



메디케어 4면
65세는 연방정부의 건강보험 '메디케어' 시작 연령

은퇴 플랜 9면
올해부터 '로스' 401(k)도 RMD 규정 없어져

재정 16면
주택 유지비 크게 올라 시니어 주택 소유 힘들어져

교육 23면
SAT가 유리할까 ACT가 더 좋을까

자녀, 친지 집 살아도 SSI 줄어들지 않아

9월 30일부터 시행

연방정부가 극빈자에게 지원하는 현금 보조 프로그램 '보충안정수입'(SSI, 월페이) 금액을 결정할 때 더 이상 가족 주택보조금을 수입으로 계산하지 않을 것이라고 발표했다. 연방정부는 SSI 지원금을 계산할 때 가족이나 집주인이 무료로 주택을 제공하거나 주거비를 보조해 줬다면 이 보조금을 신청자의 수입으로 포함시켜 SSI 금액에서 공제해 왔다. 이와 함께 연방정부는 지난 2월 가족이나 주변으로부터 받는 식품 지원금 역시 더 이상 SSI 금액에서 공제하지 않는다고 발표한 바 있다.

그동안 연방정부는 가족이나 친척, 지인 등이 주거비를 지원하거나 무료로 또는 식품비를 지원(인 카인드 서포트, In Kind Support) 하면 그 금액을 비근로 소득으로 계산해 그만큼 SSI에서 공제하고 지불했다. 이 규정은 오는 9월 30일부터 시행된다.

이미 코네티컷, 일리노이, 인디애나, 뉴욕, 텍사스, 버몬트, 위스콘신 등 7개 주에서 SSI를 신청하는 사람들에게는 연방정부가 지원금 삭감을 하지 않고 있다.

이에 다른 주 거주자들이 불공평한 행위라며 연방 법원에 제소해 승소 판결이 내려지면 서전국으로 확대 실시되는 것이다.

SSI는 미국 시민권 또는 근로 기록이 있는 영주권 및 합법 이민 신분인 극빈 65세 이상 성인 또는 어린이, 장애인, 시각장애인에게 제공되는 연방정부 생활비 보조금이다.

2024년 연방정부 SSI는 개인 최대 943달러, 부부 최대 1,415달러를 받으며 생활비가 비싼 주에서는 주정부가 추가 지원한다. 캘리포니아는 개인 최대 1,182.94달러, 부부 최대 2,022.83달러를 지급한다. 김정섭기자



인생은 65세부터

Cover story

하루 1만 1,200명 65세 진입 역대 최고치
앞으로 20년은 건강하게 거뜰히 산다
이전 세대보다 돈 많고 더 건강하다
장수 시대 말년 빈곤 피하려면 일해라

은퇴 나이인 65세에 접어든 미국인들의 수가 최고치를 경신하고 있다. 65세는 연방정부의 건강보험인 메디케어를 받는 나이이기도 하다. 많은 사람들이 65세를 은퇴 나이로 보는 것도 이 때문이다.

하지만 요즘 65세는 예전의 65세가 아니다. 이전 세대보다 훨씬 부유하고 또 건강하며 앞으로 20년은 너끈히 더 살 수 있을 정도로 건강하다. 반면 이혼이 늘고 있고 제2의 인생을 꿈꾸고 있다. 인생 재도약의 시작이라는 말이다.

경제 전문지 월스트리트 저널은 노년 문제 전문 컨설팅 회사 '에이지웨이브'의 설문조사 결과를 토대로 백세 세대를 목표로 살아가는 현재 65세의 현주소를 정리해 보도했다.

에이지웨이브의 켄 다이치완드는 "65세가 된다는 것은 현재 내

가 누구인가에 대해 생각하는 것이 아니라 인생의 다음 장을 어떻게 펼칠 것인가에 초점을 맞추는 나이"라고 설명했다.

그는 우리 부모와 조부모 세대는 65세에 새로 시작한다는 생각을 갖지 못했다면서 "당시에는 65세면 더 이상 일을 하지 않고 벌려놓은 것을 정리하고 줄여나가는 나이라고 생각했다"고 말했다.

소셜 연금을 시작할 때만 해도 은퇴 정년을 65세로 정했다. 이때까지 살아야 정부로부터 풀 베니핏을 받을 수 있도록 한 것이다. 하지만 사실 당시에는 65세까지 살아갈 수 있는 사람들은 그다지 많지 않았다. 따라서 소셜 연금을 받는 사람도 많지 않았다.

하지만 요즘은 다르다. 의학의 발달과 건강 챙기기로 장수 시대에 접어들고 있다. 이 때문에 오히려 정부가 소셜 연금 조달하기도 벅하다. 그래서 만기 정년을 지금 67세로 상향했고 연금 고갈의 위기에 직면하자 앞으로는 70세로 정년을 늘리자는 말도 나온다.

미국인 410만 명이 올해 65세다. 이런 추세는 베이비 부머 세대가 끝나는(올해 60세) 2027년까지 계속될 것이라고 '은퇴 수입 연구소'의 대표이자 '양당정치센터'의 수석 이코노미스트 제이슨 피츠너가 말했다. 하루 1만 1,200명에 해당한다. 지난 10년간 하루 1만 명 은퇴보다 더 많아졌다.

11면에 계속

김정섭기자 john@usmetronews.com

칼럼	
정대용 변호사 칼럼	22
교육 "미국대학 가볼까"	23
이경수의 미술이야기	24·25
이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필	26
문상열의 Insight sport	27
김동희 칼럼	30

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

무료 상담 "꼭 필요한 플랜으로 도와 드립니다"

CA Lic.#OF44756 CA Lic.#OH49868

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

생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어

폴 김 (213) 949-9499

서 영 민 (213) 738-0082

NEW YORK LIFE **뉴욕라이프**

CA Insurance License # 4186507 SMRU 6003613.1 CA Insurance License # 0F32207

믿을 수 있는 최고의 의료진

서울 메디칼 그룹

호그 병원
Hoag Hospital

애너하임 리저널 병원
Anaheim Regional Medical Center

세인트 주드 병원
ST. Jude Medical Center

시더스 사이나이 병원
Cedars-Sinai Medical Center

UCLA 병원
UCLA Medical Center

할리우드 차병원
Hollywood Presbyterian Medical Center

세인트 조셉 병원
ST. Joseph Medical Center

SEOUL MEDICAL GROUP

U.S. 최고의 대형 병원들과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP



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

“소셜 연금 먼저 받나, 401(k) 구좌 먼저 쓸까”

소셜 연금 매년 8% 인상, COLA 조정, 평생 받아 401(k), IRA 투자 장기 수익률 이미 못미처 은퇴 플랜 구좌는 연 4%씩 찾아야 장기간 유지 자신의 재정, 건강 상태에 따라 전략 세우기

Q 올해 62세다. 직장 제공 은퇴 플랜 401(k)과 개인 은퇴 플랜 IRA도 가지고 있다. 요즘 소셜시큐리티 기금이 고갈 나기 때문에 일찍 베니핏(소셜 연금)을 신청 하라는 말들을 주변에서 많이 듣는다. 소셜 연금을 먼저 받고 401(k)에 들어 있는 돈은 말년을 대비해 늦게 찾아 쓰는 것이 좋다고들 한다. 정말인가. 소셜 연금을 먼저 받아야 하나.

A 여기에 대한 명확한 대답은 없다. 사실 소셜시큐리티 기금이 이론상 2033년 고갈돼 연방정부가 은퇴자에게 약정된 지불금의 70%만 줄 수 있다. 하지만 이런 비극적 사태가 벌어지기 전에 연방 의회가 대책을 마련해야 할 것만은 확실하다.

그렇지 않다면 은퇴자들의 투표를 얻지 못해 선거에서 줄줄이 낙마해야 하는 사태가 발생할 것이기 때문이다.

질문을 정리하면 소셜 연금을 먼저 받을 것인가, 아니면 모아둔 돈을 먼저 쓰고 소셜 연금을 가능한 최대로 늦게 받아 더 많은 돈을 받을 것인가이다.

가장 좋은 방법은 은퇴를 하지 말고 계속 일을 하거나 은퇴를 했다고 해도 파트타임 일을 계속해 연금이 나 은퇴자금 사용을 늦추는 것이다. 백세 세대를 살아야 하는 은퇴자들의 슬기로운 선택일 수 있다.

연령별 소셜 연금

우선 소셜 연금에 대해 기본적으로 정리해 둘 필요가 있다.

소셜 연금은 늦게 받을수록 더 많은 돈을 받는다는 것 정도 모두 알고 있다.

소셜 연금은 62세부터 받을 수 있다. 하지만 만기 은퇴 연령(FRA)에 받는 돈 보다 대략 30%를 적게 받는다. 또 FRA가 지나서부터는 매년 8%씩 70세까지 복리로 불어난다. 따라서 70세에 신청하면 FRA에 받

는 금액보다 약 28%를 더 받을 수 있다.

1960년 이후 출생자부터는 FRA가 67세다. 이 나이가 되어야 연방정부에서 약속한 금액의 100%를 받을 수 있다.

따라서 62세에 받으면 FRA에 받을 수 있는 금액의 70%까지만 받게 되고 70세에 신청하면 FRA의 124%를 받는다.

참고로 62세에 신청한 사람이 받을 수 있는 최대 소셜 연금은 2,710달러이다. 또 만기 은퇴 연령(1956년생 66세 4개월, 1957년생 66세 6개월)에 신청하면 3,822달러, 70세에 신청하면 최대 4,873달러를 받을 수 있다. 금액 차이가 무려 2,163달러다.

2024년 미국인들의 평균 소셜 연금은 1,907달러다.

수익률 비교해 결정

소셜 연금을 언제 받을 것인가는 각자의 재정과 건강 상태를 고려해야 한다.

소셜 연금을 늦게 받고 싶어도 재정적 어려움 때문에 일찍 받아야 할 경우도 있을 것이다. 또는 값싸야 할 빛이 많거나 건강이 좋지 않다면 일찍 받아 재정에 보탬을 줄 수 있다.

사실 소셜 연금을 늦게 받으려면 그만큼 인내심도 많아야 한다.

소셜 연금은 죽을 때까지 받는다. 연방 정부가 돈이 없다고 더 이상 주지 않을 가능성은 없다. 자금이 고갈되지 않는다는 것이다.

반대로 401(k)나 IRA는 시간이 갈수록 자금이 줄어들고 결국에는 고갈될 것이다.

일반적으로 4% 규정을 이야기한다. 은퇴 플랜에 들어 있는 돈을 1년에 4%씩 찾아 쓴다면 최소 20년은 고갈 걱정 없이 찾아 쓸 수 있다는 말이다. 반면 소셜 연금은 마르지 않는 샘처럼 죽을 때까지 받는다.

은퇴 저축 구좌 투자 수익

은퇴 저축 플랜은 투자 상품이 아니



고 돈을 모아두는 저축 구좌다. 가입자는 이 구좌에 들어 있는 돈을 자신의 투자 전략에 맞게 투자 상품을 골라 투자 수익을 올려야 한다.

은퇴 저축 플랜을 가지고 있는 많은 사람들은 구좌에 있는 돈을 다양한 곳에 투자하며 불려 나간다. 주식, 채권, 뮤추얼 펀드 등 다양한 상품에 투자하며 수익을 높인다.

지난 2022년 9월 기준으로 ‘투자회사연구소’가 집계한 자료에 따르면 401(k)를 가지고 있는 미국인들은 약 7,100만 명으로 총 6조 3,000억 달러를 보유하고 있다.

물론 어떤 상품에 투자하고 있는지에 따라서 수익률이 모두 다르다.

비영리 통계분석 사이트 ‘기트닉스’(Gitnux)가 분석한 뮤추얼 펀드 수익률 자료에 따르면 2021년 기준으로 밸런스형 뮤추얼 펀드(전형인 주식 70%, 채권 30% 보유 펀드)의 지난 10년간 평균 수익률은 거의 9~10%다.

앞서 주식 경기가 매우 좋았던 2019년 뮤추얼 펀드의 평균 수익률은 16.3%나 됐다.

팬더믹이 터진 2020년 기준으로 안전자산인 대형 회사들의 주식을 보유하는 뮤추얼 펀드의 5년 수익률은 11.9%였다.

둘 다 소셜 연금 8% 수익률보다 높다.

하지만 대부분 뮤추얼 펀드의 10년 이상 장기 수익률은 S&P 500보다 못하다.

시장 분석회사 ‘달바’(Dalbar)에 따르면 2019년 이전 20년 동안 S&P 500 지수의 평균은 6.06%다. 반면 주식을 모은 주식형 펀드(equity fund)의 장기 연 수익률은 고작 4.25%에 그쳤다.

그런데 최근 10여년간 미국의 주식시장은 팬더믹때 잠시 곤두박질쳤지만 다시 급 회복세로 전환돼 성장 및 수입형 펀드 평균 수익률은 10.24%로 나타났다.

그러나 뮤추얼 펀드들의 75%는 이런 수익을 올리지 못했다. 실제 브로커들에 관리를 맡긴 뮤추얼 펀드만이 2019년 S&P 500 지수를 넘는 이익을 올렸다.

S&P 500 지수형 펀드는 지난 10년

간 연리 13.6%의 수익을 올린 반면 평균 채권형 뮤추얼 펀드는 4~5%였다.

스스로 선택

결론적으로 소셜 연금은 늦게 받을수록 매년 8%씩 늘어난다. 또 죽을 때까지 보장된 수입을 올릴 수 있고 또 매년 인플레이션에 따라 COLA가 조정된다. 더 많은 돈을 받는다는 말이다.

하지만 401(k)나 IRA에 있는 돈들의 투자 수익은 변동이 심하며 소셜 연금의 연 8%, 인플레이션 조정률을 따라잡기 매우 어렵다. 또 언젠가는 고갈되게 되어 있다.

그렇다면 어떤 쪽이 유리할까. 소셜 연금을 먼저 받고 은퇴 플랜을 계속 불려 나가면서 나중에 쓰는 것이 좋을까. 아니면 은퇴 플랜의 돈을 먼저 쓰고 나중에 최대 불어난 소셜 연금을 받아 평생 받을 것인가. 또는 둘 다 받지 않고 은퇴를 최대한 늦출 것인가. 각자의 상황에 따라 선택하는 것이 중요하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

메디케어

65세는 연방정부의 건강보험 '메디케어' 시작 연령

65세는 시니어들에게 매우 큰 의미를 갖는 나이다. 연방정부에서 제공하는 건강보험인 메디케어를 받을 수 있는 나이이기도 하지만 전통적으로 정부에서 공식 은퇴를 인정해주는 나이이다.

65세가 되는 1년 전부터 다양한 보험회사나 브로커들이 어떻게 나이와 집 주소를 알았는지 서로 메디케어 가입을 독려하는 편지를 보낸다. 하지만 이 편지는 하나의 선전용이다. 이에 답변을 할 필요는 없으므로 주의해야 한다.

많은 사람들이 이 편지를 보고 연방정부에서 보낸 것으로 착각하고 서명까지 해서 보낸다. 서명을 해서 보내면 자신의 메디케어 보험사 선정 권한을 넘겨준다는 의미이므로 조심해야 한다. 특히 영어가 서투른 이민자들은 자칫 엉뚱한 피해를 당할 수 있다. 연방정부는 65세 됐다고 해도 절대 메디케어에 가입하라고 연락하지 않는다.

은퇴 연령

65세는 공식적으로 미국이 인정하는 은퇴 연령이다. 그런데 1980년대 연방 의회는 소셜시큐리티 연금(소셜 연금)을 정부가 약속한 금액의 100%를 받을 수 있는 만기은퇴정년(FRA)을 단계적으로 올릴 수 있는 법을 만들었다. 이로 인해 1960년생부터는 67세가 돈을 100% 받을 수 있는 만기은퇴 정년이다.

오래 사는 사람들이 너무 많아져 연방정부가 국민들에게 약속했던 소셜 연금을 감당하기 어려워지고 있기 때문이다.

소셜시큐리티 연금은 62세부터 받을 수 있다. 하지만 FRA에 받는 금액보다 30%까지 줄어줄 수 있다. 특히 일찍 신청해서 받는 데에 따른 다양한 벌칙이 주어진다.

연금을 조기에 받으면서 일을 한

다면 돈을 벌 수 있는 금액에 한계를 둔다. 이 한계를 초과해 버는 돈에 대해서는 초과금의 절반만큼 소셜 연금에서 제하고 준다.

올해 한계 금액은 2만 2,320달러다. 만약 연소득 3만 2,320달러를 번다면 초과금 1만 달러의 절반인 5,000달러를 소셜 연금에서 제한다. 연금을 연 1만 달러 받을 거라면 5,000달러만 준다는 말이다. 은퇴 정년이 되는 해에는 이 한계 금액이 5만 9,520달러로 올라가며 이 금액을 초과하는 돈에 대해서는 3달러당 1달러씩 지불 연금에서 제외된다.

이렇게 공제된 돈은 나중에 은퇴할 때 되돌려준다. 계속 일을 할 거라면 조기 은퇴 연금을 받지 말라는 것이다. 돈도 벌고 은퇴 연금도 받지 말라는 의미다.

또 일을 해서 돈을 많이 벌면 소셜 연금의 일부가 과세 대상이 된다. 일부 소셜연금에서 세금을 내야 한다.

메디케어는 65세가 정년

하지만 건강 보험인 메디케어는 65세가 정년이다.

65세부터는 연방정부에서 제공하는 보험으로 평생 건강을 보살피며 살라는 의미일 것이다. 아직 연방의회에서 이 연령까지 올리겠다는 말은 나오지 않는다.

연방정부는 65세 되는 시니어들에게 근로 여부에 관계없이 메디케어 가입을 권한다.

그런데 직장 생활을 계속 하면서 직장 제공 건강보험이 있다면 메디케어에 가입하지 않아도 된다. 직장 보험을 가지고 있으면서 메디케어에 가입한다고 해도 직장보험이 1차 보험이고 메디케어는 2차 보험이다.

다시말해 직장보험에서 1차 의료비를 지불해주고 직장 보험에서 지



불하지 않는 의료비를 메디케어에서 지불한다는 것이다.

가입

만약 소셜시큐리티 연금을 받고 있다면 65세 생일을 맞는 달 3개월 전에 소셜시큐리티국에서 메디케어 보험 카드를 보내준다. 보험의 시작은 생일을 맞는 달 1일부터다. 예를 들어 생일이 6월 15일이라면 6월 1일부터 연방 정부가 제공하는 건강보험 메디케어가 시작된다.

메디케어는 병원 혜택을 주는 파트 A와 의사 진료와 관련 비용을 커버해주는 파트 B로 구분된다. 이를 원래 정부에서 주는 보험이라고 해서 '전통' (traditional) 또는 '오리지널' 메디케어라고 부른다.

전국 어디에서도 주치의 지정 없이 원하는 의사, 병원을 찾아 사용할 수 있다. 다만 메디케어를 받는 의사나 병원 등 의료 시설이어야 한다. 이 때문에 많은 한인들이 '오리지널' 메디케어를 PPO라고 부르는데 전혀 다른 상품이므로 주의해야 한다.

메디케어 파트 A는 미국에서 10년

소셜 연금은 기금 고갈로 만기 연령 늦춰져
생일달 전후 3개월씩 7개월 동안 가입
가입 안 하면 혜택 못 받고 나중에 벌금 내 손해
소셜 연금 받는다면 생일 3개월 전 카드 배송

이상 일을 해서 세금을 낸 기록(40점)이 있다면 누구나 무료로 받는다. 부부라면 둘 중 하나만 기록이 있어도 된다. 특히 10년 이상 결혼 생활을 했다가 이혼한 부인이나 남편도 전 남편이나 부인의 근로 기록으로 받을 수 있다.

돈 내고 가입

메디케어는 공짜가 아니다. 파트 B는 누구나 돈을 내고 가입해야 한다. 다만 메디케이드(메디칼) 혜택을 받는다면 이 돈은 주정부에서 대신 내준다.

독신 수입 10만 3,000달러, 부부 20만 6,000달러 이하의 소득자는 표준 보험료를 낸다. 표준보험료는 2024년 기준으로 174.70달러이며 매년 인플레이션 비율에 따라 조금씩 올라간다.

이 파트 B는 100% 의료 비용을 커버해 주지 않는다. 정부에서 80%, 가입자가 20%를 내야 한다.

진료비가 100달러가 나왔다면 정부에서 80달러, 가입자가 20달러를 내야 한다는 말이다.

물론 소득이 높으면 소득에 따라 최고 594달러까지 보험료를 낸다. 정부에서 20%, 나머지는 부자 가입자에게 부담시키기 위해 추가 보험료를 받는 것이다.

메디케어 벌금

앞서 말한대로 소셜연금을 받고 있는 사람들은 생일달 3개월 전에 연방정부에서 메디케어 파트 A와 파트 B가 적혀 있는 메디케어 카드를 보낸다.

만약 직장에서 제공하는 건강보험이 있고 파트 B보험료를 내고 메디케어에 가입하고 싶지 않다면 정부에서 보내준 메디케어 카드를 동봉한 반송 봉투에 넣어 돌려보내면 된다. 반송 봉투를 받은 소셜시큐리티국은 파트 A만 인쇄된 또다른 카드를 보낸다.

병원만 커버해주는 보험카드다. 만약 소셜연금을 받지 않고 있다면 반드시 본인이 메디케어를 신청해야 한다.

신청은 65세 생일을 맞는 달을 전후해 3개월씩 총 7개월 이내에 가입해야 한다. 만약 가입하지 않는다면 보험료를 내는 파트 B에 한해서 가입하지 않는 1년 동안 월 보험료의 10% 벌금이 가산돼 나중에 가입할 때 평생 내야 한다. 또 가입도 매년 1~3월에만 가능하다.

파트 B보험만이 아니다. 연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어는 병원(파트 A)과 의사(파트 B)만 혜택을 준다. 의사의 처방을 받아 약국

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

CA Lic #0L06761

시니어
건강보험

HMO

(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜

(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236



20인 이상 직장 건강 보험 있다면 가입 미뤄도 돼



직장보험이 1차 보험, 메디케어는 2차 보험 둘 중 하나 선택한다면 전문 에이전트와 꼭 상담을 오리지널 메디케어 vs 메디케어 어드밴티지 비교 재정 탄탄한 서울 메디칼 그룹 등 대형 메디칼 그룹 선호

에서 구입하는 약값은 혜택을 주지 않는다. 따라서 별도의 약값 보험에 가입해야 한다. 이 약 보험을 파트 D라고 부르는데 파트 D 역시 메디케어 가입 연령이 지난 후 63일 동안 가입을 하지 않으면 전국 평균 파트 D 월 보험료의 1%씩 평생 벌금으로 내야 한다. 예를 들어 전국 평균 월보험료는 34.70달러 이므로 1%인 34센트를 가입하지 않은 달 수만큼 벌금이 가산된다는 것이다. 10개월을 가입하지 않았다면 매달 보험료에 3.40달러가 추가된다는 말이다. 물론 가입하지 않아도 된다. 다만 다시 가입할 때 그만큼 벌금이 가산된다. 참고로 파트 A는 정부가 자책이 되는 국민들에게 제공하는 무상 보험 이므로 가입 신청을 하지 않았어도 나중에 벌금을 내지 않는다.

일을 하고 있다면

직장에서 제공하는 건강보험이 있다면 65세에 메디케어 파트 B에 가입하지 않아도 된다. 다시말해 은퇴할 때까지 가입을 미루고 있다가 은퇴한 후에 가입해도 벌금을 내지 않는다. 하지만 조건이 있다. 20인 이상 고용하는 직장에서 제공하는 보험이어야 한다.

만약 20인 이상 고용 직장 제공 건강 보험에 가입돼 있다면 ▲직장보험과 메디케어를 동시에 가지고 있거나 ▲직장 보험을 버리고 메디케어 보험에 가입하거나 ▲메디케어 가입을 은퇴할 때까지 미루고 직장 보험만 가질 수 있다. 만약 직장 보험 대신 메디케어 보험을 원한다면 65세 생일달 전후 3개월씩 7개월동안 가입할 수 있다. 그런데 직장에 다니다가 더 이상 직장을 그만둔다면 그만둔 달로부터 8개월 이내에 벌금 없이 가입할 수 있다. 하지만 직장을 그만두고 직장 보험에서 나온다면 처방전 플랜이 없어지게 되므로 앞서 설명한 대로 63일 이내에 파트 D 보험에 별도로 가입하거나 파트 D가 포함된 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)에 가입해야 한다. 물론 직장을 계속 다니는 동안에도 도중에 메디케어에 가입할 수도 있다. 참고로 직장에서는 은퇴자에게 제공하는 건강보험을 가지고 은퇴한다고 해도 메디케어를 가입해야 한다. 메디케어가 1차보험이고 은퇴자 보험은 2차 보험이 되므로 은퇴자 보험만 가지고 있다가 메디케어에 가입하려면 앞서 설명한 벌금을 내야

한다.

20인 이하 직장

작은 규모의 직장에 다닐 수도 있을 것이다. 직원이 20인 미만의 직장에 다니면 직장 건강보험이 있다고 해도 65세에 메디케어에 가입해야 한다. 소셜 연금을 받고 있다면 생일달 3개월 전 자동으로 메디케어 카드가 오겠지만 소셜 연금을 받지 않는다면 생일을 맞는 달 전후로 3개월씩 총 7개월 이내에 가입해야 한다. 이런 경우 메디케어가 1차 보험이고 직장 보험은 2차 보험이다. 메디케어가 의료비를 먼저 지불하고 나머지 부분은 직장 보험에서 커버해 준다는 말이다.

직장 보험 vs 메디케어

20인 이상 직장에서 제공하는 건강 보험이 있다면 메디케어와 비교해 어느쪽을 택할 것인지 비교하는 것이 중요하다. 이때 전문 보험 에이전트와의 상담이 절대적으로 필요하다. 메디케어에서 어떤 혜택을 제공할 것인지, 직장보험은 어떤 장점을 가지고 있는지 등을 따져 봐야 하지만 이를 직접 비교하고 판단하기는 매우 어렵다. 특히 처방전을 꼼꼼히 따져봐야 한다. 복용하고 있는 약이 메디케어에서도 동일하게 커버 되는지, 가격은 얼마나 되는지 등등 확인해야 한다. 이 때문에 전문 에이전트와 반드시 상의해야 한다. 메디케어의 브랜드 네임 약품 가

격에 유의해야 한다. 오히려 직장 보험에서 제공하는 약값 지원이 더 좋을 수도 있기 때문이다.

하지만 메디케어 어드밴티지 보험은 직장보험보다 상당히 우수한 혜택을 많이 주므로 잘 따져보고 결정하는 것이 좋다. 비교하지 않고 결정하면 나중에 후회할 수도 있다.

메디케어 기본

앞서 설명한 대로 메디케어는 연방 정부에서 제공하고 직접 관리하는 '오리지널' 메디케어와 일반 보험 회사가 연방정부의 승인을 받아 판매하는 '메디케어 어드밴티지'로 나뉜다.

▲오리지널 메디케어

파트 A(병원)과 파트 B(의사방문 및 의료)가 기본이다. 여기에 파트 D(처방전)을 별도로 가입한다.

전국 어디에서나 주치의 없이 사용할 수 있다. 다만 파트 B는 의료비의 20%는 가입자가 부담해야 하며 파트 D도 구입해야 한다. 또 20%가 부담된다면 이를 대신 내주는 보험(메디캡, 메디케어 보충보험)을 돈을 주고 사야 한다. 따라서 유지비가 많이 든다. 표준 보험료를 내는 사람들이 이들 보험을 모두 갖추려면 적게는 250~500달러 정도 내야 한다. 부담이 많다.

이런 재정적 부담을 덜어주고 의료

비 오남용을 막기 위해 연방정부가 고안해 낸 보험이 파트 C 즉, 메디케어 어드밴티지 플랜이다.

▲파트 C 메디케어 어드밴티지 연방정부의 승인을 받고 엄격한 통제를 받는 일반 보험회사 메디케어 상품이다.

파트 A와 파트 B가 기본적으로 들어있고 경우에 따라 별도 보험료 없이 파트 D도 포함된다. 일종의 '원스톱' 메디케어 상품이다.

또 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 치과와 안경, 보청기부터 체육관, 비처방 의약품, 건강식품, 골프, 침술, 교통편 등등 보험사마다 경쟁적으로 추가 혜택을 제공한다.

주치의를 정해야 하며 주치의가 속한 메디칼 그룹 내에서 진료를 받을 수 있는 HMO와 주치의와 상관없이 자유롭게 메디케어를 받는 의사에게 갈 수 있는 PPO가 대표적이다. 하지만 HMO보다 부담해야 하는 의료비가 더 많다. 따라서 전문 에이전트와 상의해 어떤 플랜을 선택할 지 결정하면 된다.

대부분 플랜이 추가 보험료 없이 이들 혜택을 제공한다. 다시말해 연방정부에 내는 파트 B 보험료 이외에는 돈이 거의 들지 않는다.

이 때문에 최근 메디케어 가입자 절반가량이 이 파트 C에 등록한다.

김정섭 기자

서울 메디칼 그룹

파트 C는 메디칼 그룹 선정이 무엇보다 중요하다. 주치의가 어느 메디칼 그룹에 속해 있느냐에 따라 전문 의사, 병원, 그리고 전문의 진료의 정도와 신속성이 결정되기 때문이다.

한인사회에서는 서울 메디칼 그룹이 가장 크다.

그룹이 크면 재정과 전문의 구성이 탄탄해 환자 진료의 편의성이 매우 높다. 특히 한의 침술을 서울 메디칼 그룹에서 직접 관리해 이용이 매우 편하다.

** 나이에 따른 차별을 하지 않습니다.

시니어 건강보험

무료상담

- 1958년생 65세 되시는 분
- 직장보험에서 떠나시는 분
- 타주/카운티에서 이사하시는 분
- 파트 A나 B를 늦게 받으신 분
- 메디케어 / 메디칼 가지신 분
- 메디칼 신규 또는 상실되신 분

허만진 213.700.8150

연금

소셜 연금 등 연방 베니핏은 부채 압류 안 돼

IRS, 위자료, 자녀 양육비 등은 압류 가능
IRS는 최대 15%까지, 법원 명령 필요 없어
위자료, 양육비 12개월 밀리면 최대 65%까지
401(k) 계좌내 돈은 채권자 수금 못 해

Q 소셜시큐리티베니핏(소셜 연금, SSA)을 받는다. 그런데 빚이 있는데 소송을 당하면 내 소셜 연금을 압류당할 수 있는지 궁금하다.

A 빚이 있다고 해서 소셜연금을 압류할 수 없다. 일반적으로는 하지 못한다. 하지만 빚을 청구하는 주체가 누구냐에 따라서 가능할 수 있다.

연방 재무부와 소셜시큐리티국은 세금, 자녀양육비 또는 연방 학자금 대출금이 밀렸다면 소셜 연금을 압류할 수 있다.

만약 연방국세청(IRS)에 낼 돈이 있다면 IRS는 법원 소송 절차 없이 소셜 연금에서 돈을 가져 갈 수 있다. 하지만 모든 돈을 한꺼번에 압류할 수는 없다. 소셜 연금의 최대 15%까지만 가능하다. 반면 이혼 위자료나 자녀 양육비 등 가족과 관련된 돈이 밀렸다면 연방정부가 직접 나서서 연금에서 최대 65%까지 가져갈 수 있다.

압류란?

돈을 빌려준 채권자는 법원에 소송을 제기해 법원으로부터 승소 판결을 받는다. 채무자에게 돈을 갚으라고 법원이 명령을 하는 것이다.

재판에서 이긴 채권자는 판사에게 채무자의 급여, 은행 계좌 또는 기타 자산에서 판결된 금액을 압류할 수 있게 해달라고 신청할 것이고 판사는 이를 승인하게 된다. 그러면 채무자의 재산이나 급여, 은행 계좌 등을 압류해 채권자가 빌려준 돈을 되돌려받을 수 있다.

채권자가 개인이나 비즈니스 일 때

크레딧 카드 발행 회사 또는 자동차 대출 회사 등 돈을 빌려준 주체가 개인이나 비즈니스인 경우에는 소셜 연금, 재향군인 연금, 철도 은퇴 연금, 연방 학자금 무상보조금, 연방공무원 은퇴연금을 압류할 수 없다. 다시 말해 법원의 배상 판결문이 있다

고 해도 이들 연금에서는 돈을 징수할 수 없다는 것이다.

의사가 받을 의료비가 있거나 개인, 상업용 대출금을 빌려준 채권자라고 해도 이들 연금을 압류할 수 없다.

결론적으로 소셜 연금, 학자금 보조금 등 연방정부 베니핏은 건드리지 못한다는 것이다.

401(k)

직장 은퇴저축 플랜 401(k) 적립금 역시 상업적 채권자들이 압류할 수 없다.

1974년 제정된 ERISA(종업원 은퇴수입 안정법)에 따라 보호를 받는다. 다만 적립금이 계속 401(k) 은퇴 계좌에 있어야 한다. 하지만 개인 은퇴구좌 IRA에 들어 있는 돈은 ERISA의 대상이 되지 않기 때문에 부채가 있다면 압류당할 수 있다.

은행이 채권자로부터 계좌 압류 요청을 받았다면 은행은 신청을 받은지 2개월 동안의 계좌 거래 내역을 확인해야 한다. 만약 2개월 이내에 소셜 연금 등 압류로부터 보호를 받는 돈이 입금됐다면 은행은 이 돈을 보호해 줘야 한다. 이를 ‘룩-백 기간’(look-back period)이라고 부른다.

어떤 주는 집이나 자동차와 같은 일부 재산에 대해서는 압류 대상에서 제외시키기도 한다.

IRA 어카운트

파산 신청을 한다면 IRA의 돈은 재산 정리에서 제외된다. 하지만 이를 악용해 모든 재산으로 IRA에 넣는 것을 방지하기 위해 ‘2005년 파산납용예방 및 보호법’으로 IRA 제외 재산을 100만 달러로 제한했다. 매 3년만에 한번씩 물가 상승률에 따라 금액을 상향조정해 2021 한계 금액은 126만 2,800달러다.

하지만 주정부마다 연방정부 기준을 따를 것인지 아니면 자체 기준을 만들 것인지를 결정할 수 있다. 밀린 세금이나 기타 연방 부채를 제외하



고는 주정부마다 IRA 적립금에 대한 채권 수금 권한을 대폭 제한할 수 있다. 뉴욕과 같은 주는 IRA 적립금도 401(k) 처럼 모든 부채로부터 보호를 해준다.

또 일부 주는 파산전 120일 이전에 적립한 IRA 돈만 제외시켜준다. 또는 당사자나 배우자, 부양가족이 먹고 살아야 하는 금액은 제외시키기도 하고 제외 금액을 정해 놓는 주도 있다.

그러나 거의 모든 주들이 양육비 등등의 가족관계와 관련된 부채는 IRA에서 가져 갈 수 있도록 하고 있다.

채권자가 연방정부라면

연방 정부에 밀린 세금이 있다면 소셜 연금의 15%까지 압류당할 수 있다. 401(k)나 IRA 역시 압류 대상이다.

이혼 위자료나 자녀 양육비가 밀렸다면 연방정부가 개입해 소셜 연

금에서 최대 65%까지 압류할 수 있다.

또 IRS는 법원 판결 없이 소셜 연금 등에서 돈을 가져갈 수 있다.

압류 통보를 받은 은행은 2일 이내에 계좌를 확인하게 된다. 법원 명령에 따라 은행은 이들 계좌를 동결할 수 있다.

IRS와 밀린 세금을 내겠다고 합의 할 경우에는 압류를 피할 수도 있다.

합의가 이루어 진다면 소셜 연금에서 더이상 돈을 빼지 않을 것이다. 하지만 합의 내용을 이행하지 않는다면 다시 압류가 진행된다.

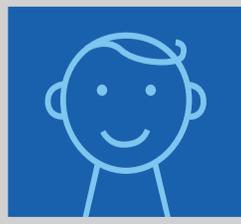
학자금 대출금

대출받은 연방학자금이라면 연방 정부가 매달 받는 연금에서 15%를 공제해 가져 갈 수 있다. 하지만 소셜 연금 금액이 750달러 미만이면 연방정부는 연금을 압류하지 않는다. 750달러를 초과하는 금액에 대해서만 15%를 가져간다는 말이다.

예를 들어 연금이 월 850달러라면 15%인 127.50달러가 압류될 것이지만 월 750달러 이하는 압류 대상이 아니므로 정부에서 가져가는 최대 금액은 100달러이다.

이 규정은 연방정부 학자금 대출에만 적용되며 사설 은행의 학자금 대출은 해당되지 않는다.

존 김 기자 john@usmetronews.com



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

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

서울 메디칼 그룹

건강 1등케어



홍재경 아나운서

왜 1등 케어야?
나도 궁금해~

내 주치의가
나에 대해
젤로 잘 알아~

리퍼가 얼마나
빠른지. 난 벌써
안과 갔다 왔어!

주치의
선생님 최고!

용경빈 아나운서

SMG 주치의한테 방문해 볼까?

- 1등케어** 어르신들~ 건강하실때 미리미리 예방을 위해 check하시는거 아시죠?
주치의 선생님은 평소 땀 지병 진단과 검진도 하시지만
예방을 위해 꼼꼼히 정기적인 건강 관리도 해주십니다.
- 1등케어** 어딘가 아픈곳이 있으실 경우에는 신속하게 판단,
맞는 전문의 선생님과 빠르게 리퍼를 도와 드립니다.
- 1등케어** 헬스플랜들과 연계하여 치과, 침술, 한방 혜택 등
다양한 의료 혜택을 누리실 수 있습니다. (헬스 플랜 의료 혜택과 관련된 내용은 개인 사정에 따라 달라지며
반드시 보험 에이전트와 상의 하세요.)
- 1등케어** 처음 방문한 후 나의 가족력까지도 알고 진료해 주는
메디케어 HMO 주치의는 역시 서울 메디칼 그룹입니다.



건강보험 에이전트와 상의하시고 나에게 적합한 헬스플랜을 선택, 서울 메디칼 그룹 주치의를 선택하시면 됩니다.

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

보험

70대라도 건강하다면 롱텀케어 보험 가입을

장수 시대 접어들면서 롱텀케어 점차 높아져
정부, 올해 65세 장기간병 들어갈 가능성 70%
수입, 재산 없다면 저소득 지원 메디케이드 지원
어중간한 수입이라면 '코스트 셰어링 메디케이드'



수년전만 해도 장기 간병보험 즉, 롱텀케어보험(long-term care insurance)이 흔대 받았었다. 보험료가 다른 보험에 비해 비싼데다가 사용하지 않으면 그동안 낸 돈이 모두 없어진다고 생각하기 때문이다.

그런데 요즘 다시 롱텀케어보험에 대한 관심과 필요성이 높아지고 있어 많은 한인들이 뉴욕라이프 등 보험사에 가입을 문의하고 있다.

장기간병보험은 ▲목욕(Bathing) ▲대소변 가리기(Caring for incontinence) ▲옷입기(Dressing) ▲먹기(Eating) ▲변기에 앉고 일어나기(Toileting, getting on or off the toilet) ▲침대나 의자에 앉고 일어나는 이동 능력(Transferring, getting in or out of a bed or a chair) 등 일상생활활동(ADLs) 6개중 2개 이상을 스스로 하지 못할 때 이틀도 와주는 간병 비용을 지불해 준다. 또 치매나 알츠하이머 등 인지 문제가 발생할 때도 지불이 시작된다.

연방보건후생부의 자료에 따르면 지금 65세 시니어들이 살아가면서 장기 간병을 받아야 할 가능성이 거의 70%에 달한다.

사람의 수명이 늘어나고 의료 기술이 하루가 다르게 발전하면서 예전처럼 치료를 받지 못해 죽는 사람들이 줄어들고 있기 때문이다. 다시 말해 장수하는 사람들이 더 많아지고 있다는 것이다.

하지만 아프면서 오래사는 것이 더문제다. 10년 이상씩 병석에 누워 또는 거동이 불편한 상태에서 버틴다면 당사자는 물론이고 이를 돌봐

줘야 하는 가족들의 정신적, 특히 재정적 타격이 극심해진다.

70대에도 가입 가능

롱텀케어 보험 가입의 최적기 연령은 50대다. 보험료도 매우 저렴하고 건강 하기 때문에 보험회사에서 거부하지 않는다. 하지만 요즘은 70대 이상에서도 롱텀케어 보험을 찾는 사람들이 많아졌다. 아직 건강한데다가 장기 간병 비용이 크게 뛰어올라 자칫 평생 벌어놓은 돈을 자식들에게 물려주지 못하고 모두 간병 비용으로 소진하고 죽는 사례가 많아졌기 때문이다.

과거에는 많은 보험회사들이 롱텀케어보험을 판매했지만 의료비와 인건비 인상으로 오히려 손해를 보면서 현재는 뉴욕라이프 등 7개 회사만이 보험을 취급하고 있다.

롱텀케어는 여성의 경우 평균 3.7년 받게 되며 남성은 이보다 짧은 2.2년이다.

메디케어는 장기간병을 지원해 주지 않는다. 제한된 단기간 입원(최대 100일)이나 회복을 위한 양로병원에 머무는 비용만 지원해준다. 장기 간 머물러야 하는 경우는 롱텀케어 보험이나 저소득층 지원용 메디케이드(캘리포니아는 메디칼이라고 부름)가 없으면 모두 자비로 부담해야 한다.

롱텀케어 보험은 요양을 위한 치료비는 지원하지 않는다. 롱텀케어 보험은 간병인 인건비나 양로원에 들어갔을 때 요양사 인건비, 식사와 방값을 커버해 준다. 치료를 목적으로

로한 비용은 모두 메디케어에서 지원한다. 따라서 70세가 넘었다고 해도 건강하고 재정적 능력이 갖춰져 있다면 장기간병 보험에 가입하는 것도 좋다.

천정부지 요양비용

요즘 양로원을 시작으로 양로 요양 시설, 홈케어 등 비용이 엄청나게 올라 있다.

사실 미 전국 양로 시설 사용료는 월 8,600달러에서 9,700달러까지 다양하다. 대도시는 1만 달러가 넘는 곳도 많다.

롱텀케어 보험이나 메디케이드가 없다면 그동안 모아둔 돈이 순식간에 사라져 버린다.

롱텀케어 보험이 필요하다고는 장담할 수 없다. 롱텀케어가 필요 없이 건강하게 살다가 죽는 시니어들도 많다.

가장 비싼 양로비용은 역시 양로원이다. 미국 평균 메디케어 공인 롱텀케어 양로원 독방 숙식 비용은 연간 11만 6,654달러다.

롱텀케어보험 지급 거부될 때

모든 보험마다 예외 조항을 두고 있다. 일부 주는 아예 보험회사가 제외하지 못하게 하는 조항도 있다.

- ▲정신 및 신경 이상 또는 질환(기질성 뇌질환, organic brain disorders는 예외)
- ▲알코올, 마약 중독 ▲전쟁으로 인해 발생한 질병 ▲정부에서 이미 지불한 치료
- ▲자살 시도 또는 자해 부상

고려해야 할 사항

- **나이와 수명** 더 오래 살수록 롱텀케어 가능성이 높아진다.
- **성별** 여성이 남성보다 더 오래 살기 때문에 롱텀케어 가능성이 높다.
- **가족 상황** 배우자 또는 성인 자녀들이 있다면 가족 돌봄으로 집에서 요양할 가능성이 높다. 가족 간병이 어렵다면 다른 사람을 고용해 간병을 받아야 한다. 보험마다 커버가 다르므로 가입하기 전 어떤 간병을 커버해 주는지 알아두는 것이 중요하다.
- **건강 상태** 가족력에 만성질환 또는 약한 체질이 있다면 같은 나이 보다도 롱텀케어 위험이 더 높다.
- **수입, 자산** 자산을 보호하는 방법을 찾는다. 재산이 거의 없고 수입도 없다면 롱텀케어 보험이 필요 없다.

또 양로원에 가기를 원치 않고 집에서 요양을 하겠다고 해도 1주 40시간 간병인 고용 비용이 연간 6만 569.60달러나 든다.

또 아파트 입주 식으로 요양하는 시설(Assisted Living Care)의 연간 1베드룸 방값은 평균 6만 3,336.60달러이며 의료 서비스까지 받으면 이보다 더 비싸진다.

또 월 수입이 메디케이드를 받지 못하는 소득이라고 해도 배우자 생활비를 제외한 나머지 수입을 양로원에 주면 양로원에서 모자라는 비용은 주정부 메디케이드(메디칼)을 통해 지원 받는다. 이를 양로원 '비용분담 메디케이드'(cost sharing medicaid)라고 부른다.

롱텀케어 보험은 하루에 50~250달러까지 지원해 주는 것이 보통이다.

또 가입할 때 지원 기간을 선택할 수 있다. 수개월 또는 수년 등. 어떤 보험은 평생 지원해 주기도 한다. 또 인플레이션에 따라 지불금이 올라가는 보험 여부도 확인해야 한다.

가입하기 전 전문 에이전트와 상의해 결정하는 것이 매우 중요하다.

김정섭 기자

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



올해부터 ‘로스’ 401(k)도 RMD 규정 없어져

고용주가 매칭해준 로스 적립금은 과세 대상
401(k)내 직장 주식의 수익은 자본이득세로 계산
은퇴구좌 인출금으로 소셜 연금 일부 과세될 수 있어
전통 플랜 적립금으로 불리는 이자는 과세 안 돼

은퇴를 한 후 401(k) 등 직장 은퇴플랜이나 개인 은퇴구좌 IRA에서 돈을 찾게 되면 세금 문제가 뒤따르게 된다.
일반적으로 401(k)나 IRA에서 돈을 찾으려면 일반 수입에 포함돼 그해 세율에 따라 세금을 낸다. 하지만 구좌의 종류에 따라 세금을 내지 않을 수도 있다. 일반적으로 로스 구좌는 찾을 때 세금을 내지 않는다. 이미 세금을 낸 수입으로 적립했기 때문에 찾아 쓸 때 세금을 내지 않는다는 말이다.

요약 정리

- ▶ 401(k)나 IRA 등 은퇴적립 구좌는 ‘전통’(트래디셔널, traditional)과 ‘로스’(Roth)구좌로 나뉜다.
- ▶ ‘전통’ 구좌에서 인출하는 돈은 일반 수입에 가산돼 세율에 따라 세금이 부과된다.
- ▶ 일반적으로 ‘로스’ 구좌에서 돈을 찾아 쓰면 세금을 내지 않는다. 하지만 조건이 있다. 가입자의 나이가 59.5세 이상이어야 하며 구좌를 개설한지 최소 5년이 지나야 한다.
- ▶ 로스 401(k)라도 고용주가 매칭펀드를 적립해 줬다면 어카운티 소유주가 매칭 펀드에 대해서는 일반 소득 세율에 따라 세금을 내야 한다.

‘전통’(traditional) 401(k) 또는 IRA 세금

전통 플랜은 세금을 내기전 수입에서 돈을 떼어 적립한다. 다시말해 세금을 내기전 총 급여나 근로 소득에서 적립하는 것이다.
세금을 떼기전 총 수입에서 적립을 하게 되면 그만큼 과세 기준이 되는 조정후 총수입(AGI)가 줄어들어 세율이 낮아진다. 따라서 어카운트에 적립된 세금전 수입까지 수년 또는 수십년 동안 불어나 큰 돈이 될 수 있다.
이렇게 내지 않았던 세금을 먼 훗날 찾아 쓸 때 내는 것이다. 그동안 밀렸던 세금을 내는 것이 아니고 찾

아쓰는 해의 수입에 합쳐져 소득세율에 따라 세금을 내면 된다.
그러나 1936년 1월 2일 이전에 출생했고 직장 플랜 401(k)에서 일시 불로 돈을 찾으면 별도의 세금 혜택을 받을 수 있다.
이는 자영업자가 종업원에 제공하는 SEP IRA에도 동일하게 적용된다.
적립 원금은 세금을 내지 않았던 돈이므로 찾을 때 세금을 내지만 이 돈을 투자해 얻는 투자 수익에는 세금이 붙지 않는다.

전통 플랜 세금

2023년 과세연도를 예를 들어 보자. 공동 세금 보고하는 부부가 지난해 9만 달러를 벌었다고 표준 공제금 2만 7,700달러 이외에는 다른 공제금이 없다면 6만 2,300달러(9만 달러 - 2만 7,700달러)가 과세 수입이 된다.
따라서 이 부부는 연방세금으로 7,036달러를 낸다.
첫 2만 2,000달러의 세율 10%가 적용될 것이고 2만 2,000달러를 넘어 6만 2,300달러에 대해서는 12%의 세율이 적용된 것이다. (10%×2만 2,000달러) + [12%×(6만 2,300달러 - 2만 2,000달러)] = 7,036달러다.
이들 부부 수입이 더 많다면 다음 세율이 적용돼 그에 따른 세금이 추가될 것이다.
401(k)는 73세부터 법으로 정해진 최소 분배금 즉, RMD 이상을 매년 찾아야 한다. 하지만 2033년부터는 75세로 상향된다. 더 오래 두고 불려 나가도록 허용하는 것이다.
소셜 연금 과세
그런데 은퇴 플랜 구좌에서 찾는 금액은 소셜 시큐리티 연금에 대한 과세에 영향을 줄 수 있다.
소셜 연금은 수혜자의 연간 총 수입이 일정 금액을 넘지 않으면 과세되지 않는다.
하지만 은퇴 구좌에서 많은 돈을



찾아 쓴다면 총수입이 과세 기준을 초과할 수 있으므로 소셜 연금의 상당부분에 과세될 수 있다.
연간 총수입(일반 수입+소셜연금의 절반)이 3만 4,000달러(부부 4만 4,000달러)를 넘으면 소셜 연금의 80%가 과세수입이 된다.

로스 구좌 세금

로스 은퇴 구좌는 조금 다르다. 로스 은퇴 구좌는 세금을 내고 난 순수입에서 적립한다. 따라서 이미 세금을 낸 돈이므로 찾아 쓸 때 세금을 내지 않는다.
또 은퇴 구좌에 적립하는 돈 역시 세금유예 혜택이 없다.
하지만 조건이 있다. 로스 구좌를 개설한지 5년이 넘어야 하고 또 59.5세가 넘어야 벌금을 내지 않는다. 하지만 원금에 대해서는 세금이 없다. 다만 불어난 이자 수익에 대해서만 벌금이 적용된다.
전통 401(k)와 같이 로스 401(k) 역시 RMD로 불리는 최소분배금 규정이 적용돼 73세부터 법이 정한 금액 이상을 찾도록 되어 있었다. 하지만 올해 부터는 더 이상 RMD 규정이 적용되지 않는다. 다시말해 로스 IRA 처럼 돈을 찾지 않아도 된다는 말이다.

22면에 계속 김정섭 기자

KOREATOWN SENIOR CENTER

다양한 레크레이션 프로그램
저녁 제공

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

크렌셔 커뮤니티 센터
1060 Crenshaw Blvd. LA, CA 90019
(213)201-7700

K - 타운 시니어센터
3400 Olympic Blvd. LA, CA 90019
(323)334-4600

간병

가족 3분의 1은 배우자나 부모의 의료 결정 잘못 내려

사전 의료 의향서(advanced directives) 작성 필요 판단, 표현 능력 없을 때 대비한 사전 치료 결정 소생술 금지, 삽관술 금지, 병원 이송 금지 등등 사전 의향서 작성했어도 법적 절대 효력은 안 돼

생의 마지막 또는 비상 상황에 직면했을 때 자신의 치료에 대해 결정을 내려야 하는 중요한 순간을 맞게 된다면 어떤 치료를 받고 싶을까. 심폐 소생술로 생명을 유지할 것인가, 목에 호수를 끼우고 인공 호흡기를 달아 생명을 연장할 것인가.

하지만 이것은 스스로 판단할 능력이 있을 때 일이고 판단을 내릴 수 있는 정신적 신체적 상황이 아니라면 주변 사람들이 대신 결정을 해야 한다.

특히 배우자나 자녀들의 입장에서 생명 유지를 위한 치료를 놓고 갑론을박으로 얼굴을 붉히는 상황도 벌어질 수 있다.

한 연구 보고서에 따르면 가족들 3분의 1은 사랑하는 배우자나 부모에 대한 의료 결정을 잘못 내리는 것으로 나타났다. 환자의 의도와는 다른 결정을 내린다는 것이다.

이런 잘못된 상황을 막으려면 가족들과 미리 대화를 나누는 것이 중요하다.

마지막 상황 또는 의료 비상 상황이 발생했을 때 치료를 어떻게 해 주기를 원한다고 미리 가족들에게 말해두고 이를 서류로 작성해 두는 것이다. 그래야 가족들의 부담을 덜어 주고 불필요한 가족간의 불화를 막을 수 있다.

이때 필요한 서류가 ‘사전의료의향서’(advanced directives)다.

캘리포니아는 ‘advance medical care directive’라고 부른다. 각주마다 이름은 조금씩 다르지만 의료 관련자들에게 비상상황때 어떻게 해달라는 환자의 의향을 적는 서류다.

사전의료의향서 또는 사전의사결정서

사전의료의향서는 치료를 사전에 지시해 두는 법적 서류로 환자 스스로의 의지로 의사소통을 할 수 없을 때만 효력이 발생한다.

크게 두가지로 구분한다. 의료 유언장(living will)과 의료 법적대리권(durable power of attorney for

health care)이다.

▲유언장(Living will)

환자가 응급 치료와 관련해 스스로 결정을 내릴 수 없는 상황일 때 의사들에게 치료를 어떻게 해 줄 것을 원한다고 미리 알려주는 법적 서류다.

유언장을 통해 원하는 치료 또는 간호를 미리 지정해 둘 수 있으며 어떤 치료는 하지 말아 달라고 밝힐 수 있다. 또 어떤 상황에 처했을 때 이를 적용할 것인가도 밝힐 수 있다.

▲의료 법적대리권(Durable power of attorney for health care)

스스로 결정하지 못할 때 환자의 의료 관련 결정을 대신할 권한을 위임하는 법적 서류다.

권한을 위임받은 결정권자는 환자의 의도를 잘 알고 있어야 한다. 대형 교통사고나 뇌졸중 같은 예기치 못한 상황을 준비하는 것이다.

이런 유언장이나 의료 의향서, 대리권은 최소 1년에 한번씩 다시 검토해 보는 것이 바람직하다. 특히 은퇴, 타주 이주, 또는 건강상의 심각한 변화 같은 인생 대사가 생길 때도 업데이트해야 한다.

누가 필요한가

사전 의료 의향서는 꼭 나이 들고 아픈 사람만 필요한 것은 아니다. 나이에 관계없이 비상 의료 상황에서 스스로 결정을 내릴 수 없을 때 필요하므로 나이에 관계없이 누구나 만들어 두는 것이 좋다.

치매 환자의 사전의료의향서

많은 사람들이 알츠하이머병과 관련 치매가 목숨을 앓아갈 정도의 말기 질환이라는 사실을 인식하지 못한다.

말기 치매 상태에서는 매우 간단한 일조차 할 수 없다. 치매가 있다면 가장 믿는 사람을 미리 지정해 향후 치료 결정에 대한 사전의료 계획을 세워둬야 한다.

사전의료의향서가 없다면



사전 의료 결정서가 없다면 환자 스스로 의료 결정을 내리지 못할 경우 주정부가 관련 법에 따라 치료를 결정해 줄 사람을 대신 선정한다. 보통 배우자, 부모, 또는 성인 자녀다.

결혼을 하지 않았고 동거인의 이름을 대리인으로 지정해 두지 않았다면 의료 결정을 내릴 수 없다. 가족이 없다면 친한 친구를 대리인으로 지정해주는 주도 있다. 또는 주치의에게 의뢰할 수도 있다.

사전 의료의향서의 법적 효력

사실 사전의료의향서는 법적으로 공포하는 것이기는 하지만 절대적인 법적 구속력을 갖지는 않는다. 다 시말해 병원이나 대리인이 사전의료의향서를 최대한 존중하면서 최선의방법을 선택할 수 있을 뿐 아니라 사전 지시를 따르지 않아도 된다는 것이다.

예를 들어, 복잡한 의료 상황이 발생했는데 사정 의향서에 적힌 지시 사항이 불분명 할 때도 있다. 이 때문에 사전에 가족들과 충분한 대화를 나눠 두는 것이 무엇보다 중요하다.

또 의료시설이나 병원에서 사전의향서 집행을 거부할 수도 있다. 의사나 병원의 양심에 반하는 경우, 병원 정책 등에 따라 달라질 수 있다.

이런 경우라면 의료 시설에서 대리인에게 즉시 통보해야 하며 다른

의료 시설이나 의사에게 환자를 보낼 수도 있다.

기타 사전의료 의향서

한가지 의료 상황 또는 비상상황 등 사전 의료의향서에 적시 되지 않은 경우를 대비해 특정 상황에 직면할 때 환자의 의도를 적어 넣을 수도 있다.

▲소생술 금지(DNR) 지시서

병원이나 양로시설에 심장이 멈추거나 숨을 쉬지 않을 때 CPR 또는 기타 생명 연장 시도를 원치 않는다고 통보하는 것이다. 이 서류는 자연사(allow natural death, AND) 지시라고도 한다. 이미 유언장에 CPR을 원치 않는다고 적었어도 병원에 입원할 때 DNR를 해두는 것이 좋다. 침대 옆에 DNR을 놓아 두면 비상 상황에서 의료진들이 혼란을 일으키지 않는다. DNR이 없을 경우 의료 관계자들이 호흡이나 심장을 살리기 위한 다양한 조치를 시도할 수 있다.

▲삽관술 금지 지시서(Do not intubate, DNI)

병원 또는 양로 시설에 호흡을 도와주기 위한 삽관을 하지 말라는 지시서다.

▲입원 금지 지시서(Do not hospitalize, DNH)

양로원과 같은 장기 요양 시설에 위급한 상황이 발생해도 병원으로 보내지 말아달라는 의향서다.

▲병원 이외 소생술 금지(Out-of-hospital DNR)

병원에 입원하지 않은 상황에서 응급 요원에게 호흡이나 심박동 소생술을 하지 말아달라는 지시서다.

▲생명연장을 위한 의사 지시서(Physician orders for life-sustaining treatment, POLST), 생명연장을 위한 의료지시서(medical orders for life-sustaining treatment, MOLST)

미리 담당의사가 응급 상황에서 의료진들에게 어떻게 처치하라는 지시서다. 삽관이나 음식 조달 관, CPR 등 불필요한 조치를 막기 위한 것으로 환자 당사자와 의사, 임상 간호사 등의 서명이 필요하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



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

65세는 제2 인생의 출발점

더 건강하고 활동적이며 더 부자다
약 20%는 풀타임, 35년 전보다 두 배 많아져
베이비부머 순자산 가치는 41만 달러
황혼 이혼은 90년대보다 3배 더 늘어

필라델피아에 사는 로빈 다로우의 몇 달 있으면 65세다. 그는 2016년 설립을 도왔던 이벤트 전문회사 '센트리풀가이벤츠'의 영업 부사장을 맡고 있다. 하지만 그는 은퇴할 생각이 없다. 일이 재미 있는데다가 은퇴 자금도 충분치 않기 때문이다.

그녀는 “일을 접는 것이 아니라 지금 막 시작하는 것”이라고 당당히 말했다.

65세 미국인의 약 20%가 2023년 직업을 가지고 있다. 설문조사회사 퓨리서치센터의 최근 자료에 따르면 35년전과 비교해 거의 두배나 높은 수치다.

퓨리서치의 수석 연구원 리처드 프라이는 “더 많은 사람들이 일을 하고 있고 또 근무시간도 더 늘어나는 추세”라고 말했다.

65세 이상 일을 하는 근로자의 4분의 3은 풀타임이다. 1987년에는 절반만 풀타임이었다. 또 수입도 더 많다. 2023년 시간당 평균 임금은 22달러다. 인플레이션을 감안해 조정된 1987년 시간당 평균 임금 13달러보다 두배나 많다.

계속 일을 하는 이유가 있다. 돈이 더 필요하기 때문이다.

전미노인협회(AARP)의 로즈코 우스키 분석원은 “수명이 길어져 말년에 극빈자가 되지 않으려면 더 많은 은퇴 자금이 필요하다”고 설명했다.

돈이 더 많다

현재 65세는 이전 세대보다 훨씬 더 부자다.

연방 준비제도의 '소비자재정' 설문문에 따르면 2022년 65~74세 순 재산 중간가는 41만 달러다. 2010년 순 재산 중간값을 2022년 화폐가치로 환산하면 28만 2,270달러에 그친다. 당시와 지금의 재산 편차가 매우 크다. 지금이 훨씬 더 잘산다.

연방 재무부의 전 수석 이코노미스트이자 현재 브루킹스 연구소에서 은퇴안정프로젝트의 디렉터로 있는 벤 해리스는 “현대 경제에서

전례를 찾을 수 없는 시니어들의 성공담 중 하나”라고 표현했다.

12년 사이 무려 45%나 순 자산이 늘어난 이유는 주택 가치 상승과 은퇴 대비 저축 플랜을 더 많이 가지고 있기 때문이다. 그렇다고 모든 시니어들이 다 그런 것은 아니다. 베이비 부머세대의 전 세대인 '침묵의 세대'에 해당하는 75세 이상 시니어는 동 기간 중 자산 중간값 차이가 13%에 불과했다.

쌈슴이도 커

현재 65세의 쌈슴이 또한 커졌다. 하지만 노년의 생활을 버틸 수 있는 매달 고정 수입은 부족하다.

시니어들의 수입은 그동안 모아뒀던 은퇴 저축과 투자금, 소셜시큐리티 연금에 의존한다. 하지만 병이 들면 이를 감당하기 버겁다. 요즘 돌봄(케어기버) 비용이 너무 올라 은퇴 수입으로는 이를 커버하기도 바쁠 것이다.

뉴욕 워터타운에 거주하는 마크 에머슨(65)은 지난해 40년간 몸담아 왔던 디젤 트럭 정비회사에서 은퇴했다. 처음에는 작은 업체로 시작했다가 규모 있는 운송회사로 키워냈다. 그는 회사 은퇴 저축 구좌를 가지고 있다. 하지만 충분히 더 모아두지 못해 아쉽다고 말한다.

그는 작은 연금과 소셜 연금만을 가지고도 80대까지 안락하게 살았던 부모님을 생각하면서 “우리는 부모보다 재정적으로 더 좋다”고 만족해했다. 그는 온타리오 호수에 여름 별장과 작은 낚시배를 가지고 있다.

건강한 생활

연방 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 2018년 연방정부 가이드라인 대로 주 150분 이상 보통 강도의 유산소 운동과 근력 운동을 하는 65세의 비율이 1998년에 비해 훨씬 많아졌다.

운동을 하고 근육을 강화하면 낙상의 위험이 줄고 심혈관 질환, 우울증, 알츠하이머병의 발병을 낮출 수



있다.

컨설팅 비즈니스의 총무과에서 일하는 지나 맥래는 지난 2월 초 65세가 됐다. 그녀는 매일 아침 7시 TV 또는 유튜브를 틀어 놓고 감사의 지시에 따라 30~45분간 유산소 운동과 요가, 근육 강화 운동을 한다.

살을 빼기 위해 또 뒷마당 채소가 꾸는 그녀의 엄마보다 더 건강해지고 싶어서 2019년부터 운동을 시작했다. 그녀는 “엄마의 65세 때보다 지금 내 몸이 훨씬 더 날씬하다”고 자랑했다.

혼자산다

65세 이상 미국인의 이혼 비율은 1990년 이후 무려 3배 이상 늘었다고 오하이오 보울링 그린 주립대학의 수잔 브라운 '전국가족 및 결혼 연구센터' 국장이 밝혔다.

65세 상당수가 이혼을 하는 동기에 대해서는 확실치 않다. 다만 더 오래 사는 것이 부분적 이유가 될 수 있다고 그녀는 설명했다.

오늘 65세는 앞으로 20년을 더 살 수 있을 것으로 본다. 따라서 행복하지 않은 결혼 생활을 계속 이어가고 싶지 않을 것이다. 모든 사람들이 이혼하고 경제적으로 독립할 수는 없지만 이를 각오하고 혼자 살려고 한다는 것이다. 그녀는 “미국인들은 각자의 독립성과 자치권을 매우 소중하게 생각한다”고 말했다.

높은 미래의 목표치

50세 이상에게는 삶의 목표를 선정해 두는 것이 젊음보다 더 중요하다.

목표를 가지면 건강에도 좋다. 알츠하이머병, 심장병, 뇌졸중의 위험을 줄일 수 있고 또 사람들을 더 행복하게 만든다.

'에이지 웨이브'의 다치월드는

“많은 사람들이 진취적으로 생각한다. 내가 무엇을 할 것인가. 어디에서 살 것인가, 어떤 목적을 남길 것인가 등을 생각한다”고 말했다.

22면에 계속 김정섭 기자

출장 서비스 개시

공증·이민·법무에 관한 대행업무

어렵고 힘든 시기에
저희가 직접 찾아가 도와 드립니다

35년 경험, 신속·정확 처리

한국 공증·주정부 공인 법무사

문의: (213)784-4340 / Cell: (213)840-5928

건강

“칫솔질은 하루에 두 번, 잇몸과 45도 각도로 2분간”

치아 건강이 시니어 건강과 직결돼
치아 사이 청소하는 치간 칫솔도 큰 도움
잇몸에서 피난다면 치과 찾아 치료해야
구강 박테리아 침 통해 번지므로 주의해야

치아는 만복의 근원이라고 했다. 치아가 나쁘면 산해 진미를 앞에 두고도 그림의 떡이 될 수 있다. 시니어의 건강은 식사에서부터 시작된다. 그런데 치아가 나쁘면 식사를 제대로 못할 것이고 충분한 영양 섭취가 되지 않는다면 건강에 나쁜 영향을 미치게 될 것이다.

치아를 보존하려면 어떻게 해야 할까. 치과와 친구가 되어야 한다.

미국 치과협회(ADA)의 트리시아 퀴타-새게일 대변인은 “많은 사람들이 아프지 않으면 치아에 아무 문제가 없다고 말하지만 아주 잘못된 생각”이라고 말했다.

ADA는 얼마나 자주 치과에 가야 하는지에 대해서는 명확하게 밝히지 않았다. 다만 사람에게 따라서 1년에 한번 또는 두번 치과를 찾아야 하고 또 어떤 경우에는 더 자주 가야 한다.

퀴타-새게일 대변인은 치주질환은 통증이 전혀 없다고 말했다. 그러나 치주질환은 보통 잇몸과 치아를 받치고 있는 뼈에 감염이 돼서 생기는 증상으로 30대 이상 미국성인의 절반가량이 앓고 있으며 방치하면 치아를 잃고 뼈를 손상시킬 수 있다는 것이다. 통증이 생겼을 때는 이미 상태가 심각하게 발전해 응급 치료를 받아야 한다.

대변인은 주말이나 연휴를 맞아 해외 여행을 할 때 아프면 난감할 수 있다고 말했다.

치실을 사용할 때 피가 난다면

매일 치실을 하라고 치과 의사들이 조언한다.

하버드 치과대학의 티엔 지양 구강 보건과 교수는 한동안 치실을 사용하지 않다가 다시 시작하면 다소간의 피가 날 수 있다고 말했다. 그

러나 포기하면 안된다. 그는 한동안 운동을 하지 않다가 다시 운동을 시작할 때 근육통이 생기는 것과 같다”면서 “건강한 잇몸을 위해서는 치아 사이에 낀 찌꺼기들을 빼야 한다”고 말했다.

만약 계속해서 피가 날 때는 치과를 찾아야 한다고 미시간 치과대학의 퍼니마 쿠마 치주병학과장은 밝혔다. 우리는 몸의 한 부분에서 피가 난다면 걱정하는 것과 같이 잇몸에서 피가 나는 것도 마찬가지로 정상 이 아니다라고 그는 설명했다.

쿠마 교수는 치아 사이에 공간이 많은 사람들은 치간 칫솔(inter-dental brush)를 사용하라고 조언했다. 치간 칫솔로 박테리아가 자랄 만한 구석진 곳까지 솔질한다.

최상의 치아 관리

미국 치주질환학회 웹사이트에 따르면 치주 질환을 막기 위해서는 집에서 항상 이를 잘 닦고 잇몸 관리가 중요하다고 밝혔다. 식사를 한 후와 잠자리에 들기 전 칫솔질이 중요하다.

또 하루에 최소 한차례 이상은 치실을 이용해 치아 사이에 낀 이물질을 제거한다.

1년에 두차례는 꼭 치과를 방문해 정기검진을 받아야 한다. 하루 수분간의 정성으로도 큰 돈과 시간이 들어가는 치아 질환을 예방할 수 있다.

치주 질환은 유전될 수 있다는 연구 보고서도 있다. 부모에게 치주 질환이 있다면 구강 건강에 더욱 신경 써야 한다.

치주 질환이 전염되나

치주 질환은 잇몸 아래에 쌓인 박테리아의 염증 반응으로 시작된다. 따라서 기술적으로는 치주 질환이 전



염되지 않는다고 되어 있다.

하지만 염증을 일으키는 박테리아가 침을 통해 퍼져 나갈 수 있다.

다시 말해 가족 중 한명이 잇몸 질환을 앓고 있다면 숟가락 등 식사도구 또는 칫솔 등을 공유하지 않는 것이 좋다.

배우자나 가족 중에 누군가가 잇몸에서 피가 나고 잇몸이 붓거나 입에서 냄새가 심하게 난다면 치과 진료를 권해야 한다. 가족 구강 건강에 도움이 될 것이다.

숯 치약을 멀리 한다

한동안 활성탄(숯) 가루가 들어간 치약이 천연 치아 미백 효과를 낸다며 큰 인기를 끌었다.

하지만 2017년 치과협회 학회지에 나온 연구보고서는 숯 치약은 몇지게 보일지 몰라도 치아를 하얗게 만드는 효과는 없다고 결론 지었다. 대신 보고서는 숯 치약이 마모성이 높아 치아를 매우 민감하게 만들 수 있다고 적었다. 숯 입자들이 잇몸 사이에 끼어 잇몸을 상하게 하고 변색시킬 수 있다. 특히 치아에 필요한 불소가 거의 함유되지 않는다.

또 치과협회로부터 인증(A.D.A. Seal of Acceptance) 인장도 받지

않았다.

전동 칫솔 필요 한가

열심히 칫솔질 한다. 하루에 두번한다. 잇몸과 45도 각도를 유지하고 2분간한다. 치아 건강을 위한 ADA의 조언이다. 일반 칫솔과 전동 칫솔 모두 같다.

칫솔질을 열정적으 한다면 전동 칫솔이 도움이 된다. 일반 칫솔로 힘을 주고 칫솔질을 하면 잇몸이 파인 다.

구강 건강은 곧 신체 건강

의료 차원에서는 분리되어 있지만 사실 입과 몸은 매우 친밀한 관계를 유지한다고 템플 대학의 콘버그 치과대학 네자르알-헤브시 구강 미생물 연구소장이 밝혔다.

실제 치아 건강이 몸에 미치는 영향을 증명한 다양한 연구 결과가 나와 있다.

알-헤브시 소장은 치주 질환이 당뇨, 특정 암, 심혈관 질환 등에 영향을 준다는 증거가 많다고 강조했다.

그는 “예를 들어 구강 건강을 잘 챙기면 심혈관 질환으로 발전할 위험성을 낮춘다”고 말했다.

연방 질병통제예방센터(CDC)에

따르면 잇몸 질환을 잘 관리하는 당뇨 환자는 장기간에 걸쳐 혈액내 혈당 수치를 낮출 수 있다.

치과 검진 전 약물 복용 금지

ADA가 2022년 치과 의사들을 대상으로 실시한 설문조사 결과, 절반의 의사들이 마리화나 또는 기타 약물을 복용하는 환자를 치료한 적이 있다고 밝혔다.

퀴타-새게일 치과협회 대변인은 “내 오피스를 찾아오는 환자들 중에도 있다”면서 “약물을 복용하고 오는 환자들은 매우 불안한 상태가 된다”고 말했다.

그는 “약물 또는 기타 원인으로 불안해하는 환자들을 치료할 때 마취를 할 수 없는 상황도 발생한다”고 전했다. 실제 2019년 마리화나 사용자 중 4분의 1은 일반 환자보다 두배는 더 마취 약이 필요하다는 연구 결과도 나왔다.

만약 마리화나는 피운다면 치과 방문 때 의사에게 이 사실을 말해두는 것이 좋다. 또 치과 진료 수주 전에는 센소다인 같은 포테슘 나이트레이트 함유 치약을 사용하라고 지양 교수는 조언했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

바닥에 앉았다가 손안대고 일어날수 있을까

내 체력 나이는 50대 아니면 80대?
팔굽혀 펴기 몇회나 할 수 있는지
내몸의 최대산소섭취량 측정해 보기
비스듬히 누워 팔꿈치로 누워 얼마나 버티나

“얼마나 빨리 달릴 수 있으세요?”
“팔굽혀 펴기는 몇 개나 하실 수 있
나요?” 자신의 체력 나이가 얼마나
됐는지 측정해 볼 수 있는 방법이다.
많은 사람들이 나이가 들었다는
사실을 인정하려고 하지 않는다. 항
상 젊음이 솟는다고 믿고 싶기 때문
이다. 하지만 어느날 문득 거울에 비
쳐진 내 모습과 예전에 찍은 사진이
교차할 때면 나이가 들었다는 사실
을 확연히 깨닫는다.

나이가 들수록 힘은 빠지게 돼 있
다. 에너지 신진대사도 느려질뿐더
러 근육도 줄어들어 힘을 쓸 만한
신체 조건이 되지 못하기 때문일 것
이다. 그래서 모든 전문가들은 일주
일에 최소 150분 걷기 등 운동과 근
력 운동을 강화하는 운동을 강조한
다.

그러면 내가 얼마나 나이가 들었
으며 또 나의 운동 능력을 얼마나 될
까를 한번 점검해 볼 필요는 있다.

뉴욕타임스는 최근 나이에 따른
운동 능력을 측정하는 방법을 몇가
지 소개했다.

체력 연령

60대가 됐다고 해도 자전거나 마라
톤, 수영을 할 수 있고 역기도 들어
올릴 수 있다. 하지만 몸 관리 상태
에 따라 50대 못지 않은 정력과 힘을
자랑할 수 있지만 제대로 관리하지
못했다면 80대 처럼 힘도 제대로 쓰
지 못할 수 있다.

현재의 나이가 아니라 건강 나이
가 중요하다는 것이다. 전문가들은
조금만 신경 써도 다양한 노화 과정
을 늦출 수 있다고 조언한다. 예를
들어 심혈관 건강만 잘 챙겨도 수년
은 더 살 수 있다.

유산소 능력

몸에서 산소를 받아들이는 유산소
능력을 키운다. 또 근육의 내구성도
높이는 등의 일반적으로 알려진 체
력 단련을 꾸준히 따라하는 것이다.

UCLA 장수센터의 랜달 에스피노
부학장은 체력 단련을 계속해 최상

의 몸 상태를 유지하면 나이를 잘 관
리할 수 있다고 조언했다.

물론 나이에 따른 체력의 정도를
측정하는 정확한 일반적인 방법은
없다. 식생활 개선과 적정량의 숙면,
주변 사회 생활 등등을 교차하면 노
화를 늦추는 장수의 비결이 될 수 있
다.

최대산소섭취량(VO2 max)

우리 몸은 나이가 들수록, 건강에 필
수적인 균형 감각과 힘, 심폐 능력이
감소하게 된다. 특히 빠르면 30대부
터 시작된다고 한다.

지난 20년간 우리는 체력연령
(fitness age) 또는 건강 체력연령이
라는 단어를 사용해 체력을 측정해
왔다. 체력연령은 자신의 실제 나이
에 비해 체력 수준이 어디에 위치하
고 있는지 추정한 것이라고 한다.

가장 일반적인 수치는 ‘최대 VO2’
를 기준으로 한다. 최대 VO2(Vol-
ume of oxygen max)은 ‘최대산소
섭취량’을 말하는 것으로 유산소호
흡능력을 측정할 때 사용한다.

전문가들은 이 최대 VO2는 수명
데이터에서 매우 중요한 역할을 차
지한다고 말했다.

미국 심장협회는 혈압을 측정하
는 것처럼 의사들이 정기적으로 측
정해야 하는 환자들의 바이탈 사인
으로 생각해야 한다고 주장했다. 의
사를 만난다면 한번쯤 자신의 VO2
능력을 재 달라고 말해볼 필요는 있
다.

청년기의 최대 VO2는 10년 단위
로 10%씩 감소하지만 50세가 넘으
면서 최대 15% 줄어드는 것으로 알
려져 있다. 하지만 올바른 심장강화
훈련을 꾸준히 해 왔다면 80세에도
35세의 최대산소섭취량을 가질 수
있다는 연구서도 있다.

유산소 체력: 12분 달리기 또는 1마일 걷기

자신의 최대 산소섭취량을 정확히
측정할 수 있는 방법 중 하나가 마스
크로 입과 코를 완전히 덮고 빠르게



남성



연령대별 팔굽혀펴기 회수

우수함	좋음	평균	운동 필요함	연령대(세)	운동 필요함	평균	좋음	우수함
45회 이상	31~45회	18~31회	18회 미만	21~30세	12회 미만	12~17회	17~22회	22회 이상
40회 이상	29~40회	15~29회	15회 미만	31~40	10회 미만	10~15회	15~18회	18회 이상
35회 이상	24~35회	12~24회	12회 미만	41~50	7회 미만	7~12회	12~15회	15회 이상
30회 이상	21~30회	10~21회	10회 미만	51~60	5회 미만	5~10회	10~13회	13회 이상
25회 이상	16~25회	5~16회	5회 미만	61 이상	3회 미만	3~8회	8~11회	11회 이상



여성

걷거나 뛰어 보는 것이다. 트레이드
밀에서 해 볼 수도 있다. 더 이상 숨
이차서 뛰거나 걸을 수 없을 때까지
해보는 것이다.

기자가 달라스의 쿠파 재단 창시
자 케네스 쿠파가 개발한 자체 계산
서를 이용해 봤다.

기자는 65세 남성으로 12분동안
0.9마일을 뛴다. 이를 최대 산소섭취
량 계산기로 전환해 봤더니 유산소
체력은 ‘나쁨’으로 기록됐다. 기자
나이에 평균 유산소 체력을 유지하
려면 12분에 1.2마일을 달릴 수 있
어야 한다고 나와 있다.

앉아 있는 시간이 많거나 무릎 통
증 등으로 달리기를 하지 못한다면
1마일을 빠른 걸음으로 걸을 때 심
박동수를 측정해 보는 방법도 있다.

상체 근력: 팔 굽혀펴기

팔 굽혀펴기는 몸무게를 얼마나 팔
로 지탱할 수 있느냐를 알아보는 것

이다. 어깨 넓이 보다 조금 넓게 팔을
땅에 대고 팔을 굽혀 팔이 90도를 유
지할 때까지 바닥으로 몸을 내린다.

이런 자세로 팔 굽혀 펴기를 몇 회
나 할 수 있는지 세어 본다.

중심 근력: 옆으로 비스듬히 누워 견 디기(side plank)

근력은 장거리 등산 또는 가방을 들
고 비행기 계단을 오를 수 있는 능력
을 보인된다.

근육양과 강도처럼 근육 지구력
은 나이가 들수록 줄어든다.

이 근육 지구력을 측정하는 방법
으로 사이드 프랭크(side plank)를
해 본다.

비스듬히 누워 발과 한팔을 굽혀
땅에 대고 있는 자세로 얼마나 버티
는지 보는 것이다.

45초 이상 버틸 수 있다면 평균 이
상이다. 20~45초도 좋지만 20초를
버티지 못한다면 나이나 성별에 관

계없이 코어 운동을 해야 한다.

운동성, 안정성: 손 안대고 일어서기
젊은 나이라면 바닥에 앉아 있다가
일어날 때 손 안대고 잘 일어날 수 있
다. 하지만 나이가 들수록 어렵다.
이런 훈련을 하는 것이 나이 들어 건
강의 질적 향상을 이루는데 매우 중
요하다.

바닥에 주저 앉는다. 혹시 일어날
때 넘어질 수 있으므로 벽이나 의자
옆에서 한다.

바닥에 앉아 엉덩이를 왼쪽으로
돌려 왼쪽 허벅지와 종아리를 바닥
에 닿게 하면서 오른쪽 무릎을 바닥
에 댄다가 오른발을 바닥에 짚고 일
어나 본다. 이런 자세를 거꾸로 하면
서 앉아 본다. 이때 손을 절대 바닥
이나 무릎 등에 대지 않는다. 할 수
있는지 아니면 일어날 수 없는지를
테스트해 본다. 실패한다면 수시로
될 때까지 계속한다. **존김기자**

자료: 에퀴티스 유

라이프

7만 5,000달러 미만 가정 절반 “청구서 내기도 벅차”

(50대 이상)

돈잔치 풍요 속에 빈곤해지는 50대 이상 베이비부머 15%는 비상금조차 없어 인플레이션에 높은 카드 이자율 부담 커져 하루하루 버티기 힘든 가정 많아져

역대 최고의 흥행을 올리는 증권시장의 돈잔치와는 달리 많은 미국인들, 특히 50대 이상 시니어들은 재정적 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 장수시대를 살아가야 하는 은퇴를 앞둔, 또는 은퇴 시니어들의 재정 관리가 어느때보다 중요하다는 지적이다.

비영리 연구조사 기구인 ‘컨퍼런스 보드’는 미국 소비자들의 만족도 지수가 2020년 보다 훨씬 좋아졌다고 발표했다. 하지만 프루덴셜 보험사의 계열사인 ‘어슈어런스 IQ’의 2024년 ‘파이낸셜 웰빙’ 설문조사에 따르면 7만 5,000달러 미만으로 돈을 버는 많은 미국 가정들이 재정적 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 설문에는 미국 성인 5,000명이 참가했다.

7만 5,000달러

7만 5,000달러는 미국 가정의 수입 중간값이다. 미국 가정들의 가장 많이 몰려 있는 수입대라는 말이다.

7만 5,000달러 미만 수입을 올리는 50대 이상 미국인의 거의 절반(45%)은 자신(가장)이 죽으면 가족들이 평균 생활을 유지할 수 없을 것이라고 우려하고 있다.

이 설문 보고서는 “이들 가정의 재정적 어려움이 결국 예기치 못한 지출 비용으로 다음 세대까지 이어질 수 있다”고 우려했다.

▶전국 중간값 수입 미만의 수입을 버는 50세 이상 시니어 응답자의 57%는 청구서 갚기도 벅차다고 대답했다.

▶38%는 건강보험을 가지고 있어도 자신이 부담해야 하는 디덕터블 조차 감당할 수 없다고 말했다.

▶36%는 청구서를 받아도 돈을 제때 내지 못한다고 밝혔다. 돈 때문에 병원에도 가지 못한다는 것이다.

▶만약 장차 예기치 못한 의료비가 발생한다면 28%의 응답자는 매달 나가는 청구서를 내지 못할 것이라고 밝혔다.

중, 저소득층 재정 악화

NYU 와그너 대학 ‘파이낸셜 엑세스 이니시에이티브’의 팀 옥텐 매니저는 코비드 19로 인한 정부 지원금으로 많은 사람들의 주머니가 두둑해지고 외출이 줄어들어 지출도 줄어들었다. 하지만 현재는 더 이상 정부 지원도 없다고 말했다.

옥텐 매니저는 중, 저소득층 가정의 재정이 점점 악화되고 있는 이유는 인플레이션과 크레딧 카드 이자율이 높아졌기 때문이라고 분석했다. 온라인 재정 사이트 ‘월넷 허브’에 따르면 최고 36%까지 올라 개인 대출이 늘어났다.

그는 이자율이 올라가면 많은 가정의 재정에 즉각적인 영향을 주게 된다면서 “얼마 안되는 남은 돈으로 살아가기 때문에 매우 어려워진다”고 설명했다.

먹고살기 바쁘다

‘어슈어런스 IQ’ 보고서는 또 7만 5,000달러 미만 수입의 50대 이상 미국인 3분의 1 이상은 자신들 또는 가족들을 보호할 수 있는 최소한의 조치도 취하지 않고 있다고 지적했다.

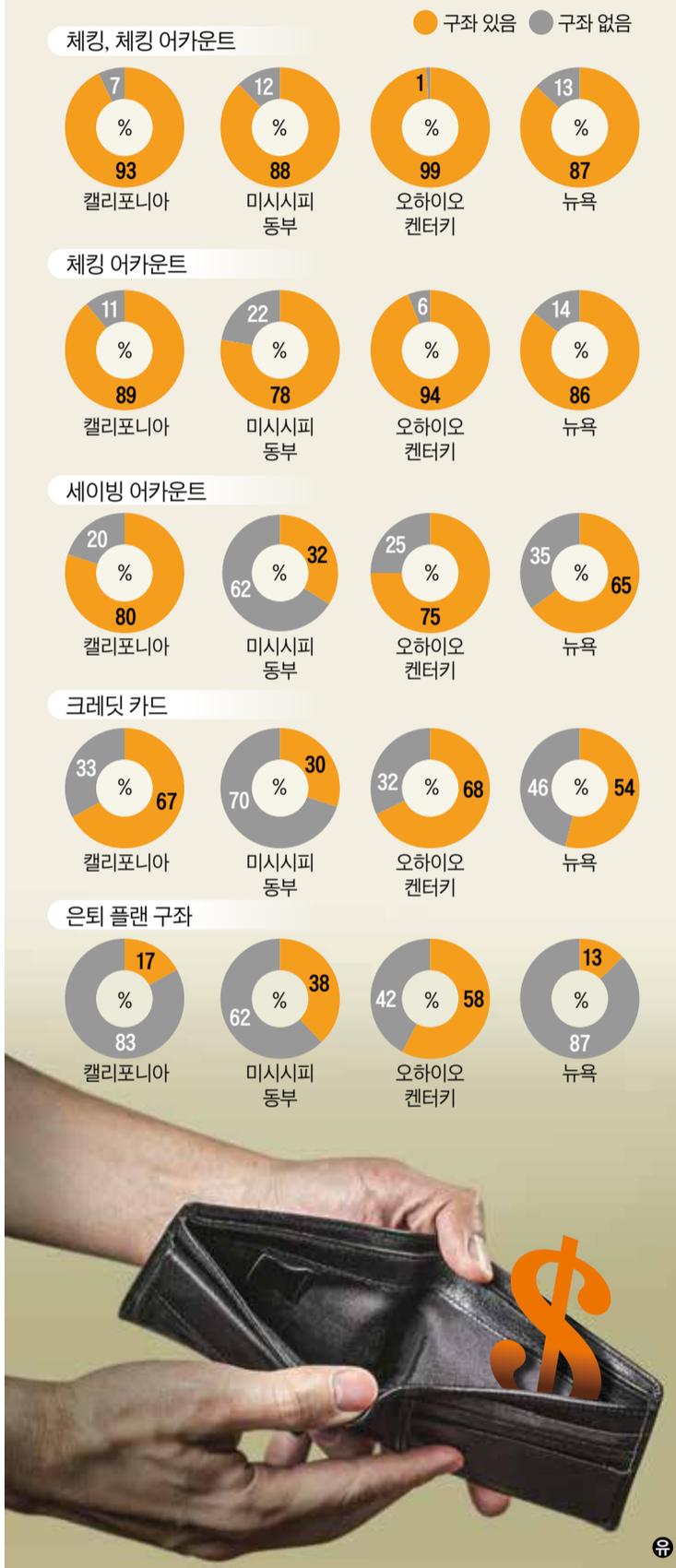
이에 따르면 46%만 유언을 작성했고 생명보험을 구입한 사람들은 고작 36%에 그쳤다. 생명보험을 구입한 사람들 대부분은 사망보험금이 5만달러 미만이다.

‘어슈어런스 IQ’의 제니퍼 길버트 고객 마케팅 국장은 “매일 먹고살기 바쁜 사람들에게 생명보험이나 유서 작성은 벅찰 수 있다”면서 “머리속에는 매일의 생활에 집중되게 된다”고 실상을 전했다.

NYU의 옥텐 매니저는 별로 놀랄 일은 아니다면서 7만 5,000달러 미만의 수입을 얻는 많은 수의 50대 이상 미국인들은 시간당 페이를 받거나 고정 직장이 아닌 경우가 많고 고정 수입을 벌지 못하는 경우가 많다고 말했다.

그는 재정 계획을 세우려면 일정 수입이 있어야 가능하다는 점과 얼마를 벌 것인가 예상하기 힘들다면 예산 세우기도 어렵다고 덧붙였다.

지역별 재정 상태 (US 재정일기, 파이낸셜 다이어리스)



지출 예산 세워야

전문가들은 저소득 또는 중간 소득 자라도 가능하면 수입과 지출을 맞추는 예산을 세우는 것이 중요하다고 강조했다.

특히 노년에 들었다면 더욱 중요해진다.

나이가 들면 수입이 타이트해진다. 특히 은퇴를 했다면 소셜연금

나 그동안 모아두었던 돈을 사용하게 되는데 재정을 제대로 세우지 않으면 돈이 모자라 상당히 어려운 일상을 보낼 수 있다는 것이다.

우선 수입을 정리한다. 그리고 지출 명세서를 작성해 한달에 얼마의 지출이 나가는지 점검해 본다.

수입보다 지출이 많으면 외식이나 여가를 줄여 건전한 재정 계획을 세

워야 한다.

2024년 온라인 사이트 ‘뱅크레잇’이 실시한 설문에서 베이비부머(60~78세)의 15%, X세대(44~59세)의 22%는 비상금을 하나도 모아두지 못했다고 대답했다.

베이비부머의 5분의 1과 X세대의 3분의 1은 그나마 모아둔 비상금도 3개월을 버티지 못할 정도로 소액이라고 답했다.

계속 일을 한다면

아직 은퇴를 미루고 직장 생활을 한다면 가능한 많은 돈을 401(k)나 개인 은퇴플랜 IRA에 적립하는 것이 바람직하다.

일단 직장 생활을 계속한다면 수입이 발생할 것이다. 이를 흥청망청 써버리기 보다는 완전 은퇴를 대비한 저축에 신경 쓰는 것이다.

많은 회사들이 401(k)에 종업원이 저축하는 돈에 매칭을 해서 추가로 적립해 준다. 이정도 회사라면 회사에 충성을 다해 근무할 수 있는 환경이 조성된다고 봐야 할 것이다.

기자가 30년동안 몸담았던 회사에서는 재정이 어렵다는 이유로 더 이상 매칭을 중단해 버린지 오래됐다. 그로인해 많은 직원들이 더 이상 401(k)에 돈을 적립하지 않았다.

이렇게 퇴직한 직원들은 지금도 후회한다. 회사가 매칭을 하지 않는다고 해서 적립을 포기하는 바람에 은퇴를 대비한 저축을 제대로 하지 못했다는 것이다.

회사의 매칭 중단 결정이 결국 종업원들의 은퇴 플랜을 망쳐 버린 셈이 됐다.

2022년 연방 의회의 은퇴안정법 2.0 버전에 따라 올해부터 회사는 15만달러 미만 수입의 종업원들에게 401(k)에 비상금 저축 어카운트를 별도로 개설할 수 있도록 할 수 있다. 이를 ‘사이드카 구좌’ 또는 ‘비상저축구좌 펜션’이라고 부른다.

지난해 500명 이상 직장의 4분의 3이 이 비상구좌를 개설했거나 계획을 하고 있는 것으로 ‘종업원베니핏 연구센터’가 밝혔다.

이 구좌를 개설하면 2024년부터 401(k) 구좌에서 종업원이 1,000달러까지 마음대로 벌금 없이 사용할 수 있다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

65세 생일이 되시는 분들을 위한 메디케어 등록을 엘림종합보험에서 무료로 도와드립니다



응답하라 1959!!

메디케어는 미국 납세자의 권리이며 가장 저렴하고 베네핏이 좋은 건강보험입니다.

등록시기를 놓치지 마시고 **65세 생일전에 문의하세요**

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



정직 · 정확 · 친절 · 신속

Open Hour 월~금 :10am~6pm, 토 Close / 예약손님 Only



엘림종합보험

ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.

License # 0M99487



Los Angeles

LA 한남마켓 건너편

213.315.5052

2727 W Olympic Blvd #102
Los Angeles, CA 90006
hanna@aceinsus.com

Orange County

플러턴 아리랑마켓 안

714.382.6883

1701 W Orangethorpe Ave #101
Fullerton, CA 92833
candice@aceinsus.com

시애틀지역 사무실 연락처

Tacoma(Hmart 안) 253.328.5454
8720 S Tacoma Way Lakewood, WA 98499

Federal Way (대박왕만두 옆) 253.442.6222
33100 Pacific Hwy #3 Federal Way, WA 98003

Lynnwood(Hmart 안) 425.678.6901
3301 184th St SW #115 Lynnwood, WA 98037

재정

주택 유지비 크게 올라 시니어 주택 소유 힘들어져

5명당 1명 500달러 수리비 크레딧 카드로
 지난해 미국인 주택 유지비 6,633달러
 평균 보험료 2년 새 20% 상승, 올해 6% 더 오를 듯
 자연재해 지역 이주 많아 보험료 상승 부추겨

재산세와 주택 유지비가 전국적으로 크게 올랐다. 이로 인해 많은 시니어들이 주택 유지에 어려움을 겪고 있다. 모기지를 제외한 재산세, 관리비, 유틸리티 사용료, 보험료가 전체 주택소유비용의 절반 이상을 차지하고 있다고 모기지 공사 패니매이코 노미스트의 2022년 분석 자료는 밝혔다.

특히 주택 보험료가 크게 올랐다. 'S&P 글로벌 마켓 전략'의 데이터를 '부동산 정보 연구소'가 분석한 자료에 따르면 미국 전역에 걸친 홍수와 폭풍우, 산불 및 기타 자연재해로 인해 2023년 19개 주에서 평균

10%가 올랐다. 또 더 많은 미국인들이 최근들어 자연재해 발생하는 지역으로 이주하면서 피해가 더 커지고 있다. 이로 인해 첫 주택 구입자들은 그들의 드림홈을 찾는데 재정적으로 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다. 연방 노동부는 지난 3월 소비자 물가가 3.5% 올랐다고 발표했다. 예상치보다 높게 물가가 오른 것으로 나타나면서 연방 준비제도는 정책 금리를 현재 수준으로 계속 유지한다고 밝혔다. 이로 인해 내려가던 모기지 이자율도 멈춰 섰다.

미국내 수천여만명의 주택 소유주들이 4% 이하의 낮은 이자율을 가

지고 있다. 하지만 보험료와 부동산 세금, 주택 유지비용 등이 매년 올라가고 있어 주택 유지를 위한 비용이 얼마나 더 늘어날 것인가를 예측하기 매우 힘들다.

수리비 인상
 주택 소유주 5명당 1명은 크레딧 카드를 사용하지 않고는 500달러의 비상 수리비용을 감당할 수 없다고 밝힌 것으로 하이텍 회사 '클레버 리얼에스테이트'가 지난 2월 1,000명을 대상으로 실시한 온라인 설문조사에서 나타났다.

또 응답자 42%는 비용 때문에 주택 수리 또는 기타 유지를 하지 못하고 있다고 답했다.

지난해 주택 공사 패니매이가 실시한 설문에서는 주택 소유주 약 10%는 내년 주택 보험료 갱신 비용을 감당할 수 있을지 걱정한다고 밝혔다. '길드 모기지'의 데이빗 바타니 부사장은 돌아가신 그의 부친의 주택 유지비용을 도와 줬다.

바타니 부사장의 부친이 2023년 사망했을 때 받았던 소셜연금금은 월 1,043달러였다. 콜로라도 볼더에 있는 부친 집의 재산세는 연 5,400달러였고 보험료는 2020년에서 2023년 3년동안 거의 두배가 올라 연 7,000달러다.

모기지 이자율
 전국 부동산 협회가 가족 수입과 모기지 이자율, 단독주택 중간값을 지수로 환산한 자료에 따르면 지난해 주택 구입 능력은 1985년 이후 가장 낮은 수준으로 떨어졌다. 이로 인해 지난 40년간 많은 미국인들의 내집 마련 꿈은 점차 멀어지고 있다는 것이다.

지난달 모기지 이자율은 3년전 최저 수준 때에 비해 두배 이상 올랐다. 하지만 1980년대와 비교해서는 매우 낮은 수준이다.

1970년대 후반 연방 준비제도는 당시 인플레이션을 잡기 위해 단기 이자율을 공격적으로 올렸다. 이로 인해 1981년 30년 평균 고정 모기지 이자율은 18%로 올랐다. 요즘보다 거의 3배는 높은 비율이다.

인플레이션이 잡히면서 모기지 이자율도 떨어졌다. 1986년 10%로 낮아졌고 1990년대부터 한자리수 이자율을 유지하고 있다.



팬데믹 초기 수백만 미국인들은 최저 수준의 모기지로 주택을 구입했거나 재융자를 했다. 2020년과 2021년 평균 30년 고정 평균 이자율은 여러 차례 3%를 오르내렸다.

주택 유지비 인상
 주택 유지비는 더 올랐다. 주택 개량 기술회사 '탐택'에 따르면 2023년 4/4분기 미국 평균 주택 유지비는 연 6,663달러로 전년에 비해 8.3% 올랐다.

여기에는 물받이 청소, 정원관리는 물론이고 간헐적인 지붕 수리비 또는 유지비용도 포함된다. 유지비용이 오른 이유는 팬데믹 동안 공급 체인에 문제가 발생하고 주택 개량 수요가 급증했기 때문으로 분석된다.

수리비용 증가세는 다소 둔화되기는 했지만 주택 유지 서비스를 요구하는 수요가 아직도 공급을 앞서고 있다. 주인이 살고 있는 주택의 절반 가량은 1980년대 이전에 지어진 집이어서 연수가 쌓일수록 유지비가 더 많이 필요하다.

특히 공사를 해야 하는 집들은 많지만 충분한 컨트랙터들이 부족해 감당하기 힘든 상태다.

주택 가격 하락
 온라인 부동산 거래 사이트 '질로'에 따르면 미국에서 가장 부동산 가격이 높은 맨해튼의 2월 주택 가치는 1년전에 비해 8.9% 하락했다. 하지만 주택 감정회사 밀러 사무엘은

최근 팔린 집의 월 유지비는 2020년 1/4분기보다 62%가 올랐고 콘도는 45% 상승했다.

재산세 역시 올랐다. 미국 단독주택 평균 재산세는 2023년 4,062달러로 2022년 보다 4.1% 올랐다. 특히 일부 대도시는 이보다 인상폭이 훨씬 높다. 노스 캐롤라이나 샬럿의 평균 재산세는 2022년보다 2023년 31.5% 상승했고 인디애나폴리스도 거의 19% 올랐다.

보험료 인상
 일부 보험회사들이 일부 주에서 더 이상 주택 보험을 판매하지 않고 있다. 모기지를 가지고 있는 주택소유주(전체의 60%)는 반드시 주택 보험을 구입해야 한다. 보험 구입이 어렵게 되자 일부는 무보험으로 있거나 위험을 감수해야 한다.

보험료 인상은 재난적 기후 변화, 인건비 상승, 수리 자재 인상, 향후 재산 손실 예상불가능 등의 이유다. 미국 평균 보험료는 2021~2023년 20% 올라 평균 2,377달러를 유지하고 있고 2024년 또다시 6% 인상될 것으로 보인다.

특히 루이지애나, 메인, 미시간은 10% 인상이 접쳐진다.

이처럼 유지비가 오르면서 대도시의 주택 거래가 주춤해졌다. 뉴올리언스 메트로 지역의 주택이 지난 2월 97일만에 판매되는 경우도 발생했다. 대도시 지역으로는 가장 긴 시간이다. 존김기자

Lic #0i99095

**소셜연금
 메디케어
 건강보험
 은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

알츠하이머 치매 신호 40대부터 진행된다

**2050년 미국인 알츠하이머 환자 1,300만 명
정보 처리 능력 해마 부분에 불필요한 영향
흡연, 우울증, 고민, 당뇨, 혈압, 빠른 노화 위험
식생활 개선, 꾸준한 운동, 긍정적 태도 필요**

요즘 치매에 대한 경각심이 어느때보다 높아졌다. 그런데 치매는 꼭 70대 80대에만 찾아오는 것은 아니다. 실제 40대부터 시작된다는 것이다.

중년부터 뇌에 변화가 생기기 시작해 알츠하이머와 인지 장애 등 치매로 발전할 수 있다는 연구 보고서도 많다. 따라서 중년의 뇌건강을 개선하면 나이 들어 쩌쩍한 머리로 오래 살아갈 수 있다는 것이다.

정기적인 운동과 충분한 수면, 뇌를 자극할 수 있는 사회 활동은 인생 후반기에 치매를 앓는 고통을 막는 데 큰 도움이 될 수 있다.

듀크 대학의 신경과학 및 심리학과 테리 모핏 교수는 “중년 나이는 인생을 선택할 수 있는 최고의 시기이며 나중에 결실을 맺을 수 있는 중요한 시기이기도 하다”고 말했다.

미국인 700만 명이 치매의 가장 일반적인 형태인 알츠하이머를 앓고 있다고 알츠하이머 협회가 밝혔다. 그러나 해가 갈수록 늘어나 2050년까지 약 1,300만 명이 알츠하이머에 빠질 것으로 예상된다.

듀크 대학의 아마드 하릴리 교수는 “보통 뇌가 많이 손상된 후에 치료를 하려면 이미 늦은 것”이라고 말했다.

중년의 뇌

치매 환자가 해가 갈수록 증가할 것으로 예측되면서 많은 사람들이 말년의 치매병을 우려하고 있다.

3월 신경과학 학회지에 논문을 발표한 아일랜드 코크 대학 박사과정의 세바스찬 돔-헨슨은 뇌의 부위들, 특히 측두엽의 해마 부분이 중년의 나이에 빨리 변화하기 시작한다고 설명했다.

그는 40대와 50대에 뇌 사이의 연결부위인 뇌의 흰부분의 크기가 줄어든다고 말했다. 이로 인해 뇌의 정보 처리 속도가 늦어지며 결국 인지능에 영향을 줄 수 있다는 것이다.

또 혈액에 축적되는 단백질은 심하지 않는 염증을 유발해 새 정보를 저장하고 해독하는 해마의 능력에

영향을 줄 수 있다고 그는 덧붙였다. 사람들은 평생 말하는 언어 기초 기능을 유지하고 있다. 그러나 정보 처리 속도나 논리적으로 새 문제를 푸는 능력은 나이가 들수록 감소한다.

더 빨리 인지 저하

돔 헨슨은 논문에서 더 빠르게 인지 기능을 잃는 사람들을 확인했다고 밝혔다.

10대부터 시작해 40대 이후까지 마리화나 또는 담배를 피운 사람들이 이에 포함된다. 또 어린 나이부터 피속에 유독성 납 성분이 높은 사람들도 이에 속한다. 이들 이외에도 40~50대에 노화가 빨리 오는 사람들 역시 말년의 치매 발전 가능성이 높을 수 있다는 것이다.

중년 여성은 폐경기 증상으로 더 복잡한 결과가 나올 수 있다. 갑작스런 호르몬 변화가 뇌에 영향을 미칠 수 있다고 라스베가스 클리블랜드 병원의 여성 알츠하이머 예방센터의 제시카 칼드웰 교수가 밝혔다.

여성의 뇌는 스스로 인지해 이 같은 변화에 적응할 수 있다. 그러나 학자들은 어떻게 적응하는지 또 궁극적인 영향은 무엇인지에 관해 아직 연구를 하는 중이다.

하지만 모든 학자들이 중년에 뇌 건강이 크게 변한다고 생각하지 않는다.

데이비드 뉘맨 미네소타 로체스터 메요 클리닉 신경학 교수는 정보 처리 속도는 나이가 들수록 감소하는 인지 기능이지만 사람에 따라 인지 감소 정도가 다르다고 반박했다.

어떻게 해야 하나

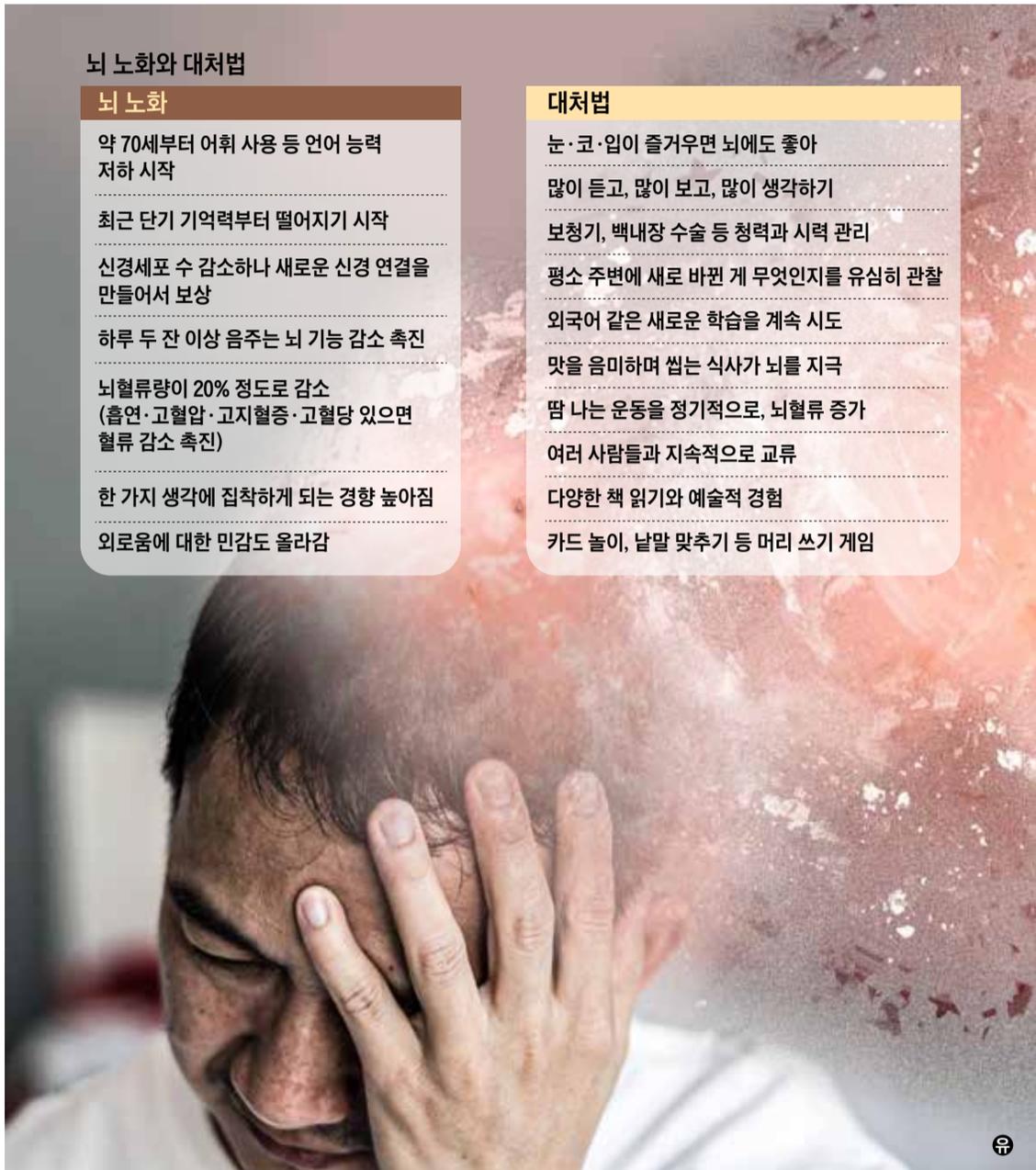
뉘맨 교수는 중년의 심장 건강을 챙기는 것이 인지 저하를 막는 최선의 방법이라고 설명했다. 심장과 뇌 건강은 서로 연관되기 때문이다.

심장의 동맥이 막힌다면 뇌로 가는 동맥에도 영향을 주게 된다. 혈류를 방해하고 산소 공급이 원활하지 못하게 된다.

뇌 노화와 대처법

뇌 노화
약 70세부터 어휘 사용 등 언어 능력 저하 시작
최근 단기 기억력부터 떨어지기 시작
신경세포 수 감소하나 새로운 신경 연결을 만들어서 보상
하루 두 잔 이상 음주는 뇌 기능 감소 촉진
뇌혈류량이 20% 정도로 감소 (흡연·고혈압·고지혈증·고혈당 있으면 혈류 감소 촉진)
한 가지 생각에 집착하게 되는 경향 높아짐
외로움에 대한 민감도 올라감

대처법
눈·코·입이 즐거우면 뇌에도 좋아
많이 듣고, 많이 보고, 많이 생각하기
보청기, 백내장 수술 등 청력과 시력 관리
평소 주변에 새로 바뀐 게 무엇인지를 유심히 관찰
외국어 같은 새로운 학습을 계속 시도
맛을 즐기며 씹는 식사가 뇌를 자극
땀 나는 운동을 정기적으로, 뇌혈류 증가
여러 사람들과 지속적으로 교류
다양한 책 읽기와 예술적 경험
카드 놀이, 낱말 맞추기 등 머리 쓰기 게임



그렇다고 치매를 예방할 수 있는 절대적인 방법은 없다. 다만 뇌와 심장을 강화할 수 있는 정기적인 운동, 건강식, 금연부터 당뇨, 고혈압, 콜레스테롤 비만, 불면증 관리 및 치료 가 도움이 될 수 있다.

의사들은 중년의 환자들에게 건강식과 운동을 강조한다. 혈압을 조절하고 당뇨의 위험을 줄일 수 있기 때문이다. 이는 곧 뇌 건강의 저하를 늦추는데 매우 중요한 역할을 한다.

칼드웰 교수는 “건강식을 하고 운동하며 충분한 휴식을 취하는 것이 뇌 건강에도 매우 좋다”고 강조했다.

또 사회적으로 정신적으로 활동을 하는 것도 중요하다. 뇌를 자극해 인지 장애를 늦출 수 있다.

뇌 인지 장애 막자

다음은 노르웨이 오슬로 대학의 뇌 인지 평생변화 센터 연구소 크리스

틴비 월호브가 제시한 방법이다.

▶**예방이 중요:** 현재 나이의 뇌 손상에 위험을 주는 요소들을 알아둔다. 혈압, 당뇨, 우울증, 흡연, 음주, 청각 손실, 비만, 앉아있는 생활습관, 사회적 고립, 낙상으로 인한 뇌 손상, 나이드는데 대한 부정적인 태도 등이다. 가능하면 빨리 이들 요소들을 없앤다면 치매 위험성도 낮아지고 건강 복지도 개선한다.

▶**인지 바이탈 사인 주사:** 단기 기억 능력, 단어 선택 능력, 기타 뇌의 지적능력 등을 주의롭게 살핀다. 혈압과 기타 중요한 신체적 생체 사인을 측정하는 것과 같다. 나이가 들수록 이런 능력 변화가 정상이기도 하지만 스트레스, 수면 부족, 불안 걱정, 우울증, 약 복용 등등도 영향을 주므로 잘 살펴본다. 이런 증상과 과정이 계속된다면 초기 알츠하이머 발전 가능성이 높다.

▶**전문가 치료:** 알츠하이머병과

기타 신경인지저하는 매우 복잡하고 진단도 힘들다. 초기 사인을 무시하거나 증상이 심해질 때까지 기다리지 않는다. 노인 정신과 의사 또는 신경 전문의를 찾아 검사받는다.

▶**즐거운 삶:** 활동적으로 그리고 인생을 즐겁게 보낼 수 있는 방법을 찾는다. 여러 활동이 혼자하기에는 위험할 정도가 아니라면 여행, 사회 생활 등을 조정해 가며 한다.

▶**정기 검진:** 정기적으로 검사를 받는다. 또 이상한 기분이 든다면 인지 장애 전문가와 상의한다.

▶**긍정적 자세:** 알츠하이머병 진단을 받을 때 긍정적 태도를 취하기는 매우 어렵다. 하지만 진단을 받은 후 좋은 태도와 자신감 있는 자세는 병의 위험을 줄이고 건강을 개선하는데 큰 도움이 된다는 연구도 있다. 주변에서도 도움을 줄 수 있다. 절대 주저앉으면 안된다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

건강

미국인 400만 명 매년 백내장 수술받아

80세까지 미국인 절반 이상 백내장 가져 눈 수정체에 안개 끼듯 흐려지는 현상 세계에서 가장 안전하고 일반적인 시술 기술 발달로 다초점, 3 초점 렌즈도 개발

백내장 수술은 세계에서 가장 많이 진행되는 또 가장 일반적인 시술이다. 대부분 환자가 매우 만족하고 부작용도 거의 없다.

80세까지 미국인 절반 이상 백내장을 가진다. 또 미국에서는 매년 400만 명 가까이 백내장 수술을 받고 있다.

수술 후 90% 이상의 환자가 안경을 쓰고 20/20 시력을 회복한다. 하지만 눈 안에 압력(안압)이 증가하면서 생기는 진행성 질병인 녹내장, 망막 조직이 새면서 발생할 수 있는 당뇨병성 망막증, 나이와 관계되는 시력 감퇴와 같은 안과 문제가 있는 경우라면 잘 안될 수도 있다. 수술 후 감염으로 인한 안구내염이 발생할 가능성도 0.1% 미만이다.

백내장이란

플로리다 대학 앨런 스테글먼 안과 조교수는 수천여회 이상 수술을 했던 안과 전문의로서 많은 환자들이 백내장과 수술에 대한 잘못된 인식을 가지고 있다. 예를 들어 백내장은 눈 표면에서 자란다고 생각하는 것 등이다.

그는 목욕실 물에 뿌옇게 물기가 낀 유리창에 백내장을 비교 설명했다. 빛은 들어오지만 자세한 모습을 볼 수 없다. 또는 폭풍이 불어오면 보통 맑았던 바닷물이 탁해지기 시작한다. 마찬가지로 우리의 눈의 투명했던 렌즈에 구름이 끼는 것이라고 그는 덧붙였다.

시술을 받은 후 의사가 좋다고 할 때까지 또는 1~2주 동안은 눈화장이나 물구나무서기, 들어올리거나 끌어당기기, 구부리기 등 눈에 과도한 영향을 줄 수 있는 운동이나 활동은 피해야 한다.

수술

스테글먼 안과 조교수는 백내장 수술은 눈의 구름 낀 렌즈를 제거하고 새것으로 교체하는 작업이라고 소개했다. 맑은 렌즈로 갈아 끼우면 시력도 매우 맑게 회복된다는 것이다.

대부분 이 과정에서 환자들이 느끼는 통증은 거의 없다.

그는 수술은 보통 외래수술로 이루어진다면서 환자들은 부분 마취를 하기 때문에 종종 치과에서 처럼 깨어 있는 상태에서 수술을 받을 수 있다고 설명했다.

엘리자베스 험메이스터 헬스사이 어스대학의 수술 조교수는 환자들이 IV를 통해 마가리타 3잔 정도를 마시는 것이라고 말해준다. 눈에 마취 약품을 떨어뜨리고 시술을 시작한다.

경우에 따라서는 밀실 공포증과 몸을 떠는 파킨슨 병을 앓고 있는 환자가 있을 수 있다. 이들에게는 부분 마취 보다는 일반 마취가 권장된다.

험메이스터 수술의는 수술 전 환자들에게 동공을 가능한 한 크게 만드는 팽창 안약을 넣어주고 집도의는 눈의 흰자위 위의 얇은 막에 아주 작은 십자 절개를 만들어 수정체피막(lens capsule)에 접근할 수 있도록 한다고 설명했다.

이 캡슐은 '조늬'(zonule)라고 부르는 작은 당김 줄로 묶여져 있다. 마치 아이들이 올라가 뛰어 노는 트램폴린이 프레임에 묶여 있는 것과 같다.

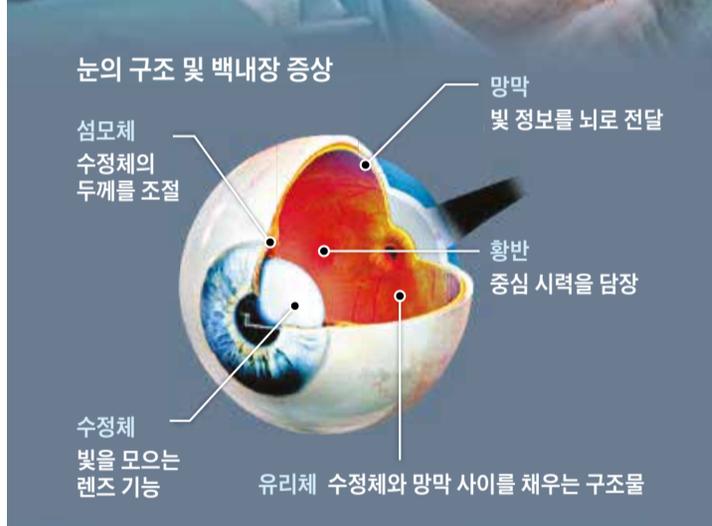
집도의는 캡슐에 작은 구멍을 내 수정체에 접근하고 이 수정체를 잘게 부수어 십자 절개한 부분으로 이를 제거한다. 마치 큰 렌즈를 작은 망치로 잘게 부수고 제거하는 것과 같은 이치다.

그는 무섭게 들리지만 통증은 없다고 설명했다. 초음파가 렌즈를 유화시키고 흡입기로 이를 빨아들인다는 것이다.

요즘은 레이저를 이용한 백내장 수술도 진행되고 있는데 방법은 전통 시술과 유사하다고 그는 덧붙였다.

후유증 거의 없어

플로리다 대학의 스테글먼 교수는 수술 후 감염증, 눈 출혈 또는 망막 이탈 등 후유증은 매우 드물다고 설



백내장
수정체가 혼탁해져 앞이 뿌옇게 보인다



노안
섬모체수정체 기능이 떨어져 가까운 곳이 흐릿하게 보인다

명했다. 이런 후유증은 1,000건당 1개 꼴로 나타난다.

하지만 후유증이 나타난다고 해도 적절한 치료와 관리로 시력을 다시 회복할 수 있다고 스테글먼 교수는 밝혔다.

수술 후

수술이 끝나면 환자들이 집으로 갈 수 있다. 대부분 수술 센터는 수술 보다는 마취 때문에 누군가가 운전 하도록 한다.

환자들은 수술 후 수주 동안 잠잘 때 눈 보호대를 착용해야 하며 안약을 매일 넣어야 한다.

또 눈을 청결하게 하고 먼지나 물의 접촉을 피해야 한다. 첫 1주 동안은 허리를 깊이 숙이지 않도록 하며 무거운 물건을 들거나 당기지 않는 것이 중요하다. 물건을 들거나 당기면 혈압이 얼굴과 눈으로 치솟기 때문이다. 이럴 경우 맥막출혈이 발

생한다. 눈의 벽에 출혈이 생겨 시력을 저하시킨다. 심박동을 천천히 올리는 것과 같은 운동은 좋다.

수술 후 검진을 받을 것이고 1주일 후, 한달 후 수술이 잘 됐는지 검사한다.

렌즈 선택하기

안구 수정체는 플라스틱 렌즈로 대체된다.

초기 수정체 기술은 단초점이었다. 대부분의 환자는 돋보기 또는 원거리안경 중에 하나를 선택한다. 요즘 수술을 받은 환자의 대략 90%가 이런 방법을 사용한다.

그런데 최근 기술이 개발돼 다초점도 나온다. 안경 없이도 먼 거리를 볼 수 있고 돋보기를 사용하지 않고도 책을 읽는다. 어떤 다초점 렌즈는 중간 거리의 시력도 제공하는 3초점으로 제작되기도 한다. 컴퓨터와 전화를 사용하는데 매우 유용하다.

많은 환자들이 다초점에 만족한다. 하지만 적은 수의 환자들은 다초점 렌즈가 시각을 방해 한다는 불평하는 경우도 있다. 밤에 불빛에 후광이 생긴다는 등의 문제다.

이런 경우 다초점을 제거하고 일반 수정체로 바꿔 달라고 하는 요구하기도 한다. 현상이 심하면 교체 수술도 가능하다.

어떤 사람에게 다초점 렌즈가 맞는지는 환자에 달려 있다. 대부분의 의사들은 섬세한 사람들에게 추천한다.

그런데 이런 신기술 렌즈는 대개 보험회사에서 커버를 해주지 않는다. 또는 환자의 부담을 더 높이는 경우도 있다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com

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

장에 기거하는 수많은 미생물 관리 잘해야 건강하다

**채소, 야채, 견과류, 김치 등 많이 먹고 술, 담배, 가공식품, 육류 피해야
항생제 먹으면 장 미생물 99% 소멸 스트레스, 매운 음식 궤양에 영향 없어**

장은 우리 신체 건강을 유지하는 기초 장기다. 먹는 것을 소화시키고 영양분을 흡수한다. 장 건강이 나쁘면 영양분 섭취가 어렵고 배변이 불안정하며 심하면 뇌 건강까지 해친다고 한다. 또 장에는 수많은 미생물이 살면서 우리의 소화 기능에도 도와주므로 이들 장내 미생물을 활성화시키는 음식이나 생활 습관이 매우 중요하다. 다음은 뉴욕타임스의 장내 건강 백과를 일부 정리한 것이다.

▶나의 장은 얼마나 건강한가. 경고 사인은.

장은 사실 말이 없다. 연동 운동으로 음식물을 아래로 매우 조용하게 밀어 내린다. 먹고 마시는 것들 만으로는 간혹 배가 팽창하거나 거북한 것 이외에는 없다. UCLA 데이빗 게론 의과대학의 위장내과 조교수 포라 세이드 메이 박사는 건강한 사람들은 큰 변화 없이 1~3일 마다 규칙적으로 대변을 본다고 전했다.

만약 정기적으로 배에 불편함을 느끼거나 위산 역류, 팽창감, 변비 또는 설사와 같은 증상으로 통증이 온다면 장이 최적의 상황에서 일을 하지 못한다는 증후이다. 간단한 음식 변화와 기타 생활요인을 바꾸는 방법으로 수정할 수 있다.

이런 증상이 계속되거나 생활에 영향을 준다면 의사를 찾는 것이 좋다. 특히 메스꺼움, 구토, 복통, 대변 볼 때 통증, 혈변이 나타나면 즉시 진단을 받아야 한다. 이런 증상은 감염, 염증성 대장 질환 또는 암과 같은 심각한 상황에서 나타날 수 있다.

▶장이 다른 신체에 미치는 영향

장은 음식을 소화시키고 영양분을 빨아들이는 역할 이외에도 장에서 식하는 수조 마리의 박테리아, 바이러스, 곰팡이들이 우리 신체 생물의 모든 부분에 영향을 준다고 스탠포드 미생물 면역학과 저스틴 소넨버그 교수는 설명했다.

장내 미생물은 수많은 작은 분자

를 만들어 신진대사, 염증, 식욕에 영향을 미친다. 비만과 심장병, 또는 암을 포함한 질병에도 영향을 줄 수 있다.

미시간 의과대학의 영양 및 소화기과 윌리엄 치 교수는 “장이 뇌에도 영향을 준다”고 설명했다. 2016년 발표된 한 연구서에 따르면 우울증에 빠진 사람의 장 미생물을 쥐의 장에 넣으면 쥐가 우울해지고 불안한 행동을 보이는 것을 알 수 있었다.

사람을 대상으로 한 실험에서 프로바이오틱 보충제를 먹으면 불안과 우울증이 개선될 수 있다는 사실도 입증했지만 프로바이오틱이 정신 건강을 개선한다고 보기에는 너무 성급한 결론이라고 치 교수는 밝혔다.

▶장 건강을 개선하는 가장 간단한 방법은

장을 잘 관리하는 최상은 방법은 잘 먹어 장내 미생물을 잘 관리하는 것이다.

채소와 홀그레인, 견과류, 씨, 콩과 렌틸스와 같은 섬유질 풍부한 음식은 장 건강을 증진시키는 최상의 방법 중 하나다. 섬유질은 장내 박테리아의 매우 좋고 중요한 영양소이기 때문이다.

다양한 식물성 음식을 섭취하면 장내 미생물의 종류도 다양하게 만들 수 있어 건강에 더 좋은 효과를 낼 수 있다.

2018년 발표된 연구 보고서에서 1주일에 30가지 이상의 식물성 음식을 섭취하는 사람은 10가지 이내로 먹는 사람보다 장 미생물의 종류가 더 다양했다는 결과를 확인했다.

요구르트, 우유 발효 케퍼르, 발효 된 차인 콤포차, 독일식 김치인 사우어크라우트, 우리가 먹는 김치 등도 장내 미생물을 다양하게 만들고 염증을 줄일 수 있는 맛있고 안전한 음식으로 꼽힌다. 하지만 얼마나 많이 먹어야 하는지에 대한 연구는 아직 충분하지 않다.

장 건강에 나빠요



맵거나 기름진 음식
매운 음식은 장 점막을 자극. 고지방식은 장속 유해균을 증식

체력 소모가 심한 운동
마라톤 같은 무리한 운동은 장 운동을 방해하고 변비 유발

차가운 물·음료
아랫배가 차면 장이 수축. 장 연동운동 및 면역세포 기능 저하

항생제 남용
장속 이로운 균까지 사멸. 의사 처방 외에 임의 복용은 금기

장 건강에 좋아요

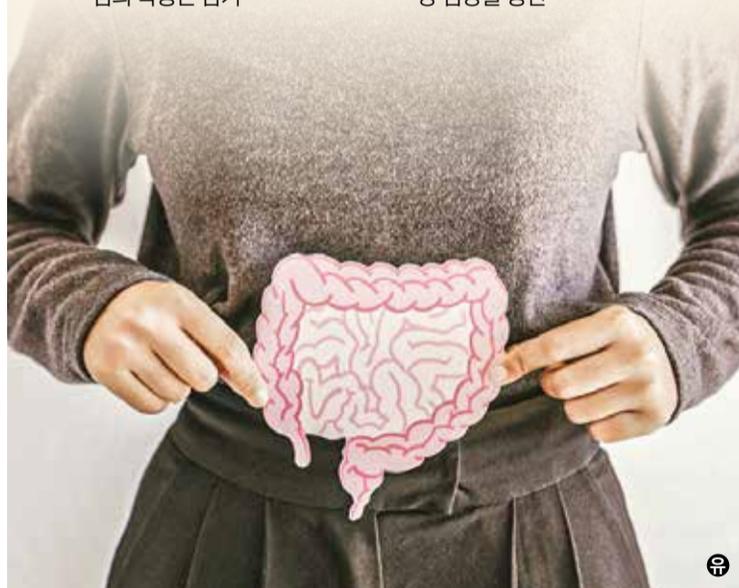


규칙적인 식사
일정한 시간에 식사하면 장이 규칙적으로 움직이며 변비를 예방

가벼운 걷기나 조깅
장 연동운동 및 혈액순환을 도와 면역세포가 체내 곳곳으로 이동

하루 15분 반신욕
장이 이완돼 면역세포 이동을 도움. 장 마사지를 같이하면 효과적

과일·채소, 프로바이오틱스
식이섬유가 프로바이오틱스의 생존·증식을 도와 장 건강을 증진



▶장 건강을 위해 피해야 하는 음식은 일반적으로 가공식품에는 미생물이 먹고 살 수 있는 섬유질이 거의 없다고 보면 된다.

어떤 가공 식품은 질감을 높이고 오래 보관할 수 있게 해주는 합성 유화제를 함유하기도 한다. 쟈넨 윌터아일랜드 칼리지 코크 대학의 생태학 교수는 쥐와 몇몇 사람을 대상으로 한 실험에서 합성 유화제는 장내 미생물의 다양성을 해치고 장표면을 얇게 해 염증을 높이는 등 장에 해를 끼치는 것으로 나타났다고 밝혔

다. 술과 가공식품, 적색육도 대장암의 위험을 더 높이는 것과 관련 있으므로 섭취를 제한하는 것이 좋다. 하지만 약간의 맥주와 가끔 먹는 핫도그 정도는 괜찮다고 전문가들은 조언했다.

▶음식을 먹은 후 속이 쓰리다. 이유가 무엇이고 어떻게 해야 하나.

식도 끝 위와 연결되는 괄약근이 너무 많이 열리면 위속의 산이 역류하게 되고 식도로 올라온 위산이 너무 오래 머물고 있을 때 속쓰림이나 역

류 증상이 나타난다. 어떤 사람은 식도에 더 민감한 신경을 가질 수 있어 정상적인 양의 위산에도 민감한 반응을 보일 수 있다. 특히 스트레스를 받거나 불안한 감정을 가질 때 심하다. UC 샌디에고 대학병원 리나 야드라파티 위장학과 부교수는 “식도 끝에는 많은 신경이 몰려 있고 뇌와도 관계가 있어 스트레스와 고민, 호르몬 변화에도 민감한 반응을 보일 수 있다”고 설명했다.

식사를 한 다음에는 헐렁한 옷을 입고 껌을 씹으며 음식을 먹은 후 3시간 정도 기다린 후 눕거나 기대는 것이 좋다고 그는 설명했다.

또 커피, 술, 초콜릿, 토마토, 또는 맵고 기름진 음식 등 자극적인 음식을 줄이고 담배를 끊으며 정상 몸무게를 유지하면 도움이 된다.

마켓에서 판매하는 제산제(톨레이드, 텀스), 히스타민-2 제제(웹시드, 타가멧 HB), 프로톤펌프 억제제(프리로잭, 넥시엄)도 도움이 된다.

▶스트레스를 지속적으로 받고 매운 음식을 먹으면 궤양 위험이 높아 지나

“아니다”고 치 교수는 잘라 말했다. 위궤양은 위 보호벽 또는 소장 입구에 궤양이 생길 때를 말한다. 헬리코박터라고 불리는 박테리아 감염 또는 아스피린, 이부프로펜, 나프로센과 같은 비스테로이드성 항염증제와 관련이 있고 특히 장기복용때 생길 수 있다.

박테리아 감염은 항생제로 치료할 수 있으며 항염증제는 복용을 하지 않으면 치료될 수 있다.

▶항생제를 먹으면 장 건강에 좋지 않나

항생제는 장내 기거하는 유익한 미생물을 90~99% 죽일 수 있다. 마치 장내 생태계에 웅덩이 폭격을 가하는 것과 같다.

하지만 항생제를 모두 복용하고 난 후 장내 미생물은 수주에서 수개월 동안 완전 회복할 수 있다. 아직 장내 미생물을 빠르게 회복시킬 수 있는 음식에 대해 잘 알려지지 않았다.

다만 섬유질이 많은 음식, 식물성 음식, 발효 식품이 좋다고 한다.

자넷킴기자 janet@usmetronews.com

사이버 범죄

침단 셀폰, 온라인 시대 속에 기생하는 침단 사이버 범죄

“집 담보 대출 서류가 부족하니 작성해 보내라”
 팀페이프로 위장해 수천만 달러 송금 사기도
 직업이나 나이 상관없이 무차별 당해
 지난해 셀폰 텍스트 메시지 사기 157% 증가

세리토스에 사는 김모 씨(78)는 이 메일 편지를 받았다. 김 씨가 집을 담보로 신청한 대출 건에서 한가지 서류가 빠졌으니 이를 추가로 첨부해야 한다는 내용이다.

김 씨는 담보 대출 신청을 한 적이 없다. 누군가가 자신의 신분을 도용해 불법으로 대출을 받으려 한다고 생각했다. 편지 끝에 “만약 대출을 하지 않았다면 즉시 자신들에게 연락하라”는 문구를 보고 전화하려고 했다. 다행히 함께 살고 있는 아들의 만류로 전화를 걸지 않았다.

부이나 팍의 정 모(70)씨는 셀폰을 사용하던 중 바이러스가 침투했다는 화면이 뜨면서 즉시 전화를 하지 않으면 셀폰의 모든 데이터를 해킹 당한다는 경고 메시지가 담겨 있었다. 급한 마음에 화면에 나온 곳에 전화를 하고 데스크 톱 컴퓨터를 열어 시키는 대로 ‘원격 지원’ 서비스를 받았다.

이상한 마음에 컴퓨터를 끄고 바이러스 전문 업체에 확인한 결과, 악성 코드(malware) 이기는 하지만 셀폰에는 이상이 없었다. 하지만 데스크 톱 컴퓨터내 모든 데이터는 이미 해커의 손에 들어간 후였다.

정 씨는 급히 모든 컴퓨터에 저장된 은행, 카드 등 재정 사이트의 패스워드를 바꾸고 조마조마한 마음으로 지내고 있다.

요즘 컴퓨터 시대다. 컴퓨터가 아니더라도 손안에 들어오는 셀폰 안에 모든 컴퓨터 기능이 내장돼 언제 어디서든 이메일은 물론이고 검색, 채팅, 메모, 심지어는 상품 구매까지 자유자재로 구사할 수 있다.

그런데 문제는 이렇게 현재 기술은 ‘날아다닐’ 정도로 급격히 발전하지만 정부의 통제는 이를 따르지 못한다. 결국 소비자 특히 요즘 침단 범죄에 익숙하지 않은 시니어들의 피해가 사이버 범죄에 그대로 노출된다는 것이다.

그동안 이에 대한 무수히 많은 경고가 나왔다. 그러나 나이와 직업에 관계 없이 더욱 정교해지고 교묘해

진 사이버 범죄에 무심코 당하는 사례가 줄어들지 않고 있다.

하루에도 10여통의 스팸 메일이 들어온다. 또 전화가 걸려 온다. 압호화폐에 투자하라. 대형 회사 취업 기회를 준다. 정치 현금을 내라 등등. 페이먼트 사기, 렌트 사기 수도 없이 많다.

그러면 이들 전화나 메일을 받아야 할까. 메일에 들어오는 링크를 클릭해야 할까.

진짜와 가짜 구별 못해

연방거래위원회(FTC)에 따르면 2022년 미국인들은 셀폰 문자 메시지로 3억 달러 이상 범죄 피해를 당했다.

또 스팸 메시지 차단 앱 판매 회사로보킬러에 따르면 2022년 미국인들은 스팸 텍스트 메시지를 2,250억 개 받았다. 전년에 비해 157% 늘었다.

이런 사기는 상대를 가리지 않는다. 또 배움의 정도나 직업에도 관계 없이 무차별로 당한다.

지난 12월 저널리스트이자 작가인 A씨는 뉴올리언스에 가족 여행중 은행으로부터 전화를 받았다. 뉴욕의 한 앱스토어에서 1,000달러를 썼다는 것이다.

사실 이 전화는 스팸 전화였다. A씨의 전화와 은행 이름을 가지고 전화를 한 것이다. 아마도 개인 정보를 제 3자 회사에 팔아 넘기는 데이터 브로커 회사들에게 구입한 정보 일 것이다. A씨의 전화에 뜬 발신자 주소는 그가 사용하는 은행 이름이 찍혀 있었다. 이것 역시 요즘 유행하는 소프트웨어를 이용한 것이다.

A씨는 처음에는 그의 데빗카드 마지막 7자리수를 불러줬다. 이정도 숫자만으로도 사기꾼들은 그의 어카운트에서 돈을 빼갈 수 있다.

최근 심리학자인 B씨는 정부 기관으로부터 편지를 받았다. 편지위의 정부 기관 리더헤드는 조잡하기 짝이 없었다. 진짜라고 보기 어려울 정도로 형편없었다.



그런데 진짜였다.

진짜가 가짜 같고 가짜가 진짜 같은 세상이 된 것이다. 일반 소비자들은 어떤 것이 진짜인지 모를 정도다.

메디케어 스캠

메디케어를 가지고 있는 권모 씨는 최근 메디케어를 바꿔야 한다는 편지를 받았다.

영어로 된 편지여서 내용을 정확히 확인할 수 없어 에이전트를 찾았다.

제 3자 회사가 보낸 편지로 서명해서 보내면 자신들이 권 씨에게 맞는 좋은 플랜을 찾아 더 많은 혜택의 보험으로 바꿔주겠다는 내용이다. 메디케어 번호와 이름, 생년월일, 주소를 적어 보내라는 것이다. 권씨는 찢어버렸다.

무차별 피해

뉴욕타임스는 최근 시도 때도 없이 웅단 폭격처럼 감행되는 사기성, 피싱 세계를 집중 조명하는 기사를 내보냈다.

신문에 따르면 1984년 공상과학작가 윌리엄 김슨이 지은 소설 ‘뉴로맨서’의 주인공이자 해커가 사이버 스페이스에서 사기를 친다는 내용이지만 2030년대를 배경으로 했

다. 하지만 소설 보다 훨씬 빠른 요즘 이런 사이버 범죄가 성행하고 있다는 것이다.

우리가 이 사이버 범죄에 얼마나 쉽게 노출되는지를 적나라하게 보여주는 대표적인 사건도 있다.

지난 2월 홍콩의 한 재정 회사 직원이 같은 회사 직원인 것처럼 위장한 사기꾼에 속아 회사 돈 2,600만 달러를 해커에게 송금한 일도 있었다. 이 사기꾼은 인공지능 영상 합성 조작 기술인 ‘딥 페이크’를 이용해 해당 직원이 마치 진짜 상사와 다른 직원들과 대화를 하고 있는 것처럼 조작한 것이다.

뉴욕 타임스 재정관련 기고 칼럼리스트 역시 딥 페이크에 노출된 케이스다. 아마존 고객 상담원이라며 매우 친절한 목소리의 여성이 전화를 걸어 아마존 어카운트에서 이상한 거래를 확인해 신분도용이 의심된다고 하며 FTC와 CIA 직원에게 연결했다. 이틀로부터 연방 범죄로 수사를 받고 있으며 전화가 도청되고 있다는 말을 들었다. 그는 거의 한시간 동안이나 전화를 붙들고 있었다.

FTC에 따르면 지난해 미국인들은 이같이 딥 페이크를 이용한 60만 건의 스팸전화로 2억달러 이상을 사기

당했다 이중에는 브라보 TV 호스티인 앤디 코헨과 같은 유명인도 포함됐다.

얼마전까지만 해도 온종일 집에만 있는 시니어들이 주요 범죄 타겟이었지만 2023년 처음으로 18~24세 청소년들도 사기를 당하는 등 나이에 관계 없이 피해를 당한다.

무풍 지대는 없다

평소 철저한 온라인 보안을 뽐내던 뉴욕의 소설가 마스 맥컬리(63)는 이런 해킹 이메일을 절대 누르지 않는 다며 자랑했었다. 하지만 지난 12월 ‘체이스 은행’으로부터 월마트에서 2,400달러를 사용했는지 묻는 메시지를 받았다. 그녀는 당연히 ‘No’를 눌렀다. 그런즉시 ‘체이스뱅크 데빗카드’라는 ID로된 전화가 걸려왔다. 맥컬리는 시키는 대로 카드 뒷면의 번호를 불러줬다.

그리고는 거의 2시간 동안 전화를 들고 있었고 그동안 그녀의 계좌에서 5만 달러가 빠져나갔다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

큰집 소유 베이비부머들, 다운사이징? 'NO'

방 3개 이상 미국 주택 28%는 60~78세 소유
60세 이상 시니어 대부분 "다른 곳 이사 생각 없다"
집 안 팔아 이자율 올라도 가격 안 내려가
줄여 가고 싶어도 이사 갈 집 찾기 어려워

베이비부머들이 앞으로 10년간 은퇴 피크를 이룰 것이다. 이 많은 베이비부머세대들이 은퇴 대열에 합류하면 그동안 살고 있던 집을 팔아 작은 집으로 줄여 갈 것이다. 그러면 주택 시장에 매물이 쏟아져 나와 주택 가격이 떨어질 것이다. 정말 그럴까.
 월스트리트 저널은 최근 온라인 부동산 매체 레드핀의 분석 결과를 인용해 그렇지 않다고 보도했다.

베이비부머들 큰집 소유

많은 베이비부머들은 자녀를 키우면서 큰 집을 구입했다. 그런데 자녀들이 모두 장성해 집을 떠난 요즘에도 큰 집을 팔지 않고 계속 눌러 살고 있다. 이 때문에 시장에 나오는 매물이 부족하다. 모기지 이자율이 높은데도 집값이 좀처럼 떨어지지 않는 이유이기도 하다. 이들 많은 부머들은 집값을 더 이상 내지 않는다. 또 주택가격이 크게 올라 상당한 자산을 갖고 산다.

큰집에 사는 것을 매우 행복해하는 부머들도 많다. 장성해 집을 떠난 후 자녀들이 쓰던 방을 서재나 그림, 악기 다루기 등 취미 생활을 하는 자신들만의 공간으로 삼고 있다.

또 일부는 집을 줄여 작은 곳으로 이사하려고 해도 집값이 올라 이사를 할 집을 찾지 못한다.

집부자

레드핀은 2022년 연방 인구조사 자료를 분석한 결과, 미국의 방 3개 이상 주택의 약 28%는 60~78세가 소유하고 있고 14%는 어린 자녀를 키우는 밀레니얼 세대(28~43세)가 차지한다.

미국 모기지 공사 패니 매키는 60세 이상 시니어 대부분은 다른 곳으로 이사할 생각을 하지 않는다고 밝혔다.

10년전만 해도 부머 보다 앞세대인 침묵세대(당시 나이 67~84세)는 방 3개 이상 큰 집의 16%를 소유하고 있었다. 반면 어린 자녀들을 키우

는 X세대(당시 나이 32~47세)는 미국 큰 집의 19%를 소유했다. 연방 준비제도의 자료를 분석한 레드핀에 따르면 모든 주택 에퀴티 32조 달러의 절반은 부머세대들이 가지고 있다. 지난 수년간 많은 전문가들은 자녀들이 모두 출가한 부머세대들이 집을 팔 것이라고 예상했다. 하지만 그렇지 않았다.

주택 부족

주택 시장 붕괴 이후 주택 매물이 곤두박질 쳤다. 또 이후 불경기를 거치면서 건설 경기 회복도 더디고 신규 주택 건설이 부진하면서 주택 매물은 고갈상태에 이르렀다. 또 지난 2년간 인플레이션을 잡기 위한 연방 정부의 고금리 정책으로 모기지 이자율도 올랐다.

이때문에 나이트 집주인들이 집을 줄여 작은 곳으로 이사하려고 해도 집을 찾지 못하고 있다. 줄여서 갈만한 집도 없거나 나온다고 해도 가격 경쟁까지 붙는다.

렌트비가 비싸 집 페이먼트가 훨씬 싸다.

빈둥지

주택 가격이 급등하면서 베이비부머들의 재산 또한 크게 불어났다. 기존 단독주택 가격 중간값은 베이비부머 세대가 집을 사기 시작하던 1970년대 초반 이후 무려 10배나 올랐다.

65세 변호사 리차드, 로리 브룩 부부는 지난 40여 년간 약 6채의 집을 사고 팔았다. 리차드는 24살에 처음 콘도를 12만 2,000달러에 구입했다. 이들 부부는 매사추세츠 웨스트우드의 3층짜리 5,000스퀘어피트 집을 22년전 150만 달러에 구입했다. 학군도 좋고 가족 중심의 좋은 지역이다. 이집 값이 지금은 250만 달러를 넘는다.

부부는 두딸들이 방문하지 않으면 2층과 3층에는 올라가지도 않는다. 부부가 처음 이곳으로 이사 왔을 때만 해도 주변이 모두 애를 키우는



젊은 부부였다. 하지만 지금은 절반이 자녀들이 모두 떠나고 없는 '빈둥지' 가정이다.

브룩의 딸 샌디 코박스(33)는 마사스바인야드에 부모가 가지고 있는 게스트하우스에서 살고 있다. 집을 구입하고 싶어도 가격이 너무 올라 엄두도 내지 못한다. 결혼식 플래닝 비즈니스를 하는 샌디와 하이텍 분야 직장에 다니는 남편은 지난해 25만 달러를 벌었다. 하지만 남편은 올해 1월 직장을 잃었다. 웨스트우드 지역이 속한 듀크 카운티의 주택 중간값은 180만 달러다.

저리 용자

미국인들의 전반적인 재산은 수년 사이 늘어나고 있다. 팬더믹 기간 중 정부의 대규모 재정 지원과 더불어 좀처럼 가라앉지 않는 취업 시장 때문이다.

세인트 루이스 연방준비제도에 따르면 2022년 부머들의 순수 자산은 거의 41만 1,000달러로 나타났다. 집이나 부동산 등 총 재산에서 모기지 와 같은 부채를 뺀 나머지 순 자산이다.

세인트루이스 준비 제도는 베이비부머의 거의 80%가 주택을 소유하고 있고 4분의 1은 투자용 부동산을 보유하고 있다.

또 절반 이상은 401(k)와 같은 은퇴대비 플랜을 가지고 있으며 밸런스 중간값은 19만 1,200달러다. 약 27%는 은퇴 구좌 이외에도 주식과 채권을 보유하고 있으며 이들 투자 상품 가치 중간값은 20만 1,800달러로 나타났다.

부머들은 밀레니얼 세대에 비해 크레딧카드 또는 자동차 대출 부채도 매우 적다. 모기지가 있어도 대부분 최저 수준이다.

갈 곳이 없다

큰 집에 사는 많은 사람들이 이사를 가고 싶어도 갈 곳을 찾지 못한다.

계단 없는 작은 단층집과 편의시설이나 병원에 가까운 곳을 찾지만 쉽지 않다. 있다고 해도 비싸다.

또 재정적으로 갈등을 일으킨다. 부머들의 절반 이상은 모기지가 없다. 다시말해 돈을 다 갚았다는 것이다. 한달 주택 유지비 중간값은 612달러다. 이론적으로는 이런 집을 팔고 작은 집을 현금 주고 살수도 있을 것으로 생각될 것이다.

모기지를 가지고 있어도 이자율이 매우 낮아 이를 포기하고 비싼 이자를 내면서까지 집을 옮기려고 하지는 않는다.

모든 것을 감수하고 집을 판다고 해도 장기자본이득세(집 판매세)를 내야 할 수도 있다.

일레인, 릭 개리슨 부부는 플로리다에 살고 있다. 한달에 재산세와 보험료를 포함해 1,750달러를 낸다. 15년전 생활비로 쓰려고 빌린 2차 대출 상환금이 월 700~800달러다. 주택 보험료가 급격히 올라 2020년 7,000달러에서 올해는 1만 1,000달러다.

주변에 작은 집을 구입해 이사를 가려고 해 봤지만 오히려 한달 유지비가 더 많아진다.

렌트를 생각해 봤지만 월 4,000달러나 내야 한다. 포기했다.

자녀 돕기

짐, 세린 어윈 부부는 2015년 스키로 유명한 작은 대학촌 콜로라도 거니슨에 방 3개짜리 주택을 30만 달러에 구입했다. 덴버에서 4,000스퀘어피트 집을 팔고 줄여서 온 것이다. 방 하나는 은퇴한 남편 짐(71)의 서재로 사용한다.

최근 어윈 부부는 아들의 집 구입을 도와주기 위해 에퀴티에서 돈을 빌렸다. 이지역 집값이 5년새 두배로 뛰어올라 가능했다.

부부의 아들은 미술가다. 요즘 집 구입은 불가능하다. 부모와 5분 거리에 있는 곳에 집을 구입한 아들은 2021년 9월 부모에게서 42만 달러를 빌렸다. 지금은 매달 1,100달러씩 갚고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

웰빙 가이드
US메트로뉴스
 특별한
월간 프리미엄 웰빙가이드
 고품격 월간지 US METRO NEWS가 매월 첫째주에 여러분을 찾아갑니다. 'US METRO NEWS'는 최고급 웰빙 기사를 기대하는 독자층의 요구에 부응하기 위해 새롭게 제작되는 월간 웰빙 가이드입니다.
광고·구독·배달
(323)620-6717

우버·리프트 타고 가다 사고가 났을 때

전문가칼럼

정대용 변호사



LA 한인타운에 사는 20대 Y 씨는 아직 차가 없다. 면허가 없기 때문이다. 그래서 이동할 때면 리프트를 이용한다. 가까운 거리를 이동할 때는 10불 미만으로 해결할 수 있어 교통비가 많이 드는 편은 아니다. 그런데 최근 교회에 가려고 리프트를 탔다가 황당한 일을 경험했다. 타고 있던 리프트 차에 사고가 났는데, 상대 차가 도망가자 타고 있던 리프트 운전자가 상대방 차량과 추격전을 펼친 것이다. Y 씨는 교통사고로 인한 신체 부상보

다 추격전을 펼치는 동안 입은 심리적, 정신적 충격으로 한동안 정상 생활을 하지 못했다.

한인들 가운데 차가 없이 생활하는 분들이 적지 않다. 요즘같이 차값이 천정부지로 치솟고, 보험료 또한 만만치 않기 때문에 아예 있던 차를 없애고, 우버나 리프트 같은 택시를 주요 교통수단으로 삼는 분들도 있다. 문제는 우버나 리프트를 탈 때도 교통사고가 난다는 것이다. 이번 호에서는 우버나 리프트를 타다 사고 나면 어떻게 해야 하는지 살펴보자.

결론부터 얘기하자면, 택시 승객은 과실이 있는 운전자가 가입한 보험으로부터 보상을 받을 수 있다. 과실 당사자는 택시 운전자 또는 상대방 운전자 모두가 될 수 있다. 물론 과실 있는 쪽이 보험이 없으면, 당사자를 대상으로 손해배상을 청구하는 것도 가능하다.

1. 택시 운전자 과실일 경우: 택시 회사가 가입한 보험으로 보상받는다. 우버나 리프트는 사람이 다쳤을 때를 대비해 사고당(each occurrence) 100만 불까지 보상해주는 대인보험(bodily injury)에 가입하고 있다. 사고당 100만 불이라고 하는 것은 해당 사고로 다친 사람 모두에게 보상해 주는 금액의 합계

가 100만 불을 넘지 않는다는 뜻이다. 물론, 택시를 타고 있었기 때문에 승객은 차량 수리비나 렌터카 비용은 보상받지 못한다.

2. 상대 운전자 과실인 경우: 상대 운전자가 가입한 보험으로 보상받는다. 다만, 상대방 차량이 우버나 리프트 같은 상업용 차량이 아니라면, 사고당 보상받을 수 있는 한도가 100만 불보다 훨씬 적다. 개인당 1만 5,000 불에서 10만 불 사이인 경우가 대부분이다.

유의할 것은 사고 시점에서는 누구의 잘못인지 알 수 없다는 것이다. 따라서 택시를 타고 가다 사고가 나면 택시는 물론, 상대방 운전자의 차량 번호, 면허증, 보험정보, 등록증 등을 받아두어야 한다. 가능하면 목격자를 확보하고, 사진이나 비디오를 찍어두는 것도 필요하다.

사고 당시 타고 있던 택시의 운전자 정보를 파악해 두는 것도 필요하다. 본인이 택시를 부른 경우에는 당연히 운전자 정보를 갖고 있지만, 다른 사람이 불러주었을 때는 운전자 정보를 갖고 있지 않을 수도 있기 때문이다.

또, 사고가 클 경우, 경찰리프트를 하는 것이 좋다. 신고를 해도 경찰이 오지 않는 경우도 있지만, 일단은 신고하는 것이 좋다. 하지

만 경찰리프트가 없다고 해서 케이스가 안 되는 것은 아니니, 너무 조바심 낼 필요는 없다.

택시를 타고 가다 사고가 났다고 해서 택시 회사가 알아서 다 해결해 주는 것도 아니라 는 점도 기억하자. 본인이 택시 회사에 리프트하고, 변호사를 선임해서 권리를 주장하지 않으면 아무도 도와주지 않는다는 점을 명심해야 한다.

끝으로, 우버나 리프트 같은 큰 회사들은 보험이 잘 돼 있지만, 한인타운에서 영업하는 택시들의 경우 정상적으로 상업용 보험에 가입하지 않은 경우가 있다. 그래서 사고가 나도 보험회사에서 보상해주지 않는 수도 있으니, 이용할 때 이 점에 미리 유의하시기 바란다.

[필자 소개]

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

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com
▶문의: 213-700-3159

12살 다솔이의 그림 일기

빨간색의 아름다움 (Beauty of Red)

가장 아름다운 색 중 하나는 빨간색이라고 생각해요. 깊고 진한 빨간색이요. 빨간색은 보는 사람에 따라 고통, 슬픔, 사랑, 행복, 질투를 의미할 수 있어요. 어떤 사람에게는 이 그림이 사랑의 그림으로 보일 수도 있고, 또 다른 사람에게는 분노와 고통의 그림으로도 보일 수 있어요.

예술의 가장 아름다운 점 중 하나는 보는 사람에 따라 관점이 달라진다는 점이에요. 예술에는 수학이나 과학처럼 옳고 그름이 존재하지 않아요. 그림 속 인물은 슬프거나 외로울 수도 있고, 행복하고 즐

거울 수도 있어요. 저는 대자연 안에서 그저 작은 존재가 느끼는 감정을 그려보고 싶었어요. 자연은 언제나 나를 따뜻하게 위로해 줄 것 같은 느낌, 세상은 너무 광대해서 그 앞에서 나의 문제는 모두 사라져 버리는 느낌, 그 느낌을 붉은 색의 자연으로 나타내고 싶었습니다.

누구나 한번쯤은 세상이 정말 아름답고 우리가 그 안에 있을 수 있어서 행운이라는 것을 깨달은 순간이 있었을 것이라고 생각해요. 이 그림에서 어떤 감정이 느껴지든 그 감정을 꼭 끌어안아보세요.



<송다솔>

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

로스401(k) RMD 규정 없어져

9면에서 계속

고용주 매칭 펀드 과세

회사에서 제공하는 '로스' 401(k)에 가입했는데 그동안 회사에서 매칭 펀드로 돈을 적립해 줬다면 이 금액에 대해서는 세금을 내야 한다. 회사에서 매칭해 준 부분의 적립금이 일반 수입에 가산돼 세율에 따라 세금을 낸다.

특별 401(k) 세금 전략

어떤 회사는 종업원에게 주식을 주면서 401(k)나 기타 은퇴 구좌 내에서 투자하도록 유도하고 있다.

401(k)에 들어 있는 회사 주식은 별도의 세금 혜택을 받을 수 있다. 다시 말해 올라간 주식 값은 자본이

특세 대상이지 일반 소득으로 계산되지 않는다는 것이다. 이럴 경우 큰 절세 효과를 볼 수 있다. 구좌에서 돈을 찾을 때 또는 IRA로 이체시킬 때 이를 지나치는 경우가 많다.

일반적으로 일반 소득 보다는 장기 자본이득세(long term capital gain tax)를 내는 것이 더 유리할 수 있다. 자본이득세는 수입에 따라 0%, 15%가 적용되는 것이 보통이지만 개인 소득 49만 2,300달러(부부 55만 3,850달러) 이상이면 자본이득세는 20%다.

그러나 부동산이나 소장품 같은 재산을 팔 때의 자본이득세율은 25% 또는 28%로 높아진다.

65세는 제2 인생의 출발점

11면에서 계속

이번달 65세 되는 크레이그 팜페안은 지난해 40년 일한 첨단기술 업계에서 은퇴했다. 하지만 집에 머물러 있지 않는다.

그는 사회 영향력 있는 단체와 연결할 수 있는 경험 많은 전문가들을 양성하는 '엔코르 펠로우십'을 진행 중이다.

컵 스카우트와 이글 스카우트를

거쳤던 그는 미국보이스카우트의 전략 및 계획을 도와준 적이 있었다.

그는 "내 인생의 다음장을 어떻게 맞이해야 할 것인지를 고민해야 했다"고 말했다. 캘리포니아 로스앨토스에 거주하는 그는 11월 펠로우십을 마치면 청소년을 돕는 일을 할 것이라면서 "기대된다"고 말했다.

SAT가 유리할 까 ACT가 더 좋을 까

SAT는 지난 3월부터 디지털 방식으로 바뀌어
ACT는 문항 더 길고 시간도 오래 걸리지만 장단점

하버드, 예일, MIT, 다트머스, 브라운 등 최상위권 대학들이 잇달아 SAT 또는 ACT와 같은 표준학력평가시험 점수 제출을 내년 가을학기 신입생 선발 때부터 다시 의무화하는 조치를 취하고 있다.

팬데믹으로 사실상 미국의 거의 모든 대학들이 점수 제출을 지원자 결정에 맡기는 '테스트 옵셔널' 정책을 시행해 왔던 대학들이 이들 시험에 대한 비판 여론에도 불구하고 원상 복구하는 가장 큰 이유는 대학 수업 수강능력을 평가하는데 가장 확실한 방법이라고 판단하기 때문이다.

사실 팬데믹 기간 중에도 많은 상위권 대학 지원자들은 이들 시험에 응시하고 점수를 제출했다. 자신의 우수한 실력을 보여줘 경쟁력을 높이기 위한 것이었다.

하지만 최상위권 대학들이 속속 점수 제출을 의무화함에 따라 앞으로 더 많은 대학들이 같은 조치를 취할 것으로 보여 대학 진학을 준비하는 학생들의 시험 응시도 더욱 활기를 띠 것으로 보인다.

이 같은 입시요강의 변화는 곧바로 수험생과 학부모들의 민감한 반응을 불러오고 있다. 그러면서 SAT와 ACT 중 어느 것을 응시하는 것이 자신에게 유리한 지에 관한 많은 궁금증을 갖고 있다.

두 표준학력평가시험의 차이점을 알아보자.

1. 어떻게 다른가?

SAT와 ACT는 모든 대학에서 인정해 주는 학력평가 시험이란 점에서는 큰 차이가 없다. 그리고 두 시험 모두 대학 공부를 위한 문제해결과 독해력 등 학생의 학업능력을 측정한다.

하지만 구체적으로 들어가면 분명 차이가 있다.

우선 시험 구성을 보면 ACT는 English(75문제), Math(60문제), Reading(40문제), Science(40문제), 그리고 옵션인 Writing으로 구성돼 있다. Writing을 치르지 않을 경우 시험 시간은 2시간 55분, 이를

치르면 3시간 55분이다.

또 점수는 1점부터 만점인 36점으로 이뤄져 있다.

반면 SAT는 Reading and Writing(54문제), Math(44문제) 등 2개 과목을 치르며, 시험 시간은 2시간 14분이다.

SAT는 지난 3월부터 디지털 방식으로 바뀌었는데, 응시자들이 가장 명심해야 할 점은 바로 '적응형 시험'(Adaptive testing)이다.

SAT는 더 이상 종이시험이 아니고 본인 것이나 시험 주관처에서 제공하는 컴퓨터를 통해 시험을 치르는데, 디지털 방식으로 바뀌면서 각 과목 시험마다 2개의 모듈(module)이 적용돼 첫 모듈에서 제대로 정답을 맞히지 못하면 두 번째 모듈은 난이도를 낮춰 응시자에게 문제가 제공된다.

반면 첫 모듈에서 좋은 실력을 발휘하면 두 번째 모듈에서는 난이도가 높은 문제를 풀게 되는데 그만큼 고득점을 받을 수 있는 기회를 얻는 것이다.

SAT의 점수 분포는 각 과목당 200~800점으로, 전체는 400~1,600점이다.

2. 문제 당 주어진 시간은?

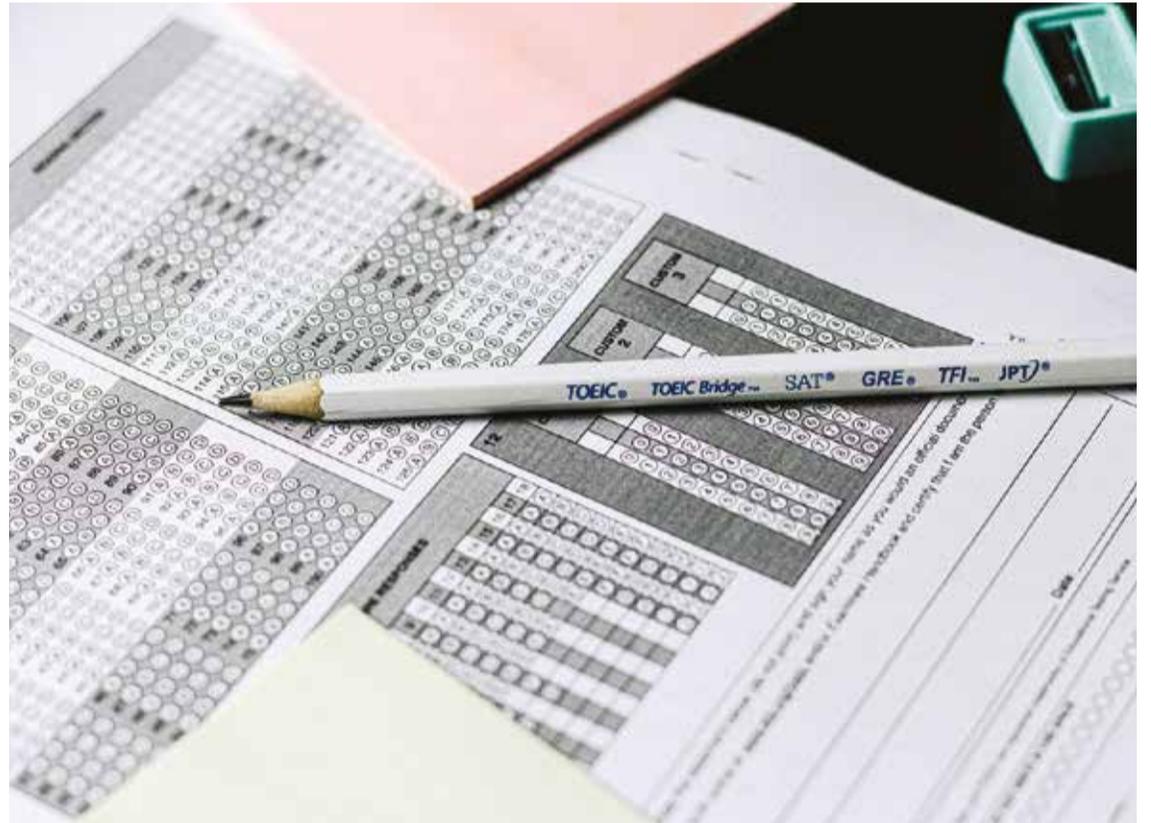
SAT가 ACT에 비해 조금 더 여유가 있다고 볼 수 있다.

ACT의 Reading은 문제 당 53초, Math는 60초 정도다. 하지만 SAT는 Reading and Writing이 61초, Math는 95초가 된다. 하지만 이는 단지 산술적인 것이고, 응시자의 실력에 따라 당연히 크게 달라질 수 있다.

3. 과학(Science) 섹션은?

ACT에는 시험과목 중 하나로 돼 있다. 이때문에 일부 학생들은 부담을 느껴 SAT로 응시하기도 한다.

만약 데이터나 그래프, 가설 등에 관심이 많고 많은 이해를 하고 있다면 ACT 응시가 적합할 수 있고, 점수를 높이는 방법이 될 수 있다. ACT점수에서 Science가 차지하는 비중이 4분의 1을 차지하고 있기 때문이다.



반면 SAT에서는 이 과목을 ACT처럼 별도 시험으로 치르지 않는다. 그렇다고 해서 아예 이와 관련된 것이 없는 것은 아니다. Reading and Writing과 Math에서 Science관련 구절이나 데이터, 차트를 다루는 문제가 출제되는 경우가 있기 때문이다.

4. 수학 시험의 유형은?

두 시험 모두 Algebra를 중심으로 한다.

여기에서 ACT는 geometry에 비중을 두는데 문제의 약 30~45%를 차지한다. 또 trigonometry(삼각법)은 약 7% 정도를 차지하며, SAT에서 잘 나오지 않는 matrices, graphs of trig functions, logarithms 관련 문제가 출제된다.

SAT의 경우 geometry는 전체 문제의 10% 미만, trigonometry는 5%가 되지 않는다.

결국 algebra와 데이터 분석이 능숙하면 SAT가 유리할 수 있고, 앞에서 설명한 ACT의 수학 문제 유형이 익숙하면 이를 선택하는 게 나을 수 있다.

수학의 또다른 차이점은 SAT가 수학공식 다이어그램(diagram)을 제공하지만, ACT는 이런 게 없다는 점이다. 그래서 ACT를 선택할 경우 주요 공식들을 확실하게 암기하고 있어야 한다.

5. 수학이 점수에 미치는 영향은?

ACT에서 수학은 전체 점수의 25%지만, SAT에서는 절반인 50%나 된다. 다시 말해 ACT에서 수학 과목을 망쳤다고 해도 총점에 미치는 영향이 SAT에 비해 적다는 것이다.

때문에 수학에 자신이 없다면 ACT가 총 퍼센타일(percentile: 백분위수)을 높인데 도움이 될 수도 있다는 얘기가 된다. 물론 이 역시 산술적인 계산일 뿐 공부를 잘하는 학생들은 대부분 높은 점수를 받기 마련이다.

참고로 퍼센타일은 자신의 점수가 어느 수준에 해당되는 지를 보여주는 것으로 시험 총점이 90퍼센타일이라면 상위 10%에 포함됐다는 것이고, 70퍼센타일은 상위 30% 안에 들었다는 의미다.

6. Reading과 English

디지털 SAT는 25~150단어로 이뤄진 지문 하나 당 한 문제가 출제되고, 지문에 그래프나 표가 포함될 수 있다. 반면 ACT는 지문이 많고 내용도 길다.

그렇다고 해서 SAT가 더 쉽다고 단정할 수는 없다. 이해력과 분석, 추론, 어휘력, 문장력 등을 두루 갖춰야 하기 때문이다.

ACT의 경우 english는 어휘력과 문법이 중요하며 문제 수가 많기 때문에 실수하지 않도록 주의해야 한

다. 그리고 reading은 4~5개의 지문을 읽고 40문제를 풀어야 한다. 그래서 평소 독서를 많이 했다면 지문 내용을 빠르게 읽고, 내용을 파악하는데 도움이 될 수 있다.

시간적으로 이 과목은 아무래도 ACT 응시자가 빠듯할 수 있다. 그렇다고 SAT가 쉽다는 의미는 절대 아니다.

7. SAT와 ACT 중 어느 게 유리할까?

일반적으로 학업 실력이 우수한 학생들은 어느 시험에 응시하던 비슷한 결과가 나온다.

어느 시험을 치를 지 아직 고민 중이라면 우선 생각해 볼 수 있는 방법이 두 시험 연습문제를 실제 상황과 똑같은 환경에서 풀어보는 것이다. 물론 아직 배우지 못한 과목들이 있는 경우라면 어느 것도 쉽지 않을 것이지만, 이 연습을 통해 어느 쪽이 보다 나은 점수를 받는 지 비교해 볼 수 있고, 자신이 조금이라도 편안한 문제 유형을 따져볼 수 있다.

그리고 앞에서 설명했던 특징들을 자신과 비교해 본 뒤 결정하는 것도 도움이 된다.

그리고 어느 시험에 응시할 것인지 결정을 내렸다면 관련 참고서나 기출 문제, 또는 시험 주관처 자료 등을 통해 문제 유형을 최대한 익히는데 최선을 다해야 한다.



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

작가들의 저마다 삶의 이야기 엿보는 재미 톡톡



Yoonjin Kim_Catalina Island



Youngja Park_눈이부신 날 길을 나서다.



Kent Kahlen Archaeological series #1, #2



Scott Young - Box



Brian Brenno - Millinery shop

세상에는 많은 사람들의 다양한 삶의 이야기가 있다. 특별히 예술가들은 작품을 통하여 그들의 삶을 독특한 개성으로 보여주기도 하고, 우리들은 그들의 창작적 행위를 통하여 가끔씩 생활의 영감과 영향을 받기도 한다. 그들의 작품 속 이야기는 우리가 가보지 못한 미지의 세계로 이끌어 주는 환상이 있고, 지나온 날들을 추억하며 공감할 수 있는 아름다운 감정의 흐름도 있다.

창작되어진 작품들은 그들의 다양한 개성만큼이나 다양하고 풍부하며, 창의적인 표현력은 우리의 오감을 즐겁게 하여 준다. 저마다의 삶의 이야기가 자연스럽게 녹아내리는 작가들의 예술 작품을 한 자리에 모았다.

5월 15일부터 6월 25일까지 진행되는 리앤리 갤러리(이아그네스)의 Our Story is... 는 장르에 구분 없이

Our Story is... 전시회

이경수 등 10명의 작가들의 오감을 자극하는 표현력
5월 15~6월 25일 리앤리 갤러리 '자유로움' 감상 기회

자유롭게 다양한 작가들의 작품을 감상할 수 있는 전시회다. 특별한 주제 없이 만들어진 이번 전시회에는 미니멀 아트부터 추상적 표현주의 회화, 섬세하게 표현된 드로잉, 정교하게 만들어진 유리아트와 현대적 느낌이 물씬 풍기는 세라믹 작품 등 동시대를 살아가는 작가들의 이야기가 담긴 현대적인 작품들로 채워진다.

이번 전시회의 <자유로움>은 일상의 루틴으로부터 벗어나 색과 조형과 공간의 아름다움이 자연스럽게 어

우러져 예술이 우리의 생활에 가져다주는 공감을 더욱 느끼게 한다. Our Story is...에 참여하는 작가는 캔트캘렌, 케린 윌린브링크, 스타영, 김윤진, 박영라, 조현숙, 부르스테커, 콜네리우스스펙, 브라이언 부레노, 이경수이다.

예술에 있어 표현의 영역은 무한대이다. 같은 주제를 놓고 풀어가는 표현 방법은 작가들의 고유한 영역으로 대중과의 소통을 위한 창작은 계속된다. 그러한 예술적 가치를 통하여 대중들은 때론 환호하고, 그

작품들을 통하여 적지 않은 삶의 위안을 받게 된다. 예술품은 각 개인의 취향에 따라 선호도가 다르지만, 절대적 미적 감각을 통한 시선으로 바라보면 모든 예술 작품 속에는 작가들의 많은 이야기들이 숨겨져 있다.

이번 리앤리 갤러리에서 준비하는 전시회 Our Story is... 역시 시각 예술이 주는 작품의 아름다움과 작가들의 작품을 통하여 대중들과의 소통을 위한 긍정적인 시도라고 할 수 있다. 다양한 장르와 개성 넘치는 작가들의 현대적인 예술적 조합이어서 기대가 된다.

글 이경수
▶ 전시 기간: 5월 15일~6월 25일
▶ 전시 장소: 3130 Wilshire Blvd. #502, Los Angeles, Ca 90010
▶ 문의: 이 아그네스 (213)365-8285



Cornelius Spek - Zondog

시니어 미술공모전

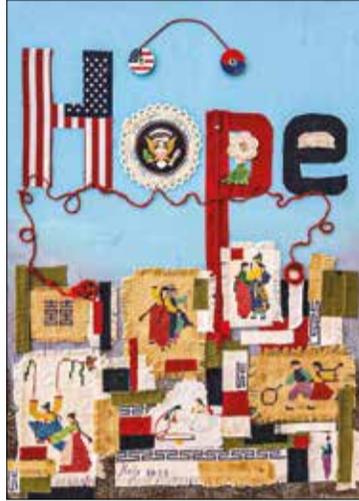
제 2회 시니어 미술 공모전 수상작



조지아 오키프상: 김미혜



헨리 마티스상: 김승완



파블로 피카소상: 양영은



빈센트 반고흐상: 로즈 한



바실리 칸딘스키상: 김혜성

‘자연’을 주제로 한 시니어들의 재미있는 미술 대전

제 3회 시니어 미술 공모전

리앤리 갤러리 주최, 주제에 맞는 그림 소재 충실해야
7월 10일부터 31일까지 작품 제출, 8월 중 입상작 전시

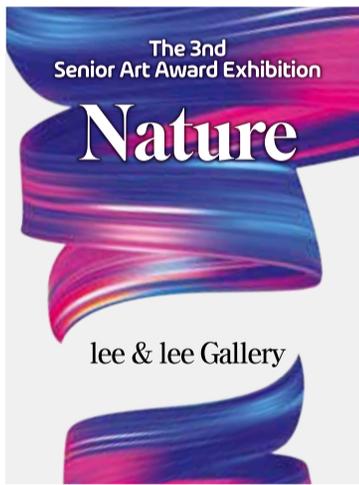
엣그제 시작한 것 같은 시니어 미술 공모전이 올해로 벌써 3회를 맞는다.

첫해에는 많은 준비를 하며 기대 반 걱정 반으로 시작된 공모전이 생각보다 많은 시니어들에게 큰 호응을 얻으며 해를 거듭할수록 많은 시니어분들의 관심과 참여도는 행사가 성장하고 있음을 느끼게 된다.

처음 미술 공모전에 출품하게 되어 무척 떨린다는 분들, 미술을 전공하지 않아서 자신이 없다고 하시던 분들, 그리고 그림을 잘 그리지는 못해도 행사에 참여하고 싶은 마음으로 용기내어 응모해 주신 많은 분들... 자연과 사정은 달라도 시니어들에게는 보람되고 즐거운 시간이 되었다.

리앤리 갤러리 주최로 개최되는 제3회 시니어 미술 공모전의 주제는 <자연>이다. 누구에게나 쉽게 이해되는 자연이란 주제는 광대하다. 동, 식물을 포함한 모든 생명체를 갖고 있는 형상이 해당됨으로 그림의 소재는 우리 주변에서 쉽게 찾을 수 있다.

기억에 남는 멋진 풍경, 내가 사랑하는 우리 가족과 동물들, 아름다운 꽃, 정원의 나무, 바다, 그리고 하늘



의 구름과 태양, 산, 새 등등 영감되는 모티브를 정하여 작품으로 제작하면 된다. 표현 방법은 사실부터 비구상, 추상까지 자유롭게 할 수 있으며, 미디어도 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어 등 다양한 방법으로 선택할 수 있으나 단, 사진과 입체 작품(3D)은 제외된다. 작품 제작은 18x24인치 캔버스나 종이를 사용할 수 있으며, 잉크나 연필, 색연필, 목탄, 파스텔 등을 이용한 드로잉 작품도 응모할 수 있다.

작품 접수는 7월 10일부터 31일까지 리앤리 갤러리로 가져오면 된다. 이번 시니어 미술 공모전의 입상자 발표는 8월 중 지면과 개별 통보



파블로 피카소상(2023) 양영은 씨.



헨리 마티스상(2023) 김승완 씨.



전시전경.

를 통하여 전달되며, 입상자들에게는 파블로 피카소 상, 빈센트 반고흐 상, 바실리 칸딘스키 상, 조지아 오키프 상, 헨리 마티스 상이 수여된다. 제3회 시니어 미술 공모전 입상자의 전시회는 8월 중에 리앤리 갤러리에서 진행되어 작품발표를 할 수 있는 좋은 기회가 부여된다.

매번 행사를 준비하면서 느끼는 점은 공모전에 대한 열의와 경쟁의식은 연령을 불문하고 높다는 점이다. 작품 제작의 발전을 위해서는 좋은 현상이지만 입상권 안에 들려고

부담을 갖고 제작되는 작품보다는 주제에 맞는 창의력 있는 작품이 더욱 신선하고 바람직하다. 미술에 관심과 열정이 있으신 시니어분들의 적극적인 참여로 아름다운 결실을 맺게 되기를 기대한다. 글이경수 제3회 시니어 미술 공모전 안내는 아래와 같습니다

- ▶응모 자격: 55세 이상의 시니어로 미술에 열정이 있는 분
- ▶응모 기간: 2024년 7월 10일부터 31일까지
- ▶주제: 자연

- ▶작품 규격: 캔버스나 종이 18x24인치
- ▶미디어: 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어
- ▶참가비: 50달러(1인 1점)
- ▶작품 제출: 리앤리 갤러리(3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles Ca90010)
- ▶심사 발표: 지면 공지, 개별 통보
- ▶입상자 전시회: 8월 중 추후 발표
- ▶문의: 이 아그네스 (213)365-8285

5월 추천 詩

미라보 다리

기욤 아폴리 네르(G. Apollinaire)

미라보 다리 아래 세느 강이 흐르고
우리들의 사랑도 흘러간다
그러나 괴로움에 이어서 오는 기쁨을
나는 또한 기억하고 있나니

밤이여 오라 종이어 울려라,
세월은 흐르고 나는 여기 머문다.

손에 손을 잡고서 얼굴을 마주 보자.
우리들의 팔 밑으로
미끄러운 물결의
영원한 눈길이 지나갈 때
밤이여 오라 종이어 울려라
세월은 흐르고 나는 여기 머문다

흐르는 강물처럼 사랑은 흘러간다
사랑은 흘러간다
삶이 느리듯이
희망이 강렬하듯이

밤이여 오라 종이어 울려라
세월은 흐르고 나는 여기 머문다
날이 가고 세월이 지나면
가버린 시간도
사랑도 돌아오지 않고
미라보 다리 아래 세느 강만 흐른다

밤이여 오라 종이어 울려라
세월은 흐르고 나는 여기 머문다

〈감상〉
현대시의 선구자로 불리는 기욤 아폴리네르는 1918년 이탈리아 로마에서 태어났고 38세의 나이에 세상을 떠났다. 생을 짧고 굵게 산 시인이었다. 그는 두 권의 유명한 시집을 남겼는데 하나는 ‘알코올’ 이고 다른 하나는 죽기 바로 전에 써낸 ‘칼리그램’ 이다. 기욤의 ‘알코올’ 에 실린 〈미라보 다리〉는 5년 동안 연인관계였던 화가 마리 로랑생과의 결별의 아픔을 시로 쓴 것이다. ‘세월은 흐르고 나는 여기 머문다’란 구절과 ‘사랑은 가버린다 흐르는 물처럼’이란 말로 사랑의 속성을 강물로 은유한 것이다. 다시 말하면 사랑은 강물처럼 지나가면 돌아오지 않는다는 것이다. ‘그러나 괴로움에 이어서 오는 기쁨을 나는 또한 기억하고 있나니’ 라는 구절은 그럼에도 그는 여기에 남아서 다른 사랑을 기대한다는 은유이다. 실제로 그러했다. 비록 짧은 생을 산 시인이었지만 그는 마리와 헤어진 후 3명의 여성과 만나 사랑을 나누었으니 말이다. 그렇다면 그를 버린 마리 로랑생은 어땠을까? 그녀는 자신에게 버림을 받은 기욤이 자신을 잊지 못하고 폐인이 되기를 은근히 바랬는지도 모른다. 하지만 그녀가 들은 소식은 그가 다른 멋진 여성들을 만나 사랑을 한다는 것이었다. 이 소식에 그녀는 충격을 받았던 것 같다. 그녀는 옛 연인 기욤 아폴리네르를 떠올리며 ‘버림받은 여자보다, 떠도는 여자보다, 죽은 여자보다 더 불쌍한 것은 잊혀진 여자’라고 한탄하였다 한다. 실연한 연인을 위해 한 마디 조언을 하자면 사랑의 복수는 실연에 아파하지 말고 더 멋진 사랑을 하는 것이란 것이다.

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

저서: 장미 다방, 흑등고래의 노래,
지금 이 순간 우리에게 필요한 것들
2020 모산 문학상 대상 수상.
2018 〈나래시조〉 신인상 등단.

2006 미주 중앙 신인문학상 수상 (단편소설)

Senior java Programmer at Disney Consumer Products

Senior java Programmer at Pratt & Whitney Rocketdyne

Senior Bio-statistician and DB Manager at Kaiser Permanente



이정아의
이달의 수필

2인자를 위하여

남편이 속한 Glory Gospel Mission 재즈밴드가 정기공연을 성황리에 마친 후, 지난 주말 앵콜 공연을 했다. 거실 한쪽 남편의 트럼펫 코너에서 하는 연습을 매일 들었기에, 레파토리 전체를, 특히 남편의 연주 부분은 외우다시피한다. 그런데도 앵콜 공연에 또 따라갔다.

서로 안 하려던 단장을 제비뽑기로 뽑아, 남편은 이번에 팔자에 없는 밴드 단장이 되었다. 뒷바라지할 건 없지만, 청중석에 앉아서 장단맞추고 흥을 돋우는 일도 단장 마누라의 도리라 생각해서 참석을 하였다. 학예회에 나가는 아들을 바라보는 심정이랄까.

빅밴드의 3명 트럼펫 주자 중 하나인 남편은 가장 실력이 처진다. 화음을 맞추는 제 2트럼펫을 담당한다. 다른 두 명의 트럼펫 주자는 감히 흉내도 내지 못할 만큼 뛰어나다. 한 분은 대학에서 트럼펫을 전공한 유명 오케스트라 출신이고, 지휘자인 혼혈인 목사님은 8세부터 트럼펫을 불었다니 루이 암스트롱 저리 가라 할 정도로 팔자로 분다. 그러나 비전공자인 남편에겐 세컨드 트럼펫도 감지덕지할 포지션이다.

무얼 시작하던 질기기로 유명한 남편이 이제 질김을 넘어 즐기고 있는 듯하다. 20년 사이에 많은 멤버들이 들락날락해도 꾸준히 자리를 지키고, 연습에 개근을 할 만큼 성실함으로 다른 멤버들의 본이 된다고 그것만으로도 멤버의 자격이 충분하다고 지휘자는 엄지를 치켜세운다. 부족한 실력으로 밴드에 피해를 줄까 염려하던 마음이 목사님의 격려를 받고 조금 안심이 된 듯 보인다.

이다.

인터넷에 보니 이런 예화가 있다. 세계적인 교향악단 지휘자인 레너드 번스타인에게 어떤 사람이 물었다. “번스타인 선생님, 수많은 악기들 중에서 가장 다루기 힘든 악기는 무엇입니까?”

그러자 번스타인은 “가장 다루기 힘든 악기는 다름 아닌 제2 바이올린입니다. 제1 바이올린을 훌륭하게 연주하는 사람은 얼마든지 있습니다. 하지만 제1 바이올린을 연주하는 사람과 똑같은 열정을 가지고 제2 바이올린을 연주하는 사람은 참으로 구하기 어렵습니다. 프렌치호른이나 플루트의 경우도 마찬가지입니다. 제1 연주자는 많지만 그와 함께 아름다운 화음을 이루어 줄 제2 연주자는 너무나 적습니다. 만약 아무도 제2 연주자가 되어 주지 않는다면 음악이란 영원히 불가능한 것이지요.”

일등만을 추구하는 세태를 일깨우는 2인자 역할론이 아닌가. 하기가 모든 이들이 솔리스트일 수 없고, 모두가 일등일 수 없으니 2인자도, 열등생도 섞여사는 것이 인생일 것이다. 제2 연주자는 어떤 사람과도 연주할 수 있고 제1 연주자를 더욱 돋보이게 만들 수가 있다. 앞으로라도 계속 제2 연주자에 머물 남편, 조연이라도 최선을 다해 이왕이면 명품조연이면 좋겠다.

남편은 제2 연주자일망정 버킷리스트 중 하나였던 ‘트럼펫 부는사람’ 이 되었다. 꿈을 성취한 사람들의 재능이란 성실의 다른 이름이 아닐까. 주목 받는 비룡(飛龍)은 아니어도, 열심히 나팔부는 잠룡(潛龍)파이팅!

이정아(본명: 임정아)

경기여중고,이화여자대학교 졸업

1991년 교민백일장 장원

1997년 한국수필 등단

재미수필문학가협회회장, 이사장 역임

피오 피코 코리아타운 도서관 후원 회장 역임.

선집 『아버지의 굴나무』 외 수필집 다수

조경희 문학상외 다수

한국일보 (미주) 문예공모전 심사위원

한국일보 칼럼 집필(1998년~2012년)

현재 중앙일보 미주판 칼럼(이 아침에) 집필



독자와
함께

돌·결혼·동창회 등 각종 행사를
안내해 드립니다.(사진 첨부 가능)

contact@usmetronews.com

(323)620-6717

2024년 대학 농구의 중심축은 여자 대학 농구



문상열의
Insight Sport

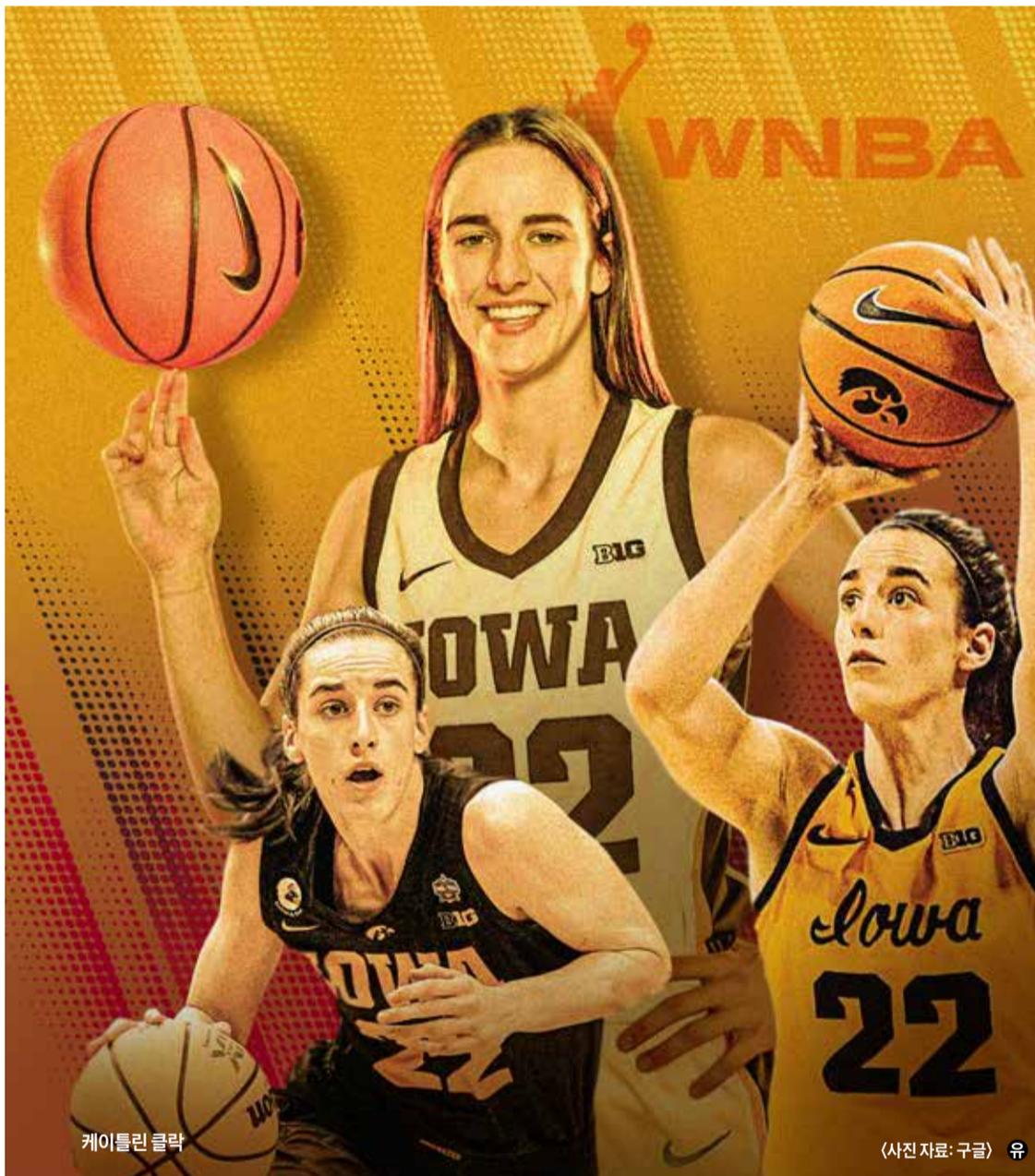
어느 분야이든 스타플레이어는 필요하다. 슈퍼스타의 존재는 리그를 좌우한다. 심지어 미디어 종사자들도 스타 기자가 요구된다. 2024년 미국 대학농구 토너먼트의 중심축은 여자였다. 규모와 그동안의 관심도를 따지면 다른 종목도 마찬가지이지만 남녀 비교는 언감생심이었다. 올해는 달랐다. 그 중심에 아이오와 대학의 슈퍼스타 가드 케이틀린 클락(22)이 있었다.

NCAA 남자 대학농구 토너먼트 파이널 포는 항상 NFL 스타디움에서 벌어진다. 특설 코트를 조성하고 입장객이 평균 6만 5,000여 명에 이른다. 미국만이 가능하다. 올해는 애리조나 글렌데일의 스테이트 팜 스타디움에서 벌어졌다. NFL 애리조나 카디널스 홈이다. 여자 대학농구 파이널 포는 NBA 코트에서 열린다. 2024년은 NBA 클리블랜드 캐벌리어스 홈 로켓 모기지 필드하우스에서 진행됐다.

남자 대학농구 토너먼트의 중계권료는 향후 연간 11억 달러다. CBS와 터너(TBS, TNT)방송사의 독점이다. 지구촌 축제 올림픽, FIFA 월드컵이 같은 해에 벌어지고 대한민국 스포츠 전체 중계권료를 합쳐도 미남자 대학농구 토너먼트에 미치지 못한다.

여자는 ESPN이 독점 중계다. 중계권료는 공개된 적이 없다. 매우 미미하다. 하지만 ESPN은 꾸준히 여자 대학농구를 발전시켰다. WNBA와 여자 대학농구가 남자의 메이저 종목급으로 성장한데는 ESPN의 역할이 절대적이다. 스포츠는 방송과 함께 발전된다. 방송의 적극적인 협조 없이는 불가능하다.

클락은 백인으로 6피트 가드다. 외곽슛이 NBA 골든스테이트 워리어스의 슈퍼스타 스테판 커리를 방불케한다. 정규시즌에는 남녀 통틀어 대학농구 디비전 I 최다 득점(3951)을 기록했다. 종전 1970년 남



케이틀린 클락

(사진자료: 구글) 유

아이오와 스타플레이어 케이틀린 클락 활약 슈퍼스타 하나가 스포츠 리그를 좌우한다

자 대학농구 LSU(Louisiana State University) '피스톨' 피트 마라비치(3667포인트) 기록을 뛰어 넘었다. 미국은 남녀 대학농구 시스템이 같아 기록을 비교할 수 있다. 여자 대학농구 토너먼트를 68강으로 조직할 수 있는 나라도 미국뿐이다.

클락의 인기는 토너먼트 8강부터 진가를 발휘했다. 8강 상대는 전년도 파이널에서 만나 아이오와에 준우승을 안긴 LSU였다. 지난해 결승전에서 포워드 에인절 리스와 신경전을 벌이면서 라이벌이 됐다. 4강은 여자 대학농구 최강 유콘(유니버시티 오브 코네티컷), 결승전은 사우스 캐롤라이나와 격돌했다. ABC와 ESPN의 중계는 역대 여자 대학농구 최고 시청률을 모두 같아

치웠다. 아이오와를 87-75로 누르고 정상에 오른 사우스 캐롤라이나 돈 스테일리 감독은 경기 후 클락에게 고마움을 공개적으로 표했다. 한마디로 "내가 있었기에 여자 대학농구뿐 아니라 여성 스포츠가 주목을 받게 됐다"고 맹구 인사를 했다.

사실 여자 대학농구 관계자들의 똑같은 심정이었을 것이다. 타이거 우즈가 '골프 황제'로 탄생하면서 PGA투어뿐 아니라 골프 산업 발전에도 획기적인 물꼬를 텃음은 물론이다. 슈퍼스타는 '게임 체인저(Game Changer)'다.

클락은 고교 시절 농구 명문 유콘 진학을 원했지만 좌절돼 아이오와로 진학했다. 유콘의 Hall of Famer 감독 지노 오리에마의 뼈아픈 패착

이다. 크게 주목받지 못한 아이오와와 클락의 입학과 함께 여자 대학농구의 중심이 됐다. 홈경기는 모두 매진이었다. 여자 대학농구에서는 좀처럼 보기도 못한 장면의 연속이었다. 4년 재학 동안 팀을 정상에 올리는 데는 실패했다. 2년 연속 결승 진출로 만족했다. 이어 지난달 4월 WNBA 드래프트에서 인디애나 피버에 드래프트 전체 1번으로 지명됐다. WNBA 드래프트 사상 시청률도 역대 최고를 썼다. ESPN을 통해 중계된 드래프트도 300만 명 이상이 시청했다.

그녀는 이미 돈방석을 예고했다. 연봉이 아니다. WNBA 루키 계약(3년 후 옵션) 연봉은 8만 달러 이하다. 연봉 전문매체 스포트랙에 따르면 피버와 클락은 4년 33만 8000 달러에 계약했다. 첫해 연봉은 7만 6,335 달러, 평균 8만 4,500 달러다. WNBA 연봉은 남성 NBA와 하늘

과 땅 차이다. 2023년 NBA 드래프트 전체 1번으로 샌안토니오 스퍼스에 지명된 프랑스 빅터 웹반야마는 4년 55,174,766 달러에 루키 계약을 맺었다. 클락 연봉의 163배다.

클락 인기는 광고 수입으로 이어진다. 미국답다. WNBA는 연봉이 제도적으로 묶여 있는 탓에 광고 수입으로 대체된다. 이 역시 남자와의 차이가 크다. WNBA로 진출하면서 나이키는 그녀와 8년 2800만 달러 계약을 맺었다. 고교스타 르브론 제임스는 NBA에 진출할 때 1억 달러 계약을 맺은 바 있다. 여성 팀 스포츠 사상 최고액이다. 나이키 외에도 케이토레이드, 음향전문기기 보스, 자동차 부위, 금융 골드만삭스 등 10개 업체들과 광고 계약을 맺은 상태다.

이제 여자 대학농구에서의 인기는 WNBA로 이어질 전망이다. WNBA와 인디애나 피버는 클락을 중심으로 마케팅도 새롭게 전개될 전망이다. 일반팬들은 오늘날 NBA의 글로벌 인기가 '농구 황제' 마이클 조던의 등장으로 이뤄진 것으로 안다. 전문가들은 흑인 매직 존슨과 백인 래리 버드가 이룬 도대에 조던이 올라왔다고 지적한다. 1979년 미시건 스테이트-인디애나 스테이트의 NCAA 토너먼트결승전 시청률은 현재도 난공불락이다. 미시건 스테이트의 매직 존슨 vs 인디애나 스테이트 래리 버드의 대결 때문이었다. 당시 알려지지 않은 버드의 인디애나 스테이트는 33승 무패로 결승전에 진출했다. 둘은 결승전을 마치고 매직은 서부 명문 LA 레이커스, 버드는 동부의 보스턴 셀틱스로 입단해 대학농구의 인기를 NBA로 옮겼다.

당시 NBA는 인기가 없었다. 코트에서는 특하면 주먹질에 장외는 약물로 얼룩져 있었다. NBA 파이널마저 라이브로 중계하지 못했다. 매직과 버드의 흑백 대결이 NBA로 연장되면서 현재에 이르게 됐다. 클락의 존재가 중요한 까닭이다.

문상열 전문기자

moonsytexas@sportsseoul.com

문상열

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

다양한 문화적 배경의 남가주 작가 34인 전시회

LA 한국문화원 공모 당선작품 5월 31일까지
조현숙, 최진희 씨 등 한인 작가 5명 포함돼

LA 한국문화원(이하 문화원)이 남가주 지역작가 공모전 당선자 작품 전시회를 연다.

문화원은 5월 2일부터 문화원 2층 갤러리에서 LAUNCH LA(회장 James Panozzo)와 공동으로 남가주 지역작가 대상 공모전을 통해 선정된 34명의 그룹전시회 'Divergent Synthesis (다이버전트 합성)'를 개최한다.

이번 전시회는 재미 한인예술가를 비롯해 다양한 문화적 배경을 갖고 있는 남가주 기반 작가들에게 전시기회를 제공하여 예술을 통한 커뮤니티간 소통과 교류를 활성화하고자 기획되었다.

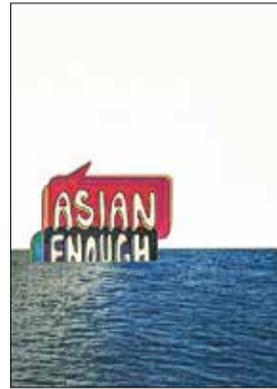
이번 공모전 심사위원은 버지니아 문 큐레이터(Virginia Moon/LACMA 한국미술 큐레이터)와 피터 프랭크 미술평론가(Peter Frank 미국 미술평론가, 독립큐레이터).

'Divergent Synthesis'(다이버전트 합성)는 본래 과학적으로 다양한 구성 요소를 결합하여 새로운 화합물 세대를 만들어내는 복잡한 분자 과정을 일컫는 과학 용어이다.

따라서 이번 기획전은 다양한 경험, 배경, 영향력, 미디어, 재료 또는 방법을 결합하여 새로운 예술 작품을 만드는 남가주지역의



캐티 미들턴의 '테세라 No 7'



조현숙의 '에이시안 인업프'



박다애의 '블루 플레이'

예술가들의 작품을 한자리에서 감상할 수 있는 좋은 기회다. 특히 이번 전시에 참여한 예술가들은 유화 작품을 비롯한 드로잉, 사진, Mixed Media 등 다양한 형태의 작품 40여 점을 통해 우리 시대를 정의하며, 현대 문화를 바랄 수 있는 진정한 시각을 제공

한다. 정상원 문화원장은 "이번 공모전에 300여 명이 넘는 지역작가가 1,300여 작품을 응모하였으며, 공정한 심사를 통해 한인 작가를 포함한 30여 명의 작가 40여 작품이 최종 선정되었다"고 밝혔다. 전시는 5월 31일(금)까지 LA한

국문화원 2층 아트 갤러리에서 계속된다. 한인작가로는 조현숙, 최진희, 한지원, 김상진, 박다애씨가 포함됐다. >문의: LA한국문화원 전시 담당태미 조 (323)936-3014. (문화원태미조제공)

이웃케어클리닉 다양한 인종 언어 배경 직원 찾아



5월 16일 오후 4~6시
현장 채용 인터뷰

이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 오는 5월 16일 (목) 오후 4~6시 LA한인타운 6가와 하버드에 있는 6가 클리닉 컨퍼런스룸(3727 W. 6th St. #200, LA, CA 90020)에서 채용 행사(Spring Hiring Event)를 개최한다.

애린 박 소장은 "이웃케어는 현재 LA한인타운 7곳에서 일반 내과·소아과·정신건강 진료와 함께 각종 환자 지원 서비스를 제공하고 있으며 계속 성장하고 있다"며 "이에 따라 이웃케어와 함께 할, 다양한 인종/민족, 문화, 언어적 배경을 가진 직원을 찾고 있

다"고 말했다. 모집 분야는 클리닉 의료(일반 진료 보조, 치과진료 보조, 간호사, 가정의학과·내과 전문의, 약사), 클리닉 원무(의료업무 지원, 통역, 환자 지원 및 관리, 원무행정 담당 등), 환자 서비스(의료해택 교육 및 홍보 담당), 양로보건센터(프로그램 보조, 운전사), 행정(일반 행정업무 담당) 등 크게 5부분이며 근무형태는 풀타임, 파트타임 모두 가능하다.

관심 있는 한인은 영문 이력서를 지참해 채용 행사에 참가하면 된다. 접수 및 면접은 선착순으로 진행된다. 사전등록(shorturl.at/aAHOY)을 하면 원하는 시간에 면접일정을 잡을 수 있다.

문의는 이웃케어 인사 담당자에게 미리 이메일(HR@lakheir.org)하면 된다.

(이웃케어 클리닉 이재희 홍보제공)

CBMC 차세대 지원 기금 마련 골프대회 성황



'미주한인기독교실업인회'(CBMC)가 4월 8일 로스 코요테스 골프 코스에서 개최한 차세대 청소년 리더 양성을 위한 장학기금 마련 골프대회에서 참가자들이 기념 촬영을 하고 있다. (길버트 이 기자 제공)

한인 기독교 실업인 모임인 '미주한인기독교실업인회'(CBMC)가 지난 4월 8일 로스 코요테스 골프 코스에서 차세대 청소년 리더 양성을 위한 장학기금 마련 골프대회를 개최했다. 올해로 3년 회째를 맞는 이번 대회에는 200여 한인들이 참석해 한인 차세대 리더를 돕는 뜻깊은 행사에 동참했다.

한솔보험의 황선철 공동 회장은 "뜻깊은 한인들의 성원으로 성공적으로 대회를 개최했다"면서 "많은 한인들이 관심을 가지고 참가해 주고 감사했다. 한솔 보험과 서울 메디컬 그룹이 특별 후원한 이번 대회 기금은 캘리포니아와 워싱턴, 콜로라도, 네바다, 애리조나 등 미서

부지역 거주하는 20~30대 기독교 청년들에게 장학금으로 전달된다. 선발 기준은 학업 성적, 학업 기간에 기독교 정신에 기반한 활동 내역과 편지 용지 1매 이상의 추천서 또는 자기소개서 등을 제출하면 된다. 문의 장학금 신청 문의는 안신기 총괄 준비위원장 (909)677-0028.

'2024 친구초청 열린 음악회' 성황

ANC 온누리교회 화평회가 주최한 '2024 친구초청 열린 음악회'가 4월 20일 오전 10시 ANC 본당에서 열렸다.

이날 행사에는 장진영(베이스), 김현미(소프라노), 전승철

(테너·사진), 김경희(파이프오르간), ANC 챔버 앙상블, 글로리아 트리오, 오덕환(트럼본), 박인옥, 이지은(피아노) 프로 음악인들이 대거 참석해 멋진 음악회를 꾸렸다.

또 서울 가야금 합주단, 이정임 고전무용단의 특별 우정 출연도 있었다.



독자와 함께

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



158년 전통의 시카고 예술대학 역사상 두번째 여성 총장에 오른 이지선씨.

(시카고 예술대학 제공)

예술명문 시카고 예술대학 총장에 이지선 오티스 총장

7월 16일부터 근무, 새 시대 위한 새 리더 기대
158년 역사상 두번째 여성 총장 임명
섬유 미술가로, 뛰어난 행정가로 인정받아

LA 오티스 미술대학의 이지선(지선 리 이스바라) 총장이 미국 명문 시카고 예술대학 총장에 임명됐다.

시카고 예술대학(The School of the Art Institute of Chicago, SAIC)은 지난 2월 15일 이메일을 통해 이씨를 은퇴한 엘리사 테니 전 총장에 이은 새 총장에 임명한다고 발표하면서 7월 16일부터 직무를 수행한다고 밝혔다.

대학은 이 총장이 오티스와 앞선 오리건 예술대학 재임 시절 공격적이고 개혁적인 리더십을 높이 평가해 시카고 예술대학의 또다른 도약을 기대했다.

섬유예술가로서 세계적 명성이 있는 이지선씨는 158년 전통의 SAIC 역사상 두번째 여성 총장이다.

SAIC은 이지선 신임 총장이 대학 및 예술세계에서 풍부한 경험을 쌓은 인물이라고 높이 평가했다.

SAIC은 보도자료를 통해 이 총장은 LA 오티스 미술대학(Otis College of Art and Design)을 맡으면서 대학 활성화를 위한 '5개년 전략 계획'을 세워 등록학생수를 늘리고 학생들의 정신건강과 취업 준비 그리고 대학의 인종 다양성, 평등, 시설 확충 등 교과 전과정에 걸친 개혁

을 단행해 큰 변화를 일궈냈다고 소개했다.

이지선 신임 총장은 "SAIC은 철학, 교육, 목표가 다른 다양한 사람들로 구성된 대학"이라면서 "차기 총장으로 일하게 돼 영광"이라고 말했다.

그는 또 "우리 학생들의 미래를 돕고 SAIC 스태프와 교수들이 양성해 낸 인재들을 격려하며 미술과 디자인, 교육 등등 차원이 다른 SAIC 대학의 글로벌 커뮤니티를 더욱 강화하는데 노력을 아끼지 않을 것"이라고 덧붙였다.

리더십 경력

이지선 총장은 오티스 미술대학 부임 전 오리건 예술대학(Oregon College of Art and Craft, OCAC)에서 임시총장, 교무 학장, 최고 연구원, 섬유학과장 등 요직을 두루 거치며 리더로서의 풍부한 경험을 쌓았다.

또 16년 오리건 예술대학에서 교수로 재직하면서 교수로서의 능력도 높이 평가된다.

요직을 거치는 동안 이 총장은 강의와 수업을 효과적으로 바꾸고 심도 있는 변혁을 이해하고 소화해 나가는 탁월한 능력을 보여줬다는 평



School of the Art Institute of Chicago

가도 아울러 받고 있다.

OCAC와 오티스에 재직중 이 총장은 의미 있는 변화를 위해 모든 사람을 함께 모으는 능력을 아울러 보여줬다.

이지선 총장은 이화여대에서 미술 학사와 석사를 마쳤고 콜로라도 주립대학에서 미술 석사학위를 받았다.

그녀는 유색인 이민자로서의 경험을 통해 비쳐진 현재 문화적 담론의 복잡성을 표현한 섬유 작품으로 미국뿐 아니라 국제적으로도 잘 알려져 있다.

비전의 지도자

SAIC의 데이빗 비탈 대학 평의회 이사장은 "SAIC은 특별한 지도자만이 있을 수 있는 특별한 장소이며 우리는 책임자인 지선을 찾았다"고



헬저 갤러리에서 2018년 전시된 이지선 총장은 설치 작품 '레이블 미레이블 유'(Label Me Label You) 작품들. <이지선씨 웹사이트 발췌>

말했다.

그러면서 그는 "오티스 미술대학과 오리건 예술대학에서 쌓은 탄탄한 경험과 학생 미래의 성공과 문화적으로 책임 있는 교육을 강조하는 이 총장은 다음 챕터의 SAIC을 가이드하는 비전과 능력을 보여줄 것"이라고 밝혔다.

특히 이 총장은 그의 강력한 리더십과 행정, 재정 수완 그리고 관리 능력을 SAIC에 불어넣을 것으로 학교측은 기대했다.

SAIC은 근 1년동안 은퇴한 엘리사 테니 총장의 뒤를 이을 인물을 찾다가 결국 이지선씨를 최종 선발했다.

시카고 예술대학

155년간 SAIC은 세계 유수 미술가와 디자이너, 학자를 교육한 전통 있는 예술대학이다.

시카고 다운타운에 위치해 있는 SAIC은 대학 랭킹을 매년 선정해 발표하는 'US 뉴스앤월드 리포트'로



부터 전국 2위 미술 대학원 프로그램으로 선정됐다.

캠퍼스 내에 시카고 박물관과 갤러리 전시실, 최신 건물 등 미술 및 디자인 분야에서 세계적 클라스로 인정받는다.

미술 여성화가이며 레코드 재킷 디자이너인 거트루드 애버크롬비(작고), 패션브랜드 할스톤의 창립자 겸 패션 디자이너 로이 홀스틴 프로워, 휴 페프너, 월트 디즈니 등 유명 예술인들이 이 학교 출신이다.

영화감독 홍상수, 강민지, 배우 손석구도 재학했다.

“아버지의 시간을 살아갑니다”



김동희의
세상보기

아웃리치 코디네이터

“츄츄츄 보고 싶구나”

얼마전 생일날, 가족 카톡방에 한국에 계시는 아버지께서 축하 메시지를 남기셨다. 보고 싶구나. 기억이 맞다면 아버지께서 이 말씀을, 이렇게 직접 하신 건 처음이었다. 축스럽기도, 당황스럽기도 해서 별다른 반응 못하고 그냥 지나갔다. 하지만 보고 싶구나라는 그 다섯 글자가 유난히 마음에 남았다. 우리 아버지도 이제 이렇게 나이가 드시는구나, 딸에게 보고 싶다는 말씀을 다 하시고, 생각하니 코끝이 찡하게 아파왔다.

아버지와는 딱 서른 살 차이가 난다. 아버지 서른 하나에 내가 태어나 한 살이 되었고, 내가 열 살되던 해, 아버지는 마흔이 되셨다. 그래서인지 마흔을 지나면서부터는 아버지의 시간이 궁금해지기 시작했다. 아버지의 마흔은 어땠을지, 마흔 하나엔 무슨 일이 있었는지, 아버지의 마음으로 아버지의 시간을 상상해 보곤 했다.

아버지의 마흔 즈음, 나의 아버지 역시 직장생활 10년을 넘어가며 한참 바쁘게 일하고 계셨구나 싶다. 아버지는 33년을 한 회사에서 일하다 은퇴하셨으니, 마흔 즈음엔 승진도 앞두고 계셨을터다. 1980년대 중반, 한국 경제는 급성장하고 있었고, 대한민국의 여느 아버지처럼 우리 아버지도 일하느라 정신 없는 시



기를 보내고 있었나보다. 어릴 때 기억 많은 부분에 아버지가 없는 것을 불평하곤 했는데, 마흔을 지나면서부터는 아버지의 시간을 이해하게 됐다.

도무지 납득할 수 없었던 아버지의 말씀이나 행동에 고개를 끄덕이 기 시작한 것도 이때 즈음부터다. 아버

지와 비슷한 상황들을 겪다 보니, 결코 안될 것 같던 ‘이해’도 되곤 했다. 대표적인 일이 바로 운동화 사건이다. 이 일을 오랫동안 기억하는 건 억울해서다.

새 운동화를 사고 아버지에게 흔이났다. 당시 친구들과 사이에서 유행하던 신발이 있었는데, 어머니는 그 운동화는 너무 비싸다고 사주지 않으셨고, 결국 조금 더 저렴한 운동화로 사서 신이 났던 날, 어머니와 나는 아버지께 ‘세트’로 흔이났다. 그날 아버지 홍수 이야길하셨던 것 같다. 집이 떠나려 가고, 삶의 터전을 잃은 사람들이 울고 있는데, 비싼 운동화를 사들고 들어와 자랑할 기분이 나는 그런 내용이었다. 나는 그저 억울했다. 아이들이 신고 다니는 유명 브랜드 신발도 아닌데, 왜 흔이어나야 하는지 이해가 되지 않았다. 그때 홍수와 운동화가 무슨 관련이 있는지 알지도 못했다.

시간이 흘렀고, 나에게도 어느날 그날의 홍수 같은 일이 생겼다. 유난히 추웠던 어느 겨울날, 한 재활센터를 방문했다가 깨진 유리창을 비닐로 대충 막아 놓은 모습을 봤다. 같은 날 가정폭력 피해자를 돕는 일을 하는 분과 대화를 하던 중에는 숙소에 있는 히터가 고장이나 아이들이 감기에 걸릴까 걱정이라는 소리도 들었다.

그들의 추위가 느껴져 마음까지 무겁고 춥던 날, 아파트 문을 열고 따뜻한 내 집으로 들어서는데 뜬금없이 그 옛날의 운동화가 떠올랐다. 지금 내 앞에 누구라도 비싼 운동화를 들고와 자랑한다면 대뜸 “그 돈으로 차라리 유리창을 고쳐줘라” “히터를 고쳐서 아이들이 따뜻하게 잘 수 있게 좀 해줘라”라며 답답함을 토로할 것 같았다.

이제는 안다. 문제는 운동화가 아니었다. 뭔가 불공평해 보이는 세상, 뭐라도 하고 싶은데 할 수 있는 게 많지 않았던 어느 날, 그저 답답하고 무기력해서 튀어 나온 푸념이었을 것이다. 이렇게 조금씩 마흔의 아버지를 이해하며 마흔 즈음의 시간을 살아가고 있다.

그리고 아버지는 어느새 여든을 바라보는 나이가 되셨다. 어머니 말씀에 의하면 요즘 아버지는 종종 “며느리를 보면, 미국에 있는 큰 딸이 보고 싶다”고 하신단다. 조금 더 자주 찾아보고 못다한 말들을 전해야겠다. 가능하면 아버지께 직접 할 수 있을 때, 더 많이, 더 자주 말이다.

“아버지, 전 지금 당신의 시간을 살아갑니다. 올해는 그 시절의 아버지 마음을 조금 더 알아가길 바랍니다. 그리고 늘 못다한 말이 있습니다. 감사합니다. 사랑합니다. 그리고 저도 아버지가 보고 싶습니다.”

김동희
전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자로 활동했다. 현재 미국병원 암센터에서 커뮤니티 아웃리치 담당자로 일하며, 미국에서의 일상을 소재로 네이버 블로그에 글을 쓰고 있다. dhkimla@gmail.com



Q “봄철 알레르기 증상이 심해지는데요...”

평소 꽃가루 알레르기가 있어서 봄이 되면 괴롭습니다. 지난 주말 꽃구경을 다녀온 뒤로도 코가 가렵고 재채기가 나서 한동안 힘들었습니다. 약국에서 구입할 수 있는 약을 복용하면 상태가 호전되는 편이라 알레르기 약을 항상 상비약으로 가지고 다니고 있습니다. 생명이 위험한 쇼크성 알레르기는 아니지만 일상 생활에 불편함을 주는 계절성 알레르기 증상을 완화할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

A “알레르기 유발 물질에 대한 노출을 줄일 수 있는 방법”

봄은 알록달록 예쁜 꽃들이 만발하는 아름다운 계절이지만 계절성 알레르기 증상을 겪고 있는 수백만 명의 사람들에게겐 괴로운 시즌입니다. 일단 알레르기 증상을 완화할 수 있는 가장 좋은 방법은 알레르기 증상을 유발하는 것(알레르겐)에 대한 노출을 줄이는 것입니다.

건조하고 바람이 많이 부는 날에는 되도록 실내에 머무십시오. 날씨가 좋다고 창문을 활짝 열고 운전하기 보다 창문을 닫

아두는 것이 좋습니다. 외출 후 집에 돌아온 뒤에는 밖에서 입었던 옷은 가볍게 털어서 옷장 속에 넣고, 실내복으로 갈아입습니다. 피부와 머리카락에 묻은 꽃가루를 씻어내기 위해 가볍게 샤워하길 권합니다.

꽃가루가 시트나 수건에 붙을 수 있기 때문에 이 계절에는 빨래를 밖에 널어 말리지 마십시오. 잔디 깎기, 잡초 뽑기, 기타 알레르기 유발 물질을 자극하는 저원 가꾸기 등의 집안 일은 되도록 피하고 반드시 마스크를 착용하세요. 비가 온 뒤는 공기 중에 꽃가루가 많지 않기 때문에 외출하기 가장 좋은 시간일 수 있습니다.

식염수로 코 안쪽을 세척하는 것은 코 막힘을 완화하는 효과적입니다. 식염수는 약국에서 구입할 수 있습니다. 여러 종류의 비처방 약들도 증상 완화에 도움을 줄 수 있습니다.

이러한 방법에도 불구하고 계절성 알레르기가 심한 경우 의료진과 상담하십시오. 증상을 유발하는 알레르겐을 정확히 파악하기 위해 피부 검사나 혈액 검사를 받은 뒤 알맞는 치료법을 찾을 수 있습니다.

(자료 출처: 메이요 클리닉)

CA LIC. #0672600

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



- 사업체
- 종업원 상해
- 자동차
- 주택
- 건강
- 생명
- 메디케어
- 오바마케어
- 연금(IRA)
- 학자금 준비
- BOND

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

1972년 시작된 한미보험은 52년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
 저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



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

www.hanmiinsurance.net

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

 NONGSHIM®

SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

