

“우울하고 짜증날 때는 요구르트 먹어라”

요구르트를 먹으면 우울증을 예방할 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 요구르트에 들어있는 박테리아 덕분이다.



을 보여줬다.

연구진은 락토바실라과에 속하는 유산균이 스트레스 반응 조절과 우울증 예방에 필수적인 면역 매개체인 인터페론 감마를 조절하는 방법을 밝혀냈다. 연구진은 “우리의 발견은 장에 서식하는 락토바실러스가 면역 체계를 조정하여 기분 장애에 어떻게 영향을 미치는지 밝혀낸 것”이라며 “이 발견은 정신 건강을 목표로 하는 혁신적인 치료법을 위한 길을 열어줄 수 있다”고 말했다.

버지니아대 의대 연구진에 따르면 발효 식품과 요구르트에서 발견되는 락토바실러스라는 박테리아가 스트레스 관리에 중요한 역할을 하며, 잠재적으로 우울증과 불안과 같은 상태를 예방하는데 도움이 될 수 있다.

연구진은 락토바실러스 균주가 포함된 변형된 세들러 플라라라는 박테리아 모음을 활용해 항생제를 사용하지 않고도 락토바실러스가 있는 쥐와 없는 쥐를 만들었다. 몸에 존재하는 방대한 미생물, 즉 미생물군집에서 락토바실러스를 분리한 것이었다. 락토바실러스는 이전 연구에서 실험용 쥐의 우울증을 완화할 수 있는 잠재력

연구진은 “우울증 환자 또는 우울증 위험에 처한 환자의 락토바실러스 수치를 최적화하기 위해 특별히 제조된 프로바이오틱스 보충제를 개발할 수 있게 됐다”고 덧붙였다.

사진=shutterstock

뜨거운 물로 머리 감기, 탈모 유발한다



뜨거운 물로 샤워하면 뭉친 몸이 풀어지는 듯하다. 하지만 잘못된 샤워 습관은 탈모를 유발하고 피부 건강을 해칠 수 있다.

뜨거운 물이 머리에 닿으면 두피를 자극한다. 물에 젖으면 약해지는 모낭은 물 온도가 높을수록 자극을 심하게 받는다. 모낭이 약해지면 머리카락이 빠질 가능성이 높다.

머리카락과 두피는 몸에서 만들어지는 천연 기름 막에 덮여있다. 뜨거운 물은 이를 제거하고 케라틴 단백질을 손상시킨다. 이는 머리카락까지 푸석푸석하게 만들 뿐만 아니라 탈모의 원인이 되기도 한다.

피부가 뜨거운 물에 오래 닿으면 각질층이 손상돼 외부 자극에 민감해질 수 있다. 그 결과 피부가 당기거나 가렵고, 따끔거리기 쉬운 상태로 변한다. 이처럼 민감해진 피부는 모공이 닭살처럼 오돌토돌하게 보이는 모공각화증 등을 유발하기도 한다.

두피나 피부 건강을 위한다면 샤워는 체온과 비슷한 온도로 샤워할 것이 권장된다. 섭씨 40도 이하의 미지근한 물에서 10~15분 안에 끝내는 게 좋다. 미지근한 물로 머리를 감더라도 마무리하는 찬물에 행구는 게 좋다. 차가운 물은 모발의 큐티클을 강화해 머릿결 개선에 도움을 준다. 머리를 말릴 때도 더운 바람이 아닌 찬바람으로 5분 이상 건조하는 게 좋다.

사진=shutterstock

빨리 걸을수록 당뇨병 위험 ‘뚝’

걸기가 주는 건강 효과는 한 두 가지가 아니다. 대표적으로 암, 심장병, 치매를 비롯한 여러 질병의 위험을 줄여준다. 그런데 하루에 걷는 거리와 시간 못지 않게 걷는 속도도 중요하다는 사실은 잘 알려지지 않았다.



(시속 6.4km) 이상으로 걸으면 위험이 39%나 감소했다.

임페리얼 칼리지 런던, 이란의 대, 노르웨이 오슬로 뉴 유니버시티 칼리지의 연구진은 영국, 일본, 미국 성인 50만8,000여 명을 대상으로 한 10건의 연구를 조사했다.

연구진은 “걷는 속도가 걷는 시간과는 상당히 다른 변수라는 점에 주목했다.”며 “총 걸기 시간을 늘리기 위한 현재의 전략은 유익하지만, 걸기의 건강상의 이점을 더욱 높이기 위해 사람들

이 더 빠른 속도로 걸도록 장려하는 것도 합리적일 수 있다.”고 말했다.

사진=shutterstock

‘영국 스포츠 의학 저널(British Journal of Sports Medicine)’에 발표된 연구에 따르면 평균 걷는 속도가 시속 2~3마일(시속 3.2~4.8km)인 사람들은 이보다 느리게 걷는 사람들보다 2형 당뇨병에 걸릴 위험이 15% 낮은 것으로 나타났다.

시속 3~4마일(시속 4.8~6.4km)로 빠르게 걷는 사람은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 24% 낮았다. 시속 4마일

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 70세쯤 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