

보험 4면
메디캡 보험은 오리지널
메디케어만 가입 가능

장례 6면
장례 비용 8,000달러, 서비
스 추가하면 1만5,000달러



건강 9면
뇌졸중 유발하는
혈전 조심해야

의료비 11면
500달러 이하 의료비 연
체, 크레딧 기록서 삭제

교육 22면
학업능력 종합 평가하는
성적표 중요



US메트로뉴스

유미선씨 '제1회 시니어 미술 공모전' 대상



왼쪽부터 재미한국노인회 박건우 회장, 김성희(입선), 송윤순(농심상), 박인경(입선), 한경택(서울메디칼상), 김영숙(입선), 유미선(대상), 장대수(재미한국노인회상), 아그네스 이(리앤리 갤러리 대표), 농심 아메리카 USA 케빈 장 부장.

장수시대 시니어의 숨은 실력 뽐내 '나에게 소중했던 시간' 주제 출품작 4월 23~29일 리앤리 갤러리서 전시

유미선씨가 '리앤리' 갤러리의 제 1회 '시니어 미술 공모전' 대상을 차지했다. 유씨는 부상으로 1,000달러의 상금을 받았다.

'서울 메디칼 그룹 상'은 한경택씨, '농심 상'은 송윤숙씨, '재미한국노인회 상'은 장대수씨에게 돌아갔다. 또 김영숙씨, 박인경씨, 김성희씨, 강명진씨, 김하숙씨의 출품작이 입선에 뽑혔다. 이들에게는 상장과 함께 소정의 상금이 지불됐다.

이번 공모전 수상작과 응모작은 4월 23~29일 리앤리 갤러리(3130 Wilshire Blvd., LA CA90010)에 1주일동안 전시된다. 리셉션은 2~5시 열린다.

대상을 받는 유미선씨는 "팬더믹으로 어수선한 요즘 분위기에서 뜻밖에 상을 받아 너무 기쁘다"면서 "이번 미술 공모전을 계기로 오

랫동안 밀어 두었던 그림을 다시 그리게 됐다"고 소감을 밝혔다.

유씨는 결혼 초 남편이 해준 계란 부침의 기억을 생각하며 유씨의 얼굴과 남편의 얼굴 그리고 유씨 내면에 모습을 계란 부침과 조화롭게 그려냈다.

리앤리 갤러리의 아그네스 리 대표는 "장수시대를 살아가면서 시니어들의 취미 생활이 어느때보다 중요해졌다"면서 "미술 공모전을 통해 시니어들 스스로가 숨겨진 재능을 발견하고 지속적인 활동을 이어갈 수 있도록 지원하자는 취지에서 행사를 준비했다"고 말했다.

작품 심사는 화가 이경수, 김윤진, 이성실씨가 맡았다.

이들은 심사평에서 "나에게 소중했던 시간"이라는 주제에 부합되는 작품들이 쏟아져 나왔다"면서 "심사의 기준은 주제에 맞는 작품, 기본적인 회화의 구성 능력, 열정을 갖고 진정성 있게 작품을 준비하였는가에 초점을 두었다"고 심사 기준을 설명했다.

55세 이상 시니어들을 대상으로 한 이번 공

모전은 팬더믹의 우울한 분위기 속에서도 미술 애호가들이 멀리 한국, 뉴욕 등 곳곳에서 작품을 응모하는 등 많은 관심과 기대속에 개최됐다. 주제는 '나의 소중한 순간들'로 3월18일까지 마감됐다.

심사는 화가 이경수, 김윤진, 이성실씨가 맡았다. 이번 공모전은 서울 메디칼 그룹, 농심 아메리카, 재미한국노인회, 선데이저널 USA가 후원했다.

26면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

제 1회 시니어 공모전 수상자 명단

대상	유 미선(Mi Sun Yoo)
1등(Seoul Medical Group)	한 경택(Kyung Taek Han)
2등(NONGSHIM)	송 윤순(Yoon Soon Song)
3등(Korea Senior Asso)	장 대수(Jason Daesoo Chang)
입선(가나다순)	
강 명진(Myung Kang)	김 하숙(Hasuk Mckee)
김 성희(May Kim)	박 인경(Inkyung Park)
김 영숙(La La Kim)	



인터뷰

폭동 당시 기자였던 이진호 서울메디컬 그룹 상무

미국 한인 이민역사상 가장 처참하고 뼈아팠던 순간이 'LA 폭동'이다. 술에 취해 도주하던 흑인 운전자를 백인 경찰이 무차별 폭행했던 '로드니 킹' 사건이 불을 지핀 LA 사상 두번째 대규모 폭동이다. 고질적인 흑백 문제와 흑인 사회에 대한 주류사회의 철저한 외면으로 촉발된 폭동이 개미처럼 일만하던 한인사회에 고스란히 폭탄으로 떨어진 사건이다.

올해로 폭동 발발 30년이 지난다. 강산이 3번 바뀐 지나간 세월이지만 우리는 그 긴 시간 동안 얼마나 바뀌었을까. 당시 한흑 갈등이라는 백인 일색의 주류 언론과 정치인들의 책임 떠넘기기 프레임에 갇혀 아직도 우리가 죄인처럼 살아가고 있지는 않을까. LA 시의원 배출, 연방 의원 배출 등등 정치력 신장을 위해 물적 심적 지원을 아끼지 않았는데 그만한 가치는 있는 걸까.

폭동 현장을 누비며 생생한 모습을 전달했던 당시 라디오 코리아 기자 이진호 현 서울메디칼 그룹 상무를 만났다.

17면에 계속
김정섭 기자



이진호 서울메디컬 그룹 상무

칼럼

정대용 변호사	21
김연선의 영어 한마디	23
홍지은 기자의 웰빙이야기	24
酒史(주사)	25
시니어 미술대회 입상작	26·27·28
김동희 칼럼	30

풍부한 경험 성실 신뢰

제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

lee & lee Gallery

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



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

직장 보험 있다면 메디케어 가입 안 해도 돼

**20인 이상 직장, 정부 인정 보험이어야
직장 그만두면 8개월 이내 벌금 없이 가입
파트 C, 파트 D는 2개월 이내 신청해야
파트 A 가입 안 해도 벌금 없이 나중에 가입**

“65세가 됐다. 그런데 직장 건강보험이 있다. 메디케어에 가입해야 하나. 가입하지 않으면 벌금을 물다는 데 어떻게 해야 하나?”

요즘 자주 듣는 질문이다. 건강하게 65세가 넘도록 직장 근무하는 한인들이 많다. 이들은 회사에서 제공하는 건강보험도 가지고 있다. 그런데 65세가 되면 메디케어에 가입해야 하는데 어떻게 해야 하나라는 질문이다.

결론부터 말한다면 20인 이상 직장에서 제공하는 그룹 보험이 있다면 은퇴할 때까지 메디케어 가입을 미루어도 된다.

여기서 많은 사람들이 잘못 알고 있는 부분이 있다. 직장보험이 있다면 메디케어를 가입하지 않아도 된다는 정도는 알고 있을 것이다. 그런데 무료로 제공되는 파트 A까지 가입하지 않으면 나중에 벌금을 내야 한다고 잘못 알고 있는 것이다.

파트 A는 10년 40점의 근로 기록이 있는 사람들에게는 무료로 제공된다. 그동안 충분히 세금을 냈기 때문에 연방 정부에서 병원 혜택을 제공하는 파트 A를 주는 것이다. 따라서 무료로 제공하는 메디케어 파트 A에 가입 신청을 하지 않았다고 해서 벌금을 물리지는 않는다는 말이다.

여기서 잠시 복습하는 마음으로 되돌아가보자.

메디케어는

메디케어는 파트 A 병원 혜택과 파트 B 의사 진료비 혜택을 기본적으로 제공한다.

메디케어는 65세 이상 미국 시민권자 또는 5년간 연속으로 미국에 거주한 영주권자에게 제공되는 연방 정부 건강보험이다. 또 65세가 되지 않았어도 말기 신장질환이나 루게릭병 환자, 소셜시큐리티국으로부터 장애 판정을 받아 2년 이상 장애인 연금을 받는다면 가입할 수 있다.

만약 무료 파트 A 자격이 된다면 자발적으로 가입하지 않아도 정부 기록에는 65세가 넘으면 가입 유자

격자로 기록된다. 따라서 직장 보험을 가지고 있는데 65세가 넘어 파트 A에 가입하지 않아도 나중에 벌금을 내지 않는다.

소셜 연금 받으면

62세 또는 그 이후부터 소셜 연금을 받는 사람들도 있다. 이런 경우는 소셜 시큐리티국에서 65세가 되기 전 3개월부터 가입 신청을 내지 않아도 메디케어 A와 B 혜택을 주는 메디케어 카드를 집으로 보내준다. 물론 모두 공짜는 아니다.

파트 A는 무료라고 해도 65세 생일 달부터 소셜 연금에서 파트 B 보험료를 꼬박 제한다.

직장 건강보험이 있는데 구태여 파트 B 보험료를 낼 필요는 없을 것이다. 직장 보험과 돈을 내고 메디케어를 가지고 있어도 어차피 직장보험이 1차 보험이고 메디케어는 2차 보험이므로 둘다 가지고 있을 필요는 없을 것이다. 여행이 잦아 전국 50개 주를 누비며 다니는 직장에 근무한다면 전국에서 사용할 수 있는 오리지널 메디케어를 유지할 수는 있을 것이다.

만약 직장 보험이 있는데 메디케어 카드가 집으로 배달돼 왔다면 이를 다시 소셜시큐리티국에 보내면 된다. 소셜시큐리티국에서는 돌려 받은 카드로 메디케어 파트 B 가입 의사가 없다는 것을 확인하고 무료로 제공되는 파트 A 보험 카드만 다시 보내 줄 것이고 더 이상 파트 B 보험료를 공제하지 않는다.

만약 소셜 연금을 받지 않는다면 자발적으로 메디케어 가입 신청을 내야 한다. 그런데 직장 보험을 가지고 있다면 가입 신청을 하지 않아도 된다. 다만 직장을 그만 두면 8개월 이내에 메디케어 가입 신청을 내면 된다.

직장 보험과 메디케어

65세가 넘었는데 직장에 다니고 있다면 직장 보험을 어떻게 가입하고 있느냐 그리고 직장 종업수가 얼마나 되느냐에 따라 달라진다. 직장



unsplash

근무하는 근로자의 배우자 역시 동일한 규정이 적용된다.

직장 보험에 가입해 있다면 보험이 끊기기 전까지는 메디케어에 가입할 필요는 없고 직장을 그만두 보험이 중단되면 그때 가서 메디케어에 가입하면 된다.

주의할 점이 있다. ▲일단 직장에서 제공하는 보험이 있다면 정부에서 인정해주는 수준의 보험이어야 한다. 만약 기준에 맞지 않는 보험이라면 메디케어에 가입해야 한다.

▲종업원 20인 이하 직장 보험이라면 메디케어에 가입하면 된다. 이 또

한 회사에 문의해 확인하면 된다.

▲직장을 그만두면 최대 18개월 동안 현재 가지고 있는 보험을 지속해 가지고 있을 수 있다. 이를 코브라(COBRA) 보험이라고 한다. 이럴 경우 65세가 되면 메디케어에 가입해야 한다. 메디케어에 가입하면 자동으로 코브라 보험은 종료될 것이다.

20인 이하 직장 건강 보험

20인 이하 직장 보험에 가입해 있다면 메디케어 보험이 1차 보험이다. 직장 보험은 2차 보험이 된다.

간단히 설명하면 메디케어에서의

료비용을 지불한다. 만약 의료 비용을 다 지불하지 못한다면 나머지 금액은 2차 보험인 직장 보험에서 커버해 준다.

그런데 20인 이상 직장 보험이라면 직장 보험이 먼저 의료비를 지불하는 1차 보험이 되고 나머지 금액은 메디케어에서 지불한다. 따라서 메디케어가 2차 보험이 된다는 말이다.

20인 이상 직장 보험에 가입해 있다면 65세가 넘어도 직장 보험에 가입하고 있는 동안에는 파트 A와 파트 B에 가입하지 않아도 된다. 나중에 벌금도 없다. 그런데 파트 A는 무료 이므로 원한다면 소셜시큐리티 웹사이트를 통해 또는 전화나 4월부터 문을 여는 지역 사무실을 방문해 신청하면 된다.

직장 그만둔 후 메디케어 가입

직장을 그만두고 보험이 끊어졌다면 8개월 이내에 메디케어에 가입하면 된다. 그런데 파트 C라고 불리는 주치의 제도의 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입하려면 2개월 이내에 가입해야 한다. 그렇지 않으면 연말 정기 가입기간 AEP를 통해 가입할 수 있다. 또 처방전 약 플랜인 파트 D 플랜은 보험이 끊긴 지 63일동안 약 품 보험이 없다면 벌금을 내야 한다. 따라서 직장 보험이 중단된 지 2개월 이내에 가입해야 늦게 가입한데 따른 벌금을 내지 않는다.

한가지 명심해야 할 점이 있다. 직장에서 제공하는 처방전 플랜이 연방정부에서 인정해 주는 수준의 커버를 해 주는 지 알아봐야 한다. 만약 커버가 약하면 인정되지 않을 것이고 그러면 보험이 없는 것으로 간주돼 나중에 벌금을 내고 가입해야 한다. 꼭 보험회사나 직장 인사과를 통해 확인해야 한다.

자넷김기자



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 맞춤플랜

보험

메디갭 보험은 오리지널 메디케어만 가입 가능

혜택 정도에 따라 A~N 까지 10개 플랜 디덕터블, 코페이, 진료비 20% 등 다양한 커버 비용 부담 커 혜택 많은 파트 C 가입 늘어 가입 보장 기간 지나면 건강 따져 거부될 수도

일반 보험회사의 메디케어 상품인 파트 C(메디케어 어드밴티지 플랜)에 가입하지 않고 연방 정부의 전통 오리지널 메디케어만 가지고 있다면 의료 진료비의 20%는 가입자가 부담해야 한다. 또 디덕터블과 코인슈런스 등 만만치 않는 비용을 부담해야 한다.

이 가입자 부담금을 일부 또는 전부 해결해 주는 보험이 메디갭이라고 부르는 메디케어 보충보험이다. 보충보험은 일반 보험회사가 판매하는 상품이므로 가입하려면 보험료를 내야 한다. 또 질병이 있거나 수술 예정자에게는 가입이 거부되거나 납들보다 더 비싼 보험료를 내야 할 수도 있다.

오리지널 메디케어는 주치의 필요 없이 전국 어디에서도 진료 가능한 연방정부 직할 메디케어 보험이다.

따라서 오리지널 메디케어와 함께 메디갭을 가지고 있다면 비용 부담 없이 전국 어디에서나 사용할 수 있다. 여행을 자주다니거나 타주에서 살다시피 하는 사람들에게는 적합한 보험이 될 것이다. 그런데 한가지 문제는 오리지널 메디케어를 유지하려면 돈이 많이 들어간다는 것이다. 처방전 파트 D 플랜을 별도로 가입해야 하고 메디갭도 구입하려면 웬만한 수입의 시니어들에게는 감당하기 힘든 돈이다.

이 때문에 연방정부가 일반 보험 회사에 의뢰해 만든 '올-인-원' 서비스 플랜인 메디케어 어드밴티지(파트 C 플랜)에 가입하는 시니어들이 크게 늘었다. 메디케어 가입자의 45% 이상이 이 파트 C 플랜에 가입해 있다.

메디케어 어드밴티지는 주치의 제도이다. HMO, PPO가 주를 이루는 이 주치의 제도 메디케어 보험 파트 C는 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술, 교통, 처방전 없는 약품 구입, 운동 시설 등등 다양한 추가 혜택을 제공한다. 많은 한인 시니어들이 이들 혜택으로 즐거운 생활을 보내고 있다.

오리지널 메디케어 자기 부담금

오리지널 메디케어는 병원비를 커버하는 파트 A와 의사 진료비 혜택을 주는 파트 B로 나뉜다. 이 두가지 이외에의 다른 혜택은 없다.

약을 할인 가격으로 구입하려면 파트 D라는 약품 플랜을 별도로 구입해야 하고 또 디덕터블과 코인슈런스, 진료비의 20%를 커버해주는 메디갭을 따로 구입한다.

메디갭은 의무적 가입은 아니다. 반면 파트 D는 의무적으로 가입해야 한다. 물론 가입하지 않아도 된다. 그러나 파트 D 처방전 플랜을 63일 이상 가지고 있지 않다가 약이 필요해 가입하겠다고 신청하면 플랜이 없는 개월 수만큼 매달 전국 평균 파트 D 보험료(2022년은 33달러)의 1%에 해당하는 벌금을 평생 추가로 내야 한다.

현재 오리지널 메디케어 파트 A 병원 디덕터블은 1.556달러다. 또 의사 진료를 커버하는 파트 B 코인슈런스는 20%이고 디덕터블도 1년에 233달러다.

만약 의사 진료비가 100달러라면 일단 1년 디덕터블이 233달러이므로 100달러를 모두 내야 한다. 이 디덕터블을 모두 지불한 후부터는 진료비의 20%는 환자가 부담해야 한다.

메디갭

그렇다고 모든 메디갭 플랜이 모든 환자 부담금을 해결해 주는 것은 아니다. 메디갭의 종류에 따라 부분적, 또는 전체 의료비를 지불해 준다.

메디갭은 현재 10가지 종류로 나뉘어 부분 또는 전체 혜택을 제공한다. 참고로 메디갭은 연방정부 지침에 따라 각 보험회사가 만들기 때문에 모든 보험회사가 10가지 플랜을 기본 모델로 판매한다.

지불금 정도에 따라 A부터 N까지 있다. 종류로는 A, B, C, D, F, G, K, L, M, N이다.

모든 비용을 커버해 주는 플랜 F는



2019년 65세 된 가입자까지만 제공되고 그 이후 65세 된 가입자는 파트 B 디덕터블 233달러만 지불해 주지 않은 G 플랜에 가입할 수 있다. 메디갭 플랜의 자세한 내용은 다음에 추가로 설명하겠다.

이 A~N 플랜의 보험료는 모두 다르다. 커버 내용과 비용이 다르기 때문이다.

보험에 따라 또는 거주 지역, 나이에 따라 다르다. 캘리포니아의 65세 메디갭 보험은 종류에 따라

100~180달러다. 캘리포니아에서도 카운티 우편번호에 따라 가격 차이가 난다.

메디갭 플랜 가격은 나이가 들수록 조금씩 올라간다. 어떤 보험은 75세까지만 올라가고, 어떤 것은 80세까지 매달 보험료가 상승한다.

보험회사들은 메디케어 환자들을 유치하기 위해 65세에 가입하면 보험료를 할인해 준다. 예를 들어 75세까지 보험료가 인상되는 회사라면 75세 가격의 30% 할인 가격으로 보

험료를 받는다. 이후 매년 75세까지 돈을 올리는 방식이다.

65세는 75세보다 훨씬 건강할 것이다. 병원에 자주 갈 확률도 낮은 것은 물론이다. 그만큼 할인 혜택을 제공해주는 것이다.

따라서 오리지널 메디케어 보험을 가지고 있다면 디덕터블 이외의 모든 돈을 지불해주는 메디갭 G 플랜을 선택하기 보다는 자신에 알맞은 플랜을 가입해 보험료를 줄이는 것도 하나의 의료비 절감 전략일 수 있다.

메디갭 가입 규정

메디케어 가입 연령인 65세 생일부터 6개월간은 아무런 제약 없이 메디갭에 가입할 수 있다. 이를 가입 보장 기간이라고 부른다.

중병이 걸렸어도 또는 앞으로 큰 수술을 받을 예정이라도 가입이 보장되는 기간이다. 하지만 이 기간이 지나면 가입이 거부될 수도 있고 최고 6개월동안 혜택이 유예 또는 보험료가 크게 오를 수도 있다. 유예기간이 있다면 유예 기간동안 파트 A와 파트 B 디덕터블 등은 커버되지 않나 머지는 가입자가 내야 한다.

보장 가입 기간이 지나면 보험회사는 소위 서면 건강 점검을 하게 된다. 하지만 건강한 사람이라면 보장 기간이 지나도 보험에 가입하는데 큰 문제는 없다. 그러나 중병이 있다면 가입이 어려워질 수 있다. 보험회사들은 특히 당뇨나 심장 질환 등의 건강 상태에 주목한다. 물론 결정 기준은 보험회사마다 모두 다르다.

그런데 희소식도 있다.

65세때 메디케어 어드밴티지를 가입했는데 마음에 들지 않는다면 1년 이내에 다시 오리지널 메디케어로 돌아가 아무런 제약 없이 메디갭에 가입할 수 있다. 또 직장 보험에서 나와 메디케어 파트 B를 가입할 때도 첫 6개월 보장기간이 적용된다.

또 파트 C 플랜에 가입하고 있는데 더 이상 플랜이 없는 지역으로 이사를 했거나 보험사가 커버를 중단한 경우에는 보장 기간으로 메디갭에 가입할 수 있다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

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

해외 거주 외국인 소셜 연금 25.5% 원천 공제

의료비 크레딧 점수 반영 대폭 완화

시민권자, 영주권자는 제외
해외 수입 있다면 세금 보고해야
한·미 협약으로 근로 크레딧 합산 가능
메디케어는 크레딧 합산 안 돼

해외에서도 소셜 시큐리티 연금을 받을 수 있는지 묻는 질문을 받은 한 다.

결론부터 말한다면 받을 수 있다. 하지만 조건을 충족시켜야 한다.

미국은 한국과 소셜시큐리티 계약을 맺어 아무런 문제없이 소셜 연금을 받을 수 있다. 한국에서 결혼을 했어도 한국 배우자 역시 아무런 제약 없이 배우자 연금 또는 사별 배우자 연금을 받을 수 있다.

물론 미국에서 10년 일을 해 세금을 낸 기록 40크레딧이 있어야 배우자도 혜택을 볼 수 있다. 이혼한 배우자 역시 마찬가지다.

미국과 '사회보장협약' 계약을 맺은 국가는 한국을 비롯해 총 29개국이다. 미국 소셜시큐리티 제도와 같은 시스템을 사용하는 국가들이어서 상호간의 세금 기록을 공유할 수 있는 나라들이다.

특히 미국에서 40크레딧 10년 근로 기록이 없다고 해도 한국에서 일한 기록을 가산할 수 있는 매우 편리한 제도다.

예를 들어 미국 세금 기록이 30 크레딧만 있다면 미국 소셜연금 수령 자격을 받지 못한다. 그런데 한국에서 5년 근로 기록이 있다면 20크레딧으로 인정돼 40크레딧 조건을 갖추게 되므로 미국 소셜 연금을 받는다. 그런데 미국에서 10년 일한 것처럼 모든 소셜 연금을 받는 것은 아니다.

미국과 한국에서 각각 일한 만큼의 돈만 받는다.

여기에는 한가지 조건이 따른다. 미국과 한국의 연금을 받으려면 각국에서 최소 6크레딧(18개월) 세금을 낸 기록이 있어야 한다.

메디케어는 제외

이 양국 근로 점수 합산 제도는 연금에서만 적용되며 메디케어에는 적용되지 않는다.

미국의 메디케어 혜택을 받으면 미국에서 일한 10년 근로 기록(40점

을 가지고 있어야 한다. 이 기록은 배우자에게도 동일하게 적용된다. 예를 들어 남편의 근로 기록이 없어도 부인(배우자)의 근로 기록이 있다면 메디케어 혜택을 받을 수 있다. 이혼한 경우도 마찬가지로 적용된다.

다만 메디케어는 돈을 내고 가입해야 하므로 외국에서 영구히 살려고 한다면 구태여 돈을 내고서까지 메디케어에 가입할 필요는 없을 것이다.

세금 관계

여기서 한가지 정리해야 할 것이 있다. 시민권자나 영주권자는 한국에서 연금을 받아도 공제금 없이 모두 받는다. 그런데 시민권이나 영주권자가 아닌 외국인 자격으로 미국의 소셜 연금을 해외에서 받는다면 전체 지불되는 금액의 85%는 과세 대상이다. 다시 말해 연금 85%에 30%의 세금을 원천징수하고 지불한다. 이 돈은 미국 세금 보고를 하지 않는 한 돌려받을 방법이 없다. 따라서 총 금액의 25.5%가 원천 징수된다는 것이다.

예를 들어 1,000달러를 받는다면 85%에 해당하는 850달러가 과세 대상이다. 이 850달러에 대한 30% 즉, 255달러가 세금으로 원천 징수된 후 지불된다. 따라서 실 수령액은 '1,000달러 - 255달러' 인 745달러다.

그러면 시민권자나 영주권자는 공제금 없이 지불되는데 외국인은 왜 원천징수를 할까.

미국에 세금 보고 할 의무가 없기 때문이다. 따라서 연방정부는 아예 선세금을 떼고 지불하는 것이다. 만약 일부를 돌려받고 싶다면 미국에서 세금 보고를 하면 된다.

그러나 미국과 세금조약을 맺은 일본과 같은 국가에서는 외국인도 원천공제 없이 연금이 모두 지불된다. 한국과 미국은 '사회보장협약'은 맺었지만 세금 조약은 맺지 않았기 때문이다.



unsplash

외국 거주해도 세금보고

시민권자나 영주권자는 외국에서 산다고 해도 꼭 미국에 세금 보고를 해야 한다. 외국에서 일을 해 돈을 벌었다면 세금 보고를 해야 한다. 세금 보고를 하지 않으면 벌금을 물어야 한다.

또 미국에서와 마찬가지로 만기 은퇴 연령 이전에 연금을 받고 있고 일정 금액 이상의 근로 소득이 있다면 초과 수입 2달러당 1달러, 또는 3달러당 1달러가 공제된 금액을 받게 된다.

특히 일정 한계 이상의 근로 수입이 발생한다면 조기 은퇴 여부와 상

관없이 모든 연금 수령자의 연금의 50% 또는 85%가 과세 대상이 된다는 점도 잊지 말아야 한다.

여기서 많은 사람들이 오해를 하는 부분이 있다. 외국인의 연금 85%가 세금으로 원천 징수된다는 것을 혼동하는 사람들이 많다. 분명 다른 의미이므로 오해하면 안된다.

소셜시큐리티국은 소셜 연금의 최고 85%까지만 과세 대상이라고 밝히고 있다.

한국의 해외 이주 경우

한국에 거주하지 않고 미국과 연금 계약이 되지 않은 나라로 이주하거

나 살면서 그곳에 머물며 현지인과 결혼을 하는 경우가 있을 것이다. 이런 경우 배우자에게도 미국에서와 동일한 기준으로 소셜연금 배우자 연금이 지불된다. 하지만 연금 송부 에다소 제약이 있다.

소셜시큐리티국 웹사이트(ssa.gov)는 해외 송금이 되지 않는 국가가 있고 또 다소간의 제약이 따른다고 밝혔다.

소셜국에 따르면 미국 이외의 거주지의 정의를 미국 50개 주와 워싱턴 DC, 푸에르토리코, US 버진 아일랜드, 괌, 노스 마리아나 아일랜드 또는 아메리칸 사모아에서 30일 이상 연속으로 거주하지 않은 경우를 말했다. 미국 시민권자 또는 영주권자가 아니면 미국에서 30일 연속 거주했다는 증명을 제출해야 한다.

또 미국 시민권자나 영주권자가 아니면 6개월동안 해외에서 거주한 후부터는 연금 지불이 중단되며 다시 미국으로 돌아와 최소 1개월 이상 머물면 다시 연금 지불이 재개된다.


연방 재무부는 쿠바 또는 북한에서 거주하는 사람에게는 연금을 지불해 주지 않는다.

미국 소셜시큐리티법에 따르면 시민권자가 아닌 경우 연금 수령 자격이 된다고 해도 쿠바 또는 북한에서 거주하는 기간에는 소셜 연금 지불이 금지된다.

이외에도 특정 국가 거주자에 대한 연금 지불이 제한을 받을 수 있다.

미국 정부는 아제르바이잔, 벨라루스, 카자흐스탄, 키르기스탄, 몰도바, 타지키스탄, 투르키메니스탄, 우즈베키스탄에 거주하면 사람들에게 소셜 연금을 보내지 않는다. 하지만 특정 조건에 맞다면 예외가 적용된다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



홍은주
(Eun-Joo Powell)

곧 65세가 되셔서 메디케어 보험에 가입하셔야 하나요?
시니어 보험전문인 **홍은주**가 도와 드립니다.

- HMO (어드밴티지 플랜, 약보험 포함)
- 보조보험(서플리먼트 플랜-PPO)
- PDP (처방약 보험)

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.

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

장례

장례 비용 8,000달러, 서비스 추가하면 1만5,000달러

**화장 선호도 높아 20년후 80% 될 것
형식 갖추면 화장 비용도 7,000달러 육박
40대 미국인 20%는 엄숙한 장례 원해
매장 원한다면 장지 미리 구입 바람직**

요즘 매장 보다는 화장을 선택하는 한인들이 많아졌다. 화장을 선호하는 이유는 다양하다. 우선 종교적으로도 화장 금지 규약이 훨씬 완화된 데다가 장례비 부담도 줄일 수 있기 때문에 분석된다.

2021년 전국 장의사 협회(NFDA)에 따르면 입관과 장례 비용의 전국 중간값은 8,805달러로 입관 후 화장 비용의 전국 중간값인 6,515달러보다 높다. 여기에는 묘지 비용이 포함되지 않아 묘지 비용까지 가산한다면 가격 차이는 최고 3배까지 더 비

싸질 수 있다. 여기에서 말하는 중간값은 다양한 장례 비용 중에서 가장 많은 사람들이 지출하는 비용을 말한다.

화장비용 증가

NFDA가 발표한 2021년 ‘화장 및 매장 보고서’에 따르면 화장비용은 57.5%로 매장 비용의 36.6%를 압도했다. 지난 2015년의 화장 비율 48.5%에서 크게 증가했다. 이런 화장 비율은 앞으로 더 늘어나 2040년에는 78.8%에 달할 것으로 NFDA는

내다봤다. 보통 기독교가 우세한 미국인들은 매장을 선호했다. 하지만 지난 수십년 동안 미국인들의 종교 관념이 많이 둔화 되는데다가 장례 의식을 번거롭게 생각하는 사람들이 점차 늘어나고 있다. 5년전 한 설문조사에서 40대 미국인들의 20%만이 엄숙한 장례 의식을 선호한 것으로 조사됐다.

가톨릭은 1963년 매장을 원칙으로 하지만 화장에 반대하지 않는다고 밝혔다. 이에 따라 가톨릭은 지난 수십여년간 화장을 허용해 왔다. 다만 재를 뿌리지 말고 납골당 등 특정 장소에 보관하도록 한다.

2021년 ‘소비자경각 및 선호 보고서’는 화장을 선호하는 미국인들의 43.9%는 화장 재를 가족들이 나눠

갖거나 집에 보관 또는 매장이나 납골당 같은 특별 장소에 보관하는 것을 싫어하거나 별로 보관 장소에 개의치 않는다고 밝혔다. 이는 사후 장례에 대한 의미가 점차 사라지고 있다는 증거다.

장례 비용은 1980년 이후 꾸준히 증가하고 있다. 또 미리 준비를 해놓지 않은 사람들의 장례 비용은 예상보다 훨씬 더 많이 드는 것으로 나타났다. 특히 장지를 마련해 놓지 않고 죽으면 급하게 구해야 하므로 훨씬 많은 돈을 줘야 한다. 묘지 가격은 그야말로 천차만별이다. 지역마다 또는 장지마다 가격이다 다르고 또 같은 묘역에서도 위치에 따라 다르다.

장례 비용

요즘 물가가 크게 뛰어들고 있지

만 장례 비용은 인플레이션 비율처럼 크게 오르는 않고 있다고 전국 장의사협회(NFDA)가 2021년 가격 연구 보고서에서 밝혔다.

2020년 전국 장례 비용 중간값은 지난 5년동안 6.6% 증가에 그쳐 7,848달러로 나타났다. 하지만 1년 사이 소폭 증가했다. 또 화장 장례 비용은 다소 높아 지난 5년간 11.3% 증가해 6,960달러로 예상했었다. 동기간중 전체 인플레이션은 13.98%였다. 하지만 가격은 지역마다 또 어떤 서비스를 원하느냐에 따라 모두 다르기 때문에 정확한 가격을 맞추기는 어렵다. 다만 대강의 비용을 감안해 가족이나 당사자가 재정적 준비를 할 수 있는 기준을 될 것이라고 NFDA 연구 담당 매니저 디아나 길레스피가 조언했다.

그는 “각 장의사마다 독자적인 서비스와 가격 구조를 가지고 있다”면서 “면허를 갖추고 있고 또 가족의 슬픔을 이해할 수 있으며 가족들의 재정상태에 따라 맞춰 줄 수 있는 장의사를 선택하는 것이 중요하다”고 설명했다.

장례비 마련

텍사스 장례보험 전문 ‘파이널 익스펜스 디렉트’가 밝힌 2021년 미국의 매장 비용은 평균 6,980달러다.

입관식을 한다면 7,410달러로 오르고 서비스까지 받으면 7,910달러가 소요된다.

매장, 각종 서비스, 입관까지 풀 서비스 장례 비용은 평균 1만805달러다. 여기에 평균 염 비용 693달러, 관 평균 1,244달러, 영구차 평균 318달러가 포함되면 비용은 족히 1만 5,000달러에 육박하게 된다.

그런데 8,000~1만5,000달러나 드는 장례 비용은 유족들에게 큰 부담이 된다.

생명보험이나 어뉴이티의 사망해택 또는 별도의 장례 보험에 가입하지 않았다면 장례 비용을 고스란히 유족들이 떠안아야 한다.

소득이 낮은 가정은 특히 감당하기 힘든 비용이다.

물론 간단하게 화장만 하는 경우도 있을 것이다. 이럴 경우 장의 서비스나 염, 매장, 비석 등도 필요 없다. 단지 화장만 하고 유족들에게 재가 든 항아리만 전달되면 끝이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

화장 비용

1960년대 이후 NFDA는 매년 전국 장례비 중간값을 산정 발표해 왔다. 기본 서비스 비용부터 시신 운구비, 염 및 기타 시신 준비 비용(입관, 화장, 의상, 이발 등), 동관, 입관식과 장례식을 위한 시설 사용 및 인건비, 영구차, 자동차, 식순 인쇄비 등등 매장까지의 비용을 올린다.

목록	2021년 (달러)	2016년 (달러)	가격 변화 (%)
기본 서비스비	2,300	2,100	9.5
시신 운구비	350	325	7.7
염	775	725	6.9
의상 화장등 비용	275	250	10.0
입관식 비용(직원비용)	450	425	5.9
장례식 비용(직원포함)	515	500	3.0
영구차	350	325	7.7
가족용 밴/승용차	150	150	0.0
인쇄물	183	160	14.1
관(메탈)	2,500	2,400	4.2
장례 및 매장 중간값	7,848	7,360	6.6
관 들어가는 볼트	1,572	1,395	12.7
볼트 포함 비용	9,420	8,775	7.6

※ 묘지, 비석, 꽃 등의 비용은 포함되지 않는다.

지역별 비용

장례비용은 지역에 따라 또 어떤 서비스를 추가 하느냐에 따라 다르다. 예를 들어 관 종류에 따라서도 가격 차이가 많이 날 것이다. 여기에는 묘지 비용은 포함되지 않다. 묘지 비용 또한 지역에 따라 매장지에 따라서 다르고 급하게 구하면 가격은 더 올라가게 된다. 앞으로 묘지 비용에 대한 별도 기사로 안내할 예정이다.

지역	매장까지의 비용 중간값(달러)	화장까지의 비용 중간값(달러)
뉴잉글랜드(CT, ME, MA, NH, RI, VT)	7,881	7,069
미들 애틀랜틱(NJ, NY, PA)	8,093	7,463
사우스 애틀랜틱(DE, FL, GA, MD, NC, SC, WV, VA)	7,800	7,070
이스트 사우스 센트럴(AL, KY, MS, TN)	7,271	6,314
웨스트 사우스 센트럴(AR, LA, OK, TX)	7,334	6,405
이스트 노스 센트럴(IL, IN, MI, OH, WI)	7,868	6,953
웨스트 노스 센트럴(IA, MN, KS, MO, ND, SD, NE)	8,500	7,560
마운틴(AZ, CO, ID, MT, NV, NM, UT, WY)	6,888	5,694
퍼시픽(AK, CA, HI, OR, WA)	7,225	6,028

가격 산정 방법 : 전국 장의사협회 소속 대표 5,328명에게 2021년 7월 29일 편지 설문 조사를 통해 일반 가격 리스트와 관련 데이터를 받았다. 또 온라인으로 가격을 올릴 수 있었다. 이중 814명은 익명으로 설문문에 동참했다. 95% 신뢰도에 오차범위는 3.4%다. NFDA는 미국과 해외 49개국 1만1,000 장의사를 대표하는 2만명 이상의 대표들이 회원으로 세계 최대 장의사 협회다.



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

건강

미국인 10.5%는 만성 질환 당뇨로 고생

잠 잘자고 아침 거르지 않고
스트레스 줄이고 운동
고단백 건강한 지방 섭취
고칼로리 가공 식품 줄이기

당뇨는 만병의 근원이다. 많은 한인들이 당뇨로 고생하고 있지만 심각성을 충분히 인식하지는 못한다. 특히 아직 건강을 자랑하는 사람들이 많지만 소리 없이 찾아오는 당뇨병으로 심각한 상황까지 빠지는 경우도 있다.

그러면 이런 당뇨병을 유발하는 원인은 무엇일까.

당뇨는 심장마비, 심정지, 뇌졸중과 기타 주요 건강 문제의 원인이 되는 심각한 만성 질환이다.

연방질병통제예방센터(CDC)는 당뇨를 “체내 섭취되는 음식을 일상에 필요한 에너지로 바꾸는 과정에 영향을 주는 만성적 건강 상태”



라고 정의했다.

우리가 먹는 음식 대부분은 글루코즈라고 부르는 포도당(설탕)으로 분해돼 혈액을 타고 온몸에 전달된다. 혈액내 설탕분이 높아지면 체장에 인슐린 분비를 명령한다.

미국 당뇨협회에 따르면 미국인의

10.5%는 당뇨병을 가지고 있다. 지난 한해만도 150만명이 당뇨 진단을 받았다.

당뇨는 본인이 어찌 할 수 없는 유전적 원인도 있지만 생활 습관만 고쳐도 당뇨병을 예방할 수 있는 충분한 방법이 많다.

다음은 당뇨를 유발할 수 있는 생활 습관을 전문가들의 의견을 토대로 정리한 것이다.

아침을 먹지 않는다

감상선기능저항증 전문 온라인 상담 사이트 ‘팔로마 헬스’의 줄리아 워커 간호사에 따르면 아침 식사의 장단점에 대한 논란이 있기는 하지만 대부분의 연구 결과, 특히 2019년 발표된 보고서에서 아침식사는 하루 식습관을 잡아주는 중요한 음식임이 밝혀졌다.

아침을 먹지 않는 사람들은 간식을 먹거나 폭식을 하는 경향이 있다. 또 우리의 뇌를 당분이나 지방이 많은 음식을 간절히 원하도록 훈련을 시키게 된다. 이는 아침을 거르는 것이 아주 건강한 선택이라는 생각을 갖게 만들기 때문이다.

이 같은 이유 이외에도 아보카도와 계란 등 단백질과 건강한 지방이 풍부한 양질의 아침 식사는 혈액내 당분을 안정적으로 유지하는데 도움을 준다.

활동적이지 못하다

한번에 30분 이상 앉아 움직이지 않는 것이 제2형 당뇨병에 걸릴 심각한 위험 요소다. 이런 생활 습관은 뱃살을 늘리고 기타 질병의 원인을 제공하지만 특히 혈액내 인슐린 민

감성을 저하시킨다.

이에 따라 체내 세포는 포도당을 많이 섭취하지 못하게 되며 섭취되지 못한 혈액내 설탕은 혈액을 타고 몸 곳곳을 돌아다니며 혈관과 장기를 망가트리기 시작한다.

건강한 사람이 3일 동안 침대에 누워 있어도 인슐린 내성이 생기기 시작한다는 흥미로운 연구 보고서도 있다. 그만큼 움직이지 않는 생활 습관이 당뇨 유발의 위험한 요소임을 보여주고 있다.

이외에도 콜레스테롤과 중지방이 증가하는 사람은 신진대사 기능에 부정적 영향을 주게 되고 심혈관 건강에 나쁜 영향을 가져온다.

가공 식품 먹는다

가공 식품은 여러면에서 건강에 좋지 않다. 설탕과 건강하지 못한 지방이 많이 들어있기 때문이다.

가공 식품은 종종 우리 몸의 신진대사를 도와주는 올바른 영양분을 제공하지 못하기 때문에 영양은 없고 칼로리만 높은 식품을 인식되고 있다. 따라서 포만감을 느끼기 위해 이런 음식을 지나치게 많이 먹게 되고 그로 인해 더 많은 당분을 섭취하게 된다.

또 지나치게 가공 식품에 의존하면 신선한 과일과 야채, 통곡물과 같은 건강식을 멀리하는 경향이 생긴다. 이로 인해 몸에 중요한 섬유질, 비타민, 미네랄과 같은 영양분 섭취가 어려워진다.

잠을 충분히 자지 않는다

잠을 충분히 자지 못하면 다양한 건강상의 문제가 생긴다. 면역이 떨어

지고 스트레스를 쉽게 받으며 불규칙한 심박동으로 불안감이 높아진다. 이 숙면 문제도 혈당 수치에 연관이 있다.

우리가 자는 동안 우리 몸은 낮 동안 망가진 조직을 수리하고 신진대사 기능을 수행하며 기억들을 형성한다.

충분한 수면을 취하지 못하면 우리 몸은 효과적으로 포도당을 분해할 수 없고 인슐린 수용성도 감소하게 된다.

특히 잠을 설치면 지치게 되는데 피곤해 보이는 사람을 보면 건강식 보다는 정크 푸드를 자주 찾는 경향이 높다.

스트레스

스트레스 자체가 당뇨의 원인은 아니다. 하지만 관련성은 충분하다.

부신에서 분비되는 스트레스 호르몬 즉, 코티솔 수치가 높아지면 췌장의 인슐린 생성 세포가 방해를 받게 되고 이로 인해 인슐린 생산이 줄어든다.

인슐린이 부족하면 우리 몸은 포도당을 분해하지 못한다. 이렇게 되면 혈액내 포도당 수치가 높아진다. 앞서 설명한 대로 분해되지 못한 포도당은 피를 타고 몸으로 퍼지면서 혈관과 장기를 손상시킨다.

이 스트레스 호르몬이 어떻게 인슐린 분비 세포에 영향을 주는지 확실히 알려지지 않았다. 다만 사람이 스트레스를 받으면 과식이나 칼로리가 많은 가공 식품을 섭취, 당분 섭취 등의 건강하지 못한 생활 습관을 갖게 된다는 것이다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

Lic#9199095

소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

무료

“안내해 드립니다”

각종 영어서류
무료로 읽어드립니다
개인정보 가리고
사진찍어 텍스트로
보내주세요

(562) 538-8581
김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323) 620-6717

뇌졸중 유발하는 혈전 조심해야

매년 10만 명 혈전으로 사망
운동 부족, 콜레스테롤, 당뇨 등 원인 다양
1시간 이상 섰거나 앉지 말 것
장기 여행도 위험 가능성 높여

가장 위험한 병증 중 하나가 혈전이다. 혈관에 플라그가 생겨 혈관을 막아버리면 공급이 되지 않아 뇌 손상의 매우 위험한 상태로 발전할 수 있다. 마비, 심하면 생명까지 앓아가는 병증이지만 혈전에 대해 이해하는 한인들은 그다지 많지 않다. 이 혈전은 젊은 나이에 도 생기로 주의해야 한다.

연방질병통제예방센터(CDC)는 90만 명의 미국인들이 혈관에 혈전이 생길 때 발생하는 정맥혈전색전증(VTE)에 시달리고 있다고 밝혔다. 또 매년 10만 명이 혈전으로 인해 사망하고 있으며 혈전 증상을 가진 10명 중 3명은 10년 이내에 큰 문제에 직면할 수 있다는 것이다. 그렇다면 이 혈전의 원인은 무엇인지 알아둘 필요가 있다.

연방정부 '건강연구수준' (AHRQ)에 따르면 심부정맥혈전증으로 불리는 혈전 즉, 핏덩어리는 잘 움직일 수 없거나 최근 수술 또는 부상을 당한 사람들에게 자주

할 수 있다고 한다.

혈전은 어떻게 생길까.

클리블랜드 클리닉에 따르면 피가 액체 상태가 아니라 국부적으로 굳어지기 시작할 때 동맥이나 혈관에 혈전이 생긴다. 비록 우리 몸에 생기는 일부 응혈 현상은 정상적이지만 죽같이 되는 덩어리가 자연적으로 소멸되지 않으면 극히 위험한 결과를 가져온다.

이런 혈전은 약이나 수술로 제거할 수 있지만 조기 치료가 안되면 치명적일 수 있다.

혈전의 원인

몸을 자주 움직이지 않을 때 혈전이 생긴다. 최근 수술을 받았거나 65세 이상 시니어 연령층, 피임약 등 호르몬제를 먹을 때, 암에 걸렸거나 치료하는 도중, 골반이나 다리 골절, 심하게 부딪치거나 멍이 들 때, 비만일 때, 오랫동안 침상이나 의자에 앉아 있을 때, 뇌졸중 또는 전신마비, 정



unsplash

를 온몸에 공급하는 통로다. 이 혈관이 충분히 열리지 않는다면 정상적인 속도로 자유롭게 혈액을 흐르게 하지 못할 것이다. 혈액이 정상보다 느리게 흐르면 걸쭉하게 돼 덩어리가 생길 수 있으며 결국 혈전(thrombus)으로 발전한다. 이 혈전이 혈류를 따라 머리로 올라가면 색전(embolus)이 된다. 매우 심각한 상황이 될 수 있다. 또 폐나 기타 장기로 가면 폐색전 등 다양한 증상을 일으킨다. 모두 위험한 상황이

뇌졸중은 두 종류로 나뉜다. 혈류가 막히는 '허혈성' (ischemic) 뇌졸중과 뇌혈관에 피가 새는 '출혈성' (hemorrhagic) 뇌졸중이다.

'출혈성' 뇌졸중의 가장 전형적인 이유 중 하나는 머리와 뇌에 피를 전달하는 동맥인 경동맥내 아테롬성 동맥경화증이다.

또 흔하지는 않지만 뇌정맥동혈전증도 뇌혈전으로 일어난다. 뇌의 동맥이 아니라 정맥에 생기는 혈전을 말한다. 이렇게 정맥에 혈전이 생기면 뇌혈관의 압력이 높아지고 결국 뇌에 출혈이 생긴다. 이런 종류의 혈전은 이번 코비드 19 존

는데 생명의 위험까지 갈 수 있다. 갑자기 폐에 색전이 생기면 숨쉬기가 어려워지고, 가슴 통증, 심박이 빨라지고 졸도, 미열, 기침, 각혈 등의 증상이 나타난다. 이런 상황이라면 응급실을 찾아야 한다.

혈전 예방

너무 딱 달라붙는 의복, 양말, 스타킹을 피한다. 때때로 발을 심장보다 6인치 이상 높이 쳐 든다. 의사의



나타나는 증상이다. 이외에도 혈전의 원인은 매우 다양하다. 유전적 이유부터, 고 콜레스테롤의 원인으로 생기는 혈관내 플라그 즉, 아테롬성 동맥경화증, 암, 부정맥, 당뇨, 비만, 임신, 장기간 입원, 흡연, 수술, 약물 부작용 등등. 일부 피임약도 여성들의 혈전 형성 위험을 2~4배 증가시킬 수 있다. 또 요즘은 코비드 19도 혈전을 유발

맥류, 심장 이상, 이전 혈전 병력, 가족력, 자동차나 비행기, 버스, 기타 등 1시간 이상 장거리 여행중에 생길 수 있다.

혈관의 역할

혈전의 심각성을 이해하기 위해서는 전체 혈관의 복잡한 역할을 아는 것이 무엇보다 중요하다. '스터디 닷 컴'에 따르면 혈관은 단백질을 전달하고 영양분과 산소

를 공격해 뇌졸중을 일으킨다. 뇌에 공급되는 혈액이 부족하면 뇌 조직에 충분한 양의 산소와 영양분 운반이 불가능해진다. 오랜 시간 공급 부족 현상이 지속되면 뇌 조직은 죽는다.

인도 병원 '나라야나헬스'에 따르면 뇌졸중 혈전은 '의학적 응급 상황'이며 가능한 빨리 전문 의료인의 치료를 받아야 한다. 빨리 치료할수록 회복 가능성도 높아진다.

뇌졸중

스앤존슨 백신을 접종 받은 일부 사람들에게서 발견되지만 극히 드물다.

증상

팔과 다리가 새롭게 부을 때, 적색 피부, 팔과 다리의 통증, 다리의 온점의 증상이 나타날 수 있다. 만약 이런 증상이 나타난다면 의사의 진료를 받거나 곧바로 응급실을 찾아야 한다고 연방 AHRQ가 강조했다. 혈전은 뇌에만 악영향을 주는 것은 아니다. 다리와 팔, 사타구니 혈관에 생긴 혈전의 일부가 떨어져 나가 폐와 같은 기타 장기로 이동할 수 있다. 폐의 혈전을 폐색전이라고 하

지 시에 따라 압박 스타킹을 착용하고 의사의 처방에 따라 운동한다. 장기 여행 중에는 자세를 자주 바꾸고 한번에 1시간 이상 서 있거나 앉아 있지 않는다. 또 소금 섭취를 줄이고 다리를 꼬고 앉지 않으며 다리를 심하게 부딪히거나 다리 부상을 방지한다. 무릎 아래 베개를 대지 않는다. 가장 중요한 것은 의사 처방전을 열심히 복용하고 열심히 움직인다. 자넷김 기자

호스피스

집 호스피스 서비스 어려울 때 많아

미국인 호스피스 30.7%는 집에서 가족 고통, 재정 부담 더 크게 사실 병원 호스피스 입원 장벽 낮춰야 “집에서 돌봐야” 책임감 높지만 어려워



pixabay

많은 사람들이 양로원보다는 집에서 가족들이 둘러보는 가운데 삶을 마감하려고 한다. 하지만 집에서 마지막 순간을 맞이할 수 있는 사람들을 많지 않다. 가족들에게 큰 고통을 안겨줄 수 있고 또 재정적 부담을 가중시킬 수 있다.

뉴욕 타임스는 지난달 학술지에 발표된 한 연구 보고서를 토대로 집과 병원 시설에서 생의 마지막을 맞이하는 호스피스 서비스의 현실을 보도했다.

2017년 의학지 뉴잉글랜드 의학 저널에 실린 한 연구보고서에 따르면 집에서 삶을 마감하는 비율은 30.7%로 병원의 29.8%를 앞섰다.

재향군인보스톤헬스케어시스템의 심장전문의 겸 2019년 발표된 이 연구 보고서의 저자인 하이델 워라치 박사는 “현대에 들어 미국에서 처음 있는 일”이라고 말했다. 하지만 기술적으로는 홈 호스피스가 더 많다고 봐야 한다. 환자의 장기 거주지로 인정되는 양로원에서 죽는 사람의 비율도 20.8%가 되기 때문에 병원보다는 주거지에서 눈을 감는 미국인들이 훨씬 많다는 것이다.

워라치 박사는 의회가 40년전 메디케어에서 마지막 생을 돌봐 주는 호스피스 케어를 승인하면서 병원보다 주거지 사망이 더 많아졌다고 이유를 밝혔다. 2029년까지 메디케어 수혜자의 절반 이상이 호스피스 서비스를 받으며 숨졌다.

그는 “문화가 달라졌다. 사람들은 병원에서 죽고 싶어 하지 않는다. 호스피스가 이를 가능하게 했다”고

설명했다.

홈 호스피스 어려움

리 지온츠는 폐암으로 숨졌다. 그녀는 맨해튼 로위스트사이드에 있는 그녀의 아파트에서 기르던 고양 이와 이웃들의 방문 속에 눈을 감기 원했다. 그녀의 조카 린다 홀랜드는 호스피스 서비스 직원을 돕는 24시간 도우미를 고용했다.

하지만 지온츠의 통증은 더 심해졌고 그녀의 형제들은 집에서 모르핀 진통제 투여에 우려를 나타냈다. 뉴저지 웨스트 오렌지의 소셜 워커이기도 한 조카 홀랜드는 “형제들이 동생이 집에서 죽는 것에 두려움을 느낀 것 같다”고 말했다. 형제들은 지온츠를 마운트 사이나이 이스라엘 병원의 호스피스 병동에 입원시켰다. 그녀는 입원 하루 반나절 후 70세의 일기로 생을 마감했다.

비슷한 사례도 있다. 앨런 미로너는 유방암으로 죽어가는 그의 아내 린을 미네소타 에디나에 있는 집에서 돌보겠다고 다짐했다. 그의 아들 마크는 “아버지가 책임감을 느낀 것 같다”고 말했다. 그러나 아내 린의 병이 심해지고 화장실로 걸어가지도 못하게 되자 81세인 앨런으로는 감당하기 힘들었다. 미로너는 결국 8명이 사용하는 이디나의 작은 호스피스 시설에서 입원시킨지 1주일 만에 78세의 나이로 숨졌다.

뉴 잉글랜드 저널 지난달 호에 “정말 집보다 좋은 곳은 없는가”라는 제목으로 이런 경험담이 실렸다.

이번 논문의 수석 저자이자 하바

드 의대 말기 환자 간병 전문의인 멜리사 워터치먼과 공동 저자들은 독립된 호스피스 시설과 병원내 호스피스 병동을 포함한 대안 장소가 어려운 증상을 가진 말기 환자를 돌볼 수 있고 또 지쳐 있는 가족들에게도 휴식을 줄 수 있다고 말했다. 또 재정적으로도 도움이 될 수 있다고 이들을 주장했다.

워치먼 박사는 한 인터뷰에서 “진정으로 사랑한다면 집에서 돌봐야 한다는 문화적 압박을 받는다”면서 “가족들이 집에서 돌볼 수 없는 문제들이 너무 많다는 것을 알아야 한다”고 말했다.

홈 호스피스 서비스

메디케어 혜택을 받는 호스피스 환자의 98%는 ‘정기적 홈케어’를 받고 있고 호스피스 서비스 회사가 간호사와 보조원, 소셜 워커, 목사를 보내주고 병원 침대 같은 장비와 의약품을 환자의 집으로 보낸다. 하지만 24시간 돌보는 것은 아니므로 나머지 가족이나 친구 또는 고용된 케어기버의 몫이다.

경우에 따라서는 이정도라도 충분하다. 하지만 죽음은 예측 불허한

방향으로 흘러갈 수 있다. 어떤 말기 상태는 다른 곳보다 집에서 맞이하는 것이 더 좋아보일 수도 있다.

워치먼 박사는 암환자는 집에서 숨지는 확률이 더 크다고 분석했다. 반면, 치매 환자는 주로 양로원에서 생을 마감하지만 호흡기 질환자는 병원에서 죽는다.

그는 어떤 환자는 하루 24시간 지켜볼 필요가 없지만 어떤 이는 24시간 돌봐야 한다고 그는 말했다.

약간명의 호스피스 환자는 ‘계속적인 재택 치료’(continuous home care)를 받는다. 간호사와 보조사가 8~24시간 돌봐준다. 의회에 메디케어 정책을 자문해주는 독립 기구인 ‘메디케어 지불 자문 위원회’에 따르면 이런 늘어난 시간 서비스는 호스피스 날짜의 0.2%에 해당한다고 말했다. 또 일부 환자는 호스피스 시설이나 병원, 양로원에 입원한다.

병원 호스피스 저조

하지만 병원 입원은 장담할 수 없다. 2019년 모든 호스피스 받는 날짜의 1.2%만이 병원 입원이었다. 메디케어의 혜택을 받으려면 병원 이외 다른 시설에서 감당하기 힘든 증상이

라는 진단을 받아야 하며 진단 가능성이 매우 낮다는 것이다.

비록 메디케어에서 하루 평균 1,000달러의 입원 비용을 지불한다고 해도 하루 200달러의 홈케어 비용과 비교해 이익 마진이 훨씬 더 높다. 호스피스의 70% 이상은 영리업체다.

병원들은 사망률을 낮추기 위해 환자들을 홈케어로 퇴원시키는 경향이 높다. 그래야 병원 순위가 올라가기 때문이다.

전국 호스피스 및 말기 환자 돌봄 협회의 에도 바나 회장은 논문의 재정적 이득 부분에 이견을 보였다. 그는 “이익 마진 때문에 병원보다 홈케어가 더 높다는 것은 사실이 아니다”면서 시설보다는 환자가 머무는 일수가 이익의 차이와 연계돼 있다고 말했다.

한편 연구 저자들은 홈케어를 더 확대하고 마지막 순간 병원 입원의 장벽을 낮춰야 한다고 말했다. 마지막 순간을 호스피스 시설(전국 호스피스의 30%가 시설을 가지고 있음) 또는 양로원이나 병원의 호스피스 병동에서 맞을 수 있도록 해야 한다는 것이다. 존김기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

월 방문자 2만5천명 돌파 **US메트로뉴스**

usmetronews.com wellbeingsus.com

창간 1주년

US메트로뉴스

500달러 이하 의료비 연체, 크레딧 기록서 삭제

의료비 크레딧 점수 반영 대폭 완화

연체금 갚았다면 기록서 지워져
연체 1년 지나야 기록에 올라
세금 저당은 크레딧에 오르지 않아

의료비 부담이 크게 늘어나면서 제 때 의료비를 내지 못해 나쁜 크레딧 점수를 받는 한인들도 많다.

하지만 크게 걱정하지 않아도 될 것 같다.

미국 3대 신용 평가 회사들이 의료비 연체 기록을 소비자 크레딧 점수에 반영하지 않겠다고 밝혔기 때문이다. 이에 따라 의료비용 독촉에 시달리는 많은 소비자들이 의료비 연체로 인한 크레딧 점수의 악영향을 걱정할 필요가 없게 됐다.

그렇다고 갚지 않은 의료비 부채까지 모두 크레딧 기록에서 삭제해 준다는 말은 아니다. 내년부터 500달러 이하의 의료비 연체는 기록에 올리질 않을 것이며 올 여름부터는 이미 돈을 갚은 연체 기록은 기록에서 완전히 지운다. 의료비 연체의 크레딧 점수 비중을 크게 줄이거나 아예 없애 버리겠다는 것이다.

소비자에 희소식

미국 3대 신용 평가 회사인 '에퀴팩스'(Equifax), '익스피리언'(Experian), '트랜스유니언'(TransUnion)은 올 여름부터 의료비 연체와 관련된 크레딧 점수 정책을 대폭 수정한다고 발표했다.

발표에 따르면 크레딧 리포트에 올라 있는 의료비 부채 미납비의 약 70%를 없앤다는 것이다. 이 같은 조치는 소비자 보호 단체들과 수개월 간에 걸친 논의 끝에 내린 결정이다.

발표에 따르면 ▲오는 7월부터 신용평가 회사들은 미수금으로 기록됐다가 지불된 의료비 부채에 대한 기록을 삭제한다. 이전까지는 콜렉션으로 넘어간 후 돈을 갚았다고 해도 7년간 연체 기록은 계속 남아있었다. 또 ▲의료비 연체금이 콜렉션에 넘겨졌다고 해도 이후 1년동안 크레딧 기록에 올리질 않겠다는 것이다. 지금까지는 6개월이 지나도 의료비 연체가 계속되면 기록에 반영했다. 이 같은 조치는 과도한 의료비 청구 또는 보험회사와의 의견 조율 등으로 인해 지불이 늦어지는

경우 소비자들에게 불이익을 주지 않기 위해서다. 의료비 협상을 벌일 수 있는 기간을 기존 6개월에서 1년으로 늘려주는 것이다.

특히 ▲내년 상반기까지 3대 신용평가 회사들은 500달러 이하의 의료비 연체금은 더 이상 크레딧 기록에서 반영하지 않겠다고 밝혔다. 또 이 금액은 향후 상향 조정할 계획이다.

신용평가회사들이 이 같은 과격적인 조치는 자발적으로 이루어진 것은 아니다.

미국 소비자재정보호국(CFPB)의 이들 회사에 대한 조사 압박에 따른 것으로 월스트리트 저널은 이 문제에 관련된 정부내 관계자의 말을 인용해 보도했다.

의료비 부채 고통

상당수 미국인은 의료비 부채로 고통받고 있다.

응급실 방문과 예기치 못한 질병 등 거액의 의료비용이 청구되면 이를 가볍게 변제할 수 있는 능력자가 많지 않다. 또 보험이 있다고 해도 비용 협상이 오래 걸리는 경우가 있지만 의료 시설에서 연체로 간주해 무조건 콜렉션에 넘겨버릴 때도 있다. 나중에 모든 문제가 해결된다고 해도 연체 사실은 기록에 남아 크레딧 점수에 영향을 준다.

점수가 나빠지면 주택 모기지부터 자동차 대출, 크레딧 카드 발급, 신용을 이용한 물건 구입은 물론이고 심지어는 취업에도 악영향을 미칠 수 있다.

미국 소비자재정보호국(CFPB)은 880억달러에 달하는 의료비 부채 4,300만건이 크레딧 리포트에 올라 있다고 밝혔다. 3대 신용평가 회사들은 미국내 2억명 이상의 크레딧을 관리하고 있을 정도로 미국 크레딧 정보 시장을 장악한 거대 조직이다. 이들 회사들은 3월 18일 공동 성명서를 통해 "코로나 19 팬더믹

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

으로 인한 소비자들의 고통을 줄여주는 매우 중요한 단계"라면서 "모든 소비자들에게 공평하고 이용 가능한 크레딧을 제공하기 위한 변화"라고 설명했다.

CFPB는 지난달 초 신용정보 회사들이 수많은 의료비 부채에 대한 충분한 조치를 하지 못한다며 일단의 조치를 취하겠다고 밝힌 바 있다.

CFPB는 미국 신용 정보 시스템을 강력히 규제하는 정부 기관이다. 소비자들은 어떤 기록이 자신의 크레

딧 정보에 올라가는지에 대해서는 아무런 권한도 없고 또 알지도 못하고 있다. 나중에 대출회사나 미수금 처리 대형업체인 콜렉션 에이전시 등을 통해 자신의 크레딧 기록을 확인하는 경우가 많다.

CFPB는 소비자 불만 처리가 부실하다는 비난을 받고 있는 에퀴팩스에 대한 조사를 진행하고 있었다. 에퀴팩스는 최근 정기적으로 소비자 크레딧 보고를 업데이트 하고 있다고 해명했다.

익스피리언과 트랜스유니언 역시 유사한 소비자 불평 처리 부실로 수사를 받아왔다고 정통한 소식통이 월스트리트 저널에 밝혔다.

은행들 불만 표출

CFPB는 일반 대출 등 은행 관련 금융 부채보다도 개인이 되갚을 수 있는 능력을 예측하기 힘든 것이 의료비 부채라고 말했다.

특히 의료비 부채가 크레딧 기록에 올라가게 되면 집을 구입하거나 렌트를 찾을 때 어려움을 겪게 될 것이고 자동차 렌트비는 물론이고 보험 특히 구직에까지 영향을 줄 수 있다고 보호국은 아울러 덧붙였다.

사실 신용 평가 회사들의 주 고객은 대출회사다. 대출회사들은 크레딧 점수로 신용 정도를 측정하게 될

것이고 대출 신청자의 변제 능력을 평가하게 된다.

신용평가 회사들은 그동안 은행들과 의료비 부채에 대한 기록 삭제에 대해 이야기한 것으로 익명의 소식통은 전했다. 일부 은행은 소액의 연체 의료 부채에 대해서 별로 신경 쓰지 않은 분위기만 많은 은행들은 이런 부채 기록이 없으면 일부 대출 신청자들의 신용도를 정확히 파악할 수 없기 때문에 예기치 못한 채납과 손실의 위험이 따를 것이라고 우려했다. 그러나 요즘 은행들은 신용평가 기록보다는 소비자들의 은행 어카운트의 정보 등을 담은 다양한 데이터를 이용해 소비자들의 지불 능력을 평가하고 있다.

2015년부터 변화

채납 의료비 기록에 대한 문제는 이미 2015년부터 각 주정부 검찰과의 합의했던 내용이다.

이들 회사들은 소비자들의 의료비 부채를 6개월 간 기다렸다가 크레딧 기록에 올리게 돼 있다. 만약 보험회사가 의료비를 정산하면 기록에서 삭제해야 한다.

신용평가 회사들은 도서관 벌금, 교통위반 티켓, 체육관 멤버십 채납 기록 등 콜렉션 회사들이 보고하는 소소한 정보는 모두 제거하고 있다. 2017년부터는 세금 차압과 민사 소송 판결 자료까지 모두 삭제하는 결정을 내렸다.

세금 차압(tax lien)

세금을 내지 않아 차압이 들어온 기록은 더 이상 크레딧 점수에 영향을 주지 않는다. 만약 기록이 올라가 있다면 3대 신용 회사에 정정을 요구해야 한다.

앞서 설명한대로 2017년 민사 소송 판결이나 공공기록은 더 이상 기록에 올리질 않기로 신용 정보 회사들이 결정했다. 이에 따라 2018년 4월부터 모든 세금 차압 기록은 크레딧 기록에서 삭제됐다.

크레딧 기록에는 남지 않지만 세금 채납으로 인한 차압권 행사는 여러가지 재정적 문제를 가져 오기 때문에 주의해야 한다.


이전까지는 세금을 완납했다면 7년간 기록이 유지되지만 완납하지 않았다면 10년 기록에 올려졌다.

존김 기자 john@usmetronews.com



123RF




 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 캘코보험입니다.
 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

나를 위한 투자로 인생의 황금기 즐겨라

60대 이후 건강 지키기

**시니어 4분의 1은 사회적 고립으로 고독
건강식, 운동, 주변과의 관계 개선
정기 검진으로 질병 예방
운동으로 몸 만들고 정신 건강 유지**

60대를 인생의 황금기라고들 부른다. 자녀들을 모두 키웠고 또 직장이나 사업에서도 절정에 달하는 나이인데다가 연륜과 경륜이 쌓여 왕성한 생산력을 자랑하는 시기라고 한다.

그런데 한가지 60대에 접어들면서 신체는 급속한 속도로 하향 곡선을 그리게 된다는 것이 문제다. 인생의 황금기에 접어들면서 이제 즐거운 은퇴생활을 해야 할 나이인데 자칫 건강을 잃게 된다면 낭패가 아닐까.

건강 정보 전문 매체인 ‘잇 디스, 낫 댓’ 이 정신적으로 또 육체적으로 건강한 삶을 유지하기 위해 해야 할 일들을 전문가들의 의견을 토대로 정리 보도했다.

운동한다

건강 정맥주사 업체 ASAP IV의 대표이자 마치고 의사인 테일러 그레버에 따르면 나이가 들수록 우리의 에너지는 감소하게 된다. 에너지가 감소하면 육체적 활동 수준이 떨어지고 앉아 있는 생활이 더 늘어난다. 운동도 줄고 또 야외활동 시간도 줄어든다.

나이가 들수록 이를 극복하는 것이 무엇보다 중요하다. 꾸준히 움직이고 사회 활동을 이어가며 운동을

열심히 한다. 그러면 심혈관 건강도 좋아질 것이고 나이로 생기는 골밀도 감소나 뼈 강도 저하를 막을 수 있다.

매우 간단한 문제이다. 나이가 들수록 움직이지 않으려 한다. 노화가 촉진되고 건강이 나빠진다.

매일 걷고 아령이나 기구를 사용해 근육 운동을 한다. 골프와 테니스 및 다양한 방법의 운동을 계속하면 비타민 D 수치가 올라가고 전체적 건강을 유지할 수 있다. 하루 30~60분은 자신의 몸을 위해 할애한다.

정기 검진 받고 정크푸드 피하고

필라델피아 ‘노화방지 및 장수센터’ 의 대표이자 의학국장인 시마보니는 “몸무게와 혈압, 콜레스테롤을 관리하고 예방 검진을 받는 것이 중요하다”고 조언했다.

보니 의학국장은 “나이 들면 영양

풍부한 음식 섭취가 필수적”이라고 말했다.

음식은 약이고 따라서 적절히 섭취하면 에너지를 만들어주고 면역을 증강시키며 뼈를 단단하게 한다. 또 눈과 혈관 건강을 지켜주며 염증을 줄여준다. 특히 만성 질환을 예방하고 몸무게 관리를 할 수 있다.

지금이라도 건강식으로 바꾸는 것이 중요하다고 그는 설명했다. 설탕이나 건강하지 않는 지방 섭취를 줄인다. 또 가공식품이나 포장식품은 건강에 해를 끼치고 만성 질환, 인지 능력 감소, 염증 등을 유발할 수 있으므로 피한다.

앉아만 있지 않는다

앉아 있는 생활 습관은 노화를 촉진시키고 나이 관련 질환을 가속시키며 기대 수명치를 줄이는 원인이다. 운동으로 제2당뇨병을 예방하고 낮추며 심장 건강을 지킨다.

운동은 또 면역을 강화하고 기분을 좋게 하는 등 신체 건강 유지에 필수적이다.

걷기 정도의 가벼운 운동 만으로 높은 효과를 기대할 수 있다. 운동과 인지건강이 연관을 갖는다는 연구도 있다. 정기적으로 강도 높은 운동

으로 사고력과 기억력을 개선할 수 있으며 인슐린 저항성과 염증을 줄여주는 등 생리적 변화를 촉진할 수 있다.

특히 운동은 새 뇌세포 성장에 영향을 주고 속면에도 도움이 되며 이로 인한 스트레스와 불안증을 일소해 준다. 지금 당장 자리에서 일어나 걷는다.

남들과 교제한다

사회적 고립은 장기적으로 인지 저하와 정신적 고통의 심각한 위험을 초래할 수 있다.

45세 이상 성인 3분의 1은 외로움을 느끼고 65세 이상 성인 4분의 1은 사회적으로 고립돼 있다는 연구 결과도 있다.

사회적 고립은 혼자 살거나 가족 또는 친구를 잃었을 때, 또는 은퇴 후 주변 관계가 끊어졌거나 만성 질환 등에서 올 수 있다. 사회적 관계 부족은 곧 건강 위험과도 직결된다. 육체적 활동이 줄어들고 치매 위험도 증가시킬 것이고 심정질환 위험을 고조시킨다. 또 우울증과 불안과 같은 정신적 고통의 원인이다. 일반적으로 주변과 건강한 관계를 유지하는 사람은 더 오래 산다고 한다.

인간은 사회적 동물이다. 가족이나 친구, 이웃들과 좋은 관계를 유지하고 자원봉사를 하며 교회 등 종교 생활도 열심히 한다.

60세 이후의 변화

60세가 지나면 많은 사람들이 피부가 얇아지고 관절이 약해지는 등의 신체적 변화를 느끼게 된다. 특히 활동이 줄어들며 신진대사도 늦어진다. 시력과 청력이 떨어지고 성격도 구토한 감소된다.

반면 정서적으로 60대는 더 행복감을 느끼는 경향이 있고 스트레스에 더 잘 견딜 수 있는 나이이다. 많은 경험을 통한 생활의 지혜가 풍부하고 감정 통제도 잘 된다. 뇌 세포가 계속 성장하기는 하지만 기억력은 점차 쇠퇴해지기 시작한다.

따라서 정기적 심리 자극, 사회 활동, 운동을 통해 뇌 건강을 계속 향상시킬 수 있다.

나에게 투자

일에서 벗어나 은퇴하는 나이이다. 이제 스스로에게 초점을 맞추고 건강을 유지하면 여행도 다니고 하고 싶은 일을 한다.

보니 의학국장은 “건강을 극대화시킨다. 충분한 영양 섭취와 사회 관계 유지, 운동, 예방 검진, 충분한 수면, 스트레스 관리가 60대 이후 노년의 건강 유지 비결”이라고 강조했다.

특히 코비드 19가 완전히 종식되지 않고 있다. 감염 위험이 높은 곳은 피해야 한다고 그는 조언했다.

존김기자



US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

usmetronews.com wellbeingsus.com

창간 1주년 US메트로뉴스

세금 보고

팬더믹 현금 지원, 자녀 양육수당은 세금 내지 않아

2021년 택스 보고 4월 18일 마감

실직 수당은 수입으로 계산 세금 내야
주정부따라 과세하는 주 있어
자녀 양육수당은 크레딧 이므로 세금 없어
기타 극빈 보조 지원도 과세 대상 아냐



주별 과세표

- 소득세를 내지 않는 주** 알래스카 · 플로리다 · 네바다 · 와이오밍 · 사우스다코다 · 텍사스 · 워싱턴
- 투자 소득에서만 소득세를 받는 주** 뉴햄프셔 · 테네시
- 실직 수당에 세금을 받지 않는 주** 앨라배마 · 캘리포니아 · 몬태나 · 뉴저지 · 펜실베이니아 · 버지니아
- 실직 수당의 일부에서 세금을 받는 주** 인디애나 · 위스콘신

개인 세금 보고가 4월 18일까지 마감이다. 미국인 대부분이 지난 2년간 팬더믹 관련 현금 지원을 받았다. 그런데 지원받은 현금이 과세 대상으로 세금을 내야 하는 것이다. 결론적으로 팬더믹 지원금은 수입으로 보고되지 않는다. 따라서 세금을 내지 않는다. 하지만 실직 수당은 연방 세금을 내야 한다.

2021년 3월 개인당 1,400달러의 경기 부양금이 지불됐다. 뿐만 아니라 팬더믹과 관련해 부양자녀세금 크레딧(Child Tax Credit)을 받았고 실직 수당과 긴급 SNAP 지원을 받은 사람들도 많을 것이다. 그렇다면 세금을 내야 하는 수입은 어떤 것인지 궁금하다.

경기부양 기금(Stimulus Check)

지난해 봄 수백만명의 미국인들이 경기 부양 기금으로 1,400달러를 받았다. 이 돈은 과세 대상이 아니다. 세금을 내지 않는다는 것이다.

연방 국세청(IRS)은 “3차 경제 부양금은 총 수입에 포함되지 않는다. 따라서 2021년 연방 세금보고때 과세 수입에 포함되지 않으므로 소득세를 내지 않는다”고 밝혔다.

그런데 최근 SNS 상에 잘못된 정보가 나돌고 있다. 이 부양금에 세금을 냈다는 소문이다. 잘못된 것이다. 이런 부정확한 발언을 하는 사람이 있다면 그저 무시하면 된다고 IRS는 말했다.

올해 세금 보고 때 예전보다 더 많은 세금을 내게 된다면 부양금 때문이 아니라 다른 이유일 것이다.

자녀 세금 크레딧(Child Tax Credit)

자녀를 둔 대부분의 미국 가정은 2021년 자녀 세금 크레딧을 매달 선금으로 받았을 것이다.

7월부터 12월까지 일정 수입 이하의 소득 가정에 자녀의 나이에 따라

250달러에서 300달러까지 은행으로 돈이 직접 입금됐을 것이다.

경기 부양금과 마찬가지로 자녀 세금 크레딧 페이먼트 역시 세금을 내지 않는 수입이다.

그런데 돌려받는 세금 금액이 예전보다 적을 수도 있을 것이다.

예년에는 자녀 1명당 2,000달러의 세금 크레딧이 제공됐다. 자녀 3명이라면 세금 크레딧은 6,000달러다.

팬더믹 경기 부양 정책인 ‘미국구제플랜’ (American Rescue Plan)에 따라 크레딧 금액이 올랐다. 예를 들어 6세, 8세, 10세 자녀 3명을 뒀다면 택스 크레딧은 자녀 한명당 3,000달러로 올랐다. 과거 보다 1,000달러씩 오른 것이다.

2021년 7~12월까지 자녀 한명당 매달 250달러씩 6개월간 1,500달러를 받았을 것이다. 따라서 3,000달러 크레딧에서 이미 지급된 1,500달러의 크레딧을 빼면 1,500달러가 남는다. 여기서 말하는 크레딧이란 정부로부터 받을 돈을 말한다.

따라서 2021년 세금 보고 때 자녀 세금 크레딧 절반을 청구하면 된다. 정리하면 예년에 2,000달러의 크레딧을 신청했지만 올해 세금 보고 때는 6개월동안 받은 현금 1,500달러를 빼 나머지 1,500달러만 신청하면 된다는 말이다.

앞서 3자녀 예를 들어보면 1명당 남은 크레딧 1,500달러씩 총 4,500달러를 보고하면 된다.

조금 복잡할 수 있다.

예년에는 6,000달러를 차일드 택스 크레딧으로 받았는데 올해는 왜 4,500달러만 받느냐고 질문하는 사람도 있을 것이다. 2021년 3자녀의 총 택스 크레딧 9,000달러(3,000달러 X 3자녀)에서 이미 절반인 4,500달러를 6개월간 현금으로 받았기 때문이다.

따라서 올해 세금 환급분이 지난해 보다 줄어들 수 있음을 이해해야 한다. 이미 6개월간 받았던 4,500달러는 수입으로 잡히지 않기 때문에 세금을 내지 않는다.

추가 실직 수당

연방의회는 2020년 세금 보고때 개인 또는 부부 수입 15만달러 이하의 가정은 실직 수당 첫 1만200달러까지 소득세를 내지 않도록 했다. 그런데 2021년에는 더 이상 적용되지 않

는다.

2021년 미국인 2,500만명이 실직 수당을 신청했다. 이들 모두 연방 소득세를 내야 한다. 실직 수당은 주정부에 따라 소득세 대상이 될 수 있다. 거주하는 주정부에 따라 달라진다.

캘리포니아는 주정부 소득세를 받지 않는다.

만약 2021년 실직 수당을 받았다면 주정부로 부터 1099-G 폼을 받았을 것이다. 이 폼에는 지난해 받은 실직 수당 금액과 세금을 원천 공제했다면 공제한 금액이 표시돼 있다.

세금은 모든 사람들에게 부담이다. 특히 아직 직장을 구하지 못했거나 최근 구직해서 직업을 가졌다면 내야 할 세금이 부담으로 작용할 것이다.

만약 내야 할 세금액수가 많다면 IRS에 월 페이먼트로 내겠다고 요청할 수 있다. IRS 웹사이트에서 분할 페이먼트를 신청할 수 있다.

기타 극빈자 보조(SNAP, P-EBT, TANF)

수입이 매우 낮거나 없으면 다양한 지원 프로그램의 혜택을 받게 된다. 이런 혜택 대부분이 세금을 내지 않는다.

코로나 19가 확산되면서 연방농무부(USDA)는 각 주정부에 SNAP 라는 비상 ‘보충영양보조 프로그램’ (Supplemental Nutrition Assistance Program)을 지원했다.

또 연방의회는 빈곤층 가정의 어린이들에게 제공하는 식품 지원 프로그램인 P-EBT(Pandemic Electronic Benefit Transfer)을 연장 확대했다. 저소득 가정을 지원하는 TANF(임시 극빈 가정 보조) 프로그램을 제공한다. 이들 혜택 모두 비과세 항목들이므로 세금을 내지 않는다.

간혹 이런 수입을 잘못 수입으로 작성해 보고하는 사람도 있을 것이다. 예상외로 적은 세금 환급이나 낼 세금이 지나치게 많다면 위에 설명한 비과세 수입이 과세 수입으로 잡혀 있는지 다시 한번 확인하는 것도 좋다.

자넷킴 기자

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



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

2018년 세금 환급분 있다면 4월 18일까지 보고해야

**표준공제 이하 수입도 세금 보고 하면
직장서 댄 선 세금 돌려받아
1인당 약 800달러 메일로만 신청 가능
3년 지나면 모두 국고 환수**

2018년 세금보고를 하지 않아 IRS에 잠겨 있는 돈이 수십억 달러에 달하는 것으로 나타났다. 이에 따라 IRS는 4월 18일까지 2018년 세금 보고를 해야 받지 못한 돈을 환급 받을 수 있다며 세금 보고를 하지 않으면 환급금은 모두 국고로 들어간다고 밝혔다.

세금 환급은 세금을 미리 너무 많이 냈을 경우 세금 보고서를 작성해 돌려받는 것이다.

예를 들어 파트타임이나 풀타임 일을 했지만 급여가 너무 적어 세금 보고서를 작성할 필요가 없어 보고를 하지 않았을 수도 있다.

급여를 받을 때는 지급하는 업체에서 미리 세금을 떼고 지급해 준다. 이미 세금을 냈다는 것이다.

그런데 2018년 표준 공제 금액이 개인 1만2,000달러, 세대주 1만8,000달러, 부부 2만4,000달러까지다. 공제금액 이하의 수입이 있다면 낼 세금이 없으므로 세금 보고를 하지 않아도 된다.

하지만 이미 직장에 다니면서 선 세금을 댔다고 가정해 보자. 2018년 1년동안 연방 급여세를 700달러 냈

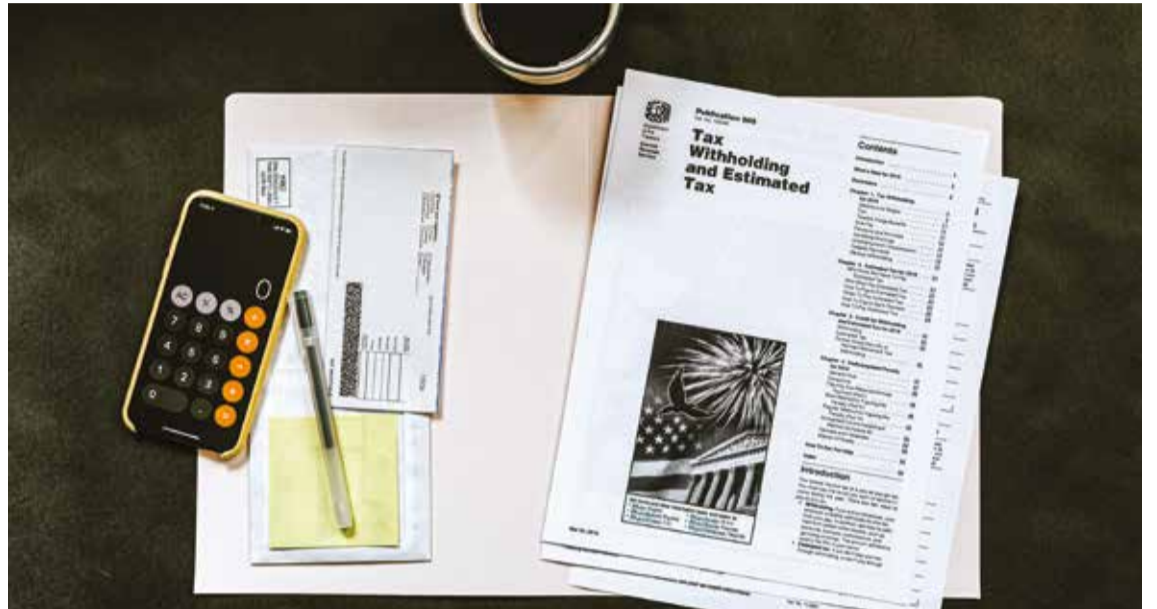
다면 이 선 세금 모두를 돌려받을 수 있다. 하지만 세금 보고를 하지 않으면 이 돈을 돌려받지 못한다.

IRS는 2018년 세금 보고를 하면 환급 받을 수 있는 사람들이 150만 명가량이며 이들에게 돌려줄 돈도 15억달러에 달한다고 밝혔다. 1인당 대략 800달러의 돈을 환급 받을 수 있다.

IRS는 납세자에게 환급액을 자동적으로 돌려주지 않는다. 따라서 돈을 받으려면 반드시 세금 보고를 해야 한다.

IRS 척 레틱 커미셔너는 보도자료를 통해 “빨리 세금 보고를 하고 찾아 가야 한다”면서 “법적으로 3년 이내에 보고를 해야 많이 낸 세금을 돌려받을 수 있다”고 말했다. 따라서 2018년 세금을 환급 받으려면 4월 18일까지 소인이 찍힌 보고서를 제출해야 한다. 이때까지 보고를 하지 않으면 받아야 할 환급금 모두 연방 재무부 재산으로 귀속된다.

IRS에 따르면 현재 가장 많은 환급금이 쌓여 있는 주는 알래스카로 1인당 환급금 중간값은 969달러다. 이어 뉴햄프셔 920달러, 와이오밍



908달러, 뉴욕 896달러이며 환급금 중간값이 가장 낮은 지역은 아이다호로 686달러다.

2018년 세금 환급 신청하기

환급금을 신청하려면 2018년 세금 보고를 해야 하는데 우편으로 해야 한다.

IRS 전자 세금 보고는 2019년 이후만 가능하다. 또 요즘 나오는 여러 온라인 세금 보고용 소프트웨어도 2018년 세금보고 프로그램은 제공하지 않는다.

세금 보고를 하려면 2018년 모든 서류를 찾아야 한다.

필요한 서류는 어떤 수입이 있었는지에 따라 다를 것이다. 직장 임금을 받았다면 W-2가 있을 것이

고 작은 일 또는 계약 직 일을 했다면 1099-MISC 또는 1099-NEC, 이자 또는 배당금 수입은 1099-INT와 1099-DIV가 있어야 한다.

하지만 여러가지 이유로 이런 서류를 분실했을 수도 있고 또 구하지 못할 수도 있을 것이다. 하지만 크게 결정할 필요는 없다. IRS는 모든 자료를 다 가지고 있다.

IRS 웹사이트에 접속해 여카운트를 만든다. 그리고 임금이나 소득 증명, 즉 W-2, 1099등의 자료를 요청할 수 있다.

또 2018년 세금 보고 양식을 이용해야 한다. 2018년 1040, 1040-2 또는 1040-EZ. 이런 폼은 IRS 웹사이트 자료실에서 폼을 찾아 다운로드 받으면 된다.

보고서를 작성했다면 IRS에 보낸다. 앞서 말한대로 우편으로 보내야 한다. 보낼 주소는 올해 택스 보고 안내서 맨 뒷장에 보면 나와 있다.

혼자 세금 보고를 할 수 없다면 CPA에게 의뢰할 수 있으며 IRS 무료 전화 800-TAX-FORM에서 도움을 받을 수 있다.

그런데 한가지 알아둬야 할 점이 있다.

IRS는 만일 다른 년도에 낼 세금이 있다면 환급분에서 공제 될 수 있고 또 지불하지 않은 자녀 양육비 또는 학자금 용자와 같은 연체된 연방 정부 부채로 갈 수 있다고 안내했다. 또 환급금보다 내야 할 세금이 더 많다면 벌금을 내야 할 수도 있다.

존김기자 john@usmetronews.com

미국 가정 57% 지난해 연방 소득세 안내

자녀 택스 크레딧 확대 실업수당 지원 등 때문

미국 가정의 절반 이상이 2021년 연방 소득세를 내지 않은 것으로 나타났다. 이는 팬데믹으로 인해 직장을 떠난 사람들이 많은데다가 경기 부양수표와 자녀 택스 크레딧 등이 주요 원인이다.

무당파 ‘어반-브루킹스 택스 폴리시 센터’는 최근 분석에서 지난해 미국인 57%가 연방 세금을 내지 않았다고 밝혔다. 이는 전년도 60%보다는 다소 낮아졌지만 팬데믹 이

전의 44%보다는 크게 늘어난 수치다.

연구 센터의 하워드 클랙만 수석 펠로우는 “정말 많은 수이지만 잠시의 현상일 것”이라면서 “3년에 걸친 경기부양금, 연방 실업수당 지원 연장, 자녀 택스 크레딧 확대 때문”이라고 말했다.

경기 부양금은 환급 가능한 택스 크레딧이므로 2020년과 2021년 낼 세금을 크게 줄여줬다는 것이다. 다시 말해 낼 세금을 이 경기 부양 크레딧으로 상쇄 시킬 수 있었다는 말이다

지난해 2만8,000달러 이하의 가정

은 연방 세금 보고를 하지 않아도 된다. 낼 세금이 없기 때문이다. 또 2만8,000~5,500달러 수입의 가정 대부분(75%)도 낼 세금이 없다. 또 중간 수입 가정 역시 43%가 연방 세금을 내지 않는다.

하지만 미국인 대부분은 급여에 붙는 페이롤 택스 또는 주정부 소득세는 내야 한다. 이번 분석에 따르면 5명중 4명은 급여세 또는 주 소득세를 내고 있다.

이외에도 미국인 상당수는 다른 형태의 세금을 내고 있다. 재산세를 비롯해 주 또는 도시 판매세, 소비세, 주 소득세 등이 이에 속한다.

웰빙 가이드 usmetronews.com

US메트로뉴스

읽을 게 많아서 좋아요

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

코로나

50세 이상 성인 2차 부스터 샷 승인

12세 이상 면역 결핍자 화이자 백신, 18세 이상 화이자·모더나

연방 식품 의약품(FDA)은 29일 50세 이상 성인과 면역체계가 낮은 사람들에게 파이자와 모더나 코로나 19 백신 2차 부스터샷을 승인한다고 밝혔다.

이날 발표는 최근 오미크론 하위 변종인 BA.2 ‘스텔스 오미크론’이 중국과 영국 및 기타 유럽 국가에서 다시 확산된 가운데 나온 것이다. 연방 질병 통제예방국(CDC) 자료에 따르면 미국에서도 이미 우세종을 보고돼 전국 신규 코로나바이러스 발병 사례의 55%를 차지하고 있다.

피터 막스 FDA 백신국장은 최근의 증거들을 보면 시간이 갈수록 나이든 사람들과 면역이 약한 그룹에서 코로나 19의 방어 능력이 현저하게 떨어지고 있음을 알 수 있다고 밝혔다.

그는 “최근의 자료 분석을 근거로 2차 부스터 샷이 감염 위험이 높은 부류의 방어력을 증강시키는데 도움이 될 것”이라고 말했다.

FDA의 결정에 따라 화이자 또는

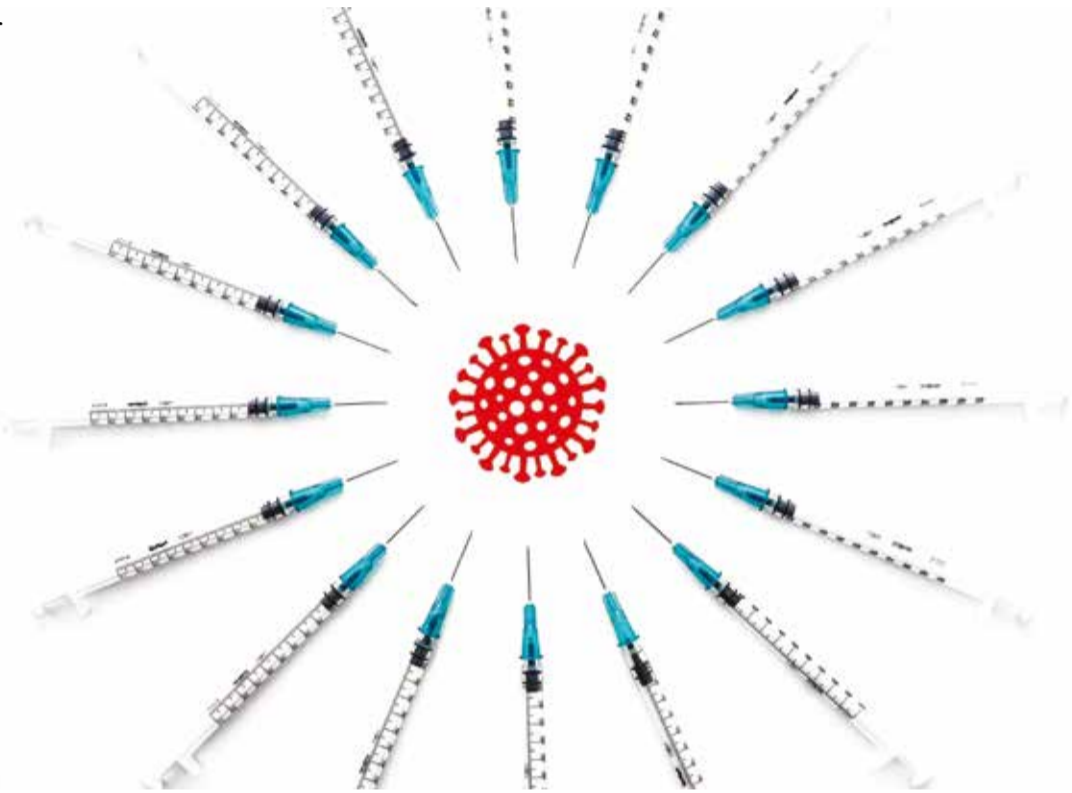
모더나 백신 2차 접종은 정부에서 승인된 모든 종류의 코로나 19 백신 1차 부스터 샷 접종 후 최소 4개월 지난 50세 이상에게 해당된다.

장기 이식을 받은 사람 등 자동면역 결핍을 가진 12세 이상자 역시 파이자와 모더나 2차 부스터 샷 접종이 가능하다.

이번 비상 승인은 최근 이스라엘에서 나온 연구 보고서에 따른 것이다.

이스라엘에서 진행된 연구 보고서는 화이자 백신 2차 부스터 샷을 맞은 시니어들은 1차 부스터 샷을 맞은 시니어보다 코로나로 인한 사망 비율이 78%나 낮았다.

이날 아침 FDA 발표 직후 CDC 역시 코로나 19 백신 가이드를 수정했다. CDC는 존슨&존슨 접종 후 부스터샷을 맞은 사람은 부스터샷을 맞은 지 4개월이 지났다면 화이자와 모더나 2차 부스터샷을 맞을 수 있



unsplash

다고 수정 발표했다. 2차 부스터샷은 즉시 가능하지만 시니어와 면역 결핍자가 우선이라고 정부는 밝혔다. 하지만 일반인들은 언제부터 2차

부스터샷을 맞을 지에 대해서는 아직 확실하지 않다.

FDA의 이번 결정은 외부 전문 그룹인 ‘백신 및 관련 생물학적 생산물 자문 위원회’의 비준 없이 나온

것이다. 이 외부 자문위원회는 4월 6일 회의를 갖고 부스터 샷에 대해 논의할 것 예정이다. 이 회의에는 CDC 전문가들도 참석한다. 김정섭 기자

코로나 19 끝나지 않았다

‘스텔스’ 오미크론 미국 감염 우세종으로 뉴욕 등 북동부 지역서 감염자 속출

미국 코로나 19 케이스가 감소하고 있지만 안심할 때가 아니다. 보건 관계자들은 ‘스텔스’ 변종을 부르는 BA.2를 우려하고 있기 때문이다.

‘스텔스’ 변종은 오미크론 변종(BA.1)의 하위종으로 오미크론과 잘 구별되지 않는다. 그래서 ‘스텔스’라는 이름이 붙었다. 이 BA.2 하위종이 요즘 미국의 또다른 우세종을 자리잡고 있다.

연방질병통제예방센터(CDC)의 최근 자료에 따르면 이 오미크론 하위 변종은 3월말 현재 미국 코로나 19 발병 케이스의 55%를 차지하고 있다. 1주전 39%에서 크게 뛰어 오른 수치다. 특히 북동부 지역에서 발병율이 높은 것으로 나타났다.

CDC의 로첼 월런스키 국장은

“이 하위변종은 지난 2개월동안 원래 오미크론 변종에 비해 상대적으로 느린 속도로 미국내 확산되고 있다”고 말했다.

월런스키 국장은 “현재로서는 중증이나 면역 회피력이 크지는 않은 듯 하지만 감염이 점점 늘어나고 있어 우려된다”고 덧붙였다. CDC는 BA.2 하위변종은 원래 오미크론보다 감염력이 60% 더 빠르다고 밝혔다.

이 하위변종은 지난 1월말 미국에서 처음 발견된 이후 현재까지 미국 발병케이스의 51~59%를 차지하고 있다. 반면 지난 여름 미국을 강타했던 델타 변이 발병 케이스는 현재 0%이다.

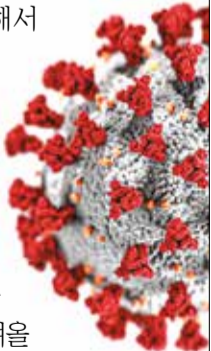
그나마 미국은 나은 편이다. 세계보건기구(WHO)는 지난 23일 BA.2가 차지하는 비율은 전체 코

로나 19의 86%라고 발표했다. 지난 3월 8일 감염률 34%와 비교해 상당히 빠른 속도로 감염되고 있다는 것이다. 미국에서 지난 2월 초만해도 1%를 넘지 않았었다.

빠른 감염력이기는 하지만 미국에 또다른 폭발적 감염을 가져올지에 대해서는 확실치 않다.

백악관 의학과 문 안소니 파우치 미국 감염병 국장은 케이스가 늘어나고 는 있지만 그렇다고 과도처럼 밀려올 것이라고는 생각하지 않는다고 미국인들을 안심시켰다.

한편 WHO는 ‘스텔스 오미크론’과 함께 지난달 발견된 ‘델타 크론’과 BA.1-B2.2 혼합형 등 총 3가지 변이에 대해 집중 감시하고 있다. 자넷김기자



일리노이 등 테스트 시설 폐쇄

‘조기 샴페인’ 우려도

미국 곳곳에서 마치 팬데믹이 종식된 것 같은 분위기에 정상 업무에 복귀하면서 마스크 해제 등 방역조치가 느슨해 지고 있다. 특히 각 지방 정부들이 코로나 19 검사 시설을 계속 폐쇄하고 있어 전문가들이 우려를 나타내고 있다. 자칫 잠잠해지고 있는 코로나 19가 다시 확산될 가능성이 있기 때문이다. 일리노이는 2년동안 문을 열고 있는 무료 코로나 19 검사 시설의 운영을 중단하고 있다. 애리조나, 하와이, 오하이오 역시 일일 입원자수와 감염자수 그리고 사망자가 줄어들면서 무료 검사 시설을 더 이상 운영하지 않는다. 또 일부에서는 연방 정부의 50세 이상 2차 부스터샷 발표에도 불구하고

이 같은 움직임은 최근 수주동안 감염자수가 급격히 감소하면서 방역에 대한 우려가 사라지고 있기 때문이다. 하지만 미국은 현재 오미크

론의 하위변종인 BA.2의 새로운 감염이 증가하고 있다. 이 하위변종은 오미크론 보다 전염력이 60%가량 더 빠르다. 미국도 이미 신규 코로나 19 감염 건수의 절반을 넘어섰고 뉴욕을 비롯한 북동부 지역의 BA.2 감염이 빠르게 늘고 있는 실정이다. 특히 유럽을 비롯해 아시아에서는 이미 강력한 우세종으로 자리를 잡으며 맹렬한 기세로 번지고 있어 세계 보건 관계자들이 긴장을 늦추지 못하고 있다.

미국은 백신 접종에 총력을 기울이고 있지만 큰 성과를 거두지는 못하고 있다. 현재 미국인의 65%만 첫 번째 백신을 맞았다. 또 3분의 1만이 부스터샷을 맞을 정도로 백신 접종율을 부진한 면이 나타나고 있다.

백신 접종을 독려하는 이유는 중증 방지도 있겠지만 무엇보다 바이러스 감염이 늘어나면 또다른 변종으로의 변이가 자주 나타나게 되고 이중 큰 영향을 줄 수 있는 변종이 발현될지 모르기 때문이다.

“한흑 갈등의 프레임에서 벗어나야 할 때”

LA폭동 30주년

당시 기자였던 이진호 서울메디칼 그룹 상무
“경제적으로 외면당한 흑인사회의 분노 폭발”

1면에서 계속

LA폭동

1991년 3월 가석방 상태에서 음주 운전 하던 로드니 킹을 추격한 경찰들이 그를 잡아 무차별적 폭행을 가했다. 인근 주민이 동영상에 담아 KTLA 로컬 TV 방송에 제보하면서 순식간에 퍼져 나갔다. 관련 경찰관 4명은 LA 카운티 검찰에 기소돼 이듬해 2월 재판을 받는다. 그러나 배심원들은 그들에게 무죄 평결을 내렸다. 과잉 진압이 아니라 체포에 불응하는 음주운전자로 제압하는 과정에서 발생한 정당한 공권력이라는 이유에서다. 평결이 발표된 것은 1992년 4월 29일 오후 3시였다.

분노한 흑인들은 LA 다운타운 법원과 시청 앞에서 쓰레기통 등에 불을 지르며 거칠게 항의했다.

오후 4시경 흑인 사회 밀집 주거지인 놀만디아 플로렌스 교차로에 모여든 흑인들이 지나가는 토사 운반 트럭을 세웠다. 그리고는 백인 운전자 레지널드 데니를 끌어내 벽돌 등으로 무차별 폭행을 가했다. 보복 폭행이었다. 이진호 상무는 새벽 근무를 마치고 집에 도착해 본 TV 장면에 놀라 회사로 달려갔다. 그리고는 3일간 집에 들어가지 못했다.

분노한 흑인들은 인근 업소들을 약탈하고 불태우기 시작했다. 다음날 흑인 시위대는 폭도로 변해 북쪽을 따라 한인타운까지 북상하며 마구잡이 약탈과 방화를 시작했다. 라틴계 갱단과 주민들의 약탈까지 가세해 LA는 연방군이 개입되기까지 6일간 무법천지로 변했다. LA 경찰은 주민들 보호를 포기하고 경찰서 자체 방어를 위해 철수했다. 부자 동네로 들어가는 길목은 철저히 틀어막으면서 말이다.

이 폭동으로 공식 집계된 사망자는 58명, 부상자 2,383명, 체포된 사람은 1만3,779명이었다. 사망자 중에는 한인 업소를 지키겠다고 나섰다가 한인 자경대의 오인 사격으로 숨진 이재성군도 포함됐다. 재산 피

해만도 7억 5,000만 달러에 달했다. 이중 약 40%가 한인업소들이다.

이진호 상무는 요즘 우크라이나 사태를 보는 것과 같으면서 한인타운 곳곳에 잿더미로 변한 업소들이 즐비하게 늘어난 참혹한 모습이었다고 회상했다.

인종 분류 프레임에 가둬나

이진호 상무는 주류 언론은 한인과 흑인과의 갈등으로 비롯됐으며 인종갈등으로 몰아가지만 결코 아니라고 강변했다. 한인 업소의 피해가 심한 것은 한인 소상공인들이 LA 지역 곳곳에 퍼져 장사를 했기 때문이다.

이상무는 “1992년이면 경기도 별로 좋지 않았지만 열심히 일하면 돈 모아 자녀들 학교 보내고 먹고 살만한 때였다. 70년대 80년대 이민 온 한인들이 작은 업소를 마련해 밤잠 설쳐가며 일하던 시기였다”고 전했다. 그는 흑인지역을 분류되는 “LA 사우스센터럴에 그렇게 한인 업소가 많은 지 상상도 못했다”며 말을 이었다.

폭동 이전 사우스 센터럴에서 수시로 터지던 강도 사건으로 한인 마켓 리커 주인들의 총맞아 죽어 나가는 사건들이 끊임없이 이어지고 있었다. 유독 한인 업소가 많아 범죄 대상이 된 것이지 강도들이 한인들을 목표로만 범죄를 저지른 것은 아니라고 그는 강조했다.

그런데 비슷한 시기에 오렌지주스를 들고 돈을 내지 않고 나가던 고등학생 나타샤 할린스(16)가 돈을 내라고 요구하던 주인 두순자씨를 주스통을 때리려는 과정에서 두씨가 발사한 총에 목숨을 잃는 사건이 벌어졌다. 사건은 ‘오렌지 주스’ 때문에 흑인 학생을 죽였다는 주류 언론들의 프레임에 갇혀 인종 비화 사태로까지 비화됐다. 두씨는 재판에서 비교의성 과실치사로 5년 집행유예 선고를 받고 풀려났다.

폭동이 일어나고 한인 피해가 속



????????????

출하자 주류 언론은 이 사건을 다시 끄집어내 한흑 갈등을 폭동의 원인으로 지목했다.

이 상무는 폭동 30년을 취재한다는 한 한인 작가 역시 두씨 사건을 끌어드리는 모습을 보면서 안타까웠다고 심경을 토로했다.

경제적 소외와 고질적 지역 차별

이진호 상무는 폭동의 원인은 수백 년동안 내려오는 흑백 문제와 낙후된 지역 경제 차별, 그리고 정치권의 외면에 대한 흑인 사회의 분노 폭발이라고 강조했다. 그곳에 들어가 장사하던 한인들이 이들 싸움에 애꿎은 피해 당사자라는 것이다.

당시 사우스센터럴에는 변변한 대형 마켓 하나 없었다.

이상무는 “작은 한인 마켓이나 리커스토에서 개피 담배 팔고 계란도 반판으로 나눠 팔아야 할 정도로 그곳 흑인들은 하루 벌어 하루 먹고 살기도 힘든 상황”이었다고 전했다. LA에는 톰 브래들리라는 흑인 정치인이 오랫동안 시장 자리에 앉아 있었다. 또 흑인 시의원들도 많았다.

21면에 계속



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

자동차

리스 자동차 반납 말고 구입하면 유리

**‘잔고 가격’으로 구입하면 평균 7,208달러 이득
새차 부족으로 중고차 가격 꺾춤
3년전 리스 후 반납 가격보다 33% 올라
3월 판매량 줄어들었지만 가격은 올라**

요즘 의외의 돈벌이 하는 사람들이 많다. 자동차 리스 말이다.

자동차 리스를 했는데 반환할 시기가 됐다면 반환하기전에 현재의 자동차 가격을 잘 알아보고 결정하는 것이 좋다고 복수의 전문 매체들이 일제히 보도하고 있다. 3년전 리스때 환산했던 가격과 현재 가격 차이가 매우 크기 때문이다.

온라인 자동차 거래 사이트 ‘에드몬즈 닷 컴’에 따르면 올해 반납하는 2019년 모델 자동차의 평균 트레이드-인 가격은 3년전 예상했던 가격보다 무려 33%나 올랐다는 것이다. 가격으로 계산하면 7,208달러다. 리스 기간이 끝났다고 해서 반환하지 말고 이를 다시 사는 것이 더 좋은 옵션이 될 수 있다는 것이다.

자동차 리스를 할 때는 리스 기간이 끝난 후 반납하지 않고 아예 구입할 경우 내야하는 예상 가격이 미리 고지된다. 이를 ‘잔고 가

치’ (residual value)라고 부르는데

분한 공급을 해 주지 못하고 있다는 것이다. 또 러시아의 우크라이나 침공은 공급 체인을 더욱 방해하고 있고 자동차 회사들의 생산량도 더 떨어지고 있다.

새 자동차 공급이 부족해지자 중고차를 찾는 사람들이 많아지고 이로 인해 중고차 가격이 꺾춤 뛰어들고 있다.

연방 노동통계청의 최근 자료에 따르면 중고차 가격은 1년전에 비해 41.2% 올랐다.

자동차 사핑을 도와주는 앱 ‘코파일럿’ (CoPilot)은 제작된 지 1~3년 된 중고차 평균 가격은 팬더믹 이전인 2020년 1월 2만7,300달러에서 무려 50%가 뛰어오른 4만1,000달러에 달한다고 밝혔다.

고급차 중에서는 렉서스가 1위다. 2019년 렉서스 IS 300의 트레이드-인 가격과 리스할 때 책정된 ‘잔고

가치’와의 차이가 가장 크다. 요즘 2019년 렉서스 IS 300 트레이드 가격은 평균 3만1,521달러다. 하지만 3년전 잔고 가치는 2만1,653달러로 무려 46%나 높다. 만약 리스를 반납하지 않고 잔고 가치 2만1,653달러에 구입하면 46%의 이익을 챙길 수 있다는 것이다.

미국 자동차 중에는 포드 머스탱이 가장 크게 올랐다. 평균 트레이드인 가격이 2만9,215달러로 3년전 책정된 리스 잔고 가치는 1만7,363달러로 68%나 비싸졌다.

자동차 생산 부진

최근 세계적으로 마이크로 칩 부족 현상이 심화되고 있다.

마이크로 칩은 요즘 생산되는 자동차 운행에 필요한 매우 중요한 요소다. 이 부품 부족으로 자동차 제작사들은 새 자동차 공급에 어려움을 겪고 있다. 소비자들의 수요만큼 총

중고차 시세 높아

자동차 딜러에서의 트레이드인 가격은 중고 자동차로 소유주가 직접 파는 가격보다 낮다.

따라서 리스 자동차를 반납하지 말고 그대로 구입하고 난 후 나중에 필요할 때 다시 되팔면 그만큼 큰 돈을 만질 수 있다는 것이다. 물론 다

고급 승용차 모델별 2019년 예상 ‘잔고 가치’와 2022년 트레이드인 가격 비교

생산자	모델	잔고 가격 residual value (2019년 예상, 달러)	트레이드인 가격 (2022년, 달러)	변화율(%)
렉서스	IS 300	2만1,653	3만1,521	45.6
렉서스	ES 350	2만5,519	3만5,854	40.5
애쿠라	TLX	19,948	2만7,987	40.3
아우디	A4	2만2,154	3만0,795	39.0
캐딜락	XT4	2만4,599	3만4,149	38.8

일반 승용차 모델별 2019년 예상 ‘잔고 가치’와 2022년 트레이드인 가격 비교

생산자	모델	잔고 가격 residual value (2019년 예상, 달러)	트레이드인 가격 (2022년, 달러)	변화율(%)
포드	머스탱	1만7,363	2만9,215	68.3
포드	퓨전	1만2,172	1만9,211	57.8
현대	엘란트라	1만137	1만5,763	55.5
도요타	시에나	2만1,641	3만3,066	52.8
혼다	CR-V	1만6,894	2만5,771	52.5

자료: Edmunds.com



unsplash

른 새 자동차를 구입하려면 오른 가격을 주고 구입해야 한다.

리스 자동차가 크게 마음에 들지 않거나 결함이 발생하지 않는 한 ‘잔고 가치’로 자동차를 구입하는 것이 요즘 사용할 수 있는 최상의 옵션이 될 수 있다는 것이다.

리스를 반납하고 다른 자동차를 리스 하거나 구입하려면 크게 오른 가격의 자동차를 구입해야 하므로 차라리 반납하지 말고 구입하는 말이다.

드루리 시니어 분석가는 “새 자동차를 찾거나 가격 흥정을 원치 않는다면 구입하는 옵션이 최상”이라면서 “다른 자동차를 구입하는 것 보다 훨씬 싸다”고 말했다.

3월 자동차 판매 감소

지난 3월 미국 자동차 판매가 다소 감소했다고 J.D. 파워 LMC자동차 컨설턴트가 밝혔다. 팬더믹으로 자동차 재고가 크게 줄어든데다가 인플레이션으로 인한 소비 심리 위축, 우크라이나 침공등이 원인으로 분석된다.

최근들어 미국은 자동차 공급망이 다소 풀리는 현상이 나타났지만 러시아 침공으로 다시 주춤한데다가 코비드 19 재 확산으로 중국이 문을 걸어 잠근 것이 또다른 이유다. 그렇다고 가격까지 떨어진 것은 아니다.

J.D. 파워의 토마스 킹 데이터 분석 부장은 “올해 자동차 재고가 90만대 미만으로 지난해 수준의 판매 속도에도 미치지 못할 것”이라고 말했다.

3월 미국 새 자동차 판매는 1백8만8,300대로 전년보다 28.9% 하락할 것으로 잠정 집계됐다.

하지만 공급량이 부족해 평균 판매가격은 4만3,737달러로 17.4% 증가했다. 최고점을 찍던 지난해 연말의 4만5,283달러 보다는 다소 감소한 것으로 나타났다.

그러나 미국의 자동차 공급 시장이 금방 해결될 기미는 보이지 않고 있다. 자동차 판매 대수는 다소 줄어들겠지만 가격의 큰 하락은 당분간 기대하기 어려울 것으로 자동차 연구회사 ‘콧스 오토모티브’는 예상했다.

존킴기자

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

고물가 시대 재정 흑자 주정부들 선심성 현금 지불

**캘리포니아는 대당 400달러 개스비 예상
뉴욕은 평균 970달러 재산세 면제
조지아는 1인당 최고 500달러 즉시 지원
물가 너무 올라 지원금 역부족**

요즘 인플레이션이 장난이 아니다. 개스값, 특히 캘리포니아 개솔린 가격은 하와이보다도 더 비싸다. 음식값은 물론이고 렌트비, 자동차 구입 비용까지 전 품목에 걸쳐 고가 행진을 이어가고 있다.

임금을 인상해 준다고 하지만 결국 인플레이션으로 인해 거의 대부분 물건 구입비로 소진하게 되므로 임금 인상 효과가 기대만큼 크지는 않다.

이런 각박한 세상에 단비 같은 소식도 들린다. 각 주정부마다 가난한 주민들에게 다소간의 도움을 주겠다며 다양한 방법으로 현금을 지원해 준다.

개스비 인상의 직격탄을 맞고 있는 캘리포니아 주지사 개빈 뉴섬은 1인당 400달러의 개스비 환급을 하겠다고 나섰다.

조지아 주지사 브라이언 켐프(공화)는 지난달 23일 주민들에게 최고 500달러까지 현금을 지원하는 법에 서명했다. 그는 성명서를 통해 인플레이션의 영향을 줄여주는 동시에 흑자 재정의 일부를 주민들과 나누기 위해서라고 선심성 배분의 이유를 밝혔다. 팬더믹으로 인해 많은 주들의 재정이 심각하게 타격을 받을 것으로 예상됐었다. 그런데 많은 주들이 경제 회복으로 인해 세수입이 크게 늘었다.

직장이 다시 활기를 띠게 됐고 소득세가 증가하는 한편 강력한 소매 판매로 판매세 수익 역시 늘었다.

최근 도시 연구소의 자료에 따르면 지난 2021년4월부터 2022년 1월까지 총 주 세수익은 인플레이션을 반영해 전년 동기 대비 19% 늘었다. 이에 따라 일부주는 아예 현금으로 주민들의 주머니를 채워주고 또 일부 주는 주 소득세를 줄여주는 계획을 세우고 있다.

양당 모두 찬성

세금 감면과 환급 모두 공화당과 민주당의 지지를 받고 있다.

메인 주 주지사 자넷 밀리스(민주)는 개스값을 포함해 소비자 가격 인

플레이션을 상쇄 시켜주겠다며 주민 1인당 850달러씩 돌려줄 계획을 세우고 있다.

밀스 주지사는 “생활비 인상으로 고생하는 메인주 주민들에게 직접 주머니를 충당해 주는데 도움이 될 것”이라고 밝혔다.

하지만 이런 현금 지원이 미국인들이 요즘 겪고 있는 고물가의 고통을 해소해 줄 수는 없다. 평균 미국인 가정들은 최근 개스비 인상만으로도 년 2,000달러는 더 돈을 쓸 것으로 예상됐다.

메인주 합스웨에서 조개잡이를 하는 웬델 크데시는 연료비 인상을 고생하는 조개잡이 비즈니스 종사자들에게 일시적 도움이 지나지 않는 돈이라고 하소연했다.

그는 우리들 대부분은 8기통 트럭을 가지고 비즈니스 한다며 “개스비를 내야 하므로 일부 도움은 되겠지만 더 큰 도움이 필요하다고 말했다.

버몬트 주지사 필 스캇(공화)은 주 교육기금 흑자분 9,000만달러의 절반을 납세자들에게 돌려 주는 방안을 제안했다.

버몬트는 재산세에서 주 교육기금을 걷고 있는데 부동산 소유주에게 250~275달러를 세금 환급해준다는 것이다. 하지만 민주당 의회 지도부는 별 관심을 보이지 않는다. 스캇 주지사는 “누구든 더 많이 냈다면 돌려 받는 것이 세상일”이라고 취지를 설명했다.

캘리포니아

지난달 23일 개빈 뉴섬(민주) 주지사는 주민들이 소유한 자동차 1대당 400달러 현금 지원을 해 주는안을 제안한다고 밝혔다. 하지만 최대 자동차 2대까지이다.

아직 주의회의 비준을 받지 않았지만 민주당 장악 의회를 통과하면 7월부터 수표가 발송될 것으로 보인다.

캘리포니아는 전국에서 가장 비싼 기름을 사용한다. AAA에 따르면 23일 현재 갤런당 5.87달러이고 LA와 OC는 이미 6달러를 넘어섰다.



조지아

켐프 주지사는 2020년과 2021년 세금 보고를 한 납세자들에게 돈을 환급해주는 안에 정식 서명했다. 이에 따라 세금 보고 한 개인에게는 250달러, 세대주는 375달러, 부부 공동 세금 보고자는 500달러를 받는다.

하와이

데이빗 이계(민주) 주지사는 지난 1

월 각 납세자와 부양가족에 100달러씩 지불하는안을 제안했다. 4인 가정은 400달러를 받는다.

아이다호

브래드 리틀 주지사(공화)는 지난 2월 3억5,000만달러에 달하는 세금 환급을 포함한 법안에 서명했다. 이에 따라 2020년 아이다호 주 세금 보고를 한 개인의 12%가 환급을 받

는다. 각 납세자와 부양가족에게 75달러를 지불한다.

인디애나

세수 초과로 올해 세금 보고를 한다면 1인당 125달러를 받을 수 있다.

메인

밀스 주지사는 세수 초과분으로 대부분 주민에게 850달러씩 돌려주려고 한다. 밀스 주지사는 성명서를 통해 인플레이션으로 인해 주민들이 올해 560달러를 더 지출할 것이라고 밝혔다.

미네소타

팀 월츠 주지사(민주)는 역시 주 세수가 늘어나면서 부부 1,000달러씩 소득세 환급한다는안을 주 의회에 상정했다.

뉴저지

필 머피 주지사(민주)와 민주당 장악 주의회는 지난해 예산안 협상에 따라 100만 가정에 최고 500달러까지 현금 지원을 해 준다.

뉴멕시코

미셸 루잔 그리샴 주지사(민주)는 지난달 초 개인 250달러 부부 500달러를 환급해주는 법에 서명했다. 팬더믹 동안 연방정부에서 지급한 경기부양 수표와 같이 부부 15만달러 미만의 가정에 한해 환급해 준다. 개인은 7만5,000달러까지다.

뉴욕

캐시 호컬 주지사(민주)는 10억달러 재산세 환급 프로그램을 통해 뉴욕 주민들에게 세금 감면해주는안을 제안했다. 블룸버그 통신에 따르면 뉴욕시를 제외한 뉴욕주에 거주하는 주택 소유주는 평균 970달러의 재산세 환급을 받는다.

버지니아

버지니아 의회는 곧 환급해주는 세금 구제안을 통과시킬 것으로 보인다. 하지만 정확한 금액은 확정되지 않았다고 지역 뉴스 사이트 'Wavy.com'이 보도했다. 개인 250달러 또는 300달러, 부부 500달러 또는 600달러 지불하는 별도 안도 논의되고 있다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

애완동물

개와 함께 침대에서 자면 숙면할 수 있을까

연구 보고서 “잠자는데 방해 안돼”
애견 소유주 60% 개를 가족으로 키워
“집에서 사람에게 상전 노릇 하지 않아”
어리거나 늙은 개는 민감해 숙면 방해

요즘 개가 더 이상 개가 아니다. 무슨 얘기 하나 의아할 것이다. 현대인들은 개를 개 집에서 키우는 것이 아니라 집안에서 사람처럼 키우기 때문이다.

미국 애완동물 물품 생산협회 따르면 미국내 개 소유주의 거의 60%는 애완동물을 자녀 또는 가족의 일원으로 생각하고 키운다는 것이다. 또 이들 상당수는 개를 사람의 침대에서 함께 재우거나 아예 주인 옆에서 함께 잔다.

그런데 같은 침대에서 개와 자는 것이 좋은 생각일까. 개가 우리의 숙면을 해치지 않을까.

개는 편안한 공간을 찾아 잠을 잔다. 간혹 주변 소리에 민감해 번쩍 눈을 뜨는 개를 보면 개는 깊은 잠을 자지 못하는 것처럼 생각될 때도 있다. 하지만 잘못된 생각이다. 개도 편안한 잠자리를 찾으면 사람처럼 숙면에 빠져들어지게 잔다.

뉴욕타임스는 개와 한 침대에서 잘 때의 장단점을 조사한 한 연구보고서를 소개했다.

피닉스의 매요 클리닉 연구원들은 주인과 함께 침대를 공유하는 개 40마리를 관찰했다. 개 주인 역시 숙면에 문제없고 또 건강한 사람들을 선정했다.

개 목에는 개가 휴식과 잠자거나 활동하고 놀 때를 감지하는 제품 ‘픽바크’(Fitbark)를 걸었다. 또 사람은 잠잘 때의 움직임과 소리를 기록하는 활동 기록기 ‘액티워치 2’(Activwatch 2)를 착용하도록 했다.

7일 이상 실험에서 연구팀은 침대에 개와 함께 자면 사람이나 개 모두 대단히 잘 자는 것을 알 수 있었다. 사람은 평균 숙면 효율을 보이거나 침대에서 잠든 시간 비율이 81%였고 개는 85%였다. 80% 이상을 과학자들은 만족스러운 잠자리라고 표현한다.

그런데 개가 침대에서 벗어나면 사람은 조금 더 편안하게 잠을 자지만 개는 침대에서나 침실 어디에서 자도 동일한 숙면을 취한다.

연구팀을 이끈 로이스 크란 정신과 의사이자 매요 클리닉의 ‘수면 의학센터’ 수면 의학 전문의는 “개를 침대에서 재우지 말아야 한다는 속설을 뒤집는 결과”라고 적었다.

크란 박사는 6년된 골든리트리버를 키우는데 침대 바닥에서 재우지만 날씨가 추우면 침대에서 재운다. 그는 우리 부부와 개 모두 숙면을 취한다고 말했다.

이번 연구보다 앞선 2015년 초 연구에서 크란 박사와 그녀의 연구팀은 매요 클리닉 수면클리닉을 찾은 환자들에게 개나 고양이 등 기타 애완동물이 있는지 물었다. 환자 절반

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

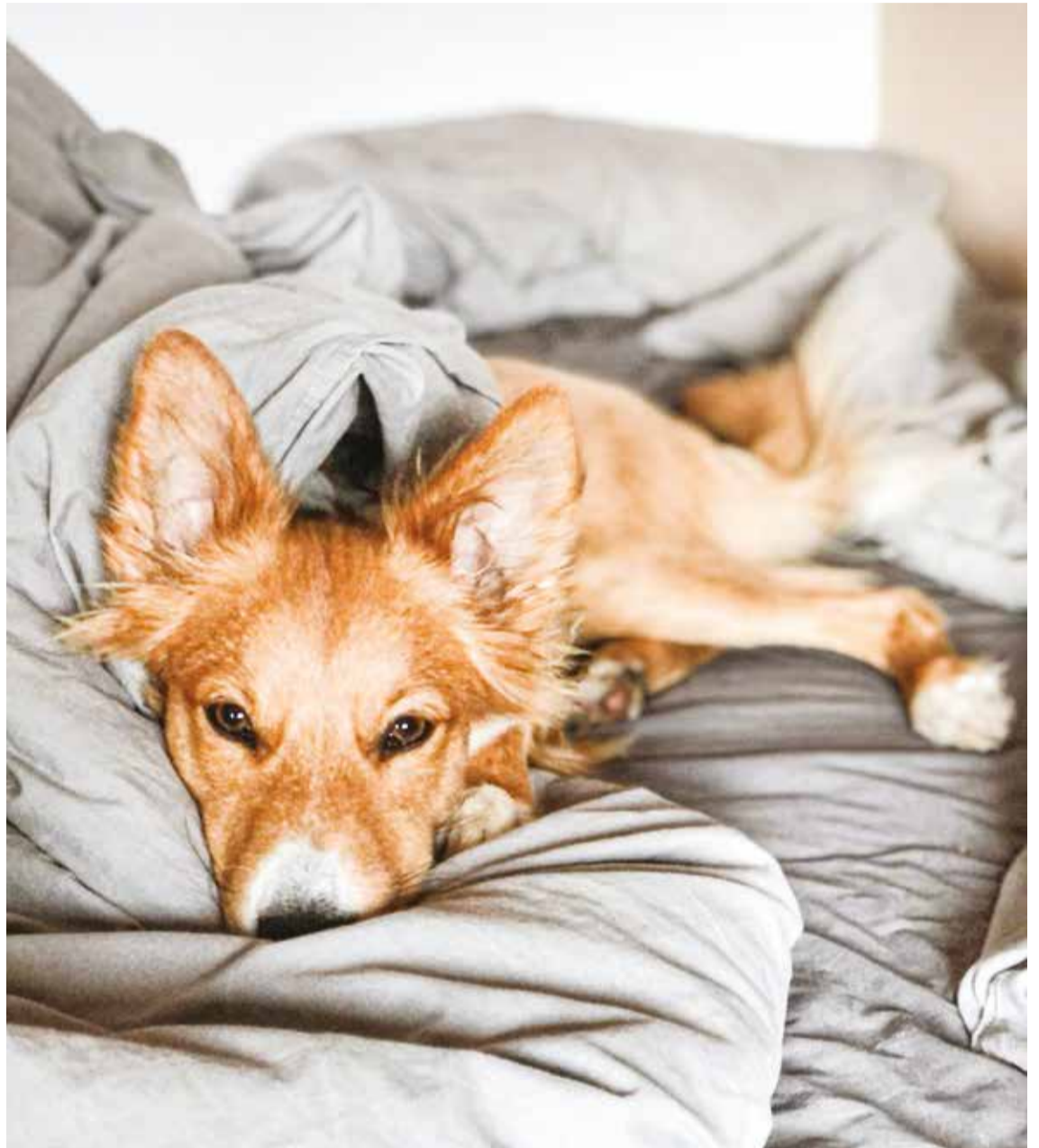
은 ‘그렇다’고 답했고 많은 사람들은 2마리 이상을 키우고 있었다.

내방 환자의 41%는 애완동물이 방해할 하지 않거나 숙면을 해치지 않았다고 밝힌 반면 20%는 방해를 받는다고 밝혔다.

하지만 이는 환자의 임의적 대담을 토대로 한 것이었어 신뢰성이 떨어진다고 크란 박사는 덧붙였다. 마치 부모가 자녀에게 느끼는 것 같이 경우에 따라 달라질 수 있어 좀더 객관적인 데이터가 필요해 이번 연구를 시작했다는 것이다.

개는 외부 자극에 민감

필라델피아 펜스테이트 수의대의 동물행동과학 과장인 칼로 시라쿠사 수의사는 “애완동물이 어디에서 자는 가는 그들의 기질에 따라 다르다”고 말했다. 그는 “개는 외부 자극에 더 빨리 반응하는 경향이 있다”면서 “예를 들어 사람이 자다가 발로 개를 건드리면 개는 즉각 놀라 무서움을 느끼는 반응을 보인다”고 설명했다. 으르렁 거리거나 짖어 사람을 깨우게 된다는 것이다. 하지만 어떤 개는 전혀 방해를 받지 않는 것도 있다.



unsplash

그는 “주인만 좋다면 개와 침대에서 함께 자는 것에는 아무런 문제가 없을 것”이라고 덧붙였다.

그는 또 침대에서 함께 잔다고 해서 개가 “내가 왕이다”는 생각하지 않는다고 말했다.

개는 인간과 다른 개들과의 관계를 구별할 수 있고 집안에서 인간과의 상호관계를 절제하는 방법으로 서열을 만들려고 하지 않는다는 것이다.

예민한 개는 숙면 방해

하지만 모든 개를 다 침대에서 재울 수는 없다.

매우 어린 강아지 또는 늙은 개는 밤에 숙면을 취하지 못할 수도 있다. 또 병이 났거나 갑자기 놀래 깨어나면 공격적이 되는 애완동물도 있다.

특히 갓난 아기가 부모와 함께 잔다면 애완동물과 한 침대에서 자는

것은 금물이다.

애완동물이 아기를 질식시킬 수도 있고 공간이 좁아 잠을 자기 어려울 수도 있다.

시라쿠사 박사는 애완동물과 오랜 기간 함께 잤는데 숙면에 방해가 된다면 서서히 침대 아래로 내려보내는 연습을 해야 한다고 설명했다. 갑자기 침대에서 걷어차 내쫓는 것보다는 단계적으로 차츰 밀어내는 것이 좋다는 것이다. 우선 침대 옆쪽으로 편안하게 잘 수 있도록 공간을 마련해 주고 다시 침대 아래로 내려보낸다.

개도 방해 안받는 편안한 잠자리 찾아

어떤 개는 주인과 함께 자려고 하지 않는다. 특히 주인이 코를 골거나 밤에 자주 몸을 뒤척이면 아예 멀리 떨어져 자려고 할 것이다. 개 입장에서

는 숙면에 방해할 주고 또 매우 불편하게 느껴지기 때문이다.

시라쿠사 박사는 “개가 잠을 잘 때는 안전한 공간과 방해를 받지 않는 곳을 찾는다”면서 “사람과 같다”고 말했다.

나탈리 해스팅과 그녀의 남편은 70파운드 무게(중견)의 박사 불독 혼종견 미키를 입양할 때 처음에는 침대에서 재우려고 했지만 개가 이리저리 움직여 결국 소파에서 자게 했다.

미키가 어느정도 집안에 적응을 하자 요즘은 침대에서도 편안하게 숙면도 한다.

나탈리는 남편이 출장을 갈 때마다 미키와 침대에서 잔다. 오히려 미키가 나탈리의 숙면을 도와준다.

“이제는 미키가 침대에서 숨도 고르게 쉬며 숙면한다. 매우 따뜻하다”고 그녀는 말했다. 자넷김기자

내 잘못이 아닌데 왜 내 보험 쓸까?

전문가칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹



한번은 손님 한분이 전화를 걸어오더니 대뜸 화를 내는 일이 있었다. 자신의 잘못으로 난사고가 아닌데 왜 자기보험을 쓰냐면서 말이다. 교통사고 보상 절차를 상세히 설명해드렸지만, 이 손님은 얼마 뒤 다른 변호사에게 케이스를 옮겨갔다. 거기서도 결국 자기보험을 사용하겠지만 말이다. 변호사 일을 시작하고 얼마 되지 않을 때의 경험이라 여전히 가슴 아픈 기억으로 남아

있다. 미국에서 ‘처음’ 교통사고를 당한 고객이 가장 궁금해하는 것 가운데 하나가 본인 과실이 아닌데 왜 자신의 보험을 사용하느냐 하는 것이다. 결론부터 얘기하자면, 이는 시간을 단축하기 위한 것으로, 본인의 보험료에는 아무런 영향을 미치지 않는다는 것이다.

캘리포니아에서 교통사고가 나면 보험 처리에 앞서, 양쪽 보험사가 시시비비를 가리게 된다. 과실이 있는 쪽에서 쉽게 잘못을 인정하면 좋겠지만, 대부분은 그렇지 않다. 이를 보험 용어로 ‘Accept Liability (과실 인정)’ 라고 한다. 심지어 다른 사람의 차를 치고 달아나 경찰에게 잡힌 경우에도 잘못을 인정하지 않는다. 이렇게 되면 상대방 보험으로 차량 수리를 진행할 수 없게 되고 시간은 자꾸 지체된다.

하지만 운전자들은 대부분 보험 가입 시

‘자차 보험(Collision coverage)’ 을 구입하며, 본인의 잘못으로 자동차 사고가 발생했을 때 자신의 차를 수리할 수 있도록 하고 있다(LA나 오렌지카운티 등 남가주에는 간혹 차가 오래되어, 사고가 나면 차를 폐차하겠다는 목적으로 보험료를 절약하기 위해 자차 보험을 들지 않는 고객도 있다).

그래서 아직 시시비비가 가려지지 않았을 때, 내 보험회사는 우선 이 커버리지를 사용하여 차를 수리하게 되고, 이후 상대방이 과실을 인정한 뒤 상대방 보험사로부터 차량 수리비를 돌려받게 된다. 이를 법적인 용어로 ‘Subrogation (대위변제)’ 이라고 하는데, 쉽게 말해 환급받는 것으로 생각하면 된다.

이와 관련해 또 많이 우려하는 것이 “내 보험을 사용했으니 보험료가 올라가는 것 아니냐?”는 것이다. 위에서 설명해 드린

것처럼, 내 보험회사는 상대방 보험회사로부터 사용한 수리비를 돌려받기 때문에 결론적으로 비용을 지출하지 않은 셈이다. 따라서 보험료가 올라가지 않는다.

간혹 보험료가 올라갔다며 우리 사무실로 항의하는 때도 있는데, 이는 사고에 따른 것이 아니라 해가 바뀌어 보험이 갱신되면서 (물가가 오르는 것처럼) 보험료가 올라서 그런 경우가 많다. 또, 만약 잘못된 이유로 보험료가 올라갔다고 하면, 고객은 보험회사를 상대로 클레임이나 소송을 통해 인상된 보험료를 돌려받을 수 있다.

▶213-351-3513, www.alexchalaw.com

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

“한인과의 갈등 주장은 주류사회의 ‘짜맞추기’ ”

LA폭동 30주년

17면에서 계속

그들은 백인 사회와 같이 철저히 경제적으로 낙후된 흑인 사회를 외면했다는 것이다.

폭동 당시 이 상무가 만나 취재했던 전국유색인종지위향상협회(NAACP)의 리오 터웰 흑인 변호사는 “흑인 폭동은 한인이나 유대인이 아니고 정부가 사우스센터럴을 경제적으로 무시했다.

흑인 정치인의 책임이고 시의 책임이다. 흑인 시장이 오랫동안 했지만 소외된 것 돌보지 않고 방치해서 나온 것이다”이라고 정확히 짚어줬다고 전했다.

재기한 한인사회 자부심

“애를 얹은 한 젊은 엄마가 처음 본 기자의 손을 잡고 우리는 어떻게 하면 좋으냐고 우는 모습에 함께 울었습니다”

밤늦게까지 일하고 돌아와 마켓 봉지에 담은 1달러, 5달러 코 묻은 돈을 세며 일귀 가던 아메리칸 드림이 한순간에 무너져 내린 것이다.



그런 한인사회 기적적으로 되살아났고 이 상무는 강조했다. 그는 “한인사회 저력이 대단한 것이다. 재기했고 또 성공했다”고 했다.

자신의 업소는 약탈되고 불탔지만 라디오코리아에 나와 자원 봉사도 밥도 지어 건네주던 여러 한인들의 모습에서 그는 희망도 보았다고 전했다.

그러면서 그는 폭동은 언제라도 일어날 수 있다. 지난번 ‘흑인 생명도 귀중하다’의 배경이 LA가 아니었지만 가능성은 항상 존재한다고 말했다.

그는 “폭동 직후 한인 리커마켓 업소들을 심하게 규제하고 문을 닫게 만든 흑인 정치인을 우리는 돈 갖다 주고 지지하는 모습을 자주 본다. 씁쓸한 생각이 들 때가 많다”고 밝혔다.

언론을 떠나 지금은 서울 메디칼 그룹의 마케팅 사업 개발을 담당하는 이진호 상무는 “당시 피해 당한 분들이 이제는 은퇴 나이를 훌쩍 지나면서 내가 케어해야 하는 손님으로 만났다”면서 “젯더미 속에서 재기의 발을 일구고 이제 은퇴 대열에 합류한 한인분들을 대할 때면 뿌듯한 자부심과 보람을 느낀다”고 덧붙였다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



한 동포여성이 4.29 폭동의 피해로 상점을 잃고 흐느끼고 있다.

LA Times



한인단체대표들이 4.29폭동 10주년 행진을 하고 있다.

?????????

학업능력 종합 평가하는 성적표 중요

우리자녀 대학 보내기

대학 수업능력 있는지 살피는 기준
고교수준 평가 기준으로 공평성 유지
AP 과목 수강 많다고 좋은 것 아냐

대학입시에서 입학사정관들은 무엇을 근거로 합격과 불합격을 결정할까?

지원자들을 평가하는 요소들에 대해서는 이미 잘 알려진대로 중요한 몇 가지가 있다. 그 중에는 학업 성적(GPA), 에세이, SAT 또는 ACT 같은 학력평가시험 점수, 과외활동, 추천서 등이 포함돼 있다.

이 가운데 GPA는 지원자의 실력, 또는 학업능력을 단편적으로 보여주는 것이라 할 수 있는데, 사실 이것은 성적표(Transcript)에 포함돼 있다.

대학은 입학사정에서 GPA라는 단순한 숫자만을 보는 게 아니라 바로 전체적인 학업능력을 평가하는 성적표를 깊이 살펴본다. 성적표가 왜 중요한지 그 이유를 알아보자.

1. 무엇이 담겨 있나?

성적표에는 지원자의 고교 과정 학업에 대한 모든 내용이 들어있다.

고교 입학 후 지원서를 제출할 때까지 수강한 과목들과 난이도, 그리고 과목별 결과들이 있다. 이 결과들이 결국 GPA와 석차를 만들어 낸다.

그리고 대학들 중에는 이 성적표 내용 중 핵심과목들, 즉 영어와 수학, 사이언스 등을 집중적으로 평가하기도 하며, 또 어떤 대학들은 전체를 살펴보기도 한다.

또한 성적표는 지원자가 어떤 과목들에 관심을 가지고 있었는지에 대한 흐름을 담고 있고, 고교 입학 후 지원서를 제출하는 날까지 성적은 어떻게 변화됐는지를 보여준다. 그리고 수강했다가 제대로 이수하지 못한 과목들에 대해서도 알아볼 수 있다.

여기까지는 아카데미에 관한 부분이고, 학교생활 중 문제를 일으켜 정학이나 기타 처벌을 받았을 경우 이

내용도 포함될 수 있다. 물론 이는 학교에 따라 다를 수 있다.

2. 왜 중요하나?

위에서 소개한 것처럼 성적표에는 다양한 정보들이 들어가는데, 역시 가장 중요한 것은 지원자의 학업능력을 한눈에 살펴볼 수 있다는 것이다.

다시 말해 지원자가 매학년 수강한 과목, 그리고 학년 별 과목의 난이도, GPA의 흐름 등을 통해 능력과 잠재성을 동시에 평가하게 된다.

당연히 매년 성적이 향상되는 모습을 보이고, AP 또는 IB 같은 난이도가 높은 과목들에 도전해 높은 점수를 만들어 낸다면 그만큼 좋은 인상을 입학사정관들에게 심어줄 수 있다. 다시 말해 AP클래스의 B가 일반 과목의 A보다 높은 평가를 받는다는 뜻이다.

대학들이 이런 점들을 중요하게 다루는 이유는 지원자가 대학에 입학했을 때 대학과정을 제대로 수행해 나갈 수 있는지를 따져보기 위함이다.

여기서 한 가지 궁금한 점은 어떤 고등학교는 입학시험을 거쳐야 하고, 또 지역에 따라 같은 공립이면서도 실력차가 존재하는 경우도 있는데 이를 어떻게 처리하느냐는 것이다.

당연히 각 고등학교마다 수준이 똑같지 않기 때문에 모든 학교의 성적을 있는 그대로 비교하는 것은 불공정한 일이 될 수 있다.

하지만 이를 놓고 걱정할 필요는 없다. 왜냐하면 대학들은 지원자의 이같은 상황을 잘 알고 있고 자체 시스템을 통해 각 지원자들의 성적을 바탕으로 최대한 공정한 평가점수를 산출해 내기 때문이다.

3. 수강과목 선택 시 주의점

자주 등장하는 질문 중 하나가 “AP 과목을 몇 개 수강해야 입학사정 때 유리할 수 있느냐?”는 것이다.

특히 최근에는 팬데믹으로 인해

거의 모든 대학들이 학력평가시험 점수 제출을 지원자의 판단에 맡기자 더욱 이에 대한 관심이 높아졌다.

그런데 사실 이 질문은 매우 위험한 것이다.

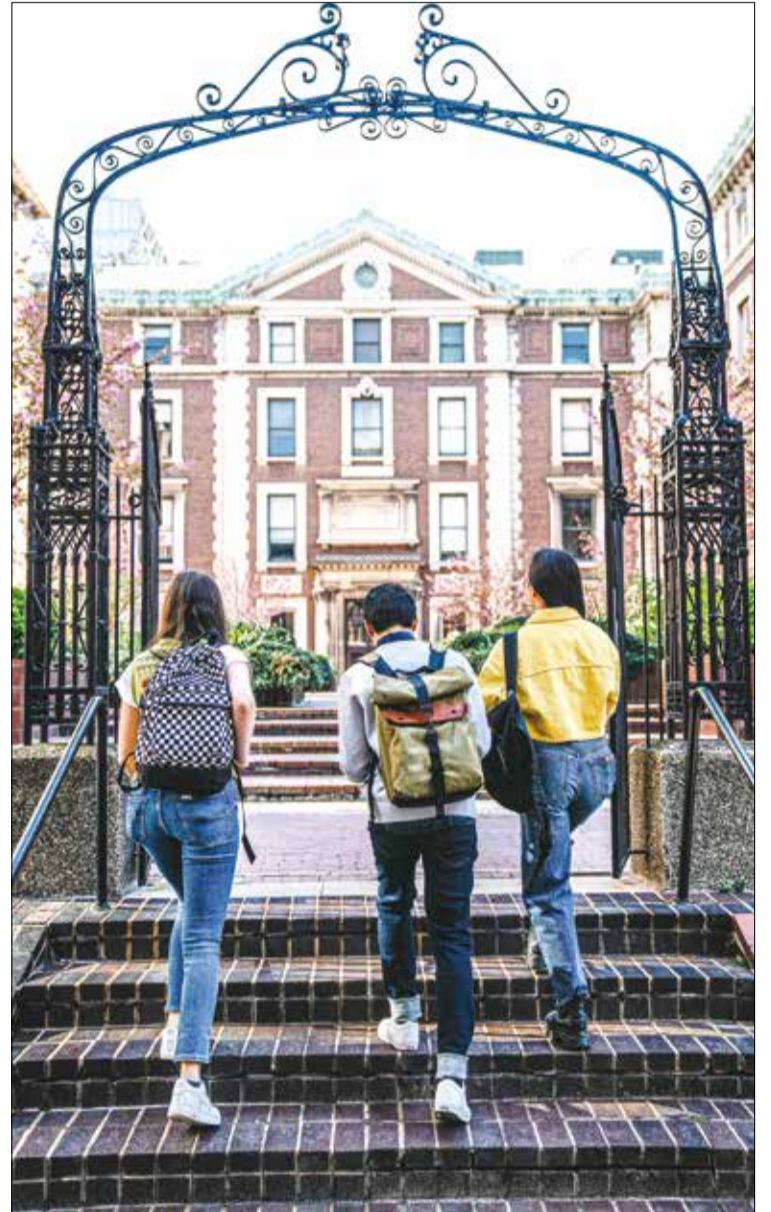
숫자에 얽매다 오히려 성적을 망치는 원인이 될 수 있기 때문이다. 그리고 대학들은 AP과목을 몇 개 이상 수강해야 한다는 규정이나 조건, 기준을 정해 놓지도 않았다.

때문에 자신의 실력에 맞춰 결정해야 한다. AP 같은 과목들은 일반 과목에 비해 난이도가 월등히 높고, 과제물도 적지 않기 때문에 학생이 감당해 낼 수 있는 수준을 벗어나면 안 된다.

성적과 관련해 가장 좋은 모습은 꾸준히 높은 수준을 유지하는 것이고, 대학들은 이를 높이 평가한다. 그리고 비록 고교 첫 성적이 기대에 미치지 못했다 하더라도 매학년 계속 상승되는 모습을 보여주는 것도 매우 긍정적인 인상을 심어줄 수 있다.

마지막으로 자신의 희망 전공과 연계된 과목 수강도 고려해야 한다.

컴퓨터사이언스나 생물학 등과 같은 이공계통의 전공에 관심이 많다면 사이언스 관련 과목이나 수학 등에 비중을 두는 게 바람직하다는 뜻이다.



대기자 통보자 5월 1일까지 확답

가을학기 합격자 통보 마쳐 학비 챙기고 캠퍼스 투어

2022년 가을학기 신입생(class of 2026) 합격자 발표가 마무리됐다.

합격통보를 받은 학생들은 아직 해야 할 일들이 남아있다. 우선 각 대학들이 보내온 학비보조 내용을 잘 살펴봐야 한다. 그 중 핵심은 가정 분담금, 즉 집에서 내야 할 비용이 얼마인지를 비교해 봐야 한다.

그리고 복수의 대학으로부터 합격 통보를 받았을 경우 실제 입학할 대학을 최종 결정하기 위해 다시 한번 캠퍼스 투어를 할 필요도 있다. 이후 최종 한 대학을 결정해 늦어도 5월1

일까지 해당 대학에 디파짓을 하는 것으로 입시 절차는 마무리되게 된다.

그런데 일부 지원자들은 합격통보 대신 ‘대기자’(waitlist)로 분류되기도 한다. 다소 실망스러운 결과지만 그래도 기회는 있다. 대기자 통보를 받았을 때 알아둬야 할 점들을 정리했다.

- 대기자란?

조기전형 결과 중 하나인 ‘유예’(deferred)와는 다소 차이가 있다. 유예는 지원서 등에 대한 검토가 완료되지 않았지만 대학이 봤을 때 관심이 가는 지원자란 의미로 볼 수 있다. 때문에 유예로 분류된 지원자

는 정시전형으로 옮겨져 평가를 받게 된다.

이에 반해 대기자란 대학의 모든 서류를 검토한 결과 대학이 요구하는 자격요건에 부합하지만, 조금 더 지켜보겠다는 것으로 여전히 합격 기회가 남아있다는 뜻이다. 때문에 특별히 추가로 할 것들은 거의 없다고 볼 수 있다.

- 대기자 통보를 받았을 때 해야 할 일은?

대학이 보낸 대기자 통보는 그저 기다리면 된다는 뜻이 아니라 지원자에게 자신의 이름을 실제 대기자 명단에 올릴 것인지 여부를 결정하라는 것이다.

생활인 이민자들의 영어 표현력



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

이민자들에게 영어를 잘 한다는 것은 무슨 의미일까? 개개인 상황에 따라 각각각색의 답이 나올 것이다. 우리 이민자들은 시험을 보기 위해 영어 공부를 하는 것이 아니기 때문에 수험생들을 위해 고안된 한국식 영어 공부법은 큰 효과가 없다.

한국의 영어 공부법은 기본적으로 시험에서 정답을 맞히는데 중점을 둔다. 하지만 이민자들이 일상생활 속에서 접하는 수많은 상황 속에서 하나의 정답은 존재하지 않는다.

생활인의 영어에서는 의사소통이 가장 중요하다. 문법, 발음, 어휘가 최상급에 이르는 것이 목표가 아니라 나의 생각이나 느낌을 타인에게 효율적으로 표현해서 소통을 할 수 있어야 한다. 따라서 한국에서 그리 중요시 하는 시제나 전치사, 가정법, 조동사, 접속사는 생활인 영어에서는 우선순위가 떨어진다. 이민자들에게 한국식 영어교육은 그야말로 “go out the window: 필요 없게 되다, 쓸모 없어진다”가 된다.

예를 들어 미묘한 인종차별로 불쾌감을 느껴서 당장 항의하고 싶을 때 영문법과 발음의 정확도를 생각할 겨를이 있을까? 일단 아는 모든 단어와 몸짓, 표정까지 동원해 나의 감정을 표현하고 싶을 것이다. 생각과 감정을 영어로 표현하는 데 어려움을 겪다 보니 성격까지 매사에 수동적이고 소극적인 변해가는 이민자들도 있다. 따라서 이민자들은 영어에서는 표현력이 중요하다.

생활인의 영어에는 하나의 정답이 있을 수 없다지만 알아두면 핵심적이고 실감나게 생각과 느낌을 표현할 수 있는 단어들을 기회가 될 때마다 추려보려고 한다. 구글 서치 기준으로 지난 10년 사이에 사용 빈도가 증가했고 원어민들이 글과 대화에서 일상적으로 많이 사용하며 세련된 느낌을 주는 단어들을 우선 선정했다.

▷poignant 형용사

마음이 아픈, 가슴에 사무치는, 마음이 시리는/저리는, 슬프지만 추억이 깃들여져 있어 더 감동적이라는 느낌이 강한 단어다. These photos are a poignant reminder of their sacrifice. 이 사진들은 그들의 희생을 마음에 사무치게 상기시켜 주는 것이다. g를 발음하지 않고 [포아-니언트/포아-넌트] 정도로 발음한다.

▷oblivious 형용사

현실감이 떨어져 주변을 의식/인식하지 못하는(unaware), 특권층이 주변의 문제를

인식하지 못하는 경우를 묘사할 때 많이 사용한다. 세상은 어려운데 “나 몰라” 식으로 행동하는(ignorant) 상황, 사람을 표현할 때도 적절하다. 악의는 없다지만 눈치 없이 중요한 사안을 인식하지 못하는 경우를 말한다. He is oblivious to institutional racism in his own company. 그는 자기 자신 회사의 구조적인 인종차별에 대해서는 인식하지 못한 다.

▷impromptu

한국의 ‘번개모임’ 과 비슷한 표현이다. 갑자기 즉흥적으로 사람들을 만나는 번개모임을 갖거나 불현듯 댄스를 제할 때 형용사(즉흥적인), 부사(즉흥적으로), 명사(즉흥, 번개)로 모두 쓸 수 있는 간단명료하고 유용한 단어다. 발음은 두 번째 P를 묵음 처리해서 [임프롬투] 정도로 읽으면 된다. 어원은 라틴어이고 원뜻은 즉흥연주곡이라는 뜻이다. “Kid Party. Impromptu, In my house at 1”는 “애들 모임. 번개. 우리 집, 1시”라는 뜻으로 즉흥적인 모임이기 때문에 불참해도 큰 부담이 없다. 명사 impromptu 하나로 서로 번개임을 이해하기 때문이다. 형용사로는 “an impromptu speech 즉흥적인 연설”, 부사로는 “He acted impromptu. 그 사람은 즉흥적으로 행동했다” 등으로 쓸 수 있다.

▷petrichor 명사

비가 내릴 때 마른 땅이 젖으며 나는 흄냄새라는 뜻이다. 이 단어는 특이해서인지 요

새 한국에서도 유행한다는데 ‘페트리코’ 라는 제목의 노래도 있고 카페 이름 등 상호명으로도 많이 쓴다고 한다. 한국식으로 페트리코라고 발음하면 원어민들은 못 알아들을 가능성이 높다. 마지막 R까지 정확하게 발음해 [pe-trə-kôr, 페트리코어~]로 읽어야 한다. 비가 한참 안 오다가 반가운 비가 내릴 때 땅이 젖어들며 나는 기분 좋은 흄냄새를 말한다. 1964년에 호주 과학자가 만든 신종 단어라고 한다.

▷livid 형용사

격노한, 매우 열받은, 한국 속어 “뚜껑이 열린다”와 비슷한 강도의 표현이다. She is livid over his sexual assault allegations. 그녀는 그의 성폭행 혐의에 대해서 격노했다. angry보다 livid라고 하면 화의 강도를 직감할 수 있어 유용한 표현이다.

▷adamant 형용사

아주 단호하게(uncompromising), 강한 의지를 갖고 주장하는(determined), 고집이 있는(stubborn), I was adamant about never getting married. 나는 결혼 안 하는 것에 대해 의지가 아주 확고했어.

김연신

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

대기자 명단 올렸다면 입학의지 밝혀라

다시 말해 대학에 답을 하지 않으면 대기자를 통한 추가합격의 기회도 사라지게 된다. 때문에 지원자는 그 대학이 자신에게 얼마나 중요한 대학인지를 먼저 판단해야 한다. 정말 꼭 들어가고 싶은 대학이라면 당연히 대기자 명단에 자신의 이름을 올려줄 것을 대학에 알려줘야 한다.

- 대기자가 가장 주의할 점은?

지원한 모든 대학으로부터 대기자 통보를 받을 가능성은 거의 없다. 어떤 대학은 합격, 그리고 어떤 대학들은 불합격을 결정해 통보했을 것이다.

비록 자신이 입학하고 싶은 대학에 대기자로 이름을 올려 놓았어도 꼭 해야 하는 게 합격한 대학 중 하나를 골라 5월 1일까지 등록의사를 전달하는 것이다.

이날을 ‘내셔널 칼리지 디시전 데이’(National College Decision Day)라고도 부르는데, 만약 이날까지 합격한 대학에 등록의사를 전달하지 않으면 입학기회를 놓칠 수 있다.

각 대학들이 대기자 명단에서 추가합격자를 선발하는 것은 5월 1일 이후로 이날까지 등록의사를 전한 합격자들의 수를 바탕으로 신입생 정원에 맞춰 부족한 인원을 대기자 명단에서 보충한다. 때문에 대학에 따라서는 한 참 뒤에 연락이 오기도 한다.

그래서 대기자에 이름을 올려 놓았어도 일단 5월 1일까지 합격한 대학들 중 하나를 결정해 등록의사를 반드시 전달해 놓아야 한다. 그리고 나중에 만약 대기자에서 추가합격 통보를 받았는데 그 대학이 1순위라면 5월 1일 전에 입학등록 의사를

밝힌 대학에 상황을 설명하고 입학 의사를 취소하면 된다.

- 대기자의 합격 가능성과 추가 대책은?

기본적으로 명문대일수록 가능성은 크지 않다. 그만큼 합격자들의 등록의사 비율이 높다는 뜻이다.

게다가 최근 추세를 보면 많은 대학들이 대기자 제도를 적극 활용하고 있다. 갈수록 대기자가 늘고 있다는 의미로, 주립인 UC계열에서도 비슷한 현상이 나타나고 있다.

그렇다고 해서 아무 것도 하지 않는 것보다는 자신의 입학의지를 보여줄 수 있는 것을 해볼 필요가 있다. 예를 들어 이메일 등으로 대기자 상황을 문의하며 꼭 입학하고 싶다는 의지를 보여주거나, 수상이나 성적향상 같은 새로운 정보를 제공하는 것들이 가능할 수 있다.





홍기자의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

“그릇에도 유행이 있다”

한인들은 요즘 어떤 브랜드를 선호할까

요즘 ‘핫’ 한 그릇 이야기

온라인도 다채롭게 선보이고 있다.

주부의 맘을 설래게 만드는 계절 봄이다. 봄을 맞아 겨우내 음산한 분위기를 걷어내고, 우리집 분위기를 화사하게 단장하고 싶은 요구가 마구 마구 샘솟는다. 특히 온가족이 함께 가장 많은 시간을 보내는 식탁은 주부들에게는 분위기를 바꾸고 싶은 장소 ‘0’ 순위다.

새단장을 위해 식탁이나 주방 가구를 다 바꿔버리기에 비용도 만만치 않고 일이 너무 커져버린다. 음식을 담은 작은 그릇이나 소품 하나에 변화를 주면 그것만으로도 우리집 분위기가 확 바뀐다.

주머니 사정이 여의치 않다면, 한꺼번에 대량을 구입하는 것보다는, 마음에 드는 아이템만 2개나 4개씩 짝지어 구입을 한 뒤 기존에 있던 제품과 ‘믹스 앤 매치’를 하면, 큰 부담없이 소소한 행복을 누릴 수 있을 것이다. 요즘 ‘핫’하다는 그릇 브랜드들을 소개한다.

1. 클래식 브랜드

‘핫’한 브랜드 소개에 앞서, 한인들이라면 결코 모를 수 없는 그릇계의 클래식 브랜드를 짚고 넘어가겠다. 2000년 초반부터 한인들 사이에 미국 프리미엄 그릇 브랜드인 ‘레녹스’ (Lennox)와 영국의 고급 그릇 브랜드인 ‘포트메리온’ (Portmeirion) 브랜드가 엄청난 인기를 끌었다. 특히 파스텔 톤의 아름다운 꽃과 나비가 그려진 레녹스의 ‘버터플라이 메도우’ (Butterfly Meadow) 라인과, 나뭇잎 덩굴 테두리와 싱그러운 과일이 그려진 포트메리온의 보타닉 가든(Botanic Garden)은 국민 그릇이라 불릴만큼 봄을 일으켰다.

두 라인 모두 봄을 식탁에 불러온 듯 화사한 분위기를 연출할 수 있으며, 동시에 튼튼한 내구성을 자랑해 한인들은 물론 전세계 주부들의 사랑을 받았다. 위 제품들은 2022년 현재는 트렌디하다고 볼 수는 없다. 하지만 이미 너무나 많은 사람들이 즐겨 사용하고 있기 때문에, 일종의 ‘클래식아이템’으로 알려졌다.

한편 레녹스와 포트메리온은 계속해서 기존 라인에 새로운 디자인을 추가해 선보이는 것은 물론 새로

2. 빌레로이 앤 보흐(Villeroy & Boch)

인스타그램이나 SNS에서 유명한 ‘인싸’들의 포스팅에서 제법 자주 보이는 고급스러운 디자인의 독일 그릇 브랜드. 1748년 프랑소아 보흐와 그의 세 아들이 세라믹 제조를 시작한 뒤 왕실과 귀족들을 상대로 납품하면서 오늘날의 글로벌 기업으로 성장했다. 프랑스의 정원을 그릇 위에 옮겨온 듯한 ‘프렌치 가든’ (French Garden), 부드러운 곡선 디자인이 눈에 띄는 ‘뉴웨이브’ (New Wave), 한식에 잘 어울리는 ‘바피아노’ (Vapiano) 등 다양한 라인이 한인들 사이에서 특히 유명하다.

3. 라이헨바흐(Reichen Bach)

역시나 독일의 명품 그릇 브랜드인 라이헨바흐는 최근 연예인이나 유명 유튜버들의 포스팅에서 심심찮게 보이는 아이템이다. 바로크 양식과 이태리의 감성이 느껴지는 우아한 디자인이 특징인 테이스트 (Taste)라인이 가장 유명하며, 양식과 한식 어느 음식에나 잘 어울린다.

4. 광주요

최근 한인들 사이에서는 가장 한국적인 것이 가장 아름답다는 인식이 확산되고 있다. 고전의미를 가득 담은 전통 도자기나 고가구에 대한 관심이 높아진 것이다. 대한민국 대표 명품 도자 브랜드 광주요는 조선 왕실에 도자기를 진상하던 광주관요의 전통과 장인정신을 이어받아 1963년 설립된 기업이다. 한국 전통 방식으로 만든 생활 도자기를 선보이는데, 백자나 청자를 연상시키는 오묘하게 아름다운 색과 빛을 머금은 도자기 그릇들은 담긴 음식을 더욱 돋보이게 해준다. 가격이 저렴한 캐주얼 라인도 다양하게 선보이고 있어 젊은 사람들에게도 인기가 많다.

5. 다양한 패션 브랜드 그릇들

패션 브랜드 ‘안트로팔로지’ (Anthropologie)나 ‘어반아웃피터스’ (Urban Outfitters)도 트랜



한국 전통 방식으로 만든 생활 도자기를 선보이는 광주요. 백자나 청자를 연상시키는 오묘하게 아름다운 색과 빛을 머금은 도자기 그릇들은 안에 담긴 음식을 더욱 돋보이게 한다.



최근 앤트로팔로지나 어반아웃피터스 같은 패션 브랜드들도 감각적인 디너웨어를 선보이고 있다. 식탁 위 분위기를 트렌디하게 바꿔주는 앤트로팔로지의 디너플레이트.

바로크 양식과 이태리의 감성이 느껴지는 우아한 디자인이 특징인 라이헨바흐의 디너웨어와 빌레로이 보흐의 유리컵. 양식과 한식 어느 음식에나 잘 어울린다.



디한 감성을 담은 다양한 디너웨어, 칵테일 웨어들을 선보이고 있다. 그릇의 내구성이나 깔끔하게 떨어지는 디자인은 전문 브랜드에 비해 조금 뒤쳐지겠지만, 톡톡 튀는 아이디

어와 감성을 그대로 담고 있으니, 파티용 혹은 기분 전환을 위해 이보다 좋을 수 없다. 그릇 하나만으로 분위기가 확 달라지는 마법을 경험할 수 있을 것이다. 홍/서/지/은/기/자

홍(서)지은 기자 약력

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



처음처럼 '회오리' 타고 추억 여행 떠난다

요즘 '회오리' 맛에 소주를 찾는다. 소맥의 폭탄주를 말하는 것이 아니다.

“소주 주세요” 주문하면 서빙하는 젊은 청년이 술병을 들고 오며 흔들어 세우면 병속의 술이 회오리 처 ‘술기둥’을 만든다. 처음에는 “저게 뭐지?” 하면서도 청년의 퍼포먼스 정도로만 생각하고 “술은 술이다”에 꽂혀 마시기에 전념했다.

그런데 ‘회오리’가 모든 종류의 소주에서 나타나는 것은 아니라는 사실을 알게 됐다. 롯데음료에서 나오는 ‘처음처럼’에서만 나타나는 현상이라고 한다. 여러 종류의 소주병을 재미삼아 흔들어 봤지만 모두 실패했다. 나의 흔들는 실력이 부족해서일까. 주력이 40년을 훌쩍 넘긴 나로서도 다른 소주 병으로는 회오리가 잘 안되는 이유를 솔직히 모르겠다. 그래서 찾아봤다.

‘처음처럼’의 회오리는 소주를 희석시킬 때 섞는 물이 강원도 청정 지역 지하 200미터에서 끌어올린 천연 암반수 때문이라고 한다.

소주는 희석주다. 물에 섞는 술이라는 말이다. 희석주는 섞은 물에 따라 천차만별의 오묘한 술 맛을 줄 수 있다. ‘잘 섞은 술 다음날 상쾌하다!’

소주는 두가지 종류로 나뉜다. 하나는 발효시킨 곡물을 끓여 증기를 모아 만든 증류주(안동소주, 화요 등)와 증류주를 수차례 더 끓이고 걸러내 순수 알코올을 만든 다음 물과 감미료 등 첨가물을 섞은 희석주다.

우리는 주로 희석주를 마신다. 희석식 소주는 가난했던 시절 한국인에게 ‘만인의 술’로 통했다.

철 모를 고교 시절 학교 근처 중국 집 다락방에서 몰래 마시던 ‘불법 음주’를 빼고도 주력 45년

의 내 기억속에 소주는 영원한 친구로 남아 있다.

슬플 때도 기쁠 때도 소주는 언제나 나의 곁을 지켜줬다. 나만의 추억은 아닐 것이다. 한인이라면 대부분 소주에 얽힌 사연 하나쯤은 간직하고 있을 것이다. 소주가 베푼 사랑(?)에 한국인은 술 소비량의 60%로 소주에 보답한다.

추억의 소주가 요즘은 변신을 거듭하고 있다.

젊은 시절 한국서 마시던 소주는 알코올 함량 25도로 기억한다. 알뜰뜰한 기분에 겨울 찬바람을 얼굴에 맞으며 눈길을 걷던 추억도 아련하다.

그런 소주가 21도로 그리고 20도로 19.5도로 내려가더니 요즘은 17도 소주가 대세다. 이정도면 당도 풍부한, 농익은 포도로 담가낸 레드 와인급이다. 덕분에 캘리포니아에서는 소주가 양주(스피릿)가 아니라 비어앤와인 급 주류로 취급되어 디서나 손쉽게 접할 수 있는 ‘미국인의 술’을 목표로 내달리고 있다. 추억의 소주 맛을 기억하는 내 입맛에는 조금 심심한 구석이 있긴 하지만 건강 음주로 바꾼 요즘이라 기쁘게 불평 없이 마신다. 그래도 내똥은 20도의 ‘빨간병’ 소주만 찾곤 한다.

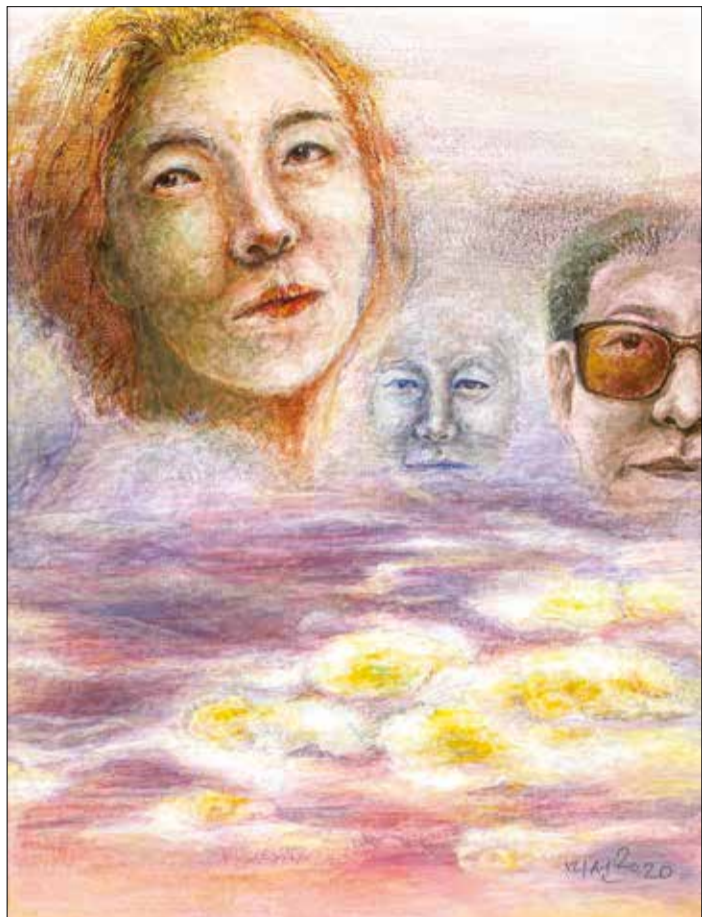
희석식 소주는 다른 술에 비해 숙취가 덜하다. 불순물이 많지 않아서다. 수차례 증류를 반복해 만든 순수 알코올에 물을 섞으므로 물맛이 술의 질을 좌우하게 돼 있다.

미네랄이 풍부한 강원도 산골의 천연 암반수. 물이 좋아야 술맛도 좋다.

오늘 저녁 삼겹살 구워 놓고 차가운 ‘처음처럼’ 꺼내 힘차게 흔들어 보자. 소주잔에 ‘회오리’ 주 따라 놓고 추억의 여행을 다녀와야겠다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com





“열심히 그려 개인전 하고 싶은 욕심 생겨”

대상 / 유미선씨

공모전이라고는 해 본적이 없었는데 이렇게 좋은 결과가 나오니까 자신감이 생기고 기쁘다.

사실 공예 도자기를 공부했는데 그림을 하지는 않았다. 아이들 다 크고 시간이 나서 조금씩 했는데 코로나를 지내면서 시간이 더 많이 남아 그림을 시작하게 됐다. 공모전이 그림을 새롭게 시작하게 된 계기가 됐다고 해도 좋을 것 같다. 출품하신 모든 분들이 그렇게 생각했을 것 같다. 앞으로 더 열심히 그려 개인전도 해보고 싶은 욕심이 생겼다.

출품한 작품은 공모전 주제인 ‘나에게 소중한 시간’을 떠올리며 그린 것이다. 결혼 초기에는 모든 사람들이 다 행복하다. 내게는 지금도 남편이 해준 계란 부침이 매우 강한 추억으로 남는다. 지금은 미워할 때도 있지만 좋은 과거를 떠올리며 내 얼굴, 남편을 보고 그린 남편 얼굴을 그렸고 내속에 있는 자아는 흑백으로 표현했다. 그냥 조금씩 그렸는데 좋은 결과가 나온 것 같다.



리앤리 갤러리 아그네스 리 대표가 유미선씨에게 시상하고 있다.

제 1회 시니어 공모전 심사평

“주제와 회화 구성력, 진정성을 심사 기준으로”

심사위원 이경수

우위 가리기 어려운 좋은 작품들 많아

리앤리 갤러리와 US메트로 뉴스가 공동 주최한 제1회 시니어 그림 공모전이 3월 18일 접수 마감, 19일 심사를 마치면서 행사의 윤곽이 드러났다. 본래 예정되었던 1월 중순의 작품접수 마감계획이 오미크론의 확산으로 행사를 지연시킴에도 불구하고, 생각보다 많은 분들의 관심과 참여도는 시간이 지날수록 높아지는 현상을 볼 수 있었다.

캘리포니아를 포함 뉴욕, 텍사스, 멀리 한국에서도 작품을 보내주신 참가자들의 성의와 열정에 놀랐고, 처음 시작하는 미술 공모전이 시니어분들에게 필요하고 중요한 행사였음을 각인시켜 주었다.

3월 19일에 진행된 심사에는 3분의 남가주 작가(이성실, 김윤진, 이경수)가 맡아서 최대한 공정한 방법으로 진행하였다.

심사의 기준은 주제에 맞는 작품, 기본적인 회화의 구성 능력, 열정을 갖고 진정성 있게 작품을 준비하였는가에 초점을 두었다.



이번 공모전의 주제는 ‘나에게 소중한 시간’이었다. 참가대상이 시니어인 만큼 인생을 돌아보면서 느끼게 되는 많은 추억들을 생각해 보라는 취지에서 주어졌고, 다양한 참가자들의 사연이 담긴 작품들도 쏟아져 나왔다. 가족에 얽힌 이야기, 단순한 사물과 일상, 여행에서 본 풍경, 시간, 그런 모든 이야기들을 추상으로 표현한 분들도 계셨다.

두 번째로 중요하게 생각된 점은 기본적인 미술에 대한 이해도와 구성능력을 평가했다. 아무리 주제에 부합이 되어도 미술 공모전인 만큼 참가자의 그동안 갖고 닦은 준비된 미술에 대한 기본 실력과 표현 방법도 심사기준에 중요한 요소가 되었다. 각자의 다양한 소재만큼이나 드로잉, 콜라주, 유화, 수채화, 아크릴화, 믹스드 미디어 등도 있었다. 간혹 훈련되어진 테크닉 위주의 그림도 눈에 띄었으나 주제에 더욱 부합되는 작품들에 가산점을 주었다.

미술 공모전에 대하는 마음은 나에게 상관없이 기대되고, 긴장되기까지 한다. 그림은 보는 사람의 기호에 따라 다분히 주관적인 것이기 때



지난 3월 19일 심사위원들이 작품을 심사하고 있는 모습.

문에 우위를 가리기 어려움이 있었다. 그러나 객관적인 입장에서 보려고 노력하였고, 심사의 원칙에 맞추어 진행하였음을 밝힌다.

작품을 제작하여 공모전에 출품한다는 일이 쉽지 않은 과정임을 알기에 출품하신 모든 분들의 열정과 성의에 감사를 전하며, 출품자들 모두 함께할 리앤리갤러리에서의 전시회를 통하여 앞으로 더 많은 작품 활동에 영감을 얻게 되시길 바란다.

입상자들에게는 축하를 드리며, 작품이 훌륭하였음에도 입상하지 못한 분들께는 아쉬운 마음과 함께 이번의 좋은 경험을 통해 더욱 발전된 작품으로 다시 만나게 되길 기대한다.

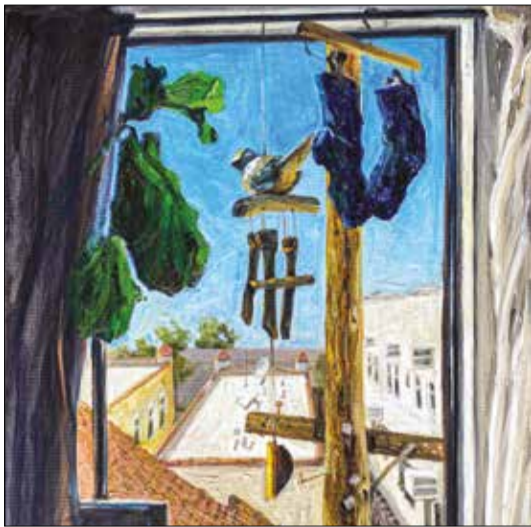
이경수
KCC(Kauai Community College, HI) 미술과 교수 역임. (현) Gallery KLBT Art Director

심사위원 김윤진



김 윤 진 Yoon Jin Kim
1948 출생/1967 서울대학교 미술대학 입학/1979 동 대학원 졸업/ 남가주 미술가회 회원/가톨릭 미술가회 회원

남가주 미술가회 회원/가톨릭 미술가회 회원



서울메디칼 그룹상 / 한경택

그냥 스쳐 지나가지만 우리가 항상 바라볼 수 있는 창 밖의 조용함 고요함 같은 것을 기억했다. 우리가 한번쯤 표현할 수 있는 그런 것들이 부족했던 것 같다. 어느날 문득 고요함에 적막함을 우리의 일상 컨셉으로 잡았는데 뜻밖에 좋은 결과가 나왔다. 전공은 안했지만 조금씩 그림을 그려왔다. 작품 속 걸려 있는 양말은 옛날에는 손으로 빨았던 기억을 되살렸다.



농심상 / 송윤순

미술은 문외한이었다. 첫번째 공모전을 주변에서 많이 이야기했다. 주제가 너무 좋았다. '나의 가장 소중한 시간'. 막연은 하지만 내 생애 70 평생에 뭐가 제일 소중한했을까 생각해 보는 시간이었다. 큰딸의 아이를 7년 이상 기다렸는데 7년만에 찾아왔다. 아기의 성장 과정을 늘 행복한 마음으로 지켜봤고 곱게 커가기를 바라는 마음으로 작품을 만들었다.



재미한국노인회상 / 장대수

교회 사모님으로부터 공모전 소식을 듣고 출품을 권유 받았다. 처음에 부부가 연탄을 나르는 것을 주제로 그려보려 했다. 그런데 나의 스토리를 넣는 것이 좋겠다고 해서 옛 뽕튀기 그림을 그리게 됐다. 앞에 등을 지고 있는 꼬마가 나라고 생각하고 내 눈에 들어온 모습을 그렸다. 뽕튀기는 누구나 생각나는 추억일 것이다. 아이들이 겁먹고, 뭔가 의사이팅 한 얼굴을 담아 봤다.



'서울메디칼그룹상'을 받은 한경택씨와 그의 작품.



송윤순씨가 농심 케빈 장 부장으로부터 '농심상'을 받고 있다.



'재미한국노인회상'을 받은 장대수씨와 박건우 회장.

“주제에 잘 접근되어 표현한 작품 중점 선정”

심사위원 이성실

기교보다 '소중한 시간' 잘 설명되었는지 상의해

비엔나 왕실의 궁정 음악가 살리에리는 새롭게 떠오르는 천재 작곡가 모짜르트의 소문을 듣고 그의 천재성을 확인하려 한다. 하지만, 방탕하고 오만한 모짜르트의 행동과 모습들에 상처와 충격을 받은 살리에리는 모짜르트의 천재성을 시기하



게 되고 자신에게 재능을 주지 않은 신에게 분노하게 된다. “내가 오직 원했던 건 하느님을 찬양하는 것이었소. 하느님은 내게 그 열망을 주셨지만... 그러면서 왜 재능은 주시지 않으셨는지 말이오.” 라고 절규하듯 신부에게 내뱉는 살리에르의 독백이 강하게 기억나는 영화 '아마데우스'의 만남은 나에게 소중한 시간 중 큰부분으로 남

아 있다. '나에게 소중한 시간'이란 주제로 제1회 시니어 공모전이 LA에 위치한 Lee n Lee Gallery와 US Metro News의 공동 주최로 다수의 기관과 단체에서의 후원으로 열리게 되었다. 2022년 3월 18일 마감, 19일 심사하여 대상작 등 다수의 작품을 선정하였다.

이번 심사에서는 주제에 얼마나 잘 접근되어 표현되었는지를 중점적으로 상의하였다. 작품을 얼마나 잘 그렸냐는 통념적으로 인식되는

기교보다는 각 개인의 체험적이고 중요하고 소중한 내용들이 얼마나 잘 간절한 마음, 떨리는 마음으로 설명되고 있는지에 중점을 두었다. 그리고 작품의 기본적 요소들인 선, 면, 색감, 질감, 양감들의 표현으로 화면의 깊이를 확장시키는지, 한발 더 나아가 필요한 부분에 디테일한 묘사로 얼마나 많이 화면에 생동감을 주었는지에 중점을 두었다.

재능은 신이 우리에게 맡겨놓은 선물일 수도 있다. 그 재능을 맘껏 뽐내듯 발휘하는 것이야말로 가장 신

의 마음을 닮아가는 일일 것이다. 그 닮아가는 일이 우리가 창작하는, 그림 그리는 행위일 수 있다. 이 얼마나 소중한 가치 있는 일인가!

다만 작품의 구성이나 표현, 열정 등은 감동적이지만 주제와 거리가 느껴지는 작품들은 수상작에서 제외하였음은 많은 아쉬움이 남는다.

이성실
홍익대학교, 시카고아트인스티튜트, 펜실베이니아대학원 졸업/경기대학교 예술대학원 초빙교수 역임.



입선 / 박인경

요즘 세대에 코로나 때문에 많은 분들이 돌아가시고 그래서 그 뒤에 해골을 마스크와 겹쳐 그렸다. 반대 느낌을 주면서 사람들에게 마스크의 중요성도 알리고 싶고 해서 이렇게 모티브를 잡았는데 선택돼 기쁘다. 그림을 전공했지만 졸업 후 오랫동안 붓을 놓고 있었는데 이번에 공모하게 됐다.



입선한 박인경씨.



입선 / 김성희

그림 소재는 체리 토마토로 시애틀 특산물이다. 채식을 하는 시애틀 아들 집 뒷마당에 무성한 토마토인데 싱그럽고 예뻐서 사진에 담았었는데 매일 볼때마다 너무 행복했다. 그 풍성한 모습을 그림에 담게 됐다. 그리기가 엄청 까다로워 그리면서 우리의 무능력, 하나님의 능력을 새삼 느낄 수 있었다.



입선한 김성희씨.



입선 / 김영숙

전공은 하지 않았지만 어려서부터 그림 그리기를 좋아해서 늘 그려 왔다. 어떤 터치 느낌이 나에게 참 좋았던 기억으로 남고 가장 행복했던 순간이었던 같다. 피부와 피부가 맞닿았을 때, 머리를 쓰다듬어 줬을 때 그런 것을 생각해 봤는데 그 중 하나가 손을 잡았을 때였다. 손을 잡으려는 그 순간을 표현하고 싶었다.



입선한 김영숙씨.

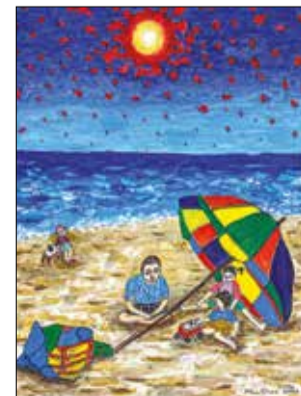
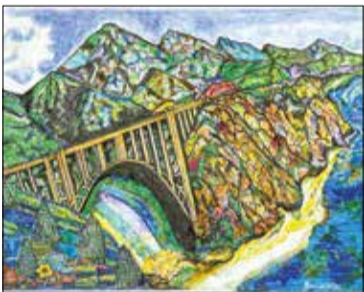


입선 / 강명진



입선 / 김하숙

출품작



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

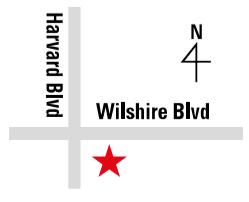
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기에 최선을 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



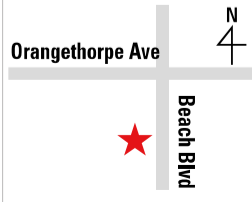
한미보험(주)
SINCE 1972
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

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

건강보험이 없는 저소득층 이웃을 돕는 방법



김동희의 세상보기

시더스 사이나이 암센터 수석 코디네이터

“약자위한 정보공유 필요”

어느 날 한 목사님께서 전화를 하셨다. “저희 성도님 중에 한 분이 전화를 하셔서 울기만 하시는 데 도와드릴 방법이 없을까요?” 그날 전해 들은 사연은 이렇다.

교회 성도님께서 하혈이 멈추지 않아서 산부인과에 가서 검사를 받았다. 자궁근종으로 인한 출혈이기 때문에 수술이 필요하다는 소견이 나왔다. 그대로 두면 암이 될지도 모른다고 빨리 수술을 받으라고 했다는 말에 잔뜩 겁을 먹고 목사님께 전화를 했다.

“그런데요, 이분이 건강보험도 없으시고, 돈도 없으시고... 그리고 체

류 신분도 없으세요. 검사를 받느라 천불이 넘는 돈을 지불하고 나니 수술비는 어떻게 마련하냐며 우시네요.” 목사님과과는 지난해 커뮤니티 아웃리치에서 처음 만나서 인사를 나눴다. 내가 암 예방 교육과 무료 검사 프로그램을 안내하는 일을 하고 있다는 말을 기억하고 계셨는데, 성도님께서 암이 될지도 모른다고 걱정하니 무작정 내게 전화를 하셨다고 했다.

“도움 방법이 없냐”며 답답해하시는 목사님께 “방법이 있어요”라고 답할 수 있어 다행이었다. LA 카운티는 마이헬스 LA라고 하는 LA 카운티 의료서비스 지원 프로그램을 통해 LA 카운티 거주민 중 건강보험에 가입할 수 없는 저소득층(연

방빈곤선 138% 이하), 서류미비자에게 의료혜택을 제공하고 있다. 몇 번의 통화를 하는 동안 마이헬스 LA 가입을 도와주는 커뮤니티 클리닉을 소개해드리고, 출혈이 심할 경우 LA 카운티 병원으로 가서 도움을 받으실 것을 권해드렸다. 그럴 때마다 조심스럽게 물으셨다. “병원비는 얼마나 내야 할까요? 이미 큰 돈을 쓰셔서 병원비 걱정을 많이 하시네요.”

만약에 이 분이 처음부터 커뮤니티 클리닉으로 가셨으면 어땠을까 생각했다. 여성이 몸이 아프니 산부인과를 찾아간 것은 당연하다. 하지만 보험도 없고, 돈도 없고, 체류신분도 없다는 그녀가 병원을 찾고 있을 때 누군가가 커뮤니티 클리닉에

정부 프로그램이 있을지도 모른다면 안내했으면 어떻게 됐을까. 진료를 받을 때마다 병원비 걱정은 하지 않을 수 있었을 것이다.

안타깝게도 사회적 약자일수록 정보에도 부족한 것을 본다. 나에게 당장 필요한 정보가 아니더라도 나의 이웃을 위해 정부 보조 프로그램, 이를 제공하는 기관에 관심을 가져보는 것은 어떨까. 아프고 힘든 이웃을 만났을 때 따뜻하게 건넬 수 있는 소중한 정보가 될 것이다.

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

메디칼·마이헬스LA 가입행사

이웃케어클리닉, 4월 9일

이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 오는 4월 9일 토요일 오전 8시30분~오후 12시30분 ‘메디칼·마이헬스LA 가입행사’를 LA한인타운 윌셔와 뉴햄프셔에 있는 클리닉(3255 Wilshire Blvd., #120)에서 진행한다. 이날 대행 서비스를 받으려면 반드시 예약해야 한다.

저소득층을 위한 캘리포니아 정부 건강보험 프로그램인 메디칼(Medi-Cal)은 ▶소득(FPL)이 연방빈곤선의 138% (세금 내기 전 월 1인 1563달러, 2인 2106달러, 3인 2648달러, 4인 3191달러) 이하인 19세 이상 영주권자 및 시민권자가 대상이다. ▶19~25세로 소득이 연방

빈곤선의 138% 이하면 영주권자, 시민권자는 물론, 서류미비자라도 메디칼을 신청할 수 있다. 또 ▶소득이 연방빈곤선의 266% (세금 내기 전 월 1인 3012달러, 2인 4058달러, 3인 5105달러, 4인 6151달러) 이하인 가정의 18세 이하 영주권과 시민권 소지 자녀는 물론, 서류미비인 자녀도 신청할 수 있다.

올해 5월부터는 특히 메디칼 수혜 대상 확대법(Medi-Cal Expansion for Older Adults) 시행으로 50세 이상 서류미비자도 메디칼에 가입할 수 있다.

메디칼에 가입하면 대부분 보험료와 코페이 및 진료비를 내지 않고 주치의 및 전문의 진료와 건강 검진, 처방약, 치과와 검안과 진료 등을 받

을 수 있다. 가입을 원하는 한인은 체류신분(영주권카드, 시민권증서, 미국출생증명서, 만기된 여권, 영사관ID 등)과 소득(세금보고서, 월급명세서 등)을 증명할 수 있는 서류와 함께 신분증, 소셜시큐리티카드를 준비하면 된다.

마이헬스LA(My Health LA·MHLA)는 소득이 연방빈곤선의 138% 이하인 저소득층 중 건강보험이 없는 26~49세 LA카운티 거주 서류미비자를 위한 LA카운티 의료서비스 지원 프로그램이다.

MHLA 가입자는 이웃케어를 비롯해 LA카운티 정부와 연계된 클리닉 및 병원, 약국에서 일반 진료와 예방접종, 처방약 등의 의료혜택을 받을 수 있다.



가입하려면 서류미비(유효기간이 지난 비자가 부착된 여권, 영사관ID 등)와 소득, 거주(전기요금·가스요금 등의 유틸리티 청구서나 렌트 계

약서)를 증명할 수 있는 서류를 지참해야 한다.

▶문의 및 예약: 전화 213-637-1081, 문자 213-632-5521

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(15)

Fibroids (파이버리드) 유섬유종

자궁근종은 Uterine fibroids (유터린 파이버리드)이라고 하며 자궁에 발생하는 비정상적 근육 덩어리로 양성종양이다.

Anemia (어니미아) 빈혈

혈액이 인체 조직의 대사에 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 조직의 저산소증을 초래하는 경우를 말한다.

ICU (Intensive Care Unit) 중환자실

집중 돌봄을 받는 곳이란 뜻으로 중환자실을 말한다.

OR (Operating Room) 수술실

Surgery(서저리)도 수술이란 뜻이지만 수술행위를 말할 때는 Operation이라고 하고 수술실은 오퍼레이션 룸이라고 한다.



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



 **NONGSHIM**[®]
SHIN
 SINCE 1986

*Just Act on Your
 Spicy Instinct!*

