

“걸음 느린 사람 치매 위험 높다”

치매나 뇌졸중이 걱정된다면 평소 걸음걸이나 쥐는 힘(악력)에 관심을 기울여야 할 것으로 보인다.

걸음 속도와 악력을 보면 노후의 치매와 뇌졸중 발병 여부를 예측할 수 있다는 연구 결과가 있기 때문이다.



때 보행 속도가 느렸던 사람들은 빨리 걷는 이들에 비해 치매 발병률이 1.5배 더 높았다.

또 65세 이상 노인 중 악력이 센 사람들은 약한 사람들에 비해 뇌졸중이나 일과성 뇌 허혈 발작 위험이 42% 낮은 것으로 나타났다. 다만 이 같은 차이는 65세 미만의 연령대에서는 나타나지 않았다.

미국 보스턴 의료센터 연구팀은 평균 연령 62세의 중장년 2,400여명의 보행 속도와 악력, 두뇌 상태 간의 상관관계에 대해 관찰한 결과 보행 속도가 느린 사람들은 빨리 걷는 이들에 비해 치매 발병률이 매우 높다는 것을 발견했다.

연구팀은 보행 속도와 악력이 뇌의 용량, 기억력, 언어, 판단력의 퇴화와 관련성이 있는 것으로 보인다고 밝혔다. 연구팀은 “왜 이 같은 상관관계가 나타나는지는 아직 분명치 않지만 치매 예방에 하나의 단서가 될 수 있을 것”이라고 설명했다.

연구 기간 11년 동안 34명이 치매에 걸렸고, 70명에 대해서는 뇌졸중이 발생했다. 연구 결과 관찰을 시작할

사진=shutterstock

젖은 머리 방치하면 모발, 두피 건강 위험



물에 젖은 머리를 말리지 않은 채 잠자리에 들면 모발과 두피 건강에 해롭다.

머리카락이 약해져 부러지기 쉽고, 젖은 머리카락은 박테리아의 번식으로 이어질 수 있으며, 비듬·가려움증·건조증을 일으키고 피부를 자극할 수 있다.

미국 클리블랜드 클리닉에 따르면 젖은 머리로 잠자리에 들면 모낭 주위의 효모 감염으로 발생하는 가려운 여드름과 같은 병인 말라세지아 모낭염, 베개에 박테리아가 쌓여 호흡기 문제를 일으키는 곰팡이로 인한 아스페르길루스증, 머리에 붉고 가려움증을 일으키면서 퍼져 탈모를 초래하는 곰팡이 감염인 두피 백선 등에 감염되기 쉽다.

또 젖은 상태에서 머리를 포니테일로 묶거나 집게 클립으로 비틀어 묶으면 매끈해 보인다. 하지만 박테리아가 서식할 수 있는 습한 환경이 조성돼 머리카락이 망가질 수 있다.

두피가 건조하고 가려운 상태가 지속되면 여러 가지 결과를 빚을 수 있다. 그 가운데 지루성 피부염은 극심한 가려움증을 일으키는 곰팡이성 질환이다. 말라세지아 효모에 의해 번식하는 이 병은 모낭을 손상시키고 모발 성장을 방해할 수 있다.

머리를 낮에 감든 밤에 감든 상관없다. 머리를 완전히 말린 뒤 머리를 묶거나 잠자리에 들어야 한다.

사진=shutterstock

잠 설치게 하는 뜻밖의 요인들

건강을 위해서는 양질의 수면을 취해야 한다. 그런데 뜻밖의 요인이 수면을 방해하고 있을 수도 있다.

인터넷 매체 ‘허프포스트(Huffpost)’가 숙면을 취하지 못하고 있다면 점검해 봐야 할 생활 습관을 소개했다.



차는 물론 레몬향이 나는 비누나 로션도 밤 시간대에는 사용하지 않는 것이 좋다.

■ 취침 전 민트향 치약 사용
페퍼민트 향이 나는 치약을 사용하고 있다면 치약이 숙면을 방해하는 요인이 되고 있을지도 모른다.

페퍼민트 향은 뇌를 자극해 정신을 맑게 깨운다. 잠자리에 들기 전 양치를 할 때는 딸기 향 등의 치약을 사용한다.

■ 늦은 밤 흡연
흡연자들 중에는 잠들기 전 담배를 피우면 마음이 차분해진다는 사람들이 있다. 하지만 니코틴은 진정제 역할뿐만 아니라 자극제 역할도 한다. 침대에 가기 직전에는 담배를 피우지 않아야 숙면에 도움이 된다.

사진=shutterstock

■ 들쭉날쭉 저녁식사

식사를 균형 있게 하고 있다 할지라도 일주일에 두어 번 정도라도 이른 저녁 혹은 늦은 저녁에 패스트푸드나 초코바 등으로 식사를 대신한다면 숙면이 어려울 수 있다.

늦은 시간 저녁을 먹더라도 식사 시간이 매일 일정하다면 큰 문제가 되지 않는다. 일관성이 숙면의 열쇠이다.

■ 레몬차 훌짝

레몬차는 정신을 자극하는 각성 효과가 있다. 레몬

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	\$505	\$278

1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

• 파트 B 프리미엄과 페널티
파트 B 보험료는 2024년 현재 174.70달러이다. 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	\$16,600	\$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