

은퇴연금	4면	상조	6면	이슈	14면	교육	19면	City Hiking	29면
은퇴 후 고정 수입 원한다면 '어뉴이티' 좋은 옵션		일부 시니어들 의료상조 HCISM으로 메디캡 대체		중국 인구 인도에 추월당하고 고령화 인구는 늘고		시험 성적에서 과외활동 등 다른 평가로 전환		노란 유채꽃이 반갑게 맞아주는 도심속 코스	



## “백 세 시대를 개척 한다”

### 튼튼한 다리, 건강의 비결 75세 마라토너 최동근 씨

다리가 튼튼해야 건강하게 오래 산다고 한다. 그러려면 부단한 노력이 필요하다. 걷고 근육 키우고 뛰고 타고. 하지만 나이가 들수록 이렇게 하기가 여간 어렵지 않다. 한동안 열심히 뛰어다니던 나도 요즘은 무릎이 자주 아픈 데다가 계층까지 겹쳐 예전같이 내달리지는 못한다. 내가 가장 부러워하는 강철 체력의 소유자가 있다. 벨플라워 가나안교회 최동근 장로. 올해 75세의 적지 않은 나이인데도 얼마 전 보스턴 마라톤에 출전해 나이 또래에 33위를 했다. 등수가 중요하지 않다고 하지만 그래도 달리는 사람들에게는 또 다른 의미가 될 수 있다. 그는 지난 3월 남가주 앤젤롭밸리에서 열린 55km 울트라 마라톤에 출전해 75세 이상부분에서 1위를 했다. ‘비단길’ 같은 도로가 아니라 능선을 오르내리며 험준한 고지대 등산로를 따라 펼쳐지는 대회다. 많은 사람들이 도전하지만 그의 나이에 일반 마라톤도 아닌 대회에 출전해 완주했다는 것 자체만으로 주변의 놀라움을 사기에 충분하다.

김정섭 기자 9면에 계속



## Cover story

미국을 비롯한 세계 각국이 은퇴 연령 상향을 추진하고 있다. 인구 고령화가 심화돼 국가가 지급하는 은퇴 연금에 부담이 크다는 것이 주요 원인이다. 의료 시스템이 개선되면서 건강한 노인들이 늘어나 건강 수명이 높아진 것도 한 원인이다. 그만큼 나이 들어서도 왕성하게 일을 할 수 있다는 의미다. 보스턴 은퇴 연구소는 미국인 ‘근로 건강 연령’ 평균 73세라고 밝혔다. 건강하게 일을 할 수 있는 연령이라는 말이다. 그렇다면 “나는 몇 살까지 일을 해야 하나”. 대답은 독자들에게 달려 있다.

백 세 시대 “은퇴 말하기엔 너무 젊다”  
65세 이상 시니어 4분의 1은 “은퇴란 없다”  
은퇴 연령 늦추는 이유는 역시 재정문제  
고령화 시대 들어서며 각국 은퇴 연령 상향

미국은 2034년 소셜 시큐리티 기금이 완전 바닥을 친다. 그 후부터는 젊은 근로자들이 내는 소셜 시큐리티 세금만으로 그 많은 은퇴자들을 먹여 살려야 한다는 말이다. 당연히 소셜 연금은 줄어들 수밖에 없다. 일각에서는 최대 75%까지만 지불이 가능하다고 평가한다. 이를 방지하기 위해 정치권에서는 다양한 방안이 고려되고 있다.

그중에서도 현재 은퇴 정년을 67세(1960년생 이후 출생)에서 70세로 늘리자는 내용도 포함된다. 프랑스는 극렬한 반대 속에 은퇴 연령을 62세에서 64세로 올렸다. 역시 고령화 시대에 국가의 연금 부담을 줄이자는데 목적을 두고 있다. 중국도 최근 노년 인구 3억을 돌파하면서 은퇴 정년 상향을 고려하고 있다. 중국의 은퇴 연령은 남

성 60세, 여성 간부 55세, 여성 50세다. 이 나이에 은퇴하기는 너무나 젊다.

한국도 공식 은퇴 연령은 60세다. 하지만 실제 은퇴는 72세로 높지만 직장인들은 평균 49세에 떠밀려 직장에서 나온다. 펼 펼한 나이에 은퇴해 제2의 창업이나 재취업을 고려해 보겠지만 사정은 그리 만만하지는 않은 것 같다.

미국이 1935년 소셜 시큐리티 제도를 만들 때만 해도 은퇴 정년은 65세였다. 하지만 당시 65세까지 사는 사람은 별로 많지 않았다.

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

12면에 계속

풍부한 경험 성실 신뢰

## 제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

## lee & lee Gallery

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

## 칼럼

정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이정아의 5월 추천 시 / 수필	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	27
김동희 칼럼	30



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

# 소셜 연금 최대 6개월 치까지 일시불 소급 신청

만기 은퇴 정년(FRA) 지나야만 가능  
 목돈 받아 자동차, 카드 빚 청산 좋은 옵션  
 평생 받는 소셜 연금은 줄어들어

**Q** 7월에 만기 은퇴 연령(은퇴 정년 FRA)이 되는 1957년생이다. 만기 은퇴 정년부터 소셜 연금을 받으려고 한다. 그런데 주변에서 소셜 연금을 일시불로 받을 수 있는 방법이 있다는데 무슨 뜻인가. 또 어떻게 해야 일시불로 받을 수 있는지 알려 달라.

**A** 요즘 소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금) 일시불 수령에 대해 궁금해하는 한인들이 많다. 일찍 연금을 받지 않고 가능한 늦게 신청하겠다는 사람들이 늘어나기 때문이다.

우선 정리를 해보자. 일시불 수령이란 소셜 연금을 한꺼번에 받는다는 말이다. 이를 'Lump Sum Social Security Payment' 이라고 부른다. 또는 '소급 지급' (retroactivity)라고도 한다.

그렇다고 평생 받을 소셜 연금을 한꺼번에 모두 받을 수 있는 것은 아니다. 소셜 시큐리티국은 최대 6개월 치만 소급해 지불해 준다.

그런데 모든 사람들이 다 소급해서 일시불로 돈을 받을 수 있는 것은 아니다.

소급 자격이 되려면 꼭 만기 은퇴 연령이 지났어야만 가능하다.

하지만 6개월 치 소셜 연금을 소급해서 받으면 평생 줄어는 소셜 연금을 받게 되므로 주의해야 한다.

소급 지급은 FRA를 지난 후 1개월에서 최대 6개월까지만 가능하다.

예를 들어 FRA 지난 후 4개월 후에 소셜 연금을 신청했다면 4개월 치를 일시불로 받을 수 있다. 만약 FRA를 넘어 1년 후에 신청했다면 일시불은 1년 치가 아니라 6개월만 지급된다.

이 일시불 신청은 FRA이 지난후 아무 때나 할 수 있다. 예를 들어 68세에 소셜 연금을 신청해 일시불을 받을 수도 있고 69세 신청해 소급 요청할 수도 있다.

다만 최대 6개월 치 연금만 소급 지급된다.

많은 사람들이 이 6개월 일시불 지불 옵션을 활용한다. 목돈이 필요한 경우 매우 유용하게 사용할 수 있는 옵션이므로 우선 잘 이해하는 것이 중요하다.

### 최대 6개월 치 소급

질문자의 경우 FRA가 되는 달부터 소셜 연금을 받는다면 일시불 지불 신청이 되지 않는다.

소급 신청을 하려면 FRA가 지나지 않는다면 할 수 없다. 따라서 내년 1월에 신청해 12월까지의 소셜 연금을 1월에 일시불로 받을 수 있다. 만약 올해 8월에 연금을 신청하면서 일시불 옵션을 사용한다면 1개월 치만 소급 지급된다.

앞으로 평생 받게 될 연금 액수는 연금을 신청한 내년 1월 기준의 연금이 아니라 FRA가 되는 올해 7월 기준의 소셜 연금을 평생 받게 되므로 이 또한 참고하는 것이 좋다.

그렇다고 해도 일시불로 지불되므로 목돈을 받아 유용하게 사용할 수 있는 좋은 옵션이 될 것이다. 다만 일시불로 많은 돈을 받는다면 수입에 포함되므로 세금 부담이 커질 수 있다.

### 일시불 지급

정리해 보자.

소셜 시큐리티 연금을 신청하면 최대 6개월 치 연금을 소급해서 일시불로 받을 수 있는 옵션이 생긴다. 이 일시불 옵션은 그러나 아무나 사용할 수 없다.

FRA를 반드시 넘겨야 한다.

소셜 시큐리티 연금은 62세부터 신청할 수 있다. 올해 62세가 되는 1961년생은 생일 달부터 연금을 받을 수 있다. 물론 일찍 받게 되므로 은퇴 정년 때 받는 연금보다는 대략 30% 덜 받는다. 1961년생은 67세가 FRA다. FRA를 지나고부터는 매년 8%씩 70세까지 불어난다.

여기서 착각할 수 있다. 67세부터 받기 시작했는데도 매년 8%씩 올라가느냐는 질문이다. 아니다. 소셜



로 받는다면 1만 962달러가 된다. 큰 돈이다.

일시불로 받는다면 앞으로 평생 받게 되는 소셜 연금은 소급 적용이 시작되는 달에 받는 금액이다.

예를 들어 설명해 보자. 68세 되는 달 6개월 소급 지급을 신청한다면 앞으로 평생 받게 되는 연금은 68세 연금이 아니라 67세 6개월에 받는 금액이다.

소셜 연금은 매년 8%씩 늘어나므로 전년에 오른 8% 중 4%는 포기하는 것과 같다.

영희 씨가 68세에 2,500달러의 소셜 연금을 받는다고 생각해 보자. 그런데 6개월 소급 신청을 했기 때문에 4%가 줄어든 2,400달러를 매달 받게 된다는 것이다.

대신 영희 씨는 2,400달러의 6개월 치인 1만 4,400달러를 일시불로 받을 수 있다.

100달러가 줄어든 금액을 144개월(12년) 동안 받아야 일시불로 받은 1만 4,400달러와 동일해진다. 그러면 영희 씨의 나이는 80세가 될 것이다.

건강이 좋아 소셜 연금을 받으면서 오래 살 수 있다면 일시불 옵션은 별로 바람직하지 않을 것이다. 하지만 건강이 좋지 않다면 이 옵션을 고려해 볼 것일 것이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

연금은 신청 순간에 이미 평생 받을 금액이 정해진다. 다만 물가 상승률 COLA에 따라 조금씩 올라갈 수는 있다. 또 일을 해서 소셜 시큐리티 택스를 계속 낸다면 연금 금액은 소폭 상승될 수 있다.

FRA가 지나서 소셜 연금을 신청하면 소셜 시큐리티국에서 소급 지급을 원하느냐고 묻는다. 최대 6개월 일시불로 받고 싶다면 소급 지급을 신청하면 된다.

### 계산하기

일시불로 받으면 목돈이 될 수 있다. 2023년 소셜 시큐리티 연평균 금액은 1,827달러다. 6개월 치 일시불

**65세의 큰 선물!!** **무료 상담**  
 메디케어 신청, 모든 플랜 선택 및 변경 도와드립니다.  
 To speak with a Licensed Agent  
**이정인 (213)503-1810**  
 (Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com  
 메디케어, 오리지널, Supplement, PDP(약보험) 메디칼, Extra Help(보조) 본인에게 적합한 맞춤형 플랜

# 은퇴연금



## 은퇴 후 고정 수입 원한다면 '어누이티' 좋은 옵션

목돈 투자하고 평생 수입 보장받는 보험 상품 가입자만 평생 받을 것인지에 따라 금액 달라져  
롱텀케어도 제공하는 어누이티 출시도

은퇴 생활을 즐겁게 지내려면 무엇보다 돈이 필요하다. 손주들이 놀러 오면 용돈이라도 쥐야 좋아한다. 또 친구들을 만나도 눈치 보며 지갑 열기가 불편하면 관계도 멀어진다.

보통 은퇴 후 주요 수입원은 역시 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)이다. 죽을 때까지 물가 인상률까지 적용돼 매달 지불되는 우수한 효자 상품이다.

그런데 소셜 연금만 가지고는 은퇴 생활이 어렵다. 그렇다고 현금을 가지고 있어도 매년 가치가 줄어들어 돈의 힘이 떨어진다. 투자를 한다고 해도 자칫하면 귀중한 재산을 날릴 수 있다. 또 나이가 들어 손실을 극복할 시간적 여유도 없다.

목돈이 조금 있다면 은퇴 연금플랜인 어누이티를 활용하는 방법도 좋다.

어누이티의 기본 개념을 이렇다. 일정 금액을 보험회사에 맡긴다. 그

리고는 보험회사로부터 매달 생활비를 받는다. 죽을 때까지 또는 남은 돈을 자식에게도 물려줄 수 있다. 보험회사는 보험으로 받은 돈을 잘 투자해 돈을 불려 나가고 이를 바탕으로 가입자에게 약속한 금액을 지불하는 것이다.

### 어누이티

앞서 설명한 대로 보험회사에 보험료를 납부한다. 그리고 미래 어느 시점부터 페이먼트 방식으로 보험회사로부터 돈을 돌려받는다.

목돈으로 보험료를 내고 1년 이내에 페이먼트를 받기 시작할 수 있다. 이를 '즉시연금'(immediate annuity)이라고 부른다.

이와는 반대로 돈을 일정기간동안 맡겨 놓고 이 약정 기간이 끝난 후부터 페이먼트를 받는다. 이를 '거치연금'(deferred annuity)이라고 한다.

예를 들어 55세 '거치연금'을 구

입해 65세부터 페이먼트를 받을 수 있다. 또 어누이티에 들어간 돈을 어디에 투자하는가에 따라서 정액 연금과 변액 연금으로 나뉜다.

'정액 연금'(fixed annuity)은 현재의 이자율에 따라 이자 수익을 고정으로 보장해주는 상품이다.

반면 '변액 연금'(variable annuity)은 기저 투자 상품이나 투자 그룹의 수익에 따라 수익이 변동되는 상품이다.

### 30만 달러를 투자한다면

30만 달러를 가지고 있다. 어누이티를 구입한다면 월 페이먼트는 얼마 나 될까.

당연히 구입 후 얼마 후에 페이먼트를 받을 것인가 또는 돈을 어디에 투자할 것인가에 따라 금액이 달라질 것이다. 나이에 따른 두 가지 예를 들어 비교해 보자.

### ■43세에 거치 연금 구입할 때

43세에 65세에 받기 시작하는 것을 전제로 30만 달러의 '거치연금'을 구입했다고 가정해 보자. 어누이티 회사는 페이먼트 방식에 따라 다양한 옵션을 제공할 수 있다. 우선

가입자만 평생 받는다는 전제로 4가지 시나리오를 생각해 볼 수 있다. 어떤 시나리오에 따라 월 페이먼트는 다를 것이다.

30만 달러를 고정 이자율로 주는 '정액 연금'으로 계산해 65세부터 월 페이먼트를 받을 경우다.

▲월 3,517달러: 가입자만 평생 페이먼트를 받는 옵션(single life only)을 선택할 때. 가입자가 사망한 후에도 남은 돈이 있다고 해도 베니피셔리(부인 또는 자손)에게 돈이 넘어가지 않는다.

▲월 3,474달러: 가입자 평생 페이먼트 10년 옵션(single life with 10-year certain)을 선택할 때. 가입자가 평생 페이먼트를 받는다. 그런데 만약 페이먼트를 받기 시작할 때부터 10년 이내에 가입자가 죽으면 나머지 돈은 베니피셔리가 갖는다.

▲월 3,357달러: 가입자 평생 페이먼트 20년 옵션(single life with 20-year certain). 가입자가 평생 페이먼트를 받는다. 만약 20년 이내에 죽으면 나머지 돈은 베니피셔리에게 간다.

▲월 3,504달러: 가입자 평생 페이먼트 현금 리펀드 옵션(single life with cash refund). 가입자가 평생 받고도 돈이 남는다면 베니피셔리가 남은 원금을 일시불로 받는다.

### ■65세에 즉시연금(immediate annuity) 구입할 때

65세다. 30만 달러를 투자 후 12개월 내부터 즉시 받는 '즉시연금'을 구입했다. 4가지 옵션의 시나리오로 계산해 보자.

▲월 1,656달러: 가입자만 죽을

때까지 평생 받는 옵션(single life only)을 선택할 때. 하지만 원금이 남아 있다고 해도 베니피셔리에게 가지 않는다.

▲월 1,635달러: 평생 페이먼트 10년 옵션(single life with 10-year certain). 가입자가 죽을 때까지 받는다. 그런데 페이먼트가 시작된 지 10년 이내에 죽으면 남은 돈은 베니피셔리(부인 또는 자손)에게 지불된다.

▲월 1,569달러: 평생 페이먼트 20년 옵션(single life with 20-year certain). 기간이 20년으로 늘어난다.

▲월 1,599달러: 평생 페이먼트 현금 환불(single life with cash refund). 평생 받다가 죽었을 때 남은 원금이 있다면 베니피셔리에게 일시불로 준다.

### 다양한 옵션

앞의 두 예는 가입자만 돈을 받는 경우를 가정한 것이다. 만약 결혼을 했을 경우 가입자가 죽은 후 배우자가 계속 평생 받는 옵션을 선택한다면 페이먼트는 달라지게 된다. 물론 월 페이먼트는 더 적을 것이다. 얼마나 줄어 들 것인가는 가입자와 배우자의 기대 수명에 따라 결정될 수 있다. 이밖에도 장기 간병(롱텀케어) 조항을 넣어 롱텀케어가 필요할 때 혜택을 볼 수 있는 상품도 나와 있다.

은퇴후 얼마의 추가 수입이 필요하느냐에 따라 어떤 옵션을 선택할 것인가를 결정하면 된다.

전문 에이전트와 상의해 자신에게 맞는 어누이티를 구입하기를 권장한다. 자넷김 기자

## 메디케어 - 메디칼 무료상담

- ☑ 임플란트, 크라운, 틀니 보장
- ☑ 한방 침술 최대 보장
- ☑ 일반 건강 용품 (OTC 최대 보장)
- ☑ 고급 보청기 보장

Tel. (213)700.8150 Lic. 0192211

허만진



# 일부 주 정부, 리빙트러스트서도 메디케이드 비용 환수

### 연방 규정은 리보커블 트러스트에서도 회수가능 캘리포니아는 2017년 규정 바꿔 제외시켜 변복 불가능 트러스트, MAPT은 환수 못해

더 이상 스스로 몸을 가누지 못하면 누군가의 도움을 받아야 살아야 한다. 양로 시설이 이런 환자들을 돌봐 주는 곳이다. 그런데 양로원이나 누군가의 도움을 받아 살아야 한다면 비용이 만만치 않다.

그래서 많은 한인들이 재산을 정리하고 정부에서 가난한 사람들에게 제공하는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼) 혜택을 신청한다. 재산을 정리하는 방법으로 가장 많이 사용되는 것이 트러스트다. 모든 재산을 트러스트 구좌에 위탁하고 죽는 순간 재산은 고인의 것이 아니라 베니피셔리에게로 넘어가므로 정부에서 고인의 재산에서 그동안 사용한 비용을 달라고 할 수가 없다. 그런데 모든 트러스트가 이런 효과를 발휘하지는 못한다. 또 주마다 트러스트의 종류에 따라 환수할 수도 있고 못할 수도 있다.

재산을 신탁하는 트러스트로 '변복 가능 트러스트' (리보커블 트러스트, revocable trust)와 한번 설정하면 변복이 불가능한 '변복 불가능 트러스트' (일리보커블 트러스트, irrevocable trust)가 많이 사용된다.

그런데 거주하는 주에 따라 롱텀케어 메디케이드를 사용했다가 숨지면 '변복 가능 트러스트' 에서 그동안 정부가 내준 돈을 회수하는 경우도 있으므로 주 규정을 잘 알고 있어야 한다.

재산 환수 조항은 매우 복잡하므로 재산을 신탁 후 메디케이드를 신청할 경우에는 시니어 전문 재정 어드바이저와 상의할 것을 적극 권한다.

참고로 캘리포니아는 2016년 법이 바뀌어 2017년부터 변복가능한 리빙 트러스트 재산 역시 정부 회수 재산에서 제외한다.

#### '리보커블 트러스트' (Revocable Trust)란

글자 그대로 변복이 가능한 법적 서류다. 죽은 후에 재산을 어떻게 처리할지를 지시하는 합법적 서류다.

트러스트에 지정된 신탁 관리인 (trustee)이 위탁자가 원하는대로 재산을 처리한다. 위탁자의 재산을 누가 가질 것인가, 또 재산을 갖기 위해서는 어떤 조건을 충족시켜야 하는지 등의 내용을 집행해 주는 것이다. 예를 들어 재산을 미성년 손주들이 성인인 되면 넘겨주는 조건을 달았다면 관리인은 지정된 자손이 장성한 후에 넘겨주는 역할을 수행한다.

리보커블 트러스트를 개설한 사람 즉, 위탁자(grantor)는 나중에 내용을 변경하거나 취소할 수 있다. 예를 들어 위탁자가 트러스트를 만들고 수년이 지난 후 다른 자녀 또는 손주를 트러스트에 추가할 수 있다. 또 위탁자가 트러스트를 조절할 수 있고 트러스트의 기금을 살아있는 동안 마음대로 사용할 수도 있다. 이런 이유 때문에 연방정부는 리보커블 리빙트러스트의 위탁 재산을 메디케이드 비용 환수 대상으로 정해 놓고 있다.

#### 리보커블 트러스트 비용 환수

리보커블 트러스트의 재산을 위탁자가 마음대로 사용할 있기 때문에 양로원 메디케이드 비용으로부터 보호받지 못한다. 따라서 위탁자가 트러스트에 들어 있는 기금을 양로원 비용으로 사용할 수 있다. 결국 위탁자의 트러스트 재산은 메디케이드 비용 환수 대상이 될 수 있다.

그러나 캘리포니아는 2017년 1월 1일 이후 사망한 경우, 공증 법원 (probate)으로 넘어가지 않는 재산에 대해서는 메디케이드(메디칼) 비용 환수를 하지 않는다. 따라서 리빙 트러스트에 포함된 재산은 공증 법원 분배 절차를 거치지 않으므로 재산 환수 대상에서 제외된다. 이 규정은 주마다 다르므로 주 시니어 법에 정통한 재정 전문가와 상의한 후 개설하는 것이 바람직하다.

#### 일리보커블 트러스트(변복 불가능 트러스트, irrevocable trust)



이런 불안 요소를 없애려면 다른 종류의 트러스트를 사용할 수 있다.

'메디케이드 재산 보호 트러스트' (Medicaid asset protection trust, MAPT)다.

'변복 불가능한 트러스트' (irrevocable trust)의 일종이다.

양로원에 입원하기 전 최소 5년 이전에 모든 재산을 MAPT로 옮겨 놓아야 한다. 캘리포니아는 2년 6개월

이다(집 이외의 부동산은 5년).

그래야 양로원 입원을 위한 메디케이드 자격 심사를 통과할 수 있다.

MAPT에 넣은 재산은 위탁자가 양로원 비용으로 재산을 사용할 수 없다. 또 신탁된 재산은 메디케이드 자격에 필요한 자산 평가에도 포함되지 않는다. 따라서 위탁자가 숨져도 정부에서 MAPT의 재산을 가져갈 수 없다.

'변복 가능한 트러스트'와는 달리 '변복 불가능한 트러스트' 는 일단 개설되면 변경할 수 없다. 또 신탁된 재산에 대한 통제권도 없다. 트러스트가 개설된 직후부터는 트러스트의 소유권은 베니피셔리에게 넘어가기 때문이다.

따라서 재산을 언제 신탁할 것인지를 정확히 알고 있어야 한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

## 캘리포니아 메디칼 사용료 환수 변경

캘리포니아 메디케이드 프로그램인 메디칼은 수혜자가 숨지면 그동안 사용했던 돈을 회수할 수 있다. 그러나 고인의 재산이 있을 때만 가능하다.

대상은 55세 이상자로 숨질 당시 고인의 이름으로 된 재산이 있다면 회수한다. 그러나 모든 메디칼 수혜자에게 적용되지 않는다. 양로원이나 커뮤니티 시설, 홈케어 서비스 등 장기간병(롱텀케어)과 이와 관련된 의약품 지원 비용

을 받았을 경우에만 해당된다.

캘리포니아는 지난 2017년 1월 1일을 기준으로 이후 사망한 경우의 재산 회수 규정(Section 14009.5)을 대폭 수정했다.

이전까지만 해도 캘리포니아는 메디칼 비용을 고인의 '유산'에서 회수하도록 규정했지만 '유산'의 한계를 정해 놓지 않았다. 따라서 캘리포니아는 연방정부의 '유산' 규정을 따랐다. 여기에는 리빙트러스트, 라이프 에스테이트,

조인트 테넌시, 테넌시 인 코먼, 서바이버십 등이 포함돼 있다. 다시말해 리빙 트러스트 또는 공증법원(probate court) 대상이 아닌 재산도 메디칼 비용 환수 대상이 된다는 것이다. 그러나 규정이 바뀌면서 개인의 '공증법원' 유산으로 등재된 동산, 부동산, 기타 재산만 환수 대상이 되고 공증 법원으로 넘어가지 않는 유산은 환수 대상에서 제외됐다. 리빙트러스트에 들어 있는 재산은 공증 법원을 거치지 않고 유산된다. 따라서 리빙트러스트에 들어 있는 재산은 메디칼 환수 대상이 아니다.

## 65세가 되셨나요?

### 메디케어 신청과 가입 상담

시니어  
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO

(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜

(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

상조

# 일부 시니어들 의료상조 HCSM으로 메디갭 대체

(의료 공유 목회)

종교적 신념 같은 회원들이 의료비 공유 보험이 아니므로 혜택 내용 자세히 알아야 시니어 프로그램 운영 단체는 많지 않아 HCSM 단체들 가입 회원 150여만 명

오리지널 메디케어를 가지고 있으면서 종교 단체에서 운영하는 의료 상조 프로그램을 보충 플랜으로 사용하고 있는 시니어도 많다. 하지만 상조 프로그램은 정식 보험이 아니므로 자세히 이해하고 가입해야 한다고 인터넷 재정 정보 사이트 '너드월렛'(Nerdwallet)이 최근 보도했다.

오리지널 메디케어는 연방 정부에서 직접 관할하는 메디케어 프로그램을 말한다. 모든 메디케어 가입자들은 연방정부로 부터 오리지널 메디케어를 받는다.

가입자들은 디덕터블과 코페이먼트, 20% 자기 부담금을 대신 내주는 '메디갭' 보충 보험과 처방전을 커버해 주는 '파트 D'를 별도로 구입할 것인가 아니면 이들을 모두 포함하는 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)에 가입할 것인지를 선택할 수 있다.

오리지널 메디케어는 전국 어디에서나 사용할 수 있는 반면 유지비용이 많이 들지만 메디케어 어드밴티

지 파트 C는 주치의 제도로 주치의가 속한 의사 네트워크에서만 사용이 가능(HMO인 경우)하므로 유지비용이 거의 들지 않는다.

현재 오리지널 메디케어와 메디케어 어드밴티지 플랜의 가입 비율은 반반이다.

오리지널 메디케어는 병원과 의사 비용만 커버해 준다. 또 디덕터블과 코페이먼트, 그리고 파트 B 의료비용의 20%를 가입자가 부담해야 한다.

이들 비용을 커버해 주는 보험이 메디갭 즉, 메디케어 보충 보험이지만 구입 비용이 만만치 않다. 보통 65세에 거의 모든 경비를 부담해주는 보충 보험을 구입하려면 평균 150달러 이상은 내야 한다. 이 금액은 각 보험회사가 정해 놓은 연령대까지 매년 올라간다.

이런 경비 부담 때문에 시니어들이 오리지널 메디케어를 유지하면서 메디갭 대신 의료 비용을 공유해주는 의료 상조 프로그램에 가입해 사용한다는 것이다.



의료상조 프로그램은 신앙이 같은 사람들이 모여 의료비를 서로 공유하고 나눠 내는 개념으로 운영된다.

### 의료 공유 목회(health care sharing ministries)

이를 줄여서 HCSM이라고 부른다. 연방법에 따르면 HCSM는 윤리적 또는 종교적 믿음을 공유하는 회원들이 모여 의료비용을 서로 나눠 내주는 비영리 단체 501(c)(3)다.

HCSM 단체들의 협회인 'HCSM 연합'은 약 150만 명의 미국인들이 HCSM 프로그램에 참여하고 있다고 밝혔다.

기본은 건강 보험과 매우 흡사하다. 회원은 매달 회비를 낸다. 회원이 연간 본인 부담 의료비를 내고 나면 특정 의료비에 대해 환부를 받을 수 있다.

회원들이 내는 돈은 보험료가 아니라 '기부' 또는 '적립' 금 개념이다. 그러나 모든 의료비를 공유하지 않는다. 종교적 믿음에 부합되지 않는 부도덕한 행위로 인한 건강 문제가 발생할 경우는 대부분 공유되지 않는다.

### 메디케어 공유

모든 HCSM이 65세 이상 메디케어 가입자들을 받아주는 것은 아니다. 현재 몇몇 단체만이 메디케어 가입자들을 위한 프로그램을 공유하고 있다.

메디케어는 의료 비용을 100% 지불해 주지는 않는다. 메디케어에서 돈을 지불하기 전 가입자는 디덕터

블과 코페이 등을 내야 한다. 이 지불해 주지 않는 나머지 의료비용을 HCSM의 회원들이 환부 형식으로 공유하는 것이다.

메디케어 프로그램을 운영하는 '리버티 헬스케어'는 보도 자료를 통해 "리버티 어시스트 회원들은 메디케어 지불 가능 의료비와 실제 메디케어가 지불하는 비용의 차액은 공유한다"고 밝혔다.

병원 혜택인 메디케어 파트 A는 2023년 기준으로 병원 입원 때마다 1,600달러의 디덕터블을 가입자가 낸 후부터 60일까지 모든 비용을 지불해 준다. 하지만 60일이 넘으면 90일까지 하루 400달러를 환자가 내야하고 91일부터 최대 60일 동안(평생) 하루 800달러는 환자 부담이다. 이 환자 부담금을 공유한다는 말이다.

의사비 혜택의 파트 B 역시 266달러의 디덕터블과 진료비의 20%를 환자가 부담하도록 하고 있다. 이 비용도 회원들이 공유한다.

### HCSM vs 메디갭

HCSM의 메디케어 프로그램은 메디갭 보험과 매우 흡사하지만 상당한 차이가 존재한다.

메디갭 보험은 정식 보험이므로 연방정부의 건강보험 규정을 철저히 준수해야 하고 관리 감독을 받는다. 하지만 HCSM은 보험이 아니므로 이런 규정을 따를 필요는 없다.

연방정부 보험 규정의 대표적인 예로는 기존병력자 혜택, 필수 의료혜택, 최대 가입자 부담금 규정, 연간

또는 평생 지불금 상한선 설정 금지, 가입자에게 받은 보험금을 반드시 치료비로 써야 하는 최저 비율 설정 등이다.

일부 HCSM은 이들 연방 기준에 준하는 공유 프로그램을 운영하지 않거나 강제 규정이 아니어서 각 프로그램마다 다르다. 따라서 가입 전 꼭 혜택 규정을 확인하는 것이 좋다.

### 종교적 신념과 생활 규정

HCSM은 가입자 자격 규정을 둔다. 예를 들어 '크리스천 헬스케어 미니스트리'는 가입자는 정기적으로 예배에 참석해야 하고 성경의 가르침대로 건강을 유지하고 활동해야 하는 등의 기독교인의 생활 습관을 유지해야 한다고 밝힌다. 담배와 불법 마약 사용을 금하고 정기적으로 운동해야 하며 건강식을 섭취하고 알코올 남용을 피하고 비정상 성행위를 금지한다.

이런 규정을 어기면 프로그램 혜택이 종료되거나 추가 비용 또는 건강 강좌 수강을 요구할 수 있다.

만약 HCSM 프로그램에 가입한다면 세부 내용을 잘 이해해야 공유 신청이 거부되는 것을 막을 수 있다.

연방 하원의원 자리드 허프만(민주, 캘리포니아)은 2022년 '의료 공유 투명 법안'을 발의했다. 어떤 비용이 공유되고 안 되는지를 더 명확하게 공개하도록 하는 내용이다. 만약 통과 된다면 좀 더 구체적인 HCSM 자료가 일반에 공개될 것이라고 허프만 의원을 밝혔다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

## JGP 신발을 신어야 할 사람

- ▣ 발목, 종아리, 무릎, 엉덩이, 허리, 어깨, 목의 통증
- ▣ 디스크 환자 또는 치료를 받은 경우 (경추, 흉추, 요추)
- ▣ 걸을 때 발바닥 혹은 발 뒤꿈치에 통증이 오는 사람
- ▣ 오래 서 있으면 아프거나 다리가 붓는 사람 ▣ 당뇨병
- ▣ 장시간 서서 근무하는 사람 (강사, 교사, 미용사, 매장 근무자 등)
- ▣ 평발, 요족(까치발), X자형 다리, O자형 다리
- ▣ 손발 저림, 쥐가 잘 나는 사람, 발이 불편한 사람
- ▣ 자세 교정이 필요한 사람 (컴퓨터 사용자, 학생, 공무원 등)

## JGP건강기능 교정신발/수제화



- 바른 척추
- 에너지 증진
- 균형잡힌 보행
- 강한 허리

- 신는 순간에 허리에 힘이 생김
- 걸을때 중심이 잡힘
- 피곤이 덜하고 편하고 힘이 생김
- 혈액순환 · 당뇨병

T. 213.200.6111 · 213.219.6966

**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 처방약품, 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.

건강

# 귓병 통증이 심한데 어전트케어센터서 치료 가능 한가

〈UCC〉

## 어전트케어센터 vs 병원 응급실

심장마비, 뇌졸중 복합 골절이라면 응급실 가벼운 부상, 통증은 어전트케어센터서 당일 진료 가능하고 예약 없어도 돼 주치의는 예방 의학에 중점 두는 제도

한인들은 조금이라도 아프면 즉시 주치의를 만나 진료를 받고 싶어 한다. 대화가 통해 한인 의사를 선호하는 것도 있지만 예약 없이 방문해도 진료가 가능한 한인 의사가 많기 때문이다.

코로나 19 팬데믹 이후부터는 대부분의 한인 의사들도 예약을 받아 환자 진료를 한다. 그래서 더 불편해졌다는 한인들이 있는 반면 오히려 대기 시간이 줄어 좋으며 반기는 환자들도 많다. 예약제가 도입되면서 의사를 만나려면 오래 기다려야 한다. 그러면 갑자기 몸이 아파 의사를 만나려면 어떻게 해야 할까.

예약이 될때까지 주치의의 기다리다가는 상황을 더 악화시킬 수 있다. 이럴 때 찾는 곳이 어전트케어센터(urgent care clinic)와 병원 응급실(emergency room)이다.

둘의 차이는 분명하다. 생명이 위독한 상황이라면 당연히 응급실을 찾아야 한다. 하지만 생명이 지장이 없는 증상이라면 '어전트케어센터'를 찾으면 예약 없이도 당일에 일반 주치의에게 받는 동일한 진료를 받을 수 있다.

하지만 한인들에게는 이 어전트케어센터 개념이 아직은 확실히 정립돼 있지 않다.

그래서 주치의가 예약이 안 되고 불평을 늘어놓는 한인들도 많지만 어전트케어센터를 잘 활용하면 가벼운 병증 정도는 쉽게 해결할 수 있다.

### 예약 없이 방문

예전에는 많은 한인 의사들이 예약을 받지 않아 환자들이 좁은 대기실에서 장기간 기다리는 경우가 허다했다. "병을 고치러 갔다가 병을 얻어 온다"는 불멘소리가 터져 나올 만도 하다.

그런데 요즘은 환자가 많은 한인타운 의사들은 예약제로 환자를 진료한다. 따라서 대기 시간이 예전처럼 길지 않고 또 대기실의 환자 수도 매우 적은 데다가 의사와의 상담 시간도 크게 개선됐다. 문제는 빠른 시간내 예약이 힘들다는 데 있다.

예약을 하면 빨라야 2주 이내의 의사를 보기 힘들다. 심지어는 1~2개월 길게는 3개월 기다려야 하는 경우도 많다.

미국의 주치의 제도는 주치의가 환자의 모든 건강 상태를 기록하고 관찰하며 큰 병으로 발전하기 않게 예방해주는 시스템이다.

작은 병이 큰 병으로 발전하지 않게 미리 손을 쓰는 것이다. 예방의학에 중점을 두고 있다.

독감에 걸려 말을 못 할 정도로 목이 부었는데 주치의의를 만나려면 1~2주 기다려야 한다면 짜증이 있는 대로 나고 불평의 목소리가 쉴새 없이 튀어나올 것이다.

이런 상태라면 주치의가 아니라 긴급한 상황에 당일 진료를 받을 수 있는 별도의 의료 시설을 찾아가면 된다. 어전트케어센터(Urgent Care Center) 또는 병원의 응급실이 이역



### 병원 응급실 vs 어전트케어클리닉 진료 과목 비교

#### 응급실

가슴 통증 또는 압박감, 뼈가 튀어나올 정도의 복합 골절, 머리 부상, 폐렴, 경련 발작 또는 졸도, 심각한 복부 통증, 숨가쁨, 갑작스런 두통 사지 마비 또는 무력감, 지혈이 힘든 출혈

#### 어전트케어클리닉

척추 또는 근육 통증, 기관지염, 자상 또는 경미한 화상, 설사, 귀통증, 피부 문제, 뼈거나 관절통, 상기도 감염, 비뇨기 감염, 구토



### 911에 전화해야 할 때

생명이 위독해 가능하면 빨리 치료를 받아 할 때 스스로 움직이기 힘들 때 또는 움직이면 부상이 더 심각해지는 상황

물리적으로 또는 정서적으로 운전을 해서 ER에 가지 못할 때

당장 치료가 필요한 상태의 응급상황

※ 미국응급의사협회(ACE)는 911에 전화를 해야 하는 상황에 대한 가이드라인을 제공한다.

할을 대신해 준다.

### 응급 치료

어전트케어센터와 병원 응급실은 기능이 다르다.

토요일 아침 아이가 뒷마당에서 놀다가 넘어졌다. 발목이 부어올라 걷기가 힘들다. 아이가 땀을 흘리며 통증에 울음을 터뜨린다. 주치의는 토요일 진료를 하지 않는다. 또 진료를 한다고 해도 주치의가 당장 해 줄 수 있는 치료는 많지 않다.

어떻게 해야 할까.

이런 때 찾는 곳이 응급진료센터 또는 병원 응급실이다.

그러면 둘 중 어디로 가야 할까.

### 심각한 건강 이상 증상

병원 응급실은 생명이 지장이 있거나 사지 절단의 위험에 노출되는 환자를 치료한다. 나이에 관계없다. 즉시 치료를 받아야 하는 긴급한 상황이라면 응급실로 가야 한다.

반면 어전트케어센터는 주치의와 병원응급실의 중간 단계라고 보면 된다.

아픈 곳이 생겼거나 부상을 당했지만 그다지 심각하지는 않다. 그렇다고 내일까지 기다릴 수도 없다. 이럴 경우 어전트케어센터를 이용하면 된다.

특별한 증상 없이 몸이 아프거나 다쳤을 때도 이용할 수 있다. 예약이 필요 없고 24시간 문을 여는 곳도 있다.

예를 들어보자. 귓병으로 귀가 몹시 아프다. 며칠을 기다려 주치의의를 보기에는 너무 고통스럽다. 어전트케어에서 쉽게 치료를 받을 수 있다.

그러나 104도 이상의 고열을 동반하거나 암에 걸렸던 병력 또는 기타 면역 억제 약을 복용하고 있다면 병원 응급실을 찾아 진료를 받는 것이

중요하다.

### 운영 시간과 의료진

응급실에는 주7일 하루 24시간 응급상황에 대처하는 의사와 보조, 임상간호사, 간호사가 상주한다. 환자의 상황에 따라 심장, 신경, 정형 등의 우선 치료를 제공한다.

응급실에는 CT, MRI 등 영상촬영 장비가 비치돼 있고 피검사 등을 할 수 있는 실험실이 갖춰져 있다. 이를 통해 즉시 진단을 내리고 응급상황에서 환자를 치료해 줄 수 있다.

어전트케어 클리닉에는 PA라고 부르는 보조 의사, NP 임상 간호사와 간호사가 진료를 돕는다. 어떤 클리닉에는 의사가 상주한다.

기본 실험실 검사와 X-레이 같은 영상 테스트가 가능하다.

어전트케어클리닉은 보통 근무 시간이 정해져 있고 또 가능한 치료 목록도 정해져 있다. 따라서 어전트케어센터는 응급실 진료보다 대기 시간도 짧고 또 경비 부담도 훨씬 적다.

만약 숨쉬기가 곤란하거나 숨이 가쁘거나 심장마비, 뇌졸중, 팔다리 부상이 심하다면 911에 전화한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

### 지인의 장례식에서 조사를 들으며

'고인이 고개를 끄덕 일만한가' 생각해 보신 적이 있는지요. 고인이 떠나기 전, 마지막으로 지인들에게 들려주고픈 이야기를 미리 준비해 두면 어떨까요.

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





# 75세 마라토너 최동근 씨 인생의 황금기를 달리다

**“자신감과 성취감, 젊은이 따라잡는 재미 솔솔”  
열정과 부지런함이 그의 건강 비법  
“움직여야 안 굳는다” 끊임없는 자기개발**

**1면에서 계속**

평소 뛰기를 좋아했던 그가 마라톤에 입문한 것은 60세가 지나서다. 롱비치 마라톤을 시작으로 지금까지 41번의 마라톤을 완주했다. 뉴욕, 시카고, 춘천, 샌프란시스코, 터키 등 세계 곳곳을 여행하며 달리는 그는 베를린과 런던, 도쿄 마라톤을 새로운 목표로 세웠다.

그에게 뛰는 이유를 물으면 “잡념 없애고 성취감 충분하고 젊은 사람과도 경쟁하고...”라고 답한다.

75세의 최동근 씨는 아마추어 마라토너다. 하지만 열정만큼은 프로가 울고 갈 정도다.

나이 들어 건강을 유지하려면 한 가지 취미는 찾아야 한다고들 한다. 어떤 이는 음악으로 정신 건강을 지키고 또 어떤 이는 바둑으로, 등산으로, 축구로, 테니스로 몸과 마음을 다잡는다. 몸을 움직여야 병 없이 건강하게 살 수 있다는 말이다.

최 씨는 마라톤으로 건강을 지킨다. 건강뿐 아니라 게을러지기 쉬운 나이에 스스로를 독려하고 격려한다.

**열정의 마라토너**

벨플라워 가나안 교회(담임 임동훈) 은퇴 장로이기도 한 그는 씩씩한 인생의 황금기를 달리고 있다.

지난 3월 애리조나 페이지에서 열린 안텔롭밸리 55km 울트라마라톤을 완주했다. 기록은 10시간 3분 30.6초. 75세 이상에서 1위. 그 나이에 울트라마라톤 도전 자체가 무리

다. 그런데도 그는 도전장을 내밀어 나이에 관계없이 총참가자 421명 중에서도 197위를 차지하며 노년의 ‘건강’을 자랑했다. 그는 한국전력공사 전직 직원들의 모임인 전우회 LA 지회장이자 1등 소식을 전해 들은 한국 전우회장이 “한전을 빛낸 사람”으로 감사패도 보내왔다. 전우회 회보에도 실렸고.

높낮이가 심한 등산로에서의 장시간 달리기다. 비가 내리는 안텔롭밸리의 질퍽대는 진창길을 뚫고 내달렸다.

젊은 선수들을 제치 때마다 성취감과 자신감이 넘친다. 수없이 땀이 젖어 나오는 ‘엔도르핀’은 그의 나이를 달리기를 처음 시작하던 40대로 돌려놓았다. 그리고 결승점을 통과했다.

**보스턴을 달리다**

불과 한 달도 지나지 않아 최 씨는 4월 17일 마라토너들이 선망하는 보스턴 마라톤에 출전했다. 2017년 첫 출전 이후 두 번째다.

역사와 전통을 자랑하는 보스턴 마라톤은 ‘마라톤의 꽃’으로 불린다. 달리기에 빠진 사람이라면 누구나 한 번씩 꿈을 꾸는 ‘환상의 무대’다. 하지만 아무나 뛸 수는 없다. 일정 속도 이상이어야만 ‘민폐’ 안 끼치고 달릴 수 있기 때문에 출전자격이 엄격히 적용된다.

18~34세는 3시간(여성은 3시간 30분)부터 5년 단위로 자격 기준이 늦춰지다 75~79세는 4시간 35분(여



성은 5시간 5분)이 커트라인이다.

보스턴 마라톤은 마라톤의 ‘끝판왕’이다.

최 씨의 올 대회 기록은 5시간 11분 47초. 1마일을 11분 54초에 주파하는 속도다. 75세 이상 그룹에서 33등의 성적이다.

**즐거움 인생 황금기**

한전에서 근무하다 도미했다. 전공을 살려 벨플라워에서 조그만 가전제품 판매 및 수리점을 오랫동안

운영해 왔다. 지금은 비즈니스를 접고 인생의 황금기를 즐겁고 화려하게 맞고 있다.

그는 뛰는 것을 좋아한다. 40세부터 뛰었지만 본격적인 마라톤 출전은 60세가 넘어서부터다. 지금까지 총 41차례를 뛰었다.

잡념도 없애 주고 성취감을 올려준다. 또 젊은 사람들과 경쟁하며 ‘이겨 먹는’ 재미도 톡톡하다고 한다.

그는 “뛸 때만큼은 다른 생각이 없

어진다”면서 “주변 지인들은 나이를 생각하라며 걱정들도 해주지만 밖으로 나가땀을 내고 뛸 때면 젊은이 못지 않는 자신감이 폭발해 오른다”고 말했다.

최 씨는 “터키에서 열린 마라톤 연습중에 따라오는 동네 개와 함께 끝까지 뛰어본 경험도 있다”며 웃었다.

**‘부지런’ 이 건강 비법**

그는 마른 체격이다. 그 나이에 군살 하나 없고 처진 곳 없는 탄탄한 몸매를 자랑한다. 남들 다 갖고 있는 뱃살도 없다. 하루 15~17마일 달리는 일상으로 굳어져 있다.

그가 언제까지 뛸 수 있을지는 모른다. 그래도 그는 뚜렷한 목표를 설정해 놓고 있다.

세계 3대 마라톤을 모두 섭렵하는 것이다. 보스턴을 뛰었으니 런던과 베를린 마라톤이 다음 목표다.

그는 ‘강철 체력’이다. 원래 체력에 자신은 있었지만 끊임없는 자기 노력의 결실이기도 하다. 스쿼트 100개 정도는 기본으로 거뜬히 해치운다. 같이 달리는 젊은 동료들보다 턱걸이도 더 잘한다. 등산에 자전거 타기에 운동이라면 마다하지 않고 열심이다.

48년생인 그의 이 정도 체력과 열정을 따라올 또래가 있을까 싶다.

새벽 운동을 마치면 어덜트 스쿨에서 영어 등 다양한 수업도 듣는다. 나이 들수록 머리던 몸이던 부지런히 움직여야 굳지 않는다고 생각하기 때문이다.

그는 “자신감과 성취감이 높아져 젊은이들과 어떤 일이든 경쟁해도 자신 있다”며 환한 미소를 지었다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



## 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

# 노년

## 암으로 12개월 이상 일을 못 한다면 장애인 연금 가능

(SSDI)

암 4기, 말기 암은 우선 장애 판정  
소셜시큐리티국 SSDI 승인율 고작 31.8%  
판정받았다면 만기연령 때 받는 연금 받아  
판정 기준 암 종류는 정부 '블루북' 참조  
거부 된다면 4단계로 재심 요청

**Q** 암 진단을 받고 투병 중이다. 항암 치료 등으로 일을 하지 못하고 있다. 앞으로 언제까지 치료를 받아야 할지 모르겠다. 연방정부 소셜시큐리티국에서 장애인 연금을 준다는데 나도 받을 수 있다.

연금을 지급한다. 이 또한 증빙 서류가 필요하다.

**A** 암 진단을 받았다면 장애인 연금을 받을 수 있다. 다만 암으로 인해 또는 그 치료 후유증으로 최소 12개월 일을 전혀 하지 못하는 것을 증명해야 한다. 그러나 암 4기 또는 죽음을 눈앞에 둔 말기 상태라면 소셜 시큐리티국에서 우선적으로 장애 판정을 내려

**소셜 시큐리티 장애인 연금(SSDI)**  
SSDI는 근로소득에서 소셜 시큐리티 택스를 내 충분한 근로 기록을 가진 사람으로서 더 이상 일을 하지 못하는 경우에 정부에서 지불하는 연금이다.

이 장애인 연금은 1935년 소셜시큐리티 법이 제정될 당시부터 논란이 됐다가 1956년부터 법으로 확정됐다. 당시 장애 연금은 50~65세의 장애 근로자와 자녀가 18세 이전에 장애 근로자가 죽으면 그 자녀에게

도 지급됐다. 이후 자격 연령은 확대되지만 심사 기준의 기본 골격은 변함없이 계속 이어지고 있다. 장애연금 지급 법에 따르면 "몸 또는 마음의 장애가 계속돼 장애자가 어떤 실질적 직업을 수행하기 힘들 때"로 정의된다.

따라서 암 진단을 받고 더 이상 일을 할 능력이 없다고 판단되면 SSDI를 받을 수 있다.

**자격 점검**  
장애 연금 신청에 앞서 다음의 5가지를 먼저 점검한다.

- 계속 일을 하고 있었나  
궁극적으로 현재의 근로 기록(연소득)이 연금 액수를 결정한다.

- 현재 상태가 심각한가  
소셜시큐리티국은 지난해 신청자의 물건 들기, 서있기, 걷기, 앉았기 또는 기억 능력이 심각한 수준을 넘는지 판단한다. 꼭 질병 자체로 인해 이런 능력에 한계를 주는 것은 아니다. 치료 또는 통증과 같은 증상으로 인해 영향을 받을 수 있다.

- 현재의 몸 상태가 정부가 '불능'(disabling)으로 판단할 의학적 조건에 포함돼 있는가

암 종류에 대한 리뷰가 필요하다. 연방 정부는 일명 '블루북'을 만들어 SSDI를 받을 수 있는 암의 의학적 기준을 정의하고 있다. 만약 증상이 이 리스트에 포함되지 않는다고 해도 소셜 시큐리티국은 신청자의 자격 여부를 검토할 수 있다. 리스트는 소셜 시큐리티국 웹사이트에서 확인해 볼 수 있다. <https://www.ssa.gov/disability/professionals/bluebook/13.00-NeoplasticDiseases-Malignant-Adult.htm>

- 일과 관련된 업무를 수행할 수 있는가

아니라면 SSDI를 받을 자격이 될 수 있다.

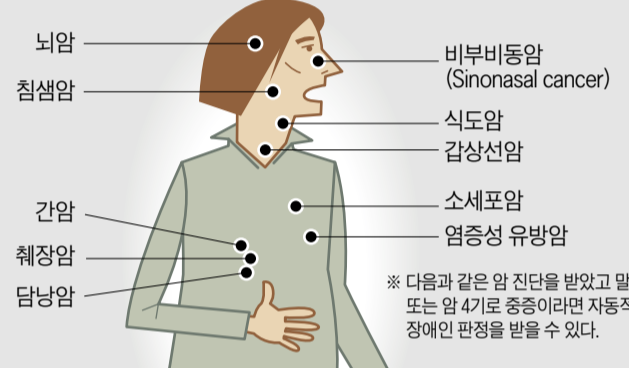
- 다른 종류의 일을 할 수 있는가  
소셜시큐리티국은 나이와 학력, 과거 근로 경험 등을 고려해 현재 신청자의 건강 상태에서 할 수 있는 일이 있는지의 여부를 가릴 것이다.

이런 질문에 스스로 답을 해 본 후 SSDI 자격이 된다고 판단하면 신청에 필요한 서류를 점검한다.

**SSDI 신청에 필요한 서류**  
▲ 출생증명서 또는 시민권 증서나



장애인 연금 판정 암 종류



※ 다음과 같은 암 진단을 받았고 말기 암 또는 암 4기로 중증이라면 자동적으로 장애인 판정을 받을 수 있다.

영주권 등 합법 신분 증명서류 ▲ 소셜시큐리티 번호 ▲ 1968년 이전에 군 복무했다면 제대를 증명할 수 있는 군 복무 서류 ▲ 은행 라우팅 넘버 ▲ 결혼 상태와 자녀 관련 정보 ▲ 학력 정보 ▲ 종업원 상해 보험의 혜택을 보고 있다면 관련 서류 또는 합의 서류 ▲ 검진 날짜, 치료 날짜, 의료 검사, 의사 이름, 복용 약 이름, 처방 의사 및 이유 등을 포함한 의료 기록이 필요할 수 있다(이런 건강 상태가 일을 수행하는 능력에 영향을 미치기 시작했다)는 서류인지를 확인한다). ▲ 구체적인 고용 기록, 근로 기록. 장애가 발생하기 전 최고 15년 전까지의 근로 기록이 필요할 수 있다. 이 기록은 소셜시큐리티국에서 매년 보내오는 서류에서 표시돼 있다. 또는 ssa.gov의 'my social security' 에서도 찾을 수 있다.

으로 결과가 통지된다.

**얼마나 받을 수 있나**

승인이 나면 만기 은퇴 연령 때 받는 금액을 받을 수 있다. 돈은 장애가 시작된 후 6개월부터 연금이 지불된다. 예를 들어 2023년 5월 15일부터 장애 판정을 받았다면 첫 페이먼트는 11월부터 지급된다. SSDI를 연속 24개월 동안 받았다면 메디케어를 신청할 수 있다. 이 24개월은 장애가 사라져 다시 일을 할 수 있는지 기다리는 일종의 대기 기간이다.

SSDI를 신청하는 동안 상태가 악화되면 소셜시큐리티국에 속성 검토를 신청할 수 있다. 하지만 승인율은 고작 4%에 그치고 있다. 만약 속성 검토가 승인되면 장애 신청을 한 날짜가 아니라 장애가 시작된 날짜로부터 5개월 후 연금이 지불된다.

**만약 거부됐다면**

60일 이내에 재 심사를 신청할 수 있다. 재심 청구는 4가지 단계로 진행된다. ▲ 추가 정보 제출 ▲ 행정 판사 청문회 요청 ▲ 행정 판사 결정에 불복한다면 소셜시큐리티 항소위원회 제소 ▲ 연방법원에 민사 소송 제기 등의 단계를 거칠 수 있다.

통계상 지난 2021년 장애연금 신청 승인율은 31.8%에 그친다. 이때문에 많은 사람들이 소셜시큐리티 장애 전문 변호사를 통해 신청한다. 김정섭 기자 john@usmetronews.com

KOREATOWN SENIOR CENTER

### 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

# 골프백 메나 카트 끄나 칼로리 소모량은 똑같아

18번 홀 마칠 때까지 대략 700칼로리 소모  
풀 카트가 가방 멜 때보다 80칼로리 더 써

골프백을 둘러메고 18번 홀을 끝까지 마친다면 마지막에 다리에 쥐나지 않은 것만도 다행일 정도로 힘들 것이라고 생각한다. 골프도 골프이지만 운동양이 대단히 많을 것이라는 추측 때문이다. 그런데 실제 그럴까.

최근 발표된 한 실험 결과에 따르면 14개 클럽을 담은 15파운드 무게의 골프백을 어깨에 둘러메고 걸을 때나 골프백을 끄는 것과 비교해 큰 차이는 없는 것으로 나타났다.

가방을 메고 치면 분당 3.4칼로리가 소모된다. 총 18홀을 친다면 대략 688칼로리가 소모된다. 그런데 풀 카트를 이용해 가방을 끈다면 분당 3.6 칼로리, 총 756칼로리가 소모된다. 또 전동 장치가 달린 풀 카트 역시 분당 3.2칼로리로 663 칼로리를 소모한다.

영국 리버풀 존 무어스 대학의 인간 생리학 그레이시 클로스 교수이자 유럽 라이더십 팀 영양 담당은 “에너지 소비 차원에서는 큰 차이가 없다”고 말했다.

연구를 위해 팀원들은 16명의 자원 프로골퍼를 따라다니며 동일 코스에서 3회 이상 측정했다.

이들은 심박동, 활동 수준 등을 측정할 수 있는 모니터를 착용했다. 실험 기간 동안 연구 팀은 날씨 조건 등 경기 때마다 동일한 날씨였는지 등의 다양한 요소도 고려했다.

칼로리 소비는 골퍼들이 골프클럽을 직접 가지고 다녔는지에 관계없이 거의 비슷했다. 하지만 골퍼들은 골프백을 어깨에 메거나 수동 카트를 끌고 다닐 때는 더 많은 에너지를 소비하고 힘들다고 생각했다.

실험 참가 프로골퍼들에게 매 라



운드를 마칠 때마다 질문을 던진다. 가방을 둘러메고 친 골퍼의 69%는 가장 힘들다고 생각했고 수동 카트의 50%가 힘들다고 생각했다. 그러나 12%만이 전동 풀 카트가 더 힘든 것 같다고 답했다.

반대로 전통 풀 카트를 사용하는 골퍼의 19%가량이 라운딩이 끝난 후 ‘매우 쉬웠다’고 생각했지만 가방을 메거나 수동 카트를 끈 골퍼들 중에서 쉬웠다고 밝힌 사람은 없었다. 이번 연구 결과는 2가지로 지적했다. 골프 자체를 즐기려면 가방을 메

거나 클럽을 끌고 다니지 않는 것이 좋다. 또 가방을 가지고 다닌다고 해도 처음에 생각했던 것보다는 힘이 그다지 많이 들지 않는다는 것이다.

클로스 교수는 “어떤 실험 결과를 보면 골퍼를 치면 약 2,500~4,000 칼로리를 소모한다고 하지만 이는 마라톤을 뛰는 수준”이라면서 “하지만 우리 실험을 보면 골퍼는 빠르게 걷는 정도와 비슷한 것을 알 수 있었다”고 밝혔다.

그러나 클로스 연구팀은 코비드 19이 한창이던 기간에 실시한 연구

역서 골프카트에 대한 연구는 하지 못했다. 그는 추가 실험을 예정하고 있다. 아마도 에너지 소모는 얼마나 골퍼를 잘 치는지에 따라 큰 차이를 보일 것으로 추정하고 있다.

클로스 교수는 “골프 코스에서 똑바로 치지 못해 이곳저곳을 다니며 공을 친다면 골프 카트를 탄다고 해도 매우 많이 걷게 될 것이다”면서 “공을 똑바로 쳐서 페어웨이에 안착 시킨다면 또 다른 이야기가 될 것”이라고 밝혔다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

## 가장 신뢰할 수 있는 ‘시니어 메디케어’

# 폴선 메디케어 건강보험 전문가

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

Google에서  을 검색하세요. (무료상담)

**폴선**  
CA Lic.#OF44756

**자넷(영희) 전**  
CA Lic.#OH49868

- 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

광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아-비 서울 메디칼 그룹의 오열발임을 알려드립니다.

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.

## 폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

Cover story

# 50세 근로자 23년은 더 건강하게 일할 수 있어



**1면에서 계속**

하지만 요즘 미국인의 기대 수명은 당시보다 16년이나 많아졌다. 다시 말해 정년을 훌쩍 넘겨사는 사람들이 훨씬 많아져 연금 기금이 빠르게 말라가고 있다는 것이다.

미국 성인 4명중 1명은 65세가 지나도 일을 계속하고 있다. 이 숫자는 계속 늘어날 것으로 보인다. 시니어들이 계속 일을 하는 이유는 다양하다. 가장 큰 이유는 물론 돈이다.

베이비 부머의 평균 은퇴 저축금은 15만 달러가 안된다. 또 절반은 장성한 자녀를 돕느라 모은 돈을 쓰는 것으로 전미노인협회(AARP)의 조사에서 드러났다.

사회주의 사상이 물들던 1881년 독일 총리 오토 폰 비스마르크는 좌파 대중을 달래기 위해 독일 은퇴 연금을 제안했다. 그는 은퇴 연령을 70세로 정했다. 당시 기대수명은 40세 언저리였는데 말이다.

본 비스마르크는 이 정책이 통과된 직후 사임했지만 세계사에 큰 업적으로 남았다. 독일의 연금은 다른 나라의 모델이 됐다. 독일은 1916년 은퇴 정년을 65세로 낮췄다. 조금은 현실화하겠다는 의미다.

미국 루즈벨트 대통령은 1935년 소셜시큐리티법을 만들었다. 전국 은퇴 정년을 65세로 확정했다. 당시 미국 서민의 60% 이상은 정년을 채우지 못하고 죽었다. 살아남은 자들만이 연금을 받는다.

말하자면 미국이나 기타 국가들의 은퇴 정년은 정치인들의 정치적 속임수 정도에 지나지 않았다. 듣기에는 연금 제도가 그럴싸한 말이지만 사실 혜택은 장수의 행운을 누리는 사람들만이 가능했다.

그런데 요즘은 많은 사람들이 은

퇴 연금을 받을 수 있을 정도로 충분히 오래 산다.

미국인의 평균 기대 수명은 76세다. 많은 유럽 국가들은 이보다 더 높다. 그래서 미국은 자꾸 은퇴 정년을 높이고 있다. 돈 받는 사람이 많을수록 자금이 말라가기 때문이다. 현재 1960년생 이후 출생자는 67세가 만기다.

요즘 여러 나라가 은퇴 연령 상향 문제를 놓고 국민들과 힘겨루기를 하고 있다. 그중 가장 핫한 나라가 프랑스다. 프랑스의 기대 수명은 82세인데 은퇴 연령은 62세였다. 은퇴 후 20년간 수많은 은퇴자들이 연금을 받아 산다. 당연히 연금 문제가 생길 수밖에 없다.

그래서 마크롱 대통령이 국민들의

폭력 시위에도 불구하고 64세로 상향을 강행했다.

미국 정치권도 현재 67세 나이를 70으로 옮기는 카드를 만지작거리고 있다.

경제적 측면에서는 국가와 개인 모두에게 도움이 되겠지만 정신적 육체적으로 미치는 영향도 은퇴 연령 상향만큼 든든한 것 같다.

은퇴 연령을 높인다는 말은 그만큼 건강하게 일을 더 오래 할 수 있어야 한다는 의미다.

**근로 가능 수명**

근로 가능 수명은 기대 수명과 다르다. 건강하게 일을 할 수 있는 나이를 말한다.

여기서부터는 자신의 근로 연령에

일할수록 인지 능력 줄지 않고 자기 개발 가능  
조기 은퇴자 “더 일찍 죽는다” 연구 결과도  
스트레스, 육체 피로도 높다면 일찍 은퇴 고려  
은퇴 늦춰 ‘성인 자녀’ 돕는다는 서글픈 사연도

육 및 의료와 같은 전문 지식이 필요한 분야에서 종사하는 미국인들은 전체 노동 인구의 45%를 차지하고 있다.

1935년 이런 종류의 직업 종사자는 전체의 6%에 지나지 않았다.

USC의 레이나드 데이비스 노인학 대학 핀час 코헨 학장은 이들 분야 종사자에게 65세 은퇴 연령은 타당치도 없다고 동의했다. 그는 “20세기에나 있을 법한 65세 은퇴나이”라고 강조했다.

**60세는 아직 청년**

지식을 요구하는 직업 종사자들에게는 인지 능력이 충분한 70대가 은퇴 연령이 돼야 한다고 리사 렌카하몬드 조지아 대학의 노인학 연구소 소장은 주장했다.

그는 “우리와 함께 일하는 직원들은 보통 70대에서도 아주 일을 잘 한다”면서 “은퇴 연령을 종업원의 능력을 기준으로 한다면 60대에 은퇴할 이유가 없다”고 덧붙였다.

기억과 주의력, 기능 수행 능력에 중요한 역할을 하는 우리 뇌의 전두엽 앞 전두엽피질은 45세가 지나면서 크기가 줄어들기 시작하지만 다른 뇌 부위가 이부분을 대체해 준다고 그는 설명했다.

또 새로운 상황에 적응할 수 있는 축적된 지식 등 기타 인지 측면과 사람간 관계의 사회적 인지 능력은 수십여년 동안 계속 발전한다고 그는 아울러 밝혔다.

이런 인지 발달 과정의 많은 부분은 계속 일을 하는 과정에서 유지되고 더 강해진다.

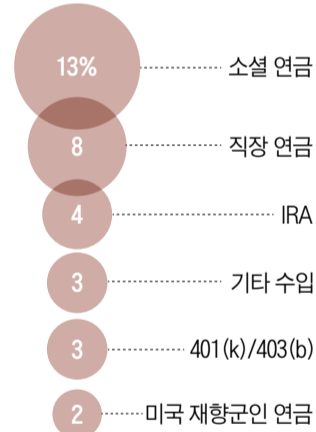
결과적으로 일을 그만두면 정신적 육체적 모두 기능이 떨어지게 된다.

20면에 계속

은퇴를 미루고 일을 계속 하는 이유(단위: %)



은퇴자들의 수입 구조(단위: %)



대한 스스로의 해답을 찾아야 한다.

보스턴 칼리지 은퇴연구센터의 갈 웨스타인 수석 이코노미스트는 사람들의 근로 연령을 조사해 발표했다.

그에 따르면 50세의 건강한 미국인은 장애 없이 23년은 더 일을 할 수 있고 또 그로부터 8년을 더 장애 없이 살 수 있다는 것이다. 사람들이 최대한 건강하게 일하는 수 있는 근로 수명은 평균 73세라는 말이다.

그는 “사람의 기대 수명은 계속 길어지고 있다. 이로 인해 근로 가능 연령 또한 늘어난다”고 말했다.

이는 의학 기술이 발달된 데다가 근무 환경도 변화했기 때문으로 풀이된다.

2020년 관리, 비즈니스 및 재정, 교

# 자동차 절도 보상은 ‘컴프리헨시브’ 보험에서 커버

차값 비싼 요즘 보험 조항 있는지 확인  
보험료 아낀다고 뺏다가 큰코다칠 수도  
절도, 화재, 홍수 등 불가항력 피해 보상

지난 연말 김씨는 LA 한인타운의 한 식당 주차장에서 자동차를 도난 당했다. 2010년형 도요타 프리우스로 11년을 타고 다닌 정든 차였다. 그런데 보험회사로부터 자동차 등록비까지 포함해 1만 1,500달러를 보상받았다.

25만 마일을 넘게 달린 차이지만 김씨는 상대방 피해만 배상해주는 ‘책임보험’ (liability insurance)이 아니라 자신의 차도 보상받는 ‘풀커버 보험’ (full coverage insurance)을 고집해 왔었다. 보험료는 비싸지만 어떤 상황이 발생할지 몰라 계속 풀커버 보험을 유지했다.

이 풀커버 보험안에 절도 피해를 보상받는 ‘컴프리헨시브 보험’ (comprehensive insurance) 조항이 포함돼 있었다.

김씨는 “요즘 자동차 시세가 올라 새 차 구입을 미루고 있었는데 차를 도난 당해 당황했지만 보험에서 요즘 시세의 중고차 가격을 보상을 해주 조금은 안도했다”고 말했다. 김씨는 보험료 조금 아끼려고 이 조항을 구입하지 않았다면 어쩔 뻔 했을까라며 가슴을 쓸어내렸다.

## 자동차 보험

자동차 보험은 쉬우면서도 또 어렵다. 요즘 자동차 절도 사건과 가격 인상 등으로 보험 가격 또한 크게 뛰어서 서민들의 불만 소리가 여기저기서 튀어나오고 있다. 그렇다고 보험에 가입하지 않을 수는 없다.

자동차 보험은 상대 자동차와 관련된 부분만 커버해주는 책임 보험과 내 자동차 타인의 자동차 피해를 모두 보상 받는 풀커버 보험으로 구분된다.

요즘 같이 자동차 절도가 많은 시기에는 ‘컴프리헨시브’ 조항을 꼭 기억해야 한다.

‘컴프리헨시브’ 조항은 홍수 피해, 절도 또는 우박 피해와 같이 우리의 힘으로 어쩔 수 없는 상황이 발생했을 때 피해액을 커버해준다. 대부분 운전자 별점도 없고 이로 인한 보험료 인상도 없다.

많은 주들이 이 조항을 꼭 가입하라고 의무화하지는 않는다. 하지만 자동차를 월부로 샀거나 리스를 했다면 자동차 용자 회사가 요구할 수도 있다. 그렇다고 해도 이 조항을 꼭 구입하는 것이 큰 도움이 된다.

## 컴프리헨시브 보험

풀커버리지로 불리는 자동차 종합 보험은 보통 주정부가 요구하는 의무 조항을 포함한 보험을 말한다. 여기에 컴프리헨시브와 ‘콜리전’ 보험으로 불리는 충돌보험(collision insurance)이 추가되는 것을 말한다.

대부분 주정부는 ‘컴프리헨시브’ 보험을 요구하지는 않는다.

‘컴프리헨시브’ 보험은 절도, 날씨, 동물과의 충돌, 위에서 떨어지는 물체와 같은 불가항력적 위험에 노출될 때 커버해주는 조항이다. 또 유리창 파손도 커버해준다. 일부 보험회사는 유리창 파손 때만 적용하는 별도의 디덕터블을 두기도 한다.

그렇다고 ‘컴프리헨시브’ 보험을 따로 가입하는 것은 아니다. 풀커버 종합보험의 한 조항에 포함된다. 일반 자동차 사고는 커버되지 않는다.

소비자 대부분은 다른 사람의 자동차와의 사고만 생각한다. 그러나 충돌 사고 이외에도 홍수, 밴달리즘, 우박 등의 피해에 대해서는 고려하지 않는다.

고정 물체와 충돌하거나 낫을 피해를 당했다면 충돌 보험으로 커버된다. 물론 다른 차와 충돌하는 등의 차 사고 역시 충돌보험이 필요하다.

## 보험료는 얼마나 되나

컴프리헨시브 보험의 부담은 그다지 크지 않다. 전국 연평균 비용은 160달러 정도다.

‘쿼드란트 정보 서비스’에 따르면 미국 평균 풀커버 보험은 연 2,014달러. 비용은 물론 여러가지 요인에 의해 좌우되며 보험회사에 따라서도 다르다.

일반적인 요인으로는 운전자의 나



## 피해 종류별 캘리포니아 보험 혜택

피해 종류	컴프리헨시브 혜택	충돌보험 혜택
밴달리즘 또는 폭동	커버됨	커버안됨
자연재해, 화재, 극한 날씨	커버	안됨
절도, 공중 낙하 물체	커버	안됨
동물 충돌	커버	안됨
다른차와의 충돌	안됨	커버
차 전복, 낫을 피해	안됨	커버

## 사고별 캘리포니아 보험료 인상(단위: 달러)

사고	연 보험료	인상률(%)
무사고	2,291	0
스피드 티켓	3,111	36
사고	3,789	65
DUI(음주운전 포함)	5,506	140

## 나이별 캘리포니아 보험료(단위: 달러)

나이	월 평균 보험료	연 평균 보험료 (뱅크레이트 컴 집계)
16세	447달러	5,360달러
18	542	6,502
20	353	4,236
25	240	2,884
30	206	2,468
40	191	2,291
50	183	2,197
60	180	2,155
70	195	2,338

이(대부분 주에서), 운전자 성별(대부분의 주에서), 결혼 여부, 운전경력(연수), 운전 기록, 보험 청구기록, 보험 할인 혜택 가능 여부, 자동차 종류, 자동차 연식, 소유주의 신분, 연간 주행거리, 크레딧 신용도(대부분의 주에서), 자동차 위치, 보험 기록, 커버비용 한계다.

또 디덕터블에 따라서도 비용이 다르게 책정된다. 다시말해 문제 발생으로 인해 수리 비용이나 보상 비용이 발생했을 때 가입자가 먼저 부담해야 하는 돈을 디덕터블이라고 부른다. 이 디덕터블 이외의 비용을 보험회사가 지불한다. 보통 250, 500, 1,000달러이다.

이 디덕터블이 높으면 보험료가 낮아진다. 반대로 디덕터블이 높아지면 보험료는 낮다.

## 꼭 필요한 보험인가

상황에 따라서 다를 것이다. 특히 요즘같이 자동차 절도가 빈번한 시절에는 꼭 가입할 것을 추천한다. 주정부의 의무적 가입 조항이 아니더라도 용자를 했거나 리스를 했다면 용자회사에서 반드시 가입하도록 할 것이다. 법적으로 모든 대출금을 갚기 전까지 자동차는 용자회사 소유이기 때문에 당연히 투자 손실을 막기 위한 의무조항을 원한다.

보통 차를 10년 이상 소유하면 이 조항을 빼는 사람들이 많다. 자동차 가격이 크게 하락해 별 의미가 없다고 생각하기 때문이다. 하지만 요즘같이 중고차 시세가 높을 때는 계속 유지하는 것도 바람직하다. 보험료 부담이 많다면 디덕터블을 높이는 것도 한 방법이다.

## 언제 파일 할 수 있나

피해 금액이 디덕터블 이내라면 보험회사에 청구하지 않고 직접 해결하면 된다. 청구해봐야 돈이 나오지 않는다. 피해 액수가 디덕터블 금액을 넘어서야 보험금이 온다.

## 렌터카에도 적용되나

현재 가지고 있는 자동차에 이 조항이 있다면 렌터카에도 그대로 적용된다.

단 렌터카를 개인 용도로 사용해야 한다. 컴프리헨시브 조항이 없다면 렌터카 보험을 구입할 수 있다.

자넷김 기자

이슈

# 중국 인구 인도에 추월당하고 고령화 인구는 늘고

## 노동력 줄어 고령 인구 부양 역부족 경제 생산력 떨어져 주변 국가에 아웃소싱

중국이 과거 수십여년 동안 불어나는 인구를 주체하지 못해 산아제한 정책까지 실시하며 인구 억제에 안간힘을 쏟아 왔다. 그 결과 요즘은 인구가 오히려 줄고 있다. 하지만 반갑지 않은 소식이다. 학자들은 중국의 인구 감소가 중국과 기타 주변 국가에 심각한 영향을 미칠 것으로 우려하고 있다.

한자녀 정책을 밀어붙여온 중국은 인구 감소와 노년층의 빠른 증가로 골머리를 앓고 있다. 인구 감소는 곧 노동력 저하를 뜻한다. 또 노년층 증가는 국가의 재정 부담 확대를 의미한다.

노동 인구가 감소하면 그만큼 생산력이 떨어진다. 생산력 저하로 노년 복지에 문제가 발생해 국가 기반이 흔들릴 수 있다. 일각에서는 1990년 일본을 답습할 수 있다는 우려도 나온다.

세계 1위의 중국 인구가 2033년 중반부터 인도에 추월당할 것이라고 유엔의 한 연구보고서가 지난달 밝혔다.

유엔인구기금(UNFPA)이 작성한 이 보고서에 따르면 인도 인구는 올 중반 14억 2,860명으로 14억 2,570만명의 중국인구를 290만 명 앞설 것이라는 것이다. 미국은 이에 훨씬 미치지 못하는 3억 4,000만명으로 세계 3위를 차지했다.

지난해 중국의 인구는 60년만에 처음으로 감소한 것으로 나타났다.

이에 대해 왕이 외무부 대변인은 “인구도 중요하지만 기술(재능) 역시 중요하다. 중국은 인구 고령화에 실질적인 대응 방안을 모색하고 있다”고 밝혔다. 노동 집약적 산업에서 탈피해 첨단 기술 국가로 나간다는 말이다.

### 중국 고령화시대

중국 역시 주변 아시안 국가처럼 고령화와 인구 감소 과정을 거치고 있다. 그로 인해 중국의 노동인력이 줄어들어 글로벌 경제를 위축시킬 수 있다.

수년간 중국 노동 인구는 국제 경제의 동력이었다. 싼 노동력으로 제

품을 생산해 세계 곳곳에 수출했다. 따라서 장기적으로 중국 공장 노동자 부족은 해외 소비자들에게 가격 인상이라는 물가 상승을 부추기게 된다.

특히 중국 인건비 인상으로 제조업 생산공장들이 베트남이나 멕시코 등 낮은 임금 국가로 이동하고 있다. 또 인구 감소는 중국 내수에도 영향을 미친다. 인구 감소로 소비는 줄어든다. 애플이나 나이키 같은 세계적인 제품들의 판매 역시 감소한다.

단기적으로 출생률이 떨어지면 중국 경제의 4분의 1을 차지하는 부동산 시장을 위협하는 주요 원인이 된다. 인구가 증가하면 더많은 주거지가 필요하다. 많은 중국인들에게 특히 주택은 중요한 재산이다.

팬데믹으로 소비자 지출과 수출 성장이 둔화되면서 중국 경제는 부동산 분야에 더 의존하고 있다. 정부는 다양한 부동산 시장 활성화 정책을 제시하고 있다.

### 노년 인구 부양

중국의 줄어드는 노동력은 점점 늘어나는 노년 인구를 충분히 떠받쳐 줄 수 없게 된다.

구조적으로 젊은 노동 인력이 은퇴하는 노년 인구를 부양하는 모양새를 갖춘다. 노동력이 줄어들면서 이런 구조가 무너지고 있다는 것이다.

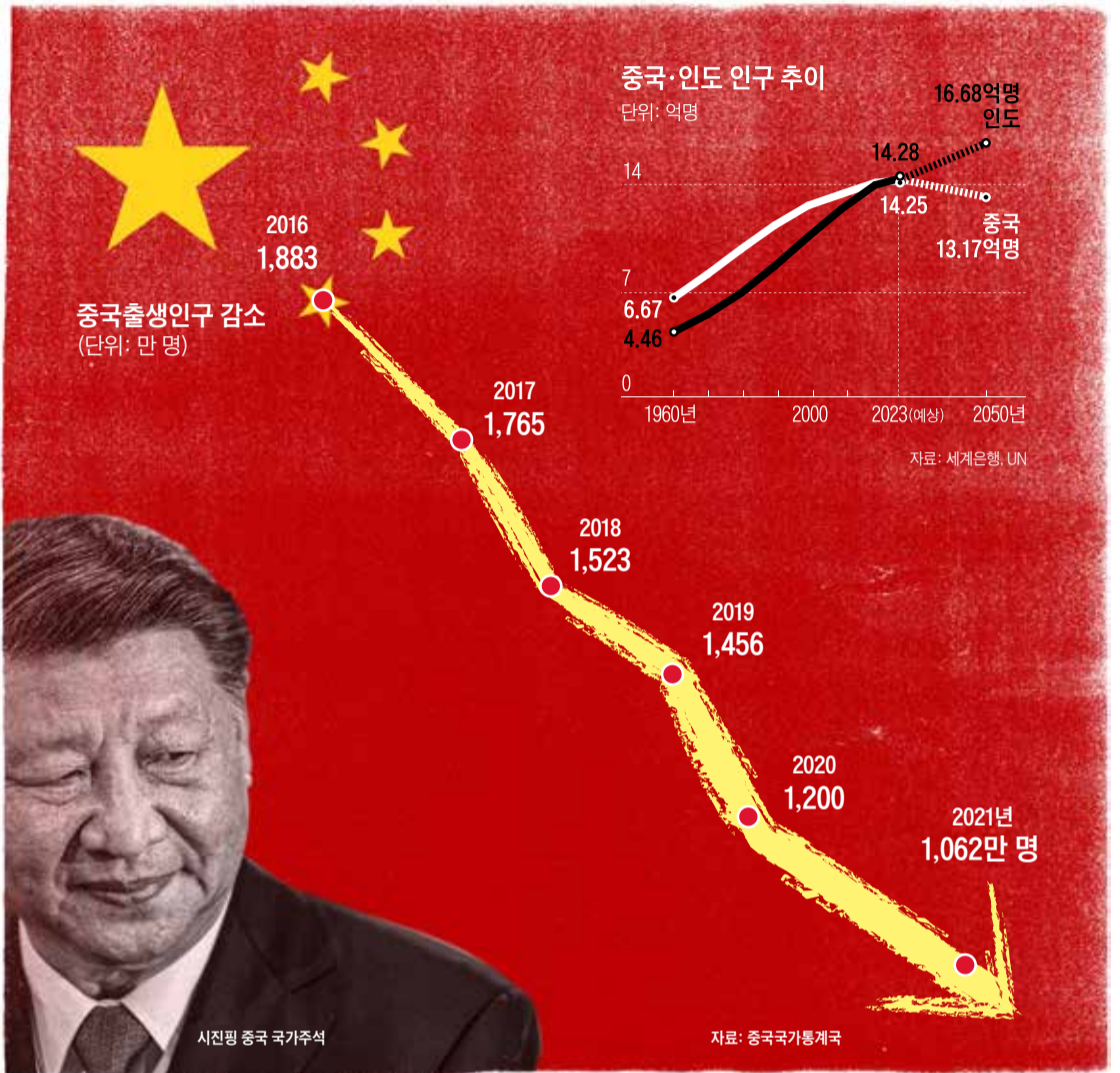
2019년 중국 사회과학학회는 중국의 주요 연금기금은 2035년까지 고갈될 것이라고 예상했다. 근로 인구의 축소가 한 원인으로 지목된다.

경제학자들은 중국의 인구 변화를 1990년대 일본의 경제 붕괴를 가리키는 인구 변화와 같다고 설명한다.

중국 가정은 미국과 기타 경쟁국의 평균 수입보다 훨씬 낮다. 많은 노년 중국인들은 은퇴 후 중국 정부가 지불하는 연금에 주로 의지해 살아야 한다.

중국은 특히 세계에서 가장 은퇴 연령이 낮은 나라 중 하나에 속한다. 대부분 노동자들은 60세에 은퇴한다.

은퇴 연령이 낮으면 국가 연금 기금이 금방 고갈되는 것뿐만 아니라



## 고학력 여성 양육비 주거비 비싸 결혼 미루고

## 남녀 성별 불균형에 독신 남성 훨씬 많아

중국 병원 시스템에도 영향을 미치게 된다.

이에 따라 중국 정부 역시 프랑스나 미국처럼 은퇴 연령을 올리는 방안을 모색하고 있다. 프랑스를 이미 62세 은퇴 연령을 64세 올렸다.

### 인구정책

중국은 1970년대 후반부터 한자녀 정책을 들고 나왔다. 중국의 인구를 정확히 모른다는 말이 나올 정도로 늘어나는 인구를 잡기 위한 정부의 단호한 대책이었다.

중국 정부는 한자녀를 초과하는 부부에게 과도한 벌금을 물렸고 이로 인해 수억명의 여성들이 낙태를 하게 된다. 많은 가정들이 남자 아이를 원했다. 여자 아이를 임신하면 낙태했고 또 출생 후 버리기까지 했다. 결국 남녀 인구 비율이 맞지 않아 장가를 가지 못한 남성들이 중국 인구의 상당 부분을 차지한다.

중국은 2013년 이 정책을 완화한다고 발표했다. 하지만 인구 전문가들은 인구를 확장시키기에는 너무 늦었다고 진단했다.

### 인구 회복 쉽지 않아

중국정부는 다시 산아 장려책으로 인구 위기를 해소하려고 한다. 한자녀 정책을 3자녀로 확대했고 현금 지원까지 해준다. 하지만 떨어진 출생률을 안정화하는데 실패하고 있다.

교육 수준이 높은 중국 여성들은 결혼을 더 늦게 한다. 또 아예 자녀를 낳지 않으려 한다. 비싼 주거비와 육아 및 교육비용 부담이 주요 원인이다.

그렇다고 중국 이민이 쉬운 것도 아니다. 중국정부는 이민 정책을 완화할 조짐을 보이지 않는다. 근로 인구를 충당하기 위한 영주권 발급도 매우 낮다.

인력 부족 현상을 메꾸기 위해 중국은 기술이 크게 필요하지 않은 제품 생산을 아시아 다른 국가에 맡기는 아웃소싱을 하고 있다. 대신 자동화가 필요한 기술 생산 시설은 중국 내에 늘린다. 그러면서 중국은 인공지능과 기술 분야에 중심을 둔 선진 산업에 중국의 미래를 걸고 있다.

조진기 기자

# 빈집 쏟아지는 일본... 2만 5,000달러 집 수도룩

**지방 정부들 'akiya bank'에 명단 올려  
출생률 저하, 자녀들 관심 없어 버려져  
붕괴 위험 주변 경관 해쳐 정부 골머리**

요즘 땅값 비싼 일본에 빈집이 넘쳐 난다고 한다. 이번 기회에 일본에 집 한 채 사서 노년을 보내는 꿈을 꾀보는 것도 좋을 듯싶다. 500달러에 구입할 수도 있고 2만 달러 또는 3만 달러에 구입할 수도 있다. 아예 지방 정부들이 웹사이트에 빈집 명단을 올려놓고 무상으로 집을 넘겨주기도 한다.

팬더믹 이전 미국 언론들이 이를 집중 보도한 적도 있다. 물론 보이지 않는 어려운 부분도 많다. 어찌됐던 외국인도 일본 내국인들과 똑같이 아무런 제약없이 주택이나 땅을 살 수 있다.

뉴욕타임스는 최근 일본에서 전원 생활을 하는 호주 부부의 스토리를 들어 쏟아져 나오는 일본 빈집 실태를 전했다.

**빈집 넘쳐나**

자야 터스필드는 지난 2019년 일본 도쿄에서 45분 거리의 한 교외 지역에 수년째 방치돼 있던 주택을 구입했다. 어깨까지 올라오는 잡초에 뒤덮여 있던 이 집을 산다고 말하자 지인들이 적극 말렸지만 터스필드는 주택이 마음에 들고 값도 싸 구입을 결심했다.

이 집은 일본 전역에 걸쳐 일본어로 '아키야' (akiya)로 불리는 수백 만채의 빈집 중 하나다.

호주 소프트웨어 개발업자인 터스필드(46)는 잡초가 무성한 이 집이 마음에 쏙 들었다. 검은색 타일의 기와집이고 다른 집에 비해 처마도 높았다. 기와로 된 출입문까지 있는 이 집은 2,700스퀘어로 농촌 주택이라기 보다는 사찰처럼 지어진 집이다. 1989년 절을 짓는 건축장인이 지은 집이란다.

일본 태생의 부인 치히로(46)와 그는 2017년 런던에서 일본으로 이사 오면서 두 아들 등 4명이 살 끄직한 정원의 집을 찾았다. 원래는 빈 땅을 구입해 집을 지으려고 했지만 일본의 땅값이 워낙 비싸 엄두도 내지 못했다. 그래서 버려진 집을 찾기로 시작했다. 땅값보다 더 싼 집들이 많다.

**빈집의 원인**

일본의 출생률이 낮아져 인구가 줄어드는데다가 고령인구가 많아진 것도 이유다. 또 자녀들은 유산으로 받는 집에 관심을 두지 않는다. 재산세가 매우 높기 때문이다.

오래된 목조 건물이 많아 화재, 터마이트 등등으로 해마다 주택 가격은 떨어진다. 이를 개조하고 수리하려면 물가 비싼 일본에서는 쉽지 않은 일이다.

일본 정부의 최신 자료인 2018년 '주택 및 토지 조사'에 따르면 일본 전국적으로 버려진 집들이 850만채에 달했다. 전체 일본 주택의 14%에 해당한다.

그런데 최근에는 더 많아 졌을 것으로 전문가들은 예상했다. 일본 노무라 연구소는 빈집을 110만채로 추정했고 2033년까지 모든 주택의 33%가 이런 빈집이 될 것이라는 암울한 전망도 내놓았다.

터스필드가 구입한 집은 도쿄 중심부로부터 45분 거리의 이바라키현 남쪽에 위치해 있다. 전 주인이 죽자 가족들이 이집을 물려받지 않겠다고 버티기때부터 빈집으로 남게 됐다. 정부에서 이 집을 인수해 500만엔(3만 8,000달러)에 경매로 넘겼지만 아무도 구입하는 사람이 없었다. 터스필드는 건축 전문가에게 의뢰해 집을 점검했는데 오랫동안 방치돼 있었지만 큰 문제가 없어 300만엔(2만 3,000달러)에 낙찰 받아 구입했다.

일본의 주택은 가치가 계속 하락한다. 전후 건설된 유적지 같은 집들이 많은데다가 건축법까지 바뀌어 요즘은 땅값만 쳐주고 있다. 집주인은 가치가 자꾸 떨어지는 오래된 집을 가지고 있을 이유가 없어진다. 또 바이어 역시 이를 철거해 새 집을 지으려고 해도 경비가 비싸 엄두도 내지 못한다.

터스필드 부부는 2019년 이 집을 구입해 15만 달러를 들여 개조했다. 이집은 이전에 살던 주인이 그나마 자녀에게 유산으로 물려주겠다고 이름을 올려놨다. 하지만 자녀들이 유산 받기를 거부하면서 빈집이



The Thursfields' house in 2019, shortly after they bought it. The house had been deserted after the previous owner's family refused to inherit it upon the owner's death. Andrew Faulk for The New York Times



Mr. Thursfield has done much of the renovation work himself, including woodworking. Andrew Faulk for The New York Times



The couple have spent about \$150,000 on renovations, and there's more to do. Andrew Faulk for The New York Times

된 것이다.

많은 노인들은 치매 등으로 유언을 만들지 못해 아예 유산 받을 사람의 이름조차 남기지 못하고 죽는 경우도 많다. 또 일부는 친척에게 물려주는데 이를 받은 친척은 조상이 물려준 유물을 팔 수 없다고 팔지도 않고 그냥 버려진 상태로 놔둔다.

**정부 적극 개입**

방치된 집은 주변 경관을 해칠 뿐 아니라 붕괴의 위험까지 높아져 주민들에게 위협 요소가 되고 있다.

눈이 많이 내리는 일본 서부 연안의 한 마을 사카타 시공무원인 나카오카주히로는 "관리하지 않은 빈집은 주변 경관을 해치고 주민들의 생명을 위협하며 무너질 수도 있다"면서 "철거 비용을 도와주고 빈집 신고를 받아 소유주에게 위험성을 설명하는 등 적극적인 해결 방안을 찾는다"고 전했다.

빈집 문제가 도시 주택 시장에 직접적인 영향을 주지는 않는다. 도시

주택 가격은 계속 올라가고 있다. 하지만 빈집이 늘어날 수록 커뮤니티에 미치는 잠정 위험은 숫자만큼 올라가게 된다고 노무라 연구소의 아키라 다이도 수석 컨설턴트는 밝혔다.

다이도 수석은 정부의 빈집 관리 명령 또는 철거 요구를 무시하는 소유주에게는 재산세를 더 내게 하는 법 개정 움직임이 보이고 있다고 지적했다. 특히 일본 고도시인 교토 정부는 최근 빈집 주인에 대해 더 많은 세금을 물린다. 일본에서는 첫 도시가 됐다. 현재 교토에는 빈집이 1만 5,000채나 된다.

**빈집 찾기 웹사이트**

일본 지방 정부들은 매매 또는 렌트 빈집 명단을 'akiya bank'라는 웹사이트에 올려 놓고 있다. 아예 '앳홈'(At Home)과 같은 일반 회사들과 공조해 명단을 올리는 지방 정부도 있다. 현재 1,741개 지방 정부 중 658 곳의 빈집 정보를 공유하고

있다. 이 아키야뱅크를 통해 500달러에 전원 주택을 구입할 수도 있다.

일본 도쿄 하치오지 외곽의 2,195스퀘어피트 규모 빈집 가격은 360만엔(27만 2,000달러)다. 작은 정원과 다다미 마루의 응접실 등 고풍스러운 주택이다.

부동산 업자들은 집 주인에게 집을 철거하라고 조언한다. 하지만 은퇴한 언론인 오카다 타카히로(85) 부부는 이 집을 팔기로 했다. 자녀들이 집에 별로 흥미가 없어 누구에게 줄지 아직 확실히 결정하지 못했다. 다른 사람이 구입하면 철거하고 땅만 팔 것이 분명하다.

부인 오카다 레이코(86)는 "우리가 이런 식으로 집을 처분한다면 아마 일본 주택 양식 문화는 사라질 것"이라고 아쉬워했다. 자넷김기자

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

건강

# 침 삼킬 때 통증 심한 패혈성 인후염 크게 늘어나

**목 통증 호소 환자 10명당 1명꼴  
치료 미루면 신장염, 관절염, 심판 막 훼손  
손 자주 닦고 마스크 쓰고 음식 공유 말아야**

미국에서 최근 목이 붓고 침을 삼킬 때 매우 아픈 증상의 ‘패혈성 인후염’(strep throat) 환자가 늘고 있다. 보통 코비드 19에 걸렸거나 감기, 알러지 등도 목이 아픈 증상을 동반한다. 하지만 특별히 목이 아프다면 이 패혈성 인후염을 의심할 수 있다. 연방질병통제국(CDC)에 따르면 박테리아가 목 뒤쪽을 넘어 혈류와 같은 부위로 침투하는 공격적인 그룹 A 스트렙(Group A strep)이 증가하고 있다.

NYU ‘라고 종합병원’의 하센펠드 어린이 병원 사라 시디큐 임상 부교수는 이 패혈성 인후염 발병이 지난해 훨씬 심해졌다고 밝혔다.

UC 샌프란시스코의 이비인후과 애나 부트리모위츠 부교수는 다른 질병과 착각하기 쉬워 참고 견디다가 치료가 늦는 경우가 많다고 전했다. 그러나 빠르고 정확한 진단으로 치료를 해야 다른 사람들에게 전염을 막을 수 있고 또 합병증을 막을 수 있다.

증상이 심한데도 치료를 받지 않으면 신장 염증 또는 류마티스 성 열과 같은 합병증이 생길 수 있다. 류마티스 성 열은 관절의 심한 통증과 염증을 유발할 수 있다. 또 일부는 합병증으로 심장 판막 손상을 가져올 수도 있다.

**패혈성 인두염**

패혈성 인두염은 ‘화농성연쇄구균’(Streptococcus pyogenes)이라는 박테리아에 의해 발생한다. 이를 ‘그룹 A 스트렙토코커스’라고도

부른다. 매우 감염력이 높으며 기침, 재채기의 비말과 음식과 음료를 공유하면서 침을 통해 감염될 수 있다. 문고리나 기타 물체 표면에서 박테리아에 감염되곤 한다.

목이 아픈 증상이 나타난다. CDC에 따르면 목이 아픈 미국 성인 10명 당 1명은 이 패혈성 인두염이라는 것이다.

노스웨스턴대학 응급의학과와 신 두 앤더슨 방문 교수는 “기침을 하지 않는 것이 특징”이라고 밝혔다.

**증상**

패혈성 인두염은 위험한 질병은 아니다. 하지만 매우 심한 통증을 동반한다. 어린이들은 특히 통증을 더 심하게 느낀다. 시디큐 교수는 유리조각을 삼키는 것 같은 통증을 호소한다고 말했다.

이 패혈성 인두염을 앓는 사람은 침을 삼킬 때 통증을 동반하고 하품을 할 때도 아프다. 편도선이 별갈게 부어오르고 백태가 끼며 붉어져 경우에 따라서는 고름까지 나온다. 또 일부는 두통이 생기고 목 앞쪽의 림프절이 커지고 딱딱해지면서 열이 오른다.

만약 100.4도 이상의 고열이 나고 목이 아프다면 어전트 응급센터를 찾거나 주치의 진료를 받아야 한다.

어린이들에게는 성홍열이라고 부르는 붉은 반점들이 돌아날 수도 있다. 올해 어린이 패혈성 인두염 환자들은 특히 평소보다 조금 다른 증상이 나타나는데 전문가들은 아직 이



유를 모르고 있다. 목 통증과 함께 메스꺼움, 구토, 복통 등 증상을 보인다.

어린이들의 목 통증과 고열이 24시간 이상 지속된다면 소아과 진료가 필요하다고 시디큐 교수는 밝혔다.

**진단은**

가정에서 패혈성 인두염을 자가 진단할 방법은 아직 없다. 부트리모위츠 교수는 응급치료센터에서 특별한 테스트 없이도 림프절이 붓고 편도선에 백태가 끼지만 기침 없이 열이 100.4도 이상이면 인후염 진단을 내릴 수 있다.

보통 2가지 검사로 확진한다.

목구멍 인두 면봉법으로 10분만에 감염 여부를 확인할 수 있다. 또 인후를 면봉으로 닦아 시료를 채취한 후 이를 배양하는 방법인데 결과가 나오기까지 24~48시간 소요된다. 매우 정확하다.

**치료**

항생제 투여가 가장 일반적이다. 보통 아목실린 계열의 항생제를 처방하는데 요즘 감염자가 늘어 공급이 부족하다고 한다.

항생제를 먹기 시작하면 증상이 24~48시간 내에 완화되지만 약은 10일간 복용한다.

앤더슨 전문의는 “가장 간단한 치료”라고 밝혔다.

**감염 피하기**

인두염은 어린이들이 감염된다고 생각하지만 누구에게나 감염된다.

주로 5~15세 어린이에게서 나타나 부모, 학교 교사나 직원, 어린이들이 주기적으로 가까이 하는 사람들에게 게로 전염된다. 하지만 네하 바야스 클리블랜드 클리닉 가정의는 “모든 나이에 다 감염이 된다”고 말했다.

**입으로 감염**

바이러스나 박테리아가 물컵이나 식기, 스푼 표면에 묻어 있을 수 있기 때문에 항상 주의해야 한다. 다른 사람의 입이 닿았던 물건 즉, 음식이나 립스틱 등은 절대 공유하지 않는다.

**손을 자주 닦는다**

가장 기본적인 방법이다. 코비드 19의 최대 예방은 손을 자주 닦는 것이다. 인두염 박테리아 역시 마찬가지다. 균은 호흡기에서 나오는 침을 통해 전염된다. 예를 들어 감염 환자가 테이블에서 기침이나 재채기를 했는데 테이블을 손으로 스친 후 입에 손이 닿는다면 병균에 감염될 수 있다.

**마스크 착용**

지하철이나 마켓 등과 같이 밀집된 장소에서는 꼭 마스크를 사용한다. 다른 사람의 입에서 나오는 비말을 막을 수 있다. 존김기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

# US메트로뉴스

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

[usmetronews.com](http://usmetronews.com)

US메트로뉴스



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

라이프

# 투고 커피, 샌드위치 카페서 팁 요구한다면?

과감히 '노' 할 수 있는 용기도 중요  
만족스런 식당 서비스 받았다면 20% 팁  
한국, 중국, 일본은 팁 문화 없어  
호텔 숙박한다면 하루 2~5달러 적정  
임금 높은 프랑스는 팁 쥐도 '무덤덤'



팁 문화가 관대한 미국에서 요즘은 커피나 샌드위치를 사도 팁을 요구한다. 안 줄 수도 없고 주자니 마음이 가지를 앓고... 팁은 서비스에 대한 고객들의 보답이다. 그러면 어느 정도의 팁이 적정할까.

### 다이닝 식당은 15~20% 적정

식당의 팁은 세계 각국마다 매우 다르다. 한국은 식당 팁이 없다. 또 중국과 일본도 마찬가지다. 팁이 없으니 가격이 더 싸게 느껴질 수밖에 없다.

미국 '호텔 & 랫지협회'의 '팁 가이드'에 따르면 전체 금액의 15% 정도가 적정선이고 서비스가 특별히 마음에 든다면 20%까지도 가능하다.

캘리포니아 칼스베드의 '프로토클 스완 스쿨' 설립자 겸 에티켓 전문가인 일레인 스완은 "최소 15%"를 권했다.

팬더믹 이전만 해도 전국 식당 평균 팁은 18%까지였다. 하지만 인플레이션이 극심한 요즘은 15%로 떨어졌다고 라스베이거스 네바다 주립 대학의 아만다 벨라미노 호텔과 교수는 밝혔다.

전문가들의 조언과는 달리 실제 소비자들은 선택의 여지가 없는 경우도 많다. 아예 청구서에 팁을 포함시키는 미국 식당들도 많아졌고 금액도 15%를 훌쩍 넘는다. 최근 한 보도에 따르면 무려 20~25%나 붙여 논란이 되고 있다고 지적하기도 했다.

LA의 한 칵테일 술집에서는 한잔에 18달러 음료가 18% 팁과 함께 종업원 건강보험 비용까지 추가돼 24달러나 된다. 이유를 묻는 질문에 바텐더는 팁 문화가 없는 나라에서 온 관광객들이 많기 때문이라고 설명했다.

'독립 식당 연합'에 따르면 서비스 비용을 추가하는 이유는 서빙하는 직원뿐 아니라 요리사, 접시닻이 등 뒤에서 도와주는 모든 종업원들이 골고루 봉사료를 나눠 가져야 하기 때문이라고 설명했다.

### 과감히 'NO'

카운터에서 커피나 샌드위치를 주문하고 카드로 돈을 내려면 요즘은 페이먼트 스크린에 팁을 달라는 표시나 뜬다. 과감히 "NO tip" 또는 "skip"을 누를 수 있는 용기가 필요

하다고 스완 에티켓 전문가는 조언했다.

그는 주인들이 종업원에게 줘야 할 돈을 소비자들에게 떠넘기는 꼴이라고 반대했다. 식당뿐 아니다. 택시 기사, 호텔 벨보이, 발렛 등 다양한 곳에서 팁을 요구한다. 스완은 항상 현금을 조금은 소지하고 다닌다.

전문가 대부분은 택시 또는 자동차 공유 서비스를 이용할 때는 운임의 15~20%의 팁이 적정하다고 밝힌다. 다만 차의 청소 상태가 중요하다. 차를 뺐는데 좌석에 개털이 덕지 덕지 붙어 있다면 팁을 주지 않을 것이다.

공항 짐꾼과 호텔 벨보이에게도 팁을 주게 되는데 골프 가방이나 스키백 등 다루기 힘들고 무겁다면 조금 후한 팁도 좋다. 발레 파킹은 일반적으로 2~5달러를 요구한다. 대신 차를 픽업해 주고 드롭 해주는 서비스를 제공한다.

### 호텔 청소원

하루 2~5달러의 팁은 생각해야 한다. 미국 '호텔&라지' 협회는 1~5달러를 추천한다. 하지만 호텔 근로자를 포함한 '유니트 히어' 노조는 최소 5달러 이상을 권한다.

어떤 직종은 최저 임금보다 낮은 급여를 받으며 팁으로 수입을 충당하지만 호텔 청소원은 이런 부류에는 속하지 않지만 그래도 팁을 주는 것이 좋다.

하지만 팬더믹 이후 방 청소를 거부하는 손님들이 많다. 이런 경우 체크아웃 할 때 5달러 정도의 팁이 적당하다. 다만 특별 서비스를 요구할 때는 그때마다 약간의 팁을 주는 것도 예의다.

### 팁 문화 나라마다 달라

해외여행에 나선다면 현지 팁 문화를 먼저 알고 떠나면 좋을 것이다.

48개국 여행 가이드북을 출간하는 '프롬머스' (Frommer's)의 폴린 프롬머 편집인은 "두 가지를 기억해야 한다. 미국에서처럼 팁이 의무적인가, 또 이곳의 사회 분위기는 어떤가"를 고려해야 한다고 말했다.

멕시코 같은 나라는 임금이 매우 낮다. 따라서 식당에서의 팁은 미국에서 내는 것 같이 하라고 그는 조언했다. 유럽의 웨이터는 임금이 높으므로 팁은 별로 중요하게 생각하지

않는다. 지난해 런던과 파리 여행을 여행할 때 그는 청구서에 'SC'(서비스 차지)로 표시하는 서비스 비용이 포함된 것을 발견했다. 그는 만약 이를 몰랐다면 팁을 더 얹어 줄 뻔했다면서 청구서를 잘 살펴보고 뭔가 이상하면 질문해야 한다고 말했다.

이탈리아의 경우 식사를 시작할 때 물과 빵, 오일, 소금, 식초 등을 서빙하는 식당에서는 '코페르토' (coperto)라는 봉사료를 받는다. 대략 1~3유로인데 이 코페르토는 중세 시대부터 내려오는 일종의 전통 문화다.

예전에 많은 여행객들이 여관을 잠시 들르는데 돈을 절약하기 위해 집에서 음식을 가져오는 경우가 많다. 여관 측은 음식을 팔 수 없기 때문에 이런 손님들에게 식기 사용료를 받았다. 정식 식사비용의 팁은 대략 5~10%로 팁을 직접 웨이터에게 주는 것이 좋다. 잔돈을 항상 가지고 다니는 지혜도 필요하다.

프랑스는 미국과 달리 충분한 급여를 받는다. 봉사자나 미용사, 택시 운전기사 등등 팁으로 살지 않는다. 팁을 주면 고맙게 생각하겠지만 꼭 필요한 것은 아니므로 팁을 기대하지도 않는다.

### 여행 가이드 팁

다양한 종류의 가이드 서비스가 있다. 워킹 투어에서부터 등반 투어, 도시 관광, 만나절 관광, 2주 관광 등등. 당연히 팁을 제공해야 한다. 특히 미국과 동남아시아에서는 팁이 가이드 수입의 상당 부분을 차지한다. 세계 관광 회사 '인트레피드 트레블'은 미국에서 소그룹으로 수일간 관광에 나선다면 하루 7~10달러를 추천한다.

알래스카 시워드에서 대자연 탐험 관광을 운영하는 '엑시트 그레이시어'는 케나이 조드 국립공원을 따라 펼쳐지는 빙하 도보 투어는 1인당 59달러이므로 개인당 10~20%의 6~12달러가 적정하다고 조언했다.

아일랜드, 이탈리아, 영국 그룹 관광에도 관광 가이드와 버스 운전기사에게 현지 화폐로 하루 7~10달러의 팁을 제공한다. 하지만 주민이 운영하는 관광이라면 팁이 필요없다.

시카고 다운타운 도보 관광사는 2시간 투어에 1인당 10~20달러를 요구하기도 한다. 자넷김 기자

Lic #0199095

**소셜연금  
메디케어  
건강보험  
은퇴플랜**

**무료**

**"안내해 드립니다"**

**김정섭**

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

# 시험 성적에서 과외 활동 등 다른 평가로 전환

## 지원자가 SAT, ACT 점수 제출 여부 결정하는 ‘테스트 옵셔널’ 정책

### 지원자 제출 에세이 ‘챗 GPT’ 사용 삼가 해야

올해 가을학기 신입생 선발이 종료됐다.

이번 입시도 예년과 다름없이 명문대들은 치열한 경쟁이 펼쳐졌다. 과연 올 입시는 어떤 모습을 보였을까? 예비 수험생들을 위해 포브스(Forbes)와 다른 자료들을 취합해 트렌드를 살펴봤다.

#### 1 ‘테스트 옵셔널’ 지속

팬데믹 시작 이후 표준 학력평가 시험인 SAT와 ACT를 제대로 치를 수 없게 되자 각 대학들은 지원자가 점수 제출 여부를 결정하는 ‘테스트 옵셔널’ 정책을 시행하기 시작했다. 그리고 시간이 지나면서 이를 채택한 대학들은 늘어나 96%의 대학들이 현재 이 제도를 활용하고 있다.

여기에 더해 아예 일부 대학들은 아예 영구히 점수 제출을 배제하는 입시 요강을 확정하기도 했는데, 여기에는 아이비리그인 컬럼비아 대학도 포함돼 있다.

이런 분위기의 확산은 표준 학력 평가 시험 점수가 대학에서의 성공

을 예측하는 가장 좋은 평가 기준이 되지 않는다는 인식이 확산하는 것으로 볼 수 있다. 오히려 고등학교 성적과 과외활동 등의 다른 요소들만으로도 대학에서 지원자가 성공적으로 생활할 수 있는 가능성을 평가하는 좋은 기준이 될 수 있다는 공감대가 자리를 잡고 있는 것으로 보인다.

게다가 ‘테스트 옵셔널’은 빈곤층이나 소수계들에게 균등한 대학 교육의 기회를 제공할 수 있다는 명분을 제공하고 있다.

물론 이 제도가 장기간 지속될 것 인지는 불분명하다.

많은 대학들이 시험 점수를 평가하는 것에 대한 한계를 인식하고 현재보다 나은 평가 방법을 찾기 위한 노력을 계속하고 있지만, 실력 평가 측면에서 분명 문제의식을 제시하는 여론도 존재하기 때문이다.

그래서 대학에 따라서는 가까운 시간 내 종전의 입시요강으로 되돌아갈 가능성도 있다.

지난 2월 한 연구소의 보고서에 따

르면 이 같은 ‘테스트 옵셔널’ 정책이 형평성의 문제를 해결하지 못하는 것으로 나타났다.

**Tip:** 점수 제출을 지원자 결정에 맡기고, 점수를 제출하지 않아도 불이익이 없다는 것이 대학들의 한결같은 입장이다. 대신 명문대들의 경우 제출한 점수를 살펴본다는 점도 분명히 하고 있다.

때문에 명문대 지원자들은 가급적 시험 준비를 철저히 하고 응시해 높은 점수를 제출하는 것이 바람직하다. 명문대 지원자들의 경우 성적이나 과외활동 등에서 우열을 가리기 힘들기 때문에 자신의 경쟁력을 보여주기 위해서도, 그리고 바쁜 고등학교 생활에서 자신이 나름 시간 관리와 입시 준비에 최선을 다했음을 나타낼 수 있는 것 중 하나가 점수 제출이라고 볼 수 있다.

#### 2. 조기 전형 지원 및 유예(deferred) 증가

이번 입시의 또 다른 트렌드는 사립대들의 조기 전형 지원이 계속 활기를 띠고 있다는 점이다. 물론 아주 새로운 뉴스는 아니지만, 갈수록 명문대 경쟁이 치열해지면서 정시전형에 비해 합격률이 높은 조기 전형 지원은 꾸준히 증가하고 있다.

게다가 적지 않은 대학들이 우수한 인재를 조기에 확보하기 위한 전략으로 조기 전형을 강화하고 있는데, 대학에 따라서는 한 대학에만 지원할 수 있고 합격하면 입학 의무가 주어지는 ‘얼리 디시전’(Early Decision)을 통해 신입생 정원의 절반 정도를 구성하고 있다.

이로 인해 나타나는 현상은 합격 여부 결정을 유보하는 유예(deferred) 통보를 받는 지원자들도 증가하고 있다.

**Tip:** 명문 사립대 지원자라면, 그리고 한 대학이 확실한 자신의 ‘드림 스쿨’이라면 조기 전형, 그중에서도 ‘얼리 디시전’ 지원 준비에 만전을 기하는 게 자신의 합격 가능성을 높이는 전략이다. 이는 또 그 대학에 대한 강한 입학 의지를 보여주는 최선의 방법이기도 하다.

일각에서는 얼리 디시전 지원 시 학비 보조를 원하는 만큼 받지 못할 수 있다고 하지만, 기본적으로 학비 보조 내용은 지원자가 제출하는 FAFSA와 CSS 프로파일을 통한 가정의 재정상황에 근거해 산출되기 때문에 크게 우려할 수준은 아니다.

때문에 자신이 지원할 대학 리스트를 만들면서 그 대학들이 어떤 조기전형제를 채택하고 있는지 확인

해야 한다. 얼리 디시전과 달리 ‘얼리 액션’은 여러 대학에 지원할 수 있고 합격해도 입학의무가 주어지지 않는다.

그래서 지원자는 입시전력을 세울 때 얼리 디시전과 얼리 디시전 II를 시행하는 대학들도 살펴 자신의 우선순위에 따라 이를 적절히 활용해야 하며, 만약 정말 확신을 가진 대학이 없다면 얼리 디시전 지원은 피하는 게 바람직하다. 다시 말해 이 경우 얼리 액션과 정시전형을 활용해야 한다.

#### 3. 챗(Chat)GPT 등장

이번 입시에서는 크게 문제 된 것이 나타나지 않았지만, 갈수록 진화하는 인공지능 기반의 챗 GPT로 인해 입시에 영향을 줄 가능성이 존재한다.

가장 우려되는 것은 역시 지원자들이 제출하는 에세이라고 볼 수 있다. 지원자가 직접 고민하고 많은 시간을 들여 수정과 보완 끝에 제출하는 에세이를 이 새로운 기술에 맡길 수 있는 것이다.

하지만 이는 지원자의 독특함이나 지원자가 말하고자 하는 깊은 속을 진솔하게 담기가 쉽지 않다. 게다가 18세의 청소년의 사고와 경험을 넘어설 가능성도 매우 높다. 즉 잘못된 방법 동원이 쉽게 발견될 수도 있다는 것이다.

**Tip:** 대학에서 에세이를 요구하는 것은 지원자에 대해 더 많은 것을 알고 싶어 하기 때문이다. 즉 지원자의 특별함과 장래성, 인간성 등 여러 면을 광범위하게 살펴본다고 볼 수 있다. 때문에 아직까지는 챗 GPT로는 이 같은 것들을 충족시키기에는 한계가 있다.

이런 편법을 사용하기 보다는 충분한 시간을 두고 자신을 돌아보고 지난 시간들 속에서 중요한 사건이나 경험들을 통해 자신의 변화된 모습과 가치를 모두 살펴본 뒤 에세이 작성을 시작해야 한다.

자신만의 진솔한 모습을 통해 대학이 관심을 가질 수 있도록 하는 데 최선을 다해야 한다. 필립 기자



# 물려줄 게 집뿐인데, 리빙 트러스트 꼭 필요할까? (2)

## 전문가칼럼

정대용 변호사



지난 호에서 자식에게 물려줄 재산의 대부분이 집이라면 굳이 리빙 트러스트를 설립할 필요 없이 ‘Transfer On Death (TDO) Deed’를 작성하기만 하면 된다는 내용을 소개했다. 칼럼이 나간 뒤 많은 분들로부터 문의를 받았는데, 유산상속에 대한 시니어들의 관심이 그만큼 크다 하겠다. 이번 호에서는 집을 제외한 재산에 대해서는 어떻게 정리하면 좋을지 구체적으로 살펴볼까 한다.

2023년 5월 현재, 상속 재산의 총합이 18만 4,500불이 넘지 않는다면 아래와 같은 방법으로 ‘프로베이트(probate, 법원 공증)’와 같은 번거로운 절차를 피해 갈 수 있다. TOD Deed나 리빙트러스트를 통해 수령인을 지정해 둔 부동산이나 생명보험, 은퇴연금 등은 상속 재산에 포함되지 않아 많은 시니어 한인들은 다음과 같은 방법으로 혜택을 볼 수 있는 것이다.

**은행 예금:** 체크이나 세이빙 등 은행 예금은 처음 어카운트를 열 때나, 그 후에도 누구에게 어카운트 내 잔고를 지급할 것을 지정해 둘 수 있다. 이를 ‘Payable On Death (POD)’라고 하는데, 생명보험 가입 시 ‘수령인(Beneficiary)’을 미리 지정해 두는 것과 같은 이치라 할 수 있다. 수령인으로 지정된 이는 고인의 사후 사망 증명서와 본인의

신분증을 제출하면 곧바로 은행 잔고를 찾을 수 있다.

**주식(stock):** 주식을 유산으로 남겨주는 방법도 의외로 간단하다. 주식중개인이나 회사를 통해 ‘Transfer On Death (TOD)’ 폼을 작성해 두기만 하면 수령인이 고인의 사후 사망증명서와 본인의 신분증을 지참하고 소유권 이전을 요구할 수 있다. POD와 이름만 다를 뿐, 내용 면에서는 같은 것이라 하겠다.

**은퇴연금 & 생명보험:** 401(k)을 비롯한 은퇴연금의 대부분 또한 은행 예금과 마찬가지로 POD를 작성해 수령인을 미리 지정해 둘 수 있다. 생명보험은 아예 가입부터 수령인을 정하도록 하고 있으며, 유언장과 같은 다른 어떤 유산상속 장치보다 우선 적용된다.

**자동차:** 자동차를 물려주는 방법은 두 가지다. 첫째, 차를 물려받을 사람이 ‘공동소유자(co-owner)’로 등록해 두는 것이다. 이렇게 되면 공동소유주 가운데 한사람이 사망할 경우 나머지 한 명이 자동으로 단독 소유하게 된다. 자동차의 경우 최대 2명까지 공동 소유할 수 있다. 다른 한 가지는 ‘Transfer On Death (TOD)’라고 해서 고인의 사후 차를 소유할 사람을 미리 지정해 두는 방법이다. 이것 역시 줄여서 TOD라고 하는데, 부동산에 대한 서류가 아니기 때문에 따로 등기

할 필요가 없다.

**각종 보석류 및 미술품:** 한인 시니어들 가운데 위에 언급된 재산 외에 보석류나 미술품을 소장한 경우도 있다. 이러한 보석류나 미술품의 가치가 위에서 소개한 재산과 합쳐서 18만 4,500불이 넘지 않으면 (TOD 설정 부동산이나 은퇴연금, 생명보험은 제외), 유언장을 통해 분배 방식을 미리 지정해 두면 된다. 그렇게 되면 프로베이트 과정 없이 유족들이 고인의 재산을 고인의 뜻에 따라 바로 나눠가질 수 있게 된다.

이상에서 부동산을 제외한 재산을 어떻게 자식에게 프로베이트 과정 없이 물려줄지 살펴보았다. 다만, 상속 방식은 롱텀케어 혜택을 받는 등의 개인이 처한 상황에 따라 달라질 수 있으므로 전문가와 상담하고 결정하는 것이 좋겠다. ▲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

## 신분·크레딧 없어도 은행 구좌처럼 ‘척척’

‘블루원 프리페이드 마스터 카드’로 걱정 ‘끝’



“체류 신분 때문에 은행 구좌가 없다고요? 웰페어 돈을 한꺼번에 찾아장롱 속에 넣어두고 불안해하신다고요? 걱정하지 마세요 ‘블루원 카드’가 해결해드립니다”

신분이 불확실하면 은행 구좌도 못 연다. 미국 내 은행 구좌가 없는 사람이 무려 5,000만 명에 달한다. 크레딧이 없으면 카드 발행도 안 된다. 이럴 때 간단히 은행 구좌처럼 사용할 수 있는 크레딧 카드가 ‘블루원 카드’(Blue One Card)다.

마스터카드와 제휴해 탄생한 ‘블루원 프리페이드 마스터 카드’(Blue One prepaid master Card)는 누구나 오픈할 수 있다. 또 기존의 기프트카드와는 달리 해외에서도 사용할 수 있다.

카드를 신청하면 스폰서 은행이 현금처럼 사용할 수 있는 ‘프리페이드 데빗 카드’의 온라인 체크 어카운트도 개설해 준다. 또 은행 고유번호(ABA number)가 제공된다. 이에 따

라 카드에 연결된 구좌는 시중 은행 예금처럼 FDIC의 예금액 보증을 받는다. 돈을 잃을 염려가 전혀 없다는 말이다.

멕시코와 필리핀으로 돈을 보낼 수 있다. 자신의 체크 구좌와 연계돼 해외 송금도 지원된다. 또는 기프트카드로 직접 보내도 된다. 올해 안으로 한국 라이선스를 취득해 한국 송금도 가능할 예정이다.

정부에서 나오는 웰페어를 은행에 쌓아 둘 수는 없다. 돈을 찾아야 하는데 이럴 때 사용이 가능하다. 찾은 돈을 카드에 넣어 두고 쓸 수 있다. 또 자녀들이 부모에게 용돈을 줄 때도 카드에 돈을 넣어 드리면 된다. 손쉽게 안전하게 사용할 수 있는 획기적인 상품이다.

정식 라이선스를 취득한 미국 상장 기업으로 안심하고 사용할 수 있는 새로운 금융 시스템이다.

블루원 카드 신청은 웹사이트에서 가능하다. ▶(213)736-0000(한국어)으로 전화하면 담당 직원이 자세히 친절하게 알려줄 것이다. 영어 안내는 (800)210-9755(영어)

▶이메일: Info@blueonecard.com

▶웹 신청: www.blueonecard.com

### 미국 건강 근로 연령 73세

#### 12면에서 계속

한 연구 결과를 보면 은퇴를 늦추면 사망 위험을 늦추는 것과 관련이 있다.

은퇴 이전의 건강 상태와는 관계없다. 전문가들은 은퇴로 인해 일과 관련된 육체적 활동과 사회관계를 잃어버리면 은퇴 후 급속히 퇴화하는 것 같다고 추측한다.

#### 은퇴 가치 판단

어떤 사람은 80세가 넘어서까지 일을 계속할 수 있는 반면 육체 노동이 필요한 직종에서는 건강에 따라 달라질 수 있다.

코헨 학장은 “육체노동이 필요한 직업 종사자는 65세 넘어 일을 계속하기는 매우 어려운 것이다”면서 “이런 경우는 은퇴가 필요하다”고 말했다.

린지-하몬 박사는 은퇴 후 실제 건강은 오히려 개선시킬 수도 있다고 전했다. 그는 “직장으로 인해 건강이 나빠지거나 잠을 못 자고 계속 스트레스를 받는다면 은퇴가 건강을 위해 최고의 선택”이라고 조언했다.

#### 인종 차이 존재

인간 수명과 건강 근로 수명은 인종이나

성별과도 관련된다.

스티인 교수의 연구에 따르면 50세 흑인 여성의 근로 수명은 대략 17년이지만 백인 여성은 24년이다.

존홉킨스 보건 가치센터의 리사 코퍼 박사는 “흑인들은 특히 더 이른 나이에 병을 얻고 있으며 장애가 더 많고 더 일찍 죽는다는 사실을 우리는 알고 있다”고 말했다. 이는 흑인들의 소셜 시큐리티 베니핏을 그만큼 받지 못한다는 것을 의미한다. 또 노동 집약적 일을 하는 사람들과 저소득층들 혜택을 많이 받지 못하고 일찍 죽는 경향이 있다고 코퍼 박사는 덧붙였다.

따라서 은퇴 연령을 높여야 이런 문제를 모두 고려해야 한다고 그는 강조했다.

1935년 미국 소셜 시큐리티 베니핏 제도를 도입할 때만 해도 신체적으로 더 이상 일을 하지 못하는 사람들을 위한 것이었지만 요즘은 은퇴 후 여생을 즐기도록 연방 정부가 도와주는 의미로 바뀌고 있다.

코헨 박사는 “사람들이 무엇을 얻으려고 하는지에 대해서는 충분히 말하지 않고 있다”면서 “건강할 때 여행을 다니며 더 즐겁게 여생을 보내자는 것이 미국인들의 목적인가” 반문했다.

# 구강 위생 나쁘면 다양한 질병 불러온다

## 오복 중 하나 치아 건강 유지해야 치주질환 박테리아 피 타고 온몸 배회

치아 건강이 좋아야 장수할 수 있다. 우선 음식을 잘 씹어 건강한 영양소를 가득 섭취할 수 있다. 치아가 나쁘면 먹기도 힘들다. 몸에 필요한 영양물질을 충분히 축적시킬 수 없다.

치아는 아파야 귀중함을 깨닫는다. 평소 치아 건강 관리가 무엇보다 중요하다.

치아와 잇몸 주변에 쌓이는 나쁜 박테리아는 구강 건강에만 문제를 일으키는 것이 아니다. 잇몸부터 시작해 뼈까지 들어가고 피를 통해 온몸으로 퍼져 장기 손상에까지 이를 수 있다는 연구도 많다.

그러면 어떻게 치아 건강을 유지할 수 있을까.

하루 두 차례 이를 닦는다. 그리고 치실로 이 사이를 말끔히 청소해 준다. 정기적으로 치아 검진을 받는 예방에 중점을 둔다. 뉴욕 타임스의 구강 위생이 온몸에 미치는 영향을 정리해 봤다.

미국 질병 통제국(CDC)은 30세 이상 미국인들의 47%는 어떤 형태로든 치주 질환을 앓고 있다고 밝혔다.

초기 단계를 치음염(gingivitis)이라고 부르는 잇몸병이다. 잇몸이 빨갛게 붓고 아프며 때로는 쉽게 피가 난다. 이 잇몸병을 치료하지 않으면 치주 질환으로 더 악화시킬 것이고 잇몸이 벗겨지고 뼈가 없어질 수 있으며 치아가 흔들려 나중에는 빠지게 된다.

치주염을 일으키는 박테리아와 박테리아가 배출하는 독성 물질이 잇몸 표면에서 치아와 미세혈관으로 침투한다. 혈액을 타고 다른 장기로 퍼질 수 있다고 뉴욕대학 치과대학 아난다 다사나약 임상역학 교수가 밝혔다.

입안에 염증이 생겼는데 치료를 하지 않으면 염증을 유발한 단백질 일부가 온몸으로 퍼질 수 있고 결과적으로 장기를 훼손시킬 수 있다는 것이다.

### 당뇨병

만병의 근원이라는 말도 있다. 구강 위생과 질병의 관계 중에서 치주 질환과 당뇨병의 관계가 가장 확실하

게 나타난다.

치주 질환이 당뇨병을 유발할 수 있고 또 거꾸로 당뇨병이 치주 질환을 만들 수도 있다.

하지만 정확한 이유는 아직 밝혀지지 않았다. 다만 2017년 한 연구 보고서는 치주질환으로 생긴 염증이 인체의 인슐린 분비와 반응을 위한 신호 능력을 약화시킨다고 발표했다. 지난 4월 발간된 또 다른 연구 보서는 치주 질환을 치료한 당뇨병 환자는 전체 의료비용을 12~14% 낮춘다고 밝혔다.

다사나약 교수는 “치주질환을 치료하면 당뇨도 개선된다”고 말했다.

### 폐렴

입속에 많은 양의 박테리아를 흡입해 폐에 축적되면 세균성 폐렴을 유발한다고 뉴욕 버팔로 치과대학의 구강 생물과 프랭크 사카나피코 교수는 말했다.

이런 현상은 스스로 칫솔질이나 치실 플러스를 할 수 없는 양로원 또는 병원 입원 환자들에게 주로 관찰된다. 정기적인 치아 스케일링 또는 항생제 처방으로 치주 치료와 같은 예방 관리를 꾸준히 한다면 이런 종류의 폐렴 위험을 낮출 수 있다.

### 심혈관 질환

2020년 보고된 한 연구 보고서는 또 치주염이 심장마비, 뇌졸중, 동맥에 쌓이는 플라그 및 기타 심혈관 상태와 관계가 있음을 결론 내렸다고 밝혔다.

보고서는 그러나 구강 위생이 얼마나 나빠야 심장 건강을 악화시키는지에 대해서는 밝혀내지 못했다. 다만 입속의 치주 박테리아가 혈관 질환 환자의 동맥을 따라 몸에 퍼지면서 심장병을 유발하는 잠정적 역할을 할 수 있다는 다소간의 증거가 있다고 덧붙였다.

2012년 미국심장협회는 잇몸의 염증이 심장 건강을 악화시키는 혈액 내 염증 세포 수치를 더 높일 수 있다고 밝혔다. 또 치아 건강을 더 잘 유지하면 심장병 비율을 낮춘다는 보고서도 있다.



## 치매, 심장 질환 조산 등 악영향 우려

## 하루 두 번 이 닦고 치실 사용하고



2019년 발표된 한 연구 보고서에 따르면 10년간 25만 명가량의 건강 한 한국 성인의 건강 기록을 분석한 결과, 정기적으로 이를 닦고 치아 스케일링을 받는 사람은 치 위생이 나쁘고 충치, 치아 손실 또는 구강질환이 있는 사람들보다 심혈관 질환 발생이 낮았다.

### 임신

심각한 치주질환과 조산, 저체중 아기와 의 관계도 거론된다.

2019년 한 연구 보고서는 구강 박테리아가 태반으로 흘러 들어가면 세균감염으로 인한 태막염 즉, 융모 양막 염(chorioamnionitis)을 유발한다고 밝혔다. 태막과 양수에 심각한 감염이 일어나고 치료를 제대로 하지 않으면 조산의 위험이 높아지거나 생명까지 위협을 줄 수 있다.

또 구강 박테리아가 피에 돌아다니는 면역 세포를 활성화시켜 태반과 태아 조직들을 약하게 만드는 자궁염증을 유발한다. 이미 쥐와 같은 동물 실험에서는 입증된 결과다.

### 치매

구강 건강이 치매 특히 알츠하이머에 미치는 영향에 대한 연구가 꾸준히 진행되고 있다.

스카나피코 박사는 “입에서 발견

된 박테리아가 알츠하이머 환자의 뇌 조직에서 확인되고 있다”면서 “알츠하이머 발병에 잠정 역할을 하고 있음을 암시하고 있다”고 밝혔다.

최근 연구에서 구강 박테리아 특히 치주염이 직접적으로 뇌를 통해 중추신경계에 감염시키거나 뇌에 간접적으로 영향을 주는 만성적 전신성 염증을 유발할 수 있음을 알아냈다.

하지만 구강 박테리아 혼자서 알츠하이머를 유발한다는 증거는 없지만 최소 위험 요소는 될 것이라고 연구팀은 적었다.

### 기타

요즘 구강 박테리아가 관절염, 골다공증과 같은 많은 질병과 관계가 있음이 나타나고 있고 또 신장과 간 질환, 대장암, 유방암과 연관이 있는지에 대한 연구도 한창 진행되고 있다.

그러나 정기적 치아 관리와 구강 질환 치료가 앞서 언급한 문제를 예방하거나 개선하는 데 도움이 되는지에 대해서는 아직 알지 못한다.

자넷김 기자

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

# 사람 이름이 들어간 영어 표현



김연신의  
천 냥 빚을 갚아주는  
영어 한마디

아킬레스건(Achilles' heel), 머피의 법칙(Murphy's law), 판도라의 상자(Pandora's box). 이들의 공통점은 사람 이름이 들어간 표현이다. 아킬레스는 그리스 신화의 영웅이고 아킬레스건의 뜻은 치명적인 약점이다. 머피의 법칙은 미국 공군 대위 에드워드 머피가 처음 주장했고 그 뜻은 잘못될 수 있는 일은 결국 잘못된다라는 것이다. 그리스 신화 최초의 여성 이름이 판도라이고 판도라의 상자는 공개하면 엄청난 혼란이 야기되는 사안을 비유하는 표현이다.

영어에는 이처럼 사람 이름이 들어간 표현들이 많다. 이름이 들어간 한국 속담이라면 '서울에서 김서방 찾기' 나 '재주는 꿈이 넘고 돈은 왕서방이 번다' 정도일 텐데 이들도 성이 들어가 있다. 반면 영어 표현에는 주로 퍼스트 네임이 들어간다. 사람 이름이 들어간 영어 표현들은 간단하지만 은유적이고 상징성이 있기 때문에 알아두면 대화를 풍성하게 한다.

peeping Tom은 엿보기 좋아하는 호색가,

관음증 범죄자를 뜻한다. 11세기 영국 코벤트리 지역의 레오프릭(Leofric) 백작이 주민들에게 높은 세금을 부과하자 그의 부인 고다이바(Godiva)가 나서 세금을 낮춰달라고 요청했다. 백작은 부인이 알몸으로 말을 타고 성을 한 바퀴 돌면 세금을 낮추겠다고 했고 부인은 이를 받아들였다. 단 주민들에게 문을 잠그고 창문을 가리라고 명했다. 주민들 가운데 백작 부인의 알몸을 엿본 사람이 있었으니 바로 Tom 이었다. 백작은 약속대로 세금을 내렸지만 훔쳐본 Tom은 눈이 멀었다. 여기서 나온 표현이 peeping Tom(peep: 동사 훔쳐보다)이다. 초콜릿 고다이바가 이 백작부인의 이름에서 따온 것이다.

Even-Steven은 대등한, 동점인, 50:50인 상황을 뜻한다. I split the money with my wife even-Steven.(나는 부인과 돈을 동등하게 나눴다.) 19세기부터 쓰였는데 영국에서 Steven 또는 Stephen이 돈을 뜻하는 은어였고 거기서 파생돼 운을 맞춘 표현이다.

Jack of all trades, master of none은 이것저것 잘하지만 제대로 하는 것은 없는 사람을 나타내는 표현이다. 17세기부터 쓰였고 Jack은 당시 흔한 이름인 John의 닉네임이다. 상황에 따라 다재다능하다는 칭찬이 될 수도 있지만 대부분은 전문성이 없다는 부정적인 느낌이 강하다.

한국에 신사임당이 있다면 미국에는 Benjamin이 있다. 100달러 지폐에 벤자민 프랭클린의 얼굴이 있기 때문에 돈을 의미한다.

It's all about the Benjamins(이게 다 돈 때문에 하는 일이다)는 90년대 후반 힙합 노래에 나온 가사였는데 이제는 관용구처럼 쓰인다.

John Hancock은 서명, 사인을 말한다. 미국 독립선언문에 John Hancock이 가장 먼저 서명했고 그의 사인이 유난히 크고 뚜렷해서 생겨난 재미있는 표현이다. Put your John Hancock on this. (여기에 사인하세요.) 그는 영국 왕 조지 3세가 자신의 서명을 똑똑히 보라는 의미에서 크게 사인했다고 하는데 원래 모든 문서에 사인을 크게 하는 버릇이 있었다고 한다.

average Joe와 average Jane은 평범한 미국 사람을 가리킨다. 19세기부터 쓰던 표현으로 Joe와 Jane이 한 음절의 쉽고 흔한 이름이어서 썼을 거라고 분석한다. 미군 병사는 구어체로 GI Joe(남), GI Jane(여)이라고 한다. GI는 government issue, ground infantry의 약자로 해석한다.

Jane Doe와 John Doe는 신원미상자를 뜻한다. 한국의 아무개, 홍길동과 비슷하다. 19세기 영국 법정에서는 토지 회복 등 일부 소송을 할 때 실명 대신 가상으로 피고는 Richard Roe, 원고는 John Doe라는 가명을 쓰는 관행이 있었다. 거기서 시작된 표현이다. 변사체를 가리키기도 하고 성폭력 등 범죄 피해자 보호를 위해 실명 대신 사용한다. 한인도 장현씨가 이민 초기 잘 모르고 영어 이름을 John Doe로 하는 바람에 사람들이 오해해 고초를 겪었다는 기사가 언론에 보도돼 화제가

가됐다.

Uncle Sam은 미국 정부를 뜻한다. 19세기 초 미군에 고기를 납품하던 업자 Sam Wilson이 있었는데 주변에서 그를 Uncle Sam이라 불렀다. 그가 군대에 납품하는 물건에는 United States의 약자인 US가 찍혔는데 Uncle Sam의 약자가 아니냐며 농담하던 것이 퍼져나가 미국의 별명이 됐다.

Every Tom, Dick and Harry는 평범한 사람들, 불특정 다수를 나타내는 관용구다. 17세기 영국에서 등장했고 당시 가장 일반적인 남자 이름을 나열한 표현이다. 오래된 느낌이지만 일반 대화나 영화에도 자주 등장한다. 셰익스피어의 역사극 헨리 5세에 비슷한 표현 Tom, Dick and Francis라는 대사가 존재한다.

Keep up with the Joneses는 뒤처지지 않으려고 남들이 하는 것을 따라 하는 사람이나 상황을 뜻한다. 1913년부터 연재됐던 미국 만화의 제목이다. 만화에 등장하는 McGin 패밀리가 이웃 Jones 패밀리를 따라가려고 고생하는 내용이다. 카다시안 패밀리가 유명해진 리얼리티쇼 제목 Keeping up with Kardashians도 여기서 따온 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=milesmiles0803>

뻥한 기사  
한번 보고  
버려지는  
신문기사

US메트로뉴스  
오래 두고두고  
보셔도 됩니다

## 11살 다슬이의 그림 일기

### 지구의 날 (Earth Day)

매년 4월 22일은 지구의 날입니다. 우리가 지구에 살고 있는 것은 정말 행운입니다. 우리는 타버릴 정도로 태양에 가깝지도 않고, 얼어붙을 정도로 멀리 있지도 않습니다. 지구의 역사를 하루, 24시간으로 본다면 우리가 지구에 살고 있는 시간은 3초라고 학교에서 배웠습니다. 단 3초, 그 시간 동안 우리는 지구를 오염시켰고 기후 변화를 일으켰습니다.

4월은 끝나고 지구의 날도 지나갔습니다. 하지만 우리 모두는 지구를 돌보기 위해 최선을 다해야 합니다. 이런 지구를 생각하며 그림을 그렸습니다. 사람들이 우리가 지구를 해치고 있다는 대 자연의 신호를 무시하지 않기 바랍니다. 우리가 한 일을 보면 그 피해와 고통은 믿을 수 없을 정도입니다. 3초밖에 걸리지 않았습니. 하지만 앞으로 시작될 4초 동안은 새로운 지구를 만들어 갈 수 있습니다. 이것은 우리가 함께 해나가야 하는 일입니다.

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

# 그림과 도예로 풀어낸 창조주의 무한한 사랑

## 이명규·미셀오 2인전

리앤리 갤러리 20주년 기획전 '감사와 찬미'  
5월 20~6월 3일 - 삼 속의 영감, 자연과 인간



이명규 #1



이명규 #2



이명규 #3



이명규 #4

리앤리 갤러리 20주년의 4번째 기획전은 이명규, 미셀오 두 여성 작가의 2인전 '감사와 찬미' (gratitude & praise) 전시회가 5월 20일부터 6월 3일까지 열린다. 그동안의 삶 속에서 느끼고 영감을 받았던 자연과 인간, 결국 모든 것의 근원이 되는 창조주의 무한한 사랑 속에서 경험하게 되는 감사함과 찬미를 도예와 그림으로 풀어 나간다.

▷이명규 작가는 도예가다. 그는 모든 작품의 주제를 자연과 인간에서 찾아간다. 인체나 자연에서 얻은 감정을 단순화 시키고 응축하여 표현 하고자 하며, 생명의 원천이며 무한한 가능성을 품고 있는 <알>을 통해 변형과 진화를 표현하고 싶다고 설명한다.

정적인 것 보다 운동감이 있는 것을, 대칭보다는 비대칭을 선호하고 단순하며 유기적인 것을 좋아한다는 작가는 그런 이유가 '흙'이라는 재료는 자신에게 표현을 극대화할 수 있는 최적의 재료라고 말한다. 또한 다른 재료보다 즉흥적으로 제작할 수 있고, 다양한 형태와 질감, 반영구적인 장점 등은 작가를 지속적인 창작으로 이끌게 한다.

기계 문명과 컴퓨터의 발전으로 차츰 고립되어 가는 우리의 삶 속에서 생명의 시작이며 종착점이기도 한(흙)을 통한 작품들 속에서 동시대를 살아가는 살아있는 작가로서 자연의 파스함을 전할 수 있기를 기대해 본다는 이명규 작가는 서울 미대에서 미술을 전공했으며, 다수의 전시회 경력을 갖고 있다.

▷미셀오 작가는 이번 전시회에서 아가페적인 하나님의 사랑 이야기를 작품에 담고 있다. 그동안 다양한 스타일과 시도를 거듭해 왔으나 절대적인 하나님의 사랑앞에선 그의 작품 스타일이 일목요연하게 정리가 된 듯하다. "하나님의 사랑처럼 남을 위해 자기자신을 헌신하며 희생하는 사랑이야말로 가장 귀하고 아름답지 않나요?" 그녀의 사랑에 대한 정의는 작품 과정에서도 그대로 보여진다. 나무 판넬에 7~8번씩 색을 입히고, 겹겹이 쌓인 컬러가 마르면 조각칼로 파내는 작업은 마치 자신의 몸을 베어내고 희생하여 아름다운 색채가 나타나는 의미를 표현하는 것이라고 설명한다. 작업과정이 힘들지 않느냐는 질문에 때론 손가락에 염증이 생겨 오랫동안 고생할 때도 있고 힘들지만, 작업 중에 보여지는 색상의 효과가 좋아 이 방법을 택한다는 답이 돌아온다.

작품의 가지 효과도 좋고, 파낸 단면의 아름다운 결을 보며 창작의 기쁨을 느끼고 있는 미셀오 작가는 서울 예고와 홍익미대에서 미술을 전공했으며, 다수의 전시회 참여와 전 남가주 미술가 협회 회장의 경력을 갖고 있다.

글 이경수



미셀오 #1



미셀오 #2



미셀오 #3



# 다문화 2세의 특별한 정체성 작품으로 표현



Eliot #1.



Eliot #2.

## 엘리엇 어스트 개인전

동양과 서양의 다문화 영향과 정체성 묻어나  
5월 4~10일 리앤리 갤러리 '혼혈 렌즈를 통해'

워싱턴주에 거주하며 작품 활동을 하고 있는 엘리엇 어스트(Eliot Aust)의 첫 번째 개인전이 5월 4일부터 10일까지 리앤리 갤러리에서 열린다. '혼혈 렌즈를 통해' (Through Bicultural lens)라는 제목으로 열리는 이번 전시회에는 미국과 한국의 부모 사이에서 태어난 혼혈인으로서 겪게 되는 특별한 정체성과 그동안 다양한 나라의 문화를 경험하면서 느끼게 되는 특별한 정서를 작품으로 표현하여 궁금증을 더한다.

20대 초반에 인생의 위기를 만났던 그는 내면의 성찰을 통해 미술과 그림으로 전공을 바꾸었다고 설명하며, 자유로운 추상화 스타일을 사용하여 외부 세계와 관계없이 창의적인 자신의 세계를 즐길 수 있다고 말한다. 그의 작품에서는 잉크 스프레이와 잉크의 혼합, 드립페인팅, 연필과 브러시 등의 혼합재료가 사용되고 있다. 그런 표현은 작가가 동,서양의 많은 나라에 거주하고 여행하면서 얻게 된 내면의 의식 또는 무의식적



Eliot #3.

인 다문화의 영향과 혼혈 정체성, 특별히 자신이 미국과 한국의 혼혈 렌즈로 세상을 바라보아야 하는 시각은 작가에게 더욱 한국 문화에 대한

관심과 애착을 갖게 하며 작품에 반영하고 있다. 전시회 리셉션은 5월 6일(토) 오후 2~5시  
글 이경수

### 알립니다

## 제 2회 시니어 미술 공모전



제1회 시니어 미술 공모전 대상 유미선 씨 작품.

리앤리 갤러리가 주최하는 시니어 미술 공모전이 작년 많은 분들의 성원에 이어 올해로 제2회를 맞이합니다. 이번 공모전은 55세 이상으로 미술에 대한 열정이 있는 분이시면 누구나 참여하실 수 있습니다. 미술에 대한 꿈은 있어도 이런저런 이유로 작품 활동을 미루어 왔거나, 오랫동안 작품을 해 왔음에도 발표할 기회를 찾지 못하신 분들, 그리고 뒤늦게 취미로 시작하시고 계신 모든 분들을 위한 좋은 기회가 되리라 확신합니다.

이번 공모전의 주제는 '희망'(Hope)입니다. 삶 속에서 누구나 기대하게 되는 미래를 향한 크고 작은 희망의 메시지를 작품에 담아 주시면 됩니다. 소박한 일상의 작은 소망이나, 이루지 못했던 원대한 마음의 희망 이야기들, 어려움 속에서도 꿈을 잃지 않았던 아름다운 경험 등을 자유롭게 표현하여 주시기 바랍니다. 표현 방식은 구상, 비구상, 추상 모두 선택하실 수 있으며, 미디어도 수채화를 포함 아크릴화, 유화, 믹스드 미디어 모두 해당 됩니다.

입상자 전원에게는 리앤리 갤러리에서 전시회를 할 수 있는 특전이 주어지며, 수상자들에게는 소정의 상금과 상품이 제공됩니다. 모든 일들은 주저하지 않는 시작에서부터 시작한다고 하였습니다. 미술에 관심과 열정이 있으신 시니어분들의 적극적인 참여로 아름다운 결실을 맺게 되기를 기대합니다. 시니어 공모전에 응모 내용은 아래와 같으며, 추후 더욱 자세한 행사의 일정을 알려드립니다. ▶접수 및 마감: 2023년 7월 10일

부터 7월 31일까지  
▶발표: 2023년 본보 9월호 공지, 개별 통보  
▶주제: 희망 (Hope)  
▶규격: 캔버스나 종이 18×24인치  
▶미디어: 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어  
▶참가비: 50달러(1인 1점)  
▶제출: 리앤리 갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010  
▶문의: (213)365-8285 이아그네스

## 5월 추천 詩

## 오늘은 일찍 집에 가자

이상국(1946~)

오늘은 일찍 집에 가자  
 부엌에서 밥이 짓고 찌개가 끓는 동안  
 험렁한 옷을 입고 아이들과 뒹굴며 장난을 치자  
 나는 벌 서듯 너무 밖으로만 돌았다  
 어떤 날은 일찍 돌아가는 게  
 세상에 지는 것 같아서  
 길에서 어두워지기를 기다렸고  
 또 어떤 날은 상처를 감추거나  
 눈물자국을 안 보이려고  
 온몸에 어둠을 바르고 돌아가기도 했다  
 그러나 이제는 일찍 돌아가자  
 골목길 감나무에게 수고한다고 아는 체를 하고  
 언제나 바쁜 슈퍼집 아저씨에게도  
 이사 온 사람처럼 인사를 하자  
 오늘은 일찍 돌아가서  
 아내가 부엌에서 소금으로 간을 맞추듯  
 어둠이 세상 골고루 스며들면  
 불을 있는 대로 켜놓고  
 손가락을 부딪치며 저녁을 먹자

## 〈감상〉

여러 행사가 많은 가정의 달이다. 어린이날, 어버이날, 스승의 날, 부부의 날이 있는 5월. 가정의 달에 거창한 계획 세울 것 없이 집에 일찍 가자 하고 마음을 먹는 것. 흐뭇하지 않은가? 이렇게 사는 것이 이런 평범함이 행복이라고 말하는 것 같다.

집에 일찍 가서 밥이 뜬 냄새를 맡는다. 이건 밥 냄새가 아니라 밥의 향기라 해도 좋을 것이다. 아이들과 뒹굴면서 논다. 집에서 입는 옷은 허름해도 세상 편하다. 타인, 욕망, 상처에 끌려다니지 않고 그저 내가 나인 듯 존재하는 시간을 즐긴다. 그러다가 손가락을 부딪치며 건배하듯 밥을 먹는 이 얼마나 천국 같은 장면인지 모른다. 여기에 거창하지 않아도 아름다운 행복이 있다. 그러니까 '오늘은 일찍 집에 가자'.  
 가정의 달에 새록새록 한 행복을 주고받으시길 바라며.

## 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

## 잊지 못할 선물

연애결혼을 한 우리 부부는 결혼할 때 예물에 신경을 쓰지 않기로 하였다. 동갑끼리의 결혼이었는데, 신랑 쪽은 대학을 갓 졸업하고 군대도 해결 안 된 상태로 경제력이 전혀 없을 때였다. 그래서 예물을 서로 주고받지 않기로 결정했다. 철없는 두 사람의 결정이었다.

그러나 결혼이라는 중대사가 당사자만의 문제가 아닌 두 집안간의 문제라는 것을 안 것은 뒤의 일이었다. 18K 금반지만을 주고받기로 하였다. 말을 전해 들은 어머니는 안 그래도 맘에 들지 않는 사위가 보다 보다 별짓을 다한다고, 머리 싸매고 드러누우셨다. 엄마 친구의 딸들 중에서 너처럼 그렇게 조건 안 보고 결혼하는 아이는 없다 하며 결혼을 취소하기를 원하셨다. 작은 다이아몬드 반지라도 받아야 혼사를 진행시키겠다고 하셨다.

신양생활을 열심히 하시는 권사님이신 어머니가 그리 세속적으로 나오실 줄은 몰랐다. 어머니는 늘 내 신앙감은 돈보다도 사람이 좋으면 된다고 하셨기에, 그걸 곧이 믿었던 내가 잘못이었을까? 어머니의 종용으로 종로에서 큰 규모의 금은방을 한다는 집의 아들과 선을 봤다. 평소에 반지나 보석에 신경을 쓰지 않고 산 검소한 어머니였는데, 고명딸만큼은 보석사치를 누리게 할 작정인 모양이었다.

선을 보러 가서 만난 보석상 아들은, 공교롭게도 오래전에 그쪽 미팅했던 멤버 중의 한 사람으로 나도 얼굴을 아는 사람이었다. 오히려 예전의 나의 미팅 파트너였던 그분의 친구가 나를 궁금해했다며 반색을 한다. 그러니 선이 성립될 리가 없었다. 나의 인연이 아니었던 것이다. 일이 이쯤 되니 어머니는 나의 남편이 연분인 모양이라며 마지못해 허락하셨다.

중간에 아버지의 역할이 컸다. 아버지는 어머니가 원하는 의사나 판검사 사위보다, 공대 출신의 엔지니어가 더 좋은 직업이라며 내 편을 들어주셨다. 의사는 늘 아픈 사람을 상대해야 하며, 판검사는 늘 죄지은 사람을 상대해야 하니 맘이 편한 직업이 아니라는 것이다. 건축과를 나온 나의 남편은 무에서 유를 창조하는 건전한 직업이라는 요지의 아버지의 설득이 어머니께 먹힌 것이었다. 그건 내 편을 들기 위해 아버지가 그냥 지어낸 이론이었다.

우여곡절 끝에 결혼을 하였으나 어머니와 사위의 관계는 불편할 수밖에 없었다. 결혼을 하고 나서도 나는 여학교의 교사로, 군 문제를 해결 받기 위해 남편은 보수가 많지 않은 국영 기업체를 의무적으로 다녀야 했다. 동갑이어서 기반을 닦아야 하므로 신혼에 고생을 많이 한 편이다. 그래도

어머니께는 내색을 못하였다. 반대하는 결혼을 했는데 힘들게 산다고 까지 하면 안 될 것 같기에 말이다. 그러던 남편이 회사를 따라 사우디아라비아에 파견근무를 하게 되었다.

그때에도 신혼에 해외에 나간다면 어머니는 잔소리하셨지만 나는 내심 좋았다. 월급을 두 배 이상 주니 내 집 마련이 앞당겨질 것 같은 기대가 있었다. 실지로 가게에 많은 보탬이 되었다. 일 년 동안의 근무를 마치고 성탄절 즈음에 남편이 돌아왔다. 내 생일이 성탄절 조금 전이므로 일부러 맞추어 귀국했다고 한다. 공항에서 만난 남편이, 나를 보자마자 손에 작은 선물 쥐어준다. 펴보니 블루 사파이어를 중심으로 가장자리는 작은 다이아몬드가 14개가 박힌 반지였다. 그 당시 영국의 다이아나 왕세자가 결혼할 즈음이어서 왕세자가 받은 보석이 신문지상에 소개되었는데, 그 모양을 카피한 반지로 당시에 유행하던 디자인의 반지였다. "다이아몬드 노래하더니... 됐냐?" 이런다. 우리 어머니께 하려던 말이었겠다.

어머니께는 어려워서 하지 못하고, 대신 내게 하는 남편의 마음을 알 것 같아 마음이 찡했다. 남편은 몇 년 동안, 내게 다이아몬드 반지를 해주지 못해 맘에 두고 생각하고 있었나 보다. 그 반지를 손에 끼고 당장 어머니께 달려갔다. 어머니께 드릴 선물로 사온 진주 브로치와 함께, 그러자 비로소 어머니 얼굴 환해지신다. 어머니와 남편을 화해시킨 작은 반지.

오랜 세월이 지난 지금까지도 내 손에서 떠나지 않는 블루 사파이어 반지는 오래전 성탄 선물과 생일선물을 겸한 잊지 못할 선물이다. 엄마는 보석 사치를 좋아한 게 아니라 딸이 보석 반지를 낀 모습을 보고 싶었던 거였다.

엄마 돌아가시고나니 이제야 엄마 마음을 알겠다. 후회는 항상 더디온다.

웰빙 가이드

US메트로뉴스

특별한

월간 프리미엄 웰빙가이드

고품격 월간지 US METRO NEWS가 매월 첫째주에 여러분을 찾아갑니다. 'US METRO NEWS'는 최고급 웰빙 기사를 기대하는 독자 여러분의 요구에 부응하기 위해 새롭게 제작되는 월간 웰빙가이드입니다.

광고·구독·배달

(562)538-8581



# 어머니날, 결혼 기념일, 졸업식 등 의미있는 선물

## 영원히 빛나는 다이아몬드의 모든 것

어머니날과 결혼 기념일, 졸업식 등 각종 행사가 많은 5월. 꽃집과 보석상은 물론 화장품 샵과 명품 부티크들 모두 '5월 특수'를 기대하며 활기가 넘친다. 특히 보석상은 1년 중 크리스마스와 밸런타인스, 그리고 어머니날을 대목으로 여길 정도다.

그 중에서도 보석의 왕이자 영원히 빛나는 다이아몬드는 프로포즈를 앞 둔 예비 신랑은 물론 어머니날 선물을 찾는 자녀들에게 언제나 인기있는 아이템. 5월을 맞아 대목을 맞은 다이아몬드 대해 알아본다.

### 다이아몬드와 4C

다이아몬드에서 가장 중요한 것은 바로 4C를 기억하는 것이다. 4C란 캐럿(Carat), 컷(Cut), 컬러(Color), 그리고 투명도를 나타내는 클래리티(Clarity)다. 흔히 캐럿은 다이아몬드의 크기로 알려져 있으나, 사실 캐럿은 다이아몬드의 중량이다. 컷은 다이아몬드의 아름다움을 결정하는 광채를 좌우하기 때문에 4C중

에 가장 중요한 요소로 손꼽힌다. 또한 클래리티는 다이아몬드가 얼마나 흠 없이 깨끗한지, 보석 내에 내포물은 없는가에 대한 등급을 나타내며, 컬러는 무색에 가까운 투명함에 대한 등급을 결정한다.

### 컷

다이아몬드의 4C중 유일하게 인간의 기술이 영향을 미치는 영역이다. 다이아몬드의 원석은 자연 그대로는 광석 덩어리 같은 모양인데 이를 어떻게 '컷' 하느냐에 따라 광채와 다이아몬드 자체의 질이 달라진다. 일단 컷팅의 종류로는 가장 보편적인 동그란 모양의 라운드 컷과 타원형인 오벌컷, 에메랄드 모양의 에메랄드 컷, 또한 네모난 모양의 프린세스 컷, 하트 컷 다양한 웨일의 컷팅이 있다.

컷의 등급은 다이아몬드의 정확한 비율인 프로포션(Proportion)과 표면의 마감 상태를 뜻하는 폴리시(Polish), 패시(단면)들의 정확한 일치와 대칭을 뜻하는 시메트리(Symmetry) 등에 의해 평가된다.

최고 등급인 엑셀런드(Excellent)부터 베리 굿(Very Good), 굿(Good), 페어(fair), 푸어(Poor)로 나뉜다. 이 중 트리플 엑셀런트를 뜻하는 3EX 등급은 모든 항목에서 최고 등급 평가를 받은 것으로, 빛의 반사와 굴절이 최적의 상태로 가장 아름다운 광채를 만들어 낸다는 뜻이다.

### 클래리티

다이아몬드 내부에는 빛의 통과를 방해하는 내포물과 흠이 존재할 수 있다. 클래리티는 전문가가 적정한 빛 아래에서 10배의 확대경으로 다

이아몬드를 조사하면서 등급을 매긴다.

클래리티가 낮은 다이아몬드에는 다수의 내포물이 존재하는데, 빛의 굴절과 반사를 방해해 다이아몬드의 광채에 영향을 끼치며, 다이아몬드가 뿌옇게 보이게 만든다. 클래리티의 최상등급은 FL로 다이아몬드 내부와 외부에 아무런 흠이 없는 완벽한 상태를 말한다. 두 번째는 IF로 내부에는 없지만 외부에 아주 미세한 흠이 있음을 뜻한다.

또한 다이아몬드에 아주 미세한 내부적 흠이 있음을 가리키는 VVS1과 VVS2, 미세한 내부적 흠이 있는 VS1과 VS, 약간의 내부적 흠이 있음을 뜻하는 SI1과 SI2, I1, I2, I3등은 내포물이 육안으로도 확인되는 불완전한 상태를 나타낸다.

### Color

다이아몬드의 색상은 무색에 투명할 수록 높은 등급이다. 색상의 등급은 알파벳 D부터 시작하는데, D,E,F는 무색, GHIJ는 무색에 가깝다. KLM은 희미한 노란색, NOPQR은 매우 옅은 노란색, STUVWXYZ는 옅은 노란색이다. 색상 등급은 다이아몬드 외형에 직접적인 영향을 미치기 때문에 4C 중 두 번째로 가장 중요한 요소로 손꼽힌다.

낮은 색상 등급의 다이아몬드는 밝게 빛나는 화이트 대신, 옅은 노란색을 띠 수 있다. 한편 다이아몬드 중에는 자외선을 흡수해 발광하는 '형광성'을 지닌 다이아몬드가 존재한다. 일부 전문가들은 강하거나 과도한 형광을 지닌 보석은 자연광에서 다이아몬드를 탁하게 보이기 한다고 주장하지만 육안으로 봤을 때 형광성이 외관에 미치는 영향력은 없다는 주장도 제기되고 있다.

### Carat

흔히 캐럿은 다이아몬드의 크기로 알고 있지만 사실 캐럿은 크기가 아



닌다  
이아몬드의  
중량을 의미한다.  
1캐럿은 0.20그램에  
당하며, 같은 중량이어도 라운  
드 컷과 프린세스 컷은 크기가 다르  
게 보인다.

일반적으로는 캐럿이 클수록 다이아몬드의 값어치가 상승한다고 여  
기지만, 다이아몬드의 가치는 중량  
만으로 결정되지 않고 위의 4C를 모  
두 고려해서 결정된다. 모든 C의 등  
급을 종합했을 때 최고 등급이면서  
중량이 큰 다이아몬드는 희소성이  
더욱 크다 하겠다.

Seoul.go.kr <서/홍지은 기자>

보석의 왕이자 영원히 빛나는 다이아몬드는 프로포즈를 앞 둔 예비 신랑은 물론 어머니날 선물을 찾는 자녀들에게 언제나 인기있는 아이템.

**홍(서)지은 기자 약력**  
USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주한국일보 기자 / 현 공인회계사·슈퍼맘 / 소셜미디어·웰빙 기사 다수 게재



다이아몬드에서 가장 중요한 것은 바로 4C를 기억하는 것이다. 4C란 중량을 뜻하는 캐럿, 컷, 컬러, 그리고 투명도를 나타내는 클래리티다.

# 디즈니홀에서 한미동맹 70주년 ‘평화음악회’ 열린다

6월 28일 오후 7시 30분 LA 디즈니홀서  
금난새 지휘 성남시립교향악단 등 70여명  
오페라 ‘카르멘’ 거쉬인의 ‘랩소디 인 블루’ 등 다수

한미동맹 70주년을 기념하는 ‘평화음악회’가 6월 28일 오후 7시 30분 LA 디즈니홀에서 열린다.

한국 서울대 동창회(회장 김종섭)가 주관하는 이번 음악회는 유명 지휘자 금난새 씨가 음악 감독으로 있는 성남시립교향악단과 메소소프라노 백재은씨, 테너 허영훈씨, 피아니스트 찰리 올브라이트 등 단원 및 객원, 협연자 총 70여명이 꾸미는 무대다.

연주곡으로는 비제의 오페라 ‘카르멘’ 전주곡, 하바네라, 간주곡, 집시의 노래, 꽃노래, 피날레 등 하일라이트곡, 1928년 조지 거

쉬인이 피아노와 재즈 밴드를 위해 작곡한 ‘랩소디 인 블루’, 비제 오페라 ‘아를르의 여인’ 제2음곡 중 4파랑돌 등 귀에 익은 아름다운 곡들로 구성돼 있다.

음악회 공식 명칭은 ‘마에스트로 금난새와 함께하는 한미 동맹 70주년 기념 평화음악회’.

한미동맹재단(회장 정승조 전 합참의장)과 주한 미군전우회(회장 커티스 스캐페로티 전 주한미 군사령관)가 주최하고 한국 서울대 총동창회, 한남체인, 삼익악기, 대한민국 육군 협회, LA 총영사관, LA 한인회 ROTC 남가주



‘한미동맹 70주년 기념 평화음악회’ 개최 기자회견에서 삼익악기의 김종섭(오른쪽 두 번째) 회장이 행사취지를 설명하고 있다. 조선일보 제공

동지회가 후원한다.

음악회에는 한미 혈맹의 산증인 들인 한국전 참전용사와 주한미 군장병, 한국의 경제부흥을 목격 한 평화봉사단 등도 초청된다.

음악회를 준비한 서울대총동창회 김종섭 회장(삼익악기 회장)은 “혈맹으로 한국을 지켜준 참전용사들의 공헌과 희생을 기리며 지속적인 한미동맹을 강화, 한

반도 평화 구축을 기원하는 동포 행사로 마련됐다”고 밝혔다.

이번 음악회는 한미동맹 증진을 위해 창립된 한미동맹재단을 위한 기금 모금 행사이기도 하다. 기금은 참전 미군 및 현역 근무자 복지 등을 위해 사용된다.

후원을 맡은 한남체인 하기환 회장은 “한미동맹 70주년을 맞아 교포사회에 좋은 기회를 만들어

주신 김종섭 회장에 감사한다.”며 “심신 안정에도 좋은 클래식 음악을 통해 한인들 마음에도 위로가 되기를 바란다”고 전했다.

티켓은 후원 단체를 통해 초대권 형식으로 제공되며, 티켓 문의는 전화(818) 321-2214 또는 이메일 snuaa.peaceconcert@gmail.com으로 하면 된다.

김정섭 기자



## 재미한인 1세대 전낙청 선생 기념행사 성황

“120년전 이민 선조 소중한 문화 유산”

LA한국문화원은 4월 14일 문화원 아리홀에서 미주 한인 이민 120주년 기념, USC 동아시안 도서관과 공동으로 재미교포 1세대 작가인 전낙청(1876~1953) 선생의 한국어선집인 <구제적 강도>와 <홍중래전> 발간 기념행사를 개최했다.

이날 행사에서는 전낙청 문학을 연구한 USC 대학 동아시아학과 박선영 교수와 케네스 클라인 전 도서관장이 USC의 전낙청 디지털 아카이브와 Korean American Collection

을 소개했다. 또 한국어판 도서 편집을 맡은 서울대 황재문 교수가 전낙청 작품의 한국 문학사적 의미에 대해 발제했고, 콜로라도 대학 어경희 교수가 작품의 일부를 낭독했다. 행사에 참석한 한 참가자는 “120년 전, 앞세대의 이민자 선조가 남긴 희귀한 문화유산을 만나볼 수 있는 기회였다”고 평했다.

LA한국문화원은 올해 미주 한인 이민 120주년과 한미동맹 70주년을 맞아 문학, 전시, 공연 등 다양한 행사를 기획하고 있다. 노지영담당제공



전낙청 한국어 선집 발간 기념 행사에 참석해 주제 발표에 나섰던 관계자들. 문화원 제공

### 독자와 함께

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

## 한국문화원 한국어 스토리 타임 행사 LA 동물원서 개최

지구의 날 맞아 ‘초록별’ 한국 동화 구연

LA한국문화원(원장 정상원)은 4.22(토) LA동물원에서 지구의 날을 기념한 한국어 스토리 타임 행사를 성황리에 개최했다.

이날 행사에서는 LA동물원 ‘와일드 포 더 플래닛(Wild for the Planet)’을 주제로 4월 22일 지구의 날을 맞아 환경 및 동물에 대한 한국 동화를 구연하고 연계 체험 프로그램을 운영했다.

지구와 환경보호에 대한 이야기인 <초록별에서>(오진희 글, 이선주 그림)를 아이들에게 들려주



LA 동물원에서 열린 지구의 날 한국어 스토리 타임 행사에 참석한 어린이들이 즐거운 시간을 보내고 있다. 문화원 제공

고, 친환경 소재를 이용해 바람 자루(Earth Day Windsock)를 만들어 보는 시간을 가졌다. LA 한국문화원은 유년기 시절부터 한국 문화를 접하고 친숙해질 수 있도록 꾸준히 한국어 스토리 타임 행사를 개최하고 있다. LA 한국문화원 노지영 K-스토리담당 제공



## 페창가, 골퍼 가브리엘라 덴 공식 후원

페창가 리조트 카지노가 여성 프로 골퍼인 가브리엘라 덴(Gabriella Then)과 공식 후원 계약을 맺었다. 덴은 앞으로 LPGA 내에서 페창가의 홍보 대사 역할을 하게 된다.

페창가 리조트 카지노의 최고 마케팅 책임자(CMO)인 빌 앤더슨(Bill Anderson) 씨는 페창가 골프 코스에서 열린 CM 프로암 골프 대회에서 후원 계약을 공식 발표했다. 이번 파트너십을 통해 페창가는 덴 선수의 투어는 물론 전 세계의 소녀 및 젊은 여성들에게 골프를 홍보하는 그녀의 다양한 활동들을 후원하게 된다.

남가주 출신으로 USC를 나왔다.



페창가 리조트 관계자들과 공식 후원 계약을 맺은 가브리엘라 덴이 포즈를 취하고 있다. 페창가 제공



카본캐년 리저널 파크에서 시작되는 오렌지카운티 대표적인 시티 하이킹 코스. 요즘 언덕을 따라 만발하게 피어난 유채꽃의 장관을 감상할 수 있는 좋은 기회가 될 것이다.

# 노란 유채꽃이 반갑게 맞아주는 도심속 코스

## City Hiking

### 오렌지 카운티의 대표적인 시티 하이킹 코스 텔레그라프 캐년 트레일 Telegraph Canyon Trail

노란 블랙 머스타드(유채꽃)가 아직 남아있어 늦은 봄 꽃구경을 하면서 하이킹을 즐길 수 있는 시티 하이킹 코스이다.

**가는 길:** 전화기 Map에서 Carbon Canyon Regional Park를 찍어 공원에 도착하면 입구로 들어가 우회전 해서 끝까지 가서 주차한다. 공원주차비로 입구에서 5달러를 받는다. 주차하고 계속 동쪽으로 걸어가면 네이처 트레일 Nature Trail을 오른 쪽으로 보며 지나쳐서 계속 가면 치노 힐즈 스테이트 파크와 이어진다는 사인과 함께 텔레그라프 트레일이 시작된다.



네이처 트레일 등 여러 개의 짧은 산책 트레일들이 있는데 이런 트레일들은 공원 지도를 보고 쉽게 찾아 걸어볼 수 있다.

이 공원에서 출발해 치노 힐즈 스테이트 파크로 연결되는 텔레그라프 캐년 트레일은 사우스 리지 트레일 South Ridge Trail을 만나는 삼거리 다녀온다면 왕복 7.5마일 정도 된다. 직선 코스의 트레일이기 때문에 자신의 체력만큼 적당히 가다가 언제든지 돌아올 수 있는 편하고 간단한 코스이다.

텔레그라프 트레일에 들어선 후 잠시 걷다 보면 오른쪽으로 Nature Trail을 지나면서 치노힐



**거리** 왕복 7.5마일  
**난이도** 쉬움에서 중간  
**소요시간** 4시간정도  
**주차** 공원주차비 5달러



즈 스테이트 파크 디스커버리 센터 Discovery Center가 나온다. 이곳에 있는 화장실을 먼저 이용하고 발걸음을 계속하는 것이 좋다.

디스커버리 센터에서부터 치노힐즈 스테이트 파크에 들어서면서 늘어난 유채꽃들의 풍광을 즐긴다. 낮은 구릉을 굽이굽이 채우고 있는 노

란 유채꽃의 향연을 즐기며 길을 가다 보면 왼쪽으로 길만 피크 Gilman Peak 로 오르는 셋길 Trail이 있는데 그냥 지나치기가 쉽다. 계속 직진하면 사우스리지 트레일 South Ridge Trail로 연결되는 삼거리가 나오는데 이곳에서 돌아서서 다시 카본캐년 리저널 파크로 돌아오면

된다. 돌아올 때 사우스 리지 트레일로 한 바퀴 돌아 다시 텔레그라프 캐년 하이킹 길로 되돌아오는 옵션이 있다. 봄 하이킹은 꽃구경에 좋은 날씨이지만 여름에는 그늘이 없다는 점을 감안해야 한다.

경기도남가주산악회 김인종

<Tooth Fairy>

# 이빨 요정, 인플레이션 영향 받았을까?



김동희의  
세상보기

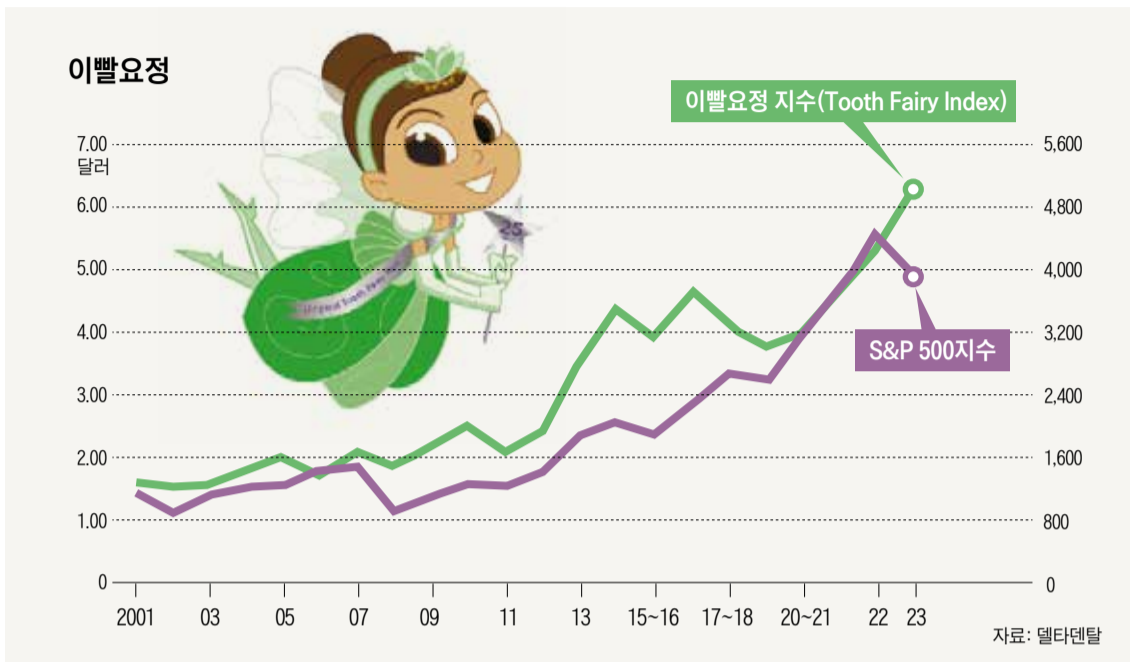
커뮤니티 헬스  
수석 코디네이터

“엄마, 나 이 빠졌어. 흔들려서 허로 밀다보니 이렇게 툭 빠졌어.”

어느날 학교에서 돌아온 아이가 손바닥을 펴서 어금니를 보여줬다. 한참 어릴 때만해도 이를 빼려면 울고 불고 난리가 났는데, 이제는 학교에서 이를 빼다며 아무렇지 않게 보여주는 나이가 됐다. 아이는 “오늘도 ‘투스 페어리’가 올까. 왔으면 좋겠다. 20불 정도 줘으면 좋겠다”면서 알 수 없는 웃음을 보였다. 아직도 이빨 요정, 투스 페어리(Tooth Fairy)를 믿는 질문엔 묘한 표정을 남기고 방으로 들어갔다.

이빨 요정이란 유치를 베게 밑에 두고 자면 선물로 바꿔주는 미신 속의 요정이다. ‘이빨’은 동물의 치아를 부르는 말이지만 투스 페어리를 한국어로 번역할 때는 ‘이의 요정’보다는 ‘이빨 요정’으로 부르는 경우가 더 많다. 전해 내려오는 이야기에 따르면 이빨 요정은 아이들의 이로 만든 왕관을 쓰고 있다. 더 예쁜 왕관을 만들기 위해서 아이들의 유치가 필요하고, 이를 베게 밑에 넣어 놓고 자는 아이를 찾아가 그 아이의 이를 가져온다는 이야기다. 그리고 이를 가져올 때는 ‘공짜’가 아니라 아이에게 작은 선물을 남긴다. 대부분 그 선물은 현금이다.

부모들은 아이들이 잠든 사이 이빨 요정이 된다. 베게 밑에 있는 이를 꺼내고 현금을 넣어놓는다. 아침에 일어나 아이들은 이빨 요정이 자신의 이를 돈 주고 사갔다고 생각한다. 그렇다면 과연 이빨 요정은 아이들의 이를 얼마에 사갈까. 단순한 질문이지만 여러가지 의미가 담겨있다. 이빨 요정이 남기고 간 돈은 결국 부모님의 주머니에서 나오는 것이기 때문에 ‘올해 아이들의 이가 얼마에 팔렸는가’는 미국 경제를 반영한다.



치과보험 전문회사인 델타 덴탈(Delta Dental)의 조사에 따르면 올해 이빨 요정 역시 인플레이션(물가 상승)의 영향을 받았다. 델타 덴탈은 매년 이빨요정 설문조사(Original Tooth Fairy Poll)를 실시하는데 2023년 아이들의 치아는 평균 6.23 달러를 기록했다. 지난해 5.36달러보다 16% 포인트 상승한 가격이며, 이 조사가 시작된 이래 25년 최고가를 경신했다. 이빨 요정의 지급도 인플레이션을 피해갈 순 없었다는 분석이다. 이러한 상승세라면 2048년에는 이 한개의 가격에 30달러에 이를 것이라 전망도 나오고 있다. 최초 조사가 이뤄진 1998년 치아 가격은 1.30달러였다.

특히 올해 결과에서 주목한 것은 ‘이빨요정 지수(Tooth Fairy Index)’와 S&P 500지수가 서로 다른 양상은 나타낸 부분이다. 국제 신용평가기관인 ‘스탠더드 앤드 푸어스’가 발표하는 S&P 500지수는 미국의 대표적인 주가지수로 미국 500

대 기업의 주가를 분석한 수치다. 지금까지는 S&P 500지수와 이빨 요정의 치아 매입가가 같은 모양의 그래프를 나타냈기에 아이들 상상속 인물인 이빨 요정이 알고 보면 미국의 경제를 대변하고 있다는 분석이 가능했다. 하지만 올해는 치아 가격은 16% 상승한 반면, 주가지수는 11% 감소, 처음으로 두 지표가 다른 양상을 보였다.

또 한가지 달라진 점은 부유한 지역일 수록 이빨 요정의 인심도 후한 것으로 조사됐으나 올해는 달랐다. 뉴욕, 보스턴 등이 위치한 동북부 지역이 역대 최고가를 경신했는데 올해는 전체 평균(6.23달러)보다 낮은 6.14달러를 기록했다. 지난해 7.36달러와 비교하면 큰 폭으로 감소한 가격이다.

올해의 특징을 놓고 아직 전문가들은 말을 아끼고 있다. 그 동안의 패턴이 깨지면서 이를 어떻게 분석해야 하는지 시간을 갖는 분위기다. 다만 이빨 요정이 다녀간 뒤라면 치

아 건강에 대해 다시 한번 되새겨 볼 중요한 시기라는 부분에는 뜻이 같고 있다. 델타 덴탈 측은 “아이들과 이빨 요정에 대해 이야기하다 보면 건강한 치아를 유지하는 습관에 대해 자연스럽게 이야기를 나눌 수 있다. 이런 주제의 대화는 어릴 때 할 수록 더욱 효과적”이라고 강조했다.

어릴 때 이가 빠진다는 것은 새로 우면서도 두려운 일이다. 하지만 이를 통해 경제 교육이나 건강 교육까지 할 수 있다면 더 없이 좋은 기회가 될 것이다. 참고로 더 이상 ‘투스 페어리’를 믿진 않지만 20달러를 가지고 싶었던 우리집 아이는 ‘엄마 투스 페어리’가 곤한 잠에 빠져버린 까닭에 인플레이션 효과로 비싼 가격에 치아를 팔아버릴 수 있는 기회를 놓쳤다. 이가 빠져도 울지 않던 아이가 아침에 일어나 “투스 페어리가 오지 않았어”라며 아쉬움의 눈물을 찔끔 흘렸다는 이야기가 전해지고 있다.

## 알아두면 쓸모있는 의료 영단어(26)

**Endodontist: 근관치료 전문의 (엔도돈티스트)**  
치아 내부에 있는 신경이 충치 등에 의해 손상되었을 때 통증을 없애고 치아를 보전하기 위해 받는 신경치료(근관치료)를 진행하는데 이를 전문의로 하는 치과의사로 전문 수련을 받아야 한다.

**Orthodontist: 교정 전문의 (오소돈티스트)**  
치아의 잘못된 위치를 바로 잡거나 아래턱과 윗턱의 부정교합 등을 진단하여 관리 및 교정하는 치과 전문의다.

**Periodontist: 치주 전문의 (페리오돈티스트)**  
치아를 지지하고 있는 치주조직의 질병을 치료하는 치과 전문의. 잇몸병 또는 풍치라고 부르는 잇몸질환을 예방, 진단, 치료한다.

**Prosthodontist: 보철전문 (프로스토돈티스트)**  
손상된 치아를 인공 장치로 수복 및 교체하는 것을 담당하는 치과 전문의로 임플란트, 크라운, 브릿지, 의치 등에 대해 전문 훈련을 받는다.



Powered by BlueOne Card, Inc



우리 가족도 당당히  
카드로 예약하고  
여행 갈 수 있어요

에미야! 바쁘면 오지 말고  
블루원 마스터카드 체크구좌로  
용돈 넣어줘라~

**미국에 뱅크 어카운트 없는사람  
5천만명**

## 미국에 뱅크 어카운트가 없거나 은행구좌 여시는데 어려우신 분들 위한 희소식!

크레딧과 상관없이 모든분이 신청할 수 있습니다. (Guaranteed Approval)  
이런저런 이유로 은행 어카운트 못갖는분들은 블루원 프리페이드 카드를 신청하시면 자동으로 블루원 카드 연동 체크구좌가 생성됩니다.  
이제, 각종 예약이나 모든 공과금 결제를 편리하게 블루원 카드로 결제할 수 있습니다.

**가입신청** [www.BlueOnecard.com](http://www.BlueOnecard.com)

희망을 전하는 블루원 카드

**블루원 프리페이드 마스터카드 혜택**

- ☑ 누구나 오픈이 가능하고
- ☑ FDIC 정식 등록 뱅크 **FDIC**
- ☑ 무료체크링 어카운트 제공
- ☑ 카드로 할 수 있는 모든 예약 결제 가능
- ☑ 본인체크링구좌에서 블루원카드로 이체가 가능
- ☑ 해외 송금도 빠르고 쉽게 (멕시코, 필리핀)
- ☑ 마스터카드 공인 파트너사

**카드현금충전소**

Walmart+ | Ralphs

7-ELEVEN | DOLLAR TREE

Blue One

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

블루원 마스터 카드는 두종류로 Prepaid card 와 Gift card가 있습니다.  
**프리페이드 카드** 는 선불로 충전해서 세계 어디에서든 사용이 가능합니다.  
**기프트카드** 미국내 판매되는 기프트 카드는 미국에서만 사용이 가능하지만 블루원카드는 미국 및 전 세계 사용이 가능한 유일한 카드입니다.  
블루원카드 만이 유일하게 전세계 무기명 사용이 가능. (전세계 직원월급 및 커미션 지급 가능)

YOUR LOGO HERE

GIFT CARD는 기업로고를 넣어서 주문제작이 가능합니다

**KOREA TOWN 지점**

Olympic Blvd | Vermont Ave

LA 한인타운 올림픽길 한남체인 옆 건물 2층

**문의전화** | 한국어 213.736.0000 | 영어 1.800.210.9755  
문의사항은 이메일로 자세히 보내주세요. [info@blueonecard.com](mailto:info@blueonecard.com)

**BlueOne Card, Inc.**  
Empowering Financial Sovereignty

2716 W. Olympic Blvd. #209  
Los Angeles, CA 90006  
Tel : 213.736.0000



# 여름을 시원하게!

