

〈壬寅年〉  
**2022년 임인년  
희망을 찾아  
설산을 오르다**

**Cover story**

**남가주 아이스하우스 캐년**

호랑이의 힘찬 기상으로  
희망찬 한 해가 되시기를

산에는 희망이 있어 좋다. 내딛기 힘든 무거운 발걸음도 목적지에 다다르면 날개 달린 듯 내달린다. 고지를 향한 희망이 보이기 때문이다.

한 걸음씩 옮기는 인내의 시간이 아깝지 않다. 숨을 몰아쉬면 폐부에 파고드는 고산의 공기가 한없이 신선하다. 다리의 통증도 어느덧 환희로 바뀐다. 오를 목적지가 있기 때문이다. 고지 위에서 손짓하는 희망이 기다리고 있다. 확 트인 발아래 무한한 세상이 펼쳐진다. 삼라만상이 내 발아래다.

임인년 새해다. 팬데믹의 버거운 시간을 보내고 희망의 빛줄기를 따라 호랑이처럼 내달리는 한 해의 시작이다.

남가주에 오랜만에 폭우가 쏟아진 12월 29일. 남가주의 뒷산 마운틴 볼디 남쪽 아래 아이스하우스 캐년을 올랐다.

새하얗게 펼쳐진 험산의 등산로에서 한없이 쏟아지는 눈송이들이 포근하고 정겹다. 얼마 만에 맞아본 눈이던가.

가뭄과 팬데믹으로 뒤숭숭한 한해의 끝자락에서 마주선 '설산'의 정취가 신선하고 아름답다.

해발 5,000피트를 시작으로 눈길을 따라 목적지인 7,600피트 아이스하우스 새들까지 3.6마일. 오르는 길 곳곳에서 바람과 눈, 그리고 끝없이 펼쳐지는 눈꽃의 장관이 우리를 맞이했다.

타박타박 2,600피트를 오르고 또 오르면 세상의 온갖 잡념이 눈 녹듯 사라진다. 눈이 오는 날이면 눈맞이하러 설산을 찾으리라. 임인년 새해의 벽찬 희망이란 꿈을 안고 말이다.

16면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com



INSIDE



US메트로뉴스

신년 칼럼 연론인 30년	3면
메디케어 1~3월 '메디케어 어드밴티지 플랜' 변경 기간 시작	4면
IRA 401(k) 등 있다면 IRA 적립금 부분 세금 공제	6면
은퇴플랜 2022년 직장 은퇴 플랜 적립금 1,000달러 상승	9면
암 무분별한 성관계 암 위험 부른다	13면
Cover Story 남가주 아이스하우스 캐년	16면
김연신의 영어 한마디 친구를 부르는 다양한 영어 단어	22면
정대용 변호사 뺑소니 사고나 상대방 보험이 없을 때 유용한 'UM'	23면
홍지은 기자의 웰빙이야기 계절별로 체질 음식 먹으면 몸에도 좋고 맛도 좋아	24면
Culture & art 이경수의 미술이야기	26·27면
김동희 칼럼 새해 목표, 1월 17일을 넘겨라	30면



풍부한 경험 성실 신뢰

**제인 김 CPA**  
(323) 840-3238  
전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

**lee & lee Gallery**  
(213) 365-8285  
3130 Wilshire Blvd #502, LA, CA 90010  
leenleegallery.com

USmetronews

매월 첫번째 목요일 선보이는 'US 메트로 뉴스'는 생생한 정보, 유익한 읽을 거리와 따뜻한 소통, 맛있는 이야기를 담은 웰빙가이드입니다.

문의 (562)538-8581  
contact@usmetronews.com



# 건강을 지키자!

치과

새해복 많이 받으세요

발기부전  
치료제

침술

새해 임인년 (壬寅年) 2022년에도 서울메디칼 그룹은  
시니어분들을 위해 변함없는 마음으로 최선을 다해  
건강을 돌봐 드리겠습니다.

기타  
다양한  
혜택

안경

Medi-Cal과 메디케어 둘 다 가지고 계신  
어르신들은 1년 내내 언제든지  
서울메디칼 그룹으로  
변경 및 가입하실 수 있습니다.

운동시설  
이용

보청기

차량  
제공

일반의약품  
(OTC)

해외 여행시  
응급치료

\*\* 보험 혜택은 보험사 마다 차이가 있으므로 변경 및 가입 전에 전문 메디케어 건강보험 에이전트와 상의하십시오.

서울메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

★★★★ 4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

신년 칼럼

언론인 30년



김정섭 본보 기자

인터넷의 급속한 팽창과 금융 위기의 여파로 언론계에 감원 바람이 한창이던 2010년 LA 남쪽에 위치한 '벨'이라는 차터 시티에서 대규모 독직 사건이 터졌다. 로버트 리조라는 시 매니저가 연봉 78만7,637달러를 받았다가 적발됐다. 인구 3만7,000명의 소도시 경찰서장은 45만7,000달러, 시 부매니저는 37만6,288달러의 연봉이었다.

'벨' 시티는 차터 시티다. 주 정부의 지원을 받지 않고 독자적으로 운영되는 도시를 말한다.

이들에게 고액의 연봉을 준 주회는 시의회였다. 시의원 6명 중 5명은 한 달 두 번 미팅하고 월 8,000달러를 받았다. 또 이유 없이 한 달에 1,600달러씩 나눠 가졌다. 캘리포니아 주법은 소도시 시의원들이 급여를 최고 150달러로 제한한다.

벨 시티는 주로 중남미 이민자들이 모여 사는 가난한 소도시다. 25세 이상 주민 3분의 2는 고등학교도 나오지 못했다. 교육 수준이 매우 낮다. 시민들은 시 정책에 대해 모르고 관심도 없다.

리조 매니저는 이점을 이용해 2005년 특별선거를 통해 벨 시티를 주 보조금을 받지 않는 차터 시티로 만들었다. 당시 투표자는 400명도 채 되지 않았다. 도시 유권자의 5%에도 미치지 못한 주민들이 투표에 참여한 것이다.

이 사건을 1면 톱으로 보도했던 LA 타임스는 반성문 같은 칼럼으로 자책하는 글을 올렸다.

금융위기와 인터넷 붐으로 언론사의 수입이 떨어지자 감원 바람이 불었다. 기자 숫자가 부족하니 당연히 작은 지방 정부는 취재 대상에서 제외되기 일쑤였다. 칼럼에 따르면 과거 지방 도시 2~3개에 기자가 파견돼 '매의 눈'으로 시의회 일정과 안건을 살살이 들여다봤다. 하지만 이제는 소도시를 한데 묶어 제대로 취재하지 못하고 안전도 시에서 보내주는 것만 들여다보는 바람에 이런 사태가 발생했다는 것이다.

언론이 언론의 역할을 제대로 못 해 벌어진 사단이라며 독자들에게 보낸 반성문이었다.

기자는 30년 이상 언론에 몸담아 왔다. 일간지에서 30년, 지금은 US메트로뉴스에서 웰빙 전문 기사를 쓰며 독자들과 대화를 나눈다. 처음 US 메트로뉴스를 시작했을 때 대부분의 지인들이 말했다. 경제도 어려운데 언론을 어떻게 하려고 하느냐는 우려다.

일간지 기자 시절 후회도 많았다. 내가 쓴 기사들을 책임질 수 있을까. 혹시 잘못된 기사는 아니었나. 불평부당의 원칙으로 기사를 썼을까. 회사의 이익이 앞서 잘못도 못 본 척 지나치지는 않았나.

30년이면 강산이 3번 변한 세월이다. 젊은 청춘을 까칠하다는 언론밥으로 때우다 보니 듣고 본 정보도 많고 비판의 시각도 있다.

US메트로뉴스는 웰빙 정보지다. 열심히 일했던 시니어 또는 예비 시니어들에게 미국 생활의 정보도 알려주고 좀 더 나은 은퇴 생활로 이어주는 교량 역할을 자처한다. 내달이면 창간 1주년이다. 아직 갈 길이 멀지만 온라인 usmetronews.com(wellbeingsus.com)의 단일 접속자가 월 7,000명을 넘어섰다. 결코 적지 않은 숫자다.

이제 웰빙 정보지로만 남지는 않으려 한다. 그렇다고 사이버 언론을 추구하지는 않는다. 피해해 가는 한인 언론계의 몇 안 남은 등불로 한인사회의 어두운 구석까지 비춰주고 싶다. 아무의 간섭을 받지 않고 후배들의 귀감이 될 수 있도록.

월스트리트 저널, 이자율 인상 등 요인 기업 수익 증가하지만 속도는 줄어

지난 수년간 미국은 저금리 정책과 팬더믹으로 인한 연방 정부의 엄청난 자금 수혈로 전례 없는 호황세를 누려 왔다. 지난 3년간 전례 없는 인위적 호황으로 인해 주식 거부가 쏟아지기도 했다. 우리의 관심은 올해도 이 같은 호황세가 이어질 것인가에 쏠려 있다. 혹시 올해 주식 투자 대열에 합류해도 늦지 않는지 고민하는 한인들도 많을 것이다.

월스트리트 저널은 전문가들의 의견을 토대로 올해 증시 전망을 제시했다. 결론은 성장은 계속하지만 지난 3년간의 급성장은 아닐 것이라고 보도했다. 우선 인플레이션으로 인한 기준금리 인상이 확실하고 더 이상의 팬더믹 자금 수혈은 없다는 이유다. 또 연방 정부의 통화 정책 속도가 가속되면 자금줄이 좁아져 기업들의 수익이 둔화될 가능성도 높기 때문이라는 것이다. 다음은 월스트리트 저널의 올해 증시 전망이다.

성장세 둔화

미국 주식이 2021년에도 예상 밖 호황을 이어갔다. 많은 투자자들은 하지만 2022년에도 이 같은 호황이 계속될 것이라고는 예상하지 않는다.

미국 500개 대형주들의 실적을 나타내는 S&P 500은 2021년 26%나 증가했다. 2020년 16%에 이어 계속되는 호황이다. 기업 이윤 급증과 저금리정책이 동력으로 작용했다.

하지만 2022년 기업들의 수익 성장은 다소 완화될 것이고 연방 준비제도는 인플레이션 압박을 완화하

기 위해 이자율을 올릴 것이다. 이자율을 올려 시중의 자금줄을 옥죄 전망이다. 시중 자금이 많이 풀리면 화폐 가치가 하락해 결국 물가 상승을 부추기게 되기 때문이다.

또 주가 상승을 뒷받침하는 주요 원인들이 조금씩 줄어들 것이다. 이자율이 낮으면 투자자들은 투자 수익을 창출하는 주식 같은 위험 자산에 치중한다. 하지만 인플레이션이 가속돼 정책 입안자들이 이자율을 올리게 되면 회사의 미래 수익 가치는 하락하고 투자자들은 수익을 높이기 위해 주식 이외의 대체 상품을 찾게 된다.

지난 2020년에는 역대 최저 수준의 이자율이 주식 가치 상승을 견인했다. 이후 수개월 동안 상승세는 꾸준히 이어졌다. 많은 분석가들과 투자자들은 현재 이자율 상승이 주식의 가치 상승세를 막아 하락하는 원인을 제공할 수 있다고 믿고 있다.

그동안의 경제 사이클을 본다면 다우존스 등 주가지수들은 이자가 올라가는 초기 단계에서는 상승세를 이어 간다. 하지만 금리정책이 옥죄어지면 투자 종목을 관리하는 매니저들은 고삐를 더 짧게 잡고 위험에 대비하게 될 것이다. 티파니 웨이드 '콜럼비아 트레디니들 투자사'의 포트폴리오 매니저는 "이자율이 올라갈 것이라는 것을 잘 알고 있다"고 말했다.



올해 주식 시장 호황세 전년보다 둔화될 듯

65세의 큰 선물!!

무료 상담

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다. To speak with a Licensed Agent



이정인 (213)503-1810 (Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

메디케어, 오리지널, Supplement, PDP(약보험) 메디칼, Extra Help(보조) 본인에게 적합한 맞춤형 플랜

# 1~3월 ‘메디케어 어드밴티지 플랜’ 변경 기간 시작

(OEP)

메디케어 주치의 제도인 메디케어 어드밴티지(파트 C)에 가입돼 있다면 올해 3월 31일까지 한차례에 걸쳐 보험회사나 플랜을 바꿀 수 있다. 이 기간을 ‘메디케어 어드밴티지 오픈 인롤먼트 기간’ (Medicare Advantage Open Enrollment Period) 또는 줄여서 MA OEP라고 부른다.

기간은 1월 1일부터 3월 31일까지이며 가입한 달 다음 달부터 혜택이 시작된다.

## 또 한차례 변경 기회

연방 정부는 메디케어에 가입한 시니어들에게 다양한 이유로, 다양한 가입 기회를 제공한다.

메디케어 자격이 되는 시니어(대부분 65세)들이 이용하는 7개월간의 첫 가입 기간(IEP), 메디케어 가입자들이 자유롭게 다양한 옵션을 선택할 수 있는 연례가입 기간(AEP), 그리고 1년에 딱 한 차례만 메디케어 어드밴티지 플랜을 변경할 수 있는 OEP, 특별한 사유로 플랜을 바꿀 수 있는 특별 가입 기간(SEP), 그리고 최고 등급을 받은 파트 C 보험사로 플랜을 바꿀 수 있는 ‘5 스타’ 가입 기간이다.

IEP는 65세 생일을 맞은 달을 전후해 각 3개월씩 총 7개월간(생일달 포함)이다. 이 기간을 놓치면 다음 해 1~3월 일반 가입 기간을 이용해야 하지만 혜택은 7월 1일부터 시작되고 늦게 가입한 만큼 벌금을 평생 내야 한다.

얼마 전 끝난 연례 가입 기간(AEP)은 10월 15일부터 12월 7일까지이며 메디케어 가입자들이 원하는 만큼 마음대로 보험과 플랜을 바꿀 수 있다. 맨 마지막에 선택한 보험이 이듬해 1월부터 1년간 건강을 책임지게 된다. 메디케이드(메디칼)나 저소득층 처방전 지원 프로그램 LIS 혜택이 없는, 메디케어만 가지고 있는 시니어들은 연례가입 기간에만 마음대로 플랜을 바꿀 수 있다.

하지만 이 기간을 놓쳤다고 해서 실망할 필요는 없다. 연방정부는 2019년부터 메디케어만 가지고 있는 시니어들에게 한 번 더 바꿀 기회를 준다. 이를 OEP라고 한다. 하지만 딱 한 차례만 보험이나 플랜을 바꿀 수 있다.

특별 가입 기간. 이를 SEP(Special

파트 C 마음에 안 들면 한차례 변경 가능  
중단 된 지 10년 만에 다시 부활  
오리지널 메디케어 가입자는 이용 못 해

1월 1일부터

O  
E  
P

3월 31일까지

Enrollment Period)라고 부른다. 주치의 제도인 파트 C에 가입했는데 네트워크 지역을 벗어난 지역으로 이사를 갖거나 양로원 입원, 또는 극빈자 지원 메디케이드(메디칼) 자격 획득, 자격 상실 등등의 변화가 생겼을 때 이 기간을 이용해 플랜을 변경할 수 있다. 특히 직장 보험에서 나왔을 때 이 기간 중 메디케어 파트 B 보험을 벌금 없이 신청할 수 있다.

5 스타 가입 기간. 보험회사가 모든 서비스에 만점을 받았다면 우리는 ‘5 스타’ 플랜이라고 부른다. 메디케어에서 받을 수 있는 최고 점수의 보험이다. 12월 8일부터 이듬해 11월 30일까지 한 차례만 5 스타 평점을 받은 보험회사로 바꿀 수 있다.

## 오픈 가입 기간(OEP)

메디케어 OEP를 정기 변경가입 기간 AEP로 혼용해 사용한다. AEP는 매년 10월 15~12월 7일이다. 이 기간

을 이용해 오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B)에서 주치의 제도인 파트 C로, 또는 파트 C에서 다시 오리지널 메디케어로, 파트 C에서 파트 C로, 파트 D에서 파트 D로 보험회사 또는 같은 보험사의 다른 플랜으로 바꿀 수도 있다. 한마디로 마음대로 바꿀 수도 있다.

하지만 1월 1일부터 3월 31일까지의 OEP 기간 중에는 오리지널 메디케어에서 파트 C로는 가입할 수 없고 나머지는 AEP 기간과 동일하다. 그래서 이 기간을 ‘메디케어 어드밴티지 오픈 인롤먼트’ (MAOEP)라고 부르는 것이 정확한 명칭이다.

그렇다면 왜 연방정부는 AEP에 추가로 OEP까지 도입해 변경 기회를 줄까.

메디케어 어드밴티지 플랜에 가입한 시니어들은 가끔 자신의 플랜에 불만을 가지곤 한다. 서비스도 마음에 들지 않고 또 잘 이해할 수 없는 부

분도 있을 것이다. 특히 AEP기간중 최종 선택한 플랜이 마음에 들지 않을 수도 있고 또 처음 들던 것과는 다를 수도 있다.

또 네트워크 내 의사 명단을 확인하지 못했을 수도 있고 또 혜택 설명서도 곧잘 잘못 이해할 수 있다. 이런 경우 원치 않는 플랜을 연말까지 가지고 있다면 여러모로 불편할 것이고 또 보험회사도 고객들의 불만을 쉽게 처리해 주기도 곤란할 것이다.

이럴 때 1월부터 3개월 동안 실시되는 OEP를 이용하면 된다.

## ▶ 예전 가입 기간 부활

이 OEP는 사실 새로운 변경 기간은 아니다. 예전부터 시행해 왔지만 오바마케어로 불리는 전 국민 의료보험(ACA)이 시작되면서 더 이상 사용이 중단됐다.

2010년 ACA가 법제화되면서 종전까지 사용되던 메디케어 OEP는 ‘메디케어 어드밴티지 탈퇴 기

간’ (Medicare Advantage Disenrollment period)으로 바뀌었다. 기간도 1월 1일부터 2월 14일까지였다.

메디케어 어드밴티지(파트 C)에서 탈퇴해 다시 오리지널 메디케어로 되돌아가는 것만 허용되고 파트 C에서 다른 파트 C로의 변경은 허용되지 않았다. 하지만 앞서 설명한 대로 잘못 이해해 선택한 플랜이나 보험을 다시 변경할 수 있는 기회를 제공해야 한다는 목소리가 높아지자 의회가 다시 예전의 OEP를 도입해 2019년부터 다시 시행하게 된 것이다.

## ▶ 마케팅 금지

메디케어를 관리하는 메디케어 메디케이드 서비스 센터(CMS)는 MA OEP(1월 1~3월 31일) 기간중 에이전트들의 고의적 마케팅 행위를 금지한다. 고객들에게 혼동을 줄 수 있기 때문이다. 한마디로 시니어들의 자발적인 판단에 맡긴다는 것이다.

시니어들에게 영향을 줄 수 있는 원치 않는 광고물 발송이나 AEP 중 다른 보험으로 옮긴 이전 고객에게 전화를 하는 경우 등도 금지된다. 하지만 극빈자 지원 프로그램 가입자나 정보를 요청하는 경우 등에게는 마케팅이 가능하다.

## 오리지널 메디케어란

참고로 오리지널 메디케어는 연방정부에서 관리하는 원래 시니어 건강 보험을 말한다. 주치의 없이 전국 어디에서나 자유롭게 사용 가능하기 때문에 우리가 PPO라고 부르고 있지만 전혀 다른 잘못된 명칭이다.

오리지널 메디케어는 병원을 지원하는 파트 A와 의료 진료를 지원하는 파트 B만 허용된다. 처방전 파트 D 플랜을 별도로 가입해야 하며 의료비용도 디덕터블, 코페이 등과 함께 진료비의 20%를 가입자가 부담해야 한다.

하지만 파트 C는 연방정부의 승인을 받은 일반 보험회사에서 운영하는 플랜으로 파트 A, 파트 B, 경우에 따라 파트 D 혜택을 모두 포함하고 가격도 저렴하다. 그런데 주치의를 정해야 하며 주치의가 소속된 네트워크 안에서만 사용이 가능한 HMO와 네트워크 이외에서 사용할 수 있지만 자기 부담금이 큰 PPO, PFFS 등이 대표적이다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com



**WINDSOR REALTY**  
kenparkscore@gmail.com

Lic#01019114

**박건우(KEN PARK)**  
Realtor/Property Manager

**Cell: (213)500-5479**  
**Fax: (323)933-1601**

**BUSINESS · COMMERCIAL · RESIDENTIAL** 4465 Wilshire Bl., Suite 101. LA, CA 90010



# 배우자 연금은 만기 연령 지나도 늘어나지 않아

### 62세 신청하면 배우자 PIA의 32.5% 받아 1954년 1월 2일 이전 출생은 둘 중 하나 신청 이후 출생이면 '딤드 파일링' 많은 쪽 지급

소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)에서 가장 복잡한 부분이 배우자 베니핏(spousal benefit)이다.

근로자의 수입을 근거로 해당 근로자의 배우자가 받을 수 있는 미국 사회 보장 혜택이다. 소셜 연금도 있을 것이고 65세 이상에 제공되는 메디케어 건강보험도 받을 수 있다.

연방정부는 집안에서 내조하는 부인에게도 밖에서 일을 하는 남편과 동일한 혜택을 보장해준다. 이를 우리는 배우자 베니핏이라고 부른다. 남편과 부인의 역할이 바뀔 수도 있다. 모두 동일한 혜택이 제공된다.

일을 하지 않은 부인(또는 남편)은 일을 한 남편(또는 부인)이 만기 은퇴 연령 때 받을 연금의 최고 50%까지 받을 수 있다.

배우자 연금은 62세부터 신청할 수 있으며 근로 기록을 가진 배우자가 만기 은퇴 연령에 받는 PIA(기초 보험금)의 32.5%를 받는다. 만약 만기 은퇴 연령이 되기 36개월 전에 신청하면 매달 5/12%씩 금액이 줄어들고 36개월 이내에 신청하면 매달 25/36%씩 줄어드는 금액을 받는다.

예를 들어 근로 기록이 있는 남편의 PIA가 1,600달러라고 가정해보자. 배우자 연금을 만기 은퇴 연령이 되기 36개월 전에 신청한다면 소셜 연금은 1,600달러의 절반인 800달러를 기준으로 '36개월×25/36%=25%'가 된다. 따라서 신청자의 만기 은퇴 연령 때 받을 수 있는 800달러의 25%가 줄어든 600달러가 배우자 연금으로 지불된다. 이 경우 배우자 연금은 근로 기록을 가진 남편 연금의 37.5%다.

-질문 1: 내 소셜 연금은 62세부터 받고 나중에 배우자 연금으로 바꿀 수 있나

배우자가 연금을 신청하지 않았을

때만 가능하다.

배우자 연금은 근로 크레딧 40점(10년 이상 납세) 이상 가진 남편 또는 부인이 먼저 소셜 연금을 신청해야만 일을 하지 않은 배우자가 연금을 신청할 수 있다.

예를 들어 설명해 보자. 남편 철수 씨는 평생 일해 세금을 냈고 10년 이상 일을 했으므로 소셜 연금 자격을 갖고 있다. 일을 하지 않은 부인 영희 씨는 근로 크레딧 40점을 받지 못했다. 하지만 남편 철수 씨의 근로 기록으로 철수 씨가 만기 은퇴 연령 때 받는 연금액수의 최고 50%까지 받을 수 있다.

그런데 영희 씨가 배우자 연금을 신청하려면 남편 철수 씨가 먼저 연금을 신청해 받아야만 한다. 철수 씨가 연금을 신청하지 않으면 영희 씨는 남편 철수 씨 기록으로 배우자 연금을 신청할 수 없다는 말이다. 하지만 이혼을 했다면 전남편 철수 씨의 신청 여부에 관계없이 영희 씨는 전남편 기록으로 배우자 연금을 신청할 수 있다.

질문의 내용으로 되돌아가 설명한다면, 상대 배우자가 소셜 연금을 신청하지 않았을 때만 가능하다.

예를 들어 부인 영희 씨도 일을 했지만 낸 세금이 많지 않아 연금액수가 적다. 그러면 영희 씨는 자신의 근로 기록으로 받을 수 있는 연금을 먼저 신청해 받다가 나중에 남편 철수 씨가 연금을 신청하면 남편의 배우자 연금으로 바뀌 받을 수 있다. 앞서 말한 대로 남편 철수 씨가 아직 소셜 연금을 신청하지 않았을 때만 가능하다.

만약 철수 씨가 이미 연금을 받고 있다면 영희 씨는 연금을 신청할 때 자신의 근로 기록과 남편의 배우자 연금 기록을 동시에 신청하는 것으로 간주된다. 이를 '딤드 파일

링' (deemed filing)이라고 부른다. 우리 말로는 '동시에 신청하는 것으로 간주한다' 정도로 해석하면 된다.

따라서 남편이 연금을 받고 있다면 부인 영희 씨는 자신 것을 먼저 받다가 나중에 남편 것으로 바꿀 수 없다는 말이다. 이런 경우 정부는 둘 중 더 많은 금액을 지불해 준다.

그런데 1954년 1월 2일 이전 출생자나 16세 이하 어린이 또는 장애인 자녀를 돌보는 경우, 소셜 시큐리티 장애인 연금 자격이 된다면 앞서 말한 '딤드 파일링'에 해당되지 않는다.

부인 영희 씨의 배우자 연금은 남편 철수 씨의 연금보험액(PIA)의 최고 50%다. PIA는 만기 은퇴연령 때 받는 연금을 말한다. 1955년생은 66년 2개월, 1956년생은 66세 4개월이 만기 은퇴 연령이다. 올해 62세가 되는 1960년생부터는 67세가 만기 은퇴 연령이다.

-질문 2: 배우자 연금을 받다가 70세에 내 소셜 연금으로 바꿀 수 있나  
만약 1954년 1월 2일 이전에 출생했고 배우자가 소셜 연금을 신청해 받고 있다면 가능하다.

우선 한쪽만 받겠다는 '제한된 신청' (restricted application)을 내고 배우자 연금을 먼저 받은 후 나중에 자신의 근로 기록으로 바뀌 받을 수 있다는 말이다.

2015년 의회에서 제정된 개정법에 따라 1954년 1월 1일 이후 출생자는 이 '제한된 신청'을 낼 수 없고 '딤드 파일링'에 적용돼 동시에 둘 다 신청하는 것으로 된다.

-질문 3: 70세까지 소셜 연금을 받지 않고 기다린다면 배우자 또한 더 큰 금액의 연금을 받을 수 있나

아니다. 많은 한인들이 잘못 알고 있는 부분이기도 하다.

소셜 연금은 만기 은퇴 연령을 기준으로 달라진다. 근로 기록을 가지고 있는 사람은 만기 은퇴 연령을 기준으로 일찍 받으면 그만큼 줄어든다. 나중에 받으면 매년 8%씩 70세가

지 늘어난다. 70세가 지나면 받지 않아도 늘어나는 금액은 없다. 특히 70세가 넘어 6개월이 지나도록 신청을 하지 않으면 벌금을 내야 한다.

하지만 배우자 연금에는 이런 규정이 적용되지 않는다.

배우자 연금은 만기 은퇴 연령의 최고 50%까지 지불된다. 배우자 연금을 만기 은퇴 연령이 지나서도 신청하지 않는다고 해도 더 이상 붙어 나지 않는다.

배우자 연금뿐 아니라 미성년자 자녀 또는 장애인 자녀를 둔 가정에 지불되는 가족 연금 역시 만기 연령이 지나서 신청해도 더 이상 붙어 나지 않는다.

가족 연금은 근로 기록을 가진 배우자의 만기 은퇴 연령에 받는 연금의 150~188%이다.

이런 규정은 생존 배우자에게는 적용되지 않는다. 살아 있는 배우자가 70세까지 기다려 소셜 연금을 신청하면 마치 죽은 배우자가 70세에 신청하는 것과 같이 붙어 난 금액을 받을 수 있다. 하지만 생존 배우자가 일찍 생존 배우자 연금을 신청하면 그만큼 줄어든 연금을 받게 된다. 참고로 생존 배우자는 60세부터 신청할 수 있고 미성년 자녀나 장애인 자녀를 돌본다면 50세부터도 신청 가능하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

**단행본·정기간행물·  
학회지·동창회보·  
사보·홍보물·카다록·  
신문·잡지편집·광고·  
패키지디자인·포스터**

**디자인 / 편집대행**

**30년과 25년 이상 경험을 가진  
전문가가 직접 제작해 드립니다**

- 원고에 대해 전문가의 자문을 받고 싶으신 분
- 시, 소설, 화보집 등 자신의 재능을 펼쳐 보이고 싶으신 분
- 직장, 경영, 여행 등 살아온 경험을 책으로 펴내고 싶으신 분
- 아이디어와 자료는 있으나 시간이 없어 집필에 도움이 필요하신 분

**(562)538-8581**  
contact@usmetronews.com

**US메트로뉴스** 3130 Wilshire Blvd #502, LA, CA 90010

# 401(k) 등 있다면 IRA 적립금 부분 세금 공제

## IRA 세금 규정 알아보기

세금 유예 플랜은 72세부터 의무 인출  
조기 인출 벌금 없이 첫 주택 구입비 사용  
로스 IRA는 5년 지나야 수익금 세금 면제

IRA는 은퇴를 대비한 개인연금 플랜으로 과세 대상이다.

IRA는 크게 세금을 내기 전 수입(세전 수입)으로 적립하는 '전통 IRA(traditional IRA)와 세금을 낸 후의 순수입(세후 수입)으로 저축하는 '로스' IRA(Roth IRA)다. '로스'는 세후 수입 적립 플랜을 처음 입안한 연방 상원의원 윌리엄 로스의 이름이다. 원래는 1989년 오리건 상원의원 밥 팩우드와 공동 발의해 '팩우드-로스'의 'IRS-플러스'로 불리다가 변신을 거듭해 1997년 정식으로 로스 IRA가 탄생했다.

전통 IRA는 은퇴 후 찾아 쓸 때 찾은 금액만큼 일반 소득에 포함돼 소득세율에 따라 세금을 낸다. 이때문에 '세금 유예 은퇴 플랜'이라고 부른다. 하지만 로스 IRA는 이미 세금을 낸 수입으로 적립하므로 일정 조건만 맞으면 불어난 투자 수익까지도 세금이 면제된다.

또 세금 유예 은퇴 플랜은 59.5세 지나서 찾아 써야 벌금이 없다. IRA 뿐 아니라 401(k)에도 적용된다. 벌금은 찾는 금액의 10%다.

두 플랜 모두 연간 적립금 한계는 개인 6,000달러로 2021년과 2022년 모두 동일하게 적용된다. 만약 50세가 넘는다면 뒤늦게 은퇴 플랜을 쫓아간다는 의미로 '캐치업'(catch up) 적립 1,000달러를 추가할 수 있다.

### 전통 IRA 과세

그렇다면 전통 IRA의 세금은 어떻게 적용될까. 세금을 내기 전 수입으로 적립하기 때문에 찾아 쓸 때 적립금과 함께 불어난 이자까지도 세금을 내야 한다. 찾은 금액은 투자로 인한 자본이득(capital gain)이 아니라 일반 수입이 된다.

따라서 일을 하면서 IRA에서 돈을 찾아 쓴다면 소득이 높아져 고세율의 세금을 내게 될 것이다. 은퇴 후 세금 절약 전략이 필요하다.

앞서 설명한 대로 59.5세 이후에

찾아 써야 조기 인출에 따른 벌금을 내지 않는다. 하지만 특별한 사유가 있다면 조기 인출해 사용해도 벌금을 내지 않는다.

▲첫 주택 구입 ▲자격이 되는 고등교육 학비 ▲자격이 되는 주요 의료 비용, ▲특정 장기실직생활비 ▲영구 장애 등이 이에 해당한다.

또 전통 IRA 적립금은 세금 공제 대상이다. 수입 기준은 '조정 후 총 수입'(AGI)가 아니라 AGI에 이자 등을 합한 '변경된 조정 후 총 수입'(MAGI)으로 한다.

하지만 직장에서 제공하는 401(k) 등 은퇴 플랜에 가입했다면 일정 금액이 넘으면 전체 금액을 세금 공제 받지 못한다. 부분적으로만 받을 수 있다는 말이다. 2021년 독신 MAGI 6만6,000~7만6,000이면 최소 일부 세금 공제를 받는다. 부부면 10만5,000~12만5,000달러다.

2022년은 인플레이션으로 인해 상향 조정돼 독신 6만8,000~7만8,000, 부부 10만9,000~12만9,000달러다. 반면 전통 IRA 적립할 수 있는 수입에는 한계가 없다. 다시 말해 아무리 돈을 많이 벌어도 적립할 수 있다.

전통 IRA 가입자(401(k) 등 직장 플랜 가입자 포함)는 72세부터 최소 인출금을 의무적으로 받아야 한다. 이를 '최소 인출금'(RMD·required minimum distributions)이라고 부른다. 물론 찾은 금액만큼 일반 소득에 포함돼 소득세를 내야 한다.

RMD는 얼마 전까지만 해도 70.5세부터 시작됐다. 하지만 2019년 12월 통과된 '은퇴 안정법'(SECURE)에 따라 상향 조정된 것이다.

RMD의 목적은 세금을 내지 않고 적립하는 세금 유예 플랜에 가입했다면 일정 기간이 지나면 반드시 돈을 찾아 쓰고 밀린 세금을 내야 한다는 것이다. 하지만 기대 수명치가 계속 올라가고 장수하는 시니어들이 늘어나면서 조금 더 불려 은퇴 기금을 추가로 만들 수 있도록 인출 의무



직장 세금 유예 은퇴 플랜 가입자의 전통 IRA 적립금 세금 공제액

세금 보고 방법 및 직장 플랜 가입 유무	MAGI(달러)	세금 공제
개인·부부 등 직장 은퇴 플랜 없을 때	소득 한계 없음	IRA 적립금 전액 세금 공제
부부 공동 또는 미망인으로 IRA 가입자가 직장 플랜 가입	10만9,000 이하	적립금 전액 공제
	10만9,000~12만9,000	부분 세금 공제
	12만9,000 이상	세금 공제 안됨
부부공동으로 IRA 가입자의 배우자가 직장 플랜 가입	20만4,000 이하	적립금 전액 세금 공제
	20만4,000~21만4,000	부분 공제
	21만4,000 이상	공제 안됨
독신 또는 세대주로 직장 플랜 가입	6만8,000 이하	적립금 전액 세금 공제
	6만8,000~7만8,000	부분 공제
	7만8,000 이상	공제 안됨
부부 별도 및 배우자중 한명이 직장 플랜 가입	1만 이하	부분 공제
	1만 이상	공제 없음

기간을 늘린 것이다. 꼭 RMD만큼만 찾아 써야 하는 것은 아니다. RMD는 IRS가 정한 표에 따라 결정되는데 현재 구좌에 있는 잔고의 약 4~5%로 보면 된다.

이보다 더 많이 찾아 써도 된다. 또 72세 이전에 모든 구좌의 돈을 꺼내 써도 된다. 다만 RMD를 찾아야 하는데도 찾지 않는다면 찾아야 할 금액의 절반(50%)은 세금으로 내야 한다. 벌금이다. 인출 규정은 72세가 되는 해와 이후가 조금 다르므로 잘 알아둬야 한다.

72세가 되는 해에는 연말까지 찾지 않고 이듬해 4월 1일까지 받으면 된다. 그 이후 나이부터는 연말까지 받아야 한다.

그런데 72세 되는 이듬해 4월 1일 이전에 돈을 받았다면 그해 연말에 또 다른 RMD를 받아야 한다. 이럴 경우 소득이 크게 올라 차트 높은 세율에 적용돼 세금을 더 내야 하는 경우도 생긴다. 또 돈이 많은 부자라면 수입이 높아져 이듬해 메디케어 파트 B와 파트 D 보험료를 더 내야 하는 불상사도 생기므로 유의해야

한다.

### 로스 IRA 적립금 공제

로스 IRA는 세금을 낸 순수입으로 적립하기 때문에 원금은 언제라도 세금 없이 인출해 사용할 수 있다. 원금에서 발생하는 이자는 일정 기준을 충족시켜야만 세금과 벌금 없이 인출할 수 있다.

또 적립금에 대해 세금 공제를 받을 수는 없다. 이미 세금을 낸 수입이기 때문이다.

기억해야 할 점은 전통 IRA와 같이 근로 소득이 있어야만 적립이 가능하다.

하지만 원금에 대한 수익도 조건만 충족시킨다면 조기 인출 벌금 없이 찾을 수 있다. 만약 로스 IRA 구좌를 최소 5년 이상 가지고 있었다면 59.5세 이전에 원금에 대한 수입을 인출해도 조기 인출 벌금이나 소득세가 없다.

그런데 5년 규정을 지키지 못해도 전통 IRA와 같이 ▲첫 주택 구입 ▲자격 있는 교육비 ▲의료비용 ▲영구 장애 등으로 사용한다면 조기 인

출해도 이익금에 대해 벌금을 내지 않는다. 하지만 세금은 내야 한다.

로스 IRA의 최대 장점은 은퇴 후 고소득이 예상되는 사람들에게는 세금을 줄일 수 있는 매우 유용한 방법이라는 점이다. 소득으로 계산되지 않기 때문이다.

이 같은 규정에도 약점은 있다. 같은 해에 적립하고 찾으면 적립을 전혀 하지 않은 것으로 계산된다는 점이다. 예를 들어 2022년 5,000달러를 적립했고 500달러의 투자 수익이 발생해 5,500달러가 됐다. 이 돈을 세금 보고 전에 모두 찾아 써도 벌금이 없다는 말이다. 하지만 투자 수익 500달러는 투자 수입으로 보고해야 한다.

모든 사람들이 다 로스 IRA에 적립할 수 있는 것은 아니다. 독신 MAGI 12만9,000달러, 부부 20만4,000달러까지만 그해 한계 금액까지 적립할 수 있고 수입이 늘수록 적립금이 줄어들어 독신 14만4,000달러, 부부 21만4,000달러부터는 적립할 수 없다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

# 멋진 인생 시니어! 제2의 인생 항해

서울 메디칼 그룹과 함께 준비하십시오!



아름다운 바다  
아름다운 뷰  
아름다운 시니어

건강하고 멋진 시니어 인생은 저 이순재와 함께  
아름다운 항해로 시작하십시오.  
서울 메디칼 그룹이 시니어 분들의  
인생 항해에 함께 하겠습니다.



시니어 배우 이순재

## 새해 복 많이 받으세요

새해 임인년 (壬寅年) 2022년에도 서울 메디칼 그룹은  
변함없는 마음으로 최선을 다해 건강을 돌봐 드리겠습니다.

**SMG** 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

★★★★ 4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

# 사별 후 2년 내 자산 정리해야 부부 혜택 유지

**배우자 사망 후 세금 문제 직면 할 수도  
세율 높아지고 면세 혜택 줄어들고  
전문가와 상의해 사전 준비도 필요**

제시카 와일리스의 남편은 2019년 57세의 나이로 갑자기 세상을 떠났다. 슬픔에 쌓인 제시카에게 해결해야 할 또 다른 과제가 생겼다. 세금 문제다. 하와이에 거주하는 은퇴 엔지니어인 그녀(58)는 “어디서부터 시작해야 될지, 또 재정을 어떻게 관리해야 할지 전혀 몰랐다” 고 회상했다.

제시카만의 문제는 아니다. 매년 150만 명의 미국인들이 배우자와 사별한다. 팬데믹 이후에는 그 숫자가 더 증가했다. 보울링 그린 주립대학의 ‘전국 가족 결혼 연구 센터’는 코비드 19로 숨진 미국인 70만 명 중 38만 명이상이 기혼자였다.

또 배우자를 잃은 사람들의 3분의 2는 여성이었다. 제시카는 그나마 재정에 대한 지식이 조금 나은 편이다. 그런데도 남편이 죽은 후 세금 마감 등 세금 관련 문제를 파악하느라 적지 않은 어려움을 겪어야 했다.

미시시피 잭슨의 해독스 레이드 회계법인의 켄 루이스 CPA는 그 과정이 결코 간단하지 않다면서 “배우자를 잃은 슬픔에 복잡한 소득세법 등 정리해야 하는 일까지 합쳐 매우 힘든 시기를 보낼 수 있다” 고 말했다.

특히 세금과 관련해 이해하기 힘든 문제들이 산재한다. 남편 또는 부인이 숨진 후 현금이 필요한 경우에는 배우자가 숨진 후 2년 이내에 집을 파는 것이 좋다. 부부가 받을 수 있는 50만 달러 자본 이득세 면제 혜택을 받을 수 있기 때문이다. 2년이 지나면 부부 공제를 받지 못하고 개인 25만 달러만 받는다. 나머지 순익에 대해서는 자본이득세를 내야 한다.

어떤 경우는 세금을 낮추기 위해 전통 IRA 자산을 배우자가 죽은 해에 로스 IRA로 바꿔야 할 때도 있다. 배우자 사망 후 세금 문제는 매우 복잡할 수 있다. 물론 전문가와 상의해야 하겠지만 이런 부분에 대해 사망 전에 미리 계획을 세워놓는 것도 좋은 방법이다.

다음은 월스트리트 저널의 배우자 사후 발생할 수 있는 주요 세금 문제

를 정리한 것이다.

## 상속세

현재의 상속세 및 증여세 면제금액은 개인 1,170만 달러 부부 2,340만 달러 이하다. 또 많은 주들이 상속세를 받지 않는다. 따라서 사후 자산 집행인은 면세 금액 이하의 유산에 대해서는 세금 보고를 할 필요가 없다.

그러나 살아 있는 배우자가 죽은 배우자가 사용하지 않은 면제 금액까지 사용하려면 세금 보고를 해야 할 수도 있다.

루이스 CPA는 고객들 중에서 배우자가 사용하지 않았던 면제 금액을 나중에 사용하기 위해 상속세 보고를 하는 경우가 있다고 말했다. 요즘 의회에서 상속세 면제 상한선을 크게 줄이려는 움직임을 보이고 있다. 하지만 이 정도 재산을 가지고 있는 미국인들은 많지 않아 구태여 알 필요가 없다고 생각하는 사람도 있을 것이다. 그런데 거액의 복권에 당첨되는 등 행운이 찾아올 수도 있을 것이다.

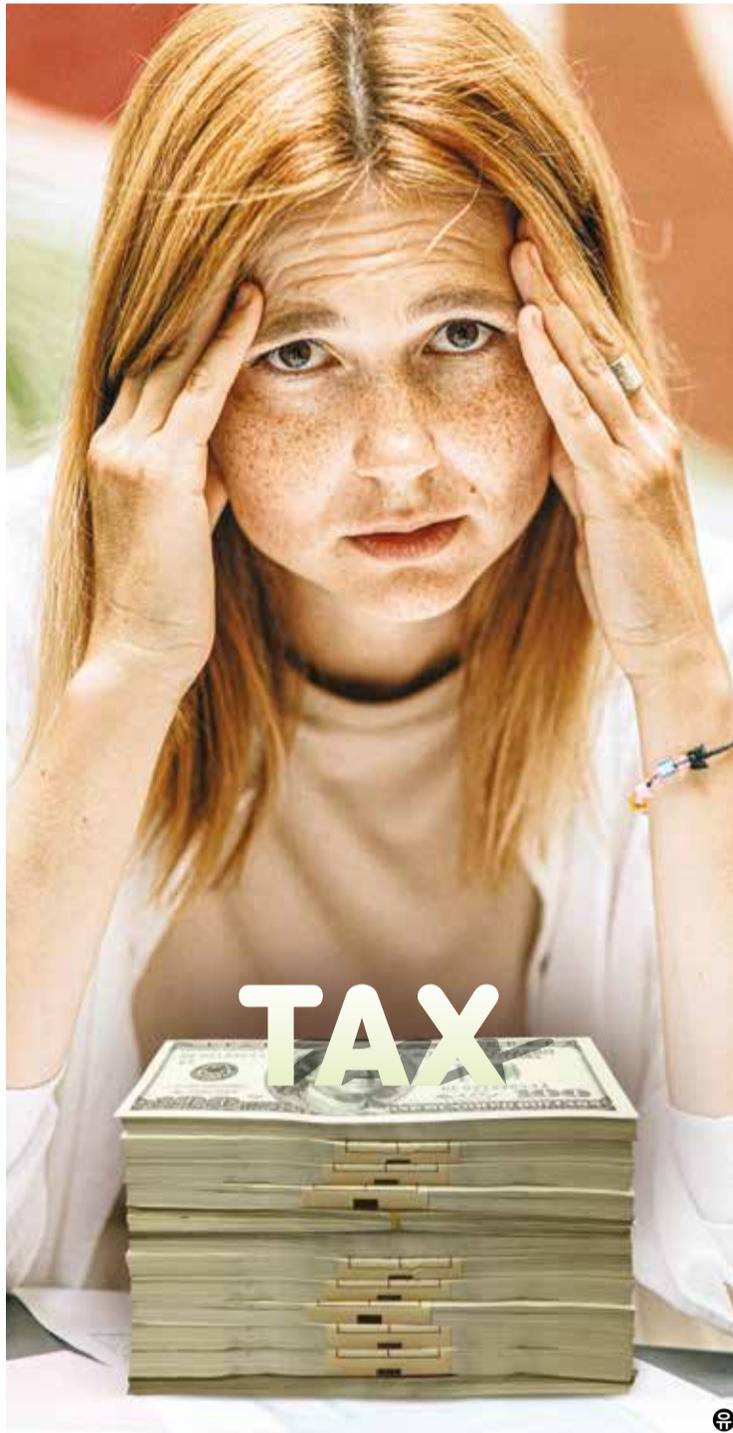
상속세는 보통 사망 후 9개월 이내에 내야 한다. 하지만 IRS는 죽은 배우자가 사용하지 않은 면제 금액을 사망 후 2년내에 보고할 수 있게 허용한다.

## 과세율 변경

부부가 공동 세금 보고를 했다면 배우자 사망 후 독신으로 또는 부양자녀가 있다면 생존 미망인으로 세금 보고를 하게 된다. 생존 배우자는 배우자 사망 후 2년까지는 부부 공동 세금 보고의 혜택을 유지할 수 있다.

부부 세금 보고에서 개인 세금 보고로 바뀌면 세율이 올라갈 수 있다. 이를 ‘미망인 벌금’ 이라고 속칭한다.

예를 들어, 부부가 과세 수입 23만 달러를 벌었다면 2020년 기준으로 24%의 세율이 적용된다. 하지만 지난해 배우자가 죽었고 올해 과세 수입이 18만 달러라면 수입이 줄었는데도 2021년 세율로 32%가 된다. 수



**광고 (562)538-8581**  
contact@usmetronews.com

입은 20%가 줄어들었는데 세율은 높아지는 현상이 벌어지는 것이다.

앞서 설명한 대로 아직 부부 공동 세금 보고가 가능한 기간인 배우자 사망 2년 이내에 재산을 정리하는 등의 방법을 고려하는 것도 좋다.

## 원가 재조정 스텝-업(step-up)

현재 세법상 은퇴 연금 계좌를 제외한 자산, 즉 주택, 주식 또는 비즈니스 등을 가진 사람의 유산은 일반적으로 원가보다 더 올라도 세금이 적용되지 않는다. 유산을 받은 상속인

씨는 오래전 20만 달러에 집을 샀다. 그런데 남편 철수 씨가 죽었을 때의 가격은 90만 달러다. 원가 상승 규정 스텝 업에 따라 철수 씨가 죽을 당시 가격 90만 달러의 절반인 45만 달러가 철수 씨에게 적용되는 원가다. 하지만 살아있는 영희 씨의 원가는 처음 구입 가격 20만 달러가 그대로 적용된다.

따라서 영희 씨가 남편이 죽은 지 2년 이내에 집을 팔면 영희 씨의 주택 원가(cost basis)는 남편 몫과 자신의 몫을 합친 65만 달러가 된다는 것이다. 여기에 부부 세금 감면 혜택 50만 달러를 합치면 110만 달러가 되는데 주택 판매 가격이 110만 달러를 넘지 않는다면 영희 씨의 자본 이득세는 없다.

반면 철수 씨와 영희 씨가 ‘커뮤니티 프로퍼티 주’ 인 캘리포니아 등 미국 내 9개 주에 산다면 철수 씨 사망 당시 가격 90만 달러가 모두 주택 원가가 된다. 따라서 영희 씨가 2년 이내에 집을 판다면 90만 달러 원가에 부부 공동 면세 금액 50만 달러가 추가되므로 영희 씨가 140만 달러 이하로 주택을 판다면 자본 이득세는 없다. (본보 7월호 커버 스토리 참조)

## 은퇴 계좌

살아 있는 배우자는 죽은 배우자의 401(k), IRA 등 은퇴 계좌를 자신의 이름으로 바꾸거나 자신의 계좌로 모두 이체시킬 수 있다. 재정 전문가들이 가장 많이 추천하는 방법이다.

하지만 이 방법이 항상 만능은 아니다. 예를 들어 생존 배우자가 계좌 이름을 자신의 것으로 바꿨다가 59.5세 미만엔 돈이 필요해 돈을 찾아 쓴다면 찾은 돈의 10%에 해당하는 벌금을 내야 한다.

고인의 은퇴 계좌를 언제까지 이름을 바꿔야 한다는 규정은 없다. 나이 등을 고려해 이름을 바꾸는 시기를 고려하는 것이 좋다.

상속 배우자가 독신 세금 보고로 인해 고세율이 적용될 것 같다면 아직 배우자 사망 후 2년 이내에 은퇴 자산을 찾을 때 세금을 내지 않는 로스 IRA로 전환해 두는 것도 좋다. 그 래야 부부 공동 세금 보고로 낮은 세율이 적용될 수 있기 때문이다.

이 재산을 팔았다고 해도 유산을 받을 당시의 가격보다 올랐을 때만 세금을 내게 된다.

자본이득세를 계산하는 원가 재조정을 일반적으로 원가 스텝 업이라고 부른다.

미국 대부분 주에서 주택이나 투자 계좌 같은 자산을 부부 공동 소유하고 있다가 배우자가 죽으면 자산의 50%만 원가를 재조정해준다. 따라서 주택을 20만 달러에 구입한 주택이 110만 달러가 됐다면 주택의 원가는 20만 달러에서 65만 달러가 된다.

본보 7월호 커버 스토리에 실렸던 예를 인용해 보자.

뉴욕에 거주하는 철수 씨와 영희

준김기자

숫자로 본 2022년 주요 변화

5.9%	-2022년 소셜 연금 증가분	1대 2.6
6.8%	-2021년 11월 소비자물가지수(CPI)	
1,646.74달러	-1월부터 시작되는 소셜 연금 수령자의 월 연금액수	
2034년	-소셜시큐리티 신탁기금이 고갈 될 것으로 예상된다	22%

-소셜 연금 수령자 당 미국 근로자 비율.  
-매우 중요한 비율이다  
-비율이 낮을수록 근로자들의 재정 부담이 커지기 때문이다  
-늘어나는 은퇴자들의 연금을 충당하기 위해 높은 세율의 부담을 가질 수 있다  
-여기에 2017년 합법 이민자수의 급격한 감소와 지난 10년간 역대 최저 수준의 미국 출생률로 인해 근로자들의 재정적 부담은 더 늘어날 것으로 보인다

-소셜 시큐리티 신탁기금이 고갈된다면 2034년 소셜 연금 삭감 비율

숫자로 본 2022년 메디케어·메디케이드 변화

170.10	-메디케어 파트 B 표준 월 보험료 -2021년 148.50달러에서 21.60달러 인상 -월 보험료는 수입에 따라 증가할 수 있다	1,556
233	-2022년 메디케어 파트 B 가입자의 연간 디덕터블(오리지널 메디케어) -2021년 연간 203달러에서 인상	2,523
7~99	-2022년 전국 16개 메디케어 파트 D 월 보험료 범위	43
480	-표준 파트 D 디덕터블(오리지널 메디케어)	30만달러
6.5%	-환자 치료비 인상 예상치 -2021년보다 0.5%포인트 상승	

-병원 입원비용을 지원하는 파트 A의 첫 60일 입원 디덕터블(오리지널 메디케어)  
-2021년보다 72달러 인상

-메디케이드 롱텀 케어 자격 월 수입 기준 (세금 및 메디케어 보험료 공제 전 수입)  
-메디케이드 자산 한계는 독신 2,000달러, 부부 3,000달러 미만  
-거주하고 있는 집은 자산에 포함되지 않음

-메디케어 파트 D 월 평균 보험료

-2021년 65세에 은퇴한 부부의 평생 자기 부담 의료비  
-10년전에 비해 30% 증가  
-올 봄 추가 예상치가 발표되지만 더 오를 것으로 전망됨



그래픽

# 2022년 직장 은퇴 플랜 적립금 1,000달러 상승

연간 1만6,000달러 보고 없이 증여  
65세 이상 표준 공제액 1,750 추가  
IRA 연간 적립금 6,000달러로 동일

2022년 IRA 적립금과 고세율 등 다양한 재정 관련 세금 제도가 바뀐다. 다음은 전문가들이 조언하는 올해 바뀐 세제를 골라 소개한 것이다.

**세율**  
인플레이션으로 인해 2022년 모든 세율의 소득 한계가 변한다.

미국 연방 소득세율은 10%에서 최고 37%까지 7등급으로 나뉜다. 2022년 최고 세율 37%는 독신 53만 9,900달러 이상의 과세소득, 부부 공동 세금 보고의 경우 과세소득 64만 7,850달러 이상에 적용된다. 2021년 최고 37% 세율은 독신 52만 3,600달러였다.

중요한 것은 세율이 모든 수입에 한꺼번에 적용되는 것은 아니고 세율 한계에 따라 단계적으로 적용된다는 점이다.

예를 들어 설명해 보자. 2022년

22%의 세율이 적용되는 독신이라고 해도 모든 과세 소득에 22%의 세금을 내는 것은 아니다. 우선 1만 275달러까지는 10%의 세금을 내고 10만 275달러가 넘는 수입부터 4만 1,775달러까지는 12%가 적용되며 4만 1,775달러 이상의 수입은 8만 9,095달러까지 22%의 세금을 내게 된다.

또 2022년 독신 납세자의 표준 공제 역시 2021년보다 400달러 오른 1만 2,950달러다. 또 부부 공동 세금 보고의 경우 2만 5,900달러로 전년보다 800달러 증가했다.

65세 이상 독신 납세자는 표준 공제금이 1,750달러까지 증가해 1만 4,700달러다. 또 부부는 각각 1,400달러가 올라가 총 2,800달러의 추가 공제를 받는다. 시니어들이 더 많은 공제를 받을 수 있다.

뉴저지 웨스트필드의 '라운드 테

이블 웰스 매니지먼트'의 마이클 피셔 어드바이저는 올해 의회에서 세제 개혁안이 마련될 것으로 보고 있다고 예상했다.

개혁안이 마련되면 2017년까지 적용됐던 39.6% 최고 세율이 다시 부활될 것으로 전망된다. 또 법인세도 현행 21%에서 26.5% 또는 28%대로 올라갈 것으로 전망된다.

**직장 은퇴 플랜 적립금 한계**

2022년 연방 국세청(IRS)은 401(k)

**광고 (562)538-8581**  
contact@usmetronews.com

403(b) 또는 457과 같은 세금 유예 은퇴 플랜의 적립금 한계를 1,000달러 추가했다.

따라서 종업원의 최대 적립 가능 금액은 2만 500달러로 올라간다. 이 또한 2021년 인플레이션에 따른 것이다.

그러나 50세 이상 직원들의 '캐치업' 적립금 한계는 6,500달러로 전

년과 동일하다. 따라서 50세 이상 직원은 직장 제공 세금 유예 은퇴 플랜에 연간 2만 7,000달러까지 가능하다.

이 금액은 직장에 다니는 개인이 연간 적립할 수 있는 금액이다.

하지만 직장에서 적립금을 도와 준다면 연간 고용주와 직원의 적립 가능한 금액은 2021년 5만 8,000달러에서 2022년 6만 1,000달러로 늘어난다.

이 세금 유예 직장 은퇴 플랜은 세금을 내지 않은 수입에서 적립하는 방식이다. 따라서 적립금은 과세 소득에서 제외되며 내야 할 세금까지 구좌에 적립돼 불어날 수 있다. 은퇴 자금 마련에 큰 도움이 된다.

직장에서 이런 은퇴 플랜을 제공한다면 가입을 마다할 이유는 없다.

직장 재직 동안 또는 59.5세부터 벌금 없이 돈을 찾아 쓸 수 있는데 찾는 금액은 일반 소득으로 계산돼 그해 소득세율에 따라 세금을 내면 된다.

**증여세**

개인이 평생 세금 없이 증여 또는 유

산 상속할 수 있는 금액은 2021년 개인 1,170만 달러다. 하지만 2022년 1,206만 달러까지 올랐다. 부부는 2,412만 달러까지 연방 상속세 또는 증여세가 면제된다.

물론 이 정도 재산을 보유한 사람은 그리 많지 않을 것이므로 대부분 미국인들은 평생 세금 걱정 없이 자손에게 재산을 물려줄 수 있다. 하지만 주에 따라 주 상속세를 걷는 곳도 있으므로 주의해야 한다.

달라스 코메리카 은행의 리사 피던길 웰스 플래닝 전국 국장은 "한 명이 거의 30만 달러의 재산을 추가로 40% 세금 없이 평생 자손이나 타인에게 양도할 수 있다"고 말했다.

또 연간 세금 보고 없이 타인에게 증여할 수 있는 금액도 1만 6,000달러로 늘었다. 지난 4년 동안 1만 5,000달러로 변함이 없었다.

이 상속세 한계 금액은 도널드 트럼프 대통령 시절 두 배로 늘어났지만 2025년 종료된다. 따라서 상속 및 증여 한계 금액이 절반으로 줄어 들게 된다.

존김 기자 contact@usmetronews.com

24시간 오픈

동서사우나  SPATEL



도심에서 찾은 완벽한

# 스킴포

당신의 완벽한 휴식을 위한 섬세한 노력들  
작은 디테일이 모여 클래스가 됩니다  
클래스의 차이가 회복의 차이를 만듭니다

잠간으로도 충분한 휴식

24시간 오픈

## 동서사우나

RE GRAND OPENING 당신을 초대합니다

다시 뭉친 베스트 멤버 명품지압 • 한층 업그레이드된 어메니티 • 건강한 휴식을 위한 완벽방역

# \$20

9AM~9PM / 9PM~9AM  
\$10추가시 개인 취침실 제공

LA스파텔 야간만 이용시 \$30

나만의 공간에서 편하게 쉬고 주무세요



지압의 명가

동서사우나  SPATEL®

9th Ave  
동서사우나  
San Marino Western

323.840.2035



laspatelus.com



901 S. Western Ave. LA, CA 90006 코리아타운 플라자 건너편



## 효율 떨어지는 불량 'KN95 마스크' 주의

코로나바이러스의 변종인 오미크론이 또다시 전 세계를 공포의 분위기로 몰아넣고 있다. 특히 겨울철 확산세에 무엇보다도 예방에 집중해야 할 때다.

예방은 거리 두기, 손 씻기와 함께 마스크 착용이 중요하다. 캘리포니아주는 샌프란시스코를 제외한 주 전역에서 실내 마스크 착용 의무화를 1월15일까지 연장했다. 또 콜로라도와 뉴욕도 실내 마스크 의무화를 다시 시작했다.

그런데 요즘 가짜와 불량 마스크가 넘쳐나고 있어 구입자들의 주의가 요망된다고 뉴욕 타임스가 경고했다.

마스크는 필수다. 특히 전문가들은 요즘 같은 팬데믹 시대에 일회용 천 마스크보다는 N95 마스크 착용을 적극 권장하고 있다.

뉴욕 타임스는 마스크가 시중에 쏟아지고 있지만 '짜퉁'이나 가짜가 많아 주의해야 한다고 경고했다. 마스크의 효율이 떨어져 자칫 오미크론에 속수무책으로 노출될 수 있기 때문이다.

### 가짜 판친다

많은 미국인들이 아마존을 통해 N95 마스크를 구입하지만 판매업자들은 종종 가짜 또는 효과가 떨어지는 KN95 마스크를 판매한다. 또 미국 정부의 바이러스 차단 능력 테스트를 거치지 않았는데도 N95와 동일한 효과라고 선전하는 중국산 마스크가 버젓이 판매되고 있다.

사실 아마존이나 시중에서 판매되는 KN95 마스크는 FDA의 검증을 받지 않고 판매되고 있다. FDA는 지난 7월 연방 질병통제국(CDC)의 승인 없는 수입 마스크에 대한 비상 사용령을 철회했다. 여기에는 모든 중국산 KN95도 포함된다.

'본케어' (Boncare) 마스크는 연방 테스트를 통과하지 못한 회사의 제품이다. 또 '요투' (Yotu)는 유럽 연합 테스트에 불합격된 회사 제품이며 아마존에서 가장 많이 팔리는 '치십' (ChiSip) 제품 제작회사 쉹드(Chenge) 테크놀로지는 연방기관으로부터 승인됐다고 거짓 선전했다가 CDC로부터 벌금을 받은 회사다.

아마존에서 가장 잘 팔리는 KN95 50개 상품 중 몇 개 빼고는 모두 다 비슷한 문제를 가지고 있는 것으로 마켓 분석 회사 '정글 스카우트'가 공개한 자료에서 드러났다. 지난달만 해도 이런 불량 회사 제품들이 3,400만 달러어치나 팔려나갔다.

이에 대해 아마존은 설명서를 통해 엄격한 검증과정을 통과한 고품질 마스크만 판매하게 되어 있다고 해명했다. 피터 카터신 아마존 대변인은 "N95, KN95 마스크를 팔기 전에 포장, 상품 목록, 재고를 추적할 수 있는 인보이드를 점검해 믿을 만한 제작회사 제품을 확인하고 CDC의 가짜 마스크 목록에 올라 있는지 확인한다"고 가짜 마스크 판매를 부인했다.

전문가들은 백신 접종률이 높아진다고 해도 마스크는 중요하다고 강조했다. 온라인에서 구입한 수백 개의 마스크의 효율을 점검한 대기 과학 전문가인 애론 폴링스는 "본인과 가족이 백신을 맞는다고 해도 환기가 잘 안 되는 건물 또는 미접종자

### 오미크론 우려 속 마스크 사용 필수 한국산 KF94, 미국 N95 착용 권고 '연방 정부 단속 규정 만들라' 비판도

등 우리가 통제하지 못하는 코비드 19에 관한 문제들이 산재해 있다"면서 "우리 자신과 자녀들을 보호할 수 있는 가장 중요한 방법은 질 좋은 마스크를 착용하는 것"이라고 강조했다.

### 미국 지방 정부도 당해

팬데믹 초기부터 가짜와 불량 마스크 문제가 계속돼 왔다. 심각한 장비 부족 현상속에서 보호장비 구하기에 혼신의 힘을 다했던 주정부나 의료시설 역시 가짜 N95 마스크에 수천만 달러를 지불하는 사기를 당하기도 했다.

뉴저지 패터슨의 '프로텍티브 헬스 기어'는 올여름 델타 변이로 인한 마스크 수요가 급증하기 직전 수개월 전 해고했던 직원들을 재빨리

**광고 (562)538-8581**  
contact@usmetronews.com

재 고용했다.

그러나 팬데믹이 발원된지 1년 6개월이 지나도록 미국은 아직도 코로나바이러스와 기타 공기 전염病菌을 막아주는 소비재 물품의 더 강력한 규제가 부족하다는 비난을 받고 있다.

문제 있는 대부분의 마스크는 중국산이지만 미국 회사들 역시 과장 광고를 하고 있다는 지적을 받고 있다.

샌디에고의 생산업체 '루티마' (Lutema)는 어린이 마스크를 판매하면서 있지도 않은 'M95'라는 항목을 만들어 선전하고 있고 스탠인 아일랜드의 신생 업체 '코브케어' (CovCare)는 'FDA 승인' N95 마스크라고 홍보하고 있다. FDA는 이 같은 문구 사용을 단속하고 있지만 많은 회사들이 이를 사용하고 있다. 일부 제품은 등록은 되어 있지만 승인을 받지 않았다고 FDA는 밝혔다.

그러나 중국산 마스크 제품 생산업체는 특히 더 영터리라고 연방정부와 소비자 보호 단체들이 경고했다.

가짜나 불량 마스크는 사람들의 안전을 위협한다. 학교에서, 공연장에서 또는 여행 중 비행기에서의 감염 위험을 더 높일 수 있다는 것이다.

FDA는 중국산 KN95에 대한 가짜 상품 경고를 발령했고 세관과 공조해 수입 금지 조치를 취하고있다고 말했다. 팬데믹 이후 연방정부는 가짜 마스크 3,400만 장을 압수했고 이들 중 절반은 중국산이다.

엘리자베스 워렌 상원의원(매사추세츠·민주)은 아마존에 불량 마스크 제작 회사의 판매를 금지해달라는 요청을 수개월째 무시하고 있다고 비난했다. 그는 성명서를 통해 "아마존의 가짜 제품 판매 조치와 연방 법무부와 연방 거래위원회의 단속이 필요하다"고 강조했다.

### NOISH 마크 확인을

원자재 구입 등의 어려움을 겪고 있는 미국 생산업체들의 고민은 마스크 문제만이 아니다. 최근 수개월 동안 미국 내 대형 의료 장비 공급업체들이 해외에서 들어오는 저가의 방호 장비 구입을 재개하기 위해 안간힘을 쓰고 있다.

맥커슨, 헬리신, 카디널 헬스와 같은 회사들은 바이든 행정부에 팬데믹 초기 수입 보호 장비에 대한 관세 유예 조치를 계속 연장해 달라는 로비를 벌이고 있다. 미국 병원협회 등은 국내 회사들은 1회용 마스크와 기타 보호 장비의 수요를 따라가지 못하고 있다면서 관세 일시 중지를 지속해야 한다고 압박하고 있다.

그러나 일부는 많은 미국 회사들이 중국산으로 구입하려는 병원들로 인해 대형 소비 고객을 찾는 데 어려움을 겪고 있다고 관세 유예 정책의 연장에 반대하고 있다. 미국은 지난해 11월 30일 관세를 다시 부과기 시작했다.

하지만 현재 미국 마스크 생산자 협회는 산하 업체 25개 중 거의 절반이 최근 마스크 생산을 중단했다고 말했다.

미국 마스크는 '전국 직업안전보건연구소' (NIOSH)의 승인을 받아야 마스크에 NIOSH를 찍을 수 있다. 하지만 중국산 KN95는 중국 정부가 승인했다고 해도 미국에서는 이런 절차를 받을 필요가 없다. KN95와 N95는 공기 내 입자의 95%를 걸러낼 수 있다는 의미다. KN95는 귀에 걸지만 N95는 헤드밴드로 머리에 두르게 되어 얼굴에 더 밀착된다.

모든 외국산 마스크에 문제가 있는 것은 아니다. N95와 동일한 수준의 한국산 KF94는 제품의 균일성과 유럽 연합의 마스크 규정에 부합돼 고품질 마스크로 평가받고 있다.

자넷김기자

# 전 세계 코로나바이러스 1일 감염 100만 건 돌파

## 미국 1월 중순 정점 예상, 의심되면 검사받고 마스크 착용

세계 코로나바이러스 1일 평균 감염 케이스가 지난 연말 처음으로 100만 명을 넘어섰다. 이전 기록인 지난해 4월보다 3배는 많은 수치다. 직원 감염으로 인해 항공편 취소가 늘어났다. 또 CDC는 미국인들의 격리 기간을 10일에서 5일로 줄였다.

전문가들은 미국 코비드 케이스는 1월 중순께 정점을 찍을 것으로 내다봤다. 일부에서는 올해 연말까지 바이러스 창궐은 계속될 것으로 예상했다.

감염 테스트 일문일답  
-감염자와 접촉했다면 언제 테스트 받아야 하나

현재 CDC는 백신 접종을 모두 마쳤다면 감염자와 접촉을 했어도 격리할 필요는 없다고 밝혔다. 하지만

접촉 후 5일 후 검사를 받아야 한다. 하지만 이번 오미크론 경우는 다르다. 전파력이 매우 빠르기 때문에 더 일찍 받아야 한다고 전문가들은 조언했다.

최근 오미크론이 급속히 확산된 노르웨이의 경우를 예로 들어보자. 지난해 11월 금요일 한 식당 파티 참석자 모두 백신 접종을 받았지만 감염 확진 및 의심자 80명 중 75%가 이틀 후인 일요일부터 월요일, 화요일 양성 반응을 보였다. 따라서 접촉 후 2, 3일이 가장 좋을 검사 시기임을 보여준다. 또 가능하다면 최대 6일까지 격일로 검사하는 것이 좋다. 감염자 접촉 후 마스크를 착용하고 타인과의 접촉 또한 피한다.

-너무 일찍 검사받는 경우도 있다

그렇다. 감염 위험 장소에 있었거나 감염자와 접촉한 후 즉시 검사받는 것은 의미가 없다. 바이러스가 검출될 만큼 많이 증식하려면 시간이 필요하다. 하지만 이미 증상이 발현됐다면 즉시 검사받는다. 가정용 간편 테스트(rapid test)를 받고 음성이 나왔다면 2~3일 후 다시 검사한다.

-증상이 있는데 간편 테스트에서 음성이 나왔다. 괜찮은 것인가

아니다. 특히 고위험 지역에 거주하는데 코비드 증상을 느낀다면 바이러스에 감염됐다고 보면 된다. 앞서 말한 대로 2~3일 후 다시 받는다. 백신 접종자들의 초기 증상은 체내에서 바이러스와 싸우는 증거가 될 수 있지만 테스트에서 양성으로 나올 만큼의 충분한 양의 바이러스는 아직 생성되지 않았을 수 있다. 우리

신체는 조기 경보 시그널을 보낼 수 있다. 집에서 음성이 나왔다고 해도 PCR 테스트를 받아보는 것이 좋다. 요즘은 독감과 호흡기세포융합바이러스(RSV)가 유행한다. 이런 바이러스가 감염돼 증상이 발현될 수도 있다.

-검사에서 '뚜렷하지 않음'(indefinite)으로 나왔다면

흔하지는 않지만 병원이나 테스트 센터에서 받은 후 이같은 결과를 받는 경우도 있다. 절대 음성이라고 단정할 수 없다. 다른 장소에서 재검사를 받아야 한다. 여러 가지 이유에서 이런 결과가 나온다. 샘플 자체가 부적절했거나 처리 과정, 기기 교정 문제가 있을 수도 있다. 또 바이러스가 충분하지 않은 경우도 있다.

-홈테스트에서 양성이나 나왔다면 코비드에 감염됐다고 볼 수 있다.

의심스럽다면 두 번째 테스트를 해 본다. 잘못 양성 나오는 경우는 드물다. 일단 자가 격리하고 실험실 테스트를 받아 본다.

-실험실 테스트와 간이 홈 테스트가 다르다.

홈테스트는 음성인데 PCR은 양성일 수 있다. 모두 맞는다. 이유는 두 종류가 다른 테스트이기 때문이다. 간이 테스트는 항체를 검출하는 방식이다. 음성 테스트는 현재 바이러스가 번지지 않았음을 의미한다. 반면 PCR 테스트는 훨씬 더 민감하고 코로나바이러스에 감염됐는지를 더 빨리 알려 준다. 감염되지 않았어도 코로나바이러스가 검출될 수 있다.

홈 간이 검사에서 양성인데 PCR은 음성이라면 코비드에 걸리지 않았을 것이다. 간이 테스트 결과가 잘못 나왔을 수 있다.

## CDC, 크루즈 유람선 감염자 속출에 경고 발령

### 4단계 격상 "여행 금지"

연방 질병통제예방센터(CDC)는 크루즈 유람선 코비드 19 경고 수준을 최고단계인 4단계로 격상하고 백신 여부와 관계없이 크루즈 여행을 하지 말라고 경고했다.

CDC의 이번 경고는 최근 수 주간에 걸친 크루즈 여행객들의 감염 숫자가 폭증하면서 일부 항구가 크루즈 입항 거부하면서 나온 것이다. 지난 연말 마지막 주 플로리다 러더데일에서 출항한 로얄캐리비언 국제 유람선 승객 수십명이 양성 반응을 보였고 카니발 크루즈는 승객 일부가 감염됨에 따라 마이애미로 회항했다.

CDC의 이번 경고가 나오기 전 초

대형 크루즈 회사 중 하나인 로얄캐리비언 그룹은 지난해 6월 미국 내 출항을 재개한 이후 110만 명의 승객이 크루즈를 이용했으며 이 중 1,745명이 양성 반응을 보였다고 밝혔다. 이들 대부분은 무증상 또는 경미한 증상을 보였지만 41명은 병원 입원이 필요했다.

크루즈 여행객선내 감염이 증가하고 있음에도 멕시코 정부는 지난 연말 승객들의 코비드 감염 사례가 있더라도 멕시코 항구 입항을 계속 승인하고 승객들의 하선 역시 허용한다고 발표했다.

멕시코 정부의 발표는 멕시코 자 리스쿠 주 정부가 코비드 양성 환자가 나온 크루즈 선의 입항을 거절하면서 나온 조치다.



코로나바이러스로 인해 지난 18개월 동안 크루즈 산업이 큰 타격을 받았다. CDC는 크루즈 업계와 조건부 훈령을 따른다는 조건으로 재운명을 승인했다. 이 조건부 승인은 1월 15일까지 유지된다.

미국에서 출항하는 거의 모든 크

루즈는 직원과 승객이 백신 접종이 의무화되고 먹고 마실 때를 제외하고는 실내 마스크 착용이 의무화됐다. 또 매일 코로나바이러스 발병 케이스를 보고해야 한다.

대부분의 크루즈 회사들은 항해 중 발생한 코로나 감염자 수를 발표

하지는 않는다. 다만 미국 항구에서 출항하는 크루즈 선은 CDC에 매일 감염자 수를 보고해야 한다. 이에 따라 CDC는 발병 건수로 경고 정도를 표시한다. CDC는 현재 88개 크루즈 선을 모니터링하고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

2022년 새해 복 많이 받으세요

US메트로뉴스  
usmetronews.com

광고·구독·배달(562)538-8581  
contact@usmetronews.com



# 무분별한 성관계 암 위험 부른다

## 미국인 암 발병 원인 8선

소량의 술도 암 유발 높아  
마스카라, 립스틱도 암물질  
살충제 노출, 자손까지 위험

현대인 건강의 가장 무서운 적은 암이다. 미국에서만 연간 180만 명의 암 환자가 발생하고 매년 60만 명이 사망한다. 심장병에 이어 두 번째로 많은 사망 원인이다. 암의 발병 원인은 다양하다. 유전적인 요소도 있겠지만 아직 무엇이 주요 원인인지 모른다.

과학자들은 암이 어떻게 발생하는지, 암이 어떻게 퍼지는지 완전히 알지 못한다. 많은 요인들이 복합되기 때문에 꼭 집어내기가 힘들기 때문이다. 유기적으로, 환경적으로, 또는 생활 습관, 직업에 관련된 것도 있을 것이다. 암을 유발하는 물질은

어디에서 존재한다. 생산과정의 오염 때문에 집안 생활용품에서도 발견된다. 또 살충제와 같은 기타 독성 물질이 건강에 영향을 줄 수도 있다.

살충제에 노출되면 수십 년 또는 수세대에 걸쳐 암으로 발전할 수 있다는 증거도 나오고 있다. 또 섭취하는 음식, 음료와 같은 생활 습관 역시 암의 위험에 증가시킬 수 있다. 하루 2잔의 술도 암의 위험을 증가시킨다. 다음은 암을 유발하는 주요 원인들을 정리한 것이다.

### 술

술은 오랫동안 암유발물질로 분류돼 왔다. 학자들은 안전한 양의 술은 없다고 믿는다. 소량이라도 반복해 술을 마시면 암 위험을 높이는 것으로 지난해 7월 의학지 '랜셋 온코로지'의 한 연구논문은 지적했다.

'암 연구를 위한 국제기구'는 2020년 국제적으로 74만1,300건의 새 암 발병 케이스가 술과 관련된 것으로 밝혔다. 또 하루 2잔 이하의 알코올 섭취와 관련된 암 케이스도 10만3,000건이나 됐다.

물론 하루 6잔 이상의 술은 전체 술 관련 암 발병 케이스의 절반이나 되므로 과음은 금물이다.

### 성병

구강 섹스를 시작하는 연령과 섹스

## 5대 암의 조기발견·예방법

### 위암

- ① 검진대상: 40세 이상 남녀
- ② 검진주기: 2년
- ③ 원포인트 발견법: 내시경

### 간암

- ① 40세 이상 남녀 중 간경변이나 B형간염 항원보유 또는 C형간염 항체 양성
- ② 6개월
- ③ 간초음파 검사(예방은 간염 백신 접종)

### 대장암

- ① 50세 이상 남녀
- ② 1년
- ③ 내시경

### 유방암

- ① 40세 이상 여성
- ② 2년
- ③ 유방촬영술

### 자궁경부암

- ① 30세 이상 여성
- ② 2년
- ③ 자궁경부세포검사

## 처음 생긴 암과 발병률 높은 2차암

**두경부암** 식도암 4.6배, 폐암 2배, 갑상선암 1.4배

**유방암** 위암 1.4배, 대장암 1.2배, 자궁내막암·난소암 1.2~2.5배

**폐암** 두경부암·신장암·방광암 4배

**위암** 대장암 1.4배, 유방암 1.6배

**대장암** 위암 1.3배, 유방암 1.2배, 전립선암 1.3배

**자궁경부암** 폐암 2.13배

**전립선암** 방광암 2.3배, 직장암 1.3배

## 암 예방 10가지 생활 수칙

- ① 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- ② 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사하기
- ③ 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- ④ 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- ⑤ 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- ⑥ 자신의 체격에 맞는 건강 체중 유지하기
- ⑦ 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
- ⑧ 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
- ⑨ 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 수칙 지키기
- ⑩ 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기

자료: 보건복지부·국립암센터

파트너가 몇 명이었는지도 성병과 관련된 암 발병의 원인이 될 수 있다. 미국에서 가장 일반적인 성병인 HPV는 구강 및 인후암의 주요 원인으로 알려졌다.

젊어서 구강성교를 한 사람과 성교 파트너가 많은 사람은 전반적으로 구강 및 인후암에 걸릴 가능성이 더 높을 것으로 학술지 '켄서'에 발표된 한 연구보고서가 지적했다.

키스(프렌치키스)와 일반 성교를 더 자주 할수록 HPV 관련 암에 걸릴 가능성이 높다는 것이다. 이 연구는 50~69세 기혼 또는 이성 애인과 함께 사는 이성애자에 초점을 맞춰 조사했다.

### 살충제

조부모가 독성 살충제에 노출된 여성들은 유방암 위험도 높은 것으로 2021년 발표된 한 연구보고서가 밝혔다.

DDT 살충제는 1972년 사용이 금지된 화학물질이다. 해충을 죽이기도 하지만 인체와 자연환경에도 악영향을 미친다.

이 살충 물질은 세대를 거듭하며 건강에 해를 끼친다. UC 데이비스의 한 연구 결과는 DDT를 사용하던 시절 임신했던 여성의 자손들은 비만 가능성이 2~3배는 더 높다고 밝혔다. 또 조모가 DDT에 노출됐던

20~30대 여성을 조사한 결과, 생리를 11세부터 일찍 시작한 것으로 나타났다. 또 생리를 일찍 시작하면 유방암, 당뇨병, 고혈압과 같은 문제가 발생할 가능성이 높아진다.

### 자외선 차단제

자외선 차단제는 자외선으로 인한 피부암 예방을 위해 바른다. 그러나 한 독립 조사연구소 '발리슈어'가 올해 일반 판매대에서 판매되는 선스크린 중 암 유발 화학 물질 벤젠이 검출된 40개 선스크린을 발표했다.

벤젠은 1977년 벤젠에 노출된 공장 근로자의 백혈병 발병 가능성이 9배나 높다는 한 연구 보고서가 발표된 이후 암 발병 위험을 높이는 물질로 알려지고 있다.

자외선 차단제는 제작 과정에서 공업용제로 사용되는 벤젠에 오염된 것으로 보인다. 전문가들은 물론 선스크린의 오염이 매우 소량이라고 해도 노출되지 않는 것이 안전하다고 조언했다.

또 겨드랑이 냄새 제거용 탈취제(deodorant)에서도 일부 벤젠이 검출됐다. 이에 따라 '발리슈어'는 연방 식품 의약국(FDA)에 벤젠이 검출된 '프록터 & 갬블'의 '올드스파이스' '시크릿 프로덕트' 등 18개 제품에 대한 자발적 리콜 명령을 촉구했다. 이들 제품에는 FDA 벤젠 권장

량보다 9배나 더 많은 양이 포함된 것으로 나타났다. 이외에도 또 다른 7개 회사 브랜드에서 벤젠에 검출됐지만 즉각적인 자발적 리콜 등의 즉각적 행동은 취하지 않았다.

'프록터&갬블'은 성명서를 통해 벤젠은 제작 과정에서 잘못 오염됐을 가능성이 높으면서 미량의 벤젠이 분사식 탈취제품에서 사용되는 물질에서 소량 검출됐다고 해명했다. 공기 분사식 제품에 사용되는 부탄 개스가 벤젠 오염의 원인일 것이라고 추정했다.

### 소다

의학지 '젯'에 지난 5월 실린 연구 보고서에 따르면 매일 탄산음료를 마시면 젊은 사람들의 결장암 위험을 높이는 결과를 가져온다는 것이다. 매일 소다 또는 기타 가당 음료를 2회 이상 마시는 젊은 여성들은 1주일에 1회 정도 마시는 동년배보다 50세 이전에 암에 걸릴 가능성이 2배 높다는 것이다. 이런 위험은 10대부터 시작되는데 13~18세에 매일 가당 음료를 마시면 50세 이전에 대장암 발병 위험이 높아진다는 분석이다.

그러나 젊은 여성들의 결장암 발병 가능성은 상대적으로 낮다. 9만 5,464명을 24년간 추적조사 했지만 109케이스만 확인됐다. 하지만 요즘

결장암 진단은 평균 연령이 72세에서 66세로 낮아지는 등 최근 발병 연령이 낮아지고 있다. 의학계는 건강하지 않은 음식 섭취가 주요 원인일 것으로 추정한다.

### 마스카라

시중에 판매되는 방수 마스카라, 액상 립스틱, 파운데이션 제품의 약 절반에 과불화화합물이 함유된 것으로 조사됐다. 시중에 판매되는 231개 화장품 샘플의 절반에서 불소가 검출됐다. 이는 과불화화합물(PFSA)이 포함됐다는 증거다.

PFAS는 자연과 체내에서 장기간 쌓여 건강에 나쁜 영향을 끼치는 화학물질이다. 장기간 노출되면 갑상선암이나 면역 시스템 약화 등 여러 암에 노출될 수 있다. 사실 화장품은 음식보다 FDA 단속이 심하지 않다.

### 독소 포자충(Toxoplasma gondii)

물이나 날고기를 먹으면 드물기는 하지만 독소 포자충에 의한 뇌암에 걸릴 수 있다고 2021년 '미국 암 소사이어티' 학술지가 밝혔다. 이 기생충은 세계 인구의 20~50%에 영향을 미친다. 이들은 인간 숙주에 기생하며 뇌의 낭종을 만들어 신경교종을 유발한다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

# 캐나다는 세금으로 국민에 건강보험 혜택



## 캐나다 vs 미국 복지 제도

부자에 세금 거둬 복지 정책 시행  
부자들의 연금, 정부에 되돌려줘야  
캐나다 펜션 플랜은 60세부터 지급

미국의 복지 혜택을 이웃 캐나다와 비교하는 사람들이 많다. 특히 캐나다 시민권이나 영주권을 가지고 미국에 거주하는 한인들도 많아 간혹 어느 쪽 혜택을 선택해야 하는지를 놓고 고민하기도 한다.

### 의료제도

미국과 캐나다는 은퇴자들에게 많은 부분 비슷한 혜택을 제공하지만 캐나다는 은퇴자들은 미국보다 은퇴 후 자금 고갈 걱정을 덜 하고 살 수 있다. 미국 은퇴자들은 소셜 연금 이외에도 별도의 은퇴 자금을 마련해야 노년을 편히 살 수 있다.

또 캐나다 의료 시스템은 정부가 국민의 평생 의료 비용을 책임져 준다는 것이다. 또 코페이나 디덕터블도 없다.

반대로 미국은 장애 또는 극빈 수입자를 제외하고는 65세 넘는 시니어들에게만 건강 보험인 메디케어 제공해 준다. 미국 메디케어는 의료비용의 62%가량만 커버해 준다. 나머지는 가입자가 알아서 부담하거나, 아니면 메디케어 어드밴티지(파트 C)에 가입해 분담금을 줄이는 방법밖에는 없다.

2019년 미국 '직장인 혜택 연구소'는 직장 건강보험이 없는 65세 부부의 일부는 평생 메디케어 보험료와 의료 분담금 등으로 대략 36만3,000달러를 사용하게 될 것이라고 밝혔다.

### 은퇴 저축 플랜

캐나다와 미국은 개인들에게 세금 혜택을 제공하며 은퇴 자금을 마련하는 기회를 준다.

-캐나다 RRSP vs 미국 세금 유예 IRA, 401(k) 적립 한계

캐나다는 RRSP(Registered Retirement Savings Plans)이라는 개인 은퇴 자금 마련 플랜을 운영한다. 연간 적립금은 미국처럼 세금 공제를 받을 수 있다.

적립은 71세까지 가능하며 근로자 급여의 18%, 2022년 최고 2만9,210달러까지 적립이 가능하다. 또 2,000달러까지는 추가로 적립할 수 있지만 이 금액을 넘으면 벌금을 낸다.

미국은 IRA 최대 적립금은 6,000달러이고 50세가 넘으면 추가로 1,000달러를 더 적립할 수 있다.

또 59.5세 이전에 돈을 찾으면 10% 벌금을 내야 하지만 특별한 경우에는 55세부터 찾아도 벌금은 없다.

직장 근로자는 401(k)과 같은 확정 기여형 연금 플랜에 가입할 수 있다. 2022년 근로자 연간 적립금은 20만500달러, 50세 이상이면 2만7,000달러까지 가능하다.

얼핏 보기에는 캐나다가 연금 적립 한계를 넉넉하게 두고 국민들에게 더 많은 돈을 모으도록 하는 것 같다. 하지만 캐나다 부자들은 미국 부자들보다 훨씬 많은 세금을 낸다.

### -인출 및 세금

캐나다 개인 은퇴 플랜 RRSP는 인출 연령의 제한이 없다. 언제라도 사용할 수 있다. 하지만 찾아 쓸 때 원천 징수된 세금을 내야 한다.

또 71세가 지나면 RRSP 기금을 모두 찾던지 아니면 어뉴이티나 RRIF(은퇴 펀드)로 전환시켜야 한다.

반면 미국은 인출금은 개인 일반 소득 세율에 따라 세금을 징수한다.

### 정부 연금

미국과 캐나다 모두 은퇴 연령에 도달하는 근로자들에 약속했던 은퇴 연금을 준다. 하지만 몇 가지 중요한 차이점이 있다.

-캐나다의 '올드 에이지 시큐리티' vs 미국 소셜 시큐리티

캐나다는 3가지 시스템으로 운영한다. 우선 ①올드 에이지 시큐리티(Old Age Security·OAS)로 정부가 거둔 일반 세 수익으로 지불한다. 자격은 65세 이상이다. 또 ②'캐나다 펜션 플랜'(CPP)은 미

국의 소셜 시큐리티 처럼 근로자들의 페이롤(수입) 택스로 운영된다. 60세부터 받을 수 있다. ③또 다른 하나는 '개런티 인컴 서프리트먼트'(GIS)로 극빈자에게 제공되며 미국의 SSI와 유사하다. 우리 말로는 보장된 보충 수입정도로 번역할 수 있다.

OAS는 65세 이상 시니어에게 제공된다. 연금을 결정하는 방법이 매우 복잡하지만 일반적으로 캐나다에서 18세 이후 40년 이상 살았다면 한 달에 최고 635.26달러(2021년 기준)까지 받는다. 또 연 수입 4만6,128.32달러 이하면 보장된 보충 수입(GIS)(결혼 여부에 따라 571.15달러 또는 948.82달러)을 받고 추가로 1,206.41달러를 받을 수 있다.

그런데 OSA를 받는 65세 이상 고소득자는 수입에 따라 OAS 연금 일부 또는 전부를 정부에 되돌려줘야 한다.

미국 소셜 연금같이 OAS도 늦게 받을수록 더 많은 돈이 지불된다. 현재 최고 5년(70.31세)까지 늦출 수 있다. 또 OAS 연금은 과세 소득이다.

그렇다면 캐나다 정부의 고질의 건강 보험과 연금은 어떻게 지불 가능할까. 바로 세금이다. 캐나다는 미국보다 훨씬 세금을 많이 거둔다.

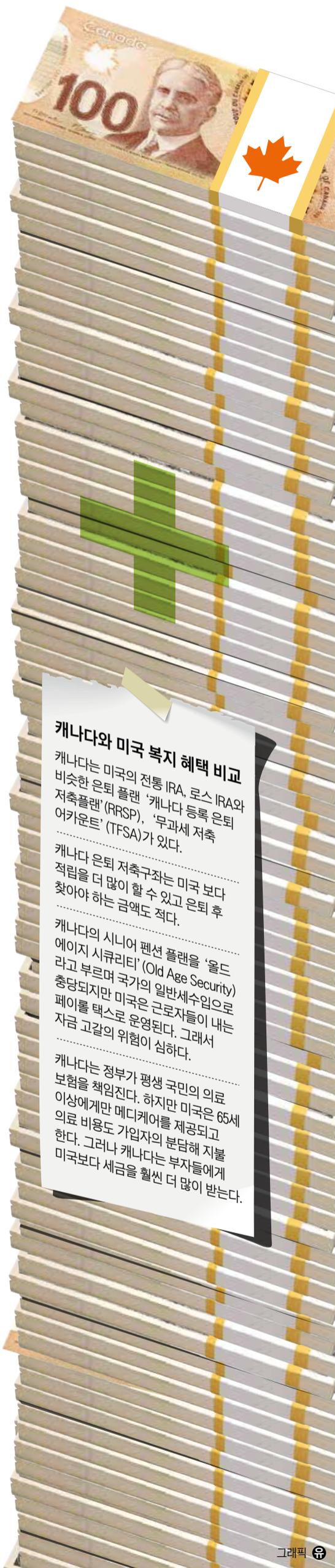
반대로 미국 소셜 연금은 장애인이나 미망인, 메디케어 등과 같은 분야를 모두 포함하고 있다. 2022년 만기 은퇴 연령의 최대 소셜 연금은 3,345달러이며 연금은 62세부터 받을 수 있다.

연금 수혜 자격은 40 근로 크레딧(10년 소득세 납부)이 있어야 하며 크레딧이 없더라도 배우자의 근로 크레딧이 있다면 배우자 연금의 최대 50%까지 받을 수 있다.

1 크레딧을 받으려면 2022년 1,510달러의 과세 소득이 있어야 하고 1년에 받을 수 있는 크레딧은 총 4점이다. 따라서 1년에 6,100달러만 벌어도 1년에 받을 수 있는 최대 크레딧을 획득할 수 있다.

연금은 최대 70세까지 늦춰 받을 수 있다. 일반적으로 캐나다 은퇴 프로그램은 미국보다 더 안전하다. 은퇴 기금이 일반 세 수입에서 충당되기 때문이다. 하지만 미국은 근로자들의 페이롤 택스에 의존하기 때문에 은퇴자가 많아지고 장수 은퇴자가 늘어나면 기금이 고갈돼 파산으로 몰릴 수 있다.

존 김기자 contact@usmetronews.com



### 캐나다와 미국 복지 혜택 비교

캐나다는 미국의 전통 IRA, 로스 IRA와 비슷한 은퇴 플랜 '캐나다 등록 은퇴 저축플랜'(RRSP), '무과세 저축 어카운트'(TFSA)가 있다.

캐나다 은퇴 저축주좌는 미국 보다 적립을 더 많이 할 수 있고 은퇴 후 찾아야 하는 금액도 적다.

캐나다의 시니어 펜션 플랜을 '올드 에이지 시큐리티'(Old Age Security)라고 부르며 국가의 일반세수입으로 충당되지만 미국은 근로자들이 내는 페이롤 택스로 운영된다. 그래서 자금 고갈의 위험이 심하다.

캐나다는 정부가 평생 국민의 의료 보험을 책임진다. 하지만 미국은 65세 이상에게만 메디케어를 제공되고 의료 비용도 가입자의 부담해 지불한다. 그러나 캐나다는 부자들에게 미국보다 세금을 훨씬 더 많이 받는다.

# “한 달 200여 달러로 부부 간병 보험 가입”

**65세 시니어 70%는 장기 간병 필요  
“년 2만~10만 달러 가능한가” 자문해야  
메디케어는 장기 간병 지원 안 해**

메디케어나 직장 건강 보험은 장기 간병(롱텀 케어) 비용을 지불해 주지 않는다. 장기 간병 비용은 종류에 따라 1년에 2만~10만 달러는 족히 든다. 웬만한 은퇴자 수입으로는 감당하기 어려운 비용이다. 각종 예측 자료를 보면 시니어 10명 중 7명은 노년 어느 시기에 장기 간병이 필요하다는 것이다. 따라서 시니어 또는 시니어 나이에 근접해 가는 중장년층의 장기 간병에 대한 인식 변화가 절대적으로 필요하다.

장기 간병(롱텀케어·Long-term care)은 양로원, 보조 주거시설(assisted living facility), 재택 간병, 성인주간 보호센터(adult day care center)에서 간병 서비스를 받는 것을 말한다. 먹기, 목욕하기, 움직이기 등등 환자 스스로 독립적으로 생활할 수 없는 것들을 도와준다. 장기 간병 보험이 없다면 2020년 기준으로 양로원 입원 비용은 9만 3,075~10만 5,850달러, 가정 방문 봉사 서비스는 5만 3,768달러, 가정 간병인은 5만 4,912달러, 요양 시설은 5만 1,600달러, 주간 보호센터는 1만 9,240달러가 소요된다.

이런 비용은 메디케어나 장애보험에서는 제공하지 않는다. 장기 간병 보험의 보험료는 나이, 성별 그리고 플랜의 종류 및 보험사에 따라 다르다.

2021년 55세 남성이 16만 5,000달러 해택보험을 구입한 경우 연평균 보험료는 950달러였다. 여성은 남성보다 비싼 1,500달러다. 이에 반해 65세 남성의 연 보험료는 1,700달러, 여성은 2,700달러로 경총 뛰어오른다.

**장기 간병 보험(long-term care insurance)**

치매 질병과 같이 일상생활에 도움이 필요한 만성 질환 또는 장애를 앓고 있는 사람에게 필요한 보험이다.

물론 가족이나 친구들이 돈을 받지 않고 돌봐 주는 경우도 많다. 미국 보건후생부(DHHS)에 따르면 실제 미국 홈케어의 80%는 돈을 받지 않는 무보수 간병이다. 가족이나 친척, 친구들이 환자를 돌봐 준다는 것이다.

장기 간병 서비스란 의료 또는 비의료 지원을 모두를 말한다.

비의료적 지원도 장기 간병에 포함된다. 집안일 도와주기, 약 챙겨주기, 재정 관리, 식품 쇼핑, 애완동물 돌봐 주기 등 일상 활동(IADL)도 장기 간병 서비스에 해당한다.

**LTC 이외의 간병 보험**

표준 건강 보험 상품에는 장기 간병을 제공하지 않는다. 직장 보험은 물론이고 메디케어와 같은 연방 정부 제공 건강 프로그램도 마찬가지다. 연방정부에서 관리하는 오리지널 메디케어에는 양로원에서 받는 전문 간호 서비스 또는 재활 서비스를 100일까지만 커버해 준다. 100일이 넘는 비용은 메디케어 가입자가 100% 돈을 내야 한다.

반면 극빈자들에게 제공되는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼)는 가입자의 수입에 따라 부분 또는 전액을 지원해 준다. 미국 장기 간병의 상당한 부분을 메디케이드가 커버해 지는 한다. 또 어떤 경우에는 미국 재향군인부에서 장기 간병 비용을 지불해 주기도 한다.

하지만 이 같은 정부 서비스 대상이 아니라면 장기 간병비용을 스스로 조달할 수밖에 없을 것이다.

직접 장기 간병 보험을 구입할 수도 있고 집 에퀴티를 사용하는 리버스 모기지(역 모기지), 생명 보험 또는 어뉴이티에 간병 옵션을 포함시켜 만일의 경우 비용을 마련해야 할 수도 있다.

생명보험이나 어뉴이티 상품에 간병 옵션을 첨가하는 하이브리드 장기 간병 보험은 투자 구좌에 돈을 넣어 두고 있는 사람들에게 좋은 방법이 될 수 있다.

요즘은 어뉴이티 상품에 10만 달

러를 투자하면 3배까지 장기 간병 비용을 주는 하이브리드 보험도 선보이고 있다.

이런 특별한 보험 상품이 없다면 1년에 적게는 5만달러, 많게는 10만달러가량을 자비로 해결해야 한다.

**보험이 없을 때 소요되는 장기 간병 비용**

비용은 거주 지역에 따라, 또 필요한 서비스에 따라, 얼마나 오래 간병을 받느냐에 따라 다를 것이다 어떤 경우는 서비스를 제공하는 사람들의 근무 시간에 따라서도 비용이 다르다. 예를 들어 홈케어의 경우 저녁이나 주말, 연휴 기간에는 더 비싸다.

**장기 간병이 필요한 사람**

DHHS 통계에 따르면 오늘 65세가 된 사람이 생애 어느 순간 장기 간병이 필요할 가능성이 70%라는 것이다. 이 중 대부분(63%)은 3년 정도 장기 요양 서비스를 받지만 20%는 5년 이상 장기 요양이 필요하다.

미국 장기간병보험협회에 따르면 장기 간병 보험 가입의 적정 나이는 50세 중반이다. 보험료도 저렴하고 건강 상태도 나쁘지 않을 것이기 때문에 보험료도 표준 책정액을 낼 수 있는 시기다.

일단 나이가 너무 많고 장기 간병이 필요한 시기에 가입하려면 어떤 보험에서도 판매하려 하지 않을 것이다.

건강이 좋을 때 신청하면 디스카운트도 받을 수 있다. 나이가 들수록 디스카운트를 받기 힘들 것이고 건강 상태로 가입을 거절당할 수도 있다.

**2021년 평균 장기 간병 보험료**

보험료는 성별, 결혼 여부, 건강 상태 및 보험회사와 선택하는 보험의 종류에 따라 다르다.

기본은 나이다. 가입 나이에 따라 다르다. 매년 생일이 지날 때마다 보험료가 올라간다고 보면 된다. 50대에는 보통 2~4% 상승하지만 60대에 들어서면 6~8%씩 뛰어오른다. 그만큼 보험회사의 손실 위험이 높아지기 때문이다. 다음 표는 미국 장기간병보험 협회가 밝힌 2021년 평균 보험료. 16만 5,000달러 가입 기준이다.

**장기 간병 보험이 지원하는 부분**

목욕(Bathing) · 옷 입기(Dressing) · 화장실 가기(Using the toilet) · 이동(Transferring, 침대에서 의자로 옮기는 등의 단거리 위치 이동) · 실금(Incontinence, 요실금 등) · 먹고 마시기(Eating and drinking)와 같은 일상생활 능력(ADL)을 도와주는 것.

※장기 간병 서비스란 의료 또는 비의료 지원을 모두를 말한다.

**장기 간병 비용 (2020년 기준)**

양로원: 준 전용실은 하루 255달러 또는 월 7,756달러.  
독실 하루 293달러 또는 월 8,821달러

보조 주거 시설: 1베드룸은 하루 141달러 또는 월 4,300달러

재택 의료 서비스: 하루 150(시간당 24달러) 또는 월 4,576달러

재택 간병서비스: 하루 147달러(시간당 23.50달러) 또는 월 1,603달러

**장기 간병 평균 연간 보험료 (2024년 기준, 단위: 달러)**

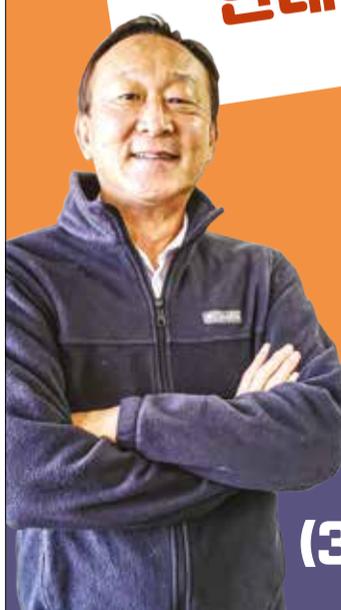
65세	남성	1,700
	여성	2,700
	부부	3,755(총액)
구입자 55세	남성	950
	여성	1,500
	부부	2,080(총액)

Lic#9199095

무료

## 소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

“안내해 드립니다”



# 김정섭

Wilshire4525@hotmail.com  
**(323)620-6717**



## 계곡의 설경을 감상하는 7.2마일 겨울 산행

### Cover story 남가주 아이스하우스 캐년을 가다

#### 가슴 뻥 뚫리는 눈꽃 장관 새하얗게 펼쳐지는 별천지

아이스 하우스 캐년은 산을 좁안다는 한인치고 모르는 사람이 없을 정도로 친숙한 등산로다. 힘들지도 않고, 가파르지도 않다. 그렇다고 만만하게 볼 수 없는 곳. 초·중급 등산객이라면 누구나 즐겨 오르는 남가주의 뒷동산 정도라고 할까.

LA 북쪽 병풍처럼 펼쳐지는 앤젤리스 내셔널 포리스트의 동쪽 끝자락에 위치한 물 좋고 산세 좋은 최고의 주말 하이킹 코스 중 하나다. LA에서 40분 거리. 오렌지카운티로부터 운전으로 1시간 떨어진 캐주얼 하이커들의 천국이다. 여름이면 쏟아지는 계곡물에 발 담그고 노는 남가주 주민들로 북적인다. 남가주관 정릉 계곡이다.

초입부터 계곡 물길 거슬러 오르는 등산로가 1마일. 맑고 투명한 물줄기가 오크나무, 단풍나무 사이로 넘실대듯 쏟아진다. 계곡물을 지나면 바위와 돌들이 뒤엉켜진 자갈길의 색다른 등산로가 펼쳐진다.

간혹 운동화를 신고 등산했다가 울퉁불퉁 돌길에 밧창이 떨어져 난감해하는 초보 등산객도 심심치 않게 목격된다. 보통 뒷동산은 아니라는 증명이다.

위쪽으로 올라갈수록 식생이 달라진다. 활엽수에서 침엽수로. 양옆

으로 펼쳐지는 소나무 군락을 바라보며 꼬불꼬불 산길이 가지런히 펼쳐진다. 오른쪽으로 가파른 낭떠러지도 보인다.

시원하게 불어주는 고마운 바람이 이마에 흐른 땀을 씻어준다. 동심의 세계가 이런 곳인가 싶다.

그렇게 오른 길이 3.6마일. 젊은이들의 빠른 걸음이라면 물 몇 모금에 쉬지 않고 걸고 2시간. 초 중급은 넉넉잡고 3시간 등반 코스다. 하산까지 감안한다면 3시간 반에서 5시간 반. 공원 관리 측은 왕복 7.2마일, 등반서 하산까지 4시간 반을 권장한다. 도중에 산을 돌아 1마일을 더 가는 샛길도 있지만 인적이 많지 않아 초보자는 삼가하는 것이 좋다.

#### 겨울 눈길 등산

29일 아침. 정오부터 눈 소식에 들뜬 마음으로 파킹장에 도착했다. 물과 간식을 잔뜩 챙겨 담은 배낭을 둘러메고 둔탁한 방한 등산복을 챙겨 입은 채 출발한 시간은 오전 10시. 예정보다 1시간 늦어 걱정이 앞섰다.

폭설이 내리면 하산에 어려움을 겪지 않을까 하는 우려 때문이기도 하지만 벌써 6명이 겨울 산행하다 조난을 당했다는 뉴스로 긴장의 끈을 조이게 했다.

12월 초 이곳을 등산하던 30대 젊은 남성이 아이스하우스 캐년 새들 인근에서 실족으로 조난을 당했다는 기사가 LA 타임스에 실렸다. 좁



은 등산로에 쌓인 눈길을 잘못 밟아 150피트를 미끄러져 내리면서 중상을 입었다는 내용이다. 다행히 이틀 전 같은 장소 조난자가 떨어뜨린 셀폰을 발견해 기적처럼 살았다는 기사다.

조난자 대부분은 젊은 나이 등산객이다. 미끄러운 눈길을 가기 위해 등산화에 부착하는 미니 스파이크(트랩폰)를 신었지만 좁은 등산로 옆을 잘못 밟아 낙상했던 것. 산을 두려워할 필요는 없지만 알본다면 커다란 재앙으로 되돌아올 수 있어 주의해야 한다.

#### 5년 만에 밟아본 눈길 등산로

눈 내리는 겨울이면 초입 파킹장이 흰 눈에 쌓여 주차 공간 찾기가 어렵다. 더군다나 눈이 계속되면 자동차 바퀴에 눈이 쌓여 빠져나가기도 힘들다. 스노우 체인이나 4륜 구동이 아니면 눈 속에 바퀴가 빠질 수도 있어 주의해야 한다.

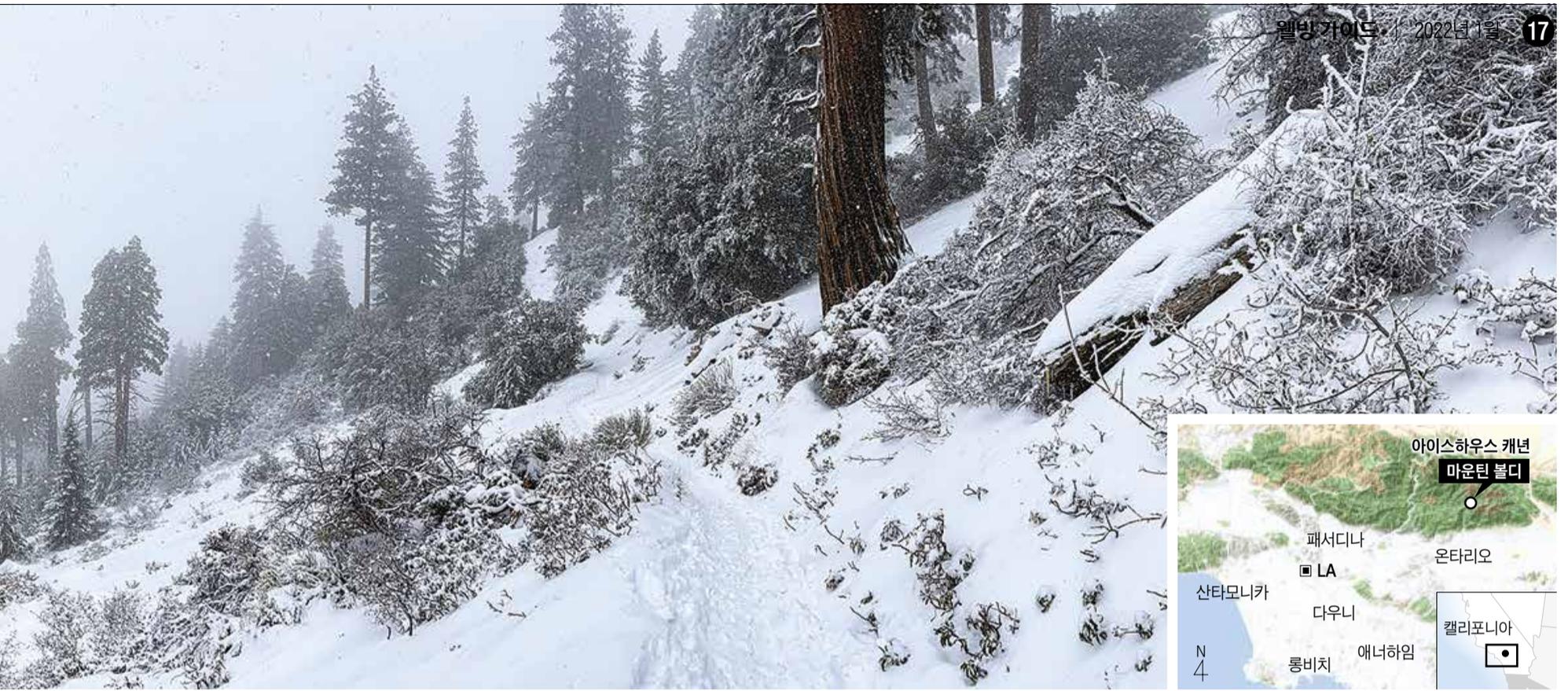
이날 주차장에는 쌓인 눈이 거의 없었다. 그만큼 가뭄이 심해 적설량도 많지 않았다는 의미일 것이다.

본보 유재일 기자와 산을 자주 가는 허수무 씨, 그리고 나, 3인의 겨울 산행. 눈길 등반은 5년 만에 처음이다.

젓빛 하늘로 변화하면서 싸라기눈이 내리기 시작했다. 앞서가는 일행의

배낭과 모자, 어깨가 눈발로 하얗게 변해갔다.

산 계곡은 이미 며칠 전 쏟아진 두터운 눈으로 하얗게 치장을 한 상태다. 팔팔 쏟아지는 계곡물 옆으로 눈 덮인 등산로를 따라 조금씩 걸음을 옮긴다. 오를수록 더욱 선명해지는 설산의 풍경이 장관이다. 오랜만에 보는 눈꽃 축제. 나뭇가지에 일렬로 두텁게 내려앉은 눈, 바람이 스치면 우수수 눈덩이가 쏟아진다. 눈발이 제법 굵어져 간다. 그래도 아직 함박 눈은 아니다. 갓 내린 눈이어서 아직 얼지는 않았다. 발로 밟힐 때마다 터져 나오는 눈길의 뽀드득 소리가 듣기에 즐겁다.



## 힘들지만 어렵지 않은 남가주 최고의 등산로

눈꽃 만발한 계곡의 장관  
초입에서 1마일 오르면 ‘챗만’ 등산로(Chapman Trail) 표지판을 만난다. 왼쪽은 새들로 돌아가는 ‘시다그로브 등산로 캠프’ (Cedar Grove Trail Camp)다. 하지만 우리는 편안한 북쪽(오른쪽) ‘챗만’ 등산로를 택했다. 자갈에 눈이 쌓여 여름보다 오히려 산행이 편했다.

계곡물을 건너 침엽수 삼나무와 소나무가 시야에 들어온다. 모두 하얀 눈으로 장식됐다. 여기에 0.8마일을 오르면 쿠카몽가 삼림지로 들어섰다. 절반 지점이지만 등산은 이제부터 시작이다.

열어지는 산소에 숨이 차오른다. 다리에 통증이 몰려온다. 바람에 날리는 눈송이가 얼굴을 파고든다. 선글라스를 꺼야 했다.

고지가 가까워졌다는 듯 가파른 지그재그 등산로 스위치백이 펼쳐진다. 마지막 인내가 필요한 구간이다. 옆으로는 깎아지른 급경사. 조심스레 걸음을 옮기며 뒤를 돌아봤다. 운동 하얏다. 함박눈의 눈발이 온 세상을 덮고 있다. 깎아지른 계곡도 우

5시간 등산 희망을 찾는 곳  
눈 밟으며 보는 설산의 절경

리가 걸어 오르는 눈길도 모두 백색이다. 세상의 모든 것을 깨끗하게 숨겨 주듯.

저기 멀리 목적지가 보인다. 말 안장처럼 넓고 안락하게 생긴 광장이다. 아이스하우스 새들이다.

이곳 새들은 북쪽 팀버 마운틴(0.9마일), 텔레그라프 픽(2.9마일), 선더 마운틴(3.9마일)으로, 또 남동쪽으로 쿠카몽가픽(2.4마일), 남서쪽 온타리오 픽(2.8마일), 그리고 동쪽 ‘미들 포크 트레일(5.4마일)로 이어지는 4갈래 등산로로 갈라지는 등산객들의 쉼터이기도 하다. 모든 등산객이 잠시 쉬었다가 서로의 갈 길을 가는 곳이다.

우리는 하산로를 택했다.  
김정섭 기자 john@usmetronews.com



### 준비물

물, 에너지를 보충할 수 있는 간식 또는 고열량 음식은 필수. 물 소비량은 사람에 따라 다르지만 보통 1리터면 충분하다. 하지만 여름 산행에서는 물이 더 필요하므로 1.5리터 이상을 권장한다. 겨울 산행이라면 눈 밑에 결빙이 생기므로 등산화와 미니 스파이크(크랩폰)은 챙겨 가는 것이 좋다.

‘쿠카몽가산림지’(Cucamonga Wilderness)는 무료 산림지 입장 퍼밋을 가져야 입산할 수 있다. 레인저스테이션에서 발급 하지만 요즘은 팬데믹 기간으로 모두 문을 닫았다. 따라서 퍼밋 없이 등산이 가능하다. 여기에 국유림지에서 필요한 파킹 퍼밋(어드벤처 퍼밋)이 있어야 한다.

레인저 스테이션이 문을 닫았으므로 동네 Big 5 등등산용품업소에서 연중 퍼밋을 구입할 수 있다.

야영도 가능하며 개울과 호수로부터 200피트 떨어진 곳이면 어디에서도 가능해 여름이면 주말 야영객들로 북적인다.

### 가는 길

210번 프리웨이 베이스라인 로드(Baseline Road·52번 출구)에서 내린다. 패두아(Padua Avenue) 길을 만나면 북쪽으로 올라간다. 약 1.7마일 거리에 마운트 볼디(Mount Baldy Road) 길을 만난다. 여기서 우회전. 계속 북상하면 마을이 나오고 왼쪽으로 레인저 스테이션을 볼 수 있다. 이곳에서 퍼밋을 픽업해 1.5마일 더 가면 목적지에 다다른 갈림길을 만난다. 왼쪽은 마운트 볼디로 가는 길, 오른쪽(직진)은 아이스하우스캐년 초입 파킹랏이다. 등산로 주소는 7698 Ice House Canyon Road, Angeles National Forest, Mount Baldy, CA 91759.



# 캘리포니아, 죽은 남편 부채 부인 공동 책임

“남편이 빚을 지고 숨졌습니다. 그러면 내가 남편의 빚을 갚아야 합니까?”

많은 사람들이 궁금해하는 질문 중 하나다. 배우자를 잃으면 더할 수 없는 슬픔이다. 또 재정적으로 여러 가지 정리할 것이 많을 것이다. 어떤 경우에는 빚을 갚으라는 독촉 전화에 시달릴 수 있다.

하지만 당황할 필요는 없다. 갚아야 할 빚이 있고 또 살아 있는 배우자에게까지 책임이 떠넘겨지지 않는 부채도 있다.

기본적으로 배우자의 부채를 개인적으로 갚아야 할 의무는 없다. 부채는 배우자가 죽으면서 상속되는 재산에서 보통 갚게 되기 때문이다. 크레딧 카드 부채나 학자금 융자, 자동차 융자, 모기지 및 비즈니스 대출금 등이다. 하지만 결혼 전 부채는 배우자에게 변제 의무는 없다.

마이클 짐머만 변호사 사무실의 트러스트 및 유산 상속 전문 변호사에 따르면 “죽은 남편이 갚아야 할 부채는 남편이 죽었다고 해서 없어지지 않는다”면서 “일반적으로 남편 또는 배우자의 빚은 남은 유산에서 갚게 돼 있다”고 말했다. 다시 말해 유산 집행 대리인이나 공증 법원에서 남은 유산에 있는 돈으로 부채를 청산한다.

그러나 살아 있는 배우자가 조인트 어카운트 소유주 또는 재산 수혜자로 죽은 배우자로부터 재산을 상속 받았는데 받은 유산으로는 부채를 갚을 만큼 충분하지 않을 수도 있다. 이런 경우라면 채권자는 공증 법원 절차에 들어간 유산 이외에도 배우자 수혜자 자격으로 물려 받은 재산을 추적해 돈을 받으려 할 수 있다.

예를 들어 부부가 공동으로 갚을 의무가 있는 부채 또는 공동으로 빌린 대출은 계속 빚을 갚아 나가야 한다. 대부분의 크레딧 카드, 자동차

## 죽은 배우자 부채

부채 청구 공소시효는 사망 1년 이내  
결혼 전 부채는 죽음과 동시에 소멸  
유산 적다면 생존 배우자 재산 청구 가능



대출, 모기지 등이 이에 해당한다.

또 어떤 주에서는 배우자가 생전에 밀린 의료비용이 있다면 이 또한 살아 있는 배우자가 갚도록 한다. 캘리포니아는 부부 공동 재산을 인정하므로(커뮤니티 프로퍼티) 배우자의 의료비용이 있다면 갚아야 한다.

### 주별로 규정 달라

우선 살고 있는 주의 법에 대해 충분히 이해해야 한다. 부부 공동 재산을 인정하는 일부 주 즉, ‘커뮤니티 프로퍼티’ (community property) 주는 자신의 이름으로 된 부채가 아니라더라도 배우자의 부채는 부부 공동 책임을 묻는다. 결혼을 한 후에 발생

하는 부채는 배우자 모두가 이에 대한 변제 책임을 공동으로 지게 된다.

부부 공동 재산 ‘커뮤니티 프로퍼티’를 인정하는 주는 애리조나, 캘리포니아, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 텍사스, 워싱턴, 위스콘신 등 9개 주다.

어떤 사람들은 부부 공동 재산을 인정하는 주에 사는 것이 불만스러울 수도 있다. 죽은 남편 또는 부인이 진 빚을 갚아야 한다는 데 대한 불만일 수도 있다.

하지만 이런 주에서는 또 다른 혜택을 볼 수 있다. 배우자가 죽으면 남은 배우자가 자동으로 재산을 인계 받으며 주택 판매 등 다양한 세금 혜

택도 볼 수 있기 때문이다.

### 크레딧 카드 부채

우선 공동 계좌 소유 인지가 아니면 크레딧 카드 사용을 허가받은 사용자 인지를 확인하는 것이 중요하다.

공동 소유(joint account holder)라면 살아 있는 배우자가 계속 카드 빚을 갚아야 한다. 크레딧 카드 소유가 부부 공동으로 되기 때문이다. 거주하는 주와 관계없다. 카드에 대한 모든 사용 금액은 부부가 똑같이 갚아야 한다.

반대로 부부 중 한 사람의 이름으로 된 크레딧 카드인데 카드 소유자로부터 사용 권한을 받아 카드를 발급받아 사용하는 경우가 있다. 사용 권한을 받지만 실제 소유주는 아니라는 것이다. 따라서 배우자가 죽으면 사용 권한을 받은 배우자는 실제 소유주인 죽은 배우자의 카드 빚을 갚을 의무는 없다.

다만 캘리포니아 같은 부부 공동 재산을 인정하는 주에 산다면 죽은 남편의 이름으로 된 카드라도 살아 있는 배우자가 모두 갚아야 한다.

### 죽은 남편의 빚을 갚지 않으면 크레딧 점수에 영향을 받나

이 또한 캘리포니아와 같은 부부 공동 재산을 인정하는 9개 주와 ‘관습법’(common law)을 따르는 여타 주가 다르다.

‘관습법’을 따르는 주에서는 일반적으로 죽은 배우자가 진 빚을 살아 있는 배우자가 갚지 않아도 되며 크레딧 점수에도 아무런 영향을 미치지 않는다. 부채 즉, 채무자의 이름이 죽은 남편으로 되어 있다면 채권자는 크레딧 점수 회사 즉, 신용조사회사에 연체 또는 체납을 보고할 수 없다.

하지만 부채에 공동으로 이름이 올려져 있거나 공동명의로 된 경우,

또는 앞서 말한 부부 공동 재산을 인정하는 9개 주에서는 크레딧 점수에 영향을 받는다.

### 캘리포니아 예외 조항

▲채권자는 죽은 채무자의 결혼 전 부채(학자금 대출금 또는 자녀부양금 등)를 살아 있는 배우자에게 받을 수 없다. 이런 부채들은 배우자가 죽으면 함께 소멸된다.

▲살아 있는 부인(배우자)이 남편이 죽은 후 번 수입이나 이 수입으로 구입한 재산 등 부부 공동 수입 및 재산이 아닌 별도 재산은 죽은 남편 부채 의무에서 제외된다. 다시 말해 살아 있는 배우자의 별도 재산은 채무 의무가 없다는 것이다.

▲만약 부부가 결혼 전 합의를 했다면 죽은 배우자의 채무 의무는 없다. 재산이 결혼 생활 동안 모은 것이어서 부부 공동 재산으로 생각된다고 해도 공동 책임이 안된다는 의미다. 결혼 전 합의를 통해, 예를 들어 한 배우자가 비즈니스를 시작해도 별도의 재산이며 부채 또한 별개의 계약을 맺었다면 부부 공동 재산으로 인정되지 않는다.

▲채권자와 사전에 합의한 경우에는 죽은 배우자의 부채를 갚을 의무는 없다. 예를 들어 특정 가게, 대출회사 또는 비즈니스 물품 납품 업체와 배우자 중 한 명이 계약을 맺을 때 계약하는 배우자의 별도 재산에서만 부채를 갚는다고 동의했을 때이다.

▲마지막으로 채권자가 죽은 배우자의 채무를 청구할 수 있는 법적 기한(공시시효)은 배우자의 사망 후 1년 이내이다. 1년이 지난 후에는 부채를 갚으라고 소송할 수 없다.

좀 더 구체적인 사항은 재정 전문가 또는 변호사와 상의할 것은 조언한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

2022년 새해 복 많이 받으세요

US메트로뉴스  
usmetronews.com

프리미엄 웰빙 전문지 US 메트로뉴스  
인터넷 뉴스 사이트도 운영합니다

소셜시큐리티, 메디케어, 보험, 은퇴 플랜, 건강, 투자, 문화, 칼럼 등 이민 생활에 꼭 필요한 다양한 정보들이 매일 업데이트 됩니다.

# 인기 상승 모빌홈 구입, 대출로도 가능

FHA, 국책모지기, 차텔, VA 등 다양  
3% 다운페이먼트로 장기 30년까지  
크레딧 점수 낮아도 대출받을 수 있어

요즘 모빌홈 인기가 치솟고 있다. 이에 따라 가격도 지난 4~5년 사이 2배 이상 뛰어오른 곳도 있다. 특히 대도시 모빌홈 가격 상승 속도는 웬만한 시니어타운 가격을 웃돌고 있다. 캘리포니아 라미라다에 위치한 한 시니어 모빌홈 단지의 경우 8만 달러 하던 2베드룸 모빌홈이 최근 24만 달러에 거래되고 있다. 집값 폭등에 인기 폭발로 인한 가격 폭등이다.

미국 센서스국에 따르면 모빌홈 평균 가격은 8만8,200달러다. 하지만 주택을 팔고 모빌홈으로 옮기는 사람들도 있겠지만 대출을 받아 구입해야 하는 사람도 있을 것이다. 대부분 전통 모기지 회사들은 대출을 해주지 않는다. 모빌홈 단지는 대부분 대지를 빌려 사용하므로 매달 사용료를 내야 한다. 대도시의 경우 보통 1,000~1,200달러의 리스 비용을 내야 한다. 집값이 싸다고 해도 수입이 없다면 이주하기가 쉽지는 않을 것이다.

특히 캘리포니아의 경우 모빌홈은 일반 자동차와 같이 등록세만 내면 된다. 하지만 1979년 법이 바뀌어 1980년 7월 1일 이후 새로 제작 판매된 모빌홈은 자동차 등록세가 아니라 재산세를 내야 한다. 이전에 구입된 모빌홈은 자발적으로 자동차 등록세에서 재산세로 변경할 수는 있다.

## 모빌홈, 모듈라홈, 조립식 주택

우리가 흔히들 부르는 모빌홈에도 종류가 있다. 크게 3가지로 나누며 각자 특징을 가지고 있다. 이들 모두 공장에서 만들어져 나오는 이동식 주택이다.

### ▲ 모빌홈

전통 집터에 쇠로 묶어 고정시킨다. 이는 조립식 주택과 동일하다.

하지만 제작 연도에 따라 명칭과 규정이 달라진다. 1976년 6월 15일 이전에 공장에서 만들어졌

다면 모빌홈 이라고 부른다. 1980년 미국 주택도시개발부(HUD)의 '전국 조립식 주택 건설 및 안전 표준법' (National Manufactured Housing Construction and Safety Standards Act)에 따라 년도 기준이 정해지고 안전 기준도 강화됐다.

### ▲ 조립식 주택(Manufactured home)

집 기초(foundation)에 영구히 고정시켜진 모빌홈 주택을 말한다.

1976년 6월 15일 이후 공장에서 만들어진 건물은 조립식 주택으로 간주된다. 이런 집은 HUD 주택법에 따라 강력한 안전 규정이 적용된다. 또 지역 도시 건축 규정에도 맞아야 한다. 조립식 주택을 설계역시 HUD의 승인을 받아야 하며 소비자 안전과 건축법을 준수해야 한다. 1976년 이전 모빌홈 보다 훨씬 안전 기준이 강화된 것이다.

### ▲ 모듈라홈(Modular home)

모듈라 홈은 일반 주택에 더 가깝다. 전통 주택 토대를 사용하고 지하실과 마루 밑 공간을 들 수 있다. 보통은 2개 이상의 모듈로 나누어 이동되며 일반 주택처럼 지역 건축법에 맞게 제작되어야 한다.

### 용자받기

많은 대출회사들이 모빌홈 대출을 해주지 않지만 몇 가지 대출 옵션을 선택할 수는 있다. 예를 들어 FHA와 VA론과 같은 주택 모기지 대출을 받는 방법, 패니매와 프레디맥을 통해 조립식 주택에 국한된 대출을 받는 방법, 비행기나 비싼 보트처럼 부동산이 아니라 동산으로 대출을 받을 수도 있다.

### ▲ FHA 대출

연방주택청(FHA) 론 프로그램으로 '타이틀 I' 또는 '타이틀 II 론'을 받을 수 있다.

'타이틀 I' 용자로 신규 또는 기존 조립식 주택을 구입할 수 있고 개량, 수리, 개조 비용도 가능하다. 모빌홈이 들어설 땅을 소유하지 않아도 되고 또 나중에 구입할 계획이 없어도 대출이 가능하다. 만약 땅을 소유하



### 모빌홈 대출 종류

대출 종류	일반적인 이자율	최소 크레딧점수	보통 대출기간
FHA	3.89%	500(580이상은 3.5%이자율)	최고 30년까지
패니 매	다양함	620	최고 30년까지
프레디 맥	다양함	660	최고 30년까지
차텔	7.75%~10.5%	575	최고 20년까지
개인 용자	3%~36%	600	최고 12년까지

모빌홈 대출을 받으려면 우선 크레딧 점수 먼저 확인해야 한다. 점수에 따라 이자율이 달라지고 또 대출 종류가 결정되기 때문이다. 보통 낮은 모빌홈 대출 이자율을 받으려면 크레딧 점수가 최소 700점 이상은 돼야 한다. 750점 이상의 최고의 이자율을 받는다.

### FHA 대출 최고 액(단위: 달러)

종류	최대 대출금
매뉴팩처드 홈 (조립식 주택)	6만9,678
조립식 주택 대지	2만3,226
조립식 주택 및 대지	9만2,904

지 않는다면 최소 첫 3년간 땅 리스 계약서를 제출해야 한다.

대출 비용은 주택 최대 6만9,678달러, 주택 및 대지 9만2,904달러이다. 또 대출 기간도 주택 25년, 단일 주택 및 대지 20년, 대지 15년, 다세대 주택 및 대지 25년이다.

'타이틀 II' 대출은 자격이 되는 모빌홈 주택과 대지를 구입할 때 사용된다. 또 부동산 투자나 세컨홈 구입비로는 사용할 수 없다. 또 바닥이 400스퀘어 피트 이상 돼야 하며 1976년 6월 15일 이후 건축됐어야 한다. 또 부동산으로 분류돼야 하며 영구 기초에 고정되어야 한다.

하지만 '타이틀 II' 대출은 조립식 주택 커뮤니티 또는 모빌홈 팍에서 대지를 빌려 쓸 때는 적용되지 않는다. 다운페이먼트는 최소 3.5%까지, 30년 대출도 가능하다.

### ▲ 패니매(Fannie Mae)

'MH 어드밴티지' (MH Advantage) 프로그램을 통해 조립식 주택의 패니매 모기지 대출을 받을 수 있다. 대출 조건은 모빌홈의 드라이브 웨이가 카포트 또는 붙어있는 거라지와 통하는 사이드워크에 연결돼 있어야 한다. 또 특정 건축 및 설계, 에너지 효율 기준에 맞아야 대출이 가능하다. 일반 주택의 모양을 갖춰야 한다는 것이다.

30년 장기 대출이 가능하며 최소 3% 다운페이먼트를 할 수 있다.

### ▲ 프레디맥(Freddie Mac)

패니매와 함께 미국 국책모기지 회사다. '프레디맥 홈 파서블' (Freddie Mac Home Possible) 모기지 프로그램으로 조립식 주택의 일반 대출을 받을 수 있다.

기간은 15, 20, 30년 고정 모기지를 선택할 수 있고 30년 상환 7년 고정(7/1) 또는 10년 고정(10/1) 변동 이자율을 받을 수 있다. 7년은 고정 이자율이 적용된다는 뜻이다. 최소 3% 다운페이먼트로 대출을 받을 수 있으며 누군가로부터 받은 증여 또는 그랜트 받은 돈으로 다운페이먼트 할 수 있다.

### ▲ 베타란스 론(VA loans)

미국 재향군인부 보증 대출을 받아 소유하고 있는 땅에 모빌홈을 구입해 설치할 수도 있다. 또 대지와 모빌홈을 함께 구입할 수도 있고 구입이나 소유하는 땅으로 집을 옮길 계획이라면 재융자도 가능하다. 다운페이먼트 없이 100% 대출을 받을 수 있다. 대출 기간은 이미 소유하고 있는 집 15년 32일, 1 섹션(single wide) 주택 20년 32일, 1 섹션 주택과 대지 20년 32일, 2 섹션(double wide) 주택 23년 32일, 2 섹션 주택

과 대지는 25년 32일이다.

### ▲ 차텔론(Chattel loans)

한국어로 풀다면 '동산' 대출이다. 이런 종류의 대출은 매우 비싼 비행기나 보트, 모빌홈, 농기구 등을 구입할 때 사용된다.

땅을 소유하지 않아도 차텔 론을 받을 수 있다. 보통 땅을 빌려 사는 모빌홈에 적합한 용자다.

연방주택청(FHA), VA, 미국 농무부의 '교외주택서비스' (RHS) 이 보증해주는 대출이기도 하다.

차텔 대출은 이자율이 일반 모기지 이자율보다 0.5~5%포인트까지 높다. 또 일반 모기지보다 상환 기간이 더 짧아 월 상환금은 비싸지만 그만큼 변제 기간이 짧아질 수 있다. 구입 과정도 빠르고 일반 모기지를 로징 절차보다도 복잡하지 않다.

### ▲ 개인 대출

모빌홈은 일반 주택 보다 가격이 저렴해 개인 대출로도 감당할 수 있을 것이다. 하지만 개인 대출 이자율은 모기거나 자동차 대출과 같은 기타 대출 이자율보다 비싸다. 담보도 필요 없어 돈을 갚지 못해도 집을 빼앗기지 않는다.

개인 신용 대출 회사들은 보통 2만 5,000~5만 달러이지만 일부는 10만 달러 이상을 대출해 주기도 한다.

김정섭 기자

# 치아 건강 챙기고 꾸준히 운동하고

## 60대 건강 관리

### 치과 자주 찾고 구강 청결 유지 올바른 자세로 척추 부담 줄이고 균형 감각 유지해 낙상 사고 방지

40~50대는 인생의 황혼기로 향하는 길목이다. 자녀들이 장성해 분가하게 될 것이고 이로 인한 재정 부담도 점차 줄어들어 스트레스도 덜할 것이다. 하지만 건강이 문제다. 60대에 접어들면서 많은 사람들이 건강 문제에 직면한다. 따라서 건강 유지가 무엇보다 중요하다. 꾸준한 운동을 통한 건강 관리가 절실하다. 다음은 60대에 들어 일반적으로 겪기 시작하는 시니어들의 공통된 건강 문제를 정리했다.

#### 치아 건강

치아는 5복 중의 하나라고 했다. 치아는 재생산이 안된다. 따라서 나이가 들수록 손상되게 마련이다. 미국 치과 신경치료 전문의(endodontist) 협회의 키스 크렐 회장은 “치위생을 잘해야 전반적인 치아 건강을 유지할 수 있다는 사실을 인식하지 못한다”면서 “구강 위생이 잘못되면 심장병, 호흡기 감염, 치매, 암 등을 포함한 심각한 건강 문제를 일으킨다”고 말했다.

▲대책: 나이에 관계 없이 최상의 치아 건강을 유지하고 정기 점검과 치아 클리닝을 해야 한다.

#### 대상포진(싱글 Shingle)

대상 포진은 성인에게 나타나는 치킨박스(수두) 바이러스의 발현이다. 현재 나이든 사람들의 대부분은 수두 바이러스 백신 이전에 어린 시절을 보냈다. 만약 어려서 수두에 걸렸다면 아직도 몸 안 신경계에 바이러스가 남아 있을 것이다. 나이가 들어, 특히 60세 이후, 우리 면역 시스템이 약화되면 체내에 머물고 있던 수두 바이러스가 신경에서 피부로 올라가 심각한 통증을 동반하는 발진을 일으키게 된다. 발진이 치료됐는데도 계속 통증을 느끼는 경우도 있다.

▲대책: 50세가 넘으면 새로 개발된 ‘싱글릭스’(Shinglix)라는 백신을 맞는다. 우리 면역 체계를 높여 질

병을 예방한다.

#### 골반 저(Pelvic Floor) 문제

여성에게서 많다. 폐경기를 통해 호르몬이 변하고 또 골반 저의 근육과 조직이 닳아 더 많이 이완된다. 골반 저 문제가 발생하면 심각한 경우 요실금 현상까지 나타나고 골반장기 탈출증으로 발전할 수 있다.

▲대책: 일찍 치료해야 노년에 고생하지 않는다. 수술을 하지 않고도 골반 저를 강화해 이런 증상을 완화 또는 완전 제거할 수 있다. 요도 괄약근 강화 운동 등 효과적인 ‘케겔’ 운동을 한다. 횡경막을 이용한 심호흡도 도움이 된다.

#### 숨 가쁨

60세에 접어드는 많은 사람들은 콜레스테롤과 혈압, 숨이 가빠지는 증상으로 병원을 찾곤 한다. 혈압은 나이가 들수록 조금씩 올라가고 (155/85) 운동 부족으로 심동맥과 심장이 약해진다. 다시말해 심장과 동맥이 예전처럼 편안하지 못하게

되고 동맥과 심장에 가해지는 압박이 심해진다.

▲대책: 혈압이 올라가기 시작하면 조절해야 한다. 걷기, 자전거 타기, 달리기 등의 정기적인 심기능 강화 운동이 필요하다. 미국 심장협회는 1주 150분의 중간 강도의 운동이 필요하다고 조언한다. 이런 운동을 하면 심장과 혈관의 급격한 경직을 막을 수 있다.

#### 다리 부음

다양한 원인으로 60대의 많은 사람들이 발목과 하지가 부어 고생한다. 심동맥과 심장이 경직되면서 생겨나는 일반적인 문제라고 예일 대학의 옌 시아오 박사는 설명한다.

▲대책: 숨이 차오르는 증상에 대한 대책과 유사하다. 우선 짠 음식을 피한다. 소금기 많은 음식은 혈압을 올려 발이 붓게 된다. 이런 증상이 나타난다면 의사가 체내에 쌓인 체액을 제거해주는 이뇨제를 처방해 줄 수 있다. 최상의 예방책은 가능하면 일찍부터 최상의 건강을 유지하는 것이다. 약을 적게 먹고 은퇴 생활을 즐길 수 있는 방법을 찾자.

#### 수면 문제

나이가 들면 잠이 적어진다. 적은 것이 문제가 아니다. 잠에 들지 못하고 숙면도 어렵다. 성장호르몬과 멜

라토닌 생산이 줄어들기 때문이다. 찰스 오돈코 예일 의대 교수는 60대에 접어들면 수면 부족에 시달려 권장 수면 7~9시간 이하로 자는 사람들이 많다고 전했다. 물론 스트레스, 건강문제가 원인일 수 있고 잠자리에서 보는 TV나 스마트폰 사용, 컴퓨터 등의 불빛이 만성적으로 신체 리듬을 망가트리려 잠을 설치게 할 수도 있다.

오돈코 교수는 인공 불빛을 받으면 체내에서 멜라토닌 분비가 줄어들면서 잠에 들지 못하고 수면의 질도 낮아진다고 밝혔다. 이런 일이 반복되면 만성 수면 부족에 시달리게 되고 근육을 강화하는데 필요한 동화호르몬이 감소된다. 또 스트레스, 체중증가, 만성피로, 인지장애 등과 관련된 코티솔과 같은 호르몬을 증가시킨다.

▲대책: 오돈코 교수는 잠자기 전 전자기기를 끄는 등의 수면 습관을 개선하라고 조언했다.

#### 만성 통증, 신체 경직

나이가 들면 척추와 관절 퇴화가 이어진다. 많은 시니어들이 관절 수술을 받는 이유중의 하나다.

▲대책: 운동이나 척추 지압, 물리치료 등으로 몸을 강화하는 것이다. 퇴화 과정을 늦추고 통증을 완화해 주고 정상 기능을 되찾는 노력이 필

요하다.

#### 균형 문제

나이가 들면 근력이 약해지고 관절의 유연성이 떨어질 수 있다. 다시말해 반응 시간에 영향을 주게 된다. 시야가 약해지고 청력이 떨어지는 전방 신경 문제가 증가해 몸의 균형 유지가 어려워진다. 낙상 사고가 많은 이유다.

▲대책: 운동을 해서 몸을 단련한다. 몸의 균형을 잡아주는 운동이 많다. 기 체조도 좋고 눈을 뜬 채로 한발로 30초 서기 등의 간단한 운동이 도움이 될 것이다. 익숙해지면 눈을 감고서는 운동을 한다. 가능하면 벽 옆에서 하는 것이 좋다. 넘어질 때 기댈 수 있도록.

#### 근육 경직

근육 경직은 건강 상의 문제이거나 또는 탈수, 전해질 부족일 수 있다. 밤에 갑자기 다리 근육이 경직돼 잠에서 깨는 경우도 있다.

▲대책: 수분을 충분히 보충하고 마그네슘 보충제를 섭취한다. 복용하는 약 때문일 수도 있으므로 의사와 상의한다.

#### 키 줄어듦, 나쁜 자세

보통 나이가 들면 “쪼그라든다”는 말을 한다. 과학적으로도 나이가 들면 키가 줄어드는 것으로 증명된다. 하지만 어떤 경우는 골다공증, 척추 퇴화 등으로 인해 다른 사람들보다 더 줄어들기도 한다. 척추 디스크의 높이가 줄어들고 관절의 쿠션이 사라지기 때문이다. 자세가 나쁘면 가느다란 목이 지탱해주는 무거운 머리가 앞으로 기울어져 허리와 목 통증을 유발한다.

결국 호흡에 영향을 주고 심장과 폐의 공간이 줄어들게 된다. 척추 퇴화를 가속화시키고 뼈와 근육이 감당하기 힘든 부하로 인해 남들보다 더 늙어 보인다.

▲대책: 몸을 잘 관리한다. 운동은 뼈 건강 유지를 위한 최상의 방법이다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com



# 65세 여성의 30% 재정적 불안감 호소

여성들은 남성보다 더 오래 산다. 또 가정을 돌보느라 근로 기간도 짧다. 당연히 은퇴 자금도 제대로 마련해 놓지 못했다. 오래 살다 보니 병에 걸릴 가능성도 높다. 특히 요즘은 황혼 이혼도 늘어났다. 결국 말년에 궁핍한 생활로 어려움을 겪을 수 있다.

따라서 여성들은 은퇴를 대비한 독립적 준비가 어느 때보다도 중요한 시기라고 뉴욕 타임스가 보도했다.

전미 노인협회(AARP)에 따르면 65세 여성 거의 30%는 현재의 재정 상태에 대해 매우 또는 다소 불안해하고 있는 것으로 나타났다. 동년배 남성의 20%보다 많다.

교육 정도나 직업, 또는 최근 수십 년 간의 여성 수입이 높아지고는 있지만 미국 여성들은 남성보다 은퇴를 위한 자금 마련이 남성보다 어렵다는 것이다. 여성은 남성보다 더 오래 산다. 이로 인해 병이나 장애를 겪을 가능성이 더 높다. 결국 비싼 장기간병 비용이 필요하게 된다.

**55세 여성 4분의 1은 극빈 노동자**  
워싱턴DC 도시 연구소의 리차드 존슨 이코노미스트는 “여성 은퇴 후 남성보다 훨씬 더 빈곤으로 빠질 가능성이 많다”고 말했다.

존슨 박사의 분석에 따르면 2020년 65세 이상 여성의 10%는 빈곤하게 산다. 남성의 8%에 비해 높은 수치다. 하지만 나이가 더 들고 결혼을 하지 않을수록, 또는 유색인종일수록 빈곤율은 더 높았다. 예를 들어 65세 이상 미혼의 흑인 여성 빈곤율은 20%에 가깝다.

2020년 개인 연방 빈곤선 1만 2,413달러 이상의 수입 여성조차도 경제적 우려에 직면했다. 55세 이상 근로 여성의 4분의 1은 가난한 노동자에 속했다. 가난한 노동자의 정의는 임금 중간가 15.29달러의 3분의 2 이하 수입을 의미한다. 시간당 10달러도 못 받는다는 말이다. 하지만 뉴욕 뉴스쿨 연구보고서에 따르면 남성은 15%만이 이 가난한 노동자로 분류됐다.

오랫동안 영화계에서 비디오 에디터로 일했던 앤 테리(68)는 실직 후 어려운 생활을 계속했다. 62세에 신청한 소셜시큐리티 베니핏(소셜 연

수명 길고 질병 걸릴 가능성 높아  
황혼 이혼 미국 이혼의 3분의 1  
은퇴 대비 독자적 대책 세워야



금) 월 1,200달러에 의존해 살아야 했다. LA 집을 리버스모기지로 바꾸고 월 페이먼트를 받고 있으며 뒷마당에 지은 작은 스튜디오에서 월 페이먼트를 받고 있다.

하지만 최근 새 온수 히터를 갈아야 했고 또 초과 비용으로 4,000달러가량을 지불했다. 그는 “매달 ‘이걸 어떻게 지불하지’ ‘어디서 돈을 마련하지’” 고민해야 한다고 사정을 털어놨다.

**모성에 벌금**  
경제학자들은 이런 남녀 간의 은퇴 차이를 ‘모성에 벌금’(motherhood penalty) 이라고 부른다. 아이들을

키우느라 일하는 기간도 짧았고 남성과 자녀가 없는 여성들보다도 더 저임금에 시달린다.

매튜 러틀리지 보스턴 칼리 은퇴 연구센터의 펠로우 교수는 “이런 여성들은 완전히 수입을 회복하지 못하고 은퇴한다”고 전했다.

소셜 시큐리티는 근로자들의 수입에 근거해 계산된다. 하지만 자녀를 돌본 여성들은 수입이 없는 해도 있고 또 있어도 파트타임 등 평균 이하로 받는다.

**광고 (562)538-8581**  
contact@usmetronews.com

나이 들어 재정적 안정에 대한 차이의 대부분은 인구통계학적 변화에서 비롯된다. 다시 말해 여성은 예전 여성보다 결혼 생활이 짧다. 결혼을 하지 않거나 아예 늦게 한다. 또 50대 이상의 황혼 이혼도 1990~2010년 사이 두 배나 늘었다고 오하이오 보울링 그린 주립대학의 아이-펜 린 사회학 교수가 밝혔다.

**황혼 이혼 늘어**  
황혼 이혼은 현재 미국 이혼의 3분의 1을 차지하고 있다. 중년 후반의 이혼은 여성들의 정서적 웰빙을 더 좋게 할 수도 있다.

황혼 이혼은 여성이 남성보다 더 원한다. 하지만 여성의 재정에 타격을 입히곤 한다.

결혼해 살면 부부 수입을 합칠 수 있고 생활비도 덜 든다. 실직, 장애의 영향도 덜 받고 나이 든 부모 돌보는 시간도 낼 수 있다. 거의 보험에 가입해 있는 것과 같다는 것이다.

하지만 이혼을 하면 이런 보호막을 상실하게 되고 특히 50세 이후 이혼하면 재정적으로 극복할 시간이 많지 않다. 일을 하지 않았다면 다시 직장으로 돌아가기도 힘들다. 또 나이 든 여성들은 성별 차별이나 연령 차별을 받을 수 있다.

린 박사는 황혼 이혼 후 여성의 생활 수준은 45% 하락한다고 밝혔다. 반면 남성은 21% 하락에 그친다.

물론 여성들이 재혼을 하거나 동거인을 구할 수도 있다. 이럴 경우 재정적 도움을 받을 수는 있다. 하지만 여성들의 재혼율은 고작 22%에 그친다. 남성은 37%나 된다.

**소셜 연금도 불이익**  
소셜시큐리티 연금 수령 자격과 연금액도 이혼자들에게는 불이익이 다.

예를 들어 이혼한 배우자의 소셜 연금은 사별 생존 배우자 연금에 비해 절반만 가능하다. 또 자녀 양육이나 노인 돌봄으로 소비했던 기간은 부분적으로만 받게 된다.

러틀리지 교수는 “1930년대 정해진 법을 따르고 있는데 현재 법은 취업 여성들의 증가와 이혼 등의 상황을 고려하지 않는다”고 말했다. 호주 같은 의무적 은퇴 저축 프로그램이 절대적으로 필요하다는 것이다.

뉴스쿨의 이코노미스트 테리사 길라두치는 요즘은 상황이 많이 좋아졌다면 “여성들이 경제적 주체로서 일을 하고 독립적으로 살아가는 소식은 매우 고무적이다”고 말했다. 또 젊은 여성들은 성별 수입과 저축의 차이가 많이 좁아졌다.

하지만 은퇴 연령을 앞두고 있는 많은 여성들은 조금 다르다. 소셜 연금을 2,500달러 받아도 저축도 없고 가족도 없다면 새 채 구입하기 힘들다. 결국 저소득층을 위한 보조 아파트에 살아야 한다.

김정섭 기자 janet@usmetronews.com

# 친구를 부르는 다양한 영어 단어



김연신의  
천 냥 빚을 갚아주는  
영어 한마디

미국인들은 나이를 가리지 않고 서로 친구라고 부르는 걸 유난히 좋아한다. 장유유서 관습이 없어 나이와 관계없이 친구가 될 수 있는 것은 좋은 문화라고 생각한다. 캐주얼한 분위기가 강한 캘리포니아 등 서부 지역 일수록 직장에서 동료 부를거나 학교에서 선생님이 학생을 부를 때도 “친구! 친구!” 한다. 레스토랑이나 상점에서도 직원과 고객들이 서로 친구라고 부르기도 한다. 친구를 나타내는 다양한 영어 단어를 알아보자. 미국 살면서는 ladies and gentlemen보다 아래 단어들을 훨씬 자주 듣는다. friend보다도 아래 단어들을 더 자주 사용한다.

**dude:** 60년대 서핑 문화가 확산하며 퍼진 단어다. 캘리포니아에서 많이 쓰고 이제는 남녀 구분없이 사용한다. 친구를 넘어 거의 사람(person)을 지칭하는 단어가 됐다. 재미있게도 처음에는 18세기에 영국식 패션을 따라 하던 미국 북부 사람들을 가리키던 Yankee Doodle Dandy에서 시작된 말로 세

월이 흘러 이를 줄여 doods로 썼다고 한다. 18세기 후반부터 스펠링이 dude로 변형됐고 옷을 잘 입는 ‘차도남 이미지’를 빗대어 쓰는 말이었다고 한다. 현재는 자유스러운 서퍼의 이미지를 대변하는 거의 반대 뜻이 됐다.

**dawg / dog:** dog를 과장해서 읽는 것으로 흑인 / 힙합 문화에서 시작된 표현이다. 주로 젊은이들이 친한 친구 사이에 쓴다. Wassup dawg?(안녕 친구야?) 친한 친구들이 서로를 dog라고 부르기도 한다. 한국을 포함해 많은 문화에서 ‘개’가 들어간 표현을 모욕적으로 생각하는 것과는 다르게 이 경우에는 친근함의 표시로 해석된다.

**buddy / bud:** 어린이를 부를 때 많이 쓴다. 친구 사이에도 자주 사용한다. My old college buddy lives in Korea. (내 옛날 대학 친구가 한국에 산다.) Hey Bud! Do you need anything? (친구! 뭐 필요한 거 있어?)

**fella:** 동료 fellow를 슬랭으로 쓰는 말이다. 영화 제목 Goodfellas에 쓰여 기억하는 사람들이 많다. 친구, 동료, 동년배를 칭한다. He is a nice fella. (그는 좋은 사람이야)

**brother / bro, sister/sis:** 형제, 자매 같은 가까운 친구라는 의미로 젊은이들이 많이 쓴다. You're my bro! (너는 내 친구야!) Hey sis, how's it going? (안녕 친구야, 어떻게 지내니?)

**brah / bruh:** bro가 brother의 줄임말이라

면 brah는 더 나아가 bro의 슬랭이다. 발음은 [브리]에 가깝다. Brah가 하와이에서 bro를 부르는 일종의 하와이 “사투리”라는 해석도 있다. bruh도 bro의 또 다른 변형으로 친구를 부를 때 사용한다. 상대방이 이해 안 되는 행동을 할 때 한국에서 “야!”라고 외치는 것처럼 미국에서도 짜증 날 때 상대방에게 “bruh!”라고 소리치기도 한다. 젊은 사람들 슬랭으로 남녀 구분 없이 사용한다.

**homie:** 땅 파는 호미와 발음이 같아 재미 있는데 동네 친구를 뜻하는 homeboy의 줄임말이다. 원래는 흑인 갱들 사이에서 쓰던 말이다. 주로 젊은 남자들 사이에 절친한 친구라는 의미로 많이 쓴다. 나이 든 사람이 쓰면 어색할 수 있다. They're true homies. (그들은 진정한 친구야)

**YO:** yo는 친근한 사람, 친구를 부르는 일종의 인사말이다. 이탈리아 이민자들 사이에서 Hi, hello를 뜻하는 인사말로 쓰이기 시작했고 영화 록키 대사(“Yo, Adrian, I did it!”)로 나오면서 누구나 쓰는 인사말이 됐다. Hi, Hello를 대신하는 격식 없는 인사말로 사용한다.

**folks:** 딱히 친구라기보다는 일반 사람(people)이라는 의미가 강하다. 미국에서 my folks 하면 부모를 뜻한다. My folks were strict. (나의 부모님은 엄격했어) folk music 구전되는 일반 사람들의 음악 즉, 민

속 / 구전 음악. Folklore 민속, 구전 설화

**amigo:** 친구를 뜻하는 스페인어 단어로 장난스럽게 사용한다. hola amigos! = hello friends! (안녕 친구!)

**peeps:** people의 슬랭이다, 친구들이라는 의미로 쓰기도 한다. Thanks, peeps! (고맙워 친구들!)

**pal:** pen pal 펜팔로 기억하는 사람이 많은 단어다. friend와 같은 의미다. Hi pal!, best pals 등 남녀 구분 없이 다양하게 사용한다.

**mate:** 영국에서 친구를 뜻하는 말로 많이 쓰는데 미국인들도 영국 액센트를 흉내 내며 “hello mate!” 한다

**man:** what's up man!, 말 그대로 “이 사람이” 즉 친구라는 뜻이다. my man이라고 하면 나의 친구라는 뜻이다. 말 끝마다 man을 말버릇처럼 쓰는 사람들도 많다.

**guy:** this guy, that guy, a nice guy, bad guys 등 주로 남자를 칭한다. 친구를 포함해 아는 남성 지인을 포괄적으로 칭한다고 보면 적절하다.

## 김연신

UCLA 정치학 전공 TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.

▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=milesmiles0803>

## 2022년 경제 전망

# S&P 500 연말 대비 평균 4.9% 상승 전망

## 팬더믹 등 변수 많아 예상하기 힘들 듯

**3면에서 계속**  
미국 재정 데이터 및 소프트웨어 회사인 ‘팩트셋’에 따르면 S&P 500은 지난달 중순 향후 12개월의 예상 수익을 대략 21배로 거래됐다. 5년 평균 19배를 넘는 것이다.

## 통화 정책 변화는 오히려 안정성 유지에 도움

일부 투자 전문가들은 통화정책의 변화는 장기 시장 추세를 유지할 수 있게 주식 수익을 제한하는 데 도움을 줄 것이라고 생각한다. S&P 500은 처음 소개된 1957년 이후 지난 2020년까지 연평균 8.4% 증가를 유지하고 있다. 그러나 최근 3년간 훨씬 더 높은 증가세를 보였다. 2019년에는 29%로 크게 뛰었고 2020년과 2021년 예상 밖의 호황세를 이어왔다. 분명 정상적이지는 않

다. 만약 이런 상승세가 계속된다면 어느 순간 폭락 장세가 이어질 수 있다. 따라서 통화 정책을 바꾸면 상승세는 주춤하겠지만 심각한 붕괴 현상을 막을 수는 있다는 것이다.

자산 관리 뉴버거 버만사의 증권 부의 수석 겸 부장인 조셉 아마토는 “지난 3년간은 정상적이지 않았다”면서 “특별한 시기였고 2022년에는 이런 마켓 실적을 볼 수는 없을 것 같다”고 전망했다.

이런 겸손한 주식 예측에는 물론 이유가 있다. 분석가들은 증시에 영향을 미치는 국제 사건들을 예측할 수는 없다. 또 마켓이 이런 사건들에 어떻게 반응할지도 예상하기 어렵다. 많은 투자자들은 2020년 미국에 코비드 19가 번지면서 주식시

장이 곤두박질칠 것으로 예상했다. 또 1년 전 전문가들은 2021년 주식 시장의 강세에 대해 의문을 갖기도 했다. 하지만 이들의 예측은 모두 빗나갔다.

## 예측 힘든 요인들 많아

‘내너스 헨스 투자’사의 애닛 차크라 포드폴리오 매니저는 “1년은 매우 짧은 시간이다. 하지만 지금부터 앞으로 1년간 주식이 어떻게 반응할지를 정확히 예측하기는 매우 힘들다”고 말했다.

2020년과 2021년 수익은 연방 정부의 지출과 중앙은행의 제로 금리의 결과였다.

지난 연말 연방정부는 빠르면 올 봄부터 이자율을 올리겠다는 기본 정책을 제시했다. 또 채권 발행을 줄여나갈 것이라고 밝혔다. 시중에 더 이상의 자금을 공급하지 않겠다는 것이다.

민주당의 2조 달러에 달하는 교육 및 건강보험, 기후 변화 예산은 조 맨친(민주·웨스트 버지니아)의 반대에 직면해 의회 통과 여부가 불투명한 상태다.

월스트리트 분석가들은 2022년 S&P 500의 증가율은 다시 둔화 될 것으로 예상했다. 2022년 예상치를 발표한 13개 은행 및 재정 서비스 회사들이 S&P 500 평균 목표치를 4.940으로 내다봤다. 전년 최고치 대비 4.5% 증가한 수치다.

하지만 BMO 캐피털 마켓의 분석가들은 2022년 S&P 500은 5,300으로 지난해 말보다 12% 증가할 것이라고 내다보면서 가장 높은 예상치를 내놓았다. 이들 분석가들은 회사 수익 성장이 주식 시장을 견인할 것으로 예측했다. 반면, 모간 스탠리의 분석가들은 올해 S&P 시장 분석에서 4,400까지 하락할 것으로 봤다. 6.9% 폭락이다. 이들은 채권

수익률이 증가하면서 내년 주가 수익률 지수가 떨어질 것으로 예상했다.

가치 하락은 S&P 500과 같은 주식 지수에서는 특히 중요할 것이다. 왜냐하면 소속 종목 중에서 대형 기술주들이 종종 고수익으로 거래되고 때문이다. 마이크로소프트, 애플, 알파벳, 테슬라 같은 회사들이 지난해 성장의 3분의 1가량을 차지했다.

테슬라는 지난 연말 향후 12개월 전망에서 예상 수익 123배로 거래됐고 엔비디아는 58배로 거래됐다.

미국 대형 회사들의 이익 역시 성장할 것으로 예상된다. 하지만 지난해 수준에는 미치지 못할 것이다. ‘팩트셋’에 따르면 분석가들은 S&P 500 회사들은 2022년 9.2% 성장할 것으로 예상했다. 지난해 45% 이익 성장보다는 크게 줄어든 수치다.

〈Uninsured Motorist〉

# 뺑소니 사고나 상대방 보험이 없을 때 유용한 'UM'

전문가칼럼

정대용 변호사  
알렉스 차 변호사그룹



캘리포니아의 무보험 운전자 비율이 약 16%라고 한다. 6명 가운데 1명꼴로 보험이 없는 셈이다. 자동차 보험이 없는 이유는 물론 보험을 유지할 만한 경제적 형편이 되지 못하기 때문이다. 또, 보험을 갖고 있다고 할지라도 커버리지 한도가 너무 적어서 사고가 나도 자신이나 상대방을 충분히 보호하지 못하는 경우도 많다.

보험이 없는 운전자는 사고를 내면 책임을 지지 않으려고 도망을 가려고 한다. 실제로 얼마 전 고객 한 분이 자전거를 타고 가다 뺑소니 사고를 당했다. 한인타운 남

쪽에서 자전거를 타고 횡단보도를 건너다 타인종이 모는 차에 치였다는 것이다. 그런데 갓길로 이동하다 운전자가 도망갔다고 했다. 순간적으로 일어난 일이나 차의 번호판도 보지 못했다고 했다. 이 손님은 어떻게 보호받을 수 있을까?

위 손님처럼 뺑소니 사고를 당했거나, 상대 과실로 사고가 났지만, 보험이 없을 때 사용할 수 있는 것으로 'UM (Uninsured Motorist)' 이 있다. UM은 '보험에 가입한 사람(insured)' 을 보호한다. 그렇기에 보험에 가입한 차를 운전하고 있지 않은 상태에서 사고를 당했을 때도 사용할 수 있다. 횡단보도를 건너거나, 자전거를 타고 가다 사고를 당했을 때, 심지어 말을 타거나 오토바이를 타고 가다 사고를 당했을 때도 사용할 수 있다는 의미다.

캘리포니아는 자동차 보험 가입 시 UM을 포함하도록 권장하고 있다. 최소 커버리지는 1만5,000달러/3만 달러(개인/사고)이다. 하지만 이 금액만으로는 뺑소니 사고나 무보험자와의 교통사고 시 충분히 보호받기 어렵다. 그러므로 5만 달러/10만 달

러 이상으로 설정해두길 권한다. 다행인 것은 커버리지 한도를 높여도 보험료는 크게 오르지 않는다는 점이다.

UM과 비슷한 것으로 'UIM (Under Insured Motorist)' 도 있다. 상대방이 보험이 있지만, 커버리지가 낮아서 치료비와 보상금으로 충분하지 않을 때 사용할 수 있는 커버리지 항목이다. 가령, A가 B의 과실로 사고를 당했다고 가정해보자. B는 2만5,000달러의 상해 커버리지를 갖고 있지만 A의 치료비로 3만 달러가 청구됐다. 이때 A가 UIM을 갖고 있으면 부족한 금액(5,000달러)을 보상받을 수 있다. 다만 이런 보상을 받기 위해서 A의 커버리지 한도가 B의 커버리지 한도(여기서는 2만5,000달러)보다 높아야 한다. 만약 A의 UIM 커버리지 한도가 2만5,000달러보다 낮다면 A는 아무런 보상을 받을 수 없다. 그러므로 UIM 역시 한도를 충분히 높여두길 권한다. 보험료가 크게 오르지 않는다.

그렇다면 UM/UIM은 같은 것일까? 정답은 주마다 다르다는 것이다. 한인들이 많은 캘리포니아의 경우 UM과 UIM이 같

은 것이다. 오랜 경력의 보험 에이전트에 따르면 10년 전쯤에는 UM과 UIM을 따로 구분해서 가입했는데 지금은 구분이 거의 없다고 했다. 그래서 갖고 있는 보험증서(policy)에서 UM이라고 표시돼 있다 하더라도 UIM 또한 커버한다고 보면 된다.

끝으로 이 글의 서두에 말씀드린 손님은 어떻게 되었을까? 안타깝게도 이 손님은 자동차를 가지고 있지 않아 자동차 보험 또한 없었다. 그래서 아무런 보상도 받지 못하고 치료비와 자전거 수리비는 혼자서 감당해야만 했다. 이번 기회에 UM/UIM 커버리지 한도를 높여서 충분히 보호받으시기 바란다.

▲문의: (213)351-3513, www.alexchalaw.com

**‘법으로 돕는 남자(法助男)’ 정대용 변호사는**  
고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 기자로 근무했습니다. 광고홍보회사 URI Global을 거쳐 현재는 ‘알렉스 차 변호사그룹’에서 교통사고/상해/레몬법 변호사로 활동하고 있습니다.

〈낙태약〉

# FDA, 임신 중절약 온라인 진료 통한 우편 구입 허용

## 임신 10주 이하 적용 가능

연방 식품 의약청(FDA)은 지난달 16일 그동안 논란이 되어 왔던 임신 중절약(낙태약)의 우편 구입을 허용했다. 그동안 낙태약을 구입하려면 당사자가 직접 의료진과 대면을 통해 처방전을 받아야 했다.

이에 따라 임신 10주 이하의 경우 온라인 진료를 통해 처방전을 받고 우편으로 받을 수 있게 됐다. FDA는 과학적인 검토를 통해 이같이 결정했다면서 더 이상 소수의 클리닉과 진료소에만 제한되던 낙태약 처방을 좀 더 광범위하게 접근할 수 있도록 했다고 밝혔다.

그러나 처방전을 주는 의료진은 자격증과 교육을 받아야만 한다. 또 처방전에 따라 낙태약을 제공하는 약국 역시 자격증을 소지해야 한다. 올해 초 FDA는 팬데믹으로 인해 의료진과의 대면 처방을 잠정 중단했



istockphoto

었다.

이번 결정으로 FDA는 20년 전 제정됐던 낙태약 처방법을 영구적으로 철회했다. FDA는 지난 2017년 미국시민자유연맹(ACLU)이 제기한 저소득 및 시골 지역의 보건 혜택 지원 소송 이후 낙태약 처방에 대한 규정을 재검토해왔다.

FDA는 낙태약 ‘미페프리스톤’을 처방하는 의사는 과도한 출혈을 포함한 부정적 잠재 부작용에 응급 대처할 수 있는 자격증을 소지해야 한다고 밝혔다.

현재 미국 남부와 중서부가 대부분인 19개 주는 전화 원격 진료를 통한 낙태약 처방을 금지하고 있으며 여타 보수색인 강한 주에서도 낙태약 처방에 제한을 두는 주법 제정이 예상되고 있다.

FDA는 지난 2000년부터 미국 내에서 낙태약 처방을 승인했다. ‘미페프리스톤’은 ‘미소프로스톨’이라는 호르몬 억제제는 함께 복용한다.

현재 미국 내 모든 낙태의 40%는 수술이 아닌 약물로 시행되며 팬데믹 이후 더 많은 여성들이 약물 낙태를 택한다.

이 약물 낙태의 일반적인 부작용은 경직, 출혈, 메스꺼움, 두통, 설사 등이며 경우에 따라 과다 출혈이나 타나수술을 해야 하는 경우도 있다.

한편 이번 결정은 현재 연방 대법원에서 심의 중인 낙태 합헌 여부에 앞서 나온 것이어서 주목된다. 연방 대법원은 지난 1973년 ‘로 v. 웨이드’ 재판에서 낙태를 합법화했

다.   
 존김기자 contact@usmetronews.com





# 계절별로 제철 음식 먹으면 몸에도 좋고 맛도 좋아

## 제철 음식

최적의 햇빛과 온도로 키워 최고의 영양과 면역력 제공  
맛과 영양 뛰어난 제철 과일 즐겨 먹으면 보약 따로 없어

제철음식이란 말 그대로 계절에 나는 채소나 과일로 만든 음식이다. 우리 몸은 겨울에는 추위를 이겨내기 위해, 여름에는 더위를 이겨내기 위해 다양한 영양분을 필요로 하는 등 날씨와 계절에 따라 변한다. 제철 식재료는 각 채소와 과일이 가장 필요로 하는 최적의 햇빛과 온도를 받고 자란 것을 재배하기 때문에 온실이나 공장에서 인공적으로 키운 식재료들과는 비교할 수 없는 최고의 영양과 면역력을 제공한다.

요즘이야 사시사철 어느 때나 각종 식재료를 구할 수 있지만 사정이 여의치 않았던 옛 우리 조상들은 제철 음식을 지혜롭게 사용해 왔다. '선식치 후약치' (병을 치료하는 데에는 음식이 약보다 우선이다)라는 말이 있듯, 맛과 영양이 뛰어난 제철 과일을 즐겨 먹으면 보약이 따로 없다. 대망의 새해 2022년을 맞아 가족들의 건강을 지키는 건강한 먹거리 제철 음식을 살펴보고, 동의보감이 소개하는 제철 음식들의 효능도 알아본다.

**겨울** ..... 땅 위의 생물들이 깊은 잠을 자는 추운 겨울. 조상들은 땅의 기운을 가득 품은 뿌리채소로 부족한 에너지를 섭취했다. 찬 바람이 불기 시작하면 채소들은 땅속 뿌리에 영양분을 저장한다. 이러한 땅의 영양을 가득 머금은 뿌리채소는 얼어붙은 겨울 선조들의 영양을 해결해 주는 귀한 식재료가 되었는데, 우엉과 연근, 당근, 배추와 무는 겨울의 대표적인 뿌리채소다. 해산물은 바다의 고기 혹은 우유라 불리는 굴, 문어와 옥돔, 가자미, 과메기 등이 제철이다. 시큼한 맛의 레몬과 귤도 겨울 제철 과일. 청을 만들어 으슬으슬 추울 때 따뜻한 차로 마시면 비타민C 가득 해감기 예방에 좋다.

한편 동의보감에 부증을 없애는 이뇨제와 해독제로 소개된 우엉은 다이어트와 면역력 증진, 변비 개선 등에 효과가 있어 추운 날씨로 인해 줄어든 야외활동으로 운동 부족한 현대인들에게 적합한 겨울철 영양식이다.

**봄** ..... 대지가 기운을 얻고 새 생명이 돌아나면서 초록빛 썩갓과 시금치, 향긋한 달래와 냉이, 더덕, 두릅, 봄동과 같은 나물류가 제철을 맞이한다. 초록빛 나물이 가득한 봄 반찬은 겨울철 내내 움츠러들었던 온몸에 생기를 전달해 잃어버린 입맛도 되찾아주며, 무기질이 풍부해 춘곤증도 이겨내게 해준다.

동의보감은 달래는 몸을 따뜻하게 하고 소화를 도우며, 냉이는 간을 튼튼하게 해주며 지방간을 치료하는 데 효과가 있다고 소개했다. 소리와 조개, 조기, 갈치 등 제철 해산물도 빼놓을 수 없다. 과일은 사과와 한라봉이 제철을 맞아 가장 맛있다.

**여름** ..... 무더위로 인해 기력이 떨어지는 여름철에는 감자와 샐러리, 부추, 애호박, 열무, 토마토 등 비타민과 무기질이 가득한 제철 채소가 나온다. 또한 보양식인 장어와 다슬기, 흑돔, 전복과 성게는 무더운 날씨에 빠져나간 원기를 회복시켜 준다. 참외, 수박, 복숭아, 자두 등 맛있는 여름철 제철 과일들은 여름철 흘린 땀으로 잃어버린 무기질과 수분을 회복시켜준다.

한편 동의보감에 갈증과 설사를 멈추게 해 주는 음식으로 소개되는 매실은 살균작용과 해독 작용이 뛰어난 음식이 상하기 쉬운 여름에 식중독이나 배탈 치료에 효과적이다.

**가을** ..... 하늘은 높고, 말은 살핀다는 '천고마비'의 계절 가을. 하지만 갑자기 날씨가 건조해지고 일교차가 심해지면서 감기에 많이 걸리는 계절이다. 조상들은 식이섬유가 토란과 고구마, 햇곡식을 먹어 여름내 지친 기력을 회복시키고 영양을 보충했다.



다이어트와 면역력 증진, 변비 개선 등에 효과가 있는 우엉을 볶아 따뜻한 물에 우려낸 우엉차는 겨울철 건강 음료다.

고추와 각종 버섯, 고추, 옥수수, 늙은호박도 제철을 맞아 맛과 영양이 뛰어나다. 해산물로는 게와 낙지, 대하, 삼치, 갈치, 전어가 가장 맛있다. 또한 배, 석류, 사과, 포도, 바나나, 유자, 감, 밤, 대추 등 수확의 계절답게 풍성한 곡식과 과일이 나온다. 특히 밤은 5대 영양소를 모두 함유한 완전식품으로, 피로 회복과 위 건강에 탁월하다. 한방의 약재로도 쓰이는 대추는 동의보감이 속을 편안하

게 하고 오장을 보호한다고 소개했는데, 면역력 강화와 콜레스테롤 및 스트레스 완화에 좋아 현대인들에게 특히 필요한 영양식품이다.

홍/서지은 기자

**홍(서)지은 기자 약력**  
USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주 한국일보 기자 / 현 공인 회계사·슈퍼맘 / 소셜미디어·웰빙 기사 다수 게재



향긋한 봄 나물은 무기질이 가득해 춘곤증을 이기게 도와준다. 간을 튼튼하게 해주며 지방간을 치료하는데 효과가 있는 냉이로 만든 냉이간장은 어떤 음식과도 어울리며 잃어버린 입맛을 돋워준다.

酒史 '주사' 이야기

2022

# 酒邪

## 임인년 새해 건강한 음주 습관 갖기를

올해의 첫 이야기는 '주사' (酒邪)로 시작해 보자. 연초부터 웬 주사냐고 할지 모른다. 술을 접할 기회가 많은 연말연시에 주당들에게 각별히 주의하라는 경고의 메시지를 담고 싶어서다.

주사는 한마디로 '술주정'이다. 한자 풀이로는 술 '주'에 간사할 '사'를 쓴다. 술마신 후에 버릇으로 하는 못된 행동이라고 사전에 나와 있다. 술을 마시면 평소와는 다른 행동을 보이는 경우를 말한다. 이중성격이라고 할까, 의학적으로는 정신 질환에 해당한다고 한다.

주사는 다양한 형태로 나타난다. 울고 떠들고 시비 걸고 분노하고 옆 사람에게 스킨십하고 양말 벗고 노래 부르고 등등 종류만도 수십 가지에 달한다. 심지어는 음주운전도 주사의 범주에 들어간다고 한다. 음주운전은 습관성이기 때문이다.

술 마시는 사람이라면 자신도 모르게 인정하고 싶지 않은 '주사' 하나씩은 가지고 있게 마련이다. 작은 주사는 애교일지도 모르지만 '주정'급 주사는 버릇이 돼 사회적 골칫거리가 될 수 있다.

**한국 등 동아시아인들 분해 효소 ALDH 양 적어**

**CDC, 뇌졸중, 심장병, 암 등 만성 질환 유발 경고**

한 1년 전쯤 한국에서 과견된 모 방송 대표와 술자리에서 벌어진 이야기. 기본 세잔으로 폭탄주가 돌아 술 기운이 오를 즈음, 조금 전까지 형님이라며 나에게 깃듯이 예를 갖추던 대표가 "좋으냐?"를 시작으로 같은 반말을 수차례 반복하는 것이다.

"아뿔싸" 술자리에 잘못 앉았구나 싶었지만 때는 이미 늦었다. "술 취한 X"라는 말도 잊지 않은가. 딱히 대응할 방법을 찾지 못해 1~2분 속만 끝이다가 대표와 함께 나온 부하 직원이 "술에 약한데 폭탄주 마셔서 그렇다"라며 양해를 구하고 급히 자리를 뜨는 바람에 더 이상의 봉변을 면했던 기억이다. "미국으로 보내기 전 술 테스트부터 하자..." 회사가 손가락질을 당할 것이 뻔한

데 말이지.

30년 넘게 기자 생활하면서 이런 경험담과 목격담이 쏠쏠하다.

의학 서적을 참고하면 술의 성분인 알코올은 뇌의 신경 전달 통로를 방해해 뇌의 기능에 영향을 줄 수 있다고 되어 있다. 이로 인해 감정과 행동이 변할 수 있고 명확한 사고력에 문제가 생길 수 있다. 인간관계나 직장 생활에도 문제가 될 것이다.

술은 마신 다음 날 상쾌한 기분보다는 불쾌감과 무기력감이 더 많다. 다음날 기분이 상쾌하다고 말하는 주당들을 한번도 보지 못했다. 우울해질 것이고 어떤 경우는 후회막급, 기억하기 싫은 장면까지 떠오를 수 있다. 이 정도면 과감히 술을 끊는 것이 좋다. 자신은 물론 가족, 친구, 주변까지 해를 끼칠 수 있다.

연방질병통제예방국(CDC)는 과도한 음주는 알코올 남용이나 중독을 이룰 수 있을 뿐 아니라 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 암, 간 질환, 소화계 이상, 면역시스템 약화 등의 만성 질환을 유발할 있다고 경고했다.

술에는 장사가 없다. 혹자는 술을 자주 마시면 분해 효소가 많아져 술

에 강해진다고들 생각한다. 하지만 술을 정기적으로 마시는 사람은 자주 마시지 않는 사람들보다 알코올 분해 효소인 ADH 수치가 더 낮다고 한다. 술을 제대로 분해하지 못해 장기간 술에 '찌들어' 있다는 것이다. 술에 약해져 주사가 더 심해질 수 있다.

동양인 특히 한국 등 동아시아인들의 30~40%는 다른 인종에 비해 또 다른 분해 효소 ALDH 양이 적다고 한다. 많은 한인들이 술에 약하다고 볼 수 있겠다.

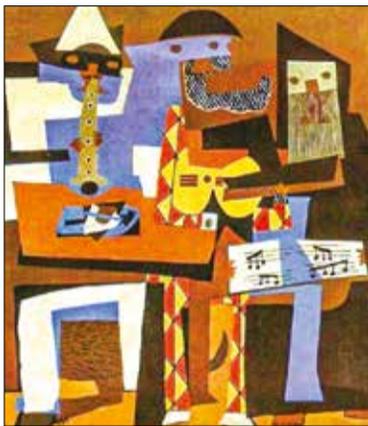
즐겁게 마시고 기분 좋게 취하는 음주가 아니라면 술자리를 갖지 않는 편이 좋을 것이다.

올해는 임인년(壬寅年) 검은 호랑이해라고 한다. 호랑이는 예부터 신성시하는 동물이다. 힘이 넘치고 용맹과 강인함을 갖춘다. 호랑이해를 맞아 술주정 버릇이 있다면 호랑이의 용맹으로 과감히 떨쳐 버리는 것이 어떨까. 김정섭 기자

**광고 (562)538-8581**  
contact@usmetronews.com



이경수 작가  
KCC(Kauai Community College, HI) 미술과 교수 역임. (현) Gallery KLBT Art Director



Musical Instruments



아비뇰의 처녀들



게르니카

## 경계 없이 자유로운 작품 한 작가

### 20세기 가장 위대한 예술가

### Pablo Picasso

내가 가장 먼저 알게 된 화가의 이름은 피카소였다. 초등학교때 부터 쓰기 시작했던 크레파스와 그림물감의 이름이 '피카소'였던 이유였고, 피카소가 세계적으로 유명 화가임을 알게 된 것은 그후의 일이었다.

피카소는 스페인 태생의 세계적인 화가이며, 조각가, 세라미스트, 판화가이자 무대 디자인까지 다방면에서 왕성한 활동을 했던 20세기의 가장 위대한 예술가의 한 명으로 꼽힌다. '화가가 되려면 피카소처럼'이란 말을 남길 만큼 그가 남긴 수많은 예술품과 일화는 지금도 많은 사람들에게 기억되며, 가장 영향력 있는 예술가의 1위 자리를 지키고 있다.

피카소 하면 자동으로 떠오르는 미술 용어는 '입체파(Cubism)'라는 미술 사조이다. 입체파는 유럽의 회화와 조각에 혁명을 일으킨 20세기 초반의 전위예술 운동이며, 음악, 문학, 건축 등에도 많은 영감을 주었던 사조로 파블로 피카소와 조지 브라크가 창안한 예술적 운동으로 인간과 다른 형태의 묘사에 기하학적 모양이 사용되었다. 무엇보다도 선구적인 입체파 형식과 관련하여 '콜라주' (Collage)의 기법을 발명하고, 상징주의와 초현실주의에 큰 공헌을 하기도 했다.

1881년 스페인의 말라가에서 파블로 피카소는 태어났다. 어렸을 때부

터 미술에 남다른 재능을 보인 피카소는 미술 교사였던 부친에게 7살의 어린 나이에 드로잉과 유화를 사사 받는다. 부친의 영향도 있었겠지만, '될성부른 나무는 떡잎부터 알아본다'고 그림 그리기에 대한 끊임없는 열정은 타고난 예술가였다. 본격적인 미술 공부를 위해 바르셀로나에서 10대를 보내고, 그곳에서 당시 모더니스트 시인과 작가, 예술가 그룹과 밀접한 연관을 맺으며 예지력을 키워나간다.

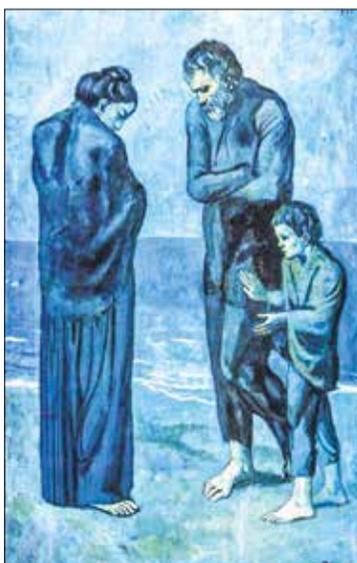
1900년에 처음으로 피카소는 파리를 방문하게 되고, 그 이후 스페인인과 파리를 오가며 작품 생활을 하다 결국 1904년 파리에 정착하여 본격적인 작품활동을 시작하게 된다. 피카소의 작품은 5시대로 분류하는데 그 첫 번째는 '청색기(blue period)'라 말할 수 있는 1901~1904년에 그린 작품들로 대부분 암울하고 우울한 주제의 매춘부, 거지, 술주정뱅이와 같은 금욕적인 색상과 어두운 톤이 주류를 이룬다. 피카소는 당시 스페인 여행과 친한 친구의 자살에 영향을 받은 이유라 설명되고 있다.

두 번째 작품 시기를 '장미기(rose period)'라고 말하는데 이 시기는 짧은 기간(1904~1906)이었지만 피카소에게 예술가로서 그의 삶과 작품에서 중요한 시간으로 평가된다. 그것은 피카소가 몽마르트에 동지를 두고 보헤미안 시인과 작가들 사이에서 의욕적으로 작품 생활을 하게 되었으며, 그 시기의 작품들은 상큼한 오렌지와 핑크색이 대세를 이룬다. 세 번째 시기는 아프리카의 영

### 화가가 되려면 피카소처럼 가장 영향력 있는 예술가 평생 2만 점 이상의 작품들 세계 유명 박물관에 소장



Seated woman



Blue period art

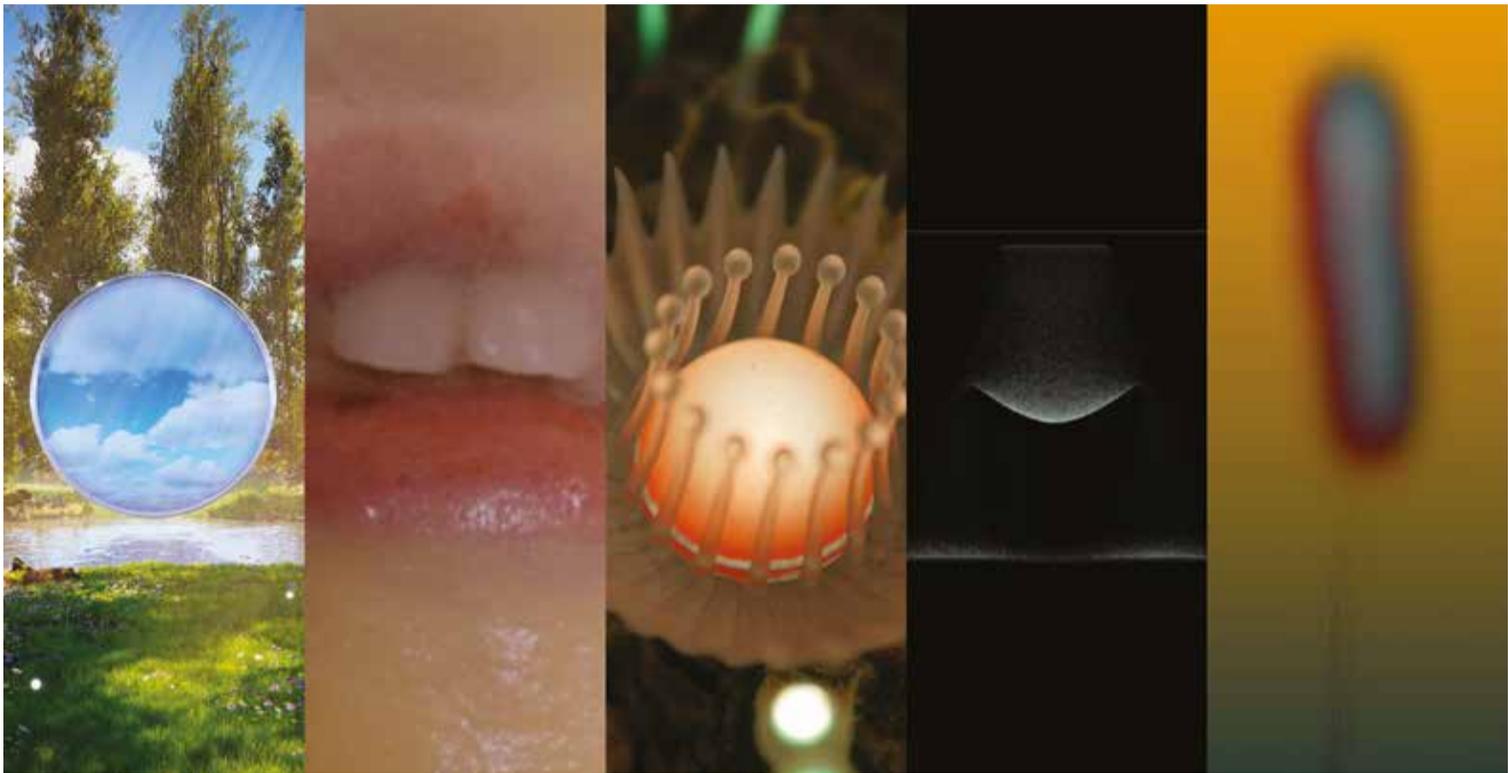
향을 받은 시기(1907~1909)다. 당시 파리에서 전시된 19세기 아프리카 조각과 가면, 원시미술에 몰두하여 작품의 아이디어를 얻게 된 피카소는 본격적인 큐비즘 시기에 들어가 약 3년 정도의 기간에 그린 작품들로 '아비뇰의 처녀들'은 이 시기를 대표하는 그림으로 잘 알려져 있다. 네 번째 시기는 분석적 입체파(analytical cubism: 1909~1912), 다섯 번째 시기는 합성입체파(synthetic cubism: 1912~1919)의 수정 기간이라고 할 수 있는 본격적인 입체파 작품을 하던 시기였다. 분석적 입체파가 하나의 물체를 시점별로 분해하여 단편적인 이미지로 만들었다면, 합성입체파의 작품에선 평평하게 만든 이미지를 3차원 공간에 대한 암시로 보여준다. 10여년 동안 적극적으로 입체파의 연구에 몰두한 이 시기의 작품에는 멀쩡한 인물도 시점에 따라 다르게 표현된 작품들을 많이 제작하였으며, 큐비즘의 창시자로서 새로운 미술계의 혁신을 이뤘다.

피카소의 걸작 중에 걸작을 꼽으라면 나는 단연 '게르니카'라고 말하고 싶다. 1937년 스페인의 작고 평화로운 마을 게르니카에서 일어났던 스페인의 내전. 4시간 만에 1,600명의 무고한 시민들이 영문도 모른 채 학살되었던 민족의 비극을 보게 된 피카소는 이날의 비참한 조국의 모습을 전 세계에 알리려는 의도로 3.5m×4.7m의 대형 캔버스에 '그날'의 기록을 작품으로 제작하여 파리 세계박람회에 발표하였다. 이 작품은 현재 스페인 마드리드의 프

라도 미술관 별관에 따로 '게르니카' 원화가 전시되어 있는데, 그 작품 속에는 죽은 이들의 아우성과 상처, 공포와 분노까지 차오르게 하는 장면을 검정, 회색, 흰색으로만 제작하여 전쟁에 대한 강력한 고발 메시지와 함께 피카소의 가장 슬픈 그림으로 남겨졌다.

피카소는 분명 미술사를 지배했던 거장임에도 불구하고, 일각에서는 '엉터리며 엉뚱한 예술가'라는 이야기도 심심치 않게 들린다. 작품들이 낙서하듯 너무 쉽게 성의 없어 보이고 과격적인 표현 방법에 쉽게 적응하지 못하여 하는 말로 해석이 되지만, 피카소는 아트의 모든 미디어에 경계를 두지 않고 가장 자유로운 작품을 한 작가라고 말하고 싶다. "나쁜 예술가는 남의 것을 복사한다 그러나 좋은 예술가는 훔친다"라고 솔직하게 말을 할 수 있는 피카소. 그 의미는 그가 항상 새로운 것들을 향해 찾고, 도전하여 자기의 것으로 만드는 꾸준히 노력하는 작가라는 말이다.

평생 2만 점 이상의 그림, 드로잉, 판화, 조각, 사진, 세라믹 등에 대한 엄청난 작품에서 그의 예술에 대한 열정을 볼 수 있고, 많은 작품들은 세계의 유명 박물관과 파리와 스페인의 피카소 미술관에 소장되어 있다. 그의 모친이 피카소가 어렸을 때 해준 일화가 생각난다. "만일 네가 군인이 되면 장군이 될 것이고, 수도사가 되면 교황이 될 것이다." 대신 나는 화가가 되어 피카소가 되었다. 과연, 파블로 피카소만이 할 수 있는 말인 것 같다.



## 5인의 젊은 작가 디지털 미술전

### Incarnated Ghosts

### 肉化鬼神

리앤리갤러리 1월 8일~29일

육체와 자연에 대한 이야기  
비디오 상영, 디지털 회화  
터랙티브 키네틱 조각

예술의 진화는 어디까지일까? 디지털의 급속한 변화의 시대에 살고 있는 우리에게 예술의 변화 또한 예외일 수가 없다. 예술도 그 시대의 흐름에 따라 변화, 발전되는 것은 당연하게 생각된다.

팬더믹의 여파로 미술과 미술 시장의 플랫폼은 디지털화가 가속되고 있고, RGB를 이용한 이미지, 비디오와 애니메이션, 그리고 알고리즘 작품들은 NFT의 형식으로 보관되고, 사람들은 컴퓨터 모니터와 휴대폰 화면으로 미술 작품을 접하는데 익숙해져 간다. 변화되고 있는 시대적 상황에 걸맞은 전시회가 새해의 첫 포문을 연다. 'Incarnated Ghosts' (화신유령)의 제목으로 5인의 젊은 작가 이성재, 이부키 구라모치, 미카엘 맨션, 유계준, 우관주 등이 준비하는 전시회가 1월 8일부터 29일까지 리앤리갤러리(이 아그네스)에서 열린다.

기존의 전시회와는 다소 생소한 플랫폼으로 비디오 상영과 설치, 디지털 회화, 그리고 움직이는 인터랙티브 키네틱 조각들은 관객들을 우리가 발 딛고 사는 세상으로 초대한다. 마치 영원히 떠도는 귀신처럼 이런 작품들은 가상에 갇혀 존재하는 듯하지만, 여기 다섯 명의 작가들은 이들을 전시장으로 끄집어내어 육체와 자연에 대한 이야기를 전한다.

▶이성재 작가는 한국과 엘에이에서 활발한 활동을 하는 다매체 작가이다. 그는 시간과 거리, 그리고 관찰자의 주관성에서 발생하는 풍경의 불확정적인 모습을 추상 애니메이션으로 표현하는 작업으로 최근에는 장소와 대상을 확장하여 드로잉, 섬유 설치, 비디오 설치 등의 기법을 이용한 작품을 만들어 가고 있으며 그의 작품은 현대자동차 후원의 VH AWARD, 아르스일렉트로니카, LA Art Show 등에 초대 전시되기도 했다.

이번 작품의 주제는 '대답 되지 않은 질문(2016)'이다. 풍경을 기반으로 한 추상비디오 작업으로서 그 색상, 형태, 그리고 구성이 천천히 변화한다. 한 장소의 풍경으로부터 다수의 인상을 모으고 이들을 서서히 전환시키면서 본 프로젝트는 거리감과 시차 등으로 발생하는 불확정적이고 애매한 상황을 그려낸다.

▶이부키 구라모치 작가는 일본 태생의 융복합 작가이다. 그녀의 작품을 통해 부도춤의 시적인 안무와 인간 몸에 대한 관심을 추구하며, 그녀는 퍼포먼스와 몸의 움직임을 평면 작업과 비디오로 시각화하는 작업을 하고 있다.

이번 전시회에서는 '육체를 상실한 의식(귀신)' 그리고 물질성의 망각이란 주제로 작품을 풀어간다.

디지털로서 추출된 나의 몸은 시공간을 넘어 응집하고 잘리고 확장되는 등 육체성을 유발하는 다양한 형태로 변형되며, 신체에 갇힌 나의 영혼과 열기를 가지고 끊임없이 숨쉬며 존재한다라는 작품 설명이다.

▶미카엘 맨션 작가는 플로리다에서 활동 중인 인터랙티브 작가로 융복합 작품을 제작하고 있으며 다국적 기업, 국제기구, 대학과 미술관 같은 넓은 영역의 기관과 협력작업을 해왔다. 그의 작품세계는 조사와 혁신, 협력과 공예를 넘나들며 새로운 장르와 표현을 모색하는 데 중점을 둔다.

이번에 선보이는 미카엘 맨션 작품 '비와 활'은 프로젝션과 설치된 활의 움직임을 이용해 제작한 움직이는 추상 조각이다. 이 작업은 조형 시로서 가상과 물질적 형상을 조화롭게 구현함을 표현했다.

▶우계준 작가는 대만에서 활동 중인 제너러티브 작가이다. 그는 기술적인 전문성을 기반으로 섬세한 시각 예술적 미감과 첨단 테크놀로지를 접목하는 시도를 하는 등 다양한 가능성을 열어가고 있다. 사운드 비주얼라이징 퍼포먼스, 공공 설치, 디지털 안무 퍼포먼스 등의 프로젝트를 통해 작품세계를 넓혀가고 있으며, 그의 작품은 미국을 비롯 한국, 러시아, 대만 등에서 전시되었다.

이번에도 역시 디지털 회화를 선 보이는데 그의 'DigiScape'는 자연의 모습과 시점의 상호작용을 이용한 디지털 영상 연작이다. '숲'이라는 제목의 작품에선 숲의 시각적 아름다움에 중점을 두며 표현된 세 번째 디지털 회화 시리즈이다.

▶우관주 작가는 인간과 기계 그리고 환경의 상호작용에 관해 관심을 갖고 창작활동을 하고 있다. 그는 자연의 형태와 움직임을 차용하여 몰입할 수 있는 경험과 촉각적인 인터페이스를 구성하고 이를 통해 미래의 기계에 대한 이야기, 보편적인 유년의 기억과 같은 이야기를 전하고자 한다.

이번 전시의 작품 주제는 현재 우리가 직면한 기이한 인류사에 대한 진지한 이야기다. 지구 환경과 맞서 싸우는 시대에 살고 있는 우리들, 오직 인간만이 세상의 주인공이 아닌 미래를 꿈꾸어 본다. 상해를 입었지만 나만의 회복을 겪어낸 모든 생명체들은 스스로의 방식으로 진화하고 발전하여 이 피할 수 없는 재해를 맞선다는 내용을 담고 있다.

▶날짜: 2022년 1월 8일부터 29일까지

▶장소: 리앤리갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010

▶전화 (213)365-8285

▶시간: 평일 11~6시, 토 12~4시

# 제1회 시니어 미술공모전

접수 기간

**2021.11.15~2022.1.15**

**참가 대상** 55세 이상 미술에 대한 열정이 있는 분

**작품 주제** My Memorable Time(나에게 소중한 시간)

**작품 규격** 캔버스나 종이 18×24인치

**미 디 어** 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어

**참 가 비** 50달러(1인 1점)

**시 상** 대상, 1, 2, 3등 입선작(20명) ※리앤리 갤러리 전시

**심사 발표** 2022년 본보 2월호 공지, 개별 통보

**신청 및** (213)365-8285 이 아그네스

**작품 제출** 리앤리 갤러리(3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010)

충남대 동창회 2년만에 개최



미주 충남대학교 동창회는 지난달 11일 LA 한인타운에서 연말 동창회를 개최했다. 2020년 코로나바이러스로 인해 연말 동창회가 취소된 이후 2년만에 열린 행사다. 이날 모임에는 14명의 동창들이 참석해 그동안의 밀렸던 이야기를 나누며 2022년 새해를 설계했다. 동창회 연락처 (323)620-6717.

미주가톨릭 문학 2021년 제 6회 발행

본보 미술 칼럼리스트 이경수 작가 그림 실려

매년 발행되는 가톨릭 문인들의 '미주가톨릭 문학' 2021년 제 6호가 발행됐다.

본보 미술 칼럼리스트 이경수 작가의 그림이 표지를 장식한 6호에는 2021년 미주 가톨릭 신인상 당선작도 실렸다. 시 부문에는 박해경·유진왕·유혜란씨가 당선됐고 수필은 태란영씨, 소설은 김인자·조재성씨가 각각 당선돼 등단했다.

또 오렌지글사랑모임을 이끌어오는 정찬열씨가 시집 '길 위에 펼쳐이는 길' 로 제7회 가톨릭문학상을 수상했다.

정해정 회장은 권두언에서 "하나님의 축복 아래 팬더

믹 후유증을 지혜롭게 잘 이겨내고 명품 글을 쓰며 늘 행복하시길 바랍니다"고 썼다.

한편 표지 작가 이경수씨는 '나의 작품 세계' 라는 작가의 설명에서 "내 작품의 근원은 자연에 있다"면서 "무한한 자연의 아름다움이 희망적인 미래를 볼 수 있는 소통의 도루가 되어 보는 이로 하여금 마음의 위로가 되었으면 한다"고 밝혔다.

▶구입문의 (714)530-3111



캘리포니아, 26인 이상 비즈니스 최저 임금 15달러

20개 주는 2023년부터

2022년 캘리포니아를 비롯해 미국 내 26개가 최저 임금을 인상한다.

그동안 노동 단체들은 인플레이션 압박을 이유로 최저 임금 인상을 강력히 추구하고 왔다. 캘리포니아는 종업원 26인 이상 비즈니스의 근로자 임금을 1월부터 15달러로 인상했다. 이하는 2023년부터 15달러로 인상된다. 하지만 일부에서는 캘리포니아의 생활비 인상과 인플레이션에 맞는 추가 임금 인상을 요구하

고 있다. 대통령 후보에 나설 의향을 내비치는 조 샌버그는 2026년까지 캘리포니아내 모든 비즈니스의 최저 임금을 18달러로 인상해야 한다고 주장했다. 내년 워싱턴 DC 등 미국내 26개 주의 최저 임금이 오른다. 이중 뉴욕과 캘리포니아는 최저 임금을 15달러로 인상했다.

아마존은 이미 2018년 이후 시간당 15달러를 지불하고 있고 지난 9월 신규 직원에 대한 평균 임금이 18달러다. 코스코도 지난 10월 최저 임금이 17달러로 올랐다. 티모빌도 7

만5,000명 직원의 최저 임금이 20달러로 오브아메리카도 2025년까지 시간당 25달러다.

이번 인상은 미국내 절반에 해당한다. 나머지 20개 주는 연방 최저 임금인 7.25달러를 고수한다. 이들 주는 모두 공화당 주지사가 장악하는 곳이며 생활비가 낮다.

최저 임금 인상 주로는 애리조나, 플로리다, 메인, 미시간, 오하이오, 버지니아, 캘리포니아, 뉴욕 등 26개 주이며 이중 이 중 22개 주는 올해부터 최저임금을 적용한다.

미국 여권 발급 비용 20달러 인상

미국 여권 2제



미국 여권 온라인 신청 가능해 질 듯

지난해 12월 27일부터 발급 전분야에 모두 적용

미국 여권 발급 비용이 인상됐다. 연방 국무부는 지난해 12월 27일부터 미국 여권 발급 비용이 20달러 인상됐다고 밝혔다.

국무부는 트위터를 통해 "수수료 인상은 미국이 세계에서 가장 안전한 서류를 만드는 나라 중 하나임을 유지하기 위해 필요한 조치"라고 말했다.

이번 인상 액은 전 여권 발급 분야에 모두 적용된다. 발급 여권 종류, 신규 또는 첫 발급, 급행 처리 등에 동일하게 적용된다.

예를 들어 우편으로 갱신할 경우 110달러였지만 20달러가 추가돼 130달러를 내

야한다. 18.2% 수수료가 오른 것이다.

지난달 11월 마감된 인플레이션 비율은 12개월간의 계절적 조종치를 감안하지 않고서도 6.8% 인상됐다.

한편 팬데믹 전까지 미국은 2019년 기준으로 184개국에서 사용할 수 있는 '최고의 여권' 최상단에 이름을 올렸다.

하지만 2020년 여름 팬데믹 상황이 악화되면서 여행 제한 국가들이 늘어났다가 다시 제한적이나마 풀렸다가 막혔다를 반복해 오고 있다. 아직도 일본 같은 국가를 여행하지는 못한다. 하지만 백신 접종을 마친 미국 여권 소지자들은 유럽과 캐나다 아르헨티나 등의 여행이 가능해졌지만 오미크론의 등장으로 각국이 우려스럽게 지켜보고 있는 상태다.

연방 온라인 서비스 시스템 구축 우편으로 서류 제출 필요 없어

미국 여권을 간단히 온라인으로도 갱신할 수 있을 것 같다.

조 바이든 대통령은 지난 12월 15일 여권 온라인 갱신을 위한 시스템을 구축을 포함해 소셜시큐리티, IRS 등 모든 연방 서비스의 온라인 서비스 시스템 구축을 행정명령을 통해 국무부에 지시했다.

이에 따라 국무부는 180일 이내에 관련 시스템 구축을 대통령에 보고해야 한다.

바이든의 이 같은 행정 명령은 팬데믹으로 인해 여권 갱신이 쉽지 않기 때문에 내려진 조치다. 국무부에 따르면 여권 갱신 기간은 보통 8주에서 11주 소요되는 것으

로 나타났다.

따라서 이번 조치로 여권 갱신뿐 아니라 소셜 시큐리티 연금, 메디케어 등 온라인 신청, IRS와의 회신 대기 스케줄 등 모든 종류의 연방 정부 서비스에 적용돼 미국인들의 신청 시간과 우편 비용을 크게 단축시킬 전망이다.

이번 행정 명령의 하이라이트는 역시 여권 갱신으로 온라인 신청이 가능해지면 더 이상 우편으로 관련 서류를 제출할 필요가 없어진다.

바이든은 행정명령에서 "연방 정부와 국민들 간의 모든 소통은 정부가 개인의 시간을 절약 하고 국민이 기대하는 수준의 서비스 기회를 제공하는 것으로 보여 줄 수 있다"라고 밝혔다.

# “새해 목표, 1월 17일을 넘겨라”

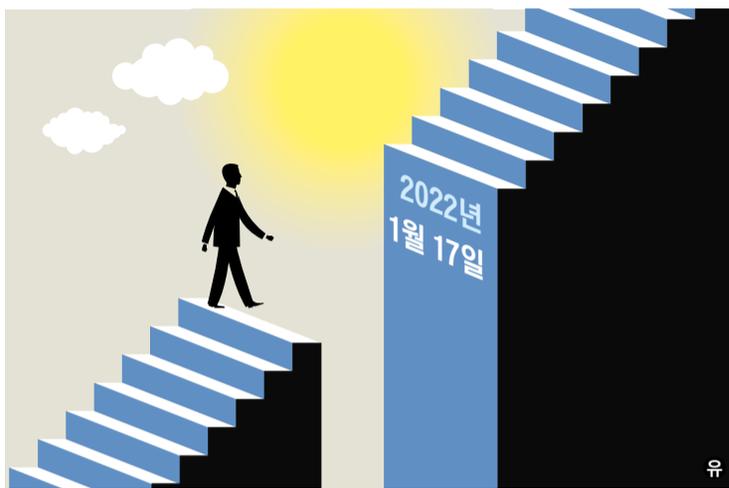


김동희의  
**세상보기**

시더스 사이나이 암센터  
수석 코디네이터

몇해전 USA 투데이에 흥미로운 기사가 실렸다. 매년 새해가 되면 많은 사람들이 ‘새해 목표’를 세우는 데 이 목표가 실패하는 날이 언제인지에 관한 내용이었다. 이를 연구한 펜실베이니아주 스크랜톤대학의 심리학자 존 노르크로스 교수는 가장 조심해야 하는 날짜로 ‘1월 17일’을 꼽았다. 존 교수의 연구에 따르면 새해 첫 다짐이나 목표를 1월 17일까지 지킨 사람들의 40%는 6개월 뒤에도 자신의 목표를 잘 지키고 있는 것으로 나타났다. 처음 2주만 실패하지 않고 버틴다면 성공확률이 높아진다는 설명이다.

그렇다면 미국 사람들은 새해 목표로 어떤 다짐들을 많이 할까. 최근 CNN은 미국인들이 가장 많이 세우는 새해 목표 7가지를 발표했다. 새해 다짐이라고 하면 빠지지 않고 등장하는 운동과 건강한 식생활이 톱 2에 올랐으며, 저축 또는 가족 시간과 더 많은 시간 보내기가 뒤를 이었다. 취업이나 이직도 새해 다짐에 포함됐으며 금연, 그리고 더 좋은 사람되기 등을 목표로 세운 경우도 있었다.



CNN이 조사한 바에 따르면 새해가 시작하기 전에는 10명 중 4명이 ‘새해 목표를 세우겠다’고 말하지만 새해가 되면 실제로 계획을 세우는 사람은 3명이다. 이미 1명은 목표를 세우기도 전에 실패했다. 하지만 일단 목표를 세운 사람 중에는 68%, 즉 10명중 7명은 자신이 결심한 새해 목표 중 일부라도 실천에 성공한 것으로 나타났다. 어떤 경우라도 일단 목표를 세운다면 조금 더 성공확률이 높아지는 셈이다.

전문가들은 머리로만 생각하는 것보다는 계획을 직접 적어보는 것,

이왕이면 실현가능한 목표를 세우고 이를 잘 지키고 있고 있는지 날마다 추적하는 것 등이 중요하다고 말한다. 예를 들면 ‘체중감량’이라는 막연한 목표 보다는 ‘커피 마실 때 설탕 2스푼 대신 1.5스푼 넣기’ 처럼 구체적이고 현실적인 목표가 성공률을 높인다. 한 가지 팁을 더하자면 자신이 세운 새해 목표를 주변에 알리는 것도 큰 도움이 된다. 스스로 동기부여가 될 뿐만 아니라 주변에서 보내는 지지와 관심에 힘입어 성공확률은 더욱 높아지기 때문이다. 하지만 한가지 꼭 기억해야 할 것

은 새해 목표는 실패하기 마련이다. 연방질병통제국(CDC)에 따르면 금연 성공까지 최소 8-10회의 시도와 실패가 거듭된다. 그만큼 계획과 실천, 그리고 성공까지의 길은 험난하다. 하지만 앞선 연구 결과가 보여주듯 일단 목표를 세우면 성공 확률은 높아진다. 시작이 진짜 반이다.

2022년, 목표하는 것이 있다면 일단은 구체적으로 적어보길, 그리고 1월 17일까지는 버티보길 바란다. 혹시나 1월에 실패한다면 2월 1일이 있다. 음력 1월 1일이다. 만약 2월에 실패했다면 3월 5일에 다시 시작할 수 있다. 동물들이 겨울잠에서 깨어난다는 경칩이다. 그렇게 매달 재도전을 하다보면 조금씩 목표에 더 가까워진 자신을 발견할 수 있을 것이다. 2022년 새해 목표를 세운 모든 이의 성공을 빈다.

**김동희**

현재 시더스-사이나이 암센터 건강형평성 연구소의 커뮤니티 아웃리치 수석 코디네이터로 활동 중. 전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자. ‘미국 엄마의 힘’ 저자. ▶연락처: (310)423-7410

## 신년 계획은 SMART하게!

인간의 행동을 연구하는 전문가들은 행동의 변화를 원한다면 목표를 스마트(SMART)하게 세울 것을 권고한다. SMART란 다섯개의 영어단어를 첫자를 딴 것으로 어떠한 목표를 세울 때는 구체적이고(Specific), 측정 가능하고(Measurable), 성취 가능하고(Attainable), 관련되고(Relevant),

기간(Time bound)을 고려해야 한다는 내용을 담고 있다.

예를 들어 운동을 전혀 하지 않고 있는 사람이 ‘새해에는 운동을 한다’는 목표를 세운다고 가정해보자. SMART하게 바꾼다면 ‘1월 한 달 동안 일주일에 두 번 30분간 동네를 빠른 걸음으로 걷는다’가 된다 <표 참조>. 구체적으로 측정 가능한 목표

SMART	Specific (구체적)	Measurable (측정 가능)	Attainable (성취 가능)	Relevant (관련성)	Time-bound (기간)
예문	빠른 걸음으로 걷는다	일주일에 두 번	30분간	동네	1월 한달 동안
2022년 계획					

를 세웠기 때문에 이를 잘 지켰는지 확인하기 쉬운 것이 스마트한 목표 세우기의 강점이다. 일정 기간이 끝

난 뒤에는 목표를 재점검, 평가하여 실천이 어려운 부분이 있었다면 목표를 조정하는 것도 중요하다.

## 알아두면 쓸모있는 의료 영단어(12)

**Sedation 수면마취 (시데이션)**

치료를 하는 과정에서 환자가 통증을 느끼거나 불편감을 느끼지 않도록 진정제를 투여하는 것으로 일반적으로는 수면마취를 뜻한다.

**Seizure 경련 (시저)**

비정상적인 두뇌의 신경 전류 발산이 외부로 표현된 상태로 여러 형태의 행동으로 표현되고 강도도 약한 정도와 강한 정도에 걸쳐있다.

**Inflammation 염증 (인플러메이션)**

어떤 자극에 대하여 생체조직이 방어반응을 보이는 방법. 조직 변질, 순환장애와 삼출, 조직 증식을 보이는 복잡한 병변을 일컫는다.

**Intubation 기관삽관 (인투베이션)**

기도가 막히거나 자가 호흡이 어려운 환자에게 산소 공급을 하기 위해 기도를 토에 삽입하는 튜브 또는 그 튜브를 입으로 또는 코로 삽입하는 것을 말한다.

CA LIC. #0672600

• 붕제 협회 • 의류 협회 • 한의사 협회 지정업소 • 미주 한인세탁인 총연합회 / 단체보험 남가주 추천업소



# 45년 신용과 전통의 한미보험 보험료는 낮추고 보상은 충분하게!

- 사업체
- 종업원 상해
- 자동차
- 주택
- 건강
- 생명
- 메디케어
- 오바마케어
- 연금(IRA)
- 학자금 준비
- BOND

안전하고 행복한 미래-

## 한미보험이 늘 함께 있습니다

**1972**년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.  
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



**한미보험(주)**  
SINCE 1972  
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

[www.hanmiinsurance.net](http://www.hanmiinsurance.net)

**Los Angeles**  
323.660.1000



**Fullerton**  
714.562.0300



**Garden Grove**  
714.530.5500  
**Irvine**  
949.929.8870

**Valley**  
818.383.1111  
**Fresno**  
559.233.0099



까끌까끌 메밀면,  
알싸달달 **양념장!!**  
시원하게 즐기세요  
메밀막국수

