

메디케어 4면	상속 8면	은퇴플랜 11면	교육 19면	라이프 21면
근로 기록 없다면 파트 A 돈 주고 사야	“사전 의료지침서 작성해 두셨나요”	세금전 수입으로 적합한 어뉴이티는 RMD 대상	여름방학 이용해 대학 지원서 에세이 준비	모기의 시즌 여름철 웨스트나일 바이러스 조심



여름철 건강 걷기로 지키자

Cover story

자연이 준 본능적 건강 지킴이 심혈관 질환, 당뇨 낮추고 치매 예방 하루 7,000보, 나누어 걸어도 효과 지루한 걷기 파트너와 함께 도움 돼

날씨가 더워지면서 여름철 건강 관리가 매우 중요해지고 있다. 땀을 많이 흘리므로 수분 보충이 필요하다. 또 강한 햇볕을 막아주는 자외선 차단제도 필수다. 그리고 걷기다.

걷는 것이 우리 몸에 좋다는 것 정도는 잘 알고 있을 것이다. 하지만 일과에 바쁜 현대인들이 세상에 가장 쉽고 태초부터 전해오는 본능적 건강 지킴이 ‘걷기’를 실천하기가 그리 쉽

지는 않다. 걸으면 심혈관 질환과 당뇨병의 위험을 낮춰 준다. 뼈를 강하게 해주고 조기 사망률을 낮춰 준다. 걷는 거리를 늘려주면 조기 사망과 암과 같은 질병의 위험을 더 크게 줄여줄 수 있다는 연구보고서들도 많다.

미국질병통제예방센터(CDC)는 하루 1만 보 걷기를 추천한다. 하지만 최근에는 7,000보만 걸어도 충분히 건강을 호전시킨다는 보고서도 발표됐다. 특히 시간이 없는 사람은 하루에 여러번 쪼개어 목표치는 달성해도 한꺼번에 걷는 것과 같은 효과를 나타낼 수 있다고도 한다.

우리는 구태여 밖으로 나가지 않더라도 직장에서도 또는 일과 중에 약 3,000~4,000보를 걷는다. 조금만 더 걷는다면 전문가들이 권장하는 일일 걷기 정량을 채울 수 있다.

특히 나이가 들수록 걷기에 몰두해야 한다. 장기간 걷지 않으면 다리 근육에 살이 빠져 나상할 경우 뼈 손상의 위험까지 생긴다. 걷지 못하면 양로원이라는 말도 있다. 나이가 들수록 걸어야 건강하게 오래 살 수 있다는 말일 것이다.

걷기는 가장 쉽게 또 언제, 어디에서도 할 수 있는 손쉬운 운동이지만 혼자 걷기가 싫어 뒷전으로 미뤄두는 사람들이 많다. 그래서 주변에 함께 걸을 수 있는 사람을 찾는 것도 좋다. 친구, 가족, 이웃 등등 함께 걸으면 가볍게 대화를 나눌 상대를 말한다.

눈을 마주치며 말을 하지 않아도 되므로 마주 보고 대화하는 것보다 훨씬 스트레스를 덜 받는다. 그러면 어떻게 걷고 얼마나 걸어야 할까.

12면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

알립니다

제2회 시니어 미술 공모전 주제 ‘희망’, 마감 8월 11일

리앤리 갤러리(아그네스 이 과장)가 주최하는 제2회 시니어 미술 공모전이 열립니다. 공모전은 미술에 대한 열정이 있는 55세 이상이든 누구나 참여하실 수 있습니다.

미술에 대한 꿈은 있어도 이런저런 이유로 작품 활동을 미루어 왔거나, 오랫동안 작품을 해 왔음에도 발표할 기회를 찾지 못하신 분들, 그리고 뒤늦게 취미로 시작하시고 계신 모든 분들을 위한 좋은 기회가 될 것으로 확신합니다.

이번 공모전의 주제는 ‘희망’(Hope)입니다. 삶 속에서 누구나 기대하게 되는 미래를 향한 크고 작은 희망의 메시지를 작품에 담아주시면 됩니다.

소박한 일상의 작은 소망이나, 이루지 못했던 원대한 마음의 희망 이야기들, 어려움 속에서도 꿈을 잃지 않았던 아름다운 경험 등을 자유롭게 표현하여 주시기 바랍니다.

표현 방식은 구상, 비구상, 추상 모두 선택하실 수 있으며, 미디어도 수채화를 포함 아크릴화, 유화, 믹스드 미디어 모두 해당됩니다. 입상자 전원에게는 리앤리 갤러리에서 전시회를 할 수 있는 특전이 주어지며, 수상자들에게는 소정의 상금과 상품이 제공됩니다.

▶접수 및 마감: 2023년 7월 10일부터 8월 11일까지

▶발표: 2023년 본보 9월호 공지, 개별 통보

▶주제: 희망 (Hope)
▶규격: 캔버스나 종이 18×24인치
▶미디어: 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어

▶참가비: 50달러(1인 1점)
▶제출: 리앤리 갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010
▶문의: (213)365-8285 이 아그네스



다양한 목적의 걷기 기술

살빼기를 위한 걷기
시속 6~7km 속도로 빨리 걸어야
양손을 어깨 정도 높이로 스윙하며 걷기
발로 지면을 박찰 때마다 엉덩이 근육도 수축
주변보다 정면 향하고 걸을 때 속도 23% 증가
경사진 길 오르며 걸거나, 손에 풀을 쥐고 걷기

스트레스 줄이는 명상 호흡 걷기(15분)
5분, 천천히 산책하는 속도로 들숨과 날숨을 생각하며 걷기
9분, 4걸음 동안 코로 숨을 깊게 들이마시고, 4걸음 동안 코로 내쉬며 걷기, 그러다 6걸음, 8걸음마다 한 호흡으로 올려 걷고 6걸음으로 낮춤
1분 천천히 산책하는 속도로 일반 호흡으로 걷기

인터벌 속도 효과	인터벌 속도 방법
근력 10%, 지구력 20% 향상	빨리 걷기는 자기 체력으로 약간 힘들다고 느낄 정도
우울증 지수 50% 개선	처음에는 세 걸음을 크게 내디디며 시작
요추와 대퇴골 골밀도 높아짐	걸을 때 발뒤꿈치로 착지하고, 발바닥을 둥글게 굴러 나가야

칼럼

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

풍부한 경험 성실 신뢰

제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

lee & lee Gallery

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

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



창립 30주년
서울메디칼 그룹



Always be with You

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상의 시간!

메이저리그 코리안 특급
박찬호

달려온 시간의 경험만큼
어르신들을 최고로 모십니다!

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

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

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준



SMG 서울메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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



워싱턴주 7월부터 주 정부 장기간병보험 시작

캘리포니아는 최대 2년, 연 11만 400달러 고려
 메디케어는 퇴원 후 100일까지만 비용 지급
 65세 시니어 5명 중 4명 어느 시점에 간병 필요
 시니어 16%만이 간병 비용 조달 능력
 간병 보험 가입 등 대책 마련 해줘야

40세 이상 미국인들의 49%가 메디케어에서 장기 간병 비용을 제공한다고 생각하고 있다는 설문조사가 발표됐다. 매우 잘못된 생각이다. 메디케어에서는 장기 간병 비용을 조달해 주지 않는다. 장기 간병이란 일상생활에 필수적으로 해야 하는 6가지 중 2가지 이상을 스스로 하지 못할 때 누군가의 도움을 받아 생활해야 하는 것을 말한다.

재산이 전혀 없고 가난하다면 정부에서 지불해 준다. 부자라면 걱정할 필요는 없겠지만 어중간한 수입으로 직장 생활을 했던 사람들은 재원 마련이 쉽지는 않다. 아니면 장기 간병보험에 가입하거나 장기 간병 혜택이 포함된 하이브리드형 생명보험 또는 어뉴이티를 가입해 미리 준비해야 한다.

이런 대책이 없다면 가진 재산을 다 소진한 후 정부의 보조를 받거나 가족들의 도움을 받아야 하는 것이 현실이다.

그런데 요즘 일부 주 정부들이 장기 간병을 해결하기 위한 정부 프로그램을 준비하고 있어 주목된다. 뉴욕타임스가 최근 보도했다.

연방 의회와 정치권은 공공 프로그램의 필요성에는 동의하고 있지만 비용을 어떻게 지불하느냐를 놓고 갑론을박을 벌이고 있다.

이런 분위기에 가장 먼저 답을 올린 주가 워싱턴이다.

워싱턴주는 7월부터 'WA 케어 펀드'(WA Cares Fund)를 시작한다. 주 정부가 제공하는 공공 장기간병 보험 프로그램이다. 캘리포니아도 이와 유사한 플랜을 고려하고 있고 미네소타와 몇몇 주들이 가능한 해결방안을 모색 중이다.

하지만 주 정부가 운영하는 장기 간병 보험 프로그램에는 다소간의 문제점도 지적된다.

우선 강제 가입을 규정할 수 있는냐가 문제다. 또 가입자가 타주로 이주할 경우 어떻게 할 것인가, 일반간

병보험과는 어떻게 접목시킬 것인가 등등.

공공 정책 필요

현재 65세 시니어 5명 중 4명은 언젠가 어떤 수준이든 장기 간병이 필요하게 된다고 보스턴칼리지의 은퇴 연구센터가 최근 밝혔다.

또 은퇴자 5분의 1은 간병인 도움이 필요하지 않지만 4분의 1은 매우 심각해 비싼 장기 간병이 필요할 것이라고 연구서는 내다봤다.

연구센터의 안키 첸 이코노미스트는 "잔여 생애에 도움이 필요하게 될 것이고 가족 또는 몰아둔 돈을 써야 할 것이라는 사실을 무시한다"고 말했다.

상당수의 미국인들이 주 정부 장기 간병을 신청했다가 거부되고 있다.

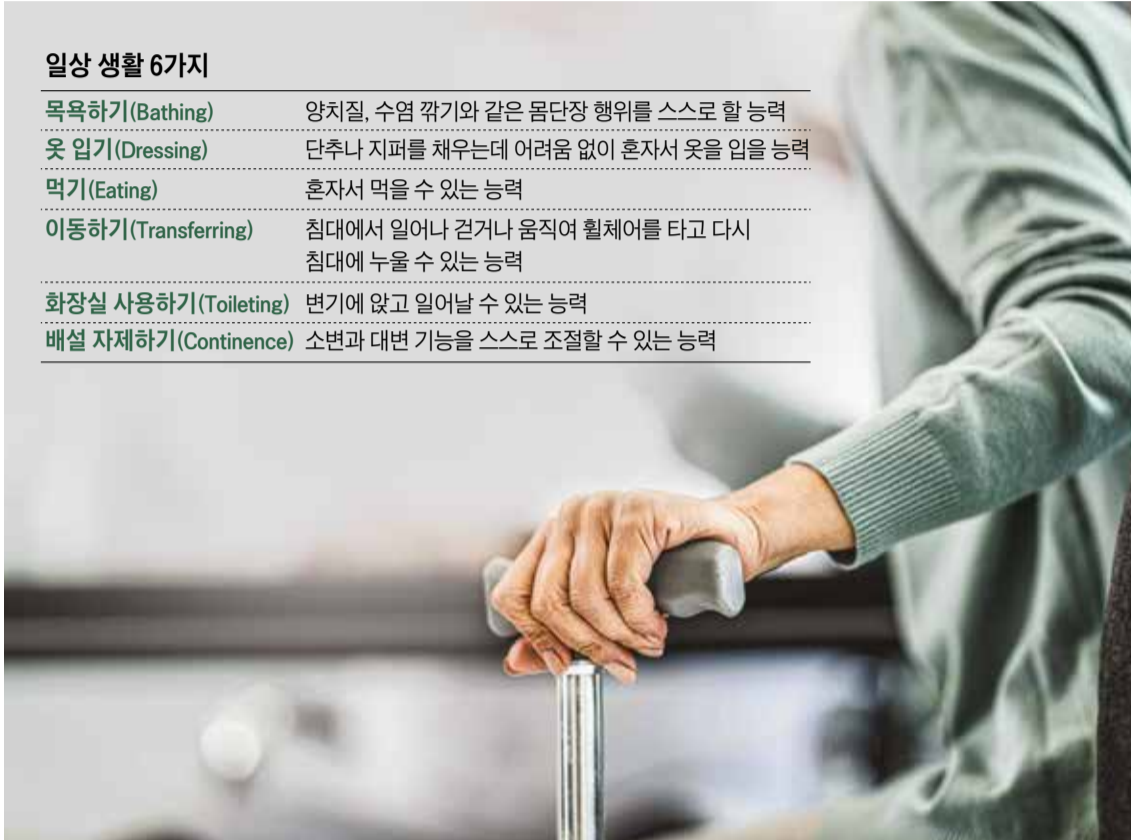
AP 통신과 공공문제연구 NORC 센터 공동 조사 자료를 보면 40세 이상 미국인들의 49%는 메디케어에서 장기 간병 비용을 지불할 것으로 생각했다. 그러나 실상은 그렇지 않다. 메디케어는 병원에서 퇴원한 후 100일까지만 양로 비용을 지불해 준다.

또 응답자 69%는 장기 간병 준비를 전혀 또는 거의 하지 않았다. 반면 16%만이 비용을 조달할 수 있다고 밝혔다.

장기 간병 비용은 매우 비싸다. 보험사 겐워스의 최근 자료를 보면 2021년 양로원 독방의 전국 중간 가격은 10만 8,405달러다.

요즘은 많은 시니어들이 집에서 요양을 원한다. 경비도 크게 절약되고 생의 마감을 살던 곳에서 하고 싶어 하기 때문이다. 그런데 집에서 요양을 하면 대부분 가족들의 몫이 된다.

전미노인협회(AARP)는 2021년 미국에서 시니어를 돌봐 주는 가족 케어기버가 3,800만 명에 달하는 것으로 추산했다. 돈으로 따진다면



일상 생활 6가지

목욕하기(Bathing)	양치질, 수염 깎기와 같은 몸단장 행위를 스스로 할 능력
옷 입기(Dressing)	단추나 지퍼를 채우는데 어려움 없이 혼자서 옷을 입을 능력
먹기(Eating)	혼자서 먹을 수 있는 능력
이동하기(Transferring)	침대에서 일어나 걸거나 움직여 휠체어를 타고 다시 침대에 누울 수 있는 능력
화장실 사용하기(Toileting)	변기에 앉고 일어날 수 있는 능력
배설 자제하기(Continence)	소변과 대변 기능을 스스로 조절할 수 있는 능력

3,000억 달러 가치다.

첸 이코노미스트는 "보험이 없다면 케어기버를 고용할 것인지 아니면 가족 중 누군가가 희생을 해야 하는지에 대한 문제가 남는다"고 전했다.

워싱턴주 정책

7월부터 근로자들은 급여에서 페이롤택스로 0.58%의 보험료를 낸다. 2026년부터 가입 주민들은 일상생활 중 3개 이상 하지 못해 도움이 필요할 때 시범적으로 혜택을 받기 시작한다.

평생 지불되는 최대 금액은 3만 6,500달러로 매년 인플레이션에 따라 금액이 상향된다. 이 금액은 1년간 집에서 돌봄을 받는 비용 정도다. 혜택을 받기 위해서는 10년 이상 보험금을 내야 하며 은퇴가 가까운 사람들은 2026년부터 돈을 낸 연수

만큼 부분 혜택을 받게 된다.

워싱턴주의 벤 베흐티 'WA 케어 스펠드' 국장은 "돈을 다 써야 메디케어 혜택을 받게 되는 중산층 가족에게 도움을 주는 데 초점을 맞추고 있다"면서 "가족 케어기버에게 쉴 시간을 줄 수 있을 것"이라고 밝혔다.

이 프로그램으로 주 정부가 지불하는 메디케어 장기 간병 비용을 크게 줄일 수 있을 것으로 정부는 기대했다. 2023~2025년 메디케어 장기 간병 비용은 주 예산의 8.9%이지만 이 프로그램이 없을 경우 2029년 말 예산은 10.9%로 될 것이고 2045년은 17.6%나 될 것으로 예상된다.

주의회는 2019년 개인 장기간병 보험을 가지고 있는 사람은 제외시켰다. 이후 예외 대상 마감일을 정했다. 마감일이 결정되자 약 48만 명이 일반 간병보험을 구입했다.

이들 가입자들은 2022년 말까지 가입 증명서류를 주 정부에 제출해야 하지만 계속 보험을 유지하고 있다는 증명은 요구되지 않는다.

현재 타주에서 거주하면서 워싱턴주 내 자리로 출퇴근하는 사람은 제외되며 군인을 포함한 모든 연방 정부 직원 역시 가입하지 않는다. 또 군 복무자 배우자와 재향군인부를 통해 간병을 받을 수 있는 상이군인도 예외다. 계절 농장근로자와 같은 임시 비 이민 취업비자 소지자 역시 제외된다.

캘리포니아, 미네소타

워싱턴 주 이외에 가장 심각하게 준비 중인 주는 캘리포니아다.

캘리포니아는 현재 공공 보험 프로그램을 위한 여러 가지 방안의 재정적 문제를 연구하고 있다.

26면에 계속 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 맞춤형 플랜

메디케어

근로 기록 없다면 파트 A 돈 주고 사야

해외 살다가 돌아왔다면 벌금은 면제
보험료는 기록 따라 최대 509달러
직장 보험 있다면 가입 안 해도 돼
메디케이드 자격 되면 보험료 걱정 없어



Q 미국에서 살다가 한국으로 간 67세 미국 영주권자다. 미국에서 일한 기록은 10 크레딧도 되지 않는다. 최근 미국에 돌아왔는데 건강 보험 메디케어를 받을 수 있다.

미국 사회보장 즉 소셜 시큐리티 혜택을 받으려면 10년 동안 소셜 시큐리티와 메디케어 세금을 낸 기록이 있어야 한다. 1년에 최대 4 크레딧을 받을 수 있으므로 사회 복지 혜택을 받으려면 40점 이상의 크레딧이 필요하다.

A 한국으로 돌아갔다가 나이 들어 다시 미국으로 돌아오는 한인들이 많다. 이들이 가장 궁금해 하는 질문 중 하나가 메디케어가 입 여부다.

하지만 많은 돈을 벌어야 1크레딧을 받는 것은 아니다. 2023년 기준으로 근로소득 1,640달러당 1 크레딧이 부여된다. 따라서 1년에 6,560달러만 번다면 연간 쌓을 수 있는 4 크레딧을 확보할 수 있다.

결론부터 말한다면 근로 크레딧 40점(10년 세금 기록)이 없다면 돈을 내고 메디케어 파트 A에 가입해야 한다. 돈을 내고 파트 A에 가입했다면 파트 B도 반드시 가입해야 한다. 만약 가입하지 않으면 나중에 가입할 때 벌금을 내게 된다.

연속 10년을 일해야 하는 것은 아니다. 일을 중단했다가 다시 시작해도 된다. 총 10년 근로 기록만 있으면 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)도 받을 수 있고 또 메디케어 보험 혜택도 받는다.

하지만 질문과 같이 돈을 내고 파트 A에 가입해야 하는 사람들이 한국 등 외국에서 살다가 미국에 들어왔다면 해외 거주 기간 동안은 벌금이 면제된다.

근로 점수는 부부 중 한명만 확보해도 부부 모두 사회보장 혜택을 받을 수 있다. 간혹 부부가 각각 40점 이상의 크레딧을 가지고 있어야 메디케어를 받는다는 잘못된 조언으로 뒤늦게 일을 하는 사람도 있다. 잘못된 정보다.

또 하나의 방법은 저소득층에서 제공하는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼이라고 부름)를 받으면 된다.

예를 들어 남편이 일을 하고 부인은 가사를 돌보느라 일을 하지 않았다고 해도 남편의 근로 기록이 10년 40 크레딧을 넘으면 부인도 남편과 같은 혜택을 받는다.

메디케이드 자격이 된다면 거주 주 정부에서 메디케어 파트 A와 파트 B 보험료를 대신 지불해 준다. 정부에서 저소득층을 대신해 보험료를 지불해 주는 것이므로 벌금 역시 없다.

메디케어

65세 이상 시민권자 또는 5년 연속 미국에 거주한 영주권자 등 합법이

민자라면 누구나 메디케어에서 가입할 수 있다.

그런데 앞서 설명한 근로 기록이 10년 40 크레딧 이상이라면 부부 모두 병원 혜택을 주는 파트 A는 무료로 받는다. 메디케어 가입자 99%가 무료로 파트 A를 받는다.

하지만 파트 B는 근로 기록이 충분하다고 해도 보험료를 내야 한다. 현재 독신 9만 7,000달러 이하, 부부 194,000 이하 수입 가정은 164.90달러의 보험료를 낸다. 그 이상 수입은 추가 요금이 부과된다.

하지만 근로 크레딧 40점을 받지 못했다면 메디케어 파트 A를 무료로 받을 수 없다.

만약 근로 크레딧이 30점을 넘지만 40점은 안 된다면 월 273달러를 내고 파트 A에 가입해야 한다. 또 30점 미만이라면 월 보험료는 506달러다.

그런데 파트 A를 구입하면 반드시 파트 B에도 가입해야 한다.

따라서 근로 크레딧이 없는 시민권자나 영주권자가 메디케어에 가입하려면 월 670.9달러를 보험료로 내야 한다.

적지 않은 사람들이 보험료가 비싸다며 메디케어에 가입하지 않고 오바마케어(ACA)를 통해 보조금을 받고

건강보험을 유지한다. 오바마케어는 65세가 넘어도 가입할 수 있으므로 큰 문제는 없다.

그런데 나중에 메디케어를 가입하려면 가입하지 않은 기간만큼 벌금을 내야 한다.

메디케어 파트 A 벌금

파트 A 가입 자격이 되는데도 근로 기록 부족 등의 문제로 가입하지 않았다면 나중에 가입하면 벌금을 내야 한다. 벌금은 월 보험료 278달러 또는 506달러의 10%에 가입하지 않은 기간의 두 배에 해당하는 기간 동안 월 보험료에 가산돼 낸다.

예를 들어 2년을 가입하지 않았다면 4년간 벌금이 부과된다. 파트 A 보험료도 매년 오른다. 따라서 벌금 액수도 증가한다.

파트 A 벌금 면제

▶ 직장 보험: 자신 또는 배우자가 직장 건강보험을 가지고 있다면 보험이 끝날 때까지 파트 A와 파트 B에 가입하지 않아도 된다. 직장보험이 끝날 때 40 근로 크레딧을 확보했다면 파트 A 보험료를 내지 않고 무료로 가입할 수 있고 또 벌금도 부과되지 않는다.

직장을 그만둘 때까지 40 크레딧을 채우지 못했다고 해도 벌금은 내지 않는다. 그러나 직장을 그만둔 후 8개월 이내에 돈을 내고 파트 A에 가입해야만 벌금을 피할 수 있다.

▶ 메디케이드: 저소득층에게 제공되는 메디케이드를 받는다면 파트 A 보험료와 벌금을 내지 않는다. 보험료를 주 정부에서 대신 내주기 때문이다.

따라서 앞선 질문자가 메디케이드 자격이 된다면 보험료 부담 없이 파트 A와 파트 B를 받을 수 있다. 2023년 메디케이드 수입 자격은 독신 2만 121달러, 부부 2만 7,214달러 미만이다. 일부 주는 이보다 수입 기준이 낮으므로 거주하는 주의 소득 기준을 확인해 보는 것이 좋다.

▶ 메디케어 세이빙스 프로그램: 메디케어 세이빙스 프로그램에 가입해 주 정부가 파트 A 보험료를 내준다면 벌금을 내지 않는다.

▶ 해외 거주자: 해외에서 거주하며 무료 파트 A 자격이 되지 않으면 외국에 사는 동안 파트 A 또는 파트 B에 가입할 수 없다. 대신 미국으로 돌아온 후 2개월까지 특별 가입 기간에 가입해야 한다. 외국에 있는 기간 동안은 파트 A 벌금이 부과되지 않는다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

10년 40 크레딧 확보하기



조이스리 0L98108

복잡한 메디케어보험 자세히 도와드립니다.

65세 되시는 분
(1958년 생)

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

(213)500-8330

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다.

GW 골드웰 종합보험
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

치아는 시니어 건강에 필수 “치과 보험을 찾아라”

메디케어 어드밴티지 대부분 치과 제공
혜택 금 한계 있으므로 별도 치과 보험 가입
메디케이드서 치과 서비스비 지불
치과 혜택만 보고 메디케어 플랜 선택은 금물

연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어에는 치과 혜택이 없다. 많은 사람들이 은퇴를 하고서야 이런 사실을 알게 된다.

오리지널 메디케어는 턱 골절, 구강암 방사선 치료 준비, 또는 신장 이식에 앞선 병원의 구강 검사 등을 포함한 의료와 관련된 서비스만 커버해 준다. 정기 검진, 발치, 신경치료, 정기클리닝 등의 혜택은 없다.

정부는 2023년 신장을 제외한 장기 이식과 심장판막 대체 수술 전 필요한 치료와 치과 검사까지 확대시켰다. 또 2024년부터는 머리와 목 부위 암 치료 때 소요되는 치아 검사 비용도 커버하는 등 혜택을 점차 확대해 나가고 있다. 하지만 전반적인 치과 비용은 커버해 주지 않고 있다.

나이가 들수록 치아가 건강해야 오래 살 수 있다. 충분한 영양 공급을 위해서는 튼튼한 치아 건강이 필요하다.

치과 커버가 필요하다면 별도의 치과 보험에 가입하던지 아니면 치과 혜택이 포함된 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택해야 한다.

전미노인협회(AARP)의 후원을 받아 미시간 주립대학이 실시한 ‘건강한 노년’을 위한 전국 설문조사에 따르면 50~64세 성인 중 4분의 1은 치과 보험을 가지고 있지 않았다.

하지만 메디케어를 가진 65~80세의 47%는 치과 혜택이 없다. 메디케어에 가입하면서 오히려 치과 커버가 뜯겨진 것을 알 수 있다.

설문에 참여한 성인 5명 중 1명은 치과 보험 가입을 미루거나 지난 2년간 보험 없이 지냈다고 밝혔다. 이들 대부분은 보험료와 혜택 부족을 보험 미가입의 가장 큰 원인으로 꼽았다.

카이저 패밀리재단(KFF)의 메리디스 프리드 수석은 “나이 든 성인들은 특히 종합적 구강 건강이 필요하다. 필요할 때 치료를 받지 않으면 나중에 큰돈이 들어갈 수 있다”고 조언했다.

요즘은 메디케어 어드밴티지 플랜에서 치과 상당 부분을 커버해 준다. 또 일반 치과 보험을 별도로 드는 시니어들도 많다. 혜택은 플랜마다 다르다. 어떤 플랜은 발치, 필링, 신경치료 등 주요 치료비 절반만 커버해 주기도 한다.

메디케어 어드밴티지(파트 C) 치과 혜택

거의 모든 메디케어 어드밴티지 플랜에서 일부 치과 혜택을 제공한다. KFF에 따르면 미 전국적으로 메디케어 어드밴티지 플랜 가입자의 10%만 돈을 내고 별도의 치과 보험에 가입하고 있다.

플랜에서 치과를 제공한다고 해도 상한선이 정해져 있고 분담금이 정해져 있어 별도의 치과 보험을 가입해 추가 혜택을 받는 것이다.

오렌지카운티에 거주하는 A씨는 치과 혜택을 제공하는 어드밴티지 플랜에 가입해 있다. 그런데 치아 치료를 위해 5,000달러를 내야 한다는 말을 듣고 별도의 치과 보험에 가입했다. 어드밴티지 플랜 혜택을 사용하고 나머지는 치과 보험을 이용하는 것이다.

프리드 KFF수석은 “대부분 클리닝, 엑스레이와 같은 예방 서비스 혜택을 주지만 주요 치료 서비스 혜택은 플랜마다 다르다”고 말했다.

예방서비스 이외의 치료 즉, 크라운, 의치, 발치, 임플란트, 신경치료, 잇몸질환 치료 등의 비용은 상당 부분 가입자가 부담해야 한다. 평균 절반 가까이 플랜에서 제공하며 플랜에서 따라 20~70%까지 다양하다.

2021년 평균 혜택은 1,300달러였다.

어떤 플랜은 치과의사 네트워크 내 치과의에게만 진료할 수 있으므로 치과가 포함된 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택하기 전 자신의 치과의가 소속돼 있는지 확인할 필요가 있다.

별도의 치과 보험



메디케어 어드밴티지 플랜에서 치과 혜택을 제공한다고 해도 금액에 제한이 있고 모든 비용을 다 커버해 주지는 않는다.

이런 경우 앞서 A씨의 사례처럼 별도의 치과 보험에 가입하는 것도 좋다.

치과 보험료는 플랜 종류와 지역마다 다르다. 보통 기존 문제에 대해서는 커버해 주지 않지만 비용이 비싼 시술은 혜택을 보기까지 다소간의 대기기간을 두는 경우도 있다. 또 연간 혜택 금액도 제한돼 있다.

보통 65세 이상의 별도 치과 보험료는 월 20~50달러로 보면 된다. 정기 검진과 클리닝은 커버해 주지만 치아 복원, 치료의 경우 50~100달러 연간 디덕터블과 치료비의 20~50%를 환자가 낸다.

일부 플랜은 이미 커버된 치아를

다시 대체하는 비용은 지불하지 않는다.

기타 치과 혜택

▶치과 할인 프로그램: 보통 연간 가입비를 내며 클리닝, 크라운, 검사, 필링 비용의 30~40%를 할인받을 수 있다. 프로그램에 가입해 있는 치과의사를 찾아야 할 수도 있다.

▶직장 보험, 직장 은퇴자 보험: 치과 보험을 가지고 있는 65세 이상 절반은 직장 또는 은퇴 플랜으로부터 치과 보험 혜택을 받는다.

▶메디케이드: 저소득층에게 제공되는 메디케이드에서 치과 혜택을 제공한다. 2019년 메디케어 가입자 9명 중 1명은 메디케이드를 통해 치과 혜택을 받았다. 메디케이드를 받는 치과를 찾아야 한다.

▶메디캡 추가 보험: 오리지널 메

디케어의 가입자 분담금을 커버해주는 메디캡 플랜에서 추가 보험료를 받고 치과 보험을 판매한다. 2020년 메디캡 가입자 8명 중 1명이 치과, 보청기, 안경 보험에 추가로 가입했다.

▶의료비저축구좌(HAS): 디덕터블이 매우 높은 건강보험을 가지고 있다면 의료비저축구좌(Health savings account HAS)를 만들 수 있다. 물론 65세가 넘어 메디케어에 가입하면 더 이상 개설도 안 되고 돈을 적립할 수도 없다. 이 구좌는 세금 전 수입으로 적립한다. 하지만 의료비 지출을 위해 인출하면 세금을 내지 않는다. 만약 메디케어에 등록하지 않았다면 HSA를 개설하는 방법도 좋다. 돈을 적립해 치과 비용으로 나중에 사용할 수 있다.

자네 김 기자 janet@usmetronews.com

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO
(어드밴티지 플랜)

Supplement 플랜
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

은행

POD, TOD 작성하면 은행 계좌 자손이 간단히 인수

사후 은행구좌 돈 어떻게 되나

부동산 많다면 트러스트로 개설 유리
아무 조치 없다면 동결돼 프로베이트 거쳐야
유언 작성해도 프로베이트 면할 수 없어

은행에 돈이 있다. 그런데 내가 갑자기 죽으면 그 돈을 가족들이 찾을 수 있는지에 대해 묻는 사람들이 많다.

일부 은행에서는 사망 증명서와 신분증만 있다면 계좌에서 돈을 찾을 수 있도록 하지만 이는 분명 잘못된 것이다. 은행은 계좌 소유주가 죽었다는 통보를 받으면 사기 방지를 위해 즉시 자금을 동결해 버린다.

아무런 조치 없이 죽었다면 은행 계좌의 돈은 법원 공증 절차를 거쳐 가족이나 친척에게 돌아가도록 되어 있다. 따라서 은행 계좌가 있다면 미리 준비해 두는 것이 좋다. 그렇다면 어떻게 준비해야 할까.

결론부터 정리해 보자.

▲은행 계좌에 '트랜스퍼 온 데스'(Transfer-on-death, TOD) 또는 '페이어블 온 데스'(payable-on-death, POD) 수혜자 이름을 넣어 두면 계좌 소유주가 죽어도 쉽게 자손들이 돈을 찾을 수 있다.

▲유언 또는 트러스트를 개설해 두면 쉽게 자손들이 돈을 찾을 수 있

다. 하지만 유언으로 남긴 계좌는 프로베이트 절차를 거쳐야 한다.

▲자손들의 이름을 계좌에 올려 주는 조인트 어카운트를 만들면 원 소유주가 죽으면 자동적으로 계좌 소유권이 공동 명의자어로 넘어 간다. 하지만 살아 있을 때는 좀 복잡한 일이 생길 수도 있다.

▲아무것도 하지 않을 수도 있다. 하지만 배우자나 자손들이 매우 어려운 상황에 처할 수 있다. 프로베이트로 넘어가기 때문이다.

베니피셔리(수혜자) 이름 올려 놓기
계좌 주인이 죽은 후 가장 쉽게 은행 계좌를 물려줄 수 있는 방법은 POD 또는 TOD 수혜자 이름을 올려 놓는 것이다. 부동산이 없다면 아주 쉽게 간단하게 해결할 수 있는 최선의 방법이다.

소유주가 죽으면 은행 계좌는 TOD나 POD에 이름이 올려진 수혜자에게 소유권이 넘어가거나 찾을 수 있는 방법이다. TOD는 죽는 순간 계좌 소유권이 다른 사람에게 넘어



가는 것을 말한다. POD 역시 사망과 동시에 수혜자에게 은행 잔고가 지불되는 서류다.

TOD나 POD를 작성해 두면 트러스트를 개설하지 않아도 공증 법원(프로베이트 법원)으로 넘어가지 않는다. 공증으로 넘어가면 이를 푸는데 수개월은 족히 걸린다.

자손들이 프로베이트 재산을 회수해야 하는 스트레스나 금전적 손실을 막을 수 있는 가장 간단하고 쉬운 방법이 될 수 있다.

POD에 수혜자 이름을 적어 넣는다고 해도 소유주가 살아 있는 동안에는 계좌에 접근, 사용할 수 없다. TOD, POD 모두 소유주가 죽어야만 권리가 인정된다.

또 소유주는 언제라도 수혜자 이름을 바꿀 수 있다.

'가난한 사람의 트러스트'(poor man's trust)로도 불린다. 돈을 쓰지 않고 쉽게 지정한 사람에게 계좌가 넘어갈 수 있다고 해서 붙여진 별명이다.

비싼 돈 써가며 변호사를 통해 트러스트를 만들 필요도 없다. 또 수수료를 내지 않고도 언제라도 수혜자를 바꿀 수 있다.

따라서 이름이 올라간 수혜자는 계좌 소유주가 죽은 후 정부에서 발행하는 운전면허증 등 신분증명과 소유주 사망 증명서만 은행에 제출하면 된다.

은행은 일단 소유주가 사망했음을 인지하면 사기 인출을 방지하기 위해 계좌를 동결하는 것이 일반적이

다. 따라서 POD 또는 TOD 수혜자 이름을 꼭 작성해 놓을 것을 전문가들은 강력 추천한다.

유언을 남긴다

유언을 남겼다고 해도 프로베이트를 피할 수는 없을 것이다. 하지만 적어도 재산을 누가 가질 것인가에 대한 가이드라인은 제공할 수 있다.

프로베이트 절차는 매우 오래 걸린다. 또 자손들이 비싼 프로베이트 전문 변호사를 고용해야 할 수도 있다. 주마다 비용은 다르다.

유언은 죽은 후 일반에 공개된다. 또 유언에 따라 물려주는 재산은 상속세 대상이다. 물론 극소수의 부자들에게만 적용되므로 일반인은 상속세 걱정할 필요는 없다.

트러스트 만들기

잘 만들어진 트러스트는 프로베이트를 거치지 않는다. 또 상속자에게 세금 부담도 줄일 수 있다. 불행하게도 모든 트러스트가 동일하지는 않으며 완벽하게 개설되는 것도 아니다.

트러스트는 종류에 따라 전문 변호사를 고용해야 하므로 개설 및 유지 비용이 많이 든다. 하지만 재산이 별로 없는 간단한 트러스트라면 비싼 변호사 비용을 들여 개설할 필요는 없다. 재산이 없고 은행 계좌만 있다면 은행 계좌에 POD를 만들어 두는 것이 좋다.

공동 소유주로 만들기

은행 계좌 소유주 이름에 계좌를 물려줄 자녀 또는 자손의 이름을 공동으로 올려 놓는다. 그러면 원 소유주가 죽어도 계좌는 다른 공동 소유주가 사용할 수 있다.

하지만 살아있는 동안에는 문제가 발생할 수도 있다.

대부분의 조인트 어카운트 소유주 즉, 공동 소유주는 '공동 소유주 생존자 권리'(joint tenants with rights of survivorship, JTWROS)를 갖는다. 공동 소유주가 죽으면 다른 소유주가 모든 권리를 갖는다는 말이다.

그런데 계좌에 공동으로 이름을 올린 사람은 증여세를 내야 할 수도 있고 또 실 소유주의 의도와 관계없이 마음대로 돈을 찾아 쓸 수도 있으므로 유의해야 한다.

특히 계좌의 재산 때문에 정부 프로그램 혜택을 받을 수 없을 수도 있고 또는 소송으로 판결을 받았다면 계좌내 돈이 압류될 수도 있다.

아무것도 안한다면

아무 조치도 취하지 않고 죽었다면 계좌는 자동으로 프로베이트로 넘겨지고 주법에 따라 분배된다. 대부분 주에서 법원이 지정한 집행관이 빚을 갚을 것이고 남은 돈이 있다면 자손에게 돌려준다.

만약 고인에게 아무런 친인척이 없고 유서나 트러스트, 베니피셔리(수혜자) 또는 조인트 어카운트 공동명의자도 없다면 대부분 주정부로 귀속된다. 존 김 기자

JGP 신발을 신어야 할 사람

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

JGP건강기능 교정신발/수제화



- 바른 척추
- 에너지 증진
- 균형잡힌 보행
- 강한 허리

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

T. 213.200.6111 · 213.219.6966

30
1993
2023
창립 30주년

서울 메디칼 그룹



메이저리그 코리아 특급
박찬호

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

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

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

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준
★★★★★

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

상속

“사전 의료지침서 작성해 두셨나요”

재수술? 항암치료? 소생술? 평소 지침 마련
 존엄사 결정권, 사전연명 의향서, 건강 대리권
 결정 능력 없어질 때 대신해 줄 대리인 필요

나이가 들수록 상속계획이 필요하다. 우리는 상속계획을 재산에 대한 것으로만 생각하지만 그렇지 않다. 리빙트러스트와 리빙트러스트 유언장, 건강 및 재산 위임장, 건강정보연람(HIPPA) 권한, 존엄사 결정권(living will)/사전 연명 의료 의향서(advance healthcare directive, AHD), 보험 은퇴플랜 등의 수혜자 지정 등등 모두 포함된다.

대부분 한인들은 재산과 관련된 상속 계획은 잘 이해하고 있지만 건강 관리에 계획은 세워놓지 않고 있다.

예를 들어 인지 능력이 떨어져 스스로 진료 결정을 내리지 못할 순간이 온다면 누가 대신 치료 여부를 결정해 줄 것인가. 재수술을 받을 것인가, 항암치료를 계속할 것인가. 심폐 소생을 허용할 것인가, 항생제를 투여할 것인가 등등. 자동차 사고로 병원에서 의식 불명 상태가 됐다면 누가 나를 대신해 모든 결정을 내릴 것인가.

나이가 들수록 정신이 약해진다. 판단력이 흐려져 제대로 된 결정을 내리기 힘들어 지는 사람들도 많다. 이런 상황이 된다면 누군가가 대신 결정을 해야 할 때가 있다. 아무런 지침이나 대리인을 설정해 놓지 않으면 가족들이 큰 혼란과 어려운 상황에 빠질 수 있다. 이럴 때 필요한 것이 ‘건강관리대리서류’ (Healthcare Proxy)와 ‘위임장’ (Power of Attorney)이다.

건강관리 대리서류(Healthcare proxy)

건강관리에 대한 결정을 내릴 능력이 되지 않을 때 누군가가 대신해서 치료를 결정할 수 있도록 미리 대리권을 선정해 서류로 만들어 놓는 것이다.

건강정보연람(HIPPA) 권한, 존엄사결정권(living will)/사전 연명 의료 의향서(advance healthcare directive, AHD) 등이 모두 여기에 포함된다.

이는 주에 따라 이름을 다르게 부를 수 있다. 대리권한을 배우자에게 위임할 수도 있고 자녀, 친척 또는 지인을 지정할 수 있다. 이를 ‘에이전트’(agent)라고 통상 부른다. 어떤 주에서는 ‘건강관리 대리인’ (Healthcare agent 캘리포니아) 또는 ‘건강 관리 위임장’ (healthcare power of attorney)라고도 표현한다.

이런 서류에는 대리인 지정뿐 아니라 의료 지침도 함께 적을 수 있다. 판단 불능 상태가 된다면 어떻게 치료하고 어떤 조치를 취해 달라는 의료 지침이다.

예를 들어 교통사고로 의식을 잃은 상태가 됐다면 병원은 먼저 건강 관리 위임장을 확인할 것이다. 만약 위임장에 대리인이 지정돼 있다면 대리인은 의식 불명인 사고 피해자가 의식을 되찾을 때까지 모든 의료 결정권을 갖는다.

정신적 판단 불능상태의 여부는 의사 또는 법원의 몫이다.

이 건강관리 위임 서류는 건강에 대한 결정권만 행사한다. 의학적으로 판단불능 상태(주법에 따라 다름)야만 가능하다. 드물게는 연방법



으로 제한될 수도 있다.

대리권(Power of Attorney)

대리권은 건강관리뿐 아니라 법적 또는 재정적 결정권까지 모두 포함된다.

이 대리권은 주에 따라 다르지만 일반적으로 서류의 공증 절차가 필요하다.

거의 모든 법적, 재정적 결정을 내릴 수 있는 권한을 주기 때문에 매우 주의해야 한다. 계약서 서명에서부터 비즈니스 관리, 돈 이체, 세금보고, 고용, 법적 재정적 책임 등등. 예를 들어 대리권을 가지고 계약에 서명하면 대리권을 부여한 사람이 서류에 서명한 것과 동일한 법적 효과를 행사할 수 있다.

하지만 대리로 위임받은 사람의 권한 행사를 제한할 수도 있다. 특정 상황에서만 또는 특정 업무에 관해서만 대신 권한을 제한할 수 있다.

예를 들어 특정 부동산 거래의 서류 서명에만 권한을 위임할 수 있다.

또는 2023년 세금 보고만 할 수 있도록 위임할 수 있다.

만약 부동산 서류 서명만 권한을 준 대리권을 가지고 위임한 사람의 주식을 판다면 이 거래는 불법이 될 것이다.

이처럼 특별한 경우를 기술하지 않았다면 이 위임장은 주는 사람의 불능 상태와 관계 없이 모든 분야에 적용될 수 있으므로 주의해야 한다.

대리권의 종류

기본적으로 다음과 같이 4가지 형식으로 구분할 수 있다.

▶장기간(durable): 장기 대리권(durable power of attorney)은 대리인에게 무한정 권한을 주는 것이다. 이 대리권은 준 사람이 반복할 수 있으며 반복하지 않으면 죽을 때까지 지속 될 수 있다. 하지만 무한 권한을 주는 장기 대리권은 드물다.

▶제한적(limited): 제한적 대리권(limited power of attorney)은 특정 부분 또는 기간동안만 권한을 위임한다. 예를 들어 세금 보고를 위임하거나 멀리 출타 중이어서 거래를 직접 하지 못할 경우에 한정해 위임권을 주는 것이다.

▶돌출(springing) 상황: 갑작스러운 상황에 대처하는 대리권(springing power of attorney)은 특정 상황에만 적용된다. 예를 들어 갑작스럽게 정신적으로 판단이 불가능한 상황에서만 효력을 발생한다.

▶조건부(Conditional): 조건부 대리권(conditional power of attorney)는 특별 상황이 종료되기 전까지만 지속되는 권한이다. 예를 들어 돌출 상황처럼 판단 불능상태가 될 때만 가능하며 다시 깨어나면 자동적으로 소멸된다.

위에 설명한 기본 종류를 혼합해 사용할 수도 있다.

예를 들어 돌출상황, 장기 대리권을 동시에 존엄사 유언장(living will, 연명 치료를 거부하고 존엄하게 죽을 권한을 달라는 의향서)에 적시한다. 이럴 경우 대리권은 판단 불능상태가 되면 무한정 권한을 지속적으로 행사할 수 있다.

차이점

건강관리 대리서(healthcare proxy)와 대리권(power of attorney)은 상속계획에서 각각 다른 역할을 한다.

▶적용 범위: 건강관리 대리서는 건강관리에 관한 것만 결정할 수 있다. 반면 대리권은 거의 모든 법적 재정적 문제에 대한 결정권을 갖는다.

▶조건: 건강관리 대리서는 정신적 불능상태에서만 적용되며 불능상태가 되면 자동 효력을 발생한다. 위임장은 적혀 있는 환경에서만 활용할 수 있다.

▶반복 가능: 건강관리 대리권은 정신적으로 정상이 되면 자동 소멸되지만 위임장은 적혀 있는 내용에 의해 반복 여부가 결정된다.

김정섭 기자

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



트러스트 재산 유산되는 시점 가치가 과세 기준

라이프 에스테이트'는 살아생전에만 부모 소유 유산 상속 미리 세워 공증, 절세 대책 마련 성급한 재산 증여 상속은 자칫 위험 초래 1년 1만 7,000달러까지는 보고 없이 증여

대부분 부모들은 자녀들에게 재산을 남겨주고 싶어 한다. 고생을 많이 한 부모일수록 그런 생각을 더 갖는다. 우리말에 소도 언덕이 있어야 비빈다는 말도 있다. 누군가가 도움을 준다면 안정된 정착이 더 쉽기 때문이다.

그런데 재산은 넘겨주는 시점이 중요하다. 또 어떤 방법으로 넘겨줄지도 고려해야 한다. 미리 넘겨줬다가 뜻하지 않은 불상사로 재산을 모두 날릴 수도 있고 또 집에서 쫓겨나는 불행한 사태도 발생할 수 있다. 따라서 유산 상속 계획을 미리 세워두는 것이 좋다. 가장 많이 사용하는 방법이 트러스트다. 트러스트는 프로베이트를 피할 수 있다. 또 절세 효과도 기대한다.

미국 베이비 부모들이 자녀들에게 물려주는 재산만도 52조 달러를 넘는다고 한다. 역사적인 수치다. 이들 재산 대부분은 집을 포함한 부동산이다.

뉴욕 상속 전문 변호사인 멜리사 고익만은 “부를 축적한 사람들은 종종 자신들의 돈을 자녀들에게 물려줄 수 있는 최상의 방법을 찾곤 한다”면서 “상속계획이 필요한 이유”라고 말했다.

트러스트로 재산 물려주기

유언만으로도 재산을 자녀들에게 물려줄 수 있다. 하지만 유언만 있다면 프로베이트라고 부르는 공증 절차를 거쳐야 재산이 자녀들에게 상속된다. 공증 법원에서 재산을 고인의 유언대로 자녀들에게 물려주는 절차를 거쳐야 하는데 시간도 오래 걸리고 또 상당한 비용을 지불해야 한다. 트러스트를 개설하면 이런 절차를 거치지 않아도 된다.

고익만 변호사는 “부동산을 번복 가능한 리버커블 리빙 트러스트 또는 일리버커블 트러스트로 옮겨 놓을 수 있다”면서 “트러스트의 장점은 장래에 재산을 어떻게 분배하고 또 어디에 투자하라는 내용을 포함해 개인들과 가족들의 필요에 맞춰

설계할 수 있다는 데 있다”고 말했다.

절세 효과

트러스트에 들어있는 재산은 소유주 사망 당시의 가격으로 자녀들에게 물려줄 수 있다는 것이 또 하나의 장점이다. 이를 ‘스텝 업 베이스’(step up in basis)라고 부른다.

살아 있을 때 자녀들에게 집을 기프트(gift)로 증여하면 원래 산 가격 이 과세 기준이 되기 때문에 엄청난 세금 감면 효과를 볼 수 있다.

‘택스 재단’에 따르면 과세 기준인 ‘스텝 업 베이스’(step up in basis)는 물려준 유산의 가치가 물려준 시점의 시장 가격으로 조정돼 유산을 받은 사람의 자본 이득세(capital gain tax)가 크게 줄어드는 것을 말한다.

예를 들어 설명해 보자.

철수 씨와 영희 씨는 1980년에 현재 살고 있는 집을 5만 달러에 구입했다. 이를 리버커블 리빙 트러스트에 넣었고 재산의 타이틀도 트러스트로 옮겨졌다. 부부가 사망한 후 트러스트의 수혜자(베니피셔리)는 아들 길동이다.

부부가 2022년 사망했는데 이 집의 시장 가격은 100만 달러나 됐다. 아들 길동이 트러스트에 있는 이 집을 유산으로 물려받으면 가격은 부모가 죽었을 당시의 가격 즉 100만 달러가 된다. 만약 아들 길동이 1년 후인 2023년 부모가 죽을 당시 가격 100만 달러보다 더 많은 돈을 받고 팔았다면 차액만큼만 캐피털 게인 택스를 내게 된다.

그러나 철수 씨와 영희 씨가 이를 살아생전 아들 길동에게 증여했다면 부모가 집을 구입할 때 당시의 5만 달러가 그대로 과세 기준이 된다.

이럴 경우 길동이 집을 판다면 엄청난 가격 차이가 발생하므로 세금도 많이 내야 한다.

트러스트에 재산을 옮겨 놓으면 그만큼 후손을 위한 절대 효과도 크게 볼 수 있다는 것이다.

증여(gift)

많은 사람들이 살아생전에 자녀들에게 재산을 물려주고 싶어 한다. 재산을 모두 넘겨주고 저소득층에게 지원되는 메디케이드를 받아 노년을 보낸다는 계획이다.

그런데 조심해야 할 부분이 있다.



일찍 재산을 모두 자녀들에게 넘겨줬다가 자녀들이 재산 관리를 제대로 못 하거나 아예 자녀들로부터 외면을 당하는 부모들이 적지 않아 매우 유의해야 한다.

미국은 연간 1만 7,000달러까지의 증여는 세금 보고를 하지 않아도 된다. 이 금액을 넘으면 평생 면제되는 증여세 면제 기준금이 깎여 나간다. 그런데 미국인 극소수를 제외하고는 평생 세금 걱정 없이 자녀에게 재산을 증여할 수 있으므로 큰 부자가 아니면 걱정할 필요가 전혀 없다.

2023년 연방 증여 및 상속세 면제 금액은 1,292만 달러까지다. 부부는 2,584만 달러다. 이 금액은 순자산 보고고를 말한다. 이 금액을 초과하는 금액만 과세된다. 여기에 해당되는 사람들은 매우 적다.

주 정부에 따라 별도로 증여 및 상속세를 받기도 한다. 참고로 캘리포니아 주는 세금을 징수하지 않는다.

만약 연간 개인 1만 7,000달러를 초과하는 금액에 대해서는 평생 면제될 수 있는 1,292만 달러에서 그만큼 줄어든다.

라이프 에스테이트(Life Estate)

미국인들이 자녀들에게 부동산을 물려주는 방법 중 하나가 라이프 에스테이트다. 살아생전에는 부모 소유이지만 죽음과 동시에 자녀들에게 넘겨주는 것이다.

부동산 전문 매거진 ‘30 언더 30’에 기사를 올리는 라이언 피처러드는 “라이프 에스테이트는 살아있는 동안은 부모의 재산이지만 죽음과 함께 자녀들에게 소유권이 넘기는 방법”이라고 말했다.

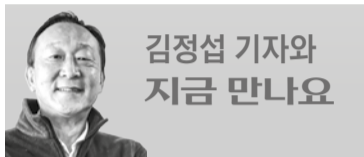
일종의 조인트 파트너십으로 사용돼 트러스트 처럼 사후 프로베이트로 넘어가지 않고 유산을 물려줄 수 있다.

투자용 부동산 1031 익스체인지 (1031 Exchange)

투자용 부동산이 있다면 ‘1031 익스체인지’를 이용하는 것도 후세를 위한 절세 방법이 될 수 있다. 부동산을 처분하고 다른 부동산을 구입하면서 세금을 유예 받는 합법적 절세 수단이다. 김정섭 기자

인터뷰

나이 들어 굳어가는 뇌세포, 배움으로 변화시켜라



김정섭 기자와 지금 만나요

77세 늦깎이 유튜버 수잔 정 정신과 의사

정신과 의사 수잔 정 박사가 유튜버로 변신했다. 그의 나이 77세다. 은퇴하고도 남는 나이이다. 하지만 그는 나이를 잊고 산다. 끊임없이 배운다. 성인 정신과와 소아 정신과 전문의, 그리고 요즘은 수면학에 대해서도 공부한다. 정 박사는 “나이 들수록 배워야 한다. 공부는 뇌를 변화하게 한다”면서 “시니어의 배움은 삶을 윤택하고 행복하게 만든다”고 밝혔다.

그가 유튜버로 변신한 이유는 또 있다. 정신과 의사로서 그가 가진 노하우와 한인들이 직면하는 정신과 문제를 알기 쉽고 편안하게 알려주고 싶어서다.

한인들은 정신과에 대부분 거부감부터 갖는다. 한국에서부터 가지고 있는 ‘정신병자’라는 부정적 생각 때문이다. 하지만 바쁘게 살아가는 우리는 알게 모르게 정신과 문제에 직면하며 산다. 꼭 심한 정신 질환만을 이야기하는 것은 아니다.

그래서 정박사는 유튜브를 통해 한인들 스스로가 자신을 돌아보고 느끼며 조용히 생각할 수 있는 기회를 주기 위해 유튜브 상담실을 열었다고 밝혔다.

매주 한편씩 유튜브를 제작해 자신의 채널에 올린다. 잡다한 신변잡기가 아니다. 한인들이 말하기를 꺼려 하지만 꼭 알아야 정신과 문제를 세심하면서도 알기 쉽게 정리한 전문 유튜브 채널이다.

제목은 ‘수잔 정 마음 건강, 열린 상담실’. <https://www.youtube.com/@dr.susanchung>에서 볼 수 있다.

유튜브로 상담받기

우리는 이민 생활에 바빠 자신들의

정신건강을 돌아볼 여유가 없는 것도 사실이다. 정신과 상담이 필요하지만 ‘미친 사람’이라는 부정적인 인식 때문에 말조차 꺼내기 싫어한다.

하지만 정신과를 단순히 ‘미친 사람’들만 필요하다고 생각할 수는 없다. 수잔 정 박사와 인터뷰를 하는 중에도 “혹시 나도?”라는 의구심을 갖기도 했다. 정 박사 스스로도 “아마 나도 주의력 결핍(ADHD)를 가지고 있었을지 모르겠다”고 말했다. 우리는 누구나 정신과 문제를 가지고 있을 수 있다는 것이다.

자살 충동, 알코올 중독, 우울증, 주의력 결핍(ADHD) 등등. 우리의 정신세계를 지배하는 모든 것이 정신과에 속한다.

정 박사는 상담을 하다 보면 약물 치료를 겸해야 하는 경우도 있지만 “약에 매우 부정적이고 거부감을 갖는 한들이 많다”고 안타까워했다.

정 박사의 유튜브는 그래서 중요하다. 우리가 공개하고 의논하기 꺼려하는 이슈들을 그의 유튜브를 통해 혼자 듣고 상담받을 수 있는 경험 풍부한 전문가의 ‘족집게’ 설명이 있기 때문이다.

유튜브 방송인

그의 유튜브는 지난해 9월부터 시작됐다.

한국 의사 친구가 공황장애로 밤잠을 못 자고 우울해하며 찾아오는 환자에게 정신과를 추천하면 ‘내가 미쳤나’며 반발한다면서 한국어 유튜브를 통해 계몽을 하는 것이 좋겠다는 권유가 계기가 됐다고 한다.

마침 한국에서 열린 정박사의 저서 “누구에게나 마음의 병은 있다”(대동출판사) 북 콘서트에 앞서 누구나 쉽게 이해하고 공감할 수 있는 정신과 상담 전문 유튜브가 필요하다는 생각에 ‘늦깎이’ 유튜버가 됐다.

정박사는 “늦은 나이지만 성취감



끊임없는 노력과 배움 평생 지식 ‘나눔의 장’

바쁜 이민 생활로 뒷전 밀린 정신 건강 돌아보기

시니어는 가장 행복하고 윤기 넘치는 시기 조언도



<https://www.youtube.com/@dr.susanchung>



이 최고”라면서 “남을 도와주는 것만큼 좋은 것은 없을 것”이라고 만족해했다.

자살 충동, 주의력 산만, 아이 교육

한인사회의 시급한 정신과 문제를 정박사는 우울증, 자살 충동과 주의력 산만(ADHD)으로 꼽는다.

정신과 의사 수잔 정 박사가 최근 유튜버로 변신했다. 77세 나이지만 끊임없는 자기 개발, 그리고 그동안의 한인사회 정신과 문제를 정리해 매주 한편씩 올리는 유튜버 상담 공간이다.

이민자의 자살률은 보통 출신국과 같다고 본다. 한국의 2019년 자살률은 인구 10만 명당 26.9명으로 OECD 1위이며 OECD 전체 37개국 평균의 약 2배나 높다. 2017년 술 많이 마시는 리투아니아에 1위를 내줬다가 다시 1위로 올라가는 비극적 현실에 직면해 있다.

미국인의 12명보다도 많다. 미국 학생들 학생증 뒤에는 자살 충동자 상담 전화 988이 적혀 있다. 자살 충동으로 갑자기 떨어질 때 누군가의 도움을 받으면 극복이 가능하다는 것이다.

한인들은 ADHD라고 부르는 주의력 산만이 많다. 한국 국민건강공단에서 10%가 주의산만증이며 이중 10%만 치료를 받는다는 자료를 공개한 적도 있다.

부모들이 특히 주의해야 할 부분이다. 주의력 산만은 행동 통제를 담당하는 전두엽의 도파민 물질에 의해 좌우된다. 도파민이 부족하면 많은 생각에 갇히게 되는데 부모가 야단을 쳐도 이유를 이해하지 못한다. 따라서 야단을 칠 때는 우선 도파민을 생성시킬 수 있는 칭찬이나 즐거운 일을 먼저 시킨 다음 차분하게 잘못된 부분을 지적해야 한다는 것이다.

정박사는 학교에서 주의력 산만으로 상담을 받으라고 하면 한국 부모 대부분은 “아니다”고 생각하며 학교를 아예 옮기는 경우가 많으면서

“자부심, 자존감이 낮아져 나중에는 행동 통제가 안 되는 큰 문제로 발달할 수 있다”고 경고했다.

시니어일수록 공부해야

시니어는 가장 즐거운 시기라고 그는 강조한다. 자식 기를 걱정도 없고 돈도 더는 필요 없는 가장 행복할 수 있는 시기라는 것이다.

그는 영국 택시 기사들 사례를 들어 시니어들에게 절대적으로 필요한 것이 무엇인지 설명했다.

영국의 도로는 14~15세기에 만들어져 좁은 데다가 집 찾기가 매우 어렵다. 따라서 택시 기사면 따라다니고 힘들고 또 3년마다 재시험을 치러야 한다. 이들의 뇌 사진을 찍어 여러 사람과 비교했다. 이들 뇌의 히포캠퍼스(해마)가 일반인들보다 더 컸다는 것을 알게 됐다.

정박사는 공부를 하면 뇌가 변하며 사람이 달라진다고 강조했다. 해마는 기억저장과 상기를 담당하는 부위로 공부를 더 많이 하면 세포는 더 커진다는 것이다.

그는 시니어는 뇌를 활성화해 아름다운 생활을 할 수 있는 시기라면 서운동과 댄스, 컴퓨터 등 움직이고 배운다면 아름다운 인생을 재미있게 보낼 수 있다고 설명했다.

노인이 되면 인지, 마인드, 인간관계 3가지가 있으면 행복하게 지낼 수 있다고 정 박사는 강조했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

세금전 수입으로 적립한 어뉴이티는 RMD 대상

73세부터 받아야 25% 벌금 안내
그동안 내지 않았던 세금 내라는 것
QLAC 어뉴이티는 85세까지 RMD 예외
즉시연금보험 RMD 규정 적용 안돼

401(k) 같은 직장 은퇴플랜이나 개인 은퇴 플랜 IRA를 세금 전 수입으로 적립했다면 73세부터는 매년 법으로 정한 금액 이상의 돈을 찾아야 한다. 이를 '최소배분금' (Required Minimum Distribution) 즉, RMD라고 부른다. 전통 은퇴 플랜은 내야 할 세금까지 계속 불러 나가 은퇴금으로 사용하도록 허용한다. 그러나 73세가 지나면 돈을 찾아 쓰고 그동안 내지 않은 세금을 내라는 것이다. RMD를 찾지 않으면 25%를 벌금으로 내야 한다. 이 규정은 '연금보험' 즉, 어뉴이티(annuity)에도 적용된다.

RMD
앞서 설명한 대로 RMD는 세금을 내기 전 수입으로 적립한 은퇴 플랜에만 적용된다. 이를 '퀄러파이드' (Qualified) 은퇴구좌라고 부른다.

세금을 낸 순수입으로 적립하는 '로스' (Roth) 구좌는 RMD가 적용되지 않는다. 세금을 이미 냈기 때문에 더 이상 낼 세금은 없다.

따라서 '로스' 구좌의 돈을 평생 찾지 않고 가지고 있다가 자손들에게 물려줄 수도 있다. 또 찾아 쓰려고 해도 낼 세금이 없으므로 수입으로 잡히지도 않는다.

이 '로스' 구좌에서 불어나는 돈 역시 세금 면제다.

이런 '로스 IRA', '로스 401(k)' 같은 은퇴 플랜을 '년 퀄러파이드' (non-Qualified)라고 부른다.

RMD 적용
RMD가 적용되는 구좌로는 ▶ '퀄러파이드' 어뉴이티 ▶ 전통(Traditional) IRA ▶ SEP IRA(Simplified Employee Pension IRA) ▶ 401(k) 플랜 ▶ 403(b) 플랜 ▶ 457(b) 플랜 ▶ 이익공유플랜(Profit-Sharing Plans) ▶ 직장에서 전액 적립해 주는 펜션플랜(Defined Benefit Pension Plans)이다. 모두 세금을 내기 전 수입에서 적립되는 은퇴 플랜이

다. 반면 세금을 이미 냈던 '년 퀄러파이드' (Non-Qualified) 어카운트는 IRS RMD에 해당되지 않는다.

▶ '년 퀄러파이드' 어뉴이티 ▶ 로스 IRA ▶ 년 퀄러파이드 은퇴플랜 (Non-Qualified Retirement Plan) ▶ 체크, 세이빙 어카운트 ▶ 주식, 채권, 뮤추얼펀드(개인 투자)가 여기에 속한다.

2020년 이전까지는 모든 은퇴자들은 70.5세부터 RMD를 받았다. 하지만 2020년 은퇴 안정법으로 72세로 늘었다가 지난해 연말 은퇴 안정법 2.0 버전이 나오면서 또다시 73세로 상향됐다. 2033년부터는 RMD 나이가 75세로 늘어났다.

따라서 올해 1월 이후 72세 됐다면 1년 연장돼 2025년 4월 1일까지 2024년 몫의 RMD를 받으면 된다.

RMD 금액은 대략 현재 구좌에 있는 돈의 3.5%가량으로 보면 된다. 10만 달러가 있다면 3,500달러 이상을 찾아야 한다는 것이다.

'퀄러파이드' 구좌가 여럿 있다면 각 구좌마다 RMD를 찾을 필요는 없다. 여러 구좌에서 찾아야 할 RMD 총합계를 한 구좌에서 찾아도 된다.

어뉴이티 RMD 규정
어뉴이티는 약정 기간 전에 돈을 찾으면 해약 벌금(서렌더 피, surrender charge)이 적용된다.

이 해약 벌금 기간이 가입자의 RMD 기간과 겹칠 때도 있을 것이다. 대부분 어뉴이티 판매 보험사들은 벌금 없이 찾을 수 있는 돈보다 RMD가 많으면 이 해약 벌금을 면제해 준다.

만약 수입이 필요 없어 RMD를 원치 않는다면 어뉴이티와 생명보험을 이용하는 방법도 고려해 볼 직하다.

RMD를 사망 보험금이 높은 어뉴이티로 이체시키거나 생명보험 보험료로 지불하는 법이다. 이 규정은 복잡할 수 있으므로 재정 전문가와



상의하는 것이 좋다.

거치연금(Deferred Annuities) RMD 규정

IRA 또는 기타 세금 유예 구좌에 어뉴이티를 적용했다면 동일한 RMD 규정을 받는다. 하지만 세금 후 수입으로 적립한 '년-퀄러파이드' 구좌라면 RMD 의무가 없다.

퀄러파이드 롱지비티 어뉴이티 (qualified longevity annuity contracts)

요즘은 장수 시대다. 은퇴 생활을 하면서 끝까지 자금 고갈 없이 살기는 힘들다. 그래서 연방의회에서 85세까지 RMD를 받지 않고 계속 돈을 불러 나갈 수 있는 플랜을 만든 것이다. 이를 QLAC라고 부른다.

85세까지 돈을 찾지 않고 불러 나간 후 이후부터 돈을 찾아 말년의 생활비로 조달할 수 있도록 했다.

QLAC에 넣을 수 있는 은퇴 자금은 올해 기준으로 최대 20만 달러이며 이전에 있었던 은퇴 구좌 잔고 최대 25%까지 적립가능 하도록 한 규정은 더 이상 적용되지 않는다.

어뉴이티는 늦게 돈을 받을수록 페이먼트가 더 많아진다. 어뉴이티의 매력이라고 할 수 있겠다.

즉시 연금보험(Immediate Annuities)

즉시 연금보험은 일시불을 보험회사에 내는 즉시 보장된 수입을 매달 받는 상품이다. 이런 지불 방식을 '어뉴이티제이션'(연금지급)이라고 부른다.

일단 연금지급이 시작되면 RMD 규정이 적용되지 않는다. 또 IRA 또는 401(k)의 연금보험이 지급되기 시작하면 어뉴이티 가치는 더 이상

RMD 계산에 포함되지 않는다.

IRS는 이 연금지급금이 RMD를 충족시킨다고 보기 때문이다. 이는 즉시 연금보험에서만 가능하다.

이유는 두 가지다. 즉시 연금보험의 특성상 RMD 계산에 사용될 해약 반환금이 없기 때문이다. 즉시 연금보험을 구입하면 모든 돈은 보험 회사에 귀속되고 보험회사는 약속

한 금액만 주면 된다. 더 이상 돈의 소유권이 없으므로 RMD가 적용되지 않는다.

또 즉시 연금보험의 페이먼트는 나이가 들어도 변하지 않는 고정금이다. RMD는 나이가 들수록 찾는 금액이 많아지므로 즉시 연금보험은 이런 IRS 페이먼트 모델에 맞지 않기 때문이다. 김정섭 기자



다양한 레크리에이션 프로그램



저녁까지 제공

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

K - 타운 시니어센터

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

크렌셔 커뮤니티 센터

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

Cover story

식후 5분만 걸어도 핏속 당분 수치 크게 호전

CDC, 1만 보 걷기 권장하지만 7,000보 OK
시간 없다면 3번에 나누어 걸어도 동일 효과
하루 최소 30분, 1주 150분 추천
걷기는 자연이 준 최고의 운동 효과

1면에서 계속
걷으면 심혈관 질환의 위험을 줄이고 신진대사와 콜레스테롤 수치를 개선한다. 인지 능력과 기분을 좋게 해준다.

로체스터 메이요 클리닉의 셀비 존슨 물리 재활 전문의는 “걷는 것은 누구나 가장 쉽게 할 수 있고 또 지속적으로 할 수 있는 운동”이라며 “건강한 삶을 유지하는데 크게 기여한다는 사실을 부인할 수 없다”고 말했다.

얼마나 걸어야 하나

평균 미국인들은 하루 일과 중 3,000~4,000보는 걷는다. 보통 1.5~2마일을 걷는 거리다. 이 정도만 하더라도 사망 위험을 낮춘다는 연구 보고서도 발표됐다.

그러나 미국질병통제예방센터(CDC)는 매일 이보다 2~3배는 더 걸어야 한다고 권고한다.

대부분 성인은 1만 보를 추천한다. 5마일 거리다.

캔자스 대학병원도 1만 보가 “근거적인 건강 효과를 위한 ‘마법의 약’”이라고 표현했다.

샌디에이고 마라톤 클리닉의 대표이자 심리치료사 오스틴 공탕 박사는 “하루 최소 30분 또는 주 150분을 목표로 하는 것이 좋다”고 말했다.

매일 걷는 동안 심혈관 건강과 뼈, 근육을 강화해 건강한 몸무게를 유지할 수 있다. 경우에 따라서는 30분을 걷기 힘들 때도 있을 것이다.

그러면 10분씩 나누어 3번에 걸쳐 걷는 것도 건강에 큰 도움이 된다고 스탠포드 의과대학의 마이클 프레더리곤 교수가 밝혔다.

특히 한 걸음씩 더 나아갈 때마다 더 도움이 된다는 것도 알아야 한다.

걷는 것이 꼭 시간을 내야만 가능한 것은 아니다. 평소 엘리베이터를 타는 대신 계단을 이용하고 또 주차할 때도 가능한 목적지에서 멀리하는 등 스스로 더 많이 걸을 수 있도록 방법을 찾는 노력도 필요하다.

애완견이 있다면 함께 걷는 것도 큰 도움이 된다.

공탕 박사는 “매일 빠른 속도로 걸으면 달리는 것과 동일하게 심장 질환과 전체 몸의 균형을 유지하는데 큰 도움이 된다는 연구는 많다”고 밝혔다.

7,000보의 효과

최근 평균 나이 45세의 성인 2,000명을 대상으로 11년간 하루 얼마나 걸어야 건강에 이득이 될까를 조사한 연구 결과가 발표했다. 보통 1만 보 걷기가 정설로 되어 있는데 이 연구 보고서는 하루 7,000보를 제시했다. 이보다 더 적게 걷는 사람이나 아예 걷지 않는 사람들보다 조기 사망의 위험을 50~70% 낮춘다는 것을 보여준다.

걷는 것이 치매의 위험을 줄인다는 연구도 있다.

미국의학협회 저널에 수록된 한 영국 보고서는 40~79세 영국인 7만 8,000명 이상을 대상으로 7년간 조사한 결과, 하루 1만 보 걷기가 치매의 위험을 가장 크게 낮추는 것을 확인했다고 밝혔다. 또 그동안은 걷기의 강도에 관한 건강 효과에 대해서는 알려지지 않았었다.

하지만 이 연구보고서는 분당 112 이상의 강도 높은 걷기가 치매의 위험을 더 크게 줄인다고 지적했다.

언제 걷는 것이 좋을까

많은 사람들이 낮에 일을 하면서 걷게 되므로 저녁 시간이 1만 보 채우기가 가장 좋은 시간이 될 수 있다. 낮에 걷는 것과 합쳐 저녁에 1만 보 채우기를 하면 좋다는 말이다.

실제 저녁을 먹은 다음 걷는 것이 더 큰 효과를 낼 수 있다는 연구도 최근 발표했다.

최근 걷기에 대한 여러 종류의 연구 결과를 종합 분석해 스포츠의학 저널에 소개된 보고서에 따르면 하루 2~3분 가볍게 걷는 것도 혈당수치를 크게 줄인다는 것이다. 당뇨질환과 관계없이 모든 사람에게 적용된다. 물론 당뇨가 있다면 혈당의 급격한 상승을 항상 주의해야 한다.

20면에 계속

고령자 필수 근육 유지에 도움되는 운동법

- 1 이두근**
-양손에 500ml 생수병을 들고 바로 선다
-팔꿈치를 위로 접어 2~4초 유지 후 원위치로 돌아온다
- 2 대흉근**
-벽에 한발 떨어져 어깨높이에서 양손으로 벽을 짚는다
-팔을 굽혀 몸을 벽 쪽으로 향했다가 원위치로 돌아온다
- 3 장요근**
-누워서 무릎을 접고 양손을 허벅지에 올린다
-양손을 무릎 쪽으로 뺐으며 상체를 살짝 들어올린다
- 4 대퇴사두근**
-누워서 한쪽 무릎을 굽히고 반대쪽 다리를 들어올린다
-복부와 대퇴에 힘을 주고 10~30초 동안 유지한다. 반대쪽도 한다
- 5 전경골근**
-의자에 앉아 양발의 뒤꿈치를 바닥에 댄 채 천천히 발끝을 올렸다가 내리기 반복한다.
-20회 실시한다
- 6 승모근**
-양손에 500ml 생수병을 들고 의자에 앉아 양팔을 아래로 내린다
-양팔을 어깨 높이까지 새 날개짓 하듯 천천히 들어올렸다가 제자리로 돌아온다
- 7 삼두근**
-의자에 앉아 양옆 팔걸이를 잡고 앉는다.
-팔 힘을 이용해 몸을 천천히 올렸다가 내리기를 반복한다
- 8 광배근**
-바닥에 엎드려 팔꿈치를 직각으로 세운다
-몸을 일자로 만들어 6~10초간 유지한다
- 9 대둔근**
-가급적 목직한 의자에 앉는다
-가능하면 손을 사용하지 않고 천천히 일어났다 앉기를 반복한다
- 10 햄스트링근**
-의자나 테이블을 잡고 서서 한쪽 다리의 무릎을 최대한 접는다
-1~2초간 유지 후 천천히 내린다. 반대쪽도 한다
- 11 하퇴삼두근**
-바로 서서 두 손으로 벽을 짚는다
-천천히 발뒤꿈치를 올렸다, 내렸다 반복한다

※걷기 등 일상적인 신체활동을 유지하며 시행하는 것이 바람직하다.
모든 운동은 8~15회, 2~3세트 자신의 능력에 맞도록 한다.

주요 동작별 필수 근육

몸을 일으킬 때	광배근, 장요근, 대퇴사두근, 햄스트링근	들어올릴 때	대둔근, 척추기립근, 대퇴사두근, 광배근
일어설 때	대퇴사두근, 햄스트링근, 대둔근	잡아당길 때	이두근, 광배근, 승모근
서 있을 때	대퇴사두근, 대둔근, 척추기립근	앞으로 밀 때	삼두근, 대흉근
걸을 때	대퇴사두근, 햄스트링근, 비복근	몸을 회전할 때	광배근, 장요근, 대둔근
계단 오르내릴 때	대둔근, 대퇴사두근, 햄스트링근, 하퇴삼두근		

자료: 동아대 건강관리학과 박현태 교수



LA 한인타운 서쪽 올림픽과 크렌셔 인근에 위치한 어덜트데이케어 센터인 '크렌셔 커뮤니티 센터'가 7월14일 센터 개관 1주년을 기념하는 축하 행사를 개최한다. 회원들을 돌보는 센터 직원들이 한자리에 모였다.

크렌셔커뮤니티센터 개관 1주년 기념 대잔치 열린다

7월 14일 오전 9~오후 12시 30분

방송인 이근찬 씨, 양복순 씨 코디의 다채로운 진행
김응화 무용단, 가수 김현미, 성악가 김미경 씨 출연
하루 3끼 건강식 제공하는 '어덜트 데이케어 센터'

LA 한인타운 서쪽 경계에 위치한 양로보건센터 '크렌셔 커뮤니티 센터' (프로그램 디렉터 데릭 윤)가 7월 14일 개관 1주년을 맞는다. 이에 따라 한인 시니어들을 초청해 다채롭고 풍성한 창립 기념 행사를 개최한다. 시간은 오전 9시부터 오후 12시 30분까지.

데릭 윤 PD는 "한인 시니어들의 즐겁고 건강한 하루를 책임지는 최고 양로보건센터를 목표로 문을 연 지 1년이 됐다"면서 "건강관리, 문화생활, 스포츠, 식사 등 어르신들이 행복한 노년을 보내실 수 있는 멋진 공간으로 만들고자 행사를 마련했다"고 소개했다.

이날 행사에는 다양한 축하공연과 푸짐한 상품이 준비돼 있다.

50년간 한인사회 전통예술의 맥을 이어가며 후학 양성에 매진해온 김응화 무용단의 3세 어린이 공연, 가수 이은아씨의 제자이자 90년대 중반 한국에서 '참사랑'으로 인기를 끌었던 가수 김현미 씨, 하나님의 사랑과 풍성한 은혜를 찬양으로 전하는 성악가 김미경 씨가 축하 무대를 꾸민다.

또 '크렌셔 커뮤니티 센터'가 자랑하는 맛있는 건강식이 제공되며 센터에서 준비한 푸짐한 선물도 받을 수 있다.

이곳에서 '액티비티 코디네이터'로 있는 만능 방송인 이근찬 씨는 "김응화 무용단은 한인사회에서 50

년동안 1세, 2세, 3세를 이어가는 전통 무용단으로 이날 공연에서 3세 어린이들이 시니어분들께 재미있고 신나는 전통 무용 공연을 선사할 것"이라고 밝혔다.

그는 또 "이번 행사에 남가주 한인 시니어들이 모두 참석해 1주년을 축하해 달라"라고 부탁했다.

주소 1060 Crenshaw Blvd, Los Angeles, CA 90019. 전화 (213)201-7700.

크렌셔커뮤니티센터

이곳은 저소득 한인 시니어들의 정신적, 육체적 건강을 책임지는 '시니어 데이케어 건강 센터' (ADHC)다. 우리가 흔히 말하는 양로 보건센터다.

양로보건 센터는 65세 이상 시니어와 장애를 가진 성인들에게 건강한 음식과 운동, 엔터테인먼트, 상담, 정보, 친목 등을 통해 육체 및 정신 건강을 지원하며 시니어들의 백세 인생을 돕는 정부 지원 시설이다.

크렌셔커뮤니티센터는 '건강한 음식' (Healthy Food) '재미있는 프로그램' (Humorous Program) '행복한 봉사' (Happy Service) 등 '3H'를 운영 모토로 한인 시니어들을 만족시키고 있다.

▶건강한 음식

개인에 특화된 영양식, 그리고 아침과 점심 이외에도 한인사회 최초



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

로 저녁식사를 제공하는 양로센터로 널리 이름이 알려져 있다.

이는 자체 식당을 갖추고 있어 가능하다. 전문 영양사의 지도로 직접 음식을 만들며 조미료를 사용하지 않는, 맛깔 나고 영양 풍부한 3끼 식사가 제공된다.

데릭 윤 PD는 "시니어들에게는 식사가 무엇보다 중요하다. 음식으로 못 고치는 병이 없다는 말이 있지 않느냐"며 건강식에 최우선을 두는 이유를 설명했다.

아침 8시부터 아침식사가 시작되며 오후 11시 30분 점심에는 단백질이 풍부한 육류와 생선, 야채가 골고루 섞인 점심이 서빙 된다. 담백한 한식은 물론 육즙 가득한 함박스테이크와 고급 수제 샌드위치, 시원한 메밀국수 등 다양한 식단으로 구성돼 있다.

풍성한 점심식사와 프로그램을 마친 회원들은 자체 식당에서 직접 조리한 저녁식사를 가지고 귀가한다.

▶재미있는 프로그램

'크렌셔 커뮤니티 센터'의 프로그램은 만능 방송인 이근찬 씨와 양복순 씨가 맞는다. 이들은 자격증을 소지한 전문 '액티비티 코디네이터'로 재치와 입담으로 시니어들의

이근형 회원의 특별 기고

우리 크렌셔!

크렌셔 블러버드는 코리아타운 서쪽 경계로 남가주 한인동포들에게 너무나 잘 알려져 있습니다. 이 크렌셔 동네는 내게 각별히 인연이 깊은 곳입니다.

1977년 이민 올 당시 첫 직장이 크렌셔와 올림픽 남서쪽이었고 현재 거주하고 있는 노인 아파트도 크렌셔와 39가 한 블록 서쪽에 위치해 있습니다. 또 우리 시니어들의 주중 생활 요람지인 크렌셔 커뮤니티 센터도 올림픽길 남쪽 컨츄리클럽과 만나는 곳에 있습니다.

7월 14일 창립 한돌을 맞은 크렌셔 센터는 PD 선생이던 전 직원들과 우리 시니어들이 혼연일체 돼 노인 단체로는 어울리지 않을 정도로 생동감 있고 활력이 넘치는 전당으로 발걸음을 내딛고 있습니다.

나는 작년 9월부터 참여했고 5일



출석은 최근야 시작됐지만 우리 센터가 양적으로나 질적으로 발전하기를 기원하는 점에서는 누구에게도 뒤지지 않는다고 생각합니다.

보다 바람직한 미래를 위해서는 불철주야 애쓰는 직원들에 항상 감사한 마음을 갖고 있습니다. 또 우리 시니어들도 함께 노력하고 협조하며 명실상부한 '한인 시니어 전당'으로 우뚝 솟아날 것으로 확신합니다. 크렌셔 커뮤니티 센터의 창립 1주년을 다시한번 진심으로 축하드립니다.

눈과 귀를 즐겁게 해주는 다양한 프로그램들을 진행한다.

판소리부터 라인댄스와 노래 교실, 체조 등 다양한 실내 운동과 여행을 지도한다. 또 특기자랑, 간호, 소설, 영양사 강의, 빙고, 뜨개질, 색칠하기 유익한 프로그램들이 다채롭게 짜여져 있다.

이근찬 코디네이터는 "특히 빙고 게임은 남가주 양로보건센터 중에서 최고 일 것"이라면서 "치매로 어려운 어르신들도 이곳 프로그램을 소화하다 보면 대답을 할 정도로 호

전되는데 이를 볼 때면 보람을 느낀다"고 말했다.

▶등록 자격

메디칼이 있어야 등록할 수 있다. 메디칼이 없어도 자비 등록은 가능하다.

캘리포니아의 경우 메디칼은 연방 빈곤선 수입 138%까지 가능하다.

2023년 6월 현재 개인 월 1,676달러(연 2만 121달러), 부부 2,267달러(연 2만 7,214 달러) 미만이면 메디칼을 받을 수 있다. 김정섭 기자

대동맥류, 소리 없이 생명 앓아간다

**대동맥이 주머니처럼 부어오른 현상
구멍 나거나 박리되면 생명 위험
흡연 금물, 고혈압, 고콜레스테롤 조절
흔하지 않지만 치명적인 혈관 질환**

흔하지는 않지만 위험이 매우 큰 심혈관 질환이 대동맥류다. 카타르 월드컵을 취재하던 축구 전문기자 그랜트 월은 취재 현장에서 갑자기 쓰러져 죽었다. 그의 나이 49세로 평소 아무런 건강상의 문제는 없었다. 월의 가족은 월이 심장에서 나오는 혈관이 터졌다면 검사 결과, 동맥류 파열에 의한 것으로 확인됐다고 밝혔다.

대동맥류는 그리 흔하지는 않은 병이다. 미국 인구의 1~2%에 그친다. 하지만 클리블랜드 클리닉의 에릭 로셀리 심혈관 외과의는 “많은 사람들이 이에 대해 전혀 모르고 있다”면서 “대동맥이 과소평가 되고 있다”고 말했다.

대동맥류(aortic aneurysm)란?

동맥에 생긴 ‘주머니’ (aneurysm)를 말한다. 혈관의 약한 부분이 부풀어 올라 생기며 신체 어디에서도 나타날 수 있다. 대동맥류는 대동맥이 풍선처럼 부풀어오른 현상을 말한다. 대동맥은 심장에서부터 나온 피를 폐와 몸 전체를 통해 보내는 주요 통로다.

대동맥류는 2개로 구분된다. 가슴에 나타나는 흉부대동맥류와 배에 나타나는 복부대동맥류다.

노스웨스턴 외과대학의 심장외과 과장 더클라스 존스톤은 의사들은 복부대동맥류를 노년에 생기는 질병으로 생각하는 경향이 많다고 전했다. 카타르 월드컵 취재중 숨진 월 기사는 흉부대동맥류에 의한 사망이다.

동맥류가 생기면 어떻게 되나

대동맥류가 생기면 2가지 문제가 생긴다. 부풀어 오른 대동맥에 구멍이 생길 수 있다. 그러면 피가 몸으로 쏟아져 나온다. 또 동맥을 통해 흐르는 심장의 강력한 혈류가 대동맥의 내벽을 손상시킬 수 있다. 피가 계속 몰려 내벽이 계속 박리, 즉 찢어지면 사망에까지 이를 수 있다.

대동맥류는 건강한 사람들이 예기

치 못하게 돌연사하는 주요 원인이 되고 있다고 US 샌프란시스코 의과 대학 제임스 피루첼로 조교수가 밝혔다.

피루첼로 조교수는 대동맥이 커진 많은 사람들은 이런 합병증을 경험하지는 않지만 박리되거나 파열될 위험성은 커진다고 말했다.

어떤 경우에는 동맥류의 크기에 따라 전혀 증상이 없는 환자라도 크게 부어오른 동맥 부위를 수술로 대체할 수 있다.

대동맥류의 위험

고혈압 환자 또는 고 콜레스테롤 환자 모두 위험이 커질 수 있다고 질병 통제예방센터(CDC)가 밝혔다. 또 동맥 경화 역시 위험 요소다.

대동맥 판막이 3개가 아니라 2개인 이엽성 대동맥 판막을 가졌다면 대동맥류로 발전할 수 있는 위험성이 더 높아진다. 존스톤 외과과장은 인구의 약 2%가 이엽성 대동맥 판막을 가지고 있다고 설명했다.

흡연은 복부대동맥류의 가장 큰 원인이다. CDC에 따르면 복부대동맥류 환자의 약 75%는 흡연 전력을 가지고 있다.

하바드 의과대학의 에릭 이셀바처 조교수는 남성은 복부대동맥류의 위험이 더 높아질 수 있다고 말했다.

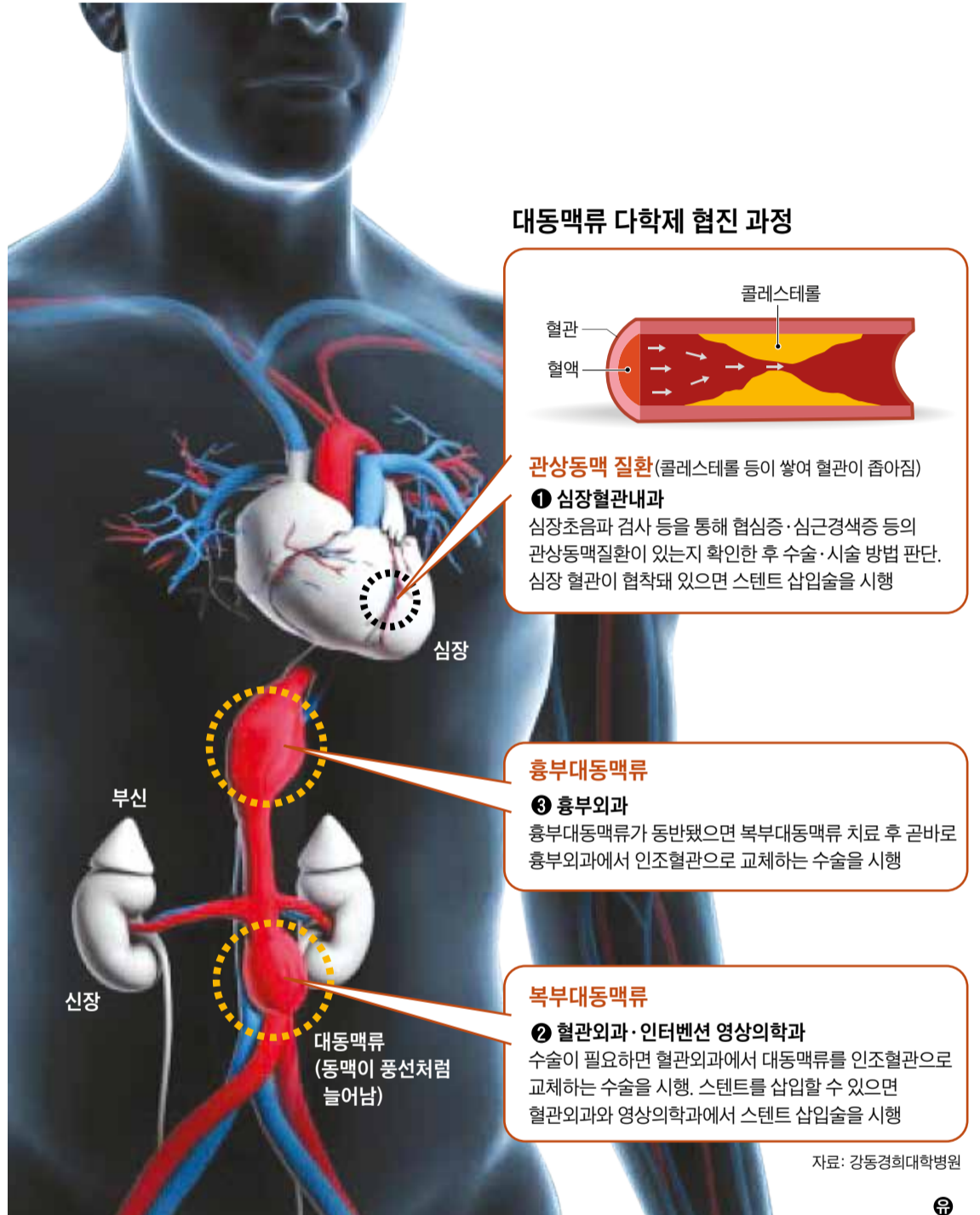
미국예방서비스태스크포스는 흡연 전력이 있는 65~75세 남성에게 초음파 검사를 권고했다.

유전적인 요인도 있으므로 가족력을 아는 것도 중요하다.

직계가족 즉, 부모 또는 형제자매 중에 대동맥이 커진 전력이 있거나 현재 이 같은 증상이 있다면 주치의 를 찾아 검사를 해달라고 요청해야 한다. 가족 병력이 유전될 수도 있다.

또 말판 증후군과 엘리스 달로스 증후군 같은 일부 유전병도 대동맥류로 발전할 가능성을 높인다.

가족 중 누군가 예기치 않게 갑자기 죽었다면 대동맥류에 의한 원인 일 가능성이 높다.



대동맥류 다학제 협진 과정

관상동맥 질환 (콜레스테롤 등이 쌓여 혈관이 좁아짐)

① **심장혈관내과**
심장초음파 검사 등을 통해 협심증·심근경색증 등의 관상동맥질환이 있는지 확인한 후 수술·시술 방법 판단. 심장 혈관이 협착돼 있으면 스텐트 삽입술을 시행

흉부대동맥류

③ **흉부외과**
흉부대동맥류가 동반됐으면 복부대동맥류 치료 후 곧바로 흉부외과에서 인조혈관으로 교체하는 수술을 시행

복부대동맥류

② **혈관외과·인터벤션 영상의학과**
수술이 필요하면 혈관외과에서 대동맥류를 인조혈관으로 교체하는 수술을 시행. 스텐트를 삽입할 수 있으면 혈관외과와 영상의학과에서 스텐트 삽입술을 시행

자료: 강동경희대학병원

대동맥류의 증상과 검사

복부대동맥류는 신체검사로 감지할 수 있다. 이셀바처 교수의 의사들은 배를 눌러보면 대동맥이 부어 있는지 느낄 수 있다고 전했다.

그러나 가슴에 대동맥류가 있는 평균 환자들은 별다른 증상을 느끼지 못한다. 존슨 과장은 어떤 환자는 가슴의 압박감을 느낄 수 있고 또는 기침을 하기도 한다면서 어떤 경우는 심장에서 약간의 이상음이 감지될 수도 있다고 설명했다.

CT 스캔과 M.R.I.로 흉부 대동맥류를 감지할 수 있지만 의사들은 일반적으로 가족력이나 기타 대동맥 확장의 유전적 위험이 있지 않는 한 추천하지는 않는다.

초음파 심장진단도 또는 초음파 검

사로도 대동맥류 검사가 가능하다.

대동맥 파열 또는 박리가 생긴 환자는 호흡이 어렵거나 부어 오르고 등까지 전해지는 심한 가슴 통증을 호소할 수 있다고 존스톤의 학센터의 엘리베스 래치포드 센터장은 밝혔다.

존스톤 과장은 “갑작스럽게 가슴의 통증이 생겼다면 가능한 빨리 병원에 가라”고 촉구했다.

응급실에서 진단을 받는다면 생존 가능성도 높아진다. 의사들은 부은 대동맥을 제거하는 수술을 할 수 있다.

대동맥류 합병증 줄이기

대동맥류 진단이 내려지면 의사는 환자의 상태를 주시하고 매 6개

월마다 검사를 한다고 피루첼로 조교수는 밝혔다. 그는 “더 커지지 않도록 해야 한다”면서 “대동맥류가 지나치게 커졌다면 커진 부분을 대체하는 수술을 한다”고 전했다.

예방을 위해서는 혈압을 조절해야 하며 식생활 개선, 운동, 숙면이 대동맥류의 발전을 막을 수 있는 방법이다.

존스톤 과장은 “대동맥류가 사형 선거는 아니다”면서 “잘 관리한다면 정상 생활과 정상 수명을 유지할 수 있다”고 설명했다.

자넷 김 기자

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

뜨거운 여름 날씨에는 수분 보충이 필수

**땀으로 수분과 염분 전해질 방출
심한 열사병 걸리므로 주의해야
음료수 많이 마시고 알코올 피하고
운동 때 더 피로, 몸 신호 귀 기울여야**

텍사스를 비롯해 미국 남부 지역에 폭염이 계속되고 있다. 본격적인 여름에 들어간데다가 기후 변화로 인한 온실효과, 금년 엘니뇨 현상까지 겹쳐 미국이 범상치 않은 여름을 보낼 것으로 보인다. 이런 폭염과 더위, 무더위에는 건강유지가 가장 중요하다. 올여름 더위를 이기는 몇가지 방법을 알아봤다.

많은 수분 섭취

기온이 올라가면 체내 수분 손실이 많아진다. 수분은 땀을 통해 방출된다. 습도가 매우 높은 날에도 마찬가지다. 습기가 가득한 사우나에 들어가 땀을 빼는 것과 같다. 하지만 얼마나 많은 수분이 땀으로 나가는 지를 측정하기는 사실 힘들다. 따라서 몸이 시키는 대로 하는 것이 가장 중요하다. 목이 마르면 물을 마셔야 한다는 것이다. 꼭 물이 아니어도 좋다. 주스, 우유, 티는 물론이고 소다수 역시 수분을 보충해 준다. 하지만 주스나 소다에는 당분 함량이 매우 높다. 수분 보충에는 좋겠지만 다른 건강상의 문제를 가져올 수 있으므로 주의해야 한다.

카페인과 술 피한다

카페인에 민감하게 반응 한다거나 한동안 커피를 마시지 않았다면 커피와 에너지 드링크를 가급적 피하는 것이 좋다고 알라배마 버밍햄대학에서 신장 기능 및 수분 보유에 대해 연구하는 켈리 힌드먼 연구원이 조언했다. 커피 또는 기타 카페인 함유 음료 역시 물과 같은 수분 보충 효과를 준다. 하지만 카페인에 민감한 사람은 다르다. 매일 커피를 마시는 사람은 체내에서 카페인에 익숙해져 수분에 영향을 주지 않는다. 덥다고 시원한 맥주를 찾는 사람들도 있지만 좋은 생각은 아니다. 차가운 맥주를 시원하게 마시는 상상만으로도 짜릿한 기분이 들겠지만 사실 알코올은 이뇨제 역할을 하기

때문에 체내 수분을 방출한다. 또 물만 마시는 것은 좋지 않다. 땀에는 물만 있는 것이 아니다. 체내 염분도 함께 방출된다. 따라서 빠져나간 소금과 체내 밸런스를 유지해주는 전해질 역시 보충해 주는 것이 매우 중요하다. 스포츠 드링크로 또는 음식을 섭취하는 것으로 보충해 줄 수 있다. 수분공급과 열스트레스를 연구하는 크리스 민선 운동생리학자는 그러나 스포츠 드링크와 에너지 드링크를 구별하는 것이 중요하다고 조언했다. 에너지 드링크는 당분과 카페인이 높지만 보통 염분 또는 전해질이 없다. 반면 스포츠 드링크는 전해질을 함유하고 있다. 물론 우리는 매일 먹는 식사를 통해 충분한 염분을 섭취하고 있다. **수분 많은 음식 섭취** 수분이 함유된 음식과 음료로 수분을 보충할 수 있다. 수분은 신선한 과일과 야채에 풍부하다. 이들 음식에는 수분 함량이 높으며 우리 몸에 좋은 섬유질과 같은 기타 영양소들도 가득 들어 있다. 수박과 복숭아, 베리, 포도, 오렌지



지가 필요하기 때문이다. 예를 들어 고기, 생선, 계란을 포함한 모든 단백질 음식들은 소화과정에서 열을 많이 내게 된다. 특히 붉은 고기가 가장 심하다. 또 카옌과 생강이 함유된 매운 음식들 역시 열을 낸다. 또 고구마와 통밀 역시 마찬가지다. 민선 운동생리학자는 사실 우리 몸은 음식을 먹을 때 체온이 약간 증가하지만 대부분 건강한 사람들은 이런 열을 내는 음식을 먹을 때 거의 느끼지 못한다고 설명했다.

운동할 때 조심

기온이 매우 높을 때 운동하면 수분이 더 빠른 속도로 방출된다. 안전과 충분한 수분 보충을 상식 수준에서 생각하면 된다.

한낮 가장 더울 때는 운동을 피한다. 이른 아침과 오후 늦은 시간은 기온이 내려가므로 운동하기에 적합할 것이다. 또 외부 활동을 줄이고 실내나 그늘에 머물고 가능하면 직사광선을 피한다. 특히 멀리 떨어져 있는 곳에서 혼자 운동하는 것을 피해야 한다. 열사병이 생기는 것 같다면 즉시 도움을 청한다. 체온을 낮게 유지하고 가벼운 운동을 한다. 요가나 필라테스 등 동작이 크지 않은 운동을 한다. 뜨거운 날씨에는 평소대로 운동을 한다고 해도 심장과 근육이 더 힘들어지는 것 같이 느껴진다. 스스로의 느낌을 잘 감지한다. 힘이 많이 든다는 느낌을 받는다면 몸에서 천천히 하라는 신호로 생각하면 된다. 만약 지나치게 날씨가 덥다면 하루 쉬는 것이 좋다. 운동이 건강에 필수지만 휴식도 건강에 필요하다. 자넷킴기자

US METRO NEWS

The best media to reach Korean Seniors
 REAL INFORMATION FOR REAL LIFE
 MONTHLY WELL BEING GUIDE

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

US메트로뉴스

여행

여름철 비행기 여행한다면 공항에 일찍 나가라



**팬더믹 종식으로 여행객 크게 늘어갈 것 예상
항공사 직원 부족으로 가방 분실, 연착 늘 것
파업 많은 유럽 여행한다면 사전 확인 권고
여행자 보험 가입해 만일 사태 대비도**

여름휴가와 방학이 본격 시작되면서 비행기 여행을 떠나는 사람들이 크게 늘었다. 팬더믹 이전보다 훨씬 많아졌다.

여행객들이 늘어나면서 항공사에 대한 불평도 그만큼 많아지고 있고 이런 불만은 특히 유럽 주요 도시들에 집중되고 있다. 전문가들은 미국 항공 시스템도 많은 승객들을 수용할 충분한 능력을 갖추지 못하고 있다고 진단했다.

항공요금

연방 노동통계청에 따르면 지난 4월 항공요금은 팬더믹 이전인 2019년 동기에 비해 거의 10% 올랐다. 하지만 지난해 보다는 다소 낮아졌다.

팬더믹을 벗어나고 있지만 여전히 항공 편수가 부족한 데다가 항공사 인력 부족, 고유가 등이 항공요금 인상의 주요 원인이 되고 있다. 그나마 지난해와 비교해 국내선 항공료는 저렴한 편이라는 게 위안이라면 위안이다.

하지만 여름철로 진입하면서 항공료는 연중 최고치를 기록하고 있다. 여행 부킹 앱 '하피'에 따르면 6월 국내선 왕복 평균 항공료는 328달러로 지난해 400달러보다는 낮았지만 팬더믹 이전인 2019년보다는 4% 올랐다.

국제선의 경우 유럽은 지난해 여름과 비교해 32% 오른 평균 1,188달러, 아시아는 17% 상승해 1,890달러다. 2019년보다는 무려 67%나 상승했다.

연착, 취소 그리고 승객의 권리

비행기 연착의 가장 큰 원인은 날씨다. 하지만 지난해에는 항공 시스템에 문제가 생겨 항공 교통 대란을 초래하기도 했다. 연방 교통부 자료에

따르면 여름 성수기인 지난해 6~8월 비행기 연착의 8%는 항공사 책임이고 5%는 미국 항공 교통 통제 문제였다. 또 날씨 관련 연착은 고작 1%에 그쳤다.

연방항공청은 올여름 교통 대란을 막기 위해 델타, 유나이티드, 아메리칸 항공사들에 부족한 인력으로 인한 비행기 편수 감소를 허용하는 대신 대형 항공기를 이용할 수 있도록 승인했다. 연착을 줄이기 위해서지만 효과가 있을지는 확실치 않다.

항공사들은 연착이나 항공편 취소가 발생하면 여행객들에게 보상할 의무는 없다. 하지만 10개 주요 항공사 모두 다른 항공편을 예약해 주고 3시간 이상 기다리는 승객들에게 음식비를 지불해 주고 있다.

바이든 행정부는 최근 항공사 책임으로 3시간 이상 연착됐다면 현금 보상, 식사 및 호텔 제공을 의무화하는 방안을 제안했다. 그렇다고 해도 여행객 스스로 여행자 보험을 구입해 만일의 사태에 대비하는 것이 좋다.

연착이나 취소가 많은 국제노선으로는 도쿄, 시드니, 자카르타 암스테르담, 프랑크푸르트, 뮌헨, 런던(히드로, 가워 모두 포함)이다. 가장 심한 곳은 토론토 피어슨 공항으로 출발 항공편 절반 이상이 연착되고 7%가 취소됐다.

보안 검색 라인 빨리 통과하기

여행객들이 늘수록 공항 보안 검색대가 바빠진다. 교통부는 7월 1일부터 추가 인력을 고용해 검색 속도에 돌입했다.

연방 교통부는 사전 보안 검색 'PreCheck' 등록을 적극 권장한다.

현재 16개 미국 공항에서 보안대를 통과할 때 더 이상 보딩 패스를 보



여주지 않아도 된다. 운전면허 또는 여권 등 신분증만 제시하면 되며 안면 인식 기술로 신분증과 동일한지 확인하는 절차만 거친다.

또 조만간 새 스캔 장치가 설치돼 액체와 랩탑을 꺼내지 않고 가방에 넣어둬도 된다. 하지만 시행까지는 시간이 소요될 것으로 예상된다.

유럽 항공 및 열차 연착 취소

유럽은 요즘 노동 쟁의로 항공편, 열차 취소 사태가 속출하고 있다. 특히 프랑스와 영국이 심하다.

노동 쟁의로 인한 지난 3월 유럽 항공편 취소는 전월에 비해 65% 늘었다. 이는 본격적인 여행 시즌이 시작되면서 더 심해질 것으로 항공 분석 회사 '시리엄'이 예상했다.

런던 히드로 공항의 보안 직원들

은 매달 수일씩 파업을 한다. 따라서 파업 일자를 잘 확인하고 여행을 준비하는 것이 좋다.

각국 파업 사정은 국무부 여행 등록 '스마트 트래블러 엔롤먼트'에서 확인할 수 있다.

유럽연합은 항공사 관련 직원들이 파업으로 인해 항공기 취소 또는 3시간 이상 연착되면 대체 항공편 또는 환불하도록 규정하고 있다. 또 연착으로 하룻밤을 보내야 할 경우에는 음식, 숙박비 등과 같은 개인 비용도 환불된다.

만약 항공편 취소가 14일 이내 통보됐다면 최고 660달러까지 보상받을 수 있다. 영국도 동일한 규정이 적용된다.

가방 분실

여행객이 밀리고 항공 연착 등이 늘어난다면 수화물 분실 또한 늘어나게 된다.

비행기 스케줄이 타이트 해지고 또 직원들이 부족하면 수화물 관리에도 구멍이 생길 수 있다.

어떤 경우에는 공항이 너무 커서 출발하는 비행기까지 가방을 실어나를 충분한 시간이 없을 수도 있다. 일찍 공항에 도착해 가방을 붙이는 것이 매우 중요하다.

가방 등 수화물들이 예정 시간까지 비행기에 도착하지 못하면 다음 비행기까지 도미노 현상으로 밀리게 된다.

항공사와 공항에서는 요즘 수화물을 빠르게 신고 운송하는 새 기구를 도입하고 있다.

지난해 미국 항공사가 운송한 가방은 4억 7,000만 개였다. 이 중 1,000개 중 6개가량이 분실, 파손, 도난, 늦게 도착하는 등 잘못 처리됐다고 연방 교통 통계국이 밝혔다.

하지만 대부분 다시 회수돼 주인에게 돌아갔지만 그래도 2,250개당 1개는 찾지 못한 것으로 집계됐다.

이런 문제를 예방하려면 우선 일찍 공항에 도착해 충분한 시간을 가지고 가방을 체크인한다. 늦게 체크인할수록 가방 수가 많아져 잘못 처리될 가능성이 높아진다.

환승을 해야 한다면 스케줄을 너무 타이트하게 짜지 않는다. 특히 이전 여행때 사용했던 스티커나 태그는 완전히 제거한다. 엉뚱한 목적으로 갈 수 있다.

체크인할 때 직원이 정확한 공항 코드를 부착하는지 확인하고 절대 약품, 귀중품 또는 값나가는 물건을 가방에 넣지 않는다.

최악의 경우 가방이 도착하지 않았다면 연락처를 꼭 남겨 놓는다. 교통부 웹사이트에서 분실 또는 늦게 도착하는 가방에 대한 대처 방법을 찾을 수 있다. 가방 분실 시 최대 3,800달러까지 보상받을 수 있지만 각 항공사마다 규정과 절차가 다르므로 웹사이트를 확인한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

CA LIC. #0672600

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



45년 신용과 전통의 한미보험
보험료는 낮추고
보상은 충분하게!

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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

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

교육

“인종에 배분되는 학생 선발은 헌법 위배”

연방 대법원, 어퍼머티트 액션 위헌 판결

“학자금 탕감은 의회가 결정해야 할 일”

“동성애자 서비스 거부하는 표현의 자유”

바이든, 또 다른 ‘학자금 부채 낮추기’ 플랜 발표

연방 대법원이 지난달 말 미국 생활에 매우 중요한 이슈들에 대한 판결을 잇달아 내리면서 미국이 술렁이고 있다.

우선 대학 입학생을 뽑을 때 인종을 배려하는 일명 ‘어퍼머티트 액션’(affirmative action)이 헌법에 위배된다고 판결했다. 이 인종 배려 정책은 1950년대 인종분리 정책을 사용하던 대학들의 정책을 바꾸기 위해 만들어진 것이지만 그동안 공부 잘하는 아시아 등 소수계 또는 백인 학생들에 대한 역차별이라는 주장이 제기되면서 논란의 중심에 서 있었다.

‘어퍼머티트 액션’ 판결은 대학 입학에만 영향을 주는 것은 아니다. 인종 다양성을 이유로 능력이 부족한 소수계 직원들을 채용하는 기업들도 벌써부터 이번 판결의 여파에 주목하고 있다.

이와 함께 조 바이든 행정부가 야심 차게 내놓은 학자금 탕감 계획에 대해 연방 대법원은 바이든이 행정부의 권한을 과도하게 사용하고 있다며 폐지 판결을 내렸다.

바이든은 팬더믹 기간 중 전임 트럼프 대통령의 학자금 대출 상환의 일시 중지에 한발 앞서 학자금 대출금 일부를 아예 탕감해 주겠다고 밝혔었다.

그동안 중단됐던 학자금 대출 상환 페이먼트는 10월부터 재개된다.

바이든은 대법원 판결 즉시 유감을 표명하면서도 다른 방법으로 학자

금 부채를 줄이는 방안을 마련해 세부 조항을 검토하고 있고 일부는 페이먼트가 재개되기 전 올여름부터 시작한다고 밝혔다.

이번 대법원 판결에서 또 하나의 주목할 부분은 동성애자에 대한 권리다.

대법원은 콜로라도의 한 웹사이트 제작자는 수정헌법 1조 표현의 자유에 따라 동성애자용 웹사이트 제작을 거부할 권리가 있다고 판결했다. 콜로라도는 주법으로 동성애자 차별을 금지하는 법을 가지고 있다. 이 웹사이트는 거부 이유를 종교적 신념에 의한 것이라고 밝혔다. 따라서 개인의 신념에 의해 동성애자에 대한 서비스를 거부할 수 있는 권리가 있다는 해석이다.

이 판결은 앞으로도 미국 비즈니스나 개인이 동성애자에 대한 서비스나 고용 등을 거부할 수 있는지를 두고 논란이 거세지는 계기가 될 것으로 보인다.

어퍼머티트 액션

연방 대법원은 29일 수십여년 논란이 돼 왔던 입학 인종 배분 정책 일명 ‘어퍼머티트 액션’(affirmative action)은 헌법에 위배된다고 판결했다. 대법원은 이날 6대3으로 하버드와 노스캐롤라이나 주립대학의 인종을 고려한 학생 입학 프로그램은 연방 수정헌법 14조의 평등 보호 조항을 위반한 것이라고 결론 내렸다.



이번 판결은 ‘공정입학을 위한 학생들’(Students for Fair Admissions)이 ‘하버드 총장과 교수들’(President and Fellows of Harvard)과 ‘노스캐롤라이나 주립대학’(University of North Carolina)을 상대로 낸 인종 배분 정책 위반 소송에 대한 최종 결론이다.

대법원이 인종 배분을 처음 인정한 것은 1954년 ‘브라운 대 교육위원회’ 소송에서다. 대법원은 공립학교에서의 인종 분리 정책은 헌법에 위배된다며 브라운의 손을 들어줬다.

학자금 탕감안 폐지

연방 대법원이 조 바이든 대통령의 학자금 부채 탕감 제안은 교육부의 권한을 넘은 것이라며 30일 폐지를 판결했다.

이날 6대3으로 폐기 결정을 내린 직후 존 로버트 대법원장은 다수 판결 의견서에서 바이든의 대규모 부채 탕감 프로그램은 의회의 승인을 받아야 하는 중대한 사안이라고 밝혔다.

로버트 대법원장은 행정부가 내세운 교육부 장관의 부채 탕감을 위한 대출 조건 “철회 또는 변경” 권한을 도를 넘은 것이라고 적었다.

이날 판결 직후 조 바이든 대통령

은 1965년 제정된 ‘고등교육법’을 근거로 한 또 다른 학자금 부채 탕감 프로그램을 구상하고 있다면서 일부는 페이먼트가 재개되기 앞서 올여름부터 시작될 것이라 밝혔다.

1965년 린든 존슨 대통령의 서명으로 발효된 ‘고등교육법’(Higher Education Act)에는 교육부 장관이 연방 학자금 대출금을 탕감 또는 면제, 타협할 수 있도록 하는 내용이 포함돼 있다.

바이든, 또 다른 탕감 계획 제시

연방 대법원 판결이 나오자 조 바이든 대통령은 즉각 ‘고등교육법’에 따른 교육부 장관의 권한을 활용해 근로자 및 중산층 학자금 대출자에 대한 부채 탕감 계획을 발표했다.

우선 교육부는 페이먼트가 재개되는 올 10월부터 내년 9월까지 재정 압박으로 학자금 대출금을 연체 하더라도 크레딧 신용 등급 회사에 보고하지 않고 또는 부채 수금 회사에 넘기지 않는다.

교육부는 월 페이먼트를 낮추는 방법으로 ‘가치있는 교육을 위한 절약’(Saving on a Valuable Education, SAVE) 플랜을 시작했다. 기존의 ‘수입에 따라 페이먼트 변경’(Revised Pay as You Earn,

REPAYE)를 대폭 확대한 것이다.

▶대학생 학자금 상환 페이먼트는 생활비를 뺀 소득(discretionary income)의 10%에서 5%로 낮춘다.

▶취미생활이나 여행 등 비재량 수입(non-discretionary income)까지 수입에 포함해 재상환 프로그램 자격을 높인다. 기존 연방 빈곤선 150%까지였던 수입을 225%까지 높이는 것이다. 연 3만 2,805달러(4인가족 6만 7,500달러) 미만의 수입이면 페이먼트를 낼 필요가 없다. 따라서 현재 ‘REPAYE’에 등록돼 있는 40만 명을 포함해 100만 명이 혜택을 볼 수 있다.

▶대출금이 1만 2,000달러 이하의 대출자가 10년 페이먼트 내면 나머지는 탕감해 준다. 기존 20년에서 줄었다. 대출금이 1,000달러 늘어난 때마다 12개월씩 늘려가 최대 20~25년이면 탕감 받는다.

▶또 연체된 이자에 대해서는 벌금을 내지 않는다.

현재 ‘REPAYE’에 등록했다면 이번 ‘SAVE’ 플랜에 자동 등록되지만 그렇지 않다면 직접 등록해야 한다. 자세한 내용은 교육부 웹사이트를 참고하면 된다. 등록은 <https://studentaid.gov/idr/>을 통해 하면 된다. 김정섭기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com



US메트로뉴스

여름방학 이용해 대학 지원서 에세이 준비

에세이는 점수 보다 지원자 내면 살피는 방법
첫 문장에서 읽는 사람의 시선을 잡을 수 있도록

올 가을 대학 지원서를 제출해야 하는 예비 12학년 학생들이 여름방학을 이용해 해야 할 것 중 하나가 에세이를 준비하는 것이다. 팬데믹 이후 표준학력평가시험 점수 제출 여부를 지원자 판단에 맡기는 ‘테스트 옵셔널’ 정책이 거의 모든 대학에서 시행되면서 대학들은 에세이를 통해 지원자의 내면을 더 깊이 살펴보고 있다. 어떻게 에세이를 작성하는 게 입학사정관들에게 자신을 잘 보여줄 수 있는 지 살펴보자.

1. 에세이 종류

입시에서 대학 지원자들이 작성해야 하는 에세이는 생각보다 많다고 볼 수 있다. 글자 수가 제한돼 있어도 한 주제의 에세이를 작성하기 위해서는 많은 시간을 들여야 하기 때문에 쉽게 또는 간단히 생각할 수 있는 문제가 아니기 때문이다.

캘리포니아 거주 지원자 상당수가 지원서를 제출하는 UC의 경우 8개의 주제 중 4개를 선택해 각 350단어(word)내에서 답을 해야 한다. 또 사립대 지원을 할 경우 공통원서(Common App)에서 7개 주제 중 하나를 선택해 650단어 안에서 자신을 잘 표현해야 한다.

또한 사립대 지원자들은 공통원서 에세이 외에 각 대학들이 요구하는 추가 에세이(supplemental essay)도 작성해야 한다. 특히 추가 에세이는 각 대학마다 요구 사항이 다르기 때문에 반드시 대학 사이트에 들어가 정확한 내용들을 확인하는 것이 매우 중요하다.

때문에 완성도가 높은 에세이를 만들기 위해서 가장 중요한 충분한 시간이다. 초안을 만들고 리뷰한 뒤 수정하는 절차를 반복하는 것이 필요하다. 그리고 중간에 다른 사람에게 보여준 뒤 3자의 의견과 조언을 받아보는 것도 도움이 된다.

2. 공통원서 및 UC 에세이 주제와 팁 (Tips)

(공통원서)

1. Some students have a background, identity, interest, or talent

that is so meaningful they believe their application would be incomplete without it. If this sounds like you, then please share your story.

2. The lessons we take from obstacles we encounter can be fundamental to later success. Recount a time when you faced a challenge, setback, or failure. How did it affect you, and what did you learn from the experience?

3. Reflect on a time when you questioned or challenged a belief or idea. What prompted your thinking? What was the outcome?

4. Reflect on something that someone has done for you that has made you happy or thankful in a surprising way. How has this gratitude affected or motivated you?

5. Discuss an accomplishment, event, or realization that sparked a period of personal growth and a new understanding of yourself or others.

6. Describe a topic, idea, or concept you find so engaging that it makes you lose all track of time. Why does it captivate you? What or who do you turn to when you want to learn more?

7. Share an essay on any topic of your choice. It can be one you've already written, one that responds to a different prompt, or one of your own design.

(UC)

1. Describe an example of your leadership experience in which you have positively influenced others, helped resolve disputes or contributed to group efforts over time.

2. Every person has a creative side, and it can be expressed in many ways: problem solving, original and innovative thinking, and artistically, to name a few.



Describe how you express your creative side.

3. What would you say is your greatest talent or skill? How have you developed and demonstrated that talent over time?

4. Describe how you have taken advantage of a significant educational opportunity or worked to overcome an educational barrier you have faced.

5. Describe the most significant challenge you have faced and the steps you have taken to overcome this challenge. How has this challenge affected your academic achievement?

6. Think about an academic subject that inspires you. Describe how you have furthered this interest inside and/or outside of the classroom.

7. What have you done to make your school or your community a better place?

8. Beyond what has already been shared in your application, what do you believe makes you a strong candidate for admissions to the University of California?

어떤 주제든 가장 주의해야 할 점은 문장 자체와 단어에 집중하지 않는 것이다.

한 예로 UC의 첫 주제에서 리더십(leadership)에 대한 얘기가 나오는데, 이는 ‘리더십=회장’이 아니라 자신의 역할과 책임을 통해 어떤 과정과 성과를 이뤄냈는지를 보여줘야 한다.

그래서 주어진 주제들 깊이 살펴보고 이해하는 것이 중요하다. 대학에서 원하는 것은 지원자의 면면을 들여다 보기 위함이다. 그리고 제한된 숫자의 단어 내에서 구체적인 내용과 함께 성과, 그리고 배움 및 경험을 통해 대학생활을 스스로 개척할 수 있는 사람임을 보여줘야 한다.

때문에 에세이 주제를 고르기 전 먼저 정리해둬야 할 것이 있다. 다음과 같은 질문에 대해 냉정하고 객관적이며, 솔직하게 평가하고 그 내용들을 간단히 정리하는 것이다.

Who Am I?

Why Am I here?

What is Unique About Me?

What Matters to Me?

이 질문에 대한 내용이 정리되면, 지난 시간들 중 가장 의미있거나 기억에 남는 일들이나 사건 등을 다시 정리해 본다. 가능하면 자신의 역할, 책임, 문제 해결 능력, 성과, 교훈 등을 포함하는 것들이 좋다.

왜냐하면 주제는 다른 내용이지만, 결국 자신의 능력, 경험, 헌신, 열정을 통해 어떤 성과 또는 결과를 만들어 냈고, 이 과정을 통해 자신이 어떻게 성장했는지를 보여줘야 하기 때문이다.

3. 각 대학 추가 에세이는?

대학이 추가 에세이를 요구하는 이유는 지원서와 공통원서 에세이에 나타나지 않는 모습을 찾기 위함이다. 나를 지원자의 모습을 그려보고 더 많은 정보를 알 수 있는 것이다.

그래서 추가 에세이에서 가장 중요한 것은 특별함(Specificity), 진정성(Authenticity), 헌신(Commitment)의 모습을 담는 것이 매우 중

요하다.

때문에 해당 대학에 대한 충분한 리서치를 통해 지식을 갖고 있어야 하며, 동시에 자신이 대학에 입학하면 그 커뮤니티의 일원으로 충분한 역할을 할 수 있음을 보여줘야 한다.

4. 에세이 작성 시 주의할 점은?

작성 시 가장 중요하게 생각해야 할 점은 첫 문장에서 에세이를 읽는 사람들의 시선을 잡을 수 있도록 강력해야 한다.

왜냐하면 입학사정관들은 수많은 에세이를 읽기 때문에 그저 그런 내용으로 시작되는 에세이에 대해서는 큰 관심을 갖지 않을 가능성이 높기 때문이다.

그리고 지원서에 나온 내용을 반복하거나, 나열하는 것은 금물이다. 또 지원서 등의 내용과 모순이 되는 일이 벌어지지 않도록 주의해야 한다. 또 너무 거창한 표현이나 어려운 단어를 일부로 찾아 쓸 필요는 없다. 고등학생 수준에 맞는 단어와 표현은 문제가 되지 않는다.

여기에 더해 윤리적인 문제가 생기지 않도록 항상 주의해야 한다.

사실이 아닌 이야기를 꾸며내는 것은 나중에 적발될 경우 합격이 취소되는 결과를 불러올 수 있다. 또 부모나 형제 등 다른 사람의 대필도 옳지 않다. 특히 최근 인공지능(AI)을 활용할 수 있다는 우려가 커지고 있는 만큼 스스로 도덕심과 윤리의식을 갖고 정직하게 임해야 한다.

필립 기자

렌터카 할 때 보험 사야 할까?

전문가칼럼

정대용 변호사



여름휴가 시즌이 한창이다. 멀리 항공 여행을 계획하는 분들도 있을 것이고, 가까운 곳을 자동차로 여행할 계획을 세우는 분들도 있을 것이다. 장거리 여행은 물론이고, 가까운 곳을 여행할 때도 차를 렌트할 일이 생기기 때문이다. 이번 칼럼에서는 렌터카를 이용할 때 생길 수 있는 궁금한 점들에 대해 알아보자.

1. 자동차 보험 새로 사야 할까?: 렌터카를 할 때 카운터 직원이 자동차 보험을 새로 구입할지 물어보는 경우가 있다. 결론부터 말씀드리면, 내 자동차보험이 있다면 따로 구입하지 않아도 된다. 왜냐하면 자동차 보험은 보험에 가입한 차를 ‘보호(cover)’ 해주기도 하지만, ‘가입자(Insured)’가 가는 곳을 따라다니면서 보호해 주기도 하기 때문이다.

다시 말해, 보험 가입자가 보험에 등록된 차가 아닌, 다른 자동차를 운전하다가 사고가 났을 때도 동일하게 보호받을 수 있기 때문에 렌터카를 빌리는 운전자가 ‘가입자’로 등록된 자동차 보험이 있다면, 굳이 새로 자동차 보험을 구입하지 않아도 된다.

다만 자동차 보험이 있다 하더라도 렌터카 회사들은 ‘자차보험(Collision Coverage)’이 있는지 반드시 확인한다. 렌터카 운전자의 과실로 사고가 났을 경우, 그 운전자가 갖고 있는 자동차보험으로 렌터카를 수리해야 하는데, 운전자가 이 커버리지를 갖고 있지 않다면

운전자 본인이 부담해야 하기 때문이다.

자동차 운전자가 수리비를 내면 된다고 하겠지만 최소 몇천 불 하는 수리비를 선뜻 낼 수 있는 사람은 많지 않을 것이다. 그렇기에 렌터카 회사는 차를 빌려줄 때 자차보험이 없으면, 하루에 10~20달러 정도의 비용을 추가로 내게 하여 자차보험을 구매하게 하고 있다.

따라서 만약 렌터카 사용 기간이 길다면, 갖고 있는 자동차 보험에 자차보험을 추가하는 것이 더 경제적일 수 있다는 점 참고하자.

2. 렌터카 이용 중 사고 처리는?: 렌터카 사용 중 실제로 사고가 났을 경우에는 두 가지로 나눠서 생각해 볼 수 있다. 먼저 본인 과실로 사고가 났을 경우다. 이때는 위에서 언급한 대로 운전자가 갖고 있는 자동차 보험을 통해 렌터카와 상대방 차량을 수리하게 되며, 필요할 경우 상대방 운전자의 치료와 보상금까지 지급한다.

다만, 내 과실로 내 보험을 쓰는 것이기 때문에 ‘본인부담금(deductible)’이 적용되며, 추후 보험료가 올라간다는 점은 미리 알아두자.

두 번째는 상대방 과실로 사고가 났을 경우다. 이때는 내가 갖고 있는 보험은 전혀 사용하지 않고, 상대방의 자동차 보험을 통해 렌터카 수리와 본인의 치료비와 보상금 등을

지급하게 된다.

어떤 경우든 상대방 운전자와 면허증이나 보험정보를 교환해야 한다는 점은 내 차를 운전할 때와 동일하다. 다만, 렌터카 사용 중 사고 처리가 본인 차량 운전 중 사고 처리보다 쉬운 점이 있다면, 자동차 수리에 신경 쓰지 않아도 된다는 것이다. 렌터카 회사가 보험에 클레임하고 알아서 차를 수리할 것이기에 바디샵을 알아보고, 차를 맡기고 보험을 통해 다시 렌터카를 해야 하는 번거로움은 없다.

하지만 어떤 경우라 하더라도 렌터카 이용 중 사고가 나면, 당황스러울 뿐 아니라 렌터카 회사와 보험회사에 모두 연락하고 필요한 정보를 교환해야 하는 만큼, 우선 교통사고 전문 변호사의 도움을 받은 것을 추천해 드린다.

<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

Cover story 여름철 건강 지키기

12면에서 계속

또 아침 걷기를 추천하는 의사들도 많다. 아침 햇살을 받으며 1시간 내에 걷기를 한다면 몸에 필요한 비타민 D 생성에도 도움이 되므로 해가 강해지기 전 이른 아침에 선스크린을 바르지 않고 걷는 방법이다.

또 간접 태양 빛이 눈에 들어오면 24일 생리듬을 자극해 하루를 상쾌하게 시작할 수 있다. 선글라스를 끼지 않는 것이 좋다. 다만 아침이라도 햇살을 직접 눈으로 보지 않는 것이 중요하다.

팔을 힘차게 젓는다

걸으면 엉덩이(둔근)와 허벅지에 물려 있는 근육 덩어리들이 움직인다. 주로 하체 근육이지만 상체 운동도 함께 하면 더 큰 효과를 낼 수 있다.

1파운드, 또는 2파운드 아령을 가지고 걸어보자. 걸을 때 이두박근이 수축되고 어깨 근육을 강화해 준다.

또 팔은 공중에 주먹질하는 기분으로 움직인다. 아령을 들고 권투를 하는 것처럼 팔을 앞으로 내뻐는 다. 또 팔을 T자 모양으로 구부려 팔

꿈치를 구부렸다 폈다를 반복한다.

아령이 없다면 물병으로 대신할 수 있다. 걸으면서 수분 보충도 할 수 있고 또 운동도 하는 일석이조의 효과다.

물병도 귀찮다면 팔을 휘젓고 걷는다. 처음에는 큰 원을 그리다가 점차 작은 원을 그린다. 30초 간격으로 번갈아 휘젓는 방향을 바꿔준다.

잠시 다른 운동을 한다

걷는 동안 벤치가 나오다면 잠시 멈추고 앉았다 일어났다를 반복하는 스쿼트를 수차례 한다. 또 벤치가 없더라도 멈춰 선 채 종아리를 10차례 들어준다. 뒤통수를 천천히 들어 올리고 수 초 동안 멈췄다가 다시 내린다.

또 걷는 코스를 바꿔보는 것도 좋다. 사이드워크로 걷는 것보다는 흩길 등산로를 걷는다. 해변가에서 운동한다면 모래바닥을 걷는다. 마른 모래 위를 걸으면 훨씬 더 큰 운동 효과를 낼 수 있다.

또 스피드를 조정해 30초간 빠르게 걷고 3분 쉬며 천천히 걷는 인터

벌 걸기도 좋다.

많은 사람들이 시간을 정해 놓고 걷지만 그것 보다는 주변 지형을 이용하는 방법도 권한다.

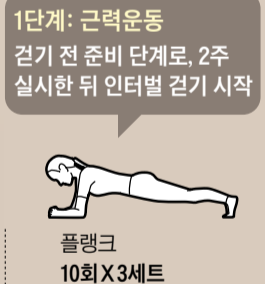
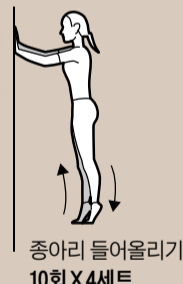
예를 들어 지나가는 강아지를 세거나 도로 옆 소방 호수를 센다. 강아지 20마리 또는 소방 호수 30개 등의 목표를 바꿔보는 것도 단조롭기 쉬운 지루한 운동에서 벗어나는 방법이다.

인간의 직립 보행

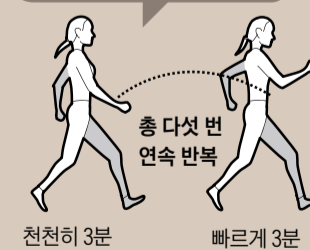
인간은 두 발로 걷는 동물이다. 스미소니언 자연사박물관에 따르면 인간이 두 발로 걷기 시작한 것은 190만 년 전 무렵이라고 추정했다. 그전까지는 네발로 걸었다. 두 발로 걸으면서 허리통증과 몸무게에 눌러 튀어나오는 척추 디스크와 같은 증상에 적응할 수 있었다는 것이다.

190만 년 전 우리 영장류 선조들은 이미 대퇴골에 각이 생기고 무릎이 강해졌으며 척추가 굽어지는 등 두 발로 서기 위해 엉덩이를 버텨줄 수 있는 체형으로 진화했다. 특히 대퇴골이 길어지면서 인간은 보폭을 더 넓힐 수 있고 또 더 빨리 걸을 수 있게 됐다는 것이다.

걷기 운동 효과 제대로 누리는 법

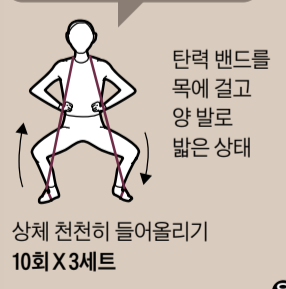


2단계: 인터벌 걷기
하루 5세트(30분) 이상,
일주일에 4번 이상



자료: 하버드대 의대 걷기 연구팀

3단계: 기구 근력운동
인터벌 걷기
6~8주차부터 병행



이런 자연의 법칙을 우리가 그대로 이어가며 오래 살려면 두 발로 열심히 걷는 것이다.

인간이 걷게 된 동기에 대해서는 각각 다른 이론들이 분분하다. 그러나 가장 흥미로운 이론은 경쟁을 쫓

고 먹이를 구하기 위해 더 멀리 가기 때문이라는 것이다.

네발로 가기보다는 두 발로 걸어야 더 빨리 멀리 갈 수 있다는 말이었다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



모기의 시즌 여름철 웨스트나일 바이러스 조심을

**60세 이상 시니어, 면역 약한 사람들 주의
바이러스 숙주인 조류 문 모기가 사람에게 옮겨
대부분 증상 없지만 신경계 침투하면 치명적
긴소매 입고 모기 퇴치 약 바르고 웅덩이 피해야**

매년 이맘때면 연례적으로 찾아오는 불청객이 있다. 모기다.

모기에 물리면 그저 가려움증으로 끝나지 않는다. 요즘 모기는 각종 질병을 가져온다. 특히 요즘 가장 경계해야 할 모기 질병이 웨스트나일 바이러스(WNV)다.

웨스트나일바이러스는 1999년 미국에 처음 상륙했는데 지금은 미국에서 모기가 옮기는 질병 중 가장 많은 바이러스라고 질병통제예방센터(CDC)가 밝혔다.

CDC는 지난달 18일 6월13일까지 미전역에서 벌써 13건의 웨스트나일바이러스 감염 사례가 보고됐다고 밝혔다.

바이러스 전파

웨스트나일바이러스는 뎅그열이라고도 불리는 황열병을 일으키는 플라비바이러스와 같은 과에서 속한다. 대부분 집모기가 바이러스에 감염된 새를 물었다가 사람 또는 기타 동물을 물어 감염시킨다.

이 바이러스는 감염된 동물이나 새를 만지거나 음식을 통해 감염되지 않는다. 또 신체 접촉이나 기침 재채기로도 타인에게 옮기지 않는다.

새크라멘토 데이비스 병원의 크리스찬 샌드록 내과 부과장은 가장 크게 오해하는 부분이 사람이 바이러스 숙주이고 사람이 전파한다고 생각하는 것이라고 밝혔다.

그는 “사람과 말은 우연히 감염되는 것”이라면서 “새에게 있는 바이러스지만 사람에게도 감염되는데 사람이 숙주는 아니다”라고 설명했다.

매우 드물기는 하지만 바이러스는 장기 이식, 수혈 또는 임신중 임신부가 태아에게 또는 출산 도중, 수유할 때에 전염될 수는 있다.

증상

이 바이러스에 감염된 사람의 약

80%는 거의 증상을 느끼지 못한다고 CDC 웹사이트는 설명했다.

UC 데이비스 병원의 조지 톰슨 교수는 “증상이 없는 사람은 나중에 혈액검사를 할 때 항체가 검출된 후에 이전에 감염됐었다는 사실을 알게 된다”고 밝혔다.

대략 감염자 10명중 1명 꼴로 열병이나 타난다. 열을 동반한 몸살과 두통, 관절통, 설사, 붉은 반점, 구토다. 이런 증상은 보통 자연 치유되지만 일부는 감염후 수개월간 피곤함과 힘이 빠지는 증상이 이어질 수도 있다.

그런데 감염자 150명중 1명은 바이러스가 신경계로 침투해 뇌염 또는 뇌막염으로 발전될 수 있다고 CDC는 설명했다.

이런 중증 감염자는 두통과 목이 뻣뻣함을 느끼며 고열, 혼미, 시력 손실, 근력 저하, 경련, 코마 또는 마비가 올 수 있다. 이는 바이러스가 중추 신경계에 침투할 때 일어나는 증상들이다.

이들 증상 일부는 웨스트나일 바이러스가 아니라 장기 코비드에 걸렸을 때 나타날 수도 있다. 샌드록 교수는 다리와 팔이 힘이 빠진다면 즉시 진료를 받는 것이 중요하다고 설명했다. 신경에 침투한 사람중 약 10%는 목숨을 잃는다.

누구나 중증을 발전될 수 있지만 60세 이상 고령자나 면역이 약해진 장기 이식자, 당뇨병, 암, 고혈압, 신장질환, 면역결핍 및 기타 건강이 좋지 않은 사람은 고위험군에 속하므로 유의해야 한다.

진단 및 치료

감염이 의심된다면 진료를 받아야 하는 것은 당연한 일이다.

최근 모기에 물렸고 증상이 나타나면 혈액 검사 또는 척수 검사를 통해 감염 여부를 진단할 수 있다.

현재 이 바이러스를 치료할 의약품이나 예방 백신은 없다.

의사들은 처방전 없이 구입하는 진통제를 먹고 충분한 휴식과 수분 섭취를 권장한다. 하지만 심각한 증상이 나타나면 병원 입원이 필요할 수 있다.

웨스트나일바이러스 감염 케이드

1999년 미국에서 첫 케이스가 진단된 이후 미국에서 매년 환자가 발생한다. 하지만 최근들어 크게 증가하는 추세다. CDC에 따르면 2000년 21건에 불과하던 것이 불과 3년만인 2003년 9,862건으로 급증했다.

하지만 정부의 다양한 노력으로 2012년에는 5,674건 감염 사례가 보고된 이후 2013~2018년은 연간 2,000건에서 2,600건이 보고됐다. 2019년 971건, 2020년에는 731건으로 줄었다. 2021년 다시 2,911건으로 크게 늘어났다가 2022년에는 1,126건으로 다시 감염자수가 줄었다.

요즘 모기 퇴치 관련 기금도 줄어들고 보건당국의 관심 역시 우선권에서 밀려난데다 기후변화, 올 겨울 미서부에 쏟아진 많은 비로 인해 모기 개체수가 급격히 늘어나고 있다.

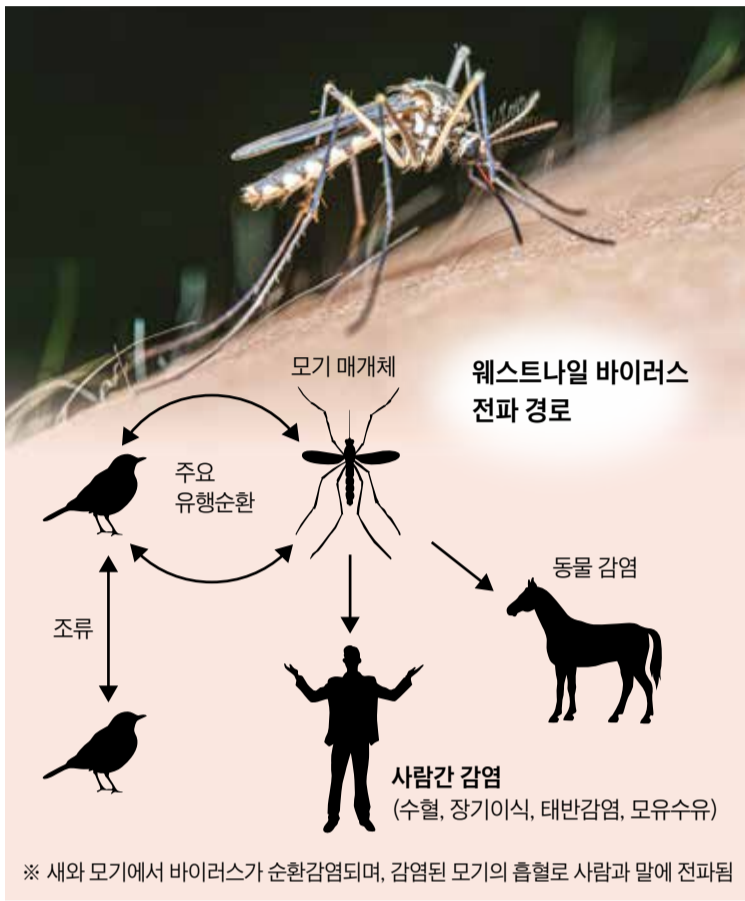
모기가 늘어나면서 웨스트나일 바이러스 발병도 증가할 것이며 특히 시니어들에게는 매우 치명적인 결과를 가져올 수 있어 주의해야 한다.

예방법

앞서 설명한대로 감염 케이스는 모기 숫자와 관련이 많다.

캘리포니아 일부 지역의 경우 카운티 정부가 드론을 이용해 인적이 없는 습지에 모기 유충 제거용 살충제를 살포하면서 모기 개체를 줄이고 있다.

일반인들 역시 모기에 물리지 않도록 해야 한다. 긴 소매를 입고 물이 고이는 호수나 연못, 저수지 등 모기 번식지를 피하는 것이 좋다. 특히 모기는 해 뜰 녘과 해 질 녘에 주로 문다. 야외 활동을 할 때는 모기 퇴치제를 바르고 7월과 8월이 가장 번식이 많을 때이므로 주의해야 한다.



Lic #0199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

고전 문학과 유명한 책에서 시작된 영어 관용구



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

한국은 가을이 독서의 계절이지만 미국은 여름이 독서의 계절이다. 미국은 여름방학에 별다른 숙제 없이 책 몇 권을 읽으라는 식의 숙제가 대부분이고 휴가 때 고즈넉하게 책을 읽는 문화도 있다. 유명 작가들은 여름에 신작을 집중적으로 발표하고 출판사들은 Summer Reading 마케팅을 대대적으로 한다. 유명 언론들이 해마다 여름에 읽으면 좋은 책들을 선정해 발표하고 오바마 전 대통령이나 오프라 등 유명 인사들도 여름 추천 독서를 발표해 매년 큰 관심을 받는다.

20세기 들어 기차나 배를 타고 여름 여행을 가는 사람들이 많아지면서 여름이 독서의 계절이 됐다는 해석이 있다. 미국 독서의 계절 여름을 맞아 고전 문학이나 유명 도서에서 전래돼 일반적으로 쓰는 영어 이디엄을

살펴보자.

책에서 비롯된 오래된 영어 표현은 단연 cross the Rubicon이다. ‘루비콘 강을 건넜다’라는 표현은 한국에서도 많이 쓴다. 돌이킬 수 없는 결정을 하고 위험해도 밀고 나갈 수밖에 없는 낙장불입 상황을 뜻한다. 로마 역사가 수에토니우스가 121년에 쓴 책 ‘The Twelve Caesars(황제 열전)’에 갈리아 원정에서 돌아오던 율리우스 카이사르(영어로는 줄리어스 시저)가 무장해제를 하지 않고 루비콘 강을 건너 로마로 향하면서 반역의 시작을 알렸다는 기록이 나온다. 카이사르가 루비콘 강을 건너기 전에 “주사위는 던져졌다! Alea iacta est! The die is cast!”라고 외쳤다는 기록도 이 책에서 나온 것이다. 여기서 die는 ‘죽다’가 아니라 주사위를 뜻하는 단수 명사로 복수는 dice다. 현대 영어에서는 단수 die는 잘 쓰지 않고 주사위는 단·복수 상관없이 dice라고 쓰는 것이 일반적이다.

the elephant in the room도 자주 쓰는 표현이다. 방안에 코끼리가 있으니 당연히 제일 먼저 눈에 띄일 텐데 다들 애써 외면하는 식의 중요한데도 말하지 않고 넘어가려는 사안을 뜻한다. 불편하고 복잡해서 논의 자체를 피하는 논란거리 문제들을 말한다. 1814년 러시아의 작가 이반 크릴로프(Ivan Andreevich Krylov)가 쓴 우화집 ‘Inquisitive Man(호기심이 많은 남자)’에

서 비롯된 표현이다. 주인공이 박물관에 가서 작고 사소한 것들은 죄다 구경하고 정작 가장 크게 전시된 코끼리는 못 보고 지나쳤다는 이야기가 어원이다.

the straw that broke the camel’s back도 책에서 나온 이디엄이다. 낙타가 이미 많은 짐을 지고 가는데 지푸라기 하나를 더 얹으니 낙타의 등이 부러졌다 즉, 이미 스트레스가 가득한데 설상가상으로 또 문제가 생겨 결국 한계점에 달하고 모든 게 엉망진창이 되는 상황을 뜻한다. 낙타가 나오다시피 원래 어원은 아랍권 속담이고 돈키호테의 작가 세르반테스의 또 다른 소설 ‘페르실레스와 시히스문다의 여행(The Trials of Persiles and Sigismunda)’을 1617년에 영어로 번역한 책에서 이 표현이 등장해 영어권으로 퍼져나갔다. 여기서 과생된 표현으로 the last straw, the final straw(마지막 한계를 넘기는 부가물, 한계점)이 있다.

in a pickle은 어렵고 곤란한 상황을 뜻한다. 보잘것없는 피클이지만 어원은 무려 셰익스피어의 1610년 희곡 ‘템페스트 The Tempest’다. “I have been in such a pickle”이라는 대사가 나온다. 당시 pickle은 술에 절어있다는 의미로 주로 쓰였지만 점차 의미가 확대돼 어려운 상황으로 확대됐다. 또 다른 셰익스피어 작품에서 기원한 표현으로는 the green-eyed monster가 있다. 초록 눈의

괴물, 즉 질투가 많은 사람을 뜻한다. 오셀로와 베니스의 상인에서 green-eyed 표현이 등장한다. 르네상스 시대 영국에서는 감정을 색상과 연결해 생각했는데 초록색은 질투의 색이었고 그의 작품에서 강렬하게 시각화되면서 일상 표현이 됐다. 부질없는 시도, 헛된 노력을 뜻하는 wild goose chase도 1592년 그의 희곡 로미오와 줄리엣에 등장한 표현이다.

이솝 우화에서 시작된 표현으로는 kill two birds with one stone 일석이조(영어본을 일본에서 번역하며 사자성어로 만든 것이다), killing the goose that lays the golden eggs(황금알을 낳는 거위를 죽여 버리다, 즉 재산을 가져다주는 기회를 없애 버리다, 눈앞의 이익에 눈이 멀어 소탐대실하는 상황) 등이 있다. the emperor has no clothes 벌거벗은 임금님은 안데르센 동화에서 나온 표현으로 거짓임을 알면서도 모두들 믿는척하는 상황, 거짓의 확대 재생산, 거짓의 정당화를 뜻한다.

김연신
UCLA 정치학 전공 TESOL 부전공 / 라디오 코리아.
미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.
▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=milesmiles0803>

편한 기사
한번 보고
버려지는
신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고
보셔도 됩니다

11살 다슬이의 그림 일기

우리들의 두 얼굴 (Two Faces of Us)

아빠와 나는 무비 나잇(Movie night)을 하며 금요일 밤을 보내는 것을 좋아하는데 그 중에서도 마블(Marvel) 시리즈 보는 것을 좋아하게 되었어요. 여러명의 주인공 중에서 가장 강력한 인물을 그림으로 그려보고 싶었어요.

완다(Wanda)는 상처받은 캐릭터라서 악당처럼 보이지만 인간적인 모습도 있어요. 완다의 모습은 우리의 일상에서도 비슷하게 보여요. 사람들이 때로 화를 내거나 공격적으로 행동할 때도 있지만 그것은 당신 때문에 그런 것이 아닐 거예요. 완다는 가족을 잃는 큰 슬픔을 겪고 괴물 같은 성격이 되어버렸지만 그 것이 그녀의 원래 모습은 아니었어요. 나는 그런 완다의 다양한 모습과 사람들의 속에 있는 두 얼굴을 나타내고 싶어요.



누군가가 당신에게 화를 내거나 안 좋은 모습을 보인다고 해도 그것은 당신 때문이 아닐 수 있어요. 우리는 그들의 개인적인 삶에서 무슨 일이 일어나고 있는지 알 수 없기 때문이지요.

엘림은 고객만족을 최우선으로 생각하는 종합보험에이전시입니다.



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

메디케어 · 오바마케어
가입을 무료로 도와드립니다.

메디칼을 신청하세요.

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



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

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

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



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



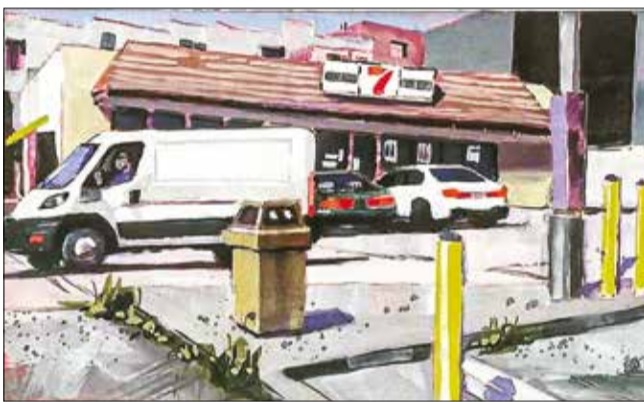
Anna Seu



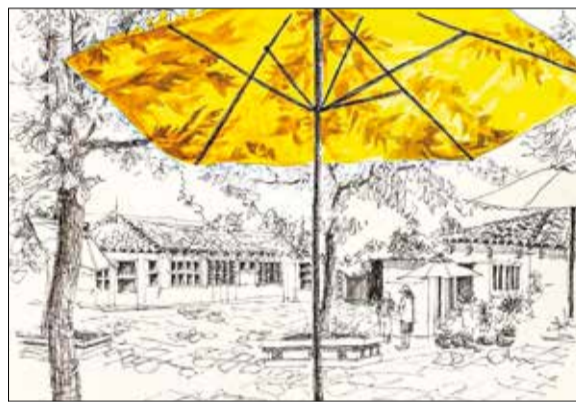
Debbie Thornhill



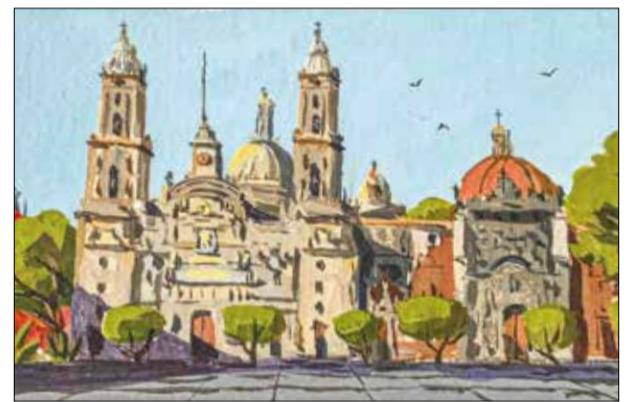
Paul Wang



David Miller



Dominique Echi



John Bahn



Miran Moon



Renata Brito



Julie Crouch

쉽게 접하기

Traveling artists exhibition (여행하는 예술가 전시회)

리앤리 갤러리 20주년 5번째 작품전
1.5세 문미란 작가의 주선으로 마련
7월 13일~26일, 15일 오후 2~5시 리셉션

리앤리 갤러리(이 아그네스)는 ‘어반스케처스들의 여행 그림 전시’를 화랑 개관 20주년을 기념하는 5번째의 기획전으로 선정하여 그동안 쉽게 접할 수 없었던 대규모의 특별한 수채화 전시회(7월 13일~26일)를 연다.

‘Traveling artists exhibition’(여행하는 예술가들의 전시회)로 소개되는 이번 전시회는 2016년부터 엘에이 어반스케처(Urban Sketchers Los Angeles)의 멤버로 활동하고 있는 한인 1.5세 일러스트레이터인 문미란 작가에 의해 주선이 되었으며, 한국을 비롯한 세계 각국의 작가들 작품을 한눈에 볼 수 있는 흥미로운 전시회로 기대가 된다.

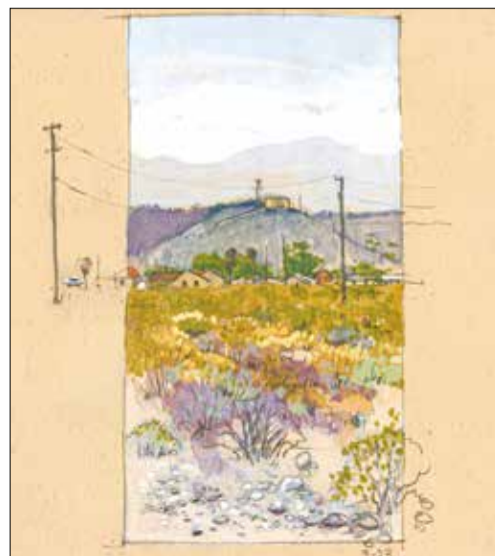
어반스케처 공식 설립은 2007년 도 The Seattle Times의 일러스트

레이터며 신문기자인 가비 캠페나리오(Gabi Campanario)의 SNS와 블로거로 시작 되었다. 현재는 비영리 글로벌 단체로 급성장 되어 60개 국가의 394 도시 챗터에서 그림 모임을 갖으며, 매년 한 도시를 정해 컨벤션 형식으로 글로벌 심포지엄을 개최하고 있다. 시애틀에서 첫 번째 심포지엄을 시작하였고 그 후 세계 여러 나라에서 매년 이루어지고 있으며, 그곳에서는 유명 강사들이 워크숍으로 많은 배움과 정보를 나누고 있다.

어반스케처스들은 간단한 휴대용 화구를 가지고 다니며 주로 자신의 주변과 일상을 그림으로 담아내어 사람들과 나누는 것을 주된 바람으로 하고 있다. 여행과 그림의 두 마리 토끼를 한 번에 잡는 장점이 있어



Joey Huynh



Virginia Hein



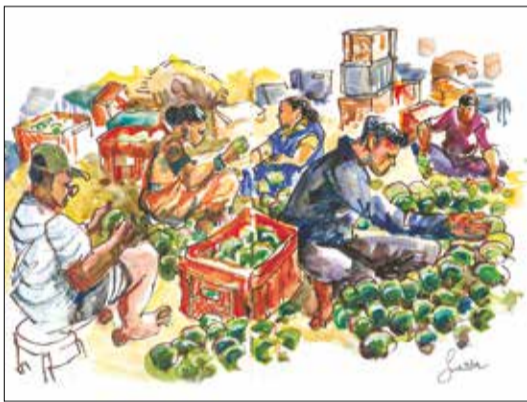
Hannah Park



John Pitbad



Shiho Nakaza



Suhita Shirodkar



Ginger DeValue



Angela Sung

힘든 특별한 작품전

많은 사람들의 관심과 참여는 증가하고 있다. 한적하고 아름다운 자연의 풍경, 여행을 하면서 만나게 된 익숙한 듯 낯설은 거리의 표정과 비릿가, 시장풍경에 이르기까지 그림 주제의 내용은 다양하며 풍부하다. 또한 전쟁터의 모습, 홍수, 재난 피해, 데모, 역사적인 건물 또는 동상의 철거 상황 같은 사회적 이슈를 그림으로 표현하여 시간과 현지의 생생함을 전해 주기도 한다. 대부분의 어반스케etchers는 스케치북에 사진 앨범을 만들듯이 자신의 기억과 추억을 그림으로 기록하고 있으며, 이번 전시회에는 작가들의 개인 스케치북의 진열도 워크숍과 함께 소개된다.

작가들의 작품은 현장에서 그린 그림들이 주류를 이루고 있지만, 전시용으로 현장에서 그린 스케치를 보며 작품화하여 소중한 현장을 보며 제작한 작품들이어서 생동감이 넘치는 작품들이 전시장을 채운다. 그림에 사용된 주요 재료는 수채화, 구아슈, 펜

과 잉크, 디지털아트 등으로 다양하고 자유로우며, 가벼운 스케치 형식의 경쾌한 작품들은 보기도 부담이 없다. 특별히 이번 전시에는 글로벌 단위로 어반스케etchers의 유명 강사들, 오티스 미대 교수, 건축가, 일러스트레이터, Netflix art director, 미술강사, 디자이너 등 전문 직업인들의 작품들이 전시된다. 전시참여 작가는 Virginia Hein, Angela Sung, David Miller, John Pitblado, Debbie Thornhill, Anna Seu, Hannah Park, Julie Crouch, Carmen Daugherty, Joey Huynh, John Bahn, Ginger DeValue, Miran Moon, Renata, Dominique Eichi, Suhita Shirodkar, Uma Kelkar, Paul Wang, Rob Sketcherman, Charlie Lee, Zzhumiel, Andy Oh, Yuni, 황호, 김화영, 윤택진, 송기성, 정효선, 손효진, 조옴마, 김윤정이다.

- ▶ 전시 리셉션: 7월 15일(토) 오후 2~5시
- ▶ 전시 내용: Traveling Artists Exhibition



Rob Sketcherman



Carmen Daugherty

조현숙 씨 콜라주 작품집 '그해 여름'

팬데믹 3개월간 매일 한장씩 생각 감정 담은 콜라주 94점

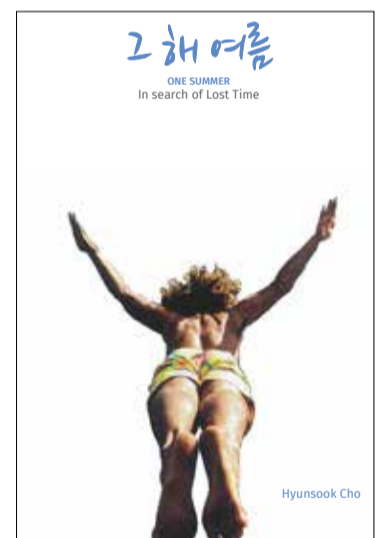
남가주에서 활동하고 있는 중견 작가 조현숙 씨가 <그해 여름>이라는 신간을 최근에 출판했다. 2020년 팬데믹으로 세상의 혼란이 시작되었을 때, 작가는 이를 극복할 수 있는 방법으로 지나간 잡지와 신문을 이용해 매일 그날의 생각과 감정을 콜라주로 옮겨보기 시작했다.

여름이 시작되는 2020년 6월 21일부터 9월 21일까지 매일 한 장씩 완성된 94점에 달하는 콜라주 작업은 "2020년의 여름" 프로젝트로 완성되었고, 이듬해 리앤리 갤러리의 'COVID 19' 전시회에서 처음으로 그간의 작품들을 발표하게 된다.

- ▶ 기간: 7월 13일부터 26일까지
- ▶ 장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010
- ▶ 문의: 213-365-8285 (이아그네스) 클이경수



Uma Kelkar



신간 <그해 여름>은 전시되었던 모든 작품들이 컬러판으로 인쇄되었고, 작가의 생각을 함께 수록하고 있다. 조현숙 작가는 관객들로 하여금 우리가 함께 한 어려운 시간을 기억하며, 힐링할 수 있기를 바라며 앞으로도 희망을 잃지 않고 함께 해결책을 찾아 나갈 수 있기를 바라는 마음으로 이 책을 출간하게 되었다고 밝혔다.

책 가격은 34.95달러이며, 구입 문의는 리앤리 갤러리 213-365-8285로 하면 된다.

7월 추천 詩

동강에서 울다

문인수

동강은 대뜸 말문을 막는다

어이없다, 참 여러 굵이 말문을 막는다

가슴 한복판을 빼개며 비스듬히 빠져나가는

저기 내려 꽃피고 싶은 기슭이 너무 많다

몸이 먼 곳

인생이 저렇듯 아름다울 수 있었겠으나

어떤 죄가 모르고 자꾸 버렸으리라

늪은 사내는 엮드려 산 첩첩 울고

물길은 산에 막히지 않고 간다

〈감상〉

동강은 강원도의 정선쯤에서 영월로 흐르는 강이다. 한국을 소개하는 화보에도 자주 나오는 아름다운 강이다. 얼마나 아름답냐 하면 시인의 말문을 막을 정도로 아름답다. 그 아름다움은 화상이나 귀금속으로 치장한 것이 아니니 전혀 세속적이지 않다. 그러니 내가 입은 옷과 사치가 동강앞에선 부끄러워지지 않을 수 없다. 동강 앞에서 무엇을 위해 살았던 것이 가 돌아보면 눈물이 날 정도로 부끄러울 따름이다.

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

저서: 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

멍멍 개소리

개무시, 개망신, 개수작 등등의 단어는 개를 하위에 두고 만들어낸 조어이다. ‘개’라는 접두어 때문에 더 상태가 악화되어 보인다. 언제부터인가 ‘매우’ 대신 ‘개’를 쓰면 훨씬 의미가 강조되어 그 뜻이 더 개떡이 되곤 한다. 그럼에도 사람들은 갈수록 개를 사랑한다. 고독한 현대인들의 힐링을 위한 반려 동물인 듯싶다.

조카가 거의 두 달의 휴가를 마치고 한국으로 돌아가는 짐을 싣다. 며칠 째 글렌데일 갤러리아와 아메리카나 물을 출근하듯 다니더니 제 가족들과 우리식구들에게 줄 선물을 사 온다. 조카의 친구들도 페이스북을 통해 선물을 기대한다 어찌고 하니 돌아와선 또 나가고를 반복 중이다.

어젠 LA 다저스의 로고가 새겨진 작은 옷을 사왔다. 뉘 집 아기 선물이니? 했더니 자기 집 막내 거라냐? 네 집의 막내는 너 아니냐? 하니 막내이자 서열 1 순위인 ‘콜라’ 것이라고 한다. 그리고 보니 그 애집의 검정 푸들 이름이 콜라인 것이 생각났다. 그러더니 “고모 이것 보세요. 우비도 샀어요” 한다. 방수천으로 된 모자달린 옷이다. 어쩐지 그 옷들이 뒷 기장이 길다 했더니 등과 꼬리 부분까지 커버하는 개옷이었다.

털 달린 짐승은 털로 자기 보호도 하고 체온 조절도 한다는데, 그 털이 자연산 피부이며 옷이건 만 운동복이 웬말이며 레인코트는 뭘 옷기는 짜장면 같은 이야기인가 말이다. “이런 개뽕!” 이 말이 절로 나온다. 거기다가 모든 선물이 세일 가격인데 비해 이 개 옷들은 할인도 안 된 가격이어서 사람에게 줄 선물보다도 비싸다. 그 집의 서열 1위에 걸맞은 선물일세. 헐.

예로부터 개는 사람과 친한 동물이어서 개와 관련된 속담도 많다. ‘하룻강아지 범 무서운 줄 모른다’ ‘서당 개 삼년이면 풍월을 읊는다’ ‘지나던 개도 웃겠다’ ‘풍년 개 팔자’ 등 서민적이고도 친근한 개가 등장한다. 이러던 개가 지금은 족보

니 애완견 호텔이니, 개 유모차에 애견 카페, 애견 유치원까지 개주인의 수준을 가늠하는 척도가 되기도 한다. 개 팔자가 상팔자라더니 사람인 나도 ‘요즘개’ 가부렵다.

동생집 개 콜라는 입양된 지 10년 되었다. 사람 나이로 치면 60 환갑인 셈이랴? 콜라는 그 집의 막내딸로 행세하고 있다. 개를 예뻐하던 시집간 조카가 콜라의 환갑 이벤트를 만들었다.

호텔에 반려견 전용층이 있는데 생일개를 위해 견주와 개가 함께 숙식을 한단다. 일박하고 나오는데 수십만원, 특식으로 개 앞으로 한우 불고기가 나온다냐? 남산 근처의 H 호텔이 반려동물과 함께 호텔에서 휴식을 즐기며 색다른 추억을 쌓을 수 있도록 만든 ‘VIP (Very Important Pet)’ package 란다.

Person 대신 Pet이 우대받는 개판 세상. 옷핀 격 세지갑이다. 생일 고깔을 쓰고 포토월에 선 개님들을 보고 실소했다.

개는 개답게 키워야 된다는 모토의 남편은 모든 개를 집안에 들이는 걸 싫어한다. 자고로 개는 마당 구석의 개집에서, 주인이 먹다 남긴 음식인 개밥을 먹어야 한다는 주장이어서 우리 집엔 애완견이 이전에도 앞으로도 없을 전망이다. 개를 예뻐하고 사람으로 대우하는 이들에겐 개박살날 이론이긴 하지만, 나도 개에게 쏟는 시간이나 정성을 사람에게 쏟자는 주의여서 개를 극진히 사람처럼 모시는 사람들과는 코드가 맞진 않을 것이다.

나는 개보다 사람을 더 좋아 할 뿐이지 개를 학대하거나, 보신탕을 먹진 않는다. 내 주변엔 좋은 이들이 많다. 신장 주치의인 닥터 송도 개띠이고, 자주 드나드는 옷집 사장님 순실씨도 개띠이다. 베스트 프렌드인 로빈 엄마도 개띠. 그 밖에 친한 이들 중에 개띠가 많다. 개보단 개띠 사람이 좋다. 쓰다 보니 개 소리만 썼다. 멍멍!

장기간병보험 시작

3면에서 계속

아마 2024년에는 의회에서 조치가 이루어질 것으로 기대된다.

워싱턴처럼 캘리포니아도 페이롤택스에서 보험료를 받는다. 그러나 저소득 층 주민들을 제외시키고 또 보험금 적립금 최대 금액을 정하는 등 전향적 세금 체계를 고려 중이다. 또 보험금은 종업원과 고용주가 반반씩 부담한다.

지불 금액은 워싱턴주보다 훨씬 많다. 예를 들어

연간 11만 400달러까지 최대 2년 지불 가능하며 집 간병과 가정 양로시설의 비용을 커버해 준다.

주정부는 앞으로 10년 동안 65세 이상 시니어들이 전체 주민인구의 25%에 해당하는 840만 명으로 예상하고 있다면서 이들이 캘리포니아를 떠나게 만들지 않겠다고 밝혔다.

여러주에서도 현재 공공 장기간병보험 프로그램을 제정하고 있거나 연구 중이다.

미네소타는 일반 보험회사의 보험을 쉽게 가입할 수 있도록 하는 등의 여러가지 옵션을 저울질하고 있다. 김정섭 기자



3복 더위에 빠질 수 없는 보양식 삼계탕. 피로해소, 신진대사 촉진, 위 보호 등의 효능이 있다.



빠질 수 없는 여름철 보양식으로 손꼽히는 장어는 대표적인 고단백 식품으로 눈과 피부 건강 증진, 성인병 예방 효과등이 있다.



한국의 대표적인 여름철 보양식으로 손꼽히는 장어구이.

여름철 보양식

부족한 양기 보충하고 기운 북돋우는 보양식

삼계탕 남녀노소 누구나 사랑받는 음식 영양면에서는 단백질 가득한 으뜸 보양식

본격적인 여름철이다. 한의학에 따르면 여름철에는 더운 날씨로 인해 땀을 많이 흘리면서 체내의 양기가 소진되지만 상대적으로 몸 안에는 '냉기'가 돌기 때문에 건강에 유의해야 하는 시기다. 또한 날씨가 덥다고 실내에만 있는 경우 에어컨 사용으로 인한 냉방병에 걸릴 위험에도 노출되기 때문에, 평소 체력이 약한 노약자는 물론 건강한 일반인들도 부족한 양기를 보충하고 기운을 돋워주는 보양식 섭취가 필요하다.

올여름 나와 가족의 건강을 지켜 줄 여름철 보양식, 그중 한인들에게 가장 사랑받는 두 가지 보양식에 대

해 알아보자.

삼계탕

1년 중 가장 더운 시기인 여름철 삼복더위에 빠지지 않고 화자되는 보양식은 다름 아닌 삼계탕이다. 어린 닭에 찹쌀과 인삼, 대추, 밤과 한약재인 황기 등을 넣고 푹 고아서 만든 대표적인 여름 보양식 삼계탕은 남녀노소 누구에게나 사랑받는 음식. 특히 국물이 진하고 맵지 않아 외국인들에게도 인기가 있다.

동의보감에 의하면 닭고기는 따뜻한 성질로 오장을 안정시키고 몸의 저항력을 키워준다고 알려졌는데,

땀을 많이 흘리면서 냉기가 가득한 체내에 따뜻한 기운을 불어넣어 준다. 또한 삼계탕에 들어가는 인삼은 자양강장과 피로회복에 좋고, 대추는 위를 보호해 소화 기능을 촉진시킨다. 최근에는 전복을 넣어 영양을 한결 '업그레이드' 시킨 전복삼계탕, 누룽지를 넣어 씹히는 맛을 더한 누룽지삼계탕, 찹쌀 대신 녹두를 넣은 녹두 삼계탕, 황기를 더 넣은 한방삼계탕, 된장 삼계탕 등 기존의 삼계탕들도 소개되고 있다.

한편 미국에서도 몸이 안 좋을 때나 감기 기운이 있을 때 닭가슴살과 샐러리, 당근 등을 치킨스톡과 함께 끓여 낸 뒤 파스타를 넣어 만드는 치킨 누들 수프를 먹는다. 부드럽게 익은 닭고기와 야채에는 양질의 단백질과 아연과 무기질이 가득하며, 수프의 국물은 충분한 수분 섭취를 도

와주기 때문에 미국인들의 보양식으로 손꼽힌다 하겠다.

장어

삼계탕과 더불어 '쌍백'을 이루는 보양식계의 챔피언은 다름 아닌 장어 요리다. 삼계탕과 장어 모두 우위를 가릴 수 없을 만큼 치열한 접전을 벌이지만, 사실 영양 면에서는 장어 요리가 삼계탕보다 한 수 위라 할 수 있다.

동의보감에서 '오장 육부 기능을 활성화하고 폐를 보호하며, 약해진 자궁을 보강한다'고 소개되는 장어는 단백질은 물론 불포화지방산과 비타민 A와 B, E가 풍부하다. 때문에 혈액순환에 도움이 되고 콜레스테롤을 감소시켜 심혈관 질환 예방에 좋고, 눈 건강과 피부미용 증진, 뇌 건강 향상, 두뇌 발달 등 엄청난 효능을 자랑한다.

한약이나 보양식으로 많이 먹는 장어는 민물장어로 불리는 뱀장어로, 구이나 탕, 장어즙으로 많이 섭취한다. 바다 장어는 화나 초밥, 구이, 덮밥으로 많이 먹는다. 장어구이는 별다른 양념 없이 소금으로 간을 해 구워 먹는 소금 구이와, 양념을 해서 구워 먹는 양념구이가 일반적이다.

한편 장어구이는 지방 함량이 높기 때문에 설사가 잦은 사람은 과하게 먹으면 배탈이 날 수 있으며 피부염이나 비만이 있는 사람 역시 조심해야 한다.

Seoul.go.kr (서/홍지은 기자)

홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주한국일보기자/현공인회계사·슈퍼맘 / 소셜미디어·웰빙기사다수 게재

6.25 73주년 맞아 참전용사 희생과 헌신 기려

재향군인회, 플러튼서 참전용사 초청 기념식 디즈니홀에서는 한미동맹 70주년 기념 연주회

6.25 73주년을 맞아 지난달 미전국에서 참전용사들의 희생과 헌신을 기리는 행사들이 잇달아 개최됐다. 재미 남서부재향군인회(회장 박광정)은 LA 한국총영사관과 공동으로 남가주 오렌지 카운티 플러튼시의 '한국전추모공원'(Korean War Memorial Park)에서 6.25 참전용사 초청 기념식을 개최했다.

이날 행사에는 터키(터키) 총영사와 콜롬비아 총영사관 담당 영사 등이 UN 참전국 대표로 참석했다. 또 플러튼 프레드 정 시장과 영 김 등 연방 하원의원, 데이브 민 가주 상원의원, 태미 김 어바인 시의원 등 정치인들과

한국과 미국의 참전용사 등 300여명이 참석해 참전용사들의 희생을 기렸다.

이어 오후5시에는 남서부 월남전 참전회(회장 김기태), 레저월드 재향군인회(분회장 이병문)와 공동으로 시니어 타운인 실비치 레저월드 클럽하우스에서 6.25 참전용사 및 월남참전용사 초청 위로 행사도 열었다.

이득표 재미남서부월남전 참전회 부회장은 "올해는 특히 한미동맹 70주년을 맞는 해여서 더욱 뜻깊다"면서 "조국의 위기를 구한 참전 용사들의 희생을 잊지 말아야 한다"고 강조했다.

한편 한미동맹 70주년을 기념



재미남서부재향군인회와 월남전참전회가 실비치 레저월드에서 개최한 6.25 73주년 기념 참전용사 및 월남참전용사 초청 위로 행사에서 참석자들이 기념촬영을 하고 있다.

하는 '평화음악회'가 6월 28일 월트 디즈니 홀에서 열렸다. 서울대 총동창회가 주최한 이번 음악

회에는 세계적인 마에스트로 금재은, 테너 허영훈 외에 피아노 찰리 올브라이트 등이 오페라 아리립교향악단과 메조소프라노 백아등을 연주했다.

경기도 동문회 원로선배들 초청 야유회



남가주 경기도 동문회(임관혁 회장)는 지난 6월15일 원로 선배들을 초청한 야유회를 개최했다. 장소는 남가주 북단의 덴마크 건축양식과 와이너리로 유명한 솔벙으로 50여 원로 동문들이 참석했다. 야유회를 마친 후 LA 한인타운 용수산 식당에서 저녁 식사로 행사가 마무리됐다고 동문회는 밝혔다.

남가주 경기도 동문회 제공

한국 문화원 미술 공모전



7월 12일 마감

LA한국문화원(원장 정상원)은 비영리 예술가 지원단체 'LAUNCH LA' (회장 James Panozzo)와 공동으로 2023년 7월 12일까지 남가주 지역 미술작가를 대상으로 공모전에 참여할 작품을 모집한다.

이번 공모전을 통해 선정된 미술 작품은 2023년 7월 27일부터 8월 18일까지 한국문화원 2층 갤러리

에서 그룹전 형태로 전시될 예정이다.

"Contemplating Boundaries"라는 주제로 열리는 이번 공모전 심사위원은 김태연 교수(TeaYoun Kim-Kassor/오티스 미술대학 학과장, 독립 큐레이터)와 미카 조 교수(Mika Cho/CSU LA 미대 교수, CSU LA Fine Art Gallery 관장)다.

남가주 거주 18세 이상의 모든 미술 작가들이 참가할 수 있으며 개인당 최대 3점까지 응모 가능하다.

문의는 LA한국문화원 전시 담당 태미 조 323-936-3014.

한미동맹 70주년 기념 공연 성황

한국문화원 아리홀서

22일 문화원 아리홀에서 "해설이 있는 춤"을 개최했다.

LA한국문화원(원장 정상원)은 한미동맹 70주년을 기념해 6월

이날 행사에는 올레초 댄스카메라웨스트에서 선보인 댄스필

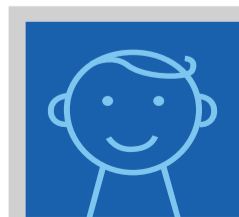
름 '안향'을 시작으로 미국 무용단 브로커스레드의 'Great Beyond' 전예화 1인 창작무 'special dot', 윤수미 무용단의 '춤,그신명' 등이 공연됐다.

이날 행사에는 LA Dance Chronicles의 무용 평론가를 비롯한 많은 관객들이 참석해 한국과 미국의 수준높은 현대 창작무용을 관람했다.

한국문화원 켈리 체 제공



한미동맹 70주년 기념으로 한국 문화원에서 열린 '해설이 있는 춤' 행사의 공연 모습.



독자와 함께

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

메마른 LA 뒷산에서 흐르는 물줄기 장관

Monrovia Canyon Falls 아름다운 폭포로 가는 동네 뒷산

높이 선 나무들 사이로 그늘진 등산로
폭포에서 뿜어내는 시원한 물바람 만끽

거리 왕복 2.6마일

난이도 쉬움

소요시간 2시간 소요

주차 평일 5달러, 주말 6달러

가는 길 핸드폰 맵에서 Monrovia Canyon park를 찍는다. 210번 프리웨이를 타고 Myrtle Ave에서 내려서 북쪽으로 가면서 Map의 지시를 따라 가면 도착할 수 있다.



몬로비아시는 LA시 동북부에 있는 전원도시로서 패서디나, 알함브라 시 등을 이웃으로 하고 있다.

몬로비아 캐년 파크는 이 시의 북쪽, 샌가브리엘 마운틴의 밑자락에 있는 아름다운 공원으로서 여러개의 트레일이 있다.

몬로비아 캐년 폭포 트레일 Monrovia Canyon Fall Trail 은 운치있는 폭포를 구경가는 가장 인기있고 쉬운 하이킹 코스로서 주민들이 즐겨찾는다.

공원에 도착하면 입구에서 주차비를 내는데 평일 5달러, 주말 6달러이다. 주차비를 아끼기 위해 캐년 블러버드 N Canyon Blvd. 길에 주차를 하는 사람이 많다. 초행길이라면 공원 길도 알 겸 공원내에 주차하는 것을 권한다.

주차장을 벗어나 왼쪽으로 트레일 입구가 나온다. 처음 0.2 마일 정도는 지그재그오르막길이다. 이오르막길을 오른쪽으로 돌아 지나면 폭포 트레일로 접어들면서 오른쪽으로는 샌가브리엘 계곡의 무성한 숲이 펼쳐진다.

1927년에 지어진 스와이프 댐도 멀리 보인다.

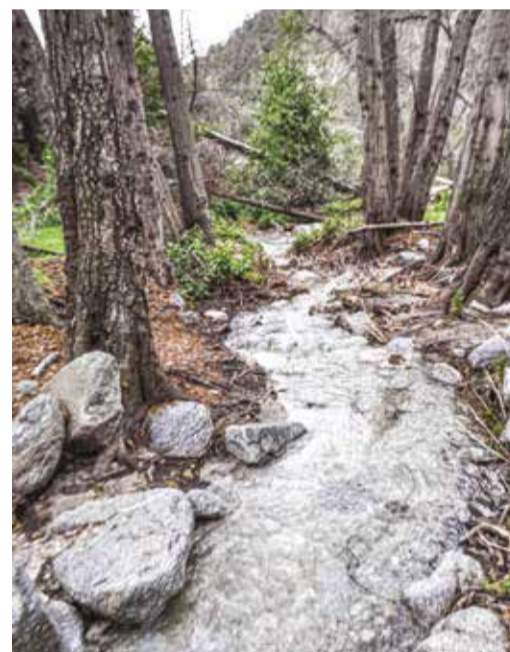
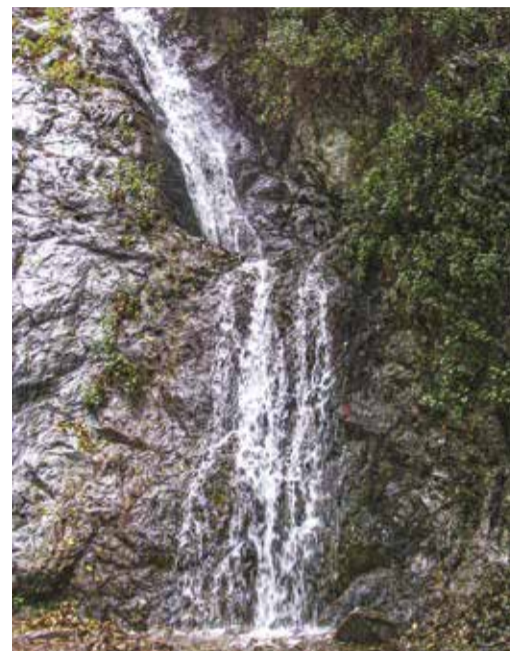
점차 내리막길로 계곡사이로 들어서며 높이 선 나무들 사이로 그늘진 길을 지난다. 겨울에는 이 계곡으로 많은 냇물이 계속 흐르며 두 차례 정도 개울물을 건너게 된다.

이 계곡 트레일은 오른편의 포장도로(트레일에서 잘 보이지는 않는다)와 평행으로 가는데 폭포 구경후 내려오는 길은 포장도로를 택해서 공원의 도로구조를 알아두는 것도 좋다.

트레일의 1.3마일 정도되는 지점에 2단 폭포가 나타나며 시원한 물바람을 만끽할 수가 있다.

폭포에서 심호흡을 하며 휴식을 취한 후 내려오는 길에 첫 왼쪽 오르막길을 택한다. 이 오르막 길에는 널찍한 피크닉 장소가 있고 테이블에 앉아 가져 온 스낵을 즐길 수 있다. 이 피크닉장을 내려와 네이처센터 Nature Center 를 둘러보고 포장도로를 따라 내려오면 처음 주차했던 곳으로 이어진다.

경리고남가주산악회 김인중



US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com



US메트로뉴스

좌충우돌 '김 코디'의 미국직장 적응기



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

어느새 5년이다. 한국에서 대학을 졸업하고 20대 후반에 미국에 왔다. 미국병원에서 일하게 됐다고 했을 때 내 영어 실력을 아는 지인들은 “보스랑은 어떻게 의사소통할거야?”라고 물었다. 나 역시도 영어가 걱정이었다.

지금이야 웃으며 이야기하지만 날마다 ‘이불 킁’이었다. 안되는 영어로 친한 척 해보겠다고 동료에게 아침 인사를 했을 때다. “무슨 일 있어? 피곤해 보인다.” 그녀가 유난히 피곤해 보이는 날이었다. 그런데 요즘 말로 ‘갑분싸(갑자기 분위기 싸해짐)’, 그 자체였다. 어색한 공기를 느껴 이유를 물었고, 가깝게 지내던 동료가 나중에 알려줬다. 영어로는 “너 피곤해 보여”라는 말은 잘 하지 않는다고. 대신 너 “오늘 귀걸이 예쁘다”, “너 오늘 드레스 예쁘다”처럼 칭찬을 해주는 게 좋다고 했다. 인사처럼 건넨 말이었는데 가만히 있는 게 나을 뻔했다.

하루는 바쁘게 복도를 지나는데 두 사람이 마주보고 서서 이야기를 하고 있었다. 급한 마음에 한쪽 옆으로 지나가다 서 있던 동료와 어깨가 살짝 스쳤다. 내가 생각하기엔 한 사람이 지나갈 공간은 충분했고, ‘살짝’ 웃기 정도 스쳤는데 아니



었나보다. 나중에 들은 이야기는 내가 동료를 치고 지나갔다는 거였다. 친한 동료는 사람마다 커다란 버블(Bubble) 속에 살고 있고, 서로가 그 버블이 터지지 않게 거리를 유지하고 있다고 생각하면 도움이 될 거라고 말해줬다. ‘버블론’에 따르면 나는 두 버블이 딱찬 공간을 바쁘게 지나며 모두의 버블을 터트려 버린 꼴이었다. 한국에서 ‘만원 버스’ 타본 적 있냐고, 버블이고 뭐고 그건 부딪힌 것도 아니라고 항변하고 싶었다.

그렇게 소소한 말 한마디, 작은 행동 하나하나, 다른 점이 많았다. 실수하고 후회하고, ‘이불 킁’ 한 후에 다시 해보고, 그래도 실수하고, 또 배우고... 수없이 반복했다. 다행인 건 이를 오해하지 않고 이해해주고, 물어보면 가르쳐주는 좋은 동료들이 있었다. 나의 이 좋은 동료들은 영어권의 문화 뿐만 아니라 삶에서

더 중요한 것이 무엇인지도 알려줬다.

며칠 전에도 어이없는 실수를 해서 보스에게 문자를 보냈다. 이제는 좀 가까워진 사이라 “나 거의 울고 있어. 너가 내 얼굴을 봐야해”라고 이모티콘까지 보태서 보냈다. 돌아온 답은 이랬다. “너의 눈물을 이런 일로 허비하지 말기 바래. 나를 믿어. 이런 건 별일 아니야.”

그 짧은 답을 들여다보며 생각했다. 그럼 내 눈물은 어디에 흘려야 할까, 어떤 게 별일 일까. 묻지 않아도 안다. 지난 5년간 나의 동료들이 어떤 일에 슬퍼하고, 어떤 일을 별일로 느끼는지 가까이에서 봤기 때문이다. 내가 일하는 곳은 ‘건강형평성(Health Equity)’다. ‘건강’이란 모두가 공평하게 누려야하지만 어떤 이들은 그렇지 못하다. 더 아프고, 더 고통을 받는다. 우리는 이런 불평

등을 개선할 수 있는 방법을 찾기 위해 일한다. 각 커뮤니티, 각자의 언어와 문화에 가장 잘 맞는 방법을 찾아서 더 나은 커뮤니티를 만드는 것이 우리가 하는 일이다. 때문에 서로의 다름을 인정하고, 다름을 통해 배우고, 더 나은 방법을 찾아간다. 우리가 하는 일이 이렇다보니 서로가 서로를 대하는 방식도 비슷하다. 다른 언어, 다른 환경 속에서 좌충우돌, 엉망진창이라며 스스로 좌절하고 있는 ‘김 코디’를 우리 동료들은 많은 순간 이해해 주고 격려해준다.

실수해서 일이 꼬여버렸을 때 “사람은 누구나 실수해. 우리가 사람이라는 뜻이야. 같이 해결할 수 있어”라고 말하거나, 도와줘서 고맙다고 인사하면 “너가 직장생활을 쉽게 할 수 있도록 도와주는 게 내가 하는 일이야”라며 웃어 보인다. 이런 환경 속에서, 이런 말을 한 5년쯤 듣고 지나다 보면, 나도 조금씩 비슷하게 바뀐다. 조금은 더 예쁘게 생각하고, 예쁘게 말하게 된다.

5년이 지나면 영어가 많이 늘겠구나만 생각했다. 지나고 보니 기다려주고, 용납해주는 좋은 공동체 덕분에 조금 더 나은 사람이 된 것 같다. 또 다른 5년을 기대한다. 조금 더 나은 사람이 되고 싶다.

“여름철 ‘마른 익사’ 사고 주의하세요”

김동희

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

본격적인 여름 물놀이 시즌이 찾아오면서 ‘마른 익사(Dry Drowning)’에 대한 주의가 요구된다.

마른 익사란 물 속에서 삼킨 물로 인해 물 밖에서 호흡 곤란으로 사망에 이르는 질환이다. 전체 익사 사고

의 20% 정도를 차지하며 수영을 잘 못하는 어린이나 처음 수영을 시작한 사람에게서 높은 사고 위험을 보인다.

물 속에서 갑작스럽게 물을 마셨을 때는 별다른 증상을 보이지 않다가

48시간 이내에 신체 변화가 나타나기 때문에 어린 아이들의 경우 물놀이 이후 24시간 동안 관찰하는 것이 중요하다. 증상으로는 호흡곤란, 말하기 어려움, 잦은 기침, 가슴 통증, 물놀이 후 기운 빠짐, 졸음 등이다.

전문가들은 마른 익사가 의심된다면 초기 대응이 중요하기 때문에 지체없이 의료진을 만나 검사를 받을 것을 권한다. 신시네티어린이병원의 마이크 길테만 어린이치료센터 디렉터는 언론과의 인터뷰에서 “안전한 물놀이는 여름철 건강관리 방법 중 가장 중요한 요소”라고 강조했다.

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(28)

Arteries: 동맥(알더리스)

허파를 거쳐 산소가 풍부해진 혈액을 온몸의 조직으로 공급하는 혈관. 반대로 정맥(Veins, 베인스)은 탈산소화된 피를 심장으로 운반한다. 혈관벽에 콜레스테롤 등이 쌓이면서 혈관이 좁아지는 질환이 동맥경화(Arteriosclerosis, 알테리오스클러로시스)이다.

Eardrum: 고막(이어드럼)

바깥귀와 가운데귀의 경계에 위치하는 두께 0.1mm의 얇고 투명한 막이다. 소리 자극에 의해서 진동하여 귓속뼈를 통해서 속귀의 달팽이관까지 소리진동을 전달하는 역할을 한다.

Appendicitis: 충수염(아펜디사이드스)

맹장 끝에 달린 충수돌기에 염증이 발생하는 것. 진행 정도에 따라 조기 충수염, 화농성 충수염, 괴저성 충수염, 천공된 충수염 등으로 분류된다. 95%이상 복통이 증상으로 발생하며, 식욕부진, 오심, 구토, 발열 등의 증상을 보인다. 충수는 아펜디스(Appendix)다.

Esophagus: 식도(이소파거스)

입으로 섭취한 음식을 위로 보내는 통로. 역류성 식도질환이 발생할 수 있으며 이외에 감염성 질환이라 종양 등이 생길 수 있다.



Powered by BlueOne Card, Inc



우리 가족도 당당히
카드로 예약하고
여행 갈 수 있어요!

에미야! 바쁘면 오지 말고
블루원 마스터카드 체크구좌로
용돈 넣어줘라~

**미국에 뱅크 어카운트 없는 사람
5천만명**

NO SOCIAL CREDIT

미국에 뱅크 어카운트가 없거나 은행구좌 여시는데 어려우신 분들 위한 희소식!

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

가입신청 www.BlueOnecard.com

희망을 전하는 블루원 카드

블루원 프리페이드 마스터카드 혜택

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

카드현금충전소

Walmart+ | Ralphs
7-ELEVEN | DOLLAR TREE



BlueOne Card



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

YOUR LOGO HERE

GIFT CARD는 기업로고를 넣어서 주문제작이 가능합니다

KOREA TOWN 지점

Olympic Blvd | Vermont Ave

LA 한인타운 올림픽길 한남체인 옆 건물 2층

문의전화 | 한국어 213.736.0000 | 영어 1.800.210.9755
문의사항은 이메일로 자세히 보내주세요. info@blueonecard.com

BlueOne Card, Inc.
Empowering Financial Sovereignty

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



여름을 시원하게!

