


메디케어 5면	은퇴 6면	소셜 연금 11면	교육 19면	City Hiking 29면	 US메트로뉴스
“소셜번호 있어도 불체자 메디케어 줄 수 없다”	“은퇴 자금 얼마나 모아 두셨나요”	70세 신청 올해 최대 소셜 연금은 4,555달러	대학 준비 11학년 성적 관리 철저히	하이킹과 보우팅, 조깅, 바이킹 즐기는 하루 소풍 코스	



건강식과 운동이 장수의 비결

Cover story 크렌셔 커뮤니티 센터 / K·타운 시니어센터

시니어 건강 지킴이 ‘양로보건센터’(ADHC) 미국에서 유일하게 저녁까지 제공 건강식, 운동, 상담, 여흥 등 ‘원스톱 서비스’ 메디칼 있다면 누구나 등록 가능



“손을 높이 들어 올리시고... 발을 구르고...”

LA 한인타운 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’에 모인 100여 한인 시니어들이 종이 접시를 양손에 들고 위아래로 그리고 좌우로 흔들고 발을 구르며 신나는 음악에 맞춰 ‘접시 운동’을 하고 있다. 앉아서 하는 운동이지만 경우에 따라서는 자리에서 일어나 음악에 맞춰 다양한 운동도 즐긴다.

이곳에서 ‘액티비티 코디네이터’로 있는 방송인 이근찬씨는 “엉덩이에 근육이 빠지면 허리가 아프고 다리가 나빠진다”며 시니어들의 운동을 지도하고 독려한다.

이곳은 인근 올림피아의 ‘K·타운 시니어센터’와 함께 저소득 한인 시니어들의 정신적,

육체적 건강을 책임지는 ‘시니어 데이케어 건강 센터’(ADHC)다. 우리가 흔히 말하는 양로보건센터다.

양로보건 센터는 65세 이상 시니어와 장애를 가진 성인들에게 건강한 음식과 운동, 엔터테인먼트, 상담, 정보, 친목 등을 통해 육체 및 정신 건강을 지원하며 시니어들의 백세 인생을 돕는 정부 지원 시설이다.

외로움과 적적함에 빠지기 쉬운 저소득층 시니어들의 생활에 활기를 넣어 주는 곳이기도 하다. 빈곤으로 끼니 걱정을 하지 않도록 전문 영양사가 짠 식단에 맞춰 건강식을 즐길 수도 있다.

아침에는 죽과 과일, 계란, 시리얼, 우유가 제공된다. 또 점심에는 단백질과 야채가 골고루

섞인 영양식으로 식사를 할 수 있다.

양로보건센터는 하루 2끼를 제공한다. 하지만 ‘K·타운 시니어 센터’와 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’는 미국에서 처음으로 저녁까지 하루 3끼를 제공하는 양로보건센터다. 노인들의 식사가 곧 건강을 지키는 일이라는 믿음 때문이다.

K·타운 시니어센터’와 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’에서 총괄 매니저겸 PD로 있는 데이빗 박 영양학 박사는 “음식으로 못 고치는 병은 약으로도 못 고친다는 말이 있을 정도로 음식이 중요하다”며 저녁을 제공하는 이유를 밝혔다.

양로보건센터는 메디칼이 있어야 등록이 가능하지만 자비 등록도 가능하다.

빈곤에 시달리는 시니어들은 끼니를 제대로 챙기지 못한다. 재정적 어려움으로 건강식을 접하기 힘들다. 또 거동이 불편해 스스로 식사를 준비하지 못하기 때문이다.

이곳 양로보건 센터는 영양식과 적절한 운동, 다양한 정신 건강 향상 프로그램을 통해 시니어들의 건강을 유지 향상시키는 메디칼 의포다른 프로그램이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

8·9면에 계속

65세 이상 한국 이중국적

신청서 발급까지 7~8개월 국적 상실후 회복 절차 한국 거소증 먼저 신청

요즘 65세 이상 해외 한인들의 한국 복수국적에 취득이 늘고 있다. 오랜 해외 생활 속에 고향에 대한 그리움, 그리고 친구·친지들이 많은 한국에 살거나 수시로 미국을 오가며 장기간 머물고 싶어하는 한인들이 많기 때문이다.

얼마전까지만 해도 한국의 의료제도가 미국보다 훨씬 좋고 발달됐으며 역이민을 고민하는 한인들이 많았다. 하지만 최근에는 한국의 의료제도 보다는 미국 메디케어가 일반 은퇴 한인들에게 더 많은 혜택이 제공된다는 이유로 이중국적 취득 우선 사유에서 밀려나고 있다.

미국 한인들의 한국 이중국적 취득은 그다지 어렵지 않다.

한국 외교부 웹사이트에 따르면 ▶한국의 출입국관리사무소를 방문해 국적회복 신청서를 접수한다. 처리기간은 약 7~8개월 소요된다고 한다. 미국 시민권을 보유하고 있다면 한국 국적회복(복수국적) 신청은 현지 총영사관에서 접수 받지 않는다.

▶출입국관리 사무소에서 거소증을 신청한다. 기간은 약 3주 걸린다.

▶국적 회복 허가서를 받으면 외국국적 ‘불행사서약서’ 제출한다.

▶회복이 확인되면 동사무소와 구청에서 거소증을 반납하고 주민등록증 및 한국여권 발급 신청한다.

국적 회복 허가서를 받은 후 1년 이내에 ‘외국국적 불행사서약서’를 제출하지 않으면 회복된 국적은 자동으로 상실된다는 점도 기억해야 한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

20면에 계속

칼럼

정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이정아의 2월 추천 詩 / 수필	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	27
김동희 칼럼	30

풍부한 경험 성실 신뢰

제인 김 CPA

(323) 840-3238
전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

lee & lee Gallery

(213) 365-8285 3130 Wilshire Blvd #502, LA, CA 90010

www.Seoulmedicalgroup.com

빠르고 정확한 리퍼!

메디케어 HMO 주치의의 선택은
서울 메디칼 그룹이 최고입니다!



메이저리그 코리안 특급
박찬호

나를 가장 잘 아는 주치의 선생님!
빠르고 정확한 리퍼로 꼭 필요한 전문의를
찾아주는 서울 메디칼 그룹과 함께하는
어르신들이 진정한 건강 영웅입니다!

시니어 여러분들이 건강영웅!

※ 광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아니며 서울 메디칼 그룹의 모델들임을 알려드립니다.

웰케어 휴매나 유나이티드 헬스케어 엔성 블루크로스 센트랄헬스 브랜드 뉴데이 블루실드 에트나 헬스넷 스캔 얼라이언트 클레버케어

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

5년 연속 5스타 등급을 받은 한인 메디칼 그룹 중에서는 최고의 메디칼 그룹!

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

대상 포진 예방접종 올해부터 무료

**메디케어 파트 D 약값 부담 줄어든 듯
인슐린 가격도 월 최고 35달러로 제한
인플레이션 넘는 약값 인상 벌금 내야
내년부터 약값 자기 부담금 크게 줄어**

은퇴 시니어들의 가장 큰 재정 부담 중 하나가 의료비다. 그중에서도 약값이 가장 큰 비중을 차지한다.

일반 의료비는 메디케어, 특히 어드밴티지 파트 C 플랜에서 대부분 커버해 준다. 대도시 등 시니어 인구 밀집 지역에서 판매되는 메디케어 어드밴티지 플랜의 상당수가 1년에 1,000달러 내외만 환자가 지급하면 나머지 의료비를 모두 지급해준다. 하지만 약값은 다르다. 중병에 걸렸거나 고가의 약을 많이 복용하는 시니어들은 연간 7,000여 달러의 자기 부담금(out of pocket)을 지불한 다음에야 큰 도움을 받을 수 있다.

올해부터 메디케어 가입자들의 약값 부담이 많이 줄어든다.

지난해 연방 의회를 거쳐 조 바이든 대통령이 8월 서명한 ‘인플레이션 감소법’에 따라 인슐린 가격부터 대상 포진 무료 접종, 고가 약품 가격 인하까지 시니어들의 주머니를 노리는 약값이 줄줄이 인하되기 때문이다.

비영리 메디케어 홍보 센터 데이비드 립슈츠 부국장은 “메디케어 처방전 약품의 대 변혁중 하나”라고 말했다.

이번 처방전 개혁 플랜의 일부는 올해부터 시작되고 또 다른 일부는 수년에 걸쳐 점차적으로 적용된다.

카이저 패밀리 재단의 메디케어 정책 줄리엣 쿠반스키 부국장은 “연중 자기 부담금 한계부터 약값까지, 특히 비싼 약을 복용하는 시니어들에게 큰 도움이 될 것”이라면서 “더 이상 약값으로 인한 파산 신고는 없어질 전망”이라고 반겼다

올해 3가지 중요한 변화를 알아보자.

인슐린 월 약값 35달러.

주치의 제도인 메디케어 어드밴티지 플랜 또는 오리지널 메디케어의 파트 D 플랜을 가입한 100만 명 이상의 인슐린 사용 시니어들에게 혜택이 돌아간다.

2007~2020년 인슐린 복용자 수는 2배로 늘어난 데 비해 가입자들의 누적 인슐린 부담금은 4배에 달했다. 카이저 재단 분석에 따르면 2020년 인슐린 가격은 월평균 54달러다.

따라서 올해부터 인슐린 복용자는 평균 최소 35% 인슐린 가격을 절약한다. 오리지널 메디케어 파트 D 디덕터블은 2023년 505달러지만 인슐린 복용자는 디덕터블이 적용되지 않는다. 2020년 파트 D 인슐린 사용자의 10%는 인슐린 비용으로 1,300달러를 지불했다.

각 보험회사들은 법이 적용되기 이전에 이미 파트 D 플랜 가격을 결정해 AEP 기간중 플랜을 판매했기 때문에 가입한 플랜의 인슐린 제품을 비교해 봐야 한다. AEP 기간 중에 판매된 파트 D 플랜은 많은 경우 새 법 적용 이전의 가격을 적용했기 때문이다.

따라서 CMS는 올 연말까지 한차례만 인슐린 사용자들이 파트 D 플랜을 변경할 수 있는 특별가입 기간(SEP)을 시작했다. 만약 플랜을 변경하려면 1-800-MEDICARE를 통해 변경해야 한다. 또는 주 정부에서 운영하는 건강보험 지원 프로그램을 통해 도움을 받을 수 있다.

백신

두 번째 변화는 파트 D에서 커버하는 백신(보통 약국에서 제공함)은 디덕터블이나 코페이 없이 독감이나 폐렴(파트 B에서 커버)처럼 무료로 접종받을 수 있다.

그중 대표적인 백신이 성인 백신중 가장 비싼 대상포진(shingle)이다. 카이저 재단은 2018년 파트 D 가입자는 대상 포진 접종을 위해 접종당 57달러를 지불했다고 밝혔다. 당시 권고 백신 접종은 두 차례였다.

질병통제예방센터(CDC)는 2020년까지 65세 이상 성인 중 46%만이 백신 접종을 받았다고 우려했다. 요즘 백신은 90% 예방 효과가 있으며



10년간 면역이 유지된다. 대상 포진은 매우 심각한 질병이다. 바이러스가 신경계에 들어가 매우 고통스러운 대상포진 신경통을 유발하고 생활이 어려울 정도의 통증을 동반한다.

이와 함께 A형 간염, B형 간염, 그리고 파상풍, 디프테리아 및 백일해(후프 기침)를 예방하는 TDAP 역시 무료다.

인플레이션 이상 가격 인상 제한

제약회사가 파트 D 플랜 또는 파트 B로 커버되는 일부 약값을 인플레이션 비율보다 더 높게 올리면 할증비를 내거나 벌금을 내야 한다. 이 할증비는 개인에게 주는 것이 아니라 메디케어 사무국 CMS에 내야 하므로 결과적으로 약값 인상에 제한을 두게 될 것이고 소비자 약값 부담이 줄어들게 된다.

하지만 어떤 가격 인상이 할증비 대상인지는 아직 결정되지 않아 확정까지 수개월이 걸릴 것으로 보인다.

기타 변화

메디케어는 2025년부터 파트 D 가입자의 연중 자기 부담금(out of pocket)을 2,000달러로 제한한다.

요즘 많은 약품 가격이 월 500 또는 1,000달러를 호가한다. 만약 10개 약을 복용한다면 자기 부담금은 수천 달러를 넘는다.

이 자기 부담금은 빠르면 2024년부터 부분적으로 낮춰질 수 있다. 우선 부담금을 3,250달러를 낮추고 2025년 2,000달러로 또 내리는 방법이다.

또 새 법에 의거해 메디케어 사무국이 고가의 약품 가격을 협상 권한을 부여받았다. 큐반스키 부국장은 “역사상 처음으로 연방정부가 메디케어 가입자를 위해 가격 협상 권한 뿐만 아니라 의무적으로 가격 협상을 해야 하도록 법으로 정해진 것”이라고 말했다. 이에 따라 2026년 파트 D에서 커버하는 제너릭 없이 수년을 시장에서 고가에 팔리는 10개 브랜드 약품이 가격 협상 대상에 선정되며 2027년에는 15개 약품이 추가되고 이후 매년 20개 약품이 더해진다. 또 파트 B에서 커버되는 약품도 2028년부터 적용된다.

그러나 ‘인플레이션 감소법’에 반대한 거의 대부분의 연방 공화당 의원들은 약값 인하 조항을 철회하는 법안을 상정하고 있고 또 일부는 법원 소송까지 제기할 움직임을 보이고 있다. 하지만 현재로서는 이 법이 이미 시행되고 있으므로 향후 수년간에 걸쳐 시니어들의 약값 부담은 크게 줄어드는 것은 확실하다.

김정섭 기자



65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent

이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

무료 상담

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

이혼했어도 '생존자 연금' 받을 수 있어

결혼 10년 이상 유지했다면 가능
이혼 배우자의 은퇴 정년 PIA 받아
60세부터 신청하면 PIA의 71%만
공무원 연금 있다면 연금 액수 깎여



많은 독자들이 '배우자 연금'에 대해 질문을 한다. 그중에서도 이혼한 경우 배우자가 받을 수 있는 연금과 배우자가 죽었을 때 받는 '사별 이혼 배우자 연금'에 대해 궁금해하는 질문이 많다.

Q 20년 살다가 이혼했다. 조만간 전남편 근로 크레딧으로 소셜연금을 신청하려 했다. 그런데 얼마 전 전남편이 죽었다. 그렇다면 전남편 크레딧으로 사별한 이혼 배우자 연금을 받을 수 있나.

A 받을 수 있다. 미국의 사회보장제도 즉, 소셜시큐리티 베니핏은 일을 하지 않고 가정을 돌보던 배우자에게도 은퇴 후 소셜 연금 혜택을 제공한다. 물론 밖에서 일을 해 돈을 번 배우자가 미국 사회보장 혜택에 필요한 10년 이상 세금을 낸 기록 즉, 40 크레딧 이상이 있어야 한다.

이를 '배우자 연금'(spousal benefit)이라고 부른다. 이 배우자 연금은 이혼한 배우자에게도 지급된다. '이혼 배우자 연금'(divorced spousal benefit)이라고 한다.

배우자가 죽었다면 '배우자 연금'이 아니라 '생존자 연금'(survivor's benefit)을 받을 수 있으며 남편이 생전에 받던 연금을 그대로 받는다. 따라서 '배우자 연금' 보다는 금액이 더 많다.

그런데 이혼한 배우자에게도 동일한 혜택이 주어진다. 또 16세 이하 자녀가 있거나 장애가 있는 자녀가 있다면 이 자녀에게도 '생존자 연금'이 지급된다.

소셜 연금뿐만이 아니다. 65세가 되면 근로 기록 없이도 남편 또는 전남편의 근로 기록으로 메디케어를 받을 수 있다.

간혹 메디케어는 "반드시 당사자의 근로 크레딧이 있어야 한다"고 잘못된 정보를 받고 은퇴 나이에 근로 크레딧을 채우기 위해 일을 하는 한인 여성들도 볼 수 있다. 하지만 잘못된 정보다. 당사자의 근로 크레딧이 없어도 남편 또는 전남편의 근로 크레딧으로 65세가 되면 충분히 메디케어를 받을 수 있다.

하지만 이런 배우자 연금이나 생존자 연금을 받으려면 조건에 맞아야 한다.

이혼한 사별 배우자 연금(divorced survivor's benefit)

우선 질문한 내용부터 살펴보자. 이혼한 전남편이 죽었다면 이혼 배우자 연금이 아니라 이혼한 사별 배우자 연금을 받을 수 있다. 물론 금액은 더 많아질 것이다.

다만 다음과 같은 조건을 충족시켜야 한다.

▶최소 60세가 넘어야 한다. 생존자 연금은 60세부터 신청할 수 있다. 또 장애가 있다면 50세부터 가능하고 16세 이하 자녀 또는 22세 이전에 장애가 발생한 자녀가 있다면 나이에 관계없이 신청할 수 있다.

▶숨진 근로자(근로 크레딧을 가진)와 이혼했어야 한다.

▶숨진 근로자와 최소 10년 이상 결혼 생활을 했어야 한다.

▶신청 당사자의 근로 크레딧으로

받는 소셜 연금 금액보다 사별 배우자 연금이 많아야 받는다.

▶재혼하지 않았어야 한다(예외도 있음).

그런데 미망인이나 생존 이혼 배우자는 온라인으로 생존자 연금을 신청할 수 없고 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778) 전화 또는 지역 소셜시큐리티 오피스로 방문해서 신청해야 한다.

얼마나 받아

'생존자 연금' 또는 '생존 이혼 배우자 연금'은 근로 크레딧을 가진 근로자가 은퇴 정년(FRA)에 얼마를 받느냐에 따라 달라질 것이다.

은퇴 정년 즉, 만기 은퇴 정년에 받을 수 있는 연금을 PIA라고 부르며 이 연금 액수를 중심으로 생존 배우자가 언제 신청했는지에 따라 연금이 결정된다.

만약 배우자 또는 이혼 배우자가 만기 은퇴 연령 때 신청한다면 죽은 배우자의 PIA를 100% 받는다.

하지만 60세부터 받는다면 71%로 줄어든 것이다. 16세 이하 자녀가 있다면 나이에 관계없이 고인의 PIA의 75%를 받는다. 또 자녀 역시 고인의 PIA 75%를 받는다.

그렇다고 모든 자녀들에게 다 연금을 무한정 주는 것은 아니다. 가족 수에 따라 매달 받을 수 있는 금액이 정해져 있다. 가족이 최대로 받을 수 있는 월 연금은 경우에 따라 고인 PIA의 150~180%이다.

소셜시큐리티 세금을 내지 않은 직장 연금(펜션)이 있다면

소셜시큐리티 세금을 내지 않은 직장 즉, 연방 공무원이나 일부 주 정부, 지방정부 공무원, 학교, 일부 비영리단체 등에서 연금을 받는다면 생존자 연금을 모두 받지 못하고 일부가 삭감돼 지불된다.

이를 '정부 연금 삭감'(Government Pension Offset)이라고 부른다.

재혼을 했다면

일반적으로 60세 이전에 재혼을 했



다면 생존 배우자 연금을 받지 못한다. 장애인은 50세 이전이다. 그러나 60세 이후(장애인은 50세 이후) 재혼을 했다면 이혼 배우자의 근로 크레딧으로 연금을 받을 수 있다.

그런데 62세가 넘으면 새로 결혼한 배우자의 근로 크레딧으로 연금을 신청할 수 있다. 물론 새로 결혼한 배우자로부터 받는 배우자 연금이 더 높아야 바꾸는 의미가 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

메디케어 - 메디칼 무료상담

- ☑ 임플란트, 크라운, 틀니 보장
- ☑ 한방 침술 최대 보장
- ☑ 일반 건강 용품 (OTC 최대 보장)
- ☑ 고급 보청기 보장

Tel. (213)700.8150 Lic. 0192211 **허만진**

“소셜번호 있어도 불체자 메디케어 줄 수 없다”

본보 보도 ‘철수’ 씨 메디케어 ‘혜택 반복’

소셜국, 보험료 받으면서 혜택 거부 메디칼 받아 건강보험 유지해야

소셜시큐리티 번호로 세금을 낸 불법체류자들의 메디케어 보험 자격을 놓고 소셜시큐리티국이 오락가락하고 있다.

불법체류자는 원칙적으로 세금을 냈다고 해도 메디케어 보험 혜택을 받지 못한다고 알려져 있다. 하지만 불법체류 신분으로 메디케어 혜택을 받고 있다가 갑자기 메디케어를 박탈당한 한인 사연이 알려져 주변 사람들이 의아해하고 있다. 더군다나 메디케어 보험료까지 꼬박 내고 있었다. 또 소셜시큐리티국은 자격이 박탈된 후에도 체류 신분을 회복한 후 벌금을 내지 않으려면 메디케어 보험료를 계속 내야 한다고 말했다는 것이다.

메디케어 혜택 중단

본보 2022년 10월호에 소개된 캘리포니아 옥스나드 거주 철수 씨(74, 가명) 사연이 이번에는 완전히 뒤집히는 황당한 결과가 나왔다.

철수 씨는 소셜시큐리티 번호를 가지고 있는 불법체류자로 근로 크레딧을 충분히 쌓아 메디케어 보험 혜택까지 받고 있었다. 보험료까지 내고 있었던 철수 씨는 최근 진료비가 지불되지 않는다는 병원의 연락을 받고 소셜시큐리티 사무실로 찾아가다가 메디케어 혜택을 중단됐다는 말을 들었다. 소셜시큐리티국은 보험료를 계속 받고 있으면서도 철수 씨의 메디케어를 중단한 것이다.

세금 낸 불법 체류 신분

철수 씨는 이민으로 미국에 들어와 소셜시큐리티 번호를 받았다가 이리저리한 사연으로 추방 재판을 받고 불법체류자가 됐다.

처음에 받았던 소셜시큐리티 번호를 가지고 30년 넘게 작은 식당을 운영하며 꼬박 세금을 냈고 미국의 사회보장 혜택에 필요한 40점 크레딧도 넉넉히 쌓았다.

철수 씨는 그러나 불법체류 신분 이어서 65세가 된 후에도 메디케어 신청을 하지 못했다. 그러던 중 소셜시큐리티 번호가 있다면 메디케어

를 신청할 수 있다는 지인의 안내를 받아 메디케어를 신청했다. 그런데 메디케어가 나온 것이다.

근로 기록이 10년 40 크레딧이 훌쩍 넘어 파트 A는 무료로 받았고 파트 B 보험료를 내고 메디케어를 받은 것이다. 다만 65세에 신청하지 않고 5년 후인 70세에 신청한 데 따른 벌금이 가산돼 한 달에 235달러를 내고 있다.

그러나 철수 씨는 소셜연금을 받지 못한다. 소셜시큐리티국은 철수 씨의 메디케어 신청을 받으면서 합법 체류 신분의 노동 허가가 없으므로 미국에서는 연금 지급이 안 된다고 했다. 다만 노동 허가를 받으면 미국 내 지급이 가능하므로 일단 연금 신청은 해 놓으라는 권유에 따라 신청을 해 놓은 상태다.

보험회사 바뀌 문제 드러나

철수 씨는 메디케어 카드를 받은 후 모 건강보험회사가 판매하는 메디케어 어드밴티지(파트 C) 플랜에 가입해 아무런 문제 없이 혜택을 받았다.

2021년 AEP 기간 중 혜택을 더 많이 준다는 다른 건강보험 회사의 메디케어 플랜으로 옮기면서 문제가 생겼다. 지난해 6월 건강보험회사에서 불법체류 신분이므로 더 이상 보험을 제공할 수 없다는 편지를 철수 씨에게 보냈다.

참고로 메디케어 어드밴티지 플랜은 합법 이민자들에게만 제공된다.

무릎 수술 등 나이가 들어 의료 혜택이 필요한 시점에 혜택이 중단된다는 연락으로 당황할 수밖에 없었다.

소셜국 “혜택 줄 수 없다” 반복

철수 씨는 8월 소셜시큐리티 지역 사무실을 찾아 문의했다.

한참을 기다린 끝에 직원으로부터 연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어 파트 A와 파트 B는 사용할 수 있지만 일반 건강보험회사에서 판매하는 파트 C와 파트 D는 신분이 안 돼 가입할 수 없다는 대답



을 들었다.

그래도 천만다행이라고 생각했다. 그 후에도 철수 씨는 계속 파트 B 보험료를 지불했고 소셜시큐리티국에서도 파트 B 보험료 청구서를 계속 보내왔다. 철수 씨는 오리지널 메디케어는 유지되는 것으로만 알고 있었다.

9월과 10월 철수 씨는 발 전문의와 무릎 전문의를 찾아 진료를 받았다. 하지만 진료 시설로부터 메디케어에서 진료비 지불을 거부한다는 통보를 받았다.

철수 씨는 다시 메디케어 오피스를 찾아가 이유를 물었다.

이번에도 담당 직원이 수퍼바이저와 한참을 상의하고 돌아오더니 불법 체류 신분이므로 철수 씨는 더 이상 메디케어 혜택을 받을 수 없다고 했다. 그동안 철수 씨는 꼬박 메디케어 파트 B 보험료를 납부했다. 하지만 정작 메디케어 혜택은 중단된 것이다. 몇 달 전에는 사용할 수 있다고

말했다가 이번에는 사용할 수 없다는 것이다.

철수 씨는 소셜시큐리티국 대표전화로 다시 문의했다. 역시 같은 대답이었다.

철수 씨는 소셜오피스에서 불법체류 신분을 어떻게 확인했느냐고 물었다. 오피스 직원은 “정부에서는 몰랐는데 건강보험 회사에서 불체자라는 통보를 받고 알았다”는 아리송한 답변을 했다.

보험료는 계속 받아

그렇다면 소셜시큐리티국은 더 이상 철수 씨에게 메디케어 파트 B 청구서를 보내지 말았어야 하는 것이 상식이다. 하지만 소셜시큐리티국은 계속 청구서를 보냈고 철수 씨는 이에 따라 보험료를 계속 냈다.

이에 대해 소셜오피스 직원은 철수 씨에게 보험료를 계속 낼 것인지를 여부는 철수 씨가 판단해야 한다고 말했다. 파트 B 보험료를 내지 않

다가 나중에 철수 씨가 합법 신분으로 다시 메디케어에 가입한다면 그동안 가입하지 않은 데 따른 벌금까지 내야 한다는 것이다.

보험 혜택을 받지 못하는데 보험료를 낸다는 것이 철수 씨로서는 이해가 가지 않는다. 철수 씨는 보험료를 계속 내야 할지를 고심하고 있다.

메디칼 신청

철수 씨는 건강 보험이 필요하다. 다행히 캘리포니아는 저소득 불체자에게도 ‘메디칼’ 건강보험을 제공한다.

조그만 식당을 운영하고 있는 철수 씨는 메디칼 대상은 아니다. 하지만 건강보험이 필요하므로 어쩔 수 없이 지출을 늘려 과세 소득을 메디칼 신청 수준 이하로 줄여야 한다. 철수 씨는 “소셜시큐리티국에서 불법체류 신분에 대한 일괄된 정책이 없는 것 같다”면서 허탈해했다.

김정섭 기자

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO

(어드밴티지 플랜)

Supplement 플랜

(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

“은퇴 자금 얼마나 모아 두셨나요?”

직장 은퇴플랜 401(k) 적립금 14만 1,542달러
65세 이상은 적립금 중간값 8만 7,725달러 그쳐
이상적인 금액은 최근 급여의 8배
은퇴 후 인출은 적립금의 '4%' 룰 유지

미국인들의 평균 직장 은퇴 플랜 401(k) 적립금이 2021년 14만 1,542달러로 집계됐다. 1년 전인 2020년 12만 9,157달러에서 상승한 것이다. 지난 2012년은 평균 8만 6,212달러였다. 하지만 이 금액은 주식시장이 한창 호황이었던 시절의 이야기로 지금은 많이 하락했을 것으로 전문가들은 예상했다. 이 자료는 투자 브로커 회사인 뱅가드사의 '2022 미국인들의 저축' 보고서에서 인용한 것이며 뱅가드 플랜 가입한 500만 건의 401(k)을 토대로 작성됐다.

25세 미만

첫 직장을 갖는 새내기 직장인들 나

이다. 많은 사람들이 1,786달러를 적립하고 있다. 하지만 반대로 절반 이상의 젊은 직장인들이 이 금액에도 미치지 못하는 저축을 하고 있음을 알 수 있다.

그러면 얼마를 모아야 충분한 은퇴 준비가 가능할까.

2만 2,000개 이상 비즈니스의 401(k)을 관리하는 피델리티 투자는 67세까지 연봉의 최소 10배 이상은 모아둬야 한다고 조언했다. 이를 위해서는 첫 직장부터 급여의 15%를 떼어 적립한다(회사 적립금 포함). 회사가 급여의 3%를 매칭해 준다면 12%만 적립하면 된다는 말이다.

25~34세

평균 금액이 중간값의 두 배다. 고소득 젊은 근로자들이 가능한 최대한 많은 금액을 적립한다는 의미다.

피델리티는 30세까지 1년 치 급여와 맞먹는 금액을 적립하라고 조언했다. 5만 달러를 받는다면 30세에 5만 달러를 모아 두라는 것이다. 여기에 미치지 못하는 금액을 모으고 있다면 30대에 분할해 더 모은다. 보너스를 받으면 쓰지 말고 적립한다.

35~44세

40대부터는 재정 부담이 크다. 우선 가족 부양과 주택 모기지 페이먼트 부담이 클 것이다. 은퇴 플랜을 겨냥할 여력이 줄어든다. 그렇다고 포기하면 안 된다. 앞으로 은퇴하려면 20년은 더 있어야 한다.

피델리티는 40세까지 연봉의 3배 이상은 모아야 한다고 조언했다. 6만 달러를 번다면 18만 달러는 은퇴 플랜에 적립됐어야 한다.

직장에서 세금을 떼 후 순수익으로 적립하는 로스 401(k)을 운영한다면 은퇴 플랜 적립금을 쪼개 로스에도 적립한다. 나중에 찾아 쓸 때 세금을 내지 않기 때문에 은퇴 후 과세 수입을 조절할 수 있다.

45~54세

급여도 많이 늘어나 있을 것이다. 2023년 최대 적립금은 2만 2,500달러이고 50세 이상은 7,500달러를 더 적립해 총 3만 달러를 넣을 수 있다. 이와는 별도로 전통 IRA와 로스 IRA의 적립 한계도 개인 6,500달러, 50세 이상 7,500달러까지로 늘었다. 피델리티는 50세까지 최근 연 급여의 6배는 모아야 한다.

6만 달러를 번다면 36만 달러는 모아야 한다는 것이다.

하지만 현실은 멀다. 뱅가드 자료를 비교해 보면 근로자의 절반은 이 금액 절반에도 근접하지 못하고 있다. 은퇴가 멀지 않은 나이다. 적립 비율을 최대한 높여라.

55~64세

은퇴에 근접한 나이다. 투자 자산도 다양해야 좋다. 주식 이외에도 채권, 현금 구좌 등 만일의 경우를 대비해 포트폴리오를 안정될 수 있는 방향으로 설정해 둬야 한다. 은퇴에 매우 중요한 시점이다. 연 급여의 10배는 모아 두었나 점검한다.

평균 401(k) 밸런스는 크게 부족하지만 25만 6,244달러 정도다. 하지만 중간값을 보면 9만 달러도 안 된다.

피델리티의 조언에 따르면 60세까지 급여의 8배는 모았어야 한다. 연봉 6만 달러라면 48만 달러는 있어야 한다는 말이다.

야 한다는 말이다.

그러면 얼마를 모아야 은퇴할 수 있다.

개인의 사정에 따라 다르겠지만 우선 얼마나 오래 살 수 있는지 건강의 요인을 가장 먼저 고려해야 한다. 또 생활비가 비싼 지역에 사는지도 고려해야 할 것이다. 투자 수익도 중요하다.

은퇴 후 얼마의 지출을 예상하느냐도 중요하다. 지출이 많다면 저축금을 훨씬 더 늘려야 하기 때문이다.

또 매달 유틸리티나 크레딧 카드 등 지출 청구서가 얼마나 되는지 계산한다. 이 금액에 12를 곱해 1년 치 지출 예상금을 산출하고 30년 이상 살 것 같다면 다시 30을 곱해 은퇴 후 지출금을 계산해 본다. 물론 여기에는 인플레이션이 반영되지 않을 것이다. 특히 꼭 예상 의료비를 계산해야 한다.

한편 '4% 룰'이라는 말이 있다. 은퇴 자금을 매년 4%씩 꺼내 써야 최소 20년 이상 고갈되지 않고 쓸 수 있다는 것이다.

10만 달러를 가지고 있다면 매년 4%만 뽑아 쓰라는 말이다. 그러면 1년 4,000달러가 될 것이고 한 달에 약 350달러씩 사용한다면 오랫동안 은퇴 자금으로 유지하며 사용할 수 있다.

김정섭 기자

메디케어·메디칼

파트B 보험료 환불플랜
임플란트, 크라운, 틀니
한방침술, OTC(혜택많은)
보청기, 골프, 운동...

만 65세(1958년생 이 신분) 전화 **무료** 상담!!

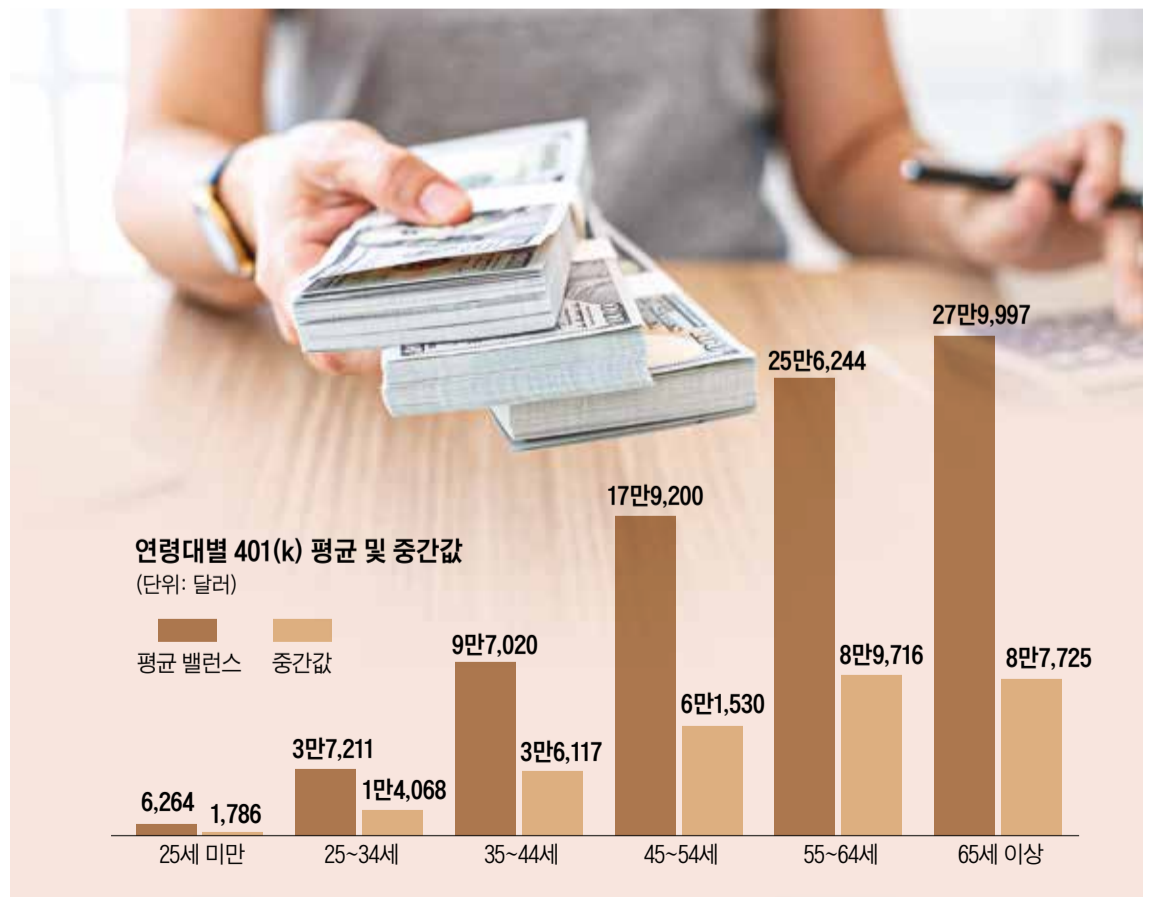
정직, 경험, 실력 풍부함

구영순

(213)595-4700 / #OF37947

[올림픽+알바라도] (구)월셔은행 2층 214호
2140 W. Olympic Blvd. #214, LA, CA 90006

귀하의 지역에서 이용 가능한 모든 보험 플랜을 제공하지는 않습니다. 저희가 제공하는 모든 정보는 귀하의 지역에서 저희가 제공하는 보험 플랜으로만 제한됩니다. 모든 보험에 대한 선택권에 대해 알아보시려면 Medicare.gov 또는 1-800-MEDICARE에 문의해 주십시오.





어르신들의 건강 수비수!

메이저리그 코리안 특급
박찬호

※ 광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아니며 서울 메디칼 그룹의 모델투임을 알려드립니다.

확실한 건강 수비로 **서울 메디칼 그룹**이 지켜드립니다.

잘 지켜온 건강도 어느 순간 방심하면 갑자기 크게 아플 수 있습니다.
야구에서 확실한 수비 하나로 많은 경기를 이긴 것처럼
서울 메디칼 그룹의 훌륭한 주치의 선생님들로부터
빠르고 정확한 진료로 **어르신들의 건강**을 지키십시오.

어르신들의 건강 관리법 (주기적인 건강 체크)

<p>주기적인 혈압 체크</p>	<p>퇴행성 질환 관리하기</p>	<p>치아 및 눈 건강 관리하기</p>	<p>혈당 및 콜레스테롤 체크</p>	<p>정기적인 건강검진 및 암 검진</p>
-----------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------

※ 나에게 맞는 헬스 플랜을 건강보험 전문 에이전트와 상의하시고
서울 메디칼 그룹 주치의를 선택하신 후 정기적으로 건강 관리 하시기 바랍니다.



5년 연속 5스타 등급을 받은 한인 메디칼 그룹 중에서는 최고의 메디칼 그룹!

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

웰케어	휴매나	유나이티드 헬스케어	앤섬 블루크로스
센트랄헬스	브랜드 뉴데이	블루월드	에트나
헬스넷	스캔	얼라이언트	클레버케어

식사 등 시니어의 모든 것 책임지는 ‘원스톱’ 서비스

‘크렌셔 커뮤니티 센터’ ‘K·타운 시니어센터’

미국 최초로 저녁 식사 제공하는 양로보건센터
“방송인 이근찬씨, 시니어의 하루 책임 진다”
근력 키우는 체조, 율동에 시니어의 얼굴도 활짝

양로보건센터는 메디칼을 가지고 있는 시니어라면 누구나 등록할 수 있다.

전문 영양사가 짠 식단에 맞춰 건강식과 함께 건강체조, 스트레칭, 노래부르기, 영어교실, 건강 상식, 특기 자랑 등 다양한 프로그램을 즐길 수 있다. 하루 5시간, 개인의 건강 상태에 따라 3~5일 출석일이 정해지는 연방정부와 주정부의 합동 프로그램이다.

현재 한인타운에는 10여 개의 양로보건센터가 운영되고 있다. 또 인근에만 타 커뮤니티를 합해 300여 개가 센터가 운영되며 저소득 시니어들의 건강을 챙긴다.

특히 양로보건센터는 음식에 중점을 둔다.

미국의 많은 시니어들이 건강상의 문제로 또는 재정적 어려움으로 끼니를 거른다는 통계도 나와 있다. LA에 거주하는 65세 이상 시니어의 빈곤율이 21.6%로 나타났다.

‘K·타운 시니어 센터’와 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’에는 각각 20명의 전문 인력들이 시니어들의 하루 일과를 챙긴다.

이곳은 ‘건강한 음식’(Healthy Food) ‘재미있는 프로그램’(Humorous Program) ‘행복한 봉사’(Happy Service) 등 ‘3H’를 운영모토로 한다.

이곳을 찾는 시니어들에게 재미있고 유익한 하루 일과를 챙겨주는 타운내 최고의 시니어 센터를 목표로 한다.

전문 간호사가 상주해 노인들의



올림픽과 그레머시 인근의 ‘K·타운 시니어 센터’에서 회원들의 건강상태에 따라 다르게 준비한 점심 식사가 정갈하다.

건강을 점검한다. 건강식을 준비하는 영양사, 그리고 시니어들의 사회보장 혜택을 상담 알선해 주는 소셜 워커, 물리 치료사, 시니어들의 운동과 활동을 담당하는 액티비티 코디네이터 등 각파트에서 다양한 전문 인력들이 상주하는 ‘원스톱’ 시니어 돌봄 센터다.

이 두곳의 특징은 저녁 식사 제공이다. 일반 양로보건센터는 하루 아침과 저녁 2끼만 제공한다.

아침 8시부터 시작되는 건강 체크와 아침식사가 제공된다. 죽과 과일, 계란과 시리얼 그리고 비타민 D가 풍부한 우유다.

또 오후 11시 30분 점심에는 단백질이 풍부한 육류와 생선, 야채가 골고루 섞인 한국식 점이 서빙된다. 그리고 회원들은 12시 30분부터 식당부에서 준비한 저녁을 챙겨 집으로 향한다.

특히 점심 식사는 건강 맞춤형이다. 당뇨, 신장 질환, 심장 질환 등등 각 회원의 건강에 따라 알맞은 식사가 제공되는 것도 특징 중 하나다.



올림픽과 크렌셔 인근에 위치한 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’ 스태프들이 한마음으로 회원들의 건강을 책임지고 있다. 한자리에 모인 스태프들.

“내게 새로운 희망과 즐거움을 주는 생명줄”

한인타운 커먼웰스에 거주하는 정사라(66·사진) ‘K·타운 시니어 센터’에 나오면서 건강을 찾았다.

2020년 센터 개원 때부터 등록했다는 그는 스스로를 ‘종합병원’이라고 소개했다.

나이는 젊지만 당뇨로 인해 발가락을 자르는 수술을 받았다. 또 목이 아파 하늘을 올려다보지 못했다. 설상 가상으로 교통사고를 당해 팔이 자유롭게 움직이지 않았다.

하지만 이런 자잘한 병은 말끔히 사라졌다. 센터에 나와 목운동으로 목이 부드러워졌다. 또 매일 운동으로 자유롭게 팔을 움직일 수도 있게 됐다. 특히 우울했던 기분도 말끔히 사라졌다.

이제는 이곳 센터가 그의 하루 일과 중 없어서는 안될, 즐겁고 값진 삶의 희망을 주는 곳이 됐다고 자랑했다.

언니들도 만나 젊다고 사랑도 많이 받고 또 10시에 일어났지만



요즘은 센터에 나오느라 7시에 일어나 부지런해지고 생활이 밝아졌다며 즐거워했다.

프로그램

‘크렌셔 커뮤니티 센터’는 만능 방송인 이근찬씨와 양복순 씨가 ‘액티비티 코디네이터’로 판소리부터 라인댄스와 노래 교실, 체조 등 다양한 실내 운동과 여행을 지도한다. 또 특기 자랑, 간호, 소셜, 영양사 강의, 빙고, 뜨개질, 색칠하기 유익한 프로그램들이 다채롭게 짜여져 있다.

올림픽가의 ‘K·타운 시니어 센터’는 의자 체조, 줌바 체조, 행복 체조, 리듬 체조, 요가 등등 난이도에 따라 다른 운동, 앉아서 할 수 있는

스트레칭, 건강 체조 그리고 치매 회복 영어교실, 건강상식, 영양사 강의, 소셜 강의, 시사 정보 등등 다양하고 유익한 프로그램들이 진행된다.

건강식 그리고 건강을 지키는 운동, 즐거운 하루를 목표로 한다.

‘K·타운 시니어 센터’에서 ‘액티비티 코디네이터’로 있는 한의사 심장호 목사는 몸이 아파 지팡이를 잡고 온 분, 거동이 불편해 휠체어를 탄 분, 팔을 올리지 못했던 분 등등 건강에 문제가 있는 시니어들이 짜여진 건강과 체조 운동 프로그램으로 몸이 부드러워지고 건강을 회복한다고 소개했다.

자격

메디칼이 있어야 등록할 수 있다. 메디칼이 없어도 자비 등록이 가능하다.

캘리포니아의 경우 메디칼은 연방 빈곤선 수입 138%까지 가능하다.

2023년 1월 현재 개인 월 1,562달러(연 1만 8,755), 부부 2,105달러(연

2만 5,268달러) 미만이면 메디칼을 받을 수 있다.

캘리포니아는 지난해 7월부터 65세 이상 메디칼 시니어들의 자산 한계를 개인 13만 달러, 부부 19만 5,000 달러로 상향했고 2024년부터는 이 자산한계를 아예 없애 버리고 수입만으로 메디칼 자격을 결정한다.

이유는 간단하다. 64세 이하는 자산과 관계없이 수입만 가지고 메디칼 자격을 결정했지만 65세가 되면서 자산이 있는 시니어들에게는 메디칼 혜택을 주지 않는다.

만약 의료비 부담이 가산되면 시니어들이 재산을 처분해 의료비를 충당해야 하기 때문에 시니어에게도 수입만 가지고 판단하겠다는 것이다.

등록 절차

등록 희망자는 메디칼 카드, ID, 소셜시큐리티 카드를 지참하고 방문해 센터 상담인과

지인의 장례식에서 조사를 들으며

‘고인이 고개를 끄덕 일만한가’ 생각해 보신 적이 있는지요.
고인이 떠나기 전, 마지막으로 지인들에게 들려주고픈 이야기를 미리 준비해 두면 어떨까요.

관심 있는 분 이메일로 연락 주세요. flulove@yahoo.com



장수하려면 단백질로 근육 키우고 운동해야

“몸무게 1킬로당 하루 1그램 단백질 필요”
 밝고 명랑한 분위기속 정신 건강 챙기기
 6개월 목표치 세우고 반복 평가해 건강 체크
 메디칼 있다면 누구나 등록 가능해

인터뷰한다. 담당자에게 병력, 복용 약 등 기록을 요청하고 이 기록을 등록 희망자가 가입한 보험회사에 보내 인터뷰를 요청한다. 보험회사 직원이 나와 센터 상담자, 그리고 신청자가 참석하는 3자 인터뷰가 진행된다. 보험회사는 신청자의 건강 상태에 따라 3월, 4월, 5월 등 출석 일수를 정해준다.

신청자는 이에 따라 센터에서 제공하는 출퇴근 버스를 이용해 센터의 다양한 프로그램을 즐길 수 있다.

‘K·타운 시니어 센터’의 심장호 목사는 “많은 시니어들이 양로보건 센터에 등록하면 가정 방문 간병인 프로그램인 IHSS에 영향을 줄 수 있다고 우려하지만 그렇지 않다”면서 “둘은 별개의 프로그램을 전혀 문제가 되지 않는다”고 설명했다.

건강 평가

매달 6개월에 한번씩 각 회원들의 건강 상태와 목표치에 대한 재평가 작업이 진행된다.

세워놓았던 목표치가 달성됐다면 각 회원들의 보험회사와 상의해 또 다른 6개월 간의 목표치가 정해진다.

시니어 회원들이 귀가한 후에는 매일 담당 스태프들은 하루 일과를 정리하면서 모든 회원 개개인의 상태를 평가하는 자료를 정리한다. 이를 토대로 변해가는 회원들의 건강 상

태를 점검하는 것이다.

근육과 건강

“근육이 있어야 오래산다”는 말이 있다. 근육이 줄어들면 낙상이나 골절뿐 아니라 이로 인한 다양한 삶의 질적 저하를 초래한다. 시니어들의 4명중 1명은 근육이 줄어드는 근감소증을 앓고 있다는 통계도 있다.

차민영 내과의는 “나이 들면 매년 1~3%씩 근육이 없어져 젊어서보다 최대 50%까지 줄어든다”면서 “근력과 유산소 운동을 하루 30분 이상 하고 특히 단백질 음식을 섭취해야 한다”고 강조했다. 그는 또 “단백질은 몸무게 1킬로 당 1그램씩 하루에 60그램 이상 필요하다”고 조언했다.

하지만 시니어들이 운동과 건강식을 꼬박 챙기기가 그다지 쉬운 일은 아니다.

시니어들에게 영양식과 운동을 챙겨 건강을 회복, 유지하게 하는 곳이 양로보건센터다. 김정섭 기자



K-타운 시니어센터

3400 Olympic Blvd. LA, CA 90019
 (323)334-4600

크렌셔 커뮤니티 센터

1060 Crenshaw Blvd. LA, CA 90019
 (213)201-7700



‘크렌셔 커뮤니티 센터’에서 회원들이 신나는 음악에 맞춰 운동을 하며 근육을 풀어주고 있다.

“먹기만 잘 먹어도 병이 납니다.”

이근찬 액티비티 코디네이터(AC)

“먹기만 잘 먹어도 병이 낫는다고 합니다” “또 엉덩이에 근육이 빠지면 허리가 아프고 다리가 나빠 집니다”

‘크렌셔 커뮤니티 센터’에서 액티비티 코디네이터로 활동하는 만능 방송인 이근찬씨는 영양식과 운동이 시니어 건강의 필수 조건이라며 이같이 강조했다. 그는 이곳을 찾는 시니어들이 일과를 마치고 귀가할 때까지 시사 뉴스부터 판소리, 라인댄스 등 다양한 프로그램을 진행하고 특유의 재담을 섞어가며 돕는다.

그는 시니어 센터는 분위기가 중

요하다고 말한다. 다른 곳에서 화를 내시던 시니어들도 이곳에 오면 밝고 명랑한 분위기에 녹아 환한 모습을 되찾는다고 그는 전했다.

매년 시니어들이 증가하는 시대에 살고 있다는 그는 ‘먹는 것’ ‘운동’ ‘습관’ 3가지가 장수의 기본이라고 강조한다. 그가 말하는 ‘크렌셔 커뮤니티 센터’가 이 3가지를 만족시켜 준다는 것.

이근찬씨는 현재 라디오 1230에서 오후 4시 ‘즐거운 오후 즐겁게 삼시다’ 프로그램을 진행하고 있고 주말에는 1일 관광 가이드, 또



최근에는 유튜브 ‘이근찬 TV’를 개설해 1인 4역 하고 있다.

그는 한국 KBS, 불교방송, 국악방송 국장 등을 역임하며 40년간 언론계에 종사해온 방송인으로 이곳 시니어 센터에서도 시니어들의 알차고 값진 하루를 위해 봉사하고 있다.



복잡한 메디케어보험 자세히 도와드립니다.

65세 되시는 분
 (1958년 생)

- ☑ Part B 보험료 혜택
- ☑ Part A 또는 Part B를 늦게 받으신 분
- ☑ 타주/카운티에서 이사하신 분
- ☑ 직장 보험에서 나오시는 분
- ☑ 당뇨약이나 인슐린 주사 비용으로 고민하시는 분

(213)500-8330

지금 연락주시면
 성실하게 도와드립니다.



US메트로뉴스 창간 2주년을 축하드립니다

더 부드럽지만 더 소주다운맛

처음 만나는 16.5도로! 대관령 기슭 암반수로!
새로워진 **처음처럼**



CHUMCHURUMUS

SOONHARIUSA

70세 신청 올해 최대 소셜 연금은 4,555달러

**35년 일하면 62세에 최대 2,570달러
은퇴 연령 65세 평균 수령액 2,559달러
미국 은퇴자 평균 연금은 1,827달러
인플레이션 상승률에는 못 미쳐**

올해 소셜시큐리티 베니핏(소셜 연금)이 대폭 올라 시니어들에게 희소식이 되고 있다. 더군다나 메디케어 파트 B 보험료는 오히려 내려가 가뜩이나 인플레이션으로 힘든 요즘 시니어들의 부담이 조금은 가벼워졌다.

지난해 11월까지 미국인 6,600만 명이 소셜 연금을 받고 있다. 이중 대부분인 516만 명이 62세 이상 시니어들이다. 특히 시니어 대부분은 소셜 연금이 수십여년 동안 일을 하고 낸 세금을 받는 정도 이상의 의미를 갖는다. 많은 은퇴자들이 소셜 연금을 받아 생활비로 충당하고 있기 때문이다.

여론조사기구 ‘갤럽’에 따르면 은퇴 근로자 거의 90%가 소셜 연금을 “주요” 또는 “일부” 은퇴 후 수입으로 의존하고 있다.

평균 소셜 연금 1,827달러

올해 연방정부에서 지급하는 모든 연금은 8.7% 올랐다. 1982년 이후 가장 큰 폭 인상이다.

이에 따라 은퇴자들이 1월 받을 수 있는 최대 소셜 연금은 월 4,555달러다. 그러나 아무나 이 금액을 받는 것은 아니다. 미국인들이 받는 1월 평균 소셜 연금은 1,827달러다.

최대 금액을 받으려면 우선 최고 35년간(420개월) 매년 정부에서 정한 소셜시큐리티 과세 수입 상한치를 벌어야 한다.

또 연금을 70세까지 기다렸다가 신청해야 한다.

소셜 연금은 평생 번 과세 소득 중에서 가장 많이 번 35년간의 수입을 기준으로 계산된다.

만약 40년을 일해 세금을 냈다면 40년 수입 중 가장 많이 번 35년의 수입으로 계산한다는 말이다. 그러나 30년만 일했다면 5년(60개월)치 수입은 ‘0’으로 계산되므로 연금은 그만큼 줄어든다.

소셜시큐리티 세금은 근로자가 버는 모든 수입에 적용되지 않는다. 올해는 최고 16만200달러까지만 소셜

시큐리티 세금을 낸다. 그 이상 번 수입에는 소셜시큐리티 세금이 붙지 않는다.

이 금액은 매년 조금씩 상향된다. 세금 대상을 더 늘려 나가는 것이다. 참고로 지난 2022년 상한선은 14만7,000달러였다.

결론적으로 35년간 정부에서 정한 소셜시큐리티 세금 적용 수입 이상을 매년 벌었고 또 70세까지 연금 신청을 밀었다면 최고 4,555달러를 받는다.

지난해 연말 최고 연금은 4,194달러였다.

62세 신청 평균 연금

소셜시큐리티 연금은 62세부터 받을 수 있다. 하지만 은퇴 정년인 만기 은퇴나이에 받는 금액보다 많게는 30%까지 줄어든 금액을 받는다.

1943~1954년생의 은퇴 정년 나이는 66세다. 이들이 62세에 연금을 신청했고 이들이 66세 만기연령에 받을 수 있는 금액이 1,000달러라면 25%가 줄어든 750달러를 받는다.

또 배우자가 은퇴 정년에 받을 수 있는 연금이 500달러인데 62세 신청하면 350달러를 받는다.

1960년생 이후부터는 은퇴 정년이 67세로 올라간다. 이들이 62세에 신청한다면 은퇴 정년에 받는 금액보다 30%가 깎여서 지급된다. 1,000달러 받을 자격이 된다면 700달러만 받는다는 말이다. 또 배우자 연금은 35%나 줄어든다.

2023 최대 연금

62세에 받은 최대 소셜 연금은 약 2,570달러다.

62세에 신청하지 않고 올 1월 만기 연령을 맞는 사람들이 신청할 경우 최대 금액은 월 3,636달러다.

지난해 12월 미국인 평균 소셜 연금은 1,679.18달러였다. 여기에 8.7% 인상분을 적용하면 146.09달러가 올라 1825.27달러가 된 것이다.

배우자 또는 자녀들이 받는 소셜 연금 역시 8.7% 올랐다. 평균 배우

자 연금은 901.5달러, 자녀 연금은 856.55달러다.

그런데 비 장애인 사별 배우자 연금은 136달러가 올라 1,704.06달러가 평균 수령액이다. 또 사별배우자 자녀들이 받는 연금도 85달러 올라 1,066.79달러가 됐다.

흔하지 않지만 사별한 장애인 배우자와 배우자의 부모 그리고 죽은 근로자의 부모 역시 평균 수령액이 892.61달러, 1,236.79달러, 1,533.25달러를 각각 받는다.

장애인이 받는 연금 역시 119달러가 올라 올해 1,483.60달러다.

장애인 근로자의 배우자와 자녀 역시 소셜 연금 자격을 갖는다. 대략 장애인 근로자의 자녀 115만 명이 연금 혜택을 받는데 올해 월 470.33달러, 배우자 역시 평균 408.63달러를 받는다.

65세 연금

미국의 은퇴 연령은 65세로 간주된다. 연방정부가 제공하는 건강 보험이 시작되는 나이이다. 하지만 65세에 은퇴하지 않는다.

포브스지가 보스턴 은퇴연구센터를 분석한 결과, 1992년 미국의 평균 은퇴 연령은 남성 62세, 여성 59세였다.

그러나 10년후 평균 은퇴 연령은 남성 63세, 여성 60세였고 9년후 이 연령은 남성 64세, 여성 62세로 올랐다. 또 10년 후인 2021년 평균 연령은 남성의 경우 메디케어가 나오는 65세, 여성은 62세로 나타났다.

그렇다고 65세가 되면 소셜 연금을 신청한다는 말은 아니다. 미국인 약 9%는 최대 연금을 받을 수 있는 70세에 신청한다.

그러면 65세 미국인들은 평균 연금을 얼마나 받을까.

소셜시큐리티국에 따르면 2022년 2,484달러 보다 많은 2023년 2,559달러 또는 연 3만 708달러다. 이 금액은 2022년 8월 미국인 평균 1,546.59달러보다 훨씬 많다.

65세에 받는 연금은 지난 20여년 전보다 크게 늘어난 것 같지만 실제 인플레이션을 감안하면 오히려 줄어 들었다.

지난해 소셜 연금은 5.9% 올랐지만 인플레이션은 무려 8%에 달했다. 인플레이션에도 미치지 못한 것이다. 김정섭 기자



KOREATOWN SENIOR CENTER

**다양한
레크레이션
프로그램**

저녁까지 제공

- **질 좋은 식사**
(아침·점심·저녁)
- **간호사·소셜워커·영양사
상담사 등 상주**
- **IHSS·은행 등
통합 서비스 제공**

K - 타운 시니어센터

3400 Olympic Blvd. LA, CA 90019

(323)334-4600

크렌셔 커뮤니티 센터

1060 Crenshaw Blvd. LA, CA 90019

(213)201-7700

알츠하이머 초기 진행 억제제 ‘레카네맙’ 조건부 승인

뇌 속 베타-아밀로이드 축적 줄여 초기 투여 시 진행 27% 늦추는 효과 주 2회 정맥주사 연 가격 2만 6,000달러 임상 참여자에게만 메디케어, 보험 커버

치매의 일종인 알츠하이머 환자가 늘어나면서 치료제 개발이 가속되고 있다. 하지만 아직은 완치를 위한 치료제 개발 단계는 아니고 항체를 투입해 알츠하이머 진행의 원인인 아밀로이드 단백질을 줄여 진행을 억제하는 억제제 단계다.

미국 식품의약국(FDA)는 지난 1월 6일 알츠하이머 진행을 늦추는 또 다른 약 ‘레카네맙’ (lecanemab)을 승인했다. 별다른 치료 옵션이 없는 상황에서 정식 승인을 가속화하기 위한 조건부 승인이다.

지난해 FDA는 ‘바이오젠’이 개발한 알츠하이머 진행 억제제 ‘아둘헴’ (Aduhelm)을 서둘러 승인했다가 효과와 가격에 대한 의문이 증폭되면서 청문회를 받는 등 곤욕을 치른 바 있다.

이번에 두 번째로 억제제로 승인을 받은 ‘레카네맙’ 역시 초기에 투여하면 진행을 늦출 수 있다는 것이다. 가격은 1년에 2만 6,500달러로 ‘레퀼비’ (Leqembi)라는 제품명으로 판매될 예정이다.

가격은 2021년 승인된 ‘아둘헴’ 보다는 싸다. ‘아둘헴’은 제약회사 ‘바이오젠’이 처음 5만 6,000달러로 공시했다가 논란이 거세지자 2만 8,000달러로 절반을 깎았다.

‘레퀼비’ 역시 아직 공정약값은 아니다. ‘임상 및 경제리뷰 연구소’가 제시한 가격보다 높다. 연구소는 8,500~2만 600달러를 적정선으로 보고 있다.

현재 메디케어 사무국 CMS는 ‘레퀼비’ 등 아밀로이드 단백질을 목표로 하는 임상시험 참가자에게만 약값을 지불해 주고 있다.

그렇다면 이번 ‘레카네맙’은 어떤 효과를 기대할 수 있고 또 실제 약효가 있는지에 대해 마이애미의 과대학의 알츠하이머 연구 전문가 제임스 갈빈 신경전문의를 통해 알아 봤다. 이 대화는 전 세계 이슈를 전문가와의 대화를 통해 보도하는 비영리 ‘더 컨버세이션’에 보도된 내용이다. 현재 미국에는 650만 명이 알츠하이머를 앓고 있다.

생물학적으로 ‘레카네맙’의 효능은 ‘레카네맙’은 베타-아밀로이드를 공격하는 단일 클론항체다. 베타-아밀로이드는 덩어리로 뭉쳐 알츠하이머 환자의 뇌에 특유의 치매를 형성하면서 독성 물질로 변하는 자연생성 단백질이다. 항체란 혈관을 타고 몸으로 돌아다니는 Y-형 단백질로 박테리아와 바이러스 같은 외부 침입 세력을 인지해 중화시키는 건강 지킴이다. 단일 클론 항체는 복제로 생성된 항체로 ‘레카네맙’은 오직 베타-아밀로이드 단백질만 공격한다. 2주에 한 번씩 정맥 주사로 투여된다.

‘레카네맙’ 이외에도 이미 단일 클론항체로 임상 시험을 했지만 별다른 효과를 얻지 못했고 더 심한 부작용을 유발했다. 베타 아밀로이드가 뭉치기 시작하는 과정을 너무 일

찍 공격했거나 늦게 했던 것이 문제일 수 있다.

‘레카네맙’이 획기적 알츠하이머 치료제인가

초기 단계의 알츠하이머 환자에게는 가능성이 높다. ‘레카네맙’과 같은 약은 알츠하이머를 앓는 사람의 뇌에서 베타-아밀로이드를 제거함으로써 알츠하이머의 진행을 막을 수 있는 가능성이 보인다.

최근 발표된 2가지 다른 임상 실험 논문이 발표됐다.

2023년 1월 초 발표된 한 연구논문은 1,795명의 환자를 선정해 이중 절반은 ‘레카네맙’을 투여하고 나머지 절반은 이를 투여하지 않는 방법



으로 3상 임상 시험의 결과를 발표했다.

이 실험에서 약을 투여한 대상자들은 임상 결과와 안전 기준을 모두 만족했을 뿐 아니라 이미징 테스트와 혈액 검사에서 모두 베타-아밀로이드의 양이 줄어들었다.

연구진은 또 알츠하이머 환자의 신경세포 속의 신경섬유 뭉치와 관련이 있는 타우 단백질의 수준도 감소된 것을 확인했다. 이와 동시에 뇌

손상과 저하의 정도를 측정하는 기타 단백질 양도 감소한 것을 알게 됐다. 따라서 ‘레카네맙’은 직간접적으로 알츠하이머의 진행을 늦출 능력이 있음을 보여준다.

이에 앞서 2022년 12월 856명을 대상으로 한 2상 임상시험에서 역시 아밀로이드 덩어리를 상당 수준 줄여주는 것으로 나타났고 아밀로이드와 타우 단백질의 양이 줄어 병의 진행을 늦추는 것을 확인했다.

결과

18개월간의 3상 실험 결과, ‘레카네맙’ 투여 그룹의 병 진행 속도는 27% 늦춰졌다. 또 치료를 받지 않은 그룹과 비교하면 일상생활의 기능 저하를 36% 늦췄고 인지 능력 저하 테스트에서도 26% 낮은 것으로 밝혀졌다. 전례 없는 큰 효과다.

완전 치료는 아니더라도 환자 생활의 질을 호전시킬 수 있는 방법이 될 수 있다.

하지만 임상 시험은 단지 18개월 동안만 진행됐다. 따라서 장기적인 결과에 대해서는 알지 못한다. 그러나 최근 예측 실험을 통해 보면 ‘레카네맙’ 치료가 장기적으로도 효과를 발휘할 것으로 예상된다.

하지만 해결해야 할 부작용도 있다.

1,795명을 대상으로 한 3상 실험에서 약을 투여한 환자의 12.6%는 MRI 촬영 결과, 뇌가 부은 것으로 확인됐다. 약을 투여하지 않고 플라시보 실험만 한 사람들의 1.7%에 비해 매우 높았다. 전체적으로 실험 대상자의 2.8%는 두통 등 기타 증상을 경험했다.

또 ‘레카네맙’을 투여한 환자의 17.3%는 약간의 뇌출혈이 감지됐고 또 장기 연구에 등록했던 환자 중 최

소 3명이 뇌출혈로 사망했다.

다른 치료 약과 차이는

현재 알츠하이머 치료 약으로는 ‘도네페질’ (donepezil), ‘리베스티그민’ (rivastigmine), ‘게란타민’ (galantamine), ‘메만틴’ (memantine)으로 증상을 치료한다. 이들 약은 병증 진행을 막지는 못하고 임상 효과도 미미하다.

지난 2021년 FDA가 승인한 ‘아두카누맙’ (aducanumab)은 ‘아두헴’ (Aduhelm)이라는 이름으로 판매되는데 ‘레카네맙’과 같은 진행 억제제다. 그러나 효과와 가격 논쟁으로 광범위하게 사용되지는 않고 있다. 따라서 ‘레카네맙’이 알츠하이머 초기 단계 환자에게 효과적으로 치료할 수 있는 약품이 될 것으로 기대된다. 하지만 아직 진행 단계와 심각한 단계의 환자에게는 실험되지 않았고 또 승인되지도 않았다.

언제 환자들에게 공급되나

FDA의 승인을 받기는 했지만 실제 일반이 사용하기까지는 수개월이 더 걸릴 것이다.

이 약을 개발한 일본의 ‘아이사이’와 미국의 ‘바이오젠’은 최근 가격과 출시 예정일을 공지했다. 그러나 메디케어 사무국(CMS)은 아직 메디케어에서는 이 약값을 지불하지 않는다고 말했다. 하지만 ‘전국보건연구소’의 임상시험에 등록된 사람은 예외다. 보통 건강보험회사들은 CMS의 규정을 따른다.

‘레카네맙’의 가격은 연간 2만 6,500달러로 예상된다. 제약회사는 이미 FDA에 추가 승인 서류를 제출했고 승인되면 CMS와 일반 건강보험회사가 비용을 지불할 것이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

종이신문과 인터넷의 장점을 접목하여 정보읽기의 효율성과 독자의 편의성을 높인 뉴스 서비스입니다.

usmetronews.com



US메트로뉴스

가스 스토브, 건강에 해로운가

어린이 천식 12%는 집안사용 가스 스토브 때문

**연방정부, 신규설치 규제, 강력 환풍기 추진
천연가스 연소로 산화질소등 화학물질 방출
메탄 가스, 이산화 탄소 등 실내 공기 오염
환풍기 틀고, 창문 열어 환기 신경써야**

연방정부가 미국내 주택이나 건물에 신규 가스스토브 설치를 금지하는 방안을 추진하면서 찬반 논쟁이 격화되고 있다. 이미 캘리포니아나, 뉴욕 등에서는 환경과 건강을 해친다는 이유로 신규 가스스토브 설치를 금지하는 법을 제정했다. 그렇다면 가스스토브가 정말 건강에 악영향을 미칠까. NBC방송이 요즘 핫이슈로 떠오른 가스스토브와 건강을 집중 조명했다.

미국내 수천만 가정이 매일 가스 스토브(gas stove 또는 가스 스토브)를 사용하고 있다. 하지만 최근 환경과 건강에 미치는 영향을 놓고 논쟁이 이어지고 있다.

지난달 초 연방 ‘소비자 물품 안전 위원회’(CPSC)의 리차드 트럼카 주니어 국장은 블룸버그 통신과의 인터뷰에서 “건강과 기후에 숨겨진 위험 요인”인 가스 스토브의 신규 설치 금지에 대해 언급했다. 그는 새로 건설되는 주택에는 전기 스토브를 설치하거나 고성능 환풍 장치를 설치해야 한다고 말했다. 또 전기 스토브를 교체할 경우 840달러 리베이트도 가능하다는 덧붙였다(<https://usmetronews.com/health/6630> 기사 참조).

CPSC 알렉산더 훈-사릭 위원장도 서면을 통해 CPSC는 가스 스토브를 금지할 계획은 없고 다만 실내 공기 오염 물질을 줄이는 방법을 찾고 있다고 해명했다. 또 백악관 대변인 카린 장-피에르는 1월 11일 정례 브리핑에서 “대통령은 가스 스토브 규제를 지지하지 않는다”고 진화해 나서는 모습이다.

하지만 가스 스토브가 내뿜는 연

소 가스에 대한 유해 논란은 좀처럼 가라앉지 않고 있다.

지난 1월 18일 미국 보건협회는 가스 스토브 배출물질은 ‘공공 보건 우려 물질’로 간주된다고 경고했다.

또 환경연구 및 공공보건 국제 학술지에는 가스 스토브 사용이 어린



이 천식과 관련이 있다는 연구 논문이 실렸다. ‘로키마운틴연구소’가 발표한 논문은 미국의 현재 어린이 천식의 12.7%가 가스 스토브 사용 때문이라고 지적했다.

브래디 실스 연구팀장은 “그렇다고 모든 가스스토브사용 가정에서 어린이들이 천식을 가질 것이라는 것은 아니다”고 말했다.

현재 미국 가정의 약 35%인 4,000만 가구가 가스를 사용해 요리를 한다. 또 어린이가 있는 가정의 비율은 43%로 더 높다. 가스 스토브 사용을 줄이면 어린이 천식도 줄어들 수 있다.

그러나 미국 가스협회는 이 연구는 실생활 기구 사용에 근거한 것이 아니라며 소비자들을 근거 없는 주장으로 공포로 몰아넣는 것이라고 반박했다.

가스 스토브 해로운가

집안의 가스 스토브는 천연 가스를 사용한다. 따라서 집안에서 화석 연료를 태우는 풀이며 많은 배기 가스를 방출한다. 이 중에는 더 해로운 오염 물질도 섞여 있다고 전문가들은 밝혔다.

스탠포드 대학 지구 시스템과학과 랍 잭슨 교수는 “가스 스토브의 불꽃에서 산화질소(NOx) 가스와 기타 오염물질이 나온다는 연구 결과가 늘고 있다”고 말했다.

잭슨 박사는 산화질소는 현재 가장 우려되는 물질이라고 밝혔다. 그는 또 산화질소는 연료가 탈 때 발생하며 자동차, 트럭, 가스 난방장비, 화력 발전소 등에서도 방출된다고 덧붙였다.

이외에도 가스 스토브에서 일산화탄소와 포르말린과 같은 오염원이 방출되지만 실내 부엌이나 집안 건강에 해를 줄 정도의 양은 아니라고 잭슨 박사는 밝혔다.

가스 스토브의 건강 위험

2022년 스탠포드 대학이 잭슨 교수를 중심으로 실시한 연구에서 가스 스토브는 끊임 없이 메탄을 방출하고 있다는 사실을 확인했다.

가스 스토브는 꺼져 있을 때에도 메탄을 방출하고 매번 스토브를 끄고 켤 때마다 타지 않은 가스가 공중으로 솟아오른다. 불을 켜면 소량의 연소하지 않은 메탄이 공중으로 날아오른다는 것이다.

미국내 가스 스토브에서 1년간 방출하는 메탄 가스량은 1년간 50만대의 자동차가 배출하는 양과 같은 것으로 나타났다.

가스 스토브는 또 메탄과 함께 지구 온실 가스로 알려진 이산화탄소를 방출한다. 이산화탄소는 가스를 태울 때 발생하는 주요 오염원이다. 문제는 집안의 가스 스토브가 직접 실내 공기의 오염원이 되고 있다는

사실이다.

가스 스토브와 천식

가스 스토브에서 방출되는 물질이 실내 건강에 나쁘다는 연구 결과는 이미 수십년전에 나왔다. 로키마운틴연구소의 실스 연구팀장은 “50년 전 이미 가스 스토브와 어린이 천식 사이의 연관 관계가 증명됐고 이후 계속 같은 결과가 반복돼 나오고 있다”고 말했다.

존 홉킨스 병원의 소아호흡기 크리스트리 샌드림멜리 전문의는 주 오염원인 산화질소는 폐의 기도를 자극하는 유독성 물질이 될 수 있다고 말했다. 어린이뿐 아니라 모든 사람의 폐를 자극할 수 있고 특히 천식 환자 등 폐가 약한 사람들에게는 더 심각한 영향을 줄 수 있다. 가스 스토브와 관련된 천식은 어린이들에게 간접 흡연의 위험과 비슷하다고 실스 팀장을 밝혔다.

가스 차체와 방출되는 화학 물질

이 암과 연관이 있다는 주장도 계속 제기된다.

예방책

전기 스토브로 교체하는 방법이 최선책이겠지만 많은 가정에서는 비현실적이라는 것이 전문가들의 전언이다. 교체 비용 등 제반 비용이 들어가기 때문이다.

따라서 가스 스토브를 가지고 있다면 항상 환기에 신경 써야 한다. 강력한 환풍기를 설치하고 창문을 열어놓는 것이다. 고성능 환풍기가 없다면 요리 중에 환풍기를 작동시킨다. 하지만 현재 나와 있는 환풍기는 산화질소의 양을 크게 줄이지는 못한다. 다만 기타 오염물질은 쉽게 빨아들일 수 있다.

집안에 HEPA 필터를 장착한 공기청정기를 설치하는 것도 도움이 된다. 특히 가족들이 있는 동안에는 가스 스토브 사용을 자제하는 것도 한 방법이다.

김정섭 기자

Lic #0199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

“O형은 과다 출혈, A형은 스트레스 주의”

혈액형과 특정 질병 관계” 주장 과학적 근거 미약, 통계 의존 수준 AB형 기억력, B형 혈전 경계

사람마다 혈액형을 가지고 있다. 그런데 이 혈액형을 보면 어떤 병에 취약한지 알 수 있다고 한다. 그렇다고 절대적인 것은 아니다. 과학자들조차도 혈액형과 특정 질병과의 관계를 잘 이해하지 못한다. 다만 유전적 또는 환경적 영향이 특정 질병으로의 발전에 중요한 역할을 한다는 정도로만 생각하고 있다.

1900년 칼 란드스타이너 박사가 혈액형을 구분하는 ABO 혈액 그룹 시스템을 개발한 공로로 1930년 노벨상을 받았다. 다른 사람의 피를 받거나 주려면 자신의 혈액형과 일치해야 한다. 혈액형이 맞지 않는다면 체내 면역 반응이 일어나 신장 기능 정지, 혈전 등의 부작용을 일으킬 수 있으며 심하면 죽는다.

다행히도 요즘은 혈액형 구분 방법이 매우 발달에 이런 불상사는 거의 일어나지 않는다.

그런데 혈액형과 여러 질병 사이에 관계가 있다는 연구가 발표됐다. 다시말해 혈액형으로 당뇨나 다발성 경화증과 같은 특정 질병에 대한 경계 경보를 발령할 수 있다는 것이다. 하지만 과학자들조차 정확한 이유를 설명하지 못한다. 다만 통계적으로 그럴 수 있다는 정도로만 추측할 따름이다.

혈액형 구별법

눈동자 색깔처럼 혈액형은 부모로부터 물려받는다. 혈액형은 특정 항원이 적혈구 표면에 있느냐 없느냐에 따라 결정된다.

ABO 혈액형 그룹 시스템은 적혈구의 항원과 혈장내 항체의 종류에 따라 결정된다. 우리의 적혈구 표면에는 다양한 기능을 하는 구조물들이 형성돼 있다. 이들의 역할을 아는 구조물도 있지만 모르는 것들도 많다. 이 구조물 중에는 항원이라는 구조물이 있는데 이물질이 들어오면 자극을 받아 항체를 형성하게 된다. RhD 항원과 함께 어떤 혈액형과 일치하느냐를 결정하게 된다.

▶A형
붉은 빛의 적혈구 표면에 A 항원을 가지고 있다. 또 혈장에는 항-B 항체

(anti-B)를 가지고 있다. 만약 B 항원을 가진 적혈구가 몸에 들어오면 이에 반발하는 항-B 항체가 출동해 침입한 적혈구를 적으로 간주해 공격한다.

▶B형
적혈구에 B 항원이 있고 혈장에는 A항원을 싫어하는 항-A 항체(anti-A)를 가지고 있다. A 항원을 가진 적혈구가 몸에 들어오면 즉각 항-A 항체가 공격을 시작한다.

▶AB형
적혈구에 A와 B 항원 모두를 가지고 있다. 하지만 혈장에는 항-A 또는 항-B 항체가 없다. 만약 존재한다면 서로 싸워 자멸할 것이다. AB형은 모든 혈액형을 다 수혈 받을 수 있다.

▶O형
혈장에는 항-A, 항-B 항체를 모두 가지고 있지만 적혈구 표면에는 A 또는 B 항원을 가지고 있지 않다. 따라서 항원이 없기 때문에 어떤 혈액형에게도 모두 피를 나눠줄 수 있다. 어떤 적혈구에는 Rh 항원을 가지고 있다. Rh 항원을 가진 적혈구를 우리는 ‘Rh +’라고 부른다. Rh 항원이 없으면 ‘Rh-’다.

질병과의 관계

▶심장병: 혈액 O형은 관상동맥성 심장질환의 위험이 낮다. 하지만 학계에서도 이유를 모른다. 그러나 일부 학자들은 다른 혈액형은 혈전을 유발하는 단백질과 콜레스테롤이 더 높게 나타나기 때문에 상대적으로 O형 발병률이 낮다는 정도로만 이해한다.

▶기억력: AB형은 다른 혈액형보다 치매로 이어질 수 있는 사고 및 기억 문제로의 발전 가능성이 높다는 연구 보고서도 있다.

▶위암: A형, AB형, B형은 O형보다 위암 발병 가능성이 더 높다. 특히 A형에게서 더 높게 나타난다. 과학자들은 A형에서 더 일반적으로 헬리코박터로 불리는 H. 필로리 감염이 일어나기 때문으로 보고 있다. 헬리코박터는 위의 염증과 위궤양의 원인이다.

혈액 O형으로 바뀌 수도 있어요
효소를 사용해서 적혈구 표면에 있는 A형이나 B형 항원을 없애 O형 혈액형으로 만들어요.

혈액형은 사실 수백 가지
혈액형은 적혈구에 있는 응집원(항원)에 따라 나뉘어요
응집원(항원) 혈액형을 결정하는 물질
응집소(항체) 응집원과 결합하는 항체

특정 혈액형의 응집원과 응집소가 만나면 서로 엉켜요.
서로 응집이 일어나지 않는 혈액형의 피를 골라 수혈하는 거예요.

	A형	B형	AB형	O형
적혈구	A	B	AB	O
항원	A 항원	B 항원	A 항원 B 항원	없음
항체	B 항체	A 항체	없음	B 항체 A 항체

산소를 운반하는 적혈구
혈액 속 적혈구는 세포에 산소를 배달해요.

혈액의 성분 비율

- 단백질 7%
- 기타 2%
- 물 91%
- 혈장 55%
- 적혈구 99%
- 혈구 45%
- 백혈구 1%
- 혈소판 1%

혈액의 성분
적혈구, 백혈구, 혈소판

혈액 O형으로 바뀌게요
O형은 다른 혈액형에 전혈 헌혈이 가능해스십새가 유용합니다.

A형 결정하는 항원을 없앤다.
A형 적혈구

O형으로 바뀌게요
O형 적혈구

O형은 다른 혈액형에 전혈 헌혈이 가능해스십새가 유용합니다.

그래픽 유제일

▶스트레스: 스트레스는 체내 스트레스 호르몬으로 알려진 코티솔을 증가시킨다. A형은 코티솔이 많아 스트레스를 극복하는데 어려움을 겪을 수 있다.

▶췌장암: A형, AB형, B형에 더 높다. A형과 B형 적혈구의 분자들이 헬리코박터 박테리아 번식을 돕는 것으로 알려져 있다. 그러면 췌장암 발병 가능성도 높아진다는 것이다.

▶말라리아: O형은 말라리아가 세포를 공격하기가 매우 힘들다고 한다.

▶위궤양: 소화성 위궤양은 위와 십이지장 벽이 헐어 통증이 심하다. O형에 많이 보인다.

▶당뇨: 제2형 당뇨는 A형과 B형에 많은데 이유는 확실치 않다.

▶불임: O형 여성은 건강한 난자 생

성 숫자가 낮다는 연구결과도 있다. 역시 확실한 이유는 모른다.

▶루마티즘: 루마티즘은 200종류가 넘는다. 관절, 연결조직, 인대, 연골 등에 통증을 유발한다. 2017년 터키의 한 연구 보고서는 A형과 O형에 더 많다고 밝혔다.

▶혈전: 정맥혈전색전증(VTE)는 심장맥에 혈전이 생겼을 때를 말한다. A형, B형, AB형에게서 더 위험하다.

▶뇌졸중: AB형을 가졌다면 더 조심하라고 전문가들은 말한다. 다른 혈액형 소유자들 보다 혈전이 발생 가능성이 높기 때문으로 생각된다.

▶낭창(Lupus): 결핵형 피부병의 하나로 자가면역질환이다. 몸 전체에 염증과 통증을 동반하는데 A형과 B형에게서 더 심한 증상을 보인

다.

▶다발성 경화증: 미엘린으로 불리는 신경 섬유의 축삭을 감싸는 피막을 면역시스템이 공격할 때 발생한다. 평생 심각한 불구를 가져올 수 있다. A형과 B형에게서 많이 보인다.

▶염증성 장질환(IBD): 궤양성 대장염과 클론병 두종류가 있다. 한국과 이탈리아에서 각각 발표된 연구 보고서에서 O형은 클론병 발병 가능성이 낮다.

▶출혈: 자동차나 기타 사고 같은 심각한 부상을 당하면 다량의 출혈이 생긴다. O형에게서 많이 보이며 죽음까지 이를 수 있다. 존김기자

한달 평균 60달러로 애견 건강 지키기

애완동물 보험, 암 사고 치료비 지불 어릴 적 가입해야 비용 낮고 혜택 많아 기존 병력, 방치로 인한 문제는 커버 안돼

애완동물을 키우려면 적지 않은 비용이 든다. 단지 귀엽고 가지고 싶다는 마음만으로 애완동물을 키울 수 없다. 우선 사료를 구입해야 한다. 또 간식은 물론이고 매년 백신을 접종시켜야 한다. 암등 질병이나 사고를 당했다면 치료를 해 줘야 하는데 비용이 만만치 않다. 많은 애완동물 전문가들은 이를 대비한 건강 보험 가입을 적극 추천한다. 그러면 애완동물 보험에 가입하려면 얼마나 들고 어떤 혜택을 볼 수 있는지 알아보자.

애완동물 보험이란

애완동물 보험은 소유자가 개, 고양이 또는 희귀 동물을 위해 가입하는 건강보험이다. 사고, 질병, 치아 관리 등의 치료비를 커버해 준다. 하지만 대부분 동물 보험은 정기 검진이나 매년 맞는 백신 등은 커버해 주지 않는다. 이런 부분까지 커버 받으려면 보충 보험을 구입하면 된다.

비용은

여러가지 요인에 의해 월 보험료가 결정된다. 우선 애완동물의 나이, 건강상태, 혼혈종인지 아니면 순종인지 등등. 건강하고 장수하는 견종은 보험료가 낮을 것이고 병이 잦은 견종은 보험료가 높을 것이다.

애완동물 보험도 일반 보험처럼 여러 회사의 가격을 비교해 보고 결정해야 한다. 일반적으로 평균 고양이 보험은 월 25달러다.

개 보험은 이보다 비싸다. 평균 미국 개 보험은 월 66달러다. 하지만 이보다 저렴한 월 보험료도 있다.

애완동물 보험도 일반 보험처럼 디덕터블을 높이면 보험료는 내려간다. 디덕터블이란 보험회사가 비용을 지불하기 전 애완동물 주인이 내야하는 비용을 말한다. 또 보험회사가 부담하는 코인슈런스를 낮춰도 보험료는 내려간다.

애완동물의 나이가 어릴 때 보험에 가입하는 것이 좋다. 가입을 망설이다가 시간이 흐르면 아픈 곳이 생길 수 있다. 이런 병력이 생긴 후 보험

에 가입해도 보험사는 해당 병에 대해서는 커버해 주지 않는다.

보험료 할인

만약 자동차, 주택, 또는 세입자보험(렌트 보험)에 가입한 보험회사가 있다면 애완동물 보험을 판매하는지 알아본다. 여러 보험을 가입하고 있다면 할인 혜택도 받을 수 있다. 또 어떤 보험회사는 교사나 교수 등에는 할인 혜택을 주기도 한다. 보험에 많은 애완동물을 가입한다면 역시 할인을 받을 수 있다.

보험 지불금 계산

예를 들어 애완견 ‘멍돌이’가 무릎 수술을 받았다고 생각해 보자. 수술 비용이 6,000달러다. 애완견 보험의 디덕터블이 250달러이고 보험회사 코인슈런스가 80%인 보험에 가입했다면 보험회사는 (6,000달러 × 80%) - 250달러 = 4,550달러를 내준다. 나머지 1,450달러(250달러 디덕터블 포함)는 견주가 부담한다.

그런데 수개월 후 이 ‘멍돌이’가 물건을 잘못 삼켜 또 제거 수술을 받아 1,500달러의 치료비가 나왔다. ‘멍돌이’는 그해 이미 디덕터블 250

달러를 지불했기 때문에 보험에서 지불해 주지 않는 20%만 내면 된다. 따라서 보험회사는 (1,500달러 × 80%) - 0 = 1,200달러 즉, 1,200달러를 지불해 줄 것이고 ‘멍돌이’ 견주는 300달러를 내면 된다.

보험 혜택

일반 애완동물 건강 보험은 진단, 수술, 치료 약값을 지불해 준다. 사고로 인한 부상, 구토, 설사, 감염, 암, 또는 많은 질병 등의 비용을 보험에서 커버한다. 진단을 위한 피검사, x-레이, MRI, CT스캔, 실험실 검사, 외래 진료, 응급 또는 전문 진료, 입원, 수술, 주사, 처방약 등도 혜택이다.

기존 병력에 대해서는 보험에서 커버해 주지

않는다. 애완동물 소유주가 안전한 환경을 조성하지 않았거나 애완동물의 건강을 제대로 챙기지 않았다면 방치한 것으로 본다. 주인의 방치로 인해 건강문제가 생겼다면 보험

회사는 커버해 주지 않을 것이다.

또 사고나 질병이 아닌 경우 역시 혜택을 받지 못한다. 미용 손질, 특별 미용 관리, 개 복종 훈련, 여행 또

는 개 말기 등에서 발생하는 의료 문제는 커버해 주지 않을 것이다. 자넷김 기자



“날 버리지 말아 주세요”

많은 사람들이 이런 비용 때문에 개나 고양이 등 집에서 애지중지 가족같이 키우던 애완동물을 집에서 멀리 떨어진 곳에 유기해 버린다. 심지어는 최근 주인의 무지로 인한 유기 사건도 발생되고 있다. 애완동물을 데리고 비행기를 타려고 하다가 규정이나 필요한 서류를 구비하지 못한 주인들이 애완동물을 공항에 버리고 떠나는 일도 생기고 있다. 미국 대부분의 주는 애완동물

유기 행위를 형사범으로 처벌한다. 애완 동물을 단지 귀엽다는 생각에 선뜻 키우겠다고 나설 수는 없다는 것이다. 미국 애완동물용품 협회가 실시한 2019~2020년 전국 애완동물 소유주 설문조사에 따르면 미국인 가정의 67%에 해당하는 8,500만명이 애완 동물을 키우고 있다. 하지만 매년 650만 마리의 개와

고양이, 그리고 다른 애완동물들이 유기되거나 분실 또는 동물 보호소에 들어오지만 이중 320만 마리만 입양된다. 물론 입양되지 않은 동물은 ‘사형’ 선고를 받게 된다. 유기된 개는 평생 주인을 잊지 못한다고 한다. 또 버려진 곳에서 한없이 주인을 기다리며 굶주림과 질병에 시달리고 경우에 따라서는 지나가는 자동차를 따라다니다 사고로 죽는 경우가 많다.

‘일소일소 일노일노’ 화는 심장과 뇌를 파괴한다

‘일소일소 일노일노’ 한번 웃으면 한번 젊어지고 한번 화내면 그만큼 늙어진다는 사자성어다. 신유가 부른 노래도 있다. ‘세상사 스무고개 길/좋은 날만 있을까/이왕이라면 웃으며 살자/말처럼 쉽지 않아도/일소일소 일노일노...’

계묘년 새해를 맞아 이 기사를 읽으면서 분노를 가라앉히고 차분하게 한해를 설계해 보는 것도 좋을 듯싶다.

세상을 살면서 화를 내지 않고 살기란 그리 쉽지는 않다. 하지만 화를 내면 그만큼 대가를 치러야 한다. 건강 말이다.

과학자들에 따르면 화를 오래 내거나 제대로 다스리지 못해 폭발 지경까지 끌어 올린다면 건강에 악영향을 미친다.

볼티모어의 존 홉킨스 병원의 심장 전문의 이란 쇼 윗스타인은 “하루, 한주, 한달을 지내면서 우리는 불안이나 좌절감에 휩싸일 때 화를 내게 되는데 단기적으로는 스트레스를 해소하는 비상 수단이 될 수는 있겠지만 장기적으로는 신경호르몬계통에 상당한 악영향을 주게 된다”고 말했다.

화를 내는 반응은 우리 몸 전체에 파급 효과를 가져온다. 심혈관 시스템에서부터 신경 시스템까지 신체 곳곳의 밸런스를 파괴한다.

심장

‘상심증후군’으로도 알려진 스트레스성 심근장애에 전문가인 윗스타인 전문의는 “심장을 집이라고 생각해보자”면서 “수도 파이프, 문, 전기 시스템 등 여러가지 문제가 발생해도 외관상으로는 집이 멀쩡해 보일 수 있다”고 설명했다.

그는 “분노는 심장에서 피를 공급하는 동맥에 영향을 줄 수 있고 심장 박동이 될 때 심장의 전기 시스템에 영향을 주고 특히 심장 근육 자체에도 문제가 생길 수 있다”고 전했다.

따라서 고혈압이나 비정상 심박동(부정맥), 또는 높은 콜레스테롤과

같은 심혈관계에 영향을 주는 건강 상태라면 극단적인 분노는 심장마비로 발전할 가능성이 훨씬 더 높아진다는 것이다.

분노로 가득차면 혈압이 상승하고 혈관이 수축될 수 있다. 또 우리 몸의 면역계에서 염증 세포가 분비된다. 이런 모든 것들이 관상동맥 내에 쌓인 플라그를 파열시키는 원인을 제공한다.

혈관내 플라그(노폐물)가 혈전을 만들면 심장의 한쪽의 혈액 공급이 중단될 수 있다. 그는 “이런 상황이 되면 심장마비를 일으켜 병원에 실려 가거나 아예 급성 심장마비로 숨

지는 경우도 있다”고 경고했다.

뇌

어떤 의미에서는 분노가 사람의 정신을 일깨워 무언가를 할 수 있도록 돕는 긍정적인 역할도 할 수 있다. 화를 내고 분노가 치밀어 오르면 우리의 뇌는 가장 먼저 반응하기 때문이다. 분노 상태를 유발하는 사회적 문제 또는 위협에 직면하면 우리는 순식간에 반응하게 된다. 이를 ‘싸우거나 도피 반응’(fight-or-flight)이라고 표현한다. 맞서 싸우거나 회피해 버리거나.

흥분된 상태로 접어들면 현명한

노스웨스턴 의과대학 교수의 스트레스 조절법

명상 한다

매일 약간의 시간을 내어 마음을 가라 앉히는 명상 시간을 갖는다. 아침에 일어나 3~4분 심리적으로 자신의 상태를 살펴본다. 피곤한지 아니면 긴장돼 있는지. 조용히 따뜻한 커피나 음료를 마시며 하루를 상상한다. 때로는 따뜻한 물에 샤워를 하며 향긋한 비누 냄새와 물소리를 즐겨 보는 것도 좋다.

사람과의 신뢰 관계를 높인다

스트레스는 고독감으로 이어진다. 따라서 주변 친구 관계를 잘 유지하고 가족들과 모임을 갖으며 진솔한 신뢰 관계를 쌓는다.

큰 그림을 그린다

생각을 넓게 갖는다. 심호흡을 하고 현 상황에서 어떻게 해야 하는지를 조용히 생각해 본다. 최선의 방법은 무엇인지 파악한다.

고마움을 느낀다

감사할 일들을 적고 이를 크게 읽어 본다. 주변 사람들에게, 자녀들에게, 배우자에게... 항상 감사하고 고마운 마음을 갖는다. 감사는 정신 건강을 증진시키고 행복감을 가져온다는 연구 결과도 있다. 감사한 마음은 고독감을 물리치는 훌륭한 무기다.

분노와 스트레스는 고립감만 가져와 명상하고 감사하며 큰 그림 그리기 심장, 뇌, 소화기 장애 등 건강 주의해야

판단을 내리거나 말을 경청하지 못하고 매우 중요한 사태의 기타 동기를 찾지 못한다.

시카고 대학의 행동 신경과학 및 정신과 로이스 리 박사는 “우리는 분노 상태에 있는 사람으로부터 진짜 의도와는 다른 말을 듣게 되는데 분노가 가라앉은 후 이들은 후회한다”고 말했다.

뉴욕-프레스비테리안/웨일 코넬 병원의 윌리엄 에틴진 내과의에 따르면 분노와 만성 스트레스는 우리의 기억에 영향을 미치게 되고 “오작동을 일으킬 수 있다”고 설명했다. 그는 이런 부분에 신경 쓰는 사람이 많지 않다고 덧붙였다.

소화기

소화기와 뇌는 연결이 되어 있다는 말을 들은 적 있을 것이다. 우리의 감정과 위장은 서로 연관이 있다는 뜻

이다. 다른 감정처럼 화와 분노 역시 소화기 장애, 음식물 흡수 장애, 식욕 부진 등을 가져올 수 있다.

에틴진 내과의는 “소화기는 근육 조직으로 신경에 의해 작동된다”면서 “아드레날린 분비가 매우 많아지면 위장과 장은 과도하게 운동한다”고 말했다.

그는 “결국 경련이 일어나고 설사를 하게 된다”면서 “근육이 지나치게 작동하기 때문”이라고 설명했다.

예일 의과대학의 임상심리학 교수인 윌리엄 버그 박사에 따르면 작은 변화만으로도 이런 위험을 완화시킬 수 있다는 것이다.

그는 “분노를 피하기는 거의 힘들지만 명상과 심호흡, 운동 및 숙면이 분노를 조절할 수 있는 아주 좋은 방법이 될 수 있다”고 조언했다.

자넷김기자



Member **FDIC** **EQUAL HOUSING LENDER** SBA Preferred Lender | bankofhope.com

Follow us on




희망을 설계하는 전문가들의 은행

희망은 구체적인 설계가 있어야 현실이 되고, 미래가 됩니다.
 बैंक오브호프는 지난 40년간 축적한 금융 전문지식을 바탕으로
 미국내 최대 한인 은행을 넘어 이제는 아시아계를 대표하는
 은행으로 성장하고 있습니다. 앞서가는 금융인, 차별화된 전문가,
 그리고 좋은 이웃으로 고객의 금융 목표 실현을 위해 함께
 설계하는 बैंक오브호프의 전문가들을 지금 만나보십시오.



Bank of Hope[®]
 Bankers. Experts. Neighbors.



스테로이드 주사는 연골 약화시킬 수 있어 주의

꿈의 마라톤 부상 없이 훈련하기

급격한 훈련 늘리기는 부상의 원인 발 모양과 달리는 습관에 맞는 신발 훈련 중 아프다면 대체 운동으로 회복

“마라톤은 누구나 할 수 있지만 아무나 하지는 못한다”는 말이 있다. 그만큼 장거리를 지속적인 속도로 끈기 있게 뛴다는 일이 쉽지는 않다는 의미다.

그런데 마라톤에 도전하는 ‘러너’들의 가장 큰 적은 부상이다. 부상 없이 마라톤을 준비해 대회가 열리는 날 출발선에 서는 일은 결승점을 통과하는 것보다 더 어렵다. 긴 훈련 기간 중 부상을 당해 대회에 나가지 못하는 사람들이 많기 때문이다.

뉴욕 ‘수술 전문 병원’의 조단 멧츨 스포츠의학 전문의는 마라톤 대회를 앞두고 조금씩 거리를 늘려 장거리를 뛰는 훈련이 계속되면서 반복적인 근육 사용으로 부상이 생길 수 있다고 설명했다.

마라톤은 단시간 내에 훈련을 하고 뛰는 운동이 아니다. 목표를 정해 장기간에 걸친 연습을 거쳐 끝값은 26.2마일의 거리를 통증을 극복하며 열정적으로 달려야 하는 운동이다.

마라토너의 가장 큰 적은 무릎과 아킬레스 건염이다. 처음에는 다들 작은 통증 정도로 별것 아닌 것같이 생각해 무시하곤 한다.

달리기 교과서 ‘러닝 스트롱’의 저자이기도 한 멧츨 전문의는 그러나 “매일 반복되는 운동으로 조금씩 통증이 더 높아지지만 많은 경우 제대로 관리하지 않으면 상당히 심각해질 수 있다”고 경고했다.

따라서 작은 부상이 큰 문제로 확산되는 것을 피하기 위한 나름의 치



료와 전략이 절대적으로 필요하다고 그는 지적했다.

가장 흔한 부상은

가장 흔한 부상은 지나치게 과도한 운동에서 비롯된다고 뉴욕 마라톤 준비 클래스 ‘로드 러너스’의 수석 훈련 코치 로버트 만제가 밝혔다.

첫 번째는 정강이 부분의 근육과 인대에 염증이 생기는 ‘정강이통’은 마라톤 훈련 초기에 많이 생긴다. 특히 처음 마라톤에 도전하는 초보자들에게 자주 발생한다. 운동 과잉으로 인한 정강이통증이다.

두 번째는 무릎 통증이다. 무릎 주변과 대퇴 사두근의 균형이 맞지 않아 생기는 통증이다.

세 번째는 장딴지 옆을 따라 골반과 무릎까지 길게 늘어진 장경인대에 염증이 생기는 장경인대증후군이다. 훈련 중 과도한 사용으로 인대 조직이 미세하게 찢어지면서 나타난다. 이 증후군이 연골 연화증 즉, 러너스 니(runner’s knee)를 유발할 수 있다.

다섯 번째는 족저근막염 즉, 족저근막에 반복적인 미세 손상이 가해져 발생한 염증이다. 평발 또는 뒤꿈치를 먼저 땅에 대는 동작으로 달리는 사람들에게 발생할 수 있다. 발바닥에 통증을 유발한다.

이런 모든 현상은 마라톤 코치들이 흔히들 말하는 RICE 방법으로 쉽게 치료할 수 있다.

RICE란 ‘휴식’(Rest), ‘얼음찜질’(Ice), ‘압박해주기’(Compression), ‘발 높여주기’(Elevation)를 말한다. 여기에 스트레칭과 등근막대 등으로 이용해 근육을 풀어 주면 효과적이다.

초보 마라토너들의 부상

통계상 처음 마라톤을 준비하는 초

보 마라토너들이 자주 뛰는 사람들보다 부상의 위험이 더 높다.

멧츨 전문의는 신체가 장거리 달리기 적응하려면 수개월이 걸릴 수 있다며 마라톤을 오래 뛴 경력자들보다 피로 누적을 잘 조절하고 통증을 적절히 치료하는 것이 중요하다고 설명했다.

▶피로도(Fatigue) : 피로도는 마라톤 훈련 기간에 동반되는 피곤함이다.

‘로드 러너스’의 만제 코치는 “훈련에 따라 피로가 들고 날 수 있지만 며칠 이내에 회복되는데 훈련량이 많아질수록 줄어든다”고 말했다.

▶근 통증(Soreness) : 훈련 초기 단계에서 나타나는 현상이다. 정기적 훈련이 몸에 배이면 점차 소멸된다.

▶통증(pain) : 통증은 그러나 종종 오래가기도 하며 특정 부위에서 나타나고 심하게 앓 수도 있다. 발의 형태와 달리는 자세에 맞지 않는 신발 때문에 처음 마라톤을 뛰는 많은 초보자들이 부상을 당하기도 한다.

훈련 중 아픈 곳이 생긴다면

심한 통증이 온다면 훈련량을 줄여 통증이 누적되는 것을 피한다.

미네소타 로체스터의 매요 클리닉 스포츠의학 전문가 셸비 존슨은 주행 거리를 줄이거나 수일간 훈련을 중단하고 휴식을 취하라고 조언했다.

통증이 사라지지 않는다고 해서 훈련을 완전히 중단하거나 대회를 포기할 필요는 없다.

매사추세츠 캠브리지 ‘스팔딩 러닝센터’의 러닝머신 국장 애담 텐포드 전문의는 전문가의 전문 치료가 필요하다는 신호라고 말했다. 그는 또 물속에서 걷기, 자전거타기 또는

실내에서 할 수 있는 운동기구 등을 이용해 대체 유산소 운동을 지속하라”고 조언했다.

통증 부위에 코티손을 주사하면 일시적으로 염증과 통증이 사라지지만 매우 주의해야 한다. 텐포드 전문의는 스테로이드 주사는 장거리를 달릴 때 연골이나 조직을 약하게 할 수 있다면서 의사에게 다른 처방이 있는지 문의하라고 조언했다.

부상 후 회복했다면

부상 치료를 하는 동안 훈련을 하지 못했다고 해서 ‘캐치업’ 마일 달리기를 해서는 안 된다고 멧츨 전문의는 말했다.

최근 영국 학회지 스포츠의학에 실린 한 논문에 따르면 훈련량을 빠르게 늘리는 것은 마라톤 훈련에서 부상을 유발하는 주요 요인이라는 것이다. 자전거타기 등의 대체 운동을 하면서 근육과 훈련량을 유지하는 것이 ‘캐치업’ 마일보다 훨씬 좋다.

마라톤을 연기해야 하는 경우

모든 훈련을 마쳤고 마라톤이 더 이상 부상을 악화시킬 것 같지 않다면 대회에 나가라.

그러나 부상이 경기에 영향을 미칠 것 같거나 의사의 권고가 있다면 연기하는 것이 좋다.

36번 마라톤을 뛰었던 멧츨 전문의는 “어느 해인가 허벅지 뒤쪽 햄스트링 부상을 가지고 뉴욕 마라톤을 뛰다가 2마일 지점에서 부상이 더욱 심해져 결국 지하철을 탈 수밖에 없었다”고 경험담을 털어냈다.

마라톤 시간 단축이 목표라면 부상을 어떻게 극복할 것인가에 초점을 맞추는 것이 바람직하다고 만제 코치는 조언했다. 김정섭 기자

대학 준비 11학년 성적 관리 철저히

11학년 학생들은 이번 여름방학이 끝나면서부터 본격적인 입시 경쟁에 돌입하게 된다. 아직 많은 시간이 남은 것처럼 보이지만 실제로는 그다지 여유가 있는 것은 아니다. 때문에 혼자 입시 준비를 한다면 지금부터라도 입시 계획을 잘 세워 실천하는 것이 매우 중요하다.

무엇을 준비해야 할지 살펴보자.

1. 학교 성적 관리

두 말할 필요 없이 입학사정에서 가장 중요한 비중을 차지한다.

물론 GPA라고 해서 똑같이 취급되는 것은 절대 아니다. 경쟁이 치열한 학교와 그렇지 않은 학교와의 실력 차이가 존재한다는 점을 염두에 두어야 한다. 때문에 아너스나 AP같은 도전적인 과목을 수강하고 좋은 성적과 함께 시험에서도 높은 점수를 받아두는 게 필요하다.

지원서를 제출할 때 사용되는 성적은 11학년까지의 것이다. 그래서 지금 이 같은 도전적인 과목 수강을 강조하는 것은 사실 별 의미가 없다.

그래도 현재 수강하는 과목에서 높은 성적을 받을 수 있도록 최선을 다해야 한다.

2. 입시 플랜 세우기

각 개인마다 사정이 다르기 때문에 구체적인 플랜을 제시할 수는 없다. 대신 이를 위해서는 가장 바탕이 되는 것이 일정이다.

여기서 기준은 공동원서 오픈일인 8월 1일이다. 그리고 사립대의 경우 조기전형은 대략 11월 1일, 정시 전형은 12월 31일이 마감일이고, UC 계열은 11월 30일이 마감이다.

즉 이 같은 일정에 맞춰 모든 입시 과정과 준비들이 진행돼야 하는데, 예를 들어 에세이 작성은 봄방학부터 시동을 걸어야 한다.

공동원서나 자신이 지원하고 싶은 대학 사이트에 들어가 어떤 주제가 주어지는지를 확인하고 이에 맞는 자신의 특별함을 보여줄 수 있는 소재를 잡는 것이 우선이다. 적어도 여름방학 중에는 어느 정도 완성해 놓아야 조기전형 지원 등에서 여유 있게 지원서를 작성하고 제출할 수 있다.

그리고 봄방학이나 여름방학을 이용해 캠퍼스 투어를 다녀오는 것도 빼놓을 수 없다.



공동원서 오픈일은 8월 1일부터, 대입 일정 시작 표준학력 평가 시험, 지원대 리스트 만들기 등 사전 준비

대학이 위치한 지역에 따라서는 미리 계획을 세우고 필요에 따라서는 항공권이나 호텔 예약 등을 미리 해두는 게 비용을 절약할 수 있다. 또 경우에 따라 여름방학을 이용해 각 대학들이 진행하는 서머 프로그램에 참여할 수 있다. 이런 캠프들은 조기에 참가 신청을 받기 때문에 관심이 있다면 서둘러야 한다.

뒤에 다시 설명하겠지만 SAT 또는 ACT 같은 표준학력평가시험 응시도 계획을 잘 세워 도전해야 한다. 그리고 학비보조를 받기 위해 반드시 신청해야 무료 연방학비지원 신청(FAFSA)은 10월 1일부터 할 수 있다.

이런 일련의 과정들이 순조롭게 이뤄지려면 자신이 필요와 여건, 그리고 일정에 맞춰 구체적인 계획을 세워야 한다.

3. 표준학력평가시험

코비드 팬데믹으로 거의 대부분의 대학들이 이 시험 점수 제출을 지원자 결정에 맡기는 “테스트 옵셔널” 정책을 여전히 시행 중이다.

하지만 경쟁이 치열한 상위권 대학 진학을 노린다면 SAT나 ACT 시험에 응시하고 높은 점수를 받아 지원한 대학에 제출하는 것이 바람직하다. 물론 대학들은 점수를 제출하지 않았다고 불이익을 주는 일은 없

다고 하면서도 제출하면 살펴본다는 입장이다.

때문에 철저히 준비해 응시하는 것이 필요한데, 1-2회 응시에서 기대 이하였다면, 차라리 이번 여름방학 때 집중적으로 공부해 재도전해보는 것이 현명한 방법일 수 있다. 대신 이런 학생들은 표준학교평가시험 점수 외에 다른 부분들은 어느 정도 준비돼 있는 것이 바람직하다.

만약 그렇지 않다면 이런 학생들은 여름방학 계획을 더욱 세밀하게 세우는 게 필요한데, 특히 과외활동과 같은 액티비티를 위한 시간을 만들어 놓는 게 중요하다.

2023년 SAT 일정은 3월 11일, 5월 6일, 6월 3일, 8월 26일, 10월 7일, 11월 4일, 12월 2일이다.

또 ACT 일정은 4월 15일, 6월 10일, 7월 15일, 9월 9일, 10월 21일, 12월 9일로 예정돼 있다.

4. 지원대학 리스트 만들기

항상 자신의 실력을 바탕으로 결정해야 한다. 무리한 도전은 성공할 가능성이 거의 없다.

최근 입시 트렌드를 보면 지원자가 증가하면서 합격률이 하락하고 있다. 팬데믹으로 테스트 옵셔널이 시행되면서 다소 실력이 떨어지는 지원자들의 지원이 늘어난 것도 한 원인이다.

그리고 대학 간판 보다 더 중요한 것은 전공과 대학의 환경이다.

거꾸로 말한다면 자신이 하고 싶은 공부가 무엇인지 솔직하고 정확하게 판단해야 하는 게 우선이고, 이를 공부하는데 가장 유리한 환경이나 조건을 충족시키는 대학이 어디 인지를 비교하고 결정해야 한다는 뜻이다.

단순히 대학 간판에 집착하게 되면 설명 합격해 입학해도 적응에 큰 어려움을 겪을 수 있다. 이는 한인이나 아시안 부모들에게는 별 문제가 되지 않는 것처럼 비춰질 수 있지만, 안을 들여다보면 매우 심각한 일들이 적지 않다는 사실을 알아야 한다. 실력과 적성, 환경, 장래 희망 등을 충분히 반영해 지원할 대학들 리스트를 만들어 가야 한다.

5. 레주메 만들기

지원서에게는 개인에 관한 기본적인 내용과 함께 각종 활동에 대한 기록들을 필요로 한다.

때문에 자신이 그동안 어떤 활동을 했는지 기간과 내용 등을 구체적으로 정리해 놓아야 한다. 당연히 수상 기록도 포함돼야 한다. 여기에 더해 11학년까지 오면서 가장 기억에 남거나 의미를 부여할 수 있는 사건, 교훈이 됐던 순간, 보람을 느꼈던 일 등을 모두 기억을 떠올려 정리해 뒤야 한다.

나중에 지원서 작성 때 이 자료는 유용하게 활용된다.

6. 관심있는 대학 소통

지원할 대학들에 이메일을 보내 궁

금한 점들을 문의해 보는 것을 꼭 권한다.

전에도 설명한 적이 있는데, 대학들이 가장 원하는 지원자는 충분한 실력과 함께 합격하면 입학할 의지가 강한 학생이다.

이를 판단하는 근거 중 몇 가지는 지원서 제출 전 캠퍼스 투어에 참여 여부, 학교와 접촉을 얼마나 했는지, 그리고 인터뷰에 응하는 것 등이 다.

때문에 이메일을 통해 대학의 기숙사 환경이나 학비보조, 전공별 특별한 프로그램 등에 관해 질의를 하면서 자신을 자연스럽게 알리는 일에 적극적인 모습을 보여줄 필요가 있다.

7. 여름방학 플랜

두 달 정도의 긴 시간을 어떻게 활용하느냐는 대학에서 볼 때 지원자를 들여다볼 수 있는 중요한 시간이다.

학생에 따라 캠퍼스 투어에 나설 수도 있고, SAT 준비에 총력을 다하는 시간이 될 수도 있다. 또 어떤 학생은 이 기간을 파트타임 직업을 통해 사회생활을 맞출 수 있다.

여름방학은 대학입시를 위해 자신에게 꼭 필요한 것을 진행하는 시간으로 만들어야 한다. 특히 내세울 만한 과외활동을 한 기록이 별로 없는 학생에게는 여름방학을 통해 뭔가를 하나 만든다는 생각으로 임하는 것도 필요하다. 필립기자

교통사고 보상금, 어떻게 정해질까?

전문가칼럼

정대용 변호사



교통사고로 인한 인명피해도 증가 추세다. 지난해 LA 한인타운에서 발생한 인명피해 교통사고는 전체 56건으로 2021년의 41건, 2020년의 38건보다 크게 늘었다. 또 56건 가운데 절반(27건)은 보행자 사고인 것으로 나타났다. 인명피해가 가장 많았던 곳은 버몬트 애버뉴와 피코 블러버드 교차로로, 총 11건의 인명 피해 교통사고가 발생했다.

이렇게 사고가 났을 때 보상금은 어떻게 결정될까? 크게 3가지 요인이 중요한데, 첫째, 얼마나 다쳤나이다. 많이 다쳤을수록 보상금이 많은 것은 당연하다. 광고에서 흔히 보이는 수백만 불, 수천만 불 보상금을 받으려면 신체의 일부를 잃었거나 아예 사용하지 못하는 정도의 상처를 입은 경우거나 가능하다. 또, 사고로 인해 사고 전 누리던 일상의 행복을 영위할 수 없을 때, 배심원 재판에서 이렇게 큰 금액의 보상금이 주어지곤 한다.

둘째, 얼마나 치료받았나이다. 보험회사로부터 보상금을 받기 위해서는 부상의 정도가 심각하다는 사실을 입증해야 한다. 이를 위해 필요한 것이 치료 기록이다. 많이 다

쳤으니, 많이 치료받아야 한다. 카이로프랙틱 외에 정형외과나 통증관리, 수술 등의 기록이 있으면 보상금 액수가 올라갈 가능성이 높다. 하지만, 심각한 부상이나 통증에도 불구하고, 카이로프랙틱 몇 번 치료받고 케이스를 마무리할 경우, 절대로 많은 액수의 보상금이 나올 수 없다.

셋째, 얼마나 좋은 보험을 갖고 있느냐이다. 아무리 많이 다쳤다 하더라도 상대방의 보험 한도가 낮다면, 그 이상을 보상금으로 받기란 어렵다. 캘리포니아 책임보험(liability)의 최저한도는 1만 5,000달러/3만 달러(사람당/사고당)이다. 엘에이(LA)와 오렌지 카운티(OC)의 많은 운전자가 최저한도만 가입하고 있어 큰 부상임에도 그 이상의 보상을 받지 못하는 경우가 부지기수다. 물론, 한도 이상의 보상을 받기 위해서는 과실이 있는 상대방 운전자를 상대로 고소를 할 수도 있지만, 가진 것이 없는 사람에게 돈을 받아 낼 방법이 없다.

이런 경우를 대비해, UM/UIM 커버리지 한도를 높여 놓아야 한다. ‘무보험자(Un-

insured Motorist)’ 커버리지, ‘소액 보험자(Underinsured)’ 커버리지를 뜻하는 UM/UIM은 과실이 있는 상대방 운전자가 보험을 갖고 있지 않거나, 보험 한도가 낮을 때 사용할 수 있다. UM/UIM 커버리지는 전체 보험료에서 차지하는 비중이 높지 않다. 그렇기에, 한도를 높여도 보험료는 많이 올라가지 않는다.

교통사고를 당하면 주변에서 본인의 경험을 얘기하며 조언하는 경우가 많다. 그분들의 얘기를 듣는 것도 좋지만, 가능하면 사고 직후 교통사고 전문 변호사와 직접 상담하시길 추천한다. ▲문의: 213-700-3159

필자 소개

정대용 변호사는 고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며, 한국의 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 자동차 담당 기자로 근무했습니다. 마케팅회사에서 현대자동차/제네시스 등을 홍보했으며, 현재는 미국 캘리포니아 로스앤젤레스(LA)에서 교통사고/레몬법 변호사/유산상속 변호사로 활동하고 있습니다. Jungdy1821@gmail.com / 213-700-3159

뺑소니 교통사고가 크게 늘고 있다. 지난해 LA 한인타운에서 발생한 교통사고(766건)의 절반가량이 뺑소니였고, 특히 웨스턴 애버뉴(28건)나 버몬트 애버뉴(27건)에서 뺑소니 사고가 가장 많았다고 하니 이곳을 지날 때는 각별히 조심하시는 것이 좋겠다.

한국에서는 한국여권, 미국에서는 미국 여권

이중국적 신청 절차

한국 국적 상실-회복 신청 후 6~7개월 소요
거소증은 3년 유효 만기 4개월 전 연장 가능
필요 서류 사전 준비해야 빨리 신청, 발급

1면에서 계속

한국은 2010년 이전까지만 해도 외국 국적을 포기해야 한국 국적을 회복할 수 있게 했다. 그러나 2011년 법이 개정돼 65세 이후 재외 한인들에게 외국 국적 포기하지 않아도 한국 국적을 회복할 수 있도록 했다.

한국 국적이 회복된 후에는 한국 여권과 미국 여권을 모두 사용할 수 있다. 한국 출입국때는 한국여권을 사용하고 미국 출입국에는 미국 여권을 사용하면 된다.

국적 회복 절차는 매우 간단하지만 부수적으로 알아둬야 할 일들이 몇가지 있다.

한국 국적자가 미국 국적을 취득했다면 자동으로 한국 국적이 말소된다. 하지만 행정서류상으로는 여전히 한국 국적자로 되어 있었다. 따라서 이를 말소하려면 반드시 거주 지역 대사관이나 영사관을 통해 국

적 상실 신고를 해야 한다. 신고를 하지 않으면 서류상으로 국적 정리가 되지 않아 한국 출국 때 출입국관리 직원으로부터 ‘야단’을 맞기도 한다.

하지만 오래전에 한국을 떠나 미국에 장기간 거주한 한인들, 특히 영사 서비스가 미치지 않은 지역에 거주하는 미국 시민권자들에게는 한국 정부의 홍보부족 등으로 ‘먼나라 이야기’ 처럼 들릴 수 있다.

만약 국적 이탈 신고를 하지 않았다면 현지 총영사관이나 한국 출입국관리사무소에서 이탈 신고 먼저 접수해야 한다.

재외 한인들이 한국에서 90일 이상 체류하려면 F4비자를 발급받아야 한다. 현지 총영사관을 통해 받을 수도 있고 무비자로 한국에 입국해 출입국관리사무소에서 비자와 거소증을 함께 발급받을 수 있다.



F4 비자를 발급 받을 때는 국적상실 신고를 먼저 해야 한다. 그래야 서류상으로 완전히 정리가 외국인으로 간주되면서 한국 정부로부터 90일 이상 체류 비자를 발급받을 수 있다.

거소증

거소증은 해외 한인들의 한국내 거주 증명서다. 미국의 영주권으로 보면 된다. 기간은 3년이며 만기 4개월 전부터 갱신 연장이 가능하지만 한국내에서만 할 수 있다.

거소증을 가졌다면 한국에서 신분증으로, 주민등록증 또는 외국인 등록증 대용으로 사용돼 은행 계좌를 오픈할 수 있다. 또 의료보험에 가입하고 운전면허증 재발급 등 다양한 용도로 쓰인다고 한국 정부는 웹사이트를 통해 밝혔다. 특별한 경우를 제외하고는 ‘재외동포법’에 따라 부동산 거래와 금융거래에서 한국인과 동일한 권리를 갖는다.

구비 서류는 ▲거소신고(신청서) ▲여권 원본 및 사본 1장 ▲컬러 사진(3.5cm×4.5cm) 1매 ▲시민권 증서이며 수수료는 한국 돈으로 3만 원이다.

이때 한국 국적 상실이 표기된 기본 증명서가 필요한데 2008년 이전에 국적 상실신고를 했다면 제적 등록으로 가능하다.

국적 상실신고가 안된 신청자는 재외공관에서 발급하는 국적상실 신고증명접수증과 기본 증명서, 가족관계증명서를 제출하면 된다.

또 체류지 입증 서류 즉, 본인 명의 집이면 등기부 등본, 본인 이름으로 된 임대차 계약서, 가족 또는 친척 집에 거주하면 거주소속제공확인서, 숙소제공자의 신분증 사본이 필

요하다.

한국 출입국관리사무소에서 F4비자와 거소증을 동시에 신청할 때는 미국 정부가 발행하는 FBI 범죄경력증명서 원본(한국의 공증 절차와 같은 주정부 발행 인증서인 아포스티유 받아야 함)를 제출해야 한다. 다만 60세 이후는 이 서류가 면제된다.

이름 변경 경우

시민권을 취득해 성이 바뀌었거나 여러 사유로 이름이 바뀔 경우도 있을 것이다.

이름이 바뀐 경우는 외국 법원 판결문이나 사촌 이내 친족 2인 이상이 서명과 관계를 증명하는 동일한 확인서를 첨부한다. 성이 바뀌었다면 결혼 증명서, 혼인관계 증명서 등 배우자가 기록된 가족관계증명서가 필요하다.

국적상실 신고, 비자와 거소증, 국적회복 신청 등은 챙겨야 할 서류가 많고 또 절차에 소요되는 시간도 길다. 따라서 신청 전 필요서류를 완벽히 구비하면 재차 삼차 출입국관리소를 찾는 불편함을 해소하고 시간을 절약할 수 있다. 김정섭 기자

US메트로뉴스 창간 2주년을 축하드립니다



*Just Act on Your
Spicy Instinct!*



발음이나 불규칙한 영어 표현 많아



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

영어의 발음이나 문법이 불규칙한 경우가 많다는 부분은 원어민들도 동의한다. 한국어는 비교적 어법이 규칙적이지만 마냥 배우기 쉬운 언어는 아니다. 외국인의 입장에서 '연패'를 생각해 보자. 으뜸 패자를 쓰면 경기를 계속 이기는 연속 우승 연패(連霸)다. 패할 패자를 쓰면 연달아 지는 연속 패배를 뜻하는 연패(連敗)다. 발음은 같은데 뜻은 정반대이니 외국인에게는 충분히 이상하다.

언어를 배우면서 "이건 뭐지?" 하는 부분은 영어도 만만치 않다. 영어가 라틴어, 프랑스어 등 외래어를 차용하는 과정에서 그 원어의 문법을 그대로 유지했기 때문이다. 원어민들도 동의하는 영어의 이상한 점을 알아 보자.

먼저 영어의 신기한 발음 세계. pacific

ocean을 발음해 보자. 같은 C지만 발음은 S, K, SH로 모두 다르다. 한 글자 차이지만 발음은 각양각색인 단어들도 있다. womb(자궁)은 [wu: m 움]으로 발음하고 tomb(무덤)은 [tu: m 툼]으로 발음하지만 bomb(폭탄)은 [bu: m 붐]이 아닌 [bām 밤]으로 발음한다. 한편 comb(빗)은 [ku: m 콤]도 [kām 캬]도 아닌 [kōm 콴]으로 발음한다.

"쓰지만 읽지 않는다"의 대명사 mb의 b 묵음 처리(silent b)는 어떠한가? lamb, crumb, thumb, climb 등등. 마지막 b의 묵음 처리는 14세기에 중세 영어부터 시작됐다고 추정한다. 하지만 이도 mb가 마지막에 올 때만 b가 묵음 처리돼도 중간이나 처음에 오면 b 발음을 한다. number! umbrella!

tear(눈물:명사)와 tier(단계, 급)의 발음은 [tɪr 티어~r]로 같다. 즉 철자와 뜻은 다르지만 발음이 같은 동음이의어(homophones)다. 반면 tear를 찢는다는 의미의 동사로 쓰면 발음이 [tɛr 테어~r]로 달라진다. tear처럼 철자는 같지만 품사 등에 따라 발음이 다른 단어들은 동철이의어(heteronyms)다.

muscle(근육)과 mussel(홍합)은 발음이 ['mʌsɪl]로 같다. 머슬이 홍합인 것이다. bass(음악 베이스)와 base(토대, 기초, 기본)는 철자는 틀리지만 발음이 [beɪs 베이스]로 같다. 하지만 bass가 물고기(농어) 의미로 쓰이면 철자는 같지만 발음은 bass[bæs

배스]로 달라진다. Kansas[kænzəs 캔자스]에 앞에 ar을 붙였을 뿐이지만 Arkansas[a:'rkænsə' 아~r 칸소]는 발음은 완전히 달라진다.

Shawn, Shaun, Sean 이 세 가지 이름은 철자는 다르지만 발음은 모두 [shɒn 션]이다. 아일랜드 이름인 Sean을 영어식으로 표현하며 Shawn과 Shaun이라는 철자가 생겨났을 뿐 발음은 같다. Sean은 John의 아일랜드 켈트어 표기로 알려져 있고 은혜로운 하나님이라는 뜻이다. 남성 이름으로 많이 쓰이지만 여성 이름으로도 사용한다.

다음 문장을 살펴보자. It can be understood through tough thorough thought, though... (그것은 고되고 철저한 사고를 통해서 이해할 수 있기는 하지만...) t-ough가 들어간 비슷해 보이는 이 다섯 개 단어는 원어민들조차 스펠링과 발음을 헷갈려 한다. 순서대로 정리해 보자. (1) through: 전치사 ~을 통해 [θ ru:] (2) tough: 형용사 어려운, 고된 [tʌf] (3) thorough: 형용사 철저한 [θ ɜ: roʊ] (4) thought: 명사 사고, 생각 [θ ɔ: t] (5) though: 부사/접속사 ~이긴 하지만 [ðəʊ]

4는 four 지만 40는 forty가 맞고 forty는 틀리다. 그렇지만 4th는 fourth가 맞고 forth는 틀리다. 90은 ninety가 맞고 ninty는 틀리다. 하지만 9th는 ninth가 맞고 nineth는 틀

리다. 정확함이 생명인 숫자를 영어에서는 왜 변칙적으로 쓰는지 이해하기 어렵다.

복수형도 간단치 않다. goose(거위)의 복수형이 geese인 것처럼 moose(무스: 북미 큰사슴, 엘크)의 복수형을 meese라고 생각하면 오산이다. moose의 복수형은 그대로 moose다. goose는 12세기 이전에 독일어(gōs)에서 유입된 단어이므로 중세 영어 복수 변형법을 따라 geese가 됐지만 moose는 17세기에 아메리카 원주민 단어에서 영어로 유입돼 복수형 자체가 없다고 한다.

queue(줄, 행렬, 줄을 서다)는 발음이 [kyu 큐우]=Q다. q로 발음할 거면 뒤에 모음 4개 -ueue는 뭐하러 붙이냐는 말이 나올만하다. 영어의 '(아포스트로피, apostrophe) 축약 사용도 지나칠 때가 있다. Y'all'd've'f'I'd've는 무슨 패스워드 같지만 풀어보면 You all would have if I would have. 이래서 누군가 영어의 법칙을 묻는다면 Their our know rules = There are no rules 이 답이라는 농담이 나오는 것이다.

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>

뻔한 기사
한번 보고
버려지는
신문기사

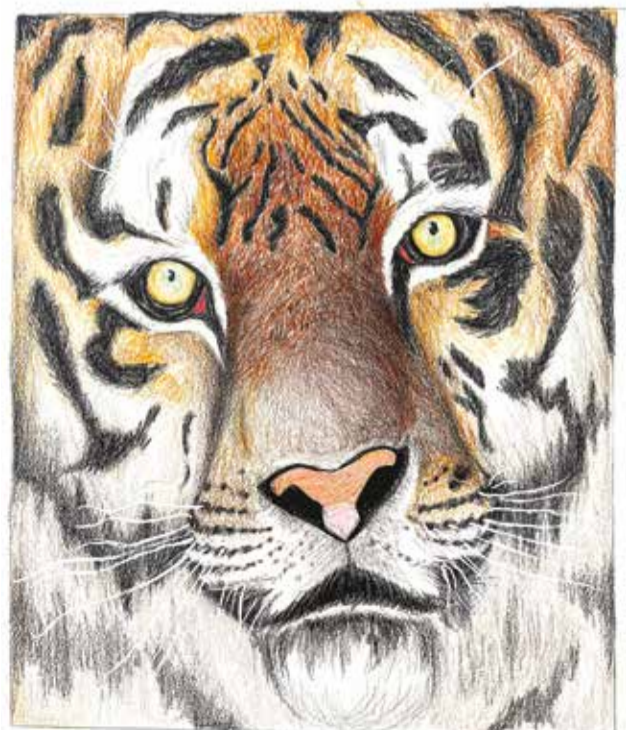
US메트로뉴스
오래 두고두고
보셔도 됩니다

11살 다슬이의 그림 일기

호랑이처럼 용감하게

올해 1월에 새해가 두 번 있었습니다. 한국 문화 속에는 음력 설이 한번 더 있다고 했습니다. 한국 문화를 배우고 옛날 이야기를 듣다 보면 호랑이가 많이 나옵니다. 한국을 생각하면 호랑이가 생각납니다. 내가 좋아하는 한국 이야기들 속에는 모두 호랑이가 있습니다. 그래서 나는 호랑이를 그려보고 싶었습니다. 진짜 호랑이처럼 그려보고 싶었습니다.

색연필로 아주 많은 시간 동안 그렸습니다. 마침내 호랑이가 모습을 드러냈을 때 매우 기뻐했습니다. 재미있었습니다. 2023년에는 아마도 많은 일이 있을 겁니다. 여기저기 부딪힐지도 모릅니다. 무슨 일이 생기더라도 용감하고 강한 호랑이를 기억하세요.



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

1972년 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

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



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

대중성, 경제성, 젊은 세대 겨냥한 팝아트



Flowers, 1970



Green Coca-Cola Bottles, 1962



The art of Micky Mouse, 1981

Andy Warhol

대담한 색채의 밝은 색상과 인식 중요
반복, 유머, 풍자와 기념비적 이미지 담아

미술관에서 작품을 감상할 때 종종 이해가 쉽게 되지 않는 미술품들을 본 경험은 누구에게나 있다. 예를 들면, 우리가 일상에서 쉽게 볼 수 있는 코카콜라 병이나 수프 강통, 유명 인사들의 얼굴 등을 그린 그림들이 미술관에 걸려 있다면 여러분은 그 작품을 보며 무슨 생각을 할 것인가. 그려진 물품들을 쉽게 알 수 있어도 작품을 통한 작가의 메시지는 잘 해석되지 않을 것이다. 추상 작품이거나 개념적인 성향이 짙은 현대 미술을 대할 때 작가의 의도를 파악하지 못하는 경우가 많아 미술 감상을 제대로 할 수 없는 경우가 종종 있는데, 무엇을 그렸는지는 보여도 그 속의 숨은 뜻을 이해하려면 미술사의 공부 필요하다.

1950년대 중, 후반부터 영국과 미국에서 등장한 새로운 예술 운동인 팝아트와 미국의 팝 아티스트 앤디 워홀(Andy Warhol 1928~1987)에



Andy Warhol

대해서 소개하려 한다.

팝아트(Pop Art)는 Popular Art의 줄임말로 <대중적인 미술>이다. 팝아트는 광고, 만화책, 일상적인 대량 생산품과 같은 대중 및 대중문화의 이미지를 포함하여 순수 예술의 전통에 정면 도전한 과격적인 현대 미술의 사조이다. 그러면 팝아트를 구성하는 요소와 특징에 대하여 알아보기로 한다.

팝아트는 대중을 위해 디자인된 것으로 일시적이고, 쉽게 잊혀지는 소모성이 있어야 하며, 저렴한 비용으로 다량 생산이 가능하며 젊은 층을 겨냥하여 생겨난 예술이다. 따라서 대부분의 팝아트 작품들은 대담한 색채의 밝은 색상과 인식이 가능한 일상적인 이미지의 아이콘을 사용하며, 작품의 내용은 반복, 유머, 풍자와 기념비적인 이미지를 담고 있다. 지금까지 미술 작품들이 가치를 인정받고, 높은 가격에 책정되는 것은 유일무이한 예술품인 이유에서이며, 소수의 사람들에게 국한되어 왔던 순수 예술의 가격은 수직 상승하며 그 가치를 정하게 된다.

그러나 앤디 워홀은 '예술은 평범한 대중들이 함께 즐겨야 한다'는 생각으로 작품의 소재들을 일상에서 찾았고, 작업의 방식도 실크스크린의 판화 기법을 사용하여 단기간



Marilyn Diptych, 1962



Campbell's Soup Cans, 1962

에 많은 작품들이 일반 소모품처럼 대량 생산되는 방법을 택했다. 그의 작업장 <The Factory>에서 마구 찍어낸 작품들이 대중들에게는 환호였지만, 당시 미술계에서는 충격적인 사건이었다. 그의 대표작인 <캠벨수프 캔>, <코카콜라>는 마치 진열대에서 파는 것처럼 재현한 전시로, 일상의 소모품 아이콘으로 표현되었다. 또한 그는 마오쩌둥, 마이클 잭슨, 마릴린 먼로 등 유명 인사들의 얼굴을 소재로 이용한 작품에서는 유명인들의 본모습보다는 겉으로 보이는 이미지를 대중들에게 소모품처럼 사용하여 시대적인 상징이나 정치적인 풍자를 나타냈다. 죽음에 대한 집착이 컸던 앤디 워홀은 마릴린 먼로가 죽은 후 그녀를 소재로 제작된 작품 <마릴린 먼로 1962년>은 영화 포스터 '나이아가라' 사진을 이용한 실크스크린이다.

피츠버그에서 태어나고 자란 앤디 워홀은 처음에는 상업 일러스트레이터로서 성공적인 경력을 쌓았다. 그 후 그의 작품 전시 후에 영향력 있는 예술가로 인정받기 시작하며 본격적인 스튜디오 작업을 하였으며, 미술의 영역뿐만 아니라 그는 1960년대 후반에 실험적인 록밴드 <The Velvet Underground>를 관리 및 제작과 함께 인터뷰 매거진을 창

간했다. 그 이후에도 많은 책들을 저술했던 그는 게이 해방 운동 이전에 공개적으로 게이 남성으로 살았으며 58세의 나이로 심장부정맥으로 생을 마감한다.

그의 고향 피츠버그에 있는 앤디 워홀 박물관은 미술품과 기록 보관소의 광범위한 영구 소장품을 보유하고 있으며, 한 예술가를 위한 미국 최대 규모의 박물관으로 남겨졌다. 미국 팝아트의 제왕으로 불리는 앤디 워홀. 팝아트의 대부답게 100억 이상의 실적을 이루어 낸 그의 경력에서 미술과 상업의 두 마리 토끼를 잡아낸 예술가, 그 이상이었다. 그것은 그의 미래에 대한 안목과 주저함 없는 용감한 도전 정신 그리고, 무엇보다도 대중 예술과 순수 예술의 경계선을 허물어 버린 과감한 그의 실용주의의 결과물이다.

"예술을 만드는 것에 대해 생각하지 말고 그냥 끝내세요. 그들이 좋은 나쁜든, 그들이 그것들을 좋아하든 싫어하든 다른 모든 사람들이 선택하게 하십시오. 그들이 결정하는 동안 더 많은 예술작품을 만드십시오. 예술은 당신이 벗어날 수 있는 모든 것입니다." 한 시대에 미술 시장의 선두 주자였던 앤디 워홀의 메시지가 오늘날은 많은 생각을 하게 한다.

글 이경수



0-3 Marriage blue 24X24



2-1 something between us 20X20

알록달록 색실로 표현한 예술세계

승인영 개인전 “밀당하다”

색다른 미디어를 이용한 아름다움 표출

리앤리 갤러리 20주년 두번째 전시회

2월 18일 리셉션, 3월 11일까지 전시

알록달록 동그란 원형의 형태가 색실로 뽀뽀
역인 채 캔버스 위를 뒹굴고 있다. 실과 실이
얽어 만들어진 우연의 색상들은 의도 된 듯
안된 듯 우리의 시선을 모으게 한다. 겹쳐지
는 색실들은 형형색색 아름답기도 하지만, 만
져보고 싶은 촉각을 유혹하기도 한다.

캔버스에 붓이 아닌 색실로 자신의 예술 세
계를 펼쳐 나가는 승인영 작가의 개인전이 리
앤리갤러리(이아그네스)에서 2월 18일부터 3
월 11일까지 열린다.

이번 전시회에는 승인영 작가의 <Marriage
Blue>, <쌌>, 그리고 <Be yourself> 시리즈인
최근 작품들이 선을 보이게 된다. 승인영 작
가가 색실로 작업을 시작하게 되는 계기는 우
연히 집에 굴러 다니던 실을 집어 들면서 시
작되었다고 한다. 동양에서는 빨간 실이 인연
을 서로 연결한다고 생각하고, 그 인연의 실
이 모두 좋은 곳으로 우리를 안내하지 않지
만 각각의 다른 색을 지닌 색실들에서 각각의
인생들이 느껴졌다고 설명한다. 실을 이용한
작업을 통해 인간관계의 의미를 작품의 화두
로 꺼낸다. “실로 만들어진 작품들은 알록달

록 각각의 실들이 조화를 이루면서 우연적으
로 발생하는 아름다움을 만들어 냈지만, 그
것이 사람들이 좋은 관계로 보여지기 위해 그
안에서 얼마나 고통을 받는지 아이러니하게
보여주는 것 같아서 계속적으로 작품을 만들
어나가게 되어졌죠.” 라는 작가의 말이다.

<Marriage Blue> 작품에서는 결혼이라는
작가의 현실적 경험을 통해 제작된 시리즈로
서 얽히고 매듭지어지는 과정에서 삶의 중심
에 있던 사람이 자신을 잃어버리고 가족이라
는 울타리 안에 묶여지는 과정을 담았다.
<쌌> 이라는 새로운 시리즈의 작품은 우리가
누군가와 인연을 만들기 전의 자신의 모습을
담고 싶은 마음에 제작하기 시작했다. 소위
말하는 ‘밀당’은 연인뿐만이 아닌 부모나 자
식과의 관계에서도 성립됨을 인지한 작가는
서로에게 얽매이고 싶은 욕구와 개인으로 독
립하고 싶은 욕구의 아이러니를 흥미롭게 풀
어가고 있다.

마지막으로 <Be Yourself>의 시리즈에서는
함께 하더라도 혼자 길을 가는 각자의 독립
적인 모습을 담고 있다. 복잡한 인간관계 속

에서 자신을 발견하고, 온전히 혼자 살아가
는 것은 미니멀리즘의 추구가 될지도 모
른다는 작가의 의식은 나 자신으로 살아가는
시작임을 보여 준다.

“나의 작업은 지극히 내 개인적인 삶의 경
험을 통해 만나게 되는 고민을 작업을 통하여
답을 찾아가는 여정입니다. 정답은 아니지만
본질을 이해하는 과정이 또 하나의 작품이
되어 지며, 작품은 어느 것 하나 완전한 완성
은 없습니다. 매 순간 최선을 다하듯 나의 작
품들은 나의 해방 노트가 되어 나에게 주어
진 질문의 답을 고민하고 찾아가는 과정이 머
물러 있는 순간입니다” 라고 말하는 작가에
게서 겸손하게 열심히 탐구하는 예술가임이
느껴진다.

홍익대에서 조각을 전공한 승인영 작가는
그동안 펜드로잉 등을 통한 다양한 작품 활
동으로 미주에서 12번의 개인전과 다수의 그
룹전과 아트페어의 경력을 갖고 있다.

이번 전시회는 리앤리갤러리 20주년 기념
의 두번째 전시회로 색다른 미디어를 이용한
작품들이 많은 관람객들에게 새로운 예술세
계의 매력을 선사하리라 기대된다.

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

▶문의: (213)365-8285

▶기간: 2월 18일부터 3월 11일

▶리셉션: 2월 8일(토) 오후 2~5시

글 이경수



0-4 Marriage blue 24x24



0-5 Marriage blue 48x48



0-2 Marriage blue 48x48

2월 추천 詩

아내와 나 사이 이생진 (1929~)

아내는 76이고 나는 80입니다. 지금은 아침저녁으로 어깨를 나란히 하고 걸어가지만 속으로 다투기도 많이 다투는 사이입니다.

요즘은 망각을 경쟁하듯 합니다. 나는 창문을 열러 갔다가 창문 앞에 우두커니 서 있고 아내는 냉장고 문을 열고서 우두커니 서 있습니다. 누구 기억이 일찍 들어오나 기다리는 것입니다.

그러나 기억은 서서히 우리 둘을 떠나고 마지막에는 내가 그의 남편인 줄 모르고 그가 내 아내인 줄 모르는 날도 올 것입니다.

서로 모르는 사이가 서로 알아가며 살다가 다시 모르는 사이로 돌아가는 세월. 그것을 무어라고 하겠습니까.

인생?
철학?
종교?

우린 너무 먼 데서 살았습니다.

<해설>

시인이 그리는 풍경을 바라보면 가슴이 아리다. 산다는 게 뭘까? 부부의 연은 또 무엇일까?

“서로 모르는 사이가 / 서로 알아가며 살다가 / 다시 모르는 사이로 돌아가는 세월” 일 뿐이라고. 그리고 자책하는 목소리에 담아 우리를 나무랍니다.

거창하게 인생이니, 철학이니, 종교니 하며 마치 삶의 본질이 거기에 있거나 한 것처럼 핏대를 올리는 당신들은 얼마나 어리석은가 하고.

진리는 가장 가까운 곳에 있었는데 “우린 너무 먼 데서 살았습니다.” 그러므로 ‘아내와 나 사이’의 거리는 우리의 어리석음을 보여주는 바로미터인 셈이다.

서로 부부인 줄 아는 동안만이라도 서로가 서로에게 따뜻한 눈길 한번 더 주는 날이 되길 바라며.

추천작가

이정아(본명 임정아)

-서울 경기여자 중고등학교 -이화여자대학교 가정대
-1985년 미국 이민 -1997년 한국 수필 등단
-미주한국일보 문예공모 심사위원(2008~2012)
-재미수필문학가 협회장 및 이사장(2009~2012)
-현 국제펜한국본부 미서부 지역회 부회장(2021~)



이정아의

이달의 수필

사람과 사람 사이

아침 출근길 101번 할리우드(Hollywood) 프리웨이에서 110번 하버(Harbor) 프리웨이로 갈아타야 하는 길은 늘 어렵다. 모이고 갈라지는 8차선의 큰 도로여서 맨 오른쪽으로 진입한 나는 차선을 대여섯 번 빠르게 바꾸어야 왼쪽 편 110번의 가장자리라도 걸칠 수 있다. 나처럼 겁이 많은 사람은 차선을 쉬이 바꾸지 못하므로 내가 초조한 것은 둘째 치고 다른 차의 진행도 방해하는 셈이어서 좋은 운전자는 아니다. 겨우겨우 제대로 된 차선에 들어서야 한숨이 쉬어지고, 그제야 비로소 앞차와의 간격이니 안전거리니 하는 것에 신경을 쓰게 된다.

달리는 자동차가 안전 운행을 하려면 차 간에 간격이 필요하듯이 우리가 살아가는 환경이나 사람 사이에도 간격이 필요한 것이 아닐까. 학교에선 수업과 수업 사이에 쉬는 시간이 있으며 계절도 예외는 아니어서 새봄이 오기까지 세 계절의 간격이 있으니 해마다 오는 봄이 새로운 것이다.

사람 사이도 너무 가까우면 싫증이 나기 마련이며 예외에 어긋나기도 쉽다. 전기 줄에 앉아있는 새들도 자기 날개를 펼칠 만큼의 간격을 두고 앉는다지 않은가? 그러나 상대와의 간격 유지는 삶의 지혜가 아닐까 한다.

젊은 날 읽은 칼릴 지브란의 시들은 한편 한편이 내게 보석처럼 다가왔다. 특히 예언자의 ‘결혼’ 부분에 나오는 “부부 사이에 산들바람이 불게 하라”는 구절은 은연중에 내 마음에 파고들어 결혼을 하면 그대로 하리라 생각했다. 대학을 졸업하고 바로 한 결혼에서 아무래도 나는 나긋나긋한 신부 감은 아니었던 듯하다. 간섭을 받기 싫어하는 나는 결혼 후에 받게 될 남편의 간섭이 제일 불편할 것 같았다. 그래서 간섭받기 싫으면 간섭하지 말자 대략 이런 작전을 세워두었다. 바가지 하나는 굵지 않겠다 뭐 그런 맹세 아닌 맹세를 한 셈이다. 이후 그 맹세가 완전히 지

켜졌다고는 할 수 없어도, 그 본래의 취지는 잊지 않고 살았다.

그리 살아와서 그런지 남편이 여행 중 이라거나 출장 중이어서 아쉽지도 보고 싶지도 않다. 이번에 시아버님의 병환으로 일주일간 남편이 한국을 가야 했는데, 늘 그렇듯이 내겐 심호흡의 기회였다. 남편이 없으니 내 주변엔 더 시원한 바람이 불었다. 평소에 둘 사이에 불던 산들바람과는 다른 속 시원한 바람이었다. 공기가 맑아진 것 같기도 하고, 코끝까지 시원해지는 것이 살 것 같았다.

나는 겨울에도 난방을 할망정 창문으로 신선한 공기가 들어와야 살맛이 나고, 강의나 강연을 들을 때도 옆자리가 비어있어야 숨통이 트인다. 그러니 타고난 간격론자인 셈이다. 교회에 가서도 자리가 부족하지 않으면 부부가 꼭 붙어 앉질 않고 한 칸을 떼어 앉는 것을 원칙으로 한다. 그러면 남들은 두 분이 다투었냐 어찌냐 하고 묻기도 하지만 그냥 웃고 만다. 요즘엔 남편이 성가대의 팀파니 연주자로 봉사하므로 혼자서 편하게 설교를 듣고 자유로이 예배를 즐길 수 있어 좋다.

나는 이 간격을 다른 사람과의 관계에도 적용을 하며 산다. 수시로 살갑지 않다 뻗뻗하다는 평을 듣지만, 오래 아는 이들은 그랬기에 오래갈 수 있었다는 걸 알고 이해한다. 조금 안다고 옆으러지고 안기고 감기고 하다 보면 금방 징그러운 사이가 되고 마는 걸 많이 보았다. 걸으면 덤덤해도 안으론 살가운 사이, 아닌 듯 보여도 진짜 친한 사이로 사는 것이 요즘 말하는 cool한 사이가 아닌가 싶다.

베란다 문 너머로 낮의 여운인 붉은 노을이 황홀하다. 아침을 시작하는 새벽 미명도 서늘하도록 곱다. 하루를 시작하고 끝내는 자연의 간격인 것이다. 역시 적당한 사이 안에는 여유로운 아름다움이 들어 있다.

모다모다 샴푸
특별가 세일

‘리스버그사’는 매일 샴푸하며 염색하는 제품으로 알려진 ‘모다모다’를 특별가 세일한다.

세일 가격은 20달러(택스 포함). 아마존에서 현재 30달러 + 택스에 판매된다.

‘모다모다’는 ‘자연의 항산화’ 샴프로 과일, 식물의 갈변현상을 이용해 만든 제품이다. 매일 샴푸하면 흰머리가 자연스런 갈색으로 염색된다는 것이다. 수량은 100개 한정판매다.

▶픽업 장소: 6940 Aragon Cir suite 3, Buena Park CA 90620.

▶전화: (213)359-4932. 카톡 연결 주문 환영





로맨스 감성 되찾아 줄 매혹의 맛 초콜릿

사랑의 큐피드 초콜릿의 유래와 종류를 알아보자

해마다 이맘때면 대형 마트와 백화점에는 핑크와 빨간색 하트와 꽃장식들이 가득 들어선다. 황무지 같았던 우리 마음속, 이미 집 나간 지 오래인 로맨스 감성을 제 발로 찾아오게 만들어 줄 것만 같은 이 간질간질한 하트 퍼레이드의 중심에는 바로 2월 14일 밸런타인스가 자리 잡고 있다. 밸런타인스 데이에 초콜릿을 주고받는 것은 제과 업체들의 상술이라 되새기며 애써 외면하는 사람들조차도, 실상은 밸런타인스 데이에 초콜릿 하나 받지 못하면 섭한 것이 사실이다.

도대체 초콜릿이 무엇이길래 그 오랜 시간 수많은 남녀의 마음을 전할 해 주는 사랑의 큐피드 역할을 담당해 온 것일까. 2월 제철(?)을 맞아 각종 패키지라는 화려한 옷을 입고 그 어느 때보다도 멋진 자태를 뽐내고 있는 초콜릿. 그 유래와 다양한 종류를 알아본다.

초콜릿의 유래

초콜릿의 기원은 2600여 년 전 마야 문명이 발생한 중앙아메리카 사람들이 카카오 원두를 갈아 음료로 마신 것으로부터 시작한다. 이후 콜롬버스가 카카오 콩을 에스파냐 왕에게 전달하면서 유럽으로 전해졌다.

18세기에 영국과 미국에 초콜릿 제조사가 생기고, 본격적으로 대량 생산되기 시작했다. 19세기 네덜란드에서는 코코아 분말이 개발되었고, 이후 이탈리아에서는 헤이즐넛 가루와 섞은 초콜릿이, 스위스에서는 우유를 첨가한 밀크 초콜릿이 속속 출시되면서 요즘 같은 초콜릿으로 대중화되기 시작했다.

초콜릿은 카카오 콩을 볶아서 분말로 만든 카카오 매스와 코코아 버터를 혼합해 만드는데, 씹사름한 맛의 카카오 매스의 함유량에 따라 카카오 고형분 35% 이상은 다크 초콜릿, 카카오 고형분 25% 이상은 밀크 초콜릿, 카카오 버터 20% 이상은 화이트 초콜릿으로 구분한다.

초콜릿의 종류

위에서 언급한 카카오 매스의 함유량에 따라 분류되기도 하지만, 추가되

는 재료 혹은 만드는 방식에 따라서 판 초콜릿, 파베 초콜릿, 트러플 초콜릿, 셸 초콜릿 등으로 나뉘기도 한다. 네모반듯한 직사각형 틀에 원료를 부어 만든 판 초콜릿은 시판되는 가장 일반적인 초콜릿 종류다.

초콜릿으로 껍질을 만들고 안쪽에 가나슈나 과일 등의 재료를 채우는 초콜릿은 프랄린 혹은 셸 초콜릿이라 불리며, 프랄린을 포함한 모든 종류의 한입 크기의 초콜릿은 봉봉 쇼콜라라고 불린다.

초콜릿과 생크림을 섞은 가나슈를 카카오 가루 등에 곱려서 만드는 트러플과 초콜릿을 생크림에 섞어 판에 넣어 굳힌 뒤 코코아 파우더를 뿌려 만드는 파베 초콜릿은 부드러운 초콜릿의 대명사로 불리고 있다. 이외에도 비스킷이나 쿠키 위에 초콜릿을 씌운 형태는 엔로브 초콜릿으로 불린다.

세계의 유명 초콜릿 브랜드

▶페레로 로쉐(Ferrero Rocher) 세계 2위의 위엄을 자랑하는 이탈리아의 초콜릿 브랜드다. 한인들에게도 친숙한 페레로 로쉐는 코스코나 일반 마트에서도 쉽게 구매할 수 있는 접근성 좋은 초콜릿으로 헤이즐넛 가루를 섞어 만든 초콜릿의 대표격이다.

우유 성분을 앞세워 아이들에게도 인기가 많은 '킨더'(Kinder)와, 누텔라(Nutella) 등도 모두 페레로 회사의 제품이다.

▶길리안(Guylan) 공항 면세점 혹은 선물 가게에 언제나 자리 잡고 있는 조개와 해마 모양의 시셸(Sea Shell) 초콜릿으로 유명한 길리안. 부드러운 맛과 귀여운 모양이 특징이다.

벨기에의 대표적인 초콜릿 회사이지만 최근 한국과 일본의 롯데에 인수된 것으로 알려졌다.

▶고디바(Godiva) 90년 역사의 벨기에의 수제 초콜릿 회사. 엄선된 재료로 품질 좋은 초콜릿 맛을 선사하며, 시그니처 초콜릿 이외에도 딸기를 초콜릿에 찍어 코팅해 먹는 초콜릿 딥 스트로베리, 진



다양한 맛의 봉봉 쇼콜라가 고급스러운 상자에 담겨있는 어소티드 초콜릿 박스. 선물용으로 인기가 좋다.



달콤 씹사름한 맛의 초콜릿은 상큼한 맛의 과일과 함께 잘 어울린다.



구찌와 디올 등 명품 브랜드들도 앞다퉈 고급스러운 패키지의 초콜릿을 선보이고 있다.



생크림과 섞은 초콜릿을 굳힌 뒤 코코아 파우더를 묻혀 만드는 파베 초콜릿은 생 초콜릿이라고도 불린다.

한 초콜릿 음료인 초콜레사와 아이스크림 등도 인기 있다.

▶네슬레(Nestle) 세계 최초로 밀크 초콜릿을 출시한 스위스의 네슬레는 초콜릿뿐만 아니라 우유에 타 먹는 코코아 파우더인 네스릭으로 더욱 유명하다.

▶린트(Lindt) 밀크 초콜릿으로 유명한 스위스의 프리미엄 초콜릿 브랜드. 쿠키나 케이크에 초콜릿을 코팅시키는 기술을 개발한 회사로 부드러운 맛을 자랑한다. 이 때문인지 린트의 초콜릿 포장지에는 언제나 부드러운 초콜릿이 끼얹어지는 사진이 올려져 있

다.

▶기라델리(Ghiradelli) 캘리포니아 샌프란시스코에 본사를 둔 기라델리는 미국을 대표하는 초콜릿 브랜드다. 미국 브랜드이기 때문에 코스코나 매장에서 쉽게 구입할 수 있는데 판 초콜릿이 유명하며, 기라델리 핫 초콜릿은 세계 최고의 명성을 자랑한다.

▶라 메종 뒤 쇼콜라(La Maison Du Chocolat) 상위 3%의 카카오 원두와 알프스에서 방목된 젖소의 우유 등 최상의 천연 원재료를 사용하며 모든 제품이 프랑스에서 수제로 제작되는 프리

미엄 초콜릿 브랜드다.

▶레오디나스(Leodinas) 100년 이상의 전통을 지닌 벨기에의 유명 프리미엄 초콜릿 브랜드. 역시나 최상급 천연 카카오 버터는 물론 터키산 헤이즐넛, 이탈리아산 아몬드 등 최고의 원료를 사용하며, 제조부터 판매까지 철저한 품질관리가 이뤄진다. 서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주 한국일보 기자 / 현 공인회계사·슈퍼맘 / 소셜미디어·웰빙 기사다수 게재

올해부터 미국산 전기차 7,500달러 택스 크레딧

중고차는 4,000달러까지 크레딧
미국산 배터리, 부품 규정 지켜야
중고차는 생산지, 배터리 규정 예외
3월 재무부 최종 규정 발표 기다려
저소득층 전기 충전 설치도 택스 크레딧

1월부터 전기자동차를 구입하면 최고 7,500달러까지 택스 크레딧을 받는다. 연방의회는 지난여름 연방정부의 '인플레이션 감소법' (Inflation Reduction Act)에 이 택스 크레딧을 포함시켰다. 전기차 공급 장려와 기후변화의 원인으로 불리는 화석 연료 '그린하우스' 배기가스를 막자는 것이다.

그런데 많은 사람들이 택스 크레딧을 어떻게 받는지 궁금해한다. 또 북미산 자동차, 배터리 등 요구 사항도 많아 매우 혼동된다.

우선 1월과 2월에는 풀 크레딧을 받으려면 수입과 구입 차량의 가격

기준에만 맞으면 된다. 또 중고 전기 자동차에도 택스 크레딧이 적용된다.

크레딧 가능 차종

전기자동차의 택스 크레딧은 사실 새로운 것은 아니다. 2010년에 시작된 택스 크레딧은 지난해 말까지 종료됐다. 이어 올해부터는 규정에 맞는 차종에만 적용된다. 택스 크레딧이 부활했지만 완전 부활이 아니라 부분 부활된 것이다.

예를 들어 한국에서 만드는 기아와 현대차 유럽산 아우디 전기자동차 판매의 경우는 북미 생산 제품이

아니어서 택스 크레딧을 받지 못한다. 이 택스 크레딧은 전기자동차가 보편화될 것으로 보이는 2032년에 종료된다.

새 크레딧은

전기 자동차뿐 아니라 일부 전기 및 가스 혼합형 '플러그인 가스-전기 하이브리드'와 수소 전기 자동차를 구입하면 최고 7,500달러까지 크레딧을 받는다.

중고 자동차를 구입하는 사람들은 4,000달러의 크레딧이 제공된다.

하지만 정확한 기준은 아직 마련돼 있지 않다. 연방 재무부는 3월 자격 규정을 최종 발표할 예정이다.

지금까지 크레딧 대상 자동차는 북미에서 생산된 새 전기 자동차이고 자동차 가격과 구입하는 소비자의 연수입이 일정 수준 이하여야 크레딧을 받는다. 부자는 크레딧을 받지 못한다.

3월부터 배터리도 문제가 될 수 있다. 배터리 원료 광물의 40%는 북미산이거나 미국과 자유무역 협정을 맺은 국가, 또는 북미에서 생산돼야 한다. 이 구성 비율은 궁극적으로 80%까지 상향될 것이다.

또 배터리 부품의 50%는 미국에서 제작됐거나 조립됐어야 하며 나중에는 100%까지 늘어나게 된다.

2025년부터 배터리에 들어가는 광물질은 중국과 러시아 등 '우려되는 국가'의 것을 사용할 수 없다. 또 2024년부터 배터리 부품 역시 이들 나라 제품은 배제된다. 하지만 배터리 원료와 부품의 상당수는 중국산이어서 자동차 업계의 해결 과제로 남아있다.

또 배터리 크기도 규제된다.

크레딧 대상 자동차

여러 가지 불확실한 조항이 많기 때문에 확실하게 말할 수는 없다.

GM과 테슬라는 대부분 북미에서 생산한다. 또 배터리도 미국에서 만든다. 그런데 원료와 부품 생산지는 기준 때문에 이들 제품 자동차를 구입하는 소비자는 절반의 크레딧 3,750달러까지만 받을 수 있다. GM은 3월까지 3,750달러를 받을 것이고 2025년부터를 전체 크레딧이 가능할 것이라고 밝혔다.

재무부가 새 규정을 발표하기 전까지 배터리 성분과 부품 생산 규정이



30만 달러이며 세대주는 22만 5,000달러다. 중고 자동차는 독신 7만 5,000달러, 부부 15만 달러, 세대주 11만 2,500달러까지 가능하다.

크레딧은 어떻게 지불되나

우선 2023년 세금 보고를 통해 받을 수 있다. 세금 보고는 2004년에 하면 된다. 2024년부터는 소비자가 크레딧을 딜러에 직접 보내 구입 가격을 낮추는 방식으로 받는다.

중고차 크레딧은

소비자는 최고 4,000달러까지 또는 자동차 가격의 30% 중 적은 금액을 택스 크레딧으로 받을 수 있다.

중고차는 최소 2년 이상 돼야 하고 2만 5,000달러 미만이어야 한다.

그런데 가격대가 애매하다. '오토 트레이더 닷컴'은 세비 볼트, 닛산 리프, 기타 상대적으로 경제적인 전기 자동차의 2019년 이상 모델 가격은 최소 2만 6,000달러라고 밝혔다.

반면 중고 자동차에는 북미산이나 배터리 기준이 적용되지 않는다. 한국산 전기 자동차 중고 제품을 구입한다면 택스 크레딧을 받을 수 있다.

새 자동차 규정이 완화될 것 같나

확실하지 않다. 한국과 유럽 등 우방국은 자국산 제품의 크레딧 배제에 크게 반발하고 있다. 한국의 현대와 기아는 일시적으로 크레딧에서 배제되고 있다. 조지아에 현지 공장을 건설할 계획이지만 2025년에 가셔야 가능하다. 또 유럽 국가들도 미국으로의 공장 이전이 불가피 할 것으로 보인다. 미국 입장에서는 좋은 일이다.

전기 충전 시설도 크레딧 대상인가

가정에 충전 시설을 설치하면 크레딧을 받는다. 새 법은 지난 2021년 소멸된 연방 택스 크레딧 법을 다시 부활시켰다. 하드웨어와 설치 비용 30% 최고 1,000달러까지 크레딧을 받는다. 하지만 이 역시 저소득, 시골 지역에 있어야 한다. 이들 지역의 비즈니스 충전시설 역시 설치비 최대 30%, 최고 10만 달러까지 받는다.

주택용 충전기는 200~1,000달러이며 설치비는 수백 달러가 소요된다.

존김기자 john@usmetronews.com

US METRO NEWS



The best
media to reach
Korean Seniors

REAL INFORMATION FOR REAL LIFE
MONTHLY WELL BEING GUIDE

US METRO NEWS (323)620-6717
www.usmetronews.com

US메트로뉴스



하이킹과 보우팅, 조깅, 바이킹 즐기는 하루 소풍 코스

Horseshoe Loop Trail

등산이나 하이킹을 멀리 가지 않고 도시 안에서 즐길 수 있는 시티 하이킹 (City Hiking) 4번째로 어바인 인근의 어바인 리저널 파크(Irvine Regional Park)에 있는 대중적인 코스 '호스슈 룽 트레일' 을 소개한다.

어바인 리저널 파크는 이름은 어바인으로 시작하지만 어바인시에 있지 않고 오렌지 시에 있는 산티아고 캐년에 있다. 1897년 제임스 어바인이 160에이커에 이르는 오크 나무 숲을(잘 관리한다는 전제조건으로) 정부에 기부하면서 오렌지 카운티 주민들의 명소 공원이 됐다. 공원에는 잘 꾸며진 피크닉장과 오크트리, 시카모어트리들이 크게 자랐고 호수도 있어 하이킹과 함께 보우팅, 조깅, 바이킹 등 여러 가지를 즐길 수 있는 동네의 하루 소풍 코스이다.

어바인 리저널 파크를 언덕을 따라 한바퀴 도는 호스슈 룽 트레일은 라운드 트립 4마일 여정으로 viewpoint까지 올라갔다 오면 5마일을 채울 수 있다. 여름에는 더울 수 있지만 옷통을 벗어 제치고 뛰는 조거들이 있고, 바이커들도 자주 다

닌다. 아침 일찍 한 바퀴 도는 것을 권장하고, 호스슈 룽 트레일이 익숙해지면 북쪽으로 이어지는 '로드러너 트레일' 까지 장거리 하이킹을 도전해 볼 수 있다.

어바인의 잼버리(Jamboree Rd) 어바인 리저널 파크(Irvine Regional Park)의 입구에 들어가서 주차한 후 입구 동쪽의 막힌 골목의 호스 슈 트레일 헤드(시작점)에서 동쪽으로 향한다. 입구의 공원 레인저에게 트레일 헤드로 문의해도 된다. 이곳을 지날 때 캐터스캐년 트레일 (Cactus Canyon Trail)도 둘러 가면 좋다.

동쪽으로 향하는 호스슈 트레일의 아랫길(남쪽)으로는 언덕위로 퓨마 리지 트레일(Puma Ridge Trail)이 호스 슈 트레일과 나란히 가면서 전망을 볼 수 있게 하는데 잠시 후 다시 호스슈 트레일과 합치게 된다.

말밭굽처럼 생긴 트레일 길을 따라 동북쪽으로 돌아 올라가면 두 갈래 길이 나오는데 남쪽으로 (왼쪽)으로는 론파인 리지 트레일 (Lone Pine Ridge Trail) 로 이어지



고 오른쪽으로는 정상 viewpoint로 올라가는 길이다. 이 정상으로 오르는 길은 로드러너 룽 트레일 (Roadrunner Loop Trail)로 바뀌는데 뷰포인트에 오른 후 다시 오른쪽 (동쪽)으로 돌아내려 와서 론파인

리지 트레일로 가면 서쪽으로 산티아고 크릭 트레일까지 이어지면서 다시 호스슈 룽 트레일로 돌아오게 된다. 트레일 이름에 상관없이 공원 언덕길을 따라 크게 한바퀴 도는 코스로 보면 된다.

거리 4~5마일 라운드 트립

게인 (gain)

오르는 높이는 400 피트 정도로 쉬움에서 중간 정도

소요시간 2시간~3시간

가는 길

전화기 맵에서 Irvine Regional Park를 찾아 주차장에 도착한 후, Map에서 다시 Horseshoe Loop Trail을 찾으면 된다

시간이 되면 도시락이나 바베큐를 준비해가 하이킹 후에 한나절을 느긋하게 즐겨도 된다.

경기도남가주산악회김인종

스트레스, 암의 원인일까?



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

암 예방 교육을 할 때마다 참석자들에게 묻는 질문이 있다. “암의 원인은 무엇일까요?”, 다시 말해 “암은 왜 걸릴까요?”가 질문이다. 나오는 대답은 거의 비슷하다. 참석자들은 술, 담배, 비만, 운동 부족 등을 답으로 말한다. 이때마다 빠지지 않고 나오는 대답이 있다. 바로 스트레스. 과연 스트레스는 암의 원인일까.

만병의 근원이라는 스트레스가 암과 어떤 관계가 있는지 살펴보면 암의 정의부터 알아야 한다. 국립암연구소(NCI)에 따르면 암이란 몸 안에 있는 세포가 어떤 원인에 의해 손상되어 무제한 증식, 주변 장기를 파괴하거나 퍼져나가는 질병을 통칭하는 말이다. 그런데 아직은 정상 세포를 비정상적인 암세포로 만드

는 그 ‘어떤 원인’이 무엇인지를 정확히 알지 못한다. 암의 원인이 스트레스인지 다른 무엇인지 명확한 원인이 밝혀지지 않은 것이다.

대신 전문가들은 여러 가지 연구를 통해 특정 요인이 암 발생과 인과 관계가 깊음을 밝혀냈다. 예를 들면 흡연, 음주, 운동, 식생활 등은 암 발생과 직접적인 관련이 있다. 세계보건기구 산하 국제암연구소(IARC)는 보고서를 통해 암으로 사망하는 사람들의 약 30%는 흡연, 30%는 식생활, 10~25%는 만성감염이 위험 요소였다고 밝혔으며, 그 밖에도 직업이나 유전, 음주, 환경오염 등을 암 발생 위험 요소가 된다고 강조했다.

하지만 스트레스는 여기에 포함

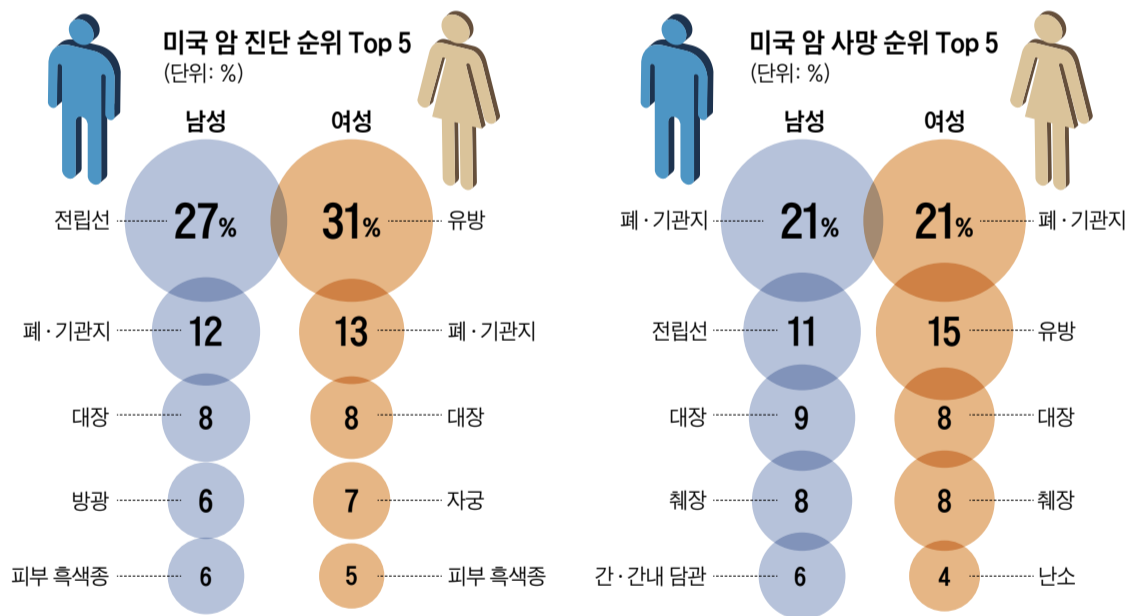
되지 않았다. 암 발생 위험을 높이는 직접적인 위험 요소인지 인과관계를 증명하지 못해서다. 국립암연구소(NCI)는 만성 스트레스와 특정 암의 관계를 밝히기 위한 연구들이 진행됐으나 명확한 근거는 찾지 못했다고 밝혔다. 스트레스와 암의 직접적 연관성은 찾지 못했다는 설명이다. 여기에는 스트레스는 개인마다 느끼는 정도의 차가 있기 때문에 정확한 측정이 어렵다는 점도 한계로 지적된다.

그렇다면 스트레스와 암은 아무런 관련이 없는 것인가. 그건 아니다. 전문가들은 스트레스가 암 발생에 있어 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고 있다. 스트레스가 증가하면 음주나 흡연, 과식 등 건강하지

못한 행동을 하게 되고, 운동량은 줄어드는 결과에 주목했다. 스트레스 자체가 암의 직접적인 위험 요소라기보다 스트레스로 인해 암 발생 위험이 높은 행동을 하게 될 확률이 증가, 결국 암 발생 위험이 높아지는 것으로 보는 것이다. 넓은 의미에서는 암 발생 위험을 낮추기 위해 스트레스 관리가 중요한 이유가 여기에 있다.

암을 예방하기 위해 스트레스 관리에도 신경을 쓰는 2월이 되기 바란다. 단순히 스트레스를 받는다, 안 받는다 사실보다는 스트레스를 받을 때 내가 하는 행동에 집중하고 이를 개선하기 위해 노력한다면 조금 더 건강한 삶에 가까이 다가설 수 있을 것이다.

발생률 1위 전립선암, 유방암 / 사망률 1위 남녀 모두 폐암



지난해 미국에서 남성은 전립선암, 여성은 유방암 진단을 가장 많이 받았으며, 암 환자 중 폐암으로 사망한 사람이 가장 많은 것으로 집계됐다. 미국암협회(ACS)가 최근 발표한 2022년 암 통계자료에 따르면 2022년 암 진단을 받은 남성 중 1위는 전립선암, 2위는 폐·기관지암, 3위는 대장암이 가장 많은 것으로 나타났다. 여성은 유방암, 폐·기관지암, 대장암 순이었다.

반면 사망률은 남녀 모두 폐·기관지암이 1위로 가장 많았다. 남성은 전립선암과 대장암이 그 뒤를 이었으며, 여성은 유방암과 대장암이 2위와 3위를 기록했다. 사망률 4위의 췌장암은 발생률에선 상대적으로 낮은 순위(남성 10위, 여성 8위)를 보여 예후가 좋지 않은 대표적인 암이라는 사실을 다시 한번 확인했다.

김동희
현재 미국병원 암센터 커뮤니티 아웃리치팀 수석 코디네이터로 활동 중. 전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자. '미국 엄마의 힘' 저자.
연락처: (213)545-1014

자료 출처: American Cancer Society Cancer Facts & Figures 2022

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(23)

Defibrillator: 제세동기 (디파이버릴레이터)
응급 의료기기의 하나로 심장이 멈췄을 때 전기 충격을 주어서 심장이 정상적으로 뛰게 만드는 장치로 심장 충격기라고도 한다.

Ventilator: 인공호흡기 (벤틀레이터)
환자가 자력으로 호흡을 할 수 없을 때 인공적으로 호흡을 조절하여 폐에 산소를 불어넣는 장치로 다양한 기능을 가진 여러 인공호흡기들이 있지만 원리는 같다.

Cardiotocography (CTG): 분만태아심장모사기 (카디오토키 그라피)
분만 과정에서 태아의 건강 상태를 알기 위해 아기의 심박수와 산모의 자궁 수축을 추적하여 기록하는 기계로 태동검사기라고도 부른다.

Anesthesia: 마취 (애너스시지아)
약물을 이용하여 일시적으로 무감각 또는 통증에 대한 인지를 상실하도록 유도하는 처치법. 전신 마취(general anesthesia)와 부분 마취(regional anesthesia)가 있다.



cbb-bank.com

2023 CBB와 함께하는 두번째 세이빙 플랜

나의 세이빙, 쉽게 키우고 편리하게 이용한다!



CBB 하이일드 세이빙

3.50%
APY*

- ✓ 최소 계좌 개설 금액: \$5,000
- ✓ 편리한 디파짓: 연동된 체킹 계좌에서 매달 자동이체
- ✓ 모든 조건¹ 충족시, 세이빙 & 체킹 계좌 유지비 무료

가까운 지점에 방문하셔서 지금 바로 시작하세요!

Fullerton
(657)234-3000
6041 Beach Blvd.
Buena Park, CA 90621

Irvine
(949)608-4200
14370 Culver Dr., #2A
Irvine, CA 92604

LA Downtown
(213)808-5000
1001 Towne Ave., Suite 201
Los Angeles, CA 90021

Olympic
(213)377-3000
3121 W. Olympic Blvd., Suite 100
Los Angeles, CA 90006

South Bay
(310)504-3000
3770 W. Sepulveda Blvd.
Torrance, CA 90505

Wilshire
(323)900-0099
3435 Wilshire Blvd., Suite 100
Los Angeles, CA 90010

*연간 수익률 (Annual Percentage Yield) 3.50%는 2023년 2월 1일 기준으로 유효합니다. 최소 계좌 개설 금액은 \$5,000이며, 명세서 주기의 매월 출금/이체 6회 초과 시 거래 당 \$20의 서비스/거래 수수료가 부과됩니다 (수수료는 월 거래명세서 주기 동안 \$100 초과하지 않음). 거래 한도에 포함되는 출금/이체에는 CBB Bank 계정 간 혹은 제3자 기관으로의 사전 승인된 자동이체나, 체크, 어음, 데빗 카드에 의한 구매, 전화 및 온라인/인터넷 뱅킹 등 이와 유사한 형태의 인출이 포함됩니다.

¹요구조건: 1) 개인 체킹 또는 EZ 체킹 계좌를 유지하고 해당 계좌를 개인 하이일드 세이빙 계좌와 연결해야 합니다. 2) CBB 개인 체킹 또는 EZ 체킹 계좌에서 개인 하이일드 세이빙 계좌로 명세서 주기의 매월 최소 1회, 최저 \$50의 자동이체를 완료해야 합니다. 자동 이체를 중단하거나 연결된 체킹 계좌를 클로징 시, 개인 하이일드 세이빙 계좌는 일반 개인 세이빙 계좌로 전환되며, 이자율/APY는 일반 개인 세이빙의 현재 유효한 이자율로 감소됩니다. 이자율 및 APY는 다양할 수 있으며, 계좌 개설 후 변경될 수 있습니다. 수수료는 계좌의 수익을 감소시킬 수 있습니다. 보다 자세한 내용은 계좌 이용 약관 및 수수료 일정을 참조하십시오. 추가 정보는 가까운 CBB 지점에 문의하시기 바랍니다.



US메트로뉴스 창간 2주년을 축하드립니다



여름을 시원하게!

