

우유, 노인 건강 위협하는 근감소증 예방 도움



근감소증은 노년기 삶의 질을 무너뜨리는 요인 중 하나다. 근육이 줄어들어 가는 것은 자연스러운 노화 현상이지만 노년기로 접어들수록 개인차가 점점 커진다. 근육 부족은 골절과 낙상 위험을 높여 일상생활에 지장을 줄 뿐만 아니라 만성질환, 인지기능에도 악영향을 준다.

근감소증을 피하려면 평소 단백질을 비롯해 다양한

영양소를 보충하는 게 중요하다. 114가지 영양소가 들어 있는 우유 섭취는 영양 결핍을 막고 노년층 근육 강화에 도움을 주는 간단한 방법으로 꼽힌다. 세 끼 식사를 챙기면서 칼슘, 단백질, 마그네슘, 칼륨 등 영양소가 풍부한 우유를 1-2잔 마시면 영양 보충에 도움을 줄 수 있다.

실제 우유를 자주 먹는 노인일수록 영양불량 위험이 낮다는 연구 결과도 있다. 단국대 식품영양학과 김우경 교수팀이 65세 이상 노인 1만 4,196명을 대상으로 노년기 우유 및 유제품 섭취가 영양 보충에 미치는 영향을 분석한 결과, 우유 및 유제품을 많이 먹을수록 체내 부족한 영양소 섭취량이 증가했다. 특히 칼슘과 단백질 보충이 충분히 이뤄졌다. 75세 이상일수록 우유 및 유제품을 부족하지 않게 섭취하는 게 영양상태에 미치는 영향이 컸다.

우유 및 유제품 섭취가 근감소증 예방에 이로울 수 있다는 분석이다.

사진=shutterstock

효과가 검증된 민간 요법

몸이 아플 때 사용하면 좋은, 효험이 증명된 민간요법들이 있다.

■ 생강



속이 메스꺼릴 때 생강을 먹으면 도움이 된다. 향이 너무 강해서 거부스럽다면 생강이 든 쿠키를 먹어도 효과를 볼 수 있다. 달여서 차로 마시면 좋다. 이때 계피를 더하면 금상첨화. 계피는 혈당을 낮추고 면역 체계를 강화하는 데 기여한다.

■ 꿀

기침이 떨어지지 않는다면 따뜻한 레몬차에 꿀을 두 스푼 넣어 마신다. 꿀은 기침, 감기, 인후통에 도움이 된다. 그러나 한 살 미만의 아기에게는 절대 먹이면 안 된다. 보툴리누스균에 중독될 수 있기 때문이다.

■ 페퍼민트

페퍼민트는 과민성 대장 증후군을 비롯한 소화기 문제를 해결하는데 도움이 된다. 근육통, 관절통, 가려움증에 효험을 봤다는 사례도 많다. 머리가 아플 때 페퍼민트 오일을 티슈에 한 방울 떨어 냄새를 맡으면 두통이 사라진다. 기침 감기에 걸렸을 때, 스트레스가 심할 때도 이 방법을 사용할 수 있다.

■ 알로에

피부에 관한 한 만병통치약처럼 쓸 수 있다. 상처가 났을 때, 발진이 생겼을 때, 또는 햇볕에 탔을 때, 알로에 베라 잎에 작게 칼집을 낸 다음 거기서 나오는 젤을 아픈 부위에 바르면 된다.

사진=shutterstock

“담배 피우면 뇌 쪼그라들어”

담배를 많이 피울수록 뇌가 쪼그라들며 만약 한번 쪼그라든 뇌는 다시 정상으로 되돌릴 수 없다는 연구 결과가 최근 생물 정신의학 분야 학술지인 '생물정신의학(Biological Psychiatry)'에 발표돼 충격을 주고 있다.

미국 워싱턴대 의과대학 연구팀은 흡연자가 노인성 뇌 질환인 알츠하이머와 치매에 걸릴 위험이 높은 이유를 밝히기 위한 연구를 진행했다.

연구팀은 성인 50만명의 유전자와 건강 정보가 담긴 영국 바이오뱅크(UK Biobank)에서 3만2,094명의 뇌 사진을 받아 분석했다. 그 결과, 하루 흡연량이 많을수록 뇌 용량이 작아진다는 사실을 확인했다.

한편, 연구팀은 담배를 끊었을 경우 뇌의 추가적인 축소는 막을 수 있지만, 이미 저질러져버린 뇌 손상은 되돌릴 수는 없다고 밝혔다. 연구팀은 몇 년 전 담배를 끊은 사람들의 뇌를 분석한 결과, 그들의 뇌는 담배를 피운 적이 없는 사람들의 뇌보다 영구적으로 작아진 상태였다는 것을 발견했다. 이에 알츠하이머와 치매를 예



방하기 위해서는 금연이 필수적이라고 조언했다.

연구팀의 로라 J. 비어우트 교수는 “최근까지도 흡연이 뇌에 미치는 영향을 간과해왔다.”며 “흡연이 뇌에도 정말 나쁘다는 것이 분명해졌다. 뇌 용량의 감소는 노화와 같고 노화와 흡연은 모두 치매 위험 요소로, 인구 고령화하는 상황에서 이번 발견은 중요하다.”고 강조했다.

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 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