내용의 연구 결과를 발표했다.

연구진은 영국 바이오뱅크에 등록된 7만1,000명의 피트니스밴드 건강기록을 토대로 평균 5.9년간 이들의 건강 상태를 추적했다. 그 결과 하루 8분씩 일주일간 50~57분 정도 격렬히 운동하는 것만으로도 조기 사망 위험을 36%, 심장병에 걸릴 확률을 35%까지 낮출 수 있다는 것을 발견했다.

논문의 제1저자인 호주 시드니대의 매슈 아마디 박사후연구원은 "길고 가늘게 운동하는 것보다 짧고 굵게 운동하는 것이 건강관리에 더 효과적"이라며 "심혈관질환의 위험을 낮추고, 신체 염증을 줄이고, 특정 암의 위험을 줄일 수 있다"고 말했다.

사진=shutterstock

연구진에 따르면 운동 시간이 많아지면 당연히 건

### 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