

## 심장 약하면 햇볕 많이 쬐라



햇볕은 우리 건강에 많은 이로움을 준다.

하버드대 공중보건대학 연구팀에 따르면 비타민D가 기준치보다 적은 남성은 많은 남성보다 10년 후에 심장병에 걸릴 위험이 2배 이상 증가한다.

연구팀은 비타민D가 심장병 위험과 연관되어 있는지 측정하기 위해 40~75세 남성 1만8225명을 대상으로 연

구를 진행했다. 그리고 10년 뒤 이들 중 454명이 심근경색 등의 심장병에 걸린 것을 확인했다. 연구팀은 심장병에 걸린 남성을 심장질환 병력이 없는 남성 900여 명과 2대 1로 짝지어 나이와 흡연 상태, 식이요법, 생활습관 등을 비교했다.

그 결과, 비타민D가 혈액 1ml 당 15ng(1ng는 10억분의 1g)에 못 미치는 남성은 정상 수치인 1ml 당 30ng 이상인 사람보다 심근경색 위험이 2.42배 높았다. 심장병 중 심장마비로 인한 사망 위험이 특히 높았다. 또 위도가 낮아 햇볕을 적게 받는 최북단 지역에 사는 남성들의 사망률이 높았다.

피부 세포는 햇볕 아래서 콜레스테롤을 이용해 비타민D를 생성하는데 이렇게 만들어진 비타민D는 심장병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 만드는 역할을 한다. 비타민D가 부족하면 골다공증, 암, 면역체계 약화 등을 초래하기 쉽다. 별이 좋은 날 반팔 옷을 입고 10분 정도 밖에 있으면 비타민D를 충분히 얻을 수 있다.

사진=shutterstock

## 애주가라면 '꼭' 운동을 해야 하는 이유



운동을 정기적으로 하면 음주로 인한 폐해를 줄일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

유니버시티 칼리지 런던과 시드니대학교의 연구진은 1996년부터 2006까지 영국 성인 36,370명을 대상으로 알코올 소비량과 운동량에 대한 설문조사를 벌였다. 그 중 85%는 '종종 마시는 편'이라고 답했고, 13%는 '하루 권장량(맥주 2잔 정도)을 훨씬 뛰어넘게 마신다'고 응답했다.

이들 가운데 10여 년 동안 5,735명이 사망했다.

분석 결과, 술을 전혀 마시지 않는 사람들에 비해 술을 많이 마시는 사람들은 암으로 인한 사망 위험은 36%, 다른 이유로 인한 사망 위험은 13% 높았다.

또 일주일에 2시간 반 정도 운동하는 사람은 똑같이 술을 마시지만 운동을 하지 않은 사람보다 사망률이 낮다는 것을 확인할 수 있었다.

게다가 술을 매일 마시지만 일주일에 5시간 이상 운동하는 사람들은 술을 아예 안마시는 사람들보다도 사망률이 낮다는 연구결과가 나왔다.

연구진들은 "술은 몸속 세포의 염증을 증식시켜 암과 심장질환을 유발하기 때문에 위험하다."면서도 "하루에 한 시간만 유산소운동을 해도 알코올이 세포에 일으키는 염증에 대해 대응할 수 있는 기능이 활성화되기에 사망률이 낮아진다."고 말했다.

사진=shutterstock

## 흡연, '암 막는 DNA' 망쳐... 암 치료도 어렵게 해

흡연이 체내에서 DNA 돌연변이를 일으켜 암을 유발하는 것은 물론 암 치료를 어렵게 만든다는 연구 결과가 나왔다.



캐나다 온타리오 암연구소(OICR) 쥐리 레이먼드 교수팀의 연구에 따르면, 담배 연기의 유독 물질은 DNA 변형 일으켜 몸속에서 일부 단백질 생성을 막아버린다. 문제는 이같은 돌연변이가 비정상적 세포 확산을 막는 단백질 유전자에서 많이 발생한다는 점이다.

'스톱-게인 돌연변이'(SGM:stop-gain mutations)로 불리는 돌연변이는 정상적인 아미노산 생성 정보가 담긴 염기서열에서 염기 하나가 바뀌면서 단백질 정보 번역을 종료시키는 명령(TAG, TAA, TGA)으로 바뀐다.

쉽게 말해 흡연으로 SGM 돌연변이가 많이 생길수록 암 세포 확산을 막는 능력은 떨어진다. 방어막이 사라진 몸에서는 암이 더 빨리 퍼질 수 있으며, 이미 퍼진 암이라면 치료하기도 쉽지 않어진다는 의미이기도 하다.

돌연변이는 흡연량이 많을수록 더 많이 발생하는 것으로 나타났다. 이번 연구 결과는 담배 연기

화학물질이 DNA에 직접 결합하여 정상 세포의 활동을 방해하고 암을 만드는 돌연변이를 일으킬 수 있다는 이전 연구를 뒷받침한다.

연구팀은 이번 연구 결과는 흡연이 궁극적으로 암을 더 복잡하고 치료하기 어렵게 만들 수 있다는 것을 의미한다고 설명했다.

사진=shutterstock

### 메디케어 가입 페널티 요주의

#### 김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지 않게 중요한 것이 메디케어이다. 커비드 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 년 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 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 예디케어 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	\$1,822	\$2,465
Asset Limit	\$16,660	\$33,240



<오바마케어 & 메디케어>  
소셜연금, Extra Help, 메디케어, 오바마케어 상담 및 신청

Covered California 공인 에이전트  
KIM YEJA (김예자)  
Lic# 0F07964  
T. 562.640.0643 714.773.2939  
E-mail: 6400643@gmail.com  
LEE JIHOON (이지훈)  
Lic # 4276029  
T.714.872.9377