

메디칼 4면	은퇴플랜 9면	부채 11면	교육 19면	City Hiking 29면
메디케이드 신청자 5년 이내 재산 증여했다면 자격 안돼	어누이티 가입자 죽어도 남은 돈 물려줄 수 있어	양육비, 사기, 학자금 용자, 고의 손괴는 파산 안돼	대학 결정전 최종 후보 한두 곳은 꼭 방문하기를	바다를 내려다보며 언덕길 오르내리는 멋진 산책로



## 메디케이드 갱신 심사 4월 1일부터 재개

### Cover story

팬더믹 종료되면서 매년 자격 심사 재개 갱신 날짜 2개월 전부터 서류 작성 통보 SSI 수혜자는 자동 갱신 될 수 있어 자격 박탈됐다면 오바마케어로 보험 가입

코로나 19 팬더믹에 따른 '공공보건 비상 사태' (Public Health Emergency, PHE)가 종료되면서 연방정부의 다양한 임시 지원 혜택이 축소 또는 소멸되고 있다. 푸드 스탬프 추가 비용 지불이 종료되고 세입자 퇴거 잠정 중단 정책이 없어지는 등 팬더믹 이전으로 속속 되돌려지고 있다.

이중에서 가장 관심을 끄는 부분이 메디케이드다. 메디케이드는 주정부가 연방정부의 지원금을 받아 공동으로 극빈 주민들에게 건강 보험을 지원하는 프로그램이다. 캘리포니아는 메디칼, 일리노이는 '메디칼어시스턴트 프로그램' 등 거의 모든 주들이 독자적 이름으로 사용하고 있다 <본보 3월호 참조, <https://usmetronews.com/medi/7228>>.

최근 팬더믹이 종료되면서 전국적으로 메디케이드 자격 심사가 강화된다는 보도가 잇달아 나오자 많은 한인들이 불안해하고 있다. 혹시 "내가 받고 있는 메디케이드가 중단되는 것이 아닌가" 하는 우려 때문이다. 또는 아예 무슨 내용인지 이해를 못

하는 가입자도 많은 등 큰 혼선을 빚고 있다.

연방정부는 팬더믹이 시작되면서 메디케이드 프로그램의 가입자 대부분을 자격 심사 없이 갱신하도록 법을 임시로 수정 실시했다. 따라서 메디케이드에 가입했던 수혜자들은 매년 진행되는 갱신 절차를 밟지 않고도 계속 혜택을 지속할 수 있었다.

하지만 연방의회가 팬더믹이 종료된 4월 1일부터 각 주정부에 다시 예전과 같은 갱신 절차를 재개하도록 한 것이다.

따라서 주정부는 갱신 날짜 최소 2개월 전부터 가입자들에게 편지를 보내 수입과 자산 등 자격 여부를 결정할 서류 작성을 요구하고 있다.

그러나 한꺼번에 모든 가입자들이 동시에 편지를 받는 것은 아니다.

가입자들은 모두 갱신 날짜가 다르다. 따라서 갱신 날짜가 다가오는 두달전에 서류를 받게 된다.

김정섭 기자 [john@usmetronews.com](mailto:john@usmetronews.com)

12면에 계속

### 아마추어 오케스트라 '라 루체'

#### 아마추어 음악인 모임 "자기 개발로 백세세대 준비"



누구나 숨겨진 재능 하나씩은 간직하고 있다. 하지만 대부분 생업이 바빠서 또는 쑥스럽고 기회가 되지 않아 그 재능을 발휘하지 못한다.

요즘 백세세대라고 들 한다. 듣기는 좋지만 자칫 은퇴 후 지루한 생활을 장기간 이어가야 하는 불행한(?) 사태에 직면할 수도 있다. 그렇다면 어떻게 슬기롭게 장기간의 은퇴 생활을 이어갈 수 있을까. 누군가는 "은퇴는 없다"를 소리치며 일에만 매달릴 수 있다. 또 누군가는 세계 여행에 도전하며 은퇴의 즐거움을 맛보려 할 수도 있다. 하지만 이들 모두 체력의 한계에 부딪히면 스스로 주저앉기 마련이다.

여기 숨겨졌던 재능을 평생 취미로 유감 없이 발휘하며 자기 개발에 열심한 사람들이 있다.

음악이 좋아 모인 사람들, 그동안 숨겨왔던 음악적 재능을 마음껏 발휘하며 인생의 후반기를 준비하는 사람들. LA 한 인사의회의 흔치 않는 아마추어 오케스트라 '라 루체' (The Luce, 단장 전창한)의 구성원들이다.

클래식을 사랑하는 순수 아마추어 음악인들이다. 초보자도 있고 중급도 있다.

물론 월등한 실력의 고수들도 있지만 결코 프로는 아니다. 하지만 이들은 프로 못지 않게 진지하다. 각자의 재능을 키우며 아름다운 선율을 만들어 '인생 제2기'를 슬기롭게 설계하는 사람들의 모임 '라 루체'의 세계를 들여다보자.

김정섭 기자 13면에 계속

### 칼럼

정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이정아의 3월 추천 詩 / 수필	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	27
김동희 칼럼	30

풍부한 경험 성실 신뢰

## 제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳 [leenleegallery.com](http://leenleegallery.com)

## lee & lee Gallery

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



한인 주치의가 가장 많은  
서울메디칼 그룹



함께한 시간  
**30년**  
함께할 시간  
**100년**

지난 30년간 서울메디칼 그룹의 우수한 의료진들은  
환자분들의 건강을 위해 최선을 다해 왔습니다.  
수준 높은 진료와 편리한 의료 서비스,  
가장 많은 의료진과 가장 넓은 네트워크로 최상의  
의료 서비스를 제공해 드리겠습니다.

서울메디칼 그룹의 의료진들은  
어르신들을 공경하는 바른 마음가짐과  
의료 정신을 바탕으로 100세 시대를 위해  
계속 최선을 다해 돌봐드리겠습니다.

**6년 연속 5스타**  
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준



**서울메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862





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



# 소셜연금 받다 남편(부인) 신청하면 배우자 연금 바꿔줘

**배우자 연금이 더 많다면 자동 추가금 지급  
 이혼했다면 남편(부인) 먼저 신청 안해도 돼  
 배우자·소셜연금 동시신청 '딤드' 파일링  
 초과분 계산 '엑세스 베니핏' 알아두기**

**Q** 결혼한 주부다. 남편 근로 기록에 따른 배우자 연금(spousal benefit) 자격도 되고 틈틈이 일해 세금을 낸 기록으로 내 소셜 연금도 받을 수 있다. 내 나이가 66세 4개월로 올해 은퇴 정년이라서 연금을 신청하려고 한다. 그런데 남편은 아직 일을 하고 있고 70세에 연금을 신청하겠다고 한다. 남편이 연금을 신청하지 않아 아직 배우자 연금 자격은 되지 않는다고 한다. 그러면 내가 쌓은 근로 기록으로 연금을 받다가 남편이 소셜 연금을 신청한 후 배우자 연금으로 바꿀 수 있나 궁금하다.

소셜시큐리티 국에서 일을 했다고 하는 한 여성분이 자칫하면 남편 것을 못 받고 평생 내 연금만 받을 수 있으므로 주의해야 한다고 말하는 데 사실인가.

**A** 가장 많은 받는 질문 중 하나다. 간단히 정리한다면 질문하시는 분의 연금을 먼저 받고 있다가 남편이 나중에 연금을 신청하면 배우자 연금 자격이 되므로 둘 중 큰 쪽 금액을 받을 수 있다.

물론 배우자 연금이 현재 받고 있는 질문자의 연금보다 많아야 한다. 만약 현재 받고 있는 연금이 배우자 연금보다 많다면 변함없이 먼저 받고 있는 소셜 연금을 평생 받게 된다.

소셜 연금에서 가장 혼동하는 부분이 배우자 연금 과 이혼 배우자 연금의 차이, 은퇴 정년인 만기 은퇴연령(FRA) 이전에 배우자 연금을 신청할 때와 이후에 신청할 때이다.

이 세가지만 잘 이해해도 배우자 연금에 대해 매우 잘 알고 있다고 '자랑' 해도 될 것이다.

### 배우자 연금 대 이혼 배우자 연금

배우자 연금을 받으려면 근로 기록을 가진 배우자가 먼저 신청해야 자격이 된다.

예를 들어 영희 씨가 남편 철수 씨

의 기록으로 배우자 연금을 받으려면 철수씨가 먼저 소셜 연금을 신청해받기 시작해야 된다.

하지만 이혼 배우자 연금은 이혼 전 배우자가 먼저 신청하지 않아도 받을 수 있다.

이혼 배우자의 근로 기록으로 배우자 연금을 받으려면 이혼 배우자가 62세 이상이어야 한다. 다만 이혼 배우자가 먼저 신청하지 않아도 전 배우자의 근로 기록으로 배우자 연금을 신청할 수 있다. 조건이 있다. 결혼 생활을 10년 이상 했어야 하고 이혼한지 2년이 지났어야 하며 재혼하지 않았어야 이혼 배우자 연금을 받을 수 있다.

반대로 현재 살고 있는 부부라면 앞서 영희씨 사례처럼 남편 철수씨가 먼저 신청해야 한다. 또 결혼 생활이 9개월 이상이라는 조건이 따르며 사고사 또는 군복무 중 사망했을 때는 결혼 기간과 관계없이 자격이 된다.

그런데 남편 철수 씨가 소셜 연금을 받다가 중단하면 부인 영희 씨의 배우자 연금도 중단된다. 하지만 이혼 배우자에게는 해당되지 않는다.

### '딤드 파일링' (Deemed Filing)

법이 바뀌기 전 2016년 이전에는 배우자 연금 또는 자신의 근로기록에 의한 소셜 연금을 먼저 신청하고 나중에 큰 것으로 바꿀 수 있었다. 하지만 2016년부터는 연금을 신청하면 배우자 연금과 자신의 소셜 연금을 동시에 신청하는 것과 같이 처리돼 둘 중 더 많은 쪽을 받는다. 이를 '간주 한다' 라는 의미로 '딤드 파일링' (Deemed Filing)이라고 한다.

1954년 1월 1일 이전에 태어났다면 연금을 신청할 때 배우자 연금 또는 자신의 소셜 연금 중 한쪽을 선택했다가 나중에 큰 쪽으로 바꿀 수 있었다. 하지만 54년생부터는 더 이상 이 방법을 사용할 수 없고 동시에 신청하는 것으로 간주돼 둘 중 더 많은 금액을 받는다.



그러나 사별한 배우자는 60세 이상부터 계속 이 방법을 사용해 연금을 극대화할 수 있다.

만약 결혼한 부부로 배우자가 자신의 근로 기록으로 소셜 연금을 신청한다면 앞서 설명한대로 배우자 연금과 소셜 연금을 동시에 신청한 것으로 간주된다. 그런데 상대 배우자가 아직 연금을 신청하지 않았다면 배우자 연금을 받을 수 없으므로 자신의 기록으로 인한 소셜 연금만 받는다. 그러다가 나중에 배우자가 연금을 신청하면 다른 배우자는 배우자 연금을 받을 자격을 갖추게 된다. 이럴 경우 소셜시큐리티국은 자동으로 두 연금을 비교해 추가 금액을 지불해 준다.

### 익세스 배우자 또는 보충 배우자 베니핏(Excess Spousal or Supplemental Spousal Benefit)

보통 배우자 연금은 다른 배우자가 만기 은퇴 정년(FRA)에 받을 수 있

는 금액의 최고 50%까지다. 배우자 연금 역시 FRA 이전에 신청하면 그만큼 깎여서 지불된다.

만약 한 배우자가 이미 자신의 기록으로 소셜 연금을 받고 있는데 나중에 배우자 연금 자격이 된다면(배우자가 나중에 연금 신청을 했을 때) 어떻게 될까. 독자의 질문에 답이 되겠다.

예를 들어 설명해보자.

영희 씨는 62세에 자신의 기록으로 소셜 연금을 신청했다. 영희 씨가 은퇴 정년에 100% 받을 수 있는 소셜 연금(기초보험금, PIA)은 800달러다. 그런데 영희 씨가 일찍 신청했기 때문에 금액은 약 25% 줄어들어 600달러를 받는다고 가정해 보자 (800달러/0.75% = 600달러).

그런데 남편 철수 씨는 67세에 소셜 연금을 신청한다. 철수 씨가 만기 연령 때 받는 PIA(소셜 연금)는 2,100달러다.

철수 씨가 소셜 연금을 신청하면

영희 씨는 배우자 연금을 받을 자격이 된다.

이럴 경우 영희 씨가 받을 수 있는 배우자 연금은 2,100/2 = 1,050달러다. 여기서 영희 씨가 만기 때 받을 수 있는 PIA 800달러를 뺀다.

그러면 1,050달러 - 800달러 = 250달러가 나온다.

남편 철수 씨가 신청했으므로 영희 씨는 자신이 받고 있는 600달러에 배우자 연금 초과분 250달러를 더 받는다. 따라서 영희 씨는 남편 철수 씨가 신청한 이후부터 매달 850달러의 연금을 받는다.

만약 영희 씨가 자신의 만기 은퇴 연령 FRA까지 기다렸다가 연금을 신청했다면 배우자 연금 1,050달러를 모두 받을 수 있었을 것이다. 왜냐하면 영희 씨 소셜 연금 800달러보다 많기 때문이다. 물론 어느 쪽이 장기간 더 유리할 것인지는 연수를 따져 계산해 봐야 할 것이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

**65세의 큰 선물!!**

**메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.**

To speak with a Licensed Agent



#OG15778

**이정인 (213)503-1810**

(Jessica J. Kim)

foxrainlady@gmail.com

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

**무료 상담**



# 메디칼

## 메디케이드 신청자 5년 이내 재산 증여했다면 자격 안돼

### 메디케이드 '룩백' (Look-Back) 규정 준수해야 캘리포니아 2년 6개월 등 주마다 규정 달라 재산 헐값에 넘겼다면 일정기간 자격 상실 넘긴 재산 모두 소진 하면 메디케이드 혜택

메디케이드(캘리포니아는 메디칼)는 은퇴 시니어들에게 더할 수 없는 건강 지킴이다.

비싼 양로원에 입원해도 정부에서 척척 입원비를 해결해 준다.

이 메디케이드는 가난한 사람들을 위한 연방정부와 주정부의 의료 지원 프로그램이다. 메디케이드만 있다면 돈이 없어도 말년의 양로원 생활도 거뜬히 해결할 수 있다.

사실 미국의 양로원은 웬만큼 돈이 많지 않으면 자비로 들어가기 힘들다.

돈이 있다면 자비로 들어가던가 아니면 우선 자신의 돈을 다 쓴 다음에 빈털터리가 된 후 정부에 SOS를 쳐야 한다.

그래서 요즘은 많은 사람들이 재산을 모두 자녀나 타인에게 헐값에 넘기거나 양도하고 스스로 빈털터리가 된 다음 메디케이드를 받아 양로원을 준비하고 있다. 그런데 재산을 자녀들에게 양도한다고 해도 일정 기간 이전에 해야 한다. 메디케이드를 받기 위한 목적으로 재산을 넘긴다면 정부에서 메디케이드를 주지 않을 것이며 넘겨준 재산을 다소 모할 수 있을 정도의 기간 동안 메디케이드 자격도 주지 않는다.

이를 '룩백' (look back) 기간이라고 부른다.

#### 룩백 기간

연방정부의 메디케이드는 룩백 기간이 60개월(5년)이다. 5년 이전에 재산을 모두 정리하고 빈털터리가 됐다면 문제없이 극빈자로 분류돼

메디케이드를 받을 수 있다. 하지만 신청일부터 과거 5년 이내에 재산을 헐값에 정리했거나 증여했다면 메디케이드 자격을 일정기간 받지 못한다. 이를 메디케어 페널티라고 부른다.

이 룩백 기간은 주에 따라 다르다. 캘리포니아의 경우는 연방정부 메디케이드 보다는 훨씬 '자비'롭게 30개월(2년6개월) 이내의 재산 동향만 본다. 캘리포니아 메디칼 신청 서류에 보면 30개월 이내에 누군가에게 재산을 넘겨준 적이 있느냐를 묻는다. 만약 있다고 답하면 넘겨준 자산에 따라 일정기간 메디칼 자격을 받지 못할 수 있다. 하지만 이는 일반 메디칼 신청자에게는 해당되지 않는다.

따라서 메디케이드나 메디칼로 양로원 입원 혜택을 보려면 이 룩백 기간을 잘 인지하고 재산을 정리해야 한다.

요즘 미국 양로원의 독방 비용은 하루 평균 297달러 또는 월 9,034달러다. 이 금액을 감당하려면 웬만한 재력으로는 힘들다. 하지만 가난한 사람은 정부에서 이 돈을 부분 또는 전액 지불해 주므로 얼마나 고마운 나라인지 모른다.

열심히 직장 생활해서 세금 내고 소셜 연금으로 생활하는 소시민들은 사실 메디케이드 자격을 얻기가 매우 힘들다. 하지만 걱정할 필요는 없다. 양로원에 입원해야 하는 상황이 된다면 일단 가지고 있는 돈(수입)을 모두 정부에 주면 나머지 금액을 채워 정부에서 양로원에 입원

비를 지불해 준다.

#### 5년 룩백 기간

5년 룩백(look back)이란 지난 5년 이내에 장기 간병 혜택을 받기 위해 모든 재산을 누군가에게 넘겨줬는지를 조사하는 기간을 말한다. 대부분의 주는 5년 동안의 재산을 추적한다.

정부는 메디케이드 신청 날로부터 신청자와 배우자의 지난 5년간 재산을 조사한다. 혹시 현 시가보다 훨씬 적은 금액으로 재산을 팔거나 증여했는지를 보는 것이다. 만약 수상한 점이 발견된다면 일정 페널티 기간 동안 메디케이드 혜택을 주지 않는다.

보통은 타인에게 양도하지 않았을 때 또는 공정 마켓 가격으로 재산을 팔았을 때의 자산 가치를 따져 양도 자산으로 장기 간병비용을 지불할 수 있는 기간 동안은 메디케이드 자격을 주지 않는다. 그동안 스스로 비용을 조달해야 한다는 말이다. 메디케이드 페널티다.

#### 룩백 메디케이드 페널티의 예

영희 씨는 플로리다에 산다. 지난 2023년 1월 2일 장기 간병 메디케이드를 신청했다.

플로리다 룩백 기간은 60개월이다. 영희 씨는 이 기간 중 집을 아들에게 2만 달러에 팔았다. 현 시세는 12만 달러다. 또 손녀딸에게 대학 학자금으로 1만5,000달러를 증여했다.

이런 경우 영희 씨는 메디케이드 자격을 받지 못한다. 영희 씨는 11만 5,000달러만큼의 페널티가 적용된다. 12만 달러의 주택을 2만 달러에 판 차액 10만 달러와 손녀에게 준 증여금 1만 5,000 달러를 합친 금액이다.

그런데 플로리다의 한달 페널티

금액(양로원 입원비로 계산)은 월 1만 809 달러다. 따라서 영희 씨는 '11만 5,000달러 / 1만 809달러'에 해당하는 10.63개월 동안 메디케이드 자격을 받지 못한다.

이 페널티 금액은 주마다 모두 다르다. 참고로 캘리포니아는 한달에 1만 933달러의 룩백 페널티가 적용된다.

#### 주별로 다르게 적용

주별로 그리고 사례 별로 다르게 적용된다. 어느 정도의 재산이 있는데 메디케이드를 신청하기 위해 재산을 정리한다면 전문가와 상의해 결정하는 것이 바람직하다.

보통 빚을 갚는 페이먼트, 주택 수리 또는 개량 비용, 장례를 위한 저축금, 장기 간병인 계약 지불금, 특정 어뉴이티 등은 이 룩백 대상에서 제외된다.

룩백 기간 중 자선단체나 비영리 단체에 준 기부금, 주정부가 정한 한계금 이상의 증여, 시세 이하로 양도한 부동산이나 자산은 자격 결정에 영향을 줄 수 있다. 예를 들어 아버지가 타던 자동차를 5달러에 아들이 구입했다면 페널티가 적용될 수 있다.

메디케이드에서 말하는 '증

여' (gift)는 IRS에서 정한 증여와 다르다. 연방 면세로 증여를 할 수 있지만 메디케이드에서는 할 수 없다.

#### 사전 준비

룩백 조사기간을 피하기 위해서는 계획을 세워 양도 또는 재산 정리를 해야 할 것이다. 만약 메디케이드 신청하기 5년 1일전 100만 달러를 타인에게 양도했다면 메디케이드 사무국은 결코 알지 못할 것이다.

가장 일반적인 방법이 신탁 즉, 트러스트를 만드는 것이다. 반복할 수 있는 트러스트(revocable trust) 또는 반복 불가능한 트러스트(irrevocable trust)가 가장 일반적인 재산 정리 방법이다. 이런 경우에도 반드시 룩백 기간 이전에 개설해야 한다. 룩백 5년(캘리포니아는 2년 6개월) 이내에 신탁을 개설했다면 신탁 재산을 다 소진할 때까지 메디케이드 혜택을 받을 수 없다.

#### 룩백 기간중 자산 정리

제때 트러스트를 개설 하지 않았거나 모든 재산을 정리하지 못했다고 해도 방법은 있다. 이 또한 주별로 다르겠지만 룩백 기간 중이라도 재산을 증여해 장기 간병 시설에 들어갈 수 있다. ↗

캘리포니아 메디케이드/메디칼 시니어 장기간병 자격 2023년 4월~2024년 4월 기준

메디케이드 종류	독신			
	수입 한계	자산 한계	필요한 간병	수입 한계
시설/양로원 메디케이드	수입 한계 없음*	13만 달러	양로원	수입 한계 없음*
메디케이드 웨이버/ 홈 케어 및 커뮤니티 케어	월 1,677달러	13만 달러	양로원	월 2,269달러
정규 메디케이드/ 노인, 장애자, 시각장애	월 1,677달러	13만 달러	양로보건센터 (ADL) 도움	월 2,269달러

\* 개인 용돈 월 35달러, 메디케어 보험료, 배우자 허용 수입을 제외한 모든 수입은 비용 부담금으로 양로원에 지불한다.



**메디케어 - 메디칼 무료상담**

임플란트, 크라운, 틀니 보장     한방 침술 최대 보장  
 일반 건강용품 (OTC 최대 보장)     고급 보청기 보장

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



# 캘리포니아, 장기간병 메디칼 만 30개월 재산 점검

### 메디칼 신청안한 배우자 재산 14만 8,620달러 인정 21세 이하 또는 장애 자녀에 양도는 예외 2년이상 부모 돌봄 자녀에 주택 양도 가능 캘리포니아 하루 1만 1,576달러까지 증여도 가능

▷배우자: 메디케이드 사 무국은 메디케이드 자격을 점검할 때 결혼 부부의 재산을 공동 재산으로 본다. 다시 말해 부부 공동의 모든 재산으로 자격을 심사하는 것이다. 하지만 메디케이드를 신청하지 않은 배우자의 몫으로 일정 재산은 할당해 준다.

할당 재산은 주별로 다르지만 연방 정부의 최대 배우자 재산 할당금은 14만 8,620달러다. 이를 ‘커뮤니티 스파우즈 리소스 얼라우언스’(Community Spouse Resource Allowance, CSRA, 함께 사는 배우자 재산 할당)라고 부른다.

연방 정부는 이 금액을 최대 한계로 규정했고 이를 기준으로 주마다 한계금을 내려 정할 수 있다. 예를 들어 사우스 캐롤라이나의 최대 배우자 할당 CSRA는 6만 6,480달러이고 일리노이는 12만 780달러다.

▷자녀: 21세 이하 자녀, 장애인 또는 법적 시각 장애 자녀들을 위해 트

러스트를 개설 할 수 있다. 이럴 경우 록백 기간 중에 재산을 트러스트에 신탁했다고 해도 메디케이드 자격에는 영향을 받지 않는다.

▷형제자매(sibling): 형제자매와 함께 구입한 집을 형제자매에게 양도할 수 있다. 단 메디케이드 신청하기 최소 1년 이상 공동소유 형제자매가 해당 주택에서 살아야 한다.

▷부모 간병 자녀: 만약 성인자녀가 부모를 돌보고 있었다면 주택을 넘겨 줄 수 있다. 다만 부모가 양로 시설로 들어가기 직전 최소 2년 동안 해당 부모를 돌보아야 한다.

▷메디케이드 예외 어누이티(Medicaid Exempt Annuities): ‘메디케이드 조건 어누이티’(Medicaid Compliant Annuities)라고도 부르며 록백 규정을 위반하지 않고 기간 내 재산을 줄일 수 있는 방법으로 사용된다. 어누이티는 현금 목돈을 넣어 매달 월 페이먼트로 조금씩 받는 은퇴 연금 상품이다. 메디케이드

자격을 위한 자산 줄이기 방법중 하나이다. 하지만 일정 기간 후에 페이먼트를 받기 시작하는 거지 연금(deferred annuity)는 규정에 어긋난다.

#### 록백 기간 규정을 어겼다면

메디케이드를 염두에 두지 않다가 갑자기 장기 양로 시설로 들어가야 하는 경우도 있을 것이다. 이런 경우에는 방법은 있다.

▷자산 회수: 만약 메디케이드 신청자가 타인에게 증여했던 재산을 회수 할 수 있다면 메디케이드 사무국은 페널티를 채고 할 수 있다. 어떤 주는 재산의 완전 회수를 요구할 수 있고 어떤 주는 일부 회수를 요구할 수 있다.

▷생활의 어려움(Undue hardship): 신청자가 이미 기부했거나 증여한 재산을 다시 회수하지 못할 수도 있을 것이다. 예를 들어 교회에 기증했는데 교회에서 다시 돌려주지 않을 수 있다. 그런데 회수를 못해 음식이나 의복 또는 거주지 마련 조차 어려운 상황에 처해 있다면 메디케이드를 받을 수 있다. 하지만 쉽지는 않다. 메디케이드의 록백 기간에 걸려 받는 벌칙은 스스로 해결하기 힘들다. 전문가와 상의하는 것이 좋다.

#### 주마다 어떻게 다른가

연방 정부는 메디케이드 프로그램을 만들 때 기본 틀을 만들고 각 주는 이 틀을 기초로 독자적인 규정을 설정했다.

다시 말해 미국내 50개 주의 메디케이드 정책이 모두 다르고 또 록백 기간에 대한 규정도 동일하지 않는 것이다.

2023년 현재 60개월 록백 기간의 예외 주가 두군데 있다.

캘리포니아는 록백 기간이 30개

월(2년 6개월)이다. 특히 캘리포니아 록백 기간은 ‘양로원 메디케이드’(Nursing Home Medicaid)에만 적용된다.

뉴욕도 장기 간병 시설이나 커뮤니티 베이스 서비스를 받는 뉴욕 주민들에게 제공되는 ‘커뮤니티 메디케이드’ 프로그램에는 록백을 적용하지 않는다. 뉴욕은 2024년 3월 31일 이후부터 이 프로그램에 30개월 록백 기간을 둘 계획이다.

#### 캘리포니아 30개월 록백기간

캘리포니아는 30개월 록백 기간을 둔다. 양로원 입원자가 메디칼 신청서를 제출한 날짜부터 또는 메디칼 가입자가 양로원 입원한 날짜 이전 30개월이다.

정부는 이 기간 중 이전된 모든 처분 또는 증여 재산을 살펴본다. 시가 이하의 할값에 판매된 재산도 포함된다. 2023년 기준으로 캘리포니아는 하루 1만 1,576달러까지 증여할 수 있다. 이를 ‘전략적 증여’(strategic gifting)이라는 말로 표현한다. 그러나 하루 증여 한계를 넘은 증여 재산이 있다면 ‘메디케이드 자격 페널티’가 적용된다.

연방 증여세법은 메디칼 자격 심사 적용되지 않는다. 올해 연방 증여세 규정에 따르면 증여 세금보고 없이 1만 7,000달러까지 줄 수 있다. 하지만 메디칼 30개월 록백 규정에 위반된다. 그러나 일반 메디칼 신청자에게는 적용되지 않는다.

특히 캘리포니아는 모든 시니어 또는 장애인 메디칼 프로그램에서 자산 한계를 없애는 중이다. 지난해 7월부터 자산 한계를 개인 13만 달러 이하까지 메디칼 자격을 부여했고 내년 1월 1일부터는 아예 자산 한계를 없앤다. 하지만 이때까지는 장기간병 메디케이드를 받으려면 계속 30개월 규정을 준수해야 한다.

#### 고의성 없는 록백 규정 위반 사례

앞서 설명한대로 연방 증여세법에 따라 1인당 1만 7,000달러까지 증여세 세금 보고 없이 증여할 수 있다. 하지만 메디케이드에서는 록백 규정 위반이다.

▷서류 부족: 록백 기간중 재산을 정리했는데 매매 서류가 없다면 록백 규정 위반일 수 있다. 재산을 현 시세 대로 판매했다고 해도 서류로 증명하지 못하면 규정 위반이 될 수 있다는 것이다. 특히 자동차, 모토 사이클, 보트 등과 같은 정부에 등록된 재산을 처분할 때 주의해야 한다.

▷반복 불가능한 트러스트(irrevocable Trust): 메디케이드 자격 트러스트(Medicaid Qualifying Trusts)라고도 부르는데 메디케이드 록백 규정에 해당되지 않는다고 생각할 수 있다.

하지만 록백 기간중 트러스트를 개설했다면 증여로 간주돼 규정에 위반된다.

간단히 말해 ‘메디케이드 자격 트러스트’는 개인이 신탁 관리자(trustee)로 불리는 제3자에게 재산을 이체하는 합법적 과정이다. 신탁 관리자가 재산의 주인이 되고 이름이 올려진 수혜자(베니피셔리)를 위해 재산을 맡아두는 역할을 한다. 여기에 은행 CD, 주식, 부동산, 현금, 어누이티 등 재산을 넣을 수 있다.

하지만 재산을 넣은 사람이 신탁을 바꾸거나 신탁 조항을 취소할 수 없다.

▷간병 가족에게 지불하는 돈: 메디케이드 규정상 간병을 해주는 가족에게 보수를 지불 할 수 있다. 그런데 이를 위해서는 적절한 법적 서류나 ‘간병인 합의서’(Caregiver Agreement)가 필요하다. 이런 서류가 없어 메디케이드 페널티를 받는 경우가 종종 발생한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

결혼(배우자와 같이 신청)		결혼(한 배우자만 신청)		
자산 한계	필요한 간병	수입 한계	자산 한계	필요한 간병
19만 5,000달러	양로원	수입 한계 없음*	신청자 13만 달러 & 비신청자 14만 8,620달러	양로원
19만 5,000달러	양로원	신청자 월 1,677달러	신청자 130만 달러 & 비신청자 14만 8,620달러	양로원
19만 5,000달러	양로보건센터 (ADL) 도움	월 2,277달러**	19만 5,000달러	양로보건센터 (ADL) 도움

\*\*월 2,277달러 수입 한계는 신청자의 수입 한계 1,677달러와 비 신청자의 600달러 월 기초 생활비를 포함한 금액이다.



## 65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어 건강보험

HMO  
(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜  
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

CA Lic #0L06761



# 메디케어

## “메디케이드가 지불한 의료비용 유산에서 환수”



**카이저 신문(KHN), 아이오와 가족 사례로 재조명  
메디케이드 지출 금 연간 7,000억 달러  
주정부 회수 규정 달라-하와이가 가장 소극적  
부자들 재산 빼돌리고 너도나도 메디케이드  
일부서 규정 강화하고 부자들 걸러 내야 비판도**

극빈자용 건강 지원 프로그램인 메디케이드(메디칼)에 재산 환수 조항이 있다. 하지만 많은 사람들이 이 조항을 제대로 인식하지 못해 나중에 당황한다고 카이저 패밀리 재단의 KHN이 최근 아이오와의 한 가족의 케이스를 예로 들어 보도했다. 특히 일부에서는 부유한 많은 사람들이 사전에 재산을 빼돌려 극빈자용 메디케이드를 받고 있다면서 더 강력한 회수 정책을 펼쳐야 한다고 주장했다.

### 메디케이드 비용 환수

2022년 1월 치매를 앓다 숨진 프랜틀의 가족은 프랜이 죽은지 4주 만에 아이오와 후생서비스국으로부터 편지를 받고 놀랐다.

“고인의 죽음에 애도를 표한다”로 시작된 편지는 아이오와 메디케이드 프로그램에서 프랜 룰의 의료 비용 22만 6,611.35달러를 지불했으므로 정부는 고인이 소유 또는 공동 소유 재산을 포함한 모든 유산에서 돈을 회수하겠다는 내용이다.

만약 배우자 또는 장애 자녀가 있다면 회수 절차는 그들이 모두 사망한 후 진행될 것이라고 되어 있었다. 이의가 있다면 30일 이내에 제기하라는 내용이 첨부됐다.

룰의 딸 젠 콜란은 처음에는 편지가 가짜로 생각했다가 진짜로 확인되자 당황했다.

메디케이드는 연방 정부와 주정부가 공동으로 운영하는 극빈자 지원용 의료 프로그램이다. 연방 정부는 모든 주정부에 메디케이드로 지불된 의료비용을 회수하도록 하고 있다.

### 회수금액 연간 7억달러

연방 의회 자문 기구인 ‘메디케이드 및 극빈자녀 지원, 위원회’(MACPAC)의 2021년 자료에 따르면 회수된 금액은 1년에 7억 달러 이상이다.

회수 노력은 전적으로 주정부에

달려 있다. 누구에게 청구할 것인지 어떤 재산에서 회수할 것인지 등등. 일부주는 거의 회수하지 않는다. 예를 들어 하와이는 2019년 고작 3만 1,000달러만 회수하는데 그쳤다.

아이오와 인구는 하와이의 두배지만 그해 260만 달러를 회수했다.

아이오와는 사설 업체를 고용해 55세 이상 메디케이드 가입자 또는 장기 양로 시설에 입원한 메디케이드 환자가 죽으면 그동안 지불했던 비용의 회수 절차에 들어간다. 치료 비용뿐 아니라 일반 보험사에 낸 보험료까지 모두 회수대상이다.

회수에 찬성하는 사람들은 메디케이드의 결점을 이용해 충분한 재력을 가진 사람들이 악용하는 사례를 막기 위해 필요한 조치라고 환영했다. 전국적으로 연간 7,000억 달러의 비용이 메디케이드로 지불된다.

가족들이 유산 중 가장 값나가는 재산인 주택을 팔아 메디케이드 비용을 갚는다. 하지만 많은 부자들이 변호사를 끼고 재산을 미리 빼돌리고 정리하면 메디케이드를 이용해 장기 간병 혜택을 받는다고 비판가들은 지적한다.

### 남편 죽을 때까지 회수 늦춰

룰 가족들은 1964년 프랜 룰과 남편 헨리가 구입한 832 스퀘어피트의 주택을 팔아야 한다. 집은 아이오와 중부의 인구 8,000명이 거주하는 페리에 위치해 있다. 카운티 정부는 주택 가격을 8만 1,470달러로 평가했다.

남편 헨리 룰(83)은 집을 딸 콜란에게 물려주고 싶어한다. 하지만 그의 부인 프랜이 공동 소유주이기 때문에 메디케이드 회수 프로그램은 헨리가 죽은 후 집의 절반을 가져갈 수 있다.

죽은 프랜은 루이소체치매(Lewy body dementia)을 앓았다. 양로원에 가지 않고 가족들이 집에서 돌봤다. 2014년 ‘노인을 위한 지역기구’의 담당자가 메디케어와 남편 헨리가 지역 방위군 복무로 획득한 트리

케어에서 커버하지 않는 경비를 주정부 ‘노인 웨이버’(Elderly Waiver) 프로그램에서 지불하는 방법을 알아보라고 제안했다.

딸 콜란은 지금도 가족들이 작성한 서류를 가지고 있다. 신청서류에는 ‘타이틀 19 또는 메디케이드’를 원하는 사람들을 위한 신청서라고 적혀 있고 양로원이 아니고 집에서 요양할 수 있도록 돕는 ‘노인 웨이버’를 포함한 메디칼 보조 프로그램내의 목록에 포함돼 있음이 명시돼 있다.

콜란은 이 프로그램이 메디케이드의 한 종류였다는 사실을 알지 못했고 정부에서도 비용을 회수할 수 있다는 내용을 정확히 밝히지 않았다고 말했다.

메디케이드에서 지불된 돈의 일부는 엄마를 돌보는 도우미 비용으로 콜란에게 지급됐다. 콜란은 이 수입으로 세금 보고까지 했다. 만약 정부에서 회수하는 돈이었다는 사실을 알았으며 받지 않았을 것이라고 그는 후회했다.

### 주정부 회수 프로그램 명시

이에 대해 엘리자베스 마트니 아이오와 메디케이드 국장은 최근 수년 전부터 신청서에 유산 회수 프로그램이 있다는 사실을 명확히 적시하고 있다고 설명했다.

아이오와는 2020 회계연도에 60억 달러의 메디케이드 비용을 지불했지만 회수 비용은 3,000만 달러에 그쳤다. 또 회수된 돈의 절반은 연방 정부가 가져간다.

마트니 국장은 가족들이 ‘재정의 극심한 부담으로 예외’ 신청을 낼 수 있다고 전했다. 그는 “유산 회수가 집행될 경우 남은 가족들이 식품, 의료, 주거, 의료와 같은 기본 생활을 하지 못한다면 주정부는 회수를 조정할 것”이라고 밝혔다.

아이오와 유산 회수 프로그램을 맡아 보는 사설 업체 ‘수모 그룹’은 2022 회계연도에 40건의 예외 신청이 승인됐고 15건은 거부됐다고 밝혔다. 그해 재산 회수 건수는 3,893건으로 아이오와 주는 회수 금액의 11%를 수모 그룹에 준다. 이 회사는 아이오와 이외에도 11개 주 회수 프로그램을 맡고 있다. 하지만 어떤 주 인지는 밝히지 않았다.

김정섭 기자

**메디케어 (213)595-4700**

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

정직, 경험, 실력 풍부함

**구영순**



**무료 상담!! CA.LIC#0F37947**

**[올림픽+알바라도] 월서양로보건센터 2층.214호  
2140 W. Olympic Blvd. #214, LA, CA 90006**

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



30  
1993  
2023  
창립 30주년  
서울메디칼그룹

# 서울메디칼그룹 시니어<sup>♥</sup>

5스타

아나운서 / 트롯 가수  
김용필

시니어들의 건강관리를 위한  
최적의 의료 시스템  
메디케어 HMO

65세 이상 어르신들!  
메디케어만 가지고 계시다면 주치의 선택 폭이  
아주 넓고 빠른 전문의 리퍼럴로 큰 만족을 드리는  
메디케어 어드밴티지 HMO으로 바꾸십시오!

서울메디칼그룹은 많은 대형 보험회사와 연계하여  
오리지널 메디케어에서 제공하지 않는  
'0' 코페이, 치과와 침술, 보청기, 안경, 운동 시설 이용,  
비 처방 약품, 비상 호출기, 병원 이동시 차량 지원 등  
다양한 혜택을 추가로 누리실 수 있습니다.

한인 주치의가 가장 많은 메디칼 그룹!  
폭넓은 네트워크로 최고 빠른 전문의 리퍼럴 시스템!



SMG 서울메디칼그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

메디케어 HMO 주치의는 서울메디칼그룹  
TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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

※ 개인 건강 상태에 따라 의료 혜택은 달라질 수 있으므로 반드시 전문 보험 에이전트와 상의 후 가입하시기 바랍니다.

# 메디케어

## 65세 됐다면 생일달 전후 3개월씩 7개월간 가입해야

20인 이상 직장보험 있다면 안해도 돼  
 소셜 연금 받으면 65세 3개월 전 자동 가입  
 원치 않는다면 동봉 봉투에 카드 넣어 반송  
 연상배우자는 근로기록 배우자가 62세 넘어야 무료 가입  
 온라인이나 전화 인터뷰, 또는 직접 방문 메디케어 신청

1958년생은 올해 65세다. 이미 메디케어를 신청한 사람도 있을 것이고 또 생일 달이 늦어 메디케어 가입을 기다리고 있는 사람도 있을 것이다.

### 소셜 연금을 받고 있다면

소셜시큐리티 베니핏(소셜연금)을 받고 있다면 생일을 맞는 달 3개월 전에 연방정부에서 자동으로 메디케어 카드를 보내준다. 이 카드에는 병원 플랜을 커버해주는 파트 A와 의사 진료비를 도와주는 파트 B 유효 날짜가 적혀 있고 가입자의 고유 메디케어 번호가 기재돼 있다. 유효 날짜는 가입자의 생일을 맞는 달 1일부터다. 만약 소셜 연금을 받으면서 계속 직장 생활을 하는 경우도 있을 것이다.

당사자가 직장 보험에 가입해 있거나 배우자의 직장 보험에 가입해 있다면 보험이 종료될 때까지 메디케어 파트 B보험에 가입할 필요는 없다.

소셜 시큐리티국은 메디케어 가입 카드와 함께 ‘환영’ 한다는 내용의 ‘웰컴’ 패키지를 보내준다.

직장 보험에 가입해 있다면 메디케어 파트 B는 가입할 필요가 없으므로 이를 되돌려 보내야 한다. 만약 그대로 가지고 있다면 소셜시큐리티국은 파트 B를 사용하는 것으로 판단해 메디케어 보험료를 청구하기 시작한다. 참고로 파트 B 보험료는 올해 164.90달러다.

되돌려 보내는 방법은 ‘웰컴’ 패키지에 적혀 있고 이 지시대로 메디

케어 카드를 동봉한 봉투에 넣어 보내면 된다. 카드를 되돌려 받은 소셜시큐리티국은 파트 A 유효 날짜가 표시된 또다른 메디케어 카드를 보내준다.

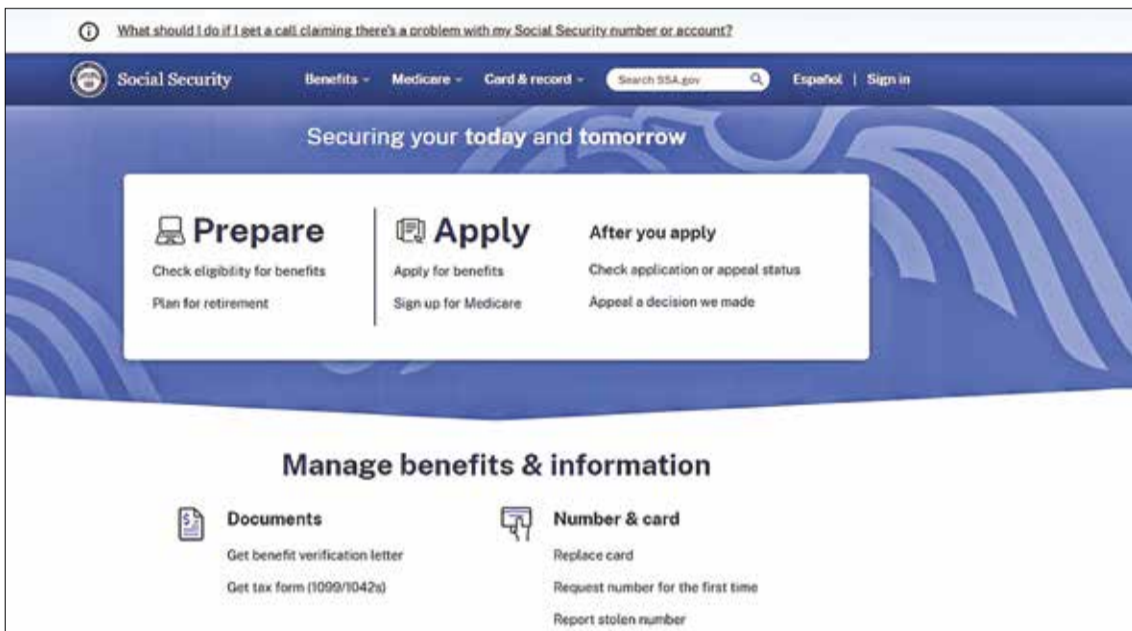
메디케어 파트 A는 당사자 또는 배우자가 10년 40점 이상의 근로 크레딧을 가지고 있다면 무료로 제공된다. 그동안 일을 하면서 메디케어 파트 A 세금을 냈기 때문이다. 하지만 파트 B는 돈을 내고 구입하는 보험이다. 미국 일반 재정과 가입자가 내는 보험료로 의사 진료비가 총당된다.

개인 수입 9만 7,000달러 이하, 부부 194,000달러 이하의 표준 보험료는 164.90달러다. 표준 보험료를 내는 가입자의 경우 연방정부가 80%의 의료비를 지불해지고 나머지 20%는 가입자가 내야 한다. 이보다 많은 수입이라면 5단계로 나뉘어 보험료도 점진적으로 오르고 또 가입자 부담금도 많아진다. 최고 부자들은 80%를 내야 한다.

### 직장 보험

메디케어에서 직장 보험으로 인정 받으려면 20인 이상 고용하는 직장 보험을 가지고 있어야 한다. 이런 직장 보험을 가지고 있다면 65세가 되는 달 전후 3개월씩 총 7개월간 IEP 가입기간을 이용하지 않아도 되고 나중에 다시 파트 B에 가입한다고 해도 벌금을 내지 않는다.

그런데 20인 미만의 직장 보험이라면 메디케어 사무국으로부터 건



메디케어는 온라인으로 신청해도 되고 전화 예약을 잡아 전화 인터뷰로도 신청 가능하다. 연방정부 운영 웹사이트(ssa.gov) 홈페이지 캡처.

강보험 인정을 받지 못한다. 따라서 65세 되는 IEP 기간 내에 메디케어 파트 B에 가입해야 한다.

만약 20인 미만 직장에 다니고 있고 소셜연금을 받고 있다면 자동 가입해 집으로 배달되는 메디케어 카드를 그대로 유지하고 생일을 맞는 달부터 보험을 사용하면 된다.

### 직장 보험과 메디케어

드물지만 직장 보험이 있는데도 메디케어 파트 B를 유지하려는 한인들이 종종 볼 수 있다. 하지만 파트 A는 무료라고 해도 파트 B는 보험료를 내야 한다.

보험료를 내고 파트 B에 가입한다고 해도 메디케어 혜택을 충분히 누릴 수 있는 것은 아니다.

직장 보험이 1차 보험이고 메디케어는 2차 보험이기 때문이다.

다시말해 직장 보험에서 먼저 의료비를 지불하게 하고 부족한 부분을 메디케어에서 혜택을 준다. 그런데 대부분 직장보험에서 모두 해결하므로 구태여 파트 B 보험료를 내면서까지 유지할 필요는 없다.

다만 20인 미만 직장에서 제공하는 보험을 가지고 있다면 메디케어가 1차 보험이고 직장 보험은 2차다.

### 소셜 연금을 받지 않고 있다면

소셜 연금을 받지 않고 있다면 직장 보험을 가지고 있지 않는 한 반드시 파트 B 보험에 가입해야 한다.

가입 기간은 소셜 연금을 받는 사람과 동일하다. 65세 생일을 맞는 달 전후로 3개월씩 총 7개월 이내에 가입해야 한다. 이 기간을 IEP(initial enrollment period, 첫 가입기간)이라고 부른다.

메디케어에 가입하는 방법은 두가지로 구분할 수 있다.

### 온라인 신청하기

우선 온라인으로 가입 신청을 내는 방법이다.

소셜 시큐리티국 웹사이트 SSA.gov에 접속해 역시 2가지 방법으로 신청할 수 있다. 우선 홈페이지 상단 메뉴의 ‘medicare’를 누르고 드롭다운 메뉴의 ‘sign up medicare’를 클릭한다. 다음 페이지에 ‘sign up for medicare’를 누르고 화면의 지시에 따라 신청하면 된다.

또하나 방법은 홈페이지 첫 화면의 ‘APPLY’를 클릭하고 다음 화면의 ‘retirement benefit’에 체크한 다음 ‘Learn how to apply’를 누르고 다음 화면의 ‘start application’을 눌러 신청 절차를 따르면 된다. 두 방법 모두 같은 신청서로 연결되며 10~30분 정도 소요된다.

필요한 서류로는 소셜 번호와 적

혀 있는 이름, 주소, 생년월일이 기본이고 시민권자는 시민권 취득 일자과 태어난 곳이다. 영주권자는 영주권 번호가 필요하며 경우에 따라서는 출생 증명서(여권 대처 가능)를 우편이나 가까운 소셜 사무국에 가져 가야 할 수도 있다. 서류 모두 원본이다. 요즘은 소셜 사무국에서 만료된 여권을 요구하는 경우도 있다고 한다.

### 인터뷰 하기

온라인 신청을 하다 보면 중간에 인터뷰를 하겠느냐 아니면 직접 온라인 신청을 계속하겠느냐를 묻는 질문이 나온다. 모든 서류가 완벽하다면 온라인 신청을 계속 하면 되고 자신이 없다면 인터뷰를 클릭해 가능한 날짜와 시간을 정하면 된다. 소셜 사무국 직원이 예약된 시간에 전화를 걸어 인터뷰한다. 통역도 가능하다. 인터뷰는 신원과 메디케어 신청 여부를 최종 확인하는 절차다.

온라인을 이용한다면 신청자의 모든 사회복지 정보가 들어있는 ‘my Social Security’ 어카운트를 개설해 신청해야 한다.

### 전화 인터뷰 잡기

전화로 인터뷰 날짜를 잡는다. 전화 번호는 1-800-772-1213 또는 가까운 소셜 사무국 전화를 이용해 날짜를 잡으면 된다. 요즘 소셜 사무국으로 직접 방문한다고 해도 모두 전화 인터뷰 날짜만 잡아주므로 참고하면 좋다.

20면에 계속  
 김정섭 기자 john@usmetronews.com

**지인의 장례식에서 조사를 들으며**

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

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



# 어누이티 가입자 죽어도 남은 돈 물려줄 수 있어

**어누이티는 시니어들의 장기 은퇴 수입 방법  
상품에 따라 배우자 또는 자녀들에게 상속  
세금 전 수입으로 적립했다면 인출금 과세  
IRA 어누이티는 10년 내 구좌 잔고 모두 인출**

많은 한인들이 은퇴연금 보험이라고 부르는 어누이티를 은행 CD 처럼 단기 투자 상품으로 이해하고 있다. 3년 5년 7년 등 일정 기간동안 수익을 보장해주는 MYGA(Multi Year Guaranteed Annuity) 상품이 요즘 주목을 받고 있기 때문이다. 하지만 어누이티는 단기 수익보다는 은퇴자들의 평생 수입을 책임지는 연금 상품이다.

요즘은 가입자에게 장기 간병비까지 지불해 주는 상품도 출시돼 있다.

그런데 가입자가 죽으면 남은 돈을 모두 보험회사가 가져 간다고 잘못 알고 있는 한인들도 많다. 어누이티는 가입자가 숨져도 상품 종류에 따라 가입자가 지정한 베니피셔리에 남은 돈이 계속 지불되거나 넘겨진다.

결혼을 했다면 배우자에게, 또는 장성한 자녀가 있다면 이들이 어누이티를 유산으로 받을 수 있다.

### 누가 물려받을 수 있나

어누이티는 가입자(어누이턴트, annuitant)와 어누이티 회사와의 보험 계약이다.

가입자는 보험료를 어누이티 회사에 일시불로 또는 몇 차례 나누어 낸다. 어누이티 회사는 이 돈을 불러가며 계약에 명시된 방식으로 가입자에게 되돌려준다. 언제 지급하는냐에 따라 ‘즉시’ 연금(immediate annuity)과 ‘거치’ 연금(deferred



annuity)으로 구분된다.

즉시 연금은 가입자가 계약을 맺은 후 1년 이내에 정기적으로 월 페이먼트로 돌려받는 방법이다. 반면 거치 연금은 보험료를 낸 후 일정 기간이 지난후부터 페이먼트가 시작되는 상품을 말한다.

예를 들자면 55세에 어누이티를 구입해 10년 후인 65세부터 페이먼트로 돌려받을 수 있다.

어누이티 계약을 맺으면서 가입자가 살아있는 동안만 페이먼트를 받을 수 있다. 또 가입자가 죽으면 남은 돈을 배우자 또는 자녀나 타인에게 물려줄 수도 있다. 가입자만 돈을 받는다면 페이먼트는 더 많을 것이다. 다만 가입자가 죽으면 남은 돈은 모두 보험회사가 갖는다.

그러나 가입자가 보험회사의 예상을 뛰어넘어 오랜 기간 장수하며 산다면 보험회사는 가입자가 낸 돈보다 더 많은 돈을 평생 지불하게 된다.

보험회사가 손해를 보는 셈이다.

가입자가 죽은 후 남은 금액을 배우자, 자녀 또는 타인에게 물려주고 싶다면 수혜자(베니피셔리) 이름을 올려 놓으면 된다. 남은 돈은 지정한 사람에게 계속 지불될 것이다. 이런 계약을 한다면 가입자만 평생 받는 상품보다는 월 페이먼트가 줄어든다. 만약 수혜자가 미성년 자녀 또는 미성년 증손 이름으로 되어 있다면 이들이 성인이 될 때까지 어누이티의 돈을 사용할 수 없다.

### 가입자가 죽은 후에는

베니피셔리는 가입자가 죽은 후 계속 계약에 명시된 페이먼트를 받을 수 있다. 지급되는 금액은 계약에 따라 다르지만 현재 어누이티에 남아 있는 금액을 받거나 가입자가 받던 페이먼트로 보험금이 모두 소멸될 때까지 계속 받을 수 있다.

또 베니피셔리가 남은 돈을 어떻

게 받을 것인가를 선택할 수 있다. 베니피셔리가 배우자라면 원 가입자가 맺었던 계약에 따라 매달 돈을 계속 받을 수 있다. 또 배우자가 아니라면 지급 방법을 선택할 수 있다.

▷일시불로 받기 ▷베니피셔리의 기대 수명에 따라 페이먼트로 받기 ▷5년 기간동안 점증적으로 받기 ▷기대 수명이외의 방법으로 남은 금액을 나누어 받기 등이 있다.

### 퀄러파이드 VS 년퀄러파이드 어누이티(Qualified vs Non-qualified Annuity)

퀄러파이드(Qualified)란 세금을 떼지 않은 수입에서 적립하는 것을 말한다. 반면 년퀄러파이드(non-qualified)는 세금을 낸 순 수입으로 적립하는 어누이티다.

따라서 퀄러파이드로 적립한 어누이티는 찾아올 때 세금을 내야 한다. 누군가에게 유산으로 물려준다고 해도 상속자가 돈을 찾을 때 세금을 내야 한다. 또 경우에 따라서는 최소분배금(RMD)을 받아야 한다.

년퀄러파이드는 세금을 낸 수입으로 적립하는 것이기 때문에 원금에 대한 세금은 내지 않는다. 다만 그동안 불어난 이익금에 대해서는 과세된다. 또 RMD가 적용되지 않는다.

유산으로 받은 어누이티는 과세 수입으로 간주된다. 따라서 물려받은 어누이티는 베니피셔리의 정기 소득세율에 따라 과세된다.

### 배우자 과세

일반적으로 배우자가 물려 받았다면 기대수명에 따라 페이먼트를 받는 것이 세금을 최소화하는 방법이다. 세금을 전혀 내지 않을 수는 없지만 한꺼번에 찾을 때보다 훨씬 적

게 낼 수는 있다.

### 배우자가 아니라면

배우자가 아닌 사람이 어누이티를 물려 받았다면 물려 받은 사람으로 계약자 이름을 바꿀 수 없다. 다만 페이먼트 방법을 일시불, 또는 5년 인출, 기대수명에 따른 페이먼트 등을 선택할 수 있다.

일시불로 받는다면 과세 비율이 높을 것이다. 반면 기대수명에 따라 페이먼트를 받는다면 찾는 금액이 적어 과세 비율이 낮아져 결과적으로 세금을 덜 낼 수 있다.

하지만 IRA 어누이티의 경우는 조금 다르다.

지난해 통과된 ‘은퇴안정법’(SECURE Act)에 따르면 IRA 어누이티를 물려받은 사람은 원 소유주가 숨진후 10년 이내에 모든 돈을 찾아야 한다. 기간을 넘기면 남은 금액의 50%에 해당하는 벌금을 내야 한다. 배우자, 미성년 자녀, 장애인, 만성 질환자는 이규정에서 제외된다.

### 롤오버

세금을 줄이는 방법중 하나가 새 어누이티로 자금을 모두 이체시키는 것이다.

만약 퀄러파이드 어누이티를 물려 받았고 또 새로 개설한 어누이티 역시 퀄러파이드라면 세금을 내지 않는다.

어누이티가 아니라 IRA로 잔금을 모두 이체시킬 수 있다. 이 경우는 어누이티 원래 소유주로부터 IRA도 함께 물려 받았을 때만 가능하다. 물려 받은 어누이티를 역시 물려 받은 IRA로 이체시킨다면 ‘물려받은 IRA(herited IRA) 세금 규정’에 따르게 된다. 자넷김 기자



## 복잡한 메디케어보험 자세히 도와드립니다.

**65세 되시는 분**  
(1958년 생)

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

**(213) 500-8330**

지금 연락주시면  
성실하게 도와드립니다.

**GW 골드웰 종합보험**  
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

건강

# 눈을 통해 알츠하이머 조기 진단 가능할 것

**망막에 쌓이는 이상 물질로 확인  
이를 촬영하는 기술 개발될 것  
조기진단으로 환자 스스로 예방**

눈은 마음의 창이라고 했다. 그런데 요즘은 눈으로 인지 건강을 알 수 있는 실험이 진행되고 있다고 복수의 언론들이 최근 연구 결과를 인용해 보도했다.

플로리다 보카 래튼의 ‘신경변성 질환’ 연구소 소장인 크리스틴 그리어 안과 전문의는 “눈은 뇌를 투영하는 창”이라고 말했다. 망막과 시신경을 통해 뇌의 신경 시스템을 직접 볼 수 있다는 것이다.

따라서 눈을 통해 증상이 발현되기 훨씬 전의 알츠하이머 조기 진단이 가능해진다는 말이다.

알츠하이머 예방 신경 전문의 리차드 이삭슨은 “알츠하이머병은 첫 기억 상실 증상을 보인지 십수년 전부터 뇌에서 시작된다”고 말했다.

만약 의사들이 초기 단계에서 알

츠하이머병의 진행을 확인한다면 환자들은 병증 완화를 위한 건강한 생활 습관을 유지할 수 있을 것이고 혈압과 콜레스테롤, 당뇨와 같은 위험 요소를 스스로 조절해 병과 싸울 수 있다는 것이다.

**눈이 말해준다**

그렇다면 인지 저하의 증상을 얼마만큼 일찍 찾아낼 수 있을까.

이를 위해서 여러 단계의 정신적 쇠퇴 증상을 보였던 86명의 뇌와 망막 조직을 기증받아 인지 감소 증상에 대한 실험이 진행됐다.

연구를 공동 주도했던 LA 시더스-사이나이 병원의 신경외과 및 생의학 연구소 마야 코론요-하마오우이 교수는 “우리의 연구는 인간 망막 속에서 알츠하이머병에 영향을 주



는 단백질 종류와 분자, 세포, 구조적 영향을 심층 분석한 첫 번째 연구”라고 밝혔다. 그는 또 성명서를 통해 “이들이 어떻게 뇌의 인지 기능을 변화시키는지 분석했다”고 덧붙였다.

코론요-하마오우이 교수는 “망막에서의 이런 변화가 기억과 방향 그리고 시간 개념을 주도하는 뇌 부분(내후각피질과 측두엽)의 변화와

연관이 있었다”고 밝혔다.

연구팀은 14년 이상 알츠하이머와 경미한 인지 장애를 겪는 86명으로 부터 망막과 뇌 조직 샘플을 기증받아 연구를 진행했다.

지금까지 진행됐던 연구 중에서 가장 많은 샘플이 확보돼 신뢰성이 매우 높다.

연구팀은 정상인과 경미한 인지 장애 증상자, 그리고 중증 알츠하이머 환자들을 비교 분석했다. 그 결과, 망막 깊숙한 안쪽에 알츠하이머를 유발하는 주요 요인인 베타-아밀로이드가 경미한 환자와 중증 환자에게서 크게 증가했음을 확인했다.

이 연구는 지난 2월 학회지 ‘액타 뉴로패소리지카’에 실렸다.

특히 인지 장애 문제가 있는 사람들에게 ‘미세아교 세포’(microglial cell)가 80%나 줄어든 것도 확인했다. 이 세포는 뇌와 망막에 쌓인 베타-아밀로이드를 청소하는 등 기타 세포를 수리, 유지하는 역할을 한다.

이삭슨 교수는 “알츠하이머 진행을 돕는 염증세포도 발견됐다”고 밝혔다. 이삭슨 교수는 연구에 참여하지는 않았다.

그는 “새로운 눈 검사로 초기 진단에 도움이 될 수 있음을 보여준 연구”라고 평가했다.

**촬영 기술 개발 중**

연구팀은 베타 아밀로이드 결정체를 둘러싸고 있는 많은 면역세포와 염증과 세포 및 조직 괴사에 관여하는 기타 세포도 함께 발견했다고 밝혔다.

연구팀은 망막 안쪽 주변의 조직 위축과 세포 속 염증은 인지 상태를 가장 확실하게 보여주고 있음을 발견했다.

이삭슨 교수는 이번 연구를 바탕으로 망막 이미지 사진 기술이 개발되면 알츠하이머를 초기에 정확히 진단할 수 있는, 눈을 통한 비침습적 검사 방법이 될 것”이라고 전망했다.

자넷김 기자

## 가장 신뢰할 수 있는 ‘시니어 메디케어’ 폴선 메디케어 건강보험 전문가

파트 B, 보험료 상당 부분을 환불 받을 수도 있는 플랜이 있습니다.

**폴선**  
CA Lic.#OF44756

**자넷(영희) 전**  
CA Lic.#OH49868

Google에서 **폴선 보험** 을 검색하세요. (무료상담)

- ✓ 처음에 메디케어를 받으실 분이나, 모든 메디케어 수혜자
- ✓ 파트 B 보험료를 환불 받으시겠습니까?
- ✓ 직장 보험에서 나오신 분, 거주지가 바뀐 분, 적합한 플랜을 받으시겠습니까?
- ✓ 당뇨, 고혈압 질환을 위한 SNP 플랜(특별 프로그램)
- ✓ 메디케어와 메디칼을 갖고 계신 분 더 많은 혜택 플랜
- ✓ 치과 치료 도움을 받으시겠습니까?
- ✓ 한방 침술을 무제한으로 받으시겠습니까?
- ✓ 헬스클럽 회원권, 골프비 보조를 받으시겠습니까?
- ✓ 당뇨약값, 주사비용 도움을 받으시겠습니까?

시니어 여러분들이  
건강 영웅입니다!

폴선 보험은  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

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

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

올림픽 & 알바라도 (구)월서은행 5층 510호  
2140 W. Olympic Blvd. #510, LA, CA 90006



# 양육비, 사기, 학자금 융자, 고의 손괴는 파산 안돼

**파산 신청 90일내 빚은 사기로 판단  
401(k)등 직장 은퇴 플랜은 파산 영향 없어  
개인 은퇴 계좌 IRA는 판사 재량에 달려  
개인 돈 빌려 상습 파산자 주의 해야  
대법원 부인 모르는 남편 사기 빚 파산 불허**

파산은 빚에 눌러 사는 사람들에게 부담을 없애 주는 합법적 빚 탕감도 우미이다. 잘 이용하면 재정적 갱생의 도움이 되지만 상습적으로 악용하면 사회의 악으로 남게 된다.

한 지인은 두번이나 파산했다. 그것도 모두 학교 동창 또는 교회 지인들의 돈을 빌린 후 생활비나 유희비로 탕감한 후의 파산이었다. 사기에 해당한다.

최근 미국 대법원은 다른 사람이 저지른 사기로 인한 부채는 당사자가 알지 못했다고 해도 파산으로 탕감시킬 수 없다고 판결했다. 남편이 사기를 쳐 빚이 생겼다면 부인이 몰랐어도 공동 책임으로 파산을 해도 부채는 탕감해 줄 수 없다는 내용이 다(박스 기사 참조).

**팬더믹 끝나면서 파산 많아져**

미국 파산연구소에 따르면 미국의 파산자는 그다지 많지 않다. 지난 1월 2만 9,397명이 파산을 신청했다. 하지만 한달전인 12월 2만 7,886

명에서 5.5% 상승했고 1년 전 2만 4,645건에 비해 19.3% 상승했다. 팬더믹으로 인한 다양한 지원책이 점차 줄어들고 있기 때문으로 분석된다.

뉴욕 준비제도 은행의 최근 자료에 따르면 지난해 4/4분기 미국 가정의 부채는 16조 9,000억 달러로 나타났다. 모기지 부채, 학자금 부채, 자동차 부채, 신용카드 부채 순이었다. 하지만 연체율은 다행히 낮은 수준에 머물고 있다.

그런데 파산을 하면 대부분 부채가 소멸된다고 생각한다. 하지만 사라지지 않는 부채들도 있다.

**소멸되지 않는 부채**

크레딧 카드나 개인 대출, 모기지나 자동차 융자는 파산을 한다면 사기가 아닌 이상 청산이 가능하지만 자녀 양육비나 학자금 융자는 청산이 안된다. 특히 학자금은 탕감 받기 매우 힘들다.

세금으로 재산 차압권이 설정된

특정 세금도 탕감이 되지 않는다. 하지만 일정 기간이 지난 일반 세금은 파산으로 탕감 받기도 한다.

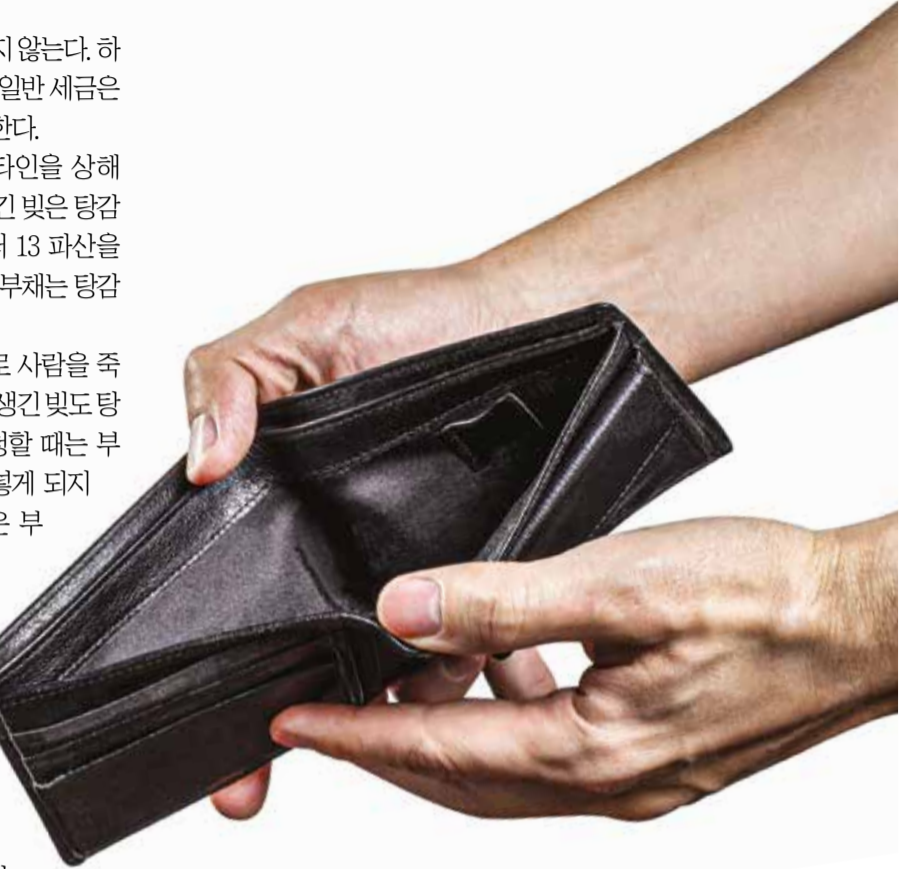
고의적 악의적으로 타인을 상해하거나 재산 파괴로 생긴 빚은 탕감되지 않는다. 다만 챗터 13 파산을 통해 재산 손괴에 대한 부채는 탕감 받을 수도 있다.

음주나 약물 운전으로 사람을 죽게 하거나 다치게 해서 생긴 빚도 탕감이 안된다. 파산 신청할 때는 부채 목록을 모두 적어 넣게 되지만 목록에 올리지 않은 부채 역시 파산을 했다고 해서 소멸되지 않는다.

고의로 대출 회사에 허위 서류를 제출해 대출 받은 빚도 탕감 받을 수 없다.

전국 소비자 법률센터에 따르면 파산신청 90일 이내에 800달러가 넘는 크레딧 카드를 썼다면 법원은 이를 사기로 본다. 다만 꼭 필요한 지출인 경우는 제외된다.

한 채무자로부터 파산 신청을 내기 70일 이내에 1,100달러 이상의 현금을 받았다면 이 또한 사기로 간주된다.



20면에 계속  
김정섭 기자 john@usmetronews.com

## 남편 사기로 생긴 부채, 부인이 몰랐어도 파산 안돼

**대법원, 사기 행위로 인한 배상책임 유지 판결**

연방 대법원은 지난 2월 다른 사람의 사기로 발생한 부채라도 파산으로 없앨 수 없다고 9대0 만장일치로 판결했다.

대법원은 샌프란시스코에서 남편이 집을 파는 과정에서 고의로 주택 정보를 빠뜨렸다가 손해 배상 판결을 받자 파산 신청을 냈다 거부당한 케이트 바텐워퍼스의 상고를 기각했다.

케이트와 남편 데이비드 바텐워퍼는 지붕이 새고 창문에 결함이 있는 등 심각한 문제가 있다는 중요 정보를 숨기고 집을 팔았다가 바이어인 키에란 배클리로부터

소송을 당했다. 이들 부부는 20만 달러 배상 판결을 받자 파산을 신청했으나 받아들여지지 않자 상고한 것이다.

에이미 코니바렛 대법원 판사는 주문에서 파산 법은 케이트와 같이 속였다는 사실을 인지하지 못했다 해도 누가 거짓말을 했는지 보다 어떻게 돈을 받았는지에 따라 계속 책임을 지우도록 되어 있다고 밝혔다.

주택을 구입한 버틀리의 변호인 재차리 트립은 성명서를 통해 파산법 조항은 사기로 이익을 취한 사람들을 보호하지 않는다는 사

실을 보여준 것이라고 반겼다.

케이트와 데이비드 바텐워퍼는 부부이자 비즈니스 동업자로 2005년 퇴직 목적으로 문제의 집을 구입했다. 비즈니스에는 케이트는 관여하지 않았고 데이비드가 주도했다.

버클리는 집을 구입한 후 셀러가 공개하지 않은 문제들이 속속 발견되자 소송을 제기했고 배심원은 20만달러 배상을 판결했다. 이들 부부는 챗터 7으로 배상금을 탕감 받으려 했지만 법원으로부터 알고도 거짓말을 했다는 이유로 파산이 불허됐다. 이들은 2021년 항소했으나 제9 항소법원은 같은 판결을 내렸었다.



### 다양한 레크레이션 프로그램

#### 저녁까지 제공

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



## K - 타운 시니어센터

3400 Olympic Blvd. LA, CA 90019

**(323)334-4600**

## 크렌셔 커뮤니티 센터

1060 Crenshaw Blvd. LA, CA 90019

**(213)201-7700**

# Cover story

## 팬더믹으로 중단... 4월부터 자격 심사 재개

각자 갱신 날짜 2개월 전 우편으로 서류발송 주소지 등 연락처 변경했다면 못 받을 수도 반드시 서류 작성해야 혜택 계속 유지할 수 있어 내년 6월 이후부터는 예전처럼 매년 갱신



### 1면에서 계속

예를 들어 6월생이라면 4월 이전에 갱신에 필요한 서류를 받았을 것이고 7월생이면 5월 이전에 받게 된다.

이 서류는 새로운 것이 아니다. 팬더믹 이전만 해도 가입자들은 매년 카운티 소셜서비스국으로부터 편지를 받는다. 수입이나 자산에 대해 묻는 편지다. 만약 수입이나 자산이 변했다면 동봉된 서류를 작성해 필요한 은행 스테이트먼트, 급여 명세서, 또는 자산 증명서 등을 복사해 동봉된 봉투에 넣어 보내야 한다. 소셜서비스국은 이를 토대로 가입자의 메디케어 갱신 여부를 결정했다.

그동안 이런 절차를 거치지 않아도 계속 갱신이 가능 했지만 이제부터는 꼭 서류를 작성해 보내야 갱신이 가능해진 것이다.

한편 연방정부가 국민자에게 제공하는 현금 보조 서비스 '보충안정수입'(SSI)을 받는 경우는 자동 갱신이 가능했다. SSI 수혜자는 메디칼

자동 자격이 됐기 때문이다. 그렇다고 해도 서류를 받았다면 반드시 작성해 보내야 한다.

또 메디케어 자격을 박탈당했다고 해도 특별 가입 기간(SEP)이 적용돼 즉시 오바마케어에 가입해 보 조금을 받고 의료 혜택을 누를 수 있으므로 걱정할 필요는 없다.

### 문의 많아져

많은 한인들이 메디케어를 받아 돈을 거의 내지 않고 의료 서비스를 받고 있다. 특히 65세 시니어들은 메디케어와 함께 세계 어디에서도 비교할 수 없이 우수한 의료 혜택을 누리고 있다.

그런데 메디케어 심사를 강화한다는 보도가 나오면서 시니어들의 문의가 많아지고 있다. 내용이 무엇이며 어떻게 해야 되는지를 묻는 질문이다.

연방 의회는 팬더믹 비상사태(PHE)가 종료되는 3월 31일 이후 메디케어 자격 심사를 다시 재개하

도록 법을 수정했다. 이에 따라 각 주 정부는 4월 1일부터 메디케어 가입자들에게 갱신에 필요한 서류를 발송하고 이를 받아 갱신 여부를 결정하는 작업을 진행하게 된다.

연방 의회는 2020년 3월 '메디케어 계속 제공'을 포함한 '가족 우선 코로나바이러스 대응법'을 통과시켰다.

연방정부가 주 정부에 메디케어 기금을 제공하므로 비상 사태가 종료 될 때까지 기금을 줄이지 않고 계속 지원해 왔다. 이로 인해 메디케

이드와 어린이 건강보험 프로그램(CHIP)가입자가 30% 증가했다.

주 정부가 모든 메디케어 가입자에게 동시에 수입 보고 평가서를 보내는 것은 아니다.

수혜자들은 각자 메디케어가 시작된 날짜를 가지고 있다. 이 시작된 날짜가 메디케어 갱신일이다.

따라서 주 정부는 이 갱신일로부터 최소 60일 이전에 가입자들에게 편지를 보내고 있다.

예를 들어 갱신일이 6월이라면 4월부터 갱신에 필요한 수입 평가서

를 받는다. 이 편지를 받으면 반드시 서류를 작성해 보내야 한다.

PHE 종료에 따른 갱신심사는 2024년 6월까지 14개월에 걸쳐 재개되며 이후에는 팬데믹 이전처럼 매년 진행된다. 1차 갱신시기는 4월 1일~6월 30일로 이 기간 필요한 조치를 취하지 않은 가입자는 빠르면 7월 1일부터 메디칼 혜택을 받지 못하게 된다.

한인타운 비영리 의료 재단 '이웃케어' 이재희 홍보가 제공한 일문일답을 정리했다.



### Q & A

### 메디칼 갱신 및 혜택 유지에 대한 일문일답 (이웃케어클리닉 Kheir Clinic, 소장 애린 박) 제공

-메디케어(메디칼)를 갱신해야 하나요?

네, 매년 한번씩 갱신해야 혜택을 유지할 수 있습니다.

-한동안 갱신하지 않다가 지금은 하는 이유는

코로나 19사태가 진정되고 공중보건 비상(Public Health Emergency, PHE) 사태가 종료되면서 갱신 의무조항이 부활했기 때문입니다. 4월 1일부터 갱신 여부를 확인하고 수혜자격 심사를 하게 됩니다.

-갱신은 언제 하면 되나요?

귀하가 살고 있는 카운티 정부가 갱신 여부 안내편지와 함께 양식을 우편으로 보내고 있습니다. 편지에는 자동으로 갱신됐는지, 또는 귀하가 양식을 받으면 작성해 제출해야 하는지, 갱신을 위해 추가 정보가 필요한지 여부에 대한 안내가 포함되어 있습니다.

갱신 또는 추가 정보를 요구하는 편지를 받았다면 반드시 응해야 합니다. 서류는 우편, 전화, 대면, 온라인 등을 통해 제출하면 됩니다. 만약 이미 갱신했다면 갱신 시기는 다음해로 넘어갑니다.

-갱신을 해야 하는지는 어떻게 알 수 있나요?

갱신 여부 안내 서류는 코로나 19 이전 매년 귀하가 갱신 안내편지와 양식을 받던 시기에 우편으로 받게 될 것입니다. 이 시기는 귀하가 처음 메디칼을 신청해 받은 시기 즈음입니다. 예를 들어 귀하의 메디칼 갱신 시기가 매년 4월이라면 갱신서류는 2개월 전에 받게 됩니다.

-갱신서류를 받지 못했는데 어떻게 해야 하나요?

우선, 귀하의 현재 거주지 주소, 연락처 등이 귀하가 살고 있는 카운티 정부 기록과 같

은지 확인해야 합니다. 예를 들어 지난 3년 동안 이사를 해서 거주지가 바뀌었는데 카운티 정부에 신고를 하지 않았다면 반드시 신고해야 합니다. 개인정보 신고는 온라인, 전화, 대면(카운티 사회복지국을 방문해 소셜워커를 만나면 됩니다)으로 할 수 있습니다.

-갱신하지 않으면 어떻게 되나요?

혜택을 더이상 받지 못하게 됩니다. 혜택이 중단되면 메디케어에도 영향을 미치게 돼 메디케어 보험료나 코페이 등을 내야 할 수도 있습니다.

-생활보조금(웰페어, SSI)을 받고 있는데 별도로 갱신해야 하나요?

SSI를 받고 있다면 사회복지국(소셜 시큐리티 오피스)이 귀하의 메디칼 갱신절차를 대신해 줄 것입니다. 궁금한 점이 있으면 사회복지국으로 전화 (800) 772-1213하거나

귀하가 거주하는 지역 사무실로 찾아가 확인할 수 있습니다.

-더이상 혜택을 받을 수 없게 되면 어떻게 해야 하나요?

수혜자격이 되지 않으면 중단되기 10일 전에 통보를 받게 될 것입니다. 오바마케어를 통해 건강보험에 가입할 수 있고 정부 보조도 받을 수 있습니다. 카운티 정부가 가입자격, 방법 등에 대해 안내편지를 보낼 것입니다.

-도움을 받고 싶는데 어디를 찾아가면 될까요?

이웃케어클리닉 환자지원서비스/사회복지부(Patient Resources Department, PRD)가 가입, 갱신절차를 도와드리고 있습니다.

▶문의 전화: 213-637-1080

▶문의 문자: 213-632-5521





순수 아마추어 음악인들의 모임인 '라 루체' 오케스트라가 지난해 12월 창단 1주년을 맞아 기념 음악회를 갖고 있다. 자기 개발의 장으로 큰 호응을 받고 있다. (라루체 오케스트라 제공)

# 턱시도, 고은 예복 차려 입고 “열정의 클래식 무대 꾸며요”



## 전창한 지휘자 프로필

전창한 단장은 지휘자 겸 피아니스트다. 한미 특수교육센터의 ‘하모니아 앙상블’ 지휘자로 발달장애우들의 정서 함양에도 헌신한다. ‘하모니아’는 장애우와 비장애우가 어울려 연주하는 애나하임의 청소년 오케스트라다. 현재 가디나 성화장로교회 지휘자로 또 LA 신포니에타 부지휘자로도 있다.

2022년 교회 음악 박사 학위를 받은 그는 2018년 스모키마운틴 국제 지휘 콩쿨 파이널리스트에 오른 정통파 지휘자다. 2018 오페라 ‘윤동주’ 음악감독, 2019 뮤지컬 ‘도산’ 음악감독도 역임한 친숙한 음악인이다.

문의 전화번호: (213)268-6456

## ‘라루체’ 오케스트라

프로는 없고 전공자도 없는 아마추어의 모임 숨겨진 재능 개발하며 ‘제2의 인생’ 개척 즐겁고 경쾌한 연주로 숨겨진 ‘끼’ 발산

‘라루체(La Luce)’는 이탈리아로 ‘찬란한 빛’이라는 뜻이다. 각박하고 어두운 세상에 찬란한 빛이 되어 주겠다고 모인 순수 아마추어 오케스트라다.

프로는 한명도 없다. 또 음악 전공자도 없다. 연주에 목마른 사람들, 소시적 음악가의 꿈을 고이 간직했다가 이제야 꺼내든 늦깎이 음악인들의 모임이라고 정의하자.

팬더믹이 한창이던 2021년 창단됐다. 지난해 12월에는 창단 1주년을 기념해 연주회도 가졌다.

턱시도에 고은 옷을 차려 입고 남편과 부인, 자녀 그리고 손주 등등 또는 많지는 않지만 지인 친지들의 박수와 부러움을 한몸에 받으며 프로 못지 않는 후끈한 열정으로 연주했다.

플룻 연주자 김현숙 씨(70)는 악기를 연주할 때 만큼은 최고가 되고 싶다고 말한다. 음악을 전공한 것도 아니다. 40년 경력의 은퇴 기자로 이제는 연주할 때마다 ‘인생 2기’에 맞볼 수 있는 그만의 즐거움에 또다른 행복감이 몰려온다고 웃었다.

전창한 단장 겸 지휘자(미국명 라이언)는 고등학교 대학교 또는 교회 등등 합창 모임은 많지만 순수 클래식 오케스트라는 한인사회 ‘라루체’가 ‘유일’하다면서 열정만큼은 프로를 뛰어 넘는 최고의 아마추어 음악가들이 모여 있다고 소개했다.

이들은 매주 목요일 오후 7-8시 30분 LA 한인타운 북쪽 미주 평안교회에서 연습한다.

멀리 오렌지카운티에서 퇴근길 교통 체증을 뚫고 오는 단원들도 있다. 다양한 직종에 바쁘게 일하면서도 연습 시간 만은 놓치지 않으려는 ‘열심’이 돋보인다.

클래식 연주는 혼자서 즐기기에 너무 어렵다. 여러명이 모여 화음을 맞추며 간직했던 숨은 재주를 뽐내며 아름다운 선율을 만든다. 실력도 모여야 일취월장한다.

현재 단원은 18명. 아직은 조촐하지만 1년이 조금 넘은 오케스트라치고는 성적이 매우 우수하다고들 자평한다.

바이올린, 첼로, 플룻 그리고 클라리넷 4개 파트. 전창한 단장의 부인 이성은씨의 피아노가 연주를 이끈다. 물론 이성은 씨는 피아노를 전공한 프로다. 목관악기, 금관악기 등까지 전창한 단장은 무대를 가득 채울

끼 넘치는 아마추어 연주자들의 최고의 음악모임을 구상하고 있다.

### 열정만 있다면 누구나 참여

오케스트라 하면 거창하게 들릴지 모른다. 그래서 음악을 해보고 싶은 사람들도 선뜻 나서지 못할 수 있다. 하지만 위압감을 받을 필요는 없다.

누구나 악기 하나쯤은 다루고 싶어 한다. 클래식이 됐던 현대 음악이 됐던 악기를 연주하는 모습은 보는 이들에게 즐거움을 선사하고 스스로에게 줄 수 있는 더할 수 없는 자부심의 선물이 될 수 있다. 자기 개발의 좋은 기회다.

클래식 악기는 혼자 연주하고 즐기 힘들다. 누군가의 협연이나 앙상블이 필요하다.

협주와 앙상블, 이들은 매우 모여 1주일간 연습했던 자신의 실력을 동료 회원들과 호흡을 맞춰가며 멋지고 아름다운 선율을 만들어 낼 수 있다.

단원이 되려면 꼭 기본 실력을 갖춰야 하는 것은 아니다. 생 초보라도 열심히 연습하면 쉽게 동료들과 호흡을 맞춰 연습할 수 있다는 것이 전창한 단장의 설명이다.

그는 한 1년쯤 연습해 악보를 볼 수 있을 정도라면 누구나 함께 할 수 있

다고 말한다. 필요하다면 전문가를 소개해준다. 레슨비가 그리 비싼 것도 아니다. 한달 100~200달러면 족하다. 자기 개발에 이 정도의 돈은 충분한 가치가 있을 것이다.

오케스트라 회비는 100달러, 얼마 전 60달러에서 연습 장소 대여비 등 부담이 커져 소폭 인상했다.

전창한 단장은 “아마는 아마 다운 맛이 있어야 한다. 프로는 돈을 받고 하기 때문에 프로다워야 하지만 이곳은 아니다”면서 “취미활동으로 더할 나위 없이 좋은 활동으로 TV에 매달리기 보다는 아름다운 선율에 빠져 보는 것도 좋을 것”이라고 소개했다.

앞으로 정기 연주회와 양로병원, 선교 음악회 등 봉사를 위한 연주회도 자주 가질 계획이다.

하지만 아직 코비드-19의 위협의 완전히 가시지 않아 방문 연주를 꺼리는 곳도 많다. 지난 2월 양로병원 위문 공연이 예정돼 있었으나 갑자기 추워진 날씨에 입원 환자 중 감기 환자가 많아져 공연이 취소된 적도 있다.

### 재미있는 연주

단원들의 연령은 30대부터 70대까지다. 하지만 60대 이상이 대부분.



매주 목요일 연습에 몰두

모두 은퇴자들이다. 그렇다고 은퇴자들만 있는 것은 아니다. 젊은 연주자들도 4-5명 포함됐다.

음악은 재미있어야 한다고 전 단장은 강조한다. 그래서 연주도 경쾌하고 귀에 익은 곡으로 선정한다. 전 단장이 직접 선곡하고 쉽게 연주할 수 있도록 편집도 한다.

지난 12월 3일 열린 제 1회 정기 연주회에서는 카르멘 서곡, 헝가리안 댄스 5번 모짜르트 아이네 클라이네 나흐트 전악장, 카벨레리아 루스티카나 반주곡, 다뉴브 왈츠 등 경쾌하고 힘찬 곡들을 무리 없이 연주했다.

전 단장은 연주자 뿐 아니라 관객들이 함께 즐기며 감상할 수 있는 재미있는 오케스트라를 지향한다고 전했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



라이프

# 미국인 50세 이전 사망률 경쟁국보다 높아

**미국 기대 수명 2년 연속 하락-76세 산모, 어린이, 10대 사망률 계속 높아져 75세 지나면 오히려 생존율 높아져 고칼로리식단, 운동 부족, 스트레스 등 원인**

요즘 백세 세대라는 말을 많이 하지만 미국은 오히려 생명이 짧아지고 있다. 세계 최강 미국이 오히려 경쟁국 국민들보다 더 일찍 죽는다는 것이다.

이유가 무엇일까. 미국의 칼로리 높은 식생활, 낮은 의료 접근성, 운동 부족, 정신적 스트레스 등등. 각박한 미국에서 먹고사는 문제에 더 집중하면서 국민의 보건 수준이 저하되고 있다. 더군다나 이미 10년 전부터 학계는 선진국과의 격차가 벌어지는 미국의 기대 수명을 끌어올릴 해결책을 정부에 제시했지만 아무런 추가 조치가 없는 것도 문제점으로 지적된다.

그렇다고 손을 놓고 정부의 대책만 기다릴 수는 없다. 스스로 건강한 식생활과 운동, 그리고 유기적인 사회 활동으로 자신을 지키는 것이 최상의 방법이라고 전문가들은 조언했다.

**기대 수명치 2년 연속 하락**

지난해 연말 연방 보건당국은 미국의 기대 수명이 2년 연속 줄어들어 76세로 하락했다고 확인했다. 전 세계가 팬데믹 2년째를 지나면서 백신 개발과 방역 강화 등으로 다시 기대 수명을 끌어 올리고 있지만 미국은 그렇지 못했다.

더욱이 지난달 발표된 미국의 산모 사망률은 2021년 최고조에 달했다. 또 미국 의학협회 저널 JAMA에 발표된 한 논문은 어린이와 사춘기 청소년의 사망률도 함께 올라갔다고 밝혔다. 논문을 주도한 버지니아 커먼웰스 대학 사회 보건 센터의 스티븐 윌프 교수는 “기억으로는 매년 미국의 소아 사망률은 줄어들고 있지만 이렇게 증가한 것은 50년 만에 처음 있는 일”이라고 놀라워했다.

매 연령대에 걸쳐 미국인들은 선진 경쟁국 국민들보다 더 빨리 죽는다는 것이다.

세계 1위의 경제 대국이라는 미국에서 왜 이런 일이 벌어지는 것일까.

**돌아오지 않는 메아리**

윌프 교수 등 연구팀은 이미 10년전 “수명이 짧아지고 건강이 더 나빠지고”(Shorter Live, Poorer Health)라는 제목의 400페이지 규모의 연구 보고서를 발표하곤 했다.

미국 보건과 사망을 다른 선진국과 비교한 연구였다. 기타 국가들은 국민의 보건 정책이 계속 진화되고 있지만 미국은 제자리걸음이라는 지적도 함께 포함됐다.

연구팀은 미국 정부에 경고음을 보냈지만 정부나 일반인들은 들으려 하지 않았다. 이후 상황은 더욱 악화됐다. 미국 기대수명은 쿠바, 레바논, 체코보다도 낮아졌다.

**나쁜 생활 습관**

고칼로리의 나쁜 식습관과 앉은 시간이 많은 생활 스타일이 건강에 얼마나 나쁜지 들어봤을 것이다. 채소를 더 많이 섭취하고 운동을 해야 한다는 말을 항상 듣고 있다. 그렇지만 미국인들은 제대로 귀를 기울이지 않는다고 10년 전 논문은 지적했다.

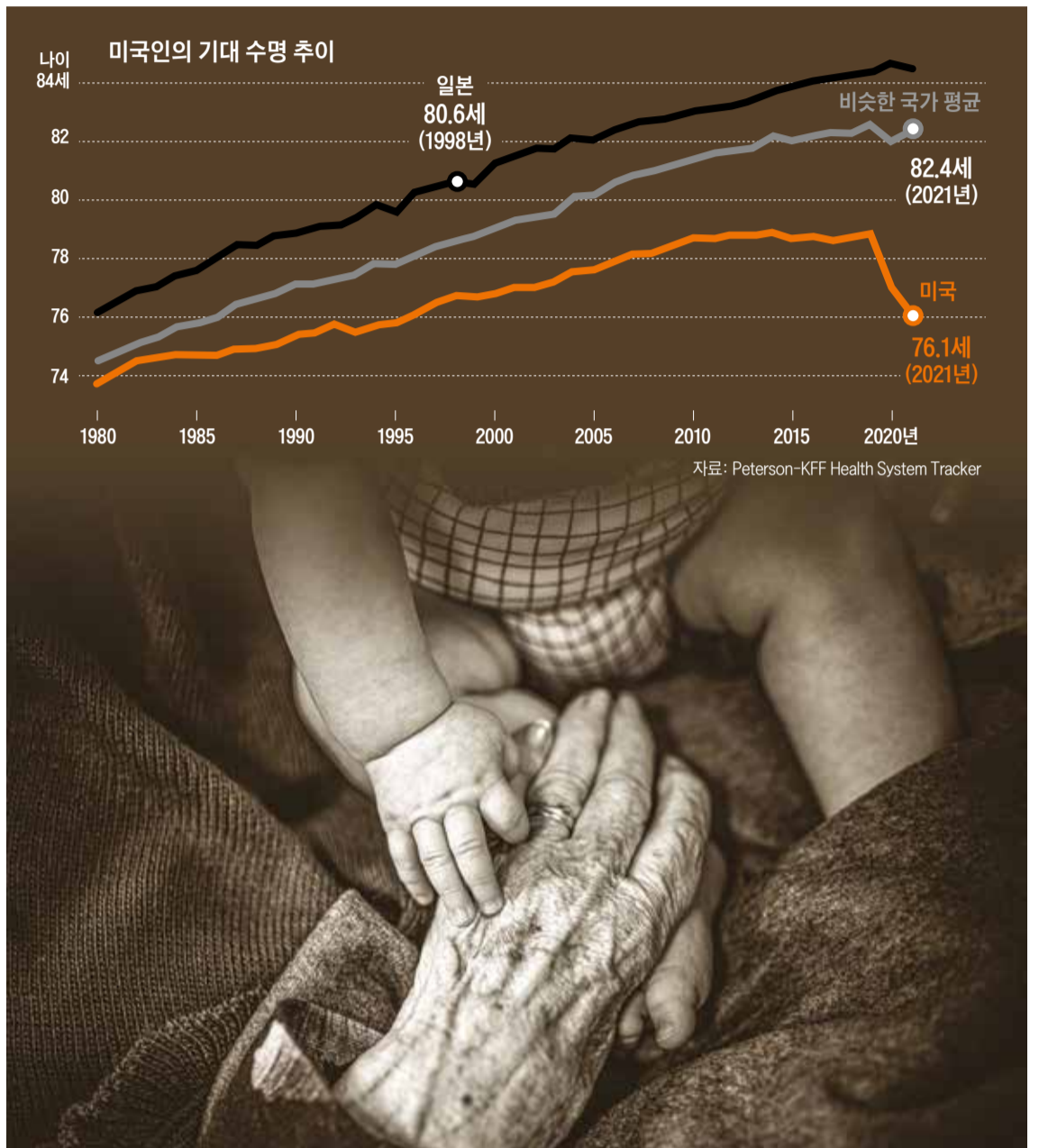
당시 논문은 두 번째 페이지에서 “미국 어린이들은 경쟁 국가들 어린이보다 5년 더 빨리 죽는다”고 지적했다. 특히 담배도 피우지 않고 또 비만도 없는 건강한 습관의 미국인조차도 경쟁국 동년배보다 질병률이 더 높다는 것이다.

미국에서 산다는 것 자체가 건강에 악영향을 미치고 영국, 스위스, 일본과 같은 부국 국민들보다 더 젊은 나이에 죽는다는 것이다. 미국에 산다는 것이 축복이 아니라 오히려 재앙이 될 수 있다는 주장이다.

인종이나 연령대 거주지역 모든 점에서 이런 문제가 존재한다고 논문은 적었다. 미국이 직면한 당면 문제라는 것이다.

**이유는 무엇인가**

그러면 왜 미국인들은 더 많이 병에 걸리고 또 젊어서 죽는지를 조사했다.



윌프 교수는 “공공보건 및 의료 시스템, 식생활 및 흡연 등 개인 행동, 빈곤과 수입 불균형과 같은 사회적 요인, 물리적 환경, 그리고 공공정책과 가치 등을 고려해 미국인들의 생과사를 살펴봤다”고 말했다.

이5가지 항목 모두 미국과 기타 선진국의 차이가 선명하게 드러났다고 그는 설명했다.

미국인들은 칼로리 높은 음식을 더 많이 섭취하고 있으며 광범위한 의료 혜택도 부족하다. 더더욱 어린이 빈곤과 인종 차별, 사회적 고립 등등 많은 부분이 문제점으로 지적되고 있다.

구강 위생이 문제다, 자살이 문제다 등등 각자가 관심 분야와 주목받기를 원하는 부분이 많지만 누구도 한발짝 물러나 “오케이, 이들 모두가 문제야. 앞으로 어떻게 해야 하나”를 말하려고 하는 사람들은 거의 없다는 것이다.

**50대 이전 사망률 높아**

미국인들과 경쟁국 국민과의 격차 중 가장 큰 부분은 50세 이전의 사망이다. 논문은 10대 임신, 마약 과다 복용, HIV, 자동차 사망, 부상, 범죄 등과 같은 요인을 짚었다.

기대 수명의 2년 차이는 미국의 총기 문제에 해답이 있을 것이라고 한 전문가가 지적하기도 했다. 또 다른 나라들이 철저히 통제하는 아편성 진통제가 미국에서는 별다른 제재 없이 생산되고 또 주행 거리가 길고 자동차가 많아 인사 사고가 빈번한 것도 문제로 지적된다.

한가지 희망적인 것은 일단 75세가 넘으면 경쟁국 동년배들보다 더 오래 산다는 점이다. 암 검진 비율이 더 높고 이로 인해 생존 비율도 증가한다. 혈압과 콜레스테롤 조절을 더 잘 하고 있고 이로 인해 뇌졸중 사망률이 낮아지는데다가 흡연율도 낮고 또 가정의 평균 수입도 더 높기 때문이다.

기대 수명이 낮으면 가족을 일찍 잃는 고통도 있겠지만 아픈 사람이 더 많아져 국가가 지불해야 하는 치료비도 상당하다. 미국은 매년 아픈 사람들을 위한 의료 비용으로 1,000억달러를 더 쓰고 있다.

**“소귀에 경 읽기”**

논문은 정부가 취해야 할 대책도 다양하게 지적했지만 별다른 효과가 없다고 지적했다.

사비어 베세라 미국 보건후생부 장관은 지난달 초 기대수명 관련 기자회견에서 공익 방송 NPR의 대책을 묻는 질문에 코비드-19와 백신 부족, 정신건강 문제 및 총기 범죄를 기대수명 저하의 원인이라고 밝혔다.

베세라 장관은 “우리가 해야 할 일들이 매우 많지만 우리가 모든 것을 다룰 수는 없다. 공격 무기를 구입할 수 있는 주법에 관여할 수도 없다”고 해명했다. 자넷킴 기자



# “가벼운 뇌졸중 왔다면 응급 진료받아야”

〈TIA〉

‘일과성 뇌허혈증’ 1시간 내 사라져  
5명 중 1명은 3개월 내 뇌졸중으로 발전  
이중 절반은 2일 이내에 발병  
F.A.S.T. 기억하고 응급 MRI 등 통해 진단

가벼운 뇌졸중이라는 말이 있다. 이를 일과성 뇌허혈증(transient ischemic attack) 즉, 줄여서 TIA라고 부른다. 뇌로 올라가는 혈액이 일시적으로 차단되는 현상을 말한다. 보통은 1시간 이내에 증상이 사라진다. 그런데 이 TIA는 ‘뇌졸중 전조증’이다. 그대로 방치하면 수일 내 또는 수개월 내 심각한 뇌졸중이 발생하므로 주의해야 한다.

미국 심장협회는 지난달 학회지 ‘스트록’(Stroke)을 통해 뇌졸중 증상과 같지만 1시간 이내에 사라지는 일과성 뇌허혈증(TIA)을 그대로 방치한다면 본격적인 뇌졸중이 발생할 수 있으므로 꼭 응급 진료를 받아야 한다고 심각성을 고지하는 성명서를 발표했다.

특히 응급실에 첨단 의료 시설이나 상주하는 신경과 전문의가 부족한 시골 지역 병원에서는 TIA로 의심되는 환자의 진단이 어려우므로 이들을 위한 표준기준도 아울러 제시했다.

매년 미국에서 24만 명이 TIA를 일으키는 것으로 알려져 있다. 하지만 실제로는 그 숫자가 훨씬 많을 것으로 추산된다. TIA는 일시적으로 생겼다가 1시간 이내에 증상이 사라져 증상을 감지하기가 어렵기 때문이다. 하지만 이는 위험신호다. 방치하면 더 큰 뇌졸중을 일으킬 수 있어 주의해야 한다는 것이 심장협회의 경고다.

### 뇌졸중의 전조 경고

TIA 자체는 영구적 문제를 야기하지는 않는다. 그러나 TIA 증상이 나타난 5명 중 1명은 3개월 이내에 뇌졸중을 일으키며 거의 절반은 2일 이내에 발생한다.

따라서 TIA는 가벼운 뇌졸중 정도로 생각하면 안 되고 매우 중요한 뇌졸중 경고로 생각해야 한다.

TIA 증상은 뇌졸중과 같지만 증상은 보통 1시간 이내에 사라진다. 안면 근육이 늘어진다거나 몸의 한쪽에 힘이 빠지고 절이며 감각이 없어

지고 말이 어눌해지면서 단어를 구사하지 못하거나 어지럼증, 시각 저하 또는 걸음 이상 증상들이 나타날 수 있다. 처음에는 증상이 강하지만 잠시 후 사라지는 것이 특징이다.

보통 뇌졸중을 의학계는 F.A.S.T로 표시하는데 TIA와 같다.

▶F: Facial Drooping 안면 근육 늘어짐 또는 무감각

▶A: Arm weakness 팔 힘 빠짐

▶S: Speech difficulty 언어 구사장애

▶T: Time to call 9-1-1 증상이 사라진다고 해도 911에 도움 요청하기 의약자로 사용한다.

심장협회 성명서에서 하디 아민 예일 뉴헤이븐 병원의 신경학과 뇌졸중과 부교수는 “TIA 증상을 일으킨 환자들의 대부분은 응급실에도 착했을 때는 이미 정상 기능을 회복한 후이기 때문에 TIA로 확실히 진단하기가 어렵다”고 말했다.

또 응급실의 시설 부족 및 전문의 상주 부재 등 지역적 편차도 증상 확인에 어려움을 겪는다.

아민 부교수는 “TIA가 온 환자가 제한된 시설의 응급실에 간다면 공인 뇌졸중 센터에서 받게 되는 것과 같은 진단을 받지 못할 것이다. 또 혈관 신경 전문의를 즉시 호출할 수 없는 제한된 시설의 응급실의 의사 또는 인턴들은 진단과 치료 결정에 어려움을 겪게 된다”고 덧붙였다.

이번 성명서에서 심장협회는 TIA, 그리고 TIA와 유사한 증상의 ‘TIA mimic’(유사 TIA)의 차이도 설명했다. ‘유사 TIA’란 저혈당, 발작, 편두통과 같은 의학적 상태에서 기인된다. 하지만 장기적으로 신체 기타 부위로 퍼지는 경향이 있고 더 증상이 강해질 수도 있다.

### TIA 위험 요인

고혈압, 당뇨, 비만, 고콜레스테롤, 흡연 등 심혈관 위험에 노출된 사람들은 뇌졸중과 TIA 위험이 높다.

또 말초동맥질환, 심박세동 이상, 수면 무호흡증, 관상동맥질환 등도



TIA 위험을 높이고 뇌졸중이 발생했던 사람 역시 TIA 고위험군으로 분류된다.

### 응급실 처치

응급실에 가면 증상과 병력을 살핀 후 머리와 목 부위의 혈관 사진을 찍는다. 우선 비조영 머리 CT를 찍어 대뇌출혈인지 유사 TIA인지를 구별한다. CT 혈관 조영술과 뇌로 올라가는 동맥이 좁아졌는지도 확인한다. TIA 증상을 보이는 환자 절반가량은 뇌로 올라가는 대동맥이 좁아져 있다.

MRI로 뇌 이상, 뇌졸중 여부를 쉽게 감지할 수 있는데 증상이 시작된 지 24시간 이내에 해야 효과적이다.

TIA 증상으로 응급실을 찾은 환자 40%는 MRI 결과로 뇌졸중 진단을 받는다. 하지만 일부 응급실은 MRI가 없다. 따라서 MRI가 있는 병원으로 이송시켜 줄 수도 있다.

혈액검사를 통해 TIA 유사 증상임

을 확인할 수도 있을 것이다. 저혈당 또는 감염증, 당뇨와 고콜레스테롤과 같은 위험 요소를 검사한다.

TIA로 진단되면 심장 검사를 하게 되는데 응급실에서 받는 것이 이상적이지만 일부는 퇴원 후 전문의를 통해 검사를 받기도 한다. 하지만 1주일 이내에 하는 것이 좋다.

심장박동 리듬을 점검하는 심전도로도 뇌졸중 또는 TIA 환자를 7%까지 감지할 수 있다. 미국심장협회는 진단을 받았다면 6개월 이내에 장기심전도 검사를 추천했다.

일단 TIA 진단을 받으면 48시간 이내에 신경과 전문의를 방문하는 것이 좋으며 1주일을 넘기지 말아야 한다. 혈전에 의해 발생하는 허혈성 뇌졸중 환자의 43%는 TIA가 발생한 지 1주일 이내에 뇌졸중이 생겼다.

### TIA 이후 뇌졸중 위험 평가

TIA 증상이 나타난 이후 ABCD2라는 점수를 기준으로 뇌졸중 발생 위

험도를 예측한다. 연령, 혈압, 증상, 증상 발현 기간(60분 이내 또는 이상), 당뇨 등의 위험을 근거로 한다. 점수가 0~3이면 낮은 위험, 4~5는 중간, 6~7은 고위험으로 구분된다. 중간에서 고위험 점수에 해당되는 환자는 입원을 고려해야 한다.

따라서 응급실 의료진, 신경학 전문의, 주치의가 협조해 포괄적 증상을 평가하고 퇴원 후 뇌졸중 예방 플랜을 세워야 한다고 심장협회는 권고했다.

아민 교수는 “TIA가 의심되는 환자는 앞서 설명한 단계를 거쳐 병원 입원이 필요한지 아니면 안전하게 응급실에서 퇴원해 전문의 치료를 받아야 하는지 등이 결정되는 것이 바람직하다”고 말했다.

자넷김 기자

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

## 코비드

## “코비드 19 해빙 분위기지만... 아직 끝난 것 아냐”

코비드 19로 촉발된 팬데믹 비상조치가 서서히 해제되고 있다. 마스크 착용 의무화가 없어지고 모든 비즈니스가 정상으로 돌아가면서 팬데믹에 대한 공포는 저 멀리 사라져 옛날이야기가 되고 있다. 그렇다면 3년간에 걸친 코비드 사태가 완전 종식된 것일까. 이에 대한 전문가들의 대답은 ‘아니다’이다.

미국은 2020년 3월 코비드 19의 쓰나미를 맞았다. 3년간 미국 등 전세계를 휩쓸며 많은 것을 바꿔 놓은 팬데믹도 한풀 꺾이는 기분이다. 하지만 방심은 금물. 코비드 19는 아직 우리 곁에 머물며 호시탐탐 기회만 노리고 있다는 것이다.

전문가의 의견을 모아봤다.

## 코비드는 진행형

미간 래니 브라운 의과대학의 부학장이자 예일 의대 학장 내정자는 “3년 전만 해도 바이러스가 어떻게 전파되는지 또 어떻게 검사하고 감염증을 치료할 수 있는지 제대로 파악하지 못했다”고 말했다.

타이슨 벨 버지니아 대학 감염병 국제 보건, 호흡 및 긴급치료학과 부교수는 “현재 코비드 바이러스는 팬데믹 초창기만큼 사람의 목숨을 위협할 정도로 치명적이지는 않다”고 말했다. 이는 사람들이 백신과 감염 등으로 인해 어느 정도의 면역을 갖추었기 때문이다. 특히 그동안 심각한 증상을 어떻게 치료하는 지도 터득한 것도 이유다.

그러나 벨 부교수는 “아직도 코비드는 매일 응급실 입원의 가장 큰 원인이 되고 있다”면서 “장기 코비드 증상을 보이는 사람들이 많고 새로운 변종이 등장해 또 다른 위협으로 다가올 수 있다”고 경고했다.

코비드는 계속 진화해 변종을 만들어내고 있다. 따라서 아직도 병을 일으켜 심각한 증상이나 장기 건강 문제(혈전, 장기 코비드)를 야기시킬 수 있다는 것이다.

예일 의과대학의 스타트 로버츠 감염병 교수는 이번 겨울 코비드 19는 감기와 독감과 같이 또 다른 바이러

감염자의 5~10%는 장기 코비드 증상 우려  
“아직 응급실, 중환자실 차지 1위는 코비드”  
단체 모임 삼가하고 부득이하면 마스크 착용  
감기 증상 보이면 테스트받고 외출 삼가해야



스 정도가 됐다면서도 “일부 감염자는 오랜 기간동안 코비드에 시달릴 수 있다. 경미한 증상을 앓는다고 해도 장기간 코비드가 잠복해 병을 일으킬 수 있다”고 경고했다.

그는 따라서 질병 예방에 계속 만전을 기하고 병에 걸리지 않도록 노력해야 한다고 조언했다.

## 코비드 방역 수칙 준수

래니 부학장은 초기 방역 수칙 대부분이 유지되고 있다고 말했다.

사람이 많이 몰리는 곳에서는 아직도 코비드 19 감염 위험이 높다. 낮은 사람들이 많은 실내에 있다면 항상 감염의 위험은 도사리고 있다는 사실을 잊지 말아야 한다. 또 지역적으로 코비드 19 감염률이 높은

지역에 거주한다면 낮은 지역보다 감염 위험은 더 높아진다.

백신을 맞고 부스터 샷을 접종한다. 요즘 마스크를 벗기 시작했다. 하지만 모임에 참석해야 한다면 성능 좋은 마스크를 착용하고 사전에 참석자들에게 코비드 19 검사를 해달라고 요청한다. 감염 위험을 낮출 수 있고 혹시 감염이 된다고 해도 심각한 병증은 막을 수 있다.

건강 상태가 좋지 않거나 나이 든 시니어들은 코비드 19 합병 증세로 심각한 위험에 노출되기 쉬우므로 주의해야 한다.

로버츠 학장은 “면역 결핍 증세를 보이거나 심각한 질병의 위험에 노출된 사람들에게는 아직 팬데믹은 진행형”이라고 경고했다.

## 면역이 약한 사람들

백신 접종을 하지 않았거나 면역이 약해 감염 위험이 높은 사람들과 산다면 세심한 주의가 필요하다. 백신과 부스터 접종을 모두 마쳤고 건강하다면 코비드에 걸릴 위험은 매우 낮아 지겠지만 그렇다고 감염을 철저히 방어할 수는 없다. 특히 감염됐다면 면역이 약한 노약자에게 쉽게 전염시킬 수 있다고 전문가들은 주의를 당부했다.

## 장기 코비드 우려

코비드 감염으로 인한 장기간 후유증 또는 장기 코비드에 대한 우려가 아직도 높다. 연방 질병통제예방센터(CDC)는 심신 쇠약 증상부터 사망에 이르기까지 다양한 증상이 발

현되고 있다고 설명했다.

브레인 포그로 불리는 집중력 부재나 혼란, 피로, 호흡 문제, 가슴 통증, 두통, 어지러움, 근육 및 관절 통증과 같은 증상이 수 주 또는 수개월, 경우에 따라서는 수년 지속될 수 있다.

전문가들은 이런 장기 코비드 증상의 위험은 감염자의 5~10%에 해당한다고 밝혔다.

벨 부학장은 “코비드 재감염을 피해야 하는 이유”라고 강조했다.

## 예방

벨 부교수는 “나 자신도 꼭 가야 할 행사에는 반드시 마스크를 착용한다”고 말했다. 특히 비행기 여행 중 코비드 감염위험이 높으므로 예방 수칙을 철저히 준수하고 여러 명이 모이는 실내 행사 참석을 자제한다.

백신 접종을 하지 않은 사람들이 많다. 특히 부스터 샷의 필요성을 과소평가한다. 코비드가 끝났다거나 또 걸려도 경미하다는 생각 때문이다. 하지만 감염에 따른 병원 입원이나 사망의 위험은 항상 도사리고 있음을 상기해야 한다. 백신이나 부스터 샷을 맞지 않았다면 아직 늦은 것은 아니다.

방역 수칙이 느슨해져 마스크 착용이 오히려 부담스러운 사람들이 많다. 그러나 아직 벗을 때가 아니고 전문가들은 조언한다.

전문가들은 예를 들어 대중교통을 이용한다면 반드시 마스크를 착용한다. 친구 차를 탄다면 마스크를 착용하지는 않을 것이다. 그러나 전문가들은 고위험군에 속하거나 감염되고 싶지 않다면 마스크를 사용하는 것이 좋다고 조언한다.

## 테스트

자신과 타인의 안전을 위해서는 꼭 테스트를 받아야 한다. 요즘은 집에서 할 수 있는 간편 테스트기도 covidtests.gov에서 가정당 4개씩 무료로 받을 수 있다. 누군가 독감이나 감기 증상이 있다면 즉시 검사하는 것이 좋다. 자넷김기자



# 만인의 꿈 '9988234' 하려면 몸 9군데 튼튼해야

9988234. 99세까지 팔팔하게 살다가 2~3일 아프다 죽는다. 백세시대를 살아가는 모든 인간들이 간절히 꿈꾸는 소망이다.

조하나 퀴스(Johanna Quaas)라는 여성은 97세인데도 누워서 발을 들어 머리 위 땅에 닿을 수 있을 정도로 몸이 유연하다. 인스타그램으로도 그녀의 운동 실력을 감상할 수 있다. 독일 태생인 퀴스는 2012년 세상에서 가장 나이 많은 체조 선수로 기네스 세계 기록에 등재됐다.

노인학 전문가들은 퀴스가 '별종'으로 보지 않는다. 누구나 다 퀴스 같이 100세까지 몸의 유연성을 마음껏 유지한 채 멋지게 살 수 있다고 믿는다.

영국 의사이자 '옵티멀 노화 프로그램' 국장인 서뮤어 그레이는 "과학은 노화 자체의 생물학적 과정이 90세 후반까지는 아무 문제가 되지 않는다고 생각한다"고 말했다.

그는 "활동 수준이 전성기 때만큼은 미치지 못한다. 심박동, 탄력성 등 여행 후 또는 낙상과 같은 후유증에서 회복하는 능력이 당연히 떨어지게 된다"고 말했다. 하지만 과학자들은 이런 노화 현상이 불가피한 것은 아니라고 믿는다.

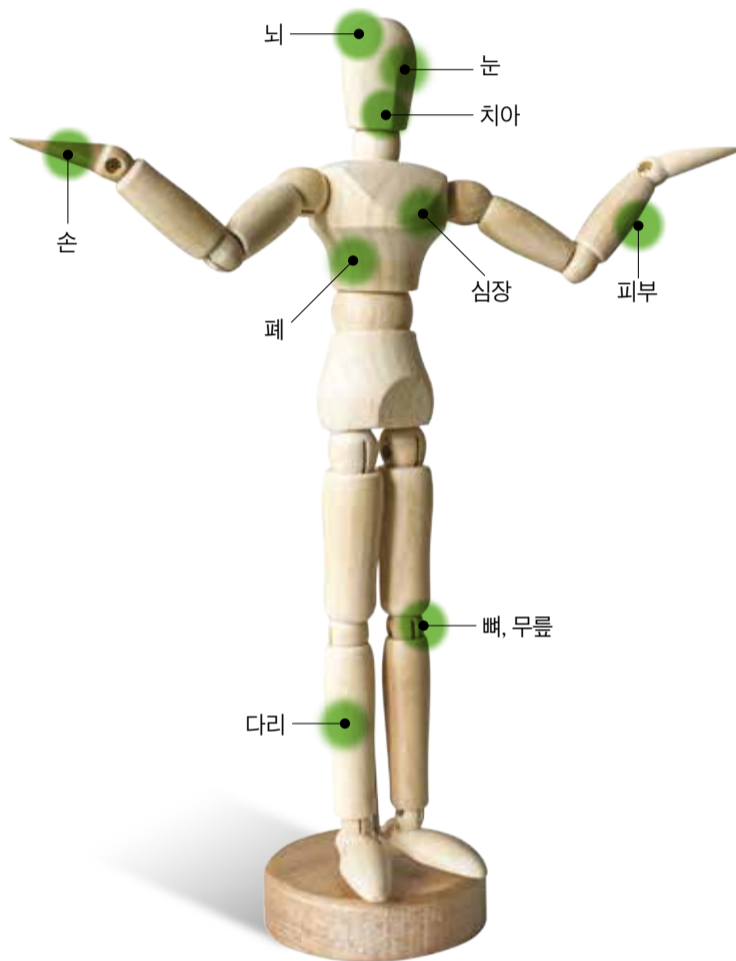
우리가 먹는 것, 운동량, 스트레스와 오염물질 노출 등 모든 것이 우리 몸의 노화 촉진에 영향을 미친다는 것이다.

현대 노화의 주 원인중 하나를 서뮤어(78)는 40여 년 동안 앉아서 생활한 데 따른 결과라고 밝혔다. 우리 몸은 먹을 것을 찾기 위해 빠르게 움직이는 등 항상 뛰어다니도록 설계돼 있다. 유전적으로도 현대 환경과는 맞지 않는다. 질병 대부분은 노화에 따른 것이 아니고 살아가는 환경에서 오는 것이라고 그는 강조한다.

컴퓨터에 하루 8시간씩 앉아 있다면 어떻게 될까 스스로 생각해 보라는 것이다.

과킨슨병, 알츠하이머와 암까지 대부분 질병은 현대의 우리 환경에 적응하지 못해서 생기고 특히 부정적인 생각이 이를 더 악화시킨다고

**백세시대 건강 비법은 꾸준한 운동과 건강식 뇌, 심장, 관절, 폐, 치아 등 지켜야 유연성 키우고 근육량 늘리고 책상에 앉았다면 1시간마다 일어나라**



그는 설명했다. 고인이 된 엘리자베스 영국 여왕은 키우는 '골키퍼' 개들과 매일 산책하고 승마는 물론 그의 저택 곳곳을 오르내리며 기력이 쇠할 때까지 움직인 것으로 유명하다. 서뮤어 소장은 노화 예방의 비결을 '5S'로 정리했다. '힘'(strength), '체력'(stamina), '기술'(skill), '유연성'(suppleness) 4가지에 '심리적'(psychological)을 추가하면서 '9988234'의 조건으로 다음 9가지를 제시했다.

**뇌(brain)** 서뮤어 소장은 나이 든 개에게도 새 명령을 가르칠 수 있다면서 매우 중요

한 의미가 있다고 밝혔다. 그는 20세가 지나면 뇌세포가 죽기 시작하지만 나이에 관계없이 뇌세포 간의 소통을 만들 수 있다는 점을 강조한다. 평생 배움이 노년의 뇌 기능을 더 강하게 향상시켜준다는 스위스 취리히 대학의 연구도 있다.

수백 명의 노인들의 뇌를 조사해 본 결과, 공부를 계속할수록 향후 7년에 걸친 뇌 퇴화 증후가 거의 나타나지 않았다.

친구와 가족관계를 잘 유지하고 또 사회 활동을 많이 할수록 인지 저하 속도가 느려진다.

걷기는 최고의 뇌 건강 지킴이다. UCLA는 1주 150분 이상 정기적인 운동은 뇌 기능 저하를 막아 줄 수

있다고 밝혔다. 뇌세포를 연결해주는 시냅스 단백질 생성이 많아져 뇌를 더 젊게 만든다. 숙면과 스트레스 줄이기, 그리고 지중해식 식단과 운동 등도 뇌 건강에 중요한 요인이다.

**심장** 많은 사람들이 심장병은 내력이라고 생각한다. 그러나 나이가 들면서 심장 질환 발병 위험을 줄일 수 있는 방법도 많다. 당뇨병과 만성 신장 질환도 마찬가지다.

가장 중요한 것은 앉아 있는 시간을 줄이는 것이다. 정기적 운동은 심장과 혈액 순환계를 더 효과적으로 만들고 콜레스테롤 수치도 낮춰주며 건강한 수준의 혈압도 유지해 준다. 앉아 있는 시간을 줄이고 매 1시간마다 일어난다. 계단을 이용하고 가능하면 차 대신 걷는다.

꼭 마라톤이나 에어로빅 운동을 할 필요까지는 없다. 근육 강화 훈련도 도움이 된다.

1주에 2~3번 근육 강화 훈련을 하면서 근육량을 늘린다. 뇌졸중도 예방된다. 식단도 매우 중요하다. 혈액을 조절해 합병증을 예방할 수 있다.

**치아** 만복의 근원이다. 틀니는 피할 수 없다고 해도 치아를 잘 관리해야 한다. 자연치를 가능하면 오래 유지한다. 매일 두 차례 이상 이를 닦고 자기 전 치실을 사용한다. 과당 음식과 음료는 피하고 1년에 두 차례는 꼭 정기 검진을 받는 것이 좋다. 설탕을 섭취한 후 20초 이내에 입안의 박테리아와 섞여 산을 만들고 치아를 공격한다. 치아를 보호하는 에나멜 층을 깎아내 충치를 만든다. 또 나이가 들수록 잇몸 건강도 중요하다.

**폐** 담배를 끊는다. 담배 연기에 포함된 화학물질이 폐를 공격해 폐의 공기 흡수 능력을 감소시킨다. 대기 오염도 폐 건강을 해치는 요인이다.

이런 요인 역시 활발하고 힘차게 걷는 운동으로 물리칠 수 있다. 체내

에서 산소를 더 많이 흡수해 이산화탄소 만들어 방출한다. 휴식할 때는 분당 15회의 호흡이지만 운동 중에는 40~60회로 늘어난다.

**피부** 태양의 자외선은 피부 노화의 가장 큰 적이다. 자외선은 피부 조직을 연결하는 콜라겐 등을 파괴한다. 젊은 나이 때부터 강도 높은 자외선 차단제를 사용해 피부 노화를 방지한다.

**뼈, 무릎** 나이가 들면 어쩔 수 없이 무릎이나 엉덩이뼈 교체 수술이 필요하다고 생각하면 이는 유전적인 것보다는 우리의 환경의 결과다. 몸무게를 줄이고 몸의 유연성을 늘려가며 계속 활동적으로 살아가는 습관이 필요하다. 필라테스, 요가 등을 추천한다.

**손** 손의 완력을 키우는 것이 매우 중요하다. 완력이 생기려면 손의 근육이 발달돼야 한다. 손 근육과 관절도 다른 신체 부위처럼 시간이 갈수록 약해진다. 오메가 3를 포함한 건강식이 필요하다.

**눈** 눈은 세상을 향한 인간의 창문이지만 나이가 들수록 침침해진다.

나이가 들면 눈의 렌즈의 탄력이 떨어져 사물에 집중하기 힘들어진다. 이를 노안(presbyopia)이라고 한다. 눈 건강에 좋은 시금치, 고추, 케일, 부추와 채소, 아보카도, 복숭아, 블루베리 등이 노안을 예방해 줄 수 있고 노안 가능성을 40%까지 낮출 수 있다.

**다리** 나이가 들수록 힘줄의 신축성과 안정성이 변하고 통증이 생긴다. 발톱을 잘 깎아 주고 발 건강을 유지한다. 또 정기적인 검진도 중요하다. "걷지 못하면 양로원"이라는 말도 있다. 존킴기자



라이프

# 문제 알면서도 술 조절 못 한다면 ‘알코올 사용 장애’

일상 지장 주고 가족과 문제 생기고...  
팬데믹 기간 알코올 관련 사망자 늘어  
술 자제력 넘고 후유증 극심하면 위험  
적게 먹는 사람도 60%가 건강 장애 초래

팬데믹을 거치면서 술에 빠져 사는 사람들이 늘어났다. 재택근무가 많아진 데다가 외출이 줄어들어 집에서 술을 마시는 경우가 늘었기 때문이다.

코로나 19 팬데믹 기간 중 매년 알코올 관련 사망자도 증가하고 있다. 2018년 7만 8,927명이 숨졌지만 이듬해인 2020년 9만 9,017명으로 늘었고 2021년에는 10만 8,791명으로 상승세를 멈추지 않고 있다.

특히 장기간 술을 접해온 시니어들 중에서 술을 이기지 못하면서도 습관적으로 마시는 사람들도 상당수다. 그런데 문제는 중독에 빠질 수 있다는 점이다.

피곤해서 한잔, 외로워서 한잔, 즐거워서 한잔 등등 술을 마셔야 할 핑계를 찾다 보면 한도 끝도 없다. 그러나 술을 먹고 싶은 충동이 자제력을 뛰어넘고 술을 마신 후 극심한 후유증에 빠진다면 일단 위험 신호로 받아야 한다.

USA 투데이는 최근 중독에는 미치지 못하지만 중독에 준하는 장애를 초래하는 ‘알코올 사용 장애’(alcohol use disorder, AUD) 미국인들이 늘고 있다면서 증상과 치료 방법을 소개했다.

**미국인 5% 알코올 중독**  
많은 사람들이 압박감과 스트레스

해소용으로 술을 마신다. 불확실성, 절교, 죽음에 대한 두려움, 2021년 여름 정점에 달했던 정치적 인종 갈등 등등의 심리적 압박 해소용으로 술을 마신다고 미네소타 로체스터 메요 클리닉의 ‘알코올중독인자’ 연구 전문가 빅터 카피악 정신과의사가 밝혔다.

하지만 전국 ‘알코올남용 및 알코올중독 연구소’의 조지 쿠브 국장은 술로 스트레스를 해소한다지만 상황만 악화시킨다고 경고했다.

그는 “술기운이 떨어지면 악마가 돌아와 복수하는 것 같은 느낌을 받을 것”이라고 술 남용의 심각성을 전했다.

USC 켈 의과대학의 브라이언 리간 전문의는 보통 중독 문제가 있는 사람들만 건강에 악영향을 미친다고 고를 생각하고 있지만 음주의 전반적인 건강 문제는 적게 마시는 성인의 60%에까지 영향을 준다고 설명했다.

그는 “금주만이 해답은 아니다면서 술을 줄이기만 해도 도움이 된다. 또 아니면 모가 아니다”고 조언했다.

**‘알코올 사용 장애’(AUD) 란**

전국 ‘알코올 남용 및 중독 연구소’에 따르면 AUD 또는 ‘알코올 사용 장애’는 사회생활, 직장, 건강에 문제를 야기한다는 사실을 알면서도 술을 조절하거나 중단할 능력을 상실한 의학적 상태를 말한다.

**AUD 치료법은**

AUD는 치료와 약물로도 크게 개선될 수 있으며 약물에 의존하지 않는 방법이 더 효과적이라는 연구 결과도 있다.

연방 식품의약국이 승인한 약물을 사용해 술 양을 줄이거나 중단시킬 수 있다.

**음주 문제 진단 방법**

※다음의 질문에 “그렇다”는 대답이 2개 이상이라면 AUD로 봐야 한다.  
“그렇다”는 대답이 많이 나올수록 응급 치료가 더 절실한 상태

- 의도했던 것 보다 더 오래 또 더 많이 마신 적이 많았나.
- 술을 끊거나 줄여보려고 생각하고 또 시도한 적이 한번 이상 있었지만 실패 했다.
- 술 마시는데 많은 시간을 소비했다. 또는 후유증으로 시달린 적이 있었다.
- 술을 찾거나 숙취로 인해 가족이나 집을 돌보지 못한 적이 있었다. 또는 일에 방해받았거나 학교 수업을 빼먹은 적이 있었다.
- 가족이나 친구들과 술 때문에 문제가 생겼는데도 계속 술을 마셨나.
- 술을 마시기 위해 관심 있거나 즐거운 일 또는 중요한 활동을 포기했거나 줄인 적이 있었다.
- 술을 먹는 중에 또는 술을 먹고 취한 상황에서 운전, 수영, 기계 작동, 위험한 지역 걷기, 안전하지 않은 성행위와 같이 자신을 다치게 할 수 있는 상황을 2번 이상 만든 적이 있는가.
- 우울, 불안 또는 건강에 문제를 가져오면서도 계속 술을 마신 적이 있다.
- 이전보다 술을 더 많이 마신 적이 있다. 또는 비슷한 양의 술을 마셨는데도 이전보다 술기운이 오르지 않나.
- 술발이 떨어지면 잠이 오지 않거나 불안정한 느낌, 불쾌감, 우울증, 구토, 땀, 화남, 쉬지 못하는 증상이 나타나나.

알코올 남용 및 중독 연구소 제공

- ▶**날트렉손(Naltrexone)**: 술을 갈망하는 것과 관련된 뇌 부위의 수용체를 차단한다. 매일 한 알씩 먹어도 되고 매달 주사를 맞아도 된다. AUD 가족력이 있다면 특히 도움이 될 것이다. 그러나 간이 약하거나 통증으로 아편 성 오피오이드 약물을 복용하는 사람에게는 적합하지 않다.
- ▶**아캄프로세이트(Acamprosate)**: 술을 먹고 싶어 하는 증상을 완화시켜 오랜 기간 자제 할 수 있게 돕는다. 알코올 중독 치료제는 아니다. 하루 3번 알약으로 복용한다.
- ▶**디술피람(Disulfiram)**: 술이 싫어지게 만드는 알코올 중독 치료제

다. 소량의 술을 마셔도 얼굴이 붉어지거나 머리가 아프고 구토 등 불쾌한 기분을 만들어 술을 멀리하도록 돕는다.

▶**대화 요법**: 인지행동 요법을 포함해 다양한 방법이 있다. 술 문제를 해결하는 데 도움이 될 것이다. 우리가 흔히 말하는 알코올 중독자 미팅(AA 미팅)과 같은 프로그램이 있다.

▶**기속 프로그램**: 아예 치료 시설에 합숙해 치료하는 방법이다. 그러나 일단은 여러 가지 방법을 동원해 보고 이들이 모두 실패하며 마지막으 로 해보는 것이다.

존김 기자

Lic #0199095

## 소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

무료

“안내해 드립니다”



김정섭

Wilshire4525@hotmail.com  
**(323)620-6717**



# 대학 결정전 최종 후보 한두 곳은 꼭 방문하기를

5월 1일까지 입학할 대학 결정해 디파짓 보내야  
전공, 적성, 학비 보조, 지역과 환경 등 고려해 결정

지난 4월 1일로 2023 가을학기 신입생 선발 절차가 마무리됐다.

12학년 학생들은 남은 학기 동안 최선을 다하면서 5월 1일까지 자신이 입학할 대학을 골라 디파짓을 보내야 한다.

그런데 최종 입학할 대학을 결정하는 게 생각 만큼 쉬운 일이 아니다. 4년이란 시간을 통해 학문적, 지적 성장을 이루는 공간이자 기회인 만큼 여러 가지를 따져보고 비교해야 하는데, 이 과정에서 자녀와 부모와의 의견 충돌이 적지 않게 발생한다.

때문에 대학을 결정하기 전 최종 후보 한 두 곳은 꼭 방문하는 게 바람직하다.

대학 진학의 마지막 과정인 최종 입학 결정을 어떻게 내려야 할 것인지 알아보자.

## 1. 학비 보조

풍족한 가정이 아닌 이상 대학에서 제공하는 학비 보조는 자녀의 대학을 결정하는데 가장 중요한 요소 중 하나임에 틀림없다. 특히 팬데믹 이후 사립대들의 학비가 많이 인상돼 기숙사 비용까지 합할 경우 9만달러 내외인 대학들도 있다.

기본적으로 대학이 제공하는 학비 보조는 장학금과 그랜트 등 상환 의무없이 제공되는 것과 융자, 근로(work study) 등으로 구성돼 있다. 하지만 결국 눈여겨 봐야 할 액수는 가정에서 부담하게 될 비용이다.

예를 들어 순수 학비는 거의 장학금과 그랜트로 거의 해결할 수 있더라도 기숙사 비용을 부담한다고 가정해 보자. 대략 방과 식사 플랜을 포함할 경우 일년에 약 1만 8,000달러 내외가 된다. 여기에다 용돈이나 기타 비용까지 합하면 일년에 2만달러 이상은 쉽게 들어간다.

자녀가 어릴 때부터 529플랜 같은 학비 마련 준비를 해왔다면 부담이 덜하겠지만, 평범한 가정에서 일년에 2만 달러 이상을 부담해야 하는 것은 허리띠를 졸라매도 쉬운 일이 아니다.

사립대에 비해 월등히 부담이 적은 주립대라고 해도 중산층 가정의 경우 원하는 만큼의 보조를 받는 것

은 쉽지 않다. 왜냐하면 학비 보조는 부모의 연간 소득을 바탕으로 산출되기 때문에 자녀의 대학 지원 때 제출했던 FAFSA와 CSS 프로파일 이 기본 자료가 된다.

하지만 앞에서 언급한 숫자는 대략적인 것이고, 각 대학들이 보내온 보조 내용은 저마다 다를 수 있다.

결국 이를 꼼꼼하게 비교하고 가장 유리한 조건을 주는 대학이 어디인지 잘 살펴봐야 한다. 무리한 선택은 곧바로 부담으로 찾아온다.

## 2. 전공 과목

아이비리그라고 해서 모든 전공 과목이 탐이라고 보는 것은 옳지 않다. 이 말을 하는 이유는 대학 간판에 매달리지 말라는 것이다.

때문에 자녀가 정말 공부하고 싶은 전공 분야를 제대로 지원하는 시스템을 갖춘 대학이 어디인지를 냉철하게 구분하는 것이 필요하다. 여기에 더해 해당 전공과 연계된 프로그램은 어떤 게 있는지도 들여다 봐야 한다.

입시전략으로 각 대학마다 다른 전공을 선택한 학생들이 있다.

이런 경우 최종 대학을 결정하기가 쉽지 않고, 자녀와 부모간 의견 충돌이 일어나기 쉽다. 부모의 입장에서 당연히 장래성에 치중하게 되고, 자녀는 자신이 원하는 것을 공부하고 싶어한다.

관건은 자녀가 실제 어떤 것에 관심이 있고 열심히 공부할 수 있는지는 것이다.

너무 강한 부모의 의견도 주의해야 하지만, 아직 세상을 모르는 자녀의 감정 의존도 마찰의 원인이다.

이럴 때 객관적인 판단을 내릴 수 있는 몇 가지 좋은 방법은 재학생들의 의견을 들어보는 것도 있고, 다른 자료들을 참고할 수도 있다. 또 다른 방법은 합격생들을 위한 행사에 참석해 교수와의 대화를 가져보는 것도 많은 도움이 된다.

## 3. 학업 능력과 적성

애가 공부를 잘했으니까 좋은 대학에 들어간 것은 맞다. 어쩌면 많은 학부모들은 애가 똑똑하니까 대학



에서도 공부를 잘할 것이라고 기대할 것이다.

물론 그럴 수도 있지만 그렇지 못한 경우도 적지 않다.

여러가지 이유가 있을 수 있는데, 전국에서 모인 동급생들과 생활하면서 자신 보다 월등한 실력을 가진 학생들이 많다는 것을 느끼는 데는 오랜 시간이 걸리지 않는다. 게다가 토론이 많은 수업인 경우 적지 않은 스트레스가 된다. 명문대일수록 이런 경우는 흔히 벌어진다.

그리고 막상 대학에서 전공을 공부하다 보면 자신의 기대와 다르거나, 자신과 맞지 않는다는 것을 발견하는 경우가 적지 않다. 차라리 일찍 결정을 내리고 전공을 바꾸면 그나마 시간을 절약할 수 있는데, 부모의 눈치를 보느라 억지로 끌고 가려다가 문제가 발생하곤 한다.

이런 경우 자칫 제대로 수업을? 이가지 못해 학점이 엉망이 되거나 대학생활을 힘들어 하게 된다.

뒤에 이와 관련된 부분을 다루겠지만, 이런 일들은 수없이 발생한다.

## 4. 리버럴 아츠 대 종합대학

학생들에 따라 리버럴 아츠 칼리지(LAC: Liberal Arts College)와 종합대학(University)으로부터 합격 통보를 받은 경우도 있을 수 있다.

LAC의 특징은 캠퍼스가 작은 만큼 학생수도 적고, 교내 과외활동의 다양성이 종합대학에 비해 아무래도 떨어진다. 대신 대학 또는 교수와

학생간 소통이 수월하고 수업도 직접 교수에 의해 소단위로 이뤄지며, 학생 지원과 관리가 좋다고 볼 수 있다.

종합대학은 연구 중심의 대학이어서 전공도 많고 캠퍼스 규모도 크다. 그리고 각종 활동의 폭이 LAC에 비해 다양하다. 하지만 클래스당 학생수가 LAC에 비해 많고, 강의도 조교가 담당하는 경우가 적지 않다.

그래서 서로 성격이 다른 두 유형의 대학 중 하나를 골라야 할 때 학생의 성격이나 특성 등을 충분히 반영해야 한다.

## 5. 지역과 환경

“이런 게 뭐가 중요할까?”라는 생각을 할 수 있다. 하지만 매우 중요하다.

미국은 광대한 땅을 갖고 있고, 그 안에 수천 개의 4년제 대학들이 있다. 그래서 대도시에 위치한 대학들도 많지만, 도시와 멀리 떨어진 한적한 곳에 자리를 잡고 있는 대학들도 적지 않다.

때문에 도시에서 성장한 학생들은 시골 같은 환경이 때론 고립된 것 같은 기분을 느끼게 될 수 있다. 또한 여기에 더해 대학생활에 흥미를 잃게 된다면 최악이다.

대학 주변 환경도 한 번 살펴볼 필요가 있다. 자녀가 공부하기에 적당한 곳인지, 그리고 방과 후 어떤 생활을 할 수 있는지를 들여다 볼 수 있다.

여기에 더해 대학의 문화와 특성 등도 눈여겨 봐야 할 대목이다. 또 대학의 기숙사 시설과 대학의 학생 지원프로그램도 알아보도록 한다.

## 6. 정신 건강 지원

난데 없이 무슨 정신 건강을 다루는 게 이상하게 느껴질 수 있지만, 대단히 중요한 이슈다.

앞서 언급한 것처럼 대학생활을 본격적으로 하다 보면 정신적으로 받는 스트레스가 적지 않다.

일부 학부모는 자녀의 부적응을 나약한 정신력을 원인이라고 주장하겠지만, 현실은 학업에서부터 대인관계, 자신의 진로 등 여러가지 고민이 누적되다 보면 불안과 우울증 등 여러 정신 건강 문제들이 발생할 수 있다.

심지어 이 상황이 심해지면 ‘수치의 소용돌이’(Shame spirals)를 겪을 수 있다. 자신이 못해서가 아니라 남들이 자신 보다 앞서 나가는 것 같은 곳에서 깊은 슬럼프에 빠지는 것이다.

최근 한 연구 결과에 따르면 대학생들의 40%는 한때 중퇴를 고민했을 정도로 문제가 되고 있다.

때문에 대학에서 이런 문제에 대해 어떻게 지원하는지를 꼭 확인해야 한다.

필립 기자

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



# 물려줄 게 집뿐인데, 리빙 트러스트 꼭 필요할까?

## 전문가칼럼

정대용 변호사



얼마 전 늦은 밤 한 대학 선배로부터 급한 연락이 왔다. 유산상속도 하나고? 내용인즉 이랬다. 아는 언니가 며칠 뒤 한국으로 출국하는데 그 전에 ‘리빙 트러스트’를 만들고 싶다는 것이다. 목적은 2가지인데, 하나는 죽고 나서 ‘프로베이트(probate, 법원 공증) 없이 아이들이 집을 바로 물려받을 수 있고, 또 하나는 세금을 내지 않는 것.

이튿날 만나 집 외에 재산이 더 있는지 물었더니 다른 것은 없다고 했다. 그렇다면 굳이 힘들게 리빙 트러스트를 만들지 않고 ‘TOD 증서(deed)’를 작성하실 것을 권해드렸다.

‘Transfer on Death’의 줄임말인 TOD 증서는 집 소유주가 죽고 나서 프로베이트 과

정 없이 바로 집에 대한 소유권이 지정된 수혜자(beneficiary)에게 넘어가도록 하는 증서다. 캘리포니아에서는 비교적 최근인 2016년에 시행됐기 때문에 유산상속을 전문으로 하는 변호사라 하더라도 모르는 경우가 많다.

미 전국에서는 26개 주와 워싱턴 DC에서 TOD 증서를 도입한 이유는 리빙 트러스트를 둘러싼 분쟁이 끊이지 않고 발생하기 때문이다. 유산상속에 있어 리빙 트러스트가 전가의 보도처럼 사용되지만 ‘트러스트(trust, 신탁)’라는 이름에 걸맞지 않게, 리빙 트러스트의 복잡한 조항을 둘러싸고 재산을 물려받을 ‘수혜자(Beneficiary)’와 집행 권한을 위임받은 ‘신탁관리자(Trustee)’ 사이의 법정 다툼이 적지 않다.

설립자가 살아 있다면 이런 분쟁을 막아주겠지만, 설립자는 이미 이 세상 사람이 아니다. 리빙 트러스트는 설립자가 죽고 난 뒤에야 ‘일하기(work)’ 때문이다. 이때쯤에는 리빙 트러스트의 복잡한 조항을 작성한 변호사마저 이 세상 사람이 아닐 확률이 높다.

그리고 화장실 갈 때 마음 다르고, 나올 때 마음 다르듯, 설정자가 세상에 없다는 사실 만으로도 신탁관리자가 한마음을 먹음 이유는 충분하다. 프로베이트 과정 없이 신속

하게 재산을 물려주기 위해 만든 리빙 트러스트를 둘러싸고, 신탁관리자와 수혜자 사이에 다툼이 벌어진다면 설립자는 저세상에 가슴을 치며 후회하지 않을까?

TOD 증서가 만들어진 이유는 이처럼 리빙 트러스트를 둘러싼 다툼을 방지하고 줄이기 위한 데도 있지만, 실제로 리빙 트러스트 설정자의 80~90%는 집 외에 별다른 재산을 갖고 있지 않기 때문이다. TOD 증서는 단독주택이나 콘도, 타운하우스, 4유닛 이하의 아파트 등에 적용된다. 따라서 자식에게 물려주고 싶은 재산이 집이 대부분이라면 굳이 복잡하게 리빙 트러스트를 만들지 않아도 된다는 얘기다.

그 외 은행 예금이나 보험, 연금, 자동차 등의 재산은 간단하게 소유주 사망 시에 수혜자에게 소유권이 바로 넘어가도록 하는 ‘POD (Payable on Death)’ 나 ‘TOD (Transfer on Death)’ 서류를 작성해두기만 하면 프로베이트 과정을 거치지 않을 수 있다. 생명보험 가입 시 수혜자를 지정해두는 것과 같은 이치다. 이미 많은 분들이 알고 있듯, 2023년 기준 개인 1,292만 달러, 부부 2,384만 달러까지는 상속세가 부과되지 않기 때문에 대부분의 경우 세금 걱정은 하지 않아도 된다.

TOD 증서는 복잡하지도 않아 몇 시간이면 작성할 수 있고, 만들어진 증서를 카운티 등기국에 가서 등록(recording)만 된다. 그렇기에 작성해주는 변호사 비용도 리빙 트러스트보다 저렴하다. 생전에 마음이 바뀌면 언제든지 쉽게 변경할 수 있다는 것도 이점이다. 무엇보다 이런 장점을 갖고서도 리빙 트러스트와 동일하게 사망 시 법원 프로베이트 절차 없이 소유권이 바로 이전되고, 비싼 변호사비가 들지 않는다는 점은 TOD 증서의 최대 장점이라 하겠다.

만약 자식에게 물려주고 싶은 재산이 주택이 전부라면, 복잡하고 어려운 리빙 트러스트보다 TOD 증서를 하지 않을 이유가 없는 셈이다.

▶문의: 213-700-3159

### 필자 소개

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

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

## 파산 신청

### 11면에서 계속

**누가 파산(챕터 7)을 이용할 수 있는** 개인은 챕터 7 또는 챕터 13을 선택해 파산할 수 있다. 파산 비용은 200~300달러이며 지역에 따라, 케이스의 난이도에 따라 1,200~3,500 달러 변호사 비용이 발생할 수 있다.

챕터 7과 챕터 13은 빚 독촉 전화 등의 부채 회수 행위, 또는 급여 차압, 소송 등을 막아줄 수 있다.

챕터 7은 일반적으로 빚 갚을 만큼 충분한 수입이 없고 재산도 거의 없는 사람들에게 해당된다. 개인 파산의 대표적인 방법이다. 법원은 이를 확인하는 절차를 진행하게 된다.

크레딧카드, 의료비, 개인 대출 등 담보 없는 부채가 챕터 7으로 정리된다. 그러나 자동차 페이먼트 연체로 인한 자동차 압류나 주택 차압을 막아주지는 못한다. 자동차를 계속 사용하고 싶다면 대출 회사와의 페이먼트 조정을 통해 유지할 수 있다.

또 주택 역시 계속 페이먼트를 내고 살 수 있다. 다만 주택 에퀴티가 법으로 정한 수준 이하여야 한다. 반면 챕터 13은 보통 3~5년 동안 특정 부채를 동결해 순차적으로 빚을 갚을 수 있는 기간을 주고 재산을 계속 유지할 수 있게 해 준다. 또 월급 차압이나 은행 구좌 차압 등도 막아준다.

챕터 13을 신청하려면 빚을 갚아 나갈 만한 충분한 수입이 있어야 하고 부채 금액도 일정 수준 이하(현재 275만 달러)여야 한다. 이 금액

이상의 개인 부채는 챕터 11을 이용해야 하는데 방법은 챕터 13과 비슷하다. 하지만 개인에게는 매우 드문 옵션이다.

### 은퇴 연금 파산 보호

401(K)와 같은 은퇴 구좌는 파산으로부터 보호받는다. 하지만 물려받은 IRA(herited IRA)는 이런 보호를 받지 못한다. 다만 IRA도 151만 달러까지 보호를 받지만 그 이상의 금액은 판사의 재량이 없는 한 보호

받지 못한다.

### 크레딧 기록

파산을 하면 크레딧 점수는 크게 떨어진다. 파산 기록은 7~10년 유지되지만 시간이 지날수록 파산이 신용에 주는 영향은 감소돼 크레딧 점수를 회복할 수 있다.

많은 경우 챕터 7이 선고된 후부터 다시 점수가 올라가기 시작하지만 챕터 13은 6~12개월 후부터 점수를 차츰 회복할 수 있다.

## 메디케어

### 8면에서 계속

미국에서 일을 한 적이 없고 배우자의 크레딧으로 메디케어를 신청할 때는 전화 또는 직접 방문 신청해야 한다. 경우에 따라 결혼 증명을 요구할 수 있으므로 준비하는 것이 좋다.

인터뷰 신청은 4개월 전부터 하는 것이 좋다. 인터뷰 스케줄이 보통 3~4주 걸리기 때문이다.

### 연상 배우자인 경우

일을 하지 않은 배우자가 먼저 65

세가 된 경우도 있을 것이다. 결혼 1년이 지났다면 일한 배우자의 근로 기록으로 메디케어를 받을 수 있다.

그런데 한가지 조건이 있다. 일한 연하 배우자의 나이가 62세가 넘어야 무료 파트 A와 파트 B 신청이 가능하다.

만약 62세가 되지 않았다고 해도 일하지 않은 연상 배우자가 메디케어 파트 A와 파트 B에 가입할 수 있지만 파트 A를 돈주고 사야 한다. 보험료를 내야 한다는 말이다. 보험료를 내고 구입했다가 연하 배우자가 62를 넘으면 무료로 전환된다.

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

# US메트로뉴스

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

## usmetronews.com

US메트로뉴스





# 육지의 소금 바다 ‘사해’ 가 죽어가고 있다

**미네랄 풍부한 사해 매년 4피트씩 줄어  
소금기동 장관, 싱크홀 홍물 환경 교차  
유입되는 요르단강 주변 식수, 농수로 전환  
“100년 후에는 사라질 위험” 환경단체 경고**

세상 유일한 곳. 지구에서 가장 낮은 곳(해발 -421미터)이며 소금기로 가득해 각종 질병에 좋은 물. 사람이 물에 뜨는 이 천연 스파 사해 호수는 미네랄이 풍부해 고대 이집트인들이 미이라를 만들 때 사용했던 물이기도 하다.

성경에도 이곳의 이야기가 실려 있다. 타락의 도시 소돔과 고모라가 멸한 소금기동.

그런데 이 사해가 죽어가고 있다고 NPR이 보도했다.

수면이 매년 4피트씩 줄어들어 호수 중심부의 깊이가 현재 950피트에 지나지 않는다. 50년 전에 비해 깊이가 15% 줄었고 표면은 무려 3분의 1이 감소됐다.

사해에서 유일하게 여행객용 보트를 운영하는 제이크 벤 자켄은 “눈 앞에서 살아있는 재난을 지켜보고 있는 것”이라며 보트 관광객들에게 말했다.

호수가 줄어들면서 주변 경관도 변하고 있다. 한편으로는 아름답게 또 한편으로는 흉물스럽게.

호수 물이 줄어들면서 멧진 소금기동이 해변을 장식한다. 그러나 한편으로는 물이 줄어 해변을 따라 싱크홀이 생기면서 도로와 파킹장이

무너지고 갈갈리 찢겨 지는 흉측한 모습으로 변하기도 한다.

사해에 다시 물을 채우자는 해결책도 제기됐지만 아직 호수 파괴를 막겠다는 이렇다 할 시도가 없다. 여기에 기후 변화까지 겹쳐 사해의 복원은 더욱 요원하기만 하다.

### 말라가는 사해

사해는 요르단, 이스라엘 그리고 이스라엘 점령지 웨스트뱅크에 둘러싸인 호수다.

이름에서도 알 수 있듯이 사해는 소금기 미네랄이 너무 많아 생물이 서식할 수 없는 환경이다. 또 수십여 년간 말라가고 있어 소금기 농도는 더욱 높아지고 있다.

물이 부족한 이스라엘, 요르단, 시리아가 지난 수십 년간 사해로 흘러 들어가는 담수원인 요르단강 물길을 돌려 식수와 관계 용수로 사용하고 있다.

여기다가 이스라엘과 요르단의 화학 회사들은 수출용 미네랄을 만들기 위해 사해에서 끌어들이는 물을 증발시키고 있다. 한국 서해의 염전을 연상하면 된다.

또 사해 호수에 접한 이스라엘의 유명 관광 명소는 미네랄 풍부한 진

흙 거품으로 유명하지만 실제로는 호수 남쪽에 만들어 놓은 인공 수영장 물이다.

### 소금기동 장관과 홍물스런 싱크홀

해변을 따라 매년 4피트씩 줄어드는 언덕의 물 자국을 보면 매우 충격적 이 아닐 수 없다.

사해는 최근 더 빨리 줄어들면서 해변을 따라 다양한 소금기동이나 바위를 만들고 있다. 작은 공알만한 크기의 소금 자갈, 커다란 소금 버섯, 호수 안에서부터 수면으로 튀어나온 굴뚝 형태의 소금기동 등등.

호수가 말라가면서 소금기가 지하수로 스며들고 있다. 또 해안을 따라 생긴 구멍이 싱크홀을 만든다.

싱크홀의 위험 때문에 주변 수박농장과 베실농장 역시 더 이상 농사를 짓지 못하고 폐쇄됐다. 4년 전 주요 도로 일부가 가라앉았다. 마치 지구가 갈라져 삼켜 버린 듯 하다.

사해 연구에 몰두해온 이스라엘 와이브만 과학연구소의 야예 키로는 무너져 내린 도로를 바라보며 “파괴되고 붕괴된 곳이 많아 마음이 무너지듯 아프다”면서 “수면이 낮아진 것이 직접적인 원인”이라고 말했다.

### 대책 마련 외면

이스라엘과 요르단은 최근 들어 요르단강 재황을 포함한 수자원 협약을 체결했다. 요르단강은 사해로 흘러 들어가는 주요 담수원이다.

요르단의 압둘라 국왕은 지난 11

월 7일 카이로에서 열린 UN 기후변화 컨퍼런스에서 “사해와 신성한 요르단강은 과거의 보물이고 우리 미래의 유산”이라고 밝혔다.

그러나 이스라엘이 발표한 ‘요르단강 협약’은 사해의 문제에 대한 해결책은 없는 것 같다.

반면 이스라엘 정부와 중동 생태평화 조직인 ‘월드뱅크’는 호수 살리기 방안을 내놓고 있다.

이들이 제안한 방안 중의 하나는 홍해로부터 담수화된 물을 끌어들이 사해에 채울 수 있는 수로를 건설한다는 내용이다. 또 다른 방안으로는 사해로 더 많은 요르단강물을 끌어들이는 것이다. 3번째 방안은 미네랄 채취 회사가 사해 복원 비용을 지불하도록 한다.

하지만 이들 방안이 채택되기 위한 적극적인 행동은 아직 취해지지 않고 있다.

기후 변화 역시 간접적인 영향을 주고 있다.

기온이 올라가면서 사해 주변의 사막 지역은 더 뜨거워지고 또 강수량도 줄어들고 있다.

인구가 증가하면서 수자원이 부족해 식수와 관계 용수 공급이 원활하지 않아 사해로 들어가는 담수가 충분치 않다.

칼릿 코헨 이스라엘 환경보호국 국장은 “해결책이 쉽지 않고 비용이 많이 들어가는 슬픈 현실”이라고 밝혔다. 코헨 국장은 지난 6월 보고서에서 “사해에 물을 다시 끌어들이는 말은 소금기를 뺀 주변 물을

공급해야 한다는 말인데 매우 비싸고 주변 국가들이 그만큼 돈을 지불할 능력이 되지 않는다”고 밝혔다.

사해 미네랄 추출 공장의 계약은 2030년 만료된다. 이스라엘은 조만간 물 사용량 축소를 내용으로 재계약을 체결한 방침이다.

### 100년 후 사해의 미래

뉴욕 빙햄튼 대학의 사이 라비뉴 교수는 줄리안 벤더 사진기자와 함께 2주간 사해 주변을 돌며 줄어드는 호수에 관한 내용을 책으로 저술했다.

라비뉴 교수는 “비관적인 소식들 뿐이다. 요르단 쪽 주민들은 환경이 더 악화되고 있고 아마 장차 사해는 100~150미터 더 줄어들 것이라고 생각한다”고 말했다.

과학자들은 앞으로 100년간 사해는 100미터(330피트) 줄어들 것으로 예상하면서 그때면 사해가 다시 안정돼 매우 작은 호수로 남게 될 것으로 전망했다.

하지만 일부 학자들은 이스라엘과 요르단 미네랄 회사들이 사해 물 부족으로 결국 영업이 어렵게 돼 사해가 위험 수준까지는 가지 않을 것이라고 내다봤다.

문제는 수백만 년 동안 내려왔던 이 자연의 유산이 아무런 대책을 세우지 않으면 점차 소멸될 것이라는 점이다.

존킴 기자

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



# 공짜 영어 선생 Chat GPT



김연신의  
천 냥 빚을 갚아주는  
영어 한마디

정관사 the는 이미 알고 있는 특정한 사물이나 개념을 가리킬 때 사용한다. the book은 불특정한 책이 아니라 화자가 말하고 싶은 이미 아는 특정한 책을 가리키는 것이다. I saw a cat. The cat was black. 두 번째 문장의 the cat은 첫 문장에 언급된 고양이 a cat을 가리킨다. The sun처럼 유일하고 특정한 것에도 사용하고 고유명사 앞에서 사용된다. the Amazon River는 아마존 강이라는 고유명사 앞에서 사용된 것이다. 하지만 정관사는 일반적으로 불가산 명사나 추상적인 명사 앞에는 사용되지 않는다. the water나 the love와 같은 형태는 많이 사용되지 않는다.

위의 정관사 the에 대한 설명은 내가 쓴 것이 아니다. 대화형 인공지능 서비스 Chat GPT가 알려준 the의 사용법이다. 구체적인 대답이 맘에 들었고 영어로 물어본 대답도 비슷했다. Chat GPT의 상용화로 이제 인공지능이 우리 일상에 깊숙이 자리 잡았다. 영어를 배우고 가르치는 시장도 급변하고 있

다. 이런 영어 관련 칼럼을 쓰는데 나는 적어도 서너 시간이 걸리지만 Chat GPT 등 인공지능은 주제만 알려주면 몇 분 안에 작성할 수 있다.

누구에게 일일이 물어보기 어려운 영어 질문은 Chat GPT에게 물어보면 되고 문법은 물론 뉘앙스(nuance)까지 물어보고 수정할 수 있으니 획기적이다. 영어 독학에 더할 나위 없이 좋은 도구다. 영어로 물어보거나(check the grammar for "...") 한국어로 물어봐도(문법 확인. 문장이 어색한가?) 대답은 거의 비슷하고 다소 정확하지 않은 질문도 찰떡같이 알아듣고 대답을 한다. Chat GPT의 모국어가 영어인지라 영어 질문을 더 제대로 이해하는 경향은 있다.

영어가 모국어가 아닌 사람들의 일상에서 Chat GPT는 큰 도움이 된다. 가장 유용한 사용처는 단연 이메일이다. 영어로 이메일 쓰기에 시간을 낭비해 본 사람은 앞으로 Chat GPT의 팬이 될 것이다. 주제를 정해 이메일을 써달라고 하면 10초도 안 돼 산뜻한 초안을 만들어 준다. 심지어는 유머스러운 분위기, 정중한 태도 등 톤까지 입맛에 맞춰 조절할 수 있다. (예: 아파서 회의에 참석할 수 없어 미안하다는 이메일 정중하게 영어로) 단 Chat GPT가 작성하는 이메일이 지나치게 구구절절하고 역시 기계적인 느낌이 강하다는 것이 사용자들의 반응이니 초안으로 보고 상황에 맞게 수정하길 권한다. 미국의 많은 직장인들이 이미 Chat GPT로 이메일 쓴

다. 당신이 최근 받은 이메일도 Chat GPT가 작성했을 가능성이 높다.

영어 공부에서 Chat GPT의 가장 큰 매력은 비 원어민들의 난제인 영어 뉘앙스(nuance) 또는 원어민스러움(native-like)의 문제를 해결해 준다는 데 있다. 내가 쓴 영어 문장에 대해 Is it ok to say "..."?라고 질문하거나 단도직입적으로 어색하지 않은지 한국어로 물어봐도 틀린 문법을 체크해 주고 어색한 부분을 알려주고 수정 문장까지 제시해 준다. 영어로 쓴 이메일을 복사, 붙여넣기(copy & paste) 하고 "어색한가요?"라고 물어보니 어색하지 않지만 몇몇 단어가 일상적으로 사용되지 않는다면 가려운 곳을 긁어주는 답변을 한다.

Chat GPT는 번역도 출중하다. 신문 기사 등 문어체 문서들은 정확하게 번역한다. 유행어 등 세속적인 표현이 들어가거나 구어체로 쓰인 문장의 번역은 아직 조금 어색하다. 개개인의 특성이 들어간 재미있는 문장일수록 번역이 어색해진다는 것은 역시 인공지능이 아직까지 인간의 해학을 확실하게 이해하지 못함을 알려준다. 하지만 번역가의 시대는 이미 저물었다. 적어도 초벌 번역은 인공지능이 하고 인간은 다듬기만 하는 시대가 된 것이다.

단어는 아는데 일상 대화에서 어떻게 쓰이는지 궁금할 때도 도움이 된다. 예를 들어 overhaul에 대해 물어보자 "대대적으로 개편하다"라는 뜻은 물론 능동태, 수동태 예문

을 보여줬다. 능동태 예문이 좀 어색한 것 같다고 질문하자 overhaul은 수동태로 더 자주 쓰이는 단어라서 그렇다고 설명해 줬다. 이렇게 친절하신 선생님이 있을까?

현재 Chat GPT 수준에서는 영어가 중급 이상인 사람들에게 큰 도움이 된다. 영어 어휘력이 부족한 기초 단계라면 Chat GPT 이용에 한계가 있을 것이다. 영어를 알아야 영어를 더 잘하게 된다고나 할까? 단 Chat GPT가 작성한 글은 중언부언이 심하고 화자의 특성이 없어 지루하게 느껴지는 단점도 분명하다.

인공지능이 제공하는 답을 읽는 것만으로는 영어 실력이 늘지 않는다. 언어라는 것은 어차피 외워서 직접 사용하고 타인과 의사소통이 돼야 의미가 있기 때문이다. 제공되는 자료가 무궁무진하다 보니 스스로 찾아 공부하는 능력은 오히려 줄어드는 패러독스(paradox)의 시대다. 인공지능이 드디어 영어 시장의 패러다임(paradigm)을 흔들고 있다. 발음을 교정해 주는 멀티미디어 기능까지 연동된다면 영어 강사도 설자리가 줄어들 것이다.

김연신

UCLA 정치학 전공 TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.

▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=miles0803>

뻔한 기사  
한번 보고  
버려지는  
신문기사

US메트로뉴스  
오래 두고두고  
보셔도 됩니다

## 11살 다솔이의 그림 일기

### 내 마음의 한 부분 (A Piece of My Heart)

요즘엔 원하는 대로 되지 않는 일들이 있었습니  
다. 분노와 슬픔, 이 감정들이 저에게 어떤 느낌인  
지 그려보고 싶었습니다. 우리 모두는 때때로 슬  
프고 화가 나지만, 괜찮습니다. 이 감정들이 나쁘  
다고 생각하는 대신에 이 감정이 어떤 것인지 그  
림을 그리는 데 사용하기로 했습니다. 이 감정들  
은 저에게 영감을 주었고 내가 가끔 어떻게 느끼  
는지 알 수 있게 해주었습니다.

화가 나면 무언가로 인해 숨이 막히는 것 같습  
니다. 장미 덩굴이 심장을 감싸는 것처럼요. 슬플  
때는 날카로운 것에 찢리는 것 같습니다. 장미 가  
시가 심장을 찌르는 것처럼요. 제가 이 그림을 보  
는 시각은 이렇지만, 미술에서는 그림을 해석하  
는 올바른 방법이 없습니다. 아마도 다른 사람들  
은 이 그림을 본다면 질투, 두려움, 외로움 또는 다  
른 어떤 것을 생각할 수도 있습니다. 이것이 바로  
예술의 아름다움입니다. 누군가가 이 그림을 보  
고 자신의 마음 속 한 부분을 발견할 수 있으면 좋  
겠습니다. 왜냐하면 우리 모두는 이러한 감정들  
을 전에 느껴본 적이 있을 테니까요.

엘림은 고객만족을 최우선으로 생각하는 종합보험에이전시입니다.



- 메디케어
- 오바마 케어
- 그룹건강보험
- 메디칼 및 소셜 연금
- 생명보험
- 사업체 보험
- 은퇴연금
- 자동차 보험
- 주택보험

**메디케어 · 오바마케어**  
가입을 무료로 도와드립니다.

**메디칼을 신청하세요.**

2024년부터 메디칼 자산한도가 없어집니다.  
2023년도는 1인 \$130,000 2인 \$195,000



**엘림 종합보험**  
ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.  
License # 0M99487

Los Angeles **213.315.5052**  
LA 한남마켓 건너편  
2727 W Olympic Blvd #102  
Los Angeles, CA 90006  
hanna@aceinsus.com

Fullerton **714.382.6883**  
플러턴 아리랑마켓 안  
1701 W Orangethorpe Ave #101  
Fullerton, CA 92833  
candice@aceinsus.com





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

# 원색의 대담한 색과 빛, 공간은 '삶의 서사시'



light in itself.



white line.

## Sam Francis

취미 생활로 시작돼 본격적 미술 공부한 추상 표현 작가  
동양 철학의 요소가 가미된 독특한 스타일

대부분의 아티스트는 선천적으로 타고난 재능을 일찌감치 발견하여 예술 활동을 하게 되지만, 반면에 전문적인 일들을 하다가 자신의 의지로 과감히 그림의 세계에 입문하거나, 우연한 계기로 생각지도 않게 예술가의 길로 들어선 마스터들을 미술의 역사에서 종종 찾아 볼 수 있다.

미국의 대형 추상 표현 작가로 알려진 샘 프란시스(Sam Francis 1923~1994). 그 역시 우연한 기회에 그림을 시작하게 되어 오늘날 전후 미국 회화에서 두드러진 위치를 차지하는 작가로 기억되고 있다.

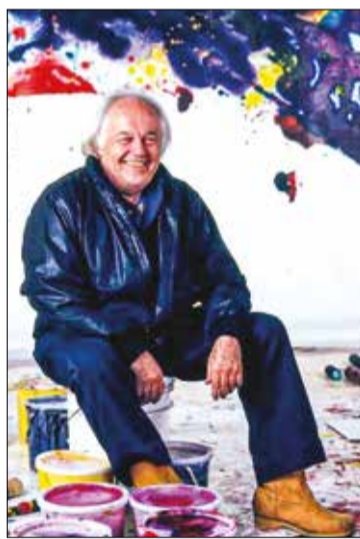
캘리포니아 마태오 출신의 샘은 1944년 미군 항공대에서 근무하다 사고로 척추결핵 진단을 받고, 오랜 시간 입원해 있던 병실에서 그림을 그리기 시작한다. 무료한 시간을 달래기 위해 시작된 취미생활이 그에

게는 화가가 되기로 결정하게 된 계기가 되었고, 그후 본격적으로 그림 공부를 위해 캘리포니아 대학에서 미술학 석사 과정을 마치게 된다.

당시의 많은 미국 화가들 과는 달리 샘은 프랑스 회화와 일본 미술의 관심이 혼합된 작업으로 이어지며, 추상표현주의, 컬러필드 페인팅, 인상주의 및 동양철학의 요소를 통합한 회화적 추상화의 독특한 스타일을 창조했다.

생동감 넘치는 원색의 대담한 색과 빛과 공간을 중요시 다루는 그의 작품을 보고 있으면 한편의 아름다운 삶의 서사시를 보고 있는 것 같다. 뼈곡이 캔버스위에 색을 채워 넣지 않더라도 화면이 가득 채워진 듯한 느낌과, 빈 공간이 주는 여백의 미는 마음의 여유를 갖게 한다.

또한 밝은 색의 화려한 가벼움이 결코 가볍게 느껴지지 않고, 관조와

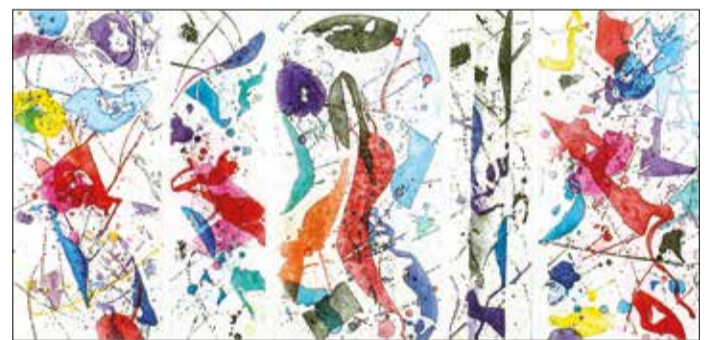


Sam Francis.

명상을 하게 하는 것은 동양적인 추상선(Abstract Zen)의 철학이 밀바침되어 있기 때문이기도 하다.

추상화가 클리포드 스틸(Clifford Still)과 잭슨 폴록(Jackson Pollock) 화풍의 영향과 그의 물감 흘리기와 뿌리기의 기법은 샘이 주로 사용한 표현 방식으로 우연의 효과에 맡긴 자연스런 흐름의 회화적 요소로서 자신만의 스타일을 발전시킨 트레이드 마크가 되었다.

1950년에 파리로 이주한 그는 캐나다 작가인 폴 리오펠(Jean-Paul Riopelle)과의 만남, 그리고 인상파 작가인 모네의 수련에 대한 연구등이 그의 작업에 큰 영향을 미치게 된



The five continents in summertime.

다. 빛과 색상에 대한 관심과 공백의 사용을 개발하고, 더 큰 공간의 강조를 위해 대형 캔버스의 사용을 늘려가며 유럽에 머무는 동안 샘은 수많은 기념비적인 벽화 제작을 남겼다.

1962년 다시 캘리포니아로 돌아온 샘은 신비주의 동양 철학에 심취하게 되었으며, 그는 삶의 고통과 큰 기쁨에서 영감을 얻은 더욱 단단한 색상과 내적으로 훈련된 구조의 조합으로 화면을 완성해 간다.

1999년 LA 다운타운의 모카 게펜 미술관(MOCA Geffen Contemporary)에서 열렸던 샘 프란시스의 추모전에는 대작 100여점이 넘는 방대한 양의 초대형 전시회로서 그가 평생 이루었던 예술세계를 볼 수 있었던 것은 지금도 깊은 감동으로 남는다.

샘 프란시스가 생존 했다면 올해 2023년은 그의 탄생 100주년이 되

는 해이다. 샘 프란시스 파운데이션(Sam Francis Foundation)에서는 샘 프란시스의 탄생 100주년과 그의 지속적인 창조적인 유산을 기념하기 위하여 전시회를 비롯한 교육 행사, 특별 프로젝트를 위한 행사를 기획하고 있다. 또한 라크마(LACMA)에서도 샘 프란시스의 역사 및 현대적 실천을 탐구하는 전시회(샘 프란시스와 일본: 공허함과 범람)는 4월 9일부터 시작된다.

LA에서 수년 동안 거주하고 작품을 해왔던 우리와 동시대의 예술가 샘 프란시스. 그가 떠난 사후에도 우리의 마음 속에 남아있는 수채화 같은 맑음과 생기 넘치는 원색의 화려함은 그 속에 숨어있는 독특한 그의 감수성, 그리고 일상에 걸친 삶의 이야기들이 자연스럽게 때론 절제된 듯 녹아져 내린 것 같다.

글 이경수





lacma new collection .



lacma.



Afro-Atlantic.



another world.

# 바쁜 일상 접고 봄나들이 해보시기를

## 라크마에 다녀오다(Visit LACMA)

남가주 한인들에게 친숙하게 알려진 문화적 명소 '아프리카-대서양 역사' 전시회등 많은 기획전 열려

여러분은 일년에 몇번이나 미술관을 방문 하시는지요? 사는게 바빠서 미술관에 가는 것은 엄두도 나지 않는다고 하는 분들이 의외로 많다. 그렇다. 방문하고 싶은 마음은 있어도 미술관이나 화랑에서 하는 문화 행사에 참여하는 것이 생각만큼 쉽지 않고, 마음은 있어도 항상 우선 순위에서 밀리는 것이 사실인 현실이다.

필자는 미술관 방문 하는 것을 무척 좋아해서 여행을 할 때도 미술관 탐방 위주로 다녔던 기억이 있지만, 지금은 예전에 비해서 방문횟수가 어렵도 없이 줄었다. 그러나 모든 문화행사는 일부러 시간을 내서 다녀오면 후회하지 않을 만큼의 보람은 있는 것 같다.

오랫만에 라크마(LACMA)에 다녀왔다. 그동안 미술관 방문을 하지 못한 분들을 위하여 몇가지 전시회 소개가 도움이 되었으면 하는 마음으로 안내하려 한다. 미서부 지역에서 가장 규모가 큰 라크마는 남가주에 사는 한인들에게는 아주 친숙하게 알려진 문화적 명소이다. 다양한 전시회와 미술 워크샵은 물론 방대한 규모의 영구 소장들과 도서관을 보유하고 있다.

2024년 새로운 본관 리모델링으로 분주하게 공사중인 곳을 제외하고, 현재 모든 전시회는 브로드관(The Broad)과 레즈닉 파비리온(Resnick Pavilion) 두곳에서 많은 전시회가 진행되고 있다.

첫번째로 라크마가 심혈을 기울여

5개월 장기 전시회로 기획한 Afro-Atlantic Histories(아프리카-대서양 역사) 전시회에서는 대서양 횡단 노예 무역과 아프리카 디아스포라의 유산을 기록한 역사와 문화를 함께 볼 수 있다. 전시회는 시간에 따른 일련의 대화를 통해 지난 4세기 동안 아프리카, 유럽, 아메리카에서 전시된 작품을 전시하여 노예화, 회복력, 해방을 위한 투쟁의 역사와 이야기를 글로벌한 관점에서 재검토한다.

6개의 섹션 별로 나누어 진열된 주제별 작품은 아프리카의 문화와 인종을 이해할 수 있는 좋은 기회이며, 미주 땅에서 한인 디아스포라로 살아가는 우리들 에게도 많은 공감을 가져다 주리라 생각된다.

두번째 전시회는 그룹전으로 우리가 흔히 접할 수 없었던 작품들이 묘한 매력으로 다가왔다. Another World: the Transcendental

painting Group 1928~1945 (또 다른 세계: 초월 회화 그룹) 전시회인데 1938년 뉴멕시코에서 결성된 화가 그룹으로 이들의 특징은 집단 무의식에서 가져온 자유분방한 상징과 이미지를 사용하여 정신적으로 높은 추상화를 탐구했다.

그들은 선언문을 통해 "이상주의적이고 영적인 상상의 영역으로 그림을 물리적 세계의 외양을 넘어 옮기기 위해 노력했다" 고 밝히고, 제2차 세계 대전의 발발로 그룹의 수명은 짧았지만 그들의 그림에서는 추상의 영적 봉사에 대한 헌신을 강조한다. 화려하고 밝은 색조와 비정형 형태의 추상적인 표현은 오묘한 상상의 세계로 이끌며, 그림을 감상하는 동안 꿈을 꾸듯 아름다운 긍정의 에너지를 경험하게 한다.

또한, 흥미로운 전시로는 Coded: Art Enters the Computer Age, 1952~1982(예술이 컴퓨터 시대로 접어들다) 라는 전시회인데, 1952~1982는 컴퓨터 기술의 부상과 대중의식의 출현이 메인 프레임 시

대의 예술 제작에 어떤 영향을 미쳤는지에 관한 탐구이다. 소위 말하는 디지털 아트에 기원에 관한 고찰과 함께 오늘날 우리 삶의 거의 모든 전반에 걸쳐 있는 컴퓨터 시대의 예술과 문화를 감상할 수 있는 좋은 기회가 된다.

그밖에도 많은 전시가 진행되고 있지만, 전시장 입구에는 최근 새로운 라크마의 컬렉션으로 소개된 몇점의 회화 작품들도 눈에 들어온다. 바쁜 일상에서도 봄 나들이로 한 번쯤 가까운 미술관 방문을 선택해 보는 것은 어떨까? 그곳에선 생각보다 많은 위안과 마음의 휴식을 얻을 수 있음을 확신해 본다.

▶라크마 (Los Angeles County Museum of Art)

▶주소: 5905 Wilshire Blvd. Los Angeles, Ca 90036

▶티켓 구입 및 정보: www.lacma.org

매달 두번째 화요일은 일반인에게 입장료 없이 무료로 공개 된다

글 이경수



## 4월 추천 詩

## 그대 앞에 봄이 있다

김종해 (1941~)

우리 살아가는 일 속에  
 파도치는 날 바람 부는 날이  
 어디 한두 번이라  
 그런 날은 조용히 닷을 내리고  
 오늘 일을 잠시라도  
 낮은 곳에 묻어두어야 한다  
 우리 사랑하는 일 또한 그 같아서  
 파도치는 날 바람 부는 날은  
 높은 파도를 타지 않고  
 낮게 낮게 밀물져야 한다  
 사랑하는 이어  
 상처받지 않은 사랑이 어디 있으랴  
 추운 겨울 다 지내고  
 꽃 필 차례가 바로 그대 앞에 있다.

## 〈감상〉

시인은 '그대 앞에 봄이 있다'를 통해 우리가 살아가면서 겪는 많은 역경을 파도치고, 바람이 부는 자연현상에 비유했다. 그뿐인가. 사랑에도 환난이 없을 수 없다고 강조했다. 유난히 추웠던 올해, 추운 바람과 사랑의 아픔을 이겨낸 후에 꽃이 피는 봄이 온다 말한다. 이제 봄은 멀지 않았다. 혹독한 추위와 바람을 몸소 견뎌낸 당신이 바로 새봄의 주인공이라고. 당신의 아름다운 꽃이 필 날을 기대해본다.

## 추천작가

## 이정아(본명 임정아)

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



이정아의

이달의 수필

## 접인춘풍(接人春風) 임기추상(臨己秋霜)

겨울잠을 자던 개구리와 동물들과 벌레들이 놀라서 깨어난다는 경칩도 지나고, 미국에서는 First day of spring이라는 춘분도 지났다. 아직 쌀쌀하다.

뒷마당의 매화는 피었다 지고 어제 내려가 보니 자두꽃과 복숭아꽃 살구꽃이 활짝 피었다. 봄이 오기는 오나 보다. 그러나 요 며칠 봄바람이 매섭고 나뭇가지가 흔들리고, 눈비가 오면서 어린싹들은 헛갈리는지 씨를 뿌린 텃밭엔 소식이 없다. 130년 만의 기상이변이었다고 한다. 봄이되 봄이 아니어서 조상들은 춘래불사춘(春來不似春)이라고 했나 보다. 하지만 이미 출발한 봄이 오고는 있으니 조금 더 참으면 당도하리라.

봄바람 이야기를 하다 보니 '접인춘풍 임기추상(接人春風 臨己秋霜)'이 생각난다. "다른 사람을 대할 때는 봄바람처럼 대하고, 자기 자신을 대할 때는 가을 서릿발처럼 대하라"는 말로 학창 시절에 배운 사자성어인데 접인춘풍을 배우면서 임기 추상을 함께 배웠다. 홀로 사는 세상이 아니기에 나를 살피며 남도 돌아보라는 듯 뜻 구를 단 의미가 소중하게 다가온다.

자신의 일에 대해서는 가을 서릿발같이 냉정하고 단호하게 판단하고 다른 사람의 일에 대해서는 봄바람같이 너그러운 관용의 미덕을 보이려는 말이지만 우리는 종종 거꾸로 대입하며 살고 있다.

소인들은 일이 잘 풀리면 내 탓이지만 안되면 조상 탓으로 돌리며, 성공은 자기 덕이고 실패는 남 탓이라 한다. 공자님도 군자는 자신을 탓하고 소인은 남 탓을 한다고 논어에서 말씀하셨다. 모든 일을 남 탓

으로 돌리는 사람은 아무리 고관대작이라도 소인일 수밖에 없는 눈에 보이는 현실이 안타깝기만 하다.

못된 비바람이 불어 새롭게 자라는 채소와 싹들을 모질게 괴롭히지만 사시(四時)를 어길 수 없다는 것은 우리가 사는 이 땅 자연의 섭리이며 우리들이 배우고 익혀야 할 진리가 아닐까.

한편 바다 건너 고국은 국민이 하나로 뭉쳐도 시원치 않을 판에 파당으로 분열된 작금의 사태. 전쟁 속 우크라이나는 또 어떤가. 국제 정치판에 끼어 선량한 국민들만 우왕좌왕 피해가 크지 않은가?

큰 지진의 튀르키예는 4만 명의 인명 피해가 있었다.

"주여 살피소서, 주여 침묵하지 마소서" 기도가 절로 나왔다. 살기 급급해 주위에 무심하던 나 같은 이도 이런데, 서로 맺힌 마음들은 얼마나 답답하고 속상할까. 하늘의 위로가 필요한 시기이다.

"내 말이 네게로 흐르지 못한 지 오래되었다 / 말은 입에서 나오는 순간 공중에서 얼어붙는다 / 허공에 달자 굳어버리는 거미줄처럼 / 침묵의 소문만이 무성할 뿐 / 말의 얼음 조각들이 여기저기 흩어져 있다. / 이따금 봄이 찾아와/새로 햇빛을 받은 말들이 / 따뜻한 물속에 녹기 시작한 말들이 들려오기 시작한다. / 이지랑이처럼 물오른 말이 다른 말을 부르고 있다 / 부디. / 이 소란스러움을 용서하시라" (나희덕 시인의 '이따금 봄이 찾아와' 전문)

속히 봄이 왔으면 좋겠다. 따스한 봄바람이 모든 사람의 마음을 녹여주길 기원한다.

## 현대, 기아 일부 모델에 운전대 잠금 장치 무료 제공

### USB로 간단히 시동, 비디오도 증가

지난해 소셜미디어 틱톡에 기아와 현대 자동차 모델을 쉽게 절도할 수 있는 방법이 공개되면서 최근 수개월 동안 이들 자동차의 절도 사건이 폭발적으로 늘고 있다. 급기야 일부 자동차보험회사들이 이들 모델에 대한 보험 판매를 철회하는 사태까지 벌어지고 있다.

이 같은 문제가 지속되자 기아 자동차 모회사인 현대 자동차를 아예 운전대를 고정시키는 '운전대 잠금 장치'를 무료로 나눠주기 시작했다. 현대는 블루버그 통신에 "최근 자동차 절도 증가와 싸우기 위한" 계획을 세우고 있다고 밝혔다.

예전에 출시됐던 현대와 기아 일부 모델에는 전자 보안 장치가 장착돼 있지 않아 절도가 계속 늘어나고 있다. 소셜 미디어 틱톡에는 이들 자동차를 쉽게 훔

칠 수 있는 방법을 소개하는 비디오까지 올려졌고 또 실제 이를 모방해 절도하는 모습을 담은 비디오들이 경쟁적으로 올라오고 있다.

블룸버그에 따르면 현대와 기아 자동차 특정 모델에는 열쇠 없이 차 시동을 걸지 못하게 하는 엔진도난방지장치가 부족하다는 것이다. 절도범들은 이들 모델을 USB로 간단히 시동을 걸 수 있다.

이 절도 비디오가 지난 여름 처음 공개된 이후 두 자동차 회사는 운전대 수동 잠금 장치 구입 비용을 고객들에게 변제해 주고 있고 전국 경찰에게도 잠금 장치를 제공해 주고 있다.

블룸버그 통신은 올해 만도 뉴욕시에서만 100명이상이 현대 기아 자동차 절도 용의자로 지목됐다고 보도했다. 이번 조치는 20개 주 검찰이 현대에 조치를 강구해 달라고 요청하면서 실시되는 것이다.





# 4~5월 절정을 이루는 꽃구경

## 농치지 말아야 할 꽃구경 시기와 명소들

겨울이 마지막 기승을 부렸던 3월의 추위와 거센 비바람을 이겨낸 꽃봉오리들이 드디어 활짝 피어나는 4월이다. 추운 날씨 내내 움츠려들었던 몸이 기지개를 펴듯 아름다운 꽃방울들이 앞다퉈 개화하자, 그동안 코로나로 인해 열리지 못했던 봄 축제들도 대대적으로 열리며 전국 꽃 매니아들의 마음을 설레게 하고 있다.

미국은 물론 고국에서도 각 지역마다 개화시기를 맞은 꽃 명소들이 관광객들의 발길을 기다리고 있다. 남가주와 한국의 농지면 가까운 꽃구경 시기와 명소들을 모아봤다.



봄을 맞아 아름다운 꽃방울들이 앞다퉈 개화하자, 그동안 코로나로 인해 열리지 못했던 봄 축제들도 대대적으로 열리며 전국 꽃 매니아들의 마음을 설레게 하고 있다.

### 칼스배드 플라워 필드

LA에서 5번 프리웨이 남쪽방향 샌디에고 방향으로 1시간 반 정도 거리에 위치한 칼스배드는 한인들도 많이 찾는 레고랜드와 프리미엄 아울렛으로 유명한 휴양지다. 특히 3월부터 5월 중순까지 칼스배드 플라워 필드(Carlsbad Flower Field)에는 55에이커에 달하는 꽃단지가 들어선다.

네덜란드의 튜립 단지를 연상시키는 칼스배드 플라워 필드에는 1에이커당 약 20만 개의 레넌쿨러스(Ranunculus)가 피어있으며, 빨간색과 주황색, 노란색 등 형형색색의 꽃들이 마치 물결을 치듯 화려한 장관을 이룬다.

올해는 5월 14일까지 운영하는 칼스배드 플라워 필드의 꽃 구경은 약 1~2시간이 소요되는데, 입장료 이외에 추가 비용을 내면 트랙터 웨건 라이드(Tractor Wagon Ride) 등 이색 경험을 할 수 있으며, 아티스트 가든(Artist Garden)이나, 스위트 피 메이즈(Sweet Pea Maze), 칼스배드 마이닝 컴퍼니(Carlsbad Mining Company) 등 다양한 볼거리가 가득하다. 입장권은 온라인으로만 구매할 수 있으며, 운영 시간은 오전 9시부터 오후 6시다. [Theflowerfields.com](http://Theflowerfields.com)

5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA 92008-443

### 안텔로프 밸리 파피 꽃 보호지구

LA 북동쪽으로 약 2시간 거리에 위치한 랭캐스터에는 양귀비 꽃인 파피(Poppy)꽃 보호지구(Antelope Valley California Poppy Reserve State Natural Reserve)가 자리잡고 있다.

남가주 최고의 꽃 명소로 손꼽히는 안텔로프 밸리 파피 꽃 보호지구에는 주황색과 노란색의 아름다운 파피꽃들이 언덕마다 구비구비 끝없이 펼쳐지는 장관을 이룬다. 파피꽃 보호지구에는 3월 말부터 4월 중순에 개화가 절정을 이루지만 날씨에 따라 변수가 크기 때문에 웹사이트, 혹은 연락을 통해 미리 방문 일정을 잡을 것을 권한다.

운영시간은 오전 8시부터 오후 5시며, 자세한 내용은 핫라인(661-724-1180) 혹은 페이스북 페이지인 <https://www.facebook.com/PoppyReserve/>에서 제공된다.

15101 Lancaster Rd, Lancaster, CA 93536

### 서울꽃 명소

고국방문을 계획중이라면 4월이 가장 좋다. 그 이유는 삼천리 강산에 아름다운 꽃들이 만발하는 시기이기 때문이다. 특히 눈이 온듯 새하얀



코로나 이후 3년만에 매화 꽃 축제가 열린 한국 광양에 꽃을 보기 위해 몰려든 사람들의 발길이 끊이지 않고 있다.

꽃봉오리들이 장관을 이루는 벚꽃은 3월 말에서 4월 초 1~2주만 지속되기 때문에 전국의 벚꽃명소들은 짧은 수명의 벚꽃을 구경하기 위한 발길들로 인산인해를 이룬다.

서울의 벚꽃 명소로는 공원 조성부터 프로그램 운영까지 시민의 참여로 이뤄진 '서울숲'이 유명하다. 벚꽃뿐만 아니라 개나리와 튜립, 또한 매화와 목련 등으로 아름다운 봄의 정취를 느낄 수 있다. 또한 개나리와 매화, 벚꽃 구경과 함께 케이블카, 한옥마을도 구경할 수 있는 서울의 남산, 다양한 봄꽃을 만날 수 있는 여의도 벚꽃길, 서울대공원 역로부터 동물원까지 이어지는 둘레길 역시 서울 꽃 구경의 명소다. 이 밖에도 봄꽃을 즐길 수 있는 다양한 놀이공원과 등산로와 꽃 길 등이 조성되며, 4월에는 다양한 꽃 축제도 서울 곳곳에서 펼쳐진다. 지역별 꽃 축제관련 자세한 내용은 서울시 웹사이트에서 확인할 수 있다.

[Seoul.go.kr](http://Seoul.go.kr) (서/홍지은 기자)

### 홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주 한국일보 기자 / 현 공인회계사·슈퍼맘 / 소설미디어·웰빙기사 다수 게재



봄꽃을 즐길 수 있는 다양한 놀이공원과 등산로와 꽃 길 등이 조성되는 서울. 4월에는 다양한 꽃 축제도 시내 곳곳에서 펼쳐진다.



새하얀 꽃봉오리들이 장관을 이루는 벚꽃은 3월 말에서 4월 초 1~2주만 지속되기 때문에 한국의 벚꽃명소들은 짧은 수명의 벚꽃을 구경하기 위한 발길들로 인산인해를 이룬다.



전시

# 같은면서도 다른 한미 작가 2인의 특별 전시회

한국문화원, 한미동맹 70주년 특별전 '셀러브레이션'  
한국: 지비지, 미국: 프로듀서 BDB 젊은 작가의 교류전

LA한국문화원(원장 정상원)은 2023년 한미동맹 70주년을 맞아 4월 6일(목)부터 3주간 LA한국문화원 2층 아트갤러리에서 '셀러브레이션'(CELEBRATION) 특별전을 개최한다. LA Art Show (Kassandra Voyagis 감독)와 공동 주최하는 이번 전시에는 LA를 기반으로 활동 중인 한국과 미국의 젊은 현대미술가 '지비지'(ZIBEZI)와 '프로듀서 BDB'(The Producer BDB)의 작품 50여점이 전시된다.

'지비지'(ZIBEZI)는 친구들이 어디 있는지 물어볼 때마다 대답했던 '집이지(jib-e-ji)'에서 시작된 이름이다.

영화 기생충 봉준호 감독이 선택해 다송이 그림으로 이름을 알렸다. 지비지 작가는 한 가지 재료에 국한되지 않고 마커와 아크릴 외에 다양한 재료를 활용해 그만의 작품 속에 풀어내는 것이 특징이다.

이번 전시에서는 초상, 캐릭터, 집, 사랑, 패션과 같은 시그니처 최신 작품들과 초기작품, 작가가 작업한 신발, 악세서리 캐릭터 아트 등을 만나 볼 수 있다.

프로듀서 BDB(The Producer BDB)는 캘리포니아 태생의 세계적인 현대 예술가다. 팝 스트리트 아트와 스트리트 패션을 결합한 독특한 그림과 웨어러블 아트(wearable art)를 선보인다. 주로 거리 예술을 통해 대중



지비지의 작품 '다송이'

문화 아이콘을 묘사한 것으로 알려져 있다. 리한나와 크리스브라운 등이 그의 작품을 소장하고 있다. 이번 전시에서 작가는 그의 시그니처 작품인 마이클 잭슨, 오드리 헵번, 키스 해링, 데이비드 보위, 장 미셸 바스키아, 앤디 워홀, 파블로 피카소 등 할리우드 배우들과 유명 음악가 및 예술가를 묘사한 작품들과 그가 브랜드와 협업한 신발, 옷, 가방, 악세서리 등 웨어러블 아트(wearable art) 등을 선보일 예정이다.

LA한국문화원 정상원 문화원장은 "한미동맹 70주년을 기념하는 이번 전시를 계기로 한미간 작가 교류, 한국미술의 인지도 제고를 통해

미술한류(K-Art)의 매력과 우수성을 확산시킬 수 있도록 노력할 계획이다." 라고 밝혔다.

4월 22(토) 오후 1시 전시 참여 작가들과 함께하는 '아티스트 토크' 행사를 마련하여 전시 작품 소개와 질의 응답, 자유 대화 등이 진행될 예정이다.

▶주소: 5505 Wilshire Blvd, L.A., CA 90036

▶문의: LA한국문화원 전시 담당 태미 조 323-936-3014이다.  
태미 조 전시담당 제공



BDB의 'The Sate of Fashion', 60 x 48 인치

## 경기도 남가주 총동창회 2023년 정기총회



경기도 남가주 총 동창회(회장 임관혁)의 정기 총회가 지난 3월7일 한인타운 전통 한식당 '용수산'에서 각 기별 대표와 이사회, 산하 단체 관계 임원 동문들이 참석한 가운데 열렸다. 부부 동반으로 모인 이번 총회에서 임관혁 회장은 올 한해 사업 계획 등을 밝혔다. 총 동창회는 산악회, 합창단, 경우회(골프) 등 3개 산하 단체가 조직돼 동문간의 활발한 교류와 친목을 도모하고 있다.  
경기도 동문회 제공

# US METRO NEWS

## The best media to reach Korean Seniors

REAL INFORMATION FOR REAL LIFE  
MONTHLY WELL BEING GUIDE

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

US메트로뉴스





오렌지카운티 크리스탈 코브 스테이트 비치(Crystal Cove State Beach)는 언덕 트레일과 바다쪽 트레일 모두를 즐길 수 있는 남가주의 명소이다.

# 바다를 내려다보며 언덕길 오르내리는 멋진 산책로

## City Hiking

### Crystal Cove State Beach Moro Canyon Trail

캘리포니아에 30여년만의 폭우와 눈으로 지난 4월초까지 많은 산들과 자연공원, 하이킹 코스들이 폐쇄가 됐다. 산악 하이킹과 캠핑의 사고, 조난 위험때문이다. 이런 계절에는 바다쪽 하이킹이 안전하다.

오렌지카운티 크리스탈 코브 스테이트 비치(Crystal Cove State Beach)는 언덕 트레일과 바다쪽 트레일 모두를 즐길 수 있는 남가주의 명소이다. 여러갈래 트레일이 있지만 이번 호에는 광활한 태평양을 내려다 보며 언덕길을 걷는 모로 캐년 트레일을 소개한다.

▷가는 길: 핸드폰 Map에서 Crystal Cove State Beach를 찾고 그 안에서 다시 Moro Visitor Center를 찾으면 크리스탈 코브 주립공원의 입구 주차장까지 길이 나온다. 주립공원은 주차비가 있다.

▷트레일 헤드(시작점): 공원입구에서 주차비를 낼 때 레인지에게 공원지도를 받는다. 모로 캐년 트레일 헤드(혹은 엘 모로 캐년 트레일)는 바다 반대편으로 오르는 트레일로서 주차장 북쪽에 입구가 있다.



▷거리: 왕복 7마일 easy to moderate. 7마일이 부담스러우면 중간에 오른쪽으로 E Cut Across 트레일에서 우회전해서 돌아오면 3마일 정도로 끝낼 수 있다. 고도는 약 700피트를 오른다.

처음에는 바다를 등지고 나무가 열기설기한 길을 오르다가 산등성이에 오르면서 오른쪽으로 돌면 탁 트인 끝없는 바다를 보면서 내려오게 된다. 맑은 바다 바람과 하늘은 일상에 지든 스트레스를 단번에 날려보낸다.

모로 캐년 트레일을 돈 후에 다시 주차장으로 내려와 바다쪽으로 이어진 터널(도로밑)을 지나면 바닷



가 모래밭을 한가로이 거닐며 밀려오는 파도도 즐길 수 있다.

해변가에서 계단을 타고 언덕에 오르면 1번 Pacific Coast HWY를 따라 조성해 놓은 공원내 산책길을 2마일에 걸쳐 걸을 수 있다. 봄에는 한창 야생화들이 만발한다. 간간이

피크닉 테이블에서 바다를 내려다보며 스낵을 즐길 수 있고 펠리칸 포인트, 리프 (Reef) 포인트까지 걸으면서 유명한 펠리칸 힐즈 골프 클럽도 오른쪽을 살짝 엿볼 수가 있다. 산쪽, 바닷쪽을 하루에 다 다녀 오기가 어려우면 여러날에 걸쳐 소

풍감아 가도 싫증이 나지 않는다. Crystal Cove State Beach 방문 길에 놓이지 말 것은 공원 밖에 있는 Shake Shack Hamburger이다. 뉴욕쪽에서 유명한 셰이크 색 햄버거를 야외 바닷가에서 즐길 수 있는 기회이다. 경기고남가주산악회김인중



# 따귀 맞은 영혼의 상처 받지 않는 법



김동희의  
**세상보기**

커뮤니티 헬스  
수석 코디네이터

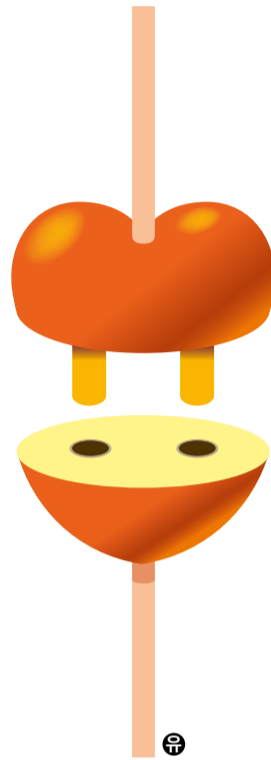
최근 기분 전환을 위해 새봄맞이 책 장정리를 했다. 어지럽게 꽂혀 있는 책들을 꺼내 주제별로 정리하고 키를 맞춰 책꽂이에 넣다 보니 우울한 시절, 낙담이 가득하던 때에 좋은 친구가 되어준 두 권의 책이 눈에 들어왔다.

‘따귀 맞은 영혼’, 그리고 ‘너는 나에게 상처 줄 수 없다’

두 권 모두 독일 심리학자 배르벨 바르키의 작품이다. 되는 일도 없고 내 맘 알아주는 사람도 없다고 생각 되던 어느 날, 인생이 참으로 고달프다고 여겨졌던 그 어느 날. 서점에서 만나 데려온, 한국에서 미국까지 같이 온 친구들이다.

생각해보면 영혼이 따귀를 맞는다는 것, 아플 뿐만 아니라 외롭기까지 한 일이다. 겉으로 보이지 않으니 남들은 내가 호되게 한방 얻어맞았다는 사실조차 모른다. 안다고 해도 괜찮다고, 다 그렇게 산다고, 그냥 잊어버리라고 조언한다. 당시엔 한국에서 힘들게 직장생활을 하고 있던 터라 이이리저리 치이며 상처받고 있는 내 영혼을 책으로라도 위로 받고 싶었던 것 같다.

책 내용을 요약하면 이렇다. 현재의 마음 상함, 즉 상처는 결국 과거에 마음 상하고 상처받았던 경험과 관련이 있다는 것, 그래서 그때의 해



결하지 못한 감정과 아픔이 다시 건드려지면 더 큰 상처로 표현된다는 것이다.

저자는 사과 조각을 비유로 들었다. 사과는 몸에 좋지만 분해되어 영양분이 되지 못하고 만약 몸속 어딘가에 걸려 있다면 자극을 받을 때마다 통증과 아픔을 유발할 수 있다는 것. 백설 공주 목에 걸려 있던 사과 조각도 밖으로 튀어나왔을 때 비로소 공주가 살아날 수 있었음을 기억

해야 한다.

이처럼 과거에 제대로 아물지 못한 상처들은 평소에 숨어 있다가 어떠한 자극을 받으면 모습을 드러낸다. 이 상처를 현재에서 직면했을 때, 외면하거나 분노하는 것이 아니라 보듬어 안아 잘 치료할 수 있다면 상처는 새로운 시작과 성장의 기회가 된다는 것이 저자의 설명이다.

같은 작가가 다음 작품으로 선보인 ‘너는 나에게 상처를 줄 수 없다’ 역시 비슷한 내용이다. 하지만 이 책에선 한 발 더 나아갔다. 독이든 사과는 아예 삼키지도 말라는 조언이 붙는다. 세상을 살다보면 내 몸 속에 걸려 있는 사과조각과는 상관없이 부당한 모욕이나 이유없는 차별을 받기도 하는데, 이 때 이로 인해 마음이 상할 것인지 이를 거부할 것인지는 나의 선택에 달려있다는 설명이다.

저자는 영화배우 모건 프리먼의 인터뷰를 예로 들었다. 프리먼은 독일의 한 일간지 기자와의 인터뷰에서 “내가 당신을 ‘니그로(흑인을 비아하는 말)’ 라고 부르면 어떤 일이 일어납니까?”라는 질문을 받았다. 상당히 자존심 상하고 화를 낼 수도 있는 상황이었지만 프리먼은 의연하게 대처했다. 기자 당신이 잘못된 단어를 사용하고 있는 것이기 때문

에 자신과는 별로 상관없다고 여유 있게 답한 것이다.

누가 봐도 상처 주는 말이지만 내 자신이 그로 인해 영향받지 않기로 선택한다면 너는 나를 상처 줄 수 없다는 것, 상처 받은 느낌이 들 때 이 ‘느낌’을 ‘상처’라는 이름으로 가져와 오래도록 내 마음 속에 품고 살지, ‘너의 문제’로 만들어 상대방에게 돌려줄지는 내 선택에 달려 있다는 것이 이 책의 핵심이다.

상처. 남에게 받았다고 생각하니 미움과 원망이 앞설 수 있다. 하지만 ‘상처 받는 삶’을 ‘상처를 선택하지 않는 삶’으로 바꿔갈 수 있는 힘이 나에게 있다고 생각하면 달라진다. 또 하나, 다른 사람은 바꿀 수 없지만 나 자신은 바꿀 수 있다는 것도 이 책에서 얻은 교훈이다.

같은 작가가 썼기 때문에 두 권의 책은 모두 같은 기도문을 소개하며 끝을 맺고 있다. 이 짧은 기도문이 꽃피는 4월을 살아가는 우리에게 평안의 기도가 되길 바라 본다.

신이며, 변화시킬 수 없는 것은 받아 들일 수 있는 의연함을, 변화시킬 수 있는 것은 변화시킬 수 있는 용기를 주소서. 그리고 이 두가지를 서로 구별할 수 있는 지혜를 주소서.

**김동희**

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

## 한인타운 시니어센터 대장암 세미나

**4월 17일 2층 강당**

한인타운 시니어&커뮤니티 센터 (이사장 정문섭, 이하 시니어 센터) 가 오는 4월 17일(월) 오후 12시10분 부터 1시까지 2층 강당에서 ‘대장

암 검사와 조기발견’ 을 주제로 세미나를 개최한다.

커뮤니티 파트너인 고려보건소와 시더스-사이나이 아웃리치팀과 함께 개최하는 이번 행사에선 세미나 이후 고려보건소 후원으로 무보험

저소득층인 참석자에게 대장암 검사를 할 수 있는 분변잠혈검사 키트 (FIT kit)를 제공한다. 키트를 무료로 받기 위해서는 45~75세이고, 건강보험이 없고 소득이 낮으며, 과거 10년 이내 대장내시경 검사를 한 적

이 없거나 1년 이내 분변잠혈검사를 한 적이 없어야 한다. 세미나는 반드시 사전 등록해야 한다.

▶문의 및 등록: (213) 387-7733  
▶주소: 965 S. Normandie Ave. #200, LA, CA 90006

**알아두면 쓸모있는  
의료 영단어(25)**

**SAD(Seasonal Affective Disorder): 계절성우울증**

계절적인 흐름을 타는 우울증. 가장 많은 형태는 겨울철 우울증으로 특히 가을, 겨울에 우울증상과 무기력증이 악화되다가 봄과 여름이 되면 증상이 나아진다.

**Bipolar disorder: 조울증**

기분장애의 대표적인 질환 중 하나로 기이 들뜨는 조증, 기분이 가라앉는 우울증이 함께 나타난다는 의미에서 ‘양극성장애’ 라고도 한다.

**Sleep apnea: 수면무호흡증(슬립 아프니아)**

수면 중 심한 코골이와 주간기면 등의 수면장애 증상을 나타내며 수면 중 호흡 정지가 빈번하게 발생한다. 이로 인한 저산소혈증으로 다양한 심폐혈관계의 합병증을 유발할 수 있는 질환이다.

**Schizophrenia: 조현병(스키조프레니아)**

망상, 환청, 와해된 언어, 와해된 행동, 정서적 둔마 등의 증상이 주로 나타나고, 사회적 기능에 장애를 일으킬 수도 있다.



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

**1972**년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



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

[www.hanmiinsurance.net](http://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





# 여름을 시원하게!

