



메디케어 4면
직장 은퇴건강보험 있어도
메디케어에 가입해야

은퇴플랜 8면
집에 자녀 타이틀 올려줄 때
주택 판매세 달라져

재정 16면
부모의 부채 자녀들에게
대부분 대물림되지 않아

교육 23면
주요 명문 사립대학들 다시
SAT, ACT 제출 의무화

새 삶의 터전 가꾸는 '탈북민' 들

미국에 500여 명 거주 벌써 30년 가까운 이민사 남과 북의 공동체 회복에 혼신

탈북민들이 더 이상 낯설지 않다. 90년대 북한의 대규모 아사사태 이후 생계를 위해 두만강을 넘은 탈북민들이 이제는 한국 사회 곳곳에 포진해 살고 있기 때문이다. 한국뿐 아니다. 이곳 미국에도 중국에서 한국으로 또는 중국에서 미국으로 들어와 정착한 탈북민들을 어렵지 않게 볼 수 있다. 30년 전만 해도 북한말을 쓰던 이들에 대한 막연한 이질감에 궁금증이 더했다. 그들은 어떤 사람들이고 또 고향을 등지고 어떻게 살고 있는지 등등 말이다.

하지만 이들 모두 실향민이다. 6.25 전쟁 때 북한을 탈출해 남한으로 넘어온, 또 피난민들과 같다.

탈북민 단체인 '북향민협회' (회장 전혜정)는 3~4년 전 미국에 정착한 탈북민들은 대략 500여 명으로 파악됐으니 지금은 더 많아졌을 것이라면서 지난해 LA에 4가정이 들어와 정착했다고 전했다.

이들은 고향 땅을 등지고 미국에서 새로운 삶의 터전을 개척하며 아메리칸드림을 가꾸고 있다. 50여 년 전 한국을 떠나 미국에 둥지를 틀며 온갖 고생과 역경을 헤쳐 나갔던 우리의 이민 1세대들과 다를 바 없다.

90년대 후반부터 하나둘씩 이곳으로 이주한 탈북민들의 미국 정착기도 벌써 30년을 지나고 있다.

더러는 아메리칸드림을 달성하며 부를 축적했다. 또 뒤늦게 합류해 허리띠를 졸라매며 새 삶의 터전을 일구는 사람들도 많다.

12·13면에 계속
김정섭 기자



LA 마운틴 볼드 초입의 '아이스하우스캐년'이 폭설로 인해 흰 눈으로 뒤덮인 가운데 한 등산객이 등산로를 개척하며 눈길을 헤쳐가고 있다.



LA 뒷산 그리피스 팍의 한 나무가 봄꽃으로 하얗게 덮였다. 매화, 벚꽃 등 도심 곳곳에도 따뜻한 바람을 타고 꽃비가 하얗게 흩날리고 있다.

눈과 꽃의 공존 3월의 남가주

Cover story

경칩과 춘분, 곳곳에 꽃비

3월은 봄을 알리는 생동의 계절이다. 3월 5일부터 19일까지 겨울잠을 자던 개구리와 땅속의 벌레들이 깨어나는 경칩이다. 또 낮과 밤의 길이가 같아 봄의 시작점인 춘분도 3월 20일이다. 일광시간 절약을 위해 매년 실시되는 서머타임이 3월 10일부터 시작돼 11월 3일까지 계속된다.

산과 들에는 벌써부터 봄꽃이 만발하며 훈풍을 타고 꽃비를 내리는 장관이 시작됐다. 매화가 꽃을 피우고 벚꽃의 향연이 봄소식을 일찌감치 가져다준다.

올해 캘리포니아에는 유달리 많은 비가 내리며 20년 가뭄을 말끔히 해소했다. 태평양에서 미시시피로 이어지는 좁은 대기 통로가 수분으로 가득찬 '대기의 강' 현상으로 서부 지역에 큰비와 폭설이 잇따르고 있다. 지난달 LA는 이미 12.56인치의 비가 내려 2월 평균의 3배가 넘는 강

수량을 보였다. 26년만에 가장 많은 양이다.

캘리포니아 식수와 농업수 공급 원인 시에아네바다 산맥은 겨울내 211.42인치의 기록적 강설량을 보였다. 하지만 중부와 남부 시에라에는 평균 적설량보다 15~20% 부족한 것으로 나타났다. 이는 많은 양의 눈이 내렸지만 따뜻한 바람을 동반하는 '대기의 강'으로 인해 눈이 녹아내고 적설 고도도 높아졌기 때문이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 메디케어' **폴선 메디케어** 전문가

무료 상담 "꼭 필요한 플랜으로 도와 드립니다"

CA Lic.#OF44756 CA Lic.#OH49868

폴선 자넷(영희) 전 (213)503-6897 / (323)767-6872

생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어

폴 김 (213) 949-9499

서 영 민 (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

UCLA 병원
UCLA Medical Center

세인트 조셉 병원
ST. Joseph Medical Center

할리우드 차병원
Hollywood Presbyterian Medical Center

U.S. 최고의 대형 병원들과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

SEOUL MEDICAL GROUP



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

소셜 연금은 만기 은퇴 연령 이해가 매우 중요

**소셜 시큐리티 베니핏 제대로 이해 못 해
 1960년생부터는 67세에 100% 연금 받아
 70세 넘어 신청하면 6개월 치만 소급 지급
 미국인 절반 이상 만기 은퇴 연령 65세로 잘못 이해**

소셜시큐리티베니핏(이하 소셜 연금)은 미국 은퇴자들의 중요한 재정 원이다. 2024년 현재 거의 6,800만 명의 미국인들이 매달 소셜 연금을 타고 있으며 금액만도 1조 5,000억 달러에 달한다.

지난 2015년 자료를 토대로 2021년 발표된 소셜 시큐리티국 분석에 따르면 소셜 연금은 65세 이상 노인들의 주요 재정원이다. 또 2023년 12월 말 현재 65세 이상 시니어 10명 당 거의 9명꼴로 소셜 연금을 받고 있다.

또 소셜 연금을 받는 65세 이상 시니어 중에서 남성의 37%와 여성의 42%는 수입의 50% 이상을 소셜 연금에 의존해 살고 있다. 또 남성의 12%, 여성의 15%는 수입의 90%를 소셜 연금에 의존한다.

그런데 은퇴 수입의 상당 부분을 차지하는 소셜 연금에 대한 이해도는 매우 낮은 것으로 나타났다.

지난 1월 매스뮤추얼이 1,500명을 대상으로 소셜 시큐리티 이해도를 알아보기 위해 13개 질문을 작성해

설문조사를 실시했다. 매스뮤추얼은 지난해에도 같은 조사를 실시한 바 있다.

이번 조사에서 55~65세 미국인들의 78%는 소셜 연금 규정을 제대로 이해하지 못하고 있다. 또 41%는 질문에 제대로 답하지 못했고 37%는 D 학점을 받았다. 13개 질문에 완벽하게 대답한 응답자는 고작 1% 미만이었다.

매스뮤추얼의 지난해 소셜 연금 지식 테스트에서는 69%만이 간신히 통과했거나 대답을 하지 못했지만 올해는 지난해보다 더 나쁜 성적을 기록했다.

만기 은퇴 연령 알기

소셜 연금은 자신의 만기 은퇴 연령을 알아두는 것이 중요하다.

만기 은퇴연령은 출생 연도에 따라 다르다. 1960년 이후 출생했다면 67세가 만기연령으로 이때 소셜 연금을 신청하면 정부에서 약속한 연금 100%를 받는다. 하지만 이전에 받으면 금액이 줄어들고 이후 받으면

매년 8%씩 올라간 금액을 받는다. 그러나 70세가 넘으면 더 이상 8% 증가는 없다.

그런데 설문 참가자 45%는 자신의 만기 은퇴 연령을 모르고 있었다.

올해부터 2027년까지 65세에 도달하는 베이비부머가 최고점을 찍는다. 전문가들은 이를 '은퇴 쓰나미' 또는 '실버 쓰나미'라고 부른다.

65세는 메디케어를 받는 연령이다. 그래서 많은 은퇴자들이 65세를 만기 은퇴 연령으로 오해한다. 올해 65세가 되는 1959년생의 만기 은퇴 연령은 66세10개월이다. 58년생은 66세8개월로 2개월 빠르다.

소셜 연금은 62세부터 70세 사이에 신청해 받을 수 있다. 70세가 넘어서도 신청할 수 있지만 앞서 말한 대로 6개월 치만 소급해 주고 더 이상의 소급은 없다.

한편 미국인 은퇴자들의 40%는 소셜 연금을 주요 수입원으로 사용하게 된다. 또 은퇴 수입 비율로는 401(k), 403(b)플랜이 17%, 펜션 13%, 투자수입 11%를 차지한다.

하지만 미국인의 44%는 소셜 연금이 자신의 은퇴 후 수입에서 얼마나 중요한 위치를 차지하고 있는지 제대로 알지 못하고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

우리 독자들은 소셜 시큐리티를 잘 알고 있는지를 테스트해보자
 다음은 매스 뮤추얼이 제시한 13개 질문이다.
 '사실' (true) 또는 '거짓' (False)로 답하면 된다.

- 대부분의 경우 만기 은퇴정년(full retirement age) 이전에 소셜 연금을 받으면 조기 신청한 것이므로 소셜 연금이 줄어든다.
- 만기 은퇴정년 이전에 소셜 연금을 받고 있는데 계속 일을 하고 있다면 내가 받는 소셜 연금은 근로 수입에 따라 일정부분 줄어들 수 있다.
- 전혀 일을 한 기록이 없어도 남편 또는 부인 즉, 배우자의 근로 기록으로 소셜 연금을 받을 수 있다.
- 배우자가 죽으면 내 것과 죽은 배우자의 연금을 모두 받을 수 있다.
- 일반적으로 동성결혼을 한 부부는 소셜 시큐리티 베니핏 기준이 다르게 적용된다.
- 급여에서 떼어져 나가는 소셜 시큐리티 세금은 나를 위한 특별 구좌에 들어가며 거기에서 불어났다가 내가 소셜 시큐리티 연금을 받을 때 지불된다.
- 이혼을 했다면 전 배우자의 소셜 시큐리티 소득 기록으로 나도 소셜 연금을 받을 수 있다.
- 현행 법상 소셜 연금은 2035년부터 20%이상 줄어들 수 있다.
- 현행 법상 만기 은퇴연령은 언제 태어났느냐에 관계없이 65세다.
- 소셜 연금을 신청하는데 18세 이하 부양자녀가 있다면 자녀들도 소셜 연금을 받을 수 있다.
- 소셜 연금을 70세가 넘어서도 받지 않고 연기한다면 받을 때까지 매년 8%씩 올라간다.
- 소셜 연금은 전통 IRA구좌에서 돈을 인출할 때처럼 소득세를 내야 한다.
- 소셜 연금은 미국 시민권자에게만 지급된다.

〈답〉
 1. 사실(92% 정답률) 2. 사실(84%) 3. 사실(75%) 4. 거짓(70%) 5. 거짓(70%)
 6. 거짓(65%) 7. 사실(59%) 8. 사실(58%) 9. 거짓(55%) 10. 사실(53%)
 11. 거짓(48%) 12. 거짓(38%) 13. 거짓(23%)
 ※소셜연금도 IRA처럼 소득세 대상이지만 일반 수입에 따라 연금의 최고85%까지만 과세된다.



해설

소셜 연금을 만기 은퇴 연령이 되기 전 일찍 신청하면 금액이 줄어든다는 질문에는 92%의 응답자가 정답을 맞혔다.

그런데 70세를 지나서도 받지 않으면 더 이상 연금은 올라가지 않는다. 따라서 11번 질문은 사실이 아니다. 이 문제에 올바른 대답을 한 사람은 설문 대상의 절반에 가까운 48%에 지나지 않았다.

예를 들어 72세에 연금을 신청한다고 해서 더 많은 돈을 받는 것은 아니다. 연금은 70세까지만 매년 8%씩 올라가지만 그 이상 나이에는 아무리 기다려도 연금은 오르지 않는다. 특히 70세가 넘어서 신청하면 6개월 치만 소급해서 지급된다.

72세에 신청하면 70세부터 2년간 받지 않은 소셜 연금을 소급해서 모두 주는 것이 아니라 6개월 치만 소급해 준다는 말이다. 나머지는 국가에 헌납하는 것으로 보면 된다.

65세의 큰 선물!! 무류 상담

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

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

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

#OG15778

직장 은퇴건강보험 있어도 메디케어에 가입해야

늦게 가입하면 파트 B 보험료 벌금
은퇴보험은 2차, 메디케어가 1차보험
직장 재직중 건강보험 있다면 벌금없어
은퇴보험과 메디케어 비교해 보고 선택

A 수년전 직장을 은퇴하면서 은퇴자들에게 제공하는 은퇴자 건강보험을 가지고 있다. 그런데 직장 건강보험 혜택이 나빠져 메디케어 보험에 가입하려 한다. 내 나이는 67세다. 언제 가입해야 하나.

Q 메디케어에 가입해야 하는 나이인 65세가 넘었는데 은퇴자 건강보험을 가지고 있다가 메디케어에 가입하려면 파트B 벌금을 내야 한다. 또 가입 기간도 매년 1~3월(GEP) 3개월간이므로 이번달 말까지 메디케어 파트 B에 가입해야 4월부터 보험 혜택을 볼 수 있다.

많은 사람들이 은퇴자에게 제공하는 직장 은퇴자 건강보험을 가지고 있다면 벌금 없이 아무 때나 메디케어 보험에 가입할 수 있다고 생각하지만 잘못된 정보다.

65세가 넘어서 현재 근무하는 직장에서 제공하는 건강보험이 있다면 아무 때라도 가입할 수 있다. 하지만 은퇴자에게 제공하는 직장 은퇴자 건강보험을 가지고 있다면 대부분 벌금을 내고 가입해야 하며 기간도 1~3월에만 가능하다.

직장 건강보험이 있다면

당사자 또는 배우자가 재직중인 20인 이상 직장의 건강보험을 가지고 있다면 65세가 됐어도 메디케어 가입을 미룰 수 있다.

메디케어 파트 A는 40점(10년) 근로 기록이 있다면 배우자를 포함해 누구나 무료로 제공된다. 하지만 파트 B는 직접 가입 신청을 해야 받을

수 있다. 다만 소셜연금을 받고 있다면 65세 생일달 3개월 전에 메디케어 파트 A와 파트 B를 제공하는 오리지널 메디케어 카드를 받게 된다.

직장에서 제공하는 건강 보험이 있다면 이 카드를 동봉된 봉투에 넣어 소셜시큐리티국으로 돌려보내면 파트 A 개시 일자만 적힌 새 카드가 배달될 것이다.

하지만 직장에 다니다가 그만두면 그만둔 날짜로부터 8개월 이내에 메디케어 파트 B를 벌금 없이 가입할 수 있다.

은퇴자 건강 보험을 가지고 있다면

은퇴자 건강 보험을 가지고 있다면 65가 됐을 때 또는 직장을 그만둔 후 즉시 메디케어 파트 A와 파트 B에 가입해야 한다. 은퇴자 건강보험이 있다고 해서 벌금이 면제되지 않으므로 주의해야 한다.

많은 사람들이 좋은 직장에 다니면서 좋은 은퇴자 건강 보험을 가지고 은퇴한다. 구태여 메디케어에 돈을 내고 가입할 필요가 없다고 생각해 메디케어 가입을 하지 않는다.

그런데 한가지 알아둬야 할 부분이 있다.

직장에서 은퇴자들에게 건강보험을 제공할 의무는 없다.

따라서 전 직장에서 은퇴자 건강보험의 보험료를 올리거나 혜택을 축소할 수 있다. 예전에는 마음 좋게 은퇴자들에게 건강보험을 제공하던 회사들이 건강보험료가 계속오르고 또 은퇴자들의 수명이 길어져 큰 부담을 안게 된다. 당연히 회사들



은 그동안 제공하던 은퇴자 건강보험의 혜택을 축소 또는 변경해 회사 부담을 줄이려고 할 것이다.

결국 직장 건강보험만 믿고 있던 은퇴자들이 메디케어로 눈을 돌리게 된다.

문제는 메디케어에서 벌금을 받고 메디케어 파트 B를 판매한다는 사실이다.

메디케어가 1차 보험

직장을 다니며 받는 직장 건강 보험은 1차보험이다. 메디케어에 가입했다고 해도 직장 보험이 우선으로 의료비를 지불해 주고 남은 부분을 메디케어가 커버한다. 따라서 메디케어는 2차보험으로 밀린다.

20인 이상 직장에서 제공하는 직장 건강 보험을 가지고 있으면서 구태여 파트 B 보험료를 내고 메디케

어까지 가지고 있어야 하는지는 생각해 볼 문제다.

그런데 은퇴후 제공되는 직장 은퇴보험은 2차 보험이다.

따라서 풀 커버를 받으려면 메디케어 파트 A와 파트 B에 가입해야 한다. 그러면 메디케어가 1차 보험이 된다.

물론 직장 은퇴자 건강보험의 혜택이 좋다면 메디케어에 가입하지 않고 평생 은퇴자 보험을 사용할 수 있다. 하지만 앞서 설명한대로 은퇴자 건강보험은 메디케어에서 커버해주는 만큼의 의료비용을 제공하지 않을 수도 있다.

메디케어 가입연령 65세 이전에 은퇴한 후 은퇴자 보험 혜택을 유지하고 있다면 메디케어에 가입할 때까지의 의료 공백기간을 메울 수는 있다.

과, 안경, 보청기 등 추가 혜택까지 준다.

어떤 은퇴자 건강 보험 플랜은 메디케어 자격이 될 경우 파트 A와 파트 B에 가입해야 한다는 조건을 내 걸기도 한다.

벌금

당사자 또는 배우자가 40점 이상(10년 이상)의 근로 기록이 있다면 병원비를 커버해주는 파트 A는 무료로 제공된다. 따라서 늦게 신청해도 벌금은 없다. 다만 돈을 내고 구입해야 하는 경우라면 벌금이 책정되지만 근로 기록이 없는 등의 특수한 경우에 해당한다.

파트 B는 65세 또는 직장을 그만둔 이후 8개월 이내에 가입하지 않는다면 다음 가입할 때 벌금을 내야 한다.

매년 파트 B 표준 보험료의 10%다. 예를 들어 파트 B 보험에 가입해야 하는데 가입하지 않은 기간이 2년(24개월)이라면 메디케어 파트 B 보험료의 20%를 벌금으로 평생 낸다.

2024년 표준 보험료는 174.70달러이므로 20%에 해당하는 34.94달러를 평생 매달 보험료에 합산돼 내야 한다는 것이다. 따라서 올해 보험료는 월 209.60달러다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

은퇴자 보험이 더 좋을 때

은퇴자 건강보험이 오리지널 메디케어에서 커버해주지 않은 비용이 나서비스를 제공해 줄 수 있다.

또 어떤 회사들은 은퇴자들에게 메디케어 어드밴티지 플랜을 은퇴자 보험으로 제공하기도 한다. 이 보험은 오리지널 메디케어 (파트 A, 파트 B)와 동일한 혜택을 제공하고 경우에 따라서는 처방전(파트 D), 치

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



메디케어 어드밴티지 플랜 변경 3월 말까지 가능

**플랜 변경 한달 남은 MA OEP 기간 이용
어드밴티지 가입자만 사용할 수 있어
메디칼(메디케이드) 가졌다면 3개월마다 변경
처방전 약값 다시 비교하고 에이전트와 상의**

많은 사람들이 주변사람들의 말만 듣고 메디케어 보험 플랜을 선택한다. 어느 플랜에서 공짜를 더 많이 준다고 하더라, 어디에서 골프비용을 더 준다고 하더라, 치과 혜택이 좋다더라 등등. 그런데 이런 방법으로 플랜을 선택하면 자칫 1년내내 후회하는 경우가 생길 수 있다. 잘못 선택했기 때문이다.

비영리 카이저 가족재단(KFF)에 따르면 많은 가입자들이 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택할 때 플랜이 가지고 있는 혜택이나 옵션을 모두 비교, 따져보지 않고 결정한다.

하지만 한가지 다행은 연방정부가 이런 가입자들을 위해 연초에 한번 더 플랜을 바꿀 기회를 준다는 것이다. 이를 '메디케어 오픈 어드밴티지 기간' (MA Open Enrollment Period, MA OEP)라고 부르며 기간은 1월 1일부터 3월 31일까지 3개월간이다.

이 기간은 메디케어를 가입해야 하는데도 가입하지 않았던 사람들을 구제하는 기간이기도 하다. 메디케어를 가입하지 않았던 사람들은 이 기간 중에만 가입할 수 있다. 이 기간을 놓치면 내년 1월부터 3월까지의 일반 가입기간(Open Enrollment Period, OEP)을 이용하고 별금도 그만큼 더 늘어나므로 주의해야 한다. 이 OEP는 MA OEP와 다르다.

다만 둘 다 가입한 다음달부터 효력이 발생한다는 점이 동일하다.

따라서 3월 말까지 메디케어 어드밴티지를 바꾸거나 메디케어에 가입해야 한다. 한달 채 남지 않았으므로 서둘러야 한다.

MA OEP

메디케어는 매년 10월 15일부터 12월 7일까지 플랜을 마음대로 원하는 만큼 변경할 수 있다. 이를 AEP라고 부른다.

이기간 중 연방정부가 직접 운영하는 '오리지널' 메디케어를 일반 보험사의 어드밴티지로, 어드밴티

지를 '오리지널' 플랜으로, 어드밴티지를 다른 어드밴티지로, 처방전(파트 D)를 다른 플랜으로, 마음대로 횟수에 관계없이 바꿀 수 있다. 다만 맨 마지막에 선택한 플랜이 내년 1년간 사용할 메디케어 플랜이 된다.

그런데 주변의 조언으로 또는 직접 알아보지 않고 플랜을 선택했는데 가입자의 상황과 맞지 않는 플랜을 선택했을 수도 있다. 1년 동안 맞지 않는 플랜을 가지고 있다면 불편한 점이 한두가지가 아닐 수 있다.

이런 가입자를 위해 연방정부가 1월부터 3월 말까지 딱 한번만 더 바꿀 기회를 준다. 이를 MA OEP라고 부른다. 따라서 이달 말까지가 대드라인이다.

하지만 오리지널 메디케어를 가지고 있거나 처방전(파트 D) 플랜 가입자는 이 기간을 이용할 수 없다. 우리가 파트 C라고 부르는 일반 보험회사 판매 어드밴티지 플랜 (Medicare Advantage, MA)에서만 가능하다. 다시말해 MA 플랜에 가입돼 있다면 다른 MA플랜으로 변경할 수 있고 오리지널 메디케어로 돌아갈 수 있고 또는 파트D 처방전 플랜을 별도로 선택할 수 있다.

현재 커버 보험이 내게 맞는가

가지고 있는 보험을 신중히 비교하지 않고 골랐다고 해도 실망할 필요는 없다. 아직 3월 한달이 남아있다. 진료를 받고 싶은 주치의의 또는 전문의, 병원에 만족하는지도 고려해야 한다.

사실 주치의나 메디칼 그룹은 매달 바꿀 수 있다. 원하는 메디칼 그룹에 소속돼 있는 주치의를 선택해 바꿀 수 있다. 또 자신의 질병이나 병력에 따라 진료를 받고 싶은 전문의가 현재 가입돼 있는 메디칼 그룹에 소속돼 있지 않다면 매달 전문의가 소속된 메디칼 그룹을 선택해 바꿀 수 있다.

또 수술을 받아야 하는데 소문이 나쁜 또는 일반 평점이 나쁜 병원,



작은 병원에 가고 싶지 않을 경우도 있다.

보통 메디칼 그룹은 계약을 맺은 전담 병원들을 두고 있지만 원치 않는 병원과 계약을 맺고 있는 메디칼 그룹이라면 가입자들이 난처한 상황에 처할 수 있다. 그러면 원하는 병원과 계약을 맺은 메디칼 그룹을 택해야 하며 그러려면 해당 메디칼 그룹에 속한 주치의를 선정해야 한다. 이럴 때도 역시 매달 바꿀 수는 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜은 주치의의를 반드시 거쳐야 하는 HMO와 주치의를 거치지 않고 만나고 싶은 의사를 찾아 갈 수 있는 PPO, 그리고 보험에 동의하는 의사를 볼 수 있는 PFFS로 구분되지만 캘리포니아에는 PFFS를 취급하는 보험이 없으므로 HMO와 PPO만 선택할 수 있다.

다만 PPO는 가입자 부담이 HMO보다 훨씬 많으며 경우에 따라서는 보험료를 내야 하는 플랜도 있다. 어느쪽을 선택할 것인가는 개인의 재정 사정에 따라 결정할 수 있다.

이 MA OEP 기간에 HMO와 PPO 플랜을 변경할 수 있다.

하지만 모든 보험사들이 남가주의 모든 메디칼 그룹과 계약을 맺고 있지는 않다.

보험에 따라 계약을 맺고 있는 메디칼 그룹이 다를 수 있다는 말이다.

참고로 한인사회에서는 서울 메디칼 그룹이 현재 시판되는 캘리포니아의 모든 메디케어 보험과 계약을

맺고 있다.

처방전 약품 가격 비교

새로 나온 브랜드네임 처방전 약품은 플랜 마다 가격 부담이 다를 수 있다. 또 어떤 보험은 커버를 해주지 않을 수도 있다.

처방전 약은 제네릭과 브랜드네임 가격이 다르며 보험사들도 가입자 부담금을 다르게 책정한다.

현재 복용하는 약이 커버가 되는지, 또는 일명 도넛홀이라고 불리는 자기 부담금 높은 단계에 들어가면 얼마의 약값을 더 내야하는지를 확인해볼 필요가 있다.

만약 낮은 가격에 복용약을 제공하는 보험이 있다면 이번 MA OEP 기간을 이용해 보험회사 또는 플랜을 바꿀 수 있다.

가장 좋은 방법은 전문 메디케어 보험 에이전트에 문의하는 것이다.

가입자가 직접 비교해 보고 에이

전트에 플랜을 변경해 달라고 요구할 수도 있다.

연방정부 메디케어 사무국은 가입자들이 쉽게 플랜을 비교해 볼 수 있는 웹사이트를 운영하고 있다.

Medicare.gov에 접속해 '플랜 찾기'를 누른 다음 우편번호를 입력하고 플랜을 선택하면 복용약 유무를 물어보는 항목이 나온다. 여기에 약 이름을 추가하면 우편번호 지역 내에 판매되고 있는 메디케어 플랜 마다의 해당 약값을 비교해 준다.

그런데 어떤 경우는 실제 보험회사가 저렴한 비용으로 커버해 주는데도 웹사이트에는 커버되지 않는다고 나올 수 있다. 따라서 반드시 전문 에이전트와 상의할 것을 적극 권한다.

주의할 점은 현재 주치의나 전문의의 진료를 계속 볼 수 있는 플랜인지 꼭 확인해야 한다는 것이다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

*** 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

라이프

로스 IRA 적립금 59.5세 이상, 개설 5년 지나면 세금 안내

개인 은퇴저축플랜(IRA)은 일을 해서 번 돈만 적립
근로소득 있는 미국 거주자면 누구나 개설
독신 15만 3,000달러 이하 로스 적립
2024년 연 7,000달러, 50세 이상 8,000달러까지

Q 개인적으로 은퇴를 대비해 IRA 저축플랜에 가입하고 싶다. 그런데 찾을 때 세금을 내지 않는 플랜이 있다고 하는데 어떻게 가입해야 하는지 알고 싶다.

A 돈을 찾아 쓸 때 세금을 내지 않는 IRA 저축 플랜을 '로스' IRA(ROTH IRA)라고 부른다. 이 플랜을 발의했던 연방 상원의원의 이름을 딴 것이다.

개인 은퇴 저축플랜(Individual Retirement Plan, IRA)은 둘로 나뉜다. 세금을 내지 않은 총수입에서 적립하는 '전통' IRA(Traditional IRA)와 세금을 낸 수입에서 적립하는 '로스' IRA다.

로스 IRA는 이미 세금을 낸 돈에서 적립하는 것이기 때문에 찾아 쓸 때 세금을 내지 않는다. 또 나이가 59.5세 이상이 되었고 구좌를 개설한 지 5년이 지났다면 불어나는 이자나 투자 수입도 세금을 내지 않고 찾아쓸 수 있다.

IRA에 돈을 적립하려면 반드시 근로 소득이 있어야 한다. 일을 해서 번 돈이어야 적립할 수 있다는 말이다. 이자 수입이나 부동산 또는 비즈니스를 팔아 남은 돈으로는 적립할 수 없다.

로스 IRA 역시 마찬가지다.

2024년 IRA 최대 적립금은 7,000달러까지다. 만약 50세가 넘었다면

연 8,000달러까지 적립이 가능하다. 다만 로스 IRA는 소득에 한계를 둔다. 다시 말해 돈을 많이 버는 사람들은 로스 IRA에 돈을 적립할 수 없다는 것이다.

401(k)등 직장에서 제공하는 은퇴 적립 플랜을 가지고 있다가 직장을 그만둔 후 IRA로 잔고를 모두 이체시키려는 은퇴자들도 있을 것이다.

사실 401(k) 등 직장 은퇴 플랜은 투자 옵션이 극히 제한돼 있다. 하지만 IRA 투자 옵션은 수백 개가 넘어 다양한 분야에 투자할 수 있다는 장점이 있다. 또 직장을 그만두면 더 이상 401(k)에 돈을 적립할 수 없다.

직장에서 제공하는 401(k)에 세금을 내기 전 수입 즉, 세전수입으로 적립했다면 세금 부담 없이 전통 IRA로 이체시킬 수 있다. 이럴 경우 주로 어카운티 대 어카운트로 직접 이체시키는 방법을 택하는 것이 좋다.

만약 세전 수입으로 적립한 401(k)을 '로스' IRA로 전환시킬 때는 그동안 내지 않았던 세금을 모두 내고 난 돈만 이체가 가능하다.

로스 IRA개설하기

찰스 슈왓, 피델리티, 모간 스탠리, 메릴린치와 같은 대형 투자 브로커 회사에서 로스 IRA를 개설할 수 있다.

개설을 위해서는 이름과 생년월

ROTH IRA no taxes



일, 소셜시큐리티 번호, 집주소, 급여와 같은 재정 정보와 운전면허 등 신분 증명서가 필요하다.

근로 소득이 있는 미국 거주자라면 누구든 로스 IRA를 개설할 수 있다. 다만 IRS가 정한 연 한계 수입 이하로 벌어야 적립이 가능하다.

요즘은 자녀들 또는 손주들을 위해서도 로스 IRA를 개설해주는 미국인들이 많다. 18세 미만의 미성년자들이 파트타임 등 일을 해서 돈을 벌다면 부모 또는 법적 보호자들이 미성년자를 위해 대신 구좌를 개설해줄 수 있다.

이런 경우 자녀들이 18세가 되기 전까지는 보호자가 구좌를 관리하게 된다. 일부 주에서는 21세까지 보호자 관리에 두기도 한다.

연중 한계 금액을 초과 적립할 때

IRA에는 연간 적립할 수 있는 금액

이 한정돼 있다. 50세 미만까지는 7,000달러, 50세가 넘으면 1,000달러를 추가로 적립해 최고 8,000달러까지 적립할 수 있다.

물론 이보다 더 많은 돈을 적립할 수는 있다. 이럴 경우 구좌에 초과로 적립돼 있는 돈에는 매년 6%씩 벌금이 부과된다.

벌금을 피하려면 매년 세금 마감일 이전까지 초과로 적립한 금액을 빼야 한다.

베니피셔리 지정

구좌를 개설할 때는 베니피셔리를 정해놓도록 되어 있다.

베니피셔리란 개설자가 사망할 경우 구좌의 돈이 누구에게 전달될 것인가를 지정해 놓은 사람을 말한다. 결혼을 했다면 정하지 않았다고 해서 큰 문제 되지 않는다. 캘리포니아 등 커뮤니티 재산권이 인정되는 주에서는 개설자가 사망하면 부부 공동 재산으로 간주돼 배우자에게로 소유권이 넘어간다.

이혼을 했다면 베니피셔리가 누구로 되어 있는지 확인하는 것이 좋다. 이혼을 했는데도 베니피셔리 이름을 전 배우자로 올려놓고 바꾸지 않았다면 개설자가 사망하면 구좌내 돈은 현재의 배우자가 아니라 이혼 배우자에게로 넘어가기 때문이다.

이 베니피셔리는 유언장보다 법적 효력이 더 높다.

적립 자격

로스 IRA는 일정 수입 이하의 소득

지만 개설이 가능하다. 돈 많이 버는 사람은 가입할 수 없다는 말이다. 불어나는 이자나 투자 수익에 대해서도 세금을 내지 않기 때문에 부자들에게는 면세 혜택을 주지 않겠다는 뜻이다.

로스 IRA 수입 규정은 '변경된 조정 후 총수입'(the modified adjusted gross income) 즉, MAGI를 기준으로 한다.

2023 과세 연도는 독신 15만 3,000달러, 2024 과세 연도는 16만 1,000달러 이하의 수입자만 적립이 가능하다. 부부라면 MAGI 수입이 2023 과세 연도 22만 8,000달러, 2024년 24만 달러 이하까지다.

로스 IRA 적립 마감일은 세금 보고 마감일 이전까지다. 2023 과세 연도의 세금 마감일은 2024년 4월 15일, 2024 과세 연도는 2025년 4월 15일 까지다.

백도어 로스 IRA

앞서 설명한 대로 법으로 정한 수입 이상을 버는 사람들은 '로스 IRA'에 적립할 수 없다. 부자들에게까지 이자나 투자 수입에 대해 면세 혜택을 주지 않겠다는 것이다.

하지만 합법적으로 이 같은 규정 피하는 방법이 있다. 이를 '백도어 전략'(backdoor strategy)이라고 부른다.

수입이 많다면 전통 IRA에 돈을 적립해 놓고 이를 즉시 로스 IRA로 이체하는 방법이다.

존김기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

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

서울 메디칼 그룹

건강 1등케어



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

은퇴플랜

집에 자녀 타이틀 올려줄 때 주택 판매세 달라져

공동 재산권 인정 주와 일반법 주 다르게 적용
세금 혜택받으려면 2년 이상 거주해야
독신 25만 달러, 부부 50만 달러까지 판매세 면제
타이틀에 이름 올리기보다 트러스트 개설을

Q 수년 전 집 타이틀에 자녀 2명의 이름을 올려 놓았다. 집 모기지를 다 갚아 빚이 없다. 그런데 남편이 얼마 전 숨졌다. 내 나이는 85세다. 만약 내가 죽으면 자녀들이 집을 가질 것인데 세금 관계는 어떻게 되는지 궁금 하다. 수년 전 자녀들의 이름을 집에 올려 놓았기 때문에 집값이 올라 자녀들이 집을 팔면 세금을 많이 내야 할 텐데 걱정이다. 지금이라도 자녀들의 이름을 타이틀에서 빼야 하나.

A 질문을 두 가지로 생각해 볼 수 있다. 아예 부모의 이름을 타이틀에서 빼고 모두 자녀들에게 넘겨주는 경우와 집 타이틀에 자녀들의 이름을 추가하는 경우다. 자녀들의 이름을 타이틀에 추가하게 되면 주택에 대해 공동 소유권을 갖게 된다. 따라서 부모가 죽으면 자녀들이 소유권을 모두 갖는다(joint tenants with rights of survivorship).

타이틀에 자녀들의 이름을 추가하려는 이유는 부모가 죽으면 집의 권리를 자녀들이 가질 수 있게 하기 위해서다. 이런 경우 아버지가 죽으면 엄마와 자녀들이 공동으로 주택을 소유하게 되고 또 엄마가 죽으면 타이틀에 이름이 올려진 공동 소유자 자녀들이 주택 소유권을 갖게 된다.

부부 주택 판매세

부부의 주택 판매 세금 문제는 뉴욕 등 '커먼로'(common law)를 따르는 미국 42개 주와 커뮤니티

공동 재산을 인정하는 캘리포니아 등 '커뮤니티 프로퍼티 스테이트'(community state) 8개 주가 다르게 적용된다. 캘리포니아, 텍사스, 애리조나, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 워싱턴이 여기에 해당한다.

부부가 수십 년 전 집을 5만 달러에 구입했고 남편이 죽었을 때의 주

택 가격은 40만 달러, 얼마 후 부인이 사망할 때의 집값이 50만 달러라고 가정해 보자. 그동안 주택 개량이나 사고팔 때의 비용을 고려하지 않고 순수하게 집만 가지고 가정해 보자.

집을 팔면 팔고 남은 순수익에 대해 IRS에 판매세를 내야 한다.

앞선 예를 보면 5만 달러에 구입했

는데 50만 달러에 주택을 팔았다면 45만 달러의 순이익이 남은 것이다.

IRS는 개인 25만 달러, 부부 공동 50만 달러까지의 순수익에 대해 세금을 받지 않는다. 다시 말해 부부가 집을 팔아 45만 달러의 순수익을 남겼다면 내야 할 주택 판매세는 없다는 말이다.

만약 부부 중 한 명이 죽었다면 죽은 지 2년 이내에 집을 팔아야만 부부 50만 달러 판매세의 면세를 받을 수 있다. 2년이 지나면 50만 달러가 아니라 독신 25만 달러까지만 판매세를 공제해 준다.

하지만 조건이 있다. 해당 집에서 지난 5년간 최소 2년 이상을 주거주지(primary residence)로 사용했어야 한다.

생전에 집 판매

앞서 설명한 내용은 부부가 죽기 전에 집을 팔았을 때에 적용된다.

남편이 숨지면 부인이 남편의 주택 소유권을 유산으로 넘겨받는다.

일반법을 준수하는 42개 주의 경우 남편은 주택 구입 당시 5만 달러의 절반인 2만 5,000달러의 지분을 구입한 것으로 간주한다. 그런데 남편이 죽을 당시의 주택 가격이 40만 달러라고 한다면 집값의 절반인 20만 달러의 지분이 부인에게로 넘어 간 것이다.

남편이 죽었을 때 주택 가격이 40만 달러였으므로 부인은 남편이 가지고 있던 지분의 절반인 20만 달러를 유산으로 받는 것과 같다. 이후 부인이 죽으면 집값이 50만 달러이므로 부인의 지분은 절반에 해당하는 25만 달러가 된다.

하지만 부인이 집을 판다면 부인의 주택에 대한 순 판매 수익은 집에 대한 남편의 지분 5만 달러와 남편이 죽을 당시의 부인 지분 20만 달러를 합쳐 25만 달러가 된다. 따라서 부인은 낼 세금이 없어진다.

그런데 커뮤니티 공동 재산권을 인정하는 주와 일반 주들의 재산권과 세금 관계를 다르게 계산한다.

커뮤니티 재산권 vs 일반법 주 재산권

뉴욕에 거주하는 철수 씨와 영희 씨는 오래전 30만 달러에 집을 샀다. 집값이 그동안 많이 올라 남편 철수 씨가 죽었을 때의 가격은 90만 달러

다. 원가 상승 규정'에 따라 철수 씨가 죽을 당시 가격 90만 달러의 절반인 45만 달러가 철수 씨의 과세 금액이 된다. 하지만 살아있는 영희 씨의 과세 기준은 처음 구입 가격 30만 달러가 그대로 적용돼 가격의 절반인 15만 달러를 유지한다.

이 경우 영희 씨가 남편이 죽은 지 2년 이내에 집을 팔면 영희 씨의 주택 원가(cost basis)는 남편 몫과 자신의 몫을 합친 60만 달러가 된다. 여기에 부부 세금 감면 혜택 50만 달러를 합치면 110만 달러가 되는데 주택 판매 가격이 110만 달러를 넘지 않는다면 영희 씨의 자본이득세는 없다.

반면 철수 씨와 영희 씨가 '커뮤니티 프로퍼티 주'인 캘리포니아에 산다면 철수 씨 사망 당시 가격 90만 달러가 모두 주택 원가가 된다. 따라서 영희 씨가 2년 이내에 집을 판다면 90만 달러 원가에 부부 공동 면세 금액 50만 달러가 추가되므로 영희 씨가 140만 달러 이하로 주택을 판다면 자본 이득세는 없다.

자녀들의 주택 지분

그러면 여기에 자녀들을 계산해 보자.

앞선 예를 들어 자녀들이 엄마가 죽은 후 집 지분을 그대로 유산으로 받는다고 가정하면 유산은 50만 달러가 될 것이다.

자녀들이 엄마가 죽은 직후 집을 팔았다면 자녀들의 주택 수익은 없는 것과 같다.

50만 달러의 주택을 유산으로 받아 이를 50만 달러에 팔았기 때문이다.

하지만 일반적으로 부모가 집 타이틀에 자녀들을 올려놓았다면 자녀들은 이미 타이틀에 이름이 올려져 있기 때문에 세금 혜택을 누리지 못한다.

자녀들이 부모가 죽은 후 집을 팔지 않고 2년 이상 들어와 산다면 각자 25만 달러의 판매세 면세 혜택을 받을 수 있다.

부모가 살아 있을 때 타이틀에 함께 이름을 올려놓는 것과 부모의 이름을 빼고 자녀들의 이름만 올려놓는 방법, 또는 부모가 죽은 후 타이틀을 물려받는 것 모두 세금 관계가 다르게 적용되는 것이다.

존 김 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.

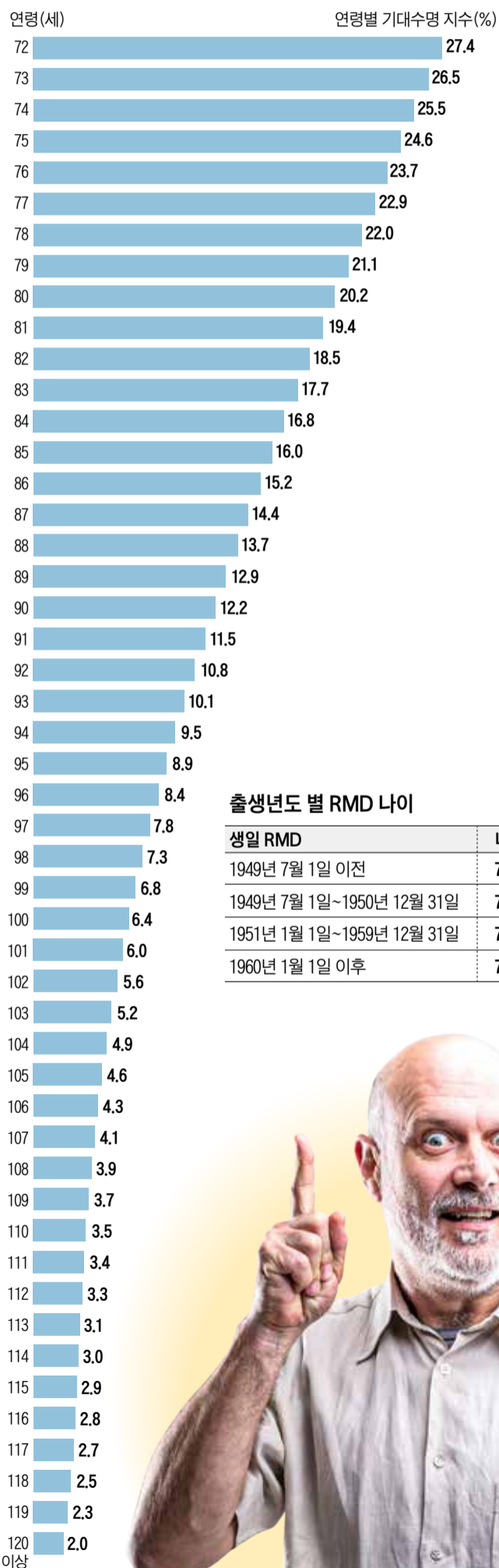
관심 있는 분 이메일로 연락 주세요. flulove@yahoo.com



1951년 출생이면 올해부터 첫 RMD 시작

IRA RMD 기대 수명 요인

12월말 잔고를 나이에 따라 적용하는 지수로 나누면 이듬해 받아야 할 RMD가 산출된다. 이 표는 가장 보편적으로 적용되는 '표준 기대수명 테이블 3' (uniform lifetime table)이다.



세전 수입 적립 은퇴 플랜 IRA, 401(k) 등

내년 4월 1일까지 RMD 받아야

연말까지 또 RMD 받아야 하므로 미리 받아라

직장 다닌다면 401(k) 은퇴까지 연기 가능

은퇴를 대비해 적립하는 은퇴 적립 플랜은 일정 나이가 지나면 정부가 정한 비율 이상의 금액을 찾아 써야 한다. 이를 어기면 찾아야 하는 금액에 대해 25%를 세금으로 내야 한다.

이전에는 50%였지만 3년 전 연방 의회가 법을 개정하면서 25%로 벌금이 줄어들었다.

만약 2024년 73세가 됐다면 반드시 이 규정을 따라야 한다.

일정 나이부터는 반드시 찾아야 하는 돈을 '최소 분배금' (required minimum distribution) 즉, RMD 라고 부른다.

이 RMD는 세금을 내기 전 수입으로 적립하는 은퇴 플랜(traditional)에만 적용된다. 세금을 낸 후의 순수입으로 적립하는 은퇴플랜인 '로스' (ROTH)에는 적용되지 않는다.

여기서 의문이 생길 수 있다. "내 돈을 모아 적립했는데 왜 73세부터 무조건 찾아 써야 하는 말인가"

이 은퇴 플랜에는 가입자의 돈도 있지만 정부에 낼 세금도 함께 포함돼 있기 때문이다.

정부에 내야 할 세금까지 은퇴 대비 플랜에 적립해 투자하면서 불려 나간 것이기 때문에 정부는 일정 나이가 지나면 그동안 내지 않았던 세금을 돌려달라고 하는 것이다.

올해부터 RMD를 받아야 할 나이가 73세로 상향됐다. 올해 73세가 됐다면 RMD를 받아야 한다. 이 RMD 연령은 2033년부터 75세로 올라간다. 사람의 기대 수명이 계속 상승하면서 노년의 은퇴 자금 고갈을 막기 위한 의회의 조치라고 보면 된다.

하지만 RMD를 찾아야 하는 나이가 되면 이로 인해 과세 수입이 올라가면서 세율이 상승할 수 있으므로 사전 계획이 필요하다.

올해 73세 됐다면 RMD를 받아야 한다. 계좌에 1,000달러가 있다고 해도 RMD가 적용된다.

생년월일이 1951년 1월 1일부터 12월 31일까지에 해당한다면 은퇴안정법(SECURE)에 따라 2025년 4월 1일 이전까지 할당된 RMD를 반드시

찾아야 한다. 이 규정은 73세 첫 해만 해당된다. 74세부터는 그해 연말까지 찾아야 한다는 말이다.

그런데 올해 73세가 이를 받지 않고 내년 4월 1일까지 미뤘다가 받으면 내년 12월 말까지 또 한차례 RMD를 받아야 한다. 따라서 과세 수입이 높아져 자칫하면 더 많은 세금을 낼 수 있으므로 올해 첫 RMD를 받는 것이 좋다.

RMD 보고

IRA 어카운트 관리자는 매년 1월 31일까지 IRA 가입자에게 RMD 금액을 통보하거나 가입자의 요청에 따라 금액을 알려줘야 한다.

하지만 금액 인출은 가입자의 책임이다. 또 여러 개의 IRA가 있다면 이중 어느 곳에서 찾을 것인지를 선택할 수 있다. 모든 계좌에서 받아야 하는 RMD 총액을 한 계좌에서 찾을 수 있다. 만약 받아야 할 금액을 찾지 않으면 해당 금액에 대한 25%를 세금으로 내야 한다.

RMD대상

RMD를 찾아야 하는 대상은 세금을 내기 전 수입으로 적립하는 전통(traditional) 플랜이다.

401(k), 403(b) 등 직장에서 제공하는 은퇴 적립 플랜이나 개인 은퇴 적립 플랜 IRA 등이 이에 속한다. 다만 세금을 낸 후의 수입으로 적립하는 로스 IRA는 가입자가 죽을 때까지 RMD 규정이 적용되지 않는다.

물론 RMD보다 더 많은 금액을 찾을 수 있다.

매년 찾아야 하는 최소 RMD 금액은 연방정부 IRS가 정한 '유니폼 라이프타임 테이블'에 따라 결정된다. 나이를 지수로 계산해 놓은 표인데 나이가 들수록 숫자가 줄어든다. 살 날이 그만큼 줄어들고 있다는 뜻이다.

매년 12월 말까지 계좌에 가지고 있는 금액을 이 지수로 나누면 이듬해 받아야 하는 최소 RMD 금액이 나온다.

RMD예외 조항

하지만 예외도 있다.

직장에서 제공하는 401(k) 등 직장 은퇴 플랜을 가지고 있는데 RMD 나이가 지나서도 해당 직장에서 계속 일을 한다면 RMD를 은퇴할 때까지 미룰 수 있다.

또 2020년 의회를 통과한 은퇴 안정법(SECURE) 2.0 버전은 직장 근무자들의 RMD 연기 규정을 더욱 확대시켰다.

매년 최소 500시간 이상의 파트타임 일을 3년 연속 계속하고 있다면 직장 은퇴 플랜에 계속 적립할 수 있도록 했으며 2025년부터는 3년을 2년으로 줄인다.

마크 루스콧 연방세금분석가는 "IRS는 은퇴 할 때까지 RMD를 찾지 않아도 된다고 규정하고 있지만 은퇴에 대한 정의를 정확하게 내리지 않았다"면서 "30시간 또는 40시간을 풀타임으로 보고 있지만 파트타임 기준은 없다"고 말했다.

500시간 근무시간 규정은 시니어 근로자들에게 계속 일을 할 수 있도록 폭을 넓혀 준 것이다. 직장 파트타임 일도 좋고 독립적으로 프로젝트를 받아 일하는 경우 또는 계절별로 일을 하는 근로자들에게도 직장 제공 은퇴 플랜 401(k) RMD를 연기할 수 있다.

이렇게 하면 더 많은 돈을 401(k)에 적립할 수 있어 나중에 더 많은 돈을 은퇴 자금으로 확보할 수 있을 것이다

다만 이전에 다니던 직장에 계속 맡겨 두고 있는 401(k)은 이 RMD 연기 규정이 적용되지 않는다. 이 혜택을 받으려면 현재 다니는 직장으로 모두 옮겨 놓아야 한다.

특히 IRA와 같은 개인 은퇴 적립 플랜 역시 이 규정에 적용되지 않는다.

다시 말해 73세가 된다면 무조건 RMD를 받아야 한다.

회사 지분을 5% 이상 소유하고 있는 개인은 파트타임일을 할 수 없고 RMD도 연기할 수 없다.

일단 401(k)을 제공하는 직장에서 공식 은퇴하면 RMD가 시작된다. 이럴 경우 같은 회사에서 다시 파트타임 일을 하거나 계약직으로 일을 한다고 해도 RMD를 중단하거나 되돌릴 수 없다.

은퇴

은퇴 자금 모기지 값지 말고 CD 등 안전자산 투자?

주택 소유 시니어 4분의 1은 3% 이하 모기지 보유
목돈으로 안전자산 투자해 월수입 올리기
매달 모기지 페이먼트 은퇴 후 부담될 수도
값을까 말까 선택은 개인의 재정 상태 따라 결정

은퇴를 준비하는데 또는 은퇴를 했는데 아직 값야 할 집 페이먼트가 남아 있다. 모기지를 모두 값을 만큼의 현금 자산을 모아두고 있다. 그러면 모기지를 모두 값는 것이 유리할까 아니면 현금을 안전자산에 투자하고 모기지를 계속 가지고 있는 것이 유리할까.

요즘 역대 최저 수준의 이자율로 모기지를 가지고 있는 시니어들의 가장 큰 고민거리다. 어찌 보면 행복하고 고민일 것이다.

예전에는 “은퇴할 때 모든 빚을 값는 것이 좋다”가 정석이었다. 그래야 은퇴 후 빚에 쪼들려 살지 않게 되기 때문이다. 뉴욕 타임스는 최근

이런 문제를 고민하는 은퇴자들에게 조언하는 기사를 실었다.

모기지 대신 CD 투자

캘리포니아 오렌지카운티에 사는 린드 마이어(80)는 2020년 말 집을 재융자했다. 3% 이자율이다. 재융자하기 전에 그동안 모아뒀던 돈으로 모기지를 값아 버릴까도 생각했다. 하지만 3% 이하 이자율로 30년 재융자를 한다면 페이먼트가 크게 줄어들어 부담이 줄어든다는 생각에 재융자를 선택했다. 현금은 그대로 가지고 있으면서.

요즘 역대 최저 이자율의 장기 모기지를 가지고 있는 시니어들이 많



다. 온라인 부동산 거래 사이트 레드핀에 따르면 지난해 3분기를 기준으로 모기지를 가진 주택 소유주 10명당 6명은 4% 이하의 낮은 이자율을 가지고 있다. 이중 4분의 1은 이보다 낮은 3% 이하의 모기지 이자율이다.

그런데 연방준비제도가 인플레이션을 잡기 위해 이자율을 급히 올리면서 투자자들은 5% 이상의 이자를 주는 CD와 같은 안전 자산으로 눈을 돌리고 있다. 은퇴 후 모기지를 모두 값아 버리기 위해 수년 동안 목돈을 모아뒀던 사람들도 이제는 생각을 바꾸고 있다. 최저 수준의 모기지는 그대로 두고 목돈을 안전 자산에 투자해 은퇴 후 생활비로 사용하는 것이 유리하다고 생각하는 것이다.

모아둔 현금으로 3% 이자율 모기지를 값기 보다는 4.5-5% CD에 두는 것이 훨씬 좋을 때문이다.

버지니아 알렉산드리아의 재정 전문가 에반 비치는 “빚을 모두 값아 버리면 현금이 고갈돼 필요할 때 사용할 수 없다”고 말했다.

시니어 40% 모기지 보유

매사추세츠 체비체이스에 사는 은퇴 연방 공무원 개리 제이콥스는 2021년 말 모기지 이자율이 역대 최저점을 찍을 때 재융자했다.

올해 79세인 제이콥스는 30년 모기지로 재융자를 통해 월 페이먼트를 300달러로 대폭 낮췄다. 그동안 모아뒀던 돈의 절반을 남은 모기지 상환을 위해 사용하려고 했다가 마음을 고쳐먹었다고 제이콥스는 말했다.

하버드 대학 주택통합연구센터가 최근 공개한 자료에 따르면 64세 이상 주택 소유주의 40% 이상이 모기지를 가지고 있는 것으로 나타났다.

이들의 부모 세대 25%보다 두배나 높다.

이같이 많은 시니어들이 모기지를 가지고 있는 이유는 최저 금리가 주요 요인이라고 하버드 대학은 밝혔다.

연구소의 제니퍼 몰린스키 주택 및 노년 사회 프로젝트 매니저는 “충분히 모기지를 값을 능력이 있는 시니어들도 보유한 현금을 다른 곳에 투자하고 모기지를 그대로 유지하려고 한다”고 말했다.

단점에 유의

몰린스키 매니저는 은퇴 후의 부채는 전반적으로 시니어들에게 부담을 증가시킬 수 있다고 경고했다.

은퇴자 상당수가 고정 수입으로 살아간다. 따라서 크레딧 카드와 같이 이자율이 높은 또는 이자율 변동이 심한 부채는 매우 큰 부담으로 작용할 수 있다.

최악의 경우 건강에 문제가 발생하거나 배우자 사망과 같이 생활을 혼드는 또는 재정을 압박하는 상황에 직면하면 시니어들은 집을 포기하는 경우가 많다.

전미노인협회(AARP)의 로리 트라윈스키 재정 및 고용담당 국장은 “저소득 시니어들에게는 주택 유지가 때로는 어려울 수 있다”면서 “은퇴를 하면서 수입이 줄어드는 단계에 접어들기 때문”이라고 말했다.

최근 주택 가격이 크게 뛰어오르면서 주택 소유주들의 서류상의 에퀴티는 크게 상승했다. 한마디로 ‘종이 부자’ 라를 말이다. 고정 수입을 가지고 있는 은퇴 시니어들에게는 그다지 반가운 소식은 아니다. 집 값이 올라가면서 재산세 부담도 커진다. 또 보험료 부담도 더 높아진다. 모기지는 주택 소유주들의 가장

큰 재정 부담이다. 50대와 60대 주택 소유주들은 예기치 못한 실직이나 누군가를 돌봐야 하는 등의 상황에 직면하면 재정적 어려움을 감당하기 힘들어진다.

베스트루스데일 고용연구소 연구원은 “주택은 모든 사람들에게 가장 큰 지출원이기 때문에 돈을 다 값은 주택보다 모기지가 남아 있는 주택은 매달 큰 부담이 될 수 밖에 없다”고 말했다.

직장 유지 어려워

많은 사람들이 소셜 연금을 받을 때까지 계속 일을 하려고 한다.

하지만 미국 근로자 절반만이 50대를 넘기면서까지 일을 계속할 수 있다고 트루스데일 연구원은 밝혔다. 이는 수입이 없어진다는 것의 의미이다.

나이 들어 실직하는 사람들의 상당수는 여성과 저학력 근로자들이며 50대에 들어서면서 고용률은 20%로 하락한다는 데 유의해야 한다.

트루스데일 연구원은 “다른 곳으로 직장을 구한다고 해도 원하는 만큼 일을 할 수 있다는 보장은 없다”고 밝혔다.

에퀴티 활용 제대로 못해

주택을 소유하고 있다고 해도 주택 에퀴티를 충분히 사용하는 데 어려움을 겪을 수 있다.

AARP의 트라윈스키는 “집 가치가 뛰어올라 에퀴티를 많이 사용할 수 있다고 생각하지만 실제로는 그만큼 가치가 나가지 않는 경우가 많다”고 말했다. 오랫동안 집을 소유하고 있으면서 손을 보지 않아 부엌이나 화장실이 구식이다.

22면에 계속 존김기자

KOREATOWN SENIOR CENTER

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

세금 보고 마감까지 IRA 적립금 택스 크레딧 받을 수 있어

저소득층 은퇴자금 지원 '세이버스 크레딧'
 은퇴플랜 적립금 2,000달러까지 최대 50% 혜택
 널 세금이 있다면 크레딧 받아 세금 줄일 수 있어
 401(k) 등 직장 플랜은 연말까지 적립금만 가능

은퇴 인구가 폭발적으로 늘어나면서 은퇴 세대들의 노년 재정 문제가 심각하다.

올해부터 미국은 종전의 하루 1만 명에서 1,000여 명이 늘어난 1만 1000여 명이 은퇴 대열에 동참하고 있다. 전문가들은 이를 '은퇴 쓰나미'라고 부른다. 이런 현상은 2027년까지 지속될 것으로 보인다. 문제는 이들이 즐거운 은퇴 생활을 유지할 수 있을 정도로 충분한 재정을 보유하고 있느냐는 것이다. 특히 의학의 발달로 수명이 더 길어지면서 은퇴 말년의 빈곤은 더 심해질 것으로 보이며 이로 인한 메디케이드 지원 등 정부 부담이 크게 늘어날 것으로 예상된다.

노년의 가난을 막기 위해서는 스스로 은퇴를 대비한 저축을 해야 한다.

미국은 저소득 근로자들이 은퇴를 대비한 저축 플랜에 돈을 적립하면 금액에 따라 택스 크레딧을 제공한다. "내가 낸 돈" 일부는 크레딧으로 돌려주므로 결국 정부가 "가입자의 은퇴 플랜"에 대신 돈을 넣어주는 셈이다.

이를 '은퇴 저축기여크레딧'(Retirement Savings Contributions Credit) 또는 '세이버스 크레딧'(Savers Credit)이라고 부른다. 개인 은퇴 저축플랜(IRA) 또는 401(k) 등 직장 은퇴플랜이 대상이다.

세금도 절약할 수 있고 또 적립금의 일부를 되돌려 받을 수 있는 일석 이조의 효과를 볼 수 있다. 하지만 이 크레딧은 환급용 크레딧은 아니다. 다시 말해 널 세금이 있을 때만 혜택을 받는 '비환급 택스 크레딧'(non-refundable tax credit)라는 말이다.

그러나 미국인들 대부분은 이를 몰라서 혜택을 받지 못하고 있는 것으로 나타났다. 최근 한 여론조사에 따르면 연 소득 5만 달러 이하 근로자의 12%만이 이런 혜택이 있다는 것을 알고 있다는 것이다. 나머지 88%는 있는지조차 모르고 있었다.

크레딧 마감일
 2023 과세 연도의 택스 크레딧을 받으려면 세금 보고 마감일인 올해 4월 15일 이전까지 개인 은퇴 저축플랜 IRA에 적립하면 된다. 그러나 직장에서 제공하는 401(k) 등 은퇴 플랜은 해당 연도 12월 31일까지 적립한 돈에만 해당된다.

얼마나 받을 수 있나
 '세이버스 크레딧'은 조정 후 총수입에 따라 달라진다.

과세 연도에 적립한 첫 2,000달러의 최고 50%, 20% 또는 10%를 되돌려 받을 수 있다.

따라서 2,000달러 적립금에 대해 수입에 따라 최고 1,000달러, 400달러 또는 200달러를 택스 크레딧으로 받을 수 있다.

하지만 부부 공동 세금 보고를 하는 경우라면 각각 최대 1,000달러씩 총 2,000달러를 받을 수 있다. 결코 무시할 수 없는 혜택이다.

그러나 개인 또는 부부 중 한 명이 세금 보고 마감일 이전(세금 보고 연장 포함) 2년 이내에 은퇴 저축플랜에서 세금을 내고 돈을 찾아 쓴 적이 있다면 찾을 금액에 따라 '세이버스 크레딧'이 줄어들 수 있다.

앞서 설명한 대로 이 '세이버스 크레딧'은 환불을 받지 못하는 택스 크레딧이다. 다시 말해 내야 할 세금을 줄여 주거나 없앨 수는 있지만 세금 환급으로 돌려받지는 못한다는 것이다.

크레딧 대상
 401(k), 403(b), 457 플랜, Simple IRA, SEP IRA, 전통 IRA, 로스 IRA이다. 또 연방 트리프티세이빙스 플랜, 501(c)(18)(D) plans, 장애인과 그의 가족을 위해 적립하는 일명 ABLE 역시 세이버스 크레딧 대상이다. 하지만 직장에서 매칭을 내주는 적립금은 제외된다.

자격
 18세 이상이어야 자격을 갖는다. 또

2023 과세연도 수입 한계(AGI) 단위: 달러

크레딧 받는 비율	부부공동 세금보고	세대주	기타 세금보고자
적립금의 50%	4만3,500 이하	3만2,625 이하	2만1,750 이하
적립금의 20%	4만3,501~4만7,500	3만2,626~3만5,625	2만1,751~2만3,750
적립금의 10%	4만7,501~7만3,000	3만5,626~5만4,750	2만3,751~3만6,500
적립금의 0%	7만3,000 초과	5만4,750초과	3만6,500 초과



풀타임 학생은 제외되며 누군가의 세금 보고에 부양가족으로 되어 있어도 클레임할 수 없다. 풀타임의 학생에는 5개월 이상 풀타임으로 농업 훈련을 받는 경우에도 포함된다.

수입 한계
 2023 과세 연도의 경우 부부 공동 세금 보고자의 조정 후 총수입(AGI)가 7만 3,000달러 이하 세대주 5만 4,750달러 이하 독신 또는 부부 개별 세금 보고자 3만 6,500달러 이하까지 '세이버스 크레딧'을 받을 수 있다.

내년에 세금 보고를 하게 되는 2024 과세연도의 경우는 수입이 조금 상향된다.

부부 공동 세금보고자는 7만 6,500달러까지, 세대주 5만 7,375달러까지, 독신 또는 부부 별도 세금 보고자는 3만 8,250달러까지다.

크레딧을 받기 위한 저축금 한계
 크레딧을 받을 수 있는 최대 적립금은 세대주의 경우 연 2,000달러까지다. 부부는 4,000달러로 늘어난다.

따라서 크레딧을 받을 수 있는 최대 금액은 세대주의 경우 최대 적립금의 50% 즉, 2,000달러×50% = 1,000달러이며 부부는 4,000달러×50% = 2,000달러까지다.

예를 들어 독신으로 세금 보고 하는 영희 씨의 AGI가 2023 과세 연도에 1만 9,200달러다. 직장 401(k)에 800달러를 적립했다고 가정해 보자.

영희 씨의 적립금 총액은 800달러 + 600달러 = 1,400달러이므로 영희 씨는 총 적립금의 50% 즉, 700달러를 크레딧으로 받을 수 있다.

결혼한 철수 씨는 2023년 3만 8,000달러를 벌었다. 철수 씨는 IRA에 1,000달러를 적립했다. 철수 씨의 과세 수입 AGI는 총수입에서 IRA 적립금을 뺀 3만 7,000달러다.

따라서 철수 씨는 세금도 절약하고 IRA 적립금 50%인 500달러의 크레딧을 신청할 수 있다. 만약 철수

씨가 세금을 내야 한다면 500달러의 크레딧을 받아 세금을 줄이거나 아예 내지 않는다.

신청하기
 세금 보고 양식과 함께 IRS 폼 8880을 작성해 '세이버스 택스 크레딧'을 신청할 수 있다. 김정섭 기자

출장 서비스 개시
 공증·이민·법무에 관한 대행업무
 어렵고 힘든 시기에
 저희가 직접 찾아가 도와 드립니다
 35년 경험, 신속·정확 처리

한국 공증·주정부 공인 법무사
 문의: (213)784-4340 / Cell: (213)840-5928



인터뷰

“민족의 공동체 가꿔 나가는 우리가 ‘통일’ ”

LA 탈북민들의 모임 ‘북향민협회’

언어문화 다른 이국땅서 새 삶 꾸리는 탈북민들
미국에만 500여 북한 실향민들의 ‘아메리칸드림’
허리띠 졸라매 가족들에게 송금하는 북한 경제 버팀목

1면에서 계속

우리 부모 세대 실향민들이 느끼는 북한 고향에 대한, 그리고 부모 형제 자매에 대한 그리움을 이들도 그대로 간직하며 먼 미국에서 구슬땀을 흘리고 있다.

이들은 스스로 ‘통일’ 을 위한 전 초대라고 표현한다. 북한과 남한의 문화를 접목하고 생활의 이질감을 좁혀갈 수 있는 유일한 지렛대 역할을 하기 때문이라고 한다.

북한에서 탈출한 사람들을 우리는 탈북민이라고 부른다. 6.25 전쟁이 끝난 후 북한을 떠난 사람들이다. 기자는 이들에게 탈북민이라는 말을 사용하고 싶지 않다. 그저 ‘실향민’ 이 좋은 표현인 것 같다.

기자의 부모님은 6.25 피난민이어서 이들 탈북 ‘실향민’ 이 남들 같지 않다. 태어나고 자란 고향을 등지고 낯선 환경에서 산다는 것이 얼마나 힘들고 외로운지를 잘 지켜봐 왔기 때문이다.

북쪽에 살고 있을 부모 형제를 또 부모님을 뻗속같이 그리워하시던

모습을 잘 기억하고 있다. 남쪽으로 피난 내려와 맨몸으로 일궈내는 새 삶의 터전이 웬만큼 억척스럽지 않으면 불가능했을 것이다.

북한에서 한국으로 그리고 또 미국으로 이민 오신, ‘고향을 잃은’ 부모님의 인생 대장정을 가슴 저리게 지켜봤다.

여기 또 다른 실향민들이 우리 주변에서 열심히 새 삶의 터전을 가꾸고 있다.

굶어 죽지 않으려고 또는 폭압을 피해 두만강을 넘어 중국으로 또는 몽골을 거쳐 한국으로, 그리고 다시 미국으로 수만리를 걷고 타고 건너 온 실향민들, 북한을 탈출한 탈북민들이다.

90년대 식량난이 극심해 수백만 명이 굶어 죽은 북한을 탈출했던 1차 대규모 탈북 물결 이후 자유를 찾아 두만강을 넘어오는 탈북 인구가 끊임없이 이어지고 있다.

대다수는 한국에서 정착하지만 미국 등 제3국에서 새 삶을 가꾸는 사람들도 많다.



500여 탈북민들 거주

미국에 대략 500명이 넘는 탈북민들이 거주하는 것으로 탈북민 모임인 ‘북향민협회’ (NKRSASUS north-korea refuge support association US) 전해정 회장은 추산했다.

‘북향민협회’ 는 2019년 9월 비영리 단체로 출발해 탈북 실향민들의 권익과 친목 도모를 위해 힘쓰고 있다.

이전에도 탈북 실향민 단체들이 있었다. 지금은 애틀랜타에서 전문 식당 ‘평양순대’ 로 자리 잡은 마영애 씨와 작고한 김철, 김창호 씨 등이 주축이 된 탈북민 단체가 LA 등지에서 숨죽이고 사는 탈북민들의 권익과 정착을 위해 노력해 왔다. 지

금은 타주로, 영국으로 흩어져 갔고 엘에이 지역에는 전해정 회장의 북향민 협회가 명맥을 이어가고 있다.

전회장은 “3~4년 전만 해도 500여 명으로 추산됐으니 지금을 더 많아졌을 것” 이라면서 “LA에만도 지난해 4가정 8명이 들어왔다” 고 전했다.

한가지 아쉬움이 있다면 그다지 만날 기회가 많지 않다는 것.

전회장은 “1년에 한두 번 만나는 정도” 라면서 “결에 있다는 사실은 알고 전화번호 정도 알지만 내왕은 그리 많지 않다” 고 아쉬워했다.

탈북민들의 정착에 발 벗고 나서는 한인 단체도 있다. 재미 탈북자지원회가 그곳.

실향민 부모를 둔 로베르트 홍 변호사가 매년 연말 행사를 주최하며 탈북 실향민들의 애환을 풀어준다. 홍 변호사의 연말 행사에는 많게는 40명 이상의 탈북민들이 모여 서로의 근황을 나누며 필요한 정보와 도움을 받는다고 전회장은 밝혔다.

“우리가 통일”

많은 사람들이 이제 “통일은 물 건너갔다” 고들 말한다.

하지만 전해정 씨는 그런 말을 들을 때마다 서글퍼진다.

그는 “통일은 이미 와 있다” 면서 “탈북민들이 남과 북 이산가족과 통일 문제 차원에서 먼저 온 ‘통일’ 이라고 생각한다” 고 말했다.

70여 년간 떨어져 살고 있는 분단한민족이 서로 다른 모습으로 변해 버려 민족의 공동된 정체성을 찾아 보기 어려울 수도 있다. 또 빈부의 격차가 심해져 남쪽으로 일방적으로 기울어진 요즘의 실태를 보면 가난과 폭정에 시달려 눈과 귀가 가려져 살고 있는 북한 주민들과의 공통분모는 거의 사라지고 없다고 보는 것이 맞을 수도 있다.

하지만 이런 이질감을 줄이고 또 민족의 근분을 깨우치고 각인시켜 주는 역할은 탈북민들이 맡은 중요한 임무 중 하나라고 전회장은 말했다.

북향민협회 전회장은 지난해 발족한 ‘아리랑 평화통일 예술단’ (단장 박진규) 이 민족의 동질성과 문화 교류의 전초라고 자신했다.

문화 교류로 동질성 찾기
전회장이 대표를 맡고 있는 이 예술단은 북향민들이 조

LA 탈북자지원단체 ‘재미 탈북자지원회’

“처음에는 홍 변호사가 왜 이리나... 싶었어요. 지금은 탈북한 사람들 대부분 미국에서 일자리 잡고 먹고는 살아요. 그런데도 홍 변호사는 매년 사비 털어서 송년회 자리 마련하고 선물이랑 용돈까지 챙겨줘요. 너무 미안하고 고마울 따름입니다.”

오렌지카운티에 사는 탈북동포 박명남 씨 말이다. 박 씨는 러시아를 떠돌다 남한을 거쳐 미국으로 왔다. 이민 생활도 15년이 넘었다. 이제 나이 60을 바라보고 있다. 박 씨 가족에게 로베르트 홍 변호사는 은인 같은 존재라고 한다.

박씨는 “탈북동포 대부분은 로베르트 홍 변호사와 김동진 목사 도움을 받았다. 망명 신청부터 체류

신분 유지까지 두 분은 항상 나서줬다” 고 전했다.

로베르트 홍 변호사는 직장 상해 문제를 주로 다루는 노동법 변호사다. 실향민 출신 부모와 어릴 적 아르헨티나에 이민한 뒤 미국에서 변호사가 됐다.

홍 변호사는 2005년쯤 남가주에 정착하기 시작한 탈북동포 소식을 접했다. 탈북동포의 미국 망명 신청이 거부되는 사례가 늘자 자원 봉사자로 나섰다. 그때 같은 자원 봉사자였던 김동진 목사를 만났다.

두 사람은 탈북동포 망명신청 서류작업부터 법정 앞 시위까지 주도했다. 그렇게 탈북동포들과 함께 재미 탈북자지원회(roberto-



로베르트 홍 변호사의 ‘재미탈북자지원회’ 주최로 열린 연말 행사에서 참석자 일부가 기념 촬영을 하고 있다.

hong18@gmail.com, 310-384-7413)를 결성했다.

이 단체는 탈북동포 망명 및 난민 신청 등 법률지원, 현지 정착 생활 지원, 영어 및 컴퓨터 교육, 구직활동 지원 등을 하고 있다. 단체 운영비 대부분은 홍 변호사 사비로 충당하고 있다.

홍 변호사는 “지금도 주변에서

“탈북동포를 왜 도와주냐, 목적이 뭐냐” 고 묻는 사람이 있다” 며 “탈북동포가 미국 생활을 배우고 살아가는 일이 정말 어렵다. 톨스토이가 ‘남을 위해 사는 게 행복’ 이라고 말했듯이 인도주의는 우리 삶에 의미를 준다” 고 강조했다.

〈2021년 12월 28일 자 중앙일보 김형재 기자 기사중 일부 발췌〉

탈북민들의 아마추어 ‘북한 문화 전도사’



아리랑 평화통일 예술단

어릴 적 익힌 예술 수업 되살리며 남북 문화 동질성 회복
두고 온 고향 그리며 5명이 뭉쳐 만든 예술단
생업 마치고 밤마다 모여 공연 연습으로 구슬땀
초창기 한인 이민자들이 걸어온 ‘개척의 길’ 일귀

직한 순수문화예술공연팀이다. 발족 1년이 됐지만 아직 단원은 5명뿐. 낮에는 생업에 종사하며 지친 몸을 이끌고 밤마다 전회장 집에 모여 춤사위를 익히면 구슬땀을 흘린다. 사실 이들은 프로가 아니라 모두 아마추어다. 북한에서는 어릴 적부터 한가지씩 예술 재능을 필수로 익혀야 한다. 이 유는 간단하다. 북한 김일성과 김정일은 예술을 매우 좋아한다고 한다. 학교 때부터 충성의 노래, 춤, 기악 등 예술 분야의 기본 교육을 반드시 익혀야 한다. 그래야 모범 학생이 될 수 있다. 목금, 철금, 기타 손풍금 등등 한가지씩은 해야 한다. 이들 예술단도 모두 왕년(?)에 모범학생이 되기 위해 익혔던 예술적 활동을 기본으로 열심히 배우고 익

히며 전문 무용단 못지 않는 멋진 춤사위를 뽐내고 있다. 1년 만에 완성한 ‘고향의 봄’ 세계절 의상을 갈아입으며 추는 ‘세계절’ ‘박편로’와 곁들여 추는 ‘부채춤’을 익히며 최근 2개 춤사위를 완성했다고 한다. 전회장은 “미국에 와 만수대 예술단만 입을 수 있는 고은 의상을 입을 수 있는 호사도 누린다”며 웃었다. 예술단은 LA 무용 관계자들의 지도도 받는다. 또 교회도 출석해 찬양 공연에도 참여한다. 남한의 한국 춤도 배우고 또 북한의 춤도 선보이고. 문화와 춤으로 먼저 통일한다는 각오로 열심을 다한다. 요즘은 예술단을 초청해 공연을 의뢰하는 단체들도 늘고 있다. 북한에서 배웠던 노래와 춤 그리고 기악을 함께 하면서 통일 연습이라고 생각하는 사명감으로 땀땀 뭉친 ‘끼’ 넘치는 열정의 ‘북한 문화

전도사’ 들이라고 표현해도 될 것이다.

두만강 3번 넘어

평양이 고향인 전회장은 3번이나 두만강을 넘어 북한을 탈출했다.

탈북민들은 1만 킬로를 걸어 한국으로 온다고들 한다. 그런데 전회장은 한 번도 아니고 3번이나 탈출했으니 3만 킬로를 걸어온 것이다.

북한에 아직 친인척이 살고 있어 자세한 내용을 공개하고 싶어 하지 않는다. 다만 북한에서 남편을 잃었고 현재 장성한 아들이 한국에 살고 있다. 먼저 탈출했다가 아들을 나중에 데려왔다고 한다.

정치범이 아니면 탈출하다 잡혀도 가혹한 형벌을 가하지 않는다고 한다.

요즘은 엄두도 내지 못하지만 예전에는 오히려 생계형 탈북은 눈을 감아주며 오히려 묵인할 때도 있었다고 전회장은 말했다.

전회장이 탈북하며 겪은 고초는 더 이상 말할 하지 않아도 우리는 익히 들어 잘 알 수 있다. 모든 것이 정상을 벗어난 비정상적인 일들을 겪어야 한다.

한국 국정원에서 같은 진술서를 10번 이상 써야 했다. 신분을 확인하는 절차였다. 이 과정에서 멘탈 붕괴를 경험하는 탈북민들도 많다고 한다. 하지만 정착을 위해 거쳐야 할 하나의 과정일 것이다.

그는 미국으로 건너왔다. 평소 꿈꾸던 ‘천국’을 향해 온 것이다. 하지만 미국 생활이 녹록하지는 않았다.

‘자격증’ 이해담

먹고사는 것은 일은 해결되고 있다. 하지만 고향이 그리고 갈 수도 없다. 북한의 고향에 대한 향수가 간직하는 그들의 삶은 실랑민 그자체의 그리움에 대한 고통이다

한인사회와 대화도 쉽지 않다. 같은 말이라도 이해가 안 될 때가 많았다. 누군가가 도와주고 싶다고 해도 거부감과 경계심이 앞선다.

혹시 북한에서 ‘해코지’ 하려 하는 것이 아닌가, 또는 나를 이용하려고 하지 않나 등 불신이 앞선다.

어쩌다 고향 사람 말투와 음식으로 이야기하고 나누는 고향의 정겨운 모습도 그리워진다.

하지만 고마운 사람들도 많다.

탈북민 대부분 교회를 나간다. 이들이 다니는 교회는 동부교회 등 아직은 한정돼 있지만 교인들로부터 많은 도움을 받는다.

탈북민들의 생활은 ‘억척’ 그 자체다. 그렇다고 새로운 일은 아니다. 우리 실랑민 부모 세대가 전쟁 이후 한국에 정착하며 살았던 것 이상으로 혼신을 다해 살아간다.

이곳 ‘천국’ 미국은 한국보다 더 노력하며 터전을 일궈가며 살아야 한다. 70~80년대 미국으로 이민온 한인들보다도 더 어렵고 힘든 이민 생활을 막 시작하는 것이다.

성공한 탈북자들도 상당히 많다. 이미 미국에 자리를 잡아 어느 남한 이민자들 못지않게 부를 누리며 안정적으로 살아가고 있다.

‘자격증’을 가진 탈북민들이 많다. 북한에서 배운 것이 소용없는 이곳에서는 자격증이 ‘돈줄’이다.

피난민 부모세대가 우리에게 강조했던 것처럼 미용사, 정비, 식당, 도우미 등등. 건축 현장에서 막일하는 젊은이들도 많다. 탈북민 대다수는 북한의 친척에게 돈을 보낸다.

우리 한인 이민자들이 미국에서 번 돈을 한국의 부모 형제에게 보냈던 것과 같다. 해외 특히 미국 이민자들이 보내준 외화가 한국의 부국 성장에 일조한 것처럼 북한 탈북민들이 보내는 돈이 오늘날의 북한 경제를 지탱해 주는 원동력이 되고 있다고 전회장은 말한다.

미국 오래는 탈북민에 도움 주고파

전회장은 미국으로 오고 싶어하는 탈북민을 위해 어떤 역할을 할 것인지 늘 고민한다고 한다.

실제 북한을 빠져나와 한국으로 직행하는 사람들도 많지만 사실 이들 중 상당수는 미국행을 원한다.

전회장은 난민으로 인정할 때까지 기다려야 하는데 지쳐서 한국으로 가는 경우가 대부분이라고 말했다. 한국은 6개월이지만 미국은 1년 또는 2년을 기다려야 한다. 지난 트럼프 행정부 때는 2년내 1명만 난민 인정을 받았다.

망명 신청에도 돈이 든다. 일반 변호사를 고용하면 7~8천 달러가 소요되지만 돈을 주지 않고 ‘A 번호’를 받는 방법도 있다고 전회장은 전했다.

전회장은 미국으로 오고 싶어하는 탈북민들에게 이런 정보를 주고 싶다고 말한다.

▶문의 (213)247-3444
김정섭 기자 john@usmetronews.com

라이프

“내가 움직이지 못하면 누가 나를 돌봐 주려나”

올해 65세 통털케어 갈 가능성 70%

남성은 2.2년 여성 3.7년 소요

양로원 보내는 배우자의 고통 가장 심해

책임 다 못한다는 죄책감, 우울증, 불안감에 시달려

질병이나 나이로 인해 더 이상 움직이기 힘들다면 누가 돌봐 줄 수 있을까.

중년 이상이라면 한번쯤 심각하게 고민해 볼 필요는 있다. 젊은 나이에 이런 생각을 가질 틈이 없을 것이다. 먹기 살기 바빠 먼 훗날의 일을 먼저 고민할 필요까지는 없을 것이다. 하지만 언젠가는 스스로 일상 생활을 혼자 해결하지 못해 누군가의 도움을 받아야 할 때가 올 수 있다.

많은 한인들이 막연하게 “내가 움직이지 못하면 배우자(부인)이 돌봐 줄 것이다”고 기대한다. 하지만 ‘천만의 말씀’이다. 하루이틀이면 모를까 벌써 수주가 넘어가면 곁에 두고 돌봐 주고 싶어도 힘이 부족해 더 이상 돌볼 수가 없다. 그러면 어떻게 해야 할까.

부모를 위해 풀타임을 그만두고도 우미를 자칭하는 미국인 남성들이 상당히 많다. 가족 도우미의 절반에 해당한다. 또 재정도 자녀들이 부담하는 경우가 허다하다.

자녀도 시원치 않고 배우자도 어렵다면 어떻게 해야 하나. 양로원에 입원해야 한다.

연방정부 장기간병 웹사이트(acf.gov)에 따르면 오늘 65세 되는 시니어들이 살아있는 동안 장기 간병 서비스를 받아야 할 가능성이 70%에 달한다. 바꾸어 말하면 65세되는 시니어의 3분의 1만 통털케어가 필요 없다는 것이다.

또 장기간병기간은 남성 평균 2.2년, 여성 3.7년으로 나타났다. 십여 년전에 비해 오히려 더 늘어났다. 더 오래 산다는 의미다. 그런데 올해 65세 시니어 중 20%는 5년 이상 장기 간병에 시달려야 한다는 불행한 소식도 들린다.

문제는 양로원에 들어가면 본인도 정신적 스트레스를 받겠지만 사실 양로원에 배우자를 보내는 가족 특히 남편/부인들의 정신적 스트레스도 상당하다. 죄책감이 찾아오고 돌이었던 자리에서 하나가 비면서 외로움까지 더해진다는 것이다. 거기

에 재정적 부담까지 가세되면 입원하는 사람보다 집에 있는 배우자가 어떤 측면에서는 더 힘들 수 있다.

한 언론에 보도된 예를 들어 보자.

배우자 부담 커

애틀랜타에서 변호사와 검사로 일했던 은퇴 커플 조셉 드롤렛(79)와 레베카(71)는 33년간 커플로 살아왔다(결혼은 안 한 것으로 추정됨). 집은 각자 자신의 집에서 살고 있었다.

지난 2019년 레베카는 운전하다가 길을 잃었고 TV 리모콘을 사용하는 방법도 모른다. 재정관리도 못한다. 그는 2021년 알츠하이머 진단을 받았다.

결국 드롤렛은 레베카를 자신의 집으로 데려와 보살피기 시작했다. 그런데 레베카의 모든 일상을 돌봐야 하는 드롤렛은 점점 지쳐만 갔고 더 이상 버틸 수 없었다. 드롤렛은 “레베카는 한밤중 갈 곳도 없는데 옷을 입고 외출 준비를 할 때도 있고 또 이웃을 배회하기도 했다”고 회상했다.

지난해 드롤렛은 더 이상 돌보기가 힘들다고 판단해 레베카를 인근 양로시설의 기억력 회복 입원실에 보내기로 결정했다.

죄책감 시달려

배우자를 장기 간병시설에 입원시킨다는 것 자체가 남은 배우자에게 큰 부담이 된다는 연구결과가 있다. 한편으로는 집에서 돌보는 어려움과 고통을 덜어줄 수 있어 좋다고 생각되겠지만 다른 한편으로는 우울증과 불안감, 죄책감에 시달릴 수 있다는 것이다.

드롤렛은 “매우 나약한 사람을 돌봐야 한다는 부담으로 스트레스가 가득했다”면서도 “24시간 누군가에게 맡길 수는 있지만 내가 죽거나 자리에 누으면 누가 입원해 있는 레베카의 안위를 살필 수 있을까 걱정”이라고 말했다. 이정도면 정말 ‘지고지순’ 하다고 해도 될 만하다.

집에서 요양할 때와 양로원 입원할 때 요양 기간 비교

집에서 돌봄			시설에서 돌봄		
	평균 연수	받는 사람 비율		평균 연수	받는 사람 비율
가족들이 희생하며 돌봄	1년	59%	양로원 시설	1년	35%
도우미 고용 돌봄	1년 미만	42%	어시스티드 리빙	1년 미만	13%
어떤 방식으로든 돌봄	2년	65%	어떤 방식으로든 돌봄	1년	37%



드롤렛은 매일 레베카를 방문하지만 “죄책감과 불안감이 몰려와 더 지친다”고 말했다. 집에 돌아오면 레베카의 흔적이 곳곳에 남아 있어 혼자 눈물을 흘릴 때가 많다.

자녀보다 배우자가 더 힘들어

통털케어를 말할 때 자주 인용되는 논문이 있다. 2004년 알츠하이머 병을 앓고 있는 환자들을 위한 통털케어 연구 보고서가 그것이다. 이에 따르면 남편 또는 부인을 요양시설에 보내는 배우자는 다른 가족들보다 더 불안해하고 우울증에 시달린다는 것이다.

논문의 저자이자 피츠버그 대학의 은퇴 심리학자 리처드 솔츠는 “배우자는 아들 또는 딸 보다는 훨씬 더 책임감을 느끼게 된다”면서 “양로원은 포기를 뜻하며 포기하지 않았는데도 책임을 포기한 것 같이 생각된다”고 말했다.

성인 자녀 또는 친척들은 집에서 환자와 갖는 시간이 많지 않다. 환자가 집을 떠나 양로시설로 가도 공허함이 덜느니라.

솔츠 교수의 연구 보고서는 배우자를 돌보는 배우자의 절반은 거의

매일 양로원을 찾지만 배우자가 아닌 다른 가족은 4분의 1만이 방문한다고 전했다.

“자주 찾아오지 말라”

애틀랜타 피드몬트 헬스케어에서 23년간 케어기버 그룹을 인도한 모이라 켈러 공인 임상소셜워커는 배우자가 가장 힘들게 남편 또는 부인의 양로원 입원 결정을 내린다고 말했다.

부인 입장에서는 남편이 통털케어 시설에 입원해야 한다는 사실을 받아들이기 힘들어 하며 하루의 일과처럼 매일 남편을 찾아 간다는 것이다.

켈러 소셜워커는 하지만 부인들에게 자주 찾아오지 말라고 조언한다. 대신 주변의 친구들과 어울려 운동도 하는 등 자신을 돌보는데 더 많은 시간을 할애하라고 말한다.

그는 특히 치매 환자들은 배우자가 매일 찾아 온다거나 또는 방문할 때 1시간 또는 4시간을 머물렀다가 집에 돌아가도 이를 알지 못한다고 전했다.

미리 준비해야

마시 셔먼-루이스(68)는 근 10년간 치매 증상을 앓고 있는 남편 진(86)을 집에서 돌봐왔다.

마시는 집에서 남편을 도와줄 케어기버를 찾았지만 가격이 비싸 여의치 않았다. 결국 변호사를 고용해 빈곤층에게 제공되는 메디케이드를 받아 양로원에 입원시킬 수 있었다.

하지만 남편의 공격적인 돌발 행동으로 남편을 받아줄 양로원을 구하기 어려웠다. 겨우 찾은 비영리 양로원에 입원시켰지만 거리가 27마일이나 된다. 매일 찾아가고 싶어도 거리가 멀어 이틀에 한번씩 방문하고 있다.

남편과 같이 TV도 보고 남편에게 밥도 먹여 주지만 항상 죄책감을 갖고 산다.

남편뿐 아니라 그녀도 고통이다. 거의 잠을 자지 못한다. 그래서 30파운드나 빠졌고 최근에는 우울증 약을 두개나 먹고 있으며 폐 감염 치료를 복용하고 있다. 김정섭 기자

광고 (213) 247-2938
contact@usmetronews.com

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

재정

부모의 부채 자녀들에게 대부분 대물림되지 않아

공증법원 거치면 '빚잔치' 로 부채 정리
리빙트러스트, 은퇴연금플랜은 부채 제외
생명 보험 가입해 배우자 등 가족 재정보호
커뮤니티 재산권 인정주는 배우자도 책임

베이비 부모세대들이 고령으로 접어들면서 자녀들에게 재산을 물려주기 위한 다양한 조치를 강구하고 있다. 트러스트 어카운트를 열기도 하고 또 명의를 변경해 재산을 넘기도 한다. 그런데 한가지 지나치면 안되는 부분이 있다.

빚이다. 미국은 대부분 부채를 대물림하지 않는다. 부모가 진 빚을 자녀들이 갚을 의무는 없다. 일단 고인의 재산에서 빚이 정리가 될 것이 고 빚을 청산할 재산이 없으면 그 빚은 휴지조각에 불과하다. 하지만 배우자의 경우는 대부분 부채를 떠안아야 한다. 따라서 재산을 넘기는 것이 이상으로 중요한 것이 부채 정리다.

부채 전략

미국인 46%는 배우자에게 부채를 남겨주고 죽는다고 생명보험 정보 비교 전문 웹사이트 'PolicyGenius' 가 밝혔다. 평균 미국인 가정은 크레딧카드 부채로 1만 달러, 학자금 대출금 5만 8,957달러, 모기지 부채 24만 1,840달러, 자동차 대출금 2만 2,612달러의 부채를 가지고 있다는 것이다.

프루덴셜 보험의 로살린 글렌 재정 플래너는 "부채는 죽는다고 해서 기적적으로 소멸되는 것은 아니며 남은 빚은 고인의 부동산, 은퇴연금구좌, 은행 구좌와 같은 재산에서 청산된다"고 말했다. 그는 "만약 재



산이 있다면 부채는 계속 남게 되며 이에대한 사전 계획이 없다면 남은 가족들이 부채로 인해 어려움을 겪게 된다"고 조언했다. 이런 경우 유용하게 사용되는 방법이 생명보험이다.

생명보험

'폴리시제니어스' 에 따르면 빚을 남겨놓고 가는 미국인 중에서 21%는 생명보험이 없다. 생명보험은 가입자가 사망한 후 남은 배우자나 가족들의 재정적 안정을 제공해주는 좋은 재정적 방패가 될 수 있다는 것이다.

예를 들어 주택 모기지가 남아 있거나 자동차 페이먼트, 크레딧카드 부채가 있다면 배우자나 가족들은 고인의 생명 보험 지불금으로 이를 갚을 수 있기 때문이다.

또 생명보험의 가장 큰 장점 중 하나는 대부분의 경우 세금을 내지 않는 몫돈을 가족들에게 물려줄 수 있다는 것이다.

학자금 대출금이 있다면 종류에 따라 배우자가 갚아야 하는 경우도 생긴다.

뉴욕 라이프의 제시카 러글스 부사장은 "연방정부 학자금 대출은 대출받은 사람이 죽으면 소멸되지만 사설 융자회사에서 받은 일부 학자금은 배우자가 갚아야 하며 특히 코사인을 했다면 코사이너가 갚아야 한다"고 설명했다.

부채대책 없어

'폴리시제니어스' 에 따르면 연수입 15만 달러 이상의 가정은 저소득 가정보다 부채가 많지만 이 부채에 대한 사망 후 대책이 훨씬 더 철저하게 사용되고 있다. 특히 부채 변제에 유용하게 사용되는 생명보험이 없는 고소득층은 15%에 불과한 반면 저소득층은 31%가 생명보험을 가지고 있

지않다.

살아있는 가족이나 배우자가 부채에 대한 책임이 없다고 해도 콜렉션 에이전시는 배우자에게 부채를 갚으라고 하거나 재산을 추적할 수 있다. 하지만 이들 모두 불법이다. 또 돈을 받겠다고 가족을 괴롭히는 행위 역시 불법이다.

대물림 부채

그렇다면 어떤 경우에 부채가 대물림될까.

▲대출을 받을 때 공동 서명(코사인)을 했을 때.

▲크레딧 카드를 공동 명의로 발급받았을 때. 하지만 공동명이가 아니라 원래 카드를 받은 사람의 승인에 따라 크레딧 카드를 사용할 수 있는 권한을 받은 사람은 부채에 대한 책임이 없다.

▲배우자인 경우와 또 주법으로 배우자가 특정 부채를 갚아야 하도록 한 경우.

▲상속 재산을 집행 또는 관리하는 경우. 그리고 주 법에 따라 죽은 배우자와 공동으로 재산을 소유하고 하고 있는 경우다. 현재 캘리포니아를 포함해 알래스카(특정 서류에 서명할 경우), 애리조나, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 텍사스, 워싱턴, 위스콘신 등 커뮤니티 공동 재산권을 인정하는 주가 공동 재산(커뮤니티 프로퍼티)을 인정하는 주다.

남긴 재산이 하나도 없다면

고인이 남긴 재산이 하나도 없다면 부채는 소멸된다. 또 재산이 있다고 해도 부채를 충분히 갚을 정도가 아니라면 남은 부채 역시 없어진다.

만약 죽기 전에 단기간에 걸쳐 누군가에게 돈을 줬다면 채권자는 빚을 갚지 않기 위해 재산을 사전에 정리한 것이 아닌지 따져볼 것이다. 만

약 이런 기미가 보인다면 채권자는 당연히 증여한 돈을 회수할 수 있다.

빚 수금 업체가 차압하지 못하는 자산

공증법원 절차를 거치지 않는 일부 재산과 고인이 죽을 때 자동으로 베니피셔리에 넘어가는 재산은 빚 청산에서 제외된다.

대표적인 예가 생명보험과 401(k), 로스 IRA와 같은 은퇴 저축플랜이다.

또 리빙트러스트도 공증절차를 거치지 않기 때문에 또다른 부채 보호장치가 될 수 있다.

빚을 청산하고도 남은 재산은 베니피셔리에게로 분배된다.

주마다 다르지만 빚을 청산하기에 부족한 재산은 공증법원서 우선 순위에 따라 분배된다.

▲상속세와 법률 수수료 ▲장례 및 매장 비용 ▲갚아야 할 연방 세금 ▲의료비 부채 ▲재산세 그리고 ▲크레딧 카드와 개인 대출 등 개인 부채 순이다.

만약 모기지 또는 자동차 대출과 같은 담보대출의 경우, 대출 회사는 이들 자산을 회수 할 수 있다. 만약 가족들이 이들 재산을 계속 가지고 싶다면 남은 재용자를 통해 갚아야 갈 수 있다.

빚 수금 업체가 차압하지 못하는 자산

공증법원 절차를 거치지 않는 일부 재산과 고인이 죽을 때 자동으로 베니피셔리에 넘어가는 재산은 빚 청산에서 제외된다.

대표적인 예가 생명보험과 401(k), 로스 IRA와 같은 은퇴 저축플랜이다.

또 리빙트러스트도 공증절차를 거치지 않기 때문에 또다른 부채 보호장치가 될 수 있다. **존 김 기자**

Lic #0i99095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

"안내해 드립니다"

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

시니어 단백질 부족은 치아 건강, 재정적 어려움 때문

10년마다 근육 3~8%씩 감소

185파운드 성인이면 하루 80~100그램 단백질

근감소증은 골절 부상, 만성 질환 원인

135파운드 직장여성 하루 65그램 이상 단백질

단백질은 우리 일상에 없어서는 안 될 중요한 영양소다. 나이가 들수록 근육이 감소하는데 충분한 단백질을 몸에 공급하지 않으면 근감소증으로 인해 골절 등의 부상을 쉽게 당할 수 있고 기초대사량이 줄어 만성 질환의 위험을 높이기도 한다.

20대 젊은이의 몸은 약 40%가 근육이다. 이 근육은 30대를 피크로 점차 줄어들기 시작해 매 10년마다 3~8%의 근육을 잃는다고 한다.

단백질은 감염병과도 싸운다

단백질은 우리 신체의 모든 기능에 필수적이다. 근육을 만들고 뼈와 콜라겐을 형성해 주며 음식 소화는 물론 감염병과도 싸우는 역할을 한다.

우리 몸에 얼마나 많은 양의 단백질이 필요한가는 나이와 체중 그리고 기타 환경에 따라 다르다. 캐나다 온타리오의 맥마스터 대학의 스투어트 필립스 근육 생리 및 영양학자는 우리는 때로는 의식하지도 못할 정도로 단백질을 적게 섭취한다고 경고했다.

지난 2005년 연방정부 가이드라인을 보면 일일 섭취 단백질량은 나이와 체중에 따라 다르다며 적정량을 제시했다.

필립스 박사는 우리가 가지고 있는 단백질은 시간이 갈수록 손상되거나 소모돼 매일 단백질을 먹어 이를 대체해 줘야 한다고 밝혔다. 마치 무너진 벽에 새 벽돌을 보충해 주는 것과 같다.

강릉 고려병원의 이예현 교수는 대한스포츠의학회 웹사이트에 '맞벌이 60kg(132파운드) 직장 여성이 하루 60g의 단백질을 건강하게 섭취할 수 있는 실천 가능한 식단'을 소개했다.

이 교수에 따르면 ▲아침: 토마토 하나(200g 중 단백질 2g)+삶은 달걀(단백질 7g)+커피 우유 200mL (3/4컵 단백질 5g)=단백질 14g ▲점심: 직원 식당(대형 식당은 기본적으로 영양사가 영양과 열량을 고려해 식단을 짜게 되어 균형 잡힌 식사가 가능하다는 장점이 있다. 상업적인 식당에 비해 맛에서는 보장이 안 되므로, 식사량을 줄일 수 있다는 장점도 있다.) 잡곡밥 한 그릇(단백질 7g)+고등어조림(한 토막, 단백질 10g)+들깨 미역국(한 그릇 단백질 7g)=단백질 24g ▲저녁: 흰 쌀밥 한 그릇(단백질 6g)+된장찌개 200g(단백질 6g)+훈제 오리고기 80g(단백질 14g)=단백질 26g이다.

시니어

시니어들의 단백질 권장량은 젊은 성인들과 동일하다고 되어 있다. 하지만 65세 이상 시니어들은 더 많이 섭취해야 된다는 증거들이 많다. 웨이크포리스트 의과대학의 데니스 휴스턴 노인학과 교수는 최소 0.45~0.54 그램이 필요하다고 추천했다.

185파운드 성인이라면 하루 84~101그램의 단백질을 섭취하는



양이다.

코티지 치즈 한 컵, 통밀빵 위에 올린 튜나 샐러드 한 컵, 6온스 닭가슴살이다.

정기적으로 근육 단련하고 달리기 또는 강도 높은 운동을 한다면 더 많은 단백질을 섭취해야 한다. 또 병원에서 퇴원했거나 감염에서 회복 중일 때 수술 또는 요양할 때는 더 많이 필요하다.

사람은 30대부터 근육을 잃기 시작한다. 낙상의 위험이 높아지고 골절, 입원 등으로 조기 사망의 위험도 높아진다.

운동 부족이 근육 감소의 가장 큰 원인으로 지목된다. 그러나 나이가 든 근육은 단백질을 사용해 새 근육 섬유를 생성하는 효과가 그다지 높지 않다. 또 71세 이상의 시니어의 경우 여성의 50%, 남성의 30%는 연방 기준보다 훨씬 더 적은 단백질을 섭취한다는 연구 결과도 나와 있다.

시니어들은 젊어서 보다 단백질을 덜 먹는데 그 원인은 치아가 좋지 않

아 씹기 힘들고 또 음식 조리가 어려워서 데다가 단백질 풍부한 식품을 구입할 수 있는 재정적 능력이 떨어지기 때문일 수도 있다고 휴스턴 교수는 분석했다.

요구르트와 계란이 매우 좋은 단백질 공급원이다. 단백질도 풍부하고 먹기도 편하다.

많은 사람들이 아침 단백질 섭취를 하지 않는다. 특히 시니어들에게 좋지 않다.

빵과 오렌지 주스는 기껏해야 단백질 5그램 정도 보충에 그친다. 베리가 섞인 요구르트(22그램), 피넛버터 샌드위치와 우유(23그램), 계란과 콩, 치즈가 들어있는 아침 브리토(39그램)를 추천한다.

한가지 주의해야 할 점은 만성 신장질환 또는 신장 기능 이상 환자들은 단백질 섭취량을 제한해야 한다. 신장에 단백질이 큰 부담을 주기 때문이다.

어린이와 사춘기 청소년

유아, 어린이, 10대들은 계속 성장한다. 따라서 몸무게 대비 단백질이 성인보다 더 많이 필요하다고 토론토 대학의 그랜다 커트나-마틴 교수는 설명했다.

연방정부 가이드라인에 따르면 예를 들어 생후 7~12개월 유아는 매일 몸무게 1파운드당 0.54그램의 단백질이 필요하다. 성인은 파운드당 0.36그램을 추천한다.

어린이들의 단백질량은 성장하면서 줄어든다. 예를 들어 4~8세 어린이는 매일 파운드당 0.43그램이 필요하고 14~18세 청소년들은 파운드당 0.39그램이다.

스탠포드 대학의 그리스토퍼가드너 영양학자는 대부분 어린이는 보통 균형식단으로도 충분히 단백질을

섭취한다고 밝혔다.

예를 들어 25파운드 아기는 하루 12그램의 단백질, 또는 우유 한 잔과 통밀 빵 한 조각을 섞은 만큼의 영양이 필요하다. 50파운드의 8세 어린이는 22그램의 단백질 또는 그리스 요구르트 한 컵이다. 또 120파운드 십대 청소년은 46그램의 단백질 즉, 두꺼운 돼지고기 폭잡 분량이다.

그런데 2023년 발표된 한 연구 보고서에 따르면 14~18세 어린이 25~50%는 연방정부가 권하는 단백질을 충분히 섭취하지 못하고 있다.

특히 사춘기 여자아이들은 남자 아이들보다 고기를 덜 먹고 있고 살 찌다며 음식을 더 절제하려는 경향이 높다는 것이다. 이 때문에 단백질이 부족하다고 연구팀은 생각한다.

청년 및 중년

17세 또는 18세 정도에 우리의 몸은 성장을 멈추고 몸에서의 단백질 요구량이 이제는 성장보다는 기존 체내 단백질 수준 유지에 초점을 맞춘다. 낡은 벽돌 보수 정도로 이해하면 되겠다.

19세 이상 청년기에는 몸무게 파운드당 0.36그램의 단백질이 필요하다. 185파운드의 성인이라면 하루 섭취 단백질 양은 67그램 정도다. 작은 언어구이 한 조각, 렌틸콩 한 컵, 알몬드 반 컵 분량이다.

19~50세 성인 중에서 남성 10%는 일일 추천 단백질 양을 먹지 않는다. 여성은 10~25%가 연방정부 가이드라인에 미치지 못하는 단백질을 섭취하고 있다.

필립스 교수는 정기적으로 운동을 하는 등의 활동이 많은 사람, 또는 임신부, 수유 산모 등은 연방 가이드라인의 두 배 양의 단백질이 필요하다고 조언했다. 자넷 김 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

건강

여성 자궁암 생존율 암중에서 유일하게 나빠져

올해 자궁암 사망 여성들 1만 3,250명 예상
정확한 원인 아직 밝혀지지 않고 있어
비만, 피마약 등 부분 원인으로 지목
출혈 지속되면 의사 찾아 조기 진단 필요



최근 40년간 의학의 발달로 암치료 후 생존율이 크게 증가했다. 하지만 자궁암은 오히려 생존율이 떨어진 유일한 암으로 기록되고 있다. 특히 요즘 자궁암은 젊은 여성들 사이에서 많이 발견되는데 정확한 원인을 찾지 못하고 있다.

월스트리트 저널은 점점 하락하는 자궁암 생존율의 심각성을 지적하며 조기 검진의 필요성을 강조하는 기사를 내보냈다.

유타에 살고 있는 스테이시 허난데스는 항상 생리가 불규칙했다. 생리가 시작되면 피가 멈추지 않았다. 주치의와 어전트케어를 최소 6번 이상 찾아갔다. 의사들은 그녀의 피임약을 다른 것으로 바꿔주기도 하고 또 비만이 원인일 수 있다고 말했다. 또 의사들은 출혈이 조금 지나면 없어질 것이라고도 했다. 그러나 출혈은 없어지지 않았다.

거의 1년 이상을 고생한 후 한 의사의 추천으로 초음파 검사를 받은 결과, 출혈의 문제를 찾아냈다. 자궁암이다.

올해 31살인 허난데스는 믿을 수 없었다. 그녀는 “믿을 수 없었다. 의사들이 어떻게 모를 수가 있었는지 모르겠다”고 하소연했다.

미국 암협회에 따르면 지난 40년간 암 생존율은 크게 호전됐지만 자궁암의 생존율은 유일하게 나빠졌다.

올해만도 미국에서 1만 3,250명의 여성들이 자궁암으로 숨질 것으로 예상된다. 난소암 사망자 수를 넘어서고 있고 부인과암 중에서 가장 사망률이 높은 암이 됐다.

자궁암은 지난 10년간 매년 1%씩 비율이 올라가고 있다. 또 흑인과 히스패닉 여성들에게 더 높게 나타나고 있다.

원인 불분명

비만이 자궁암 증가의 일부 원인으로 지목된다. 몸무게가 늘어나면 암을 촉발하는 에스트로겐 수치가 올라간다고 의료진들은 말했다.

또 생리 불순 또는 양성 자궁근종 치료를 하면서 자궁제거를 하는 여성은 거의 없어 나이가 들면서 자궁암에 노출될 수 있다.

그렇다고 해도 이것 만으로는 암의 증가를 설명할 수는 없다. 자궁암은 폐경기 이후 더 일반적이지만 명확한 이유는 알 수 없다. 특히 요즘

은 50세 이하의 여성에게서도 증가하는 추세다.

전국암연구소의 메간 클락 산부인과 암 연구원은 “생존율이 매우 높고 치료도 쉬운 암으로 생각됐지만 이제는 변하고 있다”고 경고했다.

자궁암은 자궁내막암(endometrial cancer, 자궁체부암)이라고도 부르며 두가지 형태로 발현된다. 자궁암은 매우 느리게 자라고 에스트로젠 수치의 증가와 관련이 있으며 조기 발견하면 치료도 쉽다.

하지만 악성 자궁암은 치료가 더 어렵다. 물론 흔하지는 않지만 일단 발병하면 빠른 속도로 자라며 사망률도 높아진다.

머리를 펴는 스트레이트 피마약이 자궁암 위험을 높이는 것과 관계가 있다는 연구 결과도 나와 있다.

연방 식품의약품(FDA)은 7월 머리를 펴거나 부드럽게 해주는 폼 알데히드 화학물질 첨가 금지를 제안한 계획이다.

세인트루이스 사이트맨 암센터의 프리말 타커 부인외과전문의는 “슬프게도 머리약이 원인이라고 생각하지는 않는다”면서 “당뇨병, 비만이 더 많아지는데도 원인이 있지만 우리가 모르는 무언가가 있을 것이라고 생각한다”고 말했다.

문제 확인 어려워

20여년전 폐경된 로즈 스노우(69)는 2022년 늘 하던 3마일 걷기를 하는데 출혈이 보였다. 진료 결과, 3기 자궁암 진단을 받았다.

스노우는 “충격이었다”고 말했다. 수술과 방사선 치료, 항암치료를 거듭한 끝에 얼마전 암이 사라졌다는 검사 결과를 받았다.

복부 출혈은 자궁암의 가장 일반적인 증상이다. 특히 폐경기 이후에는 더욱 그렇다. 천천히 자라는 일반 암들은 의사들이 치료에 충분한 시간을 가질 수 있어 완치도 가능하다.

그러나 복부 출혈을 동반하는 자궁내 양성종양(근종) 또는 내막염을 포함한 여러 질병이 자궁암의 원인 규명하기 매우 어렵게 만든다.

특히 흑인 여성들 사이에서 공격적이고 빠르게 자라는 암들이 증가하고 있다.

뉴욕대학 랑곤 암센터의 레슬리 보이드 산부인과 종양전문의는 “우리가 알고 있던 옛날 방식이 통하지

않고 있다”고 말했다.

생존율 하락

자궁암은 지난 40년 동안 생존율이 하락하고 있는 유일한 암이다.

보이드 종양 전문의는 빠른 진단이 필요하다고 강조했다.

그의 연구팀은 2010~2018년 환자들 중에서 백인 여성들은 증상이 발현된 이후 평균 3개월에 의사를 방문하지만 흑인 여성은 8개월이나 지난 다음에 진료를 받는다고 전했다.

진단을 늦게 받고 악성 비율이 더 높을수록 생존율은 크게 떨어진다.

흑인 여성들은 백인 여성보다 자궁암으로 죽을 가능성이 두배나 높다. 또 같은 정도의 암이라고 해도 흑인이나 히스패닉 여성들은 의료 가이드라인대로 치료를 받을 가능성이 더 낮다.

면역요법으로 불리는 환자의 면역 시스템을 강화해주는 약이 일부 진행된 자궁암 환자들의 치료에 긍정적으로 작용하고 있다. 여기에 자궁암을 죽이는 약들이 환자들의 생명을 더 연장시킬 수 있다.

워싱턴대학의 케미 돌 산부인과 암 전문의는 “이전에는 죽었을 환자들이 아직도 생존한다”고 말했다.

재발 위험도 높아

유타에 사는 허난데스는 2017년 처음 자궁암 진단을 받았을 때 언젠가는 임신을 해야 한다는 기대속에 자궁부분 절제 수술을 받았다. 수술후 출혈이 크게 줄어들었다.

하지만 지난 여름 다시 다량의 출혈이 시작되면서 현기증까지 동반했다. 의사를 찾아야 하는데 보험이 없어 의사를 방문하지 못했다.

그녀는 지난 8월 허리를 다쳐 응급실에 입원했다. 그런데 의사들이 암이 재발했다고 말했다.

허난데스는 유타대학의 헌츠맨 암 연구소에서 화학요법 항암치료를 받고 있다. 치료비는 메디케이드가 지불한다.

허난데스는 “희망을 잃지 않으려고 한다. 의사에게 무엇이든 해달라고 계속 재촉하고 있다”고 말했다.

자넷김기자

편한 기사
한번 보고
버려지는
신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고
보셔도 됩니다

US메트로뉴스

광고 (213) 247-2938
contact@usmetronews.com

원인 모를 만성 통증 상당수 뇌 신호 오작동 때문

**뇌 재교육하는 ‘통증 재처리요법’ (PRT) 주목
부상 재발 막으려고 예민해진 뇌신경 완화시켜
만성통증 환자 66% 통증 사라지거나 1년 효과
대체 치료 방법 기대 있지만 회의적 시각도**

성인 수백만 명이 만성 허리통증으로 고생한다. 치료도 사실 쉽지 않다. 많은 경우 원인도 모른다.

만성 허리통증(만성 요통)은 부상이나 관절염, 퇴행성 척추디스크로 인한 것이 일반적이다. 보통 중년을 넘어 나이가 들수록 자연적으로 관절이 마모되면서 통증이 시작된다. 하지만 종종 정확한 원인을 찾지 못해 환자들이 효과도 없는 치료를 받아 보거나 경우에 따라서는 중독성 마약 진통제를 복용하기도 한다.

요즘 과학자들이 환자 개개인의 신체, 정서적, 정신적 성향을 중심으로 한 맞춤형 치료에 집중하고 있다. 물리치료, 운동, 식이요법, 생활 습관 변화 등이 대표적이다. 일부는 뇌의 통증 전달 시스템에 초점을 두기도 한다.

때로는 암 또는 중증 척추질환과 같은 생명을 위협하는 신호로 허리 통증이 나타나기도 하는데 이런 중증은 수술을 해야 한다.

뇌의 오작동 신호

그런데 요즘 뇌를 재교육(?)시켜 고질적인 만성 허리통증을 해결하는 방법이 소개돼 관심을 모으고 있다. 허리를 다친 후 치료가 잘 돼 완쾌됐는데도 통증을 호소하는 사람들이 많다. 또 의사들이 원인을 찾지 못하는 경우가 상당수다.

최근 뇌가 가짜 통증 신호를 보내지 못하게 뇌 훈련을 시키는 흥미로운 방법이 소개된 것이다. 이를 ‘통증 재처리요법’ (pain reprocessing therapy, 이하 PRT)이라고 부르며 초기 연구에서 꽤 실효성 있는 결과가 도출돼 학계가 동요하고 있다.

지난해 미국 의학협회 정신과학 학회지(JAMA Psychiatry)에 실린 한 논문에 따르면 한 달 동안 이 방법으로 치료를 받은 사람들의 66%가 통증이 없어지거나 최대 1년 넘어 까지 거의 통증을 느끼지 못했다는 것이다.

아직 연구 단계에 있어 보험회사의 커버를 받지 못하지만 내년부터

2차례 임상실험이 예정된 VA 이스턴 콜로라도 헬스케어시스템을 포함한 많은 병원들이 이 방법을 도입하기 시작했다.

이번 연구에서 환자들에게 PRT 요법을 수차례 사용했던 알란 고든 LA 통증 심리센터 소장은 “대부분 의사들은 의과대학에서 통증은 사실상 생체역학이라고 배운다”면서 “뇌가 실제 새로운 것도 아닌데 몸으로부터 오는 신호를 잘못 해석할 수 있다”고 말했다.

새 방법 찾기

의사들과 과학자들은 오랫동안 만성 통증의 효과적인 치료 방법을 찾기 위해 노력해 왔다. 만성 허리통증은 특히 치료가 어렵기로 악명이 높고 또 미국인 수백만 명이 만성 통증에 시달리고 있다. 의사들이 아편성 진통제 처방을 꺼려하고 있어 환자들은 물리 치료, 스테로이드 주사, 침술을 통해 치료를 받고 있으며 마지막 수단으로 수술을 받기도 한다.

어떤 환자들은 통증 증상을 줄이기 위해 정신건강 치료요법에 의존하기도 한다. 그러나 과학자들은 이 PRT 요법으로 고장 난 뇌 신호에 의한 통증을 제거할 수 있을 것으로 희망한다.

획기적인 치료법

일부는 회의적인 분위기이지만 많은 의사들은 그래도 현재 사용하는 치료 방법들이 환자들의 통증을 완화시키는데 효과적이 아니라며 이 방법이 성공하기를 바라고 있다.

다트머스 칼리지의 심리 및 신경과학 교수이자 이번 논문의 수석 저자인 토 와거 교수는 부상을 당한 경험이 있는 뇌의 신호 회로는 부상 재발을 막기 위해 매우 예민해질 수 있다고 설명했다.

그는 일단 부상이 치료되었다고 해도 뇌는 아무런 위험이 없는데도 위험한 것처럼 계속 가짜 신호를 보내기 때문에 만성 통증이 계속될 수 있다고 덧붙였다. 뇌 신경이 매우 예



민한 단계에 빠질 수 있다는 것이다.

의사들은 신경 가소성 즉, 신경성 통증으로 불리는 이런 통증이 상상이 아니라 실제 존재한다고 강조했다. 와거 교수는 이런 통증은 실제 부상에 의한 것이라기보다는 뇌의 예민함이 원인이라고 덧붙였다.

통증 재처리 치료요법(PRT)을 시작하기 전에 의사들은 환자들의 통증이 신체적 부상 또는 암이나 감염증과 같은 실질적인 원인에 의한 것인지 검사한다.

만약 암이나 기타 원인이 아니라면 치료사들이 환자와 통증에 대해 이야기하면서 뇌의 역할에 대해 설명해 준다.

의사들은 묘화기법을 사용하면서 환자들이 통증의 원인이라고 생각되는 동작을 단계적으로 시도한다. 의사들은 이런 동작이 실제 아무런 문제도 일으키지 않는다는 것을 뇌에 주지시킨다.

예를 들어, 앞으로 몸을 숙일 때 허리가 아프다면 심리학자들은 환자에게 구두로 예민한 감각이 가짜이고 몸을 굽혀도 아무런 위험이 없음을 주지시키면서 서서히 몸을 굽히게 한다.

희망과 과제

오로라의 콜로라도 대학 앤슈츠 의과대학의 내과 조교수 겸 임상심리학 신경과학자인 요니 아사 박사는 이 방법을 벌써 5년 동안 실행해 왔다. 편두통, 발목 통증, 허리통증 그리고 기타 만성 통증에 시달리는 환자들이다.

아사 박사는 환자들의 통증은 보통 8~10회 치료로 해결되고 있다고 말했다. 하지만 일부 의사들은 PRT 또는 유사 치료법을 너머 과대평가하는 것이라고 회의적인 반응을 나타냈다. 만성 통증을 지나치게 정신적 문제로 넘기는 것이 우려된다는 것이다.

실제 도움은 될 수 있지만 모든 환자에게 적용되는 것은 아니라고 생각했다.

많은 만성 통증 환자들은 우울증, 고민과 같은 기타 조건을 가지고 있지만 이것이 통증을 유발하는 것이라는 의미는 아니라고 이들은 주장했다.

그렇다고 해도 현재 통증을 치료할 수 있는 특별한 옵션이 없기 때문에 대체 치료법으로 사용할 수 있을 것으로 기대된다.

어스틴 텍사스 주립대의 텔 의과

대학 에릭 트루미스 정형외과 교수는 좌골 신경통 또는 암이나 골절 같은 특별한 문제가 없는 한 수술은 효과적이지 않다고 말했다. 대부분 만성 허리 또는 목 통증 환자들은 특별한 원인이 없다고 그는 덧붙였다.

그는 “통증을 해결할 수 있는 다른 방법을 찾았다는 것이 매우 중요한 것”이라고 말했다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

웰빙 가이드
US메트로뉴스

특별한

월간 프리미엄
웰빙가이드

고품질 월간지 US METRO NEWS가 매월 첫째주에 여러분을 찾아갑니다. 'US METRO NEWS'는 최고급 웰빙 기사를 기대하는 독자층의 요구에 부응하기 위해 새롭게 제작되는 월간 웰빙 가이드입니다.

광고·구독·배달
(323)620-6717

건강

천하 권력자 진시황의 불로초는 “운동 속에 있다”

노년에 ‘시름시름’ 원치 않으면 운동해라
주 5~8시간 운동하는 사람 4.5년 더 살아
연방정부 가이드라인 ‘주 150분’ 적당 운동 필수
운동하면 뇌 혈류 개선해 알츠하이머 예방 효과

인간의 장수에 대한 욕망은 끝이 없다. 세상을 지배하고 절대 권력의 자리에 오른 진시황은 영생의 ‘권력’을 얻기 위해 불로초를 찾아 헤매다 사기만당하고 죽었다.

진시황이 찾던 불로초를 현대 과학이 이어받아 끊임없는 연구와 실험을 거듭하며 신비의 ‘알약’을 찾고 있다. 아마도 수백년쯤 후에나 가능할까.

사람의 수명은 계속 길어지고 있다. 과학의 발달로 불치의 병으로만 알려졌던 암 정복의 날도 멀지 않은 것 같다. 하지만 한가지 해결해야 할 문제가 있다.

아프지 않고 오래 살다가 죽는 방법이 있다.

천수를 누린다고 해도 말년 십수년을 병석에 누워 남의 도움으로 의지해 산다면 진정한 장수가 될 수 있을까. 과학계는 현재 인간의 노화를 늦추거나 막기 위한 연구에 박차를 가하고 있지만 쉽지는 않은 것 같다.

일각에서는 자신을 피를 뽑고 줄기세포 배양 방식으로 젊은 피로 바꾼 다음 다시 수혈하는 등의 ‘엽기적인’(?) 방법도 동원하고 있다. 물론 돈이 있다면 무엇을 못하겠느냐. 하지만 돈 많은 이견희 회장도 결국에는 죽었다. 또 CJ 가문도 유전병으로 시달린다는 소문도 들리는 것을 보면 돈이 아무리 많아도 노화와 죽음은 막을 수 없는 듯하다.

하지만 방법이 없는 것은 아니다. 과학자들은 매우 간단한 방법을 추천하고 있다. “몸을 더 많이 움직여라”.

운동이 최고의 보약

찬물에 몸을 담그거나 당뇨병 치료제 메트포민, 라파마이신 또는 타우린 같은 보충제가 노화를 방지한다고

하지만 운동만큼 좋은 방법은 없다고들 한다.

운동으로 자극받는 근육과 뼈 성장은 노년의 건강을 챙겨 누군가의 도움 없이 생활할 수 있게 해주고 피곤함을 줄여주며 낙상으로 인한 치명적인 부상을 막아준다. 낙상은 65세 이상 시니어들의 가장 큰 사망 원인으로 꼽힌다.

정기적인 운동은 알츠하이머, 암, 당뇨, 심혈관 질환을 포함한 나이들어 발생하는 질병의 위험을 낮춰준다.

미국 메요 클리닉 로버트 알린코트 노인센터의 나산 르브라스 연구원은 “노년의 운동이 얼마나 큰 효과를 가져오는지 모른다”고 적극 권했다.

나이 든 세포는 세포분열을 멈추게 되므로 많은 질병을 유발하게 된다. 따라서 체계적인 운동은 세포 노화를 줄여주는데 큰 도움이 된다는 것이다.

운동을 얼마나 해야 하나

현재 운동을 거의 하지 않는 사람들에게는 조금만 육체적 활동을 강화해도 생명 연장에 큰 도움이 된다고 과학자들은 조언했다.

연방정부 가이드라인을 보면 성인은 1주에 최소 150분 이상의 적당 강도의 운동이 필요하다.

근 10년간 65만 명 이상 성인들의 자료를 분석한 한 연구보고서에 따르면 정부의 권고 운동량의 절반을 따르는 사람과 운동을 전혀 하지 않은 사람을 비교해 보면 평균 1.8년 더 사는 것으로 나타났다. 또 주 5~8시간 이상 운동하는 사람은 평균 4.2살을 더 살았다.

전국 암연구소의 수석 연구원 스티븐 무어는 “운동을 할수록 더 오

연방정부 가이드라인

<p>1 적당한 강도의 유산소 운동 빠른 걸기 등 매주 150분 이상 운동. 예를 들어 하루 30분 이상, 주5일 반복</p> <p>근력 강화 운동 근육 강화운동 주 2회 이상 다리, 엉덩이, 등, 복부, 가슴, 어깨, 팔 등과 같은 모든 주요 근육 강화 훈련</p>	<p>2 강도높은 유산소 운동 매주 75분(1시간 15분) 이상 조깅, 러닝</p> <p>근육 강화운동 주 2회 이상 다리, 엉덩이, 등, 복부, 가슴, 어깨, 팔 등과 같은 모든 주요 근육 강화 훈련</p>	<p>3 적당 강도와 강도 높은 유산소 운동 혼합 주 2회 이상</p> <p>근육 강화훈련 주 2회 이상 다리, 엉덩이, 등, 복부, 가슴, 어깨, 팔 등과 같은 모든 주요 근육 강화 훈련</p>
---	--	---



래 살 수 있다는 사실을 확인하는 연구”라면서 “매우 큰 수명 연장의 결과”라고 전했다.

수명 연장의 효과는 모든 연령대에서 균일하게 나타나며 특히 과체중으로 분류된 그룹에서도 동일하게 나타나고 있다. 이 연구보고서는 2012년 출간된 의학지 ‘PLOS’ 저널에 실렸다. 이에 따르면 운동을 많이 하는 과체중 그룹과 40세 이후 정상 체중을 유지하지만 운동을 하지 않는 그룹을 비교해 보면 운동 과체중 그룹이 평균 약 3년을 더 사는 것으로 나타났다.

인지능력 개선

최근에는 운동과 사망률을 조사하는 연구보고서도 시선을 끌고 있다. 운동이 장수에 미치는 영향을 조사하는 것이다.

따라서 운동은 면역 기능 강화, 염증 완화, 인슐린 감수성 향상 등을 포함한 수많은 방법으로 노화와 싸우고 있음을 보여주는 연구 결과들이다.

테니스, 탁구, 스쿼시, 라켓볼 등을 포함한 라켓 스포츠와 달리기, 걷기 등의 효과를 담은 연구 보고서는 상당히 많다.

이외에도 운동을 하면 기억력이 좋아지고 학습 능력이 향상된다. 적정 강도의 운동은 전두엽에 혈류를 개선해주고 뇌의 포도당 신진대사를 촉진해 준다. 이들은 뇌 인지 기능과 연관이 된 것들이다.

운동과 사망률을 비교하는 연구 보고서를 낸 위스콘신 대학의 오지오마 오콘크와 신경학 교수는 “운동은 학술문헌에서 명확하게 증명된 몇 안 되는 사실 중 하나”라고 단언했다.

샌프란시스코 베이 지역 인근에 사는 글로리오소는 신경변성질환 치료제를 개발하는 회사에 근무한다. 그녀는 집 근처를 매일 달리고 등산하며 때로는 수영도 한다. 그녀는 가족 내력인 알츠하이머를 예방하기 위해 운동을 한다고 말했다.

요즘 장수에 도움이 된다는 멧포민, 라미신 등의 약들을 연구하는 연

구원들조차도 운동이 건강한 삶의 지표라고 강조한다.

약 개발 테크놀로지 회사를 운영하는 리치 포터(42)는 지난해 매일 한 시간씩 틈을 내 운동을 시작했다. 1년 전 주름살을 펴기 위해 보톡스를 맞기 시작하면서부터다.

그는 “정말 진시황이 찾던 불로초가 있다고 믿었다”면서 “내가 좋아하는 일들을 가능하면 건강하게 더 오래 하고 죽고 싶다”면서 “90세에 비행기를 타고 짐칸에 내 가방을 올려 놓을 수 있기를 희망한다”고 말했다.

운동은 항상 중요하다. 특히 근육 양과 기초 대사량이 줄어드는 중년 이후에는 더욱 강조된다.

학계는 연방 정부 운동 가이드라인에 나와 있는 시간과 운동 강도를 강조한다. 가이드라인은 지구력과 강도를 혼합하는 운동을 추천했다. 메이요 클리닉의 르브라스 전문의는 강도 훈련은 나이 든 시니어들에게 더욱 중요하다고 조언했다.

자넷 김 기자 janet@usemetronews.com

요로감염 여성이 남성보다 3.6배 더 높아

오스틴 국방장관 전립선 수술 후 요로감염 입원
박테리아로 인해 감염되고 방치하면 생명 위험
항생제로 쉽게 치료할 수 있지만 진단 필요
전 세계적으로 2019년 4억 명 감염돼

미국 국방 수호의 서열 2위 로이드 오스틴 국방장관(70)이 전립선암 수술을 받은 후 요로감염으로 인해 병원에 재입원했다.

오스틴 국방장관은 지난해 12월 22일 전신마취로 전립선 수술을 받아 1주일이나 업무 수행이 어려웠음에도 이를 백악관이나 조 바이든 대통령에게조차 알리지 않아 비난을 받았다.

그런데 수술 후 요로 감염이 발생해 1월 4일 군 병원에 재입원할 때도 정확한 병명조차 대통령에게 알리지 않았다. 바이든은 9일에 되어서야 오스틴이 전신마취로 암 수술을 받았고 그 수술이 전립선암 수술이라는 사실을 그제서야 보고 받았다. 이로 인해 공화당이 장악한 연방하원으로부터 연방 보고 위법 위반이라며 맹 비난을 받고 있다.

그런데 오스틴의 입원이 요로 감염으로 인한 것이라는 사실이 알려지면서 특히 시니어 환자들에게 새삼 이에 대한 관심이 높아지고 있다. 요로감염은 쉽게 치료되지만 목숨까지 위태롭게 만들 수 있을 정도로 위험한 질병이다. 오스틴은 치료를 받고 완치됐다.

요로감염(urinary tract infection, UTI)

박테리아가 비뇨계통 즉, 요로에 감염되는 것을 말한다. 이 요로(UTI)는 신장, 요관, 방광, 그리고 요도로 구성된다.

지난 2022년 ‘프론티어스 인 퍼블릭 헬스’가 발표한 연구서에 따르면 2019년 전 세계에서 발생한 UTI 환자는 4억 명에 달했고 이 중 23만 6,790명이 목숨을 잃었다. UTI는 남성과 여성 모두에게 감염되지만 여성의 감염 확률이 남성보다 3.6배 높다고 이 연구보고서는 밝혔다.

UTI는 여성에게서 일반적이다. 몸에서 소변을 배출하는 요도가 남성보다 짧기 때문에 외부 박테리아가 방광으로 더 쉽게 도달할 수 있기 때문이라고 클리블랜드의 글리만 비

뇨기 신장 연구소의 피타 바직 남성 보건센터장이 설명했다.

그는 특히 여성의 UTI는 폐경기 이후 더 일반적이고 또 난소와 자궁 제거 수술을 받은 여성은 주변 조직의 에스트로젠 부족으로 인해 주변에 살 수 있는 박테리아를 변화시킬 수 있기 때문에 발생할 수 있다고 덧붙였다.

반면 UTI는 남성에게는 일반적인 아니지만 더 복잡하다.

존홉킨스 의과대학의 브래디 비뇨기연구소의 마리아 클립톤 여성 보건 및 비뇨기과장은 “남성의 요도는 더 길고 밖으로 나와 있기 때문에 박테리아가 멀리 방광에까지 도달하기가 더 어렵다”고 설명했다.

남성에게는 악성 전립선 비대증과 같은 병증이 요로 감염의 원인이 될 수 있다. 바직 센터장은 악성 전립선 비대증은 소변 배출을 원활하게 하지 못해 소변을 담고 있어야 하므로 감염의 위험이 더 높아진다고 말했다.

남성과 여성 모두에게 감염의 위험을 높이는 또 다른 원인으로는 신장 결석을 들 수 있다. 신장 결석은 노폐물이 신장속에 축적되는 형태로 갇혀 있게 되므로 감염의 원인이 되고 때로는 소변의 배출을 막아 더 심각한 합병증을 일으킬 수 있다.

통계적으로 감염 비율은 사춘기 나이부터 증가해 35세에 최고를 기록한다.

UTI로 인한 사망자는 많지 않다. 하지만 65~75세에 매우 높아진다.

만약 항생제가 내성이 생긴 박테리아에 감염되면 병원에 입원해야 할 수도 있다. 또 어떤 환자에게는 항생제가 일반 박테리아까지 죽여 몸에 해를 주는 박테리아를 더 빨리 증식시킬 수 있다고 전문가들은 밝혔다. 바직 센터장은 “결코 가볍게 볼 수 없는 병”이라고 경고했다.

증상

소변을 볼 때 통증을 동반한다. 허리



또는 복부에 통증, 새로 생기거나 악화되는 요실금, 새로 생기거나 악화되는 빈뇨 또는 급작스런 배뇨감 등이 일반적이다.

피츠버그 대학의 노인학과 크리스틴 키슬러 부교수는 소변에 피가 섞여 나오는 사람들도 있는데 나이든 사람에게는 암의 증상일 수 있다고 말했다. 또 증상이 심하면 고열이 날 수 있고 남성의 경우 성기에서 고름이 나오기도 한다.

키슬러 교수는 그러나 “냄새가 나는 소변을 잘못 진단하는 경우도 많다”고 말했다.

심각성

감염이 신장과 기타 장기로 올라가면 매우 심각해진다. 또 항생제 내성 박테리아에 감염되거나 요로성 패혈증(urosepsis)으로 알려진 패혈증(blood infection)으로 번지면 목숨까지 위협을 받는다.

UC 데이비스의 마크 달레라 비뇨기과장은 “요로를 방해할 정도로 쌓인 신장 결석과 같은 문제로 인해 생길 수 있다”고 설명했다. 또 도관 삽입 또는 수술 역시 심각한 감염으로 이어질 수 있고 감염이 요로폐혈증으로 나타나면 생명이 위험해진다고 그는 경고했다.

시니어에게 위험

나이 들면 방광에 박테리아들이 운

집할 수 있다. 장기간 해부학적 생리적 변화 때문이다.

또 다른 건강 문제로 인해 발생할 수도 있다. 면역이 약해져 감염이 더 빨리 확산돼 패혈증이 나타날 수 있다.

수술 중에 감염된다면 우리 몸은 수술 회복과 감염과의 동시 전쟁으로 힘을 나뉘야 한다.

정신적 문제로 확대될 수 있고 또 섬망과 치매의 위험도 높이는 것과 연관된다.

병원 입원 후 감염

오스틴 장관처럼 많은 사람들이 병원에서 요도 감염을 얻는다. 세계적으로도 약 9.4%가 병원에서 감염된다.

방광에 고인 소변을 외부로 빼내는 도관 삽입이 가장 큰 원인으로 지목된다.

또 병원에서는 환자들이 제때 맞춰 화장실 가기 힘들다. 많은 환자들이 변비를 겪는데 직장에 대변이 몰려 있으면 박테리아가 방광으로 올라갈 수 있다. 특히 일부 약품들은

방광의 기능을 약화시켜 이로 인해 정상적으로 소변을 비울 수 없게 된다.

치료

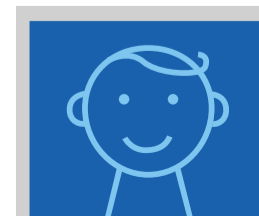
항생제로 치료한다. 항생제는 의사의 처방을 받아야 한다. 통증 또는 불쾌감이 생긴다면 의사를 찾아야 한다. 또 물과 기타 음료를 많이 마신다.

감염병 전문의 로버트 솔리는 “UTI는 항생제를 복용하면 대부분 항생제가 소변으로 압축되기 때문에 매우 쉽게 치료가 가능하다. 중요한 것은 진단과 치료 그리고 감염의 원인을 찾는 일”이라고 조언했다.

키슬러 교수는 많은 사람들이 방광에 가지고 있는 박테리아는 해롭지 않고 UTI도 일으키지 않는다고 말했다.

그는 “UTI가 아닌 다른 병을 치료할 때 매우 유의해야 한다. 자칫 나쁜 박테리아를 키울 수 있기 때문에 약물 치료 전에 정확한 진단이 필요하다”고 경고했다.

자넷킴기자 janet@usmetronews.com



독자와 함께

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

최근 테슬라로 갈아탄 그대에게

전문가칼럼

정대용 변호사



의 것만 못하지 않나 생각된다. 텍사스 공장에 투입된 인력이 캘리포니아 공장에서 근무하는 인력들만큼 숙련되지 못하다 보니 생산 과정에서 미흡한 점들이 나타나고 있는 것이다.

또 다른 이유로는 텍사스 공장을 가동하면서 생산량이 늘 것에 대비, 기존에 갖고 있는 결합 있는 차량을 가격 인하와 함께 시장에 내보낸 것이 아닌가 하고 '의심' 이 되기도 한다. 의류업체나 명품업체들이 소소한 결합이 있는 제품을 아웃렛 시장을 통해 유통하는 것처럼 말이다.

최근 나타나는 테슬라의 결합은 배터리나 모터 결합 같은 큰 문제가 아닌 경우가 많다. 주로 차 안에서 들리는 소음이 크다든가, 차의 마무리(trim)가 완벽하지 않다는 것 등 소소한 것이 대부분이다. 이런 문제들은 제조자가 바서는 쉽게 눈에 띄지 않는다. 매일 그 차를 운행하고, 몇 시간을 차 안에서 보내는 사람들에게는 매우 거슬린다는 것이 공통점이다.

문제는 배터리나 모터 같은 확실하고, 누구도 부인할 수 없는 결합일 경우에는 제조사 입장에서도 쉽게 결합을 인정하고, 환불이나 현금 보상을 해주지만, 소음이나 미흡한 마무리 등으로는 레몬법 보상이 쉽지 않다는 데 있다.

그나마 누수 현상이라도 발생하면, 사진이나 비디오 등을 통해 결합을 인정받을 수 있지만, 운행시 기분 나쁜 소리가 계속해서 들린다는가 할 경우 딜러에서는 테크니션이

'정상(normal)' 으로 판정하는 경우가 많다. 얼마 전 세 번째 테슬라로 'Model S' 를 구입한 한 여성은 운전 중 발생하는 소음 때문에 여러 차례 딜러를 방문했지만, 그때마다 정상이라는 소리를 듣고 아예 차를 운행하지 않고 있다. 레몬법을 통한 보상을 염두에 두고 있다면, 이럴 때일수록 차를 더 자주 운행하며 다른 문제점을 찾아야겠지만, 차에 정나미가 싹떨어진 것이다.

현재 필자가 진행하고 있는 테슬라 케이스로는 1만 5,000마일부터 운전석 윈도우에서 바람소리가 심하게 나는 2023년형 'Model 3' 가 있다. 특히 프리웨이에서 시속 65마일 이상으로 달릴 때 바람 소리가 심해지고, 방음이 거의 되지 않아 차 밖의 소리가 안에서 그대로 들린다.

또 다른 케이스로는 3,500마일 이후부터 '타이어 공기압 경보시스템(TPMS)' 에 불이 들어오기 시작해, 주행 중임에도 불구하고 모니터에는 주차 스크린이 표시되는 등의 문제점이 나타난 2023년형 'Model Y' 도 있다.

이 차는 심지어 차를 집에 주차한 뒤에는 차가 완전히 꺼지지 않아 '운행중' 으로 표시되는가 하면, 80%까지 충전한 뒤 며칠 동안 운행하지 않아도 충전량이 30% 아래로 떨어지는 문제점도 발생하고 있다. 운행중 운전석에서 바람 소리가 심하게 들리는 것은 덤이다.

또 다른 2023년형 'Model Y' 는 프리웨이에서 75마일 이상 운행하면 핸들이 심하게

떨리는 현상이 나타나 여러 차례 수리받았으나 해결되지 않고 있다. 심지어 네 번째 수리를 맡겼을 때는 프리웨이에서 75마일 이상 운행할 수 없다며 테스트를 거절하기도 했다. 참고로, 이 손님이 사는 주의 프리웨이 제한 속도는 70마일로, 75-80마일로 운행하는 경우가 흔하다.

테슬라 운전자들이 한가지 알아둘 것은, 휠 얼라이먼트의 경우, 워런티에 포함되지 않아, 수리도 자비를 들여서 해야 하고, 또 레몬법으로도 보상받지 못한다는 것이다. 실제로 필자의 손님 가운데 심지어 휠 얼라이먼트가 제대로 되지 않아, 자율주행(Auto Pilot) 기능을 작동하면 차가 곧바로 가지 않고, 한쪽으로 기우는 현상이 있어도 아무런 보상을 받지 못한 경우도 있다.

다만, 최근 캘리포니아에 비가 자주 와 트렁크나 차 안으로 물이 새는 것을 발견한 경우가 있는데, 이럴 때는 반드시 딜러에서 수리받아 기록을 만들어 레몬법으로 보상받으시길 추천해 드린다.

<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

은퇴자금 모기지

10면에서 계속

활동력이 떨어져 집을 제대로 관리하지 않고 업그레이드하지 않아 실제 가치가 예상만큼 안 나온다는 말이다. 만약 노년에 주택 에퀴티를 사용하고 싶다면 가치가 올라갈 수 있도록 잘 관리하는 것이 좋다고 전문가들은 조언했다.

정신적 부담도 고려해야 한다. 많은 시니어들은 은퇴 후 페이먼트를 머리 위에 이고 살려 하지 않는다. 정신적 부담이 크다는 이유에서다. 이런 경우라면 모기지를 모두 갚아버리는 것이 상책일 것이다.

빛이 없으면 정신적 부담도 줄어든다는 연구보고서도 있다.

자신에 맞는 방법 선택

사실 어느 쪽이 옳다고 단정지을 수는 없다. 각 개인의 사정에 따라 다를 수 있기 때문이다.

다만 은퇴를 준비하는 과정이라면 자신이 가지고 있는 모기지를 잘 이해하고 생활비와 비상금 등의 재정 목록을 꼼꼼히 따져보고 결정하라고 전문가들은 조언했다.

역대 최저 수준의 낮은 이자율 모기지를 가지고 있다면 이자율이 높은 다른 투자 상품에 투자하는 것도 바람직할 것이다. 하지만 CD와 같은 안전자산이어야 한다.

하지만 현금을 모두 동원해 모기지 부채를 청산하는 것도 좋은 방법은 아니다. 비상금이 사라져 급할 때 자금 마련이 어렵게 때문이다. 보통 3~6개월은 버틸 수 있는 유동 자산이 필요하다.

은퇴를 했다고 해서 가지고 있는 돈을 모두 쓰라는 법은 없다. 한 달 생활비에서 조금씩 모아두고 비상시를 대비하는 것도 좋은 재정 관리 습관이 될 것이다.

12살 다솔이의 그림 일기

흑인 역사의 달을 기념하며

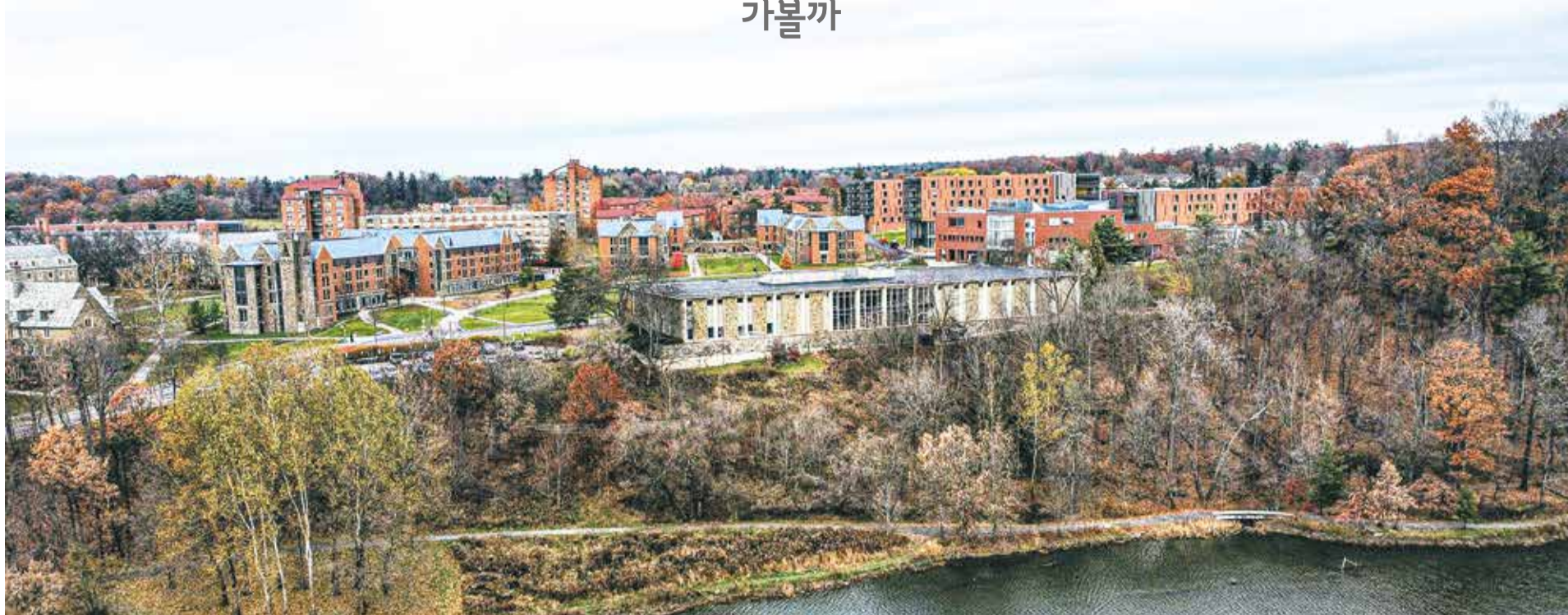
지난 2월은 아프리카인 역사의 달이었기 때문에 이를 기념하는 누군가를 그리고 싶었습니다. 미국의 제 44대 대통령인 버락 오바마 대통령은 최초의 흑인 대통령이었고, 임기 동안 많은 성취를 이뤘습니다. 2009년에는 노벨 평화상을 수상했고 제가 태어났을 때의 대통령도 오바마 대통령이었습니다.

이 모든 것들 덕분에 이 그림은 그를 위해 그릴 만하다고 생각했습니다. 누군가의 초상화를 그려보는 것은 오랜 만이었습니다. 연필만을 사용해서 그린 것은 처음이었습니다. 여러분은 누구를 그려보고 싶나요?

<송다솔>

영어 이름은 그레이스. 영어로 쓴 글은 챗GPT가 한국어로 바꿔줍니다. 아빠, 엄마 그리고 고양이 두 마리 볼루, 코코와 LA에 살고 있습니다.





주요 명문 사립대학들 다시 SAT, ACT 제출 의무화

많은 한인 학생들이 목표로 하고 있는 주요 명문 사립대학들이 잇달아 SAT 또는 ACT와 같은 표준 학력 평가 시험 점수 제출을 다시 의무화하고 있다.

코로나 19 팬데믹으로 표준 학력 평가 시험을 제대로 치를 수 없게 되자 거의 대부분의 대학들은 점수 제출 여부를 대학 지원자 결정에 맡기는 ‘테스트 옵셔널’(test optional) 정책을 진행해 왔다.

하지만 주요 대학들이 팬데믹 이전으로 입시 정책이 회귀하면서 앞으로 대학에 지원할 학생들의 부담도 커지고 있다.

표준 학력 평가 시험 점수 제출 의무화 부활 흐름과 대책에 대해 살펴보자.

1. 어떤 대학들이 점수 제출을 요구하나?

이미 MIT와 조지타운대학은 이를 의무화했고, 최근에는 아이비리그인 다트머스과 예일 대학이 그동안 중단했던 점수 제출 의무화를 공식 발표했다.

다스머스와 예일의 경우 2025년 가을학기 신입생 선발(Class of 2029) 때부터 이를 적용한다. 즉 올해 가을 지원서를 제출하는 학생들은 점수 제출이 의무화된다.

아직까지는 점수 제출 의무화 부

표준 학력평가 정책, 저소득층 첫 대학 진학 학생에 불리 명문 사립대 지원하려면 그동안 해왔던 입시 준비해야

활이 소수 대학에 그치고 있으나 앞으로 많은 대학들이 비슷한 조치를 발표할 가능성이 높다.

카플란(Kaplan)이 지난해 말 대학들을 대상으로 실시한 설문조사 결과에 따르면 ‘테스트 옵셔널’을 시행 중인 200개 이상 대학 중 15%가 점수 제출 원상 복귀를 고려하고 있거나 다시 부활시키겠다고 답했다. 그리고 67%는 지원자가 경쟁력 있는 점수를 제출할 경우 합격 가능성이 높이는 데 도움이 된다고 응답했다.

결국 미국 대학입시를 선도하는 아이비리그 대학들이 팬데믹 이전으로 돌아가는 입시정책을 공식 발표함에 따라 다른 유명 사립대학들도 조만간 유사한 결정을 내릴 것으로 보인다.

실제로 코넬대와 브라운대도 이에 대한 결정을 논의 중인 것으로 알려졌다.

2. 예일의 다른 점은?

다트머스의 경우 팬데믹 이전처럼 SAT 또는 ACT 점수를 제출하면 된다.

반면 예일은 약간 달라 ‘테스트

플렉서블 팔러시’(Test Flexible Policy)란 입시정책을 발표했다.

이는 SAT, ACT 점수 외에 AP(advanced Placement), IB(International Baccalaureate) 시험 등 총 4개 시험 중 지원자가 하나를 골라 제출하도록 한 것이다.

3. 왜 점수 제출 의무화를 부활시키나?

다트머스 대학은 점수 제출 의무화 결정을 발표하면서 자신들의 연구 결과 표준시험 점수 제출을 선택사항으로 바꾼 것이 저소득층 또는 가족 내 첫 대학 진학자 학생들에게 오히려 불리하게 작용했다고 공개했다.

예를 들어 어려운 환경 속에서 공부한 학생이 1,400점대의 점수를 제출하지 않아 불합격 처리된 경우도 있었다고 밝혔다. 하지만 근본적인 이유는 보다 정확한 대학 강의 수학 능력을 평가할 수 있는 기준이 필요했다고 보는 게 맞다.

팬데믹 이후 대학들은 학교 성적과 에세이, 과외활동, 추천서 등에 의존해 합격자를 가려냈다.

하지만 각 고등학교의 성적 인플레이션이 일반화되면서 성적만으로 지원자의 학업능력을 평가하는 것이 쉽지 않은 게 현실이다. 때문에 보다 객관적인 평가를 위해서는 결국 표준 학력 평가 시험 점수 제출이 꼭 필요하다는 결론을 내린 것으로 봐야 한다.

4. 한인 학생들의 대책은?

‘테스트 옵셔널’을 시행하는 대학에 지원하더라도 경쟁률이 치열한 명문 사립대학 지원자들의 상당수는 SAT나 ACT 점수를 제출해 왔다. 다시 말해 최상위권 대학 지원자들은 팬데믹 여부에 상관없이 기존 입시 전략을 그대로 유지했다고 볼 수 있는 것이다.

물론 앞으로 어떤 대학들이 점수 제출 의무화에 동참할 것인지를 알 수 없지만, 명문 사립대 지원자들은 그동안 해왔던 것처럼 입시 준비를 해야 한다.

당연히 학교 커리큘럼에서 도전적인 과목들을 적극 수강하고 높은 점수를 받도록 해야 한다. 그리고 AP 시험에 응시해 최소 4점 이상의 점수를 받을 수 있도록 최선을 다해야 한다.

동시에 SAT 또는 ACT 시험에서도 높은 점수를 받을 수 있도록 해야 한다.

특히 SAT 시험의 경우 3월부터 디지털 방식이 도입돼 치러지고 있다. 시험방식 및 출제 문제에 적지 않은 변화가 있었기 때문에 충분한 연습과 적응 훈련이 매우 중요하다.

여기에 더해 디지털 SAT와 ACT 시험 중 어느 게 자신이 더 나은 점수를 얻을 수 있는 지도 비교해 볼 필요가 있다.

현 11학년생이라면 시간적으로 부족한 만큼 그동안 집중했던 시험에 시간을 투자하는 게 바람직하지만, 아직 시간 여유가 있는 10학년이나 9학년 학생이라면 기출문제 풀이 등을 통해 어느 시험이 자신에게 맞는지를 살펴보는 것을 권한다.

그리고 만점에 집착하지 않아야 한다. 물론 만점을 받는다면 더 좋겠지만, 대학들은 ‘포괄적 입학사정제’를 채택하고 있기 때문에 점수는 여러 평가 기준 중 하나일 뿐 절대적인 것은 아니다. 그래서 어느 정도 해당 대학의 수준(가능하면 75퍼센타일에 포함)에 충분히 부합한다면 다른 준비에 정성을 쏟는 것도 바람직하다.

즉 깊이와 성과를 보여줄 수 있는 과외활동을 만들어가고, 에세이와 추천서에서도 좋은 인상을 입학사정관들에게 심어줄 수 있도록 준비에 만전을 기하는 게 균형적인 입시 전략이 될 수 있다. 필립 기자



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

캘리포니아에 어울리는 밝은 색채와 대담한 화면 구성



▲The Yosemite Suite series with iPad
◀Mulholland Drive -The road to the Studio

David Hockney

팝아트 운동에 공헌한 영국의 예술가
신개념 디지털 아트에 새로운 도전 시작 주목

남가주의 많은 미술관을 다녀보면 유독이 눈에 익은 작가들의 작품을 쉽게 대하게 된다. 그 중의 하나가 데이비드 호크니. 캘리포니아에 어울리는 선명하고 밝은 색채와 대담한 화면 구성 때문이었을까? 호크니가 캘리포니아의 대표작가로 착각한 시간은 꽤 오랜 기간이었던 것 같다.

캔버스위에 아크릴화로 거침없이 매워져간 색상들은 매우 컬러풀하고 대담한 보색의 조화들로 제작된 작품들이 인상적이며, 계획된듯 계획되지 않은 화면 구성은 앞서가는 현대작가로서의 매력을 더한다.

데이비드 호크니(David Hockney 1937~)는 영국 브래드포드(Bradford) 출신으로 1960년대 팝아트 운동의 중요한 공헌자로 그는 20세기의 가장 영향력있는 영국의 예술가 중의 한명이다. 화가이자 소묘가, 판화제작자, 무대 디자이너 및 사진가로 그를 따라 다니는 경력의 수석어는 화려하다.

어렸을때 부터 책을 사랑하고, 예술의 재능이 남달랐던 호크니는 브래드포드 미술학교를 거쳐 런던 왕립 미술 대학에서 본격적인 미술공부를 완성하게 된다. 그는 인상주의 작가들과 피카소, 마티스를 존경했으며 그의 작품에서 보이는 시간을 초월해 보이는 공감각적인 작품 구성은 신선하고 혁신적이다.

86세의 고령에도 현역인 그가 현

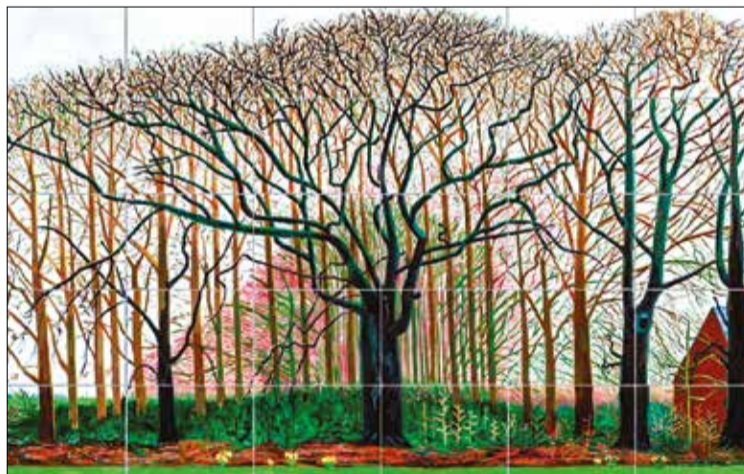
재 프랑스의 노르망디에 정착하여 평화롭게 자신의 예술 작품을 창작하고 있지만, 그동안 런던, LA, 파리, 말리브로 거주지를 옮겨 가면서 받은 영감은 그의 작품에 대한 열정을 대변해 준다.

호크니의 작품 스타일은 팝아트와 많은 관련이 있다고 할 수 있는데, 자화상을 비롯한 인물화, 풍경화 그리고 주변의 환경적 영향을 받은 소재로 작품을 하여 감상자가 그림을 쉽게 이해할 수 있는 장점이 있다. “나는 바라보는 과정 자체가 사물을 아름답게 만들 수 있다고 믿습니다” 호크니의 미에 대한 철학이다. 바꾸어 말하면 무엇을 대하던 세상을 아름답고 스틸있고 신비로운 것처럼 본다면 그 안에서 생명력을 느낄 수 있음을 의미하고, 작가는 긍정적 시선으로 바라본 아름다움을 캔버스위에 풀어 나간다.

호크니의 대표적인 작품은 물을 소재로 다룬 <The Splash> 라고 할 수 있다. 이 작품은 1960년대 초기 LA로 거주지를 옮기면서 캘리포니아의 태양과 부드러운 공기, 뒷마당에 있는 풀장을 보면서 얻은 영감으로 완성된 작품인데, 그 시기에 호크니는 물에 대한 많은 시리즈를 남기게 된다. 호크니에게 있어 수영장은 1960년대와 1970년대 그의 많은 주요 그림의 배경이 되었고, 로스앤젤레스 주택에 대한 그의 표현은 캘리포니아 남부의 문화적 정체성을 정



Artist David Hockney



Bigger trees near warter



Portrait of an Artist

의하는 이미지로 남겨졌다.

호크니의 작품에서 가장 눈에 띄는 측면중 하나는 여느 팝아티스 처럼 밝고 대담한 색상을 사용한다는 것이다. 그의 작품에 깊이감과 움직임 표현하기 위해 밝은색과 어두운색, 따뜻한 색과 차가운 색 사이의 강한 대비를 자주 사용함을 볼 수 있다.

예술에 대한 혁신적인 접근방식으로 유명한 호크니는 72세가 되는 해 <컴퓨터로 그림그리기>를 하기 위해 iPhone과 iPad를 사용한 새로운 도전을 시작한다. 2011년 부터 iPad에 브러쉬앱을 사용하여 프로그램이 제공하는 무한한 디지털 신개념의 기술에 매료되면서, 디지털 캔버스가 실제 캔버스 만큼 훌륭한 예술임을 보여 주었다.

그 시기에 제작된 작품은 <The Yosemite Suite> 시리즈로서 작가가 여행중에 본 풍경을 담은 내용이다. 호크니의 새로운 캔버스는 시대에 걸맞는 아이패드로 전환되고 있는데, 이는 휴대성이 뛰어난 기기이기 때문에 감정의 모네타움을 잃지 않고 다양한 기록과 스케치를 할 수 있다는 작가의 설명이다.

데이비드 호크니를 생각하면 ‘노장은 죽지 않는다’ 라는 말이 생각난다. 그는 평생 그의 예술을 위해 헌신했고, 그의 작품은 세계 곳곳에서 많은 미술 애호가들에 의해서 사랑받고 있지만 그보다도 더욱 그의 예술이 빛을 발하는 것은 끊임없는 새로움에 대한 도전과 지적 호기심, 열려있는 그의 무한한 창의적인 사고라 생각된다. 동 시대를 함께 하는 예술가들이 본 받아야 할 가장 중요한 자세가 아닐까 생각된다.

글 이경수



INSTAGRAM @ukal_calarts



박성현



송지우



김이수



장준영



송지영



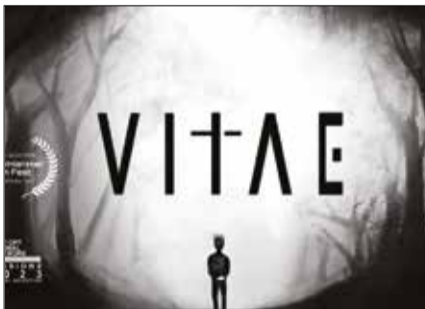
김지예



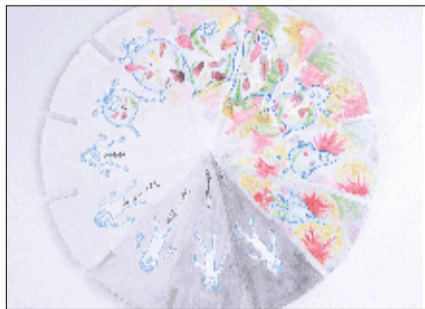
박소연



이지영



박한빈



정다운



조후란



이지영

한인 유학생들이 한인타운에서 갖는 첫 번째 그룹전

UKAL CalArts 유학생 단체전 미지<Unfathomed>

리앤리 갤러리서 3월 28일부터 4월 5일까지
MZ 세대 17명 학생의 '성장의 아름다운 이야기'

캘아츠 내 유일무이한 한인 동아리를 결성하여, 학교내/외부에서 이벤트를 개최하여 한인들에 대한 인식 확립과 커리어에 도움되는 기회를 위해 열심히 힘쓰고 있다. 법적으로 성인이지만 완전히 성숙하지 않은 노력하는 청년 작가들로 여전히 삶과 세상에 대한 호기심, 내면적인 복잡성과 급속히 변화하는 미래의 도전과 탐구의식의 과정에 있다. 그런 그들이 삶과 예술을 통해 자아를 발견하고, 그들만의 아이덴티티를 형성하는 여정에서 <미지>라는 키워드는 의미있는 표현의 통로가 될 것이다.

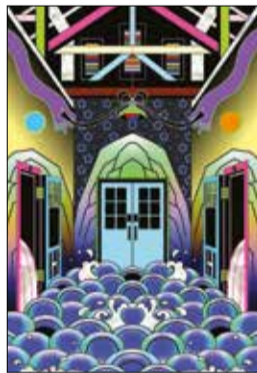
“우리는 지금 미지의 세계에 가고 있다” 빠르게 바뀌어가는 시대에 태어나 정해진 길이 아닌 본인의 길을 개척해 나가는 MZ세대의 생각답게 당차게 풀어나가는 미래에 대한 도전과 성장의 아름다운 이야기를 기대하며 응원하는 박수를 보낸다.

글 이경수

- ▶기간: 3월 28일부터 4월 5일
- ▶장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010
- ▶문의: (213)365-8285 이아그네스
- ▶리셉션: 3월 30일(토)



박수현



박서빈



채다연



정한솔



정진엽



김다음

미서부 미술 명문 중의 하나인 California Institute of the Arts(이하 캘아츠)에 재학 중인 한인 유학생들이 전시회를 위해 뭉쳤다.

3월 28일 부터 4월 5일까지 리앤리 갤러리(이 아그네스)에서 갖게 되는 전시회는 한인타운에서 갖는 첫 번째의 그룹전이 된다. 재학 중인 한인 유학생들을 중심으로 예술대학인 캘아츠와 예술을 사랑하는 마음으로 타향에서 각기 다른 예술적 뜻을 펼치고 있는 한인 유학생들의 작품의 역량과 잠재력을 알리는 기회와 그들의 창작활동을 지지, 장려하는 계기가 되길 바라는 마음으로 마련된 전시회다.

이번 전시회의 주제는 <미지: Unfathomed>이다. '미지'는 여러 의미를 내포하고 있지만 자아탐구, 아

이덴티티의 형성, 사회적 역할 탐색 등 다양한 측면을 포괄하기도 한다.

'미지'라는 개념은 우리의 삶과 사회 속에 직면하게 되는 미스터리한 부분, 이해되지 않는 영역, 아직 탐험되지 않은 지해를 상징하기도 하며, 예술적 창작의 원동력이기도 하다.

이번 <미지> 전시회에 참가하는 작가들은 박성현, 송지우, 김이수, 장준영, 송지영, 김다음, 정한솔, 박서빈, 김지예, 박소연, 박한빈, 정다운, 조후란, 이지영, 박수현, 채다연, 정진엽 등 17명으로 캘아츠에 재학 중인 대학교 1학년 부터 대학원생으로 순수예술을 포함한 그래픽디자인, 사진, 무대연출, 영상영화, 애니메이션, 작곡등 예술적 범위가 다양하다. 또한, 그들은 CalArts UKAL 라는



3월 추천 詩

소금 달

정현우

잠든 엄마의 입안은 폭설을 삼킨 밤하늘,
 사람이 그 작은 단지에 담길 수 있다면
 엄마는 길게 한번 울었고,
 나는 할머니의 마지막 김치를 꺼내지 못했다.
 눈물을 소금으로 만들 수 있다면
 가장 슬플 때의 맛을 알 수 있을 텐데
 둥둥 뜬 반달 모양의 못국만
 으깨 먹었다.
 오늘은 간을 조절할 수 없는 일요일.

<감상>

난 지난 10년간 김치를 많이 담가봐서, 김치를 담는다는 것이 어떤 일인지 잘 안다. 요즘은 김치를 직접 담가먹는 이들이 적으니 모르는 이들이 많을 것 같다. 김치는 절이는 과정부터 양념소를 만들어 넣고 익히는 과정 하나하나에 정성과 시간과 고풍이 숙성되어야 맛있는 김치를 만들 수 있다. 모든 예술이 그렇듯 평생이란 시간이 지나면 만드는 이의 혼이 그 작품에 담기게 된다. 이 시의 화자의 할머니가 돌아가셨을 때 화자와 화자의 어머니는 김치에서 돌아가신 할머니의 혼을 본다. 김치를 보니 이승에서 헤어지는 슬픔이 다시 상기된다. 그래서 시인은 “나는 할머니의 마지막 김치를 꺼내지 못했다”라 노래한다. 시인은 김치 속으로 들어간 반달 모양의 무만 씹어맛을 보며 슬픔이 짙게 배인 할머니의 영혼의 짠맛을 느낀다.- 이해우

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

빈방에 누워

지난번 큰 비로 방 하나가 못쓰게 되었다. 마루판이 뒹겨 올라와서 신발을 신고 들어가 책을 꺼내와야 했다. 공부방으로 쓰던 방이었다. 급하지 않다며 차일피일 미루는 것을 신경질을 부렸더니만 그제서야 고치기 시작했다. 돈이 안 나오는 공사라며 자기 집을 잘 안 고친다.

다른 공사하다가 남은 자재가 있다기에 그런가 보 했더니 마루판이 아니라 대리석 marble(마블) 판이다. 잡자는 방이 아니니 차가운 돌판 이어도 상관없다고 했다. 그저 고쳐주는 것만으로도 고마워서.

아는 이 중에 페인트 업을 하는 분이 있는데, 놀러가 보니 자기 집의 건물 외관을 한 가지 색이 아닌 흰색과 크림색을 섞어 칠하였고 방도 각방이 색이 다르다. 유행인가 하였더니 남의 집 칠해주고 페인트가 남으면 칠하다 보니 그리되었다고 해서 웃었는데, 우리 집이 그 짝 난 것이다. 아무튼 물건을 다 들어내고 돌판을 깔고 나니방이 환해졌다.

아무것도 없는 빈방 가운데 댕 자로 누워보았다. 가구가 없으니 작은 소리를 내어도 소리가 반사되어 울린다. 등을 돌판에 대고 웅한 천장을 바라보고 있자니 방정맞게도 고분의 석실에 홀로 누운 것 같은 기분이 들었다. 죽은 자는 참 외롭겠다는 생각도 드는 거였다. 지금처럼 아무것도 없는 사방이 조용한 땅속에 친구도 없이 누워있으면 참 심심하고 지루하겠단...는 생똥맞은 생각.

그래서 죽은 이와 함께 부장품들을 넣어보내는 것인가 엉터리 추측도 해보았다. 진시 황릉 용마갱엔 순장된 사람과 동물이 부지기수라는데 아마도 외로운 길이라는 걸 알았던 때문이 아닐까?

우리 기독교에서는 사람이 죽으면 혼은 들림을 받아 천국을 가게 된다고 배웠다. 그러나 무덤엔 껍질에 불과한 몸만 있는 것이라고

한다. 죽은 후에 무덤에 가 보아도 헛것뿐이니 자주 갈 필요도 없다고들 한다. 친정아버지가 돌아가셨을 때, 아버지가 가장 좋아하시던 진로 소주를 넣어드릴까 하다가 책을 좋아하시던 아버지이니 심심하지 않게 성경책을 넣어드렸다고 동생이 말했다.

“둘다 넣지”

“둘다 넣으면 위법이야”

사촌동생들이 말도 안 되는 ‘위법’이라는 단어를 쓰기에 봉분을 뒤로한 채 실없는 웃음 웃었다. 시신을 볼 수 있게 하는 이곳의 장례식에도 가보면 가슴언저리에나, 두 손을 포개 부분에 성경책이 꼭 놓여있는 걸 본다. 가는 곳이 천국이라면 사실 성경은 무용지물 일 텐데 말이다.

죽을 때 자신의 의지로 무얼 가지고 가는 사람은 없을 것이다. 남들이 챙겨 넣어주기 전에는 빈손으로 가는 것이 원칙일 것이다. 그러니 무얼 움켜쥐려고 아등바등할 이유가 없는데, 우리가 사는 것은 결국 무얼 소유하려는 투쟁의 연속이 아닌가?

무소유의 삶을 살겠다면서도 썩 부동산이 나왔다고 하면 귀가 솔깃하고, 재물은 하늘이 주어야 하는 것이라며 초연한 척하다가도 부자를 부러워하는 나는 어쩔 수 없는 속물인가 보다.

바닥 공사 덕에 잡동사니 다 버리고 한결 가벼워졌다. 이젠 빈방으로 돌아가는 일을 연습해야 할 때가 아닐까? 이 빈방을 아무 가구도 안 들여놓고 그저 생각하는 방으로 삼고 싶다. 그러다 보면 석곽으로 들어간다 해도 낮설지 않을 것이다.

고분이니 석실이니 석곽이니 부장품이니 이 단어가 익숙한 걸 보면 나는 전생에 공주나 왕비였나?

빈방의 돌바닥에 누워해 본 잠시의 즐거운 착각이다.

이정아(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



독자와 함께

독·결혼·동창회 등 각종 행사를 안내해 드립니다.(사진 첨부 가능)
 contact@usmetronews.com
 (323)620-6717

류현진, 예상보다 빨리 친정 이글스로 복귀한 속사정



문상열의
Insight Sport



지난 달 전 LA 다저스 류현진(36)은 친정 KBO리그 한화 이글스로 복귀했다. 프리에이전트 협상이 여의찮았다. 개인적인 생각으로는 2024시즌까지는 메이저리그 무대에서 여전히 통할 수 있다고 봤다. 제5선발은 충분히 가능하다. 그러나 구단은 부상이 잦은 류현진에게 연봉 개런티를 많이 해줄 수가 없었다. 개런티 연봉과 함께 기량을 보여주는 인센티브가 높게 제시했을 게 뻔하다.

류현진보다 1살 어린 좌완 제임스 팩스톤의 경우를 보면 판을 읽을 수 있다. 팔꿈치 인대 접합 수술(토미 존 서저리)을 받아 재기한 투수다. 에이전트도 스코트 보라스다. 좌완, 팔꿈치 수술, 잦은 부상, 비슷한 연령, 2013년 데뷔, 같은 에이전트 등 공통점이 많다. 팩스톤은 계약했고, 류현진은 실패해 '마지막 보험' 한화 이글스를 택했다.

MLB의 경력을 고려하면 류현진이 훨씬 위다. 류현진은 올스타 선발 투수, 월드시리즈 선발, 평균 자책점 1위(2019년), 내셔널리그 사이영상 2위, 아메리칸리그 사이영상 3위 등 정상급의 훈장을 갖고 있다. 통산 78승48패 평균자책점 3.27을 남기고 떠났다. 팩스톤은 64승38패 3.69를

5선발 충분하지만 부상 잦아 구단 연봉 부담 작용 한 수 낮은 한국 리그는 해외파들의 마지막 탈출구

기록 중이다.

메이저리그보다 수준이 낮은 일본 프로야구나 한국의 KBO리그는 해외파들의 마지막 탈출구가 될 수 있다. 그들 입장에서는 확실한 보험이다. 팬들에게 인기도 높다. 박찬호, 추신수, 김병현, 김광현 등이 이 길을 걸었다. 올해 37세가 되는 류현진의 한화 복귀는 예상보다 빠른 일정이다. 일본 타나카 마사히로, 구로다 히로키 등이 MLB 무대 활약을 접고 친정으로 돌아갔다.

애초 팩스톤은 LA 다저스와 연봉 1100만 달러에 계약했다고 보도됐다. 에이전트 보라스가 흘린 얘기다. 그러나 공식 다저스 발표와는 크게 달랐다. 개런티 연봉이 700만 달러다. 이 가운데 목돈으로 받는 사이닝 보너스가 300만 달러다. MLB는 활동 기간(정규시즌)에 2주 체크를 끊어준다.

다저스는 개런티 연봉은 개막전 26인 로스터 합류로 받는다. 나머지는 인센티브다. 선발 6경기 때부터

짜수로 8, 10, 12, 16경기에 등판하면 60만 달러씩 추가된다. 18, 20경기 때는 100만 달러씩 추가된다. 인센티브는 구단에 절대적으로 유리하다. 조건을 이행하지 못하면 추가 연봉을 지급할 필요가 없다. 선수의 무기는 옵션아웃이다. 프리에이전트가 돼 다시 몸값을 부풀릴 수 있다.

메이저리그는 데뷔 후 풀타임 6년으로 FA가 되기 전까지는 연봉 삭감이 없다. 3년까지는 구단이 인상해주는 돈을 받는다. 신인왕 MVP를 받아도 자기 목청을 내지 못한다. 구단이 시혜를 베푸는 셈이다. 그러나 3년이 지나면 연봉조정신청 자격을 얻는다. 구단의 제시에 맞서 더 높은 연봉을 요구할 수 있다. 대부분 사전에 중간선에서 합의점을 찾는다. 결렬되면 연봉조정 청문회까지 이어진다. 구단과 선수의 막다른 골목이다. 청문회를 통한 연봉조정은 협상이 아니고 둘 중의 하나 선택이다. 연봉조정신청 대상일 때 구단이

도저히 연봉 인상의 기량이 되지 않는다고 판단하면 논-텐더로 방출한다. 방출과 동시에 FA가 된다. LA 다저스가 신인왕, MVP를 수상한 코디 벨린저를 포기하고 논-텐더로 방출한 이유가 2021년 타율 0.165, 2022년 0.210으로 부진했기 때문이다. 논-텐더는 재계약을 하지 않겠다는 뜻이다.

에이전트 보라스는 2024시즌에도 류현진이 빅리그 무대에 선다며 협상을 자신했지만 상황은 자신의 뜻대로 이뤄지지 않았다. 오프시즌을 늘 취약피타하는 보라스는 2023시즌 FA 시장에서는 주도권을 쥐지 못했다. 샌프란시스코 자이언츠와 6년 1억 1300만 달러 장기 계약한 이정후만이 초반 큰 성과다.

류현진은 결국 빅리그를 떠났다. 협상을 더 이상 기다리지 않고 과감히 친정으로 복귀한 데는 MLB 서비스 기간도 한몫했다. 2013년에 데뷔해 11년 동안 10시즌을 뛰었다. 풀타임 연금 대상자가 됐다. MLB 선수들의 경우 기량이 떨어질 때 흑시나하고 FA 시장을 기다린다. 여의치 않으면 은퇴 선언이다. 2023년에도 스타 플레이어급인 에릭 호스머, 코디 클루버, 안드렐튼 시몬스 등 9명이 은퇴했다.

호스머는 2015년 캔자스시티 로열스 월드시리즈 주역이다. 클루버는 클리블랜드 인디언스에서 두 차례 사이영상을 받았다. 시몬스는 LA 에인절스에서 활동한 유격수. 은퇴를 발표한 9명 가운데 7명이 11시즌 이상 활동했다. 현역 시절 벌어들인 연봉으로 노후 걱정은 물론 없겠지만 풀타임 연금 혜택도 보장받는다. MLB는 10년 이상 활동한 선수에게는 62세부터 연간 28만 5000달러의 연금을 준다. 의료 혜택도 받는다.

MLB에 진출한 해외파 가운데 풀타임 연금 수령자는 박찬호, 추신수, 류현진 등 3명이다. 스타플레이어와 평범한 선수는 연금에서도 부익부빈익빈이 적용된다.

문상열 전문기자

moonsytxas@hotmail.com

문상열

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

이웃케어클리닉, 메디칼 신청 및 서비스 무료로 제공

올해부터 서류 미비자도 메디칼 신청 가능
독신 월소득 1,677달러, 부부 2,269달러면 혜택
메디칼 받는다고 영주권 신청시 불이익 없어

새해부터 저소득 주민을 위한 캘리포니아 정부 건강보험 프로그램인 메디칼(Medi-Cal, Medicaid+California) 수혜 대상이 대폭 확대된 가운데 이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 저소득 주민과 서류미비자들의 메디칼 신청을 무료로 돕는다.

가주 보건국(Department Health Care Services, DHCS)에 따르면 1월 1일부터 나이, 체류 신분에 상관없이 자격이 되는 모든 거주민은 일반 메디칼(Full-Scope Medi-Cal)을 신청할 수 있게 됐다. 여기에는 서류미비자도 포함된다. 이에 이웃케어클리닉은 LA카운티에 사는 한인을

위해 메디칼 신청은 물론, 갱신, 보험플랜과 주치의 지정 및 변경, 진료예약 등 메디칼에 관한 종합 서비스를 무료로 제공하고 있다.

올해부터 확대된 수혜대상인 26~49세 서류미비자를 포함해 자격이 되는 모든 LA카운티 거주민은 이웃케어클리닉을 통해 메디칼을 신청할 수 있다.

19세 이상은 연방빈곤선(Federal Poverty Line, FPL)의 138% 이하(1인 기준 세금 공제 전 월 1677달러, 2인 가정 월 2269달러, 3인 2860달러, 4인 가정 기준 월 3450달러), 18세 이하의 부모의 소득이 연방빈곤선의 266% 이하(2인 가정 월 4374달러, 3인 가정 월 5512달러, 4인 가정 월 6650달



메디칼 관련 상담을 하고 있는 이웃케어클리닉 환자지원서비스부(PRD) 직원들.

리)면 메디칼 신청이 가능하다. 메디칼을 신청하고 승인이 나면 보험플랜과 주치의를 지정해야 한다. 보험플랜과 주치의 지정은 승인편지와 함께 우편 배달되는 선택 서식(Health Care Options, HCO)을 작성해 30일 안에 제출하면 이뤄진다. 제출하지 않으면 메디칼 당국이 무작위로 지정하게 되고 나중에 이를 바꾸려면 번거롭기도 하고 변경사항이 적용되는데 시간이 걸린다. 메디칼을 받고 나면 매년 갱신

해야 한다. 갱신 여부 및 시기를 모르거나 갱신서류를 받지 못했다면 본인이 사는 카운티 사회복지국(Department of Public Social Services, DPSS)에 확인(LA 카운티 866-613-3777, 한국어 9번 또는 BenefitsCal.com)하면 된다. 이재희 홍보담당은 “메디칼 혜택을 받으면 추후 추방, 영주권 신청 시 불이익 등을 받을 것을 걱정해 자격이 되는데도 신청하지 않는 분이 많은데 메디칼은 생활보

호대상자(Public Charge) 심사 프로그램에 포함되지 않는다”며 “또 서류미비자를 위한 메디칼은 가주정부 프로그램으로 이민국 등 연방정부와 가입자 정보를 공유하지 않는다”고 강조했다.

메디칼 가입을 원하는 한인은 신분(운전면허증, 소셜시큐리티카드, 영주권카드, 시민권증서, 출생증명서, 여권, 영사관 ID 등)과 소득(세금보고서, 급여명세서 등)을 증명할 수 있는 서류를 지참하고 이웃케어 환자지원/사회복지부(Patient Resources Department, PRD)를 방문(3727 W. 6th St. #230, LA, CA 90020)하면 된다. 갱신이나 보험플랜 지정 및 변경이 필요한 경우도 해당 편지 및 서류를 지참해야 한다. 자세한 내용은 문자(213-632-5521)나 이메일(enrollment@LAKheir.org)로 문의할 수 있다. (이웃케어 이재희 홍보담당)



GCEO 제 16기 교육생들이 한자리에 모여 파이팅을 외치고 있다. 이들은 4주간의 교육 과정을 마치고 지난달 16일 졸업식을 가졌다. (글로벌 CEO 제목)

한국 외국어대학 GCEO 16기 41명 졸업

‘글로벌 디지털시대의 가치창출’ 4주 과정 마쳐
2008년 LA서 출발, 5개 도시 484명 원우 배출

한국외국어대학교의 글로벌 CEO 16기 졸업식이 지난달 16일 옥스포드 팰레스 호텔에서 열렸다.

이날 졸업식에서는 간형식 대학 원장이 참석해 한국외대 경영대학원이 ‘글로벌 디지털 시대의 가치창출’을 주제로 진행한 4주간의 과정을 수료한 41명의 원우들에게 졸업장을 수여했다.

한편 글로벌 CEO 원우회(총회장 김춘식)는 “한국외대 ‘글로벌 CEO(GCEO)’는 LA, 뉴욕, 샌프란시스코, 애틀랜타, 워싱턴DC 주요 도시에서 최고경영자에게 꼭 필요한 강의를 제공한다”면서 “한국

외대 우수 교수진이 각 도시를 찾아 직접 강연하고, 원우들은 다양한 사업 인적 네트워크도 쌓을 수 있다”고 말했다.

고암건설 대표인 김춘식 회장은 “코로나 19 팬데믹이 끝나며 외대 GCEO 과정도 주요 도시에서 대면 수업을 재개했다”며 “GCEO는 한인사회에 처음 선보인 최고경영자 과정으로 다른 프로그램의 좋은 모델이 됐다”고 의미를 부여했다.

총원우회에 따르면 GCEO는 지난 2008년 LA에서 시작했다. 이후 미국 5개 주요 도시로 확대됐고 매

년 1월 한국외대 우수 교수진을 통한 최고경영자 과정이 진행된다. 신청자는 5주 동안 재무관리, 인사관리, 마케팅, 아메리카역사, 인문학과 예술, 4차 혁명과 미래 등 경영자라면 꼭 갖춰야 할 전문 지식과 교양과목을 배울 수 있다.

총원우회는 다양한 동아리 프로그램도 운영한다. 원우들은 향수 제조, 록밴드, 불링, 합창, 사진, 하이킹 등 10가지 모임에 참여해 친목을 다진다.

GCEO LA총원우회는 오는 8월 1일 한국외대 박정훈 총장 LA간담회, 8월 5일 그리피스파크 야유회, 10월 오렌지카운티 세계한상대회 전미주 GCEO 원우회 모임을 준비하고 있다. 연락처: (213)272-7453 (글로벌 CEO 제목)

시조시인협 신인상 공모

미주시조시인협회(회장 안규복)는 2024년 ‘미주시조’ 신인상을 공모한다.

응모자격은 미주 거주자로 시조에 관심을 가지고 있고 시조를 사랑하는 신인이라면 누구나 가능하다.

제출 작품은 미발표 신작 시조 3~5편이며 원고 마감은 3월 31일까지다. 응모 원고는 이메일이나 우편으로 보낼 수 있으며 마감일 우편 소인도 유효하다.

응모작 겹봉에는 ‘신인상 응모’라고 써야 하며 우편주소, 전화번호, 이메일 주소, 간단한 약력을 첨부하고 필명 일 경우에는 본명을 밝혀야 한다.

입상작은 4월중 개별 통보하며 협회가 발각하는 ‘미주시조’에 발표되는 기회가 제공된다.

- ▶문의: (818)687-4896
- ▶이메일: mijusijo@outlook.com
- ▶주소: 855 N. Brea Blvd., #130, Brea, CA 92821

US메트로뉴스

특별한

월간 프리미엄
월빙가이드

광고·구독·배달 (323)620-6717

LA한국문화원, 3.1절 105주년 기념 특별 전시회

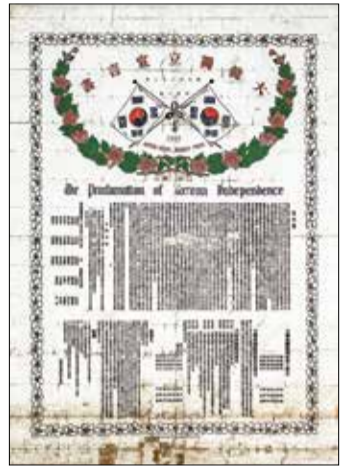
국립대한민국임시정부기념관과 공동 4월 12일까지 미주지역 3·1운동과 임시정부의 수립과정 및 활약상

LA한국문화원(원장 정상원)은 국가보훈부 국립대한민국임시정부기념관(관장 김희곤)과 공동으로 4월 12일까지 문화원에서 3.1절 105주년 기념 LA특별전: <민주공화정의 시작, 대한민국 임시정부> (The Beginning of a Democratic Republic, Korean Provisional Government)을 개

최한다. 미주 지역에서 최초의 열리는 이번 전시에서는 국립대한민국임시정부기념관의 상설전시 내용을 축약하여 유물 23점을 소개하고 독립운동가들의 노력을 전시로 담았다. 전시의 구성은 총 4부로 구분하여 1919년부터 1945년까지 27년간의 임시정부 역사

를 영상과 그래픽, 모형 등으로 알기 쉽게 설명하였다. 정상원 문화원장은 “LA지역은 미주 이민 1세대의 정착지이자, 일제 강점기 때 북미지역 한국 독립운동의 대표적인 거점지역으로, 수많은 독립운동가가 활동했던 역사적 장소와 기념물 등이 상당수 남아 있는 중요한 지역이다. 이번 전시를 통해 우리나라의 근대 역사를 알아가고, 한인 2세 3세에게 한국인으로서의 정체성과 자긍심을 되새기는 계기가 되

기를 바란다.” 라고 밝혔다. 김희곤 국립대한민국임시정부기념관장은 “2022년 3월 1일에 독립운동의 가치와 보훈문화 확산을 위하여 설립된 국립대한민국임시정부기념관에서 2년 만에 미주 지역에서 전시를 추진하여 큰 의미가 있다.” 고 말했다.
▶문의: LA한국문화원 전시 담당태미 조 323-936-3014
▶장소: LA한국문화원 2층 전시실, 5505 Wilshire Blvd. L.A., CA (태미 조 제공)



독립선언서.

“60~70년대 한국 현대미술 작품 감상하세요”

한국국립현대미술관-구겐하임미술관 공동주최 29명 작가 참여, LA 해머미술관에서 5월 12일까지

한국 국립현대미술관(MMCA)과 뉴욕 구겐하임미술관이 공동주최하는 ‘한국 실험미술 1960~70년대’ 전시가 로스앤젤레스 해머미술관에서 2월 11일부터 5월 12일까지 열린다. 이번 LA전시는 ‘한국 실험미술 1960-70년대’ (Only the Young: Experimental Art in Korea 1960s-1970s)전을 서울과 뉴욕 전시를 거쳐 LA 해머미술관(Hammer Museum)에서 개최하는 순회전이다. 김구림, 성능경, 박현기, 이강소, 이건용, 이승택, 정장자, 하종

현 등 총 29명 작가의 작품 80여 점과 자료 30여 점을 통해 한국의 당시 입체미술, 해프닝, 실험 영화 등 전위적인 대표 작품들이 선보인다. 해머미술관은 캘리포니아주 LA 웨스트우드에서 위치했으며, 1990년 석유기업의 아만드 해머가 설립한 사설 미술관으로 개관했다. 1994년 UCLA에 합병하여 UCLA 해머미술관으로 개관됐다. 1999년 앤 필빈 관장이 부임하면서 수준 높은 소장품과 전시, 프로그램을 선보이며 미 서부의 가장 혁신적인 현대미술의 요람



으로 자리매김했다. 전시 문의는 LA한국문화원 전시담당태미 조 323-936-3014로 연락하면 된다. <LA 한국문화원 전시담당태미 조 제공>

서울여성 동창회 정기 모임



명문 서울여성 남가주 동문회가 JJ 그랜드 호텔에서 신년하례식을 겸한 새해 첫 정기모임을 가졌다. 이날 동문들은 지난 한 해를 되돌아보고 새해에도 동문들 가정과 사업에 축복만이 깃들기를 기원하는 등 덕담을 나누었다. 또 명금자 전임회장과 장경애 심임회장의 회장 이취임식도 함께 열렸다. 동문회는 동문들의 참여를 적극 권했다. 연락처 (714)876-3969

“담배 못 끊겠다면 한인금연센터 등록하세요”

2월부터 무료 금연 패치에 20달러 선물권 제공 흡연자, 베이프 사용자에게까지 확대 서비스

담배는 백해 무익하는 사실은 누구나 다 잘 알고 있다. 하지만 알면서도 끊지 못하는 것이 담배다. 한인금연센터(Asian Smokers' Quitline, ASQ)가 담배를 끊고 싶어 하는 한인들을 돕기 위해 2월1일부터 특별 프로그램을 마련했다. 프로그램에 등록한 참가자는 한국어 금연 코치와 함께 맞춤형 금연 계획을 세우고 단계별 금연일정을 시작할 수 있다. 등록 및 계획 세우기가 완료되면 자격을 갖춘 흡연자뿐만 아니라 베이프 사용자, 다른 이의 금연을 돕길 원하는 참가자들 모두 격려의 마음을 담은 20달러 상당의 기프트 카드를 선물로 받을 수 있다. 금연 무료 니코틴 패치는 흡연자에게만 제공되지만 격려하는 가족에게도 선물권을 제공한다. 샌디에이고 캘리포니아 대학 의가정 의학과, 공중 보건학교 수인 슈홍 주 박사는 “무료 니코틴 패치는 흡연자에게만 제공되지만, 20달러 기프트 카드는 건강에 대한 노력과 헌신을 격려하기 위해 자격이 되는 흡연자, 가족 & 친구의 금연을 돕길 원하는 협력자, 베이프 사용

자에게까지 자격 요건을 확대합니다.” 라고 말했다. 20달러 기프트 카드는 제한된 기간에 재고가 소진될 때까지 선착순으로 진행된다. 한편 ASQ 한인금연센터는 2012년부터 질병통제예방센터(CDC)의 기금을 받아 미국 내 20,000명 이상의 한국어, 광동어, 만다린어, 베트남어 사용자에게 모국어로 과학적으로 효과가 입증된 무료 금연 프로그램을 제공하고 있다. 자격이 되는 흡연자에게는 2주 치 무료 니코틴 패치도 제공한다. 한 연구에 의하면 ASQ의 서비스를 이용한 흡연자의 금연 성공률이 두 배 이상 높은 것으로 조사됐다. ASQ 운영 시간은 월~금요일 오전 7~오후 9시(동부시간 자정까지)다. 프로그램 등록, 금연 상담 예약 또는 프로모션 자격을 문의하려면 ASQ 한인금연센터, 1-800-556-5564로 전화, 또는 웹사이트 www.asq-korean.org를 방문하면 된다. 또는 수신번호 66819로 금연이라고 문자를 보내면, 금연에 도움이 되는 한국어 문자 메시지를 받을 수 있다. <한인금연센터 제공>

“안과 밖? 당신의 걸림돌은 어디에 있습니까?”



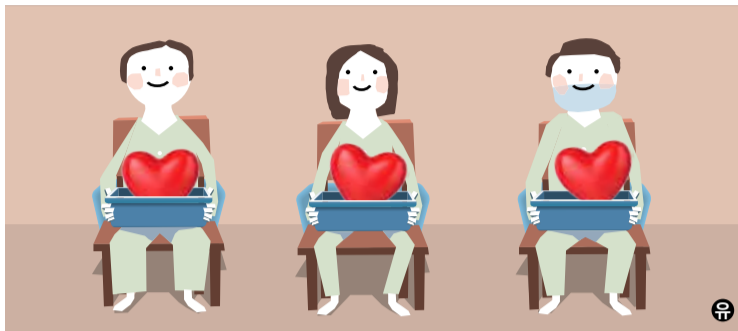
김동희의
세상보기
아웃리치 코디네이터

커뮤니티 아웃리치 담당자로 일하다 보면 다양한 상황에 있는 다양한 사람들을 만난다. 현재는 암센터에서 일을 하고 있기 때문에 한인들이 암 정기검진을 잘 받을 수 있도록 돕는 일이 내가 하는 일이다. 암은 조기에 발견하면 치료가 쉽고, 생존율도 높일 수 있는 대표적인 질병이다. 이를 위해 암 예방 교육을 하다 보면 많은 이들에겐 암 검사를 받지 못하는 ‘걸림돌’ 이 있다.

수년간의 경험에 비추어보면 해결하기 가장 쉬운 걸림돌은 ‘정보 부족’ 이다. 이 경우엔 필요한 정보를 제공만 하면 문제가 해결되는 경우가 대부분이기 때문이다. 여기에 문의한 당사자가 이 문제를 해결하고자 하는 적극적인 ‘의지’ 까지 가지고 있다면 문제 해결은 상당히 쉬워진다.

한 교회에서 아웃리치 행사를 할 때의 일이다. 30대 초반의 여성이 정보 부스를 찾아왔다. 남편 회사를 통해서 건강보험 혜택을 받고 있는데, 아픈 곳이 없으니 미국에서는 병원에 한 번도 가본 적이 없다고 했다. 유학생으로 미국 생활도 꽤 오래 했고, 영어로 의사소통에도 불편함은 없지만 미국에서 병원 가는 일이 어렵게만 느껴져서 자주 미루게 된다고 했다.

일대일 교육을 통해 한국과 미국 의료시스템의 차이점을 설명하고,



현재 그녀의 상황에서 어디부터 시작하면 되는지 알려줬다. 열심히 받아적이고 질문하는 모습이 보기 좋아서 하나라도 더 가르쳐 줘야겠다는 생각으로 열심히 설명했던 기억이 난다. 정기검진도 하고 싶었고, 치과 치료도 해야 했는데, 이제는 일단 어떻게 시작할 수 있는지 알게 되어서 자신감이 생겼다고 했다.

그리고 일주일 뒤, 같은 교회에서 두 번째 행사를 했다. 그 여성이 다시 부스를 찾아왔다. 또 다른 질문이 생겼나보다 했다. 하지만 그녀는 질문 대신 빼곡하게 적힌 노트를 내밀었다. 지난 일주일 동안 각종 검색어와 동영상 자료를 찾아가며 공부했다고 했다. 자신의 건강 보험으로 갈 수 있는 내과를 찾아서 예약하고, 치과 치료는 이미 마쳤다고 감사의 인사를 전했다. 지난주만해도 이가 아프지만 치과도 못 가고 있다며 우리 부스를 찾아왔던 그녀였다. 일주일 사이에 부쩍 달라져 있었다. 건강보험, 정기검진 관련 지식은 눈에

띄게 풍부해졌고, 노트 정리한 것은 사진을 찍어 지인들에게 문자로 보냈다고도 했다. 자신의 주변에도 이러한 정보를 모르는 친구들이 많은데 같이 건강해지고 싶어서 알려줬다고 설명했다. 그리고 이렇게 기본적인 내용을 배우기만 하면 쉽게 해결할 수 있는데, 왜 그렇게 오랫동안 미웠는지 모르겠다며 거듭 고맙다는 말을 덧붙였다.

이 여성이 오랫동안 기억에 남는 이유는 아웃리치 코디네이터로서 최소의 노력을 들여 최상의 변화를 이끌어낸 대표적인 사례이기 때문이다. 정보 부족이라는 ‘걸림돌’ 이 자신의 내면이 아니라 외부에 존재하고 있었고, 이를 극복할 수 있는 방법을 알려주자 스스로 문제를 해결하고 주변 친구들까지 돕게 된 경우였다.

물론 이런 사례, 많지는 않다. 몇 주는 물론 몇 달 동안 교육하고, 격려하고, 조언하고, 따라다니며 챙겨도 개인의 생각이나 행동은 쉽게 달

라지지 않는다. 암 검사를 받지 ‘못’ 하고 있는 이들을 돕다 보면 많은 경우 이들에겐 암 검사를 받지 ‘않’ 는 이유가 가지각색으로 존재한다. 이번 달엔 여행을 가야 하고, 다음 달엔 친구가 놀러 오고, 그다음 달엔 아이들이 방학이고 등등 각종 이유가 끊이지 않는다. 이렇게 ‘걸림돌’ 이 외부가 아니라 내부에 있는 경우, 핑계라 부를 만큼 견고한 경우, 코디네이터로서도 돕기가 가장 어렵다.

3월은 대장암 예방의 달이다. 대장에 생기는 악성 종양인 대장암은 미국에서는 폐암 다음으로 사망률이 높은 암이다. 미국에서는 대장암 조기발견을 위해 45~75세의 남녀를 대상으로 대변으로 하는 분변 잠혈검사는 1년에 한 번, 대장내시경은 10년에 한 번을 권고하고 있다. 권고 기준 연령에 속하지만 아직까지 한 번도 대장암 검사를 받지 못했다면 나의 ‘걸림돌’ 은 무엇인지 생각해 보기 바란다. 나는 왜 아직 받지 못하는 게 아니라 받지 않고 있을까.

그리고 그 걸림돌이 정보 부족이라면, 내 안에는 검사를 받고자 하는 의지가 있으나 외부적인 요인으로 받지 못하고 있다면, 주변에서 충분히 도울 수 있다. 그녀처럼 정보가 있는 곳으로 걸어오면 된다. 혹은 ‘김코디’ 에게 연락하면 된다. 조금 더 건강해지는 3월, 되기 바란다.

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 “건강보험이 없는 50대인데요?”

저희 부부는 LA에 거주하고 있는데 사정상 건강보험이 없는 상태로 지내고 있습니다. 50세가 넘어가니 건강에도 예전 같지 않습니다. 한국에 가서 종합검진을 받고 오는 지인들도 있는데 저희에게는 가능하지 않습니다. 최근 지인 중에 저희보다 나이가 어린 데도 대장암 진단을 받은 경우를 보았습니다. 저희도 검사를 받아보고 싶는데 건강보험이 없다 보니 어느 병원으로 가야 하는지도 모르겠습니다. 영어도 못 해서 걱정이 됩니다. 어떻게 하면 좋을까요.

A “무보험 저소득층을 위한 무료 대장암 검사”

대장암 검사 권고 기준은 지난 2021년부터 기존 50세에서 45세로 하향 조정되었습니다. 50세 미만의 사람들에게도 대장암 발병률이 높아지고 있음을 반영한 결과입니다. 50세가 되었으나 아직까지 대장암 검사를 받은 적이 없다면 이번 기회에 검사를 받아보시길 권해드립니다.

현재 고려보건소에서는 대장암 검사를 받지 못하고 계시는 무보험 저소득층을 위해 무료 분변잠혈검사 프로그램을 운영하

고 있습니다. 분변잠혈검사란 눈에 보이지 않는 소량의 혈액이 대변에 있는지 대장암 선별 검사 방법 중 한 가지입니다. 45~75세 한인 중 건강보험이 없고 저소득인 사람 중 분변잠혈검사를 받은 지 1년이 넘었거나 대장내시경 검사를 받은 지 5년이 넘었다면 대상이 됩니다.

검사를 받기 위해서는 예약 후 고려보건소를 방문, 검사 키트를 받은 뒤에 검사방법에 따라 개별적으로 대변을 채취하여 우편을 통해 보건소로 다시 보내시면 됩니다. 검사 결과는 1-2주 내로 전화로 알려드리며, 양성 반응이 나올 경우 더 자세한 검사를 위해 대장내시경을 받으셔야 합니다.

건강보험이 없다는 이유로, 비용이 부담된다는 이유로, 그리고 체류신분이 걱정이 되어서 대장암 검사를 받지 못하는 한인들이 없길 바라는 마음으로 진행하고 있는 프로그램입니다. 자격 조건에 해당하신다면 고려보건소로 문의하셔서 꼭 혜택을 받으시기 바랍니다.

▶문의: 고려보건소 (213) 380-8833,

▶주소: 2655 W. Olympic Blvd. #101. Los Angeles, CA 90006

CA LIC. #0672600

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



- 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

<p>Los Angeles 323.660.1000</p>		<p>Fullerton 714.562.0300</p>		<p>Garden Grove 714.530.5500 Irvine 949.929.8870</p>	<p>Valley 818.383.1111 Fresno 559.233.0099</p>
--	--	--	--	--	--

 NONGSHIM®

SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

