

소셜 연금 3면
장애인 연금 받던 남편 죽으면
부인 나이 따라 삭감

메디케어 6면
65세 미만도 신장 투석
받으면 메디케어 혜택

은퇴플랜 11면
401(k)와 달리 IRA
적립금은 대출 안돼

교육 18면
SAT 응시하고
점수 제출해야 하나?

카드 28면
“크레딧 카드나
데빗 카드나”



해외여행 중 코비드 걸렸다면

Cover story 코비드 19

음성 나올 때까지 미국 입국 어려워
추가 체류비 등 사전 대책 마련해야
바이러스 커버하는 여행자 보험 필요
한국은 7일간 자비로 지정 시설 격리



코비드 19이 심상치 않다. 한동안 가라 앉는 듯하더니 요즘 다시 상승세를 타고 있다. 미국을 비롯한 세계 각국이 마스크 착용 등 코비드 19 방역 조치를 완화하면서 코비드 19이 소멸 단계에 들어갔다는 해빙 분위기에 젖어 든 것도 사실이다. 이로 인해 올 여름 해외 여행을 계획하는 한인들이 크게 늘었다.

하지만 안심해서는 안된다.

미국은 미국인을 포함해 항공기로 입국하는 2세 이상 모든 여행객들에게 백신 접종 여부와 관계없이 비행기 탑승 전 24시간 이내 검사한 코비드 19 음성 결과지를 제출하도록 한다. 미국 여행업계가 음성 결과지 제출 폐지를 강력히 요구하며 로비를 벌이고 있지만 정부는 폐지 계획이 없다며 단호한 입장을 보이고 있다.

만약 양성 반응이 나왔다면 미국행 비행기 탑승이 불가능하다. 여행 현지에서 음성 결과가 나올 때까지 기다려야 하고 경우에 따라서는 한국처럼 현지 보건법에 따라 강제 격리를 당할 수 있다.

하지만 강제 격리가 아니라 자가 격리를 한다고 해도 체류 비용이 추가로 들어갈 것이므로 이에 대한 충분한 대비책을 준비해야 한다.



전문가들은 코비드 19과 관련된 비용을 보상해주는 여행자 보험에 가입할 것을 강하게 추천한다.

따라서 여행을 계획하기 전 반드시 방문 국가들의 격리 정책을 확인하고 만일의 사태에 대비해 적절한 대응책을 마련하는 것이 좋다.

해외 여행중 코비드 19에 걸린다면 난감한 일이 아닐 수 없다. 그렇다고 감염이 되지 않은 것처럼 속일 수도 없다.

미국에 돌아오려면 또는 해외 다른 곳을 여행하려고 해도 비행기 탑승전 코비드 19 테스트 결과를 제시해야 한다.

한국은 요즘 입국자에 대한 코비드 19 격리 조치를 대폭 완화하고 있다. 하지만 한국에서 코비드 19에 걸렸다면 한국에 친족 연고가 없는 한 정부 지정 장소에서 7일간 격리가 불가피하다.

한국 주재 미국 대사관에 따르면 한국 방문 외국인들은 백신 접종을 마쳤음을 등록하는 Q-코드 시스템을 작성해야 의무 격리를 하지 않는다. 하지만 백신 접종을 받지 않았다면 예외 조항에 해당하지 않는 한 입국 후 7일 의무 격리를 해야 한다. 또 한국행 비행기에 탑승하려면 48시간 내 PCR 검사 음성 결과서를 제출해야 한다.

하지만 한국에서 코비드 19에 걸렸다면 7일간 정부 지정 장소로 옮겨져 격리 수용된다. 비용은 모두 자비 부담이다. 한국에서의 PCR 검사비는 100~300달러가량 소요되며 공항이나 호텔 등에서도 검사가 가능하다.

16면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

남가주 한국학원 개교 50주년

한인 후세 뿌리교육 산실 한인사회가 지켜야할 자산

언어는 민족의 뿌리이며 문화의 근간이다. 언어에는 민족의 풍습과 전통을 고스란히 담아내는 문화 민족의 얼이 담겨 있기 때문이다. 한 나라의 언어를 유창하게 구사하면 생김새도 닮는다는 말이 있지 않은가.

미국 한인 후세에게 한국어를 가르치며 우리 문화 유산의 얼을 심어온 남가주 한국학원(이사장 박형만)이 개교 50주년을 맞았다.

1972년 2월 ‘무궁화 학원’이라는 이름으로 USC 인근 옛 ‘동지회 회관’에서 작게 출발한 남가주 한국학원은 반세기동안 남가주뿐 아니라 미주 전역에 한국어를 통한 민족 교육의 최일선에서 뛰고 있는 해외 최대 정통 한국어 교육의 산실이다.



개교 50주년 특집으로 발행된 정기 간행물 '사민의 동산'

남가주 한국학원을 거쳐간 학생들 만도 10만명이 넘는다.

이들은 2세, 3세로 이어가며 미국 각지에서 우리 고유 언어를 간직한 문화 민족의 후예라는 자부심으로 다양한 분야에 진출해 활약하고 있다.

지금은 월서 한국학교를 비롯해 남가주 각지역 10개 주말 한국학교에서 100여명의 한국어 교사들이 1,500여명이 넘는 후세와 타민족 학생들에게 한국어를 가르치며 한민족 뿌리 교육에 전념하고 있다.

남가주 한국학원(이사장 박형만)은 지난 21일 LA 한인타운 용수산에서 ‘개교 50주년 기념행사’를 개최했다.

14면에 계속 김정섭 기자

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	21
김연신의 영어 한마디	23
홍지는 기자의 웰빙이야기	24
酒史(주사)	25
이경수의 미술이야기	26·27
김동희 칼럼	30



난 걱정 안해!

아나윤서 손문선

어르신들!

서울 메디칼 그룹

주치의 계시니까 좋으시죠?

시니어 분들이 왜 주치의가 필요할까요?

어디가 아프면 일단 주치의 먼저 찾아가서 물어보거든.
 왜냐면 수술할지 말지, 약을 먹을지 말지
 주치의가 다 알아서 먼저 해결해 주니까...

오랫동안 나를 진료해 주신 주치의는
 나를 가장 잘 알고 꼭 필요한 전문의를
 연결시켜주기 때문에 걱정 안 해.

최고로 빠른 전문의 리퍼! 정확한 리퍼!
 서울 메디칼 그룹의 훌륭한 주치의와 함께 하세요!

※ HMO는 주치의 (내과의, 가정의학과)를 선정하고 그 주치의를 통해서 치료를 받으며 외과, 안과, 심장 내과 등 각 과 진료가 필요할 때 주치의가 지정해주는 의료기관에서 진료를 받을 수 있는 의료 제도입니다.



- | | | | | |
|------------|------------|-------------------|-----------------|--------------|
| 웰케어 | 휴매나 | 유나이티드 헬스케어 | 엔섬 블루크로스 | 센트랄헬스 |
| 브랜드 뉴데이 | 블루실드 | 에트나 헬스넷 | 스캔 | 얼라이언트 |
| | | | | 클레버케어 |



TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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

장애인 연금 받던 남편 죽으면 부인 나이 따라 삭감

배론 가이드에 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)과 관련된 흥미로운 질문 두건이 올라왔다. 한인들이 많이 궁금해하는 배우자 소셜연금과 또 소셜시큐리티 세금을 내지 않은 공공 근로직 종사자의 배우자 소셜연금 삭감(Government Pension Offset)에 관련된 질문이다. 많은 사람들에게 도움이 될 내용이므로 설명과 함께 소개한다. 배우자 연금은 늘상 궁금해하는 질문이다. 알고 보면 매우 간단하지만 모르는 사람들이 의외로 많다.



장애인 연금과 배우자 연금

Q 소셜시큐리티 장애인 연금(SSDI)으로 월 3,000달러를 받고 있는 63세 남성이다. 거의 3년째 진행성 질병으로 인해 장애 판정을 받아 소셜 시큐리티국으로부터 장애인 연금을 받는 중이다. 와이프는 내년(2023년) 10월에 62세가 되며 이때 소셜 연금을 신청할 예정이다. 아마 월 1,300달러를 받을 것으로 보인다.

만약 내가 75세에 죽는다면 와이프는 내가 받던 연금을 모두 받을 수 있는지, 아니면 부분적으로 받는지 알고 싶다.

A 질문자는 아마도 66세 10개월에 만기 은퇴 연령이 될 것으로 보인다(질문 내용상 1959년생으로 추정됨). 따라서 나이가 만기 은퇴 연령이 되면 자동적으로 장애인 연금은 소셜 연금으로 바뀌게 되지만 월 페이먼트는 기본적으로 바뀌지 않는다.

나이에 관계없이 장애인 연금을 신청하면 만기 은퇴 연령에 신청하는 것과 같은 금액을 지불해 준다. 만약 62세에 일찍 신청해 소셜 연금을 받다가 얼마 후 신장병과 같은 질병으로 장애 판정을 받았다면 연금은 장애 연금으로 바뀌어 만기 은퇴 연령에 받는 금액으로 상향 조정된다.

질문 내용으로 돌아가면 만약 75세에 사망한다면 와이프가 이미 만기 은퇴 연령(67세)을 넘어서기 때문에 질문자가 받는 3,000달러를 모두 받을 수 있다. 와이프가 받고 있는 1,300달러보다 더 많은 금액을 정부가 지급하기 때문이다. 하지만 둘 다 받지는 못하고 더 많은 금액

공무원 펜션 받는데 배우자 연금 신청하면 GPO 규정으로 월 펜션 3달러당 2달러 공제 나이관계없이 장애인 연금은 만기 연금과 동일

3,000달러만 받는다. 재정 플래닝 회사 할버트 하그로브의 브렛 거색 시니어 복지 전문 어드바이저는 “와이프가 만기 은퇴 연령이 되면 그 금액을 100% 받는다”고 말했다. 그는 그러나 “와이프가 만기 은퇴 연령이 되기 전 남편이 죽으면 남편의 연금을 100% 받지 못하고 나이에 따라 줄어든 금액을 받는다”고 덧붙였다.

소셜시큐리티국에 따르면 규정상 미망인은 60세 이상부터 사별한 배우자가 받던 소셜 연금을 받을 수 있다. 그러나 만기 은퇴 연령 이전이라면 사별한 배우자의 월 소셜 연금의 71.5%에서 99%까지 받는다.

만약 와이프가 자신의 근로 크레딧으로 62세부터 소셜 연금을 받는다면 만기 은퇴 연령 67세(질문자의 와이프는 1961년생이므로)에 받게 될 연금의 70%(30% 줄어든 금액)만 받는다.

정부 펜션 삭감 규정(GPO)과 소셜 연금

Q 남편이 우체국에 다니다 은퇴했다. 현재 73세인데 소셜 연금 대상은 아니어서 소셜 연금을

받지 못한다. 대신 남편이 내 소셜 기록으로 배우자 연금을 신청할 수 있다.

A 질문자가 소셜 연금을 신청해 받기 시작한다면 남편은 배우자 연금 자격이 될 것이다. 그러나 예상보다 많지는 않을 것이다.

앞서 배우자 연금을 설명한 거색 어드바이저의 모친이 이와 유사한 케이스다. 그의 어머니는 은퇴한 연방 공무원으로 직장에 다닐 때 소셜 시큐리티 세금을 내지 않았다. 그런데 사망한 부친은 소셜 세금을 냈기 때문에 모친은 남편의 기록으로 사별 배우자 연금을 받는다. 하지만 부친의 연금을 모두 받지 못하고 월 46달러만 받는다.

이유는 GPO라고 부르는 ‘정부 펜션 삭감’ (Government Pension Offset) 규정 때문이다.

직종에 따라 미국 소셜시큐리티 시스템에 가입하는 않는 공직도 있다. 급여에서 소셜시큐리티 세금을 떼지 않는다는 말이다. 대신 이런 직종은 소셜 연금 대신 직장에서 제공하는 펜션(pension)을 받는다.

따라서 소셜시큐리티 세금을 내지 않는 정부 직업을 갖고 펜션을 받는다면 GPO에 따라 소셜시큐리티의 배우자 연금, 사별 배우자 연금의 일부 또는 전부가 삭감된다.

이중으로 혜택을 주기 않기 위해서다.

매달 받는 공공직종 펜션 3달러당 GPO는 소셜시큐리티 연금에서 2달러를 제한한다.

정부 펜션을 일시불로 한꺼번에 받을 수도 있을 것이다. 그렇다고 해도 소셜시큐리티국은 GPO를 계산할 때 펜션이 매달 지불되는 것처럼

계산해 소셜 연금을 삭감해 지불한다.

예를 들어 보자. 소셜시큐리티 세금을 내지 않은 은퇴 공무원이 매달 600달러의 펜션을 받고 있고 배우자 자격으로 배우자 소셜 연금으로 500달러를 받는다고 가정해 보자. 펜션의 3분의 2는 400달러이므로 GPO에 따라 배우자 연금 500달러에서 400달러가 제해진다. 따라서 이 은퇴 공무원이 받는 배우자 소셜 연금은 월 100달러다.

만약 정부 연금의 3분의 2가 소셜시큐리티 배우자 연금보다 많다면 배우자 연금은 한푼도 받지 못한다.

소셜시큐리티국에 따르면 2020년 GPO 대상의 소셜 연금 수혜자 거의 3분의 2는 배우자 또는 사별 배우자 베니핏이 삭감돼 한푼도 받지 못했다. 또 부분적 삭감으로 지급된 월평균 금액은 고작 186달러였다.(GPO와 관련된 자세한 내용은 본보 3월호 참조). 김정섭 기자

65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent



이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

무료 상담

#OG15778

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

메디갭

오픈 등록 기간 6개월간 메디갭 가입 보장

병력 따지지 않고 가입 보장 기간
특별 가입 기간 이외에는 거부될 수도
비용 부담 많아 파트 C 가입 시니어들 많아
서울 메디칼 그룹 등 주치의 선정 차선택

파트 C로 불리는 주치의 제도의 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택하지 않고 연방 정부의 오리지널 메디케어를 그대로 유지하는 시니어들도 많다.

그런데 오리지널 메디케어를 사용하려면 적지 않은 금전적부담을 감수해야 한다. 우선 처방전 플랜인 파트 D에 가입해야 한다. 파트 D를 가입하지 않으면 나중에 가입할 때 별금을 평생 내야 한다. 또 오리지널 메디케어는 전국에서 사용할 수 있는 장점은 있지만 진료비의 20%는 가입자 부담이고 또 파트 A 디덕터블과 코페이먼트 등을 내야 한다.

이 같은 부담을 없애거나 줄이려면 메디갭이라는 보충보험(supplement insurance)에 가입해야 하는데 적게는 100달러에서 많게는 300달러까지(나이와 플랜 종류에 따라 달라짐)의 보험료를 내야 하므로 보험료 부담도 만만치 않다. 그래서 많은 사람들이 요즘은 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택해 서울 메디칼 그룹 등의 주치의 선택해 비용도 줄이고 더 많은 혜택도 누린다.

하지만 만약 전국 여행을 자주 다니거나 멀리 사는 자녀, 친척들 집을 수시로 방문하거나 심한 지병이 있다면 전국 사용이 가능한 오리지널 메디케어에 보충보험(메디갭)을 겸비해 가지고 있는 것도 좋을 것이다.

그런데 메디갭 보충보험은 메디케어와는 달리 아무 때나 가입할 수 있지만 병력이 있으면 가입이 거부되거나 더 높은 보험료를 내야 할 수도 있다.

이를 피하려면 의료 질문서 작성 없이 가입할 수 있는 ‘오픈 등록 기간’(Open Enrollment Period)을 이용해야 한다. 이 오픈 등록 기간은 메디케어의 오픈 등록 기간과는 다르게 각 가입자 맞춤형으로 대부분 일생에 한번만 주어진다.

이 기간 중에는 의료관련 질문서를 작성하지 않으므로 질병이 있다고 해도 아무런 조건 없이 가입이 보장된다는 말이다.

메디케어 보충보험 오픈 등록 기간

은 메디케어 파트 B가 시작되는 달로부터 6개월간이다. 대부분의 사람들은 65세가 되는 달부터 6개월이 될 것이다.

보통 직장 보험에 가입해 있다가 직장을 그만두고 보험이 끊어진다면 8개월 이내에 메디케어 파트 B를 벌금 없이 가입할 수 있는데 이때 파트 B 유효기간이 시작된 후부터 6개월간 병력에 관계 없이 메디갭 보험에 가입할 수 있다는 말이다.

물론 이외에도 의료 질문서 없이 메디갭 보험에 가입할 수 있는 특별 가입기간(SEP) 옵션도 있다. 여러 가지다. 예를 들어 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택했다가 마음에 들지 않아 12개월 이내에 다시 오리지널 메디케어로 간다면 이때 병력에 관계 없이 메디갭 보험을 구입할 수 있다. 또 다른 메디갭 보험을 가지고 있는데 보험회사를 바꾸거나 다른 종류의 메디갭으로 바꿀 때에도 생일 두달 이내에 의료 질문서 작성 없이도 변경할 수 있다. 다른 곳으로 이주를 할 때도 가능하다.

오픈 등록 기간 이외에도 몇 가지 보장된 가입 기간이 있으므로 전문 에이전트와 상의하는 것이 좋다.

예를 들어 보자. 철수 씨의 파트 B 보험 유효일이 4월 1일부터 시작된다면 철수 씨의 오픈 등록기간은 9월 30일까지 6개월동안 지속된다. 앞서 말한대로 20인 이상 직장에서 제공하는 공인 건강보험을 가지고 있다가 그만두고 메디케어 파트 B 등록했다면 6개월 동안은 보장된 오픈 등록기간이 된다.

등록 준비

65세가 되면 메디케어에 등록한다. 생일을 맞는 달 3개월전부터 메디케어 등록이 가능하며 일단 등록을 하면 4주 이내에 메디케어 ID를 받는다. 메디케어 카드를 받으면 메디갭 보충 보험을 신청할 수 있으며 65세 생일달이 되지 않았어도 신청이 가능하다. 하지만 메디케어 파트 B가 시작되는 달부터 사용이 가능하다는 점도 기억해야 한다.



unsplash

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

메디갭 2차 오픈 등록기간

두번째 오픈 등록 기간이 그리 많지는 않다.

▲은퇴를 했고 메디케어 파트 B에 등록을 했다가 다시 직장에 복귀해 직장 건강보험에 가입할 수도 있을 것이다. 이런 경우 메디갭 보험은 중단된다. 그런데 다시 직장에서 은퇴하고 메디케어 파트 B에 등록하면 두번째 메디갭 오픈 등록 기간의 기회를 받는다. 아무런 제재 없이 메디갭에 가입할 수 있는 기간이다.

▲65세 미만인데 장애로 인해 메디케어를 받을 수 있다. 이런 경우 2차례의 오픈 등록기간을 받는다. 첫 번째는 65세 이전 오리지널 메디케어 파트 B 보험이 시작되는 달부터 6개월이고 두 번째는 65세가 된 달부터 6개월이다. 기회가 2회 주어지는 것이다.

이들이 첫번째 오픈 등록기간을 이용하지 못하는 경우가 많다. 이들에게 제공되는 메디갭 플랜이 한정돼 있기 때문이다. 몇 안되는 주만이 보험사들에게 65세 미만 신청자에

게 메디갭 플랜을 제공하도록 한다.

사실 대다수 주정부는 65세 미만 장애인 메디케어 환자들에게 파트 A(최소한 커버리지)만 제공한다. 이 때문에 장애인 메디케어 환자가 첫 번째 등록기간에 신청할 수 있는 옵션이 많지 않다.

또다른 이유는 65세 미만 메디케어 가입자들의 메디갭 보험료가 훨씬 비싸기 때문이다. 보험료 차이가 100~150이상 난다. 일단 이들이 65세가 되면 보험료는 정상 수준으로 내려가게 된다.

언제 신청하나

메디갭 보충보험은 연중 어느 때라도 신청할 수 있다. 오픈 등록 기간이 끝났다고 해도 관계없다. 하지만 특수한 보증 조건을 제외하고는 신청서를 작성할 때 건강 질문서를 작성해야 한다.

보험사는 기존 병력이 있거나 건강상의 문제가 있다면 가입을 거부할 수 있다. 이를 피하려면 특별 등록 기간을 이용해야 하는데 이미 다른 보충보험에 가입해 있거나 메디케어 어드밴티지 플랜 보험사가 망하는 등의 특별에 경우에만 아무런 제재없이 가입할 수 있다.

앞서 설명한 대로 캘리포니아 등

일부 주는 생일을 맞는 달 60일간 특별 가입 기간을 두기도 한다.

메디케어 연례 가입기간과 메디갭 오픈 가입 기간의 차이는

메디케어 연례 가입기간(AEP)는 매년 10월 15일부터 12월 7일까지 정해져 있다. 이기간 중 메디케어 어드밴티지 플랜 보험사 및 플랜 변경, 파트 D 처방전 플랜 변경, 오리지널 메디케어 또는 어드밴티지 플랜 가입 등 자유롭게 할 수 있다. 모든 사람들에게 동일하게 적용되는 규칙이다.

하지만 메디갭 오픈 가입기간(OEP)은 각자에게 특화된 기간으로 딱 한차례만 보장된 기회다.

많은 사람들이 AEP 기간중 건강 질문서 없이 메디갭 가입을 가능하다고 믿고 있지만 잘못된 생각이다.

메디갭 가입이 거절됐다면

걱정할 필요 없다. 오리지널 메디케어에서 서울 메디칼 그룹 등 주치의 제도인 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택하면 된다.

더 많은 추가 혜택을 누릴 수 있고 주치의로부터 집중 건강 관리를 받을 수 있다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

메디케이드(메디칼) 없다면 ‘롱텀케어’ 대비해야

“65세 시니어 절반은 장기간병 필요할 것”
베이비 부머 세대 대거 은퇴로 시설 부족
2인실 양로원 월 8,000달러 이상
홈케어 원하지만 중병 관리는 역부족

미국에는 6만 5,600개의 장기간병(롱텀케어) 시설이 운영된다. 전국 보건통계센터의 2019년 자료에 따르면 이들 시설에서 830만 명의 노인들이 간병을 받으며 말년을 보내고 있다.

낮에만 간병해주는 주간 간병시설에 28만 6,300명, 원호 생활시설(assisted living facility)에 81만 1,500명, 또 양로원에서 134만 7,600명이 수용돼 간병을 받는다.

앞으로 10년 후면 각 수용시설 입원 환자가 급격히 증가할 것으로 예상되며 이런 추세라면 2030년 양로원 입원자 수는 현재의 두 배에 달할 것으로 분석된다.

이 정도 된다면 시설 부족 현상이 심화될 것이고 또 65세 시니어들의 의료비용도 크게 증가하는 원인이 될 것으로 보인다.

그렇다면 여기서 질문이 생긴다. “나는 롱텀케어에 대비하고 있는가?”

장기간병(롱텀케어) 급증의 원인
롱텀케어가 급증하는 이유는 3가지로 생각된다. 우선 인구 변화와 인간 수명 연장 그리고 수명 연장으로 이로 인한 부상 등의 위험 증대다.

▲인구 변화
1946~1964년생을 우리는 베이비 부머 세대로 부른다. 이들은 2011년부터 65세에 돌입해 현재 미국 인구의 20%를 차지하고 있다. 20년 전 비슷한 연령대(56~73세)가 차지하는 인구 비율은 15%에 그쳤다.

베이비 부머 세대의 마지막 연령인 1964년은 2029년 65세에 돌입한다. 따라서 베이비부머 세대의 대거 은퇴 대열 합류로 앞으로 10년간 롱텀케어 업계는 포화 상태의 어려움을 겪게 될 것이고 시니어들에게는 비용 부담이 더 어렵게 될 전망이다.

▲늘어나는 수명
베이비 부머들은 이전 세대보다 더 오래 살 것이다. 미국 인구조사국에 따르면 65세의 기대수명은 1900~1902년 11.9세에서 2010년 19.1세로 크게 증가했다.

수명이 길어지면서 간병 시설이 더 필요할 것이다.

▲부상 위험 증가
사람이 오래 살수록 부상이나 장애가 발생할 위험이 더 커진다. 결국 간병이 필요하게 된다는 말이다. 연방 질병통제예방센터(CDC)는 65세 이상 성인 5명 중 2명은 장애를 겪는다고 밝혔다.

전국 보건통계센터는 또 2015~2065년 육체적 또는 인지 장애를 겪는 시니어 숫자는 630만명에서 1,570만 명으로 거의 150% 증가할 것으로 예상했다.

롱텀케어 비용
연방보건후생부의 2015년 연구 보고서를 보면 롱텀케어가 필요한 시니어들은 평균 13만 8,000달러의 비용을 쓰게 될 것으로 예상됐다.

다양한 보험과 메디케이드(메디칼) 공공 지원 프로그램으로 이런 비용의 절반을 지원받을 수 있지만 시니어의 17%는 롱텀케어 비용으로 10만 달러는 본인이 지불할 것이다.

현재 전국 월 양로병원 월 비용은 2명 사용에 7,756달러, 독방은 8,821달러로 나타났다. 이 비용은 매년 상승하게 돼 있다.

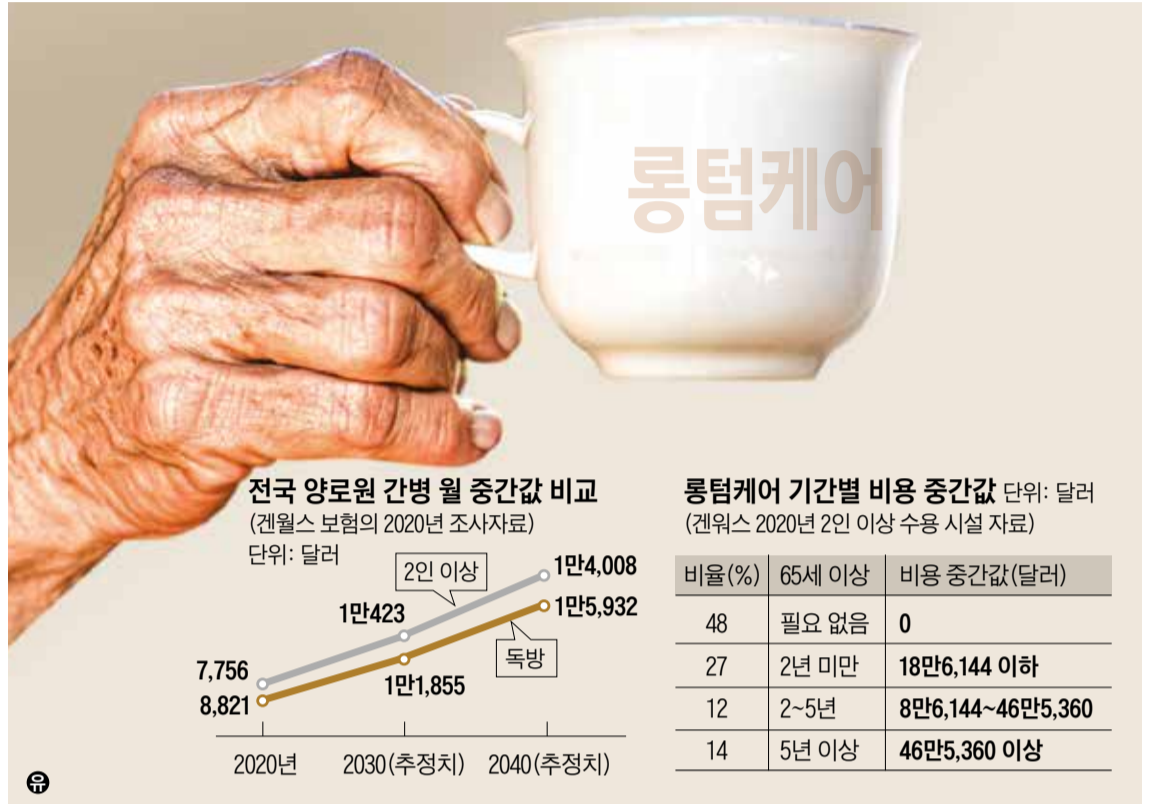
양로원 비용은 주마다 다르다. 보험사 겐워스의 2020년 간병 비용 조사에 따르면 가장 싼 지역의 양로원 간병 비용은 텍사스의 2인 이상 수용 시설 5,012달러, 독방은 미주리의 5,749달러로 나타났다.

반면 알래스카는 미국에서 가장 비싸 2인 이상 3만 7,413달러, 독방 3만 6,378달러다.

또 여성의 평균 장기 간병 기간은 2.5년이다. 남성은 이보다 1년가량 짧은 1.5년이다.

알래스카가 이렇게 비싼 간병 비용의 이유는 인구 분포 때문이다. 시골 지역은 간병 인력 부족에 시달리고 있다. 또 난방 및 전력 비용이 일부 지역은 매우 비싼 것도 원인이다.

또 65세 노인 인구는 전체 알래스카 인구의 11% 정도에 지나지 않는



다. 미국 내 가장 노인 비율이 낮은 곳 중 하나다. 이는 간병에 필요한 인구가 낮음을 의미한다.

알래스카는 또 미국 내에서 가장 빠른 속도로 인구가 증가하는 주이기도 하다. 그런데 간병 시설이 부족하기 때문에 향후 10년간 간병비용은 특히 더 상승할 것이다.

알래스카 이외에도 워싱턴 DC와 코네티컷의 양로 비용은 매우 비싸지만 오클라호마와 루이지애나는 월 비용이 매우 낮은 주다.

겐워스에 따르면 저렴한 간병 옵션도 가능하다. 하지만 중증 환자에게 적합하지는 않다.

▲홈케어(home health care)
현재 미국 평균 비용은 4,576달러다. 겐워스는 이 비용이 2030년 6,150달러로 오를 것으로 예상했다.

▲성인 주간 간병(day care)
낮에만 간병해주는 커뮤니티 시설이다. 평균 1,603달러이며 2030년 2,154달러를 증가할 것이다.

▲노인 양호시설(Assisted living)
월평균 4,300달러다. 2030년 5,779달러로 예상된다. 전미 노인협회(AARP)가 최근 실시한 설문조사에 따르면 65세 이상 90%는 가능하면 현재 살고 있는 집에서 간병을 받고 싶어 하고 80%는 현재의 집에서 여생을 보낼 것으로 생각한다.

그러나 롱텀케어 비용은 어떤 간병이 필요한가에 따라 달라진다.

연방 보건후생부에 따르면 65세 이상 거의 절반은 롱텀케어가 필요하지 않을 것으로 예상했다. 이는 반대로 절반은 롱텀케어를 받게 된다는 뜻이다.

롱텀케어 기간을 보면 27%는 2년 미만이지만 12%는 2~5년, 14%는 5년 이상의 끔찍한 장기 간병 기간을 거칠 것으로 예상된다.

롱텀케어 보험 통계
현재 메디케어는 100일 이상 양로병원 요양 비용을 커버해 주지 않는다.

국민자 의료 보험 지원 프로그램인 메디케이드(메디칼)이 있다면 장기 간병이라도 모두 커버 받을 수 있다. 하지만 메디케이드 혜택을 받지 못한다면 100일 이상 전액, 자비 부담해야 하는데 많은 사람들의 롱텀케어 보험을 가입해 기금을 조달한다.

하지만 보험에 따라 죽을 때까지 전액 지불해 주지 않는다. 이런 보험은 매우 비쌀 것이다.

2019년 ‘밀리만 롱텀케어보험’의 설문문에 따르면 롱텀케어 2017년 10만 명 이상에게 총 30억 달러의 장기 간병 비용을 지불했다.

평균 장기 간병 비용은 6만 5,756달러이지만 종류에 따라 평균 비용은 다르다.

▲양로원 평균 개인 청구 비용: 6만 3,751달러.

▲노인 요양시설(assisted living): 9만 3,635달러.

▲홈케어(home-based care): 4만 3,467달러다.

곧 65세가 되셔서 메디케어 보험에 가입하셔야 하나요? 시니어 보험전문인 홍은주가 도와 드립니다.

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

그 외에 플랜에 따라 엑스트라 베네핏(덴탈, 한방, 안경, 피트니스, 차량서비스) 제공됩니다. 개인의 건강상태에 따라 맞춤형 서비스를 제공합니다. 또한 Extra Help에 자격이 되시는 분께는 저렴한 처방약 보험을 알려드립니다.

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

메디케어

65세 미만도 신장 투석 받으면 메디케어 혜택

ESRD

**나이별 일정 근로 크레딧 필요
배우자, 부모 크레딧으로도 혜택
메디케이드, 직장보험으로 치료 가능
투석 첫 4개월째부터 비용 지불**

메디케어는 꼭 65세 이상 시니어만이 가입하는 것은 아니다. 65세가 되지 않더라도 장애로 인해 장애 연금을 24개월 이상 받거나 루게릭 병, 또는 말기신장질환(ESRD·End Stage Renal Disease)을 앓고 있다면 메디케어를 받을 수 있다.

ESRD는 더 이상 신장 기능을 상실한 말기 신장 질환을 말하는데 투석을 통해 피 속의 노폐물을 정기적으로 걸러내 줘야 생명을 유지할 수 있다. 이정도면 신장 이식을 받아야 한다.

연방 정부는 이런 말기 신장 질환자에게도 메디케어 혜택을 제공한다. 하지만 모든 말기 환자가 메디케어 혜택을 볼 수 있는 것은 아니다. 우선 일정 수준의 근로 기록이 있어야 한다. 근로 기록이 없고 돈도 없다면 주정부의 메디케이드 또는 신장 재단의 도움으로 치료를 받을 수 있으므로 큰 걱정을 할 필요는 없다.

메디케어 혜택을 받으려면

ESRD를 앓고 있다면 나이에 관계 없이 몇가지 조건만 갖추면 메디케어 혜택을 받을 수 있다.

▲신장 기능이 더 이상 작동하지 않을 때 ▲정기적으로 투석(dialysis)을 받아야 하거나 신장 이식을 받을 때 ▲본인, 배우자 또는 부모가 소셜 시큐리티국이 나이에 따라 정한 일정 근로 기록을 채웠을 경우다. 이는 신장으로 인한 메디케어 혜택은 꼭 40점이 필요하지는 않다는 의미다. 자세한 내용은 <표>를 참조하면 된다.

메디케어는 어떻게 받아

ESRD와 파트 A 자격이 된다면 메디케어 파트 B에 가입할 수 있다. 메디케어 가입은 순전히 본인 선택이다. 그러나 투석을 하고 신장 이식을 받는다면 메디케어 A와 B가 필요할 것이다. 가입은 소셜 시큐리티 오피스에 방문해 직접 해야 한다.

65세 이상 또는 장애자로 메디케

어에 가입해 있는데 파트 B를 늦게 신청해 벌금을 내고 있다면 이 벌금은 ESRD에 따라 중단된다.

혜택은 언제부터 시작되나

ESRD 메디케어는 다른 메디케어와 조금 다르다.

ESRD 메디케어 자격이 되는데 즉시 가입하지 않았다면 메디케어 신청 전 12개월까지 소급 혜택이 적용된다.

2월에 ESRD 메디케어 자격이 됐지만 11월이나 가서야 신청했다면 메디케어는 자격이 된 2월부터 시작된다는 말이다. 이를 소급 적용(retroactive coverage)이라고 부른다.

투석(dialysis)을 받는다면

메디케어 혜택은 보통 투석을 시작한지 4개월째 되는 달부터 받는다. 이 4개월 대기 기간은 메디케어를 아직 신청하지 않았을 때도 적용된다.

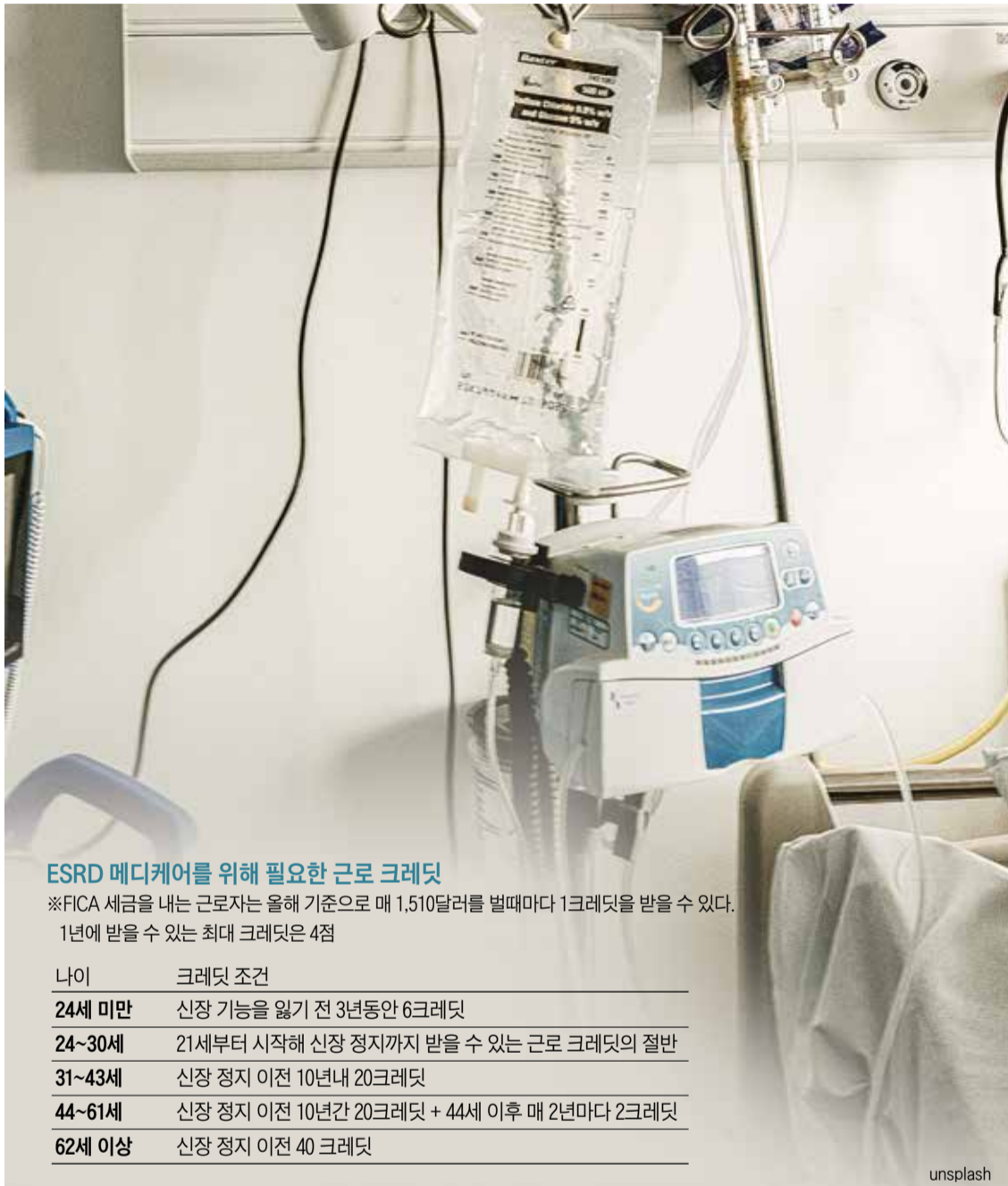
투석은 7월 1일부터 시작했다면 메디케어 혜택은 10월 1일부터 받을 수 있다. 12월까지 메디케어를 신청하지 않았어도 역시 10월 1일부터 소급해 적용된다.

직장 건강보험에서 혜택을 받고 있다고 해도 메디케어가 투석 4개월째부터 혜택을 준다. 이럴 경우 첫 3개월 동안 직장 건강보험에서 지불할 수도 있다.

이 4개월 규정의 예외로 투석 첫 달부터 혜택이 시작되는 경우도 있다. ▲메디케어 공인 실습 시설에서 첫 3개월 동안 실시하는 주택 투석 실습 프로그램에 참가하거나 ▲의사가 실습이 끝난 후 집에서 스스로 투석을 할 수 있다고 판단할 때 등이다.

메디케어는 혜택이 시작되기 전 투석에 필요한 준비 또는 수술 비용은 커버해 주지 않는다.

그러나 이미 65세 이상 또는 장애로 메디케어를 받고 있다면 이런 비



ESRD 메디케어를 위해 필요한 근로 크레딧

※FICA 세금을 내는 근로자는 올해 기준으로 매 1,510달러를 벌 때마다 1크레딧을 받을 수 있다. 1년에 받을 수 있는 최대 크레딧은 4점

나이	크레딧 조건
24세 미만	신장 기능을 잃기 전 3년동안 6크레딧
24~30세	21세부터 시작해 신장 정지까지 받을 수 있는 근로 크레딧의 절반
31~43세	신장 정지 이전 10년내 20크레딧
44~61세	신장 정지 이전 10년간 20크레딧 + 44세 이후 매 2년마다 2크레딧
62세 이상	신장 정지 이전 40 크레딧

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

용도 커버해 준다.

신장 이식을 받을 때

메디케어 승인 병원에서 신장 이식을 위해 입원한 달 또는 향후 2개월 이내에 신장 이식을 한다면 메디케어 혜택이 시작된다.

철수 씨가 3월 11일 신장 이식을 위해 병원에 입원을 했다면 메디케어 혜택은 3월부터 시작된다. 이식 수술이 4월 또는 5월까지 미뤄져도 메디케어는 3월부터 혜택을 준다.

병원 입원 후 2개월이 넘어서도 수술이 지연된다면 메디케어는 수술 받기 2개월 전까지만 혜택을 줄 수 있다.

영희 씨가 5월 25일 준비를 위해 병원에 입원했고 6월 15일 수술 예정이었는데 9월 17일이나 가서야 수술을 받았다면 메디케어는 7월부터 2개월만 커버해 준다.

메디케어 혜택은 언제 끝나나

영구 신장 장애로 메디케어를 받고 있는데 투석 치료를 더 이상 받지 않는다면 중단 이후 12개월 후에는 혜택이 종료된다. 또 신장 이식을 받았다면 36개월까지 혜택이 지속된다.

그런데 투석이 중단된 달로부터 12개월 이내에 신장 이식을 받으면 혜택이 재개된다.

얼마를 내야 하나

오리지널 메디케어 비용 또는 메디케어 어드밴티지 플랜 비용을 내야 하지만 대부분 주정부 운영 신장 프

로그램에서 메디케어에서 커버해 주지 않는 비용을 커버해 준다.

시니어 메디케어에 늦게 가입해 벌금을 내고 있다면 ESRD 메디케어를 받는 순간 벌금이 중단되므로 소셜 시큐리티 오피스를 방문해 ESRD 메디케어로 바꾸면 된다.

처방전 약물 플랜

ESRD 메디케어 자격이 되는 달 이전 3개월과 이후 3개월 등 총 7개월 이내에 처방전 플랜에 가입할 수 있다.

또 메디케어 파트 B는 신장 이식에 필요한 약물과 투석에 필요한 대부분의 약품을 커버해 준다. 하지만 파트 B는 혈압약 등 기타 건강 유지에 필요한 처방전 약품을 커버하지 않는다. 따라서 처방전 약물 플랜 파트 D를 별도로 가입해야 한다.

자넷김 기자

최고로 빠른 전문인의 리퍼!

정확한 리퍼!

아나운서 손문선

환자만족도 1등!

아나운서 김용필

서울 메디칼 그룹



5년 연속 5스타 등급을 받은
한인 메디칼 그룹 중에서는
최고의 메디칼 그룹!



서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077
800.611.9862

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

소셜연금

소급 연금 선택하면 평생 연금 줄어들어

(retroactive benefit)

가끔 은퇴를 하면서 목돈이 필요한 경우가 생길 수 있다. 많은 금액은 아니지만 그래도 의료비 지출 등 다소간의 돈이 필요할 때 소셜시큐리티 베니핏(이하 소셜연금)의 소급 연금(retroactive benefit)을 이용할 수 있다. 하지만 이 소급 연금은 만기 은퇴 연령 이후 연금을 신청해야만 가능하며 지불금은 최대 6개월 치다. 그러나 소급 연금을 받으면 앞으로 받는 연금이 다소 줄어들기 때문에 신중하게 결정해야 한다.

만기 은퇴 연령(full retirement age·FRA)이 지난 후 소셜 연금을 신청하면 소셜시큐리티 직원이 소급 연금을 받겠느냐고 묻는다. 6개월 치의 연금을 일시불로 주겠다는 것이다.

이 소급연금(retroactive benefit)에 대해 자세히 알고 있는 한인들은 많지 않다. 그래서 생각없이 “예스”와 “노”로 대답하는데 어떤 경우는 손해를 볼 수도 있다.

소급 연금(retroactive benefit)

만기 은퇴 연령이 지나 소셜 연금을 신청하면 두 가지 선택지를 받는다.

하나는 신청한 나이에 받게 될 연금을 받던지 아니면 만기 은퇴 연령 이후 신청한 달까지의 6개월치를 일시불로 받던지 둘 중 하나를 택할 수 있다.

이해하기가 조금 복잡할 수 있으므로 예를 들어 설명해 보자.

철수 씨의 만기 은퇴 연령은 67세이고(1960년생 이후 출생자) 이때 받는 소셜 연금은 2,800달러라고 가정해 보자. 철수 씨가 만기 은퇴 연령을 지나 67세 6개월에 연금을 받으면 월 2,912달러가 된다. 6개월 동안 112달러가 더 붙어난다. 참고로 연금을 늦게 받을수록 더 많은 금액을 받는다.

철수 씨가 67세 6개월에 연금을 신청하면 소셜시큐리티국은 6개월간의 소급 연금을 받겠느냐고 제안한다.

다시 말해 만기 은퇴 연령 때 받는 2,800달러를 6개월로 곱한 1만 6,800달러를 소급해서 주겠다는 것이다. 목돈이 필요한 상황에서는 거절하기가 쉽지 않은 달콤한 유혹일 수 있다.

그런데 알아둬야 할 점이 있다.

철수 씨가 이 소급 연금 제안을 받



**만기 은퇴 연령 지나야만 가능
최고 6개월 치까지 소급해 목돈 제공
평생 연금은 6개월 전 금액으로 지급
70.5세 지나면 6개월까지만 소급 지불**

게 되면 앞으로 받을 소셜 연금은 67세 6개월의 2,912달러가 아니라 67세에 받는 2,800달러라는 것이다. 거의 4%에 가까운 112달러를 적게 받는다.

간혹 이런 제안을 받아들였다가 나중에 내용을 알고는 후회하는 사람들이 많다.

“6개월 치를 한꺼번에 받는다”는 말만 생각하고 그 이후에 발생하는 일에 대해서는 별로 신경을 쓰지 않기 때문이다.

소셜시큐리티국에 따르면 소셜 오피스 직원들은 연금을 신청하는 사람들에게 월 페이먼트 금액과 함께 소급 연금에 대해서도 설명하도록 한다. 그런데 많은 한인들이 설명을 해도 잘 이해를 하지 못하기도 하고 아예 월 페이먼트가 줄어든다는 사

실을 알지 못한다.

보스톤의 모더라 재정 관리사의 코리 화이트 수석 재정상담원은 70세에 연금을 신청한 고객이 이 소급 연금 옵션을 택했는데 월 페이먼트가 줄어든다는 것을 듣지 못해 당황해한 사례도 있다고 밝혔다.

만약 일시불 소급 연금을 선택한다면 이후 줄어드는 연금에 대해 충분히 생각하고 결정하는 것이 좋다.

소셜 연금은 죽을 때까지 평생 받는 중요한 재정원이다. 금액이 조금 줄어든다고 생각할지 모르지만 노년에 접어들면 적지 않은 금액이 될 수 있다.

만기 이전 소급 연금

소급 연금은 만기 연령이 지난 후에만 적용된다. 만약 67세 3개월에 신

청했다면 6개월 치가 아니라 3개월 치만 소급 연금으로 지급된다는 말이다.

따라서 소급 연금의 일시불을 원한다면 만기 은퇴 연령을 넘기는 것이 중요하다.

70세 이후 소급 연금

소셜 연금은 70세까지만 연간 8%씩 복리로 붙어난다. 참고로 만기 은퇴 연령을 기준으로 일찍 신청하면 줄어든 연금을 받게 되고 만기 은퇴 연령이 지나서부터는 매년 8%씩 70세까지 연금은 붙어난다. 하지만 70세가 지나면 더 이상 붙어나지 않는다. 미국 은퇴자의 약 6.5%만이 70세에 소셜 연금을 신청한다.

그런데 재정적인 여유가 있다는 이유로 70세가 지나도록 연금을 신청하지 않는 시니어들이 있다. 매우 위험한 결정이다. 자칫 연금의 일부를 영원히 받지 못하는 손해를 볼 수 있다.

70세가 지나도 소셜 연금을 신청하지 않으면 6개월까지는 소급 지급해 준다. 그 이상의 늦게 신청한 기간의 연금은 정부가 가져간다.

예를 들어보자. 영희 씨가 70세 10개월에 소셜 연금을 신청했다. 이런 경우 영희 씨는 70세가 넘은 후 6개월 치까지만 소급해서 지급받는다. 나머지 4개월 치는 받지 못한다는 말이다.

따라서 70세가 넘어서까지 소셜 연금을 받지 않는 것은 별로 의미가 없다. 연금도 더 이상 붙어나지 않을 것이고 자칫 받아야 연금을 잃어버릴 수도 있기 때문이다.

소셜시큐리티국은 70세가 됐다고 해서 자동적으로 소셜 연금을 지급해 주지 않는다. 반드시 당사자가 직접 신청해야 받을 수 있다. 70세가 되기 4개월 전부터 신청이 가능하다.

다만 만기 은퇴 연령이 지난 후 연금 수령을 자의로 중단했다면 소셜시큐리티국은 70세부터 연금을 자동 지불해 준다. 이 경우 이외에는 직접 신청해야 받을 수 있다.

만약 계속 일을 해서 세금을 낸다면 70세가 넘어도 연금을 낸 세금에 따라서 조금씩 올라간다. 이 부분은 추후 설명하겠다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

소셜연금 받고 있다면 65세에 자동 메디케어 등록

생일달 4개월 전에 카드 배송 오리지널 또는 어드밴티지 중 선택

지난 55년동안 65세 이상 시니어와 장애를 가진 미국인들에게 연방정부는 건강 보험을 제공한다. 이를 메디케어라고 한다. 2022년까지 미국인 6,300만명이 메디케어 혜택을 받고 있다.

메디케어 등록

이미 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)을 받고 있다면 65세에 자동 등록된다. 65세 되는 달 4개월 전부터 집으로 메디케어 카드가 배달된다. 아직 소셜 연금을 받지 않고 있다면 당사자가 직접 온라인(ssa.gov)를 통해 또는 직접 전화 예약으로 신청할 수 있다. 한동안 코비드로 문을 닫았던 소셜시큐리티 오피스가 지난 4월부터 문을 열었지만 대부분

메디케어 관련 업무는 인터뷰 날짜 예약만 해주고 직접 접수하지는 않는다. 집에서 기다리면 소셜시큐리티 담당자가 전화로 본인 여부를 확인하는 인터뷰 과정을 진행한다.

시민권 원본, 가족관계 증명서, 결혼 증명서, 남편 이름과 소셜번호 등의 자료를 요구할 수도 있다. 요구하는 서류 원본을 지정해주는 또는 가까운 소셜 오피스로 보내면 소셜 오피스에서 이를 복사하고 다시 원본을 돌려주거나 집으로 우송해 준다.

선택하기

소셜 연금을 받지 않고 있다면 65세가 됐다고 해서 소셜시큐리티가 직접 메디케어에 등록하라고 연락해 주지 않는다. 많은 대형 업체들이 마



치 소셜시큐리티국에서 보낸 것처럼 유사한 편지를 보내지만 별로 믿을 만한 것이 못돼 버려도 된다.

소셜시큐리티 오피스에서 보내준 카드가 바로 연방정부에서 제공하는 메디케어 혜택 증명서다. 이를 오리지널 메디케어라고 부른다.

오리지널 메디케어에는 두가지 혜택만 주어진다. 병원 입원 관련 비용

을 지원하는 파트 A와 의사 관련 비용의 파트 B다.

파트 A는 미국에서 10년(40점) 이상 일을 하고 메디케어 세금을 냈다면 무료로 제공된다. 하지만 10년 40점을 채우지 못했다면 일정 보험료를 내고 가입해야 한다.

이 크레딧은 당사자 것이 될 수도 있고 배우자 또는 장애 자녀의 경우 부모의 근로기록으로도 받을 수 있다. 배우자의 10년 40점이 있는데도 파트 A 보험료를 내는 경우도 있다. 이는 잘못된 것이므로 소셜시큐리티국에서 요구하는 서류를 모두 첨부하면 해결된다. 만약 그동안 돈을 냈다면 모두 돌려받을 수 있다.

파트 C 가입

일단 오리지널 메디케어 카드를 받았다면 정부에서 기본적으로 제공하는 파트 A와 파트 B만을 제공하는 오리지널 메디케어를 그대로 가

지고 있을 것인가, 아니면 파트 A와 파트 B 그리고 약품을 보조해주는 처방전 파트 D 뿐만이 아니라 오리지널에 없는 치과, 안경, 보청기, 침술, 교통편, 응급 호출기, 체육관 이용 등의 추가 혜택을 주는 메디케어 어드밴티지 플랜 즉, 주치의 제도인 파트 C에 가입할 것인가를 결정해야 한다.

계속 오리지널 메디케어를 가지고 있으려면 처방전 약품을 커버해주는 파트 D에 가입해야 하고(가입하지 않으면 나중에 벌금) 또 오리지널에서 지불하지 않는 의료비 20%를 대신 내주는 메디캡 보험에 가입해야 한다. 하지만 비용 부담이 많아 요즘은 메디케어 가입자 절반가량이 혜택이 많은 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입한다.

자세한 내용은 전문 에이전트와 상의하면 된다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 메디케어'

폴선 메디케어 건강보험 전문가

폴선이 지난 10여 년간 엘에이, 오렌지, 샌버나디노, 리버사이드, 벤츄라 카운티 등에 거주하시는 약 3,900명 시니어분들을 도와드린 경험으로(더 많은 분들을 도와 드리고자) 확장 이전하였습니다. ※모든 메디케어 상담은 무료입니다.



폴선
CA Lic.#OF44756



자넷(영희) 전
CA Lic.#OH49868



Google에서 **폴선 보험** 을 검색하세요.

중앙일보 메디케어 건강보험 칼럼 리스트

- ✓ 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 침술**을 무제한으로 받으시겠습니까?
- ✓ **헬스클럽 회원권, 골프비 보조**를 받으시겠습니까?

폴선 시니어 건강보험은 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

건강을 지키자!

메이저 리그 코리안 투구 박찬호



시니어 배우 이순재



캘리포니아 4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

장례비

장례나 화장 서비스는 사전 준비 바람직

코로나 19 사망이면 9,000달러까지 보조
갑작스러운 상황엔 바가지 주의
FTC, 부당 과장 광고 등 법으로 단속
장례용품, 서비스 대부분 소비자 선택

장례나 화장을 결정할 때 종종 바가지 쓰는 경우가 많아 각별한 주의가 필요하다.

장례나 화장 서비스는 일반인들이 자주 접하지 않는다. 따라서 매우 낯설다.

어떤 절차가 필요한지, 또는 어떤 서비스를 받아야 할지 잘 모른다.

조슈아 슬로컴 '장의 소비자 연맹' 회장은 경황이 없는 상황에서 제정신을 차리고 서비스의 내용을 확인하고 구입하기가 매우 어렵다고 밝혔다. 또 일반인들은 사랑하는 사람들을 위해 장례비 정도는 충분히 지출하겠다고 비용에 별로 신경 쓰지 않는 경향이 많다. 슬로컴 회장은 "슬픔에 잠겨 있는 가족들은 바가지 씌우기에 딱 알맞은 소비자"라고 말했다.

온라인 사기 주의

뉴욕 타임스는 최근 사기 혐의로 고발당한 온라인 장례 서비스 업체의 사례를 들어 장례 서비스에 대한 일반인들의 주의를 환기시켰다.

보도에 따르면 지난 4월 장례를 규제하는 연방 당국은 고객들을 잘못 안내하고 유가족에게 부풀린 금액을 지불할 것을 강요한 2개의 온라인 화장 브로커사 운영자를 기소했다.

연방거래위원회의 고발로 연방 법무부는 여러 개의 이름으로 비즈니스를 운영해온 '장례 및 화장 그룹; 레거시 화장 서비스' (Funeral & Cremation Group of North America; Legacy Cremation Services)와 대표 앤소니 조셉 다미아노를 기소

했다.

플로리다 포트 러더데일의 연방 법원에 4월 22일 접수된 민사 소장에 따르면 이들은 '레거시 화장 서비스와 헤리티지 화장터' (Legacy Cremation Services, Heritage Cremation Provider) 웹사이트를 사용하는 것으로 되어 있다.

이 회사들은 저렴한 가격으로 화장 서비스를 제공하는 지역 장의사를 사칭했다. 웹사이트 서치 엔진을 이용해 마치 소비자 거주지 인근에서 비즈니스 하는 것처럼 소비자를 속였다. 실제로는 중간 브로커 역할을 하면서 자신들과는 전혀 연관이 없는 장의사에서 화장을 하도록 연결해주면서 비용을 청구한다. 한마디로 브로커 역할만 해주는 것이다.

많은 경우 실제 화장 비용보다 낮은 가격을 제시하지만 선전한 곳보다 훨씬 먼 장소의 화장터를 연결해 준다. 이를 모르는 소비자들은 고인의 마지막 배웅과 화장 재를 받기 위해 장거리 운전을 해야 하는 경우도 많다. 심한 경우 소비자가 비용을 항의하면 돈을 낼 때까지 유골을 돌려주지 않겠다고 협박까지 했다는 것이다.

FTC의 사무엘 리바인 소비자 보호국장은 "슬픔에 잠겨 있는 소비자들을 대상으로 갈취하는 행위는 불법이다"고 설명서를 통해 밝혔다.

다미아노 대표와 이들 회사는 여러 주의 주법을 위반한 것으로 드러났다. 플로리다, 노스캐롤라이나, 펜실베이니아, 테네시, 텍사스, 버몬트 등 최소 6개 주는 다미아노와 레거



FTC 일반 장례법

연방 거래위원회(FTC)는 장례법(Funeral Rule)에 따라 장례 절차를 문의할 때 장의사로부터 목록별 일반 장례비 가격표를 받아 볼 권리가 있다고 밝혔다.

연방 장례법에 따르면 소비자는 약간의 예외를 제외하고는 자신

들이 원하는 장례용품과 서비스를 선택할 권리를 갖고 있으며 장의사는 가격표를 제공해야 한다. 주법 또는 지방 정부 법에 의해 반드시 구입해야 하는 목록이 있다면 장의사는 관련 법규와 함께 가격표를 제시해 줘야 한다.

또 장의사는 특별한 경우를 제외하고는 다른 곳에서 구입한 관

을 거부하거나 비용을 청구할 수 없다. 만약 화장을 한다면 대용품으로 사용할 관을 제공해야 할 수도 있다.

FTC는 매년 암행 수사로 장의사가 관련 규정을 제대로 준수하고 있는지 조사하며 소비자는 언제라도 장의사로부터 관련 정보를 요구할 수 있다

시 업체의 무면허 영업 혐의를 적용하고 있다.

2019년 전국 장의사협회는 회원 업체에 이들 회사와의 거래를 경고했다고 밝혔다.

4월 소장에선 다미아노와 그의 회사들이 '부당 및 사기 행각과 허위 광고'를 금지하는 FTC 법을 위반했다고 지적했다. 이 법에 따르면 장의사는 전화로 소비자들이 요구하면 정확한 가격을 제시해야 하며 장례 절차를 논의할 때 서비스 비용의 구체적인 리스트를 밝혀야 한다.

소송을 당한 다미아노는 뉴욕 타

임스의 인터뷰 요청에 응하지 않고 있다.

화장 선택 주의점

미국인들 사이에서 전통 매장보다 화장 선택이 늘어나고 있다.

'북미 화장 협회'에 따르면 지난 2020년 미국내 화장 비율은 56%에 달해 2019년 55%보다 상승했다.

'전국 장의사 협회'의 통계 자료를 살펴보면 2021년 전통 매장의 일반 비용은 9,420달러이지만 화장을 한 후 장례를 치르는 비용은 6,970달러로 낮았다. 하지만 장례식을 하지 않고 직접 화장만 한다면 그 비용은 크게 떨어진다.

▲ 화장 서비스를 선택할 때 바가지 요금을 피할 수 있는 방법은

장례 소비자 연맹의 슬로컴 회장은 한 곳만 알아보지 말고 여러 곳을 찾아 가격과 서비스를 비교하라고 조언했다. 만약 화장을 하고 싶다면 가능하면 사전에 장의사를 여유 있게 찾아두는 것이 좋다. 그래야 갑작

스러운 순간에 마음이 급해져 압박을 받지 않는다는 것이다.

가능하면 화장을 하는 장소를 직접 방문해보는 것도 좋다.

화장 장소는 장의사와 다른 곳이 많아 소비자들이 직접 찾아볼 수 있는 곳은 아니다. 그렇다고 해서 장의사가 화장장의 주소를 주지 않는다면 일단 해당 장의사를 경고등을 켜고 보는 것이 좋다고 슬로컴 회장은 밝혔다. 이런 경우 "거래 중개인" 역할을 한다고 보면 된다고 그는 덧붙였다.

AARP가 최근 발표한 자료에 따르면 민감한 시기에는 사기를 당할 위험성이 더 높다고 밝혔다. 사랑하는 사람을 잃는 것 같은 일생 일대의 사건에 직면하게 되면 이런 위험이 더 높아진다고 AARP의 사기 예방 프로그램의 캐시 스톱스가 설명했다. 스톱스 국장은 "이런 상황이면 이미 정신이 없는 상태"라면서 "범죄자나 부도덕한 세일즈 맨들에게는 최고의 날이 된다"고 말했다.

23면에 계속

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



401(k)와 달리 IRA 적립금은 대출 안돼

돈 찾으면 세금과 벌금 고려해야
59.5세 이상이면 벌금 없이 인출
로스 개설 5년 이상이면 언제나 찾아
주택 구입이나 의료비 사용은 벌금 면제

물가는 오르고 인플레이션은 무섭고, 돈 쓸 곳은 생겼는데 목돈은 모자라고... 답답한 상황에 처 한다면 당연히 은퇴 자금으로 눈을 돌릴 수 있다.

직장에서 제공하는 401(k)는 직장에 다니고 있는 동안에는 적립금의 일부를 대출받아 사용할 수 있다. 하지만 개인 은퇴 연금은 대출이 불가능하다. 그렇다고 아예 불가능한 것은 아니다. 특별한 경우라면 IRA에서 돈을 꺼낼 수는 있다. 하지만 세금 문제가 발생한다.

전문가들은 개인 대출과 같은 다른 방법을 찾는 것이 좋다고 조언한다.

IRA 인출

연방국세청(IRS)는 IRA 대출을 허용하지 않는다. 또 IRA를 기반으로 하는 SEP(Simplified Employee Pension Plan) 역시 마찬가지로 허용되지 않는다.

IRA는 정부에 낼 세금까지 은퇴를 대비해 투자하는 세금 유예 플랜이다. 은퇴 전 아무 때나 찾아 쓸 수 있는 자금원으로 디자인된 것은 아니다.

그래도 꼭 IRA에서 대출을 받겠다고 한다면 불가능 하지는 않다. 다만 IRS는 이 어카운트를 더 이상 IRA로 간주하지 않는다. 따라서 구좌내 돈은 모두 수입으로 보고해야 한다.

IRA에서 돈을 인출할 수 있나

IRA에서 잔금을 담보로 대출을 받을 수는 없지만 필요한 돈은 찾아 쓸

수는 있다. 하지만 일정 나이 이전에 찾으면 벌금이 뒤따른다.

만약 59.5세 이전에 IRA에서 돈을 찾아 쓰면 찾는 금액은 수입으로 계산돼 연방소득세를 내야 한다. 또 조기 인출에 따른 10% 벌금을 내야 한다. 하지만 예외도 있다. 예를 들어 직장을 그만둔 후 건강 보험료가 필요해 찾았다면 벌금이 면제된다.

일반 IRA 인출

59.5세가 지난 후부터는 벌금 없이 자유롭게 찾아 쓸 수 있다. 전통 IRA(Traditional IRA)는 세금을 내기 전 수입으로 적립한다. 낼 세금까지 투자해 불러나갈 수 있다는 말이다. 대신 돈을 찾아 쓸 때는 밀렸던 세금을 내야 한다. 찾는 금액이 일반 소득에 가산돼 그해 세율에 따라 세금을 낸다.

로스 IRA 인출

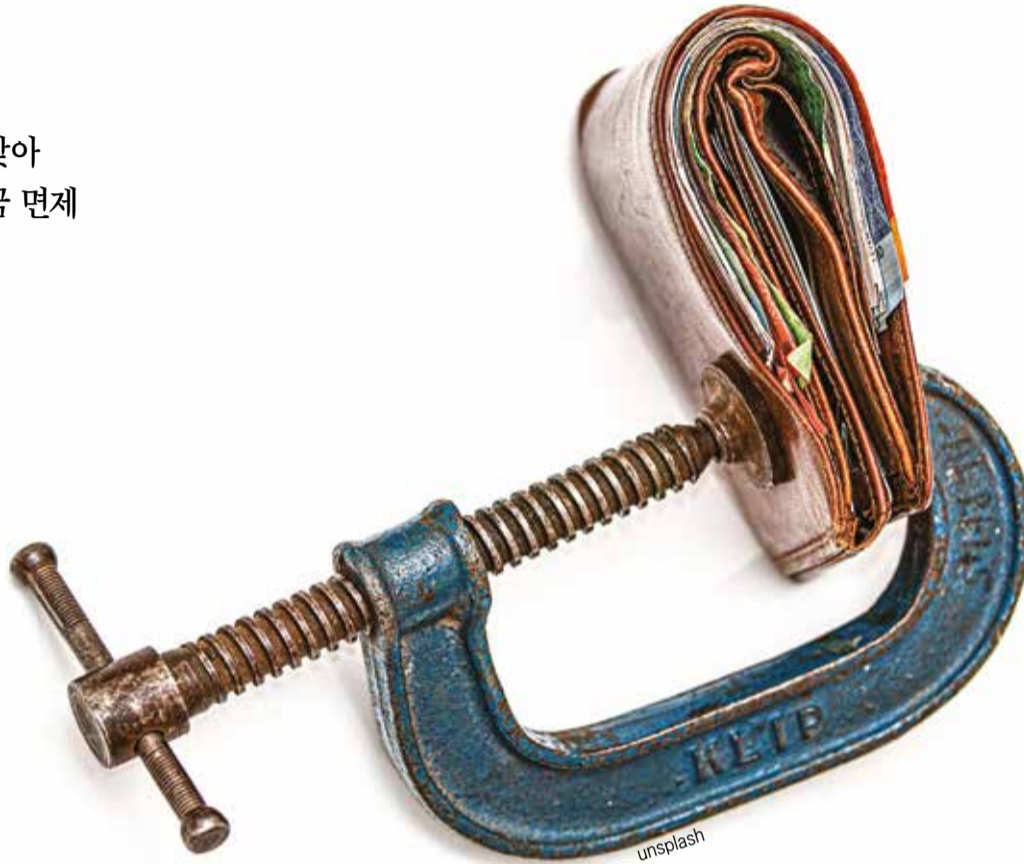
로스 IRA는 전통 IRA와는 달리 세금을 낸 수입으로 적립하는 개인 은퇴플랜이다. 이미 세금을 다 냈기 때문에 찾을 때 낼 세금도 없다. 투자 수입 역시 세금이 면제된다.

나이에 관계없이 일정 조건만 맞으면 벌금이나 세금 없이 자유롭게 찾아 쓸 수 있다.

찾는 금액은 과세 소득에 포함되지 않으므로 소셜 연금 세금이나 메디케어 보험료 페널티가 산도 없다.

로스 IRA를 세금 없이 인출하려면 몇가지 기본 사항을 지켜야 한다.

▲로스 IRA 구좌를 오픈한지 5년 이상 또는 59.5세 이상 ▲59.5세가 아직 안됐다면 로스 구좌를 오픈한 지 5년 이상 ▲59.5세 이전, 5년 미만 일 때 장애가 생겼거나 로스를 유산으로 받았을 때 또는 첫 주택 구입 또는 재건축을 위해 돈을 찾을 경우



없을 후 건강보험료 지불금 ▲의료 비용 지출은 벌금 면제받을 수 있다. SIMPLE IRA를 오픈한지 2년 이내에 돈을 인출하면 조기 인출 벌금으로 찾는 금액의 25%를 벌금으로 낸다.

대안

▲개인 대출-개인 대출은 담보가 필요 없다. 대출 은행으로서의 위험 요소가 따른다. 돈을 빌리는 사람의 크레딧이 좋지 않으면 높은 이자율을 적용한다.

▲401(k) 대출-401(k)도 은퇴 플랜이다. 다만 직장에서 제공하는 플랜이다. IRA와는 달리 근무를 하는 동안에는 대출이 가능하다. 크레딧 조사도 필요 없다. 자신이 적립해 놓은 돈의 일부를 대출받기 때문이다. 빌리는 돈에 벌금이나 세금이 붙지 않는다. 대출이므로 돈을 갚아 나가야 한다. 돈을 갚지 못하면 인출한 것으로 간주돼 이에 따라 세금과 벌금(일찍 찾으면)이 따른다.

대출금에는 한계가 있다. 어카운트에 있는 돈의 50% 또는 최고 5만 달러까지만다.

▲주택 에퀴티 론-집에 쌓여 있는 에퀴티를 담보로 돈을 빌리는 것이다. 만약 돈을 갚지 못하면 집에서 뺏아간다. 대신 대출 이자는 사용 용도에 따라 세금 공제 대상이다.

▲가족이나 친구에게 빌림-복잡하지 않고 간단한 방법이다. 하지만 자칫 갚지 못해 원수가 질 수 있으므로 조심해야 한다. 아무리 가까운 사람이라도 돈 거래는 하지 않는 것이 좋다. 돈 잃고 사람 잃는다는 말이 정확하다.

1만달러 이상을 빌린다면 빌려준 사람이 세금 보고 때 보고해야 한다. IRS는 서면 계약서, 최소 이자율, 고정 변제금액 등 가이드라인을 두고 있다. 존김기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

월 방문자 2만5천명 돌파 US메트로뉴스

usmetronews.com wellbeingsus.com

창간 1주년

US메트로뉴스

연금

내년 소셜연금 8.6% 인상 가능성 ‘솔솔’

인플레이 잡히면 소폭 또는 양호할 수도

소셜시큐리티 베니핏(이하 소셜연금)을 받고 있는 시니어들에게 한 가지 기쁜 소식이 전해지고 있다. 소셜연금 인상의 기준이 되는 COLA(cost-of-living adjustment·생활비 인상 조정률)이 내년 2023년 8.6%로 또 한차례 크게 오를 것 같다는 뉴스다. 단 인플레이션이 잡히지 않을 때 일이다. 하지만 소셜연금이 크게 오른다고 해도 워낙 천정부지로 뛰어오르고 있는 현재의 물가를 따라잡기에는 역부족이라고 노인 권익 옹호 단체 ‘시니어 시티즌리그’ (시니어시민연대)가 밝혔다.

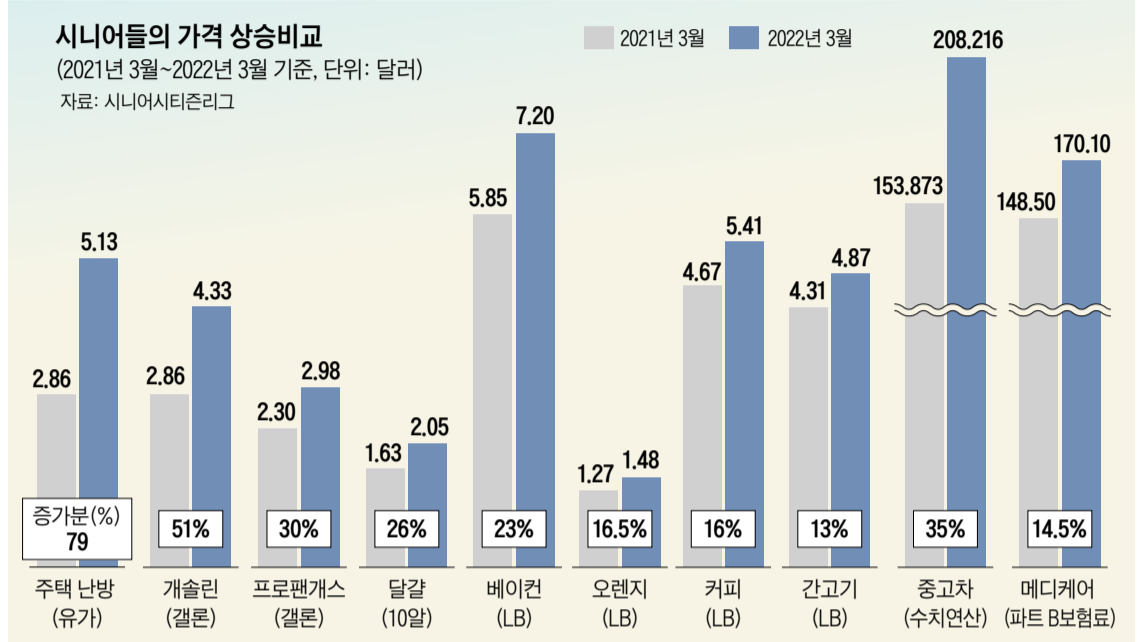
지난 4월 발표된 인플레이션을 평가 기준 ‘도시소비자들을 위한 소비자 물가지수’ (Consumer Price Index for All Urban Consumers), 즉 CPI-U는 12개월간 8.3% 올라 40년 내 최고치를 기록했다.

소셜시큐리티국은 매년 COLA를 계산할 때 ‘도시 임금근로자 및 사무직 근로자의 소비자 물가지수’ (Consumer Price Index for Urban Wage Earners and Clerical Workers) 또는 CPI-W로 계산한다. CPI-W는 지난 12개월 동안 8.9% 올랐다. 이를 바탕으로 소셜연금 인상은 2023년 8.6%가 될 것으로 ‘시니어시민연대’는 예상했다.

이는 지난 3월 CPI 자료를 근거로 8.9% COLA 예상치보다 다소 낮춰진 수치다. CPI-W는 지난해 9.4%로 올랐다.

소셜 연금은 올해 2020년 5.9% 인상됐다. 40년 만에 가장 크게 오른 비율이다. 하지만 2023년 8.6%가 인상될지는 아직 확실치 않다.

소셜 시큐리티국은 소셜연금 COLA의 기준인 CPI-W의 매년 3



분기 데이터를 전년도와 비교해 COLA를 결정한다. 그런데 올 하반기 인플레이션이 누그러지면 이보다 훨씬 낮을 수도 있고 아예 인상이 없을 수도 있다.

‘시니어시민연대’의 소셜시큐리티 및 메디케어 정책 분석가 매리 존슨은 연방 준비제도가 인플레이션을 잡기 위해 어떤 노력을 기울이느냐에 따라 인상을 조정이 결정될 것이

라고 밝혔다. 소셜연금은 지난 2000년 이래 40%의 구매력이 상실됐다. 그만큼 소셜연금의 가치가 하락했다는 말이다. 김성섭 기자

보험/은퇴/학자금/재정설계
한솔종합보험(주)
완벽한 미래설계를 위해

힘들게 일한 당신 노후와 미래설계는 누가 해줄까?

일박에 모르는 당신 일에는 자신 있지만, 노후설계와 자산관리는 자신이 없다. 그래서 그는 한솔종합보험을 선택했다. 미래와 노후 그리고 사랑하는 가족을 위한 미래설계, 역시 탁월한 선택이었다.

안정된 미래를 위한 자산관리

한솔 노후연금적립 플랜

은행CD나 일반 MONEY MARKET 저축보다 월등한 생명보험과 연금보험을 소개합니다.

사망보험금 보장
INDEXED RATES의 은퇴저축
생전 혜택 보장 (LIVING BENEFIT)

개인연금(IRA)
회사연금 (SEP IRA & 401K)
ROLL OVER & TAX 유예

목돈저축(INDEXED ANNUITY)
평생 INCOME
LTC (300%혜택이나 10년 후 원금보장)

MYGA(다년간 연금보장플랜)
단기간(3년~6년)
원금보장+보장이자 수익 혜택 플랜이며
최소 \$10,000부터
최대 \$1,000,000까지 적립한다.

만기	최소적립금	보장 이자율	인출금
3년	\$10,000+	3.50%	\$11,087
	\$100,000+	3.60%	\$111,193
4년	\$10,000+	3.55%	\$11,497
	\$100,000+	3.65%	\$115,419
5년	\$10,000+	3.95%	\$12,137

지수형(Indexed) 연금플랜
원금 보장은 물론 중기(7년)와 장기(10년)간
적립하여 지수형 수익금으로 노후 대책이 가능함.
종합주가 하락시에도 안정적이며, 상승시에도 MAX CAP
MAX Participation Rates, Index Option의
다양한 선택으로 높은 수익을 예상합니다.

7년 만기 지수 연금플랜 예상 수익률과 금액	최고수익률		
	최소적립금	최저수익률	최근수익률
\$10,000+	155%	96%	123%
\$100,000+	\$25,489	\$19,593	\$22,257
\$1,000,000+	166%	103%	131%
\$1,000,000+	\$265,670	\$202,643	\$231,084

(5월15일 이자율 기준)

대표 전화
(213) 487-4900 / (800) 300-0703

LA 지점 3598 Beverly Blvd, Los Angeles, CA 90004
OC 지점 6301 Beach Blvd, #304, Buena Park 90621

윌리엄 황

생명/은퇴연금/Medicare/LTC
한솔종합보험(주)
CA License#0E52100 Since 1977

은퇴 저축 RMD 받지 않으면 50% 벌금

**세금전 적립 은퇴 플랜 있다면 72세부터
직장 계속 다니면 401(k) 예외 가능
여러 IRA는 합산해 한 계좌서 인출
로스 IRA는 RMD 대상 아니야**

401(k) 등 직장 은퇴 플랜이나 IRA와 같은 개인 은퇴 플랜을 가지고 있다면 RMD라는 단어에 익숙해야 한다.

RMD는 '의무최소배분금' (Required minimum distribution)으로 해석하면 된다. 정부가 그동안 모아둔 은퇴자금을 더 이상 모아두지 말고 찾아 쓰라며 정해 놓은 규정이다.

은퇴 대비 플랜은 세금 혜택을 기준으로 두가지로 나뉜다. 세금을 내기 전 총수입(gross income)으로 적립하는 '전통' (traditional) 플랜과 세금을 낸 후의 순수입으로 적립하는 '로스' (roth) 플랜이다. RMD

는 세금 전 수입으로 적립하는 '전통' 플랜에 적용된다.

전통 플랜은 세금까지 투자해 불러 나갈 수 있어 더 많은 투자 수익을 올릴 수 있다. 하지만 은퇴 후 플랜에서 돈을 찾아 쓸 때는 그동안 내지 않았던 세금을 내야 한다.

그런데 은퇴 자금이 충분하다며 '전통' 플랜에 적립된 돈을 찾지 않고 모두 자녀들에게 물려주려는 사람도 있을 것이다. 이렇게 되면 정부는 그동안 밀어졌던 세금을 받지 못한다.

따라서 일정 나이가 지나면 찾고 싶지 않아도 의무적으로 일정 비율의 돈을 찾아 쓰고 그만큼의 세금을 내도록 하는 제도다. 더 이상 세금 혜택을 주지 않겠다는 의미다. RMD는 현재 72세부터 시작하는데 은퇴자의 수명이 길어지면서 73세로 다시 상향 조정하려는 의회의 논의도 진행중이다.

만약 RMD를 받지 않으면 RMD의 50%를 벌금으로 내야 한다. RMD는 자동 지불되지 않는다. 가입자가 신청해야만 지불된다. 물론 필요하다면 RMD 이상의 돈도 찾아 쓸 수 있고 잔고를 한꺼번에 찾을 수도 있다.

RMD는 매년 연말까지 받아야 한다. 다만 72세가 된 첫해에는 이듬해 4월1일까지만 받으면 된다.

RMD대상

RMD는 401(k), 403(b), 전통(traditional) IRA, 솔로 401(k)s, SEP and 심플 IRAs와 같은 은퇴 플랜이 대상이다.

72세 이후에 계속 일을 하고 있고 직장에서 허락한다면 은퇴할 때까지 401(k)에서 RMD를 찾지 않아도 된다.

유산으로 물려받은 인헤리티드 IRA(herited IRA)가 있다면 역시 RMD 규정에 해당된다. 앞서 설명한대로 '로스' IRA는 RMD가 적용되지 않는다. 세금을 낸 수입으로 적립하기 때문에 낼 세금이 없기 때문에 죽을 때까지 가지고 있어도 된다. 반대로 직장제공 '로스' 401(k)는 RMD 규정이 적용된다. 그러나 직장 로스 플랜을 로스 IRA로 바꾸면 일반적으로 RMD를 피할 수는 있다.

계산하기

RMD계산은 비교적 간단하다. 전년도 말까지 남아 있는 잔고를 국세청(IRS)이 설정한 기대수명으로 나눈 금액이 그해 받게 될 RMD다.

예를 들어 2022년 받아야 할 RMD는 2021년말 계좌 잔고에 따라 결정되는데 올해 1월1일부터 IRS는 미국인들의 수명이 늘어남에 따라 기대 수명 테이블을 새로 만들어 소폭 하향 조정했다. 전년도까지 이전 테이블에 따라 RMD를 받던 은퇴자도 올해부터 새 테이블에 따라 RMD를 받는다.

IRS 테이블은 경우에 따라 3가지로 나뉜다.

▲독신이거나 나이 차이가 10년 이내의 결혼한 부부는 '표준 연금 지급 기준표' (Uniform Lifetime Table)에 따라 RMD가 계산된다.

▲하지만 10년 이상 나이 차이가 있는 부부는 별도의 연금 지급 기준표가 적용된다. 이 기준표는 표준 기준표보다 기대수명이 다소 하향 조정돼 있다. 그만큼 젊은 배우자가 오랫동안 계좌의 돈을 유지해 노년의 생활을 유지할 수 있도록 배려한 것이다. 당연히 RMD 금액도 적을 것이다.

▲또하나는 '단일 기대수명 기준표' (Single Life Expectancy Table)이다. 가입자가 숨진 후 유산을 물려준 '인헤리티드 IRA' 에 적용된다.

RMD금액

이들 RMD 기준표는 나이에 따라 달라진다. 나이가 들수록 기준요소 계산치가 적어져 더 많은 RMD를 받게 되는 것이다. 그렇다고 계속 어카운트내 잔고가 줄어 들기만 하는 것은 아니다.

계좌 내에서 계속 투자 수익이 발생하므로 어떤 해는 오히려 잔고가 더 늘어나 있을 수도 있다. 이런 경우 당연히 책정되는 RMD는 더 늘어나게 될 것이다.

반대로 최근 투자 시장이 곤두박질 현상이 연말까지 지속된다면 내년에 받는 RMD 역시 줄어들 것이다.

만약 전통 은퇴 플랜에 지난 연말 10만달러의 잔고를 가진 73세 은퇴자라면 테이블의 남은 기대수명이 26.5세이므로 올해 연말까지 최소 3,773.60달러 이상을 받아야 한다.

반면 동일한 금액의 80세 은퇴자라면 기대수명 20.2세이므로 2022년 4,950.50달러를 RMD로 받는다.

73세에는 잔고의 3.7% 였지만

80세는 5.0%로 늘어난다.

여러 어카운트가 있다면

은퇴 계좌를 여러 개 가지고 있는 한 인들도 많다. 이런 경우 조금 복잡할 수 있다.

401(k)와 같은 계좌는 각 계좌마다 반드시 RMD가 책정된다. 하지만 IRA와 403(b)는 각 어카운트 마다의 RMD를 모두 합친 후 한 개의 어카운트에서 돈을 찾을 수 있다. 물론 각 어카운트에서 받아도 되고 2~3개 어카운트에서 인출해도 된다. 다만 그해 찾아야 하는 모든 어카운트의 RMD 총 합계 금액 이상만 받으면 된다.

예를 들어 한 IRA 어카운트에서 1만2,000달러, 다른 어카운트에서 8,000달러의 RMD가 책정됐다면 두 개 어카운트 중 한곳에서 2만달러를 찾아도 된다는 말이다.

여러 개 IRA를 가지고 있다면 RMD 인출 전략을 세우는 것도 중요하다.

그런데 부부의 경우는 조금 달리 적용될 수 있다. 각자 소유하고 있는 어카운트가 있다면 둘을 합쳐 다른 배우자의 어카운트에서 RMD를 찾을 수 없다. 각자의 어카운트는 각자 소유이고 RMD 역시 다르다.

RMD미 인출 벌금

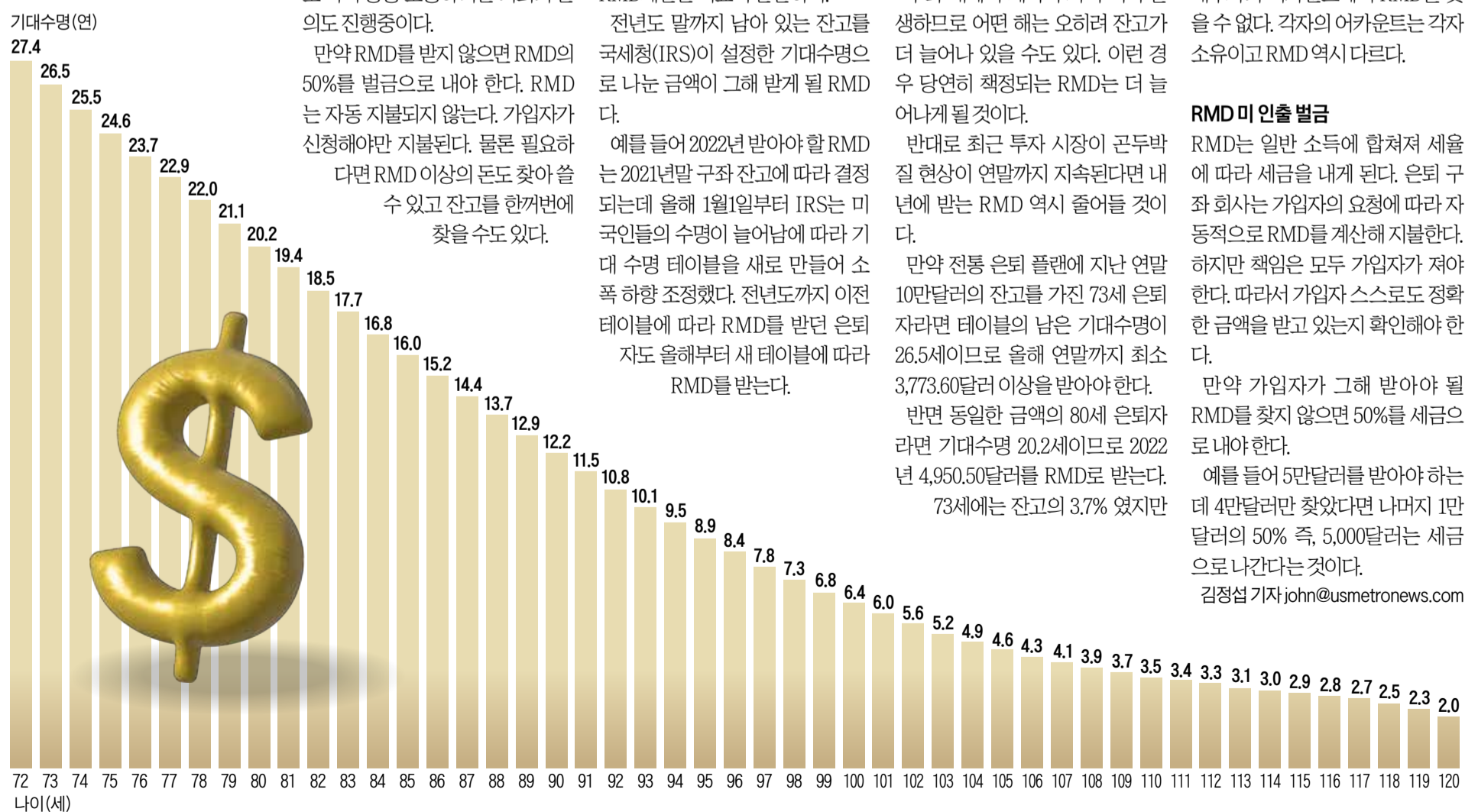
RMD는 일반 소득에 합쳐져 세율에 따라 세금을 내게 된다. 은퇴 계좌 회사는 가입자의 요청에 따라 자동적으로 RMD를 계산해 지불한다. 하지만 책임은 모두 가입자가 져야 한다. 따라서 가입자 스스로도 정확한 금액을 받고 있는지 확인해야 한다.

만약 가입자가 그해 받아야 될 RMD를 찾지 않으면 50%를 세금으로 내야 한다.

예를 들어 5만달러를 받아야 하는데 4만달러만 찾았다면 나머지 1만달러의 50% 즉, 5,000달러는 세금으로 나간다는 것이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

2022년부터 적용되는 '표준 연금지급 기준표'



교육

50년간 10여만 한인 후세들에 한국어 교육

10개 지역 주말 한국학교에서 1,500명 수업
100여 교사들 노고와 수고, 곳곳서 결실
문화 민족의 긍지와 뿌리의식 고취 교육장
또다른 50년 위한 한인사회 관심 쏟아야

1면에서 계속

박형만 이사장은 “250만 미국 한인 중에 150만명이 우리의 2~3세대” 이 라면서 “반백년을 이끌어온 남가주 한국학원의 뿌리 교육이 또다른 50 년을 향해 힘차게 나아갈 수 있도록 다 함께 노력하자” 고 밝혔다.

남가주 한국학원은 한때 건물 소유권을 두고 한국 총영사관과의 갈등으로 위기를 맞기도 했다. 미국 정규 사립학교 월서 초등학교가 학생 수 부족으로 3년전 문을 닫자 이를 빌미로 총영사관이 학교 건물의 운영권을 주장하면서 불거진 사태였다.

한가지 분명한 사실은 남가주 한국학원의 중심은 월서 초등학교가 아니라는 점이다. 묵묵히 한국어와 문화 교육을 실시해온 10개 주말 한국학교가 근간이며 그들이 중심이다. 우리가 지키고 후세에게 물려줘야 할 한인사회 귀중한 자산이기도 하다. 아무도 소유할 수 없으며 일부의 주장처럼 콘도나 커뮤니티 센터 개발 또한 지지하기 어렵다.

이제 한인사회는 반세기를 이어오며 한국어를 통한 한민족 뿌리 교육을 말없이 실천해온 남가주 한국학원의 또다른 50년을 위해 어떤 노력을 기울여야 할 것인가에 대한 커다란 숙제를 안고 있다.

남가주 한국학원은

1972년 2월 23일 USC 인근에 위치한 대한인동지회 회관에서 ‘무궁화 학원’이라는 이름으로 닷을 올렸다. 동지회는 안창호 선생의 국민회와 함께 일제 때 이승만 박사를 중심으로 항일 운동을 지원했던 한인 독립운동단체다.

당시 사업가였던 송철, 백이상, 동요 작가 권길상 등 1세대 독지가들이 시작한 첫 주말 한국어 학교다. 그로부터 5개월 후 무궁화 학원 개교식에 29명이 등교하면서 50년간 이어지는 남가주 한국어 교육의 첫 발을 내딛는다.

1976년 남가주 한국학교로 이름이

바뀌고 2년뒤 첫 분교인 샌퍼난도 밸리 분교가 문을 연대 이어 이듬해 사우스베이 분교 개교 등 본격적인 지역 한국어 교육 시대를 열었다.

분교가 늘어나면서 명칭도 남가주 한국학원으로 바뀐다. 1982년 개교 10주년을 계기로 자체 건물 마련을 위한 본격적인 기금 모금 노력에 힘입어 2년뒤인 1984년 2월 10일 LA 부촌 행콕팍 인근에 375만 달러의 학교 건물(4900 Wilshire Blvd., LA)을 매입했다. 한인사회 100만달러 기금과 한국정부 100만달러 매칭, 나머지 175만달러는 은행 대출금으로 마련했다.

부흥

남가주 한국학원은 건물 구입을 계기로 본격적인 남가주 한국 민족교육시대의 문을 열었다.

건물 구입 이듬해인 1985년 주 및 LA시 인가로 미국 정규 초등학교인 ‘LA 한국 아카데미’ 를 오픈했다. 이 초등학교는 1998년 월서 초등학교로 개칭한 이후 2018년 등록 학생이 없어 문을 닫을 때까지 33년간 운영된다. 12개 지역 주말 한국학교 중심에서 정규 초등학교까지 가세하면서 남가주 한국학원은 최고의 전성기를 달리기 시작한다.

월서 초등학교는 주말 한국학교와는 전혀 다른 시스템으로 운영됐다.

주말 한국학교들은 한국어와 문화 뿌리 교육이 중심이지만 월서 초등학교는 사립으로 운영되는 미국 정규 초등학교다. 따라서 한국어 중심이 아닌 영어 중심의 일반 학교다.

80년대와 90년대 말까지만 해도 한국문화 속에서 자녀들을 가르치겠다는 열정의 1.5세 2세 부모들의 적극적인 등록과 공부 잘하는 한국인 학교라는 소문에 타인종 학생들이 등록하는 우수 초등학교로 전성기를 구가한다.

이어 사립 영재학교를 목표로 92년 LA 다운타운 인근 멜로즈 길에 건물(5120 Melrose Ave., LA)을 매



남가주 한국학원 50주년 기념식에 참석한 학교 및 한인단체 관계자들이 한자리에 모여 기념 촬영을 하고 있다. 이날 행사에는 신임 김영환 한국 총영사도 참석했다.



남가주 한국학원 50주년 기념식에서 박형만 이사장(뒷줄 가운데)이 학교 발전을 위해 기여했던 공로자들에게 감사패를 전달한 후 기념 촬영을 하고 있다. 왼쪽부터 스티븐 김 변호사, 김기성 전 교육감, 김진희 전 이사장, 정희남 전 이사장, 장승기 ‘퍼스트 비즈니스 마션’ 대표.



지난 2월 남가주 한국학원은 10개 한국 학교 학생들의 학생회를 발족했다. 각 학교 학생회 대표들이 개교 50주년 기념행사에서 인사하고 있다.

입해 ‘LA 한국 중학교’ 에 이은 93년 ‘LA 한국 고등학교’ 를 잇달아 개교하며 명실 상부한 남가주 최고 중등교육 시설로 변신을 꾀했다.

하지만 생각만큼 학부모들의 관심을 끌지 못해 등록 학생 부족과 이로 인한 재정난이 가세돼 99년 개교 7년만에 문을 닫았고 건물은 대출은 행에 압류된다.

이런 정규 학교의 실패에도 불구하고 하는 한국학원의 중심인 주말 한국 학교는 LA통합교육구 한국어 교육과정 정규 학점 인정, 2005년 어바인 한국학교 개교와 어바인 교육구 한국어 수업 크레딧 인정 등의 성과를 내며 꾸준한 발전을 거듭했다.

해결 과제

남가주 한국학원은 2018년 월서 초등학교 폐교로 한때 위기를 맞았다. 그동안 수차례의 기금 후원과 한국 정부의 정기 지원이 계속돼 왔지만 작은 사립 초등학교의 한계를 넘지 못하고 문을 닫았다.

한때 250명의 학생수를 자랑하던 초등학교는 2018년 학생수 18명에 그쳤고 그해 등록 학생이 전무하자 더 이상 운영이 불가능 하다는 판단에 이사회는 초등학교를 폐쇄 조치했다.

당시 총영사관은 학생수 부족으로 인한 초등학교 폐쇄를 이사회에 무능과 재정 버리에 원인이 있다며 몰아붙였고 일부 한인 단체와 관계자들로 구성된 비상대책 위원회를 만들어 한국학원 이사회 전원 사퇴를

각지역 한국학교(가나다순)

- 그라나다 힐스 한국학교(교장 전송옥)
- 글렌데일 한국학교(교장 강정숙)
- 다이아몬드바 한국학교(교장 박미숙)
- 리버사이드 한국학교(교장 한보화)
- 세리토스 한국학교(교장 양정미)
- 어바인 한국학교(교장 임명님)
- 엘에이 한국학교(교장 유영선)
- 월서 한국학교(교장 정미향)
- 페닌슐라 한국학교(교장 신미경)
- 풀러튼 한국학교(교장 신춘상)

요구했다.

그러면서 초등학교가 사용하던 월서 건물을 시사용용도(조닝, K-6 학교만 사용 가능)에 맞지 않는 콘도 전환이나 커뮤니티 센터 건립으로 돌아가는 분위기였다.

23면에 계속

“입시 전문 컨설팅을 받아야 하나?”

본인 노력 따라줘야 좋은 결과 기대 비용이 부담, 하려면 일찍 시작해야

고등학생 자녀를 둔 학부모들이라면 누구나 한 번쯤은 고민하는 게 하나 있다. 입시 전문 컨설팅을 받는 게 도움이 되는지는 것이다. 갈수록 치열해지는 입시경쟁으로 인한 심리적 압박감, 그리고 주변에 컨설팅을 받고 있는 아이들을 보면서 괜히 내 아이가 뒤처지는 것은 아닌 가 하는 불안감 등으로 인해 관심이 커질 수밖에 없다. 이에 대해 자세히 짚어보자.

입시 컨설팅이란?

간단히 설명하면 대학 진학을 준비하는 고등학생들의 입시 준비를 도와주는 것이다.

컨설팅 업체마다 약간씩은 차이가 있지만, 기본적으로는 적성검사를 통한 학생의 재능이나 관심사 분석, 학교성적 관리, 과외활동 안내, SAT 준비, 스펙을 바탕으로 한 지원 대학 선정 등 입시 전략 제공, 에세이 리뷰 등을 담당한다.

물론 학교에도 카운슬러가 있어 유사한 도움을 받을 수 있지만, 공립 학교인 경우 카운슬러 한 명이 담당해야 할 학생 수가 감당할 수 없을 정도 많아 물리적으로 쉽지 않다.

그래서 보다 전문적이면서 집중적, 효율적으로 지도를 받을 수 있는 게 컨설팅이라 하겠다.

누구에게 필요할까?

사실 이 질문에 대한 답은 광범위하다고 볼 수 있다. 왜냐하면 각 학생마다 능력과 환경 등이 다르기 때문에 지면으로 꼭 짚어 답을 하기가 쉽지 않기 때문이다. 하지만 몇 가지 공통적으로 해당되는 것들이 있다.

1. 부모가 미국 입시제도를 모른다.

이민은 지 얼마 되지 않거나 자녀 중 처음으로 입시를 치르는 경우 대부분의 학부모들은 미국의 입시제도가 낯설 수밖에 없다.

당연히 이런 경우 자녀 입시 준비를 돕는 게 쉽지 않기 때문에 많은 학부모들은 주변의 이야기와 온라인 정보들에 의존한다.

하지만 이런 정보들은 일반적인 것인데다 자신의 자녀와 맞지 않는 경

우도 적지 않기 때문에 기초적인 정보 수준에 머물 뿐, 실질적인 도움이 되는 데는 한계가 있기 마련이다. 그리고 이에 해당되는 학부모들은 자녀의 고교생활과 학업에 대한 이해도 부족한 부분들이 있다.

2. 적극적으로 자녀를 도울 수 없다.

미국에 살려면 대부분의 부모들은 맞벌이를 해야 한다. 이는 곧 자녀에게 더 많은 신경을 쓸 수 있는 여건이 되지 않는다는 의미가 된다. 마음은 있는데, 시간과 환경이 충분히 뒷받침되지 않는 것이다. 누군가 성적이거나 과외활동 등과 관련된 것들을 챙겨주고, 동시에 입시 준비를 차질 없이 진행할 수 있는 도우미가 있다면 어느 정도 부담을 줄일 것이다.

3. 명문대 진학 꿈을 갖고 있다.

성적도 좋고 다양한 과외활동을 하고 있는 학생들이 주 대상이 될 것이다.

아이비리그를 비롯한 명문 사립대들은 최근 해마다 지원자가 증가하면서 합격률은 낮아지는 추세를 보이고 있다. 게다가 이런 대학들은 단순히 성적만 보는 게 아니라 전체적인 면면들을 상세히 들여다보는 “포괄적 입학 사정”이란 방식을 통해 신입생을 선발한다.

때문에 분석과 전략을 통해 탄탄한 지원자의 모습을 만들어야 하는데, 이를 위해 전문가의 컨설팅이 도움이 될 수 있다.

4. 자녀와 소통이 쉽지 않다.

자녀를 좋은 대학에 보내고 싶은 것은 부모의 한결 같은 마음이지만, 사춘기의 절정에 이른 아이들은 속내를 잘 드러내지도 않고, 부모와의 대화에도 적극적이지 않는 경우들이 있다.

만약 이런 상황이라면 자녀와 입시를 얘기하다 보면 오히려 충돌만 생길 수 있다.

또 하나 생각해 봐야 할 것은 자녀들이 항상 부모에게 솔직한 자신의 이야기를 털어놓는 것은 아니란 사실이다. 심지어 어떤 아이들은 괜히 부모에게 어떤 실망감을 안겨 줄까



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

봐 피하는 경우도 있다. 그러다 보면 아이들은 적지 않은 스트레스를 받게 되고, 이는 학업과 입시 준비에 나쁜 영향을 줄 수도 있다.

이런 아이들에게 꼭 필요한 것은 입시 준비 이전에 자신의 속마음을 털어놓을 수 있고, 위안도 받으며 입시 준비를 도와줄 사람이다.

컨설팅을 받으면 확실히 결과가 좋을까?

어떤 컨설팅 업체도 특정 대학 합격을 보장하는 곳은 없다. 그래서 이 질문에 대해 두 가지 방향으로 생각해 볼 필요가 있다.

우선 어떤 결과든 모든 것은 학생 본인의 노력에 달려 있다는 사실이다. 아무리 능력이 뛰어난 컨설턴트를 만나도 학생이 스스로 움직이지 않는다면 결과는 기대에 미치지 못할 가능성이 높아진다. 반대로 본인

대학들이 존재한다. 또한 전체 브랜드가 있는 반면, 전공 브랜드도 있다. 하버드라고 해서 모든 전공이 최고는 아니란 뜻이다.

그래서 어떤 목표와 희망을 가지고 있는 지에 따라 그 결과의 가치에 대한 판단은 달라질 수 있다.

전문 컨설턴트들은 학생의 드림스쿨에 대해 다양한 정보를 제공한다. 이를 제대로 이해하고 준비한다면 어떤 결과가 나왔을 때 크게 실망할 일은 없다.

컨설팅을 받기 전 생각해 볼 점들

미국에는 수많은 컨설팅 업체들이 있다. 자녀에게 입시 컨설팅이 필요하다고 판단될 때 몇 가지를 따져볼 게 있다.

우선 비용이다.

업체에 따라 컨설팅 비용이 제각각인데 가정의 경제 상황을 먼저 생각해 보고 결정해야 한다. 그리고 언제 시작하는 것이 좋은지도 고민해야 한다. 일찍 시작하면 받는 도움도 크지만 그만큼 비용은 늘어날 수 있다.

간혹 입시 막바지에 컨설팅을 찾는 학부모들도 있는데, 시간적인 부족 때문에 컨설팅을 받는 게 한정적일 수밖에 없다. 즉 지원서 및 에세이 리뷰 정도에서 끝나게 된다.

그리고 컨설팅 업체를 선정할 때도 미리 상담을 통해 학생 관리 시스템 등을 종합적으로 평가해 결정할 것을 권한다. 경험이 풍부한 컨설턴트가 지도하고, 미국 내 대학들에 대한 입시자료와 정보들을 갖추고 있어야 한다. 또 확실하게 개인지도가 가능해야 한다.

대신 학부모들도 자녀가 컨설팅을 받는다고 해도 항상 관심을 갖고 지켜보고, 궁금한 점들은 수시로 컨설팅 담당자에 문의하는 등 소통이 이뤄져야 한다.

언제 시작하는 게 바람직할까?

경제적 여건이 허락하고 컨설팅을 받는 게 필요하다고 판단된다면 일찍 시작하는 게 좋다. 이런 경우 컨설턴트들은 자녀에 대해 충분한 분석을 내릴 수 있고, 능력과 목표를 바탕으로 체계적인 지도가 가능해진다. 또 경우에 따라서는 새로운 동기부여를 할 수 있는 시간도 벌 수 있다.

23면에 계속 필립 기자

해외여행

코비드 양성 나왔다면 미국 비행기 입국 불가능

Cover story 코비드 19

2세 이상 탑승전 24시간 이내 검사
유럽은 10일간 자비로 자가 격리 권고
호텔 등 격리 시설 제공 여부 확인

1면에서 계속

만약 해외 여행 중 코비드 19에 감염됐다면 어떻게 해야 할지 사전에 인지하고 여행길에 오르는 것이 현명하다. 뉴욕 타임스가 이에 대해 보충 설명했다.

백신 여부에 관계없이 미국으로 들어오는 2세 이상 여행객들은 탑승 전 24시간 이내에 검사한 코로나 바이러스 음성 결과서를 제출해야 한다. 그런데 미국 입국을 위해 받은 테스트가 양성 나왔다면 미국에 돌아올 수 없으므로 결국 현지에서 발이 묶여 음성이 나올 때까지 대기해야 한다.

시애틀에 사는 카이로프랙터 데부라 헤인스(47)는 네덜란드에 놀러 갔다가 지난 4월 무려 22일이나 현지에 갇혀 있어야 했다. 코로나 바이러스 증상이 사라졌는데도 계속 양

성 반응이 나왔기 때문이다.

헤인스는 미국 입국에 필요한 관련 서류 준비와 자신의 미국 오피스의 예약된 환자 취소 등에 대한 스트레스가 코로나 자체보다도 더 힘들었다고 심정을 토로했다.

그녀는 “암스테르담에서 코비드로 발이 묶일 때만 해도 며칠 지나면 음성 결과지를 가지고 집으로 돌아 갈 것이라고 생각했다”고 말했다. 그런데 잘못된 계산이었다. 테스트를 할 때마다 양성 나왔다. 이럴 때 어떻게 해야 되는지를 알려주는 가이드도 찾기 힘들었다고 그녀는 회상했다. 지난 수개월간 여행 업계는 워싱턴 정가를 상대로 여행객들의 마스크 착용 의무화와 테스트 요구와 같은 팬더믹 조치를 중단해 달라고 로비를 벌여왔다.

지난 4월 플로리다 연방 법원은 대

중교통 시설에서의 마스크 의무화에 CDC의 지나친 권한 남발이라고 판결했다. 비행기와 기타 교통 당국이 자체 마스크 정책을 마련해 시행하도록 한 것이다. 이에 바이든 행정부는 즉시 항소했다.

그러나 법원은 탑승 전 테스트에 대한 언급은 없었다.

백악관의 코로나바이러스 대응팀의 제프 지엔츠 코디네이터는 지난 4월 5일 “현재로서는 국제선 여행에 대한 테스트 정책을 바꿀 계획은 없다”고 밝혔다.

이런 여행 규정의 불확실성 때문에 여행객들이 확신을 가지고 해외 여행을 예약하기 어렵다.

다음은 해외에서 양성 반응이 나왔을 때 대처하는 방법을 간추린 것이다.

귀국할 때 테스트 정책은?

미국에 입국할 때 2세 이상 모든 항공기 여행객들은 출발 전 하루 이내에 음성 코로나 바이러스 테스트 결과를 제출해야 한다. 백신 여부와 상관없다. 인정을 받은 PCR과 기타 바이러스 테스트는 많은 호텔이나 공



항, 의료시설, 현지 약국 등에서 받을 수 있다.

FDA에서 승인된 ‘BinaxNOW’와 ‘Ellume’과 같은 항원 또는 핵산 검증을 하는 자가테스트도 가능하다. 이런 자가 테스트를 사용할 때는 비디오 전화 진료 서비스(telehealth)

를 통해 테스트 장면을 의사의 감독 하에 진행해야 한다. 이를 위해서는 인터넷 연결이 잘 되는지 확인하고 시작해야 한다.

육상으로 또는 배로 입국할 때는 이런 테스트 결과가 필요 없다.

코비드 19 관련 비용 보상 여행자 보험 가입

여행 경비 4%~10% 보험료 혜택 등 이해하고 선택

항공편을 예약하면서 여행자 보험에 가입한다. 비용이 그리 많이 들지 않는다. 그런데 모든 여행자 보험이 다 코비드 19와 관련된 비용을 지불해 주지 않으므로 사전에 재차 확인해 두는 것이 좋다. 보험 혜택을 받으려면 반드시 코비드 19 양성 반응 결과가 있어야 한다.

일반 건강보험 대부분은 해외에서 발생하는 질병 특히 코비드 관련 질병은 커버해 주지 않는다.

65세 이상 시니어들의 건강보험인 메디케어는 미국 이외 지역의 치료비를 커버해 주지 않는다. 다만 주치의 제도인 메디케어 파트 C

어드밴티지 플랜을 가지고 있다면 보험회사에 따라 5만달러, 10만달러, 경우에 따라서는 무제한 치료 혜택을 주지만 응급 치료에만 해당하며 생명이 지장이 없는 일반 치료는 안된다.

일반적으로 여행자 보험료는 총 여행 경비의 4~10% 정도다. 예를 들어 여행 경비가 5,000달러라면 대략 250~500달러를 생각하면 된다. 물론 나이와 여행 기간, 커버 종류에 따라 보험료는 달라지지만 미국 평균 가격은 93달러 정도. 싼 가격은 23달러도 있지만 커버가 매우 제한적이다.

우선 여행을 떠나기 전 가입한 건강 보험에서 해외 치료비를 정산해 주는지 알아보고 소지하는 크레딧 카드에서 커버해주는지도 확

인해 본다.

팬더믹 커버 여부 확인

많은 여행자 보험이 의료비를 지불해 준다. 하지만 모든 보험이 코비드와 관련된 문제를 커버하지는 않는다. 따라서 코비드 관련 비용을 지불해 주는지, 또 얼마나 커버해주는지 확인한다.

또 갑작스러운 여행 금지나 예기치 못한 격리를 해야 할 경우 더 이상 지속하지 못하게 된다. 일반 여행자 보험은 이런 문제를 보상해 주지 않는다. 따라서 ‘어떤 경우에도 해약할 수 있다’(cancel for any reason·CFAR)는 조항이 들어 있는 보험을 구입해야 한다. 또 어떤 국가는 아예 의료비 지불 보증을 요구하기도 한다.

일반 보험에 이 조항을 추가할 수 있다. 보통 비용은 보험료의 50%이며 여행 취소 때 이미 지불한 여행 경비의 50~75% 정도를 환불받는다. 만약 여행전 코비드나 일반 질병 등으로 인해 여행이 불가능할 정도로 아프다면 전액 환불 받을 수 있다.

격리 비용 커버

해외 방문국에서 격리를 할 때는 비용을 커버해 주는 보험을 구입한다. 코비드 19 양성반응이 나와야 하고 또 보험 항목에 이와 관련된 비용 처리 조항이 있는지 확인한다.

해외에서 코비드로 치료를 받는다면 보험에서 의료비를 지불해 줄 것이다.

여행자 보험 비교 웹사이트 ‘Squaremouth’에 따르면 코비드 19 감염 비용 커버는 보통 정해진

귀국 일로 부터 최대 7일까지 연장해 준다.

바이러스로 인해 격리됐을 때 음식과 편의 비용을 제공해 준다. 역시 귀국 일정에서 최대 7일까지 연장된다. 웹사이트는 “커버 비용이 1인당 100~2,000달러이며 하루 50~300달러”라고 밝혔다.

일정 중 일부 취소

격리를 하게 되면 여행 일정 일부를 취소하게 된다. 이때 이미 지불했고 환불되지 않는 여행 경비의 100~200%를 보상해 준다.

예를 들어 트래워 인터내셔널의 ‘안전여행 보여져 플랜’(Safe Travels Voyager Plan)은 국내 또는 해외 여행중 코비드 양성 판정으로 강제 격리가 될 경우 비용을 커버해 준다. 다치거나 애플 응급 의료 진단경비와 의료 비용이 환불된다.

코로나

현지 미국 대사관 웹사이트 통해 사전 파악

테스트에서 양성 나왔다면 자가 격리해야 하나

CDC는 양성 나왔다면 10일 동안 자가 격리를 권고한다. 증상 유무와 관계없으며 격리 기간 중 음성이 나왔다고 해도 관계없이 이 기간 동안 격리하도록 권고한다.

여행 중인 나라마다 자체 격리 규정이 있을 것이다. 국가마다 CDC 10일 권고 격리보다 더 긴 격리 기간을 요구할 수 있다. 유럽의 경우 여러 국가들이 유럽 질병 통제국의 규정을 따르고 있다. 한국은 내국인이 아닌 외국인 여행객의 경우 정부 지정 시

설에서 7일간 의무 격리 조치 된다.

유럽은 백신 접종을 마친 양성 반응자는 자가 격리를 원칙으로 한다. 증상이 호전되고 최소 24시간 동안 상태가 좋아졌다고 생각된다면 24시간 이내에 2차례 검사를 통해 음성 나오면 격리를 마칠 수 있다. 또는 음성 결과가 나온 지 6일이 지났다면 격리를 중단할 수 있다.

백신을 맞지 않은 사람은 10일간 자가 격리하고 앞서 말한 음성 결과가 나왔다면 격리를 마칠 수 있다. 일부 아시아 국가들은 정부 지정 시설이나 호텔에서 14일 이상 의무 격

리한다.

양성 테스트 결과를 정부에 알려야 하나

방문한 나라의 규정에 따라 다를 수 있다. 따라서 지역 보건당국 웹사이트를 열람한다. 대부분 국가에서는 관할 정부 기관에 보고하지 않아도 된다. 그런데 테스트를 지역 의료 시설에서 직접 받았다면 결과는 지역 정부나 보건당국에 보고된다.

격리를 어디서 하나

그리스, 이탈리아, 프랑스 같은 유럽

유명 관광지엔 양성 반응이 나온 여행객들에게 권고되는 격리기간 동안 머물 곳을 스스로 선택할 수 있게 한다. 이런 정보는 미국 대사관 웹사이트에서 얻을 수 있다.

만약 호텔이나 에이비엔비를 통해 예약했다면 격리 규정에 대해 미리 알아보는 것이 좋다. 또 숙박 기간을 연장할 수 있는지도 알아본다.

어떤 숙박 시설은 동반 가족이나 친구들이 있다고 해도 별도 방에서 혼자 격리하도록 한다. 한적한 시골 지역에서 숙박한다면 이용 가능한 식당과 의료 시설에 대해서도 알아두면 좋다.

호텔이나 렌트 숙박시설에서 이런

편의를 제공하지 않을 경우를 대비한 플랜 B를 세운다. 10일 자가 격리를 한다면 비용 절감도 고려한다

여러 국가들이 '격리 호텔' 또는 아파트를 지정한다. 스페인, 포르투갈, 멕시코와 같은 유명 관광국의 일부 리조트는 할인 가격으로 격리 시설을 제공하기도 한다.

증상은 호전됐는데 아직 양성이라면 대부분 양성 반응 후 10일 이내에 음성 결과가 나온다. 하지만 일부는 수주 또는 수개월이 걸릴 수도 있다. 이런 경우라면 미국으로 돌아올 수 있는데 회복했다는 증명 서류가 필요하다.

마스크 착용, 6피트 거리두기로 방역

자가 검사 음성도 증상 있으면 격리 2차 부스터 맞아 면역력 강화

마스크는 자기방어에 최대 효과를 볼 수 있는 방법이다. 주변 사람들이 쓰지 않더라도 요즘 같은 증가세에서는 마스크 착용이 매우 중요하다. 일부 대학과 초중고등학교에서 다시 마스크 착용을 의무화하기 시작했다. 마스크는 N95, KN95, KF94를 적극 권장한다.

얼마나 오래 감염자와 접촉을 했는지, 환기 시설이 얼마나 잘 돼 있는지에 따라 감염 위험이 달라진다.

2020년 스위스의 한 호텔에서 발생한 집단 감염 사례를 조사해 보면 코로나에 감염된 종업원 여러 명과 고객 1명은 마스크를 쓰지 않았다. 마스크를 착용한 사람들은 감염되지 않았다.

테네시에서 실시된 한 연구에서도 마스크 의무화를 실시한 커뮤니티들은 그렇지 않은 지역보다 입원 비율이 낮았다.

양성이 나왔다면

우선 마스크부터 착용한다. 그리고 가능하면 빨리 격리한다. 증상이 없고 백신을 맞았어도 격리한다.

감염이 됐는데도 증상이 없다며 직장 출근을 강행하는 사람들도 있다. 절대 금물이다. 또 최근 만났던 사람들에게도 알린다. CDC는 6피트 이내에서 15분 이상 접촉한 사람을 근접 접촉자로 정의한다. 혈압과

당뇨 등 건강 상태가 나쁘다면 더욱 위험할 수 있다.

자녀가 걸렸다면 담당 소아과 의사에 연락하고 학교에도 통지한다.

코로나 감염자와 접촉했다면

성인이고 백신을 맞았고 백신을 맞은 어린이라면 접촉만으로 격리할 필요는 없다. 그러나 접촉 후 5일 후에 검사를 받고 10일 동안 다른 사람들과 어울리지 않는다. 당연히 마스크는 쓴다. 백신을 맞지 않았다면 접촉 후 5일간 자가 격리하고 검사를 받는다. 10일간 마스크를 쓴다. 부스터 샷을 맞지 않은 사람에게도 해당된다.

얼마나 자주 코로나에 걸릴 수 있나

바이러스가 사라지고 있다는 증거는 없다. 변종이 등장해 우리 몸의 방어 시스템을 피해 가는 방법을 익힌다. 1년에 2회 또는 3회까지 재감염이 될 수 있다. 아마 미래의 코로나 19의 모습이 될 것이라고 일부 과학자들은 우려했다.

현재 오미크론 변종의 하위 변종인 BA. 2, BA.2.12.1가 미국에서 기승을 부리고 있고 사우스아프리카는 BA. 4, BA. 5까지 등장했다.

1년 이내에 3회 또는 4회까지 감염이 가능하다. 또 일부는 장기 코로나 증상으로 수개월 동안 증상이 지속



될 수도 있다.

이런 변종은 비슷한 골격을 가지고 있어 코로나 백신으로 어느 정도 방어는 가능해 감염이 돼도 중증으로 번지지 않는다는.

집에서 음성이 나왔다. 안심해도 좋은가

요즘 거론되는 이슈다. 목이 아프고 기침 또는 콧물이 흐르면 집측식 테스트를 하게 된다. 15분 후에 결과가 음성이었다. 여기서 알아둘 점이 있다. 간편 테스트기는 항원 검사기다. 코 속을 솜으로 문지르고 바이러스 단백질을 뽑아 이를 검사기에 넣어 바이러스 검출하는 방법이다. 음성이 나왔다고 해서 코로나가 없다고

보장할 수 없다.

앞서 말한 증상은 코로나바이러스나 기타 병원 침입에 신체가 반응하는 증거라고 볼 수 있다. 면역이 강할수록 바이러스를 잘 통제할 수 있다. 바이러스가 아직 면역체계를 뚫고 확실히 번식하지 않았다면 바이러스 검출이 안 될 수도 있다. 따라서 음성이 나왔다고 감염이 안 된 것은 아니라고 봐야 한다.

증상이 있는데도 음성이 나왔다면 마스크를 쓰고 사람과의 접촉을 피한 다음 매일 검사하거나 최소 48시간 기다렸다고 다시 검사한다. 그래도 검출이 안 되고 증상은 더 심해진다. 4일째 재검사하거나 PCR 테스트를 받는다.

코로나에 걸렸었는데 부스터 샷이 필요하

필요하다. 연방 보건 관계 당국은 코로나 19 감염 전력과 관계없이 백신과 부스터 백신 접종을 권장한다.

백신이 자연 감염보다 훨씬 효과적일 수 있기 때문이다.

코로나 19에 감염되면 면역 체계는 다음 감염에 대비해 방어벽을 쌓는다. 하지만 얼마나 항체를 만들어 내는지는 모른다. 일반적으로 감염에 의한 항체 형성이 백신보다 못하다고 한다.

감염에 의한 면역은 면역 체계의 많은 다른 부위를 활성화시킨다. 항체 반응의 크기는 바이러스를 얼마나 흡입했는지에, 건강 상태가 어떤지, 증상이 심한지 등의 요인에 의해 결정된다. 하지만 백신은 실제 감염 없이 면역시스템을 활성화하도록 디자인한다.

현재 부스터 샷은

50세 이상 시니어와 12세 이상 면역 결핍이 있는 미국인이 대상이다. 암 치료, 장기 이식, HIV, 면역억제제 복용자들이 대상이다. 부스터 샷은 마지막 백신 4개월 후에 가능하다.

장기 코로나란

통계상 코로나 감염자의 10~30%는 수개월간 코로나 증상이 나타난다. 이를 장기 코로나라고 부른다. 피곤함, 심박동 이상, 두통, 어지럼증, 우울증, 기억 및 집중력 저하 등의 증상이 계속될 수 있다. 존김 기자

건강

‘야간 빈뇨’ 숙면 해치고 신체 이상 신호일 수도

**65세 이상은 자칫 낙상 위험 증가
두번 이상 화장실 간다면 의사와 상의
잠자리 2시간 전 물 마시지 말고
술, 탄산수, 카페인 섭취 줄이고**

밤에 자다 말고 소변이 마려워 화장실을 가는 한인들이 의외로 많다. 잠도 설칠 것이고 숙면을 유지하기가 어렵다.

그런데 혼자만의 고민은 아닐 것이다. 자다가 소변 때문에 일어나는 경우는 실제 일반적인 현상으로 분류되고 있다. 대부분의 경우 큰 신체적 문제를 야기시키지는 않는다. 잠들기 전 물 마시지 않는 정도로도 간단히 해결할 수는 있다.

그런데 지나치게 자주 소변 때문에 잠을 설친다면 문제는 달라진다.

시더스사이나이 병원의 비뇨기과 및 산부인과의 캐린 에일버 조교수는 정상 수면 상태에서는 아침이 될 때까지 소변이 마렵다는 압박감을 참을 수 있다고 전했다. 하지만 야뇨증으로 불리는 야간의 잦은 소변은 다른 신체적 신호일 수도 있다.

소변으로 자주 잠에서 깨어난다면 불면증 등의 이유로 충분한 숙면을 가질 수 없게 된다. 또 신체 기능에 문제가 발생한다는 신호일 수도 있다. 한편으로는 건강상에 문제가 없다고 해도 숙면을 이루지 못한다.

때문에 야간 빈뇨를 줄이는 방법을 찾는 것이 중요하다.

야뇨증은 또 물을 많이 마셔 발생할 수 있지만 이뇨제 성분이 든 약 복용, 심장이상 또는 제2형 당뇨병 치료 과정에서도 생길 수 있다.

그런데 밤에 자주 일어나 화장실에 간다면 넘어질 위험성도 높아진다. 특히 65세 이상 시니어들에게는 큰 위험을 동반할 수 있어 주의해야 한다.

밤에 소변을 보기 위해 일어나면 잠이 덜 깬 상태다. 따라서 바닥의 무엇인가에 걸려 넘어질 수도 있다. 낙상은 매우 위험해 자칫 심각한 부상으로 이어질 수 있고 또 회복도 더딜 수 있다.

야뇨증

방광 기능은 나이가 들수록 변한다. 전국노인연구소(NIA)에 따르면 방광은 나이가 들수록 약해지고 탄력을 잃으며 소변을 충분히 담지 못한다. 이런 변화가 생기면 자주 화장실을 가게 된다.

특히 65세 이상 시니어들이 밤에 화장실을 가다가 다치는 사례가 빈번하게 발생하고 있다.

에일버 조교수는 “자주 그리고 급하게 소변을 보고 싶은 느낌을 갖는 과민성 방광은 불행하게도 골반 골절의 일반적인 원인”이라고 말했다. 어두운 밤에 화장실을 간다면 위험성은 더 높아진다는 것이다. 연방 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 2019년 낙상으로 응급실을 찾은 300만명 이상의 환자가 65세 이상 시니어들이다.



다음은 야간 빈뇨를 예방할 수 있는 방법을 전문가들의 의견을 토대로 정리한 것이다.

잠자리 2시간 전까지 모든 음료 섭취를 제한한다

잠들기 전 물 한컵을 마시거나 침대

옆에 물 그릇을 놓고 자는 습관을 가지고 있을 수 있다. 항상 수분이 충분한 몸 상태를 유지하는 것이 매우 중요하다.

그러나 LA의 비뇨기과 전문의 수잔 러스넥은 야뇨증을 완화시키려면 잠들기 전 2시간 이내에 모든 음료 섭취를 피해야 한다고 조언했다.

2시간전 음료 섭취를 제한하면 방광에 소변이 차올라 잠자는 동안 압박감으로 깨어나는 것을 막을 수 있다. 또 이미 방광에 모인 노폐물 들을 잠들기 전 소변으로 배출할 수 있는 기회도 된다고 그녀는 말했다.

방광을 자극하는 음료수 섭취 자제

술이나 탄산수, 카페인 등은 소변을 마렵게 하는 촉진제 역할을 한다. 방광을 자극해 화장실을 가게 만든다는 것이다. 오후에 이런 음료 섭취를 줄인다면 야간에 화장실 가는 현상이 줄어들 것이다.

낮잠을 잔다

낮잠자는 것도 밤에 화장실 가는 횟수를 줄일 수 있다.

사람이 음료를 마시면 신장에서 걸러내 소변을 만든다. 하지만 어떤 사람은 이런 과정이 느릴 때가 타난다. 따라서 낮잠을 자는 동안 신장에서 걸러내 방광을 채우는 과정이 진행되므로 밤에 화장실을 가는 현상을 줄일 수 있다.

잠자기전 좋은 습관 갖기

잠자기 전의 좋은 습관은 수면의 질을 향상시킬 수 있다.

러스넥 전문의는 많은 사람들은

이미 잠에서 깨어난 상태거나 깊이 잠을 자지 못하기 때문에 소변을 보기 위해 일어난다고 말했다. 깊은 잠에 빠지거나 편안한 잠에 들면 우리 몸은 방광의 압박감을 잘 견뎌낼 수 있다. 따라서 잠을 자기 전 TV나 컴퓨터 작업 시간을 줄이고 침실의 온도를 조금 낮추며 안락하고 조용한 환경을 유지한다.

운동한다

육체적 활동은 불면증을 물리치는 좋은 전략이라는 연구 결과도 있다.

2015년 스포츠 운동 의학 저널에 따르면 육체적 활동이 활발한 사람들은 심각한 불면증을 호소하는 비율이 34%나 낮았다. 왜 운동이 야간 빈뇨를 줄이는데 대한 연구가 더 진행이 되어야 하지만 부교감 신경계(소화계 등)를 자극해 수면의 질을 개선하고 체내 노폐물 여과 기능을 촉진하는 것으로 알려져 있다.

관찰한다

야뇨증이 심각하다면 의사의 진료를 받는 것이 중요하다고 러스넥 전문의는 조언했다.

밤에 소변을 보는 것이 나쁘지는 않다. 하지만 지켜보기는 해야 한다. 두번 이상 깨어나 소변을 본다면 문제가 될 수도 있다.

방광은 체내 다른 장기들과 함께 매우 중요하다. 심장과 신장, 혈관계, 뇌기능과도 직접 연결돼 있다. 야뇨증 증상이 심해지면 주치의가 건강에 어떤 문제가 발생하고 있는지 검사할 것이다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

usmetronews.com wellbeingsus.com

창간 1주년 US메트로뉴스

비대칭으로 6mm 이상 자란다면 피부암 확인해야

흑색종 늦게 치료하면 생존율 50% 미만
스스로 'ABCDE' 를 익혀 정기적 확인하고
SFP 30 이상 방수 자외선 차단 선스크린 이용
선글래스, 모자, 긴소매 옷 착용 적극 권장

여름철이 성큼 다가서고 있다. 또 코비드 19으로 움츠러 든 몸과 마음을 야외에 나가 활짝 펴보고 싶어하는 한인들이 많을 것이다. 이때 조심해야 할 것이 있다. 피부암이다.

사람은 평균 10개에서 40개의 점을 가지고 있다고 한다. 보통 동그랗거나 달걀 모양으로 핑크, 검은색 갈색 등의 색이 나타나지만 대개는 해롭지 않은 것들이다.

그런데 경우에 따라서 모양이 기형적인 점은 흑색종 가능성이 높고 상대적으로 흔하지는 않지만 치명적인 피부암일 가능성도 있다. 따라서 이런 흑색종이 생긴다면 잘 살펴보는 것이 중요하다. 기저 세포와 편평 세포 암과 같은 비흑색종 암이 대부분이지만 악성이 아닌 경우도 많다.

흑색종은 몸에 생긴 점에서 발전할 수 있지만 일반적으로 피부의 손상에 의해 나타나곤 한다. 몸 어디에서나 나타날 수 있고 남성은 가슴과 등, 여성은 다리에서 일반적이다.

피부 전문의 대릴 리겔은 인터넷 매체 '허프포스트'와의 인터뷰 기사에서 "다행히 조기에 발견하면 흑색종은 치료가 가능하다" 밝혔다.

마운티 사이나이 이칸 의과대학에서 흑색종 관찰 클리닉의 피부과 임상 교수로 있는 그는 "조기에 발견하면 간단한 제거만으로도 충분히 치료할 수 있다" 고 말했다.

그러나 일단 다른 곳으로 퍼지게 되면 최근의 신기술로도 생존율은 50% 이하로 떨어진다는 것이다. 특히 이러 종류의 암은 초기 단계에 확산되는 경향이 높은 것으로 나타났다.

흑색종은 지나친 일광욕과 실내 태닝베드 사용, 가족 병력 등의 요인으로 위험성이 더 높아진다. 또 피부가 약해 쉽게 화상을 입는 사람이나 머리 색이 적색, 블론드와 눈동자 색이 연한 사람들 사이에서 더 자주 나타난다.

백인이 유색인종 보다 더 잘 걸리지만 일단 유색인종이 흑색종에 걸리면 사망률이 더 높다. 이는 공공

홍보가 부족하기 때문이라고 전문가들은 추정했다. 피부색이 짙은 사람들은 햇빛을 잘 받지 않는 손바닥이나 발바닥, 손톱이나 발톱 아래 부위에 생기는 경향이 높다.

의심되는 점 식별

피부과에서 말하는 ABCDE 규정을 이해하면 암 흑색종을 구별할 수 있을 것이다. 점의 모양과 경계선, 색, 직경, 진화 등을 말한다.

만약 몸에 생긴 점이 다음과 같은 기준에 한두가지 해당된다면 병원을 찾아야 한다. 하지만 모든 비대칭형 점이 암은 아니다.

A 대칭(Asymmetry) 점의 가운데를 중심으로 양쪽의 모양과 사이즈가 비슷한지 본다. 만약 대칭을 이루지 않으면 위험 경고다.

B 경계(Border) 점 주변 경계가 불규칙하다. 덧댄 것 같고 경계가 불분명하다. 시애틀의 피부과 전문의 제이스 박은 "점과 일반 피부 사이의 경계가 불분명하다는 것을 의미한다" 고 설명했다.

C 색깔(Color) 색이 고르지 못하다. 색이 일정하지 않은지 살펴본다. 점의 색은 적색이나 핑크색, 갈색과 검은색 등 다양하다. 박 피부전문의는 "점이 자라면서 흰색 또는 푸른색이 나타난다" 고 말했다.

D 직경(Diameter) 4분의 1인치 이상 되는지 확인한다. 콩이나 연필 끝 지우개 정도 크기다. 흑색종은 연필 끝 지우개보다 큰 경향이 있다. 하지만 작은 것도 있다.

E 진화(Evolving) 크기가 커지고 모양과 색이 변한다. 또 피가 난다거나 또는 껍질이 벗겨지는 것 역시 경고사이다.

박 피부전문의는 몸의 다른 부위에 있는 점과 현저하게 다른 모습이므로 잘 관찰하는 것이 중요하다고 밝혔다.

하지만 모든 흑색종이 위의 기준과 일치하지는 않는다. 따라서 몸에 생긴 점이 커지거나 껍질이 벗겨지고 피가 나거나 심하게 변하면 즉시



피부암 예방법

- 여름철 야외활동 자제하기
- 야외활동 시 자외선 차단제 바르기
- 창가 가장자리 피하기
- 절주와 금연

피부암 악성 여부 확인하는 ABCDE 관찰법

구분	양성종양	악성종양	내용
A (Asymmetry) 비대칭형			<ul style="list-style-type: none"> 일반 점은 중심으로부터 균등하게 성장하여 좌우대칭의 형태의 보인다. 모반의 좌우가 비대칭하다면 악성종양의 가능성을 의심할 수 있다.
B (Border) 불규칙한 경계			<ul style="list-style-type: none"> 일반 점은 가장자리 모양이 굴곡이 없이 부드러운 곡선의 형태를 보인다. 모반의 가장자리가 울퉁불퉁하고 들쭉날쭉하다면 악성종양의 가능성을 의심할 수 있다.
C (Color) 색조의 다양함			<ul style="list-style-type: none"> 일반 점은 표면의 색이 한가지로 균일한 색조를 보인다. 모반의 두가지 이상의 다양한 색조와 음영. 특히 흑색, 흰색과 적색을 보인다면 악성종양의 가능성을 의심할 수 있다.
D (Diameter) 직경이 0.6cm 이상			<ul style="list-style-type: none"> 일반 점은 대부분 0.6cm를 넘지 않는다. 최근에 생긴 점이 직경이 0.6cm가 넘고 점점 커진다면 악성종양의 가능성을 의심할 수 있다.
E (Evolving) 색조나 크기의 변화			<ul style="list-style-type: none"> 검은 점이 새로 생겼거나 기존에 있던 점이 모양·크기·색조 등이 변화거나 가렵고 화끈거림·통증·출혈·궤양·딱지 형성 같은 표면상태의 변화를 보이면 악성화를 의심할 수 있다.

병원을 찾아야 한다.

미국 피부학 협회(American Academy of Dermatology)는 집에서 정기적으로 점검해 볼 것을 권장한다.

우선 몸 전체를 거울을 이용해 앞뒤로 살핀다. 팔을 위로 올리고 오른쪽과 왼쪽 사이드를 본다. 팔과 겨드랑이, 손바닥, 발 종아리 뒤쪽, 발가락, 발바닥 등을 검사한다.

손톱과 목과 두피 부위도 본다. 육안을 확인하기 어려운 부위는 누군가의 도움을 받아도 좋다. 미용사에게 머리 손질을 하면서 봐 달라고 부탁한다.

리겔 교수는 "피부암의 위험이 높은 사람은 매달 정기적으로 점검하고 1년에 한번씩 피부 전문의의 진

료를 적극 권장한다." 고 말했다.

의심이 든다면

피부과에서 신체검사를 할 것이다. 의심 부위를 직접 육안으로 또는 손상 부위를 확대해서 볼 수 있는 피부경으로 검사한다.

박 피부 전문의는 "점이 암으로 의심되거나 크기가 변하거나 자라고 있다면 피부과 의사가 생체 검사를 할 것이다" 고 밝혔다. 그는 "피부 부위를 국부 마취시켜 점을 제거하는 방법을 쓴다" 고 덧붙였다.

이렇게 떼어낸 점은 실험실로 보내져 정밀 검사가 이루어진다. 리겔 교수는 "병리실 검사 결과는 보통 수일 소요되며 결과에 따라 적당한 치료를 하게 된다" 고 말했다.

피부암 위험 줄이기

피부암 발생을 줄이려면 가능한 그늘에 머물고 특히 오전 10시부터 오후 2시까지 외출을 피한다. 이 때가 가장 태양이 강하게 비출 때다.

SPF 30 이상의 자외선 차단제를 바르고 방수라면 더욱 좋다. 또 땀을 흘리거나 수영을 한 후 또는 바른지 2~3시간이 지나면 다시 바른다.

또 챙이 넓은 모자를 쓰고 자외선 차단용 선글래스와 가볍고 긴 소매 상의와 바지를 항상 입는다.

만약 피부에 생긴 점이 의심스럽다면 곧바로 피부과를 찾는다. 리겔 교수는 "무언가 생겼다면 가능한 빨리 조치를 취하는 것이 매우 중요하다" 고 강조했다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

CA LIC. #0672600

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



45년 신용과 전통의 한미보험 보험료는 낮추고 보상은 충분하게!

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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

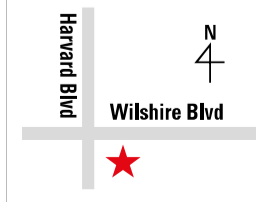
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



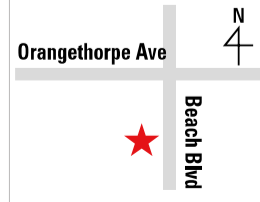
한미보험(주)
SINCE 1972
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

www.hanmiinsurance.net

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

인터넷 자동차 보험 구입 시 사고 처리 요령은?

전문가칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹



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

얼마 전 오랫동안 알아 온 LA 지역의 대표적인 자동차 전문 기자와 대화하던 중 자동차 보험 얘기가 나왔다. 인터넷으로 자동차 보험을 샀는데 사고가 났을 때는 어떻게 해야 하는지 궁금하다는 것이다.

실제로 최근 들어 보험 에이전트 없이 인터넷에서 직접 자동차 보험에 직접 가입하는 경우 많이 늘고 있다. Geico, AAA 등이 대표적이지만, 지금은 대부분의 보험 회사가 온라인 가입 서비스를 제공한다.

인터넷으로 자동차 보험을 구입하면 장점이 많다. 무엇보다 보험료가 저렴하다. 에이전트 도움 없이 보험회사로부터 바로 보험을 구매하기 때문에 에이전트 커미션이 따로 들지 않아 보험료를 낮게 책정할 수 있다.

본인이 원하는 내용의 커버리지를 쉽게 조정할 수 있다는 장점도 있다. 보험회사나 커버리지에 따른 보험료를 비교하는 것도 간편하다. 에이전트에게 이렇게 해달라, 저렇게 해달라고 하는 것도 한두 번이지, 매번 그렇게 요청하고 비교하는 데는 눈치가 보이기 마련이다.

하지만, 전문가가 아니라면 어떤 커버리지를 어느 정도로 해주어야 하는지는 잘 모를 수 있다는 사실은 인터넷을 통한 자동차 보험 구입의 단점이다.

그렇다면 실제로 교통사고가 발생했을 때는 어떻게? 결론적으로 인터넷을 통한 보험 가입과 에이전트를 통한 보험 가입 사이에는 사고 처리에 별다른 차이가 없다. 에이전트가 있는 경우 에이전트에게 사고 사실을 알리면 보험회사에 클레임해 주지만 사실상 그것이 전부다. 그 후 진행되는 차량 수리나 부상 치료 등은 오롯이 본인의 몫이다. 업계 관계자 말에 따르면, 영어가 불편한 한인과 아르메니아 커뮤니티만이 에이전트를 통해 사고 클레임하는 비율이 높다고 한다.

반면, 인터넷을 통해 자동차 보험을 구입했을 경우, 사고 클레임을 여는 것 또한 본인이 쉽게 할 수 있다. AAA를 제외한 대부분의 보험회사가 인터넷을 통해 간단하게 사고 클레임을 할 수 있도록 하고 있기 때문이다. 이것마저 부담스러울 때는 교통사고 전문 변호사 사무실의 도움을 받으면

된다. 클레임한 뒤에는 교통사고 변호사의 안내에 따라 차량 수리, 부상 치료 등의 절차를 거치면 된다. 실제로 우리 변호사 사무실로 문의하는 고객의 상당수가 보험에 이점도 도움 없이 인터넷에서 자동차 보험을 구매한 손님들이다.

조심스럽지만, 끝으로 좋은 자동차 보험 회사는 어떤 곳인지 소개할까 한다. 교통사고 변호사로서의 개인적인 경험을 바탕으로 얘기하자면 비용이 싼 곳도 좋지만, 실제로 사고가 났을 때 서비스가 좋고, 일처리가 빠른 곳이 좋은 보험회사라 할 수 있다. 가령, 차량 손상 피해를 파악하기 위해 인스펙션을 빨리 나와서 견적을 이룬 시일 안에 낸다든지 말이다.

그리고 무엇보다 본인의 과실로 사고가 났을 때 상대방에게 보상금을 빨리 지급하여 보험 가입자가 소송에 걸리지 않게 해주는 곳이 좋은 곳이라 하겠다. 그런 면에서 AAA, Geico, State Farm, Farmers, Progressive 등은 비교적 좋은 점수를 줄 만하다. ▲213-351-3513, www.alexcharlaw.com

가정용 즉석 테스트기 3차분 8개씩 추가 배포

covidtests.gov로 신청
주소지당 총 16개

코비드로 인한 미국내 사망자가 100만명을 넘는 가운데 연방 정부가 3차 즉석 코비드 테스트기를 무료로 공급한다. 신청은 COVIDtests.gov 웹사이트 하면 되며 이번에는 8개의 테스트기가 신청가정에 배달된다. 이로써 연방 정부가 제공하는 무료 테스트기는 가정당 16개로 늘었다.

아직 무료 즉석 테스트기를 신청하지 않았다면 웹사이트를 통해 총 16개의 테스트기를 받을 수 있다.

이번 추가 공급은 지난 2주동안 코비드 발병 케이스가 60% 이상 증가했고 병원 입원 사례도 다시 늘어나면서 이루어진 조치다.

백악관은 “오미크론 하위 변종이 다시 기승을 부리고 있어 무료 테스트기 공급을 통해 바이러스 전파 속도를 늦추기 위한 것”이라고 밝혔다.



바이든 행정부는 그동안 코비드 예방에 필요한 충분한 테스트를 제공하지 않고 있다는 비난을 받아오고 있었다. 4개월전부터 시작된 무료 즉시 테스트기 공급으로 현재까지 미국 가정의 절반 이상인 7,000만 신청 가정에 3억5,000만개의 테스트기가 우편으로 배달됐다고 백악관은 밝혔다.

연방정부는 지난 1월과 2월 가정당 4개의 즉석 테스트기를 발송하기 시작했고 3월에 2차분 4개를 공급해 각 가정당 총 8개의 테스트기를 공급해 왔다.

하지만 이 테스트기 발송은 웹사이트를 통해 신청한 가정에 해당한다. 신청할 때는 비즈니스가 아닌 거주 주소를 사용해야 가능하다. 신청후 7-12일 후 우체국을 통해 배달된다.



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

부동산

일반 주택 \$970,800까지 리버스 모기지 대출

은퇴 생활에 의외의 지출로 어려움을 겪는 시니어들이 많다. 의료비부터 생활비까지 소셜 연금이나 기타 은퇴 저축으로는 감당이 되지 않을 때도 많다. 집을 팔아 목돈을 마련하면 되지만 정든 집을 처분하고 싶은 마음도 없다.

그러면 어떻게 해결할 수 있을까. 이럴 때 사용하는 방법이 리버스 모기지다. 우리말로 번역한다면 역 모기지인데 많은 미국인들은 이를 이용해 은퇴 생활을 풍족하게 지내곤 한다. 집에서 살면서 집에 쌓여 있는 에퀴티를 정기적으로 또는 일시 불로 받아 사용하고 나중에 죽으면 사용한 만큼의 돈을 집을 팔아 갚으면 된다.

거부감을 갖는 한인들도 많다. 자녀들에게 뭔가 물려주고 싶어 하는 독특한 정서 때문일 것이다. 집과 재산을 모두 자녀들에게 넘겨주고 자신은 정부 혜택을 노년을 지내겠다는 생각도 가질 것이다.

하지만 정부 혜택을 받으려면 월 수입이 매우 적거나 제한적이어야 한다. 결국 숨겨둔 현금으로 조금씩 꺼내 쓰고 메디케이드 등 빈곤층에게 제공하는 정부 혜택을 받아 살려는 한인들이 많다. 어떤 것이 좋은지는 본인의 선택이므로 좋고 나쁨을 따지려고 하는 것은 아니다.

리버스 모기지(reverse mortgage)란?

우리말로 역 모기지라고 부른다. 주택을 구입할 때 대출 은행에서 돈을 빌린다. 이를 모기지라고 부른다. 이 돈은 매달 이자와 함께 정기 페이먼트로 돈을 빌려준 은행에 되갚아 돌려준다. 하지만 ‘리버스 모기지’는 이와는 정반대 개념이다.

집 모기지를 모두 갚았거나 거의 다 갚았다면 집에 상당한 에퀴티가 쌓여 있을 것이다. 집을 담보로 이렇



필요한 은퇴 자금 에퀴티로 보충
주 거주 주택이라면 62세부터 가능
고가의 주택은 더 많은 금액 가능
사망 후 주택 팔아 이자 등 합쳐 상환

게 쌓여 있는 에퀴티(돈)를 은행으로부터 빌리는 방법이다. 일시불로 받을 수도 있고 정기 페이먼트로 받을 수 있다.

빌린 돈은 집을 팔거나 이사를 가지 않는 한 죽을 때까지 갚지 않아도 된다.

리버스 모기지로 받는 돈은 세금이 면제된다. 또 메디케어 보험료 산정을 위한 수입이나 소셜 시큐리티 연금의 세금에도 영향을 주지 않는다.

리버스 모기지를 신청해 받는다고 해도 소유주 이름이 바뀌는 것은 아니다. 따라서 재산세나 보험, 주택 관리 비용 등의 비용은 모두 소유주가 내야 한다. 만약 이런 경비를 지불하지 않거나 집 관리를 제대로 하지 않는다면 집이 압류될 수도 있다.

어떻게 운영되나

리버스 모기지로 돈을 빌리면 매달 이자와 함께 수수료가 발생하므로 갚아야 할 돈은 계속 늘어나게 된다. 따라서 매달 은행으로부터 받는 돈

과 이자, 수수료 등이 불어나면서 그동안 쌓아 두었던 에퀴티는 반대로 줄어든다.

만약 다른 곳으로 이사하거나 죽으면 그동안 받았던 돈과 이자 그리고 수수료 등으로 모두 은행에 되갚아야 한다. 배우자가 함께 돈을 받았다면 죽을 때까지 집에서 계속 살 수 있다. 리버스 모기지를 함께 받지 않은 배우자 역시 같은 집에서 살 수는 있다. 하지만 재산세를 내고 집을 잘 관리하는 등 일정 조건을 지켜야 계속 살 수 있다.

리버스 모기지 비용과 빌릴 수 있는 금액은 주택의 가치, 쌓여 있는 에퀴티, 이자율, 그리고 리버스 모기지의 종류 등 요인에 의해 결정된다.

예를 들어 HECM이라고 불리는 연방정부 보증 ‘홈 에퀴티 전환 모기지’ (Home Equity Conversion Mortgage)로 돈을 빌린다면 최고 97만 800달러까지 가능하다. 만약 매우 비싼 주택을 가지고 있다면 더 많은 돈을 받을 수는 있지만 정부가 보증을 해주지 않는다.

리버스 모기지 역시 경비가 발생한다. 일반 부동산 거래 때와 같이 대출비 등 클로징 비용을 내야 한다. 여기에 대출 기간 동안 은행에서 부과하는 서비스 비용 같은 수수료도 포함될 수 있다. 특히 연방정부 보증 HECM을 이용하면 대출 은행의 모기지를 보호해 주는 모기지 보험에 가입해야 할 수도 있다.

‘리버스 모기지’ 3가지 종류

▶HECM(Home Equity Conversion Mortgage)

앞서 설명한 대로 연방주택청(FHA)에서 대출 은행에 보증을 서주는 리버스 모기지다. 최고 97만 800달러까지 받을 수 있다. 하지만 HCEM은 신청할 때 내야 하는 수수료가 많다. 따라서 주택을 구입할 때 받는 일반 모기지보다 더 비쌀 수 있다.

HECM은 ▲고정 금리로 일시 불로 받는 대출 ▲일정 기간 동안만 고정 페이먼트로 받는 옵션(Term Payment) ▲집에서 사는 동안 고정 금액으로 받는 방법(Tenure Payment) ▲필요할 때마다 돈을 받는 라인 오브 크레딧 방법(line of credit)도 있는데 사용하는 돈에만 이자가 가산되므로 이자 부담이 줄어든다. 여기에 ▲라인 오브 크레딧도 받고 정기적으로 고정 페이먼트로도 돈을 받는 혼합형 옵션도 있다. 그런데 첫해 받을 수 있는 돈은 한계가 있다. 이를 ‘첫 원금 한계’라고 한다. 첫해 받을 수 있는 한계는 60%

까지다.

▶단일 목적 리버스 모기지(single purpose reverse mortgage)

주택 수리비 또는 재산세와 같이 대출 회사가 인정해 주는 지출을 위해 주택 에퀴티를 이용할 때 사용한다. 이런 종류의 리버스 모기지는 비영리 단체, 주 정부 또는 지역 정부 기관을 통해 받을 수 있다.

수입이 낮아도 단일 목적 리버스 모기지를 받을 수 있다.

▶소유권 리버스 모기지(Proprietary reverse mortgages)

소유권 리버스 모기지는 연방 정부 보증 없이 일반 대출 회사들이 제공한다. HECM의 허용 한계를 훨씬 넘는 돈을 빌릴 수 있어 고가 주택인 경우 사용할 수 있다.

자격

리버스 모기지 대출 회사들은 집에서 돈을 뺐을 수 있을 정도의 충분한 에퀴티가 쌓여 있는지 그리고 재산세와 주택 관리비를 감당할 수 있을 정도의 에퀴티를 가지고 있는지를 살펴볼 것이다.

HECM을 받으려면 우선 62세 이상이어야 한다. 또 리버스 모기지를 받으려는 주택이 주 거주 주택이어야 한다. 갚아야 할 모기지가 남아 있어도 되지만 리버스 모기지 신청 절차가 마무리될 때까지 모두 갚거나 리버스 모기지로 받은 돈으로 갚을 수 있어야 한다. 그만큼 충분한 에퀴티가 쌓여 있어야 한다는 말이다.

또 현재 주택이 크게 손상된 곳이 없어야 한다. 손상된 곳이 있다면 대출 은행에서 수리를 요구할 것이다. 재정적 건전성도 중요하다. 연방 정부 부채를 연체하면 안 되며 세금이나 관리비를 충분히 감당할 수 있어야 한다. 리버스 모기지 자격이나 기타 문의 사항이 있다면 연방 주택청(FHA)에 문의하면 상세히 답해 준다.

리버스 모기지 대상 주택

단독 주택 또는 주인이 거주하는 2~4유닛 주택도 된다. 또 FHA 조건에 맞는 개별 콘도 유닛 또는 HUD 승인 콘도 프로젝트도 가능하며 역시 FHA 조건에 맞는 모빌홈(매뉴팩처 홈)도 대상이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



WINDSOR REALTY
kenparkscore@gmail.com

Lic#01019114

박건우(KEN PARK)
Realtor/Property Manager

Cell: (213)500-5479
Fax: (323)933-1601

BUSINESS · COMMERCIAL · RESIDENTIAL 4465 Wilshire Bl., Suite 101, LA, CA 90010

“슛·삿·삿건” 성급한 표현 때 자주 사용



김연신의
천 냥 빛을 갚아주는
영어 한마디

미국은 민병대(militia)가 중심이던 영국으로부터 독립하고 남북전쟁과 서부 개척시대를 거치며 독특한 총기문화가 형성됐다. 무기 소지의 자유가 헌법에 보장되는 국가인 만큼 총기와 관련된 문화가 미국 사회 근간에 퍼져있다. 언어도 예외는 아니어서 총기와 관련된 다양한 표현이 존재한다.

Shoot from the hip은 결과를 제대로 고려하지 않고 성급하게 행동한다는 의미의 관용구다. 조준해서 총을 쏘도 맞힐까 말까인데 급한대로 엉덩이에 대고 총을 쏘니 목표물을 맞추기 힘들다는 것이다.

예상할 수 있듯이 어원은 서부 카우보이 시대다. 총잡이들이 권총 케이스에서 총을 빼자마자 엉덩이 근처에서 빠르게 쏘는 장면을

서부 영화에서 본 기억이 있을 것이다. 그런 식으로 즉흥적/경솔한 성격이나 성급한 행동을 부정적으로 묘사하는 경우에 많이 사용한다.

일반 대화에서는 무언가 부담없이 제안할 때 “I’m shooting from the hip here~”라고 운을 띄우며 “성급할 수도 있습니다만~”이라며 상황에 여지를 줄때도 자주 쓰는 표현이다. 좌고우면 하지않고 솔직하게 대응한다는 의미도 있다. He has a tendency to shoot from the hip, but what he says is usually true. (그는 언행이 성급한 경향은 있지만 그가 말하는 것은 대개 진짜다.)

Shotgun wedding은 “속두위반” 혼전임신으로 급하게 올리는 결혼을 뜻하는 슬랭이다. 아버지가 딸을 임신시킨 남자를 업총으로 위협해 빨리 결혼하게 한다는 19세기 미국에서 흔히 벌어지던 일에서 시작된 표현이다.

He knocked her up so they’re going to have a shotgun wedding. (남자가 여자를 임신시켜서 급하게 결혼할 거야.) 참고로 knock up은 “여자를 임신시키다”라는 뜻의

아주 캐주얼한 속어이고 젠더 감수성이 떨어지는 표현이므로 친한 사이가 아니라면 사용에 주의해야 한다.

얼마 전에 외출을 하려는데 아들이 갑자기 “I want to ride shotgun!”이라고 말했다. 총을 타고 싶다니 무슨 소리인가 했더니 shotgun은 슬랭으로는 조수석이라는 뜻이고 ride shotgun은 운전자 옆의 조수석에 탄다는 뜻이다. 서부시대에 역마차 강도가 성행할 시절, 운전자(마부) 옆에 타서 강도에게 총을 쏘던 사람을 shotgun messenger라고 했고 ride shotgun은 거기서 시작된 표현이다.

Long shot은 멀리서 총을 쏘기 때문에 승산/성사 가능성이 적은 상황을 말한다. It’s a long shot but I’ll still try. (이건 성사 가능성이 적지만 그래도 시도해 볼 거야.) Cheap shot은 타인을 비열하게 비방하는 행동이나 운동경기에서 부당한 플레이를 뜻한다. Her making fun of his accent was a cheap shot. (그녀가 그의 악센트를 놀리는 것은 비열한 비방이었다.)

Hotshot 잘나가는 사람을 뜻한다. Jim thinks he is a real hotshot. (짐은 자기가 정

말 잘나가는 사람이라고 생각해.) Big shot은 업계 거물(중요 인물)을 가리키는 표현이다. It’s your chance to be a big shot! (이건 네가 거물이 될 수 있는 기회라고!) Straight shooter는 돌직구, 팩트 폭격을 마다하지 않는 직설적인 사람을 뜻한다. She’s a straight shooter who says what she thinks. (그녀는 자기가 생각하는 바를 말하는 직설적인 사람이야.)

shotgun approach는 일을 진행할 때 꼼꼼히 계획을 세우기보다는 광범위하고 분별 없이 실행하는 접근법을 뜻한다. 마케팅에서 자주 쓰는 표현으로 다소 부정적인 느낌이다. We take a shotgun approach because you can’t make everybody happy all the time. (매번 모든 사람을 만족시킬 수는 없기 때문에 우리는 광범위한 접근을 택했어.)

김연신

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

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

장례의 목록별 비용 소비자에게 알려줘야

장례·화장 서비스

10면에서 계속

▲장의사와 화장 서비스가 가격을 온라인에 게시해야 되나

FTC의 장례 규정은 인터넷 시대 이전에 만들어진 것으로 온라인에 가격 공개를 의무화하지 않고 있다. 이는 대부분의 주에서도 마찬가지다. FTC는 최근 인터넷 시대에 맞는 정책을 수립하는 등의 규정 변경을 검토하고 있다.

지난 2020년 6월 이미 공공 청문회를 마쳤지만 FTC는 아직 이후 일정을 결정하지는 않았다.

▲코비드 관련 사망자의 장례비

보조 정책이 아직도 시행되고 있다. 시행되고 있다. 정부의 팬데믹 구호 노력의 하나로 연방 재단관리청(FEMA)는 2020년 1월 이후 코비드와 관련된 사망자에게 장례비용을 최고 9,000달러까지 지불해 주고 있다.

올해 5월 초까지 FEMA는 이미 코비드 19로 숨진 36만 9,000여 명에게 23억 달러의 장례비용을 지불해 줬다. 장례비 지원 신청 번호는 (844)684-6333이며 신청비는 없다.

지난해 연방정부는 장례비 지원과 관련된 사기 행각이 벌어지고 있다며 경계령을 발령했다. 이에

따르면 모르는 사람으로부터 장례비 지원금 신청을 대신해 주겠다는 전화를 받으면 절대 응하지 말라는 것이다. 스톡스 국장은 “불행하게도 각자 조심하는 것 이외에는 방법이 없다”고 전했다.

FEMA는 신청서 작성에 도움을 요청하는 사람의 전화만 받는다고 밝혔다. FEMA는 “FEMA 직원이라며, 또는 장의사 직원이라며 도움을 주겠다고 접근한다면 모두 사기꾼이다”라고 경고했다.

절대 고인 또는 가족의 개인 정보를 제공하면 안 된다. 만약 사기로 의심된다면 ‘ReportFraud.ftc.gov’를 통해 신고한다.

미국대학 가볼까

15면에서 계속

이같은 과정들을 제대로 밟는다면 그만큼 더 나은 결과를 만들어 낼 수 있다. 당연히 학생도 열심히 제 일을 해야 한다.

하지만 앞서 강조했듯이 입시 막판에 찾는 것은 바람직하지 않다. 왜냐하면 컨설턴트들은 기존 학생

들 지도에 가장 바쁜 시간을 보내는 때여서 실제 효과를 기대하기가 쉽지 않다.

가장 중요한 점은?

무엇보다 학생 자신의 열정과 노력이다. 여기에 컨설턴트의 전문적인 지도와 관리, 그리고 부모의 관심이 조화를 이룰 때 결과는 크게 좋아진다.

학업에 최선을 다하면서 학년에 따라 필요한 것을 컨설턴트가 지도할 때 따라가 주는 노력을 더해해야 하는 것이다.

공부에 관심이 전혀 없거나, 본인이 해야 할 기본적인 것조차 하지 않는다면 굳이 큰 돈을 들여가며 컨설팅을 받을 필요는 없다.

결과가 좋게 나올 가능성이 희박하기 때문이다.

건물 개발 아닌 한국어 교육 지원 전념 필요

한국학원 50주년

14면에서 계속

총영사관은 이를 거부하는 이사회를 비리 등의 혐의로 캘리포니아 주 검찰에 수차례 고발했으나 모두 주 검찰의 무혐의 처리로 뜻을 이루지 못했다. 총영사관은 한때 남가주 한국학원 산하 10개 한국학교의 1,500여 학생들의 뿌리교육을 담보로 한국 정부의 지원금을 집행하지 않아 원성을 사기도 했다.

주 검찰은 원서 초등학교 건물은 비영리 단체인 남가주 한국학원 소유이며 비영리 단체는 한국정부나 특정 개인들이 소유가 될 수 없다고 통보한 것으로 알려졌다. 미국 비영리 재산은 돈을 많이 냈다고 해서 한국 정부가 운영권을 가질 수 없다는 의미일 것이다.

한국학원 이사회에는 한국 정부가 파견한 교육 영사가 당연직 이사로 임명돼 이사회 운영에 동참해 오고 있었다. 만약 비리나 운영의 잘못이 있었다면 당연직 이사로 매 회의마다 참석했던 영사의 직무 태만도 있었 것이고 해당 영사는 한국법에 의해 처벌을 받아야 한다. 하지만 이런 조치를 취했다는 증거는 아무

데도 없다. 결국 이사회는 총영사관의 요구로 비상 대책 위원회 인사들의 영입을 합의하면서 사태를 일단락 지었지만 앞으로 총영사관과 이들이 어떤 전략으로 재정 난을 타개해 나갈지 한인사회가 반드시 눈여겨보아야 한다.

한국 학교 교장의 소회

다음은 연례 간행물 ‘사귀의 동산’에 게재된 한국 학교 교장들의 ‘개교 50주년 기념 특별 좌담회’ 내용 중 한 한국학교 교장의 발언 일부를 발췌한 내용이다.

“학교 건물을 둘러싸고 한인단체 장들과 영사관이 우리 남가주한국학원을 분구 단체로 규정하고, 권력을 이용하여 부당한 처사로 일관했던 3년여의 시간들은 너무 억울하기도 했고 힘들었던 시기였습니다. 교사와 학생들은 여러가지 불이익을 당하고 재정적 압박과 불명예로 사회에서까지 비난을 받으며 오직 한국어 교육을 위해 즐거운 토요일을 반납하고 헌신하며 달려온 교사들의 자긍심이 무너지는 것을 보면서..(중략).. 아직도 회복되지 않은 학교의 명예에 대한 책임은 누가 질 것인지 지금도 답답할 때가 있습니다.”



홍기자의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

미국인들이 좋아하는 'K컨텐츠' 소개하기

BTS, 오징어 게임, 파친코, 미나리, 기생충 등 K 문화 열풍 한국 역사와 문화 알리고 국격도 올리니 일석이조

그야말로 K 문화, K 컨텐츠의 시대라 해도 과언이 아니다. 해마다 각종 세계 음원 차트 신기록을 갈아치우며 전무후무한 세계적 아티스트로 자리매김하고 있는 BTS. 지난 2020년 아카데미 영화제의 작품상과 감독상, 각본상, 국제영화상(외국어영화상) 부문 4관왕에 오른 봉준호 감독의 '기생충', 이어서 2021년 영화 '미나리'로 아카데미 여우 조연상을 수상한 윤여정의 활약은 K 영화에 대한 전세계의 이목을 집중시켰다. 여기에 그치지 않고 지난 2021년 넷플릭스 오리지널 시리즈로 출시한 드라마 '오징어 게임' 과, 올해 애플 TV가 동명의 원작 소설을 바탕으로 제작한 드라마 '파친코'는 전 세계 시청자들을 사로잡았다.

또한 지난달 28일 칸 국제영화제에서 박찬욱 감독이 영화 '헤어질 결심'으로 감독상을, 또한 배우 송강호가 영화 '브로커'로 남우주연상을 수상하면서, 이제 K 컨텐츠는 '믿고 보는'이라는 수식어를 얻기에 이르렀다.

넷플릭스와 평론가들의 평점을 바탕으로 외국인들에게 소개하기 좋은 한국 영화와 드라마 수작들을 소개한다.

국제시장

(Ode to My Father, 2014)

부산광역시 소재 국제시장을 배경으로 하는 윤계준 감독의 영화로 한국 영화계에서 '초대박' 흥행을 일컫는 흥행의 기준선인 천만 관객 돌파를 달성했고, 대중상 최우수작품상 및 감독상, 남우주연, 조연상 등을 휩쓸었다. 한국전쟁, 이산가족, 파독광부, 파독간호사, 베트남 전쟁 등 대한민국 역사의 온갖 격변기가 조명되므로 한국 근현대사 역사를 소개하기에 좋다. 주인공 덕수(황정민)은 모든 그 시절 드라마틱한 시대상이 선사한 격변기를 온몸으로 겪어내며 오늘날의 대한민국을 만들어 낸 평범하지만 위대한 아버지의 모습을 대변한다.

파친코

(Pachinko, 2022)

애플 TV가 막대한 예산을 들여 자체 제작한 TV 드라마로 미주한인 이민진 작가의 베스트 셀러인 동명의 원작 소설을 바탕으로 하며, 아카데미 여우 조연상에 빛나는 윤여정, 수식어가 따로 필요없는 수퍼스타 이민호 등이 출연해 방영 전부터 화제를 모았다. 일제 강점기 부산에서 살던 어린 선자가 일본으로 이주해 자이니치라 불리는 재일교포로 살아가면서 온갖 차별과 역경을 극복하고 살아가는 내용으로, 선자의 부모님과 선자, 그리고 선자의 아들과 손자 4대에 걸친 이야기다. 영상미나 각본의 구성도 뛰어나지만, 관동 대지진 학살, 일본 강제징용에 대한 내용을 직접 혹은 간접적으로 다루고 있어 전 세계 시청자들에게 세계 2차대전 당시 일본제국의 만행을 알렸다는 사실만으로도 큰 의미가 있다.

택시 드라이버

(A Taxi Driver, 2017)

장훈 감독의 작품으로 역시 천만 관객 돌파를 달성했다. 1080년 5.18 민주화 운동의 진실을 세계에 알린 독일인 기자 위르겐 힌츠페터와 그의 동반자가 되어준 택시운전사, 그리고 광주 시민들의 이야기다. 한국의 근현대사와 민주화의 발전을 소개할 때 결코 빼 놓을 수 없는 5.18 민주화 운동이라는 실제 사건을 배경으로 하기 때문에 한국의 근현대사를 이해하기 원하는 외국인들에게 추천할만하다.

부산행

(Train to Busan, 2016)

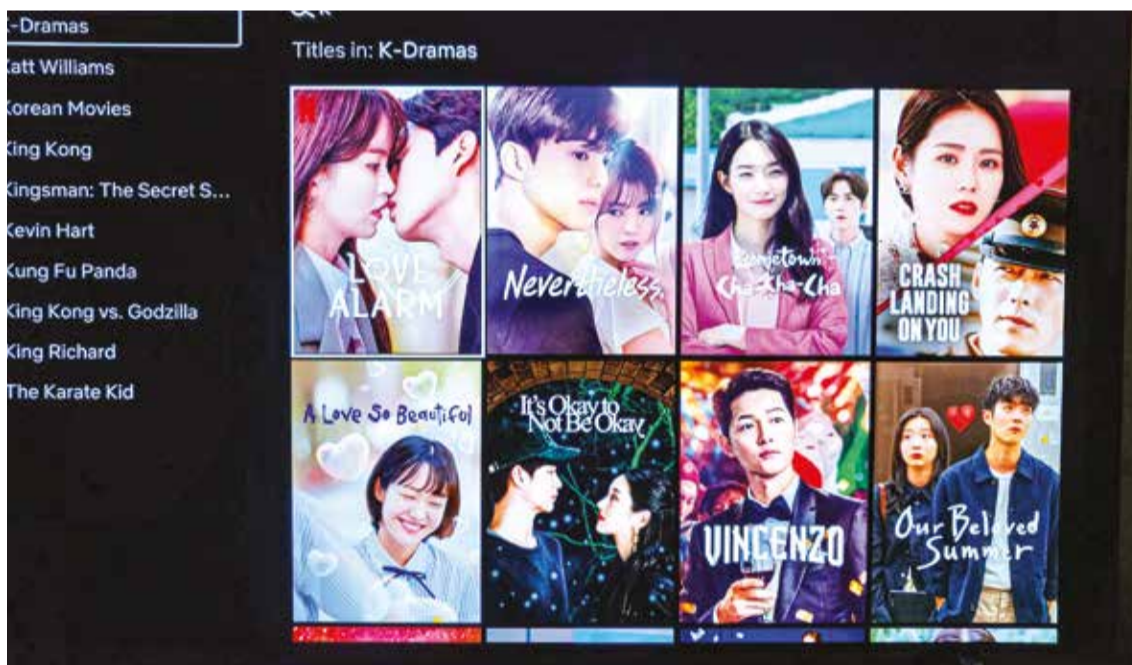
킹덤 1,2

(Kingdom 1, 2, 2019 & 2020)

K드라마와 K영화, K음악에 이어 이번에는 엄청난 스피드를 자랑하는 K-좀비다. 칸 국제영화제 최고의 화제작이자 역시 천만 이상의 관객을 동원한 연상호 감독의 부산행은 대



애플 TV가 선보인 드라마 파친코는 동명의 원작 소설과 함께 전 세계적으로 엄청난 화제를 일으켰다. 함께 모여 드라마 파친코를 시청하고 있는 텍사스 주 출신의 미국인 셸리 헛철크스 윌리엄스, 케이트 타이, 롤루 루비오(왼쪽부터).



'믿고 보는'이라는 수식어를 얻었다해도 과언이 아닌 K 드라마. 넷플릭스 등 스트리밍 서비스를 통해 전세계 안방극장을 사로잡고 있다.

한민국에 긴급재난 경보령이 선포된 가운데 부산으로 가는 열차에 몸을 실은 주인공들이 생존을 위해 벌이는 치열한 사투를 그린다.

넷플릭스 오리지널 시리즈로 지난 2019년과 2020년 시즌 1과 2로 선보인 TV 드라마 킹덤은 김성훈 감독과 김은희 작가가 만든 스릴러로 조선 시대 궁중을 배경으로 펼쳐지는 기이한 역병과 조선을 지키고 싸우는 세자와의 숨막히는 전쟁이 펼쳐진다. 두 작품 모두 속도감 있는 진행과 예측불허한 시놉시스를 선보여

외국인들에 인기를 끌었는데, 특히 기존의 느린 좀비와는 달리 엄청난 스피드를 자랑하는 K 좀비는 신선한 충격을 선사한다.

사랑의 불시착

(Crash Landing on You, 2019)

시대극이 가지고 있는 무거운 스토리라인이 부담스러운 외국인들에게는 얼마 전 백년해로를 약속한 배우 현빈과 손예진의 엄청난 케미를 느낄 수 있는 드라마 사랑의 불시착이 좋은 선택이다.

우연한 사고로 북한에 불시착한 남한의 재벌 2세 여자 주인공과 북한의 특급 장교 사이의 로맨스를 유쾌하면서도 아름답게 그려낸다. 남한과 북한이 처한 현대의 상황을 이해시키기 좋다.

서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

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

‘공복의 술’ 버려야 하나

술도 맞는 음식이 있다. 소주에는 삼겹살, 맥주에는 통닭, 막걸리에는 파전, 와인에는 고기나 치즈 등등.

음식은 음식대로 술은 술대로 서로가 어우러져 좋은 궁합을 이룬다. 프랑스어로 ‘결혼’ (marriage)을 의미하는 마리아주라고 부른다.

술을 어울리는 음식과 마시면 음식 맛도 돋아 줄 것이고 또 술의 알코올 기운도 풀어주는 아주 이상적인 건강 주법이 될 것이다.

그런데 주당들에게 이런 ‘마리아주’를 이야기하면 반응을 하지 않는다.

주당들은 대개 ‘술이 술을 마신다’. 음주 경력 40년이 넘었는데도 음식과 술의 궁합을 맞춰가며 먹는 주당들은 별로 본적이 없다. 주로 안주 발 세우는 친구들은 봤어.

잘 아는 언론사 선배는 퇴근하면 곧바로 양주 반컵을 단숨에 들이킨다고 한다. 독한 술이 목을 타고 넘어가는 느낌은 어디에도 비교할 것이 없다고 한다. 그는 하루의 피곤을 풀어주는 최고의 약주라고 부른다.

폭탄주 3잔으로 술자리를 시작하는 주당 선배가 있다. 그와 술대결로 이기는 사람을 본적이 없다. 소주에 맥주를 부어 3잔을 연거푸 돌린다. 빈속에 들어가는 알코올이 얼굴로 치솟을 즈음이면 주문한 음식이 나온다. 그때부터 음식에 손을 대는 사람들은 많지 않다.

그런데 가만히 지켜보면 그 선배는 빈속에 폭탄주를 돌리면서 나름 열심히 안주를 챙겨 먹는

다. 김치에 나물, 부침 등등 그리고는 또 폭탄주를 돌린다. 남들은 먹고 선배는 몸챙기고... 젊은 사람들과 대작하려면 어쩔 수 없는 나름의 비법(?)이겠다.

빈속에 술을 마시면 5~10분만에 알코올이 뇌까지 올라간다고 한다. 정신이 흐트러지고 판단력과 사고 능력이 떨어진다. 횡설수설이 시작되고 심하면 기억이 없어진다. 이때부터 주정이 시작된다. 신장을 자극해 수분이 더 빨리 몸에서 빠져나가고 알코올 분해에 필요한 수분이 부족해 다음날 숙취에 시달린다.

술은 위장에서 20% 정도만 흡수되고 나머지는 모두 소장에서 혈액으로 들어간다. 간으로 옮겨줘 분해를 시작되지만 흡수량이 많아 순식간에 머리로 올라간다. 공복으로 술을 마시면 소장으로 내려가 혈류를 타고 온몸으로 퍼진다.

많은 사람들이 술을 마실 때 기름진 음식을 먹으면 위장이 기름으로 코팅돼 알코올 흡수를 막아준다고 생각한다. 반정도만 맞는 말이라고 한다.

술을 음식과 함께 마시면 알코올과 음식이 섞여 체내 알코올 흡수 속도를 늦출 수 있다는 것이다. 흡수 속도가 느려지면 간에서 분해하는 시간도 벌 수 있다. 또 빠져나가는 수분도 어느정도 보충할 수 있다.

술은 칼로리(그램당 7칼로리)는 있지만 영양분이 없다. 공복에 술을 다량으로 마시면 음식을 먹지 않는 경향이 많다. 음식을 섭취하지 않으면 미네랄 보충이 되지 않아 다음날 숙취로 머리를 부여잡게 된다. 몸속에 저장된 전해질과 미네랄을 알코올 분해에 모조리 쓰기 때문이다. 세포들이 굶어 죽는다는 말이다.

UCLA 의과대학의 수석 임상 영양사 에린 모스는 술마실 때 가장 좋은 음식을 과일과 야채로 꼽았다. 오이, 토마토, 벨페퍼, 무우 같은 수분이 풍부한 음식을 추천했다. 채식을 별로 좋아하지 않는다면 연어 또는 통밀로 만든 샌드위치도 좋다.

소주를 마신다면 삼겹살을, 맥주에는 통닭을, 와인은 치즈와 함께... 하지만 설탕이 들어 있는 음식을 멀리하는 것이 좋다. 당류가 들어간 음식은 소화가 빨리 되기 때문에 알코올 흡수 역시 빨라지기 때문이다.

술을 많이 마셔야 하는 상황이라면 1시간 전 음식을 먹는다. 또 30분전에 물 두컵 정도를 마신다면 정신을 잃지 않고 바른 자세로 술잔을 받을 수 있을 것이다.

하지만 공복에 마시는 짜릿한 술 맛을 버리기에는 그동안 쌓아 올린 주력이 너무 오래된 듯 싶다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com





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



The Dance.



노년기의 마티스 작업과정.

“빨강 하늘, 초록 얼굴” 피카소도 울고 간 과감한 ‘색’

포비즘(Fauvism) 과 앙리 마티스(Henri Matisse)

“사물이 아니라 나에게 주는 감정을 그려라”
새로운 그림 공간 만들어간 야수와 거장

20세기의 서양 미술사를 살펴보면 인상파미술과 추상미술을 연결해주는 중요한 미술 사조가 있다. 포비즘(Fauvism). ‘야수와’라고 불리기도 하는 미술 양식은 20세기 초기(1904년경)에 시작되었다가 몇 년간 짧은 시기(1905~08) 동안 프랑스의 화가 앙리 마티스가 주축이되어 블라맹크, 앙드레 드랭에 의해 형성된 미술사에 획기적인 전환점이 되었고, 20세기 현대미술의 근간을 이룬 중요한 미술사로서 평가되고 있다.

포비즘은 사물의 일반적인 표현 및 사실적 역할에서 색상을 분리하여 색상 그 자체에 새롭고 감정적인 의미를 부여한다. 따라서 색채를 통하여 작가 자신의 내부 감정을 표현하며, 3차원적 공간을 거부하고 그

대신 평평한 영역이나 색상 대치를 사용하여 새로운 그림 공간을 만들어간다.

그렇게 그림을 풀어나가는 방법은 야수와 작가들의 작품에서 볼 수 있는 강렬한 보색을 이용한 구성으로 연결되었고, 색채에서 주는 화려함과 함께 대담한 변형과 자유로운 터치는 작가 내면의 감정과 맞물려 색채의 해방을 이루어 낸다. 1905년 프랑스의 가을 살롱전에서 야수와 작가들의 전시회가 있었는데, 평론가 루이 보셀은 “그들의 작품엔 기본기가 없는 감정만 표출된 격정적인 그림이어서 다듬어지지 않은 야수 같다”라는 혹평을 했다. 그 후 포비즘은 야수파라고도 불렸고, 그토록 순수하고 아름다운 색채들의 조합이 당시에는 원색적인 비

판과 함께 색을 못 쓰는 작가들이라고 비난을 받기도 했다.

천하의 피카소도 자신의 그림이 압도당할 만큼 마티스의 작품 색채가 강렬해서 출품작을 살롱전에 들고 갔다가 슬그머니 후퇴했다는 재미있는 일화가 있다. 그만큼 야수와 의 컬러에 대한 혁신은 충격적일 만큼 획기적이었다. 20세기 현대미술에서 파블로 피카소와 앙리 마티스는 라이벌 구도를 이룬 것으로 알려져 왔는데, 피카소가 형태의 재구성을 이뤘다면 마티스는 색에 대한 해석을 이뤄냈다고 평가한다.

앙리 마티스(1869~1954)는 어렸을 때부터 그림을 그렸던 화가가 아니라 변호사 사무실 서기로 일하다 뒤늦게 그림의 길로 들어섰다. 화가가 되기로 결심한 것은 수술 회복기 중 옆 침대 환자의 스케치와 화집 등을 보면서 직업의 대 전환기를 맞게 된다.

본격적인 그림 공부를 위해 파리로 옮겼는데, 그의 율동히 뛰어난 색채 감각에 당시 화가들은 놀라기도

하였다. 경제적 어려움도 있었지만 아내의 희생적인 내조로 마티스는 하루 12시간씩 본격적인 그림을 그리며 30대 중반 유럽 미술계의 중심에 서게 된다.

“빨강 하늘도 괜찮아, 초록색 얼굴이면 어때. 색은 그 자체로 존재하며, 그 자체로의 아름다움을 지니는 거니까” 자유로운 그의 생각과 감정의 표현은 그의 캔버스에 과감한 ‘색’으로 던져지고, 그 색들의 조합은 자연스런 화면으로 구성이 되며, 순수한 그의 마음이 우리를 황홀한 작품 세계로 초대한다.

노년기를 맞은 마티스는 십이지장암과 관절염으로 그림을 그릴 수 없게 되자 붓 대신 가위를 작품 활동의 수단으로 선택하여 침대에 누워 색종이 그림을 시작한다. ‘Cut-Out’으로 알려진 작품들은 가위로 색종이나 색 캔버스를 자르며 구성하는 작업방식이다. 반 추상화 형태로 장식적이며 단순하지만, 몇 가지 색만으로도 풍부한 아름다움을 보여준다.

그의 말년의 역작으로는 1948~51년까지 심혈을 기울여 완성한 ‘로제르 성당’ 일명 ‘마티스 채플’이라고 불리는 곳의 실내장식 일이었다. 내부의 모든 실내 장식은 물론 벽화와 스테인드글라스는 마티스 작품 인생의 완성임을 보여준다. “난 이 예배당에 들어오는 모든 이들이 스스로 정화되고 무거운 짐을 덜었다는 생각을 갖기 바랍니다. 미술이란 안락의자 처럼 편안해야 하고, 고달픈 하루가 끝난 후 쉴 수 있는 것이어야 합니다” 모든 고난들도 운명으로 받아들이며 쉬임없는 예술 활동을 해온 화가 마티스다운 말이다.

끊임없는 예술의 탐구와 노력으로 그림 이외에 그래픽 디자이너, 조각가로도 활동을 했지만, 마티스는 평생 그림을 열정적으로 사랑한 20세기의 가장 영향력 있는 예술가 중 한 명으로 천여 점의 회화와 50여 점의 조각작품을 세상에 남기며 84세의 일기로 생을 마감하게 된다.

자신의 감정을 오롯이 ‘색’이라는 시각 언어의 표현으로 새로운 미술 사조를 개척한 색의 마술사 앙리 마티스. 타고난 우월한 색채감각과 그의 부단한 노력과 삶의 고난 속에서도 평정심을 잃지 않았던 용기가 위대한 예술가를 만들었다. “예술가는 비전, 즉 노력으로 시작합니다. 창의성의 또 다른 언어는 용기입니다. 창의성에는 용기가 필요합니다. 독창적이려고 하지 말고 단순하세요. 사물 그 자체를 그리는 것이 아니라, 그것이 나에게 주는 감정을 그리면 되는 겁니다” 그가 남긴 말은 오늘날의 모든 예술인들에게 주는 진정한 메시지처럼 들린다.



The Dessert: Harmony in Red.



Blue window.



Blue Nude II.

캘리그래피, 자유롭고 창의적인 '예술'



황태선 서예전 Korean Calligraph by Taesun Hwang

힘찬 먹선에서 느껴지는 강한 에너지
6월 11일 부터 30일 까지 리앤리갤러리



“전공이 미술도 아니고, 서예도 아닙니다. 그냥 먹의 색깔의 변화가 좋았고, 내가 좋아하는 시를 쓰기 위해 시작했는데 평생의 취미가 되었습니다” 지난 40여년간 서예가 좋아서 꾸준히 작품 생활을 해온 황태선 서예가의 캘리그래피(Calligraph) 전시회가 6월 11일 부터 30일 까지 리앤리갤러리(리아네스)에서 열린다. 2020년 오렌지카운티의 Muzeo Museum에서 초대 전시회를 하였지만, 코비드 19으로 인하여 많은 관람객들에게 소개되지 못하여 안타까웠는데 이번 LA 리앤리갤러리의 배려로 전시회를 하게 되었다며 기쁨의 의욕을 보인다.

우리가 알고 있는 서예란 붓으로 글씨를 쓰거나 그 방법을 배우고 의

히는 동양 특유의 조형예술이다. 전통적인 서예가 문장과 서예의 일체를 기본으로 한다면, 현대 서예는 서예적 이미지에 집중한다.

황태선 서예가의 작품을 대하면 글씨라기 보다는 그림을 연상케 한다. 한쪽의 동양화 같은 잔잔한 풍경화도 연상되고, 때론 힘찬 먹선에서 느껴지는 강한 에너지의 현대 추상화로도 보여진다. 마치 글씨가 그림과 하나가 되어 신명나는 춤을 추는 것 같다. 전통 서예의 근본을 유지하되 그녀의 감성적인 손글씨는 먹으로 쓴그림이 되어 돌아와 순간의 감동을 선물하는 것 같다.

황서예가는 1972년 성균서예학원에서 약 2년간 서예를 배우고, 오랜 시간 서예를 해 왔지만 꾸준히 서예

를 할 수 있었던 것은 1983년 목향회에 조인 하여 그룹의 리더인 고김순욱(신경외과의사)선생님의 많은 지도와 격려가 있었다고 말한다. “뿌리는 전통 서예에, 그러나 획일적인 아름다움이 아닌 서체를 고안하고 계발하는 현대 캘리그래피는 자유롭고, 창의적인 글씨를 쓰는 ‘예술’로 자리매김을 하고 있습니다”. 이아

네스 관장의 전시 초대말이다. 이번 전시회의 리셉션은 6월 11일 (토) 2~5시이며 많은 분들의 관심과 호응을 부탁드립니다.

- ▶문의: (213)365-8285
- ▶전시기간: 6월 11일부터 30일 까지
- ▶화랑주소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010



카드

“크레딧 카드나 데빗 카드나”

신용점수, 지출 습관 등에 따라 결정 해외사용이라면 수수료 고려해야

“자장면이나 짬뽕이나” 중국 음식점을 찾으려면 흔히 겪는 갈등이다. 그런데 이에 버금가는 고민이 있다. “데빗카드나 크레딧카드나” 둘다 비슷한 상품이지만 차이는 많다. 만약 지출 습관을 조절하려면 크레딧카드보다는 데빗카드 사용이 더 좋을 것이다. 또 신용점수를 신경 쓰거나 고가 물건을 구입할 때 안전한 서비스가 필요하다면 크레딧카드를 사용하는 것이 유리하다.

전미노인협회(AARP)가 데빗카드와 크레딧카드를 놓고 어떤 것을 사용할 것인가 갈등하는 시니어들을 위해 장점과 단점을 비교한 8개의 시나리오는 만들어 안내했다.

시나리오 1 크레딧 카드에 갚아야 할 잔고가 많을 때

크레딧 카드의 기본은 우선 물건을 구입할 때 수수료나 이자 없이 돈을 빌려 구입하는 것이다. 마감일 이전에 크레딧 카드에서 빌린 돈을 모두 갚으면 이자나 수수료를 내지 않는다.

하지만 잔고를 기간내에 갚지 못하면 이자를 내야 한다. 현재 미국 전국 평균 이자율은 16% 정도다. 따라서 크레딧카드를 사용한다면 기간 내에 모두 갚는 것이 좋다. 데빗카드를 사용하면 이런 수수료나 이자는 없다. 구태여 잔고를 남길 이유도 없다. 은행에 돈이 있다면 데빗카드를 사용한다.

시나리오 2 고가 물품을 구입할 때

크레딧 카드로 물건을 구입하면 소비자 보호를 받을 수 있다. 하지만 데빗카드는 보호 받지 못한다. 만약 구입 물품에 하자가 있거나 물품을 받지 못했는데 상품 판매 업체가 고집을 피운다면 크레딧 카드 회사에 중재를 요청할 수 있다. 또 크레딧카드를 사용하면 자동적으로 구입한 물건에 대한 보증과 함께 일정 기간 동안 분실이나 절도 피해에도 보상해 준다.

현금 유동성 측면에서도 크레딧카드를 사용하면 물건값을 지불하기 전까지 현금 유동성을 확보할 수 있다. 하지만 데빗카드를 사용하면 물건값이 즉시 은행에서 빠져나간다. ‘베스트프리페이드데빗카드 닷컴’의 커티스 아놀드는 “카드로 구입한 물건 값을 지불하기까지 최소 21일을 벌 수 있다” 고 말했다.

시나리오 3 해외 여행할 때

두가지를 생각해야 한다. 화폐교환 수수료와 카드 사용료다.

많은 크레딧 카드와 데빗 카드는 화폐 수수료로 3%를 받는다. 매 100달러를 사용할 때마다 3달러의 수수료가 부과된다는 말이다. 이와 함께 많은 은행들은 각 화폐-교환 거래마다 수수료를 별도로 받는다. ATM이나 소매점에서 사용할 때 부

과된다.

그러나 모든 카드가 수수료를 받는 것은 아니다. ‘캐피털 월 360’과 찰스 슈왈츠의 데빗 카드는 거래 수수료를 받지 않는다.

해외 여행중 크레딧 카드나 데빗카드의 선을 긋기는 힘들다. 다만 수수료를 내느냐 내지 않느냐가 중요하다. 따라서 해외 여행을 간다면 주로 사용하는 카드와 만일을 대비한 카드 2장을 정도는 챙기는 것이 좋다. 중요한 것은 이들 카드가 외환거래 수수료를 내지 않는지 꼭 확인하는 것이다.

시나리오 4 보상(rewards)을 원한다면

현금을 돌려주는 데빗카드도 있다. 디스커버 캐시백 데빗, 니온 포인트 카드, 액소스 데빗카드등이 그것이다. 하지만 크레딧 카드는 리워드를 더 많이 준다.

리워드의 종류도 다양하다. 현금, 여행포인트, 소매점 할인 등등. 어떤 리워드를 원하느냐에 따라 사용 카드를 결정하면 된다. 크레딧 카드에는 공항 라운지 이용, 물건 할인, 렌터카 보험 등의 추가 서비스도 포함된다.

시나리오 5 현금이 필요하다면

당장 현금이 필요한데 은행이 멀다면 근처 ATM을 사용해야 한다. 보통 다른 은행의 데빗 ATM에서 데빗카드를 사용하면 평균 4.59달러의 비용을 내야 한다.

하지만 크레딧카드를 사용하면 비용을 더 많이 내야 한다. 현금 인출 비용은 10달러 또는 찾는 금액의 5% 이상 낸다. 또 물건 구입할 때보다 현금 인출의 이자율은 25% 등 훨씬 높다.

다음 크레딧 카드 청구서를 받고 모두 갚는다고 해도 250달러를 찾았다면 최소 17.50달러를 내야 한다.

시나리오 6 크레딧 점수를 올리려면

크레딧 카드 회사는 잔고 상환 페이먼트를 신용평가 회사에 보고하게 된다. 제때 돈을 냈는지, 또 잔고를 줄여나가는 등의 기록 모두 신용 점수에 반영된다.

따라서 크레딧 카드 잔고가 많다면 크레딧카드 대신 데빗카드를 사

용하고 크레딧 카드 잔고를 낮추기에 신경써야 한다. 카드 회사에 연락해 이자율을 낮춰 달라고 요구할 수도 있다. 만약 아예 크레딧카드를 가지고 있지 않다면 크레딧카드를 개설해 반복해 소액을 사용하고 곧바로 갚아 버리는 방법을 사용하면 크레딧 점수를 높일 수 있다.

반면 데빗 카드는 크레딧 점수와 관계없다.

시나리오 7 주유소에서 사용한다면

어떤 주유소는 크레딧카드 사용 고객에게 현금 지불 때보다 요금을 더 많이 받는다. 크레딧카드를 사용하지 말라는 말이겠다. 반면 데빗카드는 은행에서 바로 빠져나간다. 하지만 현금 인출로 보지 않고 크레딧카드 사용때와 똑같은 돈을 내게 된다.

주에 따라 다르지만 데빗카드를 사용할 때도 일부 주유소는 일정 금

액을 홀드 하는 경우가 있다. 은행 계좌에서 그만큼 지불이 유예되는 것이다. 은행에 현금이 많지 않다면 홀드되는 동안 자칫 다른 물건을 구입할 때 돈이 모자라는 것으로 나와 초과 지출로 수수료를 내야 할 때도 있다.

시나리오 8 씬스미 유지에 어려움을 겪는다면

데빗카드를 사용하면 은행 잔고 이상의 금액은 지불할 수 없다. 반면 크레딧 카드는 지불 능력보다 훨씬 많은 돈을 사용할 수 있다. 다시말해 과소비를 할 수 있다는 것이다.

데빗카드를 사용하면 항상 은행 잔고를 생각하게 되지만 크레딧카드는 얼마나 지출했는지 잘 확인하기 힘들다. 따라서 지출을 절제하려면 데빗카드를 사용하는 것이 훨씬 바람직하다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com



Lic#9199095

**소셜연금
 메디케어
 건강보험
 은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

페창가 리조트 카지노 스시·사케 페스티벌

지난해 이어 두번째 여름 시즌 이벤트
수익금은 '해빗 포 휴머니티 인랜드 밸리' 기부



여름시즌을 맞아 페창가 리조트 카지노가 7월 9일(토요일) '제 2회 연례 페창가 스시 & 사케 페스티벌'을 개최한다. 지난해 성황에 따라 두번째 열리는 행사다.

VIP 입장권은 정오~오후 4시, 일반권은 오후 1~4시 사용할 수 있다.

이날 행사에는 프리미엄 일본 사케와 페창가의 마스터 셰프들이 직접 만든 스시를 즐길 수 있고 다양한 상품과 미술품이 출품되는 입찰식 경매와 일본 전통 음악도 준비돼 있다.

행사의 수익금은 노인들과 스스로 집 수리를 할 수 없는 이웃들에

게 주택과 주택 수리를 지원해주는 '해빗 포 휴머니티 인랜드 밸리' (Habitat for Humanity Inland Valley)에 기부된다고 페창가는 밝혔다.

티켓 가격은 VIP 150달러와 일반 75달러이며 40개 넘는 사케와 8가지 맥주 샘플 테이스팅을 맛볼 수 있다. VIP는 일반 입장객들보다 앞서 입찰 경매 참여 기회도 제공된다. 또 술을 마시지 않는 사람을 위한 지명 운전자 VIP(Designated Driver VIP)는 70달러, 일반 지명 운전자는 45달러로 스시와 경매 경매 입찰에 참여할 있다.

현재 티켓 판매 중이며, 페창가 박스 오피스에서나 전화 ((877)711-2946) 또는 온라인 (Pechanga.com)으로 구매할 수 있다.

남가주 테메쿨라에 위치한 페창가 리조트 카지노는 USA 투데이 선



정 미국 최고 카지노이자, 2002년 이래 계속 AAA의 다이아몬드 네개 평가를 받고 있는 럭셔리 휴가지다. 슬롯머신과 테이블게임, 엔터테인먼트, 1,100개의 객실과 레스토랑, 스파, 골프장까지 갖춘 대단위 리조트 카지노다. 주소는 45000 Pechanga Pkwy, Temecula, CA 92592.



카운티 정부, 정신건강 홍보 한국어 서비스

'LA카운티 정신건강국(DHM)' 내 한인 담당 포모터들이 지난 5월 14일 LA 동부 위티어 내로우 공원에서 열린 '발달 장애인을 위한 제 37회 사랑의 마당 축제'에 참가했다.

이들은 행사에서 부스를 설치하

고 발달 장애인과 비 장애인들을 위해 정신건강에 대한 다양한 자료와 워크숍 정보를 제공했다.

LA 카운티 DMH는 개인이나 교회, 단체 등에게 코로나 팬더믹 이후 높아지고 있는 정신건강에 대한 다양한 프로그램을 한국어 등 커뮤니티별 언어로 제공하고 있다.

신청 및 문의는 (818)659-6117(텍스트) 또는 ychoi@dmh.lacounty.gov

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

“난관에도 굴하지 않는 의지의 모습 보여줄 터”

구영순씨 성대 마비 극복
8년만에 두번째 독창회

늦깎이 음악인이자 메디케어 보험인 구영순씨(75)가 7월 9일 미주 평안교회(170 Bimini Pl, Los Angeles, CA 90004)에서 무료 독창회를 갖는다. 지난 2016년 6월 월서 연합감리교회에서 첫번째 성가 독창회에 이은 8년만의 두번째 음악회다.

이번 독창회에서 구씨는 한국 가곡과 이태리 가곡, 그리고 성가곡을 선보일 예정이다. 또 독창회는 오위영 테너와 목사들로 구성된 남성 중창단 그리고 듀엣 팀이 찬조 출연해 다채롭게 꾸며진다.

구씨는 음악 전공자가 아니다. 음악을 좋아해 교회 헌금 송 등 항상 성악을 가까이했지만 본격적인 독창회 준비는 67세부터였다.

하지만 그에게도 시련은 있었다. 성대마비가 생긴 것이다. 하지만 각고의 노력과 치료로 기적 같이 회복되고 있다고 그는 말했다.



70대의 나이에 독창회를 갖는 구영순씨와 딸이자 반주자인 구소라씨.

문이 계기가 돼 무대에 선다”고 말했다.

이번 공연은 그가 몸담고 있는 수호천사 보험과 클레버케어 메디케어 보험사가 주최한다.

반주를 맡은 구소라씨는 보스턴 콘서버토리를 나온 피아니스트로 LA 사랑의 교회 성가대 반주자이기도 하다. 또 구씨와 함께 수호천사 보험에서 에이전트로 일한다.

아픔이 지나간 자리에 남은 것



김동희의
세상보기

시더스 사이나이 암센터
수석 코디네이터

얼마전 한 복지재단으로부터 생활 지원금 수혜자를 추천해달라는 부탁을 받았다. 어려운 상황에 있는 이들에게 경제적 보조를 해준다는 취지였다. 2년 여 넘게 이어지는 코로나 시대를 살아내면서 정신적, 육체적, 그리고 무엇보다 경제적으로 어려운 시기를 보내고 있는 이들을 위한 의미있는 행사라고 생각했다.

머릿 속에 떠오르는 이가 한 명 있었다. 4년 전 유방암 진단을 받은 김 선생님이었다. 그녀를 알게 된 것은 한 신학교를 통해서다. 학업 성적이 우수하고, 학교에서 조교활동도 열심히 하는 분인데 몇 년 전 유방암 진단을 받았다고 했다. 학교 관계자는 “김 코디는 암센터에서 일해서 정보가 많으니 우리 김 선생님 좀 도와달라”고 부탁했다. 하지만 정작 도움은 ‘김 코디’ 가 더 많이 받았다.

김 선생님은 밝고 씩씩한 분이셨다. 싱글맘으로 홀로 아들들을 양육하던 중 때 아닌 유방암 진단 소식에 앞이 캄캄해졌다. 하지만 이번에도 잘 이겨낼 수 있다는 자신감으로 수술과 항암치료라는 힘겨운 과정을



버텼다. 혹시라도 나중에 이 과정을 똑같이 겪을 그 누군가를 위해 치료 과정을 블로그에 공개했다. 덕분에 그 글들은 이제 막 유방암 진단을 받고 앞으로의 일들이 막막한 이들에게 기댈 곳이 되어 주고 있다.

김 선생님 덕분에 ‘김 코디’ 는 유방암 생존자들이 겪는 어려움에 대해 조금이나마 더 깊이 알고 이해할

수 있었다. 이들이 직면하는 어려움은 어떤 것들이고, 이를 도우려면 어떤 지원이 필요한지 실질적인 면도 생각해 볼 수 있었다. 그리고 무엇보다 김 선생님의 하루하루를 보면서 아픔이 지나간 자리에 남은 특별한 무엇이 있음을 알았다.

그녀는 “생명이 연장 되었으니 더 많이 나누고 싶다”고 했다. 암 투병과 회복 과정에서 알게된 산책로나 캠프장 정보를 다른 이들에게 알려 주며 평소에 건강관리를 하는 것이 얼마나 중요한지 강조한다. 차때로 어려움을 겪고 있는 이웃이나 건강 악화로 도움이 필요한 지인이 있으면 자신의 일을 제쳐두고라도 달려 간다. 틈틈이 세탁소에서 옷 수선을 하실 때가 있는데, 그 때마다 이 옷을 입는 사람이 건강하고 행복한 삶을 살게 해달라고 바느질 한땀 한땀에 기도를 담는다.

몇 년 곁에서 지켜 봤기에 그리 녀낀 형편이 아니심을 안다. 하지만 그 가운데서도 어떻게 하면 조금 더 나누고, 베풀까를 고민하는 모습을 수도 없이 봤다. 복지재단의 지원금

이 꼭 그녀에게 전해졌으면 했다. 싱글맘에 암환자로 힘겨운 시간을 버텨내야 했던 그녀에게 작은 위로가 됐으면 했다. 누가 들어도 어려웠을 시간을 보냈고, 그렇지만 희망을 잃지 않았고, 이제는 다른 사람을 돕는 일에 자신의 시간과 노력을 아끼지 않는 김 선생님의 삶에 누군가가 격려를 해주었으면 했다. 그리고 그렇게 전해진 위로와 격려가 그녀를 통해 더 많은 사람들에게 전해질 것을 확신했다.

추천서를 마감한 날 오랜 만에 연락을 드려 안부를 전했다. 반가운 카톡이 왔다.

“...버스에서 우연히 항암치료 중인 한국 분을 만나서 연락하고 지냈는데 이번 주에 식사 대접하기로 했어요. 앞으로는 그렇게 우연을 가장한 만남을 통해 이웃들을 잘 섬기려고 해요.”

아픔이 지나간 자리, 그곳에 남은 것을 ‘사랑’ 이라고 부르고 싶어졌다. 그 사랑이 자라고 전해지는 모습을 곁에서 지켜 볼 수 있어서 참, 기쁘다.

배고픔과 목마름을 구별하라?

더위가 기승을 부리는 계절로 접어들면서 ‘수분 섭취’의 중요성에 관심이 모아진다. “물을 많이 마시라”고 조언하는 전문가들은 수분 섭취의 중요성과 더불어 “배고픔과 목마름을 구별하라”고 강조한다. 뇌에서 배고픔과 목마름을 인지하는 곳이 같기 때문에 때문에 내 몸이 필요로 하는 것을 때로는 혼돈할 수도 있

다는 뜻이다. 목마름을 배고픔으로 오해한다면 체중 과다의 부작용을 나올 수 있지만 배고픔을 수분 섭취로 달랠 수 있다면 체중조절에 도움이 될 수 있다. 질병통제예방센터가 소개하는 수분 섭취를 늘릴 수 있는 6가지 방법을 소개한다.

물병 가지고 다니기

자신의 물병을 가지고 다니면 언제든지 물을 충분히 마실 수 있다.

물병 얼리기

냉동고에서 얼릴 수 있는 물병이 있다면 활용한다. 여름철엔 차가운 물이 도움이 된다.

음료수보다 물

물이 아닌 다른 음료수는 설탕 함유량이 높기 때문에 이왕이면 물을 선택하도록 한다.

외식할 때도 물

특히 밖에서 식사를 할 때는 의

식적으로 물을 더 많이 먹도록 한다. 외식비도 줄이고 칼로리도 줄일 수 있다.

식사 중에도 물

식사 앞과 뒤, 식사를 하는 중에도 물을 틈틈이 마신다. 과식을 막을 수 있다.

레몬이나 라임 첨가

물에 레몬이나 라임 등을 넣으면 물 마시는 것이 쉬워진다. 얇게 썬 레몬이나 라임을 얼렸다가 물에 넣어 마시는 것도 방법이다.

김동희

현재 시더스-사이나이 암센터 건강형평성연구소의 커뮤니티 아웃리치 수석 코디네이터로 활동 중. 전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자. ‘미국엄마의힘’ 저자.
▶ 연락처: (310)423-7410

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(16)

Relapse (리랩스) 재발

어떠한 질병이나 증상에서 회복된 이후에 다시 같은 질병이 생기거나 증상이 발생한 경우를 말한다.

Metastasis (메타스터시스) 전이

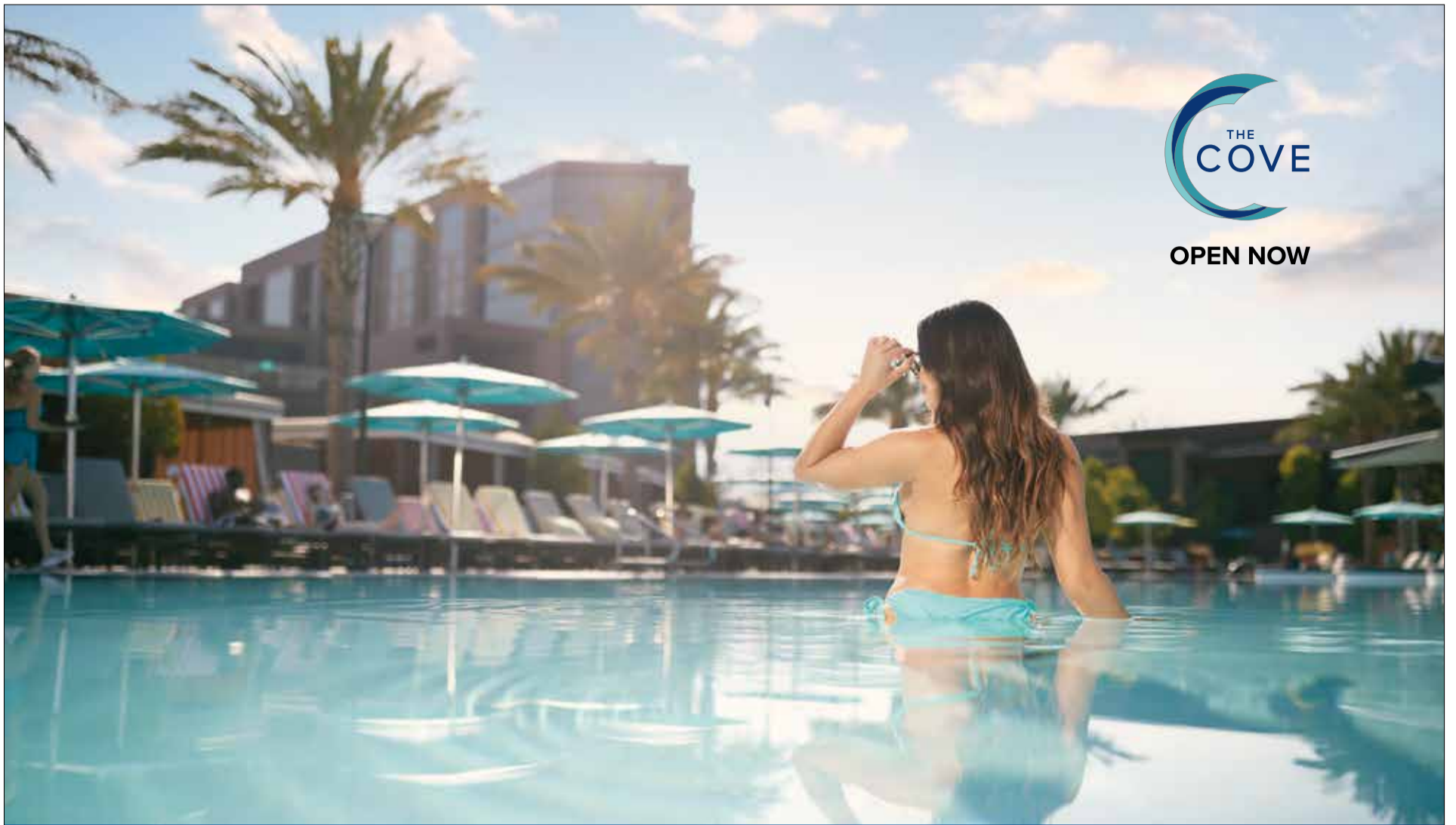
어떤 종양이 그 원발부위에서 떨어져 나와 다른 조직으로 옮겨간 뒤에 그곳에 정착·증식하는 상태를 뜻한다.

Transplant (트랜스플랜트) 이식

신체 조직이나 장기를 떼어 내어 같은 개체의 다른 부분이나 다른 개체에게 옮겨 붙이는 일을 말한다.

Edema (이디마) 부종

조직 내에 림프액이나 조직의 삼출물 등의 액체가 고여 과잉 존재하는 상태를 의미하는 용어이다.



OPEN NOW

카지노 | 리조트 | 레스토랑 | 엔터테인먼트 | 스파 | 골프



당신의 완벽한 조합을 플레이하세요

서부 최고의 카지노에서 가능성이 주는 스틸을 느껴보세요.

Pechanga 리조트 카지노는 5,000개가 넘는 핫한 슬롯머신과 테이블 게임, 세계 일류의 엔터테인먼트, 1,100개의 호텔 객실, 레스토랑, 스파, 그리고 Journey at Pechanga를 통해 선수권 대회 수준의 골프 코스를 제공합니다. Pechanga 리조트 카지노에서 당신의 완벽한 조합을 플레이하세요. 그간 그리워해온 모든 즐거움과 휴식, 재미를 Pechanga 리조트 카지노에서 만끽하시기 바랍니다.



877.711.2WIN • PECHANGA.COM • 45000 PECHANGA PARKWAY • I-15 • TEMECULA, CA

본사는 모든 권리를 보유하고 있습니다. 도박은 21세 이상만 할 수 있습니다. 도박 문제 상담 전화: 1.800.GAMBLER.



까끌까끌 메밀면, 알싸달달 **양념장!!** 시원하게 즐기세요 메밀막국수

