

## 흡연하면 기억상실·혼란 위험 증가

담배를 피우면 중년에 기억상실 및 혼란을 일으킬 위험이 크게 높아진다는 새로운 연구 결과가 나왔다.

오하이오주립대 보건대학원 연구팀은 '행동 위험 요인 감시시스템' 참가자 45세 이상 약 13만6,000명을 분석했다. 또 참가자에게 설문조사를 벌여 현재 흡연 중인 사람, 흡연하다 최근 금연한 사람, 몇 년 전에 금연한 사람 등의 '주관적 인지 저하도'를 측정, 비교했다.

참가자 중 약 11%가 주관적으로 볼 때 인지력이 많이 떨어진 것 같다고 답변했다. 주관적 인지 저하 유병률은 흡연자가 비흡연자의 약 1.9배, 금연한 지 10년 미만인 사람이 비흡연자의 약 1.5배인 것으로 나타났다. 설문



조사 이전에 10년 이상 금연한 사람은 비흡연자보다 주관적인 인지 저하 유병률이 약간 더 높았다. 담배를 일찍 끊을수록 건강에 더 좋을 수 있음을 뜻한다.

연구의 책임 저자인 제프리 워그 조교수는 "흡연과 인지 저하도의 연관성이 45~59세에서 가장 중요한 것으로 분석됐고, 이는 중년에 담배를 끊으면 인지 건강에 상당히 큰 도움이 될 수 있음을 시사한다."고 말했다.

종전 연구 결과를 보면 흡연자는 비흡연자에 비해 암에 걸릴 위험이 훨씬 더 높다. 남성은 후두암 6.5배, 폐암 4.6배이고 여성은 후두암 5.5배, 췌장암 3.6배다. 담배에는 60종 이상의 발암성 물질이 들어 있다.

사진=shutterstock

## 관절통, 통풍 있을 때 주의해야 할 식품



관절통이 발생하면 노화로 인한 것인지 염증이 생겼기 때문인지 정확한 원인을 찾고 적절한 치료를 받아야 한다. 식단을 점검하는 것도 중요하다. 통증을 악화시킬 수 있는 음식이 있기 때문이다. 미국 영양·건강 정보 매체 '잇디스닷컴'이 관절이 아플 때 피해야 할 식품을 소개했다.

### ■ 햄버거, 핫도그

재료로 쓰이는 가공육에는 아질산염과 퓨린이 들어 있다. 이들 화학 물질은 염증을 더하고 관절 통증을 부른다. 가공육을 많이 먹는 사람들은 신선한 붉은 고기를 먹는 이들에 비해 고관절 치환 수술을 받게 될 확률이 높다는 연구 결과도 있다.

### ■ 홍합 등 일부 해산물

관절염 중에도 통증이 심하기로 악명 높은 통풍은 요산 결정체가 관절 속과 주변에 침착해 염증 반응을 일으키는 질환이다. 통풍이 있다면 술을 끊고 체중을 줄여야 한다. 퓨린 함량이 높은 음식을 멀리하는 것도 중요하다. 퓨린이 대사 과정에서 요산을 생성하기 때문이다. 해산물은 육류에 비해 상대적으로 안전하지만 참치, 고등어, 멸치, 정어리, 홍합, 가리비 등에는 퓨린이 많다.

### ■ 당분 많은 음료

콜라 같은 탄산음료뿐 아니라 설탕이 들어간 과일주스, 커피, 차 종류는 모두 조심해야 한다. 정제된 설탕은 충치를 만들고 체내 염증을 악화시키고 뼈와 관절에도 나쁜 영향을 미친다.

사진=shutterstock

## 나이 들수록 단백질 챙겨 먹어야 하는 이유

우리 몸은 600개 이상 근육으로 구성돼 있다. 몸무게 절반은 근육이 차지할 정도로 몸에서 근육의 비중은 높다. 그러다 나이가 들면 자연스럽게 몸에서 근육량은 줄어든다. 운동하지 않는다면 30대부터 근육은 줄어들기 시작해 70대가 되면 원래의 절반 수준까지 줄어든다.



'근감소증'은 나이가 들면서 근육의 양과 근력·근육 기능이 모두 감소하는 질환이다. 근감소증은 골다공증과 더불어 낙상에 의한 골절의 주요한 위험 요인이다. 골다공증으로 이미 뼈가 약해진 노인에게 근감소증이 있다면 더 큰 부상을 입을 수 있다. 뼈를 보호하는 것은 근육의 중요한 역할 가운데 하나다.

고령층은 근육량이 적고 뼈가 약하다. 이에 따라 골

절과 허리디스크로까지 이어질 위험이 크다. 근감소증이 치매와 당뇨병·심혈관질환 유발과도 연관된다는 연구 보고도 있다.

근감소증이 생기는 원인은 다양하다. 가장 흔한 원인은 단백질 섭취 저하와 운동량 부족 등이다. 노화와 동반된 호르몬 부족도 원인으로 꼽힌다.

근감소증은 특별한 치료제가 없어 예방과 관리가 중요하다. 무리하지 않는 선에서 유산소 운동과 근력 운동을 병행해 근육량을 유지해야 한다.

다만 운동만으로는 근육량 유지와 강화에 한계가 있다. 지속적으로 필수 아미노산 중심의 단백질을 섭취하는 것도 필요한 이유다. 단백질은 콩과 두부, 기름기 없는 고기·계란 등에 많이 함유돼 있다.

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 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