

눈 뜨자마자 아침 햇빛, 밤에 꿀잠 부른다

일상생활에서 전반적으로 더 나은 기분을 느끼고 싶어 하는 것은 모든 사람의 바람이다. 하지만 간단해 보이는 이 목표를 달성하는 것은 생각처럼 쉽지 않다.

그런데 누구나 손쉽게 따라 할 수 있는 간단한 비결이 있다. 아침에 밖에 나가서 햇빛을 쬐는 것이다. 잠자리에서 일어나 가능한 한 빨리, 늦어도 한 시간 이내에 밖으로 나가서 햇빛을 쬐다. 밝고 화창한 날에는 2-10분, 흐린 날에는 조금 더 오래 태양을 바라보는 것이 좋다.

스탠퍼드대 신경과학 교수이자 안과 전문의인 앤드류 휴버만 박사는 아침 햇빛을 숙면을 취하기 위한 '강력한 도구' 라고 부르며 사람들이 매일 투자해



야 할 6가지 요소 중 하나로 꼽았다.

휴버만 박사가 말한 6가지 요소는 아침 햇빛을 포함해 운동, 양질의 영양 섭취, 스트레스 조절, 건강한 인간관계, 숙면 등이다. 실제 아침에 햇빛을 쬐는 것이 밤에 숙면을 취하는 데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 입증해 주는 연구 논문이 수백 편에 달한다.

휴버만 박사는 "아침에 눈을 뜨자마자 햇빛을 쬐는 것은 신진대사 건강을 증진하고 호르몬 시스템의 긍정적인 기능을 촉진하며 정신 건강을 올바른 방향으로 이끌기 위해 해야 하는 가장 중요한 일"이라고 강조했다.

사진=shutterstock

삶의 질 떨어뜨리는 '유루증'



겨울철에는 눈이 건조하고 뻑뻑한 안구건조증을 걱정하기 쉽다. 하지만 눈물이 갑작스럽게 쏟아지는 유루증(눈물흘림증) 역시 안구건조증만큼이나 삶의 질을 떨어뜨리는 질환이다.

유루증은 안구건조증으로 인해 발생할 수 있다. 건조한 눈은 찬바람만으로도 자극을 받아 스스로 보호하기 위해 눈물을 과도하게 분비한다. 이때는 안구건조증에 대한 치료가 먼저 이뤄져야 한다. 하지만 이와 별개로 눈물 배출 경로에 문제가 생기는 경우도 많다.

눈물샘에서 생성된 눈물은 안구 표면을 고루 적신 뒤 눈꺼풀 안쪽에 있는 눈물점으로 들어가 눈물관, 눈물주머니, 코눈물관을 거쳐 콧속으로 빠져나간다. 하지만 외상이나 노화 등의 이유로 이 과정에서 어느 한 곳이라도 막히면 한꺼번에 많은 눈물이 갑작스레 쏟아져 나오는 유루증이 발생할 수 있다.

유루증을 예방하기 위해서는 외부 자극으로부터 눈을 보호하기 위해 실내에서는 보호 안경을, 야외에서는 선글라스를 착용하는 것이 좋다. 안구건조증으로 인한 유루증은 실내 습도를 60%로 유지하고 외출 전 인공눈물을 넣어주면 도움이 될 수 있다.

평소에는 눈 주변을 청결하게 관리하고 전자기기의 장시간 사용을 피하는 등 눈이 편안한 환경을 만들어야 한다.

사진=shutterstock

따뜻한 차 한 잔의 건강 효능

과식으로 체하기도, 잠을 설치 인후통을 느낄 때도 있다. 이럴 땐 따뜻한 차 한 잔이 증상을 완화해 줄 수 있다.

■ 속이 더부룩할 땐 '매실차'

매실의 새콤한 맛은 소화액 분비를 촉진, 소화 불량이나 위염에 효과적이다. 매실의 피크린산은 항균 작용이 뛰어나 식중독 예방 효과도 크다. 피루브산은 간을 보호하고 독성 물질 제거에 도움을 준다. 또한, 구연산은 몸속 젖산과 노폐물을 배출해 피로 개선 및 피를 맑게 만든다.

■ 비염과 감기엔 '대추차'

대추는 몸을 따뜻하게 만들고 독이 없다. 특히 코의 모세혈관에 염증이 발생하는 것을 억제해 비염을 완화하고, 노화의 원인인 활성산소도 제거한다.

■ 으슬으슬 추울 땐 '생강차'

생강의 매운 성분인 진저론은 열과 땀을 내는 효능이 있다. 쇼가올은 혈액순환을 빠르게 돕고, 손발 끝



시림 현상도 완화한다. 특히, 생강 냄새 성분인 진지베렌은 염증과 가래를 제거하는 데에 도움을 주고 몸예열을 발생시켜 초기 감기 증상 완화에 좋다.

■ 목 염증, 기침 완화엔 '유자차'

유자에는 비타민C가 레몬보다 3배나 많이 들어있고, 구연산도 풍부하다. 면역력 증진과 피로 개선에 도움을 주고, 겨울철 감기 예방 효과도 좋다. 또, 유자는 리모넨이 풍부해 목의 염증과 기침 완화에 탁월하다.

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	\$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 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	\$16,600	\$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