

## 겨울에는 특히 비타민D 결핍 주의



비타민D는 칼슘 흡수와 뼈 건강을 돕고 위장관과 심장의 건강에도 중요한 역할을 한다. 일부 암 위험을 낮춰주기도 한다. 하지만 햇빛이 줄고 추운 계절에는 충분히 흡수하기가 쉽지 않다.

비타민D는 참치, 연어, 새우, 대구간유, 우유, 달걀, 버섯 등에 많이 들어 있다. 이들 식품을 멀리하는 사람은

식단을 통해 비타민D를 충분히 섭취하지 못할 수 있다. 물론 햇빛을 많이 쬐면 큰 도움이 되지만 일조량이 적은 겨울에는 비타민D 결핍이 심해지는 경향이 있다.

일반적으로 성인에게는 하루 800 IU(국제단위)의 비타민D가 필요하다. 약 15~30분 직사광선을 쬐는 데 해당하는 양이다. 그런데 겨울엔 추위 때문에 손과 얼굴을 가려 피부가 햇빛에 거의 또는 전혀 노출되지 않는 경우가 많다. 당연히 따뜻한 날씨에 야외에서 시간을 보내는 사람과 같은 수준의 비타민D를 생성할 수 없다.

특히 창문이 없는 실내에서 많은 시간을 보내는 사람은 비타민D 보충제를 복용할 필요도 있다. 비타민D 보충제는 100% 흡수되지 않으니 하루 권장량(800 IU)보다 훨씬 더 많은 양(5000 IU)을 기본으로 섭취하는 게 바람직하다. 비타민D가 끊임없이 뛰는 심장 근육 기능에 중요하고 각종 암에 걸릴 위험을 낮추는 데도 도움이 될 수 있다는 연구 결과도 있다.

사진=shutterstock

## 손쉽게 혈압을 낮추는 3가지 방법



‘침묵의 살인자’로 불리는 고혈압은 아무런 증상이 없다가 어느 순간 뇌와 심장, 신장 등에 치명적인 질병을 유발한다. 고혈압 환자가 아니더라도 날이 추운 겨울에는 특별히 혈압에 주의해야 한다. 건강·의료 매체 ‘프리벤션닷컴’이 손쉽게 혈압을 낮출 수 있는 방법 3가지를 소개했다.

### ■ 느리게 심호흡하기

연구에 따르면 15분 동안 3~4번 심호흡을 한 사람들의 혈압이 크게 떨어지는 것으로 나타났다. 어느 곳에서건 하루에 2분 정도만 느리게 그러나 깊게 숨을 들어 마시고 내쉬기를 해보자. 이렇게 하면 혈압이 떨어질 뿐 아니라 중추신경계에도 아주 좋은 영향을 주는 것으로 조사됐다.

### ■ 악력 운동하기

임상결과 1주일에 3일 씩 12~15분 동안 훈련 기구를 손으로 꼭 쥐었다 푸는 동작을 2분 동안 하고 잠깐 휴식한 뒤 다시 하는 운동을 하면 혈압이 크게 떨어지는 것으로 나타났다.

### ■ 명상

과학적으로 명상이 왜 혈압을 떨어뜨리는지는 증명되지 않았다. 하지만 스트레스를 해소시켜 혈압을 낮추는 것으로 추정되고 있다. 눈을 감고 조용한 음악을 들으며 하는 초월 명상법이 아주 효과적이다.

사진=shutterstock

## 겨울이면 무릎, 허리 통증 더 심해지는 이유

겨울이면 무릎 및 허리 관절은 왜 통증이 더 심해진다. 추운 날씨에 근육과 혈관이 수축돼 근육의 유연성은 떨어지고 혈액순환이 저하되기 때문이다. 특히 기존에 허리통증이나 관절염을 앓고 있는 환자들은 관절이 굳어져 더 큰 통증을 호소한다.

무릎 부위는 뼈를 둘러싼 피부가 얇고 뼈 뒤에 숨겨진 연골도 비교적 작은 충격에 쉽게 상할 수 있기 때문에 항상 외부 환경에 민감하다. 기온이 떨어지면 연골이 쉽게 굳어지고 작은 충격도 큰 부상으로 이어지기 때문에 겨울철에는 관절 관리를 잘 해야 한다.

여름에 비해 일조량이 줄어드는 것도 통증과 관련이 있다. 일조량이 적어지면 우울하게 느끼게 하는 멜라토닌의 분비는 증가하고 행복감을 느끼게 하는 세로토닌의 분비는 줄어든다. 이런 호르몬 대사의 변화로 인해 같은 통증이라도 더욱 예민하게 느낄 수 있다.

또 날씨가 추워지면 움츠러들기만 하고 활동량이 크게 줄면서 허리 근육이 약화돼 요통을 만드는 원인이 된다.



추운 날씨에 우리 몸은 움츠러들고 뻣뻣해지기 때문에 틈틈이 척추를 스트레칭해주면 한결 움직임이 수월해진다. 스트레칭은 척추 주변의 혈액순환을 도와 뭉쳐진 근육 속의 피로물질을 빠르게 제거하고 근육 경직을 완화시키는 효과까지 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 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 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	\$1,822	\$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