

전문가들이 추천하는 질병 예방 식품

건강에 좋은 식품을 잘 먹으면 여러 가지 질병을 막을 수 있다. '코메디닷컴'이 영양 전문가들이 과학적 연구 결과를 바탕으로 선정한 질병 예방에 도움이 되는 식품을 소개했다.



■ 채소, 베리류

미국 러시대 연구팀은 채소가 파킨슨병에 미치는 영향을 분석했다. 706명을 대상으로 4년 반 동안 주적 조사한 결과, 녹색 잎이 많은 채소와 베리류를 많이 먹을수록 파킨슨병에 걸릴 위험이 낮았다. 이미 병에 걸린 경우도 진행 속도가 느려졌다. 그러나 베리류가 아닌 다른 과일은 파킨슨병 관련한 효과가 두드러지지 않았다.

■ 달걀

버지니아대 연구팀 연구에 따르면 12주 동안 매일 달걀을 한 개씩 먹은 당뇨 환자들은 공복 혈당과 인슐린 저항성이 개선됐다. 연구팀은 "연구 대상자들에게서 우려했던 클레스테롤 문제는 발생하지 않았다"고 밝혔다.

■ 피칸

피칸은 호두와 비슷하게 생긴 견과류이다. 미국 터프

초대 연구팀에 따르면 45세 이상 과체중 성인이 4주 동안 매일 피칸을 한 줌(40g)씩 먹었더니 심혈관 대사병 위험이 낮아졌다. 또한 혈당 지수, 인슐린 저항, 인슐린 분비 세포의 기능이 눈에 띄게 개선됐다.

■ 버섯

연구에 따르면 느타리버섯에는 염증 반응을 억제하는 성분이 있다. 느타리버섯을 먹는 식이 요법으로 염증을 억제할 수 있는 것이다.

■ 커피

45~64세 성인 1만4,000명을 대상으로 조사한 결과, 하루 세 잔 이상 커피를 마시는 사람은 전혀 마시지 않는 사람에 비교해 간 질환으로 병원에 입원할 위험이 낮았다.

■ 요구르트

미국 오리건대 연구팀이 54~83세, 10만 명을 대상으로 조사한 바에 따르면 요구르트(요거트)처럼 저지방이면서 발효된 유제품이 대장암 위험을 낮추는 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

"합창, 노즐중 언어 재활에 효과적"



노래로 재활치료를 하면 뇌졸중 환자의 언어 기능과 가족의 심리사회적 삶의 질을 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

핀란드 헬싱키대 연구에 의하면 노래를 통한 그룹 재활은 환자의 의사소통과 언어 발화를 지원하고 만성 뇌졸중 단계에서도 사회적 활동을 증진할 수 있다. 함께 참여한 가족과 간병인들의 부담도 눈에 띄게 줄었다.

이전 연구는 심각한 실어증이라도 노래 능력이 유지될 수 있음을 증명했다. 그러나 언어 재활에서 노래, 특히 합창을 활용하는 방법은 널리 연구되지 않았다.

아니 피케니에미 연구원은 "이번 연구는 합창, 멜로디 억양 치료, 태블릿 보조 노래 훈련 등 다양한 음악적 요소를 활용했다"고 설명했다. 멜로디 억양 치료는 단어와 말에 쉽고 간단한 멜로디와 리듬을 실어 연습하는 것을 의미한다.

연구팀은 "그룹 기반의 재활 치료는 언어 훈련 외에도 환자와 가족 모두에게 동료 지원을 위한 출중한 기회를 제공한다"고 밝혔다.

뇌졸중 생존자 중 약 40%는 언어나 문자의 이해 또는 발화의 어려움인 실어증을 경험한다. 이들 중 절반은 뇌졸중 이후 1년 동안 언어 장애가 지속된다. 실어증은 뇌졸중 생존자의 활동 능력과 삶의 질에 광범위한 영향을 미치며 사회적 고립으로 이어지게 한다.

사진=shutterstock

'소음성 난청' 증상과 예방법

코로나19 팬데믹 이후 온라인 수업 등이 늘어나며 젊은층을 중심으로 이어폰 사용도 평균 10시간 증가했다. 장시간 이어폰 사용은 소음성 난청을 부를 수 있어 주의해야 한다.



소음성 난청은 초기 증상이 거의 없어 경각심을 갖기 어렵다. 초기에는 고음을 잘 듣지 못해 말귀를 잘 못 알아듣는 정도지만, 증상이 지속되면 중저음마저 안 들려 시끄러운 곳에서 상대방의 말을 잘 듣지 못한다.

잘 만들리기에 이어폰이나 음향기기의 볼륨을 더 높이는 악순환에 빠지고, 이런 상태가 지속되면 일상 속에서도 대화가 어려워 진다. 청각세포 손상은 통상 90dB

정도의 큰 소음에 노출되면 발생하기 시작하지만, 적당히 높은 소음에 장기간 노출될 때도 문제가 된다.

난청을 예방하기 위해서는 음향기기의 소리를 최대 볼륨의 50% 이하로 듣는 것이 좋다. 또 오랫동안 음향기기를 사용해야 할 때는 1시간 사용 후 10분 정도 휴식을 취해야 한다. 이어폰은 귓구멍을 꽉 막거나 귀를 덮는 헤드폰 등 외부 소음을 막는 형태가 청력 보호에 도움이 된다. 소음 제거 기능을 탑재한 이어폰도 좋다.

그리고 청소년 시기에는 난청이 없더라도 3~4년에 한번 정도 정기적으로 청력검사를 받아보는 것이 좋다.

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 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	\$506	\$278

1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

• 파트 B 프리미엄과 페널티
파트 B 보험료는 2023년 현재 164.90달러이다. 파트 B 또한 65세 생일달 3개월 전 후로 가입해야 하는데, 파트 B 가입을 지연 신청하게 되면 1년에 10% 페널티를 평생 내야 하므로 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	\$1,698	\$2,288
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

