

메디케어 4면
파트 C 플랜 전체 메디케어 가입자 40%가 선택

은퇴 플랜 8면
은퇴 플랜 적립금 최대 50%까지 세금 크레딧

세금 10면
1만2,250달러 넘지 않으면 세금 보고 필요 없어

건강 16면
미국인 사망 원인 5위 뇌졸중 80%는 예방 가능

교육 21면
UC·칼스테이트 SAT·ACT 반영 안해



고물가 고금리 시대 “방법은 있다”

Cover story **고금리 시대**



은퇴 늦추고 파트타임 일하고 지출 줄이고 어뉴이티 등 고정 수입 대체 계획 세워야 시니어 66%는 은퇴 생활에 악영향 우려 투자처 재정비해 손실 줄이기 전략 필요

물가가 정신없이 오르고 있다. 인플레이션이 심하다는 말이다. 팬데믹으로 인한 연방정부의 과도한 구제금 방출과 인력난으로 인한 공급 부족, 항만의 하역 적체로 인한 수입 물량 부족, 주택 가격 인상에 따른 소비자들의 구매력 상승, 인건비 상승 등등. 요즘의 인플레이션은 동시다발적으로 달려드는 ‘퍼펙 스톰’ 같다.

이런 인플레이션에 가장 큰 피해를 보는 그룹이 은퇴자 또는 은퇴를 눈앞에 둔 예비 은퇴자들이다.

미국 ‘투자자문 그룹’이 지난해 12월 60~75세 시니어들 1,580명을 대상으로 실시한 설문 자료에 따르면 3분의 1에 해당하는 36%는 돈이 부족하다고 생각하고 있으며 29%는 조만

간 모아둔 돈이 다 떨어질 것이라고 답했다. 특히 응답자의 66%는 물가 상승이 은퇴 생활에 나쁜 영향을 미칠 것이라며 우려했다.

미국 은퇴자 수입의 절반을 차지하는 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)은 수십 년 만에 최대폭으로 올랐다. 하지만 요즘 인플레이션에는 턱없이 미치지 못하는 수준이다. 생필품 가격, 의료비 등 시니어들이 필수적으로 지출해야 하는 부분의 물가가 전반적으로 상승해 이들 비용을 감당하기 힘든 상태에 몰리고 있다는 것이다.

지난해 12월 미국 소비자 물가지수는 전년 대비 7%가 상승한 데 이어 1월 7.5%로 40년 내 최대치 상승을 기록했다.

연방정부는 인플레이션을 잡기 위해 3월부

터 수년 동안 이어오던 초저금리 정책을 바꾼다. 올해 4~7차례에 걸쳐 단기금리를 1회에 0.25%~0.5% 올려 시장 자금줄을 옥죄 것으로 예상된다.

하지만 이런 연방 준비제도의 금리 인상이 자칫 스태그플레이션을 초래할 수 있다는 우려도 나온다. 스태그플레이션은 금리가 올라 시장의 자금이 줄어들면 경기가 위축될 것이고 기업은 비싼 이자로 돈을 빌려야 하므로 물건을 올려야 한다. 결국 돈줄이 막혀 불경기가 되고 물건 가격은 올라가는 역조 현상이 벌어지는 것이다.

이런 고물가 시대에 은퇴자들은 어떤 전략으로 버틸 수 있을까.

우선 투자 자본이 있다면 투자전략을 다시 세워야 한다. 또 은퇴를 미루고 계속 일하고 소비를 줄이는 등의 자구책이 필요하다. 만일 뭇돈이 있다면 소셜 시큐리티 연금 이외에 어뉴이티와 같이 은퇴 후 고정 수입을 만드는 전략도 필요하다.

28면에 계속
김정섭 기자 john@usmetronews.com

한솔 보험 황선철 대표

반세기 보험 인생 은퇴

한솔 보험 황선철 대표가 1977년 4월 업계에 발을 디딘지 45년만에 은퇴를 선언했다. 그는 역경과 영광이 공존하는 반세기 가까운 세월을 한우물만 판 보험 업계의 몇 안되는 원로이자 한인사회의 성장을 지켜보고 이끌었던 ‘1인 다역’의 올드타이머다.

초창기 한인사회 2세들의 뿌리교육에 헌신했고 미국과 중국을 오고가며 동포 친선 축구대회를 최초로 이끌었다. 또 기독교 실업인으로서 직장와 하나님의 복음을 연결하는 한인기독교 실업인회(CBMC) 사역에도 헌신했다. 은퇴 후 신생 한인 교민청의 오렌지카운티 민간대사를 맡아 한국의 위상제고와 한인 권익 보호에 마지막 열정을 쏟겠다는 각오를 다지고 있다. 그는 오는 4월 11일 한인들이 즐겨 찾는 오렌지카운티의 로스카요테스 골프코스에서 은퇴를 기념하는 조촐한 골프대회를 개최한다. 그렇지만 단순한 골프 모임은 아니다.

그가 오랫동안 몸담고 봉사해온 미주한인기독교실업인회(KCBMC)를 위한 ‘차세대 기독교 장학 기금 모금 한솔 골프대회’다. 골프와 식사비 모두를 한솔 보험이 지불한다. 황대표가 직접 손님상을 차린 것이다. 하지만 참가자들이 내는 참가비와 후원금은 비영리 단체인 KCBMC를 통해 전액 장학 기금으로 조성된다.

황대표는 “주변 분들과 은퇴를 알리기 위한 조촐한 골프 모임을 계획했으나 뭔가 의미 있는 행사를 갖자는 생각에 KCBMC 주최, 주관으로 차세대 기독교인들의 육성을 위한 장학 사업으로 확대하게 됐다”고 말했다.

14면에 계속
김정섭 기자



황선철 대표

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

===== 칼럼 =====

김연신의 영어 한마디	22
정대용 변호사	23
홍지는 기자의 웰빙이야기	24
酒史(주사)	25
이경수의 미술이야기	26·27
김동희 칼럼	30



메이저 리그 코리안 특급
박찬호

시니어 배우
이순재

건강을 지키자!

치과

침술

안경

보청기

일반의약품
(OTC)

해외 여행시
응급치료

차량
제공

발기부전
치료제

기타
다양한
혜택

운동시설
이용

서울 메디칼 그룹과
함께하시는
어르신들은 걱정없습니다!

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

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

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

65세 이상 빈곤 메디케어 가입자 메디칼 지원

캘리포니아 자산 한계 2년 반 내 없애
개인 1,449달러 이하 수입이면 자격

메디칼 신청하지 않는 배우자
월수입 3,435달러까지 보장

은퇴자들의 가장 큰 고민거리가 의료비용이다. 수입이 많다면 모를까 어중간한 수입으로는 의료비 감당이 부담스럽다. 그래서 많은 한인들이 메디케어(캘리포니아는 메디칼) 신청자격을 확인하며 마음을 조이고 있다.

각 주별로 주민들이 의료 비용 특히 장기 간병 비용 보조에 적극 나서고 있지만 정부에서 모든 장기 간병 비용을 지원하기는 역부족이다.

올해부터 워싱턴주는 주내 근로자들의 수입 100달러당 58센트씩 떼어내 미래 장기 간병에 필요한 기금인 '워싱턴 케어 펀드' (Washington Cares Fund)에 적립하도록 한다.

2025년부터 최소 지난 6년동안 3년 또는 총 10년간 이 기금에 돈을 넣은 근로자는 장기 간병 비용으로 최고 3만6,500달러까지 찾아 쓸 수 있다. 장기 간병 비용으로는 1년치도 조달하기 어려운 돈이지만 그나마 다소간의 도움은 될 것이다.

캘리포니아도 이와 유사한 법을 만들어 올 7월부터 시행한다. 또 뉴욕도 유사 법안을 구상 중이다.

캘리포니아는 오는 7월 1일부터 일부 메디칼 프로그램 신청자의 자산 한계를 기존의 2,000달러에서 13만 달러(개인)로 부부는 3,000달러에서 19만5,000달러, 가족 한명 추가 때는 6만5,000달러를 더해 대폭 올린다. 또 2023년 연말까지 아예 재산 한계를 없애 버린다. 이럴 경우 더 많은 사람들이 메디칼로 의료 혜택을 볼 수 있을 것이고 장기 간병 서비스 비용을 지원받을 수 있다.

메디케어 수혜 기준은 각 주마다 다르다. 메디케어는 연방 정부가 주정부에 자금을 지원하고 주정부가 이를 받아 각 카운티 정부 별로 저소득 자에게 제공하는 의료 혜택이다. 참고로 연방 정부에서 제공하는 메디케어는 장기 간병 서비스를 제공하지 않는다. 정부의 장기 간병 지원을 받으려면 메디케어를 받아야 한다.

캘리포니아 메디칼

현재 캘리포니아의 메디케어(이하 메디칼)은 자산이 개인 2,000달러, 부부 3,000달러 이하다. 이 자산 한계를 향후 2년반 이내에 아예 없애 버릴 예정이다. 메디칼 자격은 수입으로만 판단하겠다는 것이다. 그러나 SSI 자격에는 적용되지 않는다.

메디칼은 다양한 종류의 의료비용을 지원해 준다. 만약 극빈자 수당 (SSI)를 받으면 자동적으로 풀 메디칼 혜택을 받는다. 올해 캘리포니아 극빈자 수당은 개인 1,040.21달러, 부부 1,765.64달러까지이며 누군가의 집에서 산다면 개인 764달러, 부부 최대 1,351.85달러를 받는다.

메디케어 보험료 지원 프로그램

저소득으로 의료비 조달 능력이 안 되는 경우 '메디케어 세이빙스 프로그램' (MSP)으로 부분적 의료비용을 지원받을 수 있다. 재산 정도에 따라 4가지로 나뉘어 메디케어 보험료 전액 또는 메디케어 의료비 분담금을 도움받는다.

▲ '퀄러파이드 메디케어 가입자' (Qualified Medicare Beneficiary)

이를 약자로 QMB라고 한다. 파트 B 보험료와 파트 A 보험료(돈을 내고 가입해야 하는 경우) 그리고 파트 A와 파트 B 의료비 분담금(다음호에 설명 예정)을 지원해 준다.

수입한계는 개인 1,074달러, 부부 1,452달러까지다.

▲ '특정 저소득 메디케어 가입자' (Specified Low-income Medicare Beneficiary)

약자로 SLMB라고 부른다. 파트 B 보험료와 파트 A 보험료를 지원받을 수 있는데 소득은 개인 1,288달러 부부 1,742달러까지다.

▲ '퀄러파잉 인디비주얼'(Qualifying Individuals)

QI라고 부르며 신청자 수입 한계는 개인 1,449달러, 부부 1,960이며 파트 B 보험료를 지원받는다.

메디칼 세이빙스 프로그램 수입 한계 (연방 빈곤수준 FPL, 단위: 달러)

가족 수	QMB 100% FPL	SLMB 120% FPL	QI-1 135% FPL	QDWI 200% FPL
1	1,074	1,288	1,449	2,147
2	1,452	1,742	1,960	2,904
3	1,830	2,196	2,471	3,660
4	2,209	2,650	2,982	4,417
5	2,587	3,104	3,492	5,174
6	2,965	3,558	4,003	5,930
7	3,344	4,012	4,514	6,687
8	3,722	4,466	5,025	7,444
9	4,100	4,920	5,535	8,200
10	4,479	5,374	6,046	8,957



▲ '장애 근로자' (Qualified Disabled Working Individuals)

QDWI를 받으려면 월 2,147달러 2인 가정은 2,904달러 이하여야 하며 직장으로 복귀하는 장애인이 내야 하는 파트 A 보험료를 커버해 준다.

MSP 자격이 되려면 QMB, SLMB, QI 모두 자산 한계가 개인 7,970달러 부부 1만1,960달러 이하면 된다. QDWI는 개인 4,000달러 부부6,000달러 미만이 자산 한계다.

지원 자격은 캘리포니아 거주자이며 메디케어 파트 A 또는 파트 B를 받아야 한다.

메디케어 '스펜-다운' (Medicaid 'spend-down')

메디칼을 받기에는 수입이 높다고

해서 실망할 필요는 없다. 병이 들어 의료비용 지출이 많다면 또는 홈케어를 받아 돈이 많이 든다면 메디칼에서 비용을 분담해 준다. 이를 '비용 공유 프로그램(Share of Cost Program)'이라고 부른다. 일단 월 수입을 모두 소진하면 나머지 비용을 메디칼에서 공유해주는 프로그램으로 생각하면 된다. 계산법은 다소 복잡하므로 차후 자세히 분석 보도하겠다.

연방정부 저소득층 처방전 약품 지원 (Extra Help)

메디칼을 받거나 MSP를 받으면 메디케어 파트 D의 처방전 약값을 낮춰 주는 프로그램인 'LIS'의 도움을 받는다. 꼭 풀 메디칼 자격이 되어

야만 자격이 되는 것은 아니다. 수입에 따라 단계적으로 부분 지원을 받을 수 있다.

이 프로그램은 직접 연방정부가 운영하므로 소셜시큐리티 국에 신청해야 한다.

2022년 기준으로 자산 한계는 개인 8,400달러, 부부 1만6,000달러까지면 LIS를 받을 수 있다. 하지만 개인 1만4,010달러까지, 부부 2만7,950달러까지 부분 지원 자격이 된다. 그런데 소셜 시큐리티국에 자산의 일부를 장례비용을 사용할 것이라고 밝히면 개인 최대 9,900달러 부부 1만5,600 달러까지 100% 지원을 받으며 개인 1만5,510달러, 부부 30만950달러이하면 부분 지원도 받을 수 있다.

배우자 최소 생활비 보장(Minimum Monthly Maintenance Needs Allowance)

MMMNA라고 부른다.

배우자중 한명이 메디칼로 양로 병원 또는 홈케어 등 요양 시설 지원을 요청할 경우 신청자의 소득만 가지고 지원 자격이 결정된다. 메디칼을 신청하지 않는 배우자의 수입은 신청 배우자의 메디칼 자격에 영향을 주지 않는다는 말이다.

남은 배우자가 수입을 다 배우자의 간병비용으로 소진해 빈곤층으로 추락하지 않게 하기 위한 것이다. 2022년 MMMNA는 월 3,435달러까지다.

만약 신청하지 않는 배우자의 수입이 이 한계금 이하라면 신청한 배우자의 수입을 한계금까지 맞춰 신청하지 않는 배우자에게 줄 수 있다는 말이다. 하지만 월 수입이 이 한계 금액 이상이라면 MMMNA 자격이 되지 않는다. 자세한 내용은 차후 보도할 예정이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



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 맞춤형플랜

파트 C 플랜 전체 메디케어 가입자 40%가 선택

올해 마지막 변경 기간 이달 31일로 마감
전년 대비 9% 늘고 지난 10년 새 두 배
오리지널 메디케어보다 비용 부담 크게 줄어
주치의 제도로 건강 집중 관리 가능
서울 메디컬그룹 같은 대형 그룹 선택 유리



미국 메디케어 대상자중 2,850만 명이 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입해 있다. 지난해와 비교해 9% 늘어난 수치다. 전체 메디케어 수혜자 6,300만 명의 40%를 넘는다.

전문가들은 조만간 메디케어 어드밴티지 플랜 가입자가 정부의 오리지널 메디케어 가입자 수를 넘을 것으로 예상했다. 어드밴티지 가입자의 만족도도 매우 높다. 98%의 가입자가 만족하고 있는 것으로 조사됐다.

올해 메디케어 어드밴티지 플랜 변경 기간은 3월 31일로 마감된다. 이 기간을 지나면 올 연말 정기 변경 기간(AEP)까지 기다려야 한다. 따라서 현재 가지고 있는 어드밴티지 플랜이 마음에 들지 않는다면 이번 달 말까지 바꿀 수 있다.

이 기간 중 메디케어 어드밴티지 플랜을 다른 플랜으로 바꾸거나 파트 D 플랜을 선택해 연방정부가 직접 운영하는 오리지널 플랜으로 되돌아갈 수 있다. 또 파트 D 플랜도 다른 플랜으로 바꿀 수 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜 인기

메디케어 어드밴티지 플랜 가입자는 지난 2011년에서 2020년까지 10년간 두 배 이상 늘었다. 2026년까지 메디케어 가입자의 절반을 넘을 것으로 보인다.

그렇다면 메디케어 어드밴티지 플랜으로 시니어들이 몰리는 이유가 무엇일까. 우선 비용이 적고 추가 혜택이 많다는 장점 때문이다. 또 주치의 제도로 운영되므로 집중 건강관리가 가능하다. 물론 어느 메디컬 그룹을 선택하느냐가 매우 중요하다. 우리가 파트 C라고 부르는 메디케

어 어드밴티지 플랜은 연방 정부와 계약을 맺은 일반 보험회사가 판매하는 시니어 건강보험이다.

연방 정부는 메디케어 어드밴티지 플랜 가입자들에게 오리지널 메디케어 가입자보다 더 많은 돈을 지불한다. 이 때문에 비난도 받고 있다.

2019년 기준으로 연방정부는 어드밴티지 플랜 가입자들에게 321달러를 더 지불했다. 만약 연방정부가 운영하는 오리지널 메디케어만 가입한다면 연방정부는 70억 달러를 절약할 수 있다. 전체 메디케어 지출금의 1%에 해당하는 금액이다.

파트 C 어드밴티지 플랜은 전통 오리지널 메디케어에서 커버해 주지 않은 안경, 보청기 치과 등의 서비스를 추가로 제공한다.

실제 파트 C 플랜의 99%는 시력검사 안경 비용의 일부를 지원해 준다. 또 97%는 청각 검사와 보청기 보조, 94%는 치과를 제공한다.

메디케어 어드밴티지 플랜 가입자는 전통 오리지널 메디케어 가입자보다 건강 관리에 훨씬 더 유리하다.

의료 및 건강보험 관련 저널 '헬스 어퍼어스'에 보고된 50개 남짓 연구 보고서에 따르면 메디케어 어드밴티지 가입자는 예방 진단을 위한 병원 방문은 많지만 응급실 찾는 케이스는 훨씬 적다. 또 우울증 검사를 더 많이 받고 폐렴 백신 접종도 더 많다.

메디케어 전문 웹사이트 '베터 메디케어 얼라이언스'에 따르면 복합 만성 질환을 가지고 있는 시니어중에서 어드밴티지 가입자는 단기 입원 가능성이 57%나 낮은 것으로 나타났다.

결국 심각한 건강 문제를 훨씬 더 빨리 효과적으로 집중 관리하며 예

방할 수 있다는 것이다.

또 연방 정부가 정해 놓은 가입자의 의료비 부담금 상한선보다도 훨씬 낮은 가입자 부담금을 책정한다. 고객 유치를 위한 보험사 간 경쟁이 치열하기 때문이다.

연방 정부는 보험 플랜을 5개 등급으로 나누어 평가한다. 이를 '5 스타' 시스템이라고 부른다.

어드밴티지 보험을 구입할 때 연방 정부는 가입자들에게 플랜의 등급을 반드시 고지하도록 한다.

2022년 최고 등급인 5 스타를 받아 판매되는 보험 플랜은 70개 이상으로 2021년에 비해 4배나 늘었다.

메디케어

메디케어는 65세 이상 미국 시민권자 또는 영주권자에게 제공되는 건강보험 플랜이다. 65세 미만이라도

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

말기 신장 질환이나 루게릭 질병을 앓고 있다면 가입할 수 있다. 또 장애로 인한 장애소셜연금을 24개월 이상 받아도 혜택이 제공된다.

메디케어는 병원(파트 A)와 의사 진료(파트 B), 처방전 의약품(파트 D)로 구분된다.

연방 정부는 파트 A와 파트 B만 제공한다. 이를 전통적인 메디케어라고 해서 '오리지널' 메디케어라고 부른다. 여기에 파트 D는 연방정부와 계약을 맺은 일반 보험회사에서 별도로 구입해야 한다.

'오리지널 메디케어'는 진료비의 80%만 커버해준다. 나머지 20%와

디덕터블 및 코페이먼트 등은 가입자가 내야 한다. 비용 부담이 매우 크다. 이들 비용을 커버해주는 메디캡 보험을 별도로 가입할 수 있지만 보험료가 매우 비싸다.

오리지널 메디케어 가입자가 메디캡과 파트 D까지 가입하려면 파트 B 보험료를 포함해 한 달 400~450달러를 내야 한다.

이런 비용 부담 때문에 오리지널 메디케어 가입자의 5분의 1은 메디캡을 가입하지 않고 있다.

오리지널 메디케어의 최대 장점은 전국 어느 곳에서나 사용할 수 있지만 비용 부담이 너무 크고 치과나 보청기, 안경, 침술 등은 커버해 주지 않는다.

메디케어 어드밴티지 플랜

오리지널 메디케어의 가입자 부담이 커지자 연방 정부가 일반 보험회사에 의뢰해 만든 상품이 파트 C라고 불리는 메디케어 어드밴티지 플랜이다.

LA나 오렌지카운티 등 시니어 인구 밀집 지역에서는 경쟁이 심해 파트 C 보험금이 없는 플랜도 많고 요즘은 파트 B 보험료(2022년 170.50달러)의 일부를 돌려주는 플랜도 등장했다.

현재 남가주에만 13개 보험사가 만든 플랜 수십여개가 판매되고 있다.

파트 C 보험에 가입하려면 우선 파트 A와 파트 B 보험에 반드시 가입해 있어야 한다. 둘 중 하나라도 없다면 가입할 수 없다. 따라서 파트 B 보험료는 반드시 내야 한다.

대부분 파트 C에는 파트 D 플랜이 포함돼 있다. 처방전 플랜을 덩으로

제공하는 것이다. 여기에 침술, 안경, 치과, 보청기, 교통편 제공, 응급 호출기, 처방전 없이 구입하는 일반 약품도 추가로 제공된다.

파트 C 플랜은 오리지널과 달리 주치의를 정해야 하고 응급실을 제외하고는 주치의가 소속된 메디컬 그룹, 즉 의사 네트워크 내에서만 사용이 가능할 수 있다.

리퍼럴 없이 네트워크 이외에서 진료 가능한 PPO도 파트 C 플랜에 속한다. PPO에 가입했는데 네트워크 이외의 지역에서 진료를 받으면 네트워크 내 진료보다 더 비싼 진료비를 내야 한다.

서울 메디컬 그룹

파트 C는 주치의 제도가 정해진 주치의가 모든 건강 기록을 보관 관리하면서 환자들의 건강을 책임지게 된다. 파트 C의 최대 장점이기도 하다.

주치의를 정할 때는 소속된 메디컬 그룹을 확인하는 것이 좋다. 왜냐하면 파트 C 플랜은 주치의가 소속된 네트워크에서만 진료 가능하기 때문이다. 다시 말해 전문의 등 의료진들이 많은 메디컬 그룹에 소속돼 있어야 진료의 폭을 넓힐 수 있다.

현재 한인 사회에서는 서울 메디컬 그룹이 가장 큰 것으로 알려져 있다. 서울 메디컬 그룹에는 한인사회의 의사들의 90%가 포함돼 있다고 서울메디컬 그룹의 차민영 회장은 밝혔다.

차 회장은 "빠른 리퍼럴과 그룹의 이익보다는 환자의 안전과 건강만을 생각하는 그룹"이라고 서울 메디컬 그룹을 설명했다. 참고로 주치의는 매달 바꿀 수 있다. 자넷김기자

조기 소셜 연금 신청자도 일하면 연금 올라가



연금 올리기 전략

신청 철회 후 풀타임 근로 소득 올리기
1만9,560달러 이상 벌면 2달러당 1달러 공제
공제금 만기 연령 이후 연금에 추가돼 지불

Q 소셜 연금을 62세가 되던 지난해 1월부터 신청했다. 수령액은 1,100달러이다. 그런데 너무 금액이 적어 일찍 신청한 것을 후회하고 있다. 연금을 더 올려 받는 방법은 없을까?

금 잠정 중단을 요청하면 된다. 소셜시큐리티국은 중단 요청을 받은 후부터 돈을 지불하지 않게 되며 연금은 계속 불어나 나중에 불어난 연금을 지불해 준다.

A 소셜 연금을 받고 있는데 이를 올려 받는 방법은 있다. 우선 일을 계속 해 소셜 시큐리티 세금을 낸다면 연금이 조금씩 올라갈 수 있다. 또 다른 방법은 신청을 철회해 나중에 받는 것이다.

질문의 경우 12개월이 지났으니 철회는 불가능하다. 따라서 파트 또는 풀타임 직업을 구해 추가 수입을 버는 방법 이외에는 은퇴 수입을 올릴 수 있는 방법은 없다.

그런데 만기 은퇴 연령이 되기 이전에 소셜 연금을 신청했다가 이를 반복하려면 소셜 연금을 신청한 지 12개월이 넘지 말아야 한다. 질문처럼 연금을 일찍 신청했더니 예상외로 적은 금액을 받아 당황해하는 사람들이 많다. 이럴 때는 어떻게 해야 할까 하는 질문이다.

그런데 만기 은퇴 연령 이전에 소셜 연금을 신청해 받고 있고, 파트타임이나 풀타임으로 일을 해서 돈을 번다면 소셜 연금에 영향을 받는다.

연금을 신청해 받은 지 12개월이 지나지 않았다면 그동안 받았던 소셜 연금을 전액 소셜시큐리티국에 돌려주면 된다.

조기 연금 수령자가 연 1만9,560달러 이상을 일을 해 번다면 이 금액을 초과 하는 금액 2달러당 1달러씩 소셜 연금에서 공제 된다.

이를 소셜 연금 철회(withhold)라고 한다. '철회'는 일생에 한 번만 가능하다. 또 그동안 받은 모든 돈을 소셜시큐리티국에 돌려줘야 한다. '철회'를 신청해야 한다면 반드시 소셜시큐리티 폼 SSA-521(form SSA-521)를 통해 서면으로 해야 한다. 연금 신청을 철회하면 처음부터 신청하지 않은 것처럼 되기 때문에 나이가 들수록 계속 연금은 불어날 것이고 이 금액을 신청해 받을 수 있다(본지 2021년 8월호 참조).

예를 들어 설명해 보자. 질문자 영희 씨의 월 소셜 연금은 1,100달러다. 하지만 일을 해서 1년에 3만 6,000달러를 번다고 가정하면 연간 한계액 1만9,560달러를 초과한다.

만약 12개월이 지났다면 철회는 불가능하다. 하지만 만기 은퇴 연령이 지난 후 소셜 연금을 중단하고 싶다면 소셜시큐리티국에 전화로 연

초과 금액은 3만6,000-1만9,560 = 1만6,440달러다.

따라서 초과금액 1만6,440달러를 2로 나눈 금액 8,220달러가 되는 데 이 금액이 소셜 연금에서 공제 된다.

영희 씨가 받는 소셜 연금은 월 1,100달러 이므로 소셜 시큐리티국은 영희 씨에게 지불되는 8개월치 연금만큼의 금액을 원천 공제해 지불하지 않는다.

그런데 만기 은퇴 연령이 되는 해는 한계 금액이 5만1,960달러로 올라가고 이 금액을 넘는 초과 금액에 한해서 3달러당 1달러씩 공제 된다. 따라서 영희 씨가 동일한 근로 소득을 올린다면 만기 은퇴 연령이 되는 해의 공제 금액은 더 이상 없다.

영희 씨는 63세이므로 만기 은퇴 연령 이전 3년동안 공제 되는 총 연금은 24개월치에 해당한다.

이렇게 공제된 금액은 없어지는 것이 아니다.

소셜 시큐리티국은 영희 씨에게서 공제한 24개월치 연금을 만기 은퇴 연령이 지난 후 다시 되 돌려준다.

마치 영희씨가 64세에 신청했던

것처럼 연금에 가산해 돌려주므로 영희 씨는 만기 은퇴 연령(67세)이 되면 62세에 받았던 1,100달러보다 14%가 오른 1,257달러를 받을 것이다. 영희 씨는 만기 은퇴 연령이 지난 후 소셜 연금 수령 중지 신청을 낼 수 있다. 이럴 경우 영희 씨는 70까지 연금을 미룰 수 있다.

만약 70세에 다시 신청해 받는다

면 중단한 이후부터 연금은 8%씩 늘어(매달 1%의 2/3씩 증가)난다. 따라서 영희 씨가 70세가 되면 만기 은퇴 연령이후 36개월 초과됐으므로 23.97%가 불어나 1,558달러의 연금을 받는다. 이에 따라 영희씨는 62세부터 받은 연금보다 41.6%를 더 받는 셈이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

주의점

영희 씨가 배우자가 있다고 가정해 보자. 만약 배우자 철수 씨가 영희 씨의 근로 기록으로 소셜 연금을 받고 있다면 영희 씨가 연금 신청을 철회 또는 중단 신청을 내며 배우자 연금을 받는 철수 씨 역시 연금 지불이 중단된다. 따라서 중단 결정을 내릴 때는 상황을 신중하게 고려하고 결정해야 한다. 하지만 이 경우는 배우자 연금에만 해당된다. 만약 이혼한 배우자인 경우에는 아무런 영향을 주지 않기 때문이다. 이혼 배우자 연금을 신청하려면 결혼 생활 10년을 유지해야 하며 결혼 배우자와는 달리 전 배우자 연금을 먼저 신청하지 않아도 독자적으로 연금을 신청해 받을 수 있다. 결혼 배우자의 연금 신청은 반드시 근로 기록이 있는 배우자가 먼저 연금을 신청해야 받을 수 있다. 또 결혼 생활 규정도 최소 1년 이상 결혼 생활을 하고 있다면 배우자 연금을 신청할 자격이 된다.

곧 65세가 되셔서 메디케어 보험에 가입하셔야 하나요? 시니어 보험전문인 홍은주가 도와 드립니다.

• HMO (어드밴티지 플랜, 약보험 포함) 그 외에 플랜에 따라 엑스트라 베네핏(덴탈, 한방, 안경, 피트니스, 차량서비스) 제공됩니다. 개인의 건강상태에 따라 맞춤형 서비스를 제공합니다. 또한 Extra Help에 자격이 되시는 분께는 저렴한 처방약 보험을 알려드립니다.

• 보조보험(서플리먼트 플랜-PPO)

• PDP (처방약 보험)

홍은주
(Eun-Joo Powell) 시니어보험 전문인 (CA Lic #0L06761) • ej@epi-digm.com • (909) 576-3236

소셜 연금

결혼 10년 했다면 죽은 전 남편 소셜 연금 받아

60세 이전에 재혼했다면 자격 없어
신청자의 만기 연령은 일반인보다 빨라
1962년생 생존자 만기 연령은 67세
16세 이하 자녀 키우면 언제나 신청 가능하고
죽은 전 남편의 75% 받을 수 있어

이혼 여성들이 가장 궁금해하는 소셜시큐리티 베니핏(소셜연금) 질문이 있다. 이혼한 남편이 죽으면 죽은 전 남편의 크레딧으로 소셜 연금을 받을 수 있느냐는 것이다. 또 얼마나 받으며 어떤 절차로 신청해야 하는지에 대한 질문이다.

결론부터 말한다면 이혼 부부와 똑같은 혜택을 받을 수 있다는 것이다.

이혼은 결혼의 끝이지만 소셜 시큐리티의 생존자 연금을 포함해 이혼한 배우자가 누려야 할 혜택은 그대로 유지된다.

이혼을 했다면 전 남편 또는 부인의 크레딧으로 이혼 배우자 연금을 받을 수 있고 또 전 남편 또는 부인이 죽었다면 이혼 생존자 자격으로 똑같은 연금 혜택을 받을 수 있다.

결혼 생활 중 배우자가 밖에서 일을 하는 동안 자녀를 키우고 살림을 하느라 고생했던 전 배우자에게도 현 배우자와 동일한 혜택을 제공하는 것이다. 그래야 나이가 들어 빈곤층으로 전락하지 않기 때문이다.

그런데 여기서 알아둬야 할 것이 있다. 사별 배우자 연금 신청자의 만기 연령(FRA)은 일반 근로자나 배우자 또는 이혼 배우자 연금의 FRA와는 조금 다르다는 점이다.

이혼한 사별 배우자 연금이 지급된다고 해도 현재 전 배우자가 가족이 받는 생존자 연금에는 전혀 영향을 주지 않는다.

이혼 배우자 사별 연금(Surviving Divorced Spouse Benefits)의 자격

이혼한 전 배우자가 죽었다면 다음과 같은 조건만 충족시킨다면 이혼 배우자의 자격으로 사별 배우자 연금을 받을 수 있다.

▲결혼 생활을 10년 이상 했어야 한다.

▲최소 60세 이상이어야 하고 장애가 있다면 50세 이상이면 가능하다.

▲60세 이전에 재혼하지 말았어야 한다.

▲이혼한 배우자가 죽기 전 소셜 시큐리티 연금 자격을 충분히 쌓았어야 한다.

앞서 열거한 조건을 모두 충족시킨다면 소셜 시큐리티 생존자 연금을 받을 수 있다. 결혼 생활을 계속 해온 미망인과 동일한 자격을 갖는다.

연금 액수는 죽은 이혼 배우자가 소셜시큐리티 세금을 얼마나 냈느냐에 따라 결정될 것이다. 특히 일찍 받으면 그만큼 금액도 줄어든다. 기준은 죽은 이혼 배우자가 만기 은퇴 연령에 받는 또는 받게 될 연금(PIA)을 기준으로 한다.

얼마나 받아

죽은 전 배우자(남편 또는 부인)의 자격으로 생존 배우자 연금을 신청할 때의 나이가 우선 중요하다.

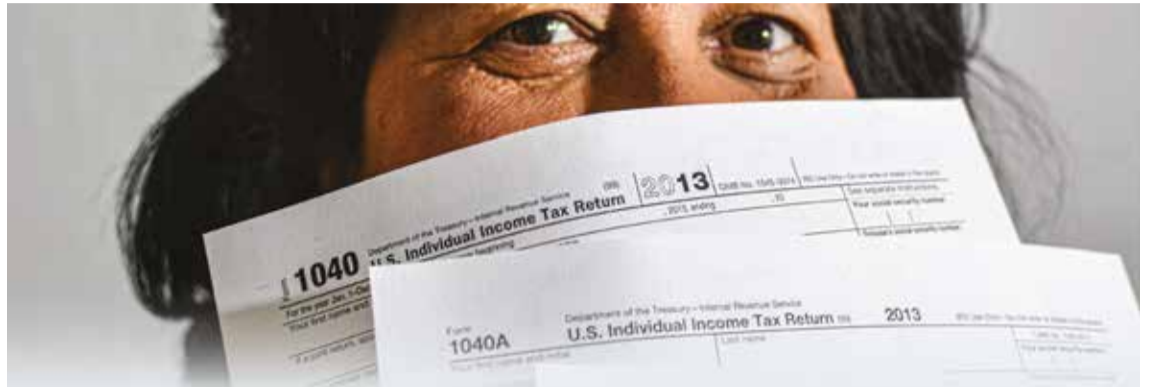
이혼한 배우자가 만기 은퇴 연령에 생존자 배우자 연금을 신청하면 숨진 전 남편 또는 숨진 전 부인의 만기 은퇴 연령에 받는 '최초보험금'(PIA)을 100%를 받는다. 만기 은퇴 연령이 지나 죽어도 더 이상 불어나지는 않는다.

여기서 기억해야 한 점은 생존자 배우자 만기 은퇴 연령은 일반 근로자나 배우자의 만기 은퇴 연령과 약간 다르다는 것이다.

예를 들어 1960년생의 만기 은퇴 연령은 67세다. 그런데 생존자 연금 신청자가 1960년생이라면 만기 은퇴 연령은 이보다 4개월 앞선 66.8세이다. 올해부터 생존자 연금 신청이 가능한 1962년생(60세)의 만기 은퇴 연령은 67세다.

생존자 연금의 만기 은퇴 연령은 1940년 이전 출생자는 65세이다. 이후 매년 2개월씩 올라가다가 1945년부터 1956년생까지는 66세로 상향됐다. 또 매년 2개월씩 증가해 1962년생부터는 67세다.

올해 생존자 연금 신청자의 만기



연령별 수령액 증감비교 ※사별 배우자가 만기 연령 때 1,000달러 받는다고 가정할 경우 (60세에 신청하면 1,000달러가 715달러로 줄어든다. 60세에 신청하면 28.5% 감소) 출처 SSA.gov

출생년도	생존자 만기 연령	1,000달러 연금 받는다면 62세에 받을 때 줄어든 연금	60세부터 만기 연령까지의 달수	월별 감소분(%)
1939년생 이전	65세	829달러	60개월	475%
1940	65세 2개월	825	62	460
1941	65세 4개월	822	64	445
1942	65세 6개월	819	66	432
1943	65세 8개월	816	68	419
1944	65세 10개월	813	70	407
1945~1956	66세	810	72	396
1957	66세 2개월	807	74	385
1958	66세 4개월	805	76	375
1959	66세 6개월	803	78	365
1960	66세 8개월	801	80	356
1961	66세 10개월	798	82	348
1962년 이후	67세	796	84	339

연령자는 1954년생이다.

이혼 생존자 베니핏은 60부터 신청할 수 있다. 만약 장애가 있다면 50세부터 가능하다. 일찍 신청할수록 그만큼 금액은 깎인다.

숨진 이혼 배우자와의 사이에 16세 이하 자녀가 있고 그 자녀를 키우고 있다면 나이에 관계없이 죽은 배우자의 연금 75%를 받을 수 있다.

재혼이 주는 영향

전 배우자가 재혼을 했다고 해도 소셜 시큐리티 생존 배우자 연금을 받을 수 있다. 그러나 신청자가 재혼을 했다면 재혼 나이에 따라 생존 배우자 연금 자격에 영향을 받을 수 있다.

60세가 되기 전 또는 장애인의 경우 50세가 되기 전 재혼을 했다면 전 배우자가 죽어도 생존자 베니핏을 받을 수 없다.

그러나 60세가 넘어서 재혼을 했다면(장애인은 50세 이상) 생존자 베니핏을 받을 수 있다. 여기에서 중요한 또 한 가지가 있다.

60세가 넘어(장애인은 50세 이상) 재혼을 했는데 재혼한 남편(또는 부

인)이 죽었다면 어떻게 될까. 이런 경우 죽은 이혼 전 남편의 생존자 연금과 재혼 후 죽은 남편의 생존자 연금을 모두 받을 자격이 된다. 그렇다고 둘 다 받을 수는 없다. 둘 중 큰 쪽만 받는다.

다른 생존 가족들의 연금에 영향을 주나

이혼 배우자 연금 신청은 신청자와 소셜시큐리티국만이 알고 있는 비밀이다. 이혼 배우자 가족들에게는 통보되지 않는다.

생존자 연금을 받는 생존 가족 수는 제한이 없다. 그러나 소셜 연금에서 가족들에게 지불해주는 생존자 연금의 최대 금액은 정해져 있다. 보통 죽은 근로자가 매달 받는 연금의 150~180%가 지불된다.

하지만 이혼한 배우자의 자격으로 생존자 연금을 받는다면 이혼 배우자의 생존 가족들이 받는 최대 연금 액수에는 영향을 미치지 않는다.

다시말해 죽은 전 남편의 근로 기록으로 연금을 받는다고 해도 현재 전 남편 가족들이 받는 생존자 연금 액수에는 영향이 없다는 말이다.

다만 한가지 영향을 주는 경우가 있다. 죽은 전 남편의 16세 이하 자녀를 키우고 있고 이로 인해 연금을 받고 있다면 그 연금은 전체 가족이 받는 최대 연금에 영향을 줘 금액이 줄어들 수 있다.

자신의 근로 기록이 있다면

이혼을 했다면 자신의 근로 기록으로 연금을 받던지 아니면 생존자 연금을 받던지 선택할 수 있다.

예를 들어 근로기록으로 받는 연금이 생존자 연금보다 적을 수 있다. 그러면 생존자 연금을 받는다. 생존자 연금보다 많을 경우에는 만기 은퇴 연령때까지 생존자 연금을 받다가 나중에 은퇴 연금으로 바뀌 받을 수 있다.

이혼 생존자 연금 대상이 된다면 소셜 시큐리티 제도에 밝은 변호사와 상의해 선택할 수 있는 옵션을 확인하는 것이 좋겠다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

멋진 인생 시니어! 제2의 인생 항해

서울 메디칼 그룹과 함께 준비하십시오!



아름다운 바다
아름다운 뷰
아름다운 시니어

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

시니어 배우 이순재

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

치과

침술

안경

보청기

일반의약품
(OTC)

해외 여행시
응급치료

차량
제공

운동시설
이용

발기부전
치료제

기타
다양한
혜택

어떤 의료 혜택이 있는지 지금 바로 전문 메디케어 건강보험 에이전트와 상의하세요.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

은퇴 플랜

은퇴 플랜 적립금 최대 50%까지 세금 크레딧

돈이 없어 은퇴 대비 저축 플랜에 가입하지 못한다고 불멘소리를 하는 한인들이 있다. 뭔가 잘못 생각하고 있는 것 같다. 가난한 근로자가 IRA, 401(k) 등 은퇴 플랜에 돈을 적립하면 정부에서 최대 1,000달러까지 세금 보고 때 크레딧으로 돌려준다.

혜택을 보려면 해당 연도 또는 이듬해 세금 보고 마감일 이전까지 은퇴 플랜에 적립하면 되므로 지금이라도 소액의 돈이라도 저축한다면 절반은 되돌려 받을 수 있다.

‘땀 먹고 알 먹고’ 이므로 적립하지 않을 이유가 없다. 이를 ‘은퇴 저축 적립금 크레딧’ (Retirement Savings Contributions Credit) 이라고 부르며 줄여서 ‘세이버스 크레딧’ (Saver’s Credit) 이라고 한다.

세이버스 텍스 크레딧이란?

저소득 미국인들의 은퇴 저축을 독려하기 위한 일종의 인센티브 프로그램이다.

우선 이해해야 할 부분이 있다. 세금 크레딧은 세금 공제와 다르다. 세금 공제는 세금 보고 때 세금을 낼 소득을 줄여주는 것이지만 세금 크레딧은 직접 내야 할 세금을 줄이거나 환급을 받는 것을 말한다.

IRA나 401(k)과 같은 은퇴 플랜에 적립하는 돈은 세금 공제를 받아 세금을 덜 내는 혜택을 준다. 또 내지 않은 세금까지 은퇴플랜에서 장기간 투자 수입을 올려 준다. 여기에 적립한 돈의 일부 또는 전액 돌려주는 혜택이 추가된 것이다. 은퇴 플랜 적립이 저소득 주민들에게 주는 3중 혜택이다.

예를 들어 세금 내기 전 수입으로 지난해 총 1,000달러를 직장 은퇴 플랜 401(k)에 적립했다고 가정해보자. 그러면 총수입에서 공제받아 과세 소득은 1,000달러가 줄어들 것이다. 만약 소득이 낮아 세이버스 텍스 크레딧을 전부 받을 수 있다면 세금 보고 때 적립금의 50% 또는 500달러를 돌려받을 수 있다. 1,000달러를 적립해 500달러를 다시 돌려받았으므로 주머니에서 나간 돈은 500달러에 그칠 것이고 구좌에는 1,000달러가 투자돼 장기간 불어나는 것이다.

IRA만 2021년 세금 보고 마감일까지 적립 가능

땀 먹고 알 먹기식 ‘세이버스 텍스 크레딧’
IRA, 401(k) 가입 저소득층에 제공하는 세금 혜택
최대 개인 2,000달러, 부부 4,000달러 적립금
IRA 가입했다면 올해 4월 18일까지 적립 가능

세이버스 크레딧 소득 한계 및 크레딧 비율 (단위: 달러)

크레딧	부부 공동 세금보고(AGI)	세대주	개인
50%	4만1,000 이하	3만0,750 이하	2만0,050 이하
20%	4만1,001~4만4,000	3만0,751~3만3,000	2만0,051~2만2,000
10%	4만4,001~6만8,000	3만3,001~5만1,000	2만2,001~3만4,000
0%	68,000 초과	5만1,000 초과	3만4,000초과



지난해 적립하지 않았거나 충분히 하지 않았다면 올해 4월 18일 세금 보고 전까지 적립하면 세이버스 텍스 크레딧을 받을 수 있다.

하지만 직장 은퇴 플랜 401(k)은 적립금 마감일이 2021년 12월 31일 이므로 추가 적립이 불가능하다.

세이버스 크레딧 자격

일정 수준 이하 수입의 저소득 근로자들이 IRS 인정 은퇴 플랜에 적립해야 혜택을 받을 수 있다.

18세 이상이어야 하지만 학생은 제외된다. 또 누군가의 세금 보고에 부양가족으로 올려지면 안 된다. 독립 세금 보고자만 가능하다는 말이다.

개인 세금 보고자의 수입은 최대 3만4,000달러, 세대주 세금 보고자는 5만1,000달러, 부부 6만8,000달러를 초과하면 크레딧을 받을 수 없다.

또 롤오버로 이체하는 금액은 연간 적립금으로 인정되지 않아 대상에서 제외된다.

적용 은퇴 플랜으로는 세전 수입으로 적립하는 전통 IRA, 세후 수입의 로스 IRA, 401(k), 403(b), 정부 457(b), SARSEP, SIMPLE 플랜, 과세 후 적립 은퇴 플랜 501(c)(18) (D) 플랜, 수혜자에 이름이 올라간 ABLE 어카운트이다.

얼마나 받을 수 있나

얼마나 적립하느냐는 세금 보고 양식 1040 폼에 올라간 조정후총수입 (AGI) 수입에 따라 결정된다.

금액은 수입을 근거로 적립금은 50%, 20%, 10% 세 가지로 구분된다. 그렇다고 적립금 전액이 크레딧 대상은 아니다. 최대 2,000달러(부부 4,000달러)까지의 적립금까지 가능하므로 받을 수 있는 최대 크레딧은 1,000달러(부부 2,000달러)다. 그 이상 초과한 금액은 크레딧 대상이 아니다.

예를 들어 부부 공동 세금 보고를 하는데 AGI가 4만3,000달러라

면 2021년 은퇴 플랜 적립금의 20%를 크레딧으로 받을 수 있다. 만약 2,000달러를 적립했다면 세금 보고 때 400달러를 크레딧으로 돌려받을 수 있다는 말이다.

IRS 계산은 매우 복잡한 것이 많다. 그런데 세이버스 크레딧은 매우 간단하다.

또 다른 예를 들어보자. 개인 연 수입은 1만9,000달러(AGI)인데 1,000달러를 적립했다면 크레딧으로 500달러를 돌려받는다. 만약 5,000달러를 적립했다고 해도 최대 개인 2,000달러까지의 적립금만 크레딧 대상이므로 50%에 해당하는 1,000달러를 크레딧으로 받는다.

세이버스 크레딧 신청하기

일정 수입 이내의 저소득 근로자만 신청할 수 있기 때문에 그다지 잘 알려지지 않아 자동적으로 신청되는 것은 아니다. 물론 CPA에 맡기면 처리해 줄 것이다.

세이버스 크레딧을 받으려면 폼 8880이라고 부르는 ‘퀄리파이드 은퇴 저축 적립금 폼’ (Qualified Retirement Savings Contributions Form)을 작성해야 한다. 보통 paycheck, IRA 적립 명세서 또는 자신의 적립 설명서 등의 증명서류가 필요하다. 또 401(k)에 적립 했음을 보여주는 W2와 같은 수입 증명도 있어야 한다.

수입 한계는 AGI로 결정된다. 세금 보고 소프트웨어를 이용해 직접 세금보고를 한다면 폼 8880이 있는지 재차 확인한다. 소프트웨어에서 적립에 대한 질문이 나올 것이고 여기에 답변하면 된다.

세금 보고서를 보내기전 최종 점검도 잊지 말아야 한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

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

어누이티도 적립금 종류에 따라 세금 내야

(은퇴 저축연금)

세전 수입으로 구입했다면 찾을 때 과세
 세후 수입이라면 원금 빼고 수익만
 기대수명 지나면 전액 세금 내야
 이자로 장기 간병보험료 냈다면 면세
 유산 받아도 과세 기준 그대로 유지

은퇴를 대비한 저축 구조에는 항상
 세금 문제가 따른다. 적립금이 세금을
 내기 전 수입이었나 아니면 세금을
 낸 후의 순수입이냐에 따라 과세
 기준이 달라진다.

우리가 '전통'이라고 부르는 '트
 레디셔널' (traditional) 은퇴 구좌
 는 세금을 내기 전 수입(세전 수입)
 으로 적립하므로 찾아 쓸 때 그동안
 내지 않았던 세금을 내야 한다. 세금은
 밀렸던 세금을 한꺼번에 내는 것이
 아니라 찾은 만큼 일반 소득으로
 잡혀 그해 소득세율로 세금을 낸다.
 하지만 '로스' 구좌는 세금을 낸 후
 의 돈(세후 수입)으로 적립하기 때
 문에 찾을 때 일정 기준만 충족시키
 면 과세되지 않는다.

흔히들 '연금보험'이라고 부르는
 어누이티(annuity)에도 역시 이런
 개념의 과세 기준이 적용된다. 직장
 은퇴 플랜 401(k)을 가지고 있는 한
 인들이 어누이티 상품으로 롤오버
 시키는 경우가 많다. 따라서 과세 기
 준에 대해 알아둬야 나중에 혼란스
 럽지 않을 것이다.

어누이티를 간단히 설명하자면 내
 돈을 보험회사에 맡기고 매월 정해
 진 돈을 죽을 때까지 또는 일정 기
 간 동안 정기 수입으로 받는 상품이다.
 은퇴 후 일정 수입을 보장해주는 보
 험 상품이라고 보면 된다.

그렇다면 어누이티도 세금을 내야
 하나. 만약 낸다면 어떻게 적용될까.

어누이티는 크게 두 가지 종류로
 분류된다.

돈을 넣고 다음 달 또는 12개월 이
 내부터 페이먼트로 돌려받는 '즉
 시연금' (immediate annuity)과 일
 정 기간 지난 후부터 받는 '거치 연
 금' (deferred annuity)이다.

어누이티 과세 기준

간단히 말하면 어누이티도 종류에
 따라 세금을 내야 한다. 그런데 세금을
 일반 저축 투자 구좌처럼 매년 내
 는 것이 아니라 찾아 쓸 때 일반 소득
 세로 세금을 낸다. 또 구좌에서 불어

난 이자나 투자 수익도 일반 저축 구
 좌와는 달리 자본투자 이득세를 내
 지 않는다.

그런데 어누이티 상품을 구입할
 때 어떤 돈으로 지불했느냐에 따
 라 과세 규정이 달라진다. 일반적
 으로 세금과 관련해 다음 두 종류
 의 어누이티로 구분한다. 세금을 내
 기 전 수입으로 구입하면 '자격 있
 는' (Qualified) 어누이티라고 하고
 세금을 낸 후의 수입으로 구입하면
 '자격이 안 되는' (non-qualified)
 어누이티라고 한다.

▶ '자격 있는 어누이티' (Qualified annuity)

쉽게 표현한다면 세금을 내기 전 돈
 으로 적립한 어누이티를 말한다. 앞
 서 설명한 '전통' IRA나 401(k) 같
 은 구좌에 적용되는 세금 규정이다.
 보통 이들 전통 은퇴 구좌에서 롤오
 버 시킨 기금으로 구입하는 어누이
 티다. 은퇴 구좌를 어누이티로 전환
 하는 것을 말한다.

따라서 어누이티로부터 돈을 받기
 시작하면 일반 소득에 포함돼 그만
 고 있었던 세금을 내기 시작한다고
 생각하면 된다.

▶ '자격이 안 되는 어누이티' (Non-qualified annuity)

이미 IRS에 적법하게 세금을 낸 수
 입으로 구입하는 어누이티 상품이
 다. 원금은 세금을 냈기 때문에 찾아
 쓸 때 더 이상 낼 세금은 없다. 하지
 만 투자로 인해 발생하는 이자나 수
 익은 과세 대상이다.

'자격이 안 되는 어누이티'의 세
 금은 '배제 비율' (exclusion ratio)
 이라고 부른 계산 방법에 의해 결정
 된다. 세금을 내지 않은 돈은 얼마이
 고 세금을 내야 하는 금액은 얼마인
 지를 산정하는 기준이다. 이 배제 비
 율은 기대 수명치에 의해 계산된다.

만약 가입자가 실제 기대 수명치
 보다 더 오래 살면 이후 지불금은 모
 두 과세 대상이다.

이는 월 지불금은 보험 가입 후 기



어누이티 세금 규정

퀵리파이드 어누이티	언 퀵리파이드 어누이티
-적립금 세금을 내기 전 수입	-세금을 낸 후의 수입
-지불금 소득으로 잡혀 과세	-원금 제외 투자 수익만 과세 (exclusion ratio)

대 수명치만큼 원금을 나누어 계산
 하기 때문이다. 일단 수명 이내에 원
 금이 모두 지불되면 다음 지불금부
 터는 투자 수입으로 간주 되기 때문
 에 세금을 내야 한다.

예를 들어 설명해 보자. 가입자의
 은퇴 후 기대 수명은 10년이다. 그런
 데 세후 수입으로 4만 달러의 어누
 이티를 구입해 10년간 연금을 받는
 다고 생각해 보자.

그러면 원금 4만 달러를 10년으로
 나누면 4,000달러다. 이는 매년 받
 는 돈이며 원래 상품을 구입한 원금
 이므로 세금이 없다.

그런데 10년이 지나면 모든 원금
 은 없어졌을 것이다. 이후 지불되는
 수입은 투자 수익이므로 모두 세금을
 내게 된다는 말이다.

조기 인출 벌금

그런데 자격이 있던 없든지 간에 모

든 상품은 59.5세 이전에 돈을 받으
 면 10% 벌금을 내야 한다. 여기서 중
 요한 것은 세후 수입으로 적립한 어
 누이티는 다만 이자나 수익에 대해
 서만 벌금이 가산된다.

또 어누이티를 구입할 때 정한 기
 간 이전에 돈을 인출하면 조기 인출
 에 따른 벌금을 내야 한다.

일반적으로 59.5세 이전에 돈을 찾
 으면 10%의 조기 인출 벌금을 낸다.
 이는 일반 은퇴 투자 구좌와 동일하
 다. 벌금 규정은 '자격 있는' 어누이
 티와 '자격이 안 되는' 어누이티가
 각각 다르다.

만약 '자격 있는' 어누이티에서
 조기 인출하면 인출금 전체에 대해
 10% 벌금이 가산되지만 '자격이 안
 되는' 어누이티는 이자와 투자 수익
 에 대해서만 벌금을 낸다.

이 10% 벌금도 예외는 있다.
 또 어누이티 상품을 판매한 보험

회사도 조기 인출 벌금 이외에도 해
 약금을 청구한다. 이 계약 비용은 보
 험사마다 다르므로 구입 전 약관을
 잘 확인해야 한다.

어누이티 지불금 과세

일반적으로 '자격이 안 되는' 플랜
 에서 매달 받는 어누이티 지불금은
 2가지 방법으로 과세된다.

원금은 세금을 내지 않지만 나머
 지는 세금을 내야 한다.

어누이티는 노년의 정기 수입을
 만들기 위한 장기 투자 상품으로 설
 계돼 있다. 따라서 일찍 인출하면 벌
 금을 부과하게 만든 것이다. 그러나
 조기 인출만 하지 않으면 원금과 면
 세된 수익이 동일 비율로 정해진 기
 간 동안 지불된다. 매 지불금은 수입
 으로 잡혀 소득세는 내야 한다.

유산으로 물려받는 어누이티

어누이티를 물려받아도 고인이 가
 지고 있었던 것과 같은 동일한 세금
 규정이 적용된다. 우선 세전 수입으
 로 적립한 '자격 있는 어누이티'는
 모두 과세 대상이다.

하지만 '세후 수입으로 적립된
 '자격 안 되는 어누이티'는 원금과
 투자 수익으로 나뉘어 세금을 낸다.
 많은 어누이티 보험은 가입자가 죽
 으면 지급금이 중단되도록 하지만
 계약 관계가 계속 배우자나 가족에
 게 이어지는 보험은 비율에 따라 과
 세 기준이 달라진다.

만약 어누이티를 물려받았는데 세
 전 수입으로 적립하는 IRA가 있다
 면 모든 돈을 IRA로 롤오버 시킬 수
 있고 또 일정 기간 내에 모두 찾을 수
 도 있다.

롱텀케어 세금 혜택

장기간병보험료를 어누이티 이자로
 지불했다면 세금을 내지 않는다.

존 김 기자 john@usmetronews.com



WINDSOR REALTY
kenparkscore@gmail.com

Lic#01019114

박건우(KEN PARK)
Realtor/Property Manager

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

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

세금

1만2,250달러 넘지 않으면 세금 보고 필요 없어

자녀, 이자 등 비근로 소득 1,100달러 넘으면 보고
소셜 연금만 받으면 대부분 보고 안 해
급여 적어도 환급받으려면 세금 보고 필수

올해 4월 18일이 2021년 연방 세금 보고 마감일이다. 올해는 IRS의 인력 부족 등으로 서둘러 세금을 보고해야 일찍 환급을 받을 수 있다.

그렇다면 모든 미국인들이 매년 세금 보고를 해야 할까. 그렇지 않다. 다음은 온라인 세금 보고 대행 서비스 업체 터보택스가 밝힌 내용을 정리한 것이다.

총수입이 일정 금액을 넘지 않는다면 그해 세금 보고를 하지 않아도 된다. 한계 수입은 수입의 종류와 연령 그리고 보고 형태(개인, 부부, 별도) 등에 따라 달라진다.

수입이 표준 공제액보다 적다면 세금 보고할 필요가 없다. 하지만 자영업 수입은 세금 보고를 해야 한다.

대부분의 경우 소셜 시큐리티 연금(소셜 연금)만 받는다면 세금 보고가 필요 없다.

소셜 연금과 함께 면세 수입이 있다면 면세 수입으로 인해 소셜 연금의 일부가 과세 소득이 될 수 있다.

누군가의 세금 보고에서 디펜던트(부양가족)로 되어 있다고 해도 근로 소득이 표준 공제액보다 많다면 세금 보고를 해야 한다. 또 어린이의 비근로 수입이 1,100달러를 넘어도 세금 보고를 해야 한다.

총수입

납세자 대부분은 일정 금액의 표준 공제를 받는다. 이 표준 공제 금액은 나이와 세금 보고 형식에 따라 다르다. 이 금액은 연방정부가 세금 보고 기간 전에 결정하며 일반적으로 매년 인플레이션에 따라 올린다.

이 표준 공제와 기타 공제액은 총 수입에서 제해지며 제하고 남은 수

입이 세금을 내야 하는 과세 수입이 된다. 자영업과 같은 꼭 세금 보고를 해야 하는 수입이 없고 수입이 표준 공제액보다 적다면 세금 보고를 하지 않아도 된다.

2021년 세금 보고의 경우 ▲65세 미만으로 ▲독신이며 ▲자영업 수입과 같은 세금 보고를 필요로 하는 경우가 아니고 ▲2021년 개인 표준 공제금액인 1만2,550달러 미만의 근로 소득이라면 세금 보고를 할 필요 없다.

소셜 연금만 받는다면

소셜 연금만 받고 있고 기타 과세 수입이 없다면 대부분 세금 보고가 필요 없다.

소셜 연금을 받고 있고 결혼했지만 해당 연도에 함께 사는 배우자와 별도 세금 보고를 하는 경우가 있을 것이다. 과세 수입에 소셜 연금의 최소 일부가 포함돼야 하는데 그 금액이 표준 공제 금액을 넘는지에 따라 세금 보고 여부가 결정될 것이다.

소셜 연금의 과세

소셜 연금만 받는다면 별로 걱정할 필요는 없지만 이자 수입과 같은 비과세 수입이 있다면 연금의 일부는 과세 수입이 된다.

예를 들어 보자. 65세 미만이고 소셜 연금을 3만 달러 받았다. 그러나 세금이 면제되는 이자 수입으로 3만 1,000달러를 받았다. 이럴 경우 소셜 연금 중 1만4,700달러는 과세 소득이 된다.

이 금액은 2021년 개인 표준 공제 1만2,550달러를 넘기 때문에 세금 보고를 해야 한다.



비과세 이자를 포함해 모든 수입에 소셜 연금 절반을 합하고 이 금액이 개인 세금 보고 기본 금액과 비교해 많다면 연금의 일부가 과세되는 것이다. 조금 복잡하지만 세금 보고 소프트웨어나 CPA들이 잘 알아서 계산해 주니 걱정할 필요는 없다.

▲65세 이상 수입 한계
65세 이상 시니어들의 표준 공제 금액은 더 높다. 65세 이상이 아니더라도 시각 장애인 또는 배우자가 65세 이상인 경우, 또 배우자가 시각 장애인 인 경우는 표준 공제 금액이

일반인들보다 높다. 특히 65세 이상 시각 장애인 부부는 공제 금액이 훨씬 크다. 표준 공제 금액이 높다면 65세 미만 자보다 수입이 많다고 해도 세금 보고를 하지 않을 수 있다.

부양인(자녀 또는 성인) 즉, 디펜던트(dependant)가 세금 보고해야 하는 경우

누군가의 세금 보고에서 디펜던트로 되어 있다면 자녀가 됐던 성인이 됐던지 관계없이 다른 세금 보고 기준이 적용된다. 디펜던트의 근로 소득이 표준 공제 금액보다 많을 경우다.

65세 미만으로 시각 장애인이 아닌 개인 디펜던트의 표준 공제 금액은 2021년 1,100달러이다. 또 350달러에 개인 근로 소득의 총합계가 보고하지 않는 개인 납세자의 표준 공제액 1만2,550달러를 넘어도 세금 보고를 해야 한다.

디펜던트의 수입이 배당금이나 이자와 같은 수입이라면 비근로 소득이 될 수 있다. 이 비근로 소득이

1,100달러가 넘는다면 디펜던트는 세금 보고를 해야 한다.

그래도 환급을 받기 위해 세금 보고를 해야 하는 경우

위에서 설명한대로 수입이 낮으면 세금 보고를 하지 않아도 되지만 꼭 환급을 받기 위해 보고를 해야 할 때가 있다. 급여에서 연방 소득세를 원천 징수했다면(급여를 받을 때 선세금을 떼다) 세금 보고를 해야만 너무 많이 떼 원천 징수 금액을 돌려받을 수 있다.

예를 들어, 개인 보고자로 지난해 2,500달러의 근로 소득이 있었다면 연방세로 300달러가 원천 징수됐을 것이다. 급여에서 300달러를 먼저 떼서 세금을 냈다는 말이다. 그런데 표준 공제 금액보다 근로 소득이 적기 때문에 전체 300달러를 돌려받을 수 있다.

IRS는 절대로 먼저 돌려주는 법이 없다. 돌려받으려면 반드시 세금 보고를 해야 한다. 그렇지 않으면 평생 못 받을 수도 있다. 존김기자

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



지난해 72세 됐다면 올 4월 1일까지 RMD 받아야

**RMD 기대수명치 지난해 보다 늘어나
찾지 않으면 50% 벌금 내야
세후수입 로스 어카운트는 적용 안돼
유산 받은 IRA는 다른 기대수명치 적용**

2022년부터 RMD 테이블이 바뀌었다. 이에 따라 은퇴자들이 찾아야 하는 RMD 금액이 줄어들게 된다. RMD는 정부(IRS)가 정한 '최소인출금' (Required Minimum Distribution)의 약자로 세금 유예 은퇴 저축 플랜을 가진 은퇴자들이 72세부터 의무적으로 찾아 써야 하는 최소 금액을 말한다.

개인 IRA나 직장 401(k) 등 은퇴 저축 플랜은 세금을 내기 전 수입으로 돈을 모으는 '트래디셔널' (전통) 플랜과 세금을 낸 수입으로 돈을 모으는 '로스' 플랜으로 나뉜다. 전통 플랜은 세전 수입으로 적립하기 때문에 나중에 찾아 쓸 때 찾는 금액은 일반 소득으로 계산돼 세금을 내게 된다.

하지만 전통 플랜에 모아둔 돈을 죽을 때까지 찾지 않고 후세에 물려줄 수는 없다. 일정 나이가 지나면 정해 놓은 비율만큼의 돈을 찾아 써야 한다. 이를 RMD라고 부른다. 해당 어카운트는 401(k)/403(b)/457, TSP, SEP, 전통 IRA이다.

예전에는 70.5세부터 찾도록 했지만 수명이 길어지면서 지난해부터 72세로 상향 조정됐다.

이 RMD 연령이 조만간 다시 상향 조정될 것 같다. 현재 의회에서 상향을 포함한 법안이 논의되고 있기 때문이다. 의회가 올해 '강화 은퇴 안정법'으로 불리는 SECURE 2.0 법을 통과시킨다면 2029년부터 RMD는 74세로 상향됐다가 2032년에는 75세로 올라간다.

그만큼 더 오랫동안 내지 않은 세금까지 원금과 함께 은퇴 자금을 불러 나가도록 허용한다는 말이다.

RMD 대상 연령이 됐다면 매년 연말까지 IRS의 인출표에 정해진 금액 이상을 찾아야 한다. 만약 찾지 않는다면 찾아야 하는 금액의 절반(50%)은 세금으로 내야 한다.

RMD는 그해 연말까지 받아야 한다. 하지만 RMD를 받기 시작해야 하는 첫해에는 이듬해 4월 1일까지 받으면 된다. 따라서 지난해 72세가 됐는데 RMD를 받지 않았다면 올해

4월 1일까지 찾아야 한다.

새 RMD 인출 테이블

2022년부터 새 RMD 인출 테이블이 바뀌었다.

RMD 인출 테이블은 가입자의 기대 수명치를 근거로 정해진 '유니폼 라이프타임' 테이블에 의해 정해진다. 하지만 올해 1월부터 테이블 새 것으로 바뀌었다.

RMD 산출 방식은 현재 플랜 구좌 내 모은 돈을 기대 수명 수치로 나누는 것이다. 이 기대 수명 산정치는 기대 수명까지 매년 조금씩 줄어든다. 이에 따라 매년 찾아야 하는 RMD는 항상 일정 금액을 유지하게 된다. 올해부터 이 기대수명 계산치가 조금 커져 결국 찾게 되는 RMD는 예전보다 적어졌다. 좀 더 돈을 오래 보관하고 늘려나갈 수 있도록 한 것이다.

다소 복잡하게 생각될 것이다. 간단히 예를 들어 설명해 보자.

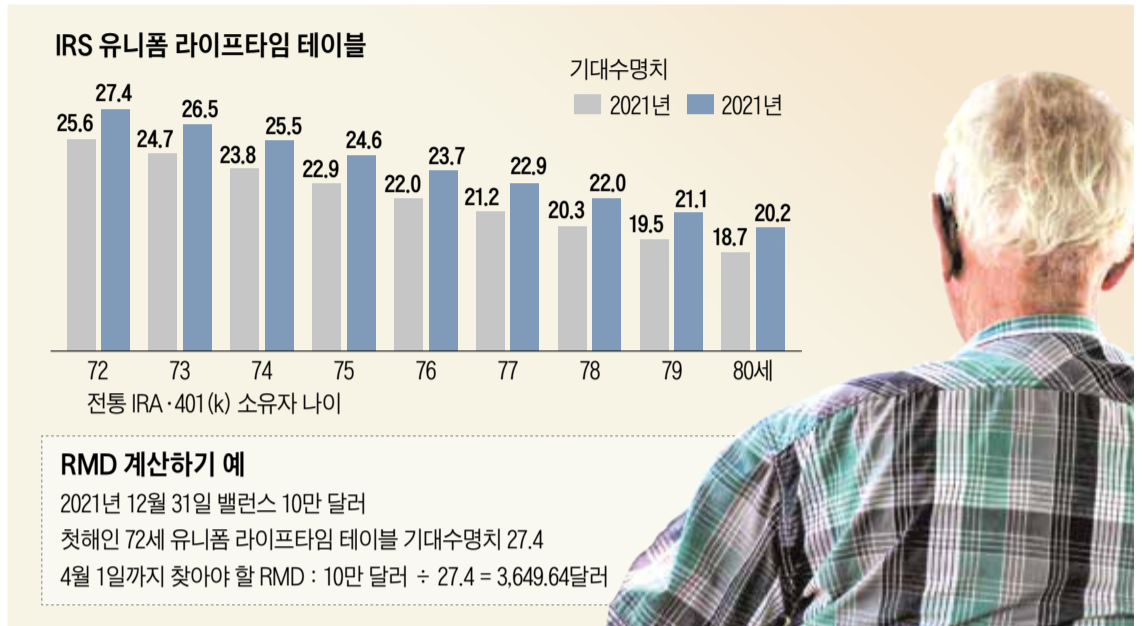
2022년부터 적용되는 '유니폼 테이블'의 RMD 기대 수명 계산치는 72세에 27.4로 바뀌었다. 이전 25.6에서 늘어난 수치다.

만약 2021년 12월 31일까지 플랜 구좌에 10만 달러가 있다고 가정해 보자. 72세의 수명치는 27.4이므로 찾아야 하는 RMD는 3,650달러(10만÷27.4)이다.

이 금액을 지난해 받았어야 하지만 첫 72세 RMD는 올해 4월 1일까지 받으면 된다. 그런데 올해 RMD를 연말까지 또 받아야 하므로 결국 올해 두 차례 RMD를 받기 때문에 소득세 비율에 영향을 줄 수 있다. 따라서 RMD는 미루지 말고 연말까지 받는 것이 좋다.

RMD 예외

RMD를 받지 않고 미룰 수 있는 유일한 방법은 계속 직장 은퇴플랜을 제공하는 회사에서 일하는 것이다. 직장에서 근무하는 동안에는 RMD를 미룰 수 있지만 일을 그만두고 은퇴한다면 은퇴 이듬해 4월 1일까지 첫 RMD를 받으면 된다. 그런



데 회사 지분을 5% 이상 가지고 있다면 직장에 계산 다녀도 RMD를 반드시 찾아야 한다.

RMD 세금

세금 유예 플랜은 세금을 내기 전 수입으로 적립한다. 따라서 원금과 내지 않은 세금까지 가세해 40~50년 동안 플랜에서 불어난다. 이제 IRS는 72세부터 돈을 찾아 밀렸던 세금을 내라는 것이다.

찾는 금액은 일반 소득으로 포함돼 그해 세율에 따라 세금을 낸다. RMD가 많으면 그만큼 수입이 높아져 고세율이 적용될 것이다. 또 금액이 많으면 수입에 따라 결정되는 메디케어 파트 B와 파트 D 보험료에도 영향을 미친다.

따라서 RMD 연령 전 CPA와 상의하는 것이 좋다. 로스 어카운트는 세금을 낸 후 수입으로 적립하므로 RMD 규정이 적용되지 않는다. 따라서 고세율이 우려된다면 미리 전통 구좌를 로스로 전환하는 것도 절세 전략이 될 수 있다.

RMD 세금 원천 징수

RMD를 받을 때는 소득세 원천징수 금액이 그해 내야 할 세금을 커버할 수 있는지 확인해야 한다. RMD를 받을 때 받아야 할 돈이 모두 지불되는 것은 아니다. 세금을 먼저 떼고 나머지가 지불된다는 말이다. 급여를 받을 때 세금을 먼저 떼고 주는 것과 같다. 이를 원천징수라고 하는데 세금을 많이 징수했다면 세금 보고 때 돌려받을 것이고 적다면 더 내야 할 것이다. 많은 사람들은 이 선

세금이 충분하겠지만 소득이 높으면 세율이 높아져 댄 세금이 충분하지 않을 수 있다.

RMD 규정 위반

정해진 RMD를 찾지 않으면 그만큼

벌금을 내야 한다. 찾지 않은 금액의 50%를 세금으로 내야 한다는 말이다. 예를 들어 8,000달러를 찾아야 하는데 찾지 않았다면 4,000달러를 벌금으로 내야 한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

CUCKOO inspure

마시는 물에서 건강한물로 쿠쿠 하세요

100°C 끓인 물 정수기

정수기 · 공기청정기 · 비데 ·
마이크로 버블 클렌저 샤워기

구매 및 렌탈에 관한 모든 문의
조엘 이 (213)949-2884

US메트로뉴스 창간 1주년을 축하합니다

독자들의 사랑을 듬뿍 받으며
유익한 읽을 거리와 따뜻한 소통, 맛있는 이야기를 담은
웰빙가이드로서 큰 발전 있기를 기원합니다.



재미 한국 노인회

박건우(KEN PARK)

(213)500-5479

kenparkscore@gmail.com

고혈압, 고콜레스테롤, 흡연이 심장병 부른다

미국인 사망 원인 1위 차지하는 질병 심장 주변 근육에 피공급 부족으로 마비 운동하고 음식 조심하며 위험요소 줄여야

심장병은 미국인 사망 원인 중 1위를 차지하는 무서운 질병이다. 특히 여성들은 남성보다 심장병에 더 노출된다는 통계도 있다.

심장병에는 여러가지 종류가 있다. 미국에서 가장 일반적인 심장병은 관상동맥질환(CAD)으로 심장 마비로 불리는 심근 경색을 유발할 수 있다. 또 1,600만명의 미국인들이 심장병과 뇌졸중, 고혈압, 심부전을 포함하는 심(장)혈관질환에 시달리고 있는 것으로 전국 생명공학 연구센터가 밝혔다.

이렇듯 무서운 심장질환이지만 다 소간의 예방도 가능하다.

연결돼 있기 때문이다. 이로 인해 뇌는 심장에서 오는 신호인지 아니면 팔에서 오는 신호인지 구별을 하지 못해 심장병으로 발생하는 통증이 팔에서 나타나게 된다는 것이다.

▲식은땀

드롯 전문의는 “심장병이 진행되고 동맥이 좁아지면서 신체는 혈액을 심장과 같은 중요한 장기에 보내기 위해 더 많은 일을 해야 한다”고 말했다.

산소가 충분히 함유된 혈액이 심장에 도달하지 못하면 협심증이 발생할 수 있고 이로 인해 식은땀을 흘

리게 된다는 것이다.

▲기타 증상

증상은 상황에 따라 다르게 나타난다. 제2형 당뇨병이나 고혈압과 같은 질병이 있다면 초기 증상이 전혀 없을 수도 있다고 드롯 전문의는 밝혔다.

하지만 심혈관 문제가 있다면 전형적인 증상으로 가슴 통증 또는 압박감 등이 나타날 수 있는데 이는 협심증의 일반적인 증상이다.

심근 경색, 즉 심장마비는 심장 부위에 충분한 혈액 공급이 이루어지지 않을 때 발생한다고 UCLA 데이빗 게론 의과대학의 심장학 교수의 캐롤 왓슨 박사가 밝혔다.

한동안 혈액 공급이 되지 않으면 심장 근육이 약해지고 결국 사망까지 간다. 심장의 다른 부위 근육은

회복이 가능하지만 심장 근육은 회복되지 않았다.

여성들에게서 자주 나타나는 심근 경색 증상으로는 ▲가슴 압박, 조임, 두근거림, 또는 심한 통증 ▲메스꺼움, 소화불량, 위장 통증 또는 약간의 위산 역류 ▲팔, 목, 턱 또는 등쪽의 불편함(Discomfort) ▲피곤 ▲가쁜 호흡 ▲어지러움 또는 실신 ▲냉한과 창백해짐 등이다.

누가 걸리나

나이와 가족력으로 심장질환이 생길 수도 있다. 그러나 잘 조절해 관리한다면 이런 요인을 바꾸어 위험성을 낮출 수는 있다고 드롯 전문의는 조언했다.

포화 지방, 전이 지방, 콜레스테롤이 높은 음식은 심장질환과 ‘아테

롬성 동맥경화’ 증과 같은 질병에 노출될 수 있다. 또 지나친 소금 섭취는 혈압을 높일 수 있고 운동 부족도 심장병을 유발할 수 있다.

비만, 고혈압, 높은 콜레스테롤, 당뇨병, 중지방 등도 심장 질환 가능성을 높인다. 특히 술을 많이 마시면 혈압을 올려 역시 심장병 위험이 증가한다.

드롯 전문의는 “미국인 절반가량(47%)는 고혈압, 높은 혈중 콜레스테롤, 흡연 등 3대 주요 심장병 원인 중 최소 한가지 이상은 가지고 있다”고 말했다.

따라서 꾸준한 운동과 식생활 개선, 절연, 과도한 음주 삼가하는 등의 노력으로도 심장 질환 요소를 크게 개선할 수 있다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com

심장병이란

심장병은 심장과 관련된 여러가지 유형의 질병으로 구분할 수 있다. 미국에서 가장 일반적인 질환은 앞서 말한대로 관상동맥질환이다. 이는 심장으로 들어가는 혈액에 영향을 주고 혈액 공급이 줄어들면 심장마비가 생길 수 있다.

▲팔의 통증 또는 불편감

심장질환의 일반적인 신호는 팔에 생기는 통증이다.

미국 임상 실험실 ‘퀘스트 다이그노스틱스’의 제프리 드롯 전문의에 따르면 팔의 통증은 심장에서 뇌로 가는 신호를 전달하는 신경과 팔에서 보내는 신경이 동일한 뇌 세포에



심장 마비 증상과 유사한 ‘패닉 어택’

응급실 환자 중 4분의 1 차지

심근 경색 또는 심장마비는 말할 것도 없이 무서운 증상이다. 심장 마비 증상을 느낀다면 즉시 911로 연락해 응급실로 가야한다.

그런데 심장 마비와 비슷한 증상으로 응급실을 찾는 사람들이 많다. 이를 ‘패닉 어택’(panic attack), 즉 공황 발작이라고 부른다. 증상은 비슷하지만 20분 정도 지나면 증상이 사라지며 신체에 아무런 영향도 주

지 않는다.

그저 잠시 잠을 청하면 혈관속에 퍼져 아드레날린이 사라져 정상으로 돌아 간다. 가슴 통증으로 응급실을 찾는 사람의 4분의 1은 패닉 발작이라는 통계도 있다.

패닉 어택(공황 발작)과 증상

패닉 어택은 갑자기 멎기 힘들 정도 공포감 또는 불안감이 몰려드는 것을 말한다. 이런 증상이 다시 호전되기까지 10~15분 소요된다. 뭔가

집중해서 중요한 결정을 내릴 때와 같이 과도한 신경이나 공황 상태로 뇌에 큰 부담이 가해지면 생길 수 있다고 한다.

심리적 공포가 신체적 증상으로 나타나지만 실제로는 머리에서만 존재하는 공포다.

패닉 어택도 심박동이 빨리지고 땀이 나며 몸이 떨리는 증상이 나타난다. 또 호흡이 가빠지고 목이 졸리는 느낌과 가슴 통증, 메스꺼움 또는 구토, 현기증 또는 약간의 어지러움,

추위 또는 더위 느낌, 마비 또는 열열함, 비현실감, 죽을 것 같은 느낌 등의 증상을 보인다.

이런 증상은 심장 마비의 증상과 유사하다. 자연적으로 두 증상은 공포감을 줄 수 있고 곧 죽을 것 같은 기분이 들 것이다.

두 증상을 확연히 구별할 수 있는 방법은 있지만 스스로 판단할 수는 없기 때문에 일단 심근 경색이라고 생각되면 무조건 응급실을 찾아야 한다고 노스 캐롤라이나의 리드 윌

슨 ‘불안장애 치료 센터’ 장은 밝혔다.

심장 전문의 역시 이점을 강조한다. 미국 심장협회는 “심근 경색 증상이 나타나면 911을 부르는 등 즉각적인 도움을 청해야 한다”고 밝혔다. 만약 심근 경색이라면 손가락을 닦는 상황이기 때문이다.

인터뷰

45년 한인사회와 호흡한 보험인 생활 체육인 그리고 신앙인



은퇴 선언 한솔 보험 황선철 대표

황선철 대표는 연세대 정치외교과와 대학원, ROTC 장교 출신, 한국 육사 정치학 교수와 대한항공 연수원 교수 등 화려한 이력을 뒤로한 채 76년 2월 부인과 함께 미국으로 이민 왔다.

이듬해 4월 보험 면허를 취득해 업계에 뛰어들어 이후 고난과 영광의 경계를 넘나들며 45년을 한 우물만 파며 한인사회와 함께 성장해온 올드 타이머다.

그는 보험인 이자 교육가로서, 생활 체육인으로서, 또 신앙인으로 반세기를 열정으로 달려오며 한인사회 발전에 끈직한 족적을 여럿 남겨 온 역사의 산증인이기도 하다.

지금은 문을 닫은 세리토스의 중부 한국학교를 출범시켰다. 이사장을 3번 역임하며 교수 출신답게 교육 사업에도 남다른 열정을 쏟았다. 학생 수가 550명이나 될 정도로 2세들의 뿌리 교육 산실로 자리 잡는 남가주 한국어 주말 학교 발전의 일익을 담당했다.

85년 세리토스에 조기 축구회를 만들었고 89년 미주 조기축구 연합회 회장을 맡아 미국과 중국 동포 간의 친선축구대회를 이끄는 민간 차원의 한민족 교류의 물꼬를 튼 생활 체육인이다.

미·중 동포 친선 축구대회

그는 축구를 통해 단절됐던 미·중 한민족 간 민간 교류의 장을 새롭게 연 생활 체육인이다.

1990년 5월 중국에서 연길·도문시 조선족과 미국 한인간의 친선 축구대회를 성사시켰고 그해 10월 조선족 팀의 LA, 샌프란시스코 답방 대회도 이끌었다.

황대표는 “유명 아나운서 출신이

미·중국 한민족 축구로 민간 교류장 마련

기독교 실업인회 CBMC 통한 ‘일터 복음화’ 앞장

세계한인교민청 OC 초대 민간대사·외교 초석 기대

광재 선교사가 내가 연합회장이 됐다는 신문 기사를 보고 찾아와 미국 한인과 중국 조선족 축구대회를 제안했다”고 회상했다. 황 대표와 이광재 선교사는 한 번도 만난 적 없는 사이였다.

은혜한인교회 선교사로 중국에 파견된 이 선교사는 “기도를 하면 눈뜨고 할 정도로 선교가 어려웠다. 그런데 맨땅에 족구를 하는 모습을 보고는 축구대회를 통한 복음 전파가 가능하다”고 생각했다는 것이다.

황 대표의 전액 미국에서 부담해야 하는 15만 달러라는 엄청난 돈을 마련하느라 빚도 졌지만 한인사회의 큰 도움으로 역사적 축구대회를 개최할 수 있었다며 배경을 설명했다.

중국 연길·도문시에서 축구대회가 열리던 날에 3만 명 수용 규모의 맨땅 운동장에 입장하지 못한 1만 5,000여 명이 미국에서 간 선수단을 보기 위해 경기장 밖에서 끝까지 기다릴 정도로 큰 호응과 환영을 했던 기억이 생생하다고 전했다. 이 경기는 이광재 선교사의 현지 중계로 라디오 코리아를 통해 LA에 생중계되기도 했다.

기독교 실업인으로서의 비전

2003년 남가주 CBMC 회원이 된 그는 2년 후인 2005년 LA 코리아타운 CBMC 지회 KCBMC를 만들며 일터 복음화를 목표로 한 기독교

실업인으로서의 사명에도 매진해 왔다. 미주 연합회장에 이어 그는 2019년부터 서부 지역 연합회장을 맡고 있다.

그는 CBMC를 통한 뚜렷한 선교 비전을 가지고 있다. CBMC의 목표인 ‘1,000 킹덤’ 달성이다.

황선철 대표는 “회원 수가 15명이 넘으면 지회를 만들어 분할시킬 수 있다”면서 “전 세계에 1,000개 지회가 생기면 최소 1만 명 이상의 기독교 실업인들이 직장 곳곳에서 복음을 전파하는 생활 선교가 가능해진다”고 밝혔다.

현재 전 세계에 550개 한인 CBMC 지회가 활동하고 있다. 미국에는 1975년 이후 50개 한인 지회가 설립됐고 조만간 풀러튼에 이어 애리조나, 콜로라도 덴버, 앨리스 지회가 준비되는 등 전 세계 1,000 한인 킹덤을 목표로 곳곳에서 열심을 다하고 있다고 황 대표를 설명했다.

CBMC는 ‘Connect Businessmen & Market Place to Christ’의 약자다. 우리말로 번역한다면 ‘사업주와 일터를 주님과 연결시킨다’ 정도로 ‘일터 복음화’로 정리할 수 있겠다.

CMBC는 대공항 때인 1929년 7명의 시카고 기독교 경영인들이 기도를 통해 ‘인터내셔널 CBMC’로 첫 출발한 비즈니스맨들의 복음화 단체다. 한국에는 1952년 전쟁통에 미군을 통해 들어왔다. 이후 각계의 노력으로 20년만인 1972년 한국에 CMBC 정착한 이후 250개 지회가 활동하고 있고 전 세계 300개 한인 지회가 기독교 사역에 매진하고 있다고 황대표는 밝혔다.

세계 한인 교민청 OC 민간대사

이춘근 목사가 지난해 10월 시작한 세계 한인 교민청의 오렌지카운티 민간대사를 맡아 민간 외교의 초석을 다지는 데 앞장서겠다는 각오다.

세계한인교민청은 한국 정치권에서 차일 피일 미루고 있는 한국 동포

청 설립 문제를 민간 차원에서 해결하겠다고 나선 자생적 한민족 권익 보호 단체다.

황선철 대표는 “한국 파견 외교관들은 임기 끝나면 가버려 정책의 연속성도 없고 현지 사정도 제대로 파악하지 못하는 경우가 많다”면서 “세계 한인 교민청은 전 세계에 퍼져 있는 한인사회 민간 기구로서의 자생적 권익 보호 단체”라고 말했다.

특히 그는 기독교 단체는 한국 정부의 기금을 한 번도 받은 적 없다면서 말만 많고 정치적 한계에 얽매이는 동포청을 벗어나 기독교 단체로서 한국 정부의 지원과 현지 펀드를 합한 민간 외교의 초석이 될 수 있을 것이라고 포부를 밝혔다.

남가주는 지난 1월 정식 발족됐다. LA는 임태랑 전 평통회장이 민간대사를 맡고 있고 황 대표의 오렌지카운티를 맡았다. 황 대표의 오렌지카운티 지역에 각 분야 민간 영사 확보 등 90% 조직을 완성한 상태라고 전했다.

황대표는 오는 5월 한국에서 개최되는 세계한인교민청 발족식 이후 본격적인 사업 계획이 발표되겠지만 각국과 각 지역에서 차세대 육성과 한인 정치인 육성 등 많은 일들이 펼쳐질 것이라고 기대했다.

그는 “남북한 합쳐 한반도 인구가 7,500만 명이지만 이 중 10%에 해당하는 800만 명의 한민족에 해외 곳곳에 퍼져 살고 있다”면서 “본토 대비 해외 거주자가 많은 나라 중의 하나”라고 밝혔다.

그러면서 그는 “한민족의 힘의 원천이 될 것”이라며 이곳 미국 한인사회가 한국을 지키고 위상을 키우는 전초 기지의 역할을 충분히 해나갈 것이라고 은퇴 후의 포부를 밝혔다. 김정섭기자



황선철대표(오른쪽)와 아들 지미 황사장이 자리를 함께 했다. 한솔 보험은 40년의 노하우와 신뢰를 바탕으로 알찬 재정서비스를 제공한다.

건강식, 수면, 휴식과 활발한 활동 자녀 면역 향상

**보충제 어린이 면역 증대? “글쎄”
과학적 입증된 것 없어
백신 맞고 병원 접촉 차단하고
어린이 면역 성인과 크게 차이나**

코로나 19 백신을 5세 이하 어린이에게 확대할 것인가를 놓고 격론이 벌어지고 있다. 이런 상황에서 부모들은 불안할 수밖에 없다. 혹시라도 코로나 19에 감염되지 않도록 주의를 기울이기는 하지만 우리 주변에는 이외에도 감기 등 어린이들의 건강을 위협하는 많은 병원균들이 퍼져 있기 때문이다.

그렇다면 어린이 면역 체계를 강화할 수 있는 방법은 없을 까. 혹시 영양 보충제가 어린이 면역을 향상시킨다는 데 사실일까 궁금해하는 부모들이 많을 것이다.

야후 건강 뉴스는 전문가들의 의견을 통해 영양 보충제의 면역 시스템 향상에 의문을 제기했다. 이에 의존하기보다는 병원균에 노출되지 않도록 하고 백신을 맞는 것이 최상의 방법이라고 결론 내렸다.

어린이 면역 체계

어린이 면역 체계는 성인들과는 전혀 다르다는 점을 이해하는 것이 중요하다.

2021년 학회지 ‘네이처 바이오 테크놀로지’에 발표된 한 연구서는 어린이 호흡기 점막은 성인 것 보다 훨씬 더 활동적이라고 밝혔다. 어린이 점막은 바이러스에 훨씬 더 빠르게 반응한다는 것이다. 또 성인보다 더 많은 항체를 만들어 감염 균과 싸울 수 있다.

어린이들은 끊임없이 입에 무언가를 넣고 빨기도 하고 주변의 물건들을 만지기도 한다. 이런 동작은 어린이들이 감각 인지를 배워가는 과정이다. 어린이들의 고사리손은 입과 눈, 귀, 코를 수없이 오르내리며 많은 병원균과 접한다.

필라델피아 어린이 병원의 소아과 의사인 앤줄리 간스에 따르면 어린이들이 아프면 체내 면역 체계가 다음에는 어떻게 대처해야 하는 지를 인지하게 된다는 것이다. 일종의 전화 위복이 된다는 것이다.

신생아는 아기보다 질병에 더 약하다. 신생아의 면역은 생후 2-3개월이 지나야 면역 시스템이 제대

로 생성되기 때문이다. 면역 공백 기간에는 태반을 통해 전달된 엄마의 면역 시스템을 아기가 태어난 후 첫 수주 동안 아기에게 머물면서 방어해주는 역할을 한다고 클리블랜드 클리닉의 소아과 의사 카밀리 사벨라가 설명했다.

병원균 접촉 최대한 막기

워싱턴 사만미시에 사는 겸안의 사라 태너는 아이 다섯을 키우는 엄마다. 남편은 응급으로 일을 하기 때문에 이들 부부는 항상 외부 병원균에 노출되기 일쑤다.

태너는 “첫 아이가 쌍둥이 여자아이를 6주 먼저 태어났다. 아기들이 예정일까지 건강한 몸무게를 유지할 때까지 아기들에게 병원균을 옮길까 봐 특별히 조심했다”라고 말했다.

그는 아기가 태어나지 6주가 됐을 때 집을 방문한 할머니가 다스간의 감기 기운이 있는 것을 보고 집안에 있을 때도 마스크를 착용하도록 했

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

다”라고 상기했다.

아기들의 면역 체계 강화를 위한 방법을 묻는 질문에 담당 소아과 의사는 “가능하면 아이들이 병원균에 노출되지 않게 해야 하라”라고 조언했다.

둘 다 의사인 이들은 예방 접종과 병원 노출 방지와 함께 영양 보충제도 생각했다

영양 보충제가 어린이 면역을 향상시킬 수 있을까

오하이오 콜럼버스에 있는 어린이 병원의 데이빗 스타커스 소아 알러지 및 면역 전문의는 별로 효과가 없다고 잘라 말했다.

그는 “어떤 영양 보충제도 어린이 면역 체계를 향상시킨다는 사실을 증명해줄 충분한 증거는 없다”고 말했다. 그러면서 그는 “비타민 C가



감기를 예방하지 못한다는 증거나 고용량 비타민 D가 감기를 막지 못한다는 증거는 아주 많다”고 강조했다.

스타커스 전문의는 공연히 면역을 올리려다가 원치 않는 반대 결과를 가져올 수 있다고 경고했다. 특히 앨러지가 있고 기타 면역 억제상태의 어린이에게는 과잉 면역으로 건강에 치명적 영향을 줄 수 있다는 것이다.

그는 또 광고에 속지 말고 어린이의 전반적인 건강에 신경을 더 쓰는 것이 좋다고 조언했다.

건강 음식을 다양하게 섭취하고 밤에 10~12시간을 재우며 활발한 운동과 활동 그리고 휴식을 통한 스트레스 해소 등의 전반적인 건강 유지가 어린이 면역을 올려주는 최선의 방법이라고 그는 말했다.

민간 요법

과일과 야채, 건강식에 어린이 면역을 올려줄 오래된 가정 요법을 사용하기도 한다. 일부는 과학적으로도 다스간의 도움이 됨을 증명할 수도 있을 것이다. 면역에 도움이 되는 비타민과 미네랄은 있다. 하지만 향상시켜주지는 못한다.

▲아연(Zinc): 염증을 줄여주는데 도움이 될 수도 있고 또 면역 세포 형성에 도움을 줄 수 있다.

▲비타민 A, C, D, E: 항염증과 항산화제 역할을 할 수 있고 면역 체계의 세포 기능을 도와 줄 수 있다.

▲철분: 혈구에 산소를 공급하는데 도움이 되고 좀더 효과적으로 감염균과 싸우는데 도움을 줄 수도 있다.

▲에키네이시아(Echinacea): 어린이 감기가 좋다고 알려진 미국 약초인데 백혈구 수치를 높여 준다고 한

다. ▲꿀: 항염증과 면역계 향상, 항세균 성분을 가지고 있다.

그런데 스타커스 전문의는 이들이 어린이 면역 건강을 더 향상 시켜주는지에 대해 증명된 것은 없다고 강조했다.

그는 “꿀은 아픈 목을 편안하게 하는데 도움은 주지만 초기 예방이나 치료 방법으로는 아무것도 입증된 것이 없다”고 잘라 말했다.

팬데믹 기간 중 엘더베리 시럽을 포함해 ‘면역 향상’ 천연 보충제들이 인기를 끌고 있지만 의료계에서는 지금도 엘더베리의 의학적 효능에 대한 논쟁이 되고 있다고 국립보건연구소가 밝혔다. 또 이들의 의학적 사용 역시 FDA의 승인을 받지 못했다.

스타커스 전문의는 6개월 이상 어린이들은 매년 가을 감기 예방 백신을 맞춰야 한다고 부모들에게 촉구했다. 백신만이 과학적으로 증명된 독감 예방책이다.

그는 “인플루엔자는 매년 유행하고 있으며 어린이들에게는 중증을 유발시킬 수 있고 특히 천식과 같은 만성 질환을 가지고 있으면 더 위험하다”면서 “항상 정확한 표적 백신이 되지는 않지만 독감의 중증을 예방하는 최상의 방법”이라고 강조했다.

그런데 아직 많은 부모들은 비타민 거미와 엘더베리 시럽 같은 보충제가 어린이 건강을 유지하는데 도움이 된다고 믿고 있다.

천연 약재로 재미?

천연 약재에 의존하는 부모도 많다.

두명의 딸을 키우는 레이첼 프리만은 학교에서 두 딸이 아파서 운동팀에 빠지지 않도록 각별히 건강에 신경 쓴다. 감기라도 들며 팀 전체에 전염시키고 또 운동도 빠져야 하기 때문이다.

프리만은 딸들에게 여러가지 천연 면역 향상제를 먹인다. 계절적으로 앨러지 약과 함께 나이에 맞는 멀티비타민과 엘더베리와 비타민 C, 아연을 먹인다.

프리만은 다행히 코로나 19 이후 감기나 코 감염(축농증)에 걸리지 않았다.

그는 “동서양 통합 의학을 신봉한다고 말했다.

자넷 기자 janet@usmetronews.com

건강

미국인 사망 원인 5위 뇌졸중 80%는 예방 가능

**충분한 휴식과 건강식단 중요
주 150분 이상 운동으로 근력 키우고
코로나 19 감염 예방에 적극 나서라
술 끊고 금연하고 스트레스 받지 말고**

뇌졸중은 매우 심각한 질병이다. 미국 심장협회(AHA)에 따르면 뇌졸중은 미국인 사망 원인 중 5위를 차지한다. 심장마비, 암, 사고, 호흡기 질환에 이은 5번째 사망원인이다. 참고로 알츠하이머, 당뇨, 신장질환, 독감, 자살이 뒤를 잇는다.

뇌졸중은 영양분과 산소를 뇌로 전달하는 통로인 현관이 혈전으로 인해 막히거나 파열될 때 생긴다. 뇌는 산소 공급을 제대로 받지 못해 점점 질식 상태에 이를 것이고 이런 현상이 지속되면 뇌세포들이 더 많이 죽게 된다. 펜실베이니아 피츠버그의 UPMC 뇌졸중 연구소의 매튜 스타 전문의는 “뇌졸중은 사망과 불구로 이어진다”면서 “초기 예방책과 2차 예방이 이런 가능성을 줄이는데 매우 중요하다”고 강조했다.

뇌졸중 예방

AHA는 사람이 할 수 없는 5가지 뇌졸중 위험 요소를 발표했다. 나이, 가족력, 성별, 인종 그리고 뇌졸중 전력이거나 심장마비 전력이자. 여기에 우리가 고칠 수 있는 생활 습관과 관련된 8가지 위험 요소와 어찌 할 수는 없다고 해도 다소간에 조절은 할 수 있는 6가지를 추가했다.

AHA는 뇌졸중의 80% 가량은 예방이 가능하다는데 우리가 조절하고 막을 수 있는 위험 요소들이라고 설명했다. 다음은 조절 가능한 8가지 예방책이다.

▲흡연

담배를 태우며 들이마시는 니코틴과 이산화 탄소는 심혈관 시스템을 손상시킬 수 있다고 AHA는 밝혔다. 현재 흡연자는 흡연을 전혀 해본 적이 없는 사람과 비교해 뇌졸중 가능성이 2.3배나 높은 것으로 미국 심장협회 학회지의 2020년 한 논문이 지적했다.

이 뇌졸중 위험은 흡연 양이 많을수록 더 높아진다. 하루 1~12개피를 흡연하는 사람은 일반인 보다 2.3배 높지만 12개피 이상 피우면 2.8배나 더 뇌졸중 위험이 증가한다. CDC는 금연에 대한 다양한 방법을 제공하

고 있으므로 이를 참고하면 좋을 것이다.

▲당뇨병

1형 당뇨병과 2형 당뇨병 모두 뇌졸중 가능성을 높인다.

제 1형 당뇨병은 췌장에서 당 분해 효소인 인슐린을 전혀 만들지 못하거나 소량 생산하는 증상으로 어린 이들에게 많다. 인슐린 주사를 맞아야 한다. 이에 반해 제 2형 당뇨병은 후천적으로 췌장의 인슐린 저항성이 높아져 생기며 성인 당뇨병이다.

만약 당뇨병 진단을 받았다면 철저한 관리가 필요하다.

▲건강하지 못한 음식 섭취

미국인들은 가공이 지나치게 많은 음식이나 과일, 야채를 너무 적게 섭취한다. 뉴욕 화이트 플레인스의 ‘웨스트메드 메디칼 그룹’의 아만다 개님 심장의 “소금과 포화 지방, 설탕이 적게 든 음식이 뇌졸중 위험을 줄이는데 도움 된다”고 말했다.

일반적으로 건강 식단은 고혈압 예방 음식들과 비슷하다. 저염식과 지중해식 식단 역시 뇌졸중 예방에 좋다.

▲운동 부족

음식 조절과 함께 꾸준한 운동이 중요하다. 주일 150분 이상 걷기 등 무리하지 않은 운동이 필요하다. 운동을 하지 않으면 혈압이 올라가고 고콜레스테롤, 당뇨, 비만과 같은 질병도 올 수 있다. 운동의 기본은 걷기다. 걷기부터 시작해 근육을 키우는 것이 중요하다. 또 근육 강도를 높이려면 집에서 10분 정도 장비 없이 근력 운동을 해도 좋다.

▲비만

과체중은 뇌의 노화를 촉진한다. 이로 인해 뇌졸중, 심장병, 당뇨, 혈압의 위험을 높인다. 몸무게를 5~10 파운드만 줄여도 위험을 크게 낮출 수 있다. 말이 행동보다 더 쉽다. 체중을 줄이는 방법은 여러 가지 이므로 스스로 찾아보자.

▲높은 콜레스테롤

혈액 내 콜레스테롤 농도가 높으면 덩어리가 쌓인다. 많은 뇌졸중의



근본 원인이다.

‘좋은 콜레스테롤’으로 불리는 HDL 수치가 낮으면 남성들에게는 뇌졸중 위험을 높일 수 있다.

▲동맥이나 심장 질환자의 정기검진 부족

목과 뇌 사이 동맥의 통로가 좁아지는 경동맥질환, 다리와 팔 근육에 연결되는 혈관이 좁아지는 말초동맥질환, 심장 박동 이상인 심방세동, 관상동맥질환과 심장이상 진단 역시 뇌졸중 위험을 높인다. 주치의의 정기 점검과 함께 관리 치료가 중요하다.

▲겸상적혈구빈혈 치료 부실

적혈구를 풀베는 ‘낫’ 처럼 만드는 유전성 질환이다. 낫처럼 생겨 혈관 벽에 더 잘 달라붙어 동맥을 막을 수 있다. 유전이기는 해도 관리 조절이 가능한 병이다. 따라서 주치

의의 정기 검진과 치료와 관리가 절대적이다.

뇌졸중을 유발할 수 있는 기타 주요 6가지 요인들

의학계는 계속 뇌졸중의 원인을 수집 분석 중이지만 일반적으로 뇌졸중 발병을 고조시키는 기타 요인은 다음과 같다.

▲코로나 19 감염: 완치가 되더라도 미래에 혈전의 위험을 높일 수 있다. 하지만 아직 명확한 연관 관계는 확인되지 않았다.

▲지리적 위치: 남동부 주들을 우리는 ‘뇌졸중 지대’ (스트록 벨트)라고 부른다. 뇌졸중 비율이 더 높기 때문이다.

▲취침 습관: 인간은 충분한 휴식과 레크레이션(R&R)에 어려움을 겪는다. 미국인 3분의 1에 해당하며

심장병과 뇌졸중 위험이 더 높다. 잠들면서 수차례 호흡이 중단되는 수면성 무호흡증은 뇌졸중 위험을 대단히 높인다.

▲사회경제학적 요소: 직접적인 연관은 확실치 않다. 다만 저소득과 뇌졸중은 연관성을 갖는다. 건강 보험이 없거나 비용 부담이 어려워 병원을 찾지 않을 수 있다. 또는 흡연과 비만율이 높다.

▲알코올 남용: 하루 한 잔 이상 술을 마시는 여성과 하루 2잔 이상 술을 마시는 남성은 위험이 더 높다.

▲약물 남용: 헤로인, 코카인, 오피오이드 등은 특히 위험하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

사우나로 강도 높은 운동 효과 만끽 할 수 있어

사우나 자주 하면 심혈관 질환 위험 낮춰

많은 한인들이 사우나를 즐긴다. 한 인뿐만이 아니다. 세계 인구가 곳곳에서 사우나를 즐기며 땀을 흘린다.

여러 사람들과 만나 허심탄회하게 대화를 나눌 수 있는 사교의 장이 될 수도 있고 땀을 흘리며 건강한 삶을 유지할 수 있는 재충전의 장소로도 활용된다.

또 심한 운동을 한 후에 근육을 풀어주고 무릎의 긴장도 풀어 체력을 회복시켜주는 재활의 장소 역할도 한다. 정기적 사우나 사용은 근육량을 유지해 주는데 도움이 된다는 연구 결과도 있다. 특히 사우나를 자주 하면 생명도 살릴 수 있다는 연구도 발표됐다.

사우나의 역사

사우나 하면 핀란드를 먼저 떠올린다. 사실 사우나라는 말은 목욕탕이라는 의미의 핀란드 말이다. 인구 550만 명의 핀란드에는 사우나가 200만 개 이상 있을 정도로 사우나의 천국이다.

그런데 이미 3,000년 전 고대 마야 인들은 땀을 흘리는 장소를 만들어 사우나의 맛에 흠뻑 젖어 있었다는 고고학적 증거도 발견됐다. 이보다 앞서 아프리카에서도 몸의 전염병을 없애기 위해 땀을 흘리는 장소를 지어 사우나의 시초를 만들었다고도 한다.

현대 사우나는 그리스와 로마의 목욕탕에서 시작됐다고 본다. 고대의 종교적 목적으로의 심신 정화 시설에서 사교와 몸을 가꾸는 장소로 전환됐다.

터키식 목욕탕은 몸의 독소를 빼내고 아름답게 만드는 안전한 천국의 개념으로 내부에 여러 가지 장식을 가미했다. 노르웨이의 사우나는 전기 히터 등으로 작동시키는 작은 공간의 나무 방으로도 발전했다.

사우나가 주는 현대식 장점

정기적으로 사우나를 즐기면 심장 질환의 위험성을 낮추는 것으로 알려져 있다.

핀란드에서 2,300명의 중년 남성을 평균 20년 동안 조사한 결과 급성 심장사로 인한 사망, 관상 동맥성



저혈압이나 뇌졸중 등 병력 있다면 삼가해야

한번 20분 정도 효과적



심장사, 치명적 심혈관질환의 위험을 줄인다는 사실을 알아냈다.

흥미롭게도 횡수가 잦을수록 위험성을 낮춘다는 사실이다. 예를 들어 주 4~7회 사우나를 즐기는 남성의 치명적 관상동맥 심장질환의 위험성은 주 1회 사용하는 남성보다 낮은 것으로 나타났다. 특히 모든 사망 원인의 40%는 줄어든다는 것이다.

사우나 시간은 얼마나 좋을까

1주에 여러 차례 20분 이상 사우나를 이용하면 타 서양 의학과 처방약

보다 사망률을 낮출 수 있다는 것이다.

사우나의 온도는 113~212도 정도이고 상대적 습도도 10~30%다. 사이클과 수영, 달리기와 같은 중간급 또는 고강도 심혈관 운동을 할 때 신체적 반응과 비슷하다. 고온은 피부의 표면 온도를 상승시키고 심장 박동을 분당 100~150회로 올려준다.

정기적인 사우나는 다음과 같은 효과로 심혈관 질환과 사망의 위험을 낮춰줄 수 있다.

▲혈압을 낮춘다. ▲내피의 기능을 향상시킨다. 내피는 심장과 현관 내부를 덮은 얇은 막으로 혈류를 완화시켜준다. ▲산화 스트레스와 염증을 줄인다. ▲혈중 HDL을 올리고 LDL을 낮춰 콜레스테롤 수치를 긍정적으로 조절해 준다. ▲자율 신경 시스템에 긍정적 효과를 가져온다.

이런 효과는 체내 건강에 상당한 영향을 주고 있음을 잘 알 것이다.

이런 효과가 나타나지 않으면 당뇨나 고혈압, 고 콜레스테롤 등 만성 질환으로 발전해 기타 관상동맥과 심혈관 질환을 유발하는 위험에 노출된다.

사우나에 오래 있어야 하나

사우나를 자주 하지 않았다면 주치의와 상의하는 것이 좋다. 새로 운동을 시작할 때와 같이 생각하면 된다. 사우나도 강도 높은 운동을 하는 것과 같은 신체적 반응을 유발할 수 있기 때문이다.

하지만 저혈압 병력이 있거나 최근에 심장마비 또는 뇌졸중을 앓았다면 권고되지 않는다. 또 땀 기능이 저하된 사람도 권장되지 않는다.

임신부와 어린이도 사우나를 피하는 것이 좋다.

사우나를 즐기는 사람들은 평균적으로 1.1파운드(1/2kg)의 땀을 흘린다. 따라서 사우나 도중 물을 보충해 주는 것이 중요하다.

사우나를 하지 않는다면 집에서

냉운을 오고 가는 목욕을 권한다.

잠자기 전 엽송 소금 2스푼을 탄 뜨거운 물에서 20분간 목욕을 하고 5분간 찬물에 샤워한다. 잠잘 때는 65도 실내 온도를 유지해 주면 세포들이 밤새 회복하는 최고의 효과를 줄 것이다.

김정섭 기자

Lic#9I99095

소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

무료

“안내해 드립니다”



김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

보험

‘엄브렐라 보험’ 100만 달러 커버에 연 150~300달러

“싼게 비지떡”이라는 말이 있다. 보험에 딱 들어맞는 말이다.

많은 한인들이 자동차나 주택 보험을 구입할 때 보험료가 싼 것만 찾는다. 대출을 받아 자동차나 주택을 구입하면 대출 은행에서 반드시 보험을 요구한다. 만일의 사태에 대출금을 보호하기 위해서다. 보험이 시원치 않으면 피해자가 재산 소유주의 개인 재산까지 걸어 변상을 요구한다.

보험료를 낮추려면 보상 비용을 낮추거나 변상 조항을 줄여야 한다. 자동차 렌트 조항을 빼거나 디덕터블을 높이고 책임 보상 한계금을 낮추면 보험료는 그만큼 낮아진다.

그런데 매우 위험한 생각이다. 평상시 보험은 필요 없다. 당연히 매달 지불하는 보험료가 아까울 수도 있다. 그런데 보험이 없다면 불의의 사고나 상황이 벌어질 때 어떤 결과가 발생할까. 생각만 해도 아찔하다.

보험료만 깎다가 일이 생기면 충분한 보상이 어려워지고 결국 피해자는 배상을 받기 위해 가해자 재산에 눈을 돌려 소송을 제기한다.

이런 문제가 한인사회에서도 종종 발생한다. 어떤 경우는 충분히 설명하지 않았다며 에이전트나 브로커를 상대로 소송을 제기하는 상황까지 벌어진다.

그런데 충분한 보험에 가입했다고 해도 보험에서 무한정 보상해주지는 않는다. 보험에 약정된 비용까지만 커버해 주기 때문에 큰 사고가 발생하면 보상 이외의 피해는 고스란히 가입자 책임이다.

1,000만달러 배상 판결을 받아 냈다는 변호사 광고가 종종 나온다. 1,000만달러 판결을 받았다고 해도 보통 시민이 변상할 수 있는 금액은 아니다. 아마도 대형 비즈니스를 상대로 한 변상일 것이다. 이럴 때 대형 회사들은 이 돈을 어떻게 지불할 수 있을까.

이럴 경우 필요한 보험을 ‘엄브렐라’ 보험(Umbrella Insurance)이라고 부른다. 우리말로 번역하자면 ‘우산 보험’이라고 할 수 있다. 이번 기사에서는 개인의 재산을 보호하는 ‘우산 보험’만 알아보겠다.

엄브렐라 보험

우리가 자동차나 주택을 구입할 때 다른 사람들의 상해를 대비해 보험을 가입한다. 이를 책임 보험이라고 하는데 책임 보험의 한계를 넘은 피해가 발생했을 때 커버해 주는 보험을 엄브렐라 보험 즉, 우산 보험이라고 부른다.

이해하기 쉽게 예를 들어 설명해 보자. 키우고 있는 개가 집밖으로 뛰쳐나가 지나던 이웃을 물었다. 이웃은 의료비용과 일을 못해 손해본 임금, 통증과 고통 등 정신적 배상까지 요구할 수 있다. 만약 주택 책임 보험의 배상 한계금이 적어 이들 비용을 배상해 주지

못한다면 이웃은 추가 비용을 받기 위해 소송을 제기할 것이다.

또 자동차 10종 충돌의 원인을 제공했다면 10대의 자동차 수리비와 차에 타고 있다가 부상당한 사람들의 의료 비용까지 다 물어줘야 한다. 자동차 보험으로 이를 충분히 커버해 줄 수 있을까를 생각해 보면 된다. 아들의 점심 도시락을 친구가 먹고 식중독이 걸렸다면, 자녀가 친구들과 싸우다가 상해를 입혔다면 등등. 이럴 경우 주택 책임 보험에서 한계 금액까지



책임 보험 한계 초과 배상금 지불
재산 많다면 가입 적극 권장
보험료 아끼려다 낭패 보는 한인 많아
변호사, 재판 비용도 커버 가능

만 보상해 준다. 엄브렐라 보험은 무고, 무단 침입, 사생활 침입, 위험물 등도 커버해 준다.

엄브렐라 보험의 예

개인 책임 한계가 30만달러인 주택 소유주 보험에 가입했다고 가정해 보자.

집에서 주말 지인들을 불러 뒷마당 파티를 벌이고 있는데 지인 중 한명이 물에 젖은 집 앞 계단에서 미끄러져 넘어졌다. 뇌진탕 증상에 어마어마한 치

료비가 나와 집 주인을 상대로 소송을 제기했고 법원 배심원 재판에서 100만달러 배상 판결이 내려졌다.

주택 책임 보험 한계가 30만달러이므로 나머지 70만달러는 집 주인이 물어줘야 한다.

IRA 등 개인 은퇴 플랜을 통해 또는 기타 저축금으로 변상해 줘야 한다. 참고로 직장 은퇴 플랜 401(k)는 배상 판결에 영향을 받지 않는다.

만약 100만달러 엄브렐라 보험에 가입해 있다면 큰 문제없이 초과 금액을 지불할 수 있을 것이다. 그러면 은퇴 플랜이 깨지는 일도 없다.

엄브렐라 보험은 주택 보험에서 커버해주지 않는 변호사 비용과 기타 재판비용도 지불한다.

5,000달러 디덕터블의 주택 보험을 가지고 있다면 문제가 생겼을 때 5,000달러를 먼저 내야 보험에서 나머지 금액을 커버한다. 따라서 30만달러 책임 보험에서 소유주가 5,000달러를 먼저 지불하고 나머지 29만5,000달러를 보험에서 커버해 준다.

엄브렐라 보험은 이 디덕터블을 지불해 주지 않는다. 100만달러 배상 판결의 나머지 70만달러만 지불한다.

결국 100만달러 배상 판결을 받은 주택 소유주는 5,000달러만 내고 모든 배상금은 주택 보험과 엄브렐라 보험이 지불한다.

엄브렐라 보험료

엄브렐라 보험료가 그리 비싸지는 않다. 물론 주마다 가격이 다르겠지만 그다지 부담스럽지는 않을 것이다.

일반 보험과 비교해 상대적으로 낮다. 보험 정부연구소에 따르면 100만달러 보험 가입비용은 연 150~300달러다. 한달에 12~25달러면 100만달러 커버의 엄브렐라 보험을 가입할 수 있다는 말이다.

또 200만달러로 책임 한계를 늘리면 연 75달러가 추가되며 그이상 100만달러를 늘릴 때마다 연50달러만 더 추가로 내면 된다.

보험회사 대부분은 엄브렐라 보험을 100만달러부터 시작하며 배상금 최고 한계를 둔다.

보험료가 싼 이유는 간단하다. 엄브렐라 보험에 가입하려면 1차 보험이 있어야 한다.

예를 들어 주택 소유주 대부분은 최소 10만달러 이상을 커버해 주는 보험에 가입해 있다. 또 자동차 역시 주에 따라 다르겠지만 개인 2만5,000달러 사고당 5만달러까지 보상해 주는 책임 보험에 가입돼 있다. 따라서 사고가 나면 1차 책임 보험에서 커버해 주기 때문에 엄브렐라 보험까지 가지지는 않기 때문이다.

그런데 이런 책임 보험 한계가 낮으면 엄브렐라 보험료는 더 비싸진다는 사실도 알아두면 좋다.



미주 한인보험전문인협회 회원사
CA License No. 0E81053

한인의류협회(KAMA) 공식지정 보험사
한인원단협회(KATA) 공식지정 보험사
한인호텔협회(KOAHA) 공식지정 보험사
상사지사협의회(KITA) 특별회원



걱정고세요!

코로나를 겪으면서 깨달은 중요한 사실은
역시 **가족의 건강, 사업체의 안전**입니다.
우리를 어려움에 지켜줄 수 있는 든든한 보험이 필요합니다.

답은 **캘코보험**입니다.

정말 좋은 사람들, 믿고 맡길 수 있는 **캘코보험**



캘코보험

CAL-KOR Insurance

3200 Wilshire Blvd. #1700 Los Angeles, CA 90010

무료상담 (213) 387-5000

www.calkor.com

▶ Youtube 검색 **캘코TV**

이슈

동·서 갈등의 뿌리 깊은 비극적 수탈의 역사

러시아와 우크라이나는 한민족 같은 뿌리 드네프르강 따라 동·서로 나뉜 두 동강 국가 서부는 유럽화 동부는 러시아 선호 혼합되지 않는 우크라이나 운명 암울

러시아는 왜 우크라이나를 잡아 먹지 못해 안달이 날까. 수백여년 동안 이어오는 역사적 갈등 때문이다. 다음은 내셔널 지오그래픽이 보도한 우크라이나 사태의 배경을 정리한 것이다.

러시아와 우크라이나는 슬라브족의 같은 뿌리에서 시작된 국가다. 우크라이나의 수도 키예프는 1,000여년 전 러시아와 우크라이나의 태동지였던 첫 슬라브 민족 국가 키예프 루스의 중심지였다.

서기 988년 러시아의 전신인 노브고로드 공국의 대공이자 키예프의 대공인 블라디미르 1세가 정교회를 키예프 루스의 국교로 선포한 데 이어 크림반도의 도시 체르소니소스에서 세례를 받았다. 이런 이유로 러시아 블라디미르 푸틴 대통령은 “러시아와 우크라이나는 한 민족이며 한 국가”라고 선포하며 호시탐탐 노리고 있다.

우크라이나 흑역사 반복

지난 1,000년 동안 우크라이나는 계속해서 주변국가의 끊임없는 침탈에 시달려야 했다.

13세기 몽골군이 키예프 루스를 점령했고 16세기에는 폴란드와 리투아니아 군대가 우크라이나 서쪽을 점령했다. 17세기에는 폴란드-리투아니아 연방과 러시아 차르군 간의 전쟁으로 드네프르강 동쪽의 땅을 러시아 제국이 차지했다.

이후 강 동쪽 지역은 우크라이나의 좌안(Left Bank)이라고 부르고 폴란드가 지배하는 강 서쪽을 우안(Right Bank)이라고 불렀다.

그로부터 100년 후인 1793년 우크라이나 서쪽 우안까지 러시아 제국에 복속된다. 러시아는 수년 동안 우크라이나 우안을 러시아화 한다며 우크라이나 언어와 연구를 금지시키고 주민들에게 러시아 정교로의 개종을 강요했다.

우크라이나는 20세기 들어 대 격변의 시대를 맞는다. 1917년 공산 혁명 이후 심각한 내전을 겪게 되고 1922년 결국 소련 연방에 흡수된다.



블라디미르 1세 대공

1930년대 초반 소련의 스탈린이 곡창지대인 우크라이나에 공동 생산의 집단 농장을 강요하고 생산물을 전량 수탈하면서 우크라이나에 대 기근이 도래하는 불행한 사태가 시작됐다.

이로 인해 우크라이나인 수백만 명이 기근으로 숨졌다. 기근으로 인한 죽음이라는 의미의 ‘홀로도모르’라는 인간이 저지른 끔찍한 사건이 벌어진 것이다. 세상은 러시아 공산 스탈린이 저지른 인종 학살이라고 지적했다. 당시 우크라이나에서 태어난 남자의 기대 수명치는 7년, 여성은 10년일 정도로 상황은 매우 심각했다. 일부에서는 1,000만 명이 아사했다고 보고 있다.

이후 스탈린은 러시아인과 기타 소련 연방 주민들을 이 지역으로 강제 이주시켰다. 이주민 대부분 우크라이나 말을 하지 못했고 연고도 없는 사람들이다.

강 따라 10세기 이어온 동·서 대립 관계

이런 역사적 악연은 갈등이 골을 점점 더 깊게 만들었다. 동부 우크라이나는 서부 우크라이나보다 더 일찍 러시아의 지배를 받아 러시아와의 유대 관계가 매우 강하다. 또 친 러시아 성향의 지도를 지지한다.

반면 서부 우크라이나는 폴란드와 오스트리아-헝가리 제국과 같은 유럽국가들의 지배를 받아 친 서방 정치인을 더 선호한다. 동부는



우크라이나 오데사에서 지난 20일 주민들이 2014년 친 러시아 성향의 대통령 빅토르 야누코비치 축출 8주년을 기념하면서 우크라이나 대형 국기를 들고 행진하고 있다. Brendan Hoffman for The New York Times



1932년부터 1년간 이어진 러시아 공산 스탈린에 의해 자행된 곡물 수탈로 600만 명의 우크라이나인들의 굶어 죽었다는 당시 시카고의 한 신문 보도.

러시아어를 사용하고 정교를 더 많이 믿고 있지만 서부는 우크라이나 언어를 사용하고 가톨릭 신자들이 많다.

1991년 소련 연방이 붕괴되면서 우크라이나는 드디어 염원했던 독립국가 됐다. 그러나 양쪽을 모두 통합하기란 쉽지 않았다.

전 주미 우크라이나 대사였던 스티븐 파이퍼는 “동부에서의 우크라이나 민족주의는 서부처럼 깊지 않다”고 전했다.

민주주의와 자본주의로의 전환은 매우 고통스러웠고 혼란스럽기만 했다. 특히 동부의 많은 우크라이나 인들은 소련 시절의 상대적으로 안정된 생활을 그리워하기도 한다.

미국의 대서양 카운슬의 우크라이나 전문 펠로우였던 안드리안 카라트니키는 “러시아 제국과 소비에트 집권을 동경하는 사람들과 당시를 비극으로 보는 주민들 간의 반목이 가장 큰 분열의 원인이 되고 있다”고 분석했다.

이런 분열 양상이 2004년 오렌지 혁명에서 그대로 드러났다. 당시 수천여명의 우크라이나인들은 유럽과의 대통합(EU 가입)을 더 선호하며 시위를 벌였다.

친 러시아 성향의 대통령이 당선됐으나 부정 선거 의혹으로 수많은

주민들이 오렌지 의상을 입고 벌였던 유혈 소요였다.

옥토와 산림지의 지리적 분열

우크라이나 국토의 생태학적 차이 역시 분열의 양상을 더욱 심화시킨다.

우크라이나 남부와 동부 지역은 비료를 주지 않아도 모든 곡물이 잘 자란다는 비옥한 흑토 평야 지역인 반면 북부와 서부지역은 울창한 산림 지역이다.

하바드 역사학자이자 우크라이나 연구소의 국장을 맡고 있는 서르히 플로키는 비옥한 흑토와 산림 지역의 지도를 보면 동부와 서부를 나누는 대각선과 동일하다면서 2004년과 2010년 선거에서 나타난 정치적 구별 선과 똑같다고 설명했다.

2014년 러시아는 크림반도를 복속시켰다. 동부 우크라이나의 돈바스 지역에서 일어난 분리주의자들의 책동에 의해 러시아가 군대를 동원해 자국민 보호를 명목으로 우크라이나를 침공한 것이다. 결국 크림반도는 러시아 지원을 받는 루한스크 도네츠크 인민 공화국을 선포했다.

현재 러시아 군대는 다시 우크라이나 국경을 넘어 동부로 진격하며 우크라이나 비극의 역사를 되풀이하고 있다. 준김기자

UC·칼스테이트, SAT·ACT 반영 안해

우리아이 대학 보내기

명문대는 테스트 옵셔널로 대체 팬데믹으로 지원자·대기자늘고 외국 유학생 유치로 '좁은 문' 될듯

코로나 19 팬데믹은 경제와 사회 뿐만 아니라 대학 입시에도 적지 않은 영향을 미쳤다. 그중 가장 손꼽는 변화는 역시 학력평가시험인 SAT와 ACT다. 점수 제출의 의무화에 지원자 본인이 점수 제출을 결정하는 테스트 옵셔널 제도를 거의 모든 대학에서 적용하고 있다. 그리고 UC나 칼스테이트 계열 대학들은 아예 학력평가시험 점수를 입학 사정에서 반영하지 않기로 결정했다.

팬데믹은 대학 입시에 어떤 변화를 줬을까? 그 트렌드를 살펴보고 앞으로 입시를 치를 학생들이 무엇을 준비해야 하는지에 대해 살펴보자.

지원자 수 증가

대학 입시 결과가 발표될 때마다 흔히 접하는 보도가 유명 사립대를 중심으로 한 '역대 최대 지원자' '사상 최저 합격률' 이란 내용이다.

실제로 대부분의 대학들은 지난 2020~21 입시 시즌(2021년 가을학기 신입생 선발)에서 지원자 증가를 기록했다.

커먼앱(Common App)에 따르면 이 시즌 지원자 수는 전년 대비 22%나 늘어났다.

원인은 간단하다. 각 대학들이 학력평가시험이 팬데믹으로 제대로 진행되지 못하면서 주요 입시요강 중 하나인 시험점수 제출을 옵션으로 바꿨기 때문이다. 이로 인해 어느 정도 높은 성적을 가진 지원자들이 명문 사립대 등을 비롯해 실제 실력보다 높은 대학들에 도전적인 지원을 많이 했고, 더 많은 대학에 지원서를 제출했기 때문이다.

TIP 합격률 통계자료도 입시 준비에 중요한 정보이지만, 중요한 것은 자신의 실력을 판단하고 그에 맞는 대학에 지원하는 게 합격 가능성을 높이는 기본 자세라 하겠다.

비록 대학들이 점수를 제출하지 않은 지원자에 대해 불이익이 없다고 강조하지만, 그만큼 더 꼼꼼하게

현미경을 들이대고 들여다보기 때문에 무리한 지원은 무의미하다고 봐야 한다.

특히 이같은 트렌드를 쫓아가다 보면 결국 별 관심이 없는 대학에서 지원서를 제출하게 돼 시간과 비용만 낭비할 수도 있음을 주의해야 한다.

대세가 된 테스트 옵셔널

아이비리그를 비롯한 명문 사립대학들은 앞으로도 당분간 이 입시 정책을 이어갈 것으로 전망된다.

하버드 대학은 이미 2026년 가을학기 신입생 선발 때까지 이를 연장하기로 했고, 예일과 프린스턴 대학은 내년 가을학기 신입생 선발에도 역시 테스트 옵셔널 정책을 이어가기로 공식 발표했다.

탐클래스 대학들의 이같은 발표는 다른 대학들에도 직접적인 영향을 주기 때문에 같은 결정을 내리는 대학들이 늘어날 것이 분명하다.

그리고 이참에 아예 이 정책을 영구적으로 활용하는 대학들이 늘어날 가능성도 배제할 수 없다.

TIP 여기서 가장 중요한 점은 대학 지원자의 학력평가시험 응시 여부인데, 분명한 사실은 최상위권 대학들은 시한부로 이 정책을 적용한다는 것이다. 그리고 또 하나는 옵션이란 의미는 점수를 제출했을 때 들여다본다는 뜻으로 해석해야 한다.

결국 명문 사립대 지원을 준비한다면 열심히 시험 준비를 해 응시하고, 높은 점수를 받아두는 게 당연히 입시에서 유리한 전략이란 점을 잊지 말아야 한다.

대기자(Waitlists) 증가

지원자 수가 크게 증가했다는 사실은 대학 입장에서도 그리 반가운 소식은 아니다.

미국 대학 입시는 지원할 수 있는 대학 수를 사실상 제한하지 않기 때문에 매년 합격자 발표가 끝나면 대학들은 신입생 정원 관리에 애를 먹곤 한다. 왜냐하면 복수 합격자들이



많기 때문에 이들이 어느 대학에 실제 등록할 것인지를 예측하기 힘들기 때문이다.

그래서 대학들은 통상 대기자를 통해 합격 후보군을 조성한 뒤 합격자들의 실제 등록상황에 따라 후보군에서 추가 합격자를 선발해 신입생 정원을 구성하게 된다. 그런데 팬데믹 이후 지원자가 큰 폭으로 늘어나면서 대학들은 더 혼란스러운 상황이다. 결국 이를 해결하기 위해서는 더 많은 대기자들을 만들어야 하는 결과를 불러오게 됐다.

TIP 명문 사립이나 공립은 합격자들의 등록률이 다른 대학들에 비해 월등히 높다. 이 말은 대기자들 중 추가 합격의 기회를 얻을 지원자가 적다는 것을 뜻한다.

때문에 드림스쿨이 분명하다면 조기 전형, 특히 합격하면 반드시 입학 의무가 있는 얼리 디시전(Early Decision) 지원을 통해 승부를 보는 것이 유용한 방법 중 하나다. 대신 학비 보조 내용이 자신의 대학 진학에 절대적인 요소가 아닐 경우에 해당된다.

유명 사립대들의 얼리 디시전 활용도는 갈수록 높아지고 있다. 대학이 원하는 인재를 조기에 확보할 수 있어 신입생 정원을 놓고 고민하는 시간이 줄어들기 때문이다.

만약 정시 지원을 한다면 대기자 통보를 받았을 경우 어떻게 할 것인지에 대해 미리 계획을 세워둘 필요가 있다. 학교 카운슬러의 도움을 받는 것에서부터 차선 대학에 진학하

는 것 등이 포함될 수 있다.

갭 이어(Gap Years) 증가

한인 학부모들에게는 아직 보편적이지 않지만 갭 이어는 미국 대학에서 아주 흔한 일이다.

그런데 팬데믹은 대학 신입생들에게도 적지 않은 영향을 끼쳤다. 2020년 가을학기 신입생들이 입학 대신 갭 이어를 선택한 수는 기록적일 정도로 많았다. 정상적인 수업이 진행되지 못하는 상황 때문이었다.

문제는 갭 이어를 선택한 학생들이 다음 해 학교로 돌아오면서 결국 그해 신입생 선발에 적지 않은 영향을 줬다는 사실이다. 정원 중 일부를 갭 이어 학생들이 차지하면서 자리가 줄어들어 결과를 불러왔기 때문이다.

팬데믹 상황이 개선되면서 이런 문제는 어느 정도 해소될 것으로 보이지만, 어느 정도 수준은 이어질 것으로 예상된다.

TIP 앞으로 갭 이어를 선택하는 신입생들은 훨씬 적어질 것으로 보인다. 정상적인 상황에서 갭 이어는 합격자의 여건이나 환경에 따라 매우 좋은 판단이 될 수 있다. 예를 들어 대학 수업을 위한 실력 보강이 필요하거나, 학비 조달을 위해 일을 해서 돈을 모아야 하는 경우들이 해당된다. 그리고 이런 과정은 나중에 복학했을 때 훨씬 더 집중적인 공부를 할 수 있다는 기대도 가질 수 있다.

물론 반드시 갭 이어를 선택하라

는 뜻은 절대 아니다.

외국 유학생 유치 증대

대부분의 대학들이 강조하는 것 중 하나가 "다양성"이다. 그리고 이를 바탕으로 미 전역에서 골고루 신입생을 선발하고, 외국인 유학생들을 받아들인다.

팬데믹이 대학 재정에 상당한 타격을 준 것은 두 말할 필요가 없는 데, 그 이유 중에는 여행 제한으로 외국 유학생들을 받아들이지 못한 것도 적지 않았다. 한 조사에 따르면 2020-21 학년도에 외국인 유학생 등록은 무려 43%나 감소했다.

하지만 백신이 보급되고 팬데믹 관리가 안정을 찾으면서 2021~22 학년도에는 전년 대비 63% 증가를 기록했다. 이는 대학 재정 관리에 희소식으로 앞으로도 많은 대학들이 여기에 더 많은 정성을 들일 것으로 보인다.

TIP 각 대학들이 발표하는 합격률에 대해 이해가 필요하다. 합격률에는 명문 사립대의 경우 레거시 비율이 적지 않고, 운동선수들도 포함돼 있다. 그리고 학교 재정에 많은 도움을 주는 외국인 유학생들도 빼놓을 수 없다.

이렇게 보면 일반 학생들은 대학이 발표한 것보다 더 좁은 문을 통과하는 셈이 된다. 때문에 지원 대학들을 고를 때 합격률로 가능성을 따져보기 보다는 자신의 경쟁력을 정확히 분석하고 판단하는 게 중요하다. 필립 기자

대화 속 속담·명언 영어 표현



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

사람들이 자주 사용하는 속담이나 명언 (proverbs, sayings)은 그 사회가 공유하는 가치관을 가늠해 볼 수 있는 좋은 바로미터다. 속담과 명언을 통해 세태나 상황을 명료하게 표현하면 대화 속에서 언어문화 동질감을 느끼게 되고 대화의 효율을 높일 수 있다는 장점이 있다. 그래서 생김새가 다른 외국인들이 한국 속담이나 명언을 쓰면 유난히 재미있고 친근감이 느껴진다. 한국에서 알고 지내던 백인 친구가 대화 중에 “강 건너 불구경”이라는 속담을 아주 자연스럽게 말했는데 일종의 반가운 마음이 들었고 그 친구에 대한 호감이 생겼던 기억이 있다.

미국인들의 좋아하는 속담 가운데 “Ac-

tions speak louder than words: 행동이 말보다 중요하다(행동이 말보다 더 크게 말한다)”가 있다. 말이 앞서기보다는 실질적인 행동을 먼저 요구하고 행동으로 사람 됨됨이를 판단하려는 미국 사회 특유의 실용주의 (pragmatism)를 엿볼 수 있는 속담이다. 동양이 언행일치를 강조한다면 미국은 말, 글, 관념보다는 행동과 행동의 객관적인 결과를 더 중시하는 약간의 가치 차이를 느낄 수 있다.

Fake it till you make it은 직역하자면 “그 걸 해낼 때까지 그런 척을 하라” 이고, 의미는 “원하는 바를 긍정적이고 자신감 있는 자세로 따라 하다 보면 실제로 성공할 것이다” 정도로 해석할 수 있다. 즉 “해낼 때까지 척 하면서 버티라! 성공한 척을 하다 보면 실제로 성공하게 된다! 척하면서 버티면 어느새 성공한다!”라는 의미다. 일종의 긍정적인 자기암시와도 같다. 누군가 도전을 망설일 때 하면 된다는 메시지를 담아 자신감을 북돋아 주는 응원으로 쓰면 좋은 표현이다.

1968년에 발표된 사이먼 앤 가펩클의 노래 Fakin’ it의 가사 “And I know I’m fakin’ it, I’m not really makin’ it.”에서 시작된 표현

이라고 하니 오래된 속담은 아니다. Fake it till you make it은 미국인들 특유의 긍정 에너지가 느껴져서 그런지 실제로 꽤 자주 쓰는 표현이다. 한국에 “안 되면 되게 하라”가 있다면 미국에는 fake it till you make it 이 있다고 보면 된다.

Elvis has left the building도 재미있는 표현이다. 직역은 “엘비스 프레슬리가 빌딩에서 떠났다”이지만 실생활에서는 (1) 중요한 사람이 자리에서 떠났다 (2) 상황, 일, 이벤트 등이 끝났다는 의미로 많이 쓰고 종료에 대한 약간의 아쉬움, 시원섭섭함을 포함하고 있다. (3) 언쟁 등 불편한 상황에서 누가 먼저 자리를 뜨고 나면 이에 빗대어 농담처럼 사용하기도 하고 (4) 야구의 홈런 등 스포츠 경기에서 결정적인 상황이 나왔을 때 쓰기도 한다.

어원은 50~60년대 엘비스가 공연을 마치고 무대에서 내려가면 흥분한 관객들을 진정시키기 위해 사회자가 Elvis has left the building라고 말한 데서 시작됐다. “장이 파하다, 종 쳤다, 막을 내렸다”와 느낌이 얼추 비슷하고 “The show is over”도 유사한 표현이다. 1977년에 엘비스가 갑자기 사망하

면서 미국 사회에서 일반 표현으로 확산됐다. 일이 마무리된 상황을 세련되게 정리·묘사해 주는 유용한 표현이다.

Two wrongs don’t make a right도 많이 쓰는 속담이다. 직역하면 “두 개의 그릇됨이 하나의 옳음을 만들지 않는다”지만 뜻은 “누가 너에게 먼저 잘못했다고 해서 같이 나쁘게 대응한다고 문제가 해결되는 것은 아니다”라는 의미다. 성경 구절 “악을 악으로 갚지 말라: Do not repay anyone evil for evil”와도 일맥상통하는 표현이다.

한국 속담과 비슷한 영어 속담으로는 “The squeaky wheel gets the grease(소리가 나는 바퀴에 먼저 기름칠한다) = 우는 아이에게 떡 하나 더 준다”와 “Strike while the iron is hot(쇠가 달았을 때 두드려라) = 쇠뿔도 단김에 빼라”가 있다.

김연신

UCLA 정치학 전공TESOL 부전공 / 라디오 코리아, 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.
▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=milesmiles0803>

휴매나, 서울 메디컬 그룹 한인 시니어들에게 선물

재미한국노인회 후원 동양선교교회 파킹랏서

메디케어 보험회사 휴매나와 서울 메디컬그룹은 지난 24일 재미한국노인회(회장 박건우)와 공동으로 동양선교교회 주차장에서 2월 설 달을 맞아 한인 시니어를 위한 떡 나눠주기 행사를 개최했다. 이날 행사에는 300여명의 한인들이 아침 일찍부터 나와 휴매나가 제공하는 찹쌀떡과 시루떡, 효자손 등 선물과 서울 메디컬 그룹의 손 세정제와 수건, 마스크 등이 담긴 선물 가방을 받았다.

행사를 후원한 재미 한국 노인회 박건우 회장은 “미국 굴지의 보험회사 휴매나와 한인사회 최대 메디컬 그룹 서울 메디컬 그룹이 우리 시니어를 위한 다양한 행사를 마련해온 데 대해 감사의 인사를 전한다”면서 “재미 한국 노인회는 이들 회사와 지속적인 협조를 통해 시니어들의 즐거운 여가를 위해 다양한 행사를 마련하겠다”고 말했다. 떡을 준비한 휴매나 보험의 리지나 김 마케팅 매니저는 “2월은 설날이 있는 달



보험회사 휴매나와 서울메디컬 그룹, 재미 한국노인회가 한인들에게 떡과 효자손, 수건 등이 담긴 가방을 나눠주고 있다.

이어서 한인 노인분들과 떡을 나누는 조촐한 행사를 준비했다”면서 “앞으로 한인 시니어들을 지원하는 다양한 행사를 준비해 찾아 뵈길”이라고 전했다.

이날 행사에 참석한 한인들은 동양선교교회 파킹랏에서 열린 행사에서 안전하고 넓은 공간으로 한결 쾌적한 마음으로 참가할 수 있었다며 휴매나와 서울 메디컬 그룹에 감사의 인사를 전했다.

이날 행사를 위해 파킹랏을 개방한 동양선교교회의 박인찬 행정 목사는 “뜻깊은 행사를 후원하게 돼 기쁘다”면서 “항상 문턱 없는 교회로 한인사회에 함께 하고 있다”고 말했다.

서울 메디컬 그룹 이진호 상무는 “휴매나와 다양한 시니어 행사를 공유하고 있다”면서 “한인 시니어들이 건강을 챙길 수 있는 유익한 행사를 마련할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. 김정섭 기자

좌회전하다 사고 나도 보상받을 수 있을까?

전문가칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹



얼마 전 사무실로 선랜드의 한 교회에 다니는 집사님이 연락해왔다. 모임을 마치고 나오던 중, 교회 앞 도로에서 좌회전하다 직진하던 차에 부딪혔다고 했다. 자신의 차 오른쪽 뒷부분에 반했고, 분명히 자신이 먼저 도로에 진입했기 때문에 도로 사정을 제대로 살피지 않은 상대방의 잘못이라며 억울해했다.

또 한번은 주말에 샌디에고 쪽에 사는 한 남자가 좌회전하다 갓길에서 달려오는 사이클 자전거를 쳤다며 상담 전화를 걸어왔다. 이분 말로는 해 질 녘 앞사귀가 무성

한 가로수 그늘에 가려진 자전거가 보이지 않았고, 자전거가 엄청나게 빠른 속도로 달려오고 있었기 때문에 자신의 책임이 아니었으면 한다는 것이었다.

사실 사무실에 있으면 하루에 1~2건씩 교통사고 문의가 오는데, 이 중 절반은 ‘비보호 좌회전’ 중 발생한 것이다. 물론 이 중 절반은 좌회전하다 받은 것이고, 나머지 절반은 직진하다 받은 것이다. 실제로 미국에서 발생하는 사고의 상당수가 비보호 좌회전 중에 벌어진다고 한다(나머지 대부분은 안전거리 미확보에 따른 후방 추돌이다). 그렇다면 비보호 좌회전 중 교통사고가 났다면 누구의 잘못일까?

대개의 경우는 좌회전하던 차의 잘못된 경우다. 말 그대로 ‘비보호’ 좌회전이기 때문에 좌회전 차량은 보호 대상이 되지 않는다. 직진하는 차에 도로 점유에 대한 ‘우선권(right of way)’이 있으며, 좌회전하는 차는 이러한 위험을 감수하고 좌회전을 시도하는 것이다.

다만 예외적인 경우가 몇 가지 있다. 대표적인 경우가 직진하던 차량이 오던 방향에 ‘정지 표시’(Stop Sign)가 있을 때이다. 정

지 신호가 있으면 아무리 직진하는 차량이라도 전방 도로에 대한 우선권이 없기 때문에 안전할 경우에만 도로에 진입할 수 있다. 따라서 이때는 좌회전하다 사고가 났더라도 직진하던 차량에 과실이 있는 것으로 본다. 위에 예로 든 집사님의 경우 혹은 시나 해서 직진 차량에 정지 표시가 있었느냐고 물어봤지만 안타깝게도 그렇지 않다고 했다.

또 다른 경우는 직진하던 차량이 빨간 불로 바뀐 다음에 도로에 진입한 경우이다. 노란불이 거의 끝나갈 무렵에 진입했다 하더라도 아직 빨간불로 바뀌기 전이라면 좌회전 차량의 잘못이 대부분이다. 잘해야 과실의 비율이 줄어들 뿐이다. 하지만 빨간 불은 더 이상 운행할 수 없다는 표시이다. 따라서 빨간불에 도로에 진입한 직진 차량과 부딪혀 사고가 났을 때는 직진 차량의 잘못이 된다. 그렇지만 빨간 불에 차가 진입했다는 것을 입증하기 위해서 목격자를 확보해야 하거나, 블랙박스 영상으로 입증해야 하는 어려움이 있다.

그 외의 경우는 대부분 좌회전하던 차량의 과실로 결론 난다. 사실 비보호 좌회전

체계는 지금처럼 도로의 교통량이 많지 않을 때 고안된 제도여서 지금은 거의 맞지 않다고 보는 것이 옳다. 또 실제로 오랜 지카운티나 일부 지자체는 비보호좌회전을 없애서 좌회전 신호를 따로 두는 방식으로 옮기고 있다. 필자가 아는 타운의 한 원로는 비보호 좌회전을 하지 않는다고 했다. 좌회전해야 하는 경우에는 수고롭지만 ‘P 턴(P-turn)’을 한다고 했다. 택배회사 UPS는 수십 년 전부터 좌회전이 없는 방식으로 배송체계를 개편하여 교통사고를 획기적으로 줄이는 것은 물론, 연간 수백만 갤런의 연료 절감 효과까지 얻고 있다. 교통사고를 예방하고 안전한 운전을 하기 원한다면 비보호 좌회전 대신 P턴을 하는 것도 좋지 않을까?

▲213-351-3513, www.alexchalaw.com

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

패니매, 올해 주택 가격 계속 오를 것

연방정부 이자율 3차례 인상 전망 인플레이션은 내년에야 잡힐 듯

올해 주택시장이 전례 없는 코로나 팬데믹으로 인한 주택시장과 금융 정책 변화로 인해 ‘뉴 노멀’(new normal) 시대에 접어들고 있다고 주택 모기지 공사 패니매가 전망했다.

미국 모기지 시장을 주도하는 패니매는 인플레이션은 계속되고 주택 가격 상승세도 멈추지 않을 것이라고 내다봤다. 패니매의 ‘경제 및 전력 연구 그룹’(ESR)은 또 지난 2년간에 걸친 경제 및 주택 시장 변화가 영구화될 지는 확실치 않다고 밝혔다. 이에 따르면 바이어들은 주택 구입 능력으로 어려움을 겪을 수 있고 올해 주택 가격 상승률은 평균치보다 높은 7.6%로 전망된다. 그러나 2021년 주택 가격 17.3% 인상률에 비해서는 낮은 전망치다.

이런 주택 가격 상승은 아직 수요가 높은 데다가 주택 공급 수가 크게 부족한 것이 원인이다. 특히 올해

도 목재 가격이 오르고 인력 공급이 어려워 가격 상승을 부채질할 것으로 보인다. 주택 가격 상승으로 모기지 이자율 상승에 앞서 재용자를 통한 현금 확보가 늘어날 것이다.

ESR 그룹은 2022~2023년 경제는 인플레이션을 잡기 위한 연방 준비제도 이사회의 대응 방안이 매우 결

정적이라면서 올해 1/4분기 인플레이션은 평균 연 7%, 연말까지 4%대로 낮아질 것으로 예상했다. 패니매는 2022년 연방 준비제도는 총 3차례에 걸쳐 이자율을 올릴 것으로 내다봤다.

패니매의 수석 이코노미스트 톰 던컨은 “현재 우리는 2023년까지 연방 정부의 2% 물가 상승률 목표보다 높은 것이며 연방준비제도는 이때까지 계속 자금줄을 조일 것”이라고 말했다. 그는 또 “이자율이 올라가면 주택 구입 능력에 추가로 압박 요인이 될 것이며 모기지 이자율이 계속 올라가면 다소 속도는 줄어든다고 해도 주택 가격은 오를 것”이라고 전망했다.

패니매는 또 2022년 경제 성장은 계속될 것이지만 개인 저축은 소비자 물가 상승으로 줄어들 것이라고 예상했다.

또 미국의 실제 GDP는 2021년 5.5%로 1984년 이래 최고 연 성장률을 기록했다가 2022년 3.1%로 낮아질 것으로 내다봤다.

존김기자





홍기자의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

“기름 얼마나 알고 있나요?”

참기름·들기름·올리브오일 등 다양한 기름 제대로 알고 쓰자

팬데믹으로 인해 외식활동이 줄어들면서 ‘집밥 열풍’이 대세다. 요식업 전문 잡지인 ‘푸드프로세싱 닷컴’(Food Process.com)은 코로나 바이러스 이후에도 집밥 열은 한동안 지속될 것으로 내다봤다.

그동안 잘 몰랐던 식재료의 종류와 효능에 대한 관심도 늘어나고 있다. 특히 한국의 유명 셰프가 “신발도 기름에 튀기면 맛있다”라고 말했을 정도로, 기름은 거의 모든 요리의 기본이 된다해도 과언이 아니다.

바삭한 식감과 고소한 풍미를 만들어 주는 기름은 종류도 많고 쓰임새도 다양하지만 자세히 아는 사람은 많지 않다.

참기름, 들기름, 올리브유, 포도씨유, 카놀라유 등 마켓 진열대에서 어떤 기름을 고를지 몰라 아우똥해 본 일이 있다면 주목하자. 여러 종류의 기름의 특징과 효능, 활용법을 소개한다.

참기름 참기름은 참깨를 볶은 뒤 압착해 짜낸 기름으로 고소한 맛이 매우 강해 요리의 마지막 단계에 사용하면 음식의 풍미를 높이기 좋다. 투명하면서 밝은 갈색으로, 리놀렌산, 리놀레인산 등 불포화 지방산이 80%를 이루고 있어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 신진대사와 뇌의 활동에도 도움을 준다.

시금치와 소고기와 궁합이 잘 맞는데, 시금치와 함께 사용하면 비타민의 흡수가 높아지고, 소고기와 섭취하면 콜레스테롤이 혈관에 축적되는 것을 막아준다. 참기름의 보관 기간은 실온에서 24개월이며, 개봉 후에는 3개월 내 섭취하는 것이 좋다. 발연점이 화씨 177도(섭씨 80도)로 낮기 때문에 열을 가하는 요리에는 사용하지 않는 것이 좋다. 짙은색의 병에 보관하거나 투명 병이라면 종이나 포일로 싸서 빛이 통하지 않게 보관한다.

들기름 참기름은 참깨를 볶아 기름을 짜 내지만 들기름은 들깨를 볶지 않은 상태에서 짜내며, 리놀렌산 등

필수 지방산을 함유하고 있고 오메가 3도 풍부해 알리지 예방 및 시력 향상, 두뇌를 좋게하는 효능이 있다. 들기름은 참기름에 비해서는 향이 약하지만 도라지나 고사리 등 나물을 살짝 볶을 때 사용하면 오히려 재료 본연의 향이 살아나며, 생선이나 해산물 요리에 넣으면 비린내를 잡아주는 효과도 있다.

파스타나 샐러드 등에도 활용할 수 있다. 단 들기름은 참기름보다 열에 약하므로 냉장보관 해야 한다. 보관 기간은 6개월이며, 개봉 후 2~3개월 안에 섭취하는 것이 좋다. 참기름과 마찬가지로 짙은색의 병에 보관하며 발연점이 화씨 94도(섭씨 202도)로 참기름 보다는 높지만 비교적 낮기 때문에 오래 열을 가하는 요리에는 사용하지 않는다.

올리브유 불포화 지방산이 많은 올리브유는 올리브를 압착해 만든다. 막힌 혈관을 풀어주며 심혈관계 질환을 예방하는 효과가 있다. 하지만 발연점이 화씨 338~374도(섭씨 170~190도)로 많이 높지는 않아 장시간 열을 가하는 요리에는 사용하지 않도록 주의해야 한다.

엑스트라 버진(Extra Virgin)이 가장 최상위 제품으로 그 다음은 ‘버진’이 있고 화학적 처리로 정제한 ‘퓨어’가 있는데, 압착해 얻은 올리브유보다 맛과 품질이 떨어진다.

알리오올



들기름은 참기름에 비해서는 향이 약하지만 도라지나 고사리 등 나물을 살짝 볶을 때 사용하면 오히려 재료 본연의 향이 살아난다.



바삭한 식감과 고소한 풍미를 만들어 주는 기름은 종류도 많고 쓰임새도 다르지만 자세히 아는 사람은 많지 않다.

리오 같은 오일소스 파스타나 신선한 샐러드에 드레싱으로 먹으면 음식의 영양 흡수율을 올려주며, 특히 토마토와 좋은 궁합을 이룬다.

포도씨유 비타민 E가 풍부한 포도씨유는 다른 기름에 비해 산패 속도가 느리다. 그 이유는 산화를 막는 천연 물질인

카테인을 함유하고 있기 때문이다. 또한 단일 불포화 지방산은 복합 불포화 지방산 보다 산패 속도가 느린데, 포도씨유는 단일 불포화지방산을 많이 포함한다. 포도씨유는 체내 인슐린 저항성을 낮추며, 지방 축적과 체중 증가를 억제하는 토코트리에놀 성분도 있는 것으로 알려졌다. 발연점은 화씨 420(섭씨 216도)로 비교적 높아 튀김, 볶음 구이 요리에 적합하며, 다른 기름에 비해 기름 특유의 향이 약하고 맛이 느끼하지 않아, 잡채와 같이 여러가지 재료를 함께 볶는 요리에 적합하다. 하지만 가격이 비싸다는 단점이 있고, 오메가 6를 다량 포함하고 있어 너무 많이 섭취하면 오히려 혈관 질환의 요인이 될 수 있으니 주의해야 한다.

카놀라유 유채꽃씨를 압착하고 추출한 기름으로 오메가 3 지방산인 리놀렌산이 풍부해 혈관 노화 방지, 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있다. 하지만 카놀라유의 재료인 유채는

캐나다에서 유전자 조작을 통해 에루산(Erucic acid)을 제거한 유전자변형작물(GMO)로, 유해성 논란에서 자유롭지 않다. 따라서 ‘Non-GMO’라고 적혀 있는 제품을 사용할 것을 권한다. 카놀라유는 발연점이 화씨 482도(섭씨 250도)로 높아 각종 튀김이나 구이 요리에 많이 사용된다.

기름의 산패와 발연점: 기름이 공기 중 산소를 만나 산화되는 현상으로 맛과 향이 손상되며 독성 물질이 생성되기도 한다. 발연점은 기름을 가열했을 때 연기가 나기 시작하는 온도로 이 때 아크릴아마이드, 벤조피렌 등의 발암 물질이 생성되므로 주의해야 한다.

홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주한국일보기자/현공인회계사·슈퍼맘 / 소셜미디어·웰빙 기사다수 게재

술 마실 때 마시는 물은 '신의 항수'

우리 속담에 이런 말이 있다. “처음에는 사람이 술을 마시다가 술이 술을 마시게 되고 나중에는 술이 사람을 마신다” 주당들에게 통하는 말이다.

요즘은 아니지만 나는 얼마전까지 술을 과하게 마시는 편이다. 술자리에 와이프와 동석하게 되면 눈을 크게 뜨고 말리는 와이프의 말이 잘 들리지 않는다. 일배 이배 삼배로 이어지다 보면 '절주' 라는 각오가 아예 생각조차 나지 않는다.

뜯어 말리는 와이프의 날카로운 눈치도 별로 두렵지 않다. 오히려 “나 술 잘 먹어” 하는 과시성 음주가 계속되기 일쑤다.

그런데 이건 전성시대(?) 이야기고 요즘은 그렇게 먹고 난 다음날은 '죽음' 을 경험해야 한다. 코끝에서 술냄새가 사라지려면 하루가 더 지나야 진정된다.

혹시 알코올 중독이 아닐까 의심도 해본다. 간혹 수저를 집을 때 손이 떨리는 느낌을 받으면 “아뿔사 중독에 의한 수전증 아닌가” 싶어 손에 힘을 꼭 쥐어 보기도 한다.

갑자기 웬 주량 타랑이냐고 궁금해할 수 있다. 건강 음주를 말하려다 보니 서두를 술타령으로 시작하게 됐다.

한국에서 젊은 시절을 보냈다면 누구나 한번씩 경험해본 이야기. 맥주 1만cc 단숨에 마시기. 빨리 마시기도 있고 술값을 걸고 다량으로 마시는 내기도 했다. 1등 기억은 많지 않지만 그래도 2,3등은 했던 것 같다.

젊은 나이여서 다음날 냉수 먹고 해장하면 거뜬하게 정신차리고 저녁이 되면 또 술자리를 찾는다. 그때 젊은이들은 술 마시는 것 외에 할 일이 없었나 싶다.

요즘 과음을 하면 뒷감당이 되지 않아 세상에 좋다는 방법은 다 동원해 보지만 해결책은 없다. 해독에 좋다는 다양한 음료를 마셔 봐도 결과는 마찬가지.

머리 아프고 공중에 떠 있고...

그래서 여럿 문헌과 자료를 찾아봤다. 그 중에 가장 마음에 들고 실현 가능한 방법을 소개한다.

술 마시면 술 양의 5~10배의 물을 함께 마시는 방법이다. 한편에서는 “그럼 술을 왜 마시냐”고 핀잔을 주는 주당들도 있다. 나도 예전엔 그랬었니까. 하지만 건강은 건강할 때 지키라는 말이 있다. 그래서 난 이 방법을 실천해서 먹으려고 한다. 아직 익숙치는 않지만...

알코올 함량 40%의 양주라면 술 속에 물이 60% 들어 있다는 말이다. 우리가 술을 마시면 화장실을 자주 가게 되는데 알코올 속에 이노 성분이 있기 때문이라고 한다. 그런데 소변으로 배출되는 것은 알코올이 아니라 몸속의 수분이다.

수분이 빠져나가면 탈수 증세가 나타날 것이고 몸속에 스며든 알코올의 분해하는 간기능 부족으로 힘겨워한다. 이로 인해 뒤탈이 따른다는 이야기다. 알코올은 간에서 2단계 분해 과정을 거친다고 한다. 알코올이 아세트알데히드로 분해되고 이 아세트알데히드가 아세트산으로 분해되는데 첫번째에서 발생하는 아세트알데히드로가 숙취를 유발하는 주요 원인이다. 따라서 숙취를 줄이려면 아세트알데히드로를 빨리 분해할 수 있도록 간에 힘을 줘야 한다는 것이다. 이 촉매가 물이라는 이야기.

한가지 흥미로운 이야기도 전하자. 숙취는 양주보다 도수가 낮은 발효주에서 더 심하다. 이유는 있다. 발효주는 포도나 쌀, 밀, 옥수수 등의 당분을 미생물이 분해해 만든 알코올로 만들어지는데 이과정에서 사람이 마실 수 있는 에틸알코올과 함께 소량의 메틸알코올이 생성된다는 것이다. 메틸 알코올을 마시면 심하면 죽는다.

그런데 발효주를 증류해서 만드는 양주는 증류 과정에서 에탄올보다 먼저 증발하는 메탈올을 버리고 나머지 에탄올을 정제해 만든 술이어서 숙취가 덜하다는 말이다.

술은 강을 마시면 뒷감당이 어렵다. 자체가 어렵다면 얼음을 섞어 마시거나 술 양의 5~10배의 물을 마시는 것도 요령이다.

물배가 차서 더 이상 술 마시기가 부담스럽게 만드는 이중효과도 노려보자. 김정섭 기자





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

시간과 공간의 개념

정은실 개인전

시간과 공간의 개념
3월 5일부터 19일까지
리앤리갤러리

모노톤의 미니멀한 추상작업을 하고 있는 정은실 작가의 개인전이 3월 5일부터 19일까지 리앤리갤러리(이 아그네스) 화랑에서 열린다. 최근 작업은 '모노로그 시리즈 II' (Monologue Series)로서 인간 경험의 주요한 요소인 시간과 공간의 개념을 주제로 다루고 있다.

작가가 표현하고자 하는 모노로 그는 정확한 의미를 알 수 없는 삶과 존재, 잊혀진 꿈, 미래를 꿈꾸는 희망, 상처를 안고 힘들어 하는 그러나 삶을 받아들이고 화해해 나가야 하는 인간의 모습이고, 살아낸 시간의 이야기다. "나에게 작업을 하는 시간은 명상의 과정이다. 삶의 모든 경험들이, 그것이 고통이건 기쁨이건, 인간의 내면을 형성해 가는 것처럼, 나는 나의 작업과정을 중요하게 생각하며 그것은 곧 나를 지우고 또 나를 찾아가는 명상의 과정이라 생각한다" 정은실 작가의 설명이다. 작업과정은 작가의 의식 또는 무의식적인 행위의 반복을 통해 레이어(layer)를 쌓아가고 그것을 갈거나 파내기를 반복하면서 감정의 진화를 미적으로 승화하려 한다.

그녀의 작품을 대하면 수많은 선과 색들이 숨어있음을 볼 수 있는데, 이 또한 우리의 모든 삶의 순간들이 소중한 의미를 담고 있음을 보여 준다. 작가는 우리에게 작품을 통하여 각자의 이미지와 삶의 시간을 발견하며 그들 각자의 이야기를 채워가길 바란다. 정은실 작가는 홍익대에서 미술을 전공했으며, 한국과 미국, 프랑스등지에서 다수의 전시회 경력을 갖고 있다.

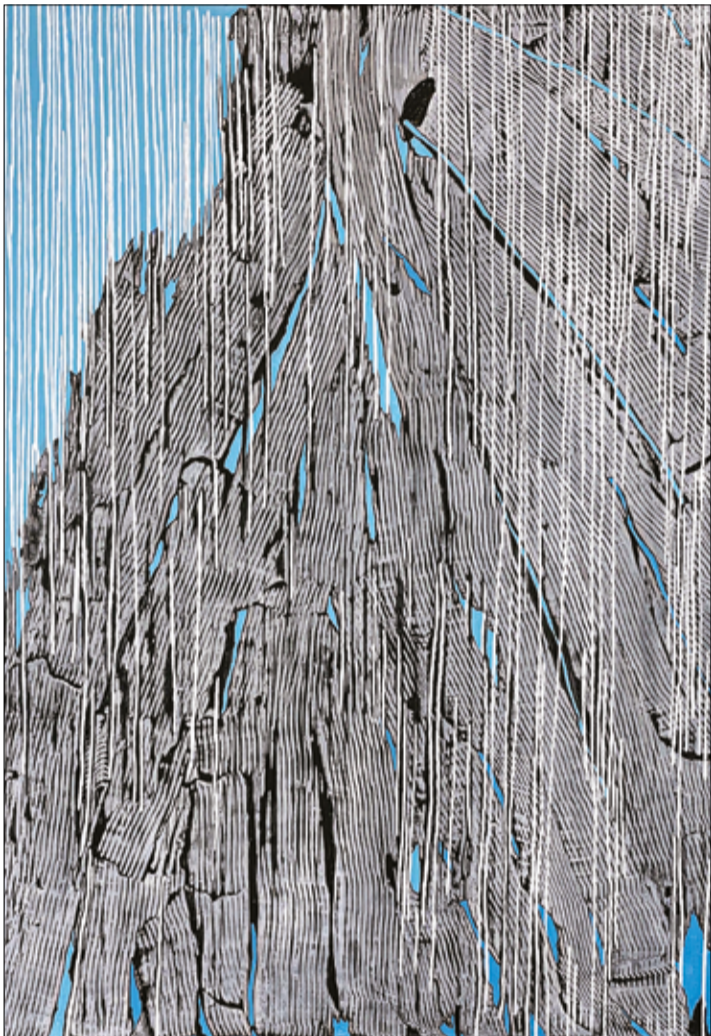
▶전시회 리셉션: 3월 5일(토) 오후 2~5시

▶날짜: 2022년 3월 5일부터 19일까지

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

▶문의: (213)365-8285

▶시간: 평일11~6시, 토 12~4시



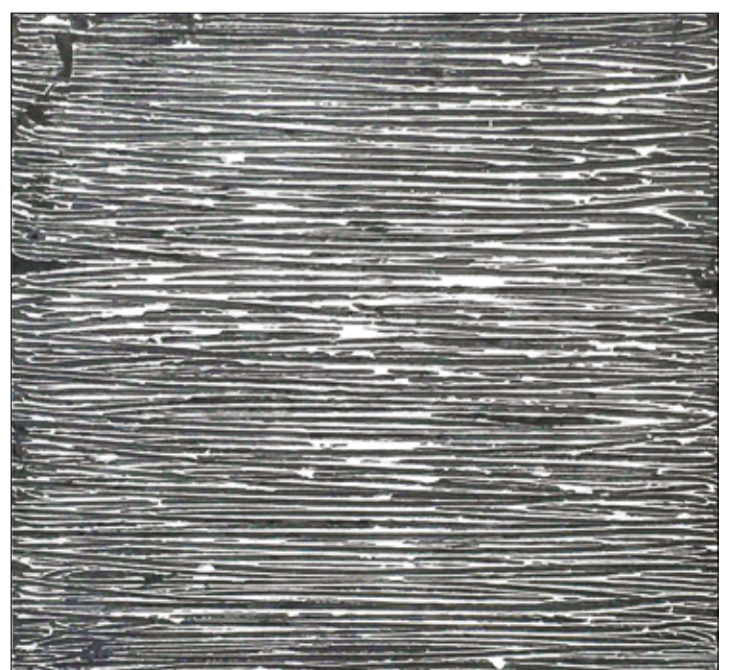
Monologue, Acrylic Paint on Canvas



Monologue, Acrylic Paint on Wood Panel



Monologue, Acrylic paint on Wood Panel



Monologue, Acrylic Paint on Wood Panel (2)



1 IrvinRodriguez. 2 Ashley aswidowski. 3 Phoebe Kim. 4 남형택. 5 스완 박

6인의 일러스트레이터 그룹전

일러스터의 마음 속

일러스트레이터 6명이 함께 마련한 전시회가 3월 26일부터 4월 16일까지 리앤리갤러리(이 아그네스) 화랑에서 열린다.

일러스트레이터는 주로 광고나 영상매체의 그림이나 문양을 도안하고 제작하는 일을 담당한다. 따라서 의뢰를 받은 대상에 대한 스타일과 일러스트레이션 방향 및 주제에 대해 의뢰인과 논의하고, 관련시장의 추세 및 고객의 기호도를 반영하게 된다.

자신의 온전한 주관적인 표현을 하는 순수회화와는 표현방법에 조금 거리가 있지만, 새로운 캐릭터를 만드는 일에 창의적인 주관점이 있다고 하겠다.

‘일러스트레이터의 마음 속’(Inner Heart of Illustrator)이란 제목으로 선 보일 6명의 작가 남형택, 이지혜, 어빈 로드리게스, 스완박, 포베김, 에슐리 스위도우스키의 작품에서 보여질 그들만의 시각과 표현이 기대가 된다.

▶남형택 작가는 2003년 아트센터를 졸업한 후 컨셉디자이너로 15년 이상 다양한 예술분야를 거쳐 ‘라스트 오브 어스’ 시리즈와 ‘언차티드4’의 캐릭터를 디자인한 Naughty Dog 시니어 컨셉 아티스

남형택·이지혜·어빈 로드리게스·스완박·포베김·에슐리 스위도우스키 작품

트로 잘 알려져 있다. 이번 전시회에는 ‘꽃’을 소재로 그동안 그가 해왔던 작품들과는 상반된 모습을 선 보인다. 16~17세기 덴마크 장식 꽃그림에서 영감을 얻었다는 그는 회화의 주제는 ‘바니타스’(Vanitas). 꽃을 통해 보여지는 인간 삶의 탐욕, 번영, 죽음의 단순한 형태를 상징적으로 표현하려 했다. 인상주의 영향의 화풍을 사용하였으며, 인공색 소가 풍기는 우리의 현재를 현대적인 소재로 재해석하려 했다는 작가의 설명이다

▶이지혜 작가는 현재 Naughty Dog 소속의 시니어 캐릭터 컨셉 아티스트이다. 그녀는 이번 전시회에서 팬아트를 포함하지만 주로 한국의 샤머니즘과 LA K-town 문화에서 영감을 받은 내러티브 프로젝트에 중점을 둔다. 이 이야기는 샤머니즘적인 혈통이 지배권을 놓고 싸우는 한국계 미국인 여성으로서, 그녀는 자신의 진정한 정체성과 미국 문화에 대한 동화사



ktown-04-shaman-portrait

이에서 씨름한다는 내용이다. 코리언어메리칸이라면 한번쯤 고민하고 갈등할 수 있는 문화적인 내용을 어떻게 풀어나갈지 흥미롭다.

▶어빈 로드리게스(Irvin Rodriguez) 작가의 작품은 아날로그에서 디지털 미디어에 이르는 다양한 분

야를 포함하며, 회화와 드로잉의 합성을 이용하여 개인 및 집단경험을 전달하는 비유적인 구성과 초상화를 만든다. 뉴욕의 패션 인스티튜드에서 일러스트레이션을 전공한 후 수많은 개인, 그룹전의 경력과 만화책 출판 및 비디오게임에서도 작업을 하는 다재다능한 젊은 시각 예술가다. 주로 인간의 이야기를 전하는데 주력하며, 그의 작품들은 단순히 물리적인 인물의 초상화를 넘어선 경험의 초상화라는 점이 독특하다. 그에게 인물화는 인간의 자질을 의미하며, 깊이있는 표현과정은 그림이 아니라 움직이는 이미지처럼 보여지게 표현되고 있다.

▶스완박 작가는 이화여대 대학원에서 패션디자인을, 뉴욕의 스크오브비주얼아트에서 일러스트레이션을 전공했고 ‘보그’ ‘엘르’ 등의 패션 잡지와 광고, 북 일러스트레이션 활동을 하고 있으며 한국에서는 ‘악마는 프라다를 입는다’의 표지 일러스트레이터로 잘 알려져 있다.

이번 전시회에는 다양해진 결혼의 방식과 결혼이 가져다 주는 행복감과 동시에 갖게 되는 인간의 불안한 심리를 묘사하고 있다. 또한 아기에 대한 기대감과 함께 알 수 없는 미래사회에 대한 두려움등 복잡한 마음을 Shadow Box 형식으로 표현, 인간의 심리묘사를 극대화하였다.

▶에슐리 스위도우스키(Ashley Swidowski) 작가의 작업의 관심 대상은 비인간 동물에 대한 주제이다. 이번에 출품되는 작품 역시 ‘말’이 위주가되며 특별히 쉬고 있는 말을 관찰하며 보낸 시간의 결과물이라고 설명한다.

에슐리 작가는 일러스트레이터이며 컨셉아티스트로 현재 Naughty Dog에서 캐릭터 아트 디렉터로 일하고 있으며, 스토리텔링과 캐릭터 디자인에 대한 그녀의 열정은 비디오 게임 업계에서도 캐릭터 및 의상 컨셉 아티스트로 많은 경력이다.

▶전시회 리셉션은 3월 26일(토) 오후 2~5시

▶날짜: 3월 26일부터 4월 16일
▶장소: 리앤리갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502 LA, CA 90010
▶문의: (213)365-8285
▶시간: 평일11~6시, 토12~4시

경제

일손 부족한 요즘이 시니어들에게 기회

Cover story 고금리 시대

소셜 연금 신청 늦추고 추가 수입 마련
시니어 구매력 20년 만에 30% 하락
말년 대비한 충분한 자금 확보 중요



소셜시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금) 수혜자들의 구매력은 지난 2000년 이후 30% 이상 하락했다고 '시니어 시티즌스 리그' (TSCL)이 밝혔다. 그만큼 지출을 하지 못한다는 것이다.

소셜 시큐리티 사무국은 매년 소셜 연금을 물가 상승률에 맞춰 올리고 있다. 지난 2020년 1.3%로 조정했고 지난해는 5.9%로 올려 올 해부터 이에 따라 오른 소셜 연금을 지급하고 있다. 이를 '생활비 조정' (COLA)이라고 부르며 '도시 임금소득자 및 사무직 근로자 소비자 물가지수' (CPI-W)에 따라 결정된다. 하지만 시니어들의 지출은 이 근로자 임금 지수와는 다르다. 따라서 일부에서는 근로자가 아니라 시니어들의 소비자 지수로 임금 폭을 계산해야 한다고 주장하고 있다.

투자관리회사 피델리티에 따르면 평균 65세 은퇴자 부부는 향후 세금을 댄 순수익으로 30만 달러가량의 의료비를 지불하게 된다는 것이다. 의료비용 지출은 2000년 1조4,000억 달러에서 2019년 두 배로 늘어난 3조8,000억 달러로 대폭 뛰었다. 인플레이션 비율보다 훨씬 빠르게 오른 것이다.

의료비뿐만이 아니다. 소셜 연금의 느린 상승은 메디케어는 물론이고 기타 생활품 조달조차 원활하지 못하게 된다. 결국 연금 이외의 충분한 자구책 마련이 중요하다.

연방 노동 통계청은 최근 65세 이상 미국인들은 연평균 4만8,106달러를 소비하고 있으며 건강 비용으로만 6,719달러를 내고 있다고 밝혔다.

은퇴를 미루고 파트타임 일하고

소셜 연금 신청을 늦추고 일을 더 한다. 요즘 인력 부족 현상이 심하다. 젊은 사람들의 이직이 늘어나고 직장을 떠나는 사람들이 많아졌다.

역설적으로 은퇴자 또는 은퇴에 가까운 예비 은퇴자들의 근로 기회가 더 많아졌다는 의미다.

일을 하면 돈도 벌고 또 모아둔 돈을 사용하지 않아도 된다. 돈을 더 오래 간직해 더 많은 투자 수익을 올릴 수 있고 또 연금을 늦게 신청해 연금 액수도 늘릴 수 있다. 또 물가 상승에도 버틸 수 있을 것이다.

그런데 주의해야 할 점이 있다. 조

기 소셜 연금을 신청해 받으면서 일을 하면 만기 은퇴 연령이 되기 전까지 현재 받고 있는 연금이 줄어들 수 있다.

줄어드는 금액은 만기 은퇴 연령에 도달하면 연금에 추가돼 모두 지불된다. 이후부터는 공제 금 부담 없이 마음대로 일을 해 얼마든지 돈을 벌 수 있다.

2022년 기준으로 근로소득이 1만 9,560달러가 넘으면 초과된 금액 2달러당 1달러 즉, 절반의 금액이 지급되는 소셜 연금에서 공제된다. 그런데 만기 은퇴 연령이 되는 해에는 한계 금액이 5만1,960달러로 올라 이 금액을 초과하는 수입 3달러당 1달러만 공제된다. 공제된 금액은 나중에 다시 돌려 받는다.

이외에도 총수입이 개인 2만5,000달러를 넘어 3만4,000달러까지라면 받는 소셜 연금의 50%는 과세 대상이며 3만4,000달러를 넘으면 85%의 연금에 세금이 붙는다. 부부 공동

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

세금 보고자는 3만2,000~4만4,000달러 총수입은 50%, 4만4,000달러 이상은 85%가 과세 수입으로 잡혀 세율에 따라 세금을 내야 한다.

또 일찍 연금을 신청해 받으면 만기 은퇴 연령 때 받을 수 있는 돈보다 줄어든다. 예를 들어 올해 62세가 되는 1960년생이 연금을 신청하면 만기 은퇴 연령(67세) 받을 수 있는 금액의 70%만 받는다. 65세에 신청하면 87%만 받을 수 있다.

결론적으로 일찍 은퇴해 받는 소셜 연금은 다양한 불이익을 받을 수 있으므로 1년이라도 일을 더 하고 늦게 연금을 신청하는 것이 좋다. 그 래야 인플레이션에 몰려 허리띠를 더욱 졸라매는 어려운 상황을 피할 수 있다.

경비를 줄인다.

은퇴를 하면 의료비용 이외에도 주택 수리비 등 주택을 유지 관리하는데 소용되는 비용도 만만치 않다. 전문가들은 연간 주택 관리비는 주택 가격의 1~4%를 추천한다.

또 예기치 않은 자동차 수리비 등도 고려해야 하므로 생활 수준에 맞

게 지출을 조정하는 것이다.

고정 수입을 만든다

은퇴 후 소셜 연금 이외에 매달 지불되는 고정 수입을 만들면 좋다. 이 고정 수입을 마련하는 최상의 방법 중 하나가 은퇴 연금이라고 부르는 '어누이티'다.

사실 어누이티를 싫어하는 전문가들이 많다. 경비가 많이 들어가 보험회사나 에이전트만 배불리는 상품이라는 이유에서다. 하지만 매우 도움이 되는 상품도 많다.

대표적인 상품이 '즉시 지불 연금' (single premium immediate annuity)이다. 보험금을 일시불로 내고 이를 평생 또는 약정 기간 동안 매달 고정으로 돌려받는다. 어떤 경우는 실제 낸 돈보다 더 많이 받고 죽는 경우도 있다.

예를 들어 75세 건강한 사람이고 부모가 100세 가까이 살았다고 가정해보자. 이 사람은 월 5,000달러는 있어야 살 수 있다. 소셜 연금은 월 1,500달러만 받고 모아둔 돈은 아직 60만 달러가 남아 있다면 이를 즉시 연금 보험에 가입하는 것이다.

60만 달러 저축금을 그대로 두고 매년 7%씩 찾아 소셜 연금 이외의 생활비 3,500달러를 조달하려면 이 목표는 20년도 가지 못하고 소진될 것이다.

이런 경우 즉시 연금을 구입한다.

예를 들어 10만 달러 즉시 연금에 가입해 매달 700달러씩 받을 수 있다면 50만 달러 연금 보험으로 평생 3,500달러를 받게 된다. 그리고도 10만 달러를 예비비로 가지고 있을 수 있다.

투자처 재정비

요즘처럼 저리 시대에는 은퇴자들이 금리만 주는 투자처를 선호하지 않았을 것이다. 주식 경기도 좋아 공격적인 투자처를 찾은 사람들이 많다.

하지만 단기 금리가 오르고 자금 줄이 조여지면 경기에 압박이 심해져 주식 시장이 붕괴될 위험성이 높다. 따라서 손실을 견딜 수 있고 장기적으로 기다릴 수 있다면 모를까 지금이 투자 항목을 정비해야 하는 최상의 시기로 전문가들은 보고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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 드리기에 최선을 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

코로나 후폭풍, 대장암 말기 환자 늘었다



김동희의
세상보기

시더스 사이나이 암센터
수석 코디네이터



김동희

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

팬데믹 시대 이후 정기검진 시기 놓쳐 대장암 말기 환자 늘어

2020년 3월 11일, 세계보건기구(World Health Organization)는 코로나바이러스의 팬데믹(Pandemic)을 공식 선언했다. 로스앤젤레스지역에선 3월 13일 LA 통합교육구가 휴교령을 발표하면서 코로나 시대의 서막을 알렸다. 그렇게 2년이 흘렀고 우려는 현실이 됐다.

암예방교육 및 인식 개선 분야에서 일하고 있기 때문에 코로나 초기부터 가장 우려했던 것은 코로나 시대가 암 검사와 조기발견에 어떤 영향을 미칠 것인가 하는 부분이었다. 2020년 여름을 지나면서 2030년까지 유방암으로 인한 사망자는 5,500명, 대장암으로 인한 사망자는 4,500명이 더 증가할 것이라는 전망이 나왔다. 코로나가 아니었다면 정기검진으로 조기에 발견하여 일찍 치료를 받았을 사람들이 그렇지 못하게 될 것이고, 결국 우리 더 많



은 생명을 잃게 될 것이라는 슬픈 예견이었다. 최근 발표된 연구 결과는 이 전망이 틀리지 않았음을 보여줬다. 의학저널인 'JAMA 네트워크 오픈'에 발표된 자료에 따르면 2020년 코로나 시대가 시작된 이후 UC샌디에이고 무레스암센터에서 유방암과 대장암 말기 진단을 받은 환자의 수는 2019년에 비해 크게 증가한 것으로 나타났다. 연구에 따르면 2019년과 2020년 전체 암 환자의 수는 비슷했다. 하지만 2019년에는 유방암 환자 중 64%가 1기에 발견하여 조

기치료가 가능했으나 2020년에는 1기 환자의 수가 51%로 줄었다. 대신 다른 부위로 전이된 4기 환자의 수가 2019년 2%에서 코로나가 시작된 2020년에는 6.2%로 증가했다. 대장암은 상황이 더 심각하다. 17.8%였던 1기 환자 수는 14.6%로 줄어든 반면 4기 환자는 6.7%에서 19.5%로 크게 늘었다. 논문의 공동 저자인 UC샌디에이고의 캐서린 골드 중앙학 전문의는 언론과의 인터뷰에서 환자 수만 분석한 것이라 말기 환자가 증가한 정확한 이유를 파악

하기는 어렵지만 팬데믹으로 인해 정기검진이 지연되면서 유방암이나 대장암을 조기에 발견할 수 있었던 시기를 놓친 것으로 분석했다.

암은 병이 진행되면서 온몸으로 퍼져나가기 때문에 조기에 발견하여 치료를 하는 것이 매우 중요한 질병이다. 특히 유방암이나 대장암은 정기검진 권고기준이 정해져 있고 매모그램(유방암), 분변잠혈검사나 대장내시경(대장암) 등의 방법으로 증상이 없을 때도 검사가 가능하다. 일찍만 발견한다면 호미로 막을 것을 가래로 막을 필요도, 소를 잃고 외양간을 고칠 필요도 없다. 조기발견이 핵심이다.

3월은 대장암 예방의 달이다. 지난 2년간 병원에 가는 것이 두려워 정기검진을 미뤘다면 3월에는 주치의에게 전화를 걸어 예약을 하기 바란다.

가족 중에 대장암인 사람이 있다면 위험 인자를 하나 더 가지고 있는 것이기 때문에 이 또한 주치의에게 꼭 알려야 한다. 3월에 꼭 해야 하는 일, '장 보러 가는 일'을 올해는 더 이상 미루지 말기 바란다.

45~75세 저소득, 무보험자 무료검사

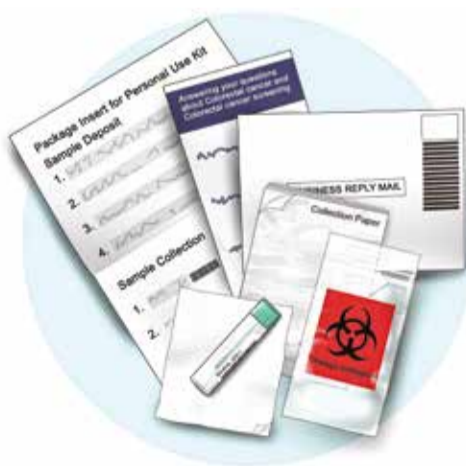
고려보건소, 대변잠혈검사 키트 제공

한인타운에 있는 고려보건소(이동준 원장)에서 3월 대장암 예방의 달을 맞아 건강보험이 없는 저소득층에게 대장암 검사를 할 수 있는 분변잠혈검사(FIT Kit)를 제공한다.

45~75세의 한인 중 과거 10년 이내 대장내시경 검사를 한 적이 없거나 1년 이내 분변잠혈검사를 한 적이 없는 저소득층, 무보험자가 대상이다.

분변잠혈검사는 대장암 선별검사 방법 중 한가지로 대변 내 눈에 보이지 않는 혈액이 있는 경우 이를 찾아낼 수 있다. 대변에 출혈이 있다는 이상 소견이 나오면 대장내시경 검사를 추가로 진행해야 한다.

검사 키트를 받기 위해서는 고려보건소 (1058 S. Vermont Ave, Los Angeles, CA 90006)를 방문해야 하며, 반드시 예약해야



분변잠혈검사(FIT Kit)

한다.
▶전화문의: 310-423-7410
▶문자상담: 805-668-4151

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(14)

Polypectomy 용종절제술 (폴리펙토미)

외피, 점막, 장막 등의 면에 돌출한 폴립을 내시경을 이용해서 절제하는 수술. 주변조직으로 침윤하지 않고 제자리에 머물러 있는 0기 암인 경우에는 용종절제술을 통해서 치료할 수 있다.

Colectomy 대장절제술 (콜렉토미)

대장에 염증, 종양, 외상 등의 병변이 있는 경우 부분적 또는 전체적으로 결장을 절제하는 수술법. 대장암이 발생 조직 주변으로 퍼진 경우 암세포 조직과 주변의 건강한 조직을 함께 절제한다.

Anastomosis 문합 (애나스토모시스)

혈관 또는 신경, 장기 등이 서로 연결되어 있는 상태. 대장암이 1기나 2기로 진행된 경우 부분 대장절제술이 불가하면 대장을 절제(resection, 리섹션)한 후 건강한 조직을 서로 이어붙이는 문합을 시행한다.

Colostomy 인공항문형성술 (콜로스토미)

정상적인 배변이 항문을 통해 이뤄지기 어렵다고 판단되는 경우 배 바깥쪽으로 장의 일부를 꺼내는 수술. 결장조루술, 대장창남술이라고도 한다. 대장 절제와 문합을 통한 대장암 수술이 어려운 경우 시행되며, 대장암 발견 시기나 위치에 따라 결정된다.



세상의 모든 비즈니스 지금 CBB와 이야기하세요!



| 상업용 부동산 구매 | 사업체 인수 | 장비 구입 | 운영자금 대출 |

IT'S **cbb** SBA TIME

SBA, 지금 바로 CBB Bank와 시작하세요!

스몰비즈니스의 모든 것-
그 성공의 문을 두드려보세요!

Your Business Banking Partner





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

