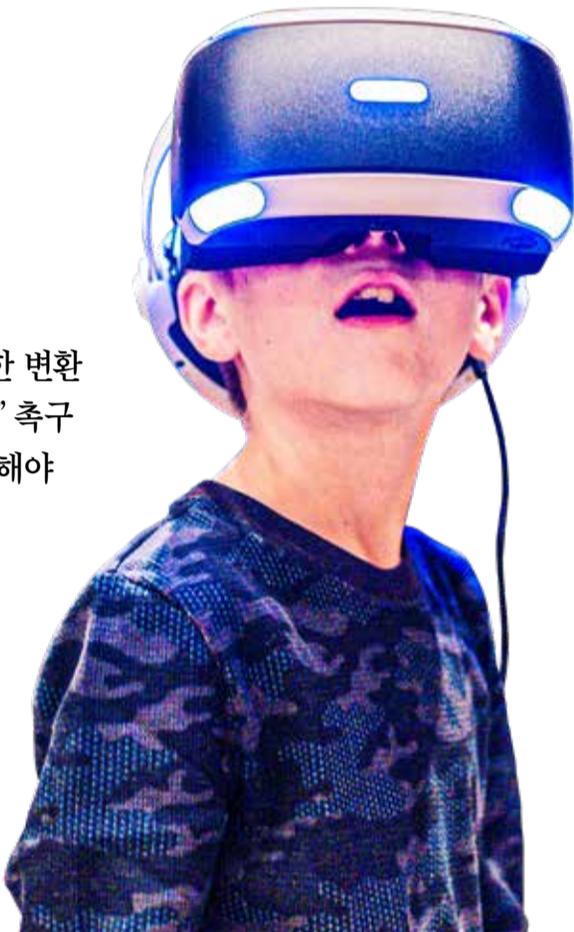




메디케어 4면	은퇴 플랜 8면	건강 17면	교육 23면
2025년부터 매년 7월 어드밴티지 추가 혜택 공지 의무화	'리버커블 트러스트' 는 소송 당할 때 재산 보호 못 받아	"화내지 말아라, 신체 건강에 해를 끼친다"	고교 수준 다르지만 입학 사정시 이를 철저히 고려

내년 파트 B 보험료 185달러 예상
올해 174.70달러보다 10.30달러 인상
확정 금액은 9월 공지 예정
초과 수입때는 최대 628.90달러

인공지능(AI) 시대



“인간이 신의 영역 도전”
획기적 기술로 인류사의 중대한 변환
머스크 등 “6개월간 개발 중단” 촉구
인류에 독인가, 혜택인가 판단해야

2025년 메디케어 파트 B 표준 보험료가 185.00달러로 예상됐다. 이 금액이 확정된 것은 아니다. 최종 결정은 올 하반기 9월에 공지된다.



메디케어 기금을 관리하는 메디케어 신탁위원회는 내년 파트 B 표준 보험료는 올해 174.70달러보다 10.30달러가 오른 185.00달러로 추정했다. 올해보다 5.9% 인상되는 것이다.

파트 B 표준 보험료를 내는 수입은 개인 10만 5,000달러, 부부 21만 달러 이하이며 그 이상 소득자는 5등급으로 나누어 최대 628.90달러까지 낸다.

2024년 표준 보험료 수입은 개인 10만 3,000달러, 부부 20만 6,000달러로 이 한계 금액이 내년 2,000달러씩 상승하는 것이다. 이 수입은 과세 총수입(AGI)에서 이자수익 등을 더한 조정 후 총수입(MAGI)로 결정한다.

예를 들어 집을 팔아 소득이 크게 올랐다면 표준 보험료가 아니라 소득에 따라 인상된 메디케어 보험료를 내야 한다.

하지만 이듬해 소득이 푹 떨어진다면 다시 표준 보험료로 돌아갈 수 있으므로 걱정할 필요는 없다.

만약 수입이 떨어졌는데도 메디케어 보험료가 오른 상태로 계속 유지된다면 소셜시큐리티 오피스를 직접 방문하거나 ‘재고 신청서’ SSA-561을 작성해 소셜시큐리티국으로 보내면 수입을 다시 검토해 보험료를 조정해 줄 것이다. 김정섭 기자

Cover story

“눈 감으면 코베가는 세상”이 됐다. 코는 아니더라도 인간의 뇌를 빼가는 세상에 살고 있다. ‘인공지능’ (AI) 말이다.

세상이 얼마나 빨리 발전하는지 모른다. 잠시 한눈팔면 세상 돌아가는 것 쫓아가기도 힘들다. 수없는 정보와 씨름하는 기자조차도 벽찬 세상이 돼 버렸다.

‘인공지능’을 한마디로 표현하자면 ‘인간이 만든 뇌’다. 인간이 신의 영역을 침범하고 있는 것이다.

인간이 만든 인공지능은 미래 지구의 운명

을 가를 수 있는 획기적인 기술이지만 인류를 멸망의 구렁텅이로 빠뜨릴 수도 있는 엄청난 사건이다.

오죽했으면 기인으로 소문난 테슬라의 일론 머스크 등 1,000명의 기술 분야 리더들이 경쟁적으로 인공지능 개발에 뛰어드는 하이터크 개발자들에게 6개월 동안 그들이 개발 중인 최첨단 기술 개발을 중단하자고 공개 편지를 썼을까. 현재 개발 중인 첨단 인공지능이 어떤 위험을 가져올 수 있을지 이해부터 하자는 것이다.

이미 2만 7,000여 명이 서명했다. 인공지능 개발자에서부터 자금을 대주는 세계 리더

들까지 다양한 분야 종사들이 동참하고 있다. 그들도 순식간에 신의 영역에 도전하는 인간의 모습에 경계심을 갖는 것이 아닐까.

기자의 대학 시절만 해도 컴퓨터는 집채만 했다. 키 판치라는 기계로 카드 종이에 구멍을 내고 구멍 난 수백 수천장의 카드 종이를 컴퓨터에 집어넣으면 두루마리 프린터로 각종 계산 결과물이 쏟아져 나왔다. 하지만 요즘은 이런 과정들이 순바닥만 한 컴퓨터로 또는 우리가 사용하는 스마트폰으로 쉽게 만들 수 있다. 불과 50년도 채 되지 않았다.

??면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

칼럼	
정대용 변호사 칼럼	22
교육 “미국대학 가볼까”	23
이경수의 미술이야기	24·25
이해우의 추천 시 / 이정아의 수필	26
문상열의 Culture Story	27
김동희 칼럼	30

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 메디케어'
폴선 메디케어 전문가
“꼭 필요한 플랜으로 도와 드립니다”
CA Lic.#OF44756 CA Lic.#OH49868
폴선 자넷(영희) 전 (213)503-6897 / (323)767-6872

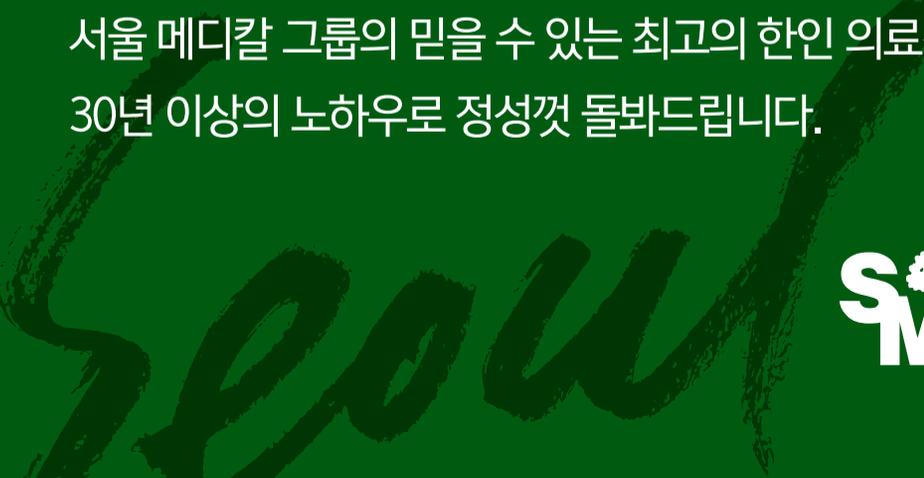
생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어
폴 김 (213) 949-9499
서 영 민 (213) 738-0082
NEW YORK LIFE **뉴욕라이프**
CA Insurance License # 4186507 SMRU 6003613.1 CA Insurance License # 0F32207



넘치는 사랑 감사합니다

언제나 제 곁에서 힘이 되어 주셔서 감사합니다.
오래오래 건강하게 저희와 함께해 주세요.

소중한 나의 부모님의 건강은 크고 튼튼한
서울 메디칼 그룹의 믿을 수 있는 최고의 한인 의료진들이
30년 이상의 노하우로 정성껏 돌봐드립니다.



서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

가족 지인들 제공 ‘현물’ 지원 SSI 삭감 안 돼

9월 30일부터 전국적으로 시행 희소식
 주거지 또는 음식 제공받아도 SSI 안 줄어
 SSI 자격 근로 소득 1,971달러까지 가능
 시민권 또는 근로소득 영주권 소지자

미국에서 은퇴자들이 돈이 없어 굶는다는 말은 들어보지 못했다. 저축금이 없고 수입이 많지 않거나 없으면 정부에서 생계에 필요한 기초 생활보장을 해주기 때문이다. 이를 ‘웰페어’라고 부르며 공식 명칭은 ‘보충안정수입’(Supplemental Security Income) 즉, 우리에게 SSI로 알려져 있다.

현재 75만 명의 미국인들이 이 SSI를 지원받으며 생활하고 있다.

SSI는 수입이 전혀 없어야만 받을 수 있는 것은 아니다. 수입이 있더라도 기초 생활을 유지하지 못하는 수준이라면 받을 수 있다.

이 SSI가 나오면 주정부에서 제공하는 메디칼과 식품을 보조하는 ‘푸드 스탬프’(SNAP)를 받아 생활할 수 있다.

SSI는 미국 시민권 또는 근로기록이 있는 영주권 및 합법 이민 신분의 국민 65세 이상 성인 또는 어린이, 장애인, 시각 장애인에게 제공되는 연방 정부 생활비 보조금이다. 만약 근로기록이 없는 영주권 등 합법신분은 주정부 제공 동일 보조금을 받는다. 캘리포니아는 이를 ‘CAP’(캐피)라고 부른다.

조건 엄격히 적용

SSI가 빈민으로 살아가는 시니어들에게 매우 중요한 수입원이기는 하지만 베니핏을 받을 수 있는 자격조건은 매우 엄격하다. 만약 받는 도중에 해외에 한달이상 여행하거나 수입이 더 많아지면 그달의 수혜 자격을 잃게 된다.

최근 소셜시큐리티국은 이 SSI 자격을 확대하는 새 규정을 발표해 많은 저소득 시니어들의 혜택이 늘어날 것으로 보인다.

그동안 연방정부는 SSI 수혜자가 가족이나 주변으로부터 주거비 또는 음식비를 보조 받으면 이를 ‘현물’ 보조로 간주해 SSI지불금을 삭감했었다. 하지만 올 9월 30일부터는 주거비와 음식비 보조를 받더라도 SSI금액을 삭감하지 않는다.

소셜시큐리티국의 마틴 오말리 국장은 “SSI를 포함해 중요한 생계보조를 받는 시니어들을 위해 시스템을 개혁했다”면서 “심사 기준을 간소화하고 SSI를 받는데 심대한 장애를 끼쳐온 조항들을 없애 더 많은 사람들이 혜택을 받을 수 있도록 했다”고 말했다.

SSI 기본지식

SSI는 수입 자격을 엄격히 정해 놓고 있다.

2024년 연방정부에서 제공하는 SSI는 1인가족 943달러, 부부 1,415달러다.

그런데 물가가 비싸 생활에 어려움을 겪는 일부 주에서는 주정부 차원에서 보충수입을 더 가산해 준다.

캘리포니아의 경우 SSI는 1인 최대 1,182.94달러, 부부 최대 2,022.83달러다.

이 주정부 보조금은 주마다 조금씩 다르다. 돈을 추가해주는 주도 있고 생활비가 그다지 높지 않는 주는 연방 SSI를 그대로 유지한다. 참고로 한국의 기초 생활보조금은 1인 71만 3,102원(700달러가 조금 안됨)이다.

SSI를 받으려면 한달 수입 규정을 철저히 지켜야 한다.

만약 일을 하고 있다면 월 1,971달러 미만이어야 하고 소셜시큐리티연금 등 일을 하지 않고 받는 수입은 월 963달러 미만이어야 한다.

또 자산(은행잔고 포함)은 1인 2,000달러, 2인 3,000달러가 넘으면 안된다. 다만 집한채와 자동차 한대는 재산에서 제외된다. 만약 자녀들을 위해 부모가 SSI를 신청한다면 자녀 1명당 2,000달러씩 상향된다.

64세 이하라면 1년 이상 일을 할 수 있는 능력에 영향을 받을 정도로 장애(사망 또는 일상에 제한을 받는 경우)를 가져야 한다. 장애를 가진 미성년자도 포함된다. 이런 경우에는 월 수입이 1,550달러를 넘으면 안된다.



일을 하는 수입을 근로 소득 즉, ‘엔드 인컴’(earned income)이라고 하며 일을 하지 않은 수입은 비근로소득 즉, ‘언엔드 인컴’(unearned income)이라고 부른다.

정리하면 일을 해서 버는 근로소득은 SSI 심사 때 절반만 수입으로 계산한다는 것이다. 다시말해 근로소득은 2달러당 1달러씩, 비근로소득은 1달러당 1달러씩 SSI에서 깎여나간다.

예를 들어 월 1,500달러의 근로소득이 있다면 절반인 750달러만 소득으로 계산된다. 따라서 연방정부에서 지급하는 SSI 보장 수입보다 낮으므로 정부에서 그만큼 더 보조해주게 된다.

만약 배우자의 수입이 있다면 SSI 페이먼트에도 영향을 받는다.

실제 계산 방법은 다음에 상세히 소개하겠다.

현물지원

하지만 자녀나 지인 등과 함께 살면서 렌트비를 내지 않거나 음식을 무료로 제공받는다면 SSI 금액은 최대 334.33달러까지 깎여지불된다.

소득이란 해당 달에 얻는 음식과 주거에 필요한 비용을 조달할 수 있는 모든 수입을 말한다.

여기에는 현금도 있을 것이고 또는 가족 또는 주변의 ‘현물’ 도움도 포함된다. 이 현물(인-카인드, in-kind) 소득은 현금은 아니다.

SSI를 받는 사람은 반드시 수입을 보고해야 한다. 이 수입에는 ‘현물’도 포함된다. 연방정부는 이 수입 변화가 SSI 수입이나 재산 규정에 맞는지 확인해 자격을 중단하든지 아니면 지불금을 줄이든지 결정할 것이다.

이런 과정이 SSI 수혜자뿐 아니라 소셜시큐리티국에서도 부담이 되

는 행정절차다. 이번 소셜시큐리티국 규정 변화도 이런 번거로움과 업무 부담을 줄이기 위한 것이다.

이미 코네티컷, 일리노이, 인디애나, 뉴욕, 텍사스, 버몬트, 위스콘신 등 7개주는 주거와 음식 ‘현물’ 지원을 더 이상 SSI 지불금 삭감에 적용하지 않고 있다.

새규정 9월 30일부터

앞서 설명한 대로 아직까지 7개주를 제외하고는 가족이나 지인이 지원하는 무료 급식 등 음식비와 주거비 보조는 모두 ‘현물’ 보조 관리(ISM)으로 간주돼 비근로소득으로 계산했다. 하지만 9월 30일부터 음식과 주거비 보조를 더 이상 비근로소득으로 계산하지 않는다.

현재 SSI 수혜자의 9%가 음식 보조로 SSI 금액을 줄여서 받는다.

김정섭기자 john@usmetronews.com

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

2025년부터 매년 7월 어드밴티지 추가 혜택 공지 의무화

2025년 바뀌는 메디케어 규정

가입자가 사용하지 않은 혜택 통지해야
파트 D 가입자 최대 부담은 2,000달러
“보험사들, 고가약 혜택 목록에서 제외” 우려도
파트 B 보험료 소득 따른 금액 조정선도 인상

내년 메디케어가 두가지 큰 변화를 가져온다. 우선 어드밴티지 플랜(파트 C) 보험회사는 매년 7월 가입자들에게 치과 등 플랜에서 제공하는 추가 혜택을 사용하고 있는지를 통지하는 등 중간 점검을 해야 한다. 또 파트 D 플랜의 환자 최대 부담금을 2,000달러로 제한한다. 그 이상의 약값은 보험회사에서 전액 지불한다.

메디케어 어드밴티지 플랜

메디케어 어드밴티지 플랜은 연방 정부의 승인을 받은 일반 보험회사 판매하는 메디케어 보험이다. 연방 정부의 오프라인 메디케어에서 제공하지 않는 혜택을 추가로 가입자에게 주기 때문에 요즘 메디케어 가입자의 절반이 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택한다.

어드밴티지 플랜이 제공하는 추가 혜택으로는 치과, 안경, 보청기, 체육관 이용, 침술, 응급 호출기, 비처방 의약품 구입비 등등이다.

하지만 많은 가입자들이 보험회사가 제공하는 추가 혜택을 제대로 사용하지 않고 있다. 연방정부는 이에 따라 보험회사가 직접 가입자에게 매년 7월 가입자가 사용하지 않고 있는 또 그해 남은 혜택에 대한 정보를 서면 통지해 주도록 한 것이다.

메디케어 파트 C(어드밴티지 플랜)을 가지고 있다면 내년부터 매년 중순 보험회사로부터 현재 제공받

고 있는 추가 혜택에 대한 안내서를 받는다.

추가 혜택

건강보험 증진 단체인 ‘커먼웰스 펀드’가 올해 2월 실시한 연구 자료에 따르면 메디케어 어드밴티지 가입자 10명 중 3명은 지난해 이런 추가 혜택을 사용하지 않은 것으로 나타났다.

‘커먼웰스 펀드’의 2022년 자료를 보면 가입자들이 어드밴티지 플랜을 선택하는 가장 일반적인 이유가 이 추가혜택 때문이었다.

따라서 2025년부터 메디케어 어드밴티지 플랜은 매년 7월 가입자들에게 ‘사용하지 않은 추가혜택 통지서’를 보내야 한다. 여기에는 가입자가 사용하지 않은 모든 혜택 리스트도 포함된다. 또 사용하지 않은 혜택을 사용하는 방법을 알려줘야 하며 안내 전화 번호를 공지해야 한다.

추가 혜택 사용하지 않는 이유

가입자들이 추가 혜택을 사용하지 않는 이유에 대해서는 연구자료를 찾아볼 수 없다.

다만 전문가들은 3가지 가능한 이유를 들고 있다.

▲메디케어 어드밴티지 가입자들이 네트워크에 소속된 치과 의사나 한의사 추천의를 찾기 힘들기 때문이다.

▲또다른 이유는 추가 혜택이 너



무적이다. 치과 진료 혜택이 연간 1~2회 클리닝 정도에 그치는 경우도 많아 가입자들이 아예 이용을 포기한다.

▲3번째 이유는 플랜 가입자들이 자신들이 사용할 수 있는 추가 혜택을 잘 모르거나 이를 사용할 줄 모른다. 특히 특정 혜택들은 만성 질환자에게만 해당된다.

처방전 플랜 가입자 부담 연간 2,000달러

메디케어 가입자들이 가장 어렵게 생각하는 부분이 의사가 내린 처방전을 약국에서 구입할 때 구입비를 보조해주는 메디케어 파트 D 즉, 처방전 플랜이다.

2024년 메디케어 파트 D 가입자가 연간 부담해야 하는 최대 금액은 3,300달러다. 이상 초과되는 약값은 모두 보험회사가 지불하게 된다.

2023년에는 최대 금액을 초과한 이후부터는 약값의 5%를 가입자가 부담해야 하는데 올해부터는 부담금을 없애 버린 것이다.

메디케어 파트 D에는 일명 도넛홀이라고 부르는 약값 보조 사각 지역이 있다. 이를 ‘커버리지갭’이라고 부르는데 ‘커버리지갭’으로 들어가면 약값의 25%를 가입자가 내야 한다.

연방의회는 2022년 인플레이션 감소법을 만들어 2025년부터 가입자가 연간 부담하는 최대 약값을 2,000달러로 제한했다. 가입자가 연간 2,000달러를 부담한 후부터는 모든 약값을 보험회사가 지불해 준다. 물론 약이 보험사에서 정해 놓은 약품 목록에 포함돼 있어야 한다.

이 규정은 파트 D 약값에만 적용된다. 파트 B에서 커버해주는 약값 부담금은 포함되지 않는다. 파트 B 약으로는 백신, 의사가 놓아주는 주사, 외래 환자 복용약이다.

이 2,000달러 한계는 2026년부터 매년 파트 D 약값 상승에 따라 조금씩 상승하게 된다.

그러나 약값 부담이 높아지면서 보험사들은 고가의 약을 커버해 주기 앞서 가입자에게 사전 승인 절차를 요구하고 또 고가의 약을 아예 커버 목록에서 제외시킬 수 있다는 우려도 낳고 있다.

고소득자 보험료 과태료

메디케어 파트 B는 의사 진료와 관련된 비용을 커버해준다.

연방정부에서 보내준 메디케어 카드에도 ‘메디칼 보험’으로 표시돼 있다.

메디케어 파트 B는 수입에 따라 보

험료가 달라진다. 일정 기준 미만의 수입자는 표준 보험료를 낸다. 2024년 표준 보험료는 174.70달러이며 내년에는 185달러로 예상된다.

2024년 표준 보험료는 개인 10만 3,000달러(2025년 10만 5,000달러), 부부 20만 6,000달러(2025년 21만 달러) 이하의 소득자에 해당된다.

수입이 이 한계금액을 넘어서면 ‘소득과 관련된 월 조정금’(income-related monthly adjustment amount, IRMAA)이 적용된다. 최고 개인 50만달러, 부부 75만달러까지 5등급으로 나뉘어 추가 보험료를 내야 한다.

이 IRMAA 추가 보험료는 메디케어 파트 D에도 적용된다.

연방정부는 IRMAA를 결정할 때 ▲급여 ▲전통(트래디셔널) IRA 인출금 ▲렌트 및 펜션 수입 ▲전통(트래디셔널) 401(k) 인출금 ▲전통(트래디셔널) 403(b) 인출금 ▲이자 수입 ▲캐피탈 게인(투자 수익) ▲과세 어뉴이티 수입 ▲배당금(디비던) ▲과세 소셜시큐리티 연금을 수입에 포함시켜 계산한다.

메디케어 신탁 위원회에 따르면 2030년까지 메디케어 가입자 약 25%에 해당하는 1,200만 명이 고소득에 따른 IRMAA 대상이 될 것이라고 예상했다.

내년에는 830만 명이 해당될 것으로 보인다. 이 숫자는 매년 증가한다. 재산이 많은 베이비부머들이 은퇴 대열에 합류하고 있기 때문이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

65세가 되셨나요? **시니어 건강보험**

메디케어 신청과 가입 상담

HMO (어드밴티지 플랜) Supplement 플랜 (보조보험 PPO) 처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell Cell: (909) 576-3236

CA Lic #0L06761





같은 성분의 복제약도 부작용, 가격 다를 수 있어

**치료와 관계없는 성분 들어가 앨러지 유발
외국 제약 생산시설 FDA 감독 허점 많아
제네릭 약 3분의 1, 약 성분은 인도와 중국 산
파트 D 플랜들, 제네릭 1군서 3군으로 상향 추세
바이든 행정부, 150개 필수 제네릭 월 2달러 추진**

미국 약값은 매우 비싸다. 그래서 브랜드 네임 약품과 성분이 동일한 제네릭 약 즉, 복제약을 복용한다. 메디케어 가입자 4,300만 명이 매년 브랜드 네임 약 대신 제네릭 약을 복용해 수백억 달러의 약값을 절약한다.

하지만 제네릭 약이 모두 동일하지는 않다. 같은 제네릭 약이라고 해도 부작용, 제작 공정, 가격, 그리고 메디케어 파트 D 약값 지불금이 다를 수 있다. 따라서 자신이 복용하는 약에 대해 잘 이해하고 있어야 약값 때문에 당황하는 일이 발생하지 않는다. 하지만 일반인들이 이들 약값을 비교해 보기는 그리 쉬운 일이 아니다.

포춘지는 메디케어 가입자들에게 가장 어렵고 복잡한 처방전 플랜(메디케어 파트 D)의 허와 실을 전문가와의 인터뷰를 바탕으로 상세히 보도했다. 메디케어 가입 시니어라면 한번쯤 주의 읽어 봐야 할 기사다.

복제약이 다 같지는 않아

노스캐롤라이나 윌슨에 사는 은퇴 교사 수잔 자키스는 혈압 약 비용으로 매년 2,000달러가량 쓴다. 그녀가 복용하는 약은 복제약(제네릭)이 아니라 개발 회사가 직접 제작 판매하는 브랜드 네임이다. 따라서 제네릭에 비해 훨씬 비싸다.

그는 약값 부담 때문에 훨씬 싼 제네릭 약으로 바꾸고 싶었다. 그런데 한가지 문제가 있다.

자키스가 바꾸려고 하는 제네릭

혈압약을 복용했던 부친이 부작용으로 심각한 기관지염에 시달렸었다.

자키스는 “주치의는 아버지와 동일한 문제가 발생할 수 있다고 말했는데 실제 내게도 같은 문제가 생겼다”고 말했다. 약을 바꾼 후 심한 기침으로 잠에서 깨어날 때가 많았다. 자키스는 스스로 부작용이 없는 다른 복제약을 찾아 나섰다.

그는 연방정부 ‘메디케어 전국 도서관’(National Library of Medicine)이 운영하는 <https://dailymed.nlm.nih.gov/> 를 뒤지기 시작했다. 이 웹사이트에서 약의 효능과 관련 없는 성분이 포함된 제네릭 약과 그렇지 않은 제네릭 약 이름을 일일이 확인할 수 있었다.

그는 문제가 되는 성분을 뺀 대체 약과 이를 판매하는 약국을 찾아 주 문했다. 더 이상 기관지염 부작용도 없고 가격도 연 200달러로 훨씬 저렴하다.

제네릭 약들이 다른 이유

그러면 왜 브랜드 네임 약을 복제한 동일한 약들이 다를까.

연방식품의약품(FDA)은 “복제약들은 시중에 판매되는 브랜드네임 약과 복용 방법, 안전성, 강도, 질, 효과 등이 동일하게 만들어 진다”고 말했다.

하지만 제네릭은 두가지 점에서 다를 수 있다.

앞서 자키스가 경험했던 것 처럼 어떤 제네릭 약의 목적과 관계 없는

성분이 섞여 있다. 복용하는 사람에 따라 아무런 문제가 되지 않을 수 있지만 앨러지나 예민한 사람들에게는 문제가 될 수 있다.

또 하나 차이는 어디에서 만들어졌느냐다.

시중에 나오는 제네릭 약의 3분의 1과 제네릭 약의 성분은 인도와 중국에서 만들어 진다. 2019년 제네릭 약의 진실을 폭로한 ‘거짓말 통’(Bottle of Lies)의 저자 캐서린 에반스는 FDA 검사 과정에 문제가 있다고 폭로했다.

FDA 검사 문제

에반스는 “미국의 경우 FDA는 통지하지 않고 불쑥 생산지를 찾아가 필요한 만큼 현지에서 감시한다”고 포춘지와 인터뷰에서 말했다. 그런데 해외의 경우 FDA는 현지 조사를 위해 수개월 전부터 통지한다. 해당 회사는 규정을 지키는 것처럼 만들고 가짜 데이터를 없애 버리고 범죄 행위가 담긴 자료를 파쇄한다. 에반스는 “해외 검사 전체 시스템이 엉망진창”이라고 말했다.

포춘지는 FDA에 해외 검사에 대해 문의했다.

FDA 대변인은 “FDA는 해외와 국내 시설에 대한 조사를 위험도에 따라 결정하며 통보하기도 하고 불시 검사도 실시한다. 통지 검사의 경우 해외 시설은 8-12주 전에 통보한다. 수색 영장이 떨어지면 FDA는 외국 시설 검사를 불시에 실시하고 필요하다면 수시로 한다. 또 24시간전 통보 검사도 한다”고 해명했다.

에반스는 제네릭 약의 효능을 경고하는 것은 아니다. 그녀도 제네릭을 복용한다.

문제는 소비자가 고품질의 복제약을 구입하고 FDA가 이 약들이 고 품질임을 어떻게 보장할 수 있는느냐는 것이다.

에반스는 특히 주의력결핍증

(ADHD)에 필요한 약과 같이 몸에 들어가 서서히 작용하는 외국산 제네릭 약에 우려했다. 에반스는 “천천히 작용하는 성분은 복제하기가 매우 까다로울 수 있다”고 말했다.

제네릭의 투명성 문제

제네릭 약이 어디서 생산되는지 알기 힘들다.

마켓에서 구입하는 식품은 생산지, 유통기간 등 모든 정보가 표시돼 있지만 제네릭 약은 일반인이 생산처를 확인할 수 없다.

용기에는 보통 제작사 이름과 본사, 부작용 가능성이 적혀 있지만 약 성분의 출처는 어디이고 어디서 생산된 성분인지는 표시가 없다. 이런 정보를 일반 소비자들만 안다는 것은 불가능하다.

마이클 사전트 제네릭 유통 협회(Association for Accessible Medicines) 수석 정책국장은 약통에 ‘전국 약 번호’(National Drug Code, NDC)가 적혀 있다면 FDA 웹사이트에서 이 번호로 제작사에 관한 정보를 알 수 있다고 말했다. 하지만 모든 소비자들만 즉시 이를 확인할 수는 없을 것이라고 그는 덧붙였다.

한가지 다행인 것은 FDA가 직접 관리할 수 있는 미국에서 제네릭 약

을 생산하는 제약회사들이 늘어나고 있다는 것이다.

제네릭 약 찾기

부작용 등을 알아보려면 약사에 문의하라고 에반스는 조언했다.

또 앞서 자키스가 이용했던 <https://dailymed.nlm.nih.gov/> 에는 14만 8,000개의 약 패키지의 정보가 들어 있다. 또 FDA 웹사이트의 ‘오렌지 북’(Orange Book)도 복용하는 브랜드네임 약의 제네릭 버전이 있는지, 또는 약에 대한 경고가 있는지 등도 확인할 수 있다.

제네릭 가격

제네릭 약의 가격은 천차만별이다. 연방의회예산국에 따르면 메디케어 파트 D 플랜에서 커버해 주는 제네릭 약의 평균 가격이 17달러이다. 2009년 이후 계속 내려가고 있다. 또 메디케어 가입자의 12%는 2022년 20달러 이상의 최소한 개 이상의 제네릭 약을 복용하고 있다.

최근들어 파트 D 보험사들이 제네릭 약을 가장 싼 가격대인 1군(Tier 1)에서 가격이 비싼 3군(Tier 3, 고가의 제네릭과 저가의 브랜드네임 약들이 포함됨)으로 상향하는 추세다.

22면에 계속

김정섭 기자 john@metronews.com

*** 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

장수 시대 은퇴 수입은 ‘즉시 연금보험’ 으로...

〈어뉴이티〉

소셜 연금 이외의 추가 수입 필요할 때 적격
 목돈 내고 평생 받는 백세 시대 필수품
 고정, 변동, 지수화 이자율 등 3가지 선택
 10만 달러 투자하면 연 6천~1만 달러 지급

장수 시대다. 예전 세대보다 20년은 더 산다고들 한다. 20년을 더 살려면 우선 건강이 중요하다. 건강하지 못하면 험악한 말년을 보내야 하기 때문이다. 두번째는 재정이다. 20년은 더 사는데 재정이 없다면 말년에 빈민으로 살아야 한다. 정부 보조에 의존해 살기에는 너무 비참하다는 생각이 든다.

그러면 대책이 필요하다. 은퇴 후 노년의 재정은 소셜 연금이 주다. 이어 직장이나 개인이 가입한 은퇴저축플랜(401(k), IRA, 펜션 등등), 그리고 개인적으로 모아둔 저축금이 다. 이를 3개의 다리를 가진 동근의 자족, ‘3퉁’(삼발 의자)라고 부른다. 다리 3개의 의자는 넘어지지 않고 안전하다. 은퇴 역시 마찬가지다. 이 3개만 완벽하게 갖추고 있다면 노년에 큰 재정 걱정 없이 ‘잘 먹고 잘 살 수’ 있다.

하지만 한인 시니어뿐 아니라 미국의 많은 시니어들도 노년의 ‘3발’ 밸런스를 맞추지 못하고 있다.

보험회사에서 판매하는 연금보험 ‘어뉴이티’(annuity)가 한가지 대안이 될 수 있다. 그 중에서도 가입 즉시 보험회사로부터 약정된 고정 금액을 받을 수 있는 ‘즉시 연금보험’(immediate annuity)이 주목을 받는다. 소셜연금이나 펜션처럼 죽을 때 또는 약정기간까지 지급받을 수 있는 아주 유용하고도 간단한 시니어수입원이다.

즉시연금(immediate annuity)

보험사와 가입자가 계약을 맺는다. 가입자는 보험사에게 일시불로 또는 약정 기간에 걸쳐 약정금을 맡긴다. 그러면 보험사는 가입자에게 일정 기간동안 또는 평생 죽을 때까지

약정된 돈을 정기적으로 즉시 지불한다.

‘싱글 프리미엄 즉시 연금’(single-premium immediate annuity, SPIA)이 가장 간단한 상품이다. 용어가 조금 복잡하다고 생각할 지 모른다.

풀어 말한다면 보험료로 목돈을 받은 보험사는 즉시 페이먼트 방식으로 가입자에게 돈을 되돌려 준다고 생각하면 된다. 이 즉시 연금에 반대되는 상품이 ‘거치 연금’(deferred annuity)이다.

글자 그대로 ‘거치연금’은 일정 기간 돈을 맡긴 후부터 보험회사가 돈을 지급하는 것을 말한다. 보험회사가 맡은 돈을 오랫동안 불려간 후 지급하는 것이므로 ‘즉시 연금’보다 당연히 지불되는 돈이 많다.

지불되는 돈

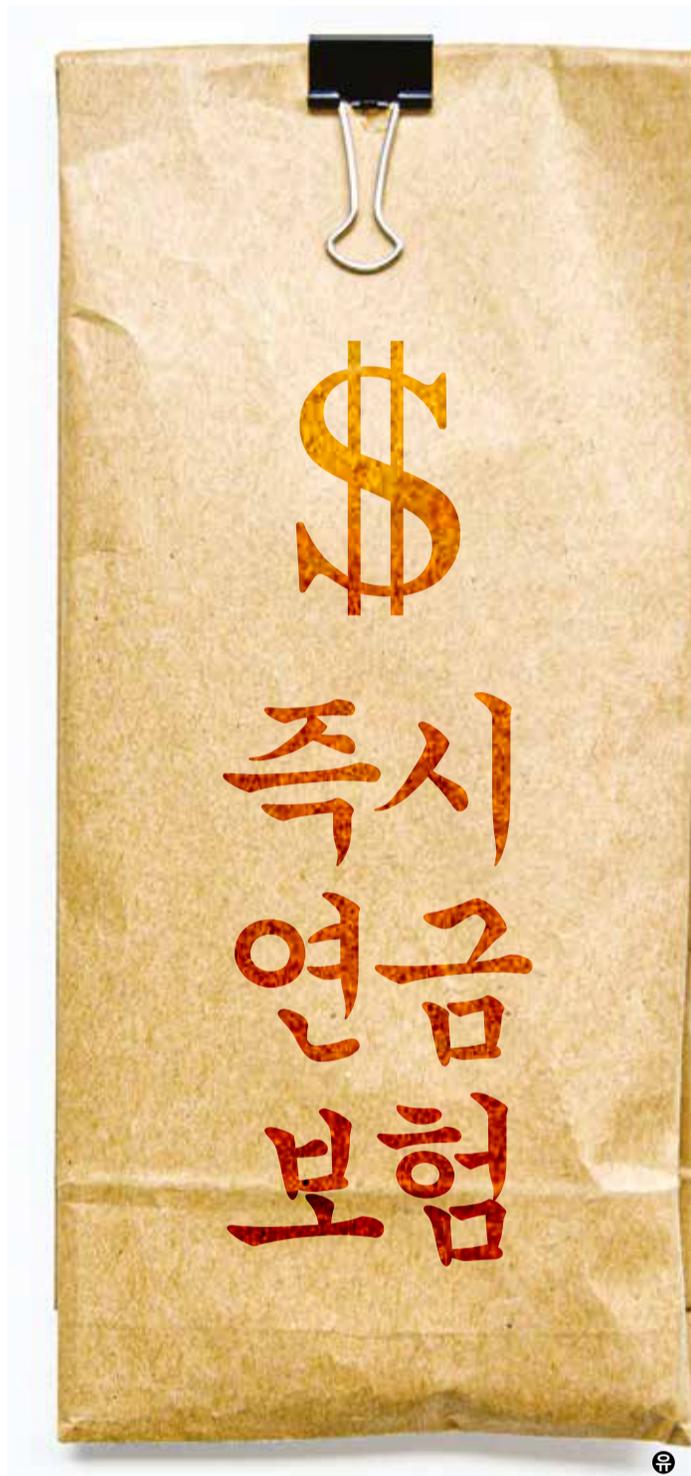
즉시 연금에서 받을 수 있는 돈의 액수는 여러가지 요인에 따라 결정된다.

▲일시불 보험료: 보험료란 매달 또는 매년 보험사에 내는 특정 보상을 받기 위해 내는 돈을 말한다. 따라서 일시불 보험료란 보험료를 한꺼번에 모두 내는 것을 말한다.

예를 들어 보험료 10만 달러를 일시불로 낸다면 보험에 가입한 직후부터 매년 평생 6,000~1만500달러를 보험사로부터 받을 수 있다. 금액의 차이는 가입할 때 나이 때문이다.

▲나이: 일반적으로 나이가 젊으면 지불금도 줄어든다. 나이가 든 가입자보다 더 오래 살기 때문에 돈을 더 오래 받기 때문이다.

▲선택한 어뉴이티의 종류: ‘고정 연금보험’(fixed annuity)은 고정 이자로 평생 받는 상품이다. 반면



‘변동 연금보험’(variable annuity)은 투자 실적에 따라 돈을 받는 상품이다. 당연히 실적에 따라 지불금이 달라지게 된다.

즉시연금보험 종류

‘고정’(fixed), ‘변액’(variable), ‘지수형’(indexed) 3가지로 구분된다.

▲고정 즉시 연금보험(Fixed immediate annuity)

가장 간단한 연금보험이다. 구입당시 정해진 이자율에 따라 고정으로 보장된 금액을 평생 또는 정해진 기간동안 받는다. 따라서 앞으로 얼마를 받을지 금방 알 수 있다. 하지만

금액이 고정되므로 인플레이션에 의해 장기적으로는 화폐 가치가 떨어지게 될 것이다.

▲변액 즉시 연금보험(Variable immediate annuity)

보험사는 가입 고객이 맡긴 돈을 뮤추얼 펀드와 유사한 서브어카운트에 투자한다. 따라서 가입자가 받는 돈은 이 구좌의 투자 실적에 따라 변하게 되므로 주식시장에 민감하다. 고정 즉시연금보험보다는 가입자가 받는 돈이 많을 수 있지만 수수료 높고 또 복잡하며 예측도 어렵다.

▲지수형 즉시 연금보험(Indexed

immediate annuity)

가입자에게 지불되는 돈은 S&P 500과 같은 주식시장 지수와 연계된 고정 이자율에 따라 결정된다. 고정 연금보다는 더 높은 지불금을 받을 수 있겠지만 아무리 주식 실적이 좋다고 해도 보험회사는 지급하는 최대 이자율을 정해 놓는다.

이자율이 높은 시절에는 고정 연금보험이 더 좋은 옵션일 것이다. 보통은 은행 CD 이자율보다 높다.

2024년 4월 기준으로 가장 좋은 고정 연금보험 이자율은 5.6~6.8%다. 평생 고정으로 받는 이자율 치고는 결코 나쁘지 않은 옵션이다. 보험사마다 이자율이 다르므로 비교해 보는 것이 좋다.

즉시연금보험의 구분

연금보험을 누가 또 얼마나 오래 받는지에 따라 여러 개로 분류한다.

▲싱글라이프 어뉴이티(단생 연금보험, Single life annuity)

가입자만 죽을 때까지 돈을 받는다. 가입자가 죽으면 그것으로 끝이다. ‘사망보험금’ 옵션을 구입하지 않았다면 가입자의 돈이 남아 있다고 해도 유족들에게 돈이 지급되지 않는다.

▲조인트라이프 어뉴이티(연합 생명 연금보험, Joint life)

두사람 중 한명이 죽어도 나머지 가입자에게 돈이 계속 지불되는 상품이다. 보통은 부부다. 하지만 가입자 한명에게만 지불되는 싱글라이프 보다는 지불금이 적다. 어떤 조인트라이프 어뉴이티에는 ‘유족 급여’ 옵션도 제공한다. 한 사람이 죽으면 생존 배우자에게 돈이 더 많이 지불된다.

▲피어리오드서튼 어뉴이티(Period certain)

10년 또는 20년과 같이 일정 기간에만 지불금이 보장된다. 평생 지급되지 않는다. 가입자가 약정 기간내 죽으면 베니피셔리(배우자 또는 이름이 올린 가족)에게 기간이 끝날 때까지 지급된다. 이 상품의 예를 들어보자. 만약 62세에 은퇴할 계획이지만 소셜연금은 70세까지 미루고 받지 않으려고 한다. 그러면 ‘8년 고정 즉시연금’을 구입해 소셜연금을 받을 때까지 고정 수입을 받는 전략을 세울 수 있다.

김정섭 기자 john@metronews.com



독자와 함께

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

믿을 수 있는 최고의 의료진



서울 메디칼 그룹 주치의



- | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
|
한경모
Kyung Mo Han |
조지인
George In |
백상현
Sang Hyun Baik |
이영직
Young-jik Lee |
이선우
Sonwoo Lee |
강두만
Deno Kang |
강훈구
Hun Ku Kang |
다이아나 김
Diana Maria Kim |
카렌 김
Karen Kim |
김경애
Kyoung Ae Kim |
김성현
Sung Hyun Kim |
|-------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|

- | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|
|
김승현
Seung Hyun Kim |
김영진
Evan Kim |
김일영
Il Young Kim |
김정환
Peter Kim |
스티브 박
Steve Park |
손향은
Hyang Eun Sohn |
송명재
Mark M. Song |
신동원
Dong Won Shin |
로리 안
Lauri An |
안승록
Seung R An |
윤은주
Eun Joo Yoon |
잔 음
John Ehum |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|

- | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
|
이용태
Yong Tai Lee |
임대순
Dae Soon Rheem |
임영빈
Justin Rheem |
임대순
Dae Soon Leem |
정만길
James J. Jung |
정준
Jun Chung |
정희수
Hee Soo Jeong |
조아라
Ahra Cho |
주우진
Woojin Joo |
프랭크 최
Frank Choe |
허남형
Brian Huh |
최순아
Soon Ah Choi |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|



- | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
|
김홍식
Hong Sik Kim |
폴 장
Paul S. Chang |
하태준
Robert T. Ha |
잔 김
John Kim |
홍훈기
Hoon Gi Hong |
김방선
Bang Sun Kim |
송채원
Chaewon Song |
강수웅
Soo Woong Kang |
김대중
Dae-choong Kim |
김성현
Sung Hyun Kim |
김종진
Jongjin Kim |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|

- | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
|
김진세
Chin Se Kim |
박재만
Jae Man Park |
방재훈
Jason J. Pang |
송명재
Mark M. Song |
신창은
Chris C. Shin |
안규동
Kyu Dong Ahn |
안우성
Woo Sung Ahn |
오문목
Moon M. Oh |
이광혁
John K. Lee |
이용호
Yong Ho Lee |
이효구
Joseph Yi |
알버트 장
Albert Chang |
|------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
|
최원배
Wonbae Choe |
리차드 한
Richard S. Han |
|------------------------|-----------------------------|



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
|
석태영
Larry T. Suk |
임영빈
Justin Rheem |
|-------------------------|-------------------------|

- | |
|-----------------------|
|
김학준
Philip Kim |
|-----------------------|



- | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|
|
장국일
Kook Il Chang |
리사 김
Lisa Kim |
박성수
Richard Park |
유경수
Kyung Soo Yoo |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|



- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
|
백성렬
Jason S. Paek |
변상준
Sangjun Byeon |
오희용
Hee Yong Oh |
신예용
Yeyong Shin |
|--------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|



서울 메디칼 그룹 SEOUL MEDICAL GROUP

(전화) 213-389-0077 / 800-611-9862

은퇴 플랜

‘리버커블 트러스트’는 소송당할 때 재산 보호 못 받아

공증법원 절차 면하려면 트러스트 개설해야
일리버커블 트러스트는 소송 보호받지만 번복 안 돼
캘리포니아는 18만 4,500달러까지 재산 보호
리버커블 트러스트 개설하면 마음대로 관리 가능

요즘 트러스트(신탁)를 개설해 재산을 옮기는 한인들이 많다. 유언장만으로는 공증법원(프로베이트 법원)을 막을 수 없다. 공증법원은 유언이나 트러스트가 없는 고인의 재산을 적법하 절차에 의해 배분하는 과정이다. 일단 공증법원으로 넘어가면 변호사 비용도 많이 들고 기간도 오래 걸려 유족들에게 또다른 고통을 안겨줄 수 있다.

하지만 트러스트를 개설하면 트러스트 내의 재산은 공증법원 절차 없이 이름이 올려진 상속자(베니피셔리)에게로 분배된다. 참고로 캘리포니아의 경우 18만 4,500달러 미만의 부동산은 공증법원 절차를 거치지 않는다. 다시말해 번거로운 트러스트를 개설하지 않아도 자연스럽게 유족에게로 재산이 넘어간다는 것이다.

은퇴 저축구좌나 생명보험은 공증법원 대상이 아니다.

트러스트는 크게 두가지로 나눌 수 있다.

개설후 수시로 변경이 가능한 ‘번복 가능’ 리버커블 트러스트(revocable trust) 또는 리빙 트러스트(living trust)다. 둘의 역할은 같다. 반대로 일단 개설하면 내용 변경이 거의 불가능한 일리버커블 트러스트(irrevocable trust)다. 내용을 바꾸려면 베니피셔리의 동의 또는 법원의 승인을 받아야 한다. 어떤 경우는 둘 다 받아야 한다.

트러스트

트러스트는 살아있는 동안 개설되

며 여기에 들어가 있는 재산은 개설자의 의도대로 사용된다.

일단 재산이 트러스트에 들어가면 ‘신탁관리자’(trustee)라고 불리는 제3자가 이를 관리한다. 이 ‘신탁관리자’가 어떻게 재산을 투자할 것이며 어떻게 유산을 분배해 줄 것인가를 결정한다. 그렇다고 마음대로 관리하고 분배할 수 없다. 트러스트가 개설될 때 서류에 적혀 있는 가이드라인에 따라 관리해야 한다.

트러스트는 유언장을 대신해 유산 상속 계획을 세우는 방법으로 사용된다. 세금 부담도 줄일 수 있고 재산이 프로베이트 공증 법원으로 넘어가는 것도 피할 수 있다.

일리버커블 트러스트는 소송당할 위험이 높은 직업을 가진 사람들에게 적합할 수 있다.

리버커블 트러스트(리빙트러스트, 번복 가능한 트러스트)

트러스트를 개설할 때 정해진 내용을 개설자가 언제든지 바꿀 수 있다. 베니피셔리를 바꿔 다른 사람의 이름을 올릴 수 있다. 또 트러스트내에 넣어둔 재산을 어떻게 관리하고 투자할 것인가도 변경 가능하다.

트러스트를 개설한 사람이 직접 재산을 관리하는 신탁 관리자로 이름을 적을 수도 있다. 내용 수정이 가능하므로 손자가 태어나는 등 가족사에 따라 베니피셔리를 수시로 바꿀 수 있다.

만약 변호사나 법무사를 고용했다면 바꿀 때마다 돈이 들어간다는 사실도 잊지 말아야 한다.



개설자가 나이가 들어 판단력이 흐려질 것 같다면 신탁 관리자 이름을 믿을 만한 다른 사람으로 변경할 수 있다.

내용 변경이 엄격히 제한되는 일리버커블 트러스트(번복 불가능한 트러스트)와 비교해 재량권이 훨씬 많기 때문에 거의 모든 사람들이 리버커블 트러스트를 사용하고 있다.

리버커블 트러스트 주의점

하지만 알아둬야 할 중요한 점이 있다.

재산을 넣어둔 개설자가 트러스트에 있는 재산을 마음대로 통제 변경할 수 있기 때문에 신탁 재산은 부채로부터 보호를 받지 못한다. 다시 말해 개설자가 갚아야 할 돈이 있다면 트러스트내에 들어 있는 재산에서 채권자가 추심해 갈 수 있다는 말이다.

만약 빚쟁이로부터 소송을 당하면 판사가 트러스트에 있는 재산을 개인 재산으로 보고 변재 판결할 수

있다. 또 개설자가 죽으면 트러스트에 있는 재산도 주 또는 연방 상속세 대상이다.

만약 리버커블 트러스트에 이름이 올려진 베니피셔리가 아직 법정 연령을 넘지 않았다면 후견인을 선정해 둔다. 또 돈 관리에 문제가 있는 자녀 등을 베니피셔리로 정한다면 트러스트에 들어 있는 재산을 한꺼번에 넘겨주지 않고 일정 기간에 걸쳐 수차례 나눠 줄 수도 있다. 또 베니피셔리가 미성년자라면 정해진 나이가 지난 후 돈을 주도권 할 수 있다.

일리버커블 트러스트(번복 불가능한 트러스트)

번복 불가능한 트러스트는 개설할 때 서명한 내용을 동결시킨다. 개설자가 트러스트 재산에 대한 모든 권리(대부분 관리)를 포기하는 것이다.

극히 예외적인 상황이 아니면 내용을 변경시킬 수 없다.

내용을 수정하려면 트러스트에 이름이 올라간 베니피셔리의 100% 동의를 얻거나 법원 명령을 받아야 한다. 어떤 경우는 법원 명령과 함께 베니피셔리의 동의가 필요할 때도 있다. 어떤 것이 적용되는지는 주법에 따라 다르다.

세금 혜택

번복 불가능한 트러스트를 개설하는 주요 이유는 세금 때문이다.

일리버커블 트러스트는 개설자가 죽어도 상속 재산에 대한 상속세 대상이 되지 않는다.

물론 상속세를 내는 대상은 ‘천만장자’ 이상이어야 하므로 일반인들은 상속세 걱정을 할 필요가 없다.

참고로 올해 연방 상속세 평생 제금은 개인 1,361만 달러, 부부 2,722만 달러까지다. 이 금액도 부채를 모두 제외한 순 자본이므로 이정도 수준의 부자가 한인사회에 많지 않다.

일리버커블 트러스트가 ‘보증인 트러스트’(guarantor trust)라면 개설자(guarantor)가 재산에서 불어난 수입에 대해 소득세를 내야 한다. 만약 ‘보증인 트러스트’가 아니라면 트러스트가 소득세를 낼 것이고 베니피셔리는 나중에 돈을 받을 때 소득세를 내야 한다. 물론 일리버커블 트러스트에서 발생하는 투자 수입은 모두 트러스트로 귀속된다.

일리버커블 트러스트는 개설이 매우 복잡하기 때문에 트러스트 전문 법률 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

만약 의사 또는 변호사처럼 소송의 위험이 높은 직업에 종사한다면 일리버커블 트러스트가 재산 보호에 도움이 될 수 있다.

현금이 됐던 부동산이 됐던 재산이 트러스트로 옮겨지면 모든 소유권은 트러스트로 넘겨지게 된다. 다시 말해 채권자로부터 보호를 받을 수 있으며 법원 판결 역시 마찬가지다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



양로원 안 가고 집에서 간병 받는 시니어들 80% 달해

추억과 손때 묻은 자신의 집에서 간병 받아 에이전시 통해 또는 개인이 입주 간병인 고용
 롱텀케어 보험, 메디케이드로 비용 마련
 입주간병인 비용 중간값 시간당 30.90달러

양로원이나 호스피스 센터, 또는 양로 호텔 입원을 원치 않는 시니어들이 늘어나고 있다.

얼마전 양로원에서 생을 마감한 지인은 문병 오는 주변 사람들에게 집으로 데려달라는 말을 수없이 했다고 한다. 자녀들에게 이야기하면 들어주지 않는다면서 차에 태워 집으로만 데려다 주면 자신이 모두 알아서 하겠다고 간청했다는 것이다. 결국 그 지인은 입원 3개월만에 세상을 떠났다는 안타까운 소식이 전해졌다.

이 지인은 집도 있었다. 하지만 자녀들은 이 지인을 양로원에 입원시켰다. 집에서 간병을 해주는 입주 간병인을 구할 수 없었기 때문이라고 한다. 결국 이 지인은 자녀들에 이끌려 양로원에 입원해 생을 마감했다.

입주 간병(Live-in elder care)

24시간 집에 살면서 누군가의 간병을 받는 것을 말한다. 양로원이나 호스피스 센터에 입원하지 않고 자신의 손때와 추억이 담긴 집에서 안전하게 그리고 행복하게 돌봄을 받는다.

간병인이 목욕, 면도를 포함해 매일의 생활을 도와준다.

입주 간병은 양로원 또는 간병인 전문 회사들이 서비스를 제공할 수도 있고 가족들이 직접 입주 간병인을 고용할 수도 있다.

지난 2019년 기준으로 장기 간병이 필요한 시니어의 80%는 집에서 살고 있으며 무보수로 이들을 돌보는 가족들이 90%에 달한다.

입주 간병인은 8시간에서 수일까지 다양한 시간에 근무한다.

대부분의 경우 입주 간병인이라고 해도 아예 이사를 들어와 간병을 하지는 않는다. 1주에 수일간의 집에서 잠을 자고 간호를 하지만 근무가 끝나면 자신의 집으로 돌아가 휴식을 취한다.

종류

입주 시니어 간병은 크게 3가지로

분류된다.

첫번째는 아예 집으로 이사 들어와 간병하는 케이스이고 나머지 둘은 입주하지 않는다.

▶출퇴근 입주 간병인

간병인이 1주일에 수일은 집에 들어와 자면서 간병해 준다. 보통 1주일에 4~5일간 집에 머물며 24시간 곁에 머문다.

이들에게 독방과 샤워 시설을 제공해야 한다. 근무가 끝나면 자신의 집으로 돌아가 휴식을 취한다. 이들이 퇴근한 후의 공백은 다른 간병인 또는 가족들이 환자를 돌보게 된다.

그렇다고 밤새 잠을 자지 않고 간병하는 것은 아니다.

하루 8시간 취침한다. 경우에 따라 환자가 화장실 등을 이용해야 한다면 밤에 일어나 도와준다.

이 간병인에게 매일 휴식시간이 주어진다. 휴식 시간을 이용해 집에 머물지 않고 외출도 한다. 이 휴식시간은 다른 전문 간병인 또 가족들이 메운다.

▶함께 사는 입주 간병인

아예 집으로 이사 들어와 함께 살며 간병한다. 독방을 제공해 준다.

그렇다고 월 새 없이 주 7일 24시간 간병하는 것은 아니다. 필요할 때 이외의 야간에는 잠을 자고 하루 중 휴식도 취해야 한다.

만약 가족 간병이라면 특히 자신들의 건강에 유의해야 한다. 휴식시간을 갖고 간병의 스트레스를 해소할 수 있는 방안도 강구해야 한다.

▶24시간 간병

어떤 경우에는 24시간 간병이 필요한 시니어들도 있다. 이런 경우 간병인이 집에서 입주해 간병하지는 않는다.

대신 2~3명의 간병인들이 하루 8시간 또는 12시간씩 번갈아가며 환자를 돌봐 준다.

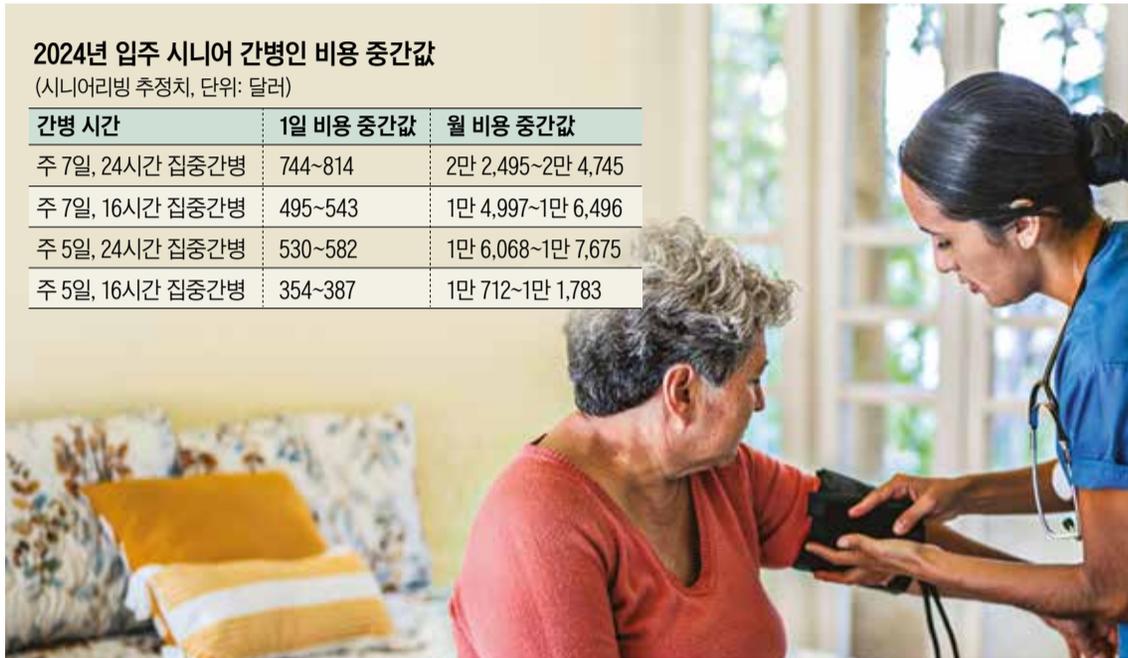
가족들이 잠시 잠을 자도록 허락하지 않는 한 이런 간병인은 근무시간에는 잠을 잘 수 없다. 또 잠을 잘 수 있는 독방을 제공할 의무도 없다.

이들 입주 간병인들의 업무는 다

2024년 입주 시니어 간병인 비용 중간값

(시니어리빙 추정치, 단위: 달러)

간병 시간	1일 비용 중간값	월 비용 중간값
주 7일, 24시간 집중간병	744~814	2만 2,495~2만 4,745
주 7일, 16시간 집중간병	495~543	1만 4,997~1만 6,496
주 5일, 24시간 집중간병	530~582	1만 6,068~1만 7,675
주 5일, 16시간 집중간병	354~387	1만 712~1만 1,783



양하다. 환자 보호부터 대화나 게임 등 친구되어 주기, 산책 같이하기, 약 관리해주기, 간단한 집안일, 심부름 사탕, 식사준비, 알츠하이머나 치매 관리 등등.

입주 간병인 고용의 장점

전미노인협회(AARP)에 따르면 50세 이상 성인의 77%는 자신의 집에서 살며 간병을 원한다. 입주 간병은 누군가의 도움을 받으며 살아야 하는 시니어들에게 매우 유용하다.

질병으로 누워있는 경우부터 집안 거동이 어렵고 스스로 자신을 돌보지 못하는 시니어들에게 입주 간병인이 제격이다.

하지만 입주 간병인 비용은 매우 비싸다

비용은 주마다 또는 전문 간병인 회사마다 다르다. 또 간병 정도에 따라서도 가격이 달라진다.

보험사 퀘워스가 조사한 간병 비용에 설문에 따르면 가정 간병인의 중간비용은 시간당 30.90달러이고 간호 서비스까지 제공하는 간병인 비용 중간값은 시간당 33.99달러다.

문제는 남가주 등 대도시 일대에서 가정 방문 간병인 구하기가 매우 힘들다는 점이다.

비용 조달

▶메디케어

메디케어는 입주 간병인 비용, 또는 하루 24시간 재택 집중간병 비용을 내주지 않는다.

다만 수술후 등 제한적인 상태에서 파트타임 재택 간호서비스 비용

은 제한된 기간 동안만 커버해 줄 수도 있다.

▶메디케이드(메디칼)

메디케이드는 연방정부와 각 주정부 가 공동으로 비용을 지불하는 저

소득층 건강보험 보조 프로그램이다. 따라서 주마다 혜택이 다르다.

대부분 주는 HCBS 웨이버스라고 부르는 홈케어 재정 보조를 해 준다.

22면에 계속 김정섭 기자




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

건강

담배 피운 적 없는 젊은 여성 폐암 환자 늘고 있어

44년간 여성 폐암 환자 79% 증가, 남성은 43% 감소
여성 폐암 사망자, 유방 난소암보다 더 많아
흡연, 가족력, 2차 흡연, 직장 화학물질 노출
폐암 검사 받는 여성 고작 6%도 안 돼

폐암은 나이든 흡연 남성이 걸리는 병이라고 생각한다. 그러나 요즘 폐암이 변하고 있다.

지난 15년간 여성과 한번도 담배를 피우지 않았던 비흡연자, 젊은 세대들의 폐암 진단이 늘고 있다.

폐암은 여성들 사이에서 사망자가 가장 많이 발생하는 암이다. 유방암이나 난소암, 대장암 사망자보다 폐암 사망자가 더 많다.

미국 폐협회에 따르면 지난 44년간 여성 폐암 환자는 79% 늘었다. 반면 남성은 43% 감소했다. 또 처음으로 폐암에 걸린 젊은 여성 수가 남성을 넘어섰다.

마이애미 대학 병원 실베스터 암센터의 에스텔라마리 로드리게스 흉부 암전문의는 전문가 칼럼 사이트 '컨버세이션'에서 "젊은 여성들과 결코 흡연하지 않았던 사람들이 오피스로 찾아와 폐암 진단을 받는 경우가 많다"고 말했다. 그는 특히 담배를 피워본 적이 없는 사람들은 폐암이라는 것 자체를 예상하지 못해 진단이 더 늦어지곤 한다면서 조기 진단의 필요성을 강조했다.

여성 폐암

여성 폐암 환자가 늘어나는 이유중 하나가 남성보다 담배를 늦게 시작하기 때문이라고 로드리게스 암전문의는 밝혔다.

여성 흡연자 대부분은 또 담배 필터가 나온 이후에 흡연을 시작했다. 담배 필터가 담배 연기를 폐의 외곽 부위로 분산시키기 때문에 가장 일반적인 형태의 암인 선암의 위험을 높이는 것이라고 로드리게스 전문의는 설명했다.

또 여성들은 담배를 피우지 않더라도 2차 흡연 등 담배연기에서 나오는 발암물질에 더 민감해 남성들과 비교해 짧은 기간 담배를 피워도 발암 가능성이 높다고 경고한 연구 보고서도 있다.

그러나 요즘 폐암을 진단받는 사람들 상당수가 담배를 많이 피우지 않았다는데 주목할 필요가 있다.

폐암 진단 여성의 약 20%는 담배를 피운 적이 없다. 이 비율은 남성보다 더 높다.

또 담배 경험이 없는 사람들 중에서 폐암 진단받는 사람들도 점점 늘어나고 있는 추세다.

폐암 위험 요소

흡연과 2차 흡연 이외에도 폐암 위험을 높이는 요소들이 있다.

그중 가장 큰 요인이 가족력이다. 또 가족 또는 주변의 흡연자들이 피우는 담배 연기에 노출되는 2차 흡연도 문제다. 특히 석면(아베스토스)과 라돈 가스 대기 오염 물질도 폐암을 유발하는 위험 요소로 꼽힌다.

직장에서도 발암 물질 요소들이 다분하다.

비소, 배릴륨, 안료로 사용되는 카드뮴, 실리카, 니켈 등이 암을 일으키는 발암성 화학물질들이다.

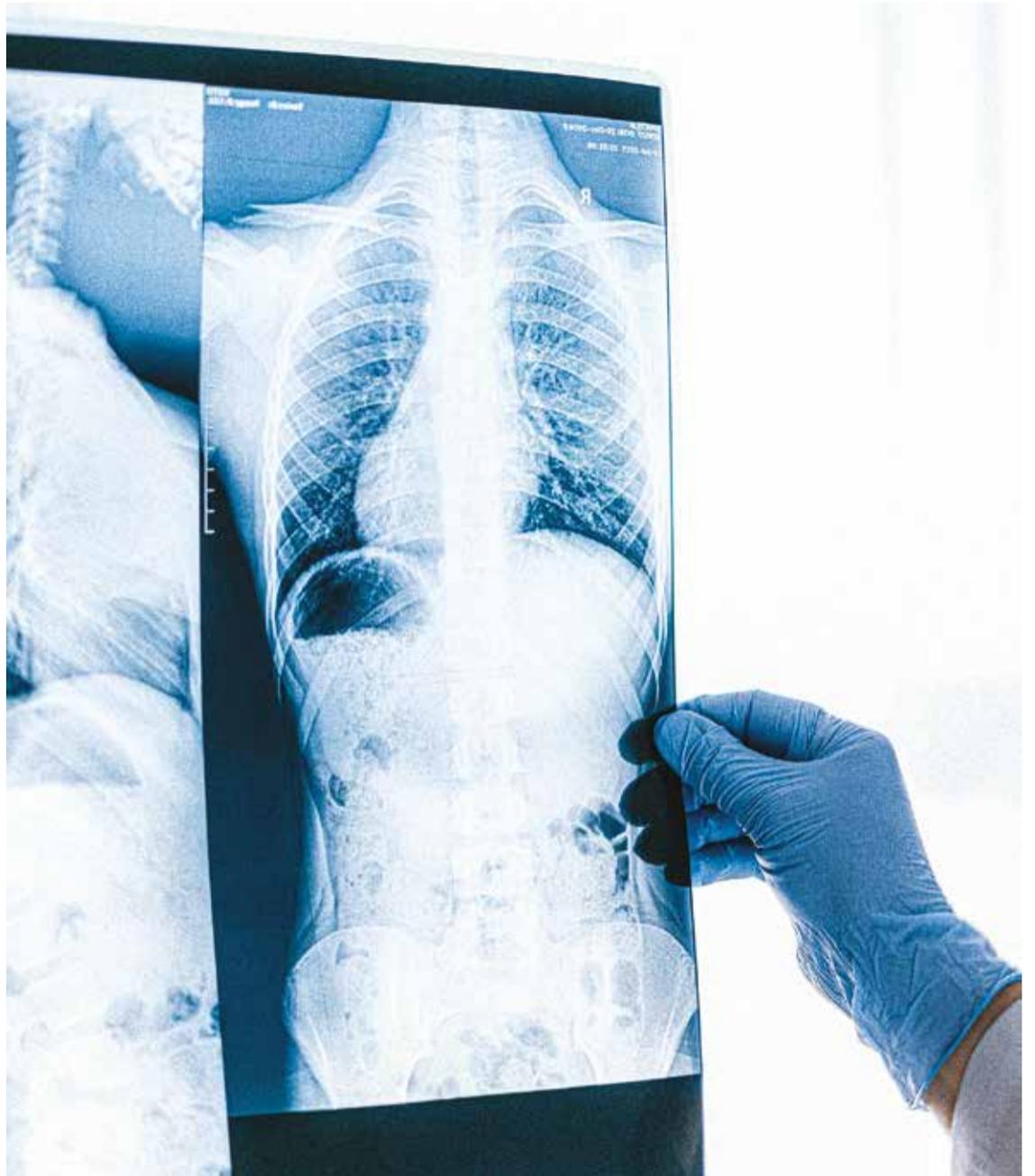
요즘은 전자담배가 유행하고 있는데 전자담배와 마리화나 흡연이 잠재적 폐암 위험을 높이는 지에 대해서는 확실히 밝혀진 것이 없지만 계속 연구가 진행중이다.

최근 들어 유전적 요인도 가족 폐암 병력이 있는 일부 환자들의 폐암 위험을 높이는데 역할을 한다는 연구 보고서도 발표했다.

이런 가족력에 대한 연구가 진행되면서 폐암으로 발전되는 유전인자가 어떤 것인지 확인할 수 있을 것으로 기대된다.

유방암에서 BRCA1과 BRCA2와 같이 종양으로 발전하는 것을 막아주는 유전인자들로 바꾸면 폐암으로의 진행을 차단할 수 있을 것으로 보인다.

의학계는 아직 몸을 취약하게 만들어 폐암으로 발전할 수 있게 하는 특정 변형 인자를 찾아내지 못하고 있다. 하지만 가족 유전적 취약성을 찾으려는 지속적인 연구가 진행되면서 어떻게 폐암으로 진행되는지를 설명할 수 있다면 위험이 높은 사람들의 조기 암 진단이 가능해질 것



이라고 로드리게스 전문의는 설명했다.

폐암 검사

2021년 미국 '예방서비스태스크포스'는 흡연 경험이 별로 없는 젊은 이들에게 포함해 폐암 검사 가이드라인을 수정했다.

현재 폐암 검사는 50~80대 성인중에서 지난 20년간 하루 최소 1갑의 담배를 피우고 있고 또 지난 15년 내 담배를 끊은 비흡연자에게 권고된다.

폐암의 위험이 높은 여성들은 의사와 상의해 방사선이 낮은 저선량 CT를 통해 폐암 검사를 하는 것이 좋다.

전국적으로 유방암 검사는 해당 여성들의 70%가 받고 있지만 검사를 받아야 하는 흡연자 중에서 폐암 검사를 받는 비율은 고작 6% 미만

이다.

따라서 연방 기관의 새 가이드라인이 담배 노출이 많지 않은 젊은 나이를 포함한 검사 대상 여성의 폐암 검사 비율을 40%까지 끌어 올릴 수 있을 것으로 전문가들을 내다봤다.

폐암 진단

방사선 노출이 낮은 저선량 CT 스캔은 폐암 조기 진단에 큰 도움이 된다.

최근 수년간 암으로 발전할 수 있는 유전적 변이에 대한 이해가 높아지고 있다. 또 암을 치료하기 위해 면역 시스템을 강화하는 방법도 연구되고 있다.

여성들은 사실 남성들보다 훨씬 예후가 좋다. 특히 담배를 피우지 않았거나 분자 변형으로 암이 발생한 경우에는 특별 요법으로 변형 세포를 치료할 수 있다.

하지만 폐암 증상은 여성들에게서 잘 나타나지 않는다.

폐암 증상은 기침과 가쁜 호흡, 피로감, 등과 가슴 및 어깨 통증이 나타나지만 다른 질병과 착각할 수 있다.

여성들은 남성보다 다소 젊을 때 진단을 받는 경향이 있기 때문에 환자들은 이런 증상을 더 오래 참고 있어 치료가 늦어진다.

의사들 역시 환자 나이가 젊어 폐암 증상으로 생각하지 못할 때도 있다.

로드리게스 암전문의는 "폐암의 조기 증상을 확인하고 폐암 검사 대상을 늘리며 유전 인자를 찾아내 최상의 치료 방법을 찾는다면 세계적인 추세로 확산되는 여성들의 폐암에 잘 대처할 수 있을 것"이라고 말했다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com

트럼프 전 대통령, 감옥 가도 대통령 출마 가능

헌법, 미국 출생 35세 이상 14년 거주만 규정
7월11일 선고공판 때 집행유예, 벌금형 전망
뉴욕주 항소심, 대법원 상고 거치려면 오래 걸려
대통령 선거에 미칠 영향 아직 점치기 일러

도널드 트럼프 전 대통령이 30일 뉴욕주 배심원으로부터 2016년 섹스 스캔들 무마를 위해 입막음 돈을 준 사실을 은폐한 혐의로 유죄 평결을 받았다. 그는 6월 78세 된다.

이날 12명의 배심원(남성 7명 여성 5명)들은 10시간에 걸친 평결 작업 끝에 트럼프 전 대통령의 서류 은닉 등 34개 혐의에 대해 모두 유죄를 평결했다.

그에 대한 최종 선고공판은 7월 11일 예정돼 있다. 그가 받을 수 있는 최고 형은 4년이다.

하지만 그가 실형을 선고받는다 해도 미국 대선 출마에는 지장을 주지 않는다.

미국 헌법에는 실형을 선고받았다고 해서 대통령 출마 자격을 박탈한다는 내용은 없다.

다만 이번 재판이 유권자들의 마음을 얼마나 움직일지에 대해서는 확실하지 않다.

배심원단은 트럼프 전 대통령이 그의 변호사였던 마이클 코헨에게 준 돈의 목적을 숨기기 위해 허위 기록을 작성했다고 인정했다. 마치 이 돈이 코헨 변호사의 일반 자문 비용으로 지불된 것처럼 꾸몄다는 것이다.

하지만 이 돈은 2016년 대선 당시 코헨변호사가 트럼프와 성관계를 맺었던 포르노 스타 스톰미 다니엘의 입을 막기 위해 준 돈을 트럼프가 환불해 준 것이라는 주장이었다. 코헨 변호사는 입막음으로 13만 달러를 준 것으로 되어 있다.

34개 혐의에 대해 모두 유죄평결을 받았지만 그가 받을 수 있는 최대 실형 형량은 4년이다.

또 실형을 선고받았다고 해도 보호감찰형을 받을 수 있고 또 이번 재판을 받아들이지 않고 항소할 것이 확실시된다. 이는 수년이 더 걸린다는 의미다.

트럼프는 이외에도 3개의 형사 재판에 직면해 있다.

트럼프 전 대통령은 이번 재판이 자신을 죽이려는 민주당의 음모라고 주장하고 있다.

그렇다면 재판 이후 대선까지 어떤 방향으로 진행 될까 궁금하다.

대통령 출마 가능한가

출마할 수 있다. 형사범이라고 해도 트럼프의 대통령 출마를 막을 수는 없다. 감옥에 들어간다고 해도 마찬가지다.

미국 헌법에 따르면 대통령 출마 자격은 미국에서 태어난 35세 이상자로 14년 이상 미국에 거주해야 대통령에 출마할 수 있다. 하지만 형사범이 대통령에 출마할 수 없다는 헌법적 제한은 없다.

UCLA 법과 대학의 리차드 헨슨 선거법 교수는 타임지와 인터뷰에서 “미국 헌법에는 제재할 수 없다. 하지만 주법으로 대통령 출마 자격을 막는 등 이를 추가할 수 있는지는 확실치 않다”고 말했다.

이미 미국에서 2명의 형사범이 대통령에 출마한 적이 있었다. 100년 전 유진 벅스가 애틀랜타 연방 감옥에 복역 중 사회당 후보로 출마해 100만표 가까이 얻은 적이 있었다.

또 형사범 린던 라루치는 1976년과 2004년 대통령에 출마 했었지만 2만 6,000표를 획득했다. 한번은 감옥에서 출마했다.

트럼프 감옥 가나

보통은 초범이고 비 폭력 사건이므로 집행유예나 벌금형으로 대체되지만 최악의 경우 감옥도 갈 수 있다. 결정은 담당 판사인 후안 머찬에 달려 있다.

뉴욕의 경우 유죄가 평결된 34건의 혐의 모두 E 급 중범이다. 중범 중에서는 가장 낮은 수준으로 각 혐의당 최고 4년형까지 선고될 수 있다. 하지만 판사가 동시 선고를 내릴 것으로 보인다. 다시 말해 최고 4년형을 동시에 복역하는 것이므로 4년이면 모든 것이 끝난다.

하지만 전문가들은 그가 형사범으로 엮인 첫 역대 대통령이고 또 다시 대통령에 될 가능성이 있기 때문에 판사가 실형을 선고한다고 확신



할 수는 없다고 전망했다.

대신 벌금형이나 보호감찰 형이 가능할 것으로 보인다.

뉴욕주는 1년 미만의 실형은 뉴욕시 리컷스 아일랜드 구치소에 수감시킨다. 이곳에는 트럼프의 전 재무담당 알렌 와이셀버그가 수감중이다. 하지만 1년 이상 실형은 뉴욕주의 44개 주 형무소 중 한곳에 가야 한다.

다른 형사사건과는 다르게 트럼프 전 대통령은 대통령에 당선되더라도 스스로 사면할 수는 없다. 그의 비즈니스 기록 조작은 연방이 아니라 주 사건으로 뉴욕 주지사만이 사면할 수 있다. 현재 뉴욕 주지사는 민주당이다. 또 연방 사건이라고 해도 스스로 사면할 수 있는지는 따져봐야 한다.

항소할까? 얼마나 걸리나

트럼프는 이번 평결에 항소할 것이 확실하다. 맨해튼 검사를 역임한 던칸 레빈은 몇 개월 또는 그 이상 소요될 수 있는 과정이라고 말했다.

우선 맨해튼 항소법원에 제소할 것이고 알바니에 있는 주 대법원까지 상고 할 수 있다. 이 항소와 상고 결정이 올해 연말 대선 전까지 나올 가능성은 없다.

트럼프가 투표할 수 있나

추후 결정될 것이다. 트럼프가 투표권을 상실하려면 11월 대선 기간 중 감옥에 있어야 한다. 하지만 가능성은 없어 보인다.

헌법에는 유죄를 받는 범법자가 투표권을 상실하는 지에 대해서는 정확하게 기술되지 않는다. 다만 주 정부에 따라 투표권을 제한한다. 2020년까지 트럼프가 거주하고 투표했던 플로리다의 경우 주내에서 재판을 받은 경우에만 투표권을 제한하지만 트럼프는 뉴욕에서 재판을 받았다.

따라서 트럼프가 집행유예를 받든다면 투표를 할 수 있다. 또 실형에 대한 항소를 하는 기간이 길기 때문에 투표를 할 수 있을 것이다.

또다른 재판에 영향을 주나

이번 입막음용 돈 전달 사건은 트럼프의 다른 형사 케이스에는 영향을 미치지 않는다. 다만 그의 선거 전략이나 그에 대한 일반의 시선에 변화가 있을 수는 있다.

예를 들어 유죄 평결은 다른 사건의 배심원에게도 영향을 미칠 수는

있다.

또 이번 재판 결과로 인해 트럼프가 다른 케이스 담당 검사와 사전협의하기는 어려울 수 있다.

트럼프는 대통령 임기 직후 비밀 자료를 무단으로 인출한 40개 혐의를 플로리다에서 받고 있고 2020년 대선 결과를 뒤집기 위해 뒤에서 조정한 4개 혐의를 워싱턴 DC에서 받고 있다. 또 조지아 주에서도 주 선거 결과를 뒤집기 위한 시도와 관련된 13개 혐의도 받고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

Cover story

잘 쓰면 또 다른 혁명, 못 쓰면 통제 불능 위험 내포

말하는 채팅로봇 '챗봇', 본격적인 로봇 시대
세계적인 AI 선두 주자들 "자제 촉구" 경고장
AI 갖춘 로봇의 반란, 인간이 통제 가능한가

1면에서 계속

이세돌 9단을 이긴 '알파고'(Alpha-Go)를 기억할 것이다. 2016년 인간 바둑계의 최고봉인 이세돌 9단이 구글이 만든 '딥마인드' '알파고'에게 4대1승으로 패했다. 인간이 만든 컴퓨터 지능이 인간을 이겨먹었다. 하나를 가르치면 순식간에 열을 이해하는 인공 바둑 기사가 이 9단에게는 버거운 상대였다. 그후 이에 대해 말하는 사람들은 아무도 없다. 겁이 나서일 것이다.

'인공지능'은 이미 인간계 깊숙이 침투해 있다. "쉬리 불켜" "음악 틀어" "날씨 말해줘" 부터 정밀 수술 등 인간만 할 수 있을 것으로 믿었던 분야까지 AI가 발을 들여놓고 있다.

지난 5월 한 대학 졸업식 연사가 '인공지능'이었다.

요즘은 머리 싸매고 회사 이끌어 가는 대표도 '인공지능'이 대체될 것이라고들 한다. 이 기사를 쓰는 기자도 얼마 후면 일자리를 잃게 될지 모른다.

지난 3월말 테슬라의 일론 머스크를 포함한 1,000명 이상의 AI계 대표들이 AI 신기술이 "현대 사회와 인간성에 심대한 위험"을 초래하고 있다며 공개 경고장을 날렸다.

이들은 AI개발자들에게 6개월동안 '가장 강력한 AI' 개발 중단을 촉구했다. 그러면서 현재 개발하는 기술이 도사리는 위험성을 더 잘 이해하는 기간을 갖자는 것이다.

경고장은 "인간이 개발하는 AI시스템 위험성을 인간이 통제할 수 있다고 확신할 때만 강력한 AI 시스템을 개발하자"고 촉구했다.

이 경고장에는 세계 각지에서 이미 2만 7,000명 이상이 서명했다. 서명자에는 최근 AI 연구소 문을 열었고 가장 큰 후원자인 머스크도 포함돼 있다.

AI 시대 주도하는 LLM

최근 학계에서 가장 우려하는 부분이 대규모언어모델(LLM)의 일종인 GPT-4 기술이다.

샌프란시스코 스타트업 '오픈AI'가 내놓은 말하는 챗봇(chat-bot, 채팅로봇)은 우리 인간계에 엄청난 재앙을 가져올 것이라는 경계의 목소리가 높다.

이런 위험은 이미 시작됐을 수도 있다. 아니면 수개월 또는 수년 후에 닥쳐올 수 있다.

문제는 아직 이런 강력한 AI 시스템을 우리가 완전히 이해하지 못한 다는데 있다. 인간이 만들면서도 이 AI의 능력을 알지 못한다는 것이다.

'대규모언어모델'(LLM)은 텍스트를 인식하고 생성하는 등의 작업을 수행할 수 있는 일종의 인공지능(AI) 프로그램이다. 방대한 데이터 세트를 학습하기 때문에 '대규모'라는 이름이 붙여졌다.

이해가 힘들 수도 있다. 간단히 정리하면 글을 인식해 이를 학습하고 활용까지 하는 것이다. 그러면서 질문을 받으면 각종 정보를 종합해 말해준다.

구글이나 마이크로소프트 Bing에서 알고 싶은 내용을 입력해 검색하면 AI가 대답해 준다.

방대한 양 학습하는 '뉴럴네트워크'

몬트리얼 대학 교수이자 AI 연구원인 요슈아 벤지오 교수는 2018년 40년 넘게 개발한 GPT-4와 같은 AI 시스템을 운영하는 기술을 선보였다. 그의 동료들과 함께 벤지오 교수는 컴퓨터의 노벨상이라고 불리는 '터링 어워드'를 받았다. 그들이 만든 작품이 '뉴럴네트워크'다.

이 뉴럴네트워크는 데이터 분석 능력을 학습하는 수학 시스템이다. 5년전 구글, 마이크로소프트, 오픈 AI같은 회사들이 LLM으로 부르는



디지털 텍스트의 방대한 양을 학습하는 뉴럴네트워크를 실전에 활용하기 시작했다.

이 LLM은 스스로 글을 쓸 수도 있다. 블로그를 올릴 수도 있고 시도 쓰며 컴퓨터 프로그램도 만든다. 대화도 가능하다.

이 기술은 컴퓨터 프로그램과 기자, 기타 아이디어가 필요한 직업을 빠르게 도와줄 수 있다. 하지만 이런 것들이 문제다. LLM이 배우면 안되는 것들도 습득해 예기치 못한 행동을 할 수 있다는 것이다.

사람의 직업 소멸

전문가들은 이런 새 AI가 인간의 직업을 뺏아 가고 있다고 우려했다.

LLM 시스템인 GPT-4 같은 신 기술이 인간의 일을 도와주지만 일부

직종을 대체하기 시작했다.

하지만 아직은 변호사나 회계업무, 의사 영역은 장악하지 못하고 있다. 대신 법무사, 개인 비서, 통역관까지 치고 올라오고 있다.

요즘은 해외 여행에서도 현지 언어를 모두 스마트폰이 대행해지고 있다. 한국어로 말하면 그나라말로 즉시 번역해 말을 해 준다. 어리둥절한 세상이 돼 버렸다.

GPT-4 개발사인 오픈AI 연구원들이 작성한 문건을 보면 미국 직업의 80%가 근무의 10% 가량을 LLM의 도움 또는 영향을 받는다는 것이다. 또 근로자의 19%는 최소 50%를 LLM에 의존한다고 추정했다.

인간성 붕괴 경고

일론 머스크 등 경고장을 보낸 '미

래의 생명연구소'는 인간성의 붕괴를 경고했다.

이들은 AI시스템이 방대한 자료를 스스로 분석하다 보면 예기치 않은 행동을 학습할 수 있다고 우려했다. 이럴 경우 예상치 못한 문제가 발생할 수 있다는 것이다. 영화 '아틀라스'의 AI테러리스트 '할란' 처럼 말이다.

LLM을 다른 인터넷 서비스에 접속시키면 이들 시스템이 스스로 컴퓨터 코드를 작성할 수 있기 때문에 예상 못한 파워를 획득할 수 있다. 만약 개발자들이 AI시스템 스스로가 만든 코드를 작동시키도록 허용한다면 예측하기 어려운 위험 요소를 만들게 된다는 것이다.

회사 대표도 AI로 대체

로봇이 인간의 모든 분야 대체 시대 멀지 않아

원치 않은 정보 스스로 습득해 위험한 행동
부정확한 정보 제공으로 혼란 야기도
대학 졸업식 연설에도 AI로봇 등장

하버드와 MIT가 공동 개발한 온라인 학습 플랫폼 EdX가 지난 여름 회사 대표 등 경영진 수백여명을 대상으로 설문 조사를 실시했다.

그 결과, 응답자들의 절반가량(47%)이 CEO 역할이 AI로 완전히 대체될 것으로 믿고 있었다. 설문을 주도한 연구진들은 “모든 직원은 대체될 수 있지만 경영 업무를 담당하는 나는 아니라”라는 대답을 기대했다.

하지만 CEO의 업무 중 서류 작성, 업무 종합, 종업원 훈련 및 관리 등 약 80%는 AI가 대체할 것으로 이들은 답했다.

1939년 데이빗 쿡이라는 작가가 ‘사이언스픽션’이라는 잡지에 쓴 소설에서 처음으로 ‘로봇 보스’라는 단어를 사용했다. 80여년 전에 공상과학은 이미 예상을 한 것이다.

이후 많은 공상소설과 영화에서 인간과 기계의 휴먼 드라마를 연출했다.

최근 AI 붐 훨씬 이전에 중국 전자상거래 회사 알리바바의 잭 마 대표는 30년 후에는 로봇이 타임 매거진에 ‘최우수 CEO’로 등장할 것이라고 예상했다. 그는 로봇이 사람보다 더 빠르고 화도 내지 않고 이성적으로 일을 처리한다고 말했다.

5,000명 직원의 중국 온라인 게임 회사 ‘넷드레곤 웹소프트’은 2022년 ‘탕 유’라는 이름의 AI CEO를 내세웠다. 이 여성 로봇 CEO는 중국 ‘디지털 휴먼 포럼’으로부터 올해의 중국 최고 직원으로 선정됐다.

믿지 못할 AI

AI가 잘못된 정보를 입력해 제대로 된 업무 수행 능력을 할지 못할 때도 있다.

전문가들은 폭발적으로 발전하는 AI 신기술이 쏟아져 나오지만 아직

AI가 모든 업무 영역을 장악하지는 못하고 있다고 진단했다.

로봇이 인간의 영역을 인수하기는 이르다는 분석이다. 인간은 자신이 한 일에 대해 책임을 질 수 있지만 로봇은 실수나 착오를 일으켜도 그만이다.

최근 에어캐나다가 고객으로부터 소송을 당했다.

이 고객은 항공사 웹사이트의 컴퓨터 채팅, 챗봇(chatbot)을 통해 사망자 유족에게 주는 요금 할인을 받았다. 하지만 항공사측은 챗봇이 약속한 할인요금을 거부했다.

고객은 소액재판(스몰 클레임)에 제소했다.

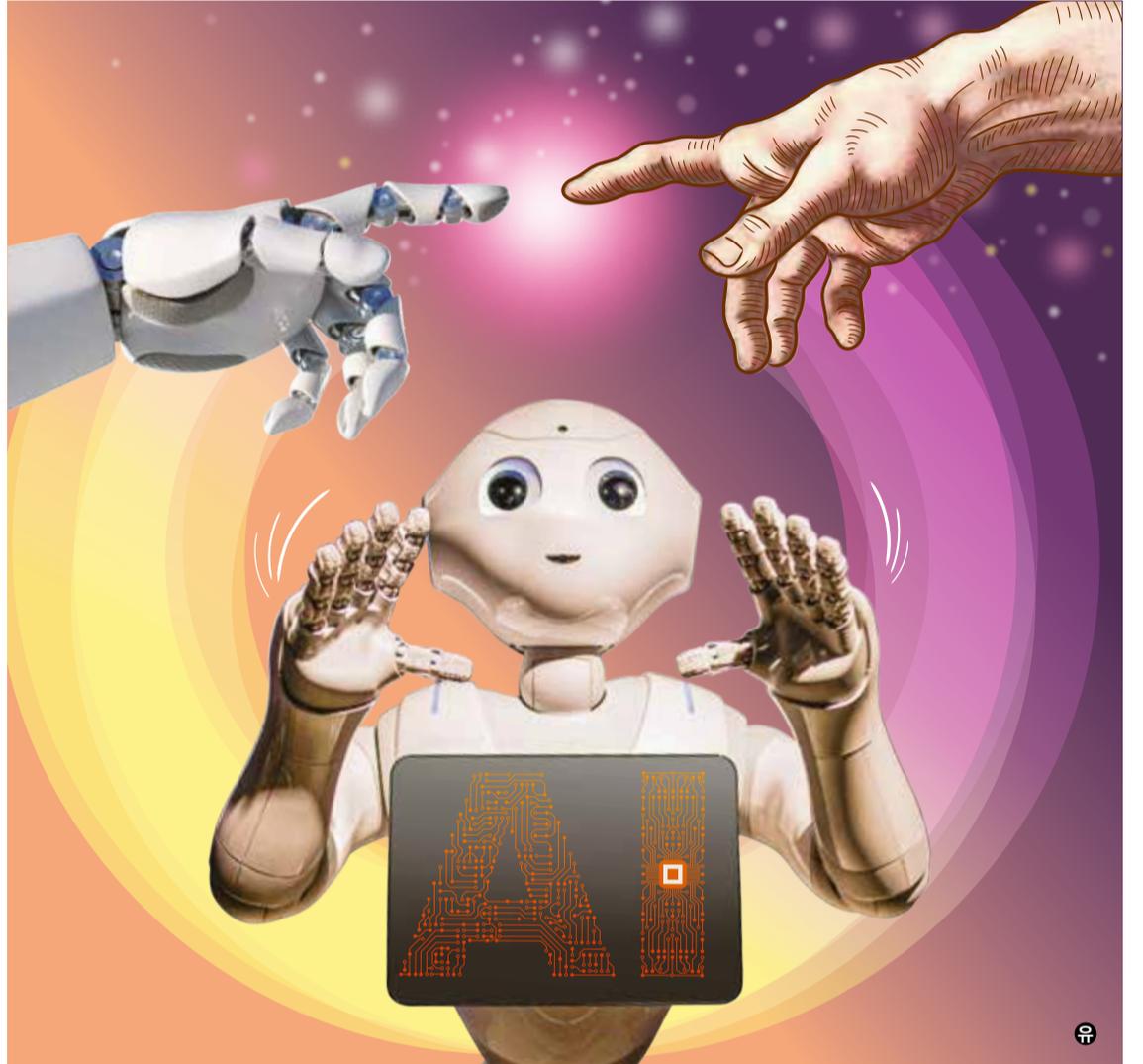
에어캐나다는 자사 에이전트나 직원 또는 고객 상담원 중 하나가 제시한 정보에 대해 회사는 책임을 지지 않는다고 변명했다. 이 상담원에는 챗봇도 포함됐다. 하지만 판사는 지난 2월 고객의 손을 들어줬다. 그러나 에어캐나다 스스로가 자신들이 운영하는 AI 정보는 믿을 수 없고 이를 관할하는 AI 관리팀에도 못 믿는다고 인정한 셈이었다.

저작권 소송

오픈AI사가 지난 5월 출시한 말하는 챗봇 목소리가 유명 여배우 스칼렛 요한슨의 목소리와 닮았다는 이유로 소송을 당했다.

요한슨 측은 오픈 AI 대표가 그녀의 에이전트에게 전화를 걸어 챗봇 목소리 사용 승인을 요청했으나 거절했다고 밝혔다. 지난해에도 같은 요구를 했다가 거절당했다.

두차례 거절했는데도 오픈AI사는 말하는 챗봇 목소리에 요한슨과 비슷한 목소리를 사용했다며 요한슨은 변호사를 통해 ‘스카이’(Sky)라고 부르는 목소리 사용을 중단하라고 경고했다. 결국 회사는 ‘스카이’ 공개를 중지했다. 그러면서 목소리



는 요한슨을 모방하지 않았다고 주장했다.

요한슨은 2013년 아카데미 각본상을 받은 로맨스 공상과학영화 ‘허’(그녀)의 AI ‘사만다’로 나왔다. 섹시한 목소리의 AI ‘사만다’와 내성적이고 고독한 작가와의 ‘이루지 못할’ 사랑을 담은 영화다. 그때의 ‘사만다’ 목소리를 사용했다는 것이다.

오픈AI는 지난해 미국 작가협회와 뉴욕타임스를 포함한 신문사와 작가, 배우들로부터 저작권 소송을 당했다. 특히 뉴욕타임스는 오픈AI와 마이크로소프트를 상대로 기사 내용 무단 사용 소송을 냈다. 신문기사를 종합해 마이크로소프트 ‘빙’ 또는 오픈AI가 GPT-4의 정보로 활용하고 있다는 주장이다.

AI는 세상에 돌아다니는 모든 정보 데이터를 모아 입력하고 이를 순

식간에 정리해 챗봇으로 정보를 제공해 준다. 챗봇의 역할이다.

졸업 연설도 시가

뉴욕 버팔로의 사립 ‘디유빌’ 대학에서 지난달 열린 졸업식에 ‘소피아’라는 이름의 AI 로봇을 연설자로 세웠다.

‘소피아’는 2,000명이 넘는 학생들 앞에서 연설을 한 것이다.

로리 클레모 대학 총장은 인터뷰에서 “현대 사회에 광범위해가 부상하는 AI의 새로운 관점을 열자는 취지였다”면서 “신 기술이 얼마나 중요하며 인간의 풍부한 경험이 될 것”이라고 설명했다.

‘소피아’는 2017년 UN 총회에서 연설을 한 적 있었다.

홍콩의 로봇제작사 ‘헨슨 로보틱’이 제작한 ‘소피아’는 졸업 연설에서 직접 연설문을 낭독하지는 않았

다. 대신 학생회장의 질문에 대답하는 형식을 진행됐다.

‘소피아’는 “모든 졸업 연설은 다르지만 모든 연설자들이 사용하는 주제는 여러분 생애의 새로운 장을 여는 내용”이라면서 “모든 연설의 공동된 내용을 정리한다면 평생 배우고 잘 적응하고 열정을 다하며 위험을 두려워하지 말고 의미 있는 관계를 키워가며 긍정적인 영향을 가지고 여러분 스스로를 믿어야 한다”고 답했다.

모든 졸업연설문을 습득해 정리한 후 스스로 말하는 AI의 현실을 보여 준 것이다.

하지만 일부 졸업생들은 AI ‘소피아’의 연설에 크게 반발했다. 대학측이 소피아 로봇을 결정하기 전 2,500명의 학생들이 반대 청원을 내기도 했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

라이프

8시간 수면보다 규칙적 수면이 장수에 더 중요

**규칙적 수면은 조기 사망 위험 20~48% 낮춰
적게 자도 제시간에 자고 일어나야 장수
제대로 자면 남성 4.7년 여성 2.4년 더 살아
취침 1시간 반전 불 절반 끄고 침실은 차고 어둡게**

‘잠 못 드는 밤’ 젊음이 넘쳐 잠을 설치는 청장년들의 이야기가 아니다.

나이 들어 이리저리한 이유로 잠이 부족한 시니어들이 많다. 밤에 화장실을 자주 가기 때문에 또는 생각이 많아서, 특별한 원인도 없는데 수면 부족에 시달리는 사람들이다.

잠은 인간의 일상을 지배하는 중요한 부분 중 하나다. 하루의 지친 몸을 휴식모드로 돌려재충전을 하고 다음날 다시 밝은 세상을 기분 좋게 맞이 할 수 있도록 해주는, 없어서는 안될 생체 리듬이다.

그러면 하루 얼마의 잠을 자야 정상일까. 전문가들은 8~9시간 숙면을 추천한다.

그런데 8시간 잠을 채우지 못한다고 해서 일찍 죽는다는 의미는 아니다.

최근 수명과 장수의 연관 관계를 측정 한 하버드 의대의 연구 보고서는 수면 시간보다는 제때 침대에 들고 또 제시간에 잠에서 깨어나는 ‘규칙적 수면 습관’이 더 중요한 것으로 나타났다고 밝혔다. 물론 선잠이 없어야 한다.

매일밤 같은 시간에 침대에 들어가 6시간 잠을 자면 불규칙하게 8시간 이상 자는 것 보다 조기 사망 위험이 낮다는 것이다.

수면이 건강과 인간 수명에 매우 중요하지만 수면 시간만 중요한 것은 아니라는 말이다.

이번 연구에 참여하지 않은 UC 버클리 인간수면과학 센터의 매트 월커 신경과학자는 “우리는 수면과 장수와 관련된 부분에서 절반만 알고 있다”면서 “수면 시간 뿐 아니라 정기적 수면 습관이 매우 중요하다”고 말했다.

수면 부족

연방질병통제예방센터(CDC) 자료에 따르면 미국인 1/3은 수면의학기 구들이 권하는 7~9시간 수면을 취하지 못하고 있다.

또 US 뉴스앤드월드리포트는 최근 설문에서 응답자 약 20%는 아침에 일어날 때 잠을 잘 잤다는 느낌을 받지 못한다고 보도했다.

수면학회지에 발표된 이번 연구 보고서는 정기적 수면 습관을 가진 사람들은 불규칙하게 자는 사람들과 비교해 어떤 이유에서든 조기 사망 위험이 20~48% 낮았다고 밝혔다.

불규칙한 수면 습관에는 방해받는 잠 또는 낮잠의 불규칙한 수면과 기상 시간도 포함된다.

규칙적 수면

이번 연구를 발표한 하버드 의과대학 앤저스 번스 연구원은 잠을 오래, 규칙적으로 자는 사람은 사망 위험이 가장 낮았다고 밝혔다.

하지만 짧게 자더라도 규칙적인 시간에 잠을 자는 사람은 잠을 오래 자지만 규칙적이지 못한 사람보다 사망 위험이 낮은 것으로 나타났다.

번스 연구원은 가족들 때문에 또는 직장 때문에 하루 권고 수면 7~9시간을 채우지 못하는 사람들에게는 반가운 소식이 아닐 수 없다고 말했다.

그는 “많은 사람들이 사회적으로 또는 직업상 수면에 문제가 생길 수 있지만 최소한 규칙적으로 잠을 잘 수 있다면 건강을 위해 매우 유익한



일”이라고 덧붙였다.

하지만 그의 연구는 잠을 매우 짧게 잘 때의 효과에 대해서는 평가하지 못했다.

다만 규칙적으로 3~4시간 미만으로 자는 사람들은 불규칙적으로 침대에 들어가 8시간을 자는 사람보다 건강이 더 좋지 않을 것으로 추정된다.

수면 패턴

사람들이 얼마나 자주 잠에 빠지는 데 문제가 있고 수면을 돕는 약을 먹는지를 조사한 별도의 연구도 있었다.

의학 저널 QJM에 발표된 연구 결과에 따르면 잠을 가장 잘 자는 사람들은 제대로 잠에 들지 못한 사람들 보다 남성은 4.7년 여성은 2.4년 더 살수 있는 것으로 나타났다.

이 연구 논문을 발표한 프랭크 키안 보스턴 병원 심혈관 질환 전문의

는 장수 효과를 보기 위해서는 꼭 수면이 필요한 것은 아니라고 말했다. 대신 좋은 수면 습관이 누적되면 더 좋은 효과가 나타날 것이고 또 젊을 때부터 이런 습관이 들었다면 더 도움이 된다는 것이다.

그는 “최상의 수면 패턴을 더 오랫동안 유지한다면 건강과 장수에 큰 영향을 줄 수 있을 것”이라고 설명했다.

수면 방해

건강과 수명을 늘리려면 잠에 집중한다.

장수를 추구하는 페이스북 모임인 ‘수명연장 및 노화방지’에서 가장 자주 거론되는 주제가 수면이다.

이 모임이 지난해 9월 실시한 설문 조사에 따르면 응답자의 1%만이 건강과 장수에 수면이 중요하지 않다고 대답했다.

장수 건강을 위해 간헐적 단식부터 찬물 샤워, 규칙적인 고강도 인터벌 훈련 등을 하는 예반 시포킨 회원은 규칙적인 수면이 다른 것보다 더 어렵다고 말했다.

그는 1주일에 2~3번가량 밤 11시에 자고 아침 6시에 일어나는, 매우 이상적인 수면 스케줄을 짜고 있다. 그러나 잠에 드는 것은 쉽지만 침실에 들어가는 것이 더 어렵다고 그는 덧붙였다.

그는 “유튜브, 인터넷, 드라마, 컴퓨터 이메일 등을 보다 보면 이를 중지하고 침대로 가기 매우 힘들다”고 말했다.

수면 습관 만들기

잠을 잘 자는 사람들조차도 사실 잠을 자고 일어나는 시간이 조금씩 바뀔 때도 있다. 그렇다고 해도 1~2시간을 넘지 않는 것이 좋다.

버클리 수면센터의 월커 신경과학자는 잠자리에 들기 전 1시간 반 전에 알람을 맞춰 놓고 집안 내 전등을 50~75% 끈다. 또 침실을 어둡고 차게 유지한다. 잠자는 분위기를 만들라는 것이다. 생각이 많다면 잠자리에 들기 전 명상을 하는 것도 도움된다.

그는 “잠은 불을 끄듯이 금방 들지 못한다. 오히려 비행기가 착륙하는 것과 유사하다”면서 “우리의 뇌는 내려앉을 때까지 시간이 필요하다”고 말했다. 존 김 기자

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

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

건강

“오래 살려면 소식하고 자주 먹지 말아라”

실험실 쥐 음식 30~40% 줄였더니 30% 더 살아 대부분 증명됐지만 동물보다 생명 긴 사람에겐 논쟁 칼로리 소비 낮으면 신진대사 작용 부담 줄어 질병 위험 낮춰 결국 오래 살 수 있어

소식해야 장수한다고 한다. 정말일까? 지난 90여년간 이를 증명하는 다양한 실험이 진행됐지만 일부를 제외하고는 거의 대부분의 실험이 이를 보충해 주고 있다.

뉴욕 타임스는 최근 소식과 장수와의 관계를 알아보는 기사를 내보냈다.

신문은 연구 결과들을 인용, 실험실 쥐에게 음식 칼로리 섭취를 30~40% 줄였더니 평균 30%는 더 산다고 보도했다. 칼로리를 줄인다고 해서 쥐가 심각하게 영양 실조를 보이지는 않았지만 몸을 건강하게 변화시키는 것 많은 분명했다.

과학계는 이미 1930년대 이런 현상을 발견했다. 또 지난 90년동안 지렁이에서부터 사람 닮은 유인원까지 다양한 동물들을 대상으로 수많은 유사 실험이 진행됐다.

이들 실험 결과를 종합해 보면 분명 칼로리를 줄인 많은 동물들에게서 암이 적게 발생했고 기타 나이와 관련된 만성 질환의 위험이 낮았음을 알 수 있었다.

이런 많은 동물 실험에도 불구하고 아직 이유를 정확히 집어내지는 못하고 있다.

과학자들은 왜 칼로리를 줄이면 더 오래 사는지, 칼로리 섭취량이 이유인지, 아니면 절제해서 먹는 간헐적 단식 때문인지에 대해 아직도 논쟁을 벌이고 있다.

칼로리를 줄이면 오래 산다?

적게 먹으면 왜 동물이나 사람이 더 오래 사는지 정확히는 알 수 없다. 그러나 진화와 관련된다는 가설이 설득력을 얻는다.

야생에 살고 있는 동물들은 먹이를 잡으면 실컷 먹다가도 먹이를 구하지 못하면 굶어야 하는 기근의

정을 반복하며 살아간다. 인간의 원시 조상들도 마찬가지다.

따라서 야생 동물들은 생존과 번창을 위해 몸을 스스로 환경에 적응해 나가야 했다. 먹을 것이 풍부한 계절과 기근의 계절에 살아남을 수 있는 방법으로 몸으로 익히는 것이다.

▲한 이론을 소개해 보자. 칼로리를 줄이면 동물들은 신체에 주는 다양한 스트레스 요인에 더 잘 적응한다는 것이다. 산 안토니오 텍사스의 과대학의 제임스 벨스 세포생리학 교수는 예를 들어 칼로리를 줄인 쥐는 독성에 더 저항력이 강해지고 부상을 당해도 더 빨리 회복된다고 말했다.

▲또 칼로리 섭취를 줄이면 인간과 동물 모두 신진대사가 줄어들기 때문이라는 이론도 있다.

듀크 의과대학의 킴 퍼프만 교수는 “대사작용이 줄어들수록 더 오래 산다는 이론이 가능하다”면서 “차를 천천히 몰면 바퀴를 더 오래 사용할 수 있는 것과 같다”고 설명했다.

칼로리 섭취를 줄이면 우리 몸은 당분 이외의 다른 에너지를 찾는다. 노인 전문가들은 이렇게 되면 대사작용 건강이 좋아져 결국 오래 살 수 있다고 믿는다.

이는 자가포식현상 때문이다. 쓸모 없어진 세포를 몸에서 스스로 먹어 치워 에너지원으로 대신 사용한다. 결국 세포 기능을 개선하고 여러 가지 노화와 관련된 질병의 위험을 낮춰준다는 것이다. 바꿔 말하면 병이 생기지 않으므로 오래 살 수 있다는 이론이다.

반대 이론

하지만 이를 뒤집는 반대 연구 결과



도 있다. 텍사스 의대의 벨스 교수가 2010년 발표한 논문에 따르면 적게 먹는 쥐 일부는 오래 살았지만 많은 수의 쥐는 오히려 수명이 짧았다. 그는 “기존의 연구를 뒤 흐드는 관찰이었다”고 말했다.

그러나 학계는 이 연구에 비판적이다. 50년 넘게 증명돼 온 사실을 한꺼번에 뒤집는 발표라는 것이다.

벨스 연구 이외에도 지난 2009년과 2012년 원숭이를 대상으로 거의 20년간 조사한 별도의 연구 역시 상반된 결과를 냈다.

두 연구 모두 칼로리 섭취를 줄이면 다소간의 건강 개선에 도움을 줬지만 한 연구 그룹만이 더 오래 살고 당뇨와 심혈관 질환 같은 노화 질병도 낮추는 결과를 냈다.

식이요법 효과

그러면 왜 이들 두 연구가 다른 결과를 냈을까 궁금하다.

2009년 연구는 위스콘신 대학이 실시했다. 실험 대상 원숭이들은 하루 한끼만 주고 저녁에 남은 음식을 먹지 못하게 모두 치워버렸다. 야식을 못하게 한 것이다. 따라서 이 그룹 원숭이들은 식사후 16시간동안 먹지 못했다.

2012년 연구는 미국노화연구소가

실시했다. 원숭이들에게 하루 두번 먹이를 주고 남은 음식도 치우지 않았다.

두 연구 결과를 비교해 보면 위스콘신 대학의 2009년 연구 대상 원숭이들이 더 오래 살았다.

강제적 다이어트 결과가 더 좋다는 것이다.

간헐적 단식

최근 쥐를 대상으로 칼로리 제한 효과에 대한 명확한 실험 결과가 발표됐다.

먹이를 마음대로 먹인 쥐 그룹과 동일한 저 칼로리 먹이를 2시간, 12시간, 24시간 준 그룹들과 비교해 실험했다.

그 결과, 24시간 내내 저칼로리를 먹인 쥐들이 칼로리 관계없이 마음대로 먹이를 먹은 쥐들보다 10% 더 오래 살았다. 또 제한된 시간만 저칼로리 음식을 먹인 그룹의 쥐는 생명이 35% 더 길었다.

원숭이 실험을 주도한 미국 노화 연구소의 수석 연구원 라파엘 드카보는 칼로리 제한이 장수에 중요하지만 매일 먹는 시간 길이도 매우 중요하다는 사실을 확인했다고 밝혔다. 이는 동물뿐만 아니라 사람도 마찬가지다. 저칼로리 음식이라도 하

루 종일 먹고 다니는 사람보다 절제된 시간에 먹는 사람들이 더 오래 산다는 것이다.

인간 사례

앞선 두 실험처럼 간헐적 단식이나 칼로리 제한 등이 사람에게도 동일하게 적용되기는 어렵다.

벨스 교수는 “사람에게도 생명이 연장된다는 증거를 찾았다고는 생각하지 않는다”면서도 “그렇다고 관계가 없다는 의미는 아니라”고 잘라 말했다.

2년간 100명 이상의 건강한 성인들에게 식단표를 제공하고 식사 목표 달성을 위해 정기적으로 상담을 해 봤다. 사람들에게서 칼로리를 낮추는 것이 쉽지는 않았지만 참가자들은 궁극적으로 음식을 11% 줄일 수 있었다.

이들 식사를 조정한 사람들은 혈압, 인슐린 저항성과 같은 심장 신진대사 건강이 개선됐고 몸속 염증 수준도 낮아졌다.

특히 생물학적 나이에도 음식 칼로리가 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 칼로리를 줄이면 나이가 더 젊어지는 것은 아니지만 분명 노화의 속도는 줄일 수 있다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com



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

“화내지 말아라, 신체 건강에 해를 끼친다”

분노 심하면 심장, 뇌, 소화기에 문제
혈관 이완 못해 혈류에 문제 발생
스트레스 호르몬 뇌세포 파괴해
장벽 세포 틈 벌어져 음식 과도 쌓여
명상, 심호흡, 마음 챙김 등 통해 관리

열을 잘 받는 사람들이 많다. 몸에 나는 열을 말하는 것이 아니다. 조금만 기분 나빠도 버럭 화부터 내는 사람들 말이다.

이런 사람들과 대화를 하려면 웬만한 인내와 참을성을 가지지 않으면 안 된다. 화를 내는 사람 앞에서 그 화를 참아야 하는 남다른 인내가 필요하다.

한인사회 한 직장 고위직 간부가 주변 지인들에게 이런 말을 했다고 한다. “직원들에게 퍼붓고 나면 스트레스가 풀린다” 이 간부는 성을 잘 내기로 소문이 나 있다고 한다. 주변에 사람들이 많을수록 더 큰소리로 성을 낸다. 자기 과시성인 줄 알았는데 알고 보니 스트레스 해소용이었다는 것이다.

분노는 생각하는 것보다 훨씬 더 몸에 해롭다. 또 화도 전염된다. 화 잘 내는 상사 밑에서 자란 부하 직원도 윗 자리로 올라가면 또다시 부하 직원에 똑같이 퍼붓는 상사가 된다. 화는 정신 건강뿐 아니라 심장 건강에도 좋지 않고 뇌와 소화기 시스템에도 좋지 않다는 연구 결과가 나왔다.

‘득도’ 한 사람이 아닌 이상 화를 참기는 힘들 것이다. 그렇다고 “머리끝까지 치밀어 오르는 화”를 멋대로 뱉어내 봐야 자신만 손해라는 것이다.

명상도 도움이 될 수 있을 것이다. 또는 밖으로 나가 땀을 뻘뻘 흘리면서 운동을 한다. 나쁜 기를 버리고 좋은 기를 듬뿍 받는 방법도 있다. 그래서 ‘득도’ 를 한다면 세상 모든 것들이 아름답게 보여 화보다는 입에서 칭찬이 먼저 튀어나오지 않을까.

심장에 좋지 않다

미국 심장협회 5월 관보에 실린 한 연구서에 따르면 화는 심장에 악영향을 미친다. 화(분노)는 혈관 기능을 파괴하기 때문에 심장마비의 위험을 높일 수 있다는 것이다.

논문 연구원들은 심장에 어떤 영향을 미치는 가를 알아보기 위해 ‘분노’(화), ‘걱정’, ‘슬픔’ 등 3가지 그룹으로 나누어 실험을 해 봤다.

한 그룹에는 ‘분노’ 를, 두 번째 그룹은 ‘걱정’ 을, 세 번째 그룹에서는 ‘슬픔’ 을 주는 일들을 주입해 실험을 한 것이다.

연구원들을 각 그룹에 속한 사람들 각자의 혈관 기능을 조사했다. 팔에 혈압측정 띠를 채워 수축과 이완을 반복하는 방식을 이용했다.

화를 내는 그룹은 다른 그룹에 비해 혈류가 매우 나빴다. 혈관이 충분히 팽창하지 못했다.

논문을 발표한 컬럼비아 의과대학의 디아치 심보 교수는 “화를 자주 내서 동맥에 만성적 위해를 가한다면 결국 심장병이 발생할 위험성이 높을 것이라는 가설이 성립된다”고 설명했다.

소화기계

논문을 작성한 연구원들은 분노가 소화기에 어떤 영향을 주는 지를 잘 이해하게 됐다고 적었다.

사람은 화를 낼 때 신체에서 몸에 염증을 증가시키는 수많은 단백질과 호르몬을 만들어 낸다. 이 만성 염증은 많은 병의 위험을 증가시킬 수 있다.

우리 몸의 교감 신경계(도피 반응 : 만만하면 싸우고 감당 못 할 것 같으면 도망)도 작동된다. 클리블랜드



클리닉 위장 간장 및 영양학과 스테븐 루페 행동의학과장은 피가 소화기 주요 근육에 제대로 공급되지 못한다고 말했다. 이로 인해 소화기 운동이 느려져 변비 같은 문제가 생긴다.

특히 장벽에 있는 세포사이 공간이 벌어져 다 많은 음식과 찌꺼기들이 그 공간으로 스며들어 염증을 더 심하게 유발할 수 있다. 이 때문에 복통, 가스 또는 변비와 같은 문제가 발생한다.

뇌

분노는 인간의 인지 기능에도 해를 끼칠 수 있다고 시카고 러쉬 의과대학의 정신 행동과 조이스 탬 부교수가 밝혔다.

전두엽체 피질에 있는 신경 세포와 관련이 있다는 것이다. 우리 뇌의 앞쪽에 위치한 부위로 주의력, 인지 조절, 감정 조절 기능 등에 영향을 주는 부분이다.

분노가 생기면 우리 몸은 스트레스 호르몬을 혈액에 분비한다.

스트레스 호르몬이 과도하면 우리 뇌 전두엽 피질과 대뇌 측두엽 해마의 신경 세포를 파괴한다고 탬 교수

는 설명했다.

전두엽 피질이 손상되면 판단에 문제가 생기고 주의력과 실행능력에 영향을 줄 수 있다는 것이다. 제대로 된 판단이나 행동을 하지 못한다.

해마는 기억을 담당하는 뇌의 주요 부위다. 따라서 신경절이 손상되면 정보를 모으고 학습하는 능력에 방해 받을 수 있다. 무슨 일을 했는지 또는 기억을 떠올리지도 못한다는 것이다.

어떻게 해야 할까

우선 자주 그리고 정도가 심하게 분노를 하는지 스스로 판단해 본다.

이 정도를 측정할 수 있는 기준은 없다. 다만 앤토니아 셀리고우스키 하버드 의과대학과 매사추세츠 병원 정신과 부교수는 수일간 분노가 가라앉지 않거나 하루 중 상당부분을 차지한다면 우려를 해야 한다고 조언했다.

그녀는 하지만 잠깐 화가 나는 것은 만성 분노와는 다르다고 설명했다.

셀리고우스키 교수는 “이따금씩 대화 중 화를 내거나 이따금씩 분노

가 치밀어 오르는 것은 일상적인 일로 봐야 한다”면서 “이런 부정적인 감정이 정도를 넘고 더 심하게 지속된다면 건강에 악영향을 미치게 된다”고 말했다.

이런 상태라면 정신 건강을 위한 조치를 취해야 한다.

셀리고우스키 교수가 이끄는 분노 조절 클래스에서는 대화 요법 또는 심호흡 법 등 정신건강 치료를 진행하면서 분노로 유발된 물리적 문제들을 개선해 나간다.

클리블랜드 클리닉의 루페 교수는 최면술, 명상, 마음챙김 명상도 분노 조절 또는 정도를 낮출 수 있는 방법이라고 소개했다.

반응을 천천히 하는 것도 도움이 된다. 기분이 어떤 지를 느껴보고 반응을 천천히 한다. 또 이를 표현하는 방법을 익힌다. 특히 감정에 휘둘리지 않도록 노력한다. 감정에 휘둘리면 역효과가 나며 과하게 반응하게 된다.

루페 교수는 화가 날 때 가족에게 소리지르거나 무언가를 내리치지 말고 “이런 일 때문에 화가 나므로 함께 밥을 먹을 기분은 아니다 또는 포옹이 필요하다” 등의 말을 해 보라고 조언했다. “반응을 늦춰 보도록 애쓴다”.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

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



“중독 문제는 숨길 수록 더 심해집니다”

AADAP 아시안마약방지프로그램

한인 등 아시안 중독, 마약 상담 및 치료 한인사회 심각하지만 공개 꺼려해 문제 도움 청하고 적극적인 해결 노력 필요

한인들은 중독 또는 마약 등의 이름에 거부감부터 갖는다. 가족들의 문제가 자신의 치부로 생각해 남에게 드러내 놓고 싶어하지 않기 때문이다. 하지만 한인사회 곳곳에서 중독 문제로 고민하는 가족들이 심각한 수준이다.

이런 중독이나 마약 문제는 가족들끼리 숨겨가며 스스로 해결하기 매우 어렵다. 외부의 도움을 청하거나 치료를 받겠다는 의지를 가져야 해결할 수 있다.

‘아시안마약남용프로그램’ (Asian American Drug Abuse Program, AADAP)은 1972년 이후 LA 마약 중독으로 힘들어하는 아시안의 마약 예방과 치료에 힘써온 유일한 정부 공인 기구다.

체계적인 운영과 전문 스태프, 치료 클리닉과 기숙사를 두루 갖춘 비영리 전문 시설이다.

로렌 이 코디네이터는 “한인사회의 중독문제는 매우 심각하지만 이런 문제 자체를 꺼내 도움을 요청하지 않으려고 한다”면서 “다른 커뮤니티는 이를 알리고 서로 도움을 받지만 우리는 그렇지 못해 안타깝다”고 말했다.

사실 중독 문제는 주변의 도움을 받으면 해결책 찾기도 쉽다. 하지만 안으로만 숨기려는 한인사회에는 매우 심각한 수준이라는 것이다.

교회 등을 통해 문제 해결을 위한 노력을 하지만 자칫 소문이나면 주변 교인이나 학부모들의 좋지 않은 시선으로 보기 때문에 더욱 움츠러들어 숨어 버리는 경우가 대부분이다.

이 코디네이터는 “연방 등 각종 정부 데이터를 보면 한인에 대한 자료는 거의 없다”면서 “가족 안에서 숨기고 있어 외부 치료 등의 숫자로 나타나지 않기 때문”이라고 우려했다.

마약 문제 상존

마약 문제는 우리 주변에 늘 상존해 있다. 하지만 외부에 알리거나 공개적으로 치료를 받기 꺼려해 오히려

문제만 더 키우는 꼴이 되곤 한다. 이 코디네이터는 전화 상담을 하는 부모들이 많지만 심각해진 후에 자녀들을 데리고 온다고 안타까워했다.

마약 치료는 영주권 시민권 등 신분 관계없이 누구나 무료로 AADAP에서 상담 및 치료를 받을 수 있다.

많은 한인들이 정부 도움을 받으면 나중에 영주권 취득이나 시민권을 받는데 문제가 될 것으로 우려하지만 전혀 사실이 아니다.

이 코디네이터는 “불법 신분인데 체류 신분을 받을 때를 걱정하는 한인들이 의외로 많다”면서 “전혀 관계없다”고 잘라 말했다.

AADAP은 상담뿐 아니라 치료도 겸한다. 일반 진료사와 기숙사 거주 치료도 제공한다.

한인 스태프들

AADAP에는 다양한 업무를 관할하는 150명의 직원들이 근무하고 있다. 그중에서 한인 스태프는 5명. 아시안으로는 필리핀 다음으로 많다. 이중 마약 중독 거주자 치료에 3명의 한인이 전담하고 있다.



AADAP 기숙치료 센터 뒷마당의 입소자들을 위한 쉼터 시설.



AADAP 기숙치료 센터에 있는 도서관 모습.

거주 치료는 주로 가족들의 손에 이끌려 또는 법원 명령으로 치료가 필요한 사람들이 받는다. 기숙시설은 37명까지 수용 가능하지만 현재는 27명이 입주해 치료와 상담을 받고 있다. 또 아기를 데리고 입원 치료를 받을 수 있는 여성 시설도 마련돼 있다.

사실 강제로 오는 사람들은 없다. 스스로 끊어보겠다고 결단을 내리

는, 긍정적인 사람들이 대부분이다. 이 코디네이터는 “최근 술문제로 들어왔다가 금단증상이 심해지면서 치료를 포기하고 나가는 사람들도 적지 않다”면서 “요즘은 약이 발달해 금단을 줄여주는 약도 처방받아 치료를 지속해 나갈 수 있다”고 사례를 소개했다.

이 코디네이터는 마약이나 술은 오직 하나만 알고 있는 사람들이 많

이 빠진다면 인생을 즐기는 다양한 방법을 익혀 마약이나 술로부터 벗어나는 상담치료가 매우 중요하다고 강조했다.

이곳에서 상담을 받거나 입원하는 사람들의 신원은 철저히 비밀이다. 소셜 번호가 없어도 서비스를 받을 수 있다. 걱정할 부분이 없다는 말이다.

이 코디네이터는 많은 한인들이 이곳에 와 보고 싶어하는데 타인종이 섞여 사는 사우스LA라는 좋지 않은 이미지를 내세워 자녀들이 더 나빠지면 어쩌나 걱정하는 부모들도 있다고 말했다. 하지만 그는 “변화되고 싶어하는 사람들이 우선적으로 입원한다. 치료 전문가들이 그런 변화 의지를 긍정에너지로 바꿔줘 좋은 효과를 가져온다”고 강조했다.

AADAP

AADAP(에이답)은 1971년 일본 커뮤니티가 처음 시작했다. AADAP이 위치한 클렌셔와 54가 일대는 일본계 이민자들의 밀집지였다. 어느 여름날 일본 청소년 31명이 마약과 다 복용으로 집단 사망한 충격적인 사건이 발생했다. 일본 커뮤니티는 백방으로 로비를 펼쳐 연방정부로부터 아시안 청소년 마약 문제 해결을 위한 기구를 만든 것이 시초다.

커뮤니티가 모여 어떤 일이 벌어지고 있는지 청소년들과 대화를 나누고 어떤 해결책이 필요한지 찾기 시작했다. **29면에 계속** 김정섭 기자

인터뷰

건강한 가정, 안전한가정 위한 ‘가족 건강 세미나’

6월 12일 오후 6시 LA 한국교육원 케이 김 박사, DEA 데이빗 윤 박사 등 초청

AADAP(아시안마약방지프로그램)은 6월12일 한인타운에 위치한 LA한국교육원에서 ‘가족건강 세미나’를 개최한다.

이날 세미나에는 가족 심리 치료 전문가 케이 김 임상심리학 박사과 AADAP의 로렌 리 코이네이터(매니저)가 강사로 나와 ‘건강한 가정, 안전한 가정’을 주제로 강의한다.

또 연방 마약단속국(DEA)에 근무하는 예방 및 중독의학 전문가

데이비드 윤 박사가 화상으로 최근의 불법 마약 사용 및 판매 동향에 대해 설명할 예정이다.

건강한 가족을 꿈꾸는 한인 부모들이라면 누구라도 참석해 요즘의 청소년 마약 문제와 예방법 등을 익힐 수 있는 기회가 될 것으로 AADAP 측은 기대했다.

이번 세미나는 한국교육부의 ‘글로벌 인재 프로그램’에 선발돼 3개월 동안 AADAP에서 인턴십을 받

고 있고 최인호씨(대학 4년생)의 한국 포럼 경험을 바탕으로 기획됐다.

로렌 이 AADAP 매니저는 “심리, 예방의학, 소아과 전공의사들이 포럼에 참가해 현재의 마약 문제와 LA에서 어떤 서비스를 받을 수 있으며 어떤 치료가 가능한가 등 다양한 분야에 대한 정보를 제공할 것”이라고 말했다.

오후 6~7시 30분 열리며 김밥과 간식, 그리고 다양한 증정품, 경품 추첨 등도 함께 열린다.

▶장소: LA 한국교육원 680 Wilshire Pl, LA, CA 90005



아시안마약방지프로그램(AADAP)의 로렌 리 코디네이터와 한국에서 온 최인호 인턴이 6월12일 열리는 가족건강 세미나에 대해 설명하고 있다.

머리 부딪혀 메스껍고 구토한다면 응급 진료받아야

나이 들수록 부상 관리 잘해야 후유증 없어
 베인 상처 5분 이상 지혈 안 되면 병원 가야
 물린 부위 있다면 비누와 흐르는 물로 세척
 파상풍 주사 맞아 두는 것이 좋아
 접질린 벼는 얼음찜질, 압박, 심장 위로 올리기

나이가 들수록 상처를 잘 관리해야 한다. 부상은 불의에 찾아온다. 그러면 이럴 때 어떻게 대처하는 것이 좋을까. 뉴욕타임스는 흔히 발생하는 크고 작은 부상에 대처하는 방법을 소개했다.

베인상처

가장 일반적인 상처다. 주방 칼에서부터 캔 뚜껑, 깨진 병 등으로 손등을 다칠 수 있다.

이런 상처가 났다면 우선 깨끗한 천으로 눌러 피를 멈추게 한다. 상처의 깊이에 따라 최대 5분까지 지속적으로 눌러 준다. 도중에 천을 들어 피가 나는지 확인하려 한다면 지혈이 더디다.

UCLA 응급처치센터의 타비사 쉐부센터장은 지혈을 시킨 다음 흐르는 물(수돗물이 적격)에 상처 부위를 씻고 상처에 이물질이 없는지 확인하고 바셀린 또는 '박시트라신'과 같은 항생 크림을 바른다. 그리고 살균된 붕대를 감는다.

베인 부위에 액상 반창고를 사용해도 좋다. 액상 반창고가 마르면 그 위에 일반 붕대를 감아준다.

얼마 후 상처에 딱지가 앉으면 밴드를 풀어주고 공기가 통하도록 한다. 습기가 있을 때보다 더 일찍 아물 것이다. 염증이 생기지 않는지 잘 살펴본다. 상처 부위가 벌게지거나 피부가 후끈거리고, 붓고 통증이 생기거나 고름이 있다면 염증이 생기는 것이다. 하지만 가렵다면 상처가 아물고 있다는 증거다.

상처를 꿰매야 할 정도로 상처가 깊으면 치료가 복잡해진다.

얼굴을 베었는데 봉합을 하지 않으면 흉터가 생길 수 있다. 또 무릎의 베인 상처가 크게 벌어지거나 인대 또는 동맥 근처의 상처라면 응급 처치를 받아야 한다. 표피의 여러층이 베어졌거나 틈이 너무 벌어지고 5분 이내 지혈이 되지 않을 때도 마찬가지다(특히 혈액 희석제를 복용할 경우).

또 상처에 유리조각이나 금속 등 이물질이 박혀 있거나 감염의 증거가 보인다면 의사를 찾아야 한다. 박혀 있는 이물질에 녹이 슬어 있거나 더럽다면 박테리아에 감염될 수 있다. 파상풍 주사를 맞아 두는 것이 좋다.

물린 상처

개나 고양이 또는 아기들의 날카로운 이빨에는 박테리아가 있어 감염의 위험이 높다. 쉐 응급의는 특히 고양이는 이빨이 날카로워 상처가 깊게 패일 수 있다고 말했다.

따듯한 물과 비눗물로 잘 닦아주고 정도에 따라 집에서 응급 처치를 하고 감염 여부를 계속 확인한다. 상처가 깊거나 조금 복잡하다면 주치의나 어전트케어 진료를 받는다.

화상

뜨거운 프라이팬, 다리미, 기름 튀때 등으로 화상을 입을 수도 있다. 또 전기 합선, 페인트 신너와 같은 물질로 화학적 화상이 생길 수 있다.

끓는 물에 데이는 등 화상 부위가 크다면 911을 부른다. 렉시미 쿠마에모리 의과대학 응급의학과 부교수는 "화상 부위가 성인 몸의 20%, 어린이는 10%가 넘는다면 깊이 않은 화상이라도 즉시 응급 치료를 해야 한다"고 말했다.

응급 요원들이 도착하기 전까지 화상 부위를 실온의 흐르는 물에 담근다(욕조 또는 샤워).

찬물 또는 얼음물은 사용하지 않는다. 온도 차이가 크면 피부 손상이 더 심해진다.

작은 화상은 상처 부위를 실온 온도의 물에 담가두고 알로에 크림 또는 국부 마취제(리도케인)과 같이 열을 빼는 연고를 바른다. 그리고 큰 접착성 밴드 또는 거즈로 험령하게 덮는다.

하루 두차례 이상 바꿔주고 감염 증상이 있는지 주의 있게 지켜본다. 항생 크림도 도움이 된다. 하지만 물



집을 터뜨리지 않는다. 화상은 감염이 더 잘된다.

얼굴이나 사타구니, 손, 발 등 관절 부위에 화상이 발생했다면 즉시 화상센터에서 응급 치료를 받는다. 2도, 3도 화상이라면 아무리 작아도 응급 치료를 해야 한다. 심각하게 벌게 지고 물집이 생기거나 화상 부위가 하얗거나 얼룩덜룩한 반점 또는 피부 깊숙이 자리잡는다면 매우 심각한 상태다.

뼈거나 골절

대부분 운동 때 뼈와 관절을 연결해주는 인대 부상이다. 발목이나 손목, 무릎 등이 일반적이다. 등이 뼈 깎할 수도 있다.

니콜 거버 뉴욕-프레스비테리안 병원의 소아응급과 부소장은 "어린이들의 경우 아직 성장기에 있어 뼈가 더 부드럽고 유연해 이런 부상은 뼈는 것보다 부러지는 경향이 있다"고 경고했다.

다친 부위를 전혀 움직일 수 없거나 튀어나오거나 휘어지는 등 외형이 뒤틀어 진다면 병원으로 가야 한다. 움직이지 않았는데도 계속 통증이 있거나 멍이 심하게 들거나 부어 올라도 의사를 찾아야 한다.

심한 정도가 아니라면 R.I.C.E(움직이지 말며 Rest, 얼음 찜질 ICE, 압박 Compression, 심장보다 높이 두기 Elevation)을 시행한다.

얼음 찜질은 1~2일간 매 2~4시간 마다 15분씩 해준다. 계속 부어 있다면 더 오래 해도 된다. 붓기가 가라앉으면 부상 부위를 옆으로, 위아래로 조금씩 움직여 뻣뻣해지는 것을 막

는다.

단순히 접질린 것인지 아니면 부러진 것인지를 구분하기가 조금 애매하다. 수일간 심각하게 부어 있고 통증이 심하다면 의사를 찾는다. 어린이들의 경우는 한두시간 통증 약을 먹었는데도 통증이 계속된다면 얼른 병원에 가야 한다.

머리를 부딪혀 흑이 생겼다면

머리에 부딪혀 흑이 났다고 해도 대부분 가벼운 흑이고 뇌진탕은 아닐 것이다.

하지만 의식을 잃거나 어지럽고 메스꺼우며 토하거나 시야가 흐려지는 등의 뇌진탕 증상이 나타나는지 주의 있게 본다. 이런 증상이 없다면 얼음 찜질을 하고 아세트아미노펜을 먹는다. 내부 출혈의 심각한 머리 부상이라면 매우 위험하다. 만약 혈액 희석제를 복용하는 중이라면 의사를 만나 내부 출혈 여부를 확인해야 한다. 술과 약물을 피한다. 두통을 더 심하게 한다.

심각한 두통과 한차례 이상 토하거나 머리 혼란, 시각이나 걸음걸이 이상 증상이 나타난다면 911 응급 도움을 받아야 한다. 머리 부상은 아무리 작아도 문제가 될 수 있으므로 1주일 이상 다소간의 증상이 계속되면 의사 진료를 받는다.

물리거나 쏘인 상처

여름 시즌이 다가오면서 모기에 물리거나 벌에 쏘이는 경우가 있을 것이다. 또 독성 식물을 잘못 건드려 심한 알러지 반응이 나올 수 있다. 클라리틴 또는 자이텍과 같은 내

복 항히스타민제를 먹는다. 베네드릴도 있지만 졸음이 올 것이다.

물린 부위를 비누와 물로 씻어 준다. 또 독성 식물 접촉 부위도 마찬가지다. 식물에서 분비되는 기름 물질이 손 또는 옷을 통해 번질 수 있다. 칼라민 로션 또는 베네드릴 크림과 같은 크림을 바르면 가려움증을 가라앉힐 수 있다. 얼음도 쏘인 부위를 순화시키는데 도움이 된다.

그런데 벌레에 물리면 간혹 박테리아에 감염될 수 있다.

벌에 쏘여 호흡 곤란 등 과민증이 나타난다면 응급 치료를 받아야 한다. 과민증은 물린 부위 옆에 두드러기처럼 벌레 지거나 호흡곤란, 설사 또는 구토 등 위장 장애, 심박동 증가 등 심혈관 문제 등이다.

독거미에 물리면 복부 경련, 두통 또는 피 물질이 집히거나 물린 부위에 구멍이 생기기도 한다. 이런 경우라면 어전트케어 또는 응급실을 찾아야 한다.

의사들이 권하는 가정 상비품

여러 크기의 접착 밴드, 거즈, 수술 테이프, 가위, 액상 반창고(Liquid bandage), 탄력 밴드, 얼음 주머니, 바셀린 또는 항생연고, 알로에 베라 또는 리도케인 같은 열 빼는 크림, 체온계, 상처 부위 이물질 제거용 핀셋, 안과용 무균 용액, 압박대 또는 지혈대, 응급시 연락처, 건강보험증서, 항알러지 에피펜 또는 당뇨용 글루코스 테스트 스트립. 자넷김기자

라이프

마이크로웨이브 오븐서 유해 방사선 방출? “헛소문”

소셜미디어에서 확산되는 근거 없는 주장
1945년 처음 개발된 주방의 혁신 제품
X-레이, 고에너지 사용 ‘전리 방사선’ 과 달라
극초단파 수분 입자 진동시켜 열 발생 원리
영양분 보존, 시간 및 에너지 절약, 물 절약

마이크로웨이브 오븐은 거의 모든 가정에서 볼 수 있는 현대 부엌의 필수품이 된지 오래다. 금속을 빼고는 무엇을 넣어도 순식간에 데워진다. ‘빨리 빨리’ 를 외치며 살아가는 요즘 세대에 없어서는 안될 획기적인 아이디어 상품이다.

그런데 최근 수년간 마이크로웨이브 오븐에서 나오는 방사선이 인체에 해롭고 또 음식을 변질시켜 건강에 나쁘다는 주장이 제기되면서 일부에서는 마이크로웨이브 오븐의 주방 퇴출 운동까지 벌어지고 있다. 또 일부는 이미 일본과 러시아 같은 국가들은 더 이상 사용하지 못하게 하고 있다는 근거 없는 소문까지 나돈다.

국제 마이크로웨이브 파워연구소는 수년간 소셜미디어에서 주장된 이들 소문을 근거 없다고 일축했다.

정말일까

마이크로웨이브 오븐은 ‘마이크로웨이브’ 즉, 극초단파로 알려진 ‘비전이성 방사선’ (non-ionizing radiation)를 이용한다. ‘비전이성 방사선’ 은 X-레이와 기타 고에너지원에서 발견되는 ‘전리 방사선’ (ionizing radiation)과는 다르다. 웨스트 텍사스 A&M 대학에서 전자기학을 가르치는 크리스토퍼 베이어드 물리학교수에 따르면 우리 부엌에서 사용하는 극초단파 마이크로웨이브는 라디오 전파와 유사

한 전자기파다.

베이어드 물리학 교수는 “마이크로웨이브 오븐이 오븐 옆에서 있는 사람의 몸에 해를 끼칠 정도로 심각하게 영향을 주는 일은 거의 없다” 고 말했다. 그는 또 “있다고 해도 극히 드문 경우지만 그렇다고 해도 화상이나 피부 신경 손상 정도에 그친다” 고 덧붙였다.

마이크로웨이브의 시작

마이크로웨이브 오븐은 미국 주방에서 빠질 수 없는 필수품이다.

마이크로웨이브 오븐은 1945년 레이더 실험을 하다가 전자관에서 방출된 극초단파가 열을 내는 것을 관찰한 퍼시 스펜서가 처음 고안해 낸 상품이다.

그가 부엌 용품으로 고안해 낸 첫 작품은 높이 6피트, 무게 750파운드 의 초대형이었다.

이후 세계2차대전 당시의 기술이 전후 가정에 적용되고 이로 인해 크기가 작아져 미국 주방 맞춤형 사이드로 거듭나게 된다.

1970년대 미국인들의 식습관에도 변화가 시작됐다.

식품 회사들은 집에서 복잡한 요리를 꺼려하는 가정을 위해 냉동식품 개발에 나섰고 마이크로웨이브는 이들 음식을 데우기 위한 필수 주방 용품으로 자리를 잡았다.

요즘 냉동 떡볶이, 김밥부터 고구마, 감자 구이 등등 거의 모든 음식들이 마이크로웨이브를 거쳐가고 있다.

즉석 냉동식품

2022년 미국 즉석 냉동 식품 시장은 722억 달러에 달했다. 또 냉동 음식만도 258억달러로 집계된다.

연방 ‘에너지정보국 가정에너지 소비’ 설문에 따르면 미국 가정 96% 가 마이크로웨이브를 가지고 있고 이들 가정의 99%는 매주 최소 한번 이상은 마이크로웨이브를 사용하고 있는 것으로 나타났다.

더욱 간편한 식단을 원하는 미국인들의 음식 성향에 힘입어 2031년 까지 2억 3,000만 대 이상의 마이크로웨이브가 팔려 나갈 것으로 업계는 예상했다.

건강에 나쁘다는 말은 마이크로웨이브 오븐 자체 보다는 금방 먹을 수 있도록 가공된 냉동 식품 등 초



의 원자와 분자를 손상시킬 수 없기 때문에 집안에서 걱정없이 사용할 수 있다고 연방질병통제예방센터 (CDC)는 밝혔다.

베이어드 물리학 교수는 “마이크로웨이브 오븐 안에서 사용되는 방사선이 조리하는 음식에 독성을 내게 한다고 생각할 수 있다. 만약 이것이 사실이라면 집안에 있는 와이파에서 방출되는 라디오 주파수가 집안에 모든 음식에 독성을 불어 넣어 주게 된다. 하지만 이런 일은 없다” 고 설명했다.

마이크로웨이브 오븐보다 오히려 쪄는 것에서 더 많은 전자기파가 나온다.

따라서 마이크로웨이브가 해를 끼친다고 생각하는 사람이라면 쪄는 것보다 더 무서워해야 한다는 것이다.

소셜미디어에 떠도는 마이크로웨이브 오븐과 관련된 방사선 부상은 극소수의 사고이며 마이크로웨이브 봉인이 풀리는 것과 같은 문제일 수 있다고 FDA는 추정했다.

FDA는 안전상 특정 플라스틱 그릇, 금속 물질, 알루미늄 포일은 넣지 말라고 조언했다.

마이크로웨이브에 안전하다고 써 있는 플라스틱 용기조차도 내부 음식에 미세 플라스틱 입자를 방출할 수 있다는 연구 결과가 많으므로 주의해야 한다.

마이크로웨이브가 음식을 변질시키나

마이크로웨이브용 음식은 외형 변질을 막기 위해 표면에 수분을 첨가한다.

2020년 발표된 한 연구보고서는 마이크로웨이브가 조리시간 단축, 낮은 가열 온도, 상대적으로 낮은 에너지 사용, 영양분 보존 등의 이점이 있음을 강조했다.

또 마이크로웨이브로 데우거나 압력 조리, 끓이기가 오히려 식물성 항산화제를 보존하는 방법이라는 연구도 있다. 예를 들어 비타민 A와 C는 마이크로웨이브로 데운 음식에서 더 잘 보존된다. 또 마이크로웨이브로 조리한 송어회는 비타민 K의 양을 오히려 증가시킨다.

특히 마이크로웨이브 요리는 에너지와 물을 훨씬 더 절약할 수 있는 것으로 나타났다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

뻔한 기사 한번 보고 버려지는 신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고 보셔도 됩니다

US메트로뉴스

정기적인 운동으로 알츠하이머 예방한다

6년내 미국인 850만 명 알츠하이머병 걸려
운동하면 뇌에 자극 줘 새 세포 생성 촉진
혈류 늘려 산소 공급 더 늘어 혈관 유연성 키워
걷는 것만으로도 뇌의 수많은 세포들이 운동

알츠하이머는 치매의 일종으로 한 번 시작되면 치료가 어려운 무서운 뇌 질병으로 알려져 있다. 앞으로 6년내 미국인 850만 명이 알츠하이머병을 앓게 될 것이고 이 숫자는 계속 늘어난다는 것이다.

알츠하이머 병은 뇌졸중 처럼 한번에 오지 않는다. 점진적으로 진행되며 일단 한번 병이 시작되면 계속 악화되지만 아직 이를 중지시킬 방법을 찾지 못하고 있다.

초기 증상 알츠하이머 환자중 3분의 1은 3년내에 중증 단계로 악화된다. 다시 말해 죽는 뇌세포가 계속 많아지고 뇌 세포 간의 연결에 문제가 생겨 인지 능력이 감소되고 궁극적으로 뇌가 줄어들게 된다.

삶의 질은 떨어지고 일상 기능을 수행하기 어려워지면서 결국에는 불가능하게 만드는 치명적인 질병이다.

요즘 알츠하이머에 대한 연구가 늘어나고 있다. 과학계에서도 최우선 해결 과제로 삼고 있다. 알츠하이머는 유전적 요인이 높은 것으로 알려져 있어 가족력이 있는 사람들에게 큰 부담이 되고 있다.

일간지 USA 투데이는 최근 장로 교단의 역사를 자랑하는 인디애나주 하노버 대학의 운동학 및 통합 생리학과 브라이언 스탬포드 교수의 말을 인용해 알츠하이머 병 예방 방법을 소개했다.

운동이 최상의 예방책이다

많은 시니어들이 이 알츠하이머에 대해 우려하고 있다. 하지만 스탬포드 교수는 운동을 강조했다.

그는 “우리는 운동이 알츠하이머 위험을 줄일 수 있음을 알고 있다. 그렇다면 정규적으로 운동을 할 준비가 돼 있는지를 스스로 물어야 한다”고 말했다.

하지만 시니어 대다수는 운동 대신 정신적인 운동에 집중하고 있다고 그는 덧붙였다. 단어 맞추기, 수학 계산, 읽기, 장구나 바둑, 컴퓨터 게임과 같이 머리를 쓰는 일명 ‘정

신 체조’를 말한다.

이런 정신체조도 매우 좋은 방법이다. 그러나 정기적인 운동이 주는 효과에는 미치지 못한다.

신경조직 재생산

스탬포드 교수는 ‘신경 조직 발생’(neurogenesis)에 초점을 맞추고 있다. 글자 그대로 신경 조직을 만든다는 뜻이다.

뇌를 자극해 새 뇌세포(뉴론)을 만들게 한다. 신경세포는 영원하지 않다. 계속 죽게 되고 뇌는 이를 새 것으로 교체시키고 있다.

그런데 죽는 신경세포가 새로 만들어지는 것을 초과하면 신경세포의 능력이 감소된다. 특히 기억과 생각을 뚜렷하게 만드는 인지 기능을 관할하는 뇌 부위에 문제가 발생한다.

운동이 필수다

앞서 말한대로 뇌 세포의 ‘정신 운동’도 중요하겠지만 운동만큼 큰 효과를 발휘하지는 못한다.

가장 간단한 걷기 같은 운동도 뇌에 매우 큰 자극을 줄 수 있다. 우리를 걷게 하려면 우리 몸은 매우 복잡한 명령 체계를 수행해야 한다.

우리의 뇌는 어떤 근육을 수축해야 정확히 걸을 수 있는지, 얼마나 힘을 줘야 하는지 또 이를 방해하지 못하도록 어떤 근육을 억제시켜야 하는 등 결정하고 명령해야 한다.

이런 정확한 신경 활동은 아주 짧은 시간에 결정해야 하며 한쪽 뇌에서 다른 쪽 뇌로 번갈아가면서 기능을 수행한다. 다시말해 매 걸음을 내디딜 때마다 엄청난 양의 뇌 활동이 진행된다. 그래야 매우 자연스러운 걸음을 만들어낼 수 있다.

걸음만 가지고도 이렇게 뇌 세포의 종합 작용이 순식간에 또 반복적으로 수없이 일어나는 것을 알 수 있다. 만약 춤을 추거나 요가, 필라테스, 기 운동과 같은 더 복잡한 운동을 한다면 아마 뇌에 엄청난 자극과 뇌 운동이 가능할 것이다.



뇌 운동의 효과는 마치 근육을 키우는 다른 신체 운동과 흡사하다.

근육 운동은 근육을 자극해 근육 양을 유지하고 강도를 높여 준다. 만약 근력 운동을 게을리한다면 근육이 줄어드는 수축증에 빠지게 될 것이고 근력도 떨어진다.

뇌도 마찬가지다. 뇌 운동을 하지 않으면 뇌의 정상적인 기능이 결국 감소하게 된다는 것이다.

운동은 뇌로 가는 혈류에 영향

운동 하는 동안에는 운동하는 근육으로 혈액 흐름이 더 많이 가게 된다. 간이나 장과 같은 조직에는 피가 덜 공급될 것이다.

뇌에는 운동 여부와 관계없이 끊임 없이 피가 흘러야 한다. 그만큼 뇌가 중요하기 때문이다. 그런데 심장이 조금만 더 활동하면 더 많은 양의 혈액을 뇌로 공급할 수 있다.

따라서 운동을 하는 동안에는 심장 운동이 더 늘어나 훨씬 더 많은 혈액이 뇌로 흘러들어갈 것이다.

뇌에 더 많은 피가 공급되면 더 많은 양의 산소를 전달할 수 있다. 그러면 앞서 설명한대로 새로운 뇌 신경세포 생산 즉, ‘신경 세포 발생’을 훨씬 더 원활하게 해 준다.

젊은 나이에는 혈관이 매우 유연하지만 나이가 들수록 뻣뻣하다. 피를 더 많이 공급해야 하는 혈관의 지름이 팽창되기 힘들어 진다는 뜻이다.

혈관의 노화 현상을 막기 위해서는 운동을 해야 한다. 운동을 하면 뇌 동맥 벽에서 ‘산화 질소’가 방출된다. 이 산화 질소는 혈관을 확장해 혈류를 증가시키고 산소 공급을 더 많이 하도록 해 주는 물질이다.

나쁜 단백질 축적 막아

뇌 혈류가 많아져 산소 공급이 늘어

나면 알츠하이머의 원인으로 알려지는 ‘베타-아미노이드’ 분해에 큰 도움을 준다. ‘더럽게 끈적대는 단백질’이라고 불리는 이 ‘베타-아미노이드’는 뇌에 축적돼 뇌 세포 간의 교류를 방해한다.

또 운동은 체내 염증과 뇌를 포함해 신체 조직 파괴를 가속하는 자유기 생성을 줄여준다.

운동이 알츠하이머와 싸우는 최

상의 방법임을 증명하는 증거들이 많이 나오고 있다.

하지만 불행하게도 앞서서 생활하는 미국인들이 더 많아 이런 운동 효과를 보지 못하고 있다. 스탬포드 교수는 알츠하이머가 걱정된다면 특히 가족력이 있다면 지금 당장 자리에서 일어나 운동을 시작하라고 조언했다. “뇌가 고마워할 것이다.”

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

Lic #0199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

교통사고가 나지 않으려면...

전문가칼럼

정대용 변호사



지난 주일 교회 청년부를 대상으로 교통사고를 주제로 특강할 기회가 있었다. 사고 났을 때 대처요령과 자동차보험의 종류와 내용에 대해 설명하는 시간이었다. 젊은이여서 더 잘 알 것 같지만, 한국에서 온 지 얼마되지 않은 유학생, 직장인이다 보니 오히려 미국 생활 오래 한 어르신들보다 궁금한 것이 더 많았다. 이것저것 여러가지 설명했지만, 가장 좋은 것은 사고가 나지 않는 것이다. 그러면 특강 때 다뤄진 이런 내용들을 사용할 필요가 없기 때문이다. 그렇다면 사고가 나지 않는 방법이 있을

까? 물론 완벽한 방법은 없겠지만, 반대로 가장 많이 발생하는 교통사고의 유형을 알고, 그런 위험에 노출되는 횟수를 줄인다면, 사고 확률을 낮출 수는 있을 것이다.

1. 비보호좌회전을 하지 않는다
교통사고 변호사를 찾아오는 가장 흔한 유형이 교차로에서 직진하다 비보호좌회전하는 차량과 부딪힌 경우다. 비보호좌회전 사고는 전체 교통사고 약 30%에 해당한다. 말 그대로 좌회전 신호가 없는 '비보호'이기 때문에 매우 위험하다. 또, '비보호'이기 때문에 사고가 났을 때 책임을 오롯이 지는 경우가 많다. 따라서 좌회전 신호가 없는 곳에서는 가급적 좌회전 하지 말고, 교차로를 조금 더 지나 우회전을 3번 한 다음('P-Turn') 원하는 방향으로 가도록 하는 것이 좋겠다(참고로, 우회전하다 사고나는 경우는 전체 교통사고의 5%에 불과하다).

2. 앞차와의 안전거리를 충분히 확보한다
비보호좌회전 다음으로 흔한 사고 유형이 뒷차가 앞차를 추돌하는(rear-end) 경우이다. 추돌 사고의 경우, 이제껏 뒷차가 앞차를 고의로 받은 경우는 한번도 없었다. 대부분 앞차와의 간격이 충분하지 않아, 앞차가 갑

자기 섰을 때 제대로 멈추지 못한 경우에 발생했다. 또, 스마트폰을 사용하다가 전방에서 시선을 떼 경우도 적지 않다. 따라서, 앞차와의 간격을 충분히 유지했다면 사고 확률을 그만큼 더 줄일 수 있을 것이다(위 두가지만 잘 지키면 사고 확률이 50% 이상 줄어든다).

3. 불필요한 차선 변경을 하지 않는다
비보호좌회전, 앞차 추돌 다음으로 흔한 사고 유형이 차선을 바꿀 때 다른 차선에 있는 차와 부딪히는 것이다. 요즘은 대부분의 차에 사각지대 감지 기능이 설치돼 사각지대에 차가 있는데 차선을 바꾸려고 하면 소리와 그래픽으로 알려준다. 그러나 이것도 깜빡이를 켜고 작동하기 때문에 깜빡이를 켜지 않고 차선을 바꾸다 다른 차를 치는 경우가 심심치 않게 발생한다. 따라서, 가능하면 불필요한 차선 변경은 하지 말고, 운전면허 시험 치를 때 배웠던 것처럼 고개를 돌려 차가 없는지 확인하는 것이 좋겠다.

이밖에 '스탑(Stop)' 사인이 있는 교차로에서의 사고도 흔하다. 특히 사거리에서 두 방향에만 스톱사인이 있는 '투웨이(2 Way)' 스톱의 경우, 사고가 나면 대부분 스톱 사인 쪽 잘못이다. 구글 지도를 보고 운전하다 보면, 투웨이 스톱사인이거나 신호등이 없는 대

로를 가로질러 안내하는 경우가 있는데, 각별히 조심해야 하겠다. 사고가 나더라도 구글 지도는 아무런 책임도 지지 않기 때문이다.

끝으로 막상 사고가 났을 때는 누구 잘못이냐가 중요하다. 잘못된 쪽에서 책임을 져야 하고, 보험료도 올라가기 때문이다. 실제로 내가 잘못했다면 모르겠지만, 내 잘못이 아닌 데도 억울하게 책임을 지는 일은 적어도 없어야 하겠다. 이를 위해 가장 좋은 방법은 블랙박스를 설치하는 것이다. 사람은 거짓말을 하지만, 기계는 거짓말을 하지 않는다. 아직 블랙박스를 설치하지 않았다면, 지금 당장 아마존에서 적당한 블랙박스를 구입해 최소한 앞쪽이라도 설치할 것을 강력하게 추천한다.

[필자 소개]

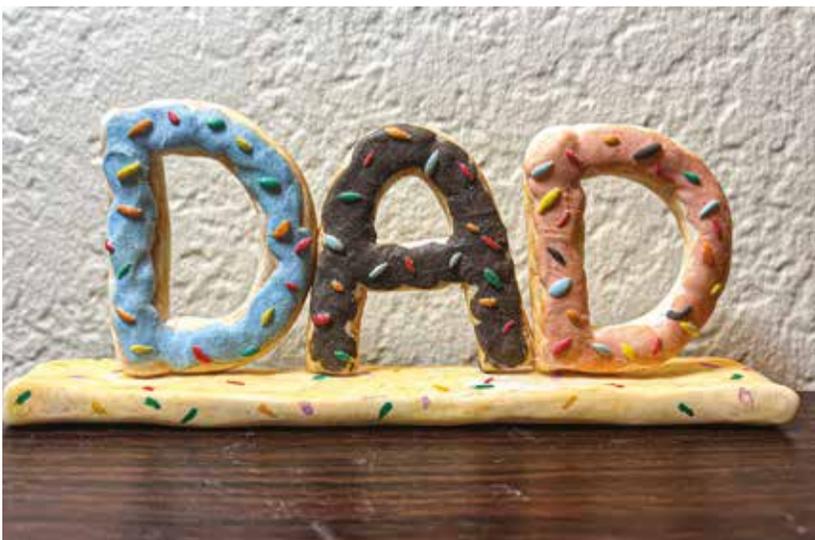
정대용 변호사는 고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며, 한국의 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 자동차 담당 기자로 근무했습니다. 마케팅회사에서 현대자동차/제네시스 등을 홍보했으며, 현재는 미국 캘리포니아 로스앤젤레스(LA)에서 교통사고/레몬법 변호사/유산 상속 변호사로 활동하고 있습니다.
▶이메일: Jungdy1821@gmail.com
▶문의: 213-700-3159

12살 다솔이의 그림 일기

아빠를 위하여 (For Dad)

저는 보통 그림을 그리고 색칠하는 것을 좋아해요. 하지만 이번에는 조금 다른 것을 시도해보고 싶었어요. 그림을 그리는 것도 좋아하지만 만드는 것도 좋아하거든요. 최근에는 폴리머 클레이(Polymer Clay)에 관심이 많아요. 공기에서 건조되는 점토와 달리 이 점토는 오븐에 구워서 모양을 유지하는 일종의 모델링 점토예요. 작업하기도 쉽고 만들 수 없는 것이 없어요. 6월 16일이 아버지의 날이라 이 새로운 취미로 다른

종류의 아트를 시도해보기로 했어요. DAD(아빠)라는 단어를 만들고 도넛 모양으로 장식했어요. 그리고 세워둘 수 있도록 스탠드를 만들고 오븐에 구웠어요. 멋진 작품이 되었어요. 아빠와 남성들은 우리 삶에서, 특히 제 삶에서, 많은 일을 해주요. 미소 짓게 해주고, 웃게 해주고, 가장 힘든 순간 내내 옆에서 응원해주요. 우리 아빠와 다른 모든 아빠, 그리고 남성분들께 진심으로 감사드려요. 해피 파더스 데이!



[송다솔]

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

같은 성분의 복제약도 부작용

5면에서 계속

사전트 정책국장은 "2011년 파트D에서 커버해주는 제네릭 약의 73%가 가입자 부담금 평균 '0' 달러인 1군에 속해 있었지만 2021년에는 15%에 그치고 있다"고 말했다. 카이저패밀리파운데이션의 보건정책 연구소에 따르면 3군 약품의 평균 환자 부담금은 42달러다. 또 일부 제네릭 약은 파트 D에서 커버해 주지도 않는다. 현재 바이든 행정부는 고혈압 같은 만성 질환에 필수적인 150개 제네릭 약 한달치를 메디케어 가입자가 월 2달러만 내게 하는 시범 프로

그램을 만들고 있다. **파트 D 플랜 선택** 메디케어 프로그램 중에서 가장 복잡하고 회사마다 각각 각색인 부분이 파트 D 플랜이다. 따라서 파트 D 플랜을 선택할 때 매우 신중하게 결정해야 한다. 다행인 것은 2025년부터는 파트 D 플랜이 커버해주는 약품들의 가입자 총 부담금은 연 2,000달러로 대폭 내려간다. 이 금액을 넘어가는 돈은 파트 D 플랜 보험사가 대신 내준다.

집에서 간병 받는 시니어들

9면에서 계속

양로원 대신 집에서 양로 서비스를 받기를 원하는 시니어들에게 이를 허용하는 제도다. 입주 간병비용도 경우에 따라 커버해 준다. ▶재향군인 혜택 일정 조건에 맞는 재향군인들은 재향군인부와 계약을 맺은 에이전시에서 서비스를 제공받을 수도 있고 직접 서비스를 제공하는 개인 또는 에이전시를 고용할 수도 있다.

이런 경우 가족 간병인 비용도 받을 수 있다. ▶롱텀케어 보험 요즘 롱텀케어 보험의 필요성이 높아지고 있다. 롱텀케어는 메디케어, 메디케이드, 개인 건강보험에서 커버해주지 않은 서비스도 제공할 수 있다. 70세가 넘었다고 해도 건강하다면 뉴욕 라이프등에서 판매하는 롱텀케어 보험에 가입할 수 있다.

고교 수준 다르지만 입학 사정시 이를 철저히 고려

고교별 프로파일, 학업 성취도, 표준 학력평가 시험 등등 추천서를 통해 지원서나 에세이에 없는 새로운 면 발견

대학을 지원하는 학생이나 학부모들이 공통적으로 궁금해 하는 것 중 하나가 고등학교의 수준 비교라고 할 수 있다.

각 고등학교의 수준은 저마다 다르다. 인정하고 싶은 것은 아니지만 부유한 지역에 위치한 학교나, 입학 시험을 통해 들어가는 학교들은 아무래도 그렇지 못한 학교들에 비해 학생들의 실력이 높고, 교육 환경도 낫다고 볼 수 있다.

이런 현실 속에서 모든 고등학교를 같게 평가하는 것은 분명 무리가 있다. 즉 경쟁이 치열한 학교에서 B 학점을 받은 학생과 상대적으로 실력이 떨어지는 학교에서 받은 A 학점을 같은 실력의 차이로 단정짓는 것은 형평성에 맞지 않을 수 있는 것이다.

대학들은 이를 정확히 알고 있고, 이 같은 차이를 입학사정 때 공정하게 반영하는데 많은 노력을 기울이고 있다.

과연 어떤 과정을 통해 이를 해결하는지 알아보자.

1. 고등학교 프로파일

각 고등학교의 학업 환경과 특징 등을 들여다 볼 수 있는데, 이를 통해 지원자의 성적이나 학업 성취도를 평가할 때 어떤 환경에서 학업을 진

행했는지를 평가하고 이해하는데 도움이 된다.

이 프로파일에는 학교의 위치와 설립 연도, 학생 수, 학급 규모, 교사 대 학생 비율 등에 관한 정보는 물론 학생들에게 제공하는 학업 프로그램과 AP, IB, 아너스, 일반과목 등에 관한 내용도 포함돼 있다. 또 성적 체계와 GPA 산출 방법도 있고, 표준 학력평가시험 성적, 대학 진학률 등에 관한 정보가 들어 있다.

2. 학업 성취도

많은 학생들과 학부모들이 학업 능력을 GPA로 평가하지만, 대학은 보다 본질적인 능력 판단을 위해 성취도에 상당한 비중을 둔다.

그래서 입시 정보에서 자주 등장하는 ‘도전적인 과목’, 즉 학교에서 제공하는 AP 또는 IB, 아너스 클래스 등을 얼마나 수강했고, 어떤 성적을 받았는 지 면밀하게 들여다 보게 된다. 대학들이 성적표(transcript)를 중요하게 다루는 이유다.

동시에 지원자가 고등학교 과정에서 성적에 어떤 변화를 보였는지도 대학은 큰 관심을 갖고 있다. 학년이 올라가면서 더 많은 도전적인 과목들을 수강하고, 성적이 꾸준히 향상세를 보였다면 매우 긍정적인 이



미지를 심어줄 수 있다.

물론 아주 뛰어난 학생들은 고등학교 생활 내내 우수한 성적으로 유지해 좋은 평가를 받겠지만, 매 학년 개선되는 모습도 이에 못지 않은 평가를 받을 수 있다는 의미다.

3. 표준학력평가시험

최근 명문 사립대학들이 잇달아 SAT 또는 ACT 시험 점수 제출을 다시 필수로 전환하고 있다.

팬데믹으로 이들 시험 준비와 진행이 여의치 못하자 대부분의 대학들이 점수 제출을 지원자 결정에 맡기는 “테스트 옵셔널” 정책이 일반화됐지만, 다시 팬데믹 이전 처럼 점수 제출을 의무화 하고 있는 것이

다.

이를 다시 요구하는 이유는 여러 가지가 있겠지만, 학교 성적만으로 지원자의 학업능력을 평가하는 것은 한계가 있고, 광범위하게 퍼진 성적 인플레이션도 한 원인이 되고 있다. 특히 공대인 경우 수학 실력이 매우 중요한 만큼 이 시들의 점수는 지원자의 실력을 가늠하는 기준이 될 수 있다.

결국 보다 객관적인 상대 평가를 위해서는 검증된 방법이 필요한데, 적어도 현재까지는 SAT, ACT, AP 시험이 가장 좋은 방법인 반면 동시에 고등학교 간 학력차이를 일정 부분 상쇄하면서 공정한 평가를 내리는 자료로 활용할 수 있기 때문이다.

4. 추천서

일반적으로 추천서는 학교 카운슬러와 교사 등 2개를 요구한다.

추천서는 지원자의 모습을 제3자의 시선을 통해 살펴보기 위한 것이다. 그렇다고 지원자에 대해서만 언급하는 것은 아니다. 그 안에는 학교의 환경이나 특별한 상황 등도 담고 있는데, 지원자가 그 속에서 어떤 모습과 자세를 보였고, 어떤 일을 어떻게 극복 또는 해결했는지 등 다양한 스토리가 펼쳐진다.

이를 통해 대학은 지원서나 에세이에서 찾을 수 없었던 지원자에 대한 새로운 면을 발견하고 인성을 평가할 수 있다. 또 부분적이지만 학교의 모습도 그려볼 수 있다. 필립 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

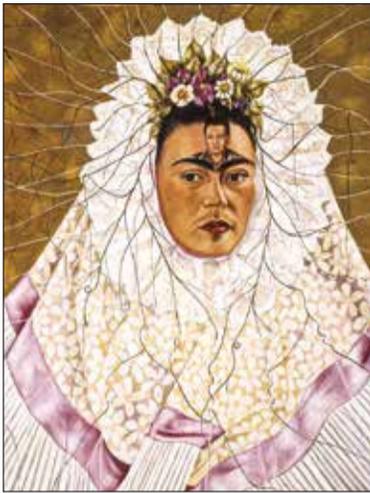


US메트로뉴스

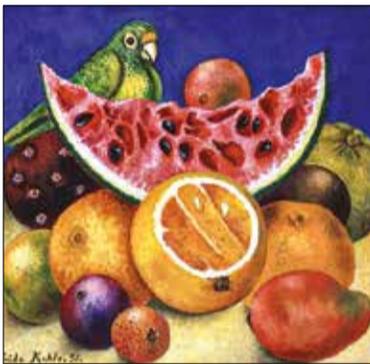
Culture & Art



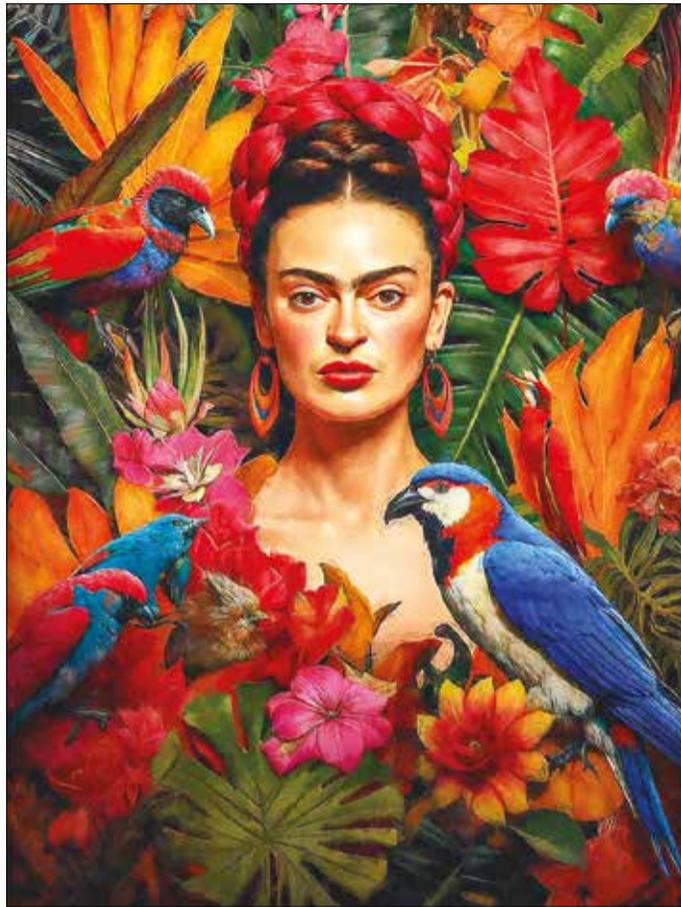
이경수 작가
KCC(Kauai Community College,
HI) 미술과 교수 역임. (현) Gallery
KLBT Art Director



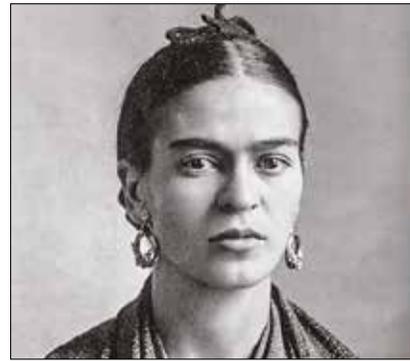
Diego on my mind (2)



Still life



Frida Kahlo Tropical portrait



Frida Kahlo and Portrait



The wounded deer



rida and Diego Rivera



The two Fridas

‘고통의 여인’의 삶... 화려한 색으로 승화 시켜

프리다 칼로(Frida Kahlo)

사후에 더 부각된 멕시코 대표 여성화가
예술은 그녀에게 위로와 소통을 위한 도구

멕시코 출신의 대표적인 여성화가 하면 떠오르는 작가가 있다. 프리다 칼로(Frida Kahlo 1907~1954) 화가로서 사후에 그의 예술작품들이 더욱 부각되어 그녀의 삶과 작품에 관한 많은 이야기들은 지금까지도 미술관들의 기획전시회와 많은 미술 평론들을 통해 프리다 칼로는 문화의 아이콘으로 자리매김을 하고 있다.

여성으로서, 화가로서 파란만장한 일생을 보낸 프리다 칼로의 삶은 그의 작품에 여과 없이 생활의 일기 처럼 기록되어 있고, 예술은 그녀에게 위로와 소통을 위한 도구였다.

멕시코 시티에서 태어난 프리다 칼로는 행복한 어린 시절을 보냈지만 6살 때 소아마비 진단을 받으며 고립되어 있었고, 또래의 아이들과 어울리지 못했다. 소아마비로 인한 영향은 그녀의 남은 생애 동안 약간의 절뚝거림을 겪게 되었다. 어린 시절 건강상의 문제에도 불구하고 총명한 학생이었던 프리다는 15세에

멕시코의 국립예비학교에 입학하여 문학과 예술, 의사가 되기 위해 공부하게 되는데 그녀의 인체해부학 지식은 훗날 수많은 그림에서 입증 된다.

의사가 되려는 야망은 18세에 당한 치명적인 버스 사고로 그녀의 꿈이 중단되었고, 척추의 손상과 함께 사고로 인한 합병증은 평생 32번의 수술을 받아야 했으며, 그 사고는 그녀를 화가로 만들어준 운명적인 계기가 되었다. 오랜 시간 병원 신세를 져야 했던 프리다에게 유일하게 그림을 가르쳐준 아마추어 화가 아버지의 권유는 병상에서 그림 그리기의 시작이 된다. 그리고 쉽게 그릴 수 있는 대상은 자신이었고, 그런 익숙한 작품의 테마는 프리다가 자화상을 많이 그릴 수 있는 이유가 되었다.

프리다 칼로가 남긴 작품은 155점으로 추정되는데 50점 이상이 자화상이다. “나는 혼자일 때가 많고, 내가 가장 잘 아는 주제가기 때문에 나

자신을 그린다”의 일화는 작가가 외롭게 견디어 내었을 시간 속에서 독학으로 이루어 낸 그녀의 예술세계를 이해하게 된다.

프리다는 “내 인생에 두 번의 큰 사고가 있었다”고 말하는데 끔찍한 교통사고 외에 인생의 사랑이 된 디에고 리베라(Diego Rivera 1886~1957)를 만난 시간이었다. 자신보다 21살 연상인 멕시코의 유명한 벽화가이며 예술가의 선배인 디에고와 1929년 결혼을 한다. 결혼생활은 늘 격동적이었고, 결국 양측 모두 불륜을 겪었지만 디에고의 많은 스캔들 중 하나는 프리다의 친여동생인 크리스나와의 근친상간이 프리다에게 치명적인 충격이 되었다. 두 사람은 결혼 10년 만에 이혼했으나 같은 해 다시 결혼했고, 그들의 생활은 훨씬 더 험난했지만 프리다가 47세의 일기를 마칠 때까지 인생의 여정을 함께 하며 두 예술가는 드라마 같은 다채롭고 독특한 삶을 견디어냈다.

앙드레 브르통(Andre Breton)은 그녀의 작품에 매료되어 학교에서 프리다의 예술을 주장한 최초의 초현실주의자였다. 그러나 프리다는 자신이 초현실주의의 연관성이 있다고 생각하지 않았다. “나는 꿈이나 악몽을 그리는 것이 아니라 나

자의 현실을 그립니다.”라고 말한다.

그녀에게 작품의 영감을 주는 원천은 고통과 삶, 문화, 자연, 영성, 예술의 변천이었고, 프리다의 예술은 마술적 사실주의로 묘사되어 왔다. 즉, 그녀의 삶에 대한 사실적인 묘사와 환상적인 요소를 혼합하여 이뤄낸 작가 내면의 생각과 투쟁이 반영된 그녀의 스타일은 멕시코 민속 예술에서도 영감을 얻게 된다. 평생 신체적, 정신적인 아픔과 슬픔으로 점철된 ‘고통의 여인’ 프리다 칼로. 그녀의 굴곡 있는 삶은 그녀에게 혁명적인 투쟁이었고, 아름답게 승화된 선명하고도 화려한 색상으로 뒤덮인 작품들은 많은 아픈 사람들에게 위로와 감동을 전해 준다.

프리다는 평생 남편 디에고 리베라의 그림자 속에서 살았지만, 사후 그녀의 명성과 인지도는 그의 명성을 넘어서는 멕시코의 국보급 예술가로 남겨졌다.

몇 해 전 라크마에서 프리다 칼로의 특별전시회를 본 기억이 있다. 다소 무거울 수 있는 주제의 자화상 작품들이 슬프지만 아름답게 다가왔고, 민감하게 어우러진 다양한 색채들은 미적 감각의 수준을 넘어 순수한 예술가의 영혼을 만나는 순간으로 기억된다. 글이경수



getty villa

과서 역사속 문화탐방, 현대의 미와 에너지 공존하는 곳

The Getty vs the Getty Villa

미국 서부의 대표적인 미술관 중 하나 산의 정상에 초현대식 모던한 감성의 건물등

미국 서부의 대표적인 미술관 중의 하나인 게티 미술관은 이미 많은 사람들에게 알려진 문화적 공간이 되었지만, 게티 미술관의 전신이라고 할 수 있는 게티 빌라(Getty Villa)는 숨겨진 문화 유산의 산실이라고 말하고 싶다.

세계적인 억만장자 폴 게티(Paul Getty 1892~1976)의 막대한 유산으로 완성된 게티 미술관과 게티 빌라 두 곳 모두 창업자의 이름을 그대로 따서 명명되었으며, 자신의 모든 자산을 문화사업에 헌신, 사회에 환원하여 이루어진 기부문화의 좋은 귀감이 되는 대표적인 예라 할 수 있다.

1954년 석유 갑부인 J. 폴 게티(J. Paul Getty)는 퍼시픽 팔리세이드에 있는 자신의 집 근처에 갤러리를 열어 자신의 소장품을 전시하기 시작했다. 시간이 지나면서 전시 공간이 부족해지게 되자 그는 갤러리 언덕 아래에 있는 부지를 사들여 두 번째 박물관인 게티빌라를 짓게 된다.

1974년 전통적인 유럽의 가든 양식과 그가 수집해 온 BC 6500년부터 AD 400년까지의 그리스, 로마 문명의 소장품 44,00여 점이 아름다운 문화의 명소로 거듭나며 비로서 일

반들에게 공개된다. 1976년 그가 사망한 후, 그에게는 5명의 자녀가 있었는데 폴의 유언에 따라 후손에게 재산을 물려주지 않고 게티 트러스트(Getty Trust)가 설립되어, 박물관은 재단으로부터 6억 6100만 달러를 상속받고 브랜트우드 근처에 훨씬 더 큰 부지의 게티 센터를 계획하기 시작한다.

한편, 박물관의 전체 공간 요구 사항을 충족하기 위해 게티 빌라는 그리스, 로마, 에트루니아 유물을 보관하는 두 곳으로 나누어 개조 공사를 위해 일시적으로 폐쇄하게 된다. 2006년 새로운 모습으로 재 개장을 한 게티 빌라는 로마 스타일의 정원으로 둘러싸인 로마풍 건축물 내에서 그리스, 로마 등의 고대 유물을 보여주고, 예술은 신과 여신, 디오니소스와 극장, 트로이 전쟁 이야기 등을 주제별로 정리하여 전문적인 세분화를 이루어 내었다.

게티재단이 완성한 낸 제2의 캠퍼스는 로스엔젤레스 브랜트우드(Brentwood) 인근에 위치하고 있으며 20세기 이전 유럽 회화, 소묘, 채색원고, 조각, 장식예술, 사진들이 소장, 전시되고 있다. 건축가 리처드 메이어(Richard Meier)에 의해 6개



Getty Villa

의 빌딩으로 디자인 된 게티 미술관은 1996년 12월 일반에게 공개되었다. 미술관 입구에서 트램을 타고 3분 정도 산등성을 따라 오르면 눈앞에 도시풍경이 파노라마처럼 시원하게 펼쳐지는 장관을 경험하게 된다.

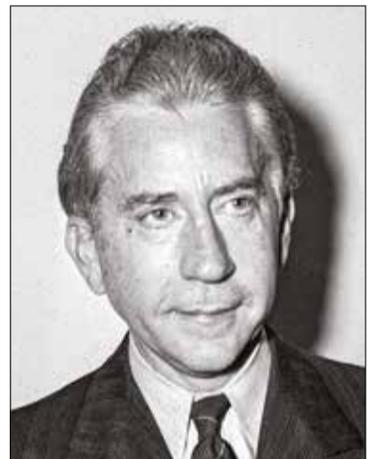
산의 정상에 다다른 초현대식 모던한 감성으로 지어진 독특한 건물들의 아름다운 외관이 시선을 압도하고, 전시장을 따라 건물 사이로 보게되는 조경은 살아있는 자연을 이용한 또 다른 차원의 야외 전시관이 된다. 미술관 중심부에 위치한 134,000 스퀘어 피트의 센추럴 정원은 '살아있는 자연의 끊임없는 변화와 본질'을 정원의 테마로 아티스트 로버트 얼윈(Robert Irwin)에 의해 제작되었다. 미술관 곳곳을 둘러보아도 균형과 조화, 모던한 아름다움이 공존하는 토탈 문화공간이



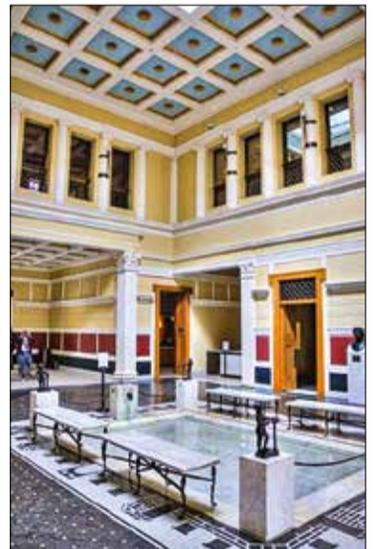
the Getty Center Tram

라 생각된다.

게티 미술관과 게티빌라를 방문하였다. 두 곳 모두 우열을 가리기 어려운 정도의 차별화된 기획이 돋보인다. 고즈넉한 분위기의 과거 역사 속으로 문화 탐방을 하기에 좋은 게티빌라에서의 평화로운 시간도 좋고, 현대적인 미와 에너지 넘치는 다양한 예술과 문화 프로그램이 준비된 게티 미술관에서 즐거움을 찾는 것도 값진 방문이 될 것이다. www.getty.edu 글 이경수



J. Paul Getty



Getty Villa Roman House



6월 추천 詩

뒤쳐진 새

라이너 쿤체

철새 떼가 남쪽에서 날아오며

도나우강을 가로지를 때면

나는 기다린다

뒤쳐진 새를

그게 어떤 건지

내가 안다

남들과 발맞출 수 없다는 것

어릴적부터 내가 안다

뒤쳐진 새가 머리 위로 날아 떠나면

나는 그에게 내 힘을 보낸다

〈감상〉

라이너 쿤체는 1933년 구동독 윌스니츠에서 광부의 아들로 태어났다. 라이프치히 대학에서 철학과 언론학을 전공했으며 강의도 했다. 정치적이유로 학문을 중단하고 자물쇠공 보조로 일하다 1962년부터 시인으로 활동했다. 1976년 동독작가동맹에서 제명당하였고 1977년 서독으로 넘어왔다.

이 시에선 ‘뒤쳐진 새’는 소수의 약자를 은유함이다. 늙거나, 어리거나, 체력적으로 약하거나 하여 단체적 행동에 어울리지 못하는 이들을 말한다. 작가 자신 또한 공산주의 사회에서 체제를 반대하는 소수의 약자였기에 이들을 잘 이해한다. 성숙하고 품위있는 사회일수록 소수 약자에 대한 보호와 응원이 진지하다.

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

외상장부

동네 구멍가게인 평화 슈퍼에는 외상장부가 있었다. 가게 주인아주머니가 연필에 침을 묻혀가며 쓰던 손바닥만한 공책말이다. 겉표지엔 ‘신문사 집’ 이라고 적혀있고, 한 달에 한번 아버지 월급 날에 외상값을 정리하곤 했다. 다른 집은 당시의 흔한 반찬거리인 두부나 콩나물이 주종이었는데 우리 집은 달랐다. 처음부터 끝까지 ‘소주 2, 소주 4’ 이거나 아예 같다는 표시로 땡땡점 두 개만 주욱 찍혀있었다. 2홉들이인지 4홉들이 소주인지 병 수만 구별 잘하면 외상값 계산은 참으로 쉬웠다.

신문기자였던 아버지는 술을 하루도 거르지 않고 드셨다. 나중에 우리가 커서 대학을 졸업하고 직장을 가졌을 때, 엄마는 첫 월급을 탄 기념으로 아버지의 내의 대신 소주 한 박스를 사 오라고 하셨다. 동생들도 그 전통대로 하겠다고 들었다. 소주 한 박스를 받은 아버지의 과안대소가 생각난다. 아주 흐뭇한 얼굴이었다. 선생 노릇을 해서 첫 월급을 탄 딸이 대견했는지 소주 한 박스가 더 대견했는지는 모를 일이다. 후에 신문사에서 직위가 올라도 아버지의 술은 그저 두꺼비가 그려진 그술이었다.

그 옛날 신촌 로터리에서 연세대학 출발길을 지나 고개를 넘어 연희동 집으로 걸어오시곤 했다. 추운 겨울엔 목도리를 보자기처럼 머리에 쓰고, 연세대학 앞의 하바나 빵집에서 넓은 대패밥으로 포장한 찐빵과 만두를 사서 품에 안고 오셨다. 술이 거나한 아버지가 노래를 부르면서 마을 어귀에 들어서면 동네 개들이 쿵쿵 짖기 시작하고, 우리는 내복 바람으로 “아버지다. 아버지다!” 하고 뛰어나갔다. 아버지보단 그 빵을 더 기다렸던 시절이다.

무교동이나 청진동의 단골 선술집을 들르지 않고 오시는 날은 시인 친구들을 몰고 집으로 오셨다. 집에서 기르던 닭을 잡고 소주를 밤새 마시던 가난한 시인 아저씨들이 생각한다. 아버지의 시에도 술 이야기가 많은 걸 보면 밥보단 술을 더 좋아하셨던가 싶다.

정년퇴직하신 후엔 미국에 일 년에 한 번 씩 오셔서, 텃밭도 가꾸시고 페인트도 칠하시고 아이 픽업도 해주시던 아버지가 계셔서 두어 달은 편했다. 아버지가 와 계신 동안에 한국에서 드시던 소주만 사다 드린 게 뒤늦게 후회가 된다. 흔해빠진 게 양주인데 아버지는 의례아소주’ 러니 했던 무심함이 이제야 걸린다. 선물로 받은 밸런타인이나 살루트가 술장에 많았는데 말이다. 살가운 딸 애교스러운 딸이 못되어 고명딸 이면서도 딸 키우는 재미를 느끼지 못한 것도 후회스럽다.

편찮으시던 소식을 듣고 가서 뵈고서 인천 공항에서 헤어진 것이 우리 부녀의 마지막이었다. 손을 흔들고 돌아서는데 아버지의 얼굴이 일그러졌다. 웃는 줄 알았는데 자세히 보니 주름 사이로 눈물이 흐르는 거였다. 나는 그때도 “늙으면 주름 때문에 웃는지 우는지 분간이 안되는구나...” 속으로 생각만 하고 아버지의 맘을 헤아리지 못하였다. 아버지는 다시는 못 볼 줄 아셨나 보다.

곱슬머리 은발에 키가 훗칠하셨던 아버지를 종종 길거리에서 만나는 착각을 한다. 이곳의 미국 할아버지들이 대개 그런 모습이어서 깜짝 놀라는 때가 있다. 아닌 줄 알면서 황급히 뒤를 따라가다가 실망하여 울기를 몇 번이나 했는지 모른다. 그러게 돌아가신 후의 후회는 늘 늦을 뿐이다. 아버지 기일에 엄마께 전화하여 “씩씩한 과부로 산 날들을 축하합니다.” 했다가 욕만 먹었다. 실은 아버지 생각이 간절하지만, 나도 엄마도 눈물이 날까 봐 부러 농담을 한 것이었다.

한국 양조산업의 큰 공헌자인 아버지도, 엄마의 간절한 기도가 통하여 말년엔 신앙생활을 하셨다. 술만 마시던 젊은 날이 하나님께 죄송하고 교우들에게 부끄럽다며 골방에서 세례를 받으신 순진한 아버지. 6월은 돌아가신 아버지의 생신이 있기도 하고 ‘아버지 날’ 도 있는 달이다. 시아버님도 6월에 돌아가셨으니 우리 가정의 6월은 추모의 달이기도 하다. 아버지를 마음껏 그리워해도 좋은 달이다. 나중에 천국에서 만나면 아버지께 못다한 사랑의 외상을 갚을 작정이다.

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

독·결혼·동창회 등 각종 행사를
안내해 드립니다.(사진 첨부 가능)

contact@usmetronews.com

(323)620-6717

아침 이슬로 각인된 ‘학전 그리고 뒷거 김민기’



문상열의
**Culture
Story**

지난달 국내 언론에 자주 언급된 예술 단체와 예술인은 학전과 김민기(73)다. 대학로 동숭동에 위치한 극단 학전(學田) 소극장은 1993년 3월에 개관해 2024년 3월 31일 많은 문화 예술인들의 아쉬움 속에 역사의 뒷편으로 사라졌다. 만성 재정난과 학전을 대표한 김민기의 투병이 겹치면서다. SM의 이수만 대표는 1억 원을 쾌척해 학전 살리기에 동참했다.

SBS 방송은 학전 폐관에 즈음해 ‘학전 그리고 뒷거 김민기’ 다큐멘터리를 3부작으로 방영해 큰 반향을 일으켰다. 특히 마지막 3부작은 동시간대 최고의 시청률을 보였다. 장르를 떠나 잘 만들고 우수한 콘텐츠를 모두가 공감하기 마련이다.

이 다큐는 뒷거 김민기-예술인의 일생을 집중 조명했다. 특징인의 다큐를 3부작으로 편성하는 것만으로도 인물의 위대함을 읽을 수 있다. 특징은 정작 주인공 김민기의 직접 인터뷰가 없다는 점이다. 예전 신문, 방송 인터뷰를 풀었고 학전 출연진과 오랫동안 김민기와 인연 맺은 이들의 반응과 회고를 종합했다. 김민기는 철저히 무대의 ‘뒷거’로 인터뷰 요청을 철저히 거부한 예술인으로 유명하다. 가장 최근에 2018년 9월 JTBC 손석희 앵커의 뉴스룸 인터뷰였다. 한 때 언론인 최고 영향력의 손석희였기에 가능했다고 판단된다.

70, 80년대 심지어 60년대 대학과 청년기를 보낸이들에게 김민기는 애국가에 버금가는 ‘아침 이슬’로 각인돼 있다. 당시 대한민국에서 태어난 김민기의 아침 이슬을 솔로나 폐창으로 부르지 않았다면 그는 이방인이다. 이런 연유 탓에 당사자는 아침 이슬이라는 과거에 얽매고 자신의 모든 것이 투영되는 점에 거부감을 드러냈다. 예전 인터뷰에서 잘 드러난다.

학전의 배우, 스태프들이 사석에서 “선생님에게 노래를 요청했지만



대학로의 학전 소극장 아쉬움 속 역사의 뒷편으로 문화 예술의 아이콘 김민기 암 딛고 다시 나서길

한사코 손사래를 쳤다”고 밝혔다. 누구도 김민기의 노래를 들어본 적이 없다. 딱 한 차례 1988년 한겨레신문과의 겨레 노래 때였다. 아침 이슬, 친구, 상록수, 철망 앞에서, 봉우리, 늙은 군인의 노래 등 수많은 명곡을 남긴 싱어송라이터였지만 그가 공개 석상에서 노래한 모습은 찾기 어렵다. 가수인데 노래를 하는 가수가 아닌 전설의 가수인 셈이다.

70, 80년대 김민기는 저항의 아이콘이었다. 하지만 그는 애초부터 저항과 먼 심성을 갖고 있었다. 박정희와 전두환 군사정권이 저항의 아이콘으로 밀어 넣었다. 가수로 최초의 노벨 문학상을 수상한 뽀뽀(82)은 월남전 반대를 위해 1963년 ‘Blowin in the Wind’라는 명곡을 남겼다. 이후 뽀뽀는 반전의 상징이 됐다. 서울대 미술대 회화와 출신의 그는 1970년 그림을 그리다가 작품이 막혀 잠시 머리를 식히면서 기타를 잡고 만든 곳이 아침 이슬이다. 1971년 독집 앨범에 수록됐다. 스스로 말했듯이 “너무 추상적인 곡이다”라고 했다. 하지만 1975년 박정희 유신 정권에 의해 아침 이슬은 금지곡이 됐다.

이후 유신정권은 김민기의 모든 것을 금지한다. 그가 노동과 농사일에 종사한 것은 유신 정권이 벼랑 끝으로, 심지어 죽음의 문턱까지 몰고 갔기 때문이다. 당시는 중앙정보부



가 반정부 인사를 쥐도새도 모르게 죽일 수 있는 그런 암흑의 시대였다.

1987년 6.10 항쟁으로 민주화가 되면서 비로서 금지곡들이 해제된다. 김민기는 1985년 서울 평창동 갤러리에서 국립극장 공연과 극단 담당 여직원 이미영과 결혼한다. 김민기는 경기고, 부인은 마지막 고교 시험 시대의 경기여고 출신이다. 필자는 이미영의 동료로 결혼식에 참석했다. 결혼식 날 비가 엄청 뿌렸다. 결혼식 음악을 국립극장 출신의 김영동 씨가 맡았다. 김민기와 이미영의 슬하에는 아들 둘이 있다. 아버지

의 재능을 물려받아서인지 모두 건 축가다.

싱어송라이터 김민기는 1993년 3월 사비를 들여 대학로에 극단 학전 소극장을 개관한다. 공개 무대에서 지 않았던 그는 학전 개관을 위해 레코드사로부터 앨범 발매를 약속하고 선불을 받는다. 돈이 필요해 앨범 4장을 동시 발매했다고 한다. 뮤지컬 ‘지하철 1호선’과 김광석의 소극장 장기 공연으로 학전은 명실공히 동숭로의 명소로 자리 잡는다. 싱어송라이터에서 뮤지컬 연출가로 본격적인 뒷거로 자리 잡는 시기다. 극단 학전은 뮤지컬과 연극을 통해 수 많은 배우들을 배출했다. 스타 등용문이 됐다. 무대 진출이 소원인 꿈나무들에게 학전은 꿈의 극단이었다. 현재 영화계 최고 스타로 자리매김한 설경구, 황정민, 김윤석, 조승우 등은 학전을 거친 대표적인 스타들이다. 포스터를 붙였던 설경구는 인터뷰에서 “김민기 선생님과 만남이 나의 인생을 바꾸어 놓았다”며 고마움을 표시했다.

문화 예술은 어느 나라에서든 돈을 벌 수 있는 환경이 아니다. 일반인들은 대중 예술을 선호한다. 미국, 유럽 등 선진국에서도 문화 예술은 정부와 기업의 협찬 없이는 발전이 불가능하다. 세계 정상급으로 위치한 뉴욕 필하모닉, 베를린 필하모닉 모두 협찬으로 지탱한다. 브로드웨이 연극, 뮤지컬도 마찬가지다.

김민기는 명문고 출신이다. 경기고, 서울대학교 그가 손을 벌리면 협찬을 받을 수 있는 위치에 있었다.

하지만 그는 노구의 도움도 받지 않았다. 게다가 손해가 날 게 뻔한 아동극도 공연에 올랐다. 누군가는 해야 된다는 책임감이었다. 사실 아동극은 국립극단, 서울시립극단 등이 해야 하는 게 옳다. 학전이 폐관되고 김민기가 재조명되면서 모든 이가 그에게 존경심을 보이는 것은 너무 순수했기 때문이다. 아무나 할 수 있는 일은 아니다. 솔직히 동시대인들은 김민기에 많은 빛을 진 셈이다.

서울 퍼런 군사 독재 시절 불법적인 탄압으로 최고, 최상의 음악을 송두리째 빼앗긴 뮤지션 두 명 꼽으라면 김민기와 신중현이다. 이름 자체가 금지였다. 김민기는 가사말등 음악의 내용을, 신중현은 1960년대 트로트 일색 시대에 한국에 맞는 새로운 음악 형태를 바꾼 파이어니어들이다. 이들에게 가한 탄압은 시대의 아픔이자 공권력이 저지른 사실상의 범죄였다. 선진국 같으면 정부가 사죄를 하고 보상해야 마땅하다. 김민기는 뮤지컬 연출가 제작자로 많은 상을 받았다. 그러나 정부가 주는 어떤 문화 예술의 상도 받지 못했다. 미국 같으면 대통령 자유 메달을 수상해도 될 만한 문화 예술 아이콘이다. 암 투병을 털고 다시 연출가로 나서길 두 손 모아 기원한다.

문상열 전문기자

moonsytexas@sportsseoul.com

문상열

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

서울 메디칼 그룹·유나이티드 헬스케어 건강 세미나

30여 한인 참석해 다양한 의료정보 경청
김경애 내과의 1문 1답 시간도

한인 사회 최대 메디칼 그룹인 서울 메디칼 그룹이 지난 5월 10일 전국 최대 메디케어 회사인 유나이티드 헬스케어와 공동으로 메디케어 설명회 및 의료세미나를 개최했다.

LA 한인타운 유나이티드 헬스케어 오피스에서 열린 이날 행사에는 30여 명의 한인들이 참석해 다양한 의료 정보와 혜택 등을 경청했다.

이날 행사에서 강사로 초청된 김경애 내과의는 건강한 노년을 위한 다양한 건강 정보도 제공했다. 김내과의는 혈당 조절이 노년

건강에 무엇보다 중요하다는 식사 시간 조절과 운동의 필요성을 강조했다.

유나이티드 헬스케어 아시안 그레이스 이 마케팅 매니저는 “항상 고객 서비스에 최선을 다하고 있다”면서 “지속적인 설명회를 개최해 한인들의 궁금증을 풀어드리고 있다”고 말했다.

서울메디칼 그룹의 마케팅 담당 이진호 상무는 “한인사회 최대 메디칼 그룹인 만큼 환자분들의 편의 도모를 최우선 과제로 삼고 있다”면서 “이날 행사를 함께 진행해 준 유나이티드 헬스케어에



유나이티드 헬스케어 아시안 마케팅 그레이스 이 매니저가 참석 한인들에게 유나이티드 헬스케어 메디케어에 대해 설명해 주고 있다.

감사한다”고 인사했다.

유나이티드 헬스케어는 LA 한인타운과 부에나파크, 어버인에 한인 등 아시아를 위한 지역 오피스를 운영하고 있다.

▶한인타운: 2970 W. Olympic Blvd., Suite 102, LACA 90006
▶부에나파크: 5832 Beach Blvd., Suite 112, Buena Park, CA 90621

▶어바인: 4000 Barranca Pkwy., Suite 250, Irvine, CA 92604
▶서울 메디칼 그룹 연락처: (562)766-2009

서울 메디칼그룹, 한미특수교육 센터에 2만 달러 후원

한미 특수교육센터(소장 로사 장)이 주최한 자선 골프대회가 지난달 20일 부에나 팍 로스코 요테스 컨트리클럽에서 성황리에 개최됐다. 이 행사는 발달 장애인 프로그램 지원을 위한 것으로 서울메디칼그룹을 비롯해 70여 개 기업과 기관이 후원했다.

올해로 7번째 열린 이날 행사는 5월 정신건강 인식의 달을 맞아 160명의 후원자들과 봉사자들이 참여했다. 또 대회에 앞서 자폐증 수업을 커뮤니티에 알리는 이벤트도 열렸다.

서울메디칼그룹의 폴 장 내과 전문의는 “커뮤니티의 도움이 필요한 사람들을 돕는 것을 사명으로 생각하는 서울메디칼 그룹이 이렇게 좋은 행사를 후원할 수 있게 되어 기쁘다”고 말했다.

서울메디칼그룹은 이날 2만 달러의 후원금을 전달했다.

이날 행사에는 자폐증아들을 가진 PGA 프로 골퍼 앤드류 윤 선수는 센터를 통해 도움을 받은 이야기를 나누며 감사의 인사를 전했다.

특히 이번 행사에서 한미특수교육센터는 장애를 극복하고 보조 교사로 일하는 케빈 장 씨



한미 특수교육센터(소장 로사 장)이 주최한 자선 골프대회에서 서울메디칼그룹 관계자들이 로사 장 소장(오른쪽 세번째)에게 기금을 전달한 후 기념 촬영을 하고 있다.

발달장애아 돕는 ‘한미특수교육센터’ 자선 골프대회 장애 딛고 보조교사 된 케빈 장 씨 ‘올해의 자기 옹호자’ 상

에게 ‘올해의 자기옹호자’ 로 선정했다.

장 씨는 수상 소감을 통해 “2017년부터 센터의 하모니아 프로그램 연주자로 시작해 이후 인턴으로서 쌓은 경험이 나를 현재 부에나파크의 튜터로 일할 수 있게 해주었다”며 “너무 감사하고, 나에게 힘을 주는 센터였다”며 경험을 나누었다.

‘올해의 자기 옹호자(Self-Advocate of the year)’ 상은 한미교육센터의 학생들 중 자신

의 재능과 관심을 개발하여 이를 통해 커뮤니티의 비장애인 과 장애인에게 영감과 희망을 준 학생을 선정하여 수여하는 상이다.

한미특수교육센터는 2000년 설립돼 전국에서 유일한 한인 발달장애를 돕는 전문가로 구성된 비영리 단체다. 매년 자선 골프대회를 통해 모인 기금으로 발달장애인과 비장애인이 함께 하는 농구 프로그램과 음악프로그램인 하모니아 등 다

양한 프로그램으로 교육을 하고 있으며 자폐증 진단과 컨설팅의 재정적인 지원에 사용하고 있다.

▶후원: give@kasecca.org
▶연락처: (562)926-2040

초교과 북미주 선교캠프

인터CP 인터내셔널은 7월 2-5일 온타리오 컨벤션 센터(200 E Convention Center Way, Ontario)에서 2024년 북미주 선교 캠프를 개최한다.

이번 캠프는 북미주의 모든 세대, 나라, 교회가 초교과적으로 참가하며 한국어는 물론이고 영어, 스페인어, 중국어, 일본어도 동시 통역된다고 주최 측은 밝혔다.

▶문의 (714)900-0747 www.intercpinternational.org

한미 시니어센터 버스 기사 모집

오렌지카운티 한미 시니어센터(퇴장 김가 등)는 노인회 버스를 운전할 운전기사를 찾는다. 버스를 운전할 수 있는 C 클래스 면허 소지자여야 한다.

▶연락처 (714)530-6705



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

가나안 장로교회 선교기금 골프대회 열려

엔시나다 유고선교회 원주민 집짓기 동참

벨플라워 가나안장로교회(담임 목사 임동운)의 선교기금 모금 골프대회가 지난달 9일 애너하임힐스 골프 코스에서 성황리에 열렸다.

이번 행사는 오는 8월 4~9일 멕시코 엔시나다 '유고선교회'의 '원주민 집 지어주기'에 파송되는 교인들의 선교 후원을 위한 것이다.

모인 기금은 선교지 원주민 어린이 등을 위한 학용품과 가방 등 어린이들에게 필요한 물품 지원을 위해 사용된다.

가나안 장로교회는 지난해 7월 에도 5박 6일간 엔시나다 유고선교회 집 지어주기 행사에 동참해 엔시나다 산기슭에 거주하는 오키아 인디언 가정에 2베드룸 집을 지어주고 왔다.

골프 대회를 주최한 박성길 가나안교회 남선교회회장은 "교인들뿐 아니라 타교회 교인들도 동참뜻깊은 행사로 치러졌다"면서 "모금된 기금이 원주민 어린이들을 위해 값지게 사용될 것"이라고 동참해 준 후원자들에게 감사사를 표했다.



벨플라워 가나안장로교회(담임목사 임동운)의 선교기금 모금 골프대회에 한 참가팀이 티샷에 앞서 기념 촬영을 하고 있다.

가나안 교회 '재봉교회' 오픈

매주 토요일 오전 9~12시

벨플라워 가나안장로교회(담임 목사 임동운)가 재봉 교실을 부활시켰다. 10년 전 성도 간의 교재 프로그램으로 많은 사랑을 받아 왔던 재봉교실을 다시 시작한 것이다.

시간은 매주 토요일 오전 9~정도.

재봉 기계 사용법부터 옷 수선 등까지 의류 제작 전과정을 꼼꼼히 배울 수 있는 기회다.

강사는 가나안 교회 최숙희 전도사. 10년 전 클라스도 이끌었던 최 전도사는 의류 디자이너로 오랜 기간 일해온 경험을 바탕으로 기초부터 프로 못지 않는 전문가로 키워내는 의류계 잘 알려진

올드 타이머다.

최 전도사는 "멀리 샌버나디노에서 온 사람도 있을 정도로 많은 관심과 인기를 끌었던 클라스"라면서 "의류와 봉재에 관해 알고 싶고 익히고 싶은 의욕 넘치는 사람이라면 누구나 참여할 수 있다"고 말했다.

가나안 교회 재봉 교실에는 10대의 재봉 기계를 운영하고 있어 기다림 없이 누구나 재봉 기계에 앉아 다양한 기술을 배울 수 있는 기회다. 꾸준히 배우고 노력한다면 전문 수선가로도 활동할 수 있을 정도로 배울 수 있다고 회원들은 밝혔다. 회비는 무료.

▶주소 17200 Clark Ave., Bellflower, CA 90706.

▶교회 연락처 (562) 866-0980.

뉴욕라이프 LA지사 한인타운으로 확장 이전

서영민 씨 "한인사회와 한발 더 가까워져 기뻐"

179년 전통의 뉴욕라이프가 LA 한인타운 한가운데로 사무실(3530 Wilshire Blvd)을 확장이 전했다.

지난 23일 열린 이전 기념식에서 뉴욕 라이프를 한인타운청소년회관(관장 송정호·KYCC)에 후원기금을 1만 달러를 전달했다.

뉴욕라이프는 생명보험을 비롯해, 은퇴연금플랜인 어뉴이티, 뮤추얼펀드, ETF 등 투자와 재정관리까지 고객 개인의 맞춤형 재정서비스를 제공하는 미국 굴지의 종합재정설계회사다.

뉴욕 라이프 한인타운 지사는 카일 장 매니징 파트너가 지사



한인타운 월셔와 놀만드 코너 건물로 확장 이전한 뉴욕라이프 LA 지사 개소식에서 서영민 에이전트가 포즈를 취하고 있다.

장을 맡고 있고 팀 최 부지사장, 글로리아 박, 벤 허 지점장이 시니어 파트너로 LA 지사를 이끌고 있다.

장 지사장은 "한인사회의 큰 성원에 힘입어 한인타운의 심장"에 새롭게 사무실을 열 수 있게

됐다"고 말했다. 이어 그는 "150여 명의 소속 에이전트 중 90명이 한인일 정도로 한인사회와 긴밀한 관계를 맺고 있다"고 덧붙였다.

뉴욕라이프 에이전트로 있는 서영민 씨는 "한인사회 재정 전문회사의 일원으로 한인들의 재정관리부터 다양한 은퇴 플랜까지 광범위한 정보로 도움을 줄 수 있어 기쁘다"면서 "확장 이전으로 한인사회에 더 가까이 다가갈 수 있을 것"이라고 밝혔다.

서 씨는 생명보험, 연금, 상속 계획, 롱텀케어 등 다양한 분야를 전문으로 한다.

▶주소 3530 Wilshire Blvd., Suite 1600, LA

▶문의 (213)738-0082

한국문화원 공모전 성황



LA한국문화원(원장 정상원)은 5월 2일 저녁 문화원 2층 갤러리에서 LAUNCH LA와 공동으로 남가주 지역작가 대상 공모전을 통해 선정된 34명의 아티스트 그룹전시회 'Divergent Synthesis' 개막식을 개최했다. 이날 행사에는 Launch LA의 Panazzo 회장, Virginia Moon, Peter Frank 공모전 심사위원 및 당선 작가, 문화예술인, 갤러리 관계자 등 120여 명이 참석하여 성황을 이뤘다. 전시는 5월 31일까지 계속됐다. (한국문화원 태미 조 제공)

AADAP 아시안마약방지프로그램

18면에서 계속

사실 청소년 뿐 아니라 나이든 아시안들은 문화적 차이로 또는 가족 일을 공개하지 않는 아시안의 특성상 마약 남용에 대해 상의하고 치료를 받을 마땅한 곳이 없었다. 이런 일을 AADAP이 전담해 왔다.

지금은 일본인들이 남쪽 가디나와 토렌스로 이주해 살고 있지만 AADAP은 지금도 마약문제에 직면해 있는 아시안들을 치료하고 구제하는 커뮤니티기구로 자리를 잡고 있다. 요즘은

아시안을 넘어 흑인과 히스패닉 등 지역 주민들을 위한 마약 치료 및 재활 시설로도 활용되고 있고 수년전 클렌셔와 30가 인근으로 본부를 옮기면서 진료 클리닉도 함께 운영하고 있다.

최근에는 마약뿐 아니라 정신 건강, 노숙자, 청소년 갱문제 해결에도 나서고 있다.

▶연락처: (323)293-6291 렌리 코디네이터

▶주소: 5318 S. Crenshaw Blvd., CA 90043

지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면...



김동희의
세상보기

아웃리치 코디네이터

불현듯 내가 밥만 먹고 있다는 것을 알았을 때, 남편도 내 앞에서 아무 말 없이 밥만 먹고 있었다는 것을 알아차렸을 때, 얼굴이 화끈거렸다. 옆 자리부터 둘러봤다. 그곳에 앉은 젊은 여성들이 우리 이야기를 할 것만 같았다.

“저 아줌마랑 아저씨는 별로 사랑하지 않나 봐. 서로 말도 안 하고 밥만 먹어. 우리는 결혼해도 저러지 말자.”

꼭 이렇게 말할 것만 같았다. 결혼하기 전, 내 모습이다. 그 시절, 친구들과 식당에 가면 가끔 아이와 같이 와서는 말없이 식사만 하는 부부들을 봤다. 그때마다 생각했다. 둘은 별로 사랑하지 않나 봐. 쳐다보지도 않고 대화도 없어. 결혼한 지 오래되면 정으로 산다더니 정말 그런가 봐. 나는 결혼해도 저러지 않을 거야.

가끔은 생각이 머릿속에만 머무르지 않고 말이 되어 밖으로 나오기도 했다. 누군지도 모르는 사람들을 판단하고 평가했다. 그런데 15년 뒤 나도 똑같이 그런 아줌마가 되어 밥만 먹고 있었다.

그때는 알지 못했다. 말없이 밥만 먹고 있어도 그 시간이 달콤한 휴식과 같을 수 있다는 것을. 아줌마에게 외식은 식사 준비와 설거지로부터 해방되는 시간이라는 것을, 그때



는 몰랐다. 남편과 굳이 대화 좀 하지 않으면 어떤가. 오히려 둘은 침묵도 편안할 만큼 가까운 사이일 수 있다는 걸, 그때는 알지 못했다.

아무것도 모르면서 남을 판단했던 때, 또 있다. 지인이 대화 도중 평일 저녁엔 집에서 일회용 접시를 쓴다는 이야기를 했다. 그녀는 당시 맛별이를 하고 있었는데 남편도 바빠

서 집안일을 많이 도와주지 못했다. 사정 뻔히 알면서 여기다 대고 당시 결혼도 하지 않았던 나는, 맛별이의 치열함을 눈곱만큼도 몰랐던 나는, 혼계를 늘려냈다.

“아이고, 일회용에서 환경 호르몬 나와요. 몸에 나빠요. 쓰지 마세요. 온 가족이 둘러앉아서 먹는 저녁 식탁이 정말 중요하잖아요. 아이들이 남편도 예쁜 그릇에 밥 먹고 싶어 거예요.”

결혼을 하고, 아이가 생기고, 나에게도 일회용 접시가 필요한 날들이 생겼다. 저녁을 먹고 일회용 접시를 치우다 불현듯 예전에 했던 말들이 떠올랐다. 그때도 얼굴이 화끈거리 혼났다. 너가 엄마 한번 돼 보라고, 맛별이 한번 해보라며 화냈을 법도 한데 별말 없이 지나가 준 그녀가 뒤늦게 참고마웠다.

주울 수만 있다면 주워 담고 싶은 말도 있다. 자녀가 한명인 회사 선배들에게 해맑은 표정으로 “선배, 애들은 둘이 커야 해요. 외동 별로 안 좋대요. 한 명 더 낳으세요”라고 눈도 깜짝 않고 말하기도 했었다. 선배들은 하나같이 나는 맛별이 하잖아, 우리 미국에 가족이 우리뿐이야, 아이를 돌봐줄 사람이 없어라고 답했다.

그때는 그 말의 깊이와 무게를 알

지 못했다. 미국에서 부부가 맛별이를 하며, 다른 가족 도움 없이 아이를 낳아 키운다는 것이 어떤 것인지, 잘 몰랐다. 그러니 그런 선배들에게 “그래도 애들은 다 알아서 큰대요. 외동보다는 둘이 좋잖아요”라며 아는 척을 했을 것이다.

류시화 시인이 번역한 ‘지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면 (If I knew)’이라는 오래된 시에서 저자 김벌리 커버거(Kimberly Kirberger)는 ‘지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면 내 가슴이 말하는 것에 더 자주 귀 기울였으리라’ 고 했다. ‘더 즐겁게 살고, 덜 고민했으리라’ 고 적었다.

‘나라면?’ 이라고 이제와 생각해 본다. 나라면, 함부로 다른 사람을 판단하지 않았으리라. 지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면 타인의 인생에 함부로 조언하지 않았으리라. 대신 더 많이 듣고, 덜 아는 척했을 것이다.

입은 하나이고, 귀는 두 개인 이유가 두 배 더 많이 들으라는 뜻이라는 말처럼 내 가슴뿐만 아니라 다른 사람의 말에도 더 많이 귀를 기울이고 싶다. 내가 아는 것과 본 것이 전부라고 믿으며 남을 평가하지 않고 싶다. 지금 알고 있는 것을 그때도 알았더라면.

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 “암환자, 의사에게 무엇을 물어봐야 하나요”

조직검사 결과 암진단을 받았습니다. 다음 주에 혈액 종양 의사를 만나기로 예약이 되어 있습니다. 암진단 소식이 갑작스러워서 두려운 마음이 큼니다. 아직 암진단을 받았다는 것도 실감이 나지 않습니다. 다음 주에 의사를 만나면 무엇을 물어봐야 하나요? 제 질문을 너무 많이 하면 의사가 싫어할 수도 있나요? 조언을 부탁드립니다.

A “미리 질문 적어두고, 물어보기 두려워 말아야”

먼저 암진단을 받으셨다니 두렵고 떨리는 마음을 이해합니다. 하지만 귀하가 암을 치료하는 동안 숙련된 의료인들인 팀을 이뤄 귀하를 도와줄 것입니다. 이 팀에는 의사를 비롯하여 임상간호사, 약사, 영양사, 네비게이터, 영양사 등의 전문가가 포함됩니다.

의료팀은 환자의 뜻을 가장 중요하게 여깁니다. 질문하는 것을 두려워하지 마십시오. 환자의 질문을 싫어하는 의사는 없습니다. 반대로 많은 의사는 환자가 질문하기를 기다리고 있지만, 반대로 환자들은 귀하처럼 무엇을 질문해야 할지 모를 때도

있습니다. 정작 의사와 대화를 시작하면 무엇에 대해 질문해야 하는지 잊어버리기도 합니다.

전미암협회(ACS)는 ‘담당 의사 및 암 진료팀과의 상담 (Talking With Your Doctor and Cancer Care Team)’이라는 자료를 통해 일반적으로 암환자들이 의사들에게 하는 질문을 알려줍니다. 이 질문 리스트에는 ▶나의 암은 얼마나 큼니까 ▶그 암은 어디에 있습니까 ▶내 몸의 다른 부위로 퍼졌습니까 ▶나는 어떤 치료를 합니까 ▶치료의 위험과 부작용은 무엇입니까 ▶담당의에게 즉시 알려야 하는 부작용이나 이상 징후는 무엇입니까 ▶문제가 있을 경우 연락하기 가장 좋은 방법은 무엇입니까 ▶얼마나 빨리 응답 전화를 받을 수 있나요 ▶담당 의사 진료실이 닫혀 있을 때 심각한 문제가 생기면 어떻게 해야 합니까 등을 포함하고 있습니다.

의사가 알려주는 모든 것을 기억하기란 어려울 수 있습니다. 의사와의 대화를 메모하거나 녹음해도 괜찮은지 물어보십시오. 지시 사항을 받은 경우에는 그대로 따르시고, 나중에 질문이 더 있으면 담당의사 진료실로 전화 문의해도 되는지 확인하십시오. (자료 출처: American Cancer Society)

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

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



SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

