



소셜연금 4면
2024년 만기 은퇴연령자
최대 연금은 월 3,627달러

은퇴 10면
첫 주택 자금 1만 달러까지
IRA에서 벌금 없이 인출

장기간병 13면
롱텀케어 은퇴 대비에
꼭 필요한 준비물

교육 21면
조기전형 지원자
4개 대학 이상 지원

자동차 보험료 감당 힘들다

대당 연평균 2,543달러 정부 대책 없어 서민만 올상

자동차 보험료가 서민들이 감당하기 힘들 정도로 치솟고 있다. 세리토스에 사는 김 모 씨(70, 여)는 6개월에 자동차 3대 보험료로 4,800달러를 내고 있다. 모두 페이먼트가 끝난 옛 모델 자동차(렉서스, 다지 밴, 도요다 캠리)이지만 지난해 가벼운 접촉 사고와 교통 위반 티켓 받았다. 이전 6개월 보험보다 무려 2,300달러가 뛰어 올랐다. 한 달에 800달러에 달하는 보험료를 내고 있는데 고급 승용차 한 대 값이다. 자동차 보험료 인상은 전국적인 현상이다. 전국 평균 풀 커버 보험료가 2023년보다 26% 올랐다. 정부에서 물가가 안정되고 있어 더 이상 단기 이자율을 올리지 않겠다고 밝혔지만 서민에 필수적인 대도시 자동차 보험료는 거의 40~70% 상승하고 있다. 바이든 정부가 인플레이션을 전혀 잡지 못하고 있다는 비판을 받기 충분하다. 그렇다고 보험에 가입하지 않을 수도 없다. 대부분 주가 일정 수준 이상의 자동차 보험을 요구하고 있고 돈을 빌려 자동차를 사면 대출회사가 풀 커버 보험을 요구하기 때문에 어쩔 수 없이 비싼 돈을 주고라도 보험에 가입해야 한다. 보험업계는 자동차 보험료 인상을 개인적 요인 때문이라고 해명했다. 나이와 운전기록, 자동차 사고 유무에다가 자동차 부속가격 인상, 주정부 보험료 인상 승인 지체 등을 뽑았다. 재정 전문가들은 여러 회사와 접촉해 보험료를 뽑아 보는 것이 중요하다고 조언했다.

17면에 계속 김정섭 기자

생수병에 24만개 초미세플라스틱

Cover story

새로운 촬영 기술로 첫 확인
물병 가열, 여과기서 나온 듯
어린이에 성장 등 건강 문제 우려
시판 유명 생수 병물 3개 사 검사

일반 수돗물을 믿지 못해 대부분 마켓에 서파는 플라스틱 병물을 마신다.

그런데 이 플라스틱병 물속에 초미세 플라스틱(나노플라스틱, nano plastic) 이 다량 함유됐다는 충격적인 연구 결과가 나왔다. 그동안 플라스틱 병물 속에 초미세 플라스틱이 들어있을 것이라는 예상은 했지만 이렇게 많은 양이 포함돼 있는지는 몰랐다.

플라스틱병 물속에 미세플라스틱(micro plastic)은 현미경 관찰로 확인할 수 있었다. 하지만 초미세 플라스틱은 워낙 크기가 작아 존재에 대한 확인만 있었지 이를 확인할 방법은 없었다.

콜롬비아대학이 새 입자 공명 기술을 이용해 플라스틱 병물 속에 나노입자 화학구조를 분석해 이를 학회지 '자연과 학회보'에 발표했다.

이에 따르면 리터당 300 입자가 있을 것이라는 예상을 깨고 무려 11만에서 37만 개의 초소형 플라스틱 화학 물질이 들어 있다는 사실을 확인했다. 연구팀은 미국 내 판매되는 유명 제품 3종류를 분석했지만 파장을 우려해 어떤 회사 제품인

지에 대해서는 밝히지 않았다.

연구의 공동 저자 콜롬비아 대학 환경 화학 비잔 안 교수는 "우리가 연구했던 7종류의 플라스틱이 아닌 무기물 나노 입자, 유기 입자, 그리고 다른 플라스틱 입자들이 대거 포함돼 있었다"고 말했다.

이들 입자는 물 자체에서 나온 것은 아니다. 물을 여과하는 과정에서 또는 플라스틱병이 열을 받아 플라스틱 구성 물질들이 물속에 녹아든 것으로 보인다.

학계는 이렇게 많은 플라스틱 소립자들이 인간에게 어떤 영향을 미칠지에 대한 연구가 필요하다면서 유아와 어린이들의 뇌 발달과 신체 성장이 독성 물질의 영향을 받을 수 있다고 우려했다.

이 초미세 플라스틱은 간과 신장, 뇌로 들어갈 수 있으며 태반으로 침입해 태아에게까지 영향을 미칠 수 있다.

임신한 쥐를 조사해 본 결과, 초미세 플라스틱을 먹거나 호흡으로 마신 후 24시간 이내에 태반에 있는 쥐의 뇌, 심장, 간, 신장, 폐에서 플라스틱 화학물질들이 검출됐다.

이 초미세 플라스틱은 플라스틱 공해 중에서도 과학자들이 건강에 해를 끼칠 수 있는 가장 우려하는 오염물질이다.

8면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com



칼럼	
정대용 변호사	22
문상열의 Insight sport	23
이경수의 미술이야기	24·25
이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필	26
홍지은의 잘먹고 잘살기	27
김동희 칼럼	30

풍부한 경험
성실 신뢰

제인 김 CPA

(323) 840-3238

lee & lee Gallery


예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어



폴 김
(213) 949-9499



서영민
(213) 738-0082

뉴욕라이프

CA Insurance License # 4186507
SMRU 6003613.1
CA Insurance License # 0F32207

믿을 수 있는 최고의 의료진

서울 메디칼 그룹

호그 병원
Hoag Hospital

애너하임 리저널 병원
Anaheim Regional Medical Center

세인트 주드 병원
ST. Jude Medical Center

시더스 사이나이 병원
Cedars-Sinai Medical Center

할리우드 차병원
Hollywood Presbyterian Medical Center

UCLA 병원
UCLA Medical Center

세인트 조셉 병원
ST. Joseph Medical Center

SEOUL MEDICAL GROUP

U.S. 최고의 대형 병원들과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP



2024~2027년 65세 은퇴자 하루 1만 1,000명 쏟아진다

**‘은퇴 쓰나미’ 현상으로 소셜 기금 부족 심화
스스로 은퇴 대비 점검하고 없다면 일 계속해야
메디케어 가입 나이로 의료비 점검해야
은퇴자 80% 은퇴자금, 의료비 걱정**

2024년 미국 은퇴자들이 기록적으로 늘어날 것이라는 예측이 나왔다. 비영리 은퇴 저축 독려 소비자 단체 ‘얼라이언스 포 라이프타임 인컴’(ALI)에 따르면 올해 12월까지 하루 평균 1만1,200명의 미국인들이 65세 생일을 맞는다. 역대 최고 기록으로 올해 410만 명이 65세 될 것이며 이런 추세는 2027년까지 계속된다.

이를 ‘픽 65세’ 또는 ‘은퇴 쓰나미’라고 부른다. 미국 역사상 가장 많은 은퇴 나이를 대신해 부르는 말이다. 65세는 미국에서 상징적인 은퇴 나이다. 그런데 문제는 ‘은퇴 쓰나미’에 합류하는 은퇴자들이 평생을 여유 있게 살 정도로 충분한 자금을 모아두고 있느냐다.

ALI는 45~75세 미국인 51%는 평생을 먹고살 충분한 은퇴 자금이 확보되지 않았다고 밝혔다. 또 32%는 매달 기본적인 은퇴 자금을 마련하지 못할 것이라고 우려했다.

상징적인 은퇴 나이 65세가 되면 많은 것이 달라진다. 우선 메디케어를 가입할 나이가 되고 또 심각하게 은퇴를 위한 계획을 수립해야 하는 시기가 된 것이다.

메디케어 가입

메디케어는 미국 시니어 또는 장애인 건강보험이다.

65세 이상 미국 시민권 또는 미국에서 연속 5년 이상 거주하는 영주권자들이 가입할 수 있다. 또 말기신장질환(ESRD) 또는 루게릭병을 앓고 있거나 영구장애로 소셜 시큐리티 장애인 연금을 24개월 연속 받고 있다면 메디케어 혜택을 받을 수 있다.

만약 20인 이상 직장에서 제공하는 건강보험이 있다면 메디케어에 가입하지 않아도 된다. 직장 보험이 있다고 해도 메디케어와 직장 보험 중 하나를 선택할 수 있으며 원한다면 둘 다 유지할 수 있지만 직장보험이 1차 보험이고 메디케어는 2차 보험이 된다.

의료비가 발생하면 1차 보험에서 커버해 준다. 만약 1차 보험에서 커버되지 않는 부분이 있다면 2차 보험인 메디케어에서 커버해 준다는 말이다.

만약 둘 중 하나를 선택해 가입한다면 의사 처방을 받을 약을 구입할 때 혜택을 받는 처방전 플랜을 잘 비교해 보고 결정하는 것이 좋다.

메디케어 처방전 플랜(파트 D)에는 일명 ‘도넛홀’이라는 혜택 공백기가 있다.

보험회사와 개인의 부담금을 합쳐 연간 5,030달러가 넘으면 ‘도넛홀’로 들어가 약값의 25%를 가입자가 부담해야 한다. 일반 제네릭 약을 복용할 때는 문제가 되지 않지만 브랜드 내임 약을 복용한다면 연간 약값 부담을 잘 따져보고 직장보험을 선택할 것인지, 아니면 메디케어에 가입할지 잘 계산해 봐야 한다. 하지만 극빈자 건강보험 보조 플랜인 메디케이드(메디칼)이 있다면 메디칼에서 모든 비용을 지불해 줄 것이므로 걱정할 필요는 없다.

메디케어 보험료

메디케어는 병원비를 커버해 주는 파트 A와 일반 진료나 의사 비용을 제공하는 파트 B가 기본 골격이다. 여기에 처방전 플랜 파트 D가 추가된다.

메디케어 파트 A는 근로 기록 40점(10년 세금 기록) 이상이면 무료로 제공된다. 따라서 직장에서 제공하는 건강보험이 있다고 해도 누구나 메디케어 파트 A에 등록할 수 있다. 무료이므로 늦게 가입해도 벌금이 없다.

파트 B는 보험료를 내야 한다. 연 수입 개인 10만 3,000달러, 부부 20만 6,000달러까지는 표준 보험료 월 174.70달러를 낸다. 그 이상 수입이 있다면 최고 594달러까지의 보험료가 책정된다.

이 보험료는 누구나 내야 한다. 예외가 없다. 다만 극빈자에게 제공되는 메디케이드(메디칼)을 가지고 있



다면 메디케이드에서 이 보험료를 대신 내준다.

파트 B와 파트 D는 가입하지 않아도 된다. 하지만 의무 가입 기간을 지나 나중에 가입하게 되면 평생 벌금을 내야 한다. 파트 B 벌금은 가입하지 않은 햇수로 월 보험료의 10%다.

또 파트 D는 가입 기간 내 63일 이상 가지고 있지 않는다면 매달 전국 평균 보험료의 1%씩 벌금을 평생 내야 한다. 전국 평균 보험료를 올해 기준으로 34.70달러다.

은퇴 저축구조

이론적으로 65세가 은퇴 정년이다. 하지만 미국의 소셜 시큐리티 기금은 쏟아져 나오는 은퇴자들로 인해 고갈 상태에 빠지고 있다.

은퇴자들은 많고 세금을 내는 근로 세대는 상대적으로 적어 소셜 시큐리티 기금을 채우기에 역부족이기 때문이다.

연방정부는 60년생 이후부터 은퇴 정년을 67세로 올렸다. 67세가 되어야 연방정부가 약속한 소셜 연금을 100% 받을 수 있다는 말이다.

하지만 요즘 연방의회는 이 은퇴 정년을 아예 70세까지 올리는 방안을 조심스럽게 꺼내고 있다. 자칫하면 막강한 투표권을 가진 은퇴 세대로부터 정치적 역풍을 맞을 우려 때문에 선택을 내리지 못하고 있는 상황이다.

여기에서 중요하는 것은 65세 은퇴 대열에 뛰어든 충분한 준비가 되어 있는냐는 것이다.

충분한 401(k), IRA 등 은퇴 자금을 확보하고 있는가 또는 은퇴에 필요한 저축금이 충분한가를 따져봐야 한다는 것이다.

요즘 인간의 기대 수명은 점차 높아지고 있다. 65세 은퇴를 선언하고 일을 하지 않는다면 그만큼 버틸 수 있는 수입이 뒷받침되는 것이다. 그렇지 않다면 직장이나 일을 그

만두는 것은 현명하지 않은 방법이다.

최근 퓨 연구센터에 따르면 65세 이상 5명 중 1명은 일을 계속할 것이라고 밝혔다.

또 연방 노동통계청은 65세 이상 미국인들은 향후 10년 이상 노동 인력으로 계속 남을 것이라고 예측했다. 풀타임이 아닌 파트타임이라도 일을 계속할 것이라는 예측이다.

특히 립소스 연구소의 설문조사에 따르면 65세 근로자들은 66%는 은퇴에 필요한 충분한 자금이 없다고 밝혔고 79%는 의료비용을 걱정했다. 은퇴에 매우 낙관적이라고 밝힌 사람들은 고작 24%에 그쳤다.

일을 한다는 것이 단지 금전적 보상 수단으로 남는 것은 아니다. 은퇴 후 건강을 위해서라도 많은 사람들이 다시 노동시장으로 나온다. 요즘 65세는 예전의 45세와 맞먹는 건강함을 자랑하기 때문이다.

김정섭기자 john@usmetronews.com

65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent



#OG15778

이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim)

foxrainlady@gmail.com

무료 상담

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

2024년 만기 은퇴연령자 최대 연금은 월 3,627달러

올해 바뀌는 규정

4 크레딧 확보하려면 연 근로소득 6,920달러
 장애인 연금 수령자 한계 수입 1,550달러
 조기 연금 수령자 수입 한계 월 1,770달러
 테네시, 미주리 더 이상 소셜 연금 과세 안 해

지난 80여 년간 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)은 미국 은퇴자들의 중요한 재정원으로 자리 잡고 있다. 장애인, 배우자 등 소셜 연금 수령자는 6,700만 명에 달하며 65세 이상 미국인 약 1,540만 명을 포함해 2,170만 명 이상이 매년 소셜 연금을 받으며 빈곤 생활을 탈출하고 있다. 이 소셜 연금 규정은 매년 바뀐다. 따라서 2024년 바뀐 소셜 시큐리티 규정을 잘 익히는 것도 매우 중요하다.

만기 은퇴자 최대 소셜 연금 인상

지난해 만기 은퇴 연령에 도달한 근로자들의 최대 연금은 월 3,627달러였다. 정부가 약속한 100% 연금을 받는 것이다. 이 금액은 받는 사람은 전체 소셜 연금 대상의 2%에 불과하다.

그런데 2024년 만기 은퇴 정년에 받는 최대 연금은 월 195달러가 늘어난 3,822달러다.

이 금액을 받으려면 우선 만기 은퇴정년까지 연금을 받지 않고 기다려야 하고 최소 35년간을 소셜 시큐리티 세금 한계 금액까지 벌어야 한다.

소셜 연금은 평생 번 수입 중 가장 많이 번 35년간의 수입을 기준으로 산정한다. 만약 30년을 일했다면 나머지 5년은 수입이 '0'로 잡혀 연금이 줄어들 것이고 40년을 일했다면 가장 많이 번 35년간의 수입을 기준으로 연금을 계산하므로 더 많은 금액을 받을 수 있다.

소셜 연금에서 세금 떼는 주

소셜 연금에서 세금을 받는 주들이 있다.

연방정부에서도 일정 수입 이상의 연금 수혜자에 대해 일정 부분 과세하지만 몇몇 주를 제외하고는 대부분의 주에서 세금을 받지 않는다.

그런데 올해부터 네브래스카와 미주리가 세금을 받지 않는다. 따라서 세금을 받는 주는 9개 주로 줄어들었다. 현재 세금을 받는 주는 알래스카, 플로리다, 네바다, 뉴햄프셔, 사우스다코타, 테네시, 텍사스, 워싱턴, 와이오밍이다.

한편 연방정부는 일정 수입 이상의 은퇴 소득자에서 대해서는 연금의 50% 또는 85%에 대해 과세한다. 하지만 그동안 이 과세 기준은 오르지 않고 있다.

다시 말해 수십 년 동안 동일한 과세 기준을 유지하고 있기 때문에 매년 더 많은 은퇴자들이 은퇴 연금에서 세금을 내고 있다는 것이다.

조기 연금 수령자 근로소득 공제 금액 인상

만기 은퇴 정년 이전에 소셜 연금을 받으면서 계속 일을 한다면 소셜 연금을 전액 받지 못할 수 있다.

올해 기준으로 연금 수령자가 월



1,860달러(연 2만 2,320달러) 이상을 번다면 초과된 금액 2달러당 1달러씩 연금에서 제외되고 지불된다. 이 금액은 지난해 월 1,770달러(연 2만 1,240달러)보다 조금 올랐다.

예를 들어 조기 연금으로 연 1만 달러 받는 사람이 3만 달러를 벌었다면 7,680달러 초과됐으므로 2달러당 1달러씩, 절반인 3,840달러가 연금에서 공제돼 지급된다는 말이다. 따라서 지급되는 연금은 1만 달러가 아니라 3,840달러가 제외된 6,160달러다.

다만 이렇게 제외된 금액은 연방 정부가 보관하고 있다가 만기 은퇴 연령에 도달하면 그때 분할로 다시 돌려준다.

만기 은퇴 연령에 도달하는 해에는 5만 9,520달러까지 공제 없이 지급되지만 이 금액을 초과하는 수입에 대해서는 3달러당 1달러씩 제외돼 지급된다.

일단 만기 은퇴 연령이 지나면 아무리 많이 벌어도 공제 없이 모두 지불된다.



블금이 생활비 조정률(COLA)에 따라 올랐다.

이 COLA는 상품과 서비스 가격 인상을 반영하는 인플레이션에 따라 매년 상승한다.

하지만 2023년 8.7% 인상보다 크게 미치지 못하는 3.2%가 인상됐다. 지난 20년간 평균 COLA 2.6%보다 많은 금액이다. 일부 전문가들은 2025년에는 이보다 더 줄어들 것으로 전망했다.

각자 받고 있는 소셜 연금에 3.2%를 더하면 된다. 월평균 59달러가 오른 것이다.

이 COLA는 극빈자들이 받는 SSI에도 동일하게 적용된다. 또 장애인 연금과 생존배우자 연금 역시 평균 각각 48달러와 47달러 인상됐다.

65세 이상에게 제공되는 건강보험 프로그램 메디케어 역시 지난해보다 6% 올랐다. 현재 표준 보험료는 174.70달러다.

고소득자 소셜 시큐리티 세금 한계 인상

모든 근로자는 소셜 시큐리티 세금을 내야 한다. 이를 FICA라고 하며 페이롤택스라고도 부른다. 페이롤택스는 12.4%다. 직장인이면 이를 고용주와 반반씩 부담한다.

2024년 이 페이롤택스는 16만 8,000달러까지만 적용된다. 이를 초과하는 금액에 대해서는 페이롤택스를 내지 않는다. 이는 지난해 16만 200달러에서 소폭 상승한 금액이다.

이 금액에는 투자나 이자 소득은 포함되지 않고 근로 소득만 해당된다.

2023년 미국 근로자 6%만이 세금 한계 16만 200달러를 벌어들였다. 나머지 94%는 이 수입 이하를 번 것으로 나타났다. 따라서 이 6% 인구가 이번 세금 한계 인상분 8,400달러에 해당된다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

장애인 수입 한계 상승

2023년 비시각장애인 근로자는 월 1,470달러까지 벌 수 있도록 허용됐다. 이 금액을 넘기면 장애인 연금 지급이 중단된다. 올해는 이 금액이 월 1,550달러로 상향됐다. 연 960달러를 더 벌 수 있게 된 것이다.

시간 장애인은 이보다 높아 지난해 월 2,460달러까지 벌 수 있었으나 2024년에는 2,590달러로 올랐다.

소셜 시큐리티 베니핏 크레딧 금액 상황

미국의 소셜 시큐리티 베니핏을 받으려면 40점 이상 또는 10년 이상 근로소득이 있어야 가능하다.

1년에 받을 수 있는 최대 크레딧은 4점이다. 1점을 받으려면 2023년 1,640달러 이상의 근로 소득이 있어야 하며 4점을 확보하려면 연 6,560달러를 벌면 가능했다.

하지만 올해 이 한계 금액이 조금 상향됐다.

2024년 1점을 확보하려면 1,730달러의 근로 소득이 있어야 하며 4점 확보를 위해서는 최소 6,920달러 이상의 근로 소득을 획득해야 한다. 여기서 말하는 근로소득이란 소셜 시큐리티 세금과 메디케어 세금을 내는 수입을 말한다.

소셜 시큐리티 연금 인상

2024년 연방정부 소셜 시큐리티 지

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO
(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

올해 파트 D 가입자 최대 부담금은 약 3,300달러

보험, 가입자 총지출 5,030 달러 넘으면 약값의 25% 가입자가 부담해야 내년부터 최대 부담금 2,000달러 하향 '도너츠홀' 없애 가입자 부담 줄여

A 메디케어 파트 D 플랜에 가입해 있고 브랜드 네임 심장 병약을 먹고 있다. 그런데 약국에서 4월부터는 매달 약값을 많이 내야 한다고 한다. 보험 플랜의 혜택 안내서에 보면 파트 D플랜의 브랜드 네임 코페이먼트가 많지 않은데 왜 4월부터 약값을 더 내야 한다고 하는지 모르겠다.

Q 요즘 들어 자주 받는 질문이다. 미국 시니어들이 가장 재정적 부담을 많이 갖는 부분이기도 하다.

연 초반에는 약값을 불과 몇십 달러 내다가 중반으로 접어들면 갑자기 매달 먹는 약값이 몇 백달러로 뛰어오르는 경우가 많다. 이 때문에 에이전트와 실랑이를 벌이기도 한다. 플랜에 가입할 때 받은 안내서에 적힌 브랜드 네임 코페이와 다르다며 항의하는 것이다.

하지만 이는 파트 D의 기본 구조를 잘 이해하지 못하기 때문에 발생하는 오해에서 비롯된다.

메디케어 파트 D는 의사의 처방전에 따라 약국에서 구입하는 약값을 보조해 주는 메디케어 프로그램이다. 이 파트 D플랜은 4가지 단계로 구분해 가입자에게 약값을 보조해 준다.

▲디덕터블(deductible) 단계.
가입자는 보험사가 정한 디덕터블을 먼저 낸 다음, 보험회사로부터 약값 보조를 받는다. 보험회사는 1년에 부담해야 하는 디덕터블을 정해 놓는다. 보험사가 2024년 정할 수 있는 연간 디덕터블은 최고 545달러까지다. 그 이상 책정은 법으로 금지된다. 하지만 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)에 포함된 처방전 플랜 대부분은 디덕터블 없이 보험사가 바로 약값을 보조해 준다.

▲이니셜 커버리지 단계(initial coverage stage)
가입자가 디덕터블을 내고 나면

보험 플랜에서 약값을 보조해 주기 시작한다.

가입자가 약값의 25%를 내고 보험회사가 나머지 75%를 내 준다. 하지만 대부분 파트 D 플랜이 가입자에게 25% 약값 부담 대신, 소액의 코페이먼트와 코인슈런스를 부담시킨다.

예를 들어 브랜드네임 약을 복용한다면 플랜마다 코페이를 정해 놓고 이 코페이를 가입자가 부담하도록 하고 나머지 약값을 보험회사가 부담하는 것이다. 가입자가 내는 약값과 플랜에서 지급하는 약값이 최대 5,030달러가 넘으면 다음 단계인 '커버리지 갭'(coverage gap)으로 진입한다.

▲커버리지 갭(coverage gap)
일명 '도너츠홀'(donut hole)이라고 부른다. 몇 년전까지만해도 많은 미국 시니어들의 재정을 괴롭혀온 주요 요인이다. 원래 메디케어 파트 D는 '도너츠홀'에 들어서면 약값의 100%를 가입자 부담으로 설계했었다. 그러나 약값 부담으로 파산까지 고려하는 시니어들이 많아지면서 연방정부가 점차 이 '도너츠홀' 공백을 메워가고 있다.

한마디로 표현하면 처방전 보조 '사각지대'라고 할 수 있다. 연방정부는 이 '사각지대'를 없애기 위해 부단히 노력하고 있으며 2025년부터는 아예 이 '사각지대'를 없애 버린다.

이 단계에 들어서면 약값의 25%를 가입자가 부담해야 한다.

다시말해 브랜드 네임 약값이 1,000달러라면 25%는 가입자 부담이라는 말이다. 나머지 70%는 제약회사에서 디스카운트 해주고 보험 플랜은 5%만 내 준다. 하지만 제네릭 약은 75%를 제약회사에서 모두 부담한다. 이 때문에 첫 몇 개월은 보험회사가 정해 놓은 코페이만 내고 약을 복용하다가 보험사와 가입자 부담금 총액이 5,030달러가 넘어서면서 가입자는 약값의 25%를 내



야하는 것이다.

▲캐타스트로픽 커버리지(catastrophic coverage) 단계
제약회사가 제공하는 디스카운트를 포함해 가입자가 약값으로 8,000달러를 부담했다면 심각한 수준의 질병으로 간주되는 '캐타스트로픽 커버리지'에 돌입한다. 일단 8,000달러 선을 넘어가면 올해부터 가입자가 부담하는 약값은 '0'다. 모두 보험회사 또는 메디케어에서 부담한다.

지난해까지만 해도 이 단계에 들어서면 메디케어에서 약값의 80%를, 보험에서 15%, 가입자가 5%를 냈다. 하지만 올해부터는 가입자 부담을 아예 없애 버린 것이다.

여기에서 궁금한 점이 생길 것이다.

1년에 8,000달러 부담은 매우 큰 금액이다. 일반 가입자가 내기가 쉽지 않은 금액이다.

그러나 이 8,000달러에는 제약회사가 디스카운트로 부담하는 약값 70%도 포함되기 때문에 가입자가 금년에 부담하는 연간 최대 금액은 대략 3,300달러에 그친다. 1년에 3,300달러만 내면 가입자는 전혀 돈을 내지 않는다.

▲가입자 부담금 2,000달러까지

하향

연방 정부는 2025년부터 아예 가입자 부담금을 연간 2,000달러로 대폭 낮췄다.

올해 3,300달러 자기 부담금(out of pocket) 최고 금액을 내년부터 2,000달러로 하향한 것이다. 이 자기 부담금에는 파트 B에서 커버해주는 약값은 포함되지 않는다.

그 이후부터는 매년 약값 상승 지수에 따라 최대 부담금이 조금씩 올라가도록 했다.

이렇게 되면 약값의 25%를 가입자가 부담해야 하는 '커버리지 갭' 즉, 도너츠홀이 완전히 사라져 버린다.

특히 제약회사는 '이니셜 커버리지' 단계에서 아예 가격을 디스카운트 해주게 되므로 가입자들의 부담

이 그만큼 더 줄어들게 된다.

파트 D 가입자는 '이니셜 커버리지'에서 '커버리지 갭'으로 넘어갈 때 부담해야 하는 부담금 변화가 아예 없어진다는 것이다.

또 현재 메디케어에서 80% 약값을 부담하는 '캐타스트로픽' 단계에서 2025년부터는 메디케어 부담금을 브랜드 네임 약값 80%에서 20%로 줄인다. 또 제네릭 약값도 80%에서 40%로 낮춘다. 또 '이니셜 커버리지' 단계에서 파트 D 보험사와 제약회사가 전체 약값을 추가로 부담해 준다. 제약회사는 브랜드 네임 약값의 10%를 할인해 줘야 한다. 또 파트 D플랜이 약값의 65%를 부담하므로 가입자의 약값이 크게 줄어들게 된다. 김정섭 기자

*** 나이에 따른 차별을 하지 않습니다.

시니어 건강보험 무료상담

- ☑ 1958년생 65세 되시는 분
- ☑ 직장보험에서 떠나시는 분
- ☑ 타주/카운티에서 이사하시는 분
- ☑ 파트 A나 B를 늦게 받으신 분
- ☑ 메디케어 / 메디칼 가지신 분
- ☑ 메디칼 신규 또는 상실되신 분

허만진 213.700.8150

재활용 물병 곰팡이 생기지 않도록 세척해야

곰팡이 대부분 인체에 큰 해를 끼치지 않아
백식초 물 반반 섞어 30분간 담가 두고
병목, 주둥이, 뚜껑도 비누로 잘 닦기

플라스틱 물병 내 초미세 플라스틱, 환경호르몬 등을 피하기 위한 재활용 물병이 인기를 끌고 있다. 하지만 제대로 세척하지 않으면 곰팡이에 노출될 수 있다.

재활용 용기 세척 안 한다면?

보스턴 어린이 병원의 환경 알러지를 연구하는 완다 피파타나쿨 면역학 전문의는 “곰팡이는 습기 찬 환경에서 잘 자란다”고 말했다.

만약 물이 용기에 수일 동안 고여 있으면 공기와 집안 파이프를 통해 곰팡이 포자들이 들어가 번식을 시작한다고 그는 전했다.

주로 용기에 피는 곰팡이로는 짙은 녹색 또는 갈색을 띠는 ‘클라도스포리움’ (Cladosporium), 푸른색 또는 녹색의 ‘페니실리움’ (Peni-

cillium), 흰색 또는 노랑, 초록색의 ‘아스퍼길러스’ (Aspergillus), 검은색의 ‘스타치보트리스’ (Stachybotrys)다.

그러나 이런 곰팡류는 어둡고 습기 있는 조건에서만 서식하는 것은 아니다. 물을 마실 때마다 박테리아가 입에서 입술로 또는 병 주둥이로 옮겨갈 수 있다. 이런 미생물들은 때로는 곰팡이와 함께 뭉쳐져 끈적거리는 막을 형성하기도 한다.

물이 아니라 스포츠음료나 먹던 음식 찌꺼기 등의 이물질이 용기에 들어 있다면 그 안에 있는 설탕 성분이 미생물을 더 빠르게 번식시킬 수 있다.

곰팡이 용기의 음료가 건강에 해를 끼칠까



곰팡이 낀 용기의 물을 계속 마시며 완전히 비우지 않는 한 조금 마시는 정도로는 건강에 큰 해를 끼치지 않는다.

곰팡류 대부분은 별로 해를 끼치지 않으며 우리의 면역 시스템이 이들 병원균을 제거하는 데 능숙한 습씨를 발휘한다.

하지만 면역결핍을 앓거나 천식, 곰팡이 알레르기가 있는 사람 중에서 곰팡이에 더 민감한 반응을 보일 수 있다. 이런 사람들은 두통이나 피

로감 또는 콧물 등의 일반적인 알러지 증상을 보일 수 있다.

특히 수 주 동안 다량의 곰팡이에 노출되면 메스꺼움, 위장 장애 등이 생길 수 있다.

하지만 요즘 틱톡 비디오를 통해 빠르게 번지는 내용처럼 단기간 노출이 기관지염, 집중력 저하, 만성 피로 또는 응급 상황과 같은 심각한 건강 문제를 야기시킬 수 있다는 증거는 없다.

피파타나쿨 면역학 전문의는 “물병에 있는 곰팡이 때문에 많은 사람들이 병원을 찾는 것을 본 적이 없다”고 말했다.

그는 물병 속의 곰팡이 수준이 이런 반응을 보일 정도로 그렇게 높지는 않다면서 이런 증상을 보인다면 아마도 물병이 아니라 집안 벽 또는 화장실, 가슴기 같은 다른 원인으로 곰팡이 포자에 노출됐을 것이라고 설명했다.

곰팡이 예방법

항상 물병은 깨끗이 유지하고 매일 세척하거나 최소 1주일에 한 번은 닦아준다. 세척기를 사용할 수 있는 물병이라면 뜨거운 물에 넣고 세척한다. 손으로 닦는다면 병 세척용 브러시를 이용해 병 입구를 잘 세척하고 물병 속 빨대의 안쪽까지 꼼꼼히 닦는다.

대부분 비누와 물로 세척하면 된다. 더 깨끗이 유지하고 싶다면 몇 주에 한 번씩 물과 곰팡이 포자를 죽이는 것으로 알려진 백식초 (white vinegar)를 반반씩 섞어 물병을 30분간 담가둔다.

베이킹 소다를 식초에 섞으면 일부 곰팡이를 제거하는 데 도움이 되는 거품을 만들어 내기도 한다. 또는 틀니 청소용 알약도 도움 된다.

병 자체뿐 아니라 부속되는 빨대, 뚜껑 밸브 등 곰팡이가 숨어있기 쉬운 곳도 세척하고 사용 전에는 항상 마른 상태를 유지해 준다. 그래도 때가 끼어 있다면 과감히 버린다.

존킴기자

오늘의 검진이 내일의 당신을 지킵니다



정준
내과 보드 전문의



정준 내과

- 고혈압
- 당뇨
- 비만
- 정맥주사
- 신장병
- 환경호르몬

올림픽/놀만디 신한은행 건물 2층 203호

예약 문의 **213.674.7500**

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

정준 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.



메이저리그 코리안 투수
박찬호

Huntington Hospital 임상교수 역임
UCLA 의대 내과 임상 조교수 역임
Harbor-UCLA 임상교수 역임
LA 카운티 보건국 내과전문의 역임
USC 의대 내과 임상 조교수 역임

*광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아니며 서울 메디칼 그룹의 모델들을 알려드립니다.

서울 메디칼 그룹

건강 1등케어



왜 1등 케어야?
나도 궁금해~

리퍼가 얼마나
빠른지. 난 벌써
안과 갔다 왔어!

홍재경 아나운서

내 주치의가
나에 대해
젤로 잘 알아~

주치의
선생님 최고!

용경빈 아나운서

SMG 주치의한테 방문해 볼까?

- 1등케어** 어르신들~ 건강하실때 미리미리 예방을 위해 check하시는거 아시죠?
주치의 선생님은 평소 땀 지병 진단과 검진도 하시지만
예방을 위해 꼼꼼히 정기적인 건강 관리도 해주십니다.
- 1등케어** 어딘가 아픈곳이 있으실 경우에는 신속하게 판단,
맞는 전문의 선생님께서 빠르게 리퍼를 도와 드립니다.
- 1등케어** 헬스플랜들과 연계하여 치과, 침술, 한방 혜택 등
다양한 의료 혜택을 누리실 수 있습니다. (헬스 플랜 의료 혜택과 관련된 내용은 개인 사정에 따라 달라지니
반드시 보험 에이전트와 상의 하세요.)
- 1등케어** 처음 방문한 후 나의 가족력까지도 알고 진료해 주는
메디케어 HMO 주치의는 역시 서울 메디칼 그룹입니다.



건강보험 에이전트와 상의하시고 나에게 적합한 헬스플랜을 선택, 서울 메디칼 그룹 주치의를 선택하시면 됩니다.

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

인간 생활 지배하는 플라스틱, 건강도 지배하나

생수병 속 초미세(nano) 플라스틱 평균 24만 개
매우 작은 입자, 혈관 타고 뇌 침투 가능
수돗물 나노 입자보다 훨씬 더 많아
임신 쥐 플라스틱 노출되면 태반에 영향

플라스틱은 이미 우리 생활 전반을 지배하고 있다. 인간은 더 이상 플라스틱을 외면하고 살 수는 없다. 그런데 이 플라스틱이 우리 몸안까지 침투해 있다. 심지어는 갓 태어난 유아의 첫 대변 속에서도 발견된다.

세계의 지붕이라고 불리는 에베레스트 산 꼭대기 눈 속에서도, 바다 깊은 심해에서도 플라스틱이 발견된다. 플라스틱 제품을 말하는 것이 아니다.

플라스틱을 만드는 화학 성분들이 이러저러한 환경적 요인(가열, 풍화 등등)으로 인해 플라스틱에서 분리되면서 미세한 가루로 변신해 우리 인류의 건강을 노리고 있다는 것이다. 하지만 이들 플라스틱 성분이 인체에 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 정확히 밝혀진 것은 없다.

다만 아주 작은 입자들이 음식을 통해 또는 호흡을 통해 우리 몸안에 들어가 세포와 조직, 장기에 축적돼 발달장애나 호르몬 변화 등의 건강 문제를 일으킬 수 있는 것으로 추정된다.

병물도 안심 못 해

우리가 위생적이라고 마시는 플라스틱병 생수에서도 초미세 플라스틱이 발견됐다는 놀라운 연구 결과가 나와 학계가 술렁이고 있다. 그것도 예상했던 양보다 수백배나 많다. 콜롬비아 대학의 라몬트-도허티 연구소가 최신 영상 기술을 이용해 3개 유명회사 제품 플라스틱 물병의 물을 검사한 결과, 페트병 2개 분량의 물 1리터당 극히 작은 플라스틱 조각들을 평균 24만 개나 발견했다.

이들 플라스틱의 90%는 극히 작은 '나노플라스틱'(nanoplastics, 초미세 플라스틱)이다.

플라스틱 입자들이 너무나 작아 사람의 세포와 조직으로 쉽게 흡수될 뿐 아니라 뇌와 혈관을 구분해 주는 혈액뇌막까지 손쉽게 통과할 수 있다.

지난달 '국립자연과학회보'에 발

표된 이 연구 보고서는 나노플라스틱이 우리 신체에 미치는 영향에 대한 새로운 우려를 자아내고 있다.

연구소는 이들 미세 입자가 예상치보다 10배에서 100배까지 많다고 밝혔다.

컬럼비아 화학 박사과정 에 있는 나이신 귀안은 "이번 연구 이전 오랜 기간 동안 미세 페트 입자가 수백 개 정도 들어 있을 것이라고 예상했지만 이렇게 많은 입자가 있는지는 몰랐다"고 말했다. 페트(PET)는 폴리이틸렌 테레프탈레이트의 약자로 일회용 플라스틱 물병에 사용되는 투명 플라스틱의 한 종류다.

나노플라스틱

우리는 크기가 0.001밀리미터에서 5밀리미터까지를 미세 플라스틱이라고 정의한다. 이들 미세 플라스틱 모두 현미경으로 관찰이 가능하다. 하지만 이보다 작은 초미세(nano) 플라스틱은 확인이 매우 어려웠다.

학계는 지난 수년간 수돗물뿐 아니라 플라스틱병물 속에서 미세(micro) 플라스틱이 들어 있음을 확인했다. 하지만 추정만 해왔던 초미세 플라스틱의 확인은 이번이 처음이다.

이 초미세(nano) 플라스틱의 크기는 10억분의 1미터다. 크기가 너무 작아 인체에 어떤 영향을 미치는지에 대해서는 아직 확실하게 밝혀진 것은 없다.

다만 오염원과 병원균은 입자 표면에 붙어 이동하는데 크기가 작을수록 표면 대 부피 비율이 더 커진다는 것이다. 결과적으로 큰 입자는 그다지 독성을 나타내지 않지만 크기가 작은 입자는 세포, 조직, 장기를 방해할 수 있으므로 독성을 갖게 된다는 것이다.

인간의 건강에 플라스틱이 주는 영향은 아직 초기 연구 단계에 그치고 있다. 학계가 이들 인간의 몸에서 플라스틱 입자를 발견한 지는 불과 몇 년 안되기 때문이다.

그러나 이미 동물 실험에서 플라



스틱 미세 입자가 건강에 부정적인 영향을 주고 있음을 확인했다.

물고기와 쥐를 대상으로 한 실험에서 미세플라스틱(microplastics) 입자들은 성장과 번식능력 및 건강, 장 건강, 호르몬 수치, 면역반응, 심장 등등을 부정적 영향을 주고 있음을 알게 됐다.

알려진 성분 10%에 그쳐

콜롬비아 연구소는 새로운 형태의 현미경으로 분자의 진동을 촬영해 7종류의 일반적 플라스틱에 대한 나노입자를 분석해 봤다. 그 결과 플라스틱 물병의 원료인 아주 작은 PET 조각들을 발견할 수 있었다.

그러나 PET의 양보다는 물을 병에 담기 전 역삼투압 필터로 사용되는 나일론 여과기의 주성분인 폴리 아마이드의 양이 더 많았다.

또 스티로폼으로 불리는 폴리스티렌, 폴리비닐 클로라이드, 아크릴 유리로 알려진 폴리메틸 메타크릴레이트를 포함한 미세 입자들이 발견됐다. 그러나 이들 대표적인 7종류의 플라스틱이 검출된 것은 고작 10%에 그쳤다. 나머지 미세입자들은 어떤 종류인지는 확인할 수 없었

다.

미세플라스틱

지난 수년간 과학자들은 심해에서부터 지구에서 가장 높은 눈 덮인 고산 꼭대기에서조차도 미세 플라스틱을 발견했다.

미세 플라스틱은 사람의 피트속에서, 폐 조직에서, 뇌에서도 발견됐다. 또 지렁이와 바다의 동물성 플랑크톤에서부터 상어, 고래, 북극곰에 이르기까지 모든 지구상 생물의 세포와 조직에 침투해 있다.

어떤 경우에는 이들 입자들이 음식과 물에 섞여 우리 몸으로 들어간다. 또 일부는 대기 중의 공기에 떠다니다가 우리의 호흡을 통해 침투한다. 미세 플라스틱은 실내에서 뿐만 아니라 실외 대기는 물론이고 구름 속에도 존재하며 심지어는 피를 통해서 몸에 흡수될 정도로 자연계를 떠돌고 있다.

이들 미세플라스틱의 주요 발원은 폴리에스테르 성분의 합성수지 의류를 뜨거운 물에 빨래할 때 그리고 자동차 바퀴의 마모다.

이들 미세 플라스틱은 먹이 사슬을 통해 전달되며 한 생명체에서 다

른 생명체로 이동하면서 더욱 농도가 짙어진다.

미세 플라스틱은 우리가 먹는 음식의 포장지에서도 검출된다.

지난달 소비자 옹호 단체 '컨슈머 리포트'는 미국 내 광범위하게 유통되는 가공식품에서 검출된 플라스틱 화학물질 조사 결과를 발표했다.

'컨슈머 리포트'는 85개 가공식품 중에서 84개에서 플라스틱을 딱딱하게 만드는데 사용되는 가장 일반적인 화학물질 프탈레이트가 검출됐고 음식물 80%에 또 다른 화학물질 비소페놀이 함유됐다고 밝혔다.

이들 프탈레이트와 비소페놀은 내분비계 즉, 호르몬 시스템을 방해하는 물질로 알려져 있다. 이들 화학물질에 장기간 노출되면 당뇨, 비만, 암, 불임 문제의 위험성을 높이는 것과 연관이 있는 것으로 알려져 있다.

'컨슈머 리포트'는 "이들 물질에 전혀 노출되지 않는다는 것은 불가능하지만 노출을 최소화할 수는 있다"면서 "패스트푸드를 줄이고 가공식품과 기름진 음식을 줄여야 한다"고 조언했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

각출형 은퇴연금 플랜 적립금도 FICA 대상

급여에서 떼는 페이롤택스로 소셜 기금 확보
급여의 7.65%, 고용주도 동일 금액 대신 부담
자영업자는 직원의 두 배인 15.3% 내야
소셜 기금 10년 내 고갈 위기 직면
FICA 인상 만기연령 상향 등 대책 논의

미국 은퇴 노인들의 생명줄 소셜시큐리티 기금이 10년 이내에 고갈될 위기에 처해 있다. 여기에서 고갈이란 미국이 보관 중인 은퇴 기금이 바닥난다는 뜻이다.

미국인들에게 주는 은퇴 연금은 국민들이 낸 소셜시큐리티 세금을 정부가 모으고 이를 국가 채권에 투자해 불려 나가다가 은퇴하는 국민들에게 돌려주는 시스템이다. 그런데 이렇게 모아왔던 기금이 바닥난다는 것이다. 곳곳에 쌓여가는 세금보다 지출해야 하는 연금이 더 많아지면서 벌어지는 현상이다. 그렇다고 은퇴자들이 연금을 한푼도 받지 못한다는 말은 아니다.

곳곳에 쌓인 돈은 바닥이 나더라도 젊은 근로자들은 계속 소셜시큐리티 세금을 낸다. 따라서 정부는 이들이 내는 세금으로만 은퇴자들에게 나눠줘야 한다. 문제는 근로 세대들이 내는 세금으로는 장수 시대를 살아가는 은퇴자들이 받아야 할 연금을 모두 감당하지 못한다. 그러면 정부는 당초 약속했던 연금보다 적은 돈을 은퇴자들에게 줘야 한다. 연방 의회가 특단의 조치를 취하지 않는다면 2023년부터 연금은 대략 70%만 지급될 것이다.

다행히 메디케어는 기금이 소셜연금보다 조금 더 남아 있어 당분간 현재의 혜택을 그대로 유지할 수 있다.

특단의 조치란 소셜시큐리티 택스를 인상하고 100% 연금 지불 연령(만기 은퇴 정년, Full Retirement Age, FRA)을 70세 올리는 등을 말한다. 현재까지 연방의회는 이렇다 할 대책 마련을 강구하지 않고 있다.

그렇다면 소셜시큐리티 기금과 메디케어 기금은 어떻게 충당될까. 연방정부는 미국인들의 근로소득에서 소셜시큐리티와 메디케어 기금을 거둔다. 임금이 될 수 있고 커미션이 될 수 있다. 이를 지불 급여 세 즉, 페이롤택스(payroll tax)라고 부르며 FICA라고 표현한다.

FICA란

FICA는 '연방 보험 기여법'(stands for Federal Insurance Contributions Act)으로 연방정부 임금 급여 세다. 보험처럼 돈을 내고 혜택을 받는 것을 의미한다.

FICA는 소셜시큐리티 기금을 충당하는 소셜시큐리티 택스와 65세 이상 또는 특정 질병이나 장애인들에게 제공되는 건강보험 메디케어 세금으로 구성된다.

FICA는 종업원의 임금 또는 급여에서 내는 세금으로 총임금의 7.65%다. 이 중 6.2%는 소셜시큐리티 기금으로 적립되고 1.45%는 메디케어 기금으로 적립된다. 종업원을 고용하는 회사 또는 업체도 종업원을 위해 같은 비율로 세금을 낸다. 여기에 독신 20만 달러, 부부 25만 달러 이상의 근로 소득이 있다면 0.9%가 추가로 메디케어 세금으로 들어간다.

자영업자 역시 세금을 내야 한다. 하지만 스스로가 직원이고 고용주이므로 순수입의 15.3%를 낸다. 이 중 12.4%는 소셜시큐리티 세금이고 2.9%는 메디케어 세금이다.

FICA는 1935년 은퇴자들에게 제공하는 연금이 시초다. 당시 은퇴 연금만 제공했다가 점차 장애인 연금, 생존자 연금으로 확대된다.

여기에 1965년 메디케어 택스가 추가돼 65세 이상 시니어를 위한 건강보험 기금으로 사용된다.

소셜시큐리티 택스

소셜시큐리티 택스는 자영업자 순수입의 12.4%다. 직장인은 6.2%이며 나머지 절반은 고용주가 낸다. 하지만 모든 급여에서 세금을 떼지는 않는다. 2024년 16만 8,600까지의 수입에서만 소셜시큐리티 세금을 낸다. 이를 초과하는 금액에 대해서는 소셜시큐리티 세금이 없다. 이런 이유로 소셜시큐리티 연금은 최대 금액이 한정돼 있다.

2024년 만기은퇴 연령이 될 때 받



을 수 있는 소셜 연금 최대 금액은 3,822달러다. 올해는 1957년생들이 만기 은퇴 연령에 들어간다. 이들의 만기 연령은 66세6개월이며 1958년생은 66세8개월이다.

사별 배우자는 만기 은퇴 연령이 조금 다르다.

1958년생인 사별 배우자의 만기 은퇴 연령은 4개월 빠른 66세4개월이며 1962년생부터는 67세다.

올해 62세로 소셜 연금을 신청한다면 최대 2,710달러까지 받는다. 또 만기 은퇴 연령을 지나 70세 은퇴하는 사람의 최대 연금은 4,873달러다.

참고로 은퇴 저축플랜 적립금도 FICA 세금 대상이다.

FICA 세금을 내지 않는 사람들

FICA는 모든 근로자에게 적용되지 않는다. 예를 들어 풀타임 학생 신분으로 학교에서 일하는 경우 FICA 세금을 내지 않는다고 IRS는 밝혔다.

IRS에 따르면 몇 가지 예외를 제외하고는 외국인도 소셜시큐리티와 메디케어 택스를 내야 한다. 만약 소셜시큐리티 번호로 세금을 냈다면 불법체류자도 소셜연금을 받을 수 있다. 그러나 미국 내에서는 받을 수 없고 본국으로 돌아가서 신청해 받을 수 있다.

다음은 세금을 내지 않는 예외 외국 근로자들이다.

▲A 비자 소지자: 외국 정부 직원으로 급여를 받는 경우

▲D 비자 소지자: 외국 국적의 선박 또는 비행기에서 일하는 승무원, 또는 미국령 밖에서 근무하는 자

▲F 비자, J 비자, M 비자, Q 비자 소지자: 미국 이민국(USCIS)국의 승인을 받아 일을 하는 근로자. 교내에서 일하는 학생, 학교 이외에서 일

사 ▲부모의 일을 돕는 18세 미만 어린이 ▲특정 조건으로 급여를 받는 학생 간호사

미국 밖에 있는 미국 업체에서 근무하는 시민권자와 영주권자의 임금도 소셜시큐리티와 메디케어 택스 대상이다.

미국 업체라는 의미는 미국 시민권 또는 영주권자, 시민권이나 영주권자가 파트너십을 2/3 이상 소유한 업체, 미국 법에 따라 설립된 회사를 말한다.

그런데 일부 국가에서 이들 기업 근로자들에게 자체 소셜시큐리티 세금을 요구할 수 있다. 이런 경우 미국과 현지 국가에서 이중으로 돈을 내야 한다.

하지만 미국과 조세 계약을 맺은 일명 '토탈라이제이션 어그리먼트'(totalization agreement)를 맺은 한국 등 30여 개 국가에서는 한 나라에서 내면 된다.

존김기자 john@usmetronews.com

다양한 레크레이션 프로그램 저녁 제공

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

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

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

첫 주택 자금 1만 달러까지 IRA에서 벌금 없이 인출

59.5세 이전에 찾으면 10% 벌금
법 개정 따라 올해부터 벌금 면제 대폭 늘어
실직 수당 12주 연속 받으면 벌금 면제
세후 수입 '로스' 계좌는 붙어난 이자만 적용

많은 사람들이 은퇴를 대비해 돈을 모아두는 은퇴 저축플랜을 가지고 있다. 401(k)와 같은 직장 은퇴 저축 플랜 또는 개인이 가입하는 IRA가 그것이다.

직장 401(k)에 가입돼 있어도 개인 IRA 계좌를 동시에 가질 수 있다. 또 IRA를 여러 계좌 개설해도 된다. 다만 연방정부가 정한 연간 최대 금액만 적립이 가능하다. 특히 이들은 은퇴 계좌에 적립할 수 있는 돈은 일을 해서 번 돈만 가능하다.

집이나 비즈니스를 팔고 남은 수입이나 이자로는 적립할 수 없다. 순수하게 '땀을 흘려 번 근로소득' 만 가능하다.

이전까지만 해도 RMD라고 불리는 최소 인출금을 받기 시작하면 더 이상 적립할 수 없었다. 하지만 법이 바뀌어 나이에 관계없이 근로소득이 있다면 평생 적립이 가능하다.

조기 인출 벌금

그런데 은퇴 대비 저축구좌는 특별한 경우를 제외하고는 59.5세 이후부터 찾아야 벌금을 내지 않는다. 은퇴를 대비해서 모아두는 저축 구좌이므로 꼭 필요할 때 이외에는 은퇴 연령에 진입할 때까지 찾지 말라는 것이다.

만약 59.5세 이전에 돈을 찾으면 찾는 금액의 10%를 벌금으로 내야 한다.

그런데 올해부터는 지난 2022년 12월 연방의회가 제정한 '은퇴 안정법 2.0버전'에 따라 10% 벌금을 내지 않아도 되는 예외 조항이 크게 늘

었다. 대상은 개인 은퇴플랜 IRA와 401(k)등 직장 은퇴 플랜이다.

하지만 명심해야 할 것이 있다. IRA나 401(k)등은 나이가 들어 은퇴를 대비해 준비하는 저축금이다. 따라서 도저히 다른 방법을 찾지 못할 경우에만 돈을 인출해야 한다는 것이다.

세금을 내고 난 순수입으로 적립하는 '로스'(Roth) 계좌가 아니면 인출금이 일반 소득으로 계산되므로 과세 등급이 높아져 더 많은 세금을 내게 된다는 사실도 유의해야 한다.

로스 계좌

'로스' 계좌는 세금을 내고 난 후의 순수입으로 적립하는 은퇴플랜이다. 따라서 찾아 쓸 때 세금을 더 이상 내지 않는다. 하지만 적립구좌에서 붙어나는 수익은 일정 기준을 충족시켜야만 세금과 벌금이 면제된다.

만약 59.5세 이전에 돈을 찾으면 면 원금에 대해서는 세금이나 벌금이 없다. 하지만 구좌내에서 붙어나는 이자 또는 수익은 벌금과 과세 대상이다. 이 벌금이나 세금을 면제받으려면 59.5세 이상과 최소 5년 이상 구좌를 가지고 있었어야 한다.

59.5세 이상이라도 구좌를 5년 이상 가지고 있지 않은 상태에서 돈을 인출한다면 붙어난 수익에 대해 세금을 내야 한다. 하지만 벌금은 면제된다.

다음은 2024년부터 조기 인출해도 벌금을 내지 않는, 변경된 규정들을 정리한 것이다.



▲재정적 비상 상황에 직면해서 IRA와 401(k)에서 돈을 인출해야 할 경우 59.5세 이전에 돈을 인출해도 벌금을 내지 않는다.

하지만 무한정 돈을 찾을 수는 없고 1년에 딱 한 차례만 가능하며 금액도 최대 1,000달러까지만 허용된다. 대상은 "개인 또는 가족 비상 상황과 관련돼 예상치 못한, 또는 즉시 돈이 필요할 때"로 규정된다.

이와 관련해 올해부터 일부 회사는 종업원들에게 비상 상황을 대비해 '로스' 계좌를 개설할 수 있도록 한다. 이들 비상금 마련 로스 플랜은 회사가 자발적으로 운영할 수 있으며 참가 직원 당 총 2,500달러까지 적립할 수 있다. '로스' 계좌는 세금을 낸 후의 수입으로 적립하므로 찾

아 쓸 때 세금을 내지 않는다.

▲신체적 또는 정신적 상태로 인해 완전하고 영구적 장애를 가진 근로자는 IRA 또는 직장 은퇴 플랜에서 벌금 없이 일찍 찾아 쓸 수 있다. 그런데 조건이 있다. 장애로 인해 전혀 경제 활동을 할 수 없어야 한다.

▲지난 12개월 이내에 배우자 또는 동거인으로부터 가정 폭력을 당한 피해자 역시 나이에 관계없이 은퇴 저축플랜에서 벌금 없이 돈을 찾아 쓸 수 있다. 금액은 최고 1만 달러 또는 계좌 구좌내 밸런스의 50%까지다.

예를 들어 3만 달러의 잔고가 있다면 1만 달러까지만 벌금 없이 찾아 쓸 수 있다. 3만 달러의 절반인 1만 5,000달러가 아니다. 만약 구좌에 1만 달러가 들어 있다고 해도 1만 달러를 다 찾을 수 없고 50%에 해당하는 5,000달러만 벌금 없이 사용할 수 있다.

▲연방 재해지구로 선포된 지역에 거주하고 있는 주민들은 벌금 없이 은퇴 구좌에서 최고 2만 2,000달러까지 찾아 쓸 수 있다. 허리케인, 산불, 홍수 등 상황에 따라 다를 것이다.

▲말기 환자로 진단되는 경우 IRA

나 직장 은퇴구좌에서 벌금 없이 돈을 찾을 수 있다. 말기 환자는 7년 이내에 죽을 수 있는, 법으로 정한 질병을 앓는 경우다.

▲IRA구좌를 가지고 있는 사람 또는 그의 배우자, 직계 부양가족의 건강보험을 가입할 때도 벌금 없이 인출할 수 있다. 하지만 이 예외 조항에 해당하려면 실직 상태여야 하는데 실직 수당을 최소 12주 연속 받고 있어야 한다.

만약 법으로 정한 의료비용이 필요하다면 역시 벌금 없이 인출이 가능하다.

▲가입자, 배우자, 또는 자녀, 손주들의 대학 학비를 위해 인출할 경우에도 벌금을 내지 않는다. 금액은 최대 1만 달러까지다.

▲첫 주택 구입자 역시 평생 최대 1만 달러까지 벌금 없이 인출할 수 있다.

▲이혼으로 인해 법원 명령을 받아 401(k)등 직장 플랜에서 돈을 인출할 때 또는 공공안전 분야(경찰)에서 근무하는 50세 이상 또는 25년 이상 근무한 직원 역시 벌금 없이 59.5세 이전이라도 인출이 가능하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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



심장 관상동맥 수술 여성 사망률 남성 앞서

(CABG)

**다리 등 혈관 채취해 막힌 동맥 우회술
연간 20~30만 건 진행되는 일반적인 수술
사망률 낮지만 여성 28%, 남성 20%에 합병증
스텐트 시술 후 5년 후 결과도 여성이 더 나빠**

심장 관상동맥이 막히면 수술을 받아야 한다. 하지만 수술 과정에서 사망 가능성이 남성보다는 여성들이 더 높다고 뉴욕타임스가 의학협회 학회지 논문을 인용 보도했다.

지난 추수감사절 인디애나 프랭크포트에 사는 신시아 모슨(61)은 가족 9명의 저녁 만찬 준비를 위해 하루 종일 부엌에서 일했다. 거의 준비가 끝날 무렵 갑자기 힘이 빠지면서 주저앉을 것 같았다. 모슨은 “왼쪽 어깨가 아파기 시작했다. 점점 심해지더니 왼쪽 팔까지 통증이 이어졌다”고 말했다. 온몸에 땀이 나고 창백해졌다. 그는 “심장마비가 오는 것 같다”며 가족들을 불렀다.

앰블런스에 실려 간 병원에서 의사들은 약간의 심장마비라면서 모든 관상동맥들이 심각하게 막혀 있으므로 “심장절개수술을 받아야 한다”고 말했다.

관상동맥 우회로 조정술(CABG)

미국의학협회 ‘서저리’(수술) 학회지에 실린 한 논문은 이런 환자들이 수술방에 들어가면 성별에 따라 그 결과가 큰 차이가 난다고 지적했다. ‘관상동맥 우회로 조정술’(coronary artery bypass grafting, CABG) 결과의 남녀 차이가 크다는 것이다.

CABG(채소 이름과 같은 캐비지로 불림)는 환자의 팔 또는 가슴의 동맥, 다리의 정맥을 채취해 막힌 혈관을 우회해 혈류를 개선시키는 수술이다.

논문을 주도한 웨일 코넬 의과대학의 마리오 가우디노 심장 흉부외과 전문의는 “미국에서 연간 20~30만 건의 수술이 진행될 정도로 가장 일반적인 심장 수술”이라고 말했다.

여성 사망률 높아

전체 CABG 수술환자의 25~30%는 여성이다. CABG 수술 중 사망률은 매우 낮다. 하지만 여성(2.8%)이 남성(1.7%)보다 사망률이 높게 나타났다는 것이다.

2011~2020년 수술을 받은 환자 130만 명(평균 나이 66세)의 CABG 수술을 비교해본 결과, 남성의 20%가 수술 후 뇌졸중, 신장 기능 정지, 재수술, 가슴뼈 감염과 장기간 호흡기에 의존하며 병원에 입원하는 등의 합병증이 생겼다. 이에 비해 여성의 28%에서 이 같은 합병증이 나타났다.

가우디노 전문의는 이들 합병증의 많은 수는 “매우 경미하고 스스로 치유될 수 있으나 흉골 수술 자리 감염은 회복에 수개월이 갈 수 있다. 또 뇌졸중이 온다면 장기간 생활에 큰 영향을 줄 수 있다”고 전했다. 이런 성별 간의 차이는 지난 10여년간 개선되기는 했지만 아직도 격차가 심해 여성을 치료하는 의사들이 특히 유념해야 한다고 논문은 강조했다.

그렇다고 이번 연구가 새로운 것은 아니다. 시더스사이나이병원의 노엘 바이리 메즈 심장전문은 “1980년대부터 잘 알려져 있는 일”이라면서 “심장병은 미국 여성들의 가장 큰 사망원인”이라고 말했다.

그는 기술, 정보, 테크놀로지, 훈련 등 전반에 걸쳐 CABG 수술이 발달돼 훨씬 좋아지고는 있지만 아직도 성별 차이가 계속된다는 사실이 매우 실망스럽다고 지적했다.

성별 차이 요인

여성들은 우회조정 수술을 받는 나이가 남성보다 3~5년 많다. 남성들이 여성보다 더 빨리 관상동맥 질환을 쉽게 발견할 수 있기 때문이라는 것이다. 가우디노 교수는 “의과대학에서 공부할 때 남성은 전형적 모델로 삼지만 여성은 다른 증상을 보인다”고 말했다.

또 임상실험에 등록된 환자 중 여성은 20% 미만이다. 따라서 연구에서도 남성들이 기준이 된다.

특히 수술 여성의 40%가 70세로 더 나이가 들었기 때문에 여성들이 남성보다 당뇨, 고혈압, 혈관 상태와 같은 건강 문제를 더 많이 가질 수 있다. 가우디노 교수는 이런 요인들



이 여성의 심장 수술 위험을 더 높이고 있으며 또 여성들의 혈관은 남성보다 더 작고 약해 수술이 더 복잡할 수 있다고 설명했다.

2020년 실시된 무작위 임상실험에서 여성들은 남성보다 혈관 폐색을 막기 위해 혈관에 주입하는 스텐트 수술을 받은 지 5년 후 결과가 더 좋지 않게 나타난다는 사실도 확인됐다.

바이리메즈 시더사이나이병원 전문의는 “스테틴을 먹고 처방전을 받는 여성들이 적으며 특히 가장 필수

적인 고용량 스텐틴을 복용하지 않으려는 경향이 있다”고 지적했다.

수술 효과

CABG 수술의 결과는 매우 고무적이다.

플로리다 브룩스빌에 사는 론다 스케그(68)는 2022년 7월 4개 관상동맥이 막혀 우회술을 받고 12일간 입원 후 퇴원했다. 6개월 후 집 근처 흡소핑 방송에 복귀해 일을 계속하고 있다. 하루 1만 보 이상을 걷고 1주일에 두 번씩 라인댄스도 가르칠

정도로 건강을 회복했다.

반면 뉴욕시의 은퇴 교사 수산 리리(71)는 지난달 듀크대학에서 CABG 수술을 받은 후 2차 수술을 기다리고 있다.

그녀의 수술집도의 브리타니 취스첸버그 전문의는 “여성들은 바이패스에 필요한 혈관들이 충분하지 않은 경우가 많다”고 설명했다.

수년전 리리는 다리의 정맥류성 정맥 때문에 이식에 필요한 충분한 혈관을 확보하지 못했다. 그녀는 “심장에 쓸 혈관이 필요할 줄 어떻게 알았겠느냐”고 농담 섞어 말했다.

리리는 필요한 3개 혈관이식 대신 2개만 받으면서 “불충분한 혈관재형성” 상태가 됐다.

취스첸버그 집도의는 “더 나쁜 결과와 앞으로 더 치료를 받아야 할 수 있다”면서도 “다행히 3번째 막힌 혈관은 메시 튜브를 이용해 확장하는 스텐트가 가능해 다음 달 재술을 받는다”고 설명했다.

위험 줄일 수 있어

웨일 코넬병원의 라미아 하릭 흉부외과외과가 이끈 연구팀은 CABG 수술 중 여성 사망의 거의 40%는 상호작용적 빈혈(interoperative anemia)로 인한 것이라고 주장했다.

수술팀은 수술 중 환자의 피를 묽게 하는 약을 투여해 펌프라고 불리는 대형 심폐기를 사용할 수 있게 한다. 이 기계는 의사들이 혈관 이식을 하는 동안 혈액에 산소를 공급해 주고 피를 계속 돌려주는 역할을 한다.

하릭 전문의는 “다소 펌프를 조절할 수 있는데 여성들의 경우 의사들은 더 작은 펌프를 사용할 수 있거나 용액의 양을 줄일 수도 있다”고 설명했다.

가우디노 교수는 “과거에는 많은 의사들이 이런 성별 차이는 불가피하다고 생각했었다”면서 “완전히 없앨 수는 없겠지만 차이를 최소화할 수는 있을 것”이라고 논문에서 지적했다.

수술을 받은 모슨은 4개의 막힌 혈관 수술이 성공적이었다. 최근 폐에 물이 차 잠시 병원에 입원했지만 현재는 바이패스 수술 환자의 주 3회 심장 재활 프로그램에서 재활을 받아 건강이 크게 호전되고 있다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com

베델교회 김한요 목사가 전하는 ‘아침영상메시지’

웹사이트 <https://bkc.org/sermons>



어바인 대형 교회인 ‘베델교회’ 김한요 담임목사의 ‘아침영상메시지’가 지난달 26일로 1,000회를 넘었다.

‘김한요 목사와 함께 하는 아침 영상 메시지’는 10분 남짓한 분량으로 월~금요일 매일 아침 방송된다. 성경묵상과 찬송가(1절) 그리고 김목사의 말씀으로 진행되는 아침영상메시지는 부모와 자녀가 함께 들으며 은혜로운 하루를 시작하는 가족을 위한 새벽예배다.

지난 2020년 3월 13일 팬데믹으로 인해 더 이상 예배 드릴 수 없게 되자 영상을 통해 매일을 준비하는 아침예배로 시작됐던 것이 벌써 1,000회를 넘어선 것이다.

이 영상은 교회 웹사이트 <https://bkc.org/sermons>와 유튜브를 통해서도 볼 수 있다.

베델교회는 남가주의 오렌지 카



성경묵상과 찬송, 말씀으로 이어지는 ‘10분’ 가족예배 1,000회 넘어선 베델교회 김한요 목사의 영상새벽예배

운티 남단에 있는 아름다운 어바인(Irvine)에 위치해 있는 대형 교회다. 1976년 9월 창립돼 미국에서 설립된 순수 복음주의 교단 C&MA (Christian and Missionary Alliance)으로 “오직 복음을 선포하고 교회를 교회되게 하고 예배를 예배되게 하는 교회”라고 교회 웹

사이트는 소개했다. 김한요 목사는 2013년 9월부터 제 4대 담임목사로 재직하고 있다.

다음은 김목사와의 1문 1답 인터뷰 내용을 정리한 것이다.

Q 아침 영상 메시지를 시작하게 된 것은

A 팬데믹이 시작되었던 2020년 3월, 더이상 함께 모여 예배드릴 수 없었던 상황에서 성도들과 만남의 장을 열며, 매일 말씀 속에서 격려하기 위해서 시작됐다. 성도들이 교회에 오면 어디를 제일 가고 싶을까 생각했다. 매일 예배드리는 예배당, 함께 식사했던 교회부엌과 식당, 아이들 예배드리던 예배처소, 교회마당 등 성도들이 그리워 하던 장소를 찾아 다니며 아침영상을 찍기 시작한 것이 계기가 됐다.

영상메시지는 매주 월요일부터 금요일까지 주 5회다. 토요일 새벽과 주일은 공예배 자체를 라이브로 송출한다.

Q 성경의 어떤 부분을 말씀하나

A 저희 교회에서 매일 말씀묵상 교재로 선택한 큐티인으로 묵상한다. 특별히 큐티인 말씀묵상 교재는 미취학 아동에서부터 어른에 이르기까지 그 높이에 맞게

작성된 큐티교재다. 베델교회에서 청소년 및 초등학교와 미취학 아동들을 위한 교재를 아이들 영어로 번역했다. 온 세대가 매일 같은 말씀과 본문으로 묵상하면서 부모와 자녀 세대가 자연스럽게 성경말씀으로 소통을 여는 계기를 만든다. 가정이 함께 매일 예배하는 문화를 만들어 가는 효과가 있었다. 아침영상이 매일 묵상하며 기도하는데 초점이 맞추어 있기에 복잡한 신학적인 문제는 거의 없다.

Q 아침 영상 메시지를 궁금해하는 분들에게 주고 싶은 말은

A 매일 아침 영상에서는 한 두 가지의 주제에 초점을 맞추어 묵상하며, 기도할 제목을 찾는데 그 목적이 있다. 바라는 것은 아침에 일어나, 직장과 학교로 바쁘게 나가기 전 30분간 함께 말씀과 기도로 하루를 여는 경건한 습관이 성도들 가운데 있기를 바라는 마음이다.
김정섭 기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스 창간 3주년을 축하드립니다.

메디칼 있어도 의사 찾기 힘드시죠? 보험이 없어 진료를 받지 못하시나요?

이웃케어클리닉으로 오세요. 저희가 케어해드리겠습니다!



이웃케어클리닉은?

- 연방정부 인증 의료기관
- 한인 의료진 및 한국어 통역서비스
- 진료과목: 주치의 · 부인과 · 소아과 · 치과 · 검안과 · 정신건강 등
- 신속한 한인 전문의 리퍼, 각종 암 검사 제공
- 메디칼(Medi-Cal) 환자 환영, 서류미비자, 저소득층 프로그램 가입 지원
- 일반보험(PPO, HMO), 메디케어 등 모든 보험 환자 진료



수준 높은 서비스를 원스탑으로 만나세요

213.235.2800



(구) 건강정보센터

이웃케어클리닉
Kheir Community Clinic



www.lakheir.org



장기간병

롱텀케어 은퇴 대비에 꼭 필요한 준비물

보험료 비싸도 간병 비용 비해 훨씬 저렴
양로원 독실 비용 9,034달러, 2030년 1만 1,787달러
16만 5,000달러 65세 남성 보험료 연 1,700달러
여성 기대수명 높아 남성보다 보험료 비싸

장기 간병보험 즉, 롱텀케어는 은퇴를 대비한, 빠질 수 없는 준비물이다. 예기치 못한 건강상의 문제가 발생할 때 매우 유용하게 사용할 수 있고 또 간병 비용 상당수를 충당할 수 있다.

롱텀케어 보험료는 나이와 혜택 정도에 따라 달라지며 일찍 보험에 가입할수록 싸다. 미국 롱텀케어보험협회에 따르면 50대에 가입한다면 어떤 종류의 혜택을 받느냐에 따라 1,000~2,000달러의 연간 보험료가 책정된다.

하지만 은퇴까지 기다리면 비용은 올라가게 된다. 만약 60대, 70대에 가입한다면 연간 2,000~4,500달러까지의 보험료를 내야 한다.

롱텀케어 보험이란

롱텀케어 보험은 간병 비용을 지불해주는 보험이다.

간호사가 집으로 방문해 돌봐 주는 인홀 어시스턴트 비용부터 양로 시설(어시스티드 리빙) 또는 양로원 같은 의료기구 입원비용을 지불해 준다.

수입이 매우 제한적이라면 극빈자에게 제공되는 메디케이드(메디칼)에서 비용을 지불하지만 어중간한 수입이라면 보험이 필요할 것이다. 요즘 롱텀케어 비용은 월 5,000~8,000달러는 족히 들어간다.

보험사 겐워스의 간병비용 자료에 따르면 2023년 어덜트 데이케어 시설 이용 중간가는 월 1,690달러이며 양로원 독실 가격은 9,034달러다. 비용은 물가상승으로 매년 올라간다. 겐워스는 2030년 양로원 독실 가격은 1만 1,787달러가 될 것으로 추정했다.

얼마나 필요할까

정도에 따라 다르겠지만 대략 연 보험료 2,000달러 정도가 적당하다고 생각한다.

물론 사람에 따라 다를 것이다.

미국 롱텀케어 보험협회에 따르면

16만 5,000달러 지불금 롱텀케어 보험을 남성이 55세에 가입한다면 연 900달러(인플레이션 적용 안함)의 보험료를 내야 한다. 반면 여성이 같은 보험에 가입한다면 평균 연 1,500달러의 보험료가 책정된다.

만약 2% 인플레이션을 적용한다면 55세 남성이 총 16만 5,000달러 지불금 롱텀케어 보험에 가입하면 연 1,650달러 보험료를 내야 한다. 여성이 동일한 보험에 가입하면 연 2,725달러다.

하지만 은퇴(65세) 까지 기다렸다가 가입한다면 독신 남성 16만 5,000달러 지급 롱텀케어 보험료는 연 1,700달러(인플레이션 적용 안됨)이며 동일 조건의 여성은 연 2,700달러의 보험료를 내야 한다.

만약 2% 인플레이션을 적용한다면 보험료는 더 올라간다. 65세 남성이 16만 5,000달러 보험에 가입하면 연 2,600달러, 여성은 연 4,230달러의 보험료가 책정된다.

롱텀케어 보험은 꼭 필요한 은퇴 계획 중 하나지만 사실 저렴하지는 않다. 은퇴자들이 부담하기에는 조금 부담되는 금액이다. 그렇다고 해도 양로원 비용보다는 훨씬 싸다. 또 많은 미국인들이 자녀 또는 가족의 도움을 받는데 롱텀케어 보험이 있다면 이들의 재정적 정신적 부담이 크게 줄어들므로 보험이 그만큼 큰 역할을 할 것이다.

비용은 어떻게 결정되나

롱텀케어는 모든 건강보험과 같이 건강 체크를 하게 된다. 병력이 많고 또 빨리 사용할 가능성이 높으면 보험료를 더 내야 한다.

가입 나이, 기대수명, 혜택 금액, 인플레이션 적용 여부, 거주 지역의 의료비용 정도에 따라 보험료가 결정된다.

앞서 말한대로 일찍 가입할수록 보험료가 싸다. 사용하기전 오랫동안 안가지고 있게 되기 때문이다. 다시 말해 오랫동안 보험료를 낼 수 있다.

또 수명이 길 것 같으면 롱텀케어

를 사용할 가능성이 높아 보험료는 올라간다. 이 때문에 남성보다 여성의 보험료가 더 비싸다.

롱텀케어는 최대 금액까지 지불되므로 커버 금액이 높을수록 보험료는 높아진다.

평균 16만 5,000달러 지불금이 보편적이다. 중요한 것은 인플레이션을 감안해야 한다. 현재의 지불금 16만 5,000달러가 앞으로 30~40년후 동일한 화폐가치를 유지하지는 않을 것이다.

▲나이와 건강 상태: 젊을수록 건강할수록 보험료는 낮다. 보험 가입을 신청하면 보험회사는 건강 상태를 따져볼 것이다. 의료 기록, 또 의료 질문서 작성을 검토할 수 있다. 알츠하이머 등 특정 질병이 있다면 보험 가입이 거부될 수 있다.

▲성별: 여성은 일반적으로 남성보다 오래 살기 때문에 장기 간병 가능성이 높다. 따라서 보험료가 더 비싸다.

▲베니핏 기간: 보험사들은 일반적으로 1~5년간 돈을 지불해준다. 물론 평생 지불해주는 보험도 있다. 기간이 길수록 돈이 더 비싸다.

▲일 지불금: 1일 지불금이 얼마나 따라 가격이 틀리다. 1일 지불금이 높을수록 보험료가 높다.

▲대기 기간(Elimination period): 보험회사에서 돈을 지불해 주기 시작할 때까지 기다려야 하는 기간이다. 대기기간이 없는 보험부터 30, 60, 90, 180, 365일 등 다양하다. 대기기간이 길수록 보험료는 싸다. 이 대기 기간 동안의 간병비용은 가입자가 부담해야 한다.

▲인플레이션: 장기간병비용은 매년 오른다. 인플레이션을 감안하는 보험을 선택하면 지불금도 올라간다. 보통 연 1~5%다.

▲가입자 수: 부부가 함께 가입하면 보험료가 내려 간다. 각자 가입하는 것 보다 보험료는 오르겠지만 보험료 할인 혜택을 받을 수 있기 때문이다.

▲거주지역: 거주 지역에 따라 전체 간병비용이 다르다. 뉴욕라이프에 따르면 뉴욕에 있는 양로요양 시설(어시스티드 리빙) 입원 비용은 평균 8,071달러이지만 노스다코타는 3,179달러로 가격 편차가 매우 심하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

롱텀케어 비용 비교표 (단위: 달러) 자료: 겐워스 보험 세베이

케어종류	월비용 (중간가)	연비용 (중간가)
어덜트데이케어	1,690달러	20,280달러
양로시설 (Assisted living facility)	4,500	54,000
홈서비스 (Homemaker services)	4,957	59,488
홈건강보조 (Home health aide)	5,148	61,776
양로원 방 공유	7,908	94,900
양로원 독실	9,034	108,405

55세 가입자 연 보험료 샘플 (단위: 달러) 제공: 미국롱텀케어보험협회 (AALTCI)

정책	남성	여성	부부
16만 5,000 인플레이션 없음	900달러	1,500달러	2,080달러
16만 5,000 연 1% 인플레이션	1,295	2,100	3,000
16만 5,000 연 2% 인플레이션	1,650	2,725	3,870
16만 5,000 연 3% 인플레이션	2,100	3,600	5,025
16만 5,000 연 5% 인플레이션	3,500	6,200	8,575

60세 가입자 연 보험료 샘플 (단위: 달러) 제공: 미국롱텀케어보험협회 (AALTCI)

정책	남성	여성	부부
16만 5,000 인플레이션 적용 안함	1,200달러	1,960달러	2,550달러
16만 5,000 연 1% 인플레이션	1,640	2,650	3,425
16만 5,000 연 2% 인플레이션	2,060	3,325	4,425
16만 5,000 연 3% 인플레이션	2,585	4,450	5,670
16만 5,000 연 5% 인플레이션	3,820	6,800	8,550

65세 가입자 연 보험료 샘플 (단위: 달러) 제공: 미국롱텀케어보험협회 (AALTCI)

정책	남성	여성	부부
16만 5,000 인플레이션 적용 안함	1,700달러	2,700달러	3,750달러
16만 5,000 연 1% 인플레이션	2,165	3,400	4,735
16만 5,000 연 2% 인플레이션	2,600	4,230	5,815
16만 5,000 연 3% 인플레이션	3,135	5,265	7,150
16만 5,000 연 5% 인플레이션	4,200	7,225	9,575



독자와 함께
 돌·결혼·동창회 등 각종 행사를
 안내해 드립니다. (사진 첨부 가능)
contact@usmetronews.com

미니 스트로크 왔다면 3개월 내 뇌졸중 가능성

매 40초마다 한 명꼴로 뇌졸중 환자 75%는 65세 이상 시니어 운동하고 식단 바꾸고 건강관리 필요 'FAST' 증상 숙지하고 꼭 응급 진단 받아야

미국에서 매 40초마다 한 명꼴로 뇌졸중이 발생한다. 이들 뇌졸중 환자 4분의 3은 65세 이상이다.

NYU 란곤보건학과의 도리스 찬 심장내과 전문의는 “나이가 들수록 동맥의 신축성이 떨어지게 돼 더 잘 막히게 된다”면서 이런 경우 뇌로 통하는 혈관이 막히는 가장 일반적인 뇌경색 즉, 허혈성 뇌졸중의 위험이 높아진다고 설명했다.

하지만 이들 뇌졸중의 80%는 예방이 가능하다고 연방질병통제예방센터(CDC)가 밝혔다.

CDC는 생활 습관을 바꾸면 뇌졸중도 바꿀 수 있다며 예방 수칙을 제시했다.

주의할 위험 요소

혈압은 뇌졸중 절반의 원인으로 지적된다. 심장 건강에 좋은 식생활로 이를 충분히 조절할 수 있다. 하루 소금 섭취량은 1,500밀리그램 이하로 줄인다. 또 몸무게를 조절하고 정기적인 운동이 중요하다고 뉴욕 마운트사이나이 병원 심장내과의가 밝혔다.

혈압이 높다면 반드시 의사와 상의해 처방전을 받아야 한다. 일부 혈압약은 부작용을 초래할 수 있으므로 나이에 따른 적정 혈압을 유지하는 것이 중요하다. 120/80 이하의 혈압을 유지하면 심혈관 질환의 위험을 줄일 수 있다. 코네티컷 뉴해븐의 예일 의대 하디 아민 신경과 부교수는 어지럼증과 같은 부작용이 나타난다면 이 혈압 수치를 재조정해야 한다고 조언했다.

부정맥의 일종인 심방세동(atrial fibrillation, AFib)에 유의해야 한다. 심장이 불규칙하고 때로는 빠르게 뛰는 현상을 말한다. 2022년 미국 심장학회 저널에 따르면 80세 이상 시니어의 최소 10%가 심방세동의 영향을 받는다.

AFib를 가지고 있는 사람들은 뇌졸중 가능성이 5배는 더 높다.

심장에 좋은 건강 생활 습관을 가지면 이런 위험을 줄일 수 있다. 그러

나 나이가 들면 언제라도 AFib로 발전할 수 있다. 따라서 심장이 떨리거나 가슴 압박감, 가쁜 숨, 어지럼증이 있다면 바로 의사의 진단이 필요하다. AFib는 혈액 희석제로 치료하고 페이스 메이커를 달거나 비수술적인 전기 심장 박동술 등으로 치료할 수 있다.

제2형 당뇨병과 고 콜레스테롤 역시 뇌졸중의 위험을 높일 수 있으므로 잘 관리해야 한다.

충분히 움직인다

운동은 건강한 몸무게를 유지하는데 도움이 된다. 또 비만은 그 자체만으로도 뇌졸중 위험을 높인다. 특히 복부 쪽에 지방이 많은 사람들은 주의해야 한다. 복부 지방을 가진 정상 몸무게의 여성들조차도 뇌졸중 위험이 더 높을 수 있다고 미국 뇌졸중 협회가 밝혔다.

CDC는 걷기를 포함해 1주일에 최소 150분의 운동이 필요하다고 권고했다. 집 안 청소, 배움과 같은 움직임도 포함된다. 가능하면 다리를 움직이라는 것이다.

미국 의학협회 저널은 하루 13시간 자리에 앉아 있는 사람은 뇌졸중 위험이 44% 더 증가한다고 지적했다.

평소 운동을 하지 않고 있었다면 한 번에 많은 양의 운동보다는 최소 500보 이상씩 천천히 추가하며 움직이는 것이 좋다.

앨라배마 버밍햄 의과대학의 에린 돌리 전염병학 조교수는 “한꺼번에 할 필요는 없다”면서 “복도를 자주 걷는 것만으로도 큰 도움이 된다”고 조언했다.

건강식

지중해 식단으로 바꾸고 염분 섭취를 줄인다. 지중해 식단은 야채와 과일 그리고 통밀, 콩 등의 식사를 말한다. 이미 장수의 비결, 건강식의 정석으로 잘 알려져 있다. 특히 동물성 단백질 섭취를 제한한다.

건강 식단을 짜고 이를 꾸준히 이

뇌졸중 자가 진단법 FAST

<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> F (Face) </div> <p>얼굴이 비대칭적 비뚤어짐</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> A (Arm) </div> <p>팔다리가 쳐지고 힘빠짐</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> S (Speech) </div> <p>어눌하고 이상한 발음</p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> T (Time to call 911) </div> <p>즉시 911 전화</p>
--	--	--	--

뇌졸중 예방수칙 7가지

식단은 싱겁게	담배는 끊기	술은 최대 두 잔	체중 감량하기	규칙적 운동	스트레스 풀기	고혈압 당뇨 조심
------------	-----------	--------------	------------	-----------	------------	--------------

자료: 대한뇌졸중학회



행하는 사람은 뇌졸중 위험을 26% 낮추는 것으로 알려졌다.

음주를 줄인다.

일반적으로 술을 많이 마시면 뇌졸중의 위험을 높인다고 신경학회지는 밝혔다. 여성은 주 14잔 이상, 남성은 21잔 이상을 마시면 과음으로 본다. 학계는 하루 1잔을 권고한다.

CDC는 한 번에 여성 4잔 이상, 남성 5잔 이상을 과음으로 규정하고 있다. 과음은 심장마비와 뇌졸중 위험을 높인다.

흡연은 뇌졸중 사망 위험을 두 배 높인다.

오염 물질

오염물질에 단기간 노출돼도 뇌졸중의 위험이 높아진다고 2022년 발행된 뇌졸중학회가 지적했다. 대기 오염도가 높은 날에는 외출을 줄인다. 실내에서는 화장실과 부엌 환풍기를 틀고 공기 청정기를 사용한

다.

스트레스 줄이기

스트레스는 만병의 원인이다. 스트레스 역시 뇌졸중 가능성을 17% 높인다.

스트레스를 줄일 수 있는 방법을 찾아야 한다. 스트레스가 줄면 혈압도 낮아져 뇌졸중 위험도 줄어든다.

가벼운 뇌졸중(mini-stroke) 신호 감지

미니 스트로크로 불리는 일과성 뇌허혈발작(transient ischemic attack, TIA)이 나타난다면 즉시 911로 전화해 도움을 받아야 한다.

이 가벼운 뇌졸중 즉, TIA를 경험한 사람 5명 중 1명은 3개월 이내에 뇌경색을 맞는다.

아민 전문의는 “TIA를 확실히 진단하기는 어렵다”고 말했다. 보통 응급실에 실려 오는 동안 증상이 사라지기 때문이다. 뇌나 혈관 촬영술

로 진단이 가능하다. 아민 전문의는 병원에서 퇴원한 후 48시간 이내에 신경전문의 진료를 받아야 한다면서 TIA 이후 뇌졸중 가능성이 높기 때문”이라고 말했다.

위험 신호 감지

미국 뇌졸중 협회는 ‘FAST’ 약자로 신호 감지를 조언했다.

- ▲F(face drooping, 안면마비)
- ▲A(arm weakness, 팔 힘빠짐)
- ▲S(speech difficulty, 언어 구사 어려움)
- ▲T(time to call 911, 911에 전화)

하지만 일부는 얼굴이나 팔 다리 등의 무감각이 동반될 수 있고 정신 혼란, 시각 이상, 걷기 어려움, 심각한 두통 등이 나타날 수 있다. 이럴 경우 즉시 911의 도움을 청해야 한다. 또 미니 스트로크의 경우는 1-2분 이내에 증상이 사라질 수 있지만 이런 경우라도 도움을 받아야 한다.

자넷김기자

65세 생일이 되시는 분들을 위한 메디케어 등록을 엘림종합보험에서 무료로 도와드립니다



응답하라 1959!!

메디케어는 미국 납세자의 권리이며 가장 저렴하고 베네핏이 좋은 건강보험입니다.

등록시기를 놓치지 마시고 **65세 생일전에 문의하세요**

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



생명보험



은퇴연금



메디케어



건강보험



사업체



주택



자동차



정직 · 정확 · 친절 · 신속

Open Hour 월~금 :10am~6pm, 토 Close / 예약손님 Only



엘림종합보험

ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.

License # 0M99487



Los Angeles

LA 한남마켓 건너편

213.315.5052

2727 W Olympic Blvd #102
Los Angeles, CA 90006
hanna@aceinsus.com

Orange County

플러턴 아리랑마켓 안

714.382.6883

1701 W Orangethorpe Ave #101
Fullerton, CA 92833
candice@aceinsus.com

시애틀지역 사무실 연락처

Tacoma(Hmart 안) 253.328.5454
8720 S Tacoma Way Lakewood, WA 98499

Federal Way (대박왕만두 옆) 253.442.6222
33100 Pacific Hwy #3 Federal Way, WA 98003

Lynnwood(Hmart 안) 425.678.6901
3301 184th St SW #115 Lynnwood, WA 98037

의학 발달로 수명은 늘었지만 건강수명은 줄어



기대수명 77.1세, 건강수명 64.4세
일생에서 건강하게 사는 햇수 비율 83.6%
30여 년 전보다 건강한 삶 유지 햇수 줄어
의학 발달로 오래 살지만 건강 질은 하락

‘9988234’ 모든 사람들이 꿈꾸는 노년이다. 99세까지 팔팔(88)하게 살다가 2~3일 아프다 죽는다(4). 이렇게만 된다면 더할 나위 없이 멋진 인생을 살다 갈 것이다.

그런데 요즘 의학 기술 발달로 미국인들의 수명은 점점 길어지고 있는 반면, 팔팔하게 사는 기간은 점점 줄어들고 있다는 연구 보고서가 나와 주목된다. 전체 수명은 길어지는데 건강수명은 줄어든다. 결국 말년에 “살아도 살았다고 볼 수 없는” 미국인들이 많아진다는 것이다.

워싱턴 대학 내 보건 통계평가 연구소의 ‘세계 질병 통계 연구보고서’에 따르면 일생에서 건강한 신체를 유지하며 사는 햇수 비율은 2021년 83.6%로 나타나 1990년 85.8%보다 줄어 들었다. 다시 말해 100세를 산다면 그중 83.6세까지는 팔팔하게 살지만 나머지 16.4년은 건강하지 못한 삶을 산다는 것이다.

이같이 말년에 건강하지 못한 삶을 사는 기간이 길어진 이유 중 하나는 의학의 발달로 지목된다. 예전에는 걸리면 죽어야 하는 질병을 요즘은 조기 발견해 치료하기 때문에 쉽게 죽을 수도 없다. 또 비만과 당뇨, 약물남용과 같은 건강 문제들이 젊은 사람들에게서 많아진 것도 또 다른 원인으로 지목된다.

말년에 아프면 당사자뿐 아니라 가족에게도 신체적, 정서적 부담을 준다. 또 의료비가 증가해 노년의 재정문제도 심각해진다.

존 로우 콜롬비아 대학 보건정책 노화학자 교수는 “건강을 잃고 사는 기간이 점점 커지고 있다”면서 “70세가 요즘은 80세”라고 말했다.

건강 연령 줄어들어

우리가 평생 살 수 있는 기간과 건강하게 살 수 있는 기간의 차이는 점점 커지고 있다. 다시 말해 기대 수명과 건강 수명의 간격이 점점 벌어지고 있다는 의미다.

연구소 자료를 보면 미국인들의 기대수명은 1990년 75.6세에서

2021년 77.1세로 늘어났다. 그러나 건강하게 살 수 있는 건강수명은 동기간 중 64.8세에서 64.4세로 줄어 들었다.

따라서 기대 수명과 건강 수명의 평균 간극은 1990년 10.8세에서 2021년 12.7세로 늘어났다. 그만큼 건강하지 못하게 사는 말년이 더 길어졌다는 것이다.

건강수명(Healthspan)

의학계는 건강하게 살 수 있는 연수를 ‘건강수명’(healthspan)으로 표현했다.

뜻은 다양하게 풀이될 수 있다. 간단히 설명한다면 건강하다는 느낌을 유지하며 살 수 있는 햇수를 말한다.

장애 또는 질병이 없이 사는 연수, 그리고 우리가 좋아하는 일을 계속해 나갈 수 있는 햇수.

일부 의사들은 ‘건강수명’을 심장, 폐, 뇌와 관련된 좀 더 구체적인 보건지표를 측정하는 데 사용하기도 한다.

인구학자와 노화 연구학자들은 미국의 ‘기대수명’과 ‘건강수명’의 차이가 벌어지는 이유는 우리가 더 오래 살기 때문이라고 정의했다.

기대수명 늘어나

연방 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 20세기 초반 미국 기대수명은 49세였지만 20세 말에는 77세로 꺾충 뛰었다.

시카고 일리노이대학의 제이 올산스키 공공보건학 교수는 우리가 오래 살수록 노화와 관련된 한두 개 이상의 질병을 갖게 될 가능성이 있다고 말했다.

진단과 관찰 기술이 발달하면서 예전에는 놓쳤을 질병들을 요즘은 쉽게 잡아 낼 수 있게 됐다고 콜롬비아 대학 로버트 버틀러 노화센터의 댄 벨스키 역학 교수는 설명했다. 또 다양한 치료 방법이 개발되면서 과거보다 만성질환을 훨씬 더 잘 관리하며 오래 살 수 있다.

기대 수명에 영향을 미치는 사회, 생물학적, 행동 요인을 연구하는 USC의 에일린 크림민스 노인학 교수는 “우리는 병을 가지고 사는 기간이 증가하지만 더 오래, 또 건강하게 산다”면서 “평균적으로 더 나이가 지고 있다”고 말했다.

그러나 약물 과다 복용, 비만, 당뇨와 같은 질병이 더 일찍 시작되면서 특히 젊은 세대에서 건강수명이 파괴되고 있다고 공공보건 관계자들을 전했다.

CDC에 따르면 2018년 미국 성인 의약 27%는 여러 만성 질환을 가지고 있다. 이는 2012년의 25%, 2001년 22%보다 늘어나는 추세다.

피해

건강 문제는 우리에서 육체적 문제 이상의 피해를 가져온다.

직장을 잃거나 사별, 이혼, 별거보다 더 심하게 삶의 만족도를 파괴시킨다고 2022년 ‘경제행동조직’ 학회지의 한 논문이 지적했다.

캘리포니아 콜레타 시니어단체에 사는 캐시 맥클러(81)는 활동적이고 활발하게 사는 것이 장수하는 것보다 더 중요하다고 말했다.

맥클러는 아직 건강하다. 등산도 하고 텃밭도 가꾸며 동네 식물원에서 안내자로 자원봉사도 한다. 또 아들의 애완견 패트릭을 데리고 산책도 다닌다.

그녀는 평소 좋아하는 일상을 즐기지 못하고 일을 못할 때까지 살고 싶지는 않다면서 “피클볼을 치지 못하게 된다면 여기 있고 싶지 않다”고 말했다.

건강하게 살기

메요 클리닉의 앤드리 테지 심혈관 질환 전문의는 많은 심장질환 환자들이 치료를 받으며 가장 먼저 묻는 질문이 “더 오래 살게 하는지가 아니라 계속 자전거를 타고 트럼펫을 연주할 수 있는지, 또는 그들이 즐기는 것들을 계속 할 수 있는지”라고 말했다.

LA 시더스사이나이 병원의 잘디 탄 기억 노화 프로그램 소장은 “우리는 양로원에서 20년을 입원해 있으면서까지 또는 만성질환이나 치매를 앓으면서 100세까지 살고 싶어 하지 않는다”고 말했다.

26면에 계속 자넷김기자

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



자동차 보험

보험료 큰 폭 상승으로 허리 휘는 서민 운전자 많아

**전국 풀커버리지 보험료 연 2,543달러
과실사고 났다면 연 3,580달러로 40% 급등
수리비용 상승 등 인플레이션에 주정부 책임도
한가족 자동차 4대면 무려 1만 달러 이상 내야
정부 대책 없이 '나몰라라' 비판의 목소리**

올해 자동차 보험료가 지난해 보다 26% 올랐다. 온라인 보험 가이드 웹 사이트 '퀴드란트 인포메이션 서비스'에 따르면 풀커버리지 자동차 보험료는 대당 연 2,543달러다. 두대면 5,000달러를 내고 자녀들 자동차까지 합쳐 4대라면 무려 1만 달러 넘는 돈을 보험료로 내야한다. "해도 너무한다"는 소리가 나올 만하다.

캘리포니아에서 개솔린 가격이 팬더믹 중 한때 6달러를 넘자 주의회가 연방정부에 가격 담합의혹에 대한 조사를 의뢰했었다. 그러자 개스 값이 다시 5달러대로 떨어지고 요즘은 4달러대를 유지하고 있다. 그나마 다행이다.

하지만 주정부가 고삐를 당기면 보험회사는 더 이상 비즈니스를 앓고 타주로 떠나겠다고 오히려 으름장을 놓는다. 이미 주요 주택 보험사들이 더 이상 캘리포니아에서 신규 보험을 판매하지 않고 있는 것이 대표적인 예이다. 이로 인해 주택 보험도 거의 두배는 뛰고 있다. 주의회가 뒷집지고 있는 동안 소비자만 골탕을 먹고 있다.

자동차 보험료가 이렇게 올라가는 이유는 인플레이션과 자동차 수리비용, 소비자들의 나쁜 운전습관에 이어 팬더믹 이후 주 보험국에서 보험료 인상 요구를 늦추고 있기 때문으로 지목된다. 특히 개인별 등급 차이가 보험료 인상에 영향을 미친다.

당연한 말이지만 자동차보험료는 개인에 따라 다르다. 따라서 친구들과 비교해 봐도 별로 정확한 이유를 찾을 수는 없다.

다음은 자동차 보험료가 올라가는 요인을 정리한 것이다.

자동차 보험사

자동차 보험사들은 보험 가입자들의 전반적인 보험요율을 올리려면 각 주정부 보험국의 승인을 받아야 한다.

많은 보험사들이 2023년 요율 인상 승인을 받았다. 평균 인상율은 주마다 다르며 개인의 보험료 역시 이를 근거로 다양한 요인들이 고려돼 결정되므로 보험료가 모두 다르게 책정된다.

보험사들은 우선 자동차 종류, 운전기록, 거주지역을 고려해 보험료를 책정한다.

또 모든 보험사들이 동일한 할인을 제공하지 않는다. 어떤 회사는 가입자 개인의 상황을 더 고려해 할인 혜택을 주기도 한다.

예를 들어 한 가정에 학생 운전자가 있는 부모라면 학생 할인을 제공하는 보험사를 찾으며 할인을 받을 수 있을 것이다.

보험료를 낮추는 최선의 방법은 거주지역의 보험사 여러 곳을 찾아 보험료를 비교하는 것이다. 하지만 각 개인이 보험사마다 연락해 가격을 비교하기는 어렵다. '한미보험'



과 같은 종합보험 에이전시를 통해 가장 저렴한 보험료의 보험사를 찾는 것이 바람직하다.

커버리지 종류와 수준

보험 보상금이 얼마냐에 따라서 보험료가 달라진다. 각 주마다 최소 보상금을 규정하고 있다. 보상항목과 보상금이 높을수록 보험료는 올라간다.

예를 들어 캘리포니아 주는 최소 신체부상 책임보험을 개인당 1만 5,000달러, 사고당 3만 달러를 요구하며 재산 손괴는 사고당 최소 5,000달러를 요구한다.

하지만 뉴욕은 훨씬 더 세부적이고 높다.

신체부상 책임보험금은 1인당 2만 5,000달러, 사망시 5만 달러, 사고당 5만달러, 사고당 사망금 10만달러를 요구한다. 또 재산 손괴는 사고당 최소 1만 달러, 개인 부상보호(PIP) 5만달러, 무보험 운전자 신체 부상 1인당 2만 5,000달러, 무보험 운전자 사고당 5만 달러를 가입해야 한다.

또 자동차를 구입할 때 대출을 받았다면 대출 회사는 상대방 책임보

험 뿐 아니라 운전자 차량을 보호하는 풀커버리지 보험을 요구한다. 만약 보험에 가입하지 않으면 강제로 가입해 차주에게 부담시킨다. 또 많은 보험사들은 렌터카, 비상도로 서비스 등의 추가보험도 제공한다.

나이

나이는 보험회사의 매우 중요한 보험료 산정 기준이다. 예를 들어 10대 운전자는 경험 부족으로 통계상 사고 위험성이 높다.

실제 18세 운전자가 혼자 보험에 가입하면 25세 운전자보다 보험료를 2배 이상 내야 한다.

또 나이드은 운전자, 특히 80세가 넘으면 보험사 입장에서는 사고가 날 위험이 더 높다고 판단해 보험료를 더 높인다.

하지만 하와이와 매사추세츠는 보험사가 나이에 따라 보험료 조정을 못하게 한다. 이들 주에서는 25세 운전자나 50세 운전자 모두 같은 조건이라면 동일한 보험료를 낸다.

거주지역

거주 주별로, 대도시별, 우편번호에

따라서 보험료가 달라진다. 사고 클레임 빈도, 날씨 환경, 교통 혼잡 정도를 고려하는 것이다. 특히 자동차 절도 또는 날씨로 인해 클레임이 많은 지역에 거주하면 보험료는 높을 것이다. 미시시피 연 평균 풀커버리지 보험료는 2,055달러이지만 메인 주는 1,507달러에 그친다.

운전 기록

통계적으로 과속 티켓, 사고 기록을 가진 운전자는 앞으로도 나쁜 운전 습관으로 사고를 낼 가능성이 더 높다. 따라서 보험료 산정에도 이들 기록이 고려된다.

예를 들어 운전자 과실로 사고가 난 운전자는 운전 기록이 좋은 운전자보다 평균 풀 커버 보험료가 41% 더 높을 3,580달러다.

보험료 낮추기

우선 안전 운전 습관을 갖는다. 또 주에 따라 크레딧 점수를 보험료에 고려하는 곳도 있으므로 크레딧 점수 관리를 잘 한다. 특히 각 보험사마다 보험료 할인을 제공하므로 이를 잘 활용한다. 김정섭 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

당뇨병 앓고 있다면 체내 수분 보충 매우 중요

물 부족하면 신장 부담 주고 인슐린 작용 약화
소변 색 짙으면 물 마시라는 몸의 신호로 보면 돼
충분한 수분 섭취로 혈류 높여주고 신장도 보호하고
울혈성 심부전증, 말기 신장질환 있다면 물 제한해야

당뇨병이 있는 사람들은 비상용 캔디 정도는 가지고 다닌다. 또 소다수를 마셔야 할 때는 다이어트 음료를 찾는다. 그런데 이런 당 조절이나 주의보다 더 중요한 것이 있다. 바로 충분한 수분 보충이다. 전문가들은 당뇨병이 있다면 물을 많이 마셔야 한다고 조언했다. 몸에 수분 밸런스를 유지해야 하기 때문이라고 한다.

그러나 말기 신장질환을 앓는다면 물 섭취를 제한해야 하는 것도 잊지 말아야 한다.

공공보건프론티어(Frontiers in Public Health)에 발표된 한 연구 보고서에 따르면 수분 섭취는 건강한 신진대사에 매우 중요하다. 수분이

충분하지 않아 탈수증이 생기면 소화, 혈류, 소변 배출, 뇌 건강 등 당뇨와 전체 몸 건강에 영향을 주는 질병의 위험을 높인다는 것이다.

물은 몸 건강을 유지하는데 매우 중요한 요소라는 정도는 다 알고 있다. 그러면 당뇨가 있다면 물을 어느 정도 마셔야 할까.

당뇨란

연방질병통제예방센터(CDC)에 따르면 미국인 10명 중 1명꼴로 진성 당뇨병(당뇨병) 진단을 받는다. 건강한 당수치를 유지할 수 있는 체내 기능에 직접적인 영향을 주는 병이다.



핏속의 당분 함량이 지나치게 높거나 또는 비정상적으로 떨어지면 몸에 나쁜 영향을 줄 것이고 몸 건강을 훼손시킨다.

우리 몸의 화학은 인슐린이라는 호르몬을 분비해 피속의 포도당(당분)을 조절하도록 하는 역할을 한다. 이 인슐린이 당을 조절하면서 몸에서 필요한 에너지 원으로 당을 사용할 수 있도록 도와준다.

스튜어트 파나콧 임상간호사는 “당뇨병의 경우 몸에서 충분한 인슐린을 생산하지 못하거나(제1형 당뇨병) 인슐린을 효과적으로 사용하지 못해(제2형 당뇨병) 체내 혈당 수치가 올라가게 된다”고 설명했다.

당뇨에 수분이 필요한 이유

사실 물을 충분히 마시지 않아서 생기는 당뇨 환자의 증상은 입이 마르거나 극심한 갈증을 느끼는 정도로 미미하다.

한편으로는 물을 너무 적게 마셨다는 생각이 들거나 너무 자주 소변을 보는 것도 당뇨의 초기 증상으로 볼 수 있다. 이런 증상은 몸속에 과도하게 쌓여가는 당분을 배출하기 위한 우리 몸의 자구책이다.

모디파이헬스의 영양 국장인 크리스틴 로센-클라인 박사는 “혈당이 높으면 우리의 신장은 과도하게 일을 하며 당분을 제거하고 이로 인해 자주소변을 본다”고 말했다.

이런 이유로 당뇨를 가지고 있는 사람은 매일 충분한 물을 마시는 것이 매우 중요하다는 것이다.

그는 “몸에 수분이 충분히 공급되면 당분과 인슐린을 온몸에 고르게 운반해 혈당을 조절하는데 도움을 준다”면서 “수분 공급으로 신장 기능을 정상으로 돌리고 탈수와 관련된 복합 증상을 막아준다”고 강조

했다. 몸에서 수분이 빠져나가면 입이 마르고 소변 색깔이 짙으며 피로감, 어지러움, 두통 등의 증상이 나타난다. 특히 사람에 따라 집중력이 떨어지고 신경질 적이 되며 소변량이 줄어든다고 그는 설명했다.

전체적으로는 건강한 수분 보충은 고혈당도 막아주고 신장의 부담도 줄여 줄 것이고 탈수로 인한 응급 상황과 생명에 위협을 줄 수 있는 당뇨병성 케토산증(DKA)과 고삼투압성 고혈당상태(HHS)을 예방한다.

파나콧 임상간호사는 “적당한 수분 섭취는 심혈관 건강을 보강해 준다. 당뇨병자는 심장 관련 질환 위험성이 높아지기 때문이다. 충분한 수분 공급은 혈액 양을 유지하고 혈류를 원활하게 해주며 심장의 부담을 줄여준다”고 설명했다.

얼마나 마셔야 하나

당뇨를 잘 조절하고 있다면 일반인들보다 더 많이 마실 필요는 없다.

혈당 수치가 높으면 더 많은 수분을 잃게 되고 탈수 증상이 올 수 있으므로 물을 보충해 주는 것이 중요하다. 로센-클라인 박사는 무엇보다 중요한 것은 혈당 수치가 높은 이유를 찾아 조심하는 것이라고 강조했다.

의학협회(Institute of Medicine)는 남성의 경우 하루 13컵, 여성은 9컵의 물을 마시라고 권장한다. 그러나 개인에 따라 큰 차이가 있으므로 나이, 활동량, 체중, 날씨 등에 따라 조절하면 된다.

물의 양은 주치의와 상의하는 것이 바람직하다. 어떤 당뇨 환자는 물을 너무 마시면 건강에 위험한 다른 의학적 문제를 가지고 있을 수 있기 때문이다.

로센-클라인 박사는 “울혈성 심부전증(congestive heart failure)과 말기 신장질환을 앓고 있다면 물을 제한해야 한다”고 말했다.

몸에서 물이 필요하다는 신호를 가장 쉽게 확인할 수 있는 방법이 소변의 색을 보는 것이다. 몸에 충분한 수분이 있다면 소변 색은 옅은 노랑이거나 맑을 것이고 색깔이 진하게 나타나면 물 마시라는 신호로 보면 된다.

건강하게 물 마시기 팁

로센-클라인 박사는 “충분한 수분 섭취가 사실 많은 사람들에게 애매하게 생각된다. 물을 언제 얼마나 필요한지 점검할 수도 없다”면서 “물 마시기를 늘리는 방법 중 첫 번째 단계가 현재 마시는 물의 양을 보고 조금씩 늘려가며 주 8온스까지 추가로 마시라”고 말했다.

▲매 식사 때마다 물 한 컵을 마신다.

▲‘Waterlланam’ ‘Habit Tracker’와 같은 셀폰 앱을 이용하거나 종이에 적어 물을 얼마나 마시고 있는지 기록한다.

▲전화기 또는 컴퓨터 알람을 켜 놓고 물 마시는 시간을 맞춘다.

▲친구나 가족끼리 서로 물 마시기를 권장한다.

▲맹물이 싫다면 물에 냉동 과일, 오이 조각, 베이슬, 민트 잎 등을 첨가해 마신다.

▲설탕이 가미되지 않은 탄산수를 마신다.

▲당뇨 치료를 계속하고 당뇨환자에게 좋은 영양 풍부한 음식을 섭취한다.

▲정기적으로 운동하며 충분히 숙면하고 필요하다면 약을 먹는다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

Lic #0i99095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

보험/은퇴/학자금/재정설계
한솔종합보험(주)

완벽한 미래설계를 위해

US메트로뉴스 창간 3주년을 축하합니다

유비무환(有備無患)

“미리 준비해두면
근심될 것이 없다”

- IRA
- 401(K) & Sep-IRA
- MYGA
- Immediate Annuity
- Indexed Annuity
- GUL/Indexed Life
- Defined Benefit
- Premium Financing
- Long Term Care/DI
- Life Settlement

안정된 미래를 위한 자산관리

한솔 노후연금 혜택 플랜

은행CD나 일반 MONEY MARKET 저축보다 월등한 생명보험과 연금보험을 소개합니다.

사망보험금 보장
INDEXED RATES의 은퇴저축
생전 혜택 보장 (LIVING BENEFIT)

OR

개인연금(IRA)
회사연금 (SEP IRA & 401K)
ROLL OVER & TAX 유예

OR

목돈저축플랜 (INDEXED ANNUITY)
SPIA플랜 (평생 INCOME)
LTC플랜 (300%혜택)

MYGA 다년간 연금보장 플랜

단기간(3~7년) 원금보장 + 보장이자 수익 혜택 플랜이며 최소 \$10,000부터 최대 \$1,500,000까지 적립합니다.

만기	최소 적립금	보장 이자율	인출금
3년	\$50,000+	5.50%	\$58,712
	\$100,000+	5.75%	\$118,261
5년	\$50,000+	5.60%	\$65,658
	\$100,000+	6.10%	\$134,455
7년	\$50,000+	5.75%	\$73,949
	\$100,000+	6.10%	\$151,359

*매달 이자만 인출 가능.

10/27/2023 기준

지수형(Indexed) 연금 플랜

원금보장은 물론 중기(7년)와 장기(10년)간 적립하여 지수형 수익금으로 노후 대책이 가능합니다. 종합주가 하락시에도 안정적이며, 상승시에도 MAX CAP, MAX Participation Rates, Index Option의 다양한 선택으로 높은 수익을 예상합니다.

7년 만기 지수 연금플랜 예상 수익률과 금액

적립금	수익률	최고	최저	최근
		\$50,000	336%	268%
		\$218,041	\$184,123	\$214,964
\$100,000	354%	253%	348%	
		\$454,411	\$382,935	\$447,930

10/27/2023 기준



생명/은퇴연금/Medicare/LTC
한솔종합보험(주)
CA License#0E52100 Since 1977

대표 전화
(213) 487-4900 / (800) 300-0703
LA 지점 3598 Beverly Blvd, Los Angeles, CA 90004
OC 지점 6301 Beach Blvd, #304, Buena Park 90621



윌리엄 황

늦은 시간에 식사하면 덜 배부르고 더 허기져

신진대사 느려 과체중, 비만의 원인 될 수도
오전 7시~오후 7시 음식 많이 먹고 야식은 삼가
필요하다면 지방 높지 않고 무가당 가볍게
혈당 높여 고혈압, 제2형 당뇨병 위험 고조

늦은 시간에 일을 하는 기자는 야식을 자주한다. 잠들기 4시간에는 음식을 먹지 말라고 들 하는데 밤에 일을 하다 보면 야식을 하지 않을 수 없다. 그렇다면 저녁 늦게 음식을 먹는 것이 몸에 정말 나쁜 것일까. 뉴욕 타임스가 이에대한 해답을 내놓았다.

Q 늦은 시간에 음식을 먹는 것이 건강에 나쁘다고 들었다. 정말인가.

A 많은 사람들이 아이스크림이나 남은 음식들을 먹곤 한다. 하지만 늦은 시간에 음식을 먹는 습관이 잦으면 건강에 예기치 않은 문제가 생길 수 있다고 전문가들은 말한다.

최근 한 연구 보고서에 따르면 미국 성인 3만 4,000명 이상을 대상으로 설문 조사를 해 봤더니 응답자의 거의 60%가 밤 9시가 넘어서 음식을 먹는 것이 일상화 됐다고 답했다.

그런데 우리의 몸은 낮 시간에 음식을 소화하고 밤시간에는 에너지를 절약하고 저장하도록 진화돼 있다. 콜럼버스 대학의 마리 피에르 생온 영양 및 수면 과학교수는 “이 같은 자연의 생체 리듬을 깨면 문제가 생길 수 있다”고 경고했다.

예를 들어 잠자리에 들어가기 전 3시간내에 저녁을 먹으면 핫번 또는 위산 역류 증상이 악화될 수 있다는 연구 결과도 많다.

또 일부 연구 보고서는 잠들기 전 1~3시간 이내에 음식을 먹으면 숙면에 들어가기 힘들 수 있다고 지적했다.

신진대사 이상

특히 보스턴 브링햄 여성 전문병원

의 프랭크 쉬어 신경과학과 교수는 “밤에 음식을 먹는 것은 체중 조절과 몸의 신진 대사와 관련된 문제가 발생할 수 있다는 연구 보고서도 있다”고 말했다.

쉬어 교수는 지난 2019년 미국 중년 성인 약 900명을 대상으로 야식과 건강의 상관관계를 조사해 봤다. 그 결과, 잠자리에 들기 전 2시간 이내에 100칼로리 이상의 음식을 섭취한 사람은 그렇지 않은 사람들과 비교해 80% 가량의 과체중 또는 비만을 가지고 있다는 사실을 알게 됐다. 연구팀은 스웨덴과 일본에서도 비슷한 결과가 나왔다고 밝혔다.

영국에서도 2023년 이와 비슷한 연구가 실시됐다.

밤 9시 이후에 일상적으로 스낵을 먹는 영국 성인 850명 이상을 대상으로 실험해 본 결과, 당뇨병 위험을 측정하는 HbA1c 수치가 밤에 야식을 먹지 않는 사람들 보다 더 높게 나타났다. 또 혈당과 지방 수치 역시 급속히 증가했다.

하지만 이들 연구는 늦은 저녁에 음식을 먹는 것이 직접적으로 체중을 늘리거나 건강에 문제를 가져오는 원인인지에 대해서는 밝히지 못했다.

쉬어 교수는 우리의 유전자, 운동, 취침 등과 같은 요인이 함께 작용하기 때문에 꼭 야식에 문제가 있다고 집어 말하기는 무리라고 밝혔다.

늦은 시간 음식 섭취가 우리 몸에 부담을 주는 이유는

2022년 임상실험에서 쉬어 교수와 그의 연구팀들은 실험에 참여한 16명의 과체중, 비만 성인을 대상으로 식사, 운동, 숙면 여부 등을 면밀히 조사해 봤다.

이들은 각각 6일 동안 두 그룹으로



나뉘어 다른 식사 스케줄 대로 음식을 섭취했다.

한 그룹은 잠에서 깨어난 직후 바로 아침식사를 먹게 했고 점심을 정오에 그리고 저녁을 초저녁에 먹게 했다.

반면 또다른 그룹에게는 식사 시간을 앞 그룹보다 4시간씩 늦게 하도록 했다. 저녁은 대략 오후 9시에 먹는다.

실험 참가자들은 모두 동일한 영양과 칼로리가 담긴 음식을 먹는다.

그런데 식사를 늦게 하는 그룹들은 일찍 식사를 하는 그룹보다 오히려 더 배고픔을 느꼈다.

동시에 포만감을 주는 렙틴 호르몬 수치가 하루 종일 더 낮았고 또 배고픔을 느끼게 하는 그렐린 호르몬 수치는 더 높은 것을 알 수 있었다. 또 늦게 식사를 하는 그룹은 칼로리 소비도 더 적었다. 또다른 연구 결과에서도 식사를 늦게 하는 사람들은 지방 분해도 늦다는 것을 확인했다.

이들 연구를 종합해 보면 늦은 시간에 음식을 먹으면 분명 체중이 불

어날 수 있음을 보여주고 있다고 쉬어 교수는 지적했다. 그는 그러나 좀 더 많은 규모의 장기 연구가 필요하다고 설명했다.

시카고 대학의 에린 한론 행동 신경과학 교수는 늦은 시간에 탄수화물을 섭취하면 일찍 식사를 하는 사람들보다 훨씬 더 혈당 수치가 높게 치솟는다는 것을 알게 됐다고 한 연구 보고서에서 밝혔다.

혈당 수치가 높아지면 장기적으로 혈관을 손상시킬 것이고 이로 인해 혈압이 올라가며 제2형 당뇨병으로 변질 위험성이 높아 진다고 생 교수는 덧붙였다.

야식 시간을 어떻게 조절할까

생온 교수는 가능하다면 각자의 취침 시간 전 3~4시간 전에는 음식을 먹지 않는 것이 최상의 방법이라고 조언했다.

이 시간은 장기적인 건강을 위해서도 좋으며 위산 역류와 같은 증상도 줄일 수 있다고 한론 교수는 덧붙였다. 위산 역류는 숙면을 방해하는

요인이 될 수 있다.

만약 늦게 일하는 사람들이라면 늦은 시간 저녁을 피할 수는 없을 것이다. 그렇다면 해도 가능한 많은 양의 음식은 오전 7~오후 7시에 하도록 노력하는 것이 좋다고 쉬어 박사는 조언했다.

생온 교수는 제때 먹고 자는 것은 “꼭 봐야 할 수 있다”고 말했다. 잠들기 전에 많은 양의 음식을 먹지 않아야 하지만 그렇다고 허기진 상태로 잠에 들 수도 없을 것이다.

쉬어 교수는 그러나 저혈당 증세가 나타나는 사람들이나 충분한 영양을 섭취해야 하는 사람들은 야식이 필요할 때도 있으므로 주의해야 한다고 말했다.

부득이 늦은 저녁을 먹어야 한다면 적은 양을 먹고 또 영양이 풍부한 음식이나 스낵을 섭취한다. 생온 박사는 과일을 곁들인 일반 요구르트, 야채와 땅콩 또는 알몬드 버터를 바른 통밀 토스트와 같은, 고지방과 설탕이 첨가되지 않은 음식을 추천했다. 자넷김 기자 janet@usmetronews.com

조기전형 지원자 4개 대학 이상 지원

커먼 앱(Common App) 조기 전형 자료 분석

지원서 16% 상위권 대학 집중 아시안 중 인도계 가장 많아

2024년 가을학기(Class of 2028) 조기 전형 지원자가 해마다 증가하고 있으며, 지원자당 제출하는 지원서 역시 늘고 있다.

커먼 앱(Common App)이 공개한 자료에 따르면 작년 11월 1일 기준으로 2024~25년도를 위해 지원서를 제출한 지원자는 총 83만 6,679명이었다. 이 중 미국 내 지원자는 75만 9,640명, 외국인 지원자는 7만 7,000여 명을 기록했다.

이는 팬데믹 시작 전인 2019~2020년의 59만 2,390명에 비해 41%가 증가한 수치로, 팬데믹이 한창이던 2020~21년도에 56만 4,124명으로 조금 감소한 이후 2021~22년도 67만 6,213명, 2022~23년도 74만 7,690명으로 눈의 띄게 증가하는 모습을 보이고 있다.

또한 지원자들이 제출한 총지원서는 335만 3,516개로 2019~20년도의 202만 8,000여건에 비해 무려 65%나 증가했다.

총 지원서는 2020~21년도에 187만 3,500여건으로 감소한 이후 2021~22년도에 246만 9,000여 개로 크게 증가했고 이듬해에는 285만 개를 기록하는 등 매년 큰 폭의 증가세를 보이고 있다.

지원자 및 지원서 증가는 결국 지원자 한 명당 조기 전형 지원대학이 늘고 있다는 의미로 올해 조기 전형에서는 지원자 한 명당 4.01개를 기록하면 처음으로 4개를 넘어섰다.

조기전형 지원서 가운데 합격률 25% 미만인 대학들에 제출된 지원서는 약 53만 7,000개, 25~49%인 대학들에는 42만 8,000여 개가 제출됐다.

미국 내 지원자들의 인종별 비교에서는 백인이 40만 9,442명, 라티노 11만 8,317명, 아시안 8만 2,699명, 흑인 7만 9,000여명 순이었다.

아시안 지원자 중에서는 인도계가 2만 9,000여 명으로 2019~20연도 대비 60%나 증가하면 가장 많았고, 중국계가 1만 7,000여 명으로 두 번째를 차지했다. 한인의 경우 7,000여 명으로 비교 연도 대비 18% 증가에 머물렀다.

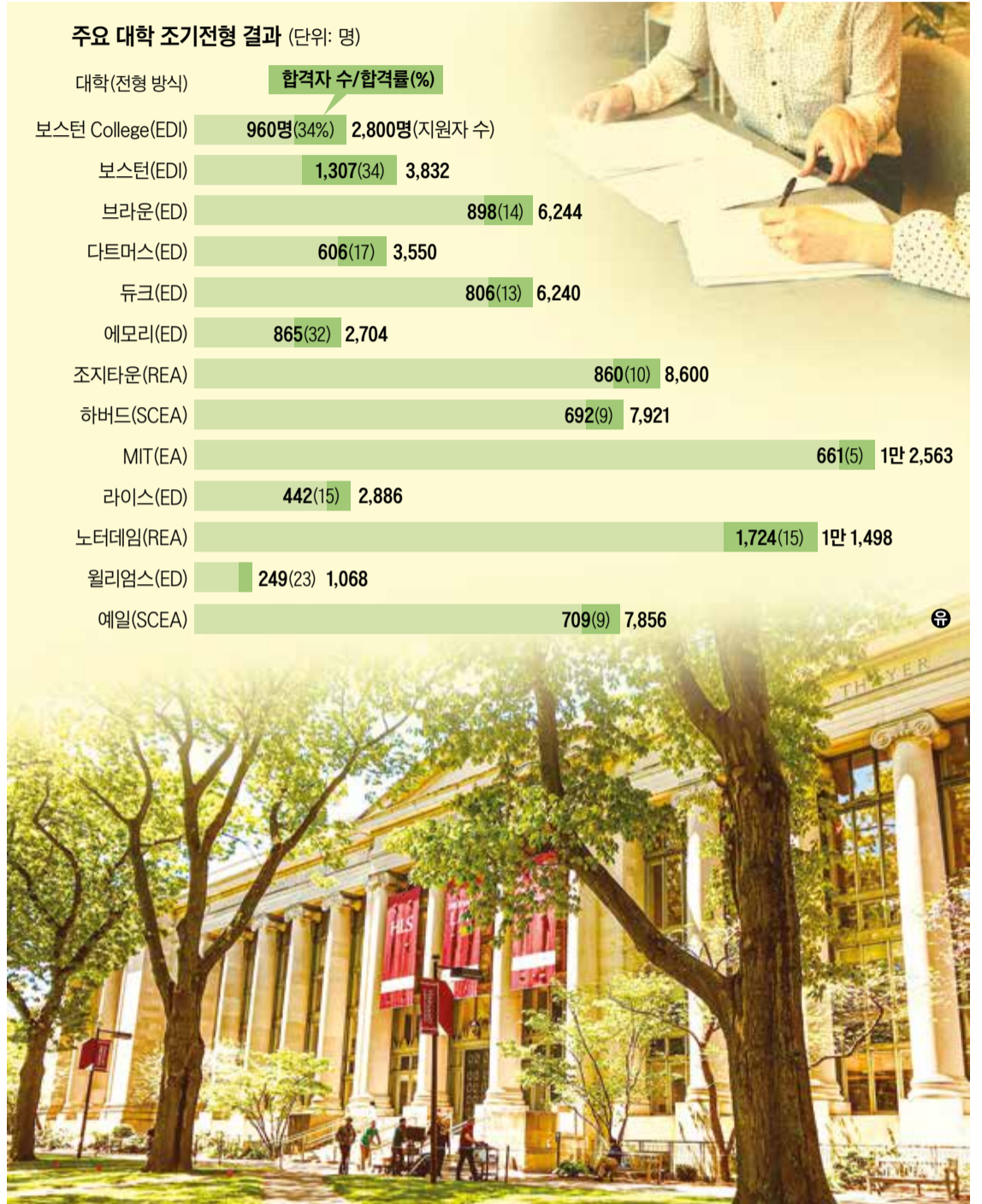
조기 전형 지원자 자료 내용 중 관심을 모으는 부분은 가족 내 첫 대학 지원자로 이번엔 22만 4,300여 명으로 기록하며 2019~20연도 대비 67%라는 높은 증가를 보였다. 이 수치가 관심으로 모으는 이유는 많은 대학들이 가족 내 첫 대학 지원자에 대해 배려 또는 비중이 늘고 있기 때문이다.

한편 미국 내 지원자들의 출신 주 가운데 가장 빠르게 증가하는 주는 텍사스 주로 5만 명에 육박하는 수치를 보이며 2019~20년도 대비 118% 증가했다. 이는 미 서부지역을 비롯해 많은 주에서 텍사스로 이주하면서 인구가 증가하는 것과 밀접한 연관이 있는 것으로 보인다.

하지만 전체 지원자를 바탕으로 한 주별 비교에서는 뉴욕 주가 6만 4,912명으로 가장 많았고, 플로리다 5만 8,773명, 텍사스 4만 9,560명, 캘리포니아 4만 9,176명, 일리노이 4만 8,081명, 뉴저지 3만 9,000여명 순이었다.

이 밖에 외국인 지원자의 과반 이상이 아시아 국가 출신으로 중국(1만 2,124명)이 가장 많았지만 2019~20년도에 비해 18%가 감소했다. 반면 인도 출신은 9,471명으로 118%나 급등했다.

하지만 외국인 지원자 중 가장 큰 폭으로 증가율을 보이는 국가들의 상당수가 아프리카 출신이란 점이 관심으로 모였다. 특히 가나의 6,694명으로 무려 1,000% 이상으로 폭증했고, 나이지리아 출신도 347%나



증가했다. 이 자료와 관련, 전문가들은 앞으로도 조기 전형 지원자 및 지원대학 수가 증가할 것으로 내다봤다. 지원자 증가는 결국 경쟁률 증가로 이어지기 때문에 합격에 대한 불확실성도 높아져 결국 지원 대학 수를 늘릴 수밖에 없다는 것이다. 그리고 지원자 증가에도 불구하고 여전히 정시전형에 비해 합격률이 높다는 점도 이런 추세 예상을 가능하게 하고 있다. 또한 가족 내 첫 대학 지

원자에 대한 대학들의 배려하는 것도 다른 지원자들에게는 부담이 될 수 있다. 때문에 조기전형 합격 가능성을 높이기 위해서는 가장 기본 요소인 높은 GPA와 도전적인 과목 이수, 그리고 리더십과 성취도를 보여줄 수 있는 과외활동에 최선을 다해야 한다. 또한 비록 대부분의 대학들이 SAT 점수 제출을 지원자 결정에 맡기는 '테스트 옵셔널' 정책을 시행하고 있지만, 명문 사립대 진학을 꿈

꾼다면 이 같은 표준 학력 평가 시험에 응시해 높은 점수를 받아 제출하는 것이 바람직하다. 그리고 지원자 수가 늘어나면 대학들 입장에서는 이들을 평가하는 또 다른 기준으로 "입학 열정 또는 의지"를 중요한 척도로 삼을 수 있는 만큼 지원하기 전 해당 대학 방문과 인터뷰, 그리고 소통 등을 통해 확실한 인상을 심어주는 것도 중요하다고 전문가들은 지적했다. 필립 기자

무면허·무보험 운전자와 사고 나면, 누구 잘못일까?

전문가칼럼

정대용 변호사



한인 시니어를 위한 미디어를 표방한 'US메트로'가 창간 3주년을 맞았다. 지면을 빌어 다시 한번 진심으로 축하의 말씀을 드리며, US메트로의 지속적인 성장과 발전을 기원한다.

얼마 전 칼럼에서 필자의 뺑소니사고 경험을 이야기한 적 있다. 그 후 요즘 많은 시니어 분들이 뺑소니 사고를 당했다며 문의해오신다. 이번 호에서는 이를 포함해 교통사고 관련해 알아두면 좋은 내용들에 대해 정리해 본다.

1. 뺑소니 당했을 때 쫓아가야 할까?

결론부터 얘기하면 그럴 필요 없다. 뺑소니 사고를 당했을 때는 내가 갖고 있는 '무보험

자 커버리지(UM; Uninsured Motorist)로 보상받을 수 있기 때문이다. 또 쫓아가서 잡아와야 위험할 뿐 아니라, 보험이 없는 경우가 대부분이기 때문이다. 결국 내가 갖고 있는 UM을 사용해야 한다. 그렇기 때문에 자동차 보험에 가입할 때는 꼭 UM 커버리지에 가입하도록 해야 한다.

2. 무면허·무보험 운전자와 사고 나면, 누구 잘못일까?

교통사고가 났는데, 분명 내 잘못인 것은 확실하지만, 상대방이 보험이 없거나, 심지어는 면허조차 갖고 있지 않다면, 혹시 상대방 잘못이 아닌지 물어보시는 경우가 있다. 하지만 안타깝게도 교통사고 시 과실 여부를 결정하는 것은 보험이나 면허와는 상관없이 사고 당시 운전자가 어떻게 운전했는지가 결정요소로 작용한다.

3. '자차보험(Collision Coverage)' 꼭 구입해야 할까?

차가 오래됐을 경우 보험료를 아끼기 위해 자차보험을 구입하지 않는 경우가 많다. 실제로 보험료 가운데 가장 높은 비중을 차지하는 것이기도 자차보험이긴 하다. 하지만, 요즘 중고차 가격이 생각보다 높다. 막상 내 잘못으로 사고나면 보상받을 길이 전혀 없다. 또 내 잘못이 아닌 이유로 사고가 난 경우에도, 자차보험이 있으면 상대방의 과실이 입

증되기 전에 미리 자차보험으로 내 차를 수리할 수 있다. 또, 그렇게 수리해야 내 보험사가 상대방 보험회사로부터 수리비를 받아내기 위해서라도 더 열심히 싸워주기 때문에 자차보험을 구입할 이유는 충분하다.

렌터카를 사용할 때도, 자차보험이 없으면 추가로 보험을 들 것을 요구받는다. 자동차 보험은 보험가입자가 다른 차를 운전할 때도 적용되는데, 자차보험이 없다면 렌터카회사가 갖고 있는 보험을 사용해야 하기 때문이다.

4. 과실 비율이 50:50면 보험료가 오를까?

요즘 자동차보험료 인상률이 가파르다. 심지어 어떤 보험회사들은 사고가 잦을 경우 아예 손님으로 받지 않기도 한다. 내 잘못으로 한번 사고라도 나면 보험료가 두 배 가까이 오르기도 한다. 하지만, 내 잘못이 아닌 이유로 사고나 났거나, 내 잘못의 비율이 51%가 넘지 않는다면, 자동차 보험료는 오르지 않는다. 캘리포니아에서는 아예 법으로 보험 가입자의 과실 비율이 51%가 넘지 않으면 보험료를 올리지 못하도록 하고 있다. 혹시, 내 잘못이 아닌데도 자동차보험료가 올랐다면 보험회사에 꼭 확인해보도록 하자.

5. 자동차보험 없이 운전하다 사고가 나면 보상금을 받을 수 없나?

그렇다. 캘리포니아에서는 '주민발의안

213'를 통해, 만약 운전자가 자동차보험, 특히 상대방을 위한 '책임보험(Liability)' 없이 운전하다 사고 날 경우, 보상금을 받지 못하도록 하고 있다. 상대방에 대해 치료비와 보상금에 대한 보험을 갖고 있지 않다면, 본인 역시 보상을 못 받도록 한 일종의 '형평법'인 셈이다. 다만, 자동차보험이 없더라도 치료비는 지급받을 수 있다. 또, 운전자가 아닌, 승객으로 사고를 당했을 경우에는 보험 여부와 상관없이 치료비와 보상금을 모두 받을 수 있다.

코로나 팬데믹 이후 교통량이 크게 늘었을 뿐 아니라, 운전습관도 난폭해졌다. 사고가 많이 날 수밖에 없는 환경인 셈이다. 이럴 때 일수록 안전운전에 더욱 주의하시기 바라며, 실제로 사고가 났을 때는 전문가의 도움을 받으시길 바란다.

(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/유산 상속 변호사로 활동하고 있습니다.

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

뺨한 기사 한번 보고 버려지는 신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고 보셔도 됩니다

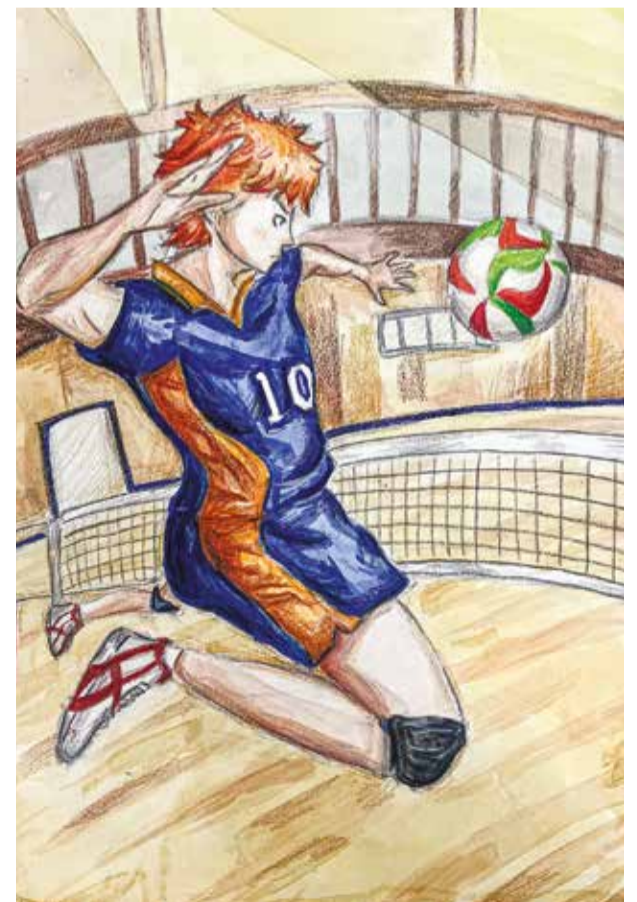
US메트로뉴스

12살 다슬이의 그림 일기

할 수 있어요 (We can do it)

우리는 종종 다른 사람들이 하는 일을 쉬운 것으로 오해하는 경향이 있어요. 예를 들면 미술, 축구, 피아노 같은 것인데 저에게는 배구가 그랬어요. 배구 만화 보는 것을 좋아해요. 키가 크지 않은 주인공이 최고의 배구 선수가 되기 위해 천천히 나아가는 내용이예요. 나도 배구를 하고 싶었어요. 그냥 공을 치기만 하면 되는 줄 알았어요.

어느날 학교에서 기회가 왔을 때 나도 주인공처럼 잘할 수 있을 것이라고 생각했어요. 손의 각도를 완벽하게 맞춰서 공을 치면, 그 공이 빠른 속도로 네트 반대편으로 날아갈 것 같았어요. 한번 쳐보고, 배구가 그렇게 쉬운 스포츠가 아니라는 것을 재빨리 알아차렸어요. 사람들은 이것을 터득하기 위해 수많은 시간 동안 연습과 연습을 하니깐요. 첫 번째 시도에서 공을 잘 치지 못했다고 해서 내가 배구를 못한다는 것은 아니예요. 더 많은 시간과 연습이 필요하다는 뜻이지요. 계속 열심히 노력해서 꼭 해 낼 거요.



메이저리그 10년 활동 62세 되면 28만 5,000달러 연금



문상열의
Insight Sport

래리 디어커(77)는 1997년~2001년 휴스턴 애스트로스 감독을 지냈다. 5년 동안 4차례나 내셔널리그 중부 지구 우승을 이끌었지만 디비전시리즈에서 모두 저 2001년 포스트시즌 후 해고됐다. 디비전시리즈에서 3차례나 애틀랜타 브레이브스에 무릎을 꿇었다.

디어커는 이곳 할리우드 태생이다. UC 샌타바버라 대학을 나와 투수로 14년을 활동하며 통산 139승 123패 평균자책점 3.31을 남겼다. 휴스턴에서 13년 마지막 해에 세인트루이스 카디널스에서 현역을 마무리했다. 감독으로도 휴스턴 지휘봉을 잡아 '휴스턴 맨' 이다.

감독에서 물러난 뒤 방송해설로 복귀했다. 62세가 되었을 때 디어커는 메이저리그 연금을 받았다. 20승 투수였던 그는 "내가 현역 때 이런 연봉을 받아본 적이 없다. 처음 받는 거액이다" 라고 MLB 연금에 감탄했다. 이때 1년 연금액이 20만 달러였다.

밀워키 브루어스 외야수 로렌조 케인(37)은 2015년 캔자스시티 로열스의 월드시리즈 우승 주역이다. 프리에이전트가 돼 2018년 1월 밀워키와 5년 8,000만 달러 장기 계약을 맺었다. 그러나 2021년부터 부상으로 급격한 하향 곡선을 그렸다.

계약 만료인 2022시즌에는 초반부터 부진했다. 벤치에 앉아 있는 시간이 늘었다. 43경기에서 타율 0.179-1 홈런-9타점을 기록했다. 계약 만료 때는 곧바로 방출이다. 구단은 연봉에 대한 부담을 덜어 포기하는 게 관례다. 구단으로서는 연봉 손해도 무시할 수는 없지만 40인 메이저리그 로스터에 조정이 더 중요하다. 마이너리그 유망주를 40인 로스터에 포함하는 일이다.

하지만 밀워키 구단은 방출을 미뤘다. 케인은 2010년 밀워키에서 데뷔했다. 유망주 때 캔자스시티로 트레이드했다. 구단과 각별한 인연을 갖고 있다. 결국 밀워키는 2022년 6월 21일에 방출을 선언했다. 이유는 케인의 풀타임 서비스 기간 10년이 채워지는 날이기 때문이었다. 케인은 "구단의 결정에 너무 감사한다" 고 고마움을 표시했다.

공무원들이 20년을 채우려고 하는 것은 최고 연금 혜택 때문이다. 메이저리그 MLB, 프로 농구 NBA,



메이저 10년 활동 어려워 풀 연금 갖대 4대 메이저 종목 연금은 20만달러 넘어

프로 풋볼 NFL, 프로 아이스하키 NHL 등 메이저 종목 선수들에게는 10년이 풀 연금의 갖대다. 세계 최고의 리그에서 10년을 활동한다는 것은 매우 어렵다.

일반 팬들은 거액을 받는 슈퍼스타들의 활약상을 보는 터라 그들을 받쳐준 이름 없는 선수들은 큰 관심이 없다. 이들에게 연금은 보통 시민들의 관심사와 같다. 메이저 종목에서 풀타임 10년 이상을 활동했다면 노후 걱정은 없다. 4대 메이저 종목의 연금은 20만 달러가 넘는다.

연금 제도가 가장 잘돼있는 리그는 MLB다. 미국에 사회보장연금(Social Security)가 법으로 확정된 것은 1935년이다. 미 대통령 사상 최다 4선을 역임한 프랭클린 D 루즈벨트 때다. 미국에서 노후에 경제적인 고통 없이 살 수 있게 기초를 다진 훌륭한 대통령이다.

MLB는 1947년에 시작했다. 선수들은 은퇴 후 연금 보장 확보를 위해 구단주와 투쟁했고 두 차례나 리그가 중단되는 파업까지 자초했다. 노사단체협약(Collective bargaining

Agreement)에 의해 조정된다.

MLB의 최고 연금은 10년 활동하고 62세부터 받는 것이다. 현재 28만 5,000달러다. 20년을 뛰었다고 연금이 올라가지는 않는다. 10년이 최고 기준이다. 일찍 받을 수는 있다. 은퇴 후 월 7,500달러다.

NFL은 1962년부터 연금을 시작했다. 부상이 많은 터라 10년을 채우기가 어렵다. NFL 선수의 평균 수명은 5년이다. 평균 4만 3,000달러다. 최저 1만 9,800달러에서 최고 20만 1453달러다. 55세에 연금 전액을 받을 수 있는데 65세까지 미루면 최고액이 된다.

NFL은 선수들의 은퇴 후 생활 보장을 위해 2030년까지 20억 달러를 기금으로 확보한다는 계획이다. 55세가 되면 생명보험을 리그가 들어주고 미전역의 5만 7,000개 약국에서 저렴하게 약을 구입할 수 있도록 했다. 관절교체 수술, 신경치료 프로그램, 척추 수술 등을 리그가 보조한다. 격렬한 운동 후유증 탓에 다른 리그와 달리 의료 관련 보장이 많다.

NBA는 1965년에 연금 제도를 도

입했다. 10년 활동하고 62세가 되면 21만 5,000달러를 받는다. 최소액은 연간 5만 6,988달러다. 선수의 월 지급액은 현재 800달러다. 현역 때 401(K)에 가입하면 리그가 140%를 대준다.

선수 평균 연봉이 가장 적은 NHL은 2020~2021시즌 새로운 CBA를 타결하면서 연금을 최대 25만 5,000달러로 증액했다.

PGA 투어는 컷오프 통과가 연금의 기준이다. 5년 이상 활동하면 50세에 받을 수 있다. 30명 만이 출전하는 페덱스컵 '투어 챔피언십' 상금은 사실상 연금에 가깝다. 45세가 되면 지급한다. 2007년 타이거 우즈는 페덱스컵 우승으로 대회 상금 외에 1,000만 달러를 받았다. 그러나 PGA 투어가 지급하지는 않았다. 현재 이 상금은 2,500만 달러로 부풀었다.

왜 스포츠는 미국에서 해야 하는지 연금부터가 다르다.

문상열 전문기자
moonsytxas@hotmail.com

문상열
1989년부터 스포츠 기자로 활동. 현재 라디오코리아 스포츠 해설위원. 메이저리그 38개 구장 취재. 스포츠는 정직하다. Numbers Never Lie.



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



Visual Language



Heart



Artis for everybody



Dog

단순하지만 깊은 상징성과 의미, 지적 매력



Keith Haring



barking dog



Radiant Baby

Keith Haring

뉴욕 지하철역에 수백 개 광고판 만들어
1980년대 미국 팝아트 형성한 작가 중 하나

키스 앨런 해링(Keith Allen Haring, 1958~1990)이란 화가의 이름을 기억하는 사람들은 많지 않아도, 그의 작품이 프린트된 셔츠나 광고, 인쇄물등을 보게 되면 그 작가를 쉽게 인지하게 된다.

1980~89년 사이에 뉴욕의 그래피티 하위 문화에서 팝아트가 등장한 미국의 유명한 예술가. 얼마 전 큰 관심을 모았던 남가주 브로드 미술관(The Broad)의 특별 기획전 <Art is for Everybody>은 키스 해링의 작품소개와 함께 그의 예술세계의 중

요성을 재조명하는 좋은 기회가 되었다.

펜실베이니아 시골의 보수적인 마을에서 성장한 활동적인 소년 키스 해링은 피츠버그에서 미술을 공부하다 뉴욕에서 본격적인 수업을 받게 된다. 그 후 뉴욕에서 대중예술의 한 획을 그으며 31세의 일기로 단명할 때까지 그의 독특한 애니메이션의 이미지는 세계적으로 "널리 인정받는 시각적 언어"가 되었다. 대담한 그래픽 스타일과 유쾌한 유머 감각으로 잘 알려진 키스 해링은 20세

기의 가장 영향력 있고 대중에게 사랑받는 예술가로서 동시대의 작가인 앤디와홀, 바스키아등과 활동을 하며 1980년대 미국 팝아트를 성공적으로 형성한 작가 중의 일인이다. 해링은 공개적인 게이 예술가로서 그의 작업은 거리에서 시작된다.

그래피티 아트(graffiti art)로 부

터 작품의 영감을 받은 후, 뉴욕 거리의 담벼락이나 지하철에 분필로 그려진 '낙서예술'은 해링에게 중요한 작업 활동의 시작이 되었다. 그 당시 그려진 드로잉은 주로 에이즈 및 약물 남용의 종식과 동성애자의 권리를 포함한 사회적인 이슈의 내용이었고, 해링은 뉴욕 지하철역에 수백 개의 광고판을 만들었다. 이를 통하여 자신의 예술작품에 대한 접근과 참여를 가능하게 했을 뿐 아니라 양식화된 시각언어로 더 나은 미래를 위한 정책을 바꾸고, 사회적 병폐를 해결하기 위해 세대를 결집할 수 있는 이상적인 플랫폼이 되었다.

"아무것도 중요하지 않습니다... 그래서 모든 것이 중요합니다."라는 유명한 그의 일화는 작가의 예술의 본질을 대변한다. 해링의 작품의 근원은 사람의 힘에 대한 믿음에 기초를 두며, 작품 속에는 유독이 많은 사람들의 형상이 등장한다. 그리고 <하트>는 인류에 대한 낙관적인 믿음과 사랑의 힘으로 승화되어 표현되고 있다. 해링의 작품이 형상을 단순화 시킨 상징적 의미로서 표현이 되는 이유는 그가 학교에서 기호학을 공부한 영향과 만화, 버려진 종이 조각에서 받은 영감의 결과물이었다. 그는 그림을 처음 접한 일반대중이 쉽게 접근할 수 있고, 개인적이면서도 접근이 쉬운 그림 언어를 만들기 위해 기호와 상징으로 작업을 채워나갔다.

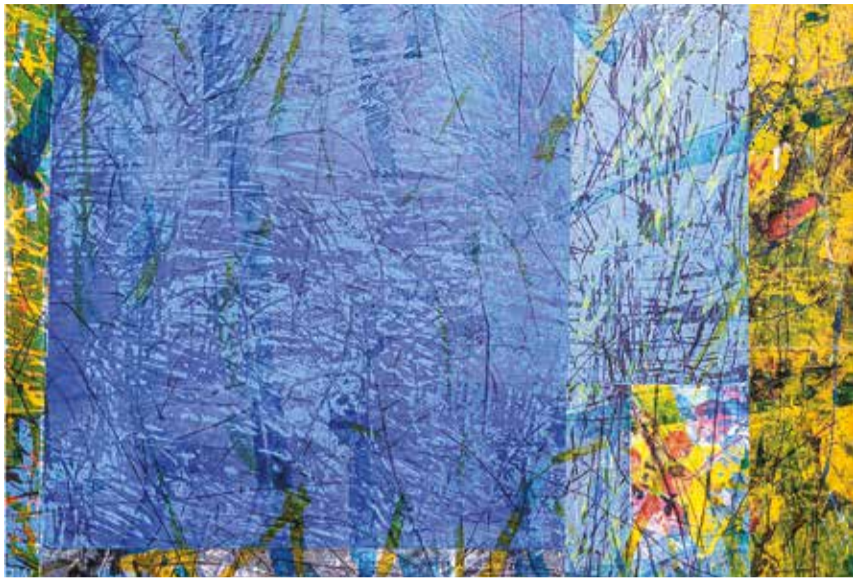
해링의 로고로 가장 잘 알려진 상징인 <빛나는 아기>는 젊음의 순수함과 선함, 잠재력을 나타내며, 아기는 인간 존재의 가장 순수하고 긍정

적인 경험을 의미하는 에너지로서 사용되었다. <댄스>에서는 삶의 기쁨과 에너지를 불러일으키며, <짓는 개>에서는 권위와 권력을 남용하는 자를 상징하여 사회정치적 권위에 대한 작가의 의심을 표현하기도 하였다.

그의 예술을 언뜻 보면 단순해 보일 수 있지만 깊은 상징성과 의미를 담고 있어 시각적으로 눈에 띄고, 지적으로 매력적이다. 아티스트 중 유일하게 자신의 pop-shop을 열어 작업하며 대중과 함께 공유한 점은 해링이 대중문화에 미친 영향과 사회 운동에 대한 헌신으로 그의 작품의 중요성에 기여한다. 유아스럽기도 하고, 깊은 사색 없이도 우리의 시선을 붙잡는 그림들은 난해하고 이해하기 힘든 추상미술과 비교하면 단순 명료하고 유쾌하기 까지 하다. 거리의 낙서예술에서 시작되어 만화의 영감으로 진화된 해링의 상징적인 기호 같은 그림들은 우리에게 쉬운 이해력과 함께 위안과 공감을 가져다준다. 그런 이유가 공유와 소통의 시대를 살고 있는 현대인들에게 필요한 유머러스하게 절제된 미로 신선하게 다가오고 있는 듯하다.

"예술은 모두를 위한 것입니다. 사람들의 모든 부분에 접근하지 못한다면 예술은 아무것도 아닙니다. 세상에 대한 나의 공헌은 나의 그림 능력입니다. 최대한 많은 분들을 위해 최대한 많은 그림을 그리겠습니다." 키스 해링의 예술에 대한 철학과 소신은 모든 아티스트들에게 남겨준 그의 정신적인 유산이라 생각된다.

글 이경수



Scenery1724



InnerScenery1624

추상적 이미지와 선, 색으로 표현된 내면의 풍경화

최성호 개인전

감정과 기억의 흐름 속 변화하는 삶의 이야기
2월 17~3월 9일, 리셉션 2월 17일 오후 2~5시

우리들의 무의식 세계의 끝은 어디일까? 시간적, 공간적 변화에 따라 끊임없이 진화되고 발전하며 자신의 길을 만들어 가는 서양화가 최성호 씨의 개인전이 3년 만에 리앤리 갤러리(이 아그네스)에서 2월 17일부터 3월 9일까지 열린다.

최 작가는 수많은 감정과 기억의 흐름 속에 변화여지는 삶의 이야기를 추상적인 이미지와 선, 그리고 색의 자유로운 표현으로 작가 내면의 풍경을 그린다.

“우리의 기억이 지난날의 잔상 위에 오늘의 상이 겹쳐지는 연속인 것처럼, 내 작업에서도 한가지 이미지 위에 다른 수많은 이미지가 겹쳐지고...결국엔 형태도 알아볼 수 없는 모노톤의 색조와 선들만 남기도 하고, 때로는 많은 색과 선들이 어지럽게 남겨지기도 한다.” 작가는 그동안 해왔던 드로잉, 페인트, 관화기법이 섞인 믹스드 미디어 작품의 연작과 최근작인 본인의 과거와 현재의 이미지들이 함께 공존하는 폴라주

작품 40여 점이 선을 보인다. 한국과 일본에서 미술을 공부하고, 많은 전시회를 통하여 우리에게 잘 알려진 최성호 작가의 그동안 변모되어 새롭게 창작된 <내면의 풍경화>가 궁금해진다.

글 이경수
▶리셉션: 2월 17일(토) 2~5시
▶문의: 이 아그네스(213) 365-8285
▶전시 기간: 2월 17일부터 3월 9일
▶전시 장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010

리앤리 문화강좌

리앤리갤러리는 작년에 이어 미술에 관심이 있는 분들을 위한 문화강좌를 개최한다.

2월의 문화강좌는 초보자를 위한 프로 크리에이트 드로잉 클래스이다. 아이패드만 있으면 누구나 쉽게 아트에 접근할 수 있는 프로그램으로 아이패드의 기초 사용 방법과 응용에 이르기까지 전문 강사의 자세한 설명과 함께 재미있는 디지털 아트를 경험할 수 있는 좋은 기회가 된다. 특별히 미술에 소질이 없어도 다양한 프로그램을 이용함으로써 멋진 그림들을 그려낼 수 있고, 자신의 창작물을 이용한 카드 만들기 등 일상에 도움이 되는 소소한 재미를 가져다 줄 것이다.

2월의 교과 내용은 프로크리에이트의 핵심 기능 익히기와 아름다운 자연 풍경화 그리기 기법이 진행된다.

▶문의: 이 아그네스(213) 365-8285



student work #2



Procreate drawing class



student work #1



student work #3



student work #4

2월 추천 詩

기다리는 이유

이정하

오지 않는다는 것을 깨닫기까지
그리 오랜 시간이 걸린 것도 아니었다.
어쩌면 나는, 미리 알고 있었는지도 모르겠다.
오지 않을 걸 뻔히 알면서도 기다린다는 것.
그건 참으로 죽을 맛이었지만
그래도 나는 너를 기다릴 수밖에 없다.
해가 지고, 내 삶의 노을이 졌다.
그 하늘 위로 수많은 별들이 떠오를 것이고,
어쩌면 오늘 밤 길 잃은 별 하나가 저 우주 너머로
자취를 감출지도 모를 일이다.

오지 않을 걸 뻔히 알면서도
자리를 털고 일어나지 못하는 이유,
그것이 무언지 묻지마라.
때로 말로 되지 않는 것이 어떤 사람에게
목숨보다 더 절실한 것이 될 때도 있으니,
그대를 기다리는 이유,
그것이 내 살아 있는 이유다.

〈감상〉
기다림은 약속과 만남을 전제로 한다. 우리는 그 약속을 믿고 기다리지만 때론 그 약속은 이루어지지 않는다. 같은 이유로 우리가 바라는 모든 것이 모두 이루어지지 않는 것을 알지만 그럼에도 우리는 기다린다. 이 시에서 기다림은 희망과 소망을 위해 정진하였던 시간들의 은유이다. 시인은 그 목적을 이루는 것보다는 이 기다림이 더 중요한 살아가는 이유라고 말하고 있다.

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

저서: 장미 다방, 흑등고래의 노래,
지금 이 순간 우리에게 필요한 것들
2020 모산 문학상 대상 수상.
2018 <나래시조> 신인상 등단.

2006 미주 중앙 신인문학상 수상 (단편소설)

Senior java Programmer at Disney Consumer Products

Senior java Programmer at Pratt & Whitney Rocketdyne

Senior Bio-statistician and DB Manager at Kaiser Permanente



이정아의

이달의 수필

영어 울렁증

영어에 대한 공포는 미국에 온 초기부터 있었다. 한국의 알만한 대학을 나온 남편과 남편의 친구 검프 아저씨는 의중계 대학원 첫 수업을 다녀왔다. 다녀와 둘이 이야기하는 걸 들으니 심상치가 않다.

“내일 수업이 있다는 기가 없다는 기가?”

“글쎄 교수 글마가 텍사스 사투리를 쓰는지 영 못알아 못었다”

“그럼 내일 일단 가보고 아무도 없으면 그냥 오자” 이러는 게 아닌가? 가슴이 덜컥했다.

미 공병단의 해외공사에 QC로 참여한 직장경력에 TOEFL도 높은 점수, GRE 점수도 좋아서 영어는 되는 사람들인 줄 알았다. 그런데 수업이 있다 없다 정도를 모르다니 쇼크였다. 놀러 온 것도 아니고 집 팔아 공부하러 왔는데 실망도 보통 실망이 아니었다.

미국에 와서 10년 가까이 되는 사람이 초보적인 영어를 구사하는 것을 보고 “저런 멍청한 일이 있나, 10년이면 강산도 변한다는데...”라고 생각하던 때가 있었다. 처음 한두 해는 나도 남부럽지 않은 영어를 해 보이라 생각하고 여기저기 기웃거렸다. 텍사스 주립대학의 기혼 기숙사에서 살림을 살았던 시절, 남편이 공부하러 간 후의 무료한 낮 시간을 미국 남 침례교 부인회에서 여는 미국 생활 적응 클래스에 다녔다. 그곳에선 영어 회화와 미국 살림살이, 요리, 퀵트 이런 것들을 무료로 배울 수 있었다. 지금까지도 큰 도움이 되는 강습이었다.

그 후론 파트 러(음식 한 가지씩 해오는 미국식 간단 파티)에도 열심히 쫓아다니며 미국인들과의 대화를 하려고 애를 썼었다. “영어를 남들처럼 해보자”는 꿈이 있었고, 될 듯 말 듯 한 영어에 몹시도 안타깝던 시절이었다. 그러나 몇 년이 지나는 사이 조금씩 대신 마음의 고요를 찾게 되었다.

다. 그건 다름 아닌 ‘단념’이라는 평화의 사도였다.

나는 질기지 못한 사람이다. 더 이상의 진전이 없는 가운데, 영어를 대수롭지 않게 여기고 희희낙락 살게 되었다. 텍사스에서 살 때의 3년 동안의 영어가 내 영어 능력의 전부이다. 나성에 살게 되면서, 그리고 한글로 글을 쓰면서는, 영어는 극복 안 해도 좋을 과제가 되었다. 공부를 싫어하는 나는 영어에 별 불편 없이 살 수 있는 나성이 그래서 좋다.

혹간 사람들은 미국 직장 경험이 10년도 넘는 나를 영어실력이 대단한 사람으로 오해를 하기도 한다. 직장의 영어는 뻔한 범위를 넘지 않으며 내 일에 관한 전문용어 몇 가지만 알면 어렵지 않게 직장생활이 가능하다. 동료들과는 으흠~ 오케이, 오라 잇, 이런 맞장구만 잘 넣어주면 대화 소통이 눈치껏 되었다. 정 급하면 글씨를 쓰면 되고 바디 랭귀지라는 국제 언어도 있으니 말이다. 평소와 과묵하게 보이면 별말 안 하고 하루가 지나기도 했다. 직장의 상사가 한국 사람들과 수다 떠는 것을 우연히 봤다며 회사에서와 판판이었다고 할 정도였다.

회사에선 조신하고 조용했다. 이유 있는 과묵함인 줄 몰랐으리라. 내가 그만둘 때 그 자리에 나와 똑 같은 한국 사람을 구해놓고 가라는 청을 받았을 정도로 cool 한 대접을 받았다. 나를 아는 사람들이 들으면 웃을 일이다.

Broken English 나 Konglish 가 내가 요즘 쓰는 언어이다. 남미 직원 통솔을 위해 남편은 Spanish를 하고 아들이는 내게 한국어를 쓴다. 그리고 보니 죄다 완벽하지 않은 언어로 소통 중이다. 브로큰이 통하는 세상이다행스럽다.

한국보다 더 오래 산 미국인데 아직도 영어는 내게 높은 산이다.

이정하(본명: 임정아)

경기여중고,이화여자대학교 졸업

1991년 교민백일장 장원

1997년 한국수필 등단

재미수필문학가협회회장, 이사장 역임

피오 피코 코리아타운 도서관 후원 회장 역임.

선집 『아버지의 굴나무』외 수필집 다수

조경희 문학상외 다수

한국일보 (미주) 문예공모전 심사위원

한국일보 칼럼 집필(1998년~2012년)

현재 중앙일보 미주판 칼럼(이 아침에) 집필

건강수명 늘어

16면에서 계속

미국 이외 선진국들의 기대수명과 건강수명 역시 지난 30여년간 증가했다. 물론 인생에서 건강하게 사는 햇수 비율은 이들 국가에서도 약간 줄어들기는 했지만 미국처럼 크게 축소되지는 않았다.

보건 관계자들은 미국은 다른 부유한 국가들보다도 예방 의학과 검사가 더 나빠지고 있다고 우려했다. 미국은 죽어가는 사람들을 살리는 쪽에 중점적으로 투자해 질병으로 인한 사망자는 줄어들었지만 질병 자체에 대한 예방은 소홀하다고 콜롬비아 벨스키역학 교수는 우려했다.



홍기연의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

딸기의, 딸기에 의한, 딸기를 위한

맛도 좋고 몸에도 좋은 딸기

한국은 시설로 재배된 겨울 딸기의 계절 지금 딱 먹기 좋은 제철과일 딸기

혹시라도 한국 방문을 계획 중이라면 바로 지금 반드시 놓치지 말아야 할 음식이 있다. 바로 맛과 영양 모두 좋은 딸기다. 한국의 딸기가 유명한 만큼, 요즘 한국에서는 풍요로운 딸기 뷔페가 붐을 이룬다.

‘딸기의, 딸기에 의한, 딸기를 위한’ 딸기 뷔페는 한국의 유명 호텔들이 2월부터 3~4월까지 진행하는 시즌별 행사로, 싱싱하고 달콤한 제철 딸기로 만든 애플타이저와 샐러드, 디저트, 거기에 든든한 메인 요리도 같이 맛 볼 수 있는 딸기 축제라 하겠다. 달콤하고 맛있기로 유명한 한국 딸기는 2~4월 달콤함이 절정을 이룬다. 맛있는 딸기를 앞세운 유명 호텔들은 딸기 뷔페를 대대적으로 홍보하며 한국 방문을 부추기기도 한다. 지금 놓치면 아까운 한국의 명물 딸기 뷔페들을 소개한다.



‘딸기의, 딸기에 의한, 딸기를 위한’ 딸기 뷔페는 한국의 유명 호텔들이 2월부터 3~4월까지 진행하는 시즌별 행사로, 싱싱하고 달콤한 제철 딸기로 만든 애플타이저와 샐러드, 디저트, 거기에 든든한 메인 요리도 같이 맛 볼 수 있는 딸기 축제다.

▶**파라다이스 시티:** 인천의 새로운 명물로 떠오른 파라다이스 시티 호텔 1층의 ‘가은 바이 라쿠’에서는 달콤한 딸기 뷔페가 3월 17일까지 매주 주말과 공휴일마다 펼쳐진다. 헬로키티 모양의 딸기 생크림 케이크와 화이트 초코 케이크 등 다양한 디저트가 눈과 입을 사로잡는다. 성인 9만 8,000원, 소인 7만원

▶**르메르디앙:** 프랑스 파리의 사롱을 모티브로 한 아름다운 로비와 명동의 힙한 로케이션으로 인기를 끌고 있는 르메르디앙 호텔은 ‘Avec Amour’라는 주제로 딸기 뷔페를 선보인다. 20여종이 넘는 형형색색의 아름다운 딸기 애플타이저와 디저트, 속을 든든하게 채워주는 핫디쉬들은 물론 딸기로 만든 다양한 차와 음료가 눈과 입을 호강시켜 준다. 5월 5일까지 주말과 공휴일 선보이며, 가격은 1인 7만 5,000원.

▶**롯데호텔월드:** 디저트 카페 브랜드인 노트드와 함께 ‘스트로베리 월드’라는 주제로 딸기 뷔페를 선보인다. 딸기 에그타르트와 판나코타 등 눈과 입을 즐겁게 해주는 딸기 디저트와 함께 노트드의 시그니처 도넛도 맛 볼 수 있다. 2월 25일까지 선보이며, 10만 8,000원이다.

▶**반얀트리 호텔:** 그라넵 다이닝 라운지에 생딸기부터 딸기 케이크와 푸딩 등 다양한 딸기 음식이 가득 펼쳐지는 ‘베리베리베리(Very Very Berry)’ 행사가 열린다. 또한 하겐다즈와의 협업으로 프리미엄 아이스크림들도 함께 선보인다. 뷔페보다는 조용한 분위기를 즐기고 싶다면 애프터눈 티 세트도 함께 맛 볼 수 있는데, 딸기 크림 브뤼레와 피낭시에 등 디저트와 딸기 에이즈와

커피, 차 등 음료가 서브된다. 3월 31일까지 주말 및 공휴일에 운영되며, 가격은 성인 9만 5,000원, 어린이 7만원이다.

▶**이밖에 호텔들:** 롯데호텔서울의 페닌슐라 라운지&바에서는 4월 28일까지 주말과 공휴일 딸기 뷔페로 다양한 종류의 딸기 디저트는 물론 소고기 볶음과 마라떡볶이 등 핫디쉬도 함께 있으니 더욱 알차고 맛있는 식사를 즐길 수 있다. 서울드래곤 시티의 26층 노포켈 스위트에서도 4월 21일까지 ‘딸기 스튜디오’가, JW 메리어트 동대문에서는 라운지에서 ‘샬롱 드 딸기X지방시뷰티’ 행사가 4월 30일까지 펼쳐진다.

▶딸기 이모저모

본래 딸기의 제철은 6월이다. 하지만 한국에서 딸기가 시설로 재배되어서 계절을 타지 않게 된 이후, 재배 농가들이 경쟁 과일이 적은 겨울 시장을 집중 공략한 결과, 이제는 겨울 과일로 자리잡고 있다. 고온다습한 6월 이후 여름에는 시설 온도를 맞추어주기가 어렵지만, 겨울에는 일조량이 많아 당도가 최대로 올라가며, 낮은 기온으로 병충해가 없어 딸기 키우기가 매우 수월하다는 것이 전문가들의 설명이다.

한편 딸기는 맛도 좋지만 영양도 으뜸이다. 딸기는 100g당 비타민 C 함유량이 62mg으로 레몬보다도 높고, 칼로리는 36kcal로 다른 과일에 비해 칼로리도 상당히 낮은 편이다. 또한 소염 및 진통 작용을 하는 메탈살리신이라는 성분을 함유하고 있어 고혈압과 당뇨, 비만이나 심혈관 질환 및 성인병을 예방하는 효과가 있으니, 그야말로 맛도 건강도 모두 잡은 음식이라 하겠다.

서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공
라디오서울·미주한국일보 기자
현공인회계사·슈퍼맘
소셜미디어·웰빙 기사 다수 게재



딸기는 맛도 좋지만 영양도 으뜸으로, 비타민 C함유량이 레몬보다도 높지만 다른 과일에 비해 칼로리는 낮다. 맛있고 예뻐기로 유명한 한국의 딸기들.



명동의 힙한 로케이션으로 인기를 끌고 있는 르메르디앙 호텔은 20여종이 넘는 형형색색의 아름다운 딸기 애플타이저와 디저트, 핫디쉬, 딸기로 만든 에이즈와 차 등 다양한 음식을 선보인다.

최동근 씨 카탈리나섬 울트라 마라톤 70대 연령대 1등

운동으로 건강 다지고 공부하며 정신건강 챙기고 함께 땀 해피러너 김희창, 에드워드 박 씨 각 2, 3등

늦깎이 마라토너 최동근 씨(75)가 지난달 6일 캘리포니아 카탈리나 섬 아발론에서 열린 50km 마라톤 대회에 출전해 70대 연령대에서 7시간 47분 35초로 1등을 차지했다.

또 최 씨와 함께 땀 같은 해피러너 팀원 김희창 씨(71)는 10시간 2분 27초로 2등, 에드워드 박씨(71)는 10시간 38분 8초 3등에 입상했다.

최 씨는 지난해 3월에는 애리조나 앤텔롭밸리에서 열린 55km 울트라 마라톤에 출전해

75세 이상 부분에서 1위를 했고 이어 4월 열린 보스턴 마라톤에 출전해 나이 또래에 33위를 하며 준족을 자랑했다.

보스턴 마라톤은 마라토너들의 꿈의 무대로 아무나 뛰지 못한다. 자격이 되는 기록이 있어야 출전이 가능한 전통의 대회다.

그의 목표는 세계 3대 마라톤 섭렵이다. 보스턴을 뛰었으니 이제 런던과 베를린에 도전할 생각이다.

한국전력에서 근무하다 미국

으로 건너와 벨플라워에서 조그만 가전제품 판매 및 수리점을 오랫동안 운영해 왔다. 지금은 비즈니스를 접고 인생의 황금기를 즐겁고 화려하게 맞고 있다.

그는 “50, 60대 젊은 사람들에게 전혀 뒤지지 않고 어깨를 나란히 하며 뛰었다”면서 “필수룩신이 나고 에너지가 솟는다”고 자랑했다.

건강을 유지하는 비결을 묻는 질문에 그는 “새벽 운동을 마치면 어덜트 스쿨에서 영어 등 다양한 수업도 듣는다. 나이 들수록 머리던 몸이던 부지런히 움직여야 굳지 않는다고 생각한다”면서 “건강의 비결일 것”이라고 말했다. 김정섭 기자



최동근씨가 카탈리나 섬 아발론에서 열린 울트라 마라톤 대회를 완주한후 기념 촬영을 하고 있다. 그는 70대 이상 연령대에서 1위를 차지했다.



남가주 충청향우회 회장 이취임식에서 향우회 관계자들이 기념사진을 찍고 있다. 왼쪽부터 7번째가 제인 안 신임 회장(푸른색 상의). (올림픽 타운 플라워 김혜옥 씨 제공)

제인 안 씨 남가주 충청향우회 신임 회장 취임

많은 커뮤니티 활동 젊은 향우회원 모집 목표

남가주 충청향우회 제32대 회장에 제인 안씨가 취임했다.

제인 안 신임 회장은 지난달 10일 열린 이취임식에서 “젊은 층

청인들이 찾아오는 향우회로 발전시키는 것이 목표”라고 말했다.

그는 또 “향우회는 시니어들을 위한 모임이라는 젊은이들의 인식을 바꿀 수 있도록 많은 커뮤니티 활동을 이어갈 것”이라고 각오를 다졌다.

안 회장은 “새해에는 커뮤니티에 실질적 도움을 제공하고 고향 발전에 이바지하는 단체가 되겠다”며 타민족 대상 장학금 지급, 웹사이트 콘텐츠 강화, 젊은 향우회원 모집, 연례 골프 토너먼트, 슈라이너 아동병원 지원 등을 한해 사업 계획으로 밝혔다.

김현석 목사 기독교군인회장 취임

한국 예비역 기독교군인회 미남서부 지회 신임회장에 김현석 목사가 취임했다. 기독교군인회는 지난달 27일 헌팅톤 비치 교회에서

신년 예배 및 회장 이취임식을 가

졌다. 이날 행사에는 늘 노래 합창단(지휘 전성진 목사)의 특별한 찬양도 있었다.

▶연락처 김현석 목사, 오미애 총무 (714)887-6992.

배기호씨 OC 장로협의회 신임회장

오렌지카운티 장로협의회 신임 회장에 배기호씨가 취임했다. 이 사장은 김영수씨.

지난달 21일 오렌지카운티 한인교회에서 열린 이취임식에서

배기호 신임 회장은 “지난 30년간 오렌지카운티 교회가 상당히 위축됐다”면서 단결하여 복음화를 위해 각교회가 노력해야 할 때라고 밝혔다.

OC 샌디에고 평통 ‘차세대 후원 골프대회’

오렌지카운티 샌디에고 민주평통(회장 설증혁)이 차세대 모국 안보 방문 지원 사업을 위해 3월 4일 부에나팍 로스카요테스 컨트리클럽에서 ‘민주평통 수석 부의장배 골프대회’를 개최한

다. 이 골프대회는 6월 10~21일 서울에서 차세대 고교와 대학생들을 대상으로 예정된 ‘모국 안보방문’을 위한 기금모금 행사다.

▶연락처 (714)537-6919.

웰빙 가이드
US메트로뉴스
특별한
월간 프리미엄
웰빙가이드
광고·구독·배달
(323)620-6717

교통사고가 나서 당황스러울 때
새로 산 차가 고장 나 속상할 때
정대용 변호사에게 문의하십시오

교통사고·레몬법·유산상속
정대용 변호사
검색창에 정대용 변호사 (213)700-3159
1655 N. Fair Oaks Ave., Unit 8 Pasadena, CA 91103 Jungdy1821@gmail.com

한국 문화원, 예술의 전당 공연 영상 상영회



LA 한국문화원은 2월과 3월 문화원 아리홀에서 한국 공연영상 두편을 상영한다.

이번 '공연 예술 콘텐츠 특별 상영회'는 한국 예술의 전당에서 만든 '색 언 스크린'(Sac on Screen) 공연의 영상을 상영하는 행사다.

예술의 전당은 "한국 공연 예술을 가장 역동적인 앵글과 UHD 고화질로 담아내는 한국

2월 15일 연극 '여자만세'
3월 7일 발레 '지젤'

을 대표하는 공연 콘텐츠"라면서 "시간과 거리의 제약을 넘어, 아티스트의 생생한 표정과 몸짓을 담아 여러분께 찾아갑니다"고 웹사이트를 통해 밝혔다. 상영은 2월 15일(목) 오후 7시

연극 '여자 만세'. 그리고 3월 7일(목) 오후 7시 발레 '지젤'이다.

▶장소: 문화원 아리홀 (5505 Wilshire Blvd., Los Angeles, CA 90036)이며 한국예술의 전당 후원이다.

▶문의: www.kccla.org 또는 LA한국문화원 (323)936-7141 공연 담당 켈리체로 하면 된다. 켈리체 제공



크렌셔 커뮤니티센터 신규 회원에 선물권 증정

설맞이 2월 한달간 특별 이벤트
재롱잔치, 장고춤, 합창단 공연도

인기 방송인 이근찬 씨가 진행하는 레크레이션 프로그램으로 한인타운 최고 인기의 양로 보건 센터 '크렌셔 커뮤니티 센터'가 2월 한 달간 등록한 이들에게 특별 선물 이벤트를 실시한다. 또 설을 맞아 특별 설잔치 행사도 준비했다.

특별 선물 이벤트로 신규 등록 회원들에게 센터에서 발행하는 선물권(50센트) 50장을 증정한다. 또 신규 등록 회원을 소개하는 현 회원들에게도 같은 선물권을 제공한다.

이 선물권은 매 분기마다 센터에서 실시하는 '장터'에서 현금 처럼 사용할 수 있다. 올 첫 장터는 3월 중에 열릴 예정이다.

데릭 윤 PD는 "올해 첫 번째 열리는 장터에는 필란에서 재배되는 옥수수, 꽃감 등 유기농 식품들과 김, 미역귀, 미역 새우젓과 고추장, 된장 등 다양한 식품들이 판매된다.

올해는 냉동 생선도 가져올 예정"이라면서 "시니어들이 신선하고 싱싱한 전통 식품들을 값싸게 구입할 수 있는 기회"라고 소개했다.

또 설을 맞아 재롱잔치, 장

고, 합창단 초청 공연 등 다채로운 행사가 준비된다.

크렌셔 커뮤니티 센터는 '시니어 데이케어 건강 센터' (ADHC)다.

이곳은 올림픽가에 위치한 'K-타운 시니어센터'와 함께 저녁식사를 제공하는 양로 보건센터로 이름이 나 있다. 일반 양로보건센터는 아침과 점심만 제공하지만 이곳은 회원들이 귀가 때 집에서 먹을 간단한 저녁식사까지 챙겨준다.

'크렌셔 커뮤니티 센터'의 프로그램은 만능 방송인 이근찬 씨와 양복순 씨가 맞고 있다. 자격증을 소지한 전문 '액티비티 코디네이터'로 재치와 입담으로 시니어들의 눈과 귀를 즐겁게 해주는 다양한 프로그램을 진행한다.

판소리부터 라인댄스와 노래 교실, 체조 등 다양한 실내 운동과 여행. 또 특기자랑, 간호, 소셜, 영양사 강의, 빙고, 뜨개질, 색칠하기 유익한 프로그램들이 다채롭게 짜여 있다.

▶ 주소 : 1060 Crenshaw Blvd., LA CA 90019

▶전화: (213)201-7700

설맞이 '동포음악의 밤'

10일 오후 6시 세리토스선교교회
김포청소년오케스트라 초청 공연

오렌지카운티 장로협의회와 오렌지카운티 한인회는 10일 오후 6시 세리토스선교교회(12413 195 St., Cerritos)에서 '설맞이 동포음악의 밤'을 개최한다.

이날 행사에는 김포청소년오케스트라가 특별 초청 공연하며 테너 오위영 씨, 소프라노 지경 씨, 김스피아노의 김창달 대표의 특별 공연도 이어진다. 또 색소폰 연주자 김성규 씨, 아리랑 합창단, 오렌지미션합창단의 찬조 공연도 열린다.

한편 김포청소년오케스트라는 김포시 고촌면

의 시골 교회에서 부모, 사회로부터 소외된 어린이들에게 새로운 희망과 비전을 주기 위해 음악 재능 기부자들의 도움으로 시작됐고 2001년 창단됐다. 이어 2015년 경기도 교육청 지원 사업인 꿈의 학교로 선정돼 7월 꿈의 관현악학교로 개교했다.

현재 청소년 오케스트라 90명, 어린이 오케스트라 50명, 윈드 오케스트라 73명, 프리 오케스트라 244명, 소년소녀합창단 34명 등 총 500여 명의 단원으로 구성됐다. 그동안 카네기홀 연주, 워싱턴 순회 연주, 중국, 일본 등 해외 순회 연주를 가지며 활발한 활동을 하고 있다.

▶문의: (714)234-1631, (714)-530-4810

강원 도민회 출범



가주 강원도 도민회가 지난달 10일 LA에서 출범했다. 초대 회장에 강릉 출신 주부권 씨가 취임했다. 200여 명이 참석한 가운데 성황리에 열린 이날 출범식에는 김진태 강원특별자치도지사가 참석을 했고 안병학 북미주 강원도민 총연합회장, 김봉현 LA 상공회의소 회장, 뉴욕과 보스턴, 애틀랜타 등에 거주하는 강원 출신 도민들이 함께했다. 출범식 참석자들이 즐겁게 사진 촬영을 하고 있다. (독자 이철훈 씨 제공)

이승만 기념사업회 신년 하례식



이승만 건국 대통령 기념사업회(회장 최학량) 임원들로 구성된 우남회가 지난달 10일 강남회관에서 신년 하례식을 개최했다. 최학량 회장은 "뭉치면 살고 흩어지면 죽는다"는 구호를 외치며 새해 힘찬 첫걸음을 다짐했다. 우남회원들이 기념 촬영을 하고 있다. (310)404-5740. (우남회 제공)

눈곱 만드는 ‘샌드맨’ 과 아기 배달부 ‘스토크’ ?



김동희의
세상보기

아웃리치 코디네이터

딸아이가 친구를 만났을 때다. 아이 친구 엄마와 같이 앉아 있는데 딸국질을 하는게 보였다. 혼잣말처럼 “뭐 맛있는 걸 혼자 먹었나, 딸국질을 하네”라고 하는 찰나 아이의 친구 엄마는 웃으며 영어로 “딸국질을 하는 걸 보니 키가 크려나 보다”고 했다. 같은 상황, 두 엄마가 다른 반응을 보인 것이 신기했다.

아이 친구 엄마는 미국에서 자란 한인 2세인데 나이가 같아 친구가 됐다. 서로가 비슷하면서도 다른 점이 많아서 만날 때마다 대화가 참 즐겁다. 이날도 그랬다. 같은 상황을 서로 다르게 해석하는 것을 보면서 서로가 알고 있는 것들을 맞춰보기 시작했다.

예를 들면 이런 거다. 한국에서 자란 나는 어릴 때 할머니로부터 “밤에 휘파람을 불면 뱀이 나온다”는 말을 듣고 자랐다. 친구는 들어본 적이 없다고 했다. 대신 본인은 아침에 일어나서 아이 눈에 눈곱이 있으면 “밤사이 샌드맨(Sandman)이 다녀갔다”고 말해준다. 잠과 관련된 미신인데 잠의 요정인 샌드맨은 아이가 자고 있을 때 아이 방에 찾아온다. 아이가 밤새 행복한 꿈을 꿀 수 있도록 마법의 모래를 살살 뿌려주고 간다. 아침에 생긴 눈곱은 샌드맨이 뿌린 모래의 흔적이라고 한다. 전통적으로는 커다란 모래 자루를 짊어지고 있는 할아버지나 마법사 이 미지인데, 최근 영화나 그림책에서



나오는 샌드맨은 좀 더 젊고 귀여운 느낌으로 그려진다는 이야기도 덧붙였다.

아이와 관련된 미신이라 하면 한국에서는 삼신 할머니 이야기를 빼놓을 수 없다. 삼신 할머니는 아기를 점지하고 출생에 관여하는 여신이다. 어린 시절 우리 할머니는 어린 나에게 아기들 엉덩이에 있는 파란 몽고반점은 삼신 할머니가 엄마 뱃속에서 얼른 나가라며 엉덩이를 찰싹 때린 자국이라고 했다. 물론 진짜로 믿었던 것은 아니지만 어릴 땐 꽤나 그럴듯한 이야기라고 생각했던 것 같다.

미국에서 자란 친구는 “황새가 아기를 보자기에 싸서 데려다 준다”고 믿는다고 했다. 미국판 삼신 할머니는 바로 황새인 셈이다. 딸아이가 어릴 때 이 내용을 바탕으로 한 영화를 본 기억이 났다. ‘아기배달부 스토크(Storks)’ 라는 영화였는데, 아기를 배달하는 황새 ‘주니어’와 미처

배달되지 못하고 황새들과 살고 있는 여자 주인공 ‘톨립’에 관한 이야기였다.

이 영화에서는 아이들이 황새 나라로 편지를 보내면, 그편지를 받은 황새들이 발신지로 아기를 배달해 준다. 친구는 어렸을 때 황새가 아기를 데리고 온다고 하기에, 그렇다고 하면 과연 문 앞에 와서 초인종을 누르는지, 혹은 산타 할아버지처럼 굴뚝을 타고 벽난로로 들어 오는지 궁금해서 엄마한테 물어보기도 했다고 한다. 가끔 길을 가다보면 집 마당에 황새 장식을 해놓은 집을 봤었는데 그게 무슨 의미인지 이제서야 이해가 됐다.

아주 옛날에 한국에서는 아들이 태어나면 새끼를 꼬아 고추를, 딸은 솥을 걸어놓는 전통이 있었다고 친구에게 말해줬다. 친구도 어렵풋 기억을 해냈다. 집안에 태어난 아기를 집밖 악한 길로부터 보호한다는 주술적 의미가 컸다는 관련 내용은 우

리가 함께 더 많은 내용을 찾아보면 서알았다.

그런데 이날 친구와 했던 여러가지 미신과 전통에 관한 이야기 중 가장 놀라운 것은 ‘선풍기’ 이야기였다. 친구는 한국 사람들이 가장 많이 믿는 잘못된 상식 중 하나는 “선풍기를 틀어놓고 자면 질식사한다”는 것이라고 했고, 나는 “그게 사실 아니냐?”며 깜짝 놀라 되물었다.

선풍기를 틀어놓고 자려면 창문이나 방문을 조금 열어놓으라는 말, 정말 많이 들었던 말 아니던가. 당장 인터넷 기사 검색을 시작했다. 여름철 선풍기에 관한 뉴스가 있었다. 그러나 ‘선풍기 괴담’이라는 제목 아래 우리가 흔히 들었던 ‘선풍기 질식사’는 과학적 근거가 없다는 설명이 이어졌다. 심지어 인공지능 AI가 이 기사를 썼다는 설명까지 덧붙여져 있었다. 시대가 이렇게 변했구나, 싶었다.

아는 만큼 보인다고. 앞으로 우리는 서로를 더욱 이해하고, 더 많은 이야기를 함께 할 수 있을테다. 아이들이 저만치에서 뛰어오는데 친구가 아이에게 장난스럽게 말했다. “금 밟지마, 엄마 등이 부러질거야.” 영어로 많이 쓰는 속담(Step on a crack, break the momma’s back)인데 보도블럭이나 길에 있는 틈을 밟으면 엄마 등이 부러진다는 미신이라고 했다. 헤어지는 순간까지, 많은 것들을 배운 날이었다.

김동희

전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자로 활동했다. 공중보건학(MPH)을 전공하고 현재 미국병원 암센터에서 암 예방교육과 아시아인 커뮤니티 건강 관련 연구를 담당하고 있다. dhkimla@gmail.com



Q “우울증일까요? 상담을 받아볼까요?”
우울하고 불안해서 자꾸만 일을 미뤄요. 게으름이 심해져서 회사 일도 집안일도 엉망이고 불면증에 시달리고 있습니다. 몸도 아프고 이렇게 사느니 사라져 버리는 게 낫겠다는 생각도 듭니다. 모든 것에서 무기력해진 지 6개월 정도 됩니다. 상담을 받아보고 싶긴 한데 어떻게 해야 할지 잘 모르겠어요.

A “한국어로 도움을 받을 수 있습니다”
스트레스로 인한 일시적인 우울감은 언제 누구에게라도 생길 수 있습니다. 그러나 우울한 기분이나 의욕 상실, 수면 장애, 집중력 저하, 그리고 비관적 생각 등이 나타나 최소 2주 이상 지속된다면 전문가를 만나 정확한 진단을 받아보는 것이 중요합니다.
우울증은 직장이나 가정, 학업 등 일상생활에 지장을 줄 수 있고, 스스로의 노력만으로는 해결하기 어려울 수도 있습니다. 많

은 경우에는 우울감을 떨쳐버리기 위해 더 즐겁고 더 행복해지려고 노력하다가 잘되지 않아 더 심한 우울증에 빠지기도 합니다. 전문가와의 상담은 큰 도움이 될 수 있습니다.

건강보험이 있으시다면 빠른 시일내에 주치의를 만나셔서 현재의 어려움을 말씀드리기 바랍니다. 메디칼(Medi-Cal)이 있으시거나, 건강보험 또는 체류 신분이 없으신 경우에도 LA 카운티 정신건강국 핫라인(800-854-7771, 한국어 6번)이나 코리아타운 정신건강센터(213-948-2980)에서 한국어로 도움을 받으실 수 있습니다. 부정적인 생각이 든다면 전화번호 988번으로 전화를 하거나 온라인 웹사이트 988lifeline.org에서 온라인 채팅으로 도움을 청할 수 있습니다. 모든 개인정보는 보호받습니다.

부디 주변에서 도움을 드리기 위해 기다리고 있는 손길을 꼭 잡으시기 바랍니다. 당신은 혼자가 아닙니다.
도움말: 유스타 파운데이션 youstarfoundation@gmail.com

CA LIC. #0672600

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

US메트로뉴스 창간 3주년을 축하합니다

52년 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 52년간 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

US메트로뉴스 창간 3주년을 축하드립니다



SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

