



제3회 시니어 미술공모전
접수 기간: 2024. 7. 31까지 29면

usmetronews.com | contact@usmetronews.com | 문의 (323)620-6717

메디케어 4면	은퇴 플랜 9면	건강 11면	교육 23면
급한 건강 문제가 있다면 망설이지 말고 '응급실' (ER)로	은퇴자들 '어누이티' 필요하지만 가입자는 고작 10%	100세 시대의 또 다른 재앙 "재정적 부담"	"대학별 입학사정 방식 알아볼 수 있나?"



아이스하우스캐년서 더위를 식혀 볼까

Cover story

계곡으로 타고 오는 얼음 같은 찬바람
'정릉' 부럽지 않은 계곡물이 일품
가족, 친구들과 함께 가는 뒷동산 등산로
왕복 7.2마일이지만 난이도 낮고 절경

여름이다. 폭염이 잦다. 기후 변화 때문이라고도 한다.

유난히 비가 많았던 긴 겨울을 지나 어느덧 뜨거운 여름으로 계절은 바뀌었다. 지난주 남가주 낮 기온이 90도를 넘었다. 올 여름 이런 땀별 더위가 더 자주 올 것이라고도 한다.

더위는 건강을 해친다. 고온 환경에 장기간 노출되면 수분이나 염분이 부족해 몸에서 열이 잘 빠져나가지 못한다. 그러면 몸의 체온이 올라가면서 신체 이상이 생긴다. 열사병과 일사병이다.

한낮 운동이나 작업을 피한다. 그늘진 곳에서 쉬어야 한다. 그렇다고 집에만 머물 수는 없다. 또 아이들이 방학해 집안이 더 덥게 느껴진다.

이런 여름 스트레스를 받는다면 '아이스하우스 캐년' (Ice House Canyon) 등산을 권한다.

이름만 들어도 시원하고 실제로도 그렇다. 코스도 그다지 어렵지 않다. LA 뒷산 마운틴 볼디로 가는 길 초입에 위치해 있어 거리도 가깝다. 가족 단위로 또는 친구들과 함께 간단히 뒷산 나들이에 적합하다.

코스를 모두 완주할 필요도 없다. 파킹랏에서 등산로로 접어들면 오른쪽으로 계곡물이 활활 쏟아져 흐른다. 소리만 들어도 시원하다. 등산로는 이 계곡물 옆으로 따라 나 있다. 물이 많아 나무도 무성하다.

등산을 포기하고 찬물에 발을 담그면 얼음장이 따로 없다. 5분을 버티기도 힘들다. 수박과 참외를 띄우면 금방 차진다. 한국의 정릉계곡이 그림자라면 이곳을 찾아라.

아이스하우스 캐년의 총길이는 3.56마일. 왕복하면 7.2마일이다. 빠른 속도로 간다면 1마일을 30분에 주파할 수 있다. 하지만 경주하는 것도 아니라면 계곡물과 양쪽으로 펼쳐지고 등 뒤로 이어지는 절경을 구경하며 천천히 올라도 좋다. 난이도는 '쉬움' (easy)에서 '중간' (medium)이다. 2마일가량은 계곡물 옆으로 가르니 눈이 즐겁고 시원하다. **12면에 계속** 김정섭 기자 john@usmetronews.com

알립니다

본보, 은혜한인교회에서 척추 세미나

활력 넘치는 인생

8월 28일 오전 9시~12시
한국 윤제필 필한방원장 초청

한인사회 유일의 웰빙 전문지 'US메트로뉴스'가 창간 3주년을 맞아 미국 건강보험 회사인 유나이티드헬스케어 공동 주관으로 척추 건강과 스트레칭의 모든 것을 알려주는 '활력 넘치는 인생' 세미나를 개최한다.

행사는 8월 28일 오전 9~12시 '은혜한인교회'에서, 29일에는 벨리의 인싱크대학에서 열린다.

이번 세미나에는 '수술 없는 척추 치료'로 유명한 한국 대전의 윤제필 필한방병원장이 강사로 나서며 스트레칭 체조, 신나는 여흥, 메디케어 설명회 등으로 진행된다.

윤 원장은 2009년 자생병원 미국 지부를 개설해 미주 한인들에게 척추 건강을 전수했던 한의학 박사 및 한방 재활의학과 전문의다.

이번 행사는 누구나 무료로 참석할 수 있다. 'US메트로뉴스'는 원활한 행사를 위해 예약자들에게 별도의 선물을 증정할 예정이다. 또 점심식사도 제공되며 경품 추첨, 참가자 전원에게 마스크, 타월 등이 담긴 구디백도 증정될 예정이다.

US메트로뉴스의 이번 세미나는 '신라면'의 농심, 재미한국노인회(회장 박건우), 한솔보험, 한미보험, 엘림종합보험, 교통사고 레몬법 유산 상속 전문 정대용 변호사, 일식당 아라도가 함께 한다.

▶은혜한인교회 세미나 문의 및 예약: 본보 (562)538-8581 또는 (213)247-2938

관계 기사 20·21면, 광고 31면

칼럼

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

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 메디케어' 폴선 메디케어 전문가

무료 상담 "꼭 필요한 플랜으로 도와 드립니다"

CA Lic.#OF44756 CA Lic.#OH49868

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

생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어

폴 김 (213) 949-9499

서 영 민 (213) 738-0082

뉴욕라이프

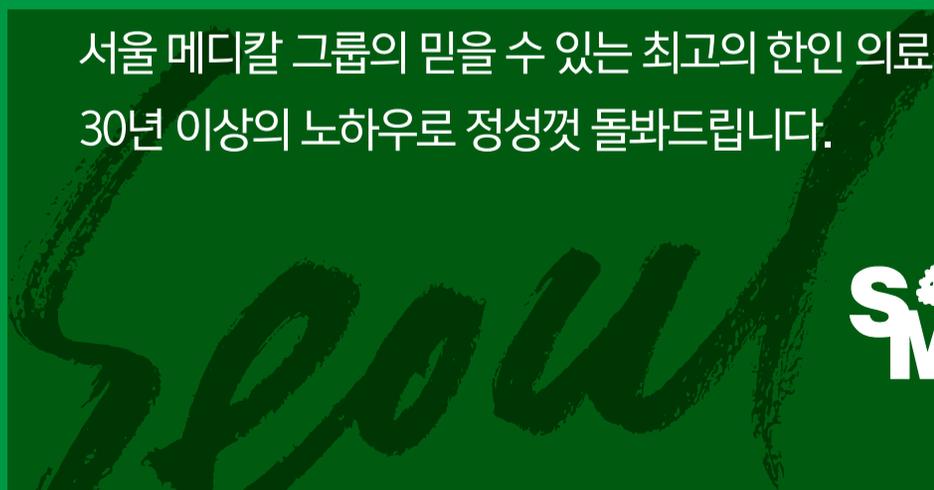
CA Insurance License # 4186507 SMRU 6003613.1 CA Insurance License # 0F32207



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



소셜연금 '갈아타기' 더 이상 허용되지 않아

배우자와 근로 연금 동시 신청 간주
배우자 연금, 일반 연금 중 더 큰 금액 취
현 배우자는 1년 이상 살아야 가능
사별 배우자는 9개월 살았다면 받아

소셜시큐리티 베니핏(소셜연금)에 대해 묻는 독자들의 문의 중에서 가장 많은 부분이 배우자 베니핏(spousal benefit) 즉, 배우자 소셜 연금이다.

사실 배우자 소셜연금을 잘 활용하면 한 가정이 받을 수 있는 최대 연금을 받을 수 있다. 이를 위해서는 기본적인 구조를 충분히 이해하고 나름대로의 전략을 세워야 한다.

예를 들어 일을 해서 돈을 벌면서 소셜시큐리티 세금을 낸 주 수입원(남편 또는 부인)이 만기 은퇴 연령 때 월 3,500달러의 소셜연금을 받을 수 있다면 그의 배우자도 이의 절반인 최대 1,750달러까지 받을 수 있다.

배우자 연금은 이것이 기본이다. 하지만 자동적으로 절반을 받는 것은 아니다. 배우자 자격으로 받을 수 있는 소셜 연금은 배우자 나이에 따라 또는 자신의 근로 기록 등 여러 가지 요인에 의해 결정된다.

배우자 연금(Spousal Benefit) 기본
소셜시큐리티 배우자 연금은 배우자 나이가 62세 이상 되어야만 신청할 수 있다.

그러나 예외도 있다. 배우자가 16세 이하 어린이 또는 장애인 어린이를 돌보고 있고 근로 기록이 있는 남편 또는 부인의 기록으로 연금을 받을 수 있다면 언제라도 신청할 수 있다. 다만 남편이 먼저 신청해야 한다.

그런데 배우자 연금은 자신의 근로 기록으로 받을 수 있는 소셜 연금보다 많을 때만 가능하다.

다시말해 소셜시큐리티국은 둘 중 더 높은 금액을 준다는 말이다. 특히 연금이 더 많은 남편 또는 부인이 신청해야만 그의 배우자가 연금을 받을 수 있다.

알아 둘 것은 배우자 연금 금액은 남편 또는 부인이 만기 은퇴 연령 때 받도록 약정돼 있는 금액의 최대 절반까지 지급된다. 다시 말해 일찍 신청하면 그만큼 줄어든 금액을 받는다. 또 배우자 연금 신청자가 만기 연

령을 지나 늦게 신청한다고 해도 금액은 줄어들지 않고 만기 은퇴 연령 때 받는 금액으로 고정된다.

일찍 받으면 줄어들어

배우자 연금은 신청하는 배우자의 나이에 따라 금액이 결정된다.

만약 배우자가 62세에 신청했다면 근로 기록이 있는 남편 또는 부인이 만기 은퇴 연령에 받도록 약정된 금액의 35%만 받을 수 있다. 만약 남편 또는 부인이 만기 은퇴 연령 이전에 신청해 소셜연금을 받고 있어도 배우자 연금은 남편 또는 부인이 현재 줄어들어 받고 있는 돈이 아니라 만기 은퇴연령 때 받도록 된 금액을 기준으로 결정된다.

만약 배우자가 자신의 만기 은퇴 연령 때 연금을 신청했다면 남편 또는 부인이 만기 때 받는 금액의 50%다. 하지만 배우자 연금은 만기 연령이 지나도록 받지 않고 기다린다고 해서 더 이상 올라가지 않는다.

따라서 재정이 필요하다면 만기 연령 때 신청해 받는 것이 유리할 것이다.

소셜국 신청

배우자 연금을 소셜시큐리티국에 신청할 때 구태어 배우자 연금을 달라고 말하지 않아도 된다. 그냥 소셜 연금(social security benefit)을 신청하면 된다.

소셜시큐리티국은 신청자뿐 아니라 배우자 정보와 결혼 여부 등도 묻는다.

따라서 소셜시큐리티국이 알아서 배우자 연금 또는 신청자 자신의 근로 크레딧으로 받는 연금을 비교해 더 많은 쪽을 주게 돼 있다.

다시 말해 소셜 연금과 배우자 연금 중 더 높은 것을 준다는 말이다.

만약 일을 하고 세금을 낸 기록을 가지고 있는 남편과 부인 모두 만기 은퇴 연령이 됐다고 가정하고 부인의 연금이 남편의 절반에 미치지 못한다면 소셜시큐리티국은 자동으로 부인에게 남편의 절반에 해당하



는 연금을 주게 된다.

재혼을 했다면

근로 기록이 있는 배우자가 재혼을 했다면 결혼한 배우자와 전 배우자 모두 소셜 연금을 받을 수 있다.

예를 들어 A 씨가 B 씨와 10년 이상 살다가 이혼을 한 후 다시 C 씨와 재혼했다면 B 씨와 C 씨 모두 A 씨의 근로 기록으로 배우자 연금을 받을 수 있다.

이혼한 B 씨는 10년 이상 결혼 생활을 지속했으므로 A 씨의 근로 기

록으로 연금을 받는다. 또 A 씨의 연금 신청과 관계없이 62세가 넘으면 언제라도 이혼 배우자 연금을 받을 수 있다.

금액 역시 62세에 신청하면 A 씨가 만기 은퇴연령 때 받도록 약정된 금액의 35%를 받는다. 반면 재혼한 C 씨는 결혼 생활 1년 이상 돼야 받을 수 있다.

다만 이혼한 B 씨와는 달리 재혼한 C 씨는 근로 기록을 가진 A 씨가 먼저 소셜 연금을 신청해야지만 받을 수 있다.

그렇다고 A 씨가 받는 소셜 연금이 줄어드는 것도 아니며 또 B 씨와 C 씨가 배우자 연금을 나누어 갖는 것도 아니므로 걱정할 필요는 없다. 미국이 좋은 이유 중 하나일 것이다.

그런데 A 씨가 죽는다면 이혼한 B 씨와 C 씨 모두 생존자 연금(survivor benefit)을 받을 수 있다.

단 현 배우자는 결혼 생활을 최소 9개월 이상, 이혼한 배우자는 10년 이상 돼야 자격이 주어진다.

22면에 계속

김정섭 기자 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

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

#OG15778

〈ER〉

급한 건강 문제가 있다면 망설이지 말고 ‘응급실’로

보험 있다면 큰 부담없이 치료
미국 어느 ER 가도 모두 커버 받아
메디케어 파트 B에서 치료비 정산

얼마 전 전 언론사 동료이자 한인타운에서 비즈니스를 하는 A 씨와 저녁 식사를 하게 됐다. 파킹랏에 도착한 A 씨의 걸음걸이에서 조금 이상하다는 느낌을 받았다. 발이 약간 땅에 끌리며 균형이 잘 잡히지 않는 걸음걸이었다. 평소 마라톤으로 단련된 몸이라 의아했다.

식사를 하는 도중 눈의 초점이 가끔씩 흐려지고 말을 더듬기도 했다. 이상하다 싶어 얼른 자리를 파하고 큰 병원 응급실로 가야 한다고 재촉했다. 집에 도착하면 딸에게 내게 전화하라고 집으로 보냈다. 잠시후 전화를 걸어온 딸이 내일 내과에 모시고 가겠다고 하길래 빨리 응급실로 모시고 가라고 재촉했다. 911을 부르면 가장 가까운 병원 응급실로 가게 되므로 직접 LA에서 가장 좋다는 모 병원으로 모시고 가라고 했다.

보험을 가지고 있으므로 미국 내 어느 병원 응급실도 모두 갈 수 있다.

다음날 딸로부터 전화를 받았다. 바이러스 감염증이라 침대가 비는 대로 입원하고 관찰, 치료를 받아야 한다는 것이다. 병원은 바이러스가 어디에서 어떻게 침투해 몸 어느 부위를 공격하고 있는지 알 수 없으므로 한 시간마다 피검사를 받고 항생제를 투여하며 경과를 봐야 한다고 했다고 한다.

그리고 퇴원 후 주치의 또는 보험에 따라 전문의를 찾아 관찰 검사를 받으라고 했다.

천만다행이다. 응급실 의사는 “빨리 잘 왔다”고 말했다고 딸이 전했다. 만약 하루를 자고 더 악화됐다면

어떨 뻔했나 내가 더 한숨이 나왔다.

응급실이 ER

많은 한인들이 응급실 가기를 꺼려하고 두려워한다. 특히 진료비 걱정이 대부분이다. 일반 주치의나 내과에 전화를 걸면 급한 상황이라면 전화를 끊고 911로 전화하라고 말해준다.

응급상황에서 주치의나 내과에 가도 결국 앰블란스 불러 병원 응급실로 보내준다.

그러면 언제 응급실로 가야 할까. 많은 한인들이 응급실을 영어로 무어라고 하는지 모른다. 응급실은 ER 즉, 병원 내 응급 방을 말한다. 이를 이머전시 룸(Emergency Room, ER)이라고 부른다.

최근 한 한인에게 급하면 ER로 가라고 했더니 ER이라는 병원을 찾느라 혼났다는 뒷말도 들었다. ER이 응급실이다.

보통 주치의나 보험회사에 전화를 걸어 응급 상황인지 그리고 ER을 가야 하는지 가이드를 받으라고 하지만 급할 때는 이런 절차 필요 없이 911이나 곧바로 누군가의 도움을 받아 원하는 병원 응급실 즉, ER을 찾아가면 된다.

가족 케어기버에게 돌봄 가이드를 제공해 주는 비영리 웹사이트 ‘nextstepincare.org’는 다음과 같은 상황이라면 즉시 ER(응급실)로 가라고 밝혔다.

- ▲ 가슴 또는 상체의 통증 또는 압박감
- ▲ 의식이 혼미하거나 어지럼증 또는 무력감이 올 때
- ▲ 갑작스러운 시각 변화
- ▲ 말이 어눌해 지거나 말하기가 어려울 때
- ▲ 갑작스러운



혼동 또는 섬망 ▲ 급작스러운 통증 ▲ 심각한 설사 또는 구도가 나거나 멈추지 않을 때 ▲ 기침 또는 피를 토할 때 ▲ 자살 충동 ▲ 팔과 다리를 움직이는데 문제가 생기거나 악화 될 때 ▲ 심각한 낙상 또는 사고 ▲ 의사가 응급 상황이라고 말하는 기타 증상 등.

보험 있다면 비용 걱정 말아야

많은 한인들의 응급실 비용을 걱정한다.

하지만 보험이 있다면 응급실 비용 걱정은 그다지 할 필요 없다. 보험이 없다고 해도 돈이 없으면 정부가 메디케이드 또는 메디칼로 병원비를 커버해 준다.

체류 신분이 없다고 해도 돈을 내지 않는다고 치료를 거부하지 않는다. 요즘 캘리포니아에서는 체류신분에 관계없이 저소득층에게 모두 메디칼(메디케이드)을 제공한다.

65세 이상 메디케어 가지고 있다면 응급실 치료비는 메디케어 파트 B에서 커버해 준다.

그러나 응급상황이 계속돼 병실에 입원을 한다면 방값과 식사비용 등

을 파트 A가 감당한다.

오리지널 메디케어

오리지널 메디케어는 연방정부 관할의 전통 메디케어 보험을 말한다. 병원비를 내주는 파트 A와 의료비를 감당하는 파트 B로 구분된다.

만약 오리지널 메디케어를 가지고 있다면 메디케어를 받는 병원 또는 의료시설의 응급실 비용은 메디케어 파트 B에게 지불한다.

하지만 가입자가 먼저 내야 하는 디덕터블과 20%의 코페이먼트를 내야 한다. 만약 메디캡과 같은 서프리트먼트 보험 또는 은퇴자에게 제공되는 직장 은퇴 보험이 있다면 코페이먼트와 디덕터블 등 환자 부담금(아웃 오브 포켓, out of pocket, 내 주머니에서 나오는 돈)을 대신 내줄 수 있다.

응급실에 들어갔다가 더 치료가 필요해 동일한 병원에 3일 이내 입원한다면 코페이먼트를 내지 않는다. 입원부터는 ‘인페이션트’로 간주되기 때문에 메디케어 파트 A에서 커버해 준다.

메디케어 어드밴티지

메디케어 어드밴티지는 일반 보험 회사가 판매하는 메디케어 보험이다. 오리지널 메디케어가 커버해주는 것과 동일 또는 그 이상의 서비스를 제공하며 대부분 처방전 파트 D 플랜을 포함한다. 또 오리지널 메디케어에서 주지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술, 비처방 약품 등도 제공한다.

이 어드밴티지 플랜은 네트워크

의료 시스템으로 운영된다. HMO, PPO가 전형적이다. 네트워크에서 진료를 받으면 코페이먼트가 약간 또는 전혀 없지만 네트워크를 벗어나 사용하면 커버를 해주지 않거나 (HMO) 더 높은 코페이먼트와 디덕터블을 내야 한다(PPO).

그러나 ER 즉, 응급 상황에서는 다르게 적용된다.

응급 상황에서는 네트워크에 속하지 않은 병원 ER도 커버해 준다.

예를 들어 응급실 방문 코페이먼트가 135달러 플랜에 가입했다면 135달러를 내면 된다. 네트워크에 속한 병원이면, 속하지 않은 병원이면 마찬가지다.

물론 ER 비용은 어떤 어드밴티지 플랜을 가지고 있느냐에 따라 달라진다.

메디케어를 관할하는 메디케어 사무국 CMS(Centers for Medicare & Medicaid Service)는 다음과 같은 의료상황, 즉 치료하지 않으면 심각한 상태가 될 수 있는 경우를 응급 상황을 규정한다.

- ▲ 개인 건강에 심각한 위험 또는 임신부의 건강 또는 태아의 건강에 심각한 위험이 있는 경우
- ▲ 신체 기능에 심각한 손상이 있을 경우
- ▲ 신체 장기 또는 부분의 심각한 기능 저하.

CMS는 또 나중에 검사 결과 실제 응급상황이 아니었다고 해도 응급 의료 상황이었는지를 따지지 않는다고 밝혔다.

또 어드밴티지 플랜은 응급 서비스에 사전 승인을 요구할 수 없다.

김정섭 기자

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO

(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜

(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

HMO, 주치의가 전문의 리퍼럴·PPO, 리퍼럴 없이 진료

HMO는 네트워크 안에서만 사용
PPO는 네트워크 이외에도 마음대로 선택
다니는 의사, 의료 시설 따라 플랜 결정
주치의 승인 없이도 원하는 병원 진료

Q 한 보험회사의 메디케어 PPO에 가입했다. 그런데 얼마 전 응급상황이 생겨서 보험카드에 적혀있는 주치의(PCP)에 연락했다. HMO가 아니라며 여러 가지 설명하는데 알아듣지 못하겠다. 이런 경우 어떻게 해야 하며 HMO와 PPO가 무엇이 다른가.

A 응급 상황이라면 가까운 병원 또는 원하는 병원의 응급실(ER)로 가야 한다. ER은 모든 환자를 다 받는다. 보험에 관계없다. 전화 예약도 필요 없다. 목숨이 경각에 달린 문제다. 질문내용에 대해 설명해 보자.

오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B)
메디케어는 크게 연방정부에서 직접 관할하는 오리지널 메디케어와 일반 건강보험 회사에 위탁해 운영하는 메디케어 어드밴티지 플랜으로 나뉜다.

연방정부에서 운영하는 오리지널 메디케어는 병원(호스피탈 보험 파트 A)과 의료(메디칼 보험 파트 B, 저소득층 메디칼과는 다름)만 제공한다. 여기에는 의사의 처방을 받아 약국에서 약품을 구입하는 처방전 플랜 파트 D는 포함되지 않으므로 보험회사 상품을 별도로 구입해야 한다.

오리지널 메디케어는 전국 어디에서 사용이 가능하다. 주치의가 필요 없으며 원하는 의사나 병원을 자유롭게 선택해 갈 수 있다. 단 메디케어를 받는 의사나 병원(거의 다 받음)에 가야 한다. 만약 메디케어를 받지 않는 의사나 병원에서 진료를 받았다면 먼저 돈을 낸 후 메디케어로부터 수가에 맞게 환불을 받을 수 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)
건강보험 회사가 판매하는 어드밴티지 플랜(파트 C라고 부름)은 오리지널 메디케어에서 제공하는 파트 A와 파트 B, 그리고 파트 D 등을 모두 포함하는 원스톱 상품이다. 여기

에 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술 등의 추가 혜택도 있다.

이 메디케어 어드밴티지 플랜은 대표적으로 HMO와 PPO로 구분된다. PFFS도 있지만 캘리포니아에서는 거의 판매되지 않는다.

HMO(Health Maintenance Organization)는 철저히 주치의 제도다. 주치의가 소속된 메디칼 그룹(네트워크) 내에서만 진료가 가능하다. 일부 메디칼 그룹은 자신들의 네트워크 이외의 네트워크 소속 의사나 병원에서 진료를 허용할 때도 있다. 이런 경우 어떤 보험, 어떤 메디칼 그룹에 소속돼 있느냐가 중요하다.

반면 PPO(Preferred Provider Organization)는 주치의를 선택하지 않아도 되지만 가입할 때 정해진 네트워크 이외의 다른 네트워크에 있는 의사나 병원도 자유롭게 다닐 수 있다.

PPO는 원하는 의사와 병원을 마음대로 선택할 수 있다고 해서 한인들 사이에서는 오리지널 메디케어와 혼동해서 사용하고 있지만 전혀 다른 개념이므로 유의해야 한다.

HMO, PPO 차이

HMO와 PPO의 근본적인 차이점은 네트워크에서만 사용할 것인가 아니면 네트워크 이외의 다른 네트워크에서도 사용할 수 있는가다.

따라서 둘의 규정이 다르므로 자세히 알고 있어야 실수나 오해가 없을 것이다.

하지만 대부분 아무리 설명해도 이해하지 못한다. 처음 설명을 들을 때는 아는 것 같아 고개를 끄덕이지만 조금 지나면 다 잊어버린다. 또 다 아는 것 같으며 설명을 제대로 듣지 않는 사람들도 많다. 나중에 탄소리하지 않으려면 자주 읽고 익혀두는 것이 무엇보다 중요하다.

메디케어 HMO

메디케어 HMO 플랜 가입자는 네트



HMO	메디케어 HMO와 PPO 비교	PPO
그렇다	네트워크 의사나 시설, 병원만 사용	아니다
그렇다	네트워크 주치의가 치료 지휘	아니다
그렇다	전문 의 필요할 때 리퍼럴	아니다

워크(메디칼그룹)내에 속한 주치의(PCP)를 선택해야 한다.

이 주치의가 의료 진료를 할 것이고 환자들에게 필요하다면 심장전문, 피부 전문의와 같은 전문의 진료를 리퍼럴 해준다. 환자는 리퍼럴 없이 전문의를 찾아갈 수 없다. 진료를 받는다면 전액 의료비용을 내야 할 수 있다.

메디케어 HMO 플랜은 보험료와 디덕터블을 정할 수 있지만 아주 적거나 많은 경우 '0' 달러가 대부분이다.

디덕터블이 있다면 가입자는 이 디덕터블을 낸 후부터 보험사로부터 혜택을 받는데 경우에 따라서는 코페이먼트를 낸다. 예를 들어 MRI나 CT 촬영에 '0' 달러 코페이먼트 플랜도 있지만 어떤 플랜은 '50', '100' 달러 등의 코페이먼트를 내도록 한다.

중요한 것은 메디케어 HMO는 소속 네트워크 이외의 네트워크 의사나 시설에서는 보험 혜택을 받지 못한다. 자신이 직접 전체 의료비용을 낼 수 있다.

예를 들어 A메디칼 그룹 소속 의사를 주치의로 선정했다면 가입자의 네트워크는 A메디칼 그룹이다. 따라서 A 메디칼 그룹의 승인이 없

치의를 보험회사가 임의로 선정해 줄 것이고 그러면 주치의가 속해 있는 네트워크가 앞으로 환자의 네트워크이다.

여기에서 중요한 것은 보험회사는 PPO플랜의 네트워크를 환자가 선택한 네트워크를 포함해 매우 많은 다른 네트워크를 사용할 수 있도록 선정해 둔다. 어떤 플랜은 전국 네트워크를 두기도 한다. 보험플랜과 계약을 맺은 전국의 네트워크이 가입자가 저렴하게 이용할 수 있는 인-네트워크이라는 말이다.

따라서 주치의가 속해 있는 네트워크가 아닌 다른 네트워크라고 해도 보험회사가 정한 PPO 네트워크 모두가 가입자가 갈 수 있는 인-네트워크(in-network)이다.

또 보험사가 네트워크를 정해 놓고 있다고 해도 보험회사의 계약 관계가 없는 네트워크(아웃-오브-네트워크, out-of-network)에서도 진료를 받을 수 있다. 하지만 자기 부담금이 인-네트워크 보다 더 높은 것이 일반적이다. 여기 PPO 플랜 가입자는 주치의의 리퍼럴 필요 없이 전문의 진료를 받을 수 있다.

메디케어 PPO는 보통 월 보험료를 받고 디덕터블을 정해 놓을 수 있다. 물론 보험료가 '0' 달러인 플랜도 있다. 또 디덕터블도 HMO보다 더 높다.

그러면 왜 PPO에 가입할까. 조금 돈을 더 내더라도 마음대로 원하는 의사나 시설을 선택할 수 있다는 편의성 때문이다.

하지만 적지 않은 내과 의사들이 PPO환자를 받지 않으려고 한다.

HMO는 환자의 주치의에게 매달 일정금액(평균 100달러)을 준다.

27면에 계속 자넷김기자



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



소셜연금 기금 고갈까지 9년 남았다

대책 없다면 2032년부터 79%만 지급
메디케어 병원비도 89% 혜택으로 줄어
공화 민주당 양당 안 조절해 조속한 대책 필요
국민 혼란 없고 기간 두고 홍보 접목 가능

미국 시니어 사회복지 제도의 근간인 소셜시큐리티와 메디케어가 대 위기를 맞고 있다. 연방의회가 대책을 강구하지 않으면 9년후 소셜시큐리티 베니핏(소셜연금)은 현재의 79% 수준으로 떨어진다. 또 시니어 건강보험인 메디케어 역시 병원치료비를 정부가 89%만 감당할 수 있게 된다.

하지만 의회는 아직 이렇다할 대책을 합의하지 못하고 있다. 대책을 빨리 내놓아야 국민들이 이에 적응할 수 있을뿐더러 관할 기관 역시 충분한 준비 기간을 가지고 혼란을 최소화시킬 수 있다.

9년 남아

사회복지를 설계하는 미국 최고 계리사 2명이 지난 달 연방의회에서 열린 소셜시큐리티 관련 청문회에 출석해 의회가 아무런 조치를 취하지 않는다면 10년도 되지 않아 재정적 문제가 심각하게 발생할 것이라고 증언했다.

사실 이미 공개된 내용이어서 그다지 놀랄 일은 아니다.

하지만 지금 의회에서는 공화 민주당이 이민 문제 외교 정책 등 정책을 두고 대립 각을 세우고 있는데다가 선거가 코앞이라 이렇다할 대응책을 마련하지 못하고 있는데 대한 질타로 받아들여진다.

다만 현재 거론되고 있는 대책으로는 소셜 연금을 100% 받을 수 있는 만기 은퇴연령을 기존의 67세(60년생 이후 출생자)에서 70세로 늘리고 소셜시큐리티 세금 한계를 더 상향해 세금을 더 많이 거둔다는 내용 정도다.

연방의회는 이미 지난 1980년대

초반 이와 유사한 고갈 사태가 거론되자 만기 은퇴 연령을 단계적으로 66세로 올리고 일반 기금으로 추가 투입하면서 일단 극단적 사태를 막은 적이 있었다. 그러나 불과 50년만에 또다시 기금 고갈 사태가 반복되고 있는 것이다.

고갈 사태 이미 예고

앞서 소셜시큐리티 및 메디케어 기금을 관리하는 신탁위원회는 수년 전부터 약 10년 후면 기금이 고갈돼 국민에게 지불하는 소셜연금과 건강 보험 혜택에 심대한 문제가 발생할 것이라ں 암울한 전망 보고서를 발간한바 있다.

소셜연금은 국민들이 내는 소셜시큐리티 세금을 신탁위원회가 맡아 이를 국채에 투자해 얻은 수익과 젊은 근로자들이 내는 소셜시큐리티와 섞어 국민들에게 돌려주는 방법으로 운영된다.

하지만 장수 시대에 접어들어 조

기 사망자들이 줄어들면서 소셜 연금을 더 오래 받는 사람들이 늘어나고 있다. 특히 젊은 근로자들이 내는 세금이 이들 노년의 은퇴자들이 받아 가는 연금을 따라가지 못하면서 결국 저축해 놓았던 기금까지 모두 사용해야 하는 입장이 되어 버린 것이다.

곳간은 비는데 채워 넣는 곡식은 줄어드는 비율을 감당하지 못한다는 의미다.

결국 곳간이 완전히 바닥이면 젊은 근로 세대들이 내는 소셜시큐리티 세금만 가지고 은퇴한 시니어들의 소셜연금을 충당해야 한다.

79% 가량만 지불

연방정부가 보유한 ‘소셜시큐리티 노년 및 생존자 보험’(Social Security’s Old-Age and Survivors Insurance, OASI) 신탁 기금은 2033년 고갈될 것으로 예상된다. 이렇게 된다면 예정된 지불 금액의 79%밖에 정부에서 지불하지 못하게 된다.

장애인에게 지불되는 연방 ‘장애 보험’(Disability Insurance, DI) 기금까지 합친다면 기금 고갈은 2년 더 늦출 수 있다. 그래도 2035년에 지불되는 소셜연금은 83%로 줄어

든다.

2024년 1월 현재 미국 소셜 연금 월 평균 금액은 1,907달러이지만 17%가 깎여 월 1,582달러만 정부에서 지불할 수 있다. 월 325달러, 연간 3,900달러가 줄어든다는 말이다.

65세 이상 시니어들에게 연방정부는 메디케어라는 건강보험을 제공한다. 이 메디케어 역시 ‘메디케어 건강보험’(Medicare Health Insurance, HI) 신탁 기금으로 운영된다.

이 기금 역시 2036년 고갈될 것으로 전망되면서 입원비와 입원후 간병비용의 89%만 정부에서 지불하는 상황이 벌어진다.

메디케어 기금은 당초 예상했던 것 보다 고갈이 5년 늦춰졌지만 소셜시큐리티 기금은 변함 없이 2033년을 마지노선으로 하고 있다.

대응책 빨리 찾아야

소셜시큐리티국의 수석 계리사 스티븐 고스는 의회 청문회 증언에서 양당에서 거론되고 있는 소셜시큐리티와 메디케어 개혁에 앞서 고려해야 될 옵션들을 제기했다.

그는 “아주 많은 의회 의원들이 소셜시큐리티를 위한 다양한 제안을 하고 있어 웹사이트에 이들 제안들

을 모두 올려놓고 어떤 것을 선택해야 할지 찾고 있다” 고 말했다.

고스 계리사는 “위원회가 가능한 방법들을 찾아 의견을 합치한다면 매우 좋을 것” 이라고 조심스레 말했다.

메디케어를 관할하는 ‘메디케어 사무국’(CMS)의 수석 계리사 폴 스피텔닉은 또 두 복지 프로그램에 대한 개혁안이 빨리 나올수록 오랜 기간을 가지고 국민에게 설명하고 접목시킬 수 있다면서 그래야 급격한 변화로 인한 혼란을 막을 수 있다고 빠른 대책 마련으로 촉구했다.

하원예산위원회의 조디 알링턴(공화, 텍사스) 위원장은 청문회 서두에서 “현재 미국 소셜연금과 메디케어 수혜자는 6,000만 명에 달하며 매일 1만 명이 추가된다” 고 말했다.

그는 “내 기도는 우리 모두 하나가 되는 것이다. 공화당과 민주당 구별하지 말고 모두 미국인으로서 단합하기를 기도한다”면서 “사태를 해결하기 위해 내가 제시한 방안 모두가 받아들여지지 않을 것이다. 다른 의원들이 내는 방안 역시 모두 받아들여지지 못할 것이다. 우리가 반드시 해내야 한다. 아니면 소셜연금은 자동 깎일 것” 이라고 밝혔다.

공화 민주당 모두 원하는 방안이 있겠지만 더 이상 자신의 것만 고집하지 말고 사태의 조속한 해결을 위해 뭉치자는 내용이다.

소셜연금과 메디케어는 미국 은퇴 노인들에게 매우 중요하다. 미국인의 약 90%는 어떤 비율이라도 은퇴 수입에 의존하게 된다. 또 42%는 소셜연금에만 의존해 살아간다.

은퇴 수입의 이상형인 소셜연금과 펜션, 저축금으로 노년을 유복하게 지내는 시니어는 고작 6.8%에 지나지 않는다.

브랜던 보일 하원의원(민주, 펜실베이니아)는 공화당과 민주당의 방안이 매우 다르지만 의회가 미래를 위해 단합해야 할 때라고 강조했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



독자와 함께

둘·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 |
조지 인
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 Song |
신동원
Dong Won Shin |
로리 안
Lauri An |
안승록
Seung An |
윤은주
Eun Joo Yoon |
잔 음
John Ehum |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|

- | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
|
이용태
Yong Tai Lee |
임대순
Dae Soon Rheem |
임영빈
Justin Rheem |
임대순
Daesoon Leem |
정만길
James Jung |
정 준
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 Chang |
하태준
Robert 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 Pang |
송명재
Mark Song |
신창은
Chris Shin |
안규동
Kyu Dong Ahn |
안우성
Woo Sung Ahn |
오문목
Moon Mock Oh |
이광혁
John K. Lee |
이용호
Yong Ho Lee |
이효구
Joseph Yi |
알버트 장
Albert Chang |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|

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



- | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|
|
석태영
Larry Suk |
임영빈
Justin Rheem |
김학준
Philip Kim |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|



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



- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
|
백성렬
Jason 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

부모, 조부모 돌보는 어린이 케어기버 540만 명

**중학생 4분의 1, 고등학생 16% 미성년자 케어기버
밥하고 빨래하고 먹여주며 부모 돌보기
학교 자주 빠지고 지각해 사회성 결여 우려
재정적 어려움 또는 홈케어기버 못 구하기 때문**

몸을 움직이지 못하는 부모나 조부모 또는 친척을 돌봐야 하는 어린이들이 의외로 많다고 월스트리트 저널이 최근 보도했다. 중학생의 4분의 1 가량이 어린이 케어기버(간병인)으로 부모나 조부모를 돌본다는 것이다.

리오 레미스는 고등학생이다. 어느 고등학생과 다를 바 없다. 하지만 장애인 어머니를 돌본다.

일주일에 3번씩 오후가 되면 엄마의 다리와 팔을 풀어줘야 한다. 근육이 빠지지 않게 하고 혈전을 방지하기 위해서다. 이런 운동을 20차례씩 반복한다. 어머니가 손질을 하면 음식을 먹여주고 치아도 닦아준다. 고교 1학년생인 리오는 “하루 일상”이라고 말했다.

어린이 케어기버

미국에는 약 540만 명의 18세 미만 어린 청소년들이 만성질환이나 기능 장애를 가진 부모나 조부모 또는 친척을 돌보고 있다. ‘전국 케어기버 연맹’에 따르면 지난 20년전 만해도 130만 명에 그쳤다.

이들 중학생 또는 고등학생 미성년자들은 먹이고 옷 입히고 요리와 목욕도 시켜준다. 대부분 암이나 점점 쇠약해지는 질병 또는 치매를 앓는 부모나 친척이다. 어떤 부모는 전쟁에서 부상을 당했거나 교통사고로 움직이지 못한다.

이런 어린이 간병인(케어기버)은 매년 늘고 있다. 사람을 고용할 수 있는 능력이 없거나 홈케어 서비스를 찾지 못하기 때문이다.

만성질환 또는 단기간 병원에 입원해 퇴원한 사람들이 집에서 누군가의 도움을 받아야 하는데 여의치 않아 자녀들의 돌봄을 받는다.

케어기빙 보고서에 따르면 어린 케어기버들의 70% 이상은 부모나 조부모를 돌본다. 이들 어린이들은 수업을 제대로 듣지 못하고 학교 생활이 어려워 외톨이가 되고 있고 미래도 어둡다.

밥을 하면서 공부를 해야 하고 주사를 놓으며 숙제를 해야 한다. 쉬울 수가 없다.

신장병을 앓고 있는 아버지를 돌보는 플로리다의 12세 여학생은 밤새 아버지를 돌보는 날이면 학교에서 잠에 빠진다고 말했다.

플로리다는 이런 어린이들을 조사하는 몇 안되는 주다. 학교를 대상으로 한 조사에 따르면 중학생 4분의 1, 고등학생의 16%는 누군가를 돌보고 있다는 것이다.

로드 아일랜드의 경우 케어기버 어린이들은 일반 어린이보다 2주 이상 우울함을 15% 이상 경험하고 있다.

더 늘어나

부모가 일을 하면 어린이들이 치매 등을 앓는 조부모를 돌봐야 한다. 보통 밤에 화장실을 데려가야 하기 때문에 이들과 한방에서 산다.

플로리다 ‘케어기빙 어린이 협회’의 카니 시스코우시키 대표는 “사람들은 이들 어린이들이 무엇을 하는지 잘 모른다”고 개탄했다.

협회는 어린이 간병인들을 위해 캠프도 주최한다. 또 집에 묶여 살아



야 하는 어린이들을 위해 ‘낮말 맞추기’와 같은 멘토와 줌 미팅도 추천한다. 많은 어린이들은 학교 수업을 빠지지 때문에 학교 카운슬러들의 도움을 받곤 한다.

재향군인 단체와 루게릭 또는 암 협회 역시 이들 어린이 케어기버를 위한 프로그램을 운영하며 이들을 돕고 있다.

부정적 영향

많은 어린이들은 페이먼트 보내기와 가족 음식 만들어 주기 등을 배우며 남을 돌봐야 한다는 ‘인정’부터 배운다. 하지만 이에대한 부정적 영향도 많다. 종종 다른 사람들의 건강에 대한 지나칠 정도의 책임감을 갖게 돼 친구들과 어울리지도 못한다. 플로리다 리비에라 비치의 고등학교 3년생인 아케리아 프로핏은 “고작 17살인데 평생 다른 사람을 위해 살아야 하는 것 같은 기분이 들어 매우 힘들다”고 털어놨다.

그의 여동생 안니아(9)는 발달장애 어린이이다. 견지고 기지도 말하지도 못한다.

동생이 아프면 학교에도 가지 못한다. 집에서 동생을 먹여주고 목욕시키고 옷을 입혀줘야 한다. 그래야 혼자 사는 어머니가 학교 식당에 나가

일을 해 4자녀를 키울 수 있기 때문이다.

하지만 아케리아는 우등생이다. 졸업후 대학에 진학해 작업요법(occupational therapy)를 공부할 계획이다.

집안일 독차지

플로리다의 14세 세 쌍둥이 들은 거실 침대에서 하루종일 누워 사는 엄마를 위해 빨래도 하고 집도 청소하며 밥도 짓는다.

어머니 내털리는 “아이들이 침대 보도 갈아지고 음식도 가져다준다”고 말했다. 어머니 내털리는 2020년 허리에 튀어나온 뼈 돌기 제거수술을 받았다. 이후 보행 보조기를 가져야만 겨우 10발을 내 디딘다. 그녀는 당뇨 환자다.

3쌍둥이는 학교에 가기 전 작은 아이스 박스에 얼음을 채우고 물과 티를 준비해 놓는다. 어머니가 먹을 과일과 그레놀라 바를 챙겨놓는다.

학교에서 돌아오면 저녁을 만든다. 아버지는 아직 퇴근 전이다. 또 엄마에게 매주 당뇨 주사를 놓아준다. 매달 B-12 주사도 놓아주고 매주 21개 약도 약통에 담아 놓는다.

리오의 하루

리오의 엄마 제시카는 주정부 세금 부서에서 일하다가 20년전 교통사고를 당했다. 척추 디스크 수술을 한 후 피부가 점차 굳어지면서 결국 걷기가 힘들어졌다.

처음에는 지팡이를 짚고 걸었지만 이제는 걷지 못한다. 약을 많이 복용해 손을 땀다.

보험에서 지불하던 물리 치료도 끝나 이제는 가족들이 돌봐야 한다. 처음에는 큰 아들이 돌보다가 큰 딸이 맡았고 이제는 리오 차례가 됐다. 아버지 롤랜드는 일을 나가기 전 부인을 침대에서 일으켜 옷을 입혀준다.

리오는 학교에서 돌아오면 집안일도 해야 하지만 공과금도 낸다. 엄마의 스마트폰을 이용해 엄마의 지시에 따라 돈을 보낸다. 엄마의 손이 심하게 떨려 대신해주는 것이다.

리오는 “엄마다. 엄마를 돌봐준다는데 자부심을 느낀다”고 말했다.

하지만 누나 포비(19)는 걱정이다. 친구들과 놀지 못해 사회성이 없어지고 있다고 걱정했다.

존김기자 john@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



은퇴 플랜

은퇴자들 ‘어누이티’ 필요하지만 가입자는 고작 10%

은퇴자 12%만 어누이티에 대해 이해
소셜 연금만으로 못살아 어누이티 중요
소셜연금 이해도 못 해 시니어들 더욱 답답
내용 복잡해 제대로 된 세일즈퍼즌 만나야

USA 투데이는 최근 ‘개인재정’ 섹션 기사에서 어누이티(annuity 은퇴연금보험)는 미국 은퇴자들에게 필수적이지만 이를 구입하는 시니어들은 그다지 많지 않다면서 필요성과 원인을 분석했다.

기사는 미국인 대부분이 어누이티가 무엇인지 잘 모른다고 지적했다.

최근 온라인 재정 대학 ‘아메리칸 칼리지 파인년설 서비스’ 가 미국 시니어들을 대상으로 어누이티 상식 문제를 냈더니 고작 12%만 제대로 답했다는 연구 보고서를 발표했다.

응답자 시니어들은 어누이티 보다는 오히려 메디케어, 생명보험, 롱텀 케어를 더 잘 이해하고 있었다. 이번 조사는 2023년 8월 50~70세 미국인 3,765명을 대상으로 실시됐다.

이와 별도로 보험회사 TIAA 산하 비영리 연구소와 스탠포드의 공동 조사에서도 어누이티에 대한 대답이 시원치 않았음을 알 수 있었다.

이들의 문제중 하나를 예로 들어 보자.

“수잔은 오래 살 것 같아 걱정이 다. 말년에 돈이 다 떨어질 것 같아서 다. 그러면 수잔이 할 수 있는 가장 최상의 방법은 무엇일까”라는 질문을 하고 4가지 답변중 하나를 선택하도록 했다.

1. 어누이티를 구입한다. 2. 생명보험 구입한다. 3. 아무것도 할 수 없다. 4. 잘 모르겠다.

독자분들은 어떤 대답을 택할 것인가.

지난 1월 3,876명을 대상으로 실시된 이 문제에서 1번 정답을 말한 사람은 절반에 그쳤다.

보스턴 칼리지 은퇴연구소의 수석 연구원 겸 웨스타인은 “왜 사람들이 어누이티를 구입하지 않는지를 단적으로 보여주는 문제”라고 평가했다. 사람들이 어누이티에 대해 모르기 때문이라는 것이다.

어누이티란 무엇인가

그럼 어누이티란 무엇인가 궁금해

할 것이다. 일반적으로 말해 어누이티는 고정으로 약속된 금액을 수년간 규칙적으로 페이먼트로 받는 것을 말한다. 직접 보험회사로부터 구입할 수도 있고 직장을 통해 가입했을 수도 있다.

펜션은 직장에서 은퇴자에게 제공하는 어누이티다. 소셜 시큐리티 연금 역시 정부에서 주는 어누이티다.

카네기 멜론 대학의 체스터 스펡 재정학 교수는 “사람들은 이미 어누이티를 가지고 있다는 사실을 이해하는 것이 중요하다. 이를 우리는 소셜시큐리티 연금이라고 부른다”고 말했다. 하지만 일반적으로 우리가 말하는 어누이티는 상업적으로 판매되는 것을 지칭해 말한다.

이 상업 어누이티는 보험회사에서 판매하는 것으로 은퇴 후 보장된 수입을 정기적으로 가입자에게 주는 것이다. 보통 죽을 때까지 준다. 물론 공짜는 아니다. 내 돈을 내고 정기적으로 돌려받는다.

어누이티에도 여러 종류가 있다. 고정 이자율로 주는 상품, 변동 이자율, 어디에 투자하는 지 등등.

10%만 가입

미국인 중 고작 10%만이 상업적 어누이티를 가지고 있다고 보스턴 칼리지의 웨스타인 연구원은 밝혔다. 이들은 큰 부자도 아니고 또 가난한 사람들도 아닌 중산층 이상이 많다. 유전적 인자가 있는지는 알 수 없지만 우리보다 더 오래 사는 경향이 있다고 믿는다. 그래서 별도의 은퇴 수입을 만들기 위해 자신들의 돈을 투자해 정기 페이먼트를 주는 어누이티를 구입하는 것으로 보인다”고 신문은 추정했다.

미국 은퇴자 상당수는 소셜연금에 의지해 살고 있다. 은퇴후 지출을 소셜연금으로 충당하고 있다는 말이다. 하지만 소셜연금만을 가지고 은퇴 생활을 하기에는 너무나 협박하다.

올해 1월 기준으로 미국인들의 월



평균 소셜연금은 1,906달러다.

투자회사 블랙락이 연방정부 통계를 분석한 자료에 따르면 65세 이상 시니어들은 월 평균 4,345달러를 쓴다. 많은 은퇴자들이 감당하기 힘든 지출이다. 그렇다고 미국인들이 소셜연금에 대해서도 충분히 이해하지 못하고 있다.

ITAA 연구소의 설문 조사에 따르면 미국인 5분의 2 가량만이 소셜연금에 대해 이해한다.

설문 문제를 풀어보자

▶질문 “근로자가 은퇴전에 장애자가 되면 소셜시큐리티 연금을 받는다.”

▶답 맞다.

▶질문 “소셜시큐리티 연금은 죽을 때까지 받는다. 얼마나 오래 사는 지에 관계없다”

▶답 맞다.

▶질문 “소셜연금은 신청자가 풀타임으로 일한 마지막 2년동안 받은 수입을 근거로 계산된다”

▶답 틀리다. 소셜 연금은 35년간 번 근로소득을 근거로 계산되므로 질문은 잘못 된 것이다.

문제는 누구나 쉽게 맞출 수 있는 아주 기본적인 질문인데 고작 절반도 안되는 5분의 2만이 이를 맞췄다는 사실이 매우 놀랍다.

401(k), IRA 의존도 약해

수십년 동안 미국 회사 은퇴 플랜인 펜션 시스템이 401(k)나 IRA로 바뀌고 있다. 문제는 이들이 충분히 은퇴 수입을 보장해 주지 못한다는 것이다.

부자는 큰 돈을 모을 수 있지만 먹고 살기 바쁜 중산 소득 근로자는 애 키우고 먹고 살기 바빠 제대로 구좌에 돈을 넣어두지 못했다.

따라서 수백만 미국인들이 장수시

대에 접어들면서 말년에 돈이 떨어져 소셜연금에만 의지한 채 궁핍한 생활을 해야 하는 것이 현실이다.

이런 의미에서는 어누이티가 제 역할을 해 줄 수 있다는 것이다.

하지만 어누이티에 대한 불신도 만만치 않다. 구글 검색창에 ‘어누이티’(annuity)를 치면 어누이티에 대한 악평도 나온다.

이런 이유로 연방이나 주정부 감

독기관들이 어누이티 판매 회사들에 페이먼트를 부풀리거나 고객에게 압박을 가하고 고객을 기만하는 판매 전략에 강력 경고한다. 어누이티는 사실 복잡해 내용을 다 읽고 결정하는 사람들은 거의 없다. 따라서 상품에 대해 충분히 이해하고 제대로 설명해주는 세일즈 퍼즌을 만나는 것이 매우 중요하다.

김정섭 기자

KOREATOWN SENIOR CENTER

다양한 레크레이션 프로그램

저녁 제공

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

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

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

라이프

외출 때 적정 온도 맞춰 놓으면 에어컨 전기료 절약

꺾다가 켜면 풀가동하므로 돈 더 들어 에너지부, “에어컨 온도는 78도” 권장 피크타임 시간대 전기 사용 피해야 오후 1시 이전 세탁기 등 사용 바람직

금년 여름은 유난히 더울 것이라는 ‘땀나는’ 뉴스가 쏟아지고 있다. 기후 변화로 뜨거운 공기를 대기중에 가둬두고 폭폭 찌게 하는 열돔 현상이 계속 몰려올 것이라는 전망이다. 여름철 고온은 누구나 참기 힘들다. 특히 시니어들은 열 변화를 몸에서 잘 감지하지 못하는데다가 수분 조절도 안돼 주의해야 한다고 전문가들은 조언했다.

이런 뜨거운 여름 날씨에 뺄 수 없는 것이 있다. 시원한 에어컨이다. 그런데 에어컨 비용이 장난이 아니다. 실제 최근 한 연구에 따르면 여름철로 기록되는 금년 6-9월 평균 전기료가 719달러로 예상됐다.

이는 10년전 4개월 전기료 476달러보다 크게 뛰어오른 금액이다.

그러면 어떻게 해야 하나. 당연히 에어컨을 절약 모드로 사용해야 한다. 그렇다고 무턱대고 끈다고 전기세가 절약될 까도 의문이다.

집에 없을 때 에어컨을 꺼두면 전기 고지서가 가벼워지겠느냐 것이다. 이에 대한 전문가들의 대답은 “글쎄요”다.

기온이 그다지 높지 않다면 하루 수시간은 에어컨을 꺼두는 것이 좋다. 그러면 에너지와 돈을 절약할 수 있다. 하지만 항상 그런 것은 아니다. 사용하는 에어컨의 종류와 크기 효율성, 집안내 단열 정도, 습도 정도,



냉방을 해야 하는 공간의 크기, 또 에어컨 시스템을 얼마나 잘 정비했느냐에 따라 달라진다.

하지만 대부분의 경우 “그다지 절약되지 않는다”고 BG 에어컨사의 브랜드 CEO는 말했다.

그는 “에어컨을 꺾다가 다시 켜면 모든 에어컨 과정이 풀가동 하게 되기 때문에 원하는 온도를 유지하며 켜놔을 때보다 더 많은 전기를 소비하게 된다”고 전했다.

대부분 가정에서는 온도를 맞춰놓는 것이 가장 효율적으로 돈을 절약하는 전략이라고 말했다.

에어컨 꺼두기 vs 온도 유지해주기

특히 뜨거운 날씨에 집안에 아무도 없다고 에어컨을 상당시간 꺼두면 집안 기온이 빠르게 올라간다. 이럴 경우 에어컨을 다시 켜면 에어컨이 엄청나게 일을 많이해야 한다.

집안의 가구들과 벽과 같은 내용물들은 열을 머금고 있을 것이다. 에어컨은 주인이 원하는 온도까지 집안 공기를 내려주려면 모든 방법을 동원해 더 열심히 일을 해야 한다.

메사추세츠 뉴턴의 테트라 에어컨 수리회사 맥스 베게버그 대표는 이런 방법은 휴가 등 최소 5일 이상 집을 비울 때에 효과적이라고 밝혔다.

하지만 매일 사용할 때는 에어컨을 켜두고 온도는 고정해 두는 것이 절약팁이다.

집에 아무도 없을 때, 학교나 일을 하러 나가는 낮에는 온도를 조금 올려 놓고 에어컨을 작동시킨 후 나가고 돌아오면 원하는 온도로 조금 낮춰준다.

베게버그 대표는 “1도나 2도 정도 올렸다가 집에 돌아오면 다시 낮추는 것이 좋다”고 조언했다.

여름이 아니라 겨울에는 반대로 하면 난방비 역시 절약된다.

피크타임 피하기

특히 전기를 많이 쓰는 시간대에는 전기료도 비싸다. 많은 전기 회사들이 오후 4시 또는 5시부터 오후 8시 또는 9시까지 전기를 가장 많이 사용하는 피크타임으로 정하고 있다. 따라서 전기세도 높다. 이 시간대를 피하면 전기료를 낮출 수 있다. 전기 회사는 피크 타임 전기료를 다른 시간대에 비해 3-4배 더 받는다.

최대로 절약하기

에어컨 온도를 약간 올려서 지속적으로 작동시키면 비용을 3% 절약하는 것으로 통계상 나와 있다.

에너지부에 따르면 10% 절약하려면 매일 7도 정도 올리면 된다고 말했다.

예를 들어 70도에 맞춰 놨다면 77도에 세팅해 놓으라는 것이다.

만약 날씨가 그다지 덥지 않고 습도도 높지 않다면 전기세를 더 절약할 수 있다.

하지만 매우 뜨겁고 습도도 높을 때는 공기중의 습도를 낮춰야 하기 때문에 온도를 낮춰야 하므로 전기를 절약하기는 힘들다.

또 온도를 수동으로 조절하는 것 보다는 외출시간, 귀가 시간, 또는 주말로 온도를 세팅해 놓으면 더 좋은 효과를 볼 수 있다.

일을 하러 나갈 때는 집을 나서서

시간에 온도를 다소 올려 놓고 집으로 돌아오기 30분 전부터 온도를 내리게 자동 세팅을 해두면 된다.

78도가 이상적

연방에너지부는 이상적으로 돈을 가장 많이 절약할 수 있는 집안 온도로 78도를 권장한다. 하지만 업계는 75도에서 사람들이 가장 이상적으로 생각한다고 말했다.

78도가 너무 덥다고 생각된다면 천장에 팬을 설치해 틀어 놓아도 좋다. 이때 팬이 시계 반대방향으로 돌는지 확인한다. 차가워진 공기가 아래로 내려갈 수 있다.

또 에어컨 필터를 정기적으로 교체해주는 것도 잊지 말아야 한다.

에어컨 시스템을 최소 1년에 한차례씩 점검해 청소해 주고 내부에 쌓인 이물질들을 제거해 준다.

실내 에어컨 유닛을 사용한다면 먼지와 애완동물 털들이 쌓여 있을 수 있다.

에어컨이 밖에 있다면 풀이나 낙엽 또는 기타 이물질들을 털어낸다.

게일 대표는 “코일이 더러워지면 열 전달이 방해되며 필터가 더러우면 공기 흐름이 느려져 결국 에어컨이 무리하게 작동해야 한다”고 설명했다. 짧게는 에어컨 사용료가 더 높게 나올 수 있고 장기적으로는 유닛이 망가질 수 있다.

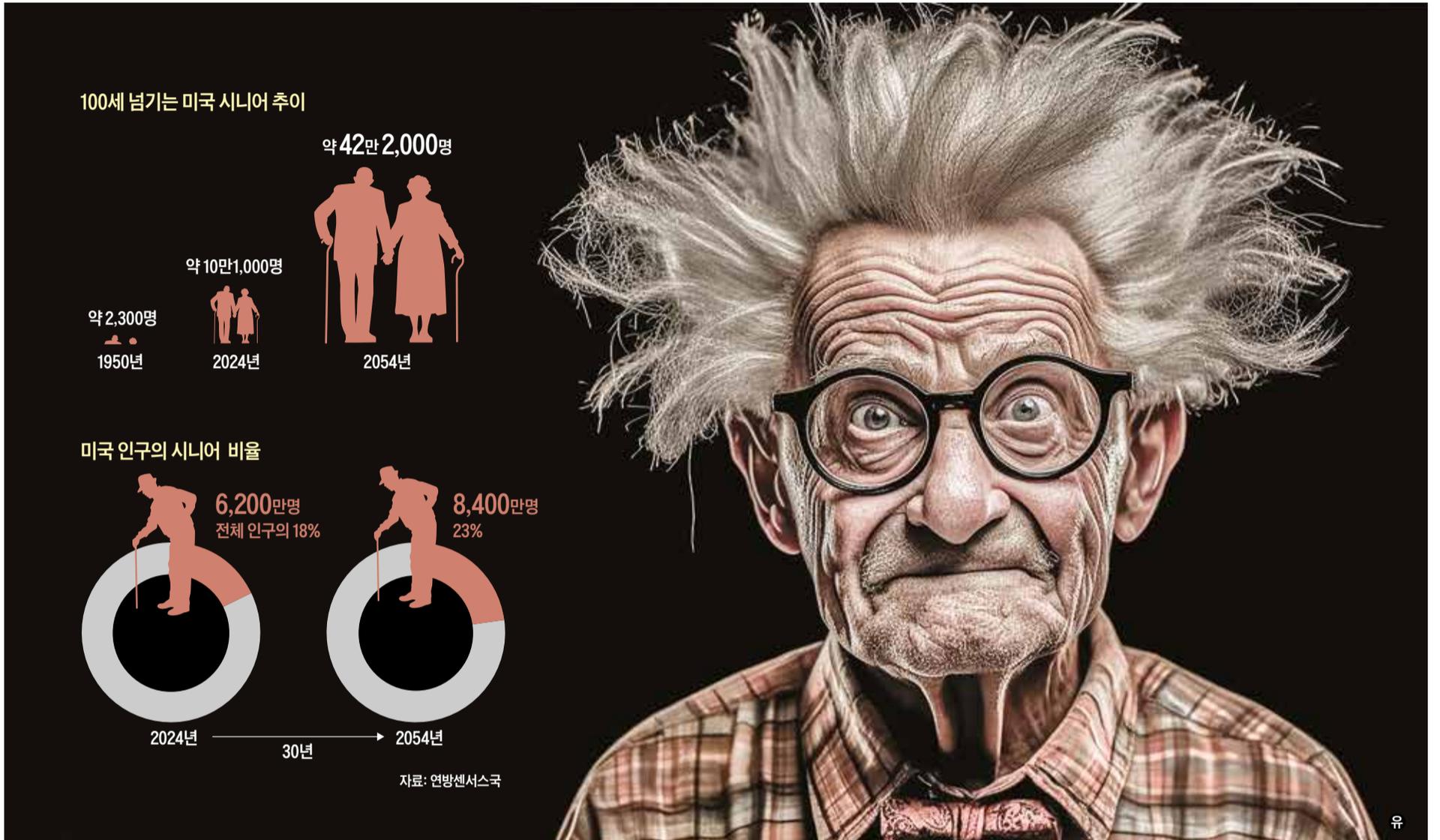
에너지 절약방법

에어컨만 조종한다고 해서 여름 전기세가 절약되는 것은 아니다. 문틈이나 창문틈을 잘 막아주면 찬공기가 새어나가지 않는다. 22면에 계속

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

100세 시대의 또 다른 재앙 “재정적 부담”



장수 시대다. 이제는 90을 넘기는 시니어들을 쉽게 볼 수 있다.

모든 시니어들이 꿈꾸는 ‘드림 에이지’이지만 ‘9988’ 까지 산다면 모를까 ‘234’ 하지 못한다면 재앙이 될 수 있겠다. 자신도 힘들어지고 가족들의 고생도 이만저만이 아닐 것이다. 하지만 그게 마음대로 되는 것도 아니니 장수 시대를 살아가는 현대인들의 또 다른 고민이 될 수 있다.

하지만 건강 못지않게 중요한 것이 있다. 바로 경제력이다.

앞으로 30년 후 100세까지 사는 시니어들이 지금보다 4배는 더 늘어날 것이라고 한다. 문제는 그때까지 버틸 수 있는 재정이 뒷받침되느냐다.

최근 시사주간지 뉴스위크는 이 문제를 놓고 미국이 고민해 봐야 할 시점이 왔다고 지적했다.

늘어나는 100세

100년을 사는 미국인들은 30년 후 4배나 많아진다고 연방센서스국이 전망했다. 미국에는 현재 10만 1,000명가량이 100세를 넘기고 있다. 이 숫자는 2054년 42만 2,000명

30년 내 100세 넘는 시니어들 10만에서 40만으로 은퇴 후 20년이 아니라 30년 40년 쓸 재정 준비 말년의 빈곤은 당사자도 힘들고 정부 부담도 늘고 시니어 인구 19%, 30년 후 23%로 늘어나

으로 늘어난다는 것이다.

100세를 넘기며 사는 장수 인구는 1950년부터 꾸준히 증가하고 있다. 당시에는 고작 2,300명에 불과했다.

그러나 예상을 뛰어넘게 오래 산다는 것이 결코 축복은 아니다. 오래 살수록 재정적 부담이 더 심해지기 때문이다.

은퇴를 한 후 거의 30년 이상을 더 살아가야 하는데 그러려면 즐거운 노년을 뒷받침해 줄 든든한 돈 보따리가 있느냐는 것이다.

“장수혁명”

나이가 들수록 의사 방문 횟수가 늘어난다. 또 이로 인해 부수적으로 들어가는 의료비는 더 많이 든다. 또 계속되는 인플레이션으로 의료비

는 갈수록 불어난다. 불행하게도 일상생활이 어려워지면 누군가의 도움을 받아야 한다. 롱텀케어 비용은 매년 올라간다.

홀리스틱 웰스의 수석 연구원 케이사 블레어는 뉴스위크와의 인터뷰에서 “최근 수년간 100세까지 사는 사람들을 흔히 볼 수 있다”면서 “장수혁명”이라고 표현했다.

퓨 리서치에 따르면 100세 인생의 약 78%는 백인 여성이며 이 비율은 더 늘어날 것이다.

미국의 시니어 인구는 6,200만 명이다. 전체 인구의 18%를 차지한다. 그러나 향후 30년 동안 노인 인구는 8,400만 명으로 늘어날 것이고 전체 인구에서 차지하는 비율도 23%가 될 것이다. 문제는 재정이다. 은퇴 후

20년간 쓸 재정이 필요하다고 하지 만 앞으로는 30년, 40년을 버틸 재정이 요구되는 시대가 온다.

현재의 은퇴 재정 계획으로는 이를 감당하기 어렵다는 것이 문제다.

기본 생활 경비뿐 아니라 의료비, 간병비까지 필요하다. 소셜시큐리티 연금과 펜션만으로는 감당하지 못한다.

블레어 연구원은 80, 85, 95, 100세 이상 살 때 과연 재정을 버틸 수 있는 능력이 되는지를 스스로 생각해 봐야 한다고 조언했다.

현재 10만 달러 대 이상의 수입을 올린다고 해도 은퇴 후 현재의 생활을 유지하려면 최대 금액을 모아 둔다고 해도 충분하지 못할 것이라고 그는 설명했다.

계획 세워야

테네시주립대학의 알렉스 빈 재정책 강사는 잘 준비했다고 생각하는 시니어들조차도 장수 시대에 들어갈 은퇴 비용을 간과하고 있다고 말했다.

현재의 주택 경기로 보면 은퇴자

들이 집을 줄여 가기도 어렵다. 줄인다고 해도 갈 곳이 마땅치 않고 렌트비도 비싸 그냥 주저앉고 사는 편이 좋을 수도 있다.

시니어들의 상당수가 메디케어 의료 경비를 거의 모두 커버해 준다고 생각한다. 하지만 자기 부담 경비도 만만치 않다.

빈 강사는 “최상의 전략은 장수를 대비해 오래 쓸 수 있는 물건을 구입해 두는 것이다. 미국 문화는 몇 년만 사용하고 버리는 것에 익숙해 있다”고 지적했다.

실제 소요 경비

장수를 하는 시니어들에게는 간병 비용이 가장 큰 부담이다. 재정이 비교적 풍부하다고 생각하는 시니어들조차도 장기 간병에 들어가면 소셜연금과 펜션 등 만으로는 버티지 못한다. 결국 메디칼(메디케이드) 등 정부의 도움을 받아야 한다.

동부 메릴랜드의 경우 일상 도우미 고용 비용은 월 2,000달러 이상이다.

27면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

Cover story

고온의 땀별 더위를 피할 수 있는 시원한 등산로

‘정릉 계곡’ 그립다면 아이스하우스캐년으로
 활활대며 쏟아지는 계곡의 찬물이 일품
 지친 여름, 방학 맞은 아이들과 찾는 곳
 해발 7,638피트 새들까지 3.2마일 ‘보통’ 등산길

1면에서 계속

아이스하우스 캐년은 마운틴 볼디 산마을로 올라가는 초입. 국유림지로 매우 아름답다. 물과 나무가 공존하는 곳, 계곡물에 쓸려 내려온 바위와 자갈밭이 색다른 등산로. 등산화 꼭 필요한 이유다. 운동화를 신으면 밑창이 뜰어질 정도로 자갈이 많다. 물론 계곡을 벗어나면 잘 다듬어진 등산로로 이어진다.

LA 카운티 북쪽 210번 프리웨이를 동쪽으로 달리다가 15번 프리웨이 못 미처 베이스라인에서 내려 올라가므로 길 찾기도 쉽다.

사람 한명이 다닐 수 있는 작은 오솔길. 옆에는 깎아지른 경사면. 지그재그로 올라가는 스위치백 등등 단조롭거나 지루하지 않아 재미있다.

아이스하우스 캐년의 목적지 ‘새들’(saddle)은 해발 7,632피트. 파킹랏에서 2,600피트를 올라가야 한다.

거리는 새들까지 3.6마일로 왕복 7.2마일이다. 1.5마일은 계곡 물을 옆에 두고 오른다. 계곡을 지나면 절경이 펼쳐진다. 침엽수림, 절반부터 나타나는 스위치백, 군데군데 그늘에 앉아 땀도 식히고 요기도 한다. 솔향기와 풀냄새가 등산객들을 반긴다. “산위에서부는 바람

시원한 바람” 흥얼대며 계곡 바람을 신바람 나게 맞을 수 있다.

LA판 ‘정릉’ 계곡

지난 2월 하도 눈이 많이 내려 눈길을 헤매다 도중에 포기하고 돌아왔다. 등산로가 눈에 과묵혀 찾을 수가 없었다. 겨우 지도를 보며 올라가다가 급경사에 미끄러져 기겁을 하기도 했다. 다행히 허벅지까지 차는 눈 속에 다리가 걸려 불상사는 막았다.

눈이 녹아 등산로가 확보됐다는 반가운 소식에 잘 아는 형님 김찬준 씨와 어느 수요일 새벽 산행에 나섰다.

평일이라 파킹랏이 텅텅 비어있다. 주말이면 ‘정릉’ 계곡 찾아온 등



가는길 (LA에서 출발 할 경우)
 210번 프리웨이 → 베이스라인 로드 (Baseline Rd)에서 내려 좌회전 → 파두아 애비뉴 (Padua Ave)에서 우회전 → 마운틴 볼디 로드 (Mt Baldy Rd)에서 우회전 → 산길 주행

입장권

1일 허가증 5달러. 안내소에서 구입 또는 스포츠 전문 업체에서도 판매. 국립공원 입장권으로도 가능.
 ※ 입장권 없어도 벌금 티켓은 5달러. 우편으로 보내면 된다고 함.

산객으로 주차 공간을 찾기 어렵다. 마운틴 볼디 마을로 올라가는 구불 구불 도로 옆 휴길에 차를 세워도 된다. 아스팔트 도로를 밟고 차를 주차하면 주차위반 티켓을 받으므로 주의해야 한다.

마실 물과 과일, 삶은 계란, 트레일 믹스를 담은 배낭을 메고 등산용 스틱을 들고 입구에 들어섰다.

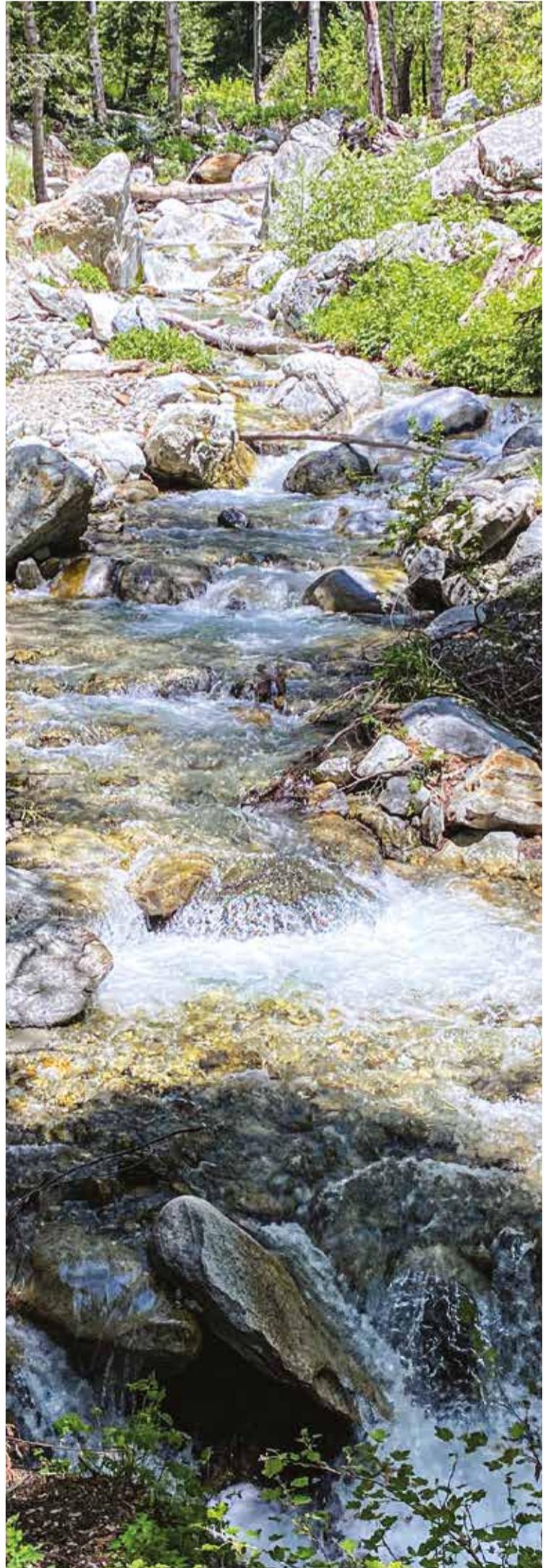
바람부터 시원하다. 오른쪽 옆으로는 계곡물이 활활 대며 아래로 흐른다.

등산로 옆 옛 캐빈이 일행을 반긴다. 앞서거나 뒤서거나 그동안 밀어뒀던 이야기 보따리를 풀어가며 올라갔다.

반마일쯤 올라가면 표지판을 마주한다. “지금 아이스하우스 캐년 트레일(등산로)을 오르고 있고 아이스하우스 새들까지 2.6마일, ‘쿠카몽가 월더네스’(Cucanonga Wilderness)까지 8마일”을 알려준다.

1마일을 더 올라가면 계곡물과 멀어지며 본격적인 산길로 접어든다.

지그재그, 급경사가 길게 펼쳐지는 오솔길. 이따금 캠핑을 마치고 내



려오는 캠퍼 들과 교차하며 인사도 나눈다.

2마일 넘을 무렵 졸졸대는 물소리가 들린다. 등산로의 마지막 물줄기다. 하지만 필터를 사용하지 않는다면 마시지 말 것을 권한다.

가져온 물로 목도 축이고 간단히 에너지 보충도 하며 새들로 향한다.

고도가 높아지고 경사가 많아 숨이 차오른다. 하지만 싫지도 고통스럽지도 않다. 평소 마라톤으로 체력을 단련해 온 김찬준씨가 앞장서며 산길을 리드한다.

얼마나 걸었을까. 저기 사람들의 목소리가 들린다. 목적지 새들이다.

먼저 올라온 등산객들이 물도 음식을 먹으며 담소하는 소리다.

‘새들’은 3곳으로 가는 갈림길

산등선에 넓게 펼쳐진 소나무 숲속 ‘새들’은 삼거리다. 왼쪽으로는 팀버 마운틴과 볼디로 이어지는 등산로, 오른쪽은 온타리오 시가 내려다 보이는 온타리오 픽과 빅혼 픽, 가운데로 가면 쿠카몽가를 굽어보는 쿠카몽가 픽이다. **22면에 계속**

서울메디칼 그룹 신임 최고경영자에 이명선 대표 임명

클레버케어 공동 설립자 “높은 수준 의료 서비스 제공할 것

대표적인 독립 의사 네트워크(IPA)인 서울메디칼 그룹(SMG)은 신임 최고 경영자로 이명선 대표를 임명했다고 발표했다.

서울메디칼그룹은 보도자료를 통해 17년 넘는 오랜 기간동안 헬스케어 분야에서 헌신해 온 이명선(Myong Lee) 대표는 앞으로 서울메디칼 그룹(SMG)이 고객들의 문화적 특성까지 고려한 높은 수준의 의료 서비스를 제공할 수 있도록 다양한 지원을 아끼지 않을 것이라고 약속했다고 밝혔다.

클레버케어(Clever Care)의 공동 설립자이면서 CEO를 역임한 이명선 대표는 그동안 최적화된 맞춤형 의료 서비스를 제공하기 위해서는 고객의 문화적 배경을 이해하는 것이 매우 중요

하다고 강조했다. 이명선 대표는 모두가 어려움 없이 제대로 된 보험 혜택을 누릴 수 있어야 한다는 신념을 바탕으로 연간 성장률 112%를 이끌며 클레버케어를 선도적인 메디케어 어드밴티지 헬스 플랜으로 발돋움시켰다(2024년 1월 1일 기준).

서울메디칼 그룹(SMG) 이사회 의장이자 의료시스템 혁신기업 어센드 파트너스(Ascend Partners)의 공동 설립자인 리차드 박 박사(Dr. Richard Park)는 “의료진과 환자 모두의 기대에 부응하려는 비전과 가치에 적임자인 이명선 대표를 모시게 되어 기쁘다”고 기대감을 나타냈다.

이 대표는 “서울메디칼 그룹(SMG)



서울메디칼 그룹 최고 경영자에 임명된 이명선 대표.

은 같은 목표를 가진 분들과 함께 소외된 지역 사회와 이웃들에게 수준 높은 의료서비스를 제공하기 위해 함께 노력할 것입니다”라고 포부를 밝혔다.

(서울메디칼 그룹 이진호 상무 제공)

서울메디칼그룹 (SMG)은

서울메디칼 그룹 (SMG)은 미국 지역사회 의사들의 전국 네트워크로, 아시아인 환자들의 헬스케어 시스템의 향상을 위해 노력하고 있다. 1993년 설립된 서울메디칼 그룹은 의사들이 주도하는 독립 의사 네트워크(IPA)로, 4,800명의 주치의와 전문의가 최고의 의료서비스를 제공하기 위해 노력하고 있다. 보다 자세한 내용은 SeoulMedicalGroup.com.

어센드 파트너스 (Ascend Partners)

소외된 이웃들에게 수준 높은 헬스케어를 제공하고자 하는 비전으로 설립된 어센드 파트너스는 2019년에 Warburg Pincus의 글로벌 헬스케어 리더였던 황인선(In Seon Hwang) 대표와 City MD의 창업자이며 CEO를 역임한 리차드 박 박사(Dr. Richard Park)가 공동 창립했다. 환자의 삶을 개선하기 위해 노력하는 의료 전문가들 및 기업들과의 협력에 최선을 다하고 있는 어센드 파트너스는 의사들이 모든 환자들과 가족들에게 우수한 의료 서비스를 제공하는 데 필요한 자본, IT 및 의료 기술을 지원하고 있다. 자세한 정보는 AscendPartners.com.

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



생명보험



은퇴연금



메디케어



건강보험



사업체



주택



자동차



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

라이프

더운 날씨에 사람들은 더 거칠고 공격적이다

본격적인 여름 시작, 폭염 더 심해질 듯
외출 자제하고 낮 운동 피하며 수분보충
되는 열 낮추기에 힘써 인지 기능 저하
노인 체내 수분량 줄어 갈증 덜 느껴 위험

본격적인 여름을 알리는 첫날인 지난달 20일 미 전국이 가마솥 더위로 몸살을 앓았다.

중서부와 동부는 5일간 100도가 넘는 폭염으로 건강 주의보가 발령됐다.

비교적 시원한 남가주 역시 예외는 아니었다. 지난달 말 올해 첫 90도가 넘는 폭염이 쏟아지더니 연일 80도 후반과 90대 초반의 더위가 엄습하고 있다. 외출을 자제하고 낮 운동을 피하라고 전문가들은 경고했다.

고온은 우리 신체에 나쁜 영향을 미친다. 심장병 위험을 높이고 열사병을 유발해 심하면 죽는다. 특히 만성질환을 앓는 노인들은 더욱 조심해야 한다.

나이가 들면 체내의 전체 수분량이 줄어든다. 따라서 갈증을 잘 못 느끼게 된다고 한다. 이럴 경우 몸은 더위에 더 약해져 고온, 고열로 인한 증상들도 더 빠르고 심하게 나타나게 된다는 것이다.

이 열은 우리 뇌 건강에도 문제를 일으킨다. 인지 기능이 저하되고 신경질적으로 만들며 충동적이고 공격적인 성향을 보인다는 것이다.

인지능력 저하

고온이 인지 기능에 나쁜 영향을 준다는 보고서는 많이 나와 있다.

한 의학 보고서에 따르면 실내 온도 4도가 올라가면 기억력 테스트와 반응시간, 일을 실행하는 기능이 평균 10% 하락한다는 것이다.

펜실베이니아 대학의 박지성 환경 및 노동경제 전문교수는 고등학교 표준학력 점수가 72도(섭씨 22도) 이상에서 매 1도씩 올라갈 때마다 0.2%씩 떨어졌다고 밝혔다. 별거 아니라고 생각할 수 있다. 하지만 에어컨 없이 90도 실내에서 시험을 본다고 생각하면 성적 차이는 매우 커지게 된다.

학생들뿐만이 아니라 일반 성인 특히 노인들 역시 고온에 노출 되면 인지 기능이 크게 떨어진다.

박 교수는 또다른 연구에서 평균 이상으로 더운 날씨가 늘어날수록 학생들의 표준 학력테스트 점수는 낮아진다는 사실도 확인했다. 특히 실내 온도가 80도 이상 올라가면 더욱 그렇다. 그는 계속 폭염에 노출되면 학생들의 교육에도 영향을 미친다고 결론 내렸다.

거의 모든 나라가 여름에는 방학을 한다. 더워서 더 이상 수업을 진행하기 힘들고 냉방비도 많이 든다.

고온에 따른 인지 능력 저하 문제는 저소득층, 또 소수계 학생들에게 더 심각하게 나타난다.

집에서 또는 학교에서 에어컨 혜택을 보기 어렵기 때문일 것이다.

열이 공격적으로 만드는 이유

범죄 기록을 살펴보면 고온과 공격적인 성향의 상관관계가 있음을 확인할 수 있다.

살인사건이 더 많았고 또 납품 공격하는 사건 또는 가정 폭력 사례들이 더운 날에 더 높게 나타났다.

중범죄 아니어도 일상생활에서도 더 공격적인 행동을 보인다.

기온이 올라가면 운전할 때 더 많이 경적을 울린다. 또 온라인 상에서도 납품 비방하는 혐오 글들이 더 많이 쏟아진다.

지난 2019년 선선한 방과 더운 방에서 비디오게임을 한 사람들의 성향을 조사한 연구가 발표됐다.

위험이나 공격에 대한 반응에서 나타나는 폭력성 즉, '반응성 공격'이 특히 더운 방에서 비디오를 하는 사람들에게 더 나타났다. 사람들은 더운 날 다른 사람들의 행동을 더 적대적으로 받아들여 비슷하게 반응하는 경향이 있다는 것이다.

워싱턴 주립대학의 킴벌리 메덴바워 심리학과 부교수는 이런 반응적 공격이 증가할 때는 인지 기능에서 있어서 열 효과와 관련이 있다고 뉴욕타임스와의 인터뷰에서 밝혔다. 특히 자제력이 떨어진다는 것이다. 그는 "생각없이 반응하거나 행동을 자제할 수 없는 경향이 있는데 온도



에 영향을 받는 것으로 보인다"고 말했다.

뇌에 주는 영향

과학자들은 왜 고온이 인지나 감정에 영향을 주는지 정확히 모른다. 다만 몇가지 이론들이 소개되기는 한다.

한가지 이론은 뇌의 모든 에너지가 몸의 열을 식혀주는데 집중하게 되므로 다른 것에 쓸 에너지가 부족하다는 것이다.

메덴바워 교수는 "뇌로 올라가는 모든 피와 뇌의 포도당을 열 조절에 모두 할당하게 된다면 인지 기능을 높이는 등의 다른 활동에 사용할 에너지가 부족해지기 때문일 것"이라고 설명했다.

온도가 올라가면 열을 감지하는 느낌 때문에 집중이 안되고 신경질적이 될 수 있다. 이는 뇌가 반응하고 있기 때문이다. 몸을 식히지 않는다면 뇌는 우리 몸이 더 불편하다는 느낌을 주게 될 것이다. 그러면 몸은 생존을 위해 몸을 식힐 수 있는 모든 방법을 동원하게 된다고 오리건 보

건과대학의 신경외과 교수는 설명했다.

잠을 설치

잠을 잘 때 열 효과 역시 매우 중요한 역할을 한다.

더울수록 잠을 더 자지 못한다. 더위가 잠을 방해한다는 말이다. 잠을 자지 못하면 다음날 뇌의 기능도 더 떨어지게 된다.

가장 중요한 것은 더위에 노출된다면 가능한 빨리 몸을 식혀야 한다. 에어컨이 없다면 선풍기도 도움이 된다. 또 물을 많이 마셔두는 것도 잊지 않는다.

하지만 기분과 인지 능력은 외부 온도가 얼마나 중요한 것이 아니다. 내 몸이 현재 얼마나 더운가가 중요하다. 몸의 열을 식혀 주는 것이 가장 중요하다.

특히 만성 질환자가 주의해야 한다.

경희의료원 가정의학과 원장원 교수는 "여름철에는 혈압과 혈당이 낮아지는 편이다. 하지만 폭염 속에서는 스트레스로 인해 증가하는 양

상을 보인다"며 여름철 더위를 조심해야 하는 이유가 단순히 일사병, 열사병뿐만이 아니라 이로 인해 악화될 수 있는 노인환자들의 기저질환이라고 한 의학 전문지와의 인터뷰에서 밝혔다. 특히 그는 여름철 갑작스런 운동도 조심해야 한다고 조언했다. 자넷김기자

웰빙 가이드

US메트로뉴스

특별한

월간 프리미엄
웰빙가이드

고품질 월간지 US METRO NEWS가 매월 첫째주에 여러분을 찾아갑니다. 'US METRO NEWS'는 최고급 웰빙 기사를 기대하는 독자들의 요구에 부응하기 위해 새롭게 제작되는 월간 웰빙 가이드입니다.

광고·구독·배달
(323)620-6717

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

라이프

애완동물 보험 들어 끝까지 함께 간다

월 60~70달러로 애완견 건강 보험 해결
돈 없이 수술 포기하고 버리는 경우 많아
나이에 따라 견종에 따라 보험료 달라
사고, 질병, 정기 검진 등 각각 별도 보험도 가능

개나 고양이는 오랜 동안 사람 곁에 머물며 사람을 위로하기도 하고 또 무한정 사랑을 쏟아준다. 집에 돌아오면 가장 먼저 반기는 것이 개다. 부인보다도 더 나를 반긴다. 이제는 10살이 훌쩍 넘어 거의 앞을 보지 못한 다. 여기저기 머리를 들이받고 다니는 장면을 볼 때면 마음이 아프다.

그런데 개나 고양이를 키우는 것이 그리 쉬운 일은 아니다. 우선 먹이를 줘야하고 가끔 간식도 준다. 또 몸에 붙은 벼룩을 제거해주고 집안 곳곳에 날아 다는 털을 매일 청소해 줘야 한다. 무엇보다 중요하는 것은 혹시 아프기라도 한다면 여간 힘든 일이다.

차라리 말이라도 하면 모를까 어디 아픈지도 모르는데 구석에 웅크리고 앉아 고통을 참는 것을 보면 눈물이 날 지경이다.

문제는 돈이다. 정기적으로 예방 주사도 맞춰야 한다. 또 가축 병원에 데려가면 비용도 솔솔이 들어간다. 사고로 다치거나 큰 병이라도 얻으면 사실 감당하기 힘들 정도의 병원비가 나온다. 이럴 때 필요한 것이 애완동물 보험(pet insurance)이다. 그럼 애완동물 보험은 어떤 것이 있으며 또 무슨 혜택을 얻을 수 있는지부터 이해해 보자.

애완동물 보험 종류

커버 정도에 따라 여러가지 형태가 있다. 모두 내용이 다르다. 따라서 평소 중요하게 생각하는 부분에 혜택을 주는 보험을 택할 수 있다.

▶**사고보험(Accident-Only)**

사고가 났을 때만 커버해 주는 보험이다. 사고로 인해 발생한 부상에 관련된 치료비를 보조해 준다.

뼈가 부러졌거나 상처가 깊어 패였거나 이물질을 삼켜 소화할 수 없게 될 때 또는 독극물을 먹었을 때 커버해 준다. 하지만 일반 질병이나 예방치료는 해주지 않는다.

▶**사고, 질병 보험**

가장 일반적인 형태의 애완동물 보험이다. 사고가 났을 때 뿐 아니라 건강에 문제가 있을 때도 커버해 주는 보험이다.

암에서부터 일반 감염증, 유전적 질환까지 다양한 건강 문제에서 혜택을 받는다.

이 보험은 사고 보험보다 다소 비싸다.

▶**예방 건강혜택(Wellness coverage)**

일반적으로 예방 건강플랜으로 알려져 있다. 정기 검진과 예방 검진을 모두 포함한다.

백신 접종, 매년 받는 정기 검진, 벼룩 및 키티 예방, 기생충 예방, 치아 관리, 정기 혈액 검사 및 진단, 중성화 수술 등이 포함된다.

예방 건강 플랜에 사고와 질병 플랜도 추가해 포괄적인 혜택을 주는 보험회사도 있다.

보통 애완동물 보험에는 사고가 포함된다.

자동차 사고, 낙상, 발에 쏘였거나 다른 동물에 물렸을 때 발생하는 부상도 포함된다. 이런 부상은 응급처치와 수술, 병원 입원, 회복을 위한 약물 처방도 가능하다.

애완동물 응급실 사용료는 매우 비싸다. 또 진단도 받을 수 있다. X-레이, 혈액검사, MRI, 초음파 등등.

유전이나 선천적 문제를 가지고 있는 애완동물도 많다. 고관절 문제, 심장병 등등.

포괄적 애완동물 보험으로 이런 질환을 커버 받을 수 있다. 다만 몇몇 질병들은 혜택이 시작되기 전 수개월간 기다려야 하는 대기 기간도 있을 수 있다.

보험에서 제외되는 질병

보험별 커버 표	사고 플랜	사고 및 질병	예방(Wellness)
침술, 카이로프랙터, 물리치료	V	V	X
골절, 자상, 인대파열	V	V	X
구토, 설사, 눈 및 귀병	X	V	X
X-레이, CT, 초음파, 혈액검사	V	V	X
이물질 삼킴, 독극물	V	V	X
감염, 통증, 염증 약 처방	V	V	X
수술, 화학요법, 장내시경	V	V	X
정기검진, 백신, 해충방제	X	X	V
암, 당뇨, 심장병 등 심각 질병	X	V	X



대부분 보험에서 커버해주지만 제외되는 질병도 있다.

포괄적 플랜(comprehensive plan)이 아니라면 행동과 관련된 치료는 커버해 주지 않는다.

▶**번식, 임신, 출산:** 번식, 임신, 출산과 관련된 비용은 혜택에서 제외되는 것이 일반적이다. 이를 커버해주는 특별보험도 있기는 하다.

▶**성형:** 의료적으로 필요하지 않는 한 꼬리 자르기, 귀 다듬기, 발톱 제거 등도 일반 보험에서 커버 받지 못한다.

▶**사전 병력:** 사전에 발생한 병력에 대해서도 커버 받지 못한다. 보험을 구입하기 이전 또는 구입한 후 대기 기간중에 발생하는 병도 포함된다. 하지만 예외도 있다.

▶**정기 검진, 예방 검진:** '웰니스 플랜'을 가입하지 않는 한 커버 받지 못한다. 예방접종, 연례 검진, 치과 등도 여기에 해당한다.

보험에서 알아둬야 할 일

애완 보험에도 보험에서 커버해 주기 전 주인이 부담해야 하는 디덕터블, 코인슈런스, 보상비율 등이 있다.

코인슈런스는 주인이 디덕터블을 낸 후에 보험회사와 분담해야 하는 비용 비율을 말한다.

예를 들어 코인슈런스 20%라고 한다면 주인이 20%를내고 보험회사가 나머지 80%를 지불한다. 500달

러 청구서를 받았고 디덕터블이 100달러라면 주인은 디덕터블 100달러에 나머지 400달러에 대해 20% 즉, 80달러를 내야 한다. 따라서 주인은 총 180달러를 내게 된다.

이 코인슈런스와 디덕터블을 합친 금액을 '환불비율' (reimbursement rate)이라고 표현한다.

앞선 예를 보면 주인이 디덕터블 100달러와 코인슈런스 80달러를 합해 180달러를 냈다면 보험회사는 주인에게 180달러를 돌려주는 것을 말한다.

디덕터블은 건당 또는 연간으로 계산할 수 있다. 건당이란 사고 또는 새 건강 문제 당 내야 하는 돈이다.

보험료

보험료는 조건에 따라 다르다.

▶**연령:** 나이가 들었다면 건강의 위험이 높으므로 보험료가 높다.

▶**견종:** 어떤 종자는 특정 질병 문제가 더 높을 수 있다. 보험료가 높아진다.

▶**혜택 정도:** 커버가 더 많은 포괄적 보험 플랜은 더 비싸다. 또 디덕터블이 낮을수록 보험료는 높아진다.

▶**지역:** 거주 지역에 따라 다르다.

개의 사고 보험은 월 17달러 고양이는 10달러. 사고와 질병 플랜은 개 57달러, 고양이 32달러다. 건강검진을 포함한 포괄적 플랜은 각각 월 10~25달러를 더 추가한 보험료를 내야 한다. 자넷김 기자

뻘한 기사 한번 보고 버려지는 신문기사

**US메트로뉴스
오래 두고두고
보셔도 됩니다**

US메트로뉴스

치매의 60~80%는 알츠하이머병

회상, 낱자 기억 못 한다면 알츠하이머 의심
아미노이드-베타 단백질 과다가 원인 추정
일상과 기억 등 최소 2가지 이상이면 치매 의심
잘 관찰하고 조기 진단받고 운동하며 진행 늦추기

많은 사람들이 치매와 알츠하이머를 혼동한다. 알츠하이머는 치매의 일종이다. 현대 치매의 약 60~80%는 알츠하이머다.

나이가 들수록 다양한 이유로 기억력과 사고력이 변한다. 이런 것을 사실 대수롭지 않게 생각하곤 한다. 하지만 일생 생활을 하는데 어려움을 겪기 시작하면 치매의 초기 증상을 일 수 있으므로 주의롭게 관찰해야 한다. 사실 치매를 말할 때 대부분은 알츠하이머 병을 지칭한다. 의학 전문 잡지 '컨버세이션'에서 소개한 치매 관련 기사를 정리했다.

치매란

치매는 뇌의 퇴화로 인해 생각 또는 행동, 기억력의 변화를 가져오는 증상을 말한다.

치매의 범주는 보통 수행하던 일들이 어려워지고 생각과 기억에서 최소 2가지 이상에 변화가 나타날 때다.

예를 들어 평소 잘 보내던 공과금을 기억하지 못하고 잘 아는 곳인데도 길을 잃기 시작한다면 치매를 의심할 수 있다.

매우 드물지만 어린이에게 나타나지만 100개 이상의 유전인자 이상과 관련된 진행성 뇌손상이 원인이다. 성인에게 볼 수 있는 인지변화와 비슷하게 나타난다.

알츠하이머란

치매의 가장 일반적인 형태다. 보통 치매의 60~80%가 알츠하이머다. 이 때문에 많은 사람들이 치매와 알츠하이머를 혼동해 사용한다.

알츠하이머의 가장 일반적인 증상은 기억력 변화다.

예를 들어 알츠하이머를 가졌다면 최근에 일어난 일들을 회상할 수 없거나 일어난 날짜 또는 달을 기억해 내지 못한다.

현대 과학으로도 알츠하이머의 정확한 원인을 모른다.

다만 뇌에 아미노이드-베타 단백질과 타우 단백질이 축적되는 것과

관계가 있다는 정도로만 알려져 있다.

사실 인간은 누구나 약간의 아미노이드-베타 단백질을 가지고 있다. 하지만 뇌에 너무 많이 생기고 이들이 서로 뒤엉켜 뇌세포 사이 공간에 겹겹이 쌓이면 쌓인 플라그가 염증을 일으킨다. 이 플라그가 타우 단백질을 방해하게 된다. 이 타우 단백질은 뇌 신경세포(뉴런)이 내부 골격을 안정화시키는데 도움을 준다. 하지만 아미노이드-베타 단백질이 플라그가 형성돼 타우 단백질을 방해하면 타우 단백질 역시 엉켜 붙게 된다.

이럴 경우 세포에 독성으로 작용하고 결국 세포를 죽이는 역할을 한다.

아미노이드-베타 단백질이 많아지면 비정상 타우 단백질도 증가해 뇌 세포를 계속 파괴하는 것으로 알려져 있다.

알츠하이머병은 치매의 한 종류인 혈관성 치매를 동반할 수 있다. 가장 일반적인 복합 치매로 나타난다.

혈관성 치매

두번째로 많은 형태의 치매가 혈관성 치매다. 뇌로 공급되는 피가 방해받을 때 생긴다.

뇌로 흘러가는 혈류가 변하기 때문에 혈관성 치매의 증상은 알츠하이머스에서 일반적으로 나타나는 기억력 변화 이상의 것으로 나타난다.

예를 들어 혈관성 치매는 일반적으로 혼동이 나타나고 생각이 느려지거나 생각하는 대로 행동하기가 어려워진다.

심장병이나 혈압이 있다면 혈관성 치매의 위험이 더 높아진다.

전측두엽 치매

(Frontotemporal dementia)

치매는 행동이나 언어에도 영향을 미친다. 전측두엽 치매와 일반 치매의 구별이다.

이 치매를 앓는 사람들은 일반 생

활 상황에서 적절히 반응하지 못하고 이를 분석하는데 어려움을 겪는다.

예를 들어 평소와는 다르게 무례하거나 공격적인 말을 한다거나 타인의 영역을 침범하기도 한다.

65세 이하에서 알츠하이머에 이어서 두번째 자주 나타나는 질병이다.

언어나 대상의 의미를 이해하지 못하는 증상이 두드러지는 측두엽 퇴행 질환의 하나로 '의미' 치매라는 것이 있다. 말의 의미를 이해하지 못하고 매일 보는 사물들의 이름을 이해 하는데 어려움을 겪는다.

루이소체 치매

(Dementia with Lewy bodies)

알파-시누클레인(α -synuclein)이라고 불리는 단백질의 조절 장애로 인해 발생한다. 일반적으로 파킨슨 병을 앓고 있는 사람들에게서 자주 볼 수 있다.

웅크린 자세, 발을 끌면서 걷기, 필체 변화와 같은 행동 이상이 나타날 수 있다. 시각적 환각이나 심각한 불면 등도 나타날 수 있다.

치매 증상이 있다면

치매 증상이 보인다면 주치의에게 말해야 한다.

의사들도 처음에는 치매 증상 여부를 판단하기 힘들다. 시간을 두고 어떤 변화가 일어나고 있는지를 잘 관찰하도록 할 것이고 또는 전문의 방문을 권할 수 있다.

치매를 정확히 짚어내는 검사는 없다. 다만 뇌 스캔, 기억력 테스트, 사고력 테스트, 일상 생활의 변화 등을 종합해 진단을 내릴 것이다.

다양한 치매 증상

치매는 다양한 방법으로 온다.

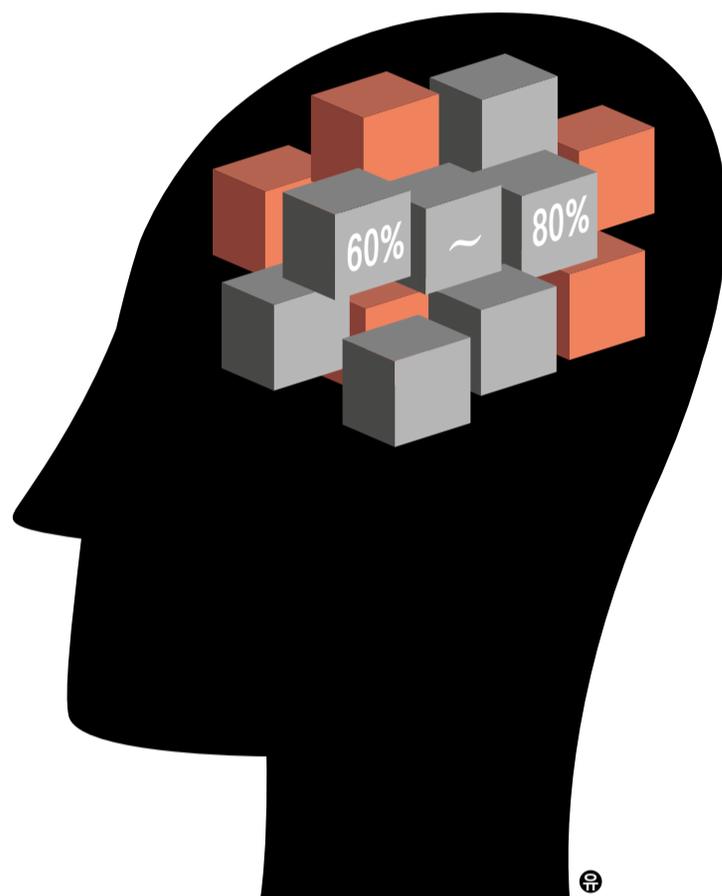
예를 들어 사람마다 진행 속도가 다르다. 어떤 사람은 치매를 앓고 있어도 정상 생활을 계속 할 수 있지만 어떤 사람은 급격히 악화된다.

치매는 매우 치명적이다. 모든 사람들이 걸리지 않기를 기도한다. 하지만 마음대로 되지 않는다.

치매를 예방하는 다양한 방법들을 소개하는 연구 보고서도 많다.

우선 치매의 종류에 대해 알고 치매가 어떻게 진행되는지 이해하는 것이 중요하다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com



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

이슈

7월부터 숙박비 '바가지요금' 금지

미국 내 처음으로 캘리포니아 숙박 요금 추가 금지
팜스프링 2박 1,200달러가 2,300달러로 둔갑
청소비, 심지어는 에어컨 사용료까지 받아
호텔, 공연 티켓 등도 공지 비용에 추가 못해



요즘 호텔이나 에어비앤비 등 숙박과 관련된 바가지요금이 기승을 부리고 있다. 캘리포니아에서는 7월 1일부터 바가지요금 근절 정책이 시행되고 있다.

한인들도 많이 이용하는 숙박 대여사이트 검색창에 뜨는 숙박 가격보다 실제 지불하는 가격이 더 많다. 광고에 나오는 숙박 가격만 믿고 클릭하면 청소비 등 다양한 비용을 추가로 지불해야 한다. 호텔도 마찬가지다. 많은 휴가 리조트는 리조트 사용료, 사우나 시설 사용료 등 추가 비용을 내야 하는 경우도 많다.

캘리포니아에서는 7월부터 광고에 내보내는 비용은 숙박뿐 아니라

추가 경비를 모두 포함한 가격을 제시해야 한다. 고객들이 쉽게 숨겨진 추가 가격 없이 실경비를 파악하고 예산을 짤 수 있게 된 것이다.

뉴욕 타임스에 따르면 지난 5월 샌디에이고에 사는 사미르 바브나니(47)는 휴가지 숙박 대여사이트 '브르보'(Vrbo)를 통해 팜스프링스에 숙소를 잡았다. 정원에 스파가 있고 미끄럼틀과 바가 있는 5등급의 멋진 장소였다.

하루 대여비는 595달러로 이를 머무는 것으로 예약했다. 그런데 나중에 청구서에는 2,300달러가 찍혀 있었다.

이들 숙박비의 두 배에 달하는 금

액이다.

주인에게 이 비용이 무엇인지 따져 물었더니 청소비 300달러 에어컨 사용 300달러, 세금, 호스트 비용 등등 말도 안 되는 설명을 하는 것이었다.

7월부터 캘리포니아에서는 더 이상 숙박업소에서 이런 '정크' 비용을 받지 못한다.

숙박업소뿐만 아니다. 공연이나 경기 등 이벤트 입장권, 호텔 룸, 음식 배달 서비스 포함해 추가 요금으로 바가지를 씌우지 못한다.

광고 등에 표시한 가격 이상은 받을 수 없다.

지난해 10월 법이 통과될 당시 롬본타 주 검찰총장은 "캘리포니아 주민들이 보는 가격이 곧 주민들이 지불하는 가격"이라고 잘라 말했다. 이 규정은 캘리포니아로 여행 오는 타주 주민들에게도 적용된다.

이법이 만들어질 당시에는 호텔은 제외됐었다. 하지만 올해 초 한 리조트 호텔에서 바가지요금으로 피해를 봤던 마크 버만 캘리포니아주 하원의원의 발의로 호텔까지 포함됐다.

호텔 숙박 예약할 때 가격 알려야

호텔이나 모텔들은 법 해석을 놓고 분주하다고 캘리포니아 '호텔, 랫지' 협회의 AJ로시토 홍보 이사는 밝혔다.

보통 예약을 할 때 고객이 내는 리조트 사용료, 목적지 사용료, 시설 사용료 이외에도 체크인아웃할 때 카운터에서 추가하는 모든 비용을 사전에 공지해야 한다. 고객들이 숙박요금 이외에 어떤 수수료가 추가되는지 확인할 수 있도록 해야 한다.

힐튼, 매리엇, 초이스 호텔 체인들은 이미 미 전국에 걸쳐 가격 공지

때 이들 추가 요금까지 모두 포함시키고 있다.

킴턴, 크라운 플라자, 스테이브리지 스위트 등을 운영하는 인터콘티넨탈은 숙박료에 모든 편의 시설 사용료와 기타 의무적으로 내야 하는 비용을 모두 포함 시키도록 시스템을 바꾸기 시작했다. 제이미 와린스키 대변인은 7월 중으로 모든 미국 내 자사 운영 호텔들의 숙박료에 모든 비용이 포함될 것이라고 밝혔다.

호텔에 붙는 비용

호텔 숙박료에 포함된 서비스 비용까지 모두 내야 하는 것은 아니다.

호텔에서 받을 서비스는 옵션이다. 이 서비스 비용은 포함되지 않는다. 하지만 바뀐 법에 따라 옵션으로 선택하는 서비스도 모두 공개해야 한다.

호텔 협회 로시토 홍보는 "예를 들어, 마사지 서비스를 선택했다면 비용에 10% 봉사료가 반드시 포함되며 이 10% 봉사료도 마사지 서비스 가격에 포함돼야 한다는 것"이라고 말했다.

단기 숙박 공유 사이트

한인들도 많이 이용하는 에어비앤비 또는 '브로보'와 같은 단기 숙박 대여 사이트는 예약을 종료하기 전 청소비, 서비스비, 호스트비 등 의무적으로 내야 하는 비용을 공지해 준다.

에어비앤비는 검색 버튼을 누르면 세금 전 총비용을 확인할 수 있다.

캘리포니아에서는 7월 1일부터 예약 직전 이런 전체 가격을 보는 것이 아니라 아예 처음부터 검색 아이콘을 누르면 모든 비용이 포함된 가격을 볼 수 있다.

'브르보'는 처음 검색할 때 2가지 가격이 나타난다.

첫 번째는 굵은 글씨로 수수료 없는 순수 방값이 나타나고 아래에는 방값에 더해 모든 비용을 포함시킨 가격을 볼 수 있다.

다른 주들도 동참

다른 주들도 이런 불필요한 '정크' 수수료를 단속하는 입법을 고려하고 있다.

미네소타는 내년부터 '정크' 수수료 금지법을 시행한다. 미 전국적으로는 캘리포니아가 처음이다. 이에 따라 현재 연방정부 차원에서 대책을 고심하고 있다.

지난 10월 조 바이든 대통령은 매년 수백억 달러에 달하는 이런 정크 비용을 근절하겠다고 밝혔었다. 11월 연방무역위원회(FTC)는 광고할 때 의무적으로 부과하는 비용을 제외시키는 행위를 금지하는 법을 제안했다.

이어 지난 4월 FTC는 이를 위한 공개 청문회를 개최해 여론을 어떤 방법으로 규정해야 하는지를 듣는 청문회를 개최했다.

숙박비가 올라가지 않을까

오히려 호텔과 단기 숙박 공유 업체들이 광고할 때 모든 추가비용을 다 포함시킨다고 해도 가격은 올라가지 않을 것이다. 오히려 가격이 더 낮아질 수 있다.

단기 숙박업소 규정 전문가인 팸넛슨은 단기 숙박 공유 시설 주인 또는 관리자들이 수수료에 대해 다시 생각할 것이며 결국 경쟁을 강화하기 위해 일부 수수료를 제외시킬 것이라고 내다봤다.

존김 기자 john@koreatimes.com

Lic #0199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

"안내해 드립니다"

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

제3회 시니어 미술공모전

접수 기간 7.10~31. 2024

참가 대상 55세 이상 미술에 대한 열정이 있는 분

작품 주제 Nature (자연)

작품 규격 캔버스나 종이 18×24인치

미 디 어 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어

참 가 비 50달러(1인 1점)

시 상 대상, 1, 2, 3등 입선작 ※리앤리 갤러리 전시

심사 발표 2024년 USmetronews 지면 공지, 개별 통보

제 출 리앤리 갤러리(3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010)

문 의 (213)365-8285 이 아그네스

US메트로뉴스와 함께하는

‘활력 넘치는 인생’

척추 건강 세미나

척추 근육 건강이 궁금하다면 ‘은혜한인교회’ 로



대전 필 한방병원 윤제필 원장

본보, 척추 전문 윤제필 필한방병원장 세미나

‘활력 넘치는 인생’ 8월 28일(수) 오전 9시~12시
“척추 건강 챙기고 푸짐한 선물도 받아 가세요”



‘수술 없는 척추 치료’로 유명한 윤제필 대전 필 한방병원장이 본보가 주관하는 ‘활력 넘치는 인생’ 건강 세미나에서 ‘척추 건강 비법-기적의 속 근육 스트레칭’을 주제로 강연한다. 이번 세미나는 8월 28일 오전 9시~12시 은혜한인교회와 29일 밸리인싱크대학에서 열린다.

본보 창간 3주년을 맞아 미국 유수의 건강보험 회사 유나이티드 헬스케어와 협력해 개최하는 이번 건강 세미나에는 또 체조 강사 이유나 씨가 건강 체조를 시연한다. 척추 건강도 챙기고 스트레칭 방법도 익힐 수 있는 이번 행사에서는 유나이티드 헬스케어의 간단한 메디케어 강좌도 있을 예정이다.

이번 세미나는 ‘US 메트로뉴스’가 추구하는 ‘시니어 웰빙 증진’이라는 취지에 걸맞게 앉아 있는 생활이 많아진 한인들을 위한 “근육 및

척추 건강”을 위해 준비한 행사다.

특히 노년에는 움직임이 많이 둔화되고 또 모든 것이 귀찮아져서 활동도 적고 앉아 있는 시간이 더 많아지게 된다.

손자 손녀들을 돌봐주는 시니어들도 많다. 이럴 때 반복적인 동작으로 근육과 관절이 퇴화되고 힘이 빠져 자칫 허리를 다칠 수 있다. 허리 건강과 근육 건강이 어느 때보다 더 필요한 시점이다. 근육이 굳어지면 유연성이 줄어들며 근육이 약해져 몸의 균형 잡기가 어려워질 수 있다. 낙상의 원인이 된다. 노년의 낙상을 가장 경계해야 할 부분이다. 특히 등이나 목 부위는 더욱 주의해야 한다.

이번 행사는 누구나 참석할 수 있다. 앉아 생활하는 직장인에서부터 하루 종일 손주들 돌보는 할머니, 할아버지, 어린 자녀 돌보는 엄마 등등 무료로 참석해 건강을 챙길 수 있는 행사다. 또 메디케어가 궁금한 한인들도 참석하면 도움이 될 것으로 기대된다.

윤제필 박사의 척추 건강 비법

“척추를 바로 세우면 가정이 바로 서고 나라가 바로 섭니다.”

이번 세미나에서 한의학박사이자 한방 재활 의학과 전문의인 대전 필한방병원의 윤제필 원장이 특히 노년의 척추 건강과 치료법 등을 상세히 설명하고 시연도 해 줄 것이다.

윤 원장은 2009년 미국에 자생한 방병원 지원을 개설해 ‘수술 없는 척추 건강’ 유지로 우리에게도 잘 알려진 인물이다.

지금은 대전에 필한방병원을 설립해 운영하고 있으며 한국의 많은 유수 방송에 출연해 척추 건강의 중요성과 치료 방법 등을 소개하는 한방 척추 의료계의 독보적인 존재로 인기를 끌고 있다.

프로골퍼 최경주 등 많은 프로 스포츠 선수들의 근육과 척추 전담 주치의이기도 하다.

수술은 마지막 방법

윤 원장은 교보문고 베스트셀러인 ‘기적의 속 근육 스트레칭’의 저자이기도 하다.

윤 원장은 “속 근육은 중심 근육, 코어근육으로 우리 몸의 깊숙이 자리 잡은 근육이며 우리 몸의 기둥이 되는 근육”이라고 강조했다.

뼈를 붙잡고 지탱하는 속 근육은 척추 복부 골반을 둘러싸고 받쳐주는 역할을 한다고 말했다. 우리 몸에는 3대 속근육이 있다. 장요근, 요방형근, 척추기립근 등이 그것이다.

그는 스트레칭이 가장 좋은 통증 치료법이자 예방법임을 강조하면서 수술은 가장 마지막에 선택해야 할 치료법이라고 설명했다.

물론 디스크 탈출이 심해 다리 마비가 오거나 대소변 장애가 있다면 수술적 치료를 택하고, 3개월 보존 치료 후 악화되거나 호전되지 않을 경우 수술을 고려해야 한다”라고 한 언론과의 인터뷰에서 권고했다.

김정섭 기자

‘갱거루 할머니’의 근골격계 질환

윤 원장이 한국 대전일보에 지난 4월 ‘갱거루 할머니’라는 제목으로 게재한 한의사 칼럼이 특히 주목할 필요가 있다.

그는 칼럼에서 “맞벌이 부부의 증가로 자녀의 양육을 대신해 주는 할머니들이 많아지고 있다”면서 “하루 2~3시간 아이를 품에 안고 지내는” 할머니들을 ‘갱거루 할머니’로 표현했다.

문제는 이들이 가사 노동도 도맡

게 되면서 근골격계 질환에 쉽게 노출되고 있다는 것이다. 양육과 가사는 경우에 따라 젊은 엄마들의 척추·관절 건강에도 무리를 일으키는데, 이미 관절과 인대에 퇴행이 온 노인들에게 큰 부담으로 작용할 수밖에 없다고 그는 칼럼에서 적었다.

윤 원장은 “하루 2~3시간 이상 아이를 품에 안고 지내면서 손목과 어깨, 허리 등 관절에 많은 손상

을 입게 된다”면서 “퇴행과 반복된 자극으로 많은 연골과 윤활막이 육아와 가사 노동으로 인한 부하 발생 시 관절에 대한 보호 역할을 충분히 수행하지 못하며 추가적인 관절 질환을 일으키는 것”이라고 설명했다. 그러면서 “손목이 붓거나 욱신거리고, 어깨를 돌리거나 들어 올릴 때 소리가 나는 등 불편한 증상들이 발생하게 된다. 척추에 반복적인 무리가 갈 경우

만성 요통으로 진행될 수 있다”고 경고했다.

그는 이를 해결하기 위해선 스트레칭 등과 같은 적절한 치료가 필요하다고 강조했다. 시중에 많이 판매하는 탄력 고무밴드나 가벼운 중량의 아령을 이용하면 더욱 효과적이고 집에서 가장 손쉽게 활용할 수 있는 운동기구로 물을 적당량 채운 500mL 생수병을 이용해도 좋다고 스트레칭의 중요성을 설명했다.

US메트로뉴스와 함께하는 **활력 넘치는 인생** 척추 건강 세미나

하루 종일 손주 돌보는 '갱거루' 할머니들 스트레칭법

하루 10분 간단한 스트레칭으로 근력 회복 '거북목' 직장인도 '활력 넘치는 인생' 환영 예약하면 추가 선물, 모든 참가자에 선물 점심 은혜한인교회서 8월 28일 오전~정오 신나는 세미나

스트레칭은 달리기 선수나 체조선수만 하는 것으로 생각할 수 있다.

하지만 우리 모두 스트레칭이 필요하다. 스트레칭은 말 그대로 '당겨준다'는 뜻이다. 밤새 웅크려 있던 몸을 잡아당겨 하루의 일을 시작할 수 있도록 신호를 보내주고 근육을 데워준다. 또 책상에 오래 앉아 꼬그라들었던 근육 등 몸 전체를 길게 늘려 몸에 유연성을 불어넣어 줄 수 있다.

하루 종일 손주들을 보느라 시달리는 할머니 할아버지의 긴장된 근육도 이 스트레칭으로 간단히 풀어줄 수 있다.

스트레칭은 필요할 때만 하는 것이 아니다. 수시로 매일 잠깐 동안만이라도 몸을 비틀고 당겨 주면 하루의 활력을 되살릴 수 있는 아주 간단하고도 아무곳에서 할 수 있는 간편한 운동이다.



이유나 코치(체조 강사)

의자에 오래 앉았다가 일어나면 '아고아고' 신음소리가 절로 새나는 이유일 것이다. 이런 상태에서 밖으로 나가 근육에 힘을 주는 활동을 하게 되면 근육들이 갑자기 늘어나기 때문에 다칠 수 있다.

다친 근육은 관절을 충분히 받쳐주지 못하게 될 것이고 결국에는 관절 부상으로까지 이어질 수 있다고

하버드 의대 회보는 경고했다.

따라서 정기적으로 근육을 늘려주고 유연하게 해 줘야 한다. 이런 작은 행동으로도 근육 자체에 과중한 힘을 가해지는 것을 막아준다.

어디를 풀어져야 하나

움직이는 데 필수적인 근육을 풀어준다. 아래쪽 사지 즉, 종아리, 오금줄, 고관절 굴근(허리를 굽힐 때 사용됨), 허벅지 앞쪽 사두근을 먼저 풀어준다. 또 어깨와 목, 허리 아래 역시 스트레칭의 효과를 톡톡히 볼 수 있다. 매일 해주는 것도 좋다. 또는 한주에 최소 3~4회는 해 줘야 한다고 하버드 의대는 조언했다.

근육이 따뜻하게 데워지기 전에 스트레칭을 하면 다칠 수 있다. 근육 섬유가 아직 준비가 되지 않았기 때문이다. 따라서 갑자기 스트레칭하지 말고 천천히 움직여 다소간의 워업 과정이 필요하다.

또 스트레칭은 한 동작에 약 30초 가량 유지해 준다. 여기서 균형을 하면 안된다. 스트레칭을 하면 몸이 깨운해 지고 키가 더 커지는 기분이 들 것이다.



스트레칭의 중요성

스트레칭은 근육을 유연하게 또 건강하게 유지해 준다. 특히 유연성을 키워야 관절을 잘 움직일 수 있다.

유연성이 없다면 근육은 꼬그라들 것이고 뻣뻣하게 굳어진다. 이렇게 되면 움직일 때 근육을 모두 팽창해 사용할 수 없다. 그러면 관절통이 생기고 뼈거나 근육 손상을 가져올 수 있다. 물론 몸의 밸런스도 망가져 낙상의 위험을 높인다.

하버드 의과대학 회보는 예를 들어 하루 종일 의자에 앉아 있으면 넓적다리 뒤 근육인 '햄스트링'(오금줄)이 딱딱하게 굳어지며 다리 또는 무릎을 완전히 뻗기가 잘 안된다고 적었다. 결국 걷기가 힘들어진다는

건강 세미나 행사 참여 방법

이번 세미나는 누구나 무료로 참석할 수 있다.

시니어부터 시니어를 돌보는 자녀들, 케어기버, 또는 자녀와 함께 하루 종일 집에서 머무는 엄마, 특히 의자 생활을 많이 하는 직장인, 셀폰이나 컴퓨터로 거북목을 걱정하는 한인 등등. 척추 건강을 이해하고 근육 긴장을 풀고 싶은 사람들이라면 누구나 참가할 수 있다.

본보 'US 메트로뉴스'는 참가자들에게 점심을 제공한다. 또 마스크와 타월 등이 담긴 구디백도 무료로 선사한다.

이번 행사는 예약을 하지 않아도 된다.

다만 사전 예약을 한다면 '신라면', 타파웨어 등 간단한 추가 선물도 받을 수 있다. 또 행사가 진행되는 도중에 유익한 생활용품이 걸린 '상품 추

첨' 도 있다.

US메트로뉴스의 이번 세미나는 '신라면'의 농심, 재미한국노인회(회장 박건우), 한솔보험, 한미보험, 엘림종합보험, 교통사고 레몬법 유산상속 전문 정대용 변호사, 일식당 아라도가 함께한다.

▶ 예약 문의: 본보 (562)538-8581 또는 (213)247-2938.

행사 일정

▶ 일시: 8월 28일(수) 오전 9시~12시

▶ 장소: 은혜한인교회: 1645 W. Valencia Dr., Fullerton, CA 92833

▶ 일시: 8월 29일(목) 오전 9시~12시

▶ 장소: 인싱크대학 10000 Foothill Blvd. Lake View Terrace, CA 91342

US메트로뉴스와 함께하는 건강 세미나

활력 넘치는 인생

수술 없이 지켜내는 척추 건강 관리 스트레칭 프로그램과 웰빙 강좌에 여러분을 초대합니다

일시 8. 28. 2024(수) 오전 9시~12시
장소 은혜한인교회(무료주차) 1645 W Valencia Dr., Fullerton, CA 92833

강사 이유나 코치 (체조 강사)

주최 US메트로뉴스 협찬 HONGSHU 재미 한국노인회 한미보험 한솔보험 엘림종합보험

모든 분께 선물이 무료! 무료! 점심 제공

건강 세미나 참가 신청 (562)538-8581 예약하신 분들께는 선물이 더 드립니다

레몬법, 환불 결정 뒤 반납까지 걸리는 시간은?

전문가칼럼

정대용 변호사



레몬법 클레임을 통해 차량 반납 및 환불이 결정되는 사례가 계속되고 있다. 아무래도 새로 나오는 차들에 첨단 기능이 많이 적용되면서 고장 사례도 같이 늘어나기 때문일 것이다.

필자 사무실에서도 벤츠나 현대/제네시스 등의 경우, 한 달에만 3-4대 이상의 차들이 환불 결정을 받고 있다. 차를 산지 1-2년 된 차들도 있지만, 지난해 연말이나 올 초에 구입해 채 6개월도 되지 않는 차도 적지 않아, 차량 구입 때 더욱 신중을 기하게 된다.

그렇다면, 레몬법을 통해 차량 반납 및 환불이 결정되고 나면 모든 것이 끝난 것일까? 그렇지 않다. 회사마다 차이가 있지만, 2-3달 정도 시간이 더 걸린다.

차량 환불이 결정되고 난 뒤에는 손님에게 돌려줄 금액("다운페이 (+) 지금까지 낸 페이먼트 (-) 감가상각")를 계산해야 하고, 손님은 이를 확인하는 절차가 필요하기 때문이다. 이를 위해 손님들은 용자받은 곳에 할부금 납부기록(payment history)과 갚아야 할 금액(payoff quote)이 얼마인지도 확인해야 한다.

돌려받을 금액이 확정되면, 자동차회사는 손님에게 지급할 체크를 준비하며, 차를 픽업할 업체를 지정하게 된다. 또 이 업체에서는 담당자를 정해 손님이 차를 어디서 반납할지, 일정은 언제가 좋은지 조율하게 된다.

어떤 손님들은 차를 원하는 때에, 원하는 장소에 반납하면 된다고 생각하는데 그렇지 않다. 차를 반납하는 장소는 손님이 차를 구입한 딜러가 되는 경우가 많지만, 다른 딜러로 변경할 수 있다. 일정도 손님이 원하는 날

자로 조율할 수 있다.

앞서 환불이 결정되고 난 뒤에 2~3개월이 더 걸린다고 말씀드렸는데, 그렇다면 이때도 매달 페이먼트를 내야 할까? 물론이다. 아직 차를 반납한 상태가 아니기 때문에, 차의 주인은 여전히 손님이며, 매달 돌아오는 날짜에 페이먼트를 내야 한다(날짜에 맞춰 내지 않으면 연체료가 붙으니 주의해야 한다). 다만, 이 돈은 차를 반납한 뒤, 론받은 곳(은행 등)으로부터 따로 돌려받게 된다.

또 하나 손님들이 궁금해하시는 것 가운데 하나가 얼마를 돌려받느냐이다. 기본적으로 손님이 지금까지 낸 돈은 모두 돌려받지만, '마일리지 오프셋(mileage offset)' 이라고 해서 감가상각이 적용된다.

감가상각이 적용되는 기준은 주마다 다르다. 캘리포니아를 비롯한 많은 주의 경우, 차의 수명을 12만 마일로 보고, 차에 문제가 발생해 처음 딜러를 방문하여 문제를 확인받은 때까지는 손님이 차를 정상적으로 사용한 것으로 간주한다.

가령, 차의 가격이 10만 불이고, 1만 2,000 마일을 운행했을 때 엔진에 문제가 생겨 처

음 수리를 받아 환불이 결정되었다고 한다면, "10만 불 (x) 12,000마일/120,000마일"로 계산해 1만 불의 감가상각이 적용된다. 즉, 자동차회사는 손님이 지금까지 낸 돈 가운데 1만 불을 빼고 돌려주게 되는 것이다.

간혹 차를 살 때 낸 세금이 어떻게 되나 물어보는 경우가 있는데, 세금도 다운페이와 매달 내는 페이먼트에 포함됐기 때문에 낸 만큼 돌려받는다고 보면 된다.

차는 한번 살 때 굉장한 시간과 노력이 요구되지만, 레몬법을 통해 차를 반납할 때도 상당한 시간과 노력이 요구된다. 그렇기에 차를 구입할 때 문제가 없는 좋은 차를 만나는 것은 큰 축복이라 하겠다.

<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

비빔밥의 마술 (The Magic of Bibimbap)

비빔밥은 한국의 고유한 음식이고, 또한 제가 가장 좋아하는 음식 중 하나입니다. 양념된 고기, 다양한 색깔의 야채, 그리고 계란 부침은 한입 한입 베어 물 때마다 입 안에서 작은 맛의 폭발을 만들어 내는 것 같아요.

처음에는 이 많은, 그리고 각기

다른 재료들이 충돌할 것 같았어요. 하지만 완전히 반대였어요. 모든 재료들은 달콤하고 고소하고 짭조름한 맛의 조합을 만들어 내는 동시에 독특한 맛을 더해 풍미를 더합니다. 저는 자라면서 비빔밥을 많이 먹었어요. 그래서 항상 비빔밥은 향수를 불러 일으키

는 음식이 되었어요.

그리고 요즘은 나의 친구들은 물론 다양한 사람들이 비빔밥을 먹고 칭찬하는 모습을 자주 볼 수 있어요. 각각의 재료들이 섞여서 환상적인 맛을 만들어 내는 것은 마치 각기 다른 문화들이 어우러져 조화의 아름다움을 만들어 내는 것과 닮았어요. 비빔밥의 재료들은 각각의 작은 불꽃이 되고, 그것들이 합하여 입안에서 맛의 불꽃을 만들어 내요. 이처럼 다양한 문화의 어우러짐을 즐기는 일은 언제나 즐거워요. 한국의 문화가 다른 문화권에서도 하나의 작은 불꽃이 되어 다른 사람들에게 기쁨을 주고 있다는 사실이 자랑스러워요. 이렇게 간단한 하나의 음식이 다양한 사람들을 한데 모을 수 있다는 사실이 놀라워요.

<송다솔>

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



비빔밥

아이스하우스캐년

12면에서 계속

하룻밤 야영하면 발아래 펼쳐지는 온타리오와 쿠카몽가의 화려한 전 기슈를 굽어보며 감상할 수 있다.

우리는 내친 김에 팀버 마운틴 쪽으로 발길을 돌렸다.

급경사인데다가 고도도 높아져 다소 힘이 들기는 하다. 팀버 마운틴 정상까지는 불과 0.9마일. 가파른 길을 오르고 내리며 정상에 올랐다. 발아래 세상이 눈에 들어온다. 앞에는 마운틴 볼디 정상이 보인다. 아직 눈

이 군데군데 남아 있다. 다음달에 오면 눈이 남아 있으려나... 잠시 생각에 잠기며 하산길에 나섰다.

한창을 내려왔을 까 드디어 계곡물을 만났다. 자갈길을 걷다보니 발바닥도 아프다. 잠시 바위에 걸터앉아 계곡물에 발을 담갔다. 차다. 얼음물 보다 더 차다. 5분 버티기도 힘들다. 하지만 온몸에 전해지는 냉기가 몸안의 열기를 식혀 준다. 시원하다. 그리고 하루의 피곤이다 풀린다.

소셜연금 '갈아타기' 허용되지 않아

3면에서 계속

이런 경우라면 B 씨와 C 씨 모두 죽은 A 씨가 받는 연금의 100%를 받는다.

그러나 이경우에도 각자의 만기 은퇴 연령 이전에 신청한다면 그만큼 금액이 줄어든다. 또 자신의 연금도 받고 죽은 배우자의 연금도 받을 수 있는 것은 아니다. 둘 중 더 큰 금

액을 받는다. 또 생존 배우자는 죽은 남편의 연금을 먼저 받고 나중에 자신의 연금으로 바꾸어 받을 수 있다.

하지만 일반 배우자 연금과 이혼 배우자 연금은 이런 '갈아타기' 가 더 이상 허용되지 않는다.

동시에 신청하는 것으로 간주돼 둘 중 더 큰 금액을 받게 된다.

에어컨 전기료 전략

10면에서 계속

실내 방문을 열어 놓으면 공기가 더 잘 소통돼 냉방 효과가 올라갈 것이고 또 블라인드나 커튼은 닫아 놓는다. 태양의 적외선도 막아주고 집안을 차게 유지해 줄 수 있다.

또 피크 타임 전기 사용을 피한다.

보통 오후 1시 이전에 사용한다. 세탁기나 식기 세척기는 아침에 하는 것이 좋고 전기 자동차도 잠잘 때 충전한다.

집에 도착하자마자 전기를 사용하는 것을 피한다.

“대학별 입학사정 방식 알아볼 수 있나?”

CDS 자료 찾아보면 도움돼 대학이 게시해 정확도 높아

경쟁이 치열한 명문 대학들이 입학 사정에서 어떤 절차와 방법을 통해 합격자를 선별해 내는 지를 알 수 있는 구체적이고 정확한 방법을 찾는 것은 쉬운 일이 아니다.

대략적인 추정과 제한된 자료를 통해 부분적인 것은 알 수 있지만 그것이 전부 아니고, 각 대학마다 차이가 있기 때문에 어떤 사람이 “이 대학은 이렇고 저 대학은 저렇다”라고 단정짓는 것을 믿는 것은 위험한 판단이라고 할 수 있다.

물론 얼마 전 하버드 대학이 소송을 당했을 때 재판 자료에서 입학사정관이 지원자의 학업 능력, 과외활동, 운동, 개인적인 스킬 등의 평가 기준들을 각 항목마다 1~6점(1점이 가장 좋음)으로 나눠 평가한다는 사실이 공개된 적이 있다. 하지만 이 역시 모든 대학이 반드시 똑같은 방법을 사용하는 게 아니어서 입학사정 방식에 대한 궁금증은 여전히 존재한다.

그렇다면 보다 유익한 정보를 받을 수 있는 방법은 없을까?

100% 만족할 수 있는 것은 아니지만 나름 가장 정확한 정보를 쉽게 찾을 수 있는 방법이 있는데 바로 CDS(Common Data Set)을 이용하는 것이다.

CDS는 입학사정에 관련된 다양한 자료와 각 평가 항목의 중요성 수준을 담고 있는데, 적어도 지원자가 지원하고 싶은 대학에 대한 객관적인 자료라는 점에서 제법 가치가 있는 자료라고 할 수 있다.

구체적으로 설명하면 CDS는 각 대학들이 동일한 형식으로 데이터



를 제공하기 때문에 일관성과 각 대학의 비교 가능성을 높이는 장점이 있다. 그리고 지원자 수와 합격자 수, 실제 신입생 등록자 수, 입학 기준 등 입학 정보를 제공하고 있고, 학생들의 성별과 인종, 민족, 주거 상태 등에 관한 자료도 포함하고 있다.

또 학비 및 재정 지원, 그리고 학사 프로그램 및 졸업률에 대한 자료도 있어 대학 입학사정관은 물론, 대입 컨설턴트 등도 이를 적극 활용하고 있다.

가장 최근의 CDS 자료에서 명문 대학들이 가장 중요하게 생각하는 입학 기준은 다음과 같다.

지원자의 고교 수강 과목

많은 지원자들이 고등학교 성적(GPA)을 높이는데만 집중하지만, 명문 대학들은 지원자들이 수강한 과목의 수준에 더 큰 관심을 갖는다. 즉 쉬운 과목만을 수강해 GPA 만점을 받는다면 아무 의미가 없어지게 된다는 것이다.

아이비리그를 비롯해 명문 대학들은 지원자의 학업 기록을 “매우

중요”라고 강조한다. 다시 말해 AP, IB, 아너스 같은 도전적인 과목들을 수강하고 좋은 성적을 받아야 하는 것은 물론, 지원자가 원하는 대학에서의 학업과 연관성을 가지고 있어야 한다는 얘기다.

에세이

모든 대학들이 지원자들의 에세이를 비중있게 다루지만, 특히 스탠포드나 프린스턴, 브라운 같은 대학이 중시하는 경향이 있다.

지원서 에세이는 지원자의 다양한 모습들을 보여주기 때문에 매우 중요한 평가 기준이 되고 있는데, 여기에 더해 지원자의 언어 구사력은 물론, 눈에 보이지 않는 잠재력이나 특별한 점들도 들여다볼 수 있다.

때문에 지원자는 에세이를 작성할 때 자신의 재능과 자질, 성격, 창의력, 독창성 등이 돋보이도록 하는데 최선을 다해야 하고 자신만의 목소리를 보여주는 것 역시 매우 중요하다고 하겠다.

과외활동

다크머스나 밴더빌트, 예일 같은 대학들이 대표적으로 이를 매우 중요하게 다루는데, 관건은 깊이와 헌신이라고 할 수 있다. 즉 피상적인 활동들만 지원서에 나열한다면 별로 호감을 갖지 않을 수 있다는 뜻이다.

대학들이 깊이와 헌신을 따져보는 이유는 이 지원자가 대학에 입학했을 때 스스로에 대한 책임과 균형잡힌 생활 및 활동을 통해 대학 생활에 긍정적인 기여를 할 수 있는 지를 평가할 수 있기 때문이다.

그래서 가급적 고등학교를 시작할 때부터 자신이 열정을 갖고 참여할 수 있는 활동을 골라 지속적으로 참여하면서 리더십을 키우는 모습을 입학사정관들에게 보여줄 수 있어야 한다.

성격과 개인적 자질

뉴욕대나 카네기 멜론, 노틀데임 같은 대학이 중요하게 다루는 부분인데, 지원자의 성격과 자질에 대학에 얼마나 적합한 지를 따져본다는 의미로 이해하면 된다.

때문에 대학 지원자들은 지원을

결정한 대학들의 홈페이지에 들어가 대학의 비전이나 사명에 관한 자료를 먼저 차분히 읽어보고 생각을 정리한 뒤 에세이 등을 작성하는 게 매우 바람직하다고 할 수 있다.

추천서

여기에는 지원자의 학업 능력이나 인성에 대한 구체적이고 객관적인 정보를 담고 있다. 때문에 추천서를 절대 과소평가해서는 안되며 지원자에 대한 긍정적이고 밝은 장래성을 담을 수 있도록 최선을 다해야 하는 부분이라고 할 수 있다.

그리고 추천서는 지원자의 부족한 부분이나 크고 작은 문제가 있었을 경우 이를 어느 정도 만회할 수 있는 역할도 하게 된다.

때문에 추천서를 부탁할 때 가장 오랫동안 대화를 나눈 교사와 카운슬러에게 추천서를 부탁하는 것을 절대 잊어서는 안 된다.

이상과 같은 기준들은 대부분의 대학에서 광범위하게 평가 기준으로 사용되기 때문에 굳이 이를 대학별로 맞출 필요는 전혀 없다.

CDS에 대한 자료는 대부분의 대학들이 대학 사이트에 이를 게시하고 있는데, 입학(admission)이나 재정지원(financial aid) 섹션에서 찾아볼 수 있다.

또다른 방법은 검색 엔진에서 ‘대학명 + common data set’을 검색하면 해당 링크를 찾아볼 수 있다. 예를 들어 하버드 대학이라면 ‘Harvard University common data set’을 치면 된다.

아니면 Common Data Set Initiative 공식 사이트 또는 피터슨이나 칼리지보드 같은 교육정보 제공 웹사이트에서도 자료를 이용할 수 있다. 필립 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

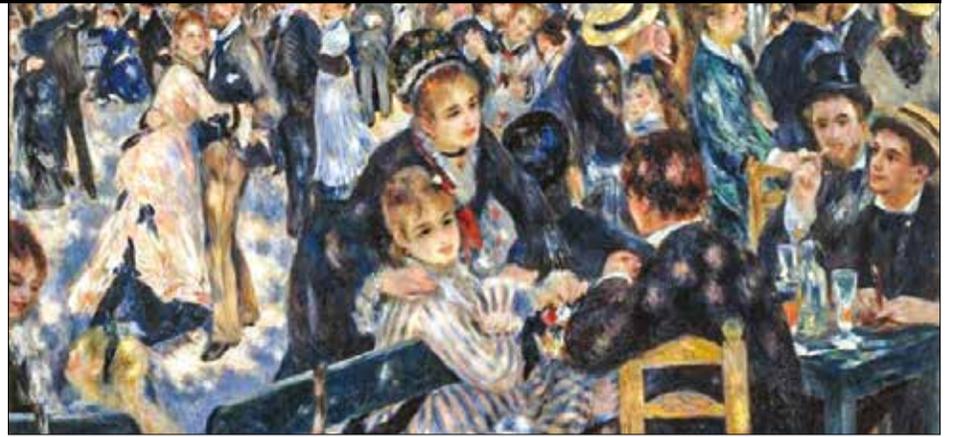
Culture & Art



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



Degas- 파리오페라 발레를 가장 우아하게 묘사한 작품.



Le Moulin de la Galette - Renoir.

후기 인상파의 중요한 주축을 이룬 두 작가

Edgar Degas & Pierre-Auguste Renoir

드가: 자연광보다 실내조명등 선호하는 극소수 인상파
르누아르: 빛과 색채의 마술사, 평범한 일상 소재 담아



Degas- The Dance Class.

드가를 좋아하세요? 르누아르를 좋아하세요? 인상파 화가의 그림에 관심이 있는 분이라면 한 번쯤은 들어본 질문이라 생각된다. 두 예술가는 프랑스 태생의 19세기 후기인상파이며 작품 주제도 인물, 주로 여성의 아름다움을 다루어서 비슷한 듯 하지만 작품 속으로 들어가면 확연한 차이를 보인다. 미의 여신인 아프로디테도 울고 갈 만큼 아름답고 고운 여성을 화폭에 담은 수많은 예술가가 있는 것을 보면 여성이란 뮤즈는 미의 상징으로 대표되는 호기심의 대상이었다.

미술의 사조에 따라 표현되는 기법에 차이는 있지만 후기인상파의 중요한 주축을 이루었던 드가와 르누아르의 작품을 비교해 보는 것도 색다른 재미가 될 것 같다.

▶발레리나의 화가로 불리는 에드가드가(Edgar Degas 1834~1917)

인상주의적 화가의 범주에 속하지만, 전형적인 인상파의 화가들과는 조금 다른 성향이 있다. 엄밀히 말하면 드가는 인상파의 플레인에어 페인팅(plein air painting)의 관행을 지속적으로 과소평가 했고, 자연광에서 작업하는 것 보다는 실내의 조명등 아래서 그림을 그리는 것을 선호했던 극소수 인상파 중의 한 명이었다. 부유한 은행가문의 후손으로 태어난 드가는 부친의 권유로 법학을 공부 하였지만, 그의 풍부한 예술적 재능은 결국 화가의 길로 전환된다. 에콜드 파리 미술학교에서 본격적으로 드로잉을 공부하였고, 틴만

나면 루브르미술관에서 미켈란젤로, 라파엘 등의 명작을 복사하면서 인물화에 대한 접근이 쉬웠던 이유가 훗날 역사적인 회화물과 무용수 그룹들의 작품제작에 큰 영향을 주게 된다. 독실한 가톨릭 신자이며 평생 독신으로 살면서 도회적인 파리 지영의 자존감과 조형의 기본 요소 중에 선(Line)을 중시했던 드가. 그가 발레의 매력에 빠지게 된 것은 선을 중시했던 신체 예술인 발레를 접하면서 더욱 그 주제에 집중하게 된다. 발레 연습실과 무대 뒤에서 파리 오페라단 무용수들의 고충을 직접 보고 경험하면서 발레리나의 운동감 있는 생생한 동작 묘사뿐만 아니라, 화려함 뒤에 숨겨져 있는 무용수들의 비애를 시크하게 표현하기도 했다. 일관된 발레리나의 삶을 표현한 화가이면서 조각가이기도 한 드가는 발레리나 형상의 조각작품을 남겼다.

▶빛과 색채의 마술사라고 불리는 피에르 오귀스트 르누아르(Pierre-Auguste Renoir 1841~1919)

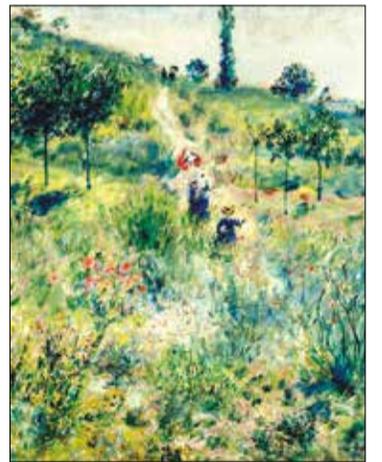
프랑스의 대표적인 인상파 화가로 그는 풍경과 인물 등을 작품 주제로 선정하여 평범한 일상의 행복을 그림으로 표현했다. 드가와 다르게 가난한 집안에서 태어나 10대 초반 공방에서 일을 하다가 그림을 배우게 되었고, 그 후 인상파 화가 피사로(Pissarro)와 바지유(Bazille)를 만나면서 그들의 도움으로 본격적인 작가의 길을 걷게 된다. 그의 작품을 보면 전체적인 이미지가 밝고 따뜻

하다. 모네가 주로 야외풍경을 그렸다면, 르누아르는 야외풍경을 이용해 젊은 여성의 인물을 그렸다. 인물의 배치와 융합된 부드러운 빛의 사용과 유연한 붓 터치는 조화를 이루어 우리에게 기분 좋은 순간을 선사한다. 르누아르는 자신만의 색채 이론을 사용하여 검은색과 갈색은 쓰지 않았고, 주변 사물의 반사광을 활용해 그림자에 다채로운 색을 사용한 독특한 색채 감각을 이루어 냈다. 르누아르는 “그림이란 사랑스럽고, 즐겁고, 예쁘고도 아름다운 것이어야 한다”는 예술 철학을 갖고 있다. 가뜩이나 불쾌한 것이 많은 세상에 굳이 그림마저 아름답지 않은 것을 일부러 만들 필요가 있을까 라는 그의 소견은 일상의 이야기가 소재로 등장하고, 소소한 행복이 언제나 가까이 있음을 보여준다. 류마치스 관절염으로 고통을 하다 60대에는 수족을 쓸 수 없어 휠체어 신세가 되었으나, 붓과 손을 끈으로 동여매고 그린 거장의 집념은 후대에게 행복을 가져다 주는 그림들로 남겨졌다.

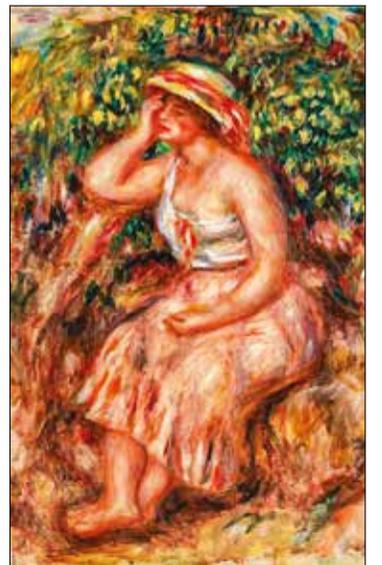
동시대에 인물을 주제로 많은 명작을 남긴 후기인상파의 두 마스터의 삶 속에서 제작된 작품들은 각기 다른 매력으로 다가온다. 차분한 회색톤과 비대칭적이며 독특한 구성으로 발레리나의 삶을 표현해 온 드가의 작품에는 긴장감이 감도는 동적인 아름다움이 흐르고, 따뜻한 색상과 부드러운 터치로 모두가 행복해지는 르누아르 마법의 그림을 대하면 기분 좋은 미소가 흐른다. 예술가의 삶과 작품세계를 이해하고 나면 아는 만큼 그림들이 달리 보인다. 두 작가중 여러분은 어느 작가에게 더욱 마음에 외닿는지 궁금해진다.



Renoir- Two Sisters.



Path leading through tall grass - Renoir.



Renoir- Woman Daydreaming.



Degas- Sculpture.

글 이경수



예술은 인생을 더욱 풍요롭게 한다

화가가 되고 싶으세요?

좋은 화가가 되려면 감성의 근육 키워라
전시회 등 적극적 활동과 소통, 조형의 기본 충실

요즈음은 화가가 되고 싶은 사람들이 생각보다 의외로 많다. 인간의 수명이 길어지면서 예전과는 달리 자신의 재능과 잠재력을 개발하고, 가능하다면 해보지 않았던 일들에 대한 도전은 값지고 멋진 일이라 생각된다. 예술은 인생을 더욱 풍요롭게 하므로 미술의 보편화, 대중화가 되고 있음은 환영할 만한 일이다. 오랜 시간 화가로, 지도자로 활동을 해 오고 있는 필자는 화가의 꿈을 이루고 싶은 분들로부터 많은 질문을 받아왔다. “어떻게 하면 화가가 되나요?” “그림을 잘 그릴 수 있는 방법이 있나요?” 그동안의 경험을 토대로 <화가>가 되고 싶은 분들에게 나의 팁을 공유하고자 한다.

화가는 그림물감, 먹물, 붓 등을 사용하여 풍경화, 인물화, 추상화, 정물화 등의 예술 작품을 창작하는 사람을 말하며, 회화는 크게 동양화와 서양화로 나뉜다. 회화의 기법에 따라 어떤 대상을 구체적으로 표현하는 구상화가와 정해진 형태에 따르지 않고 작가의 표현 의도를 극대화하는 추상화가로 분류된다. 그러나 화려하고 멋지게만 보이는 화가가 되는 길은 생각만큼 그리 쉽지 않은 않다.

화가가 되는데는 특별히 요구되는 학력 조건이 없고, 학업과 무관하게 성공할 수 있는 유일한 직업이기도 하지만 대부분 화가가 되려는 사람들은 미술 관련 전공을 공부하여 학습 기간을 갖는 것이 일반적인 과정이다. 물론 미술과 전혀 관계 없는 일을 하다 뒤늦게 그림을 시작하거나, 독학으로도 훌륭한 경지에 올라 성공하는 화가들도 종종 볼 수 있다.

미술 공모전의 입상을 통하여 또는 자신의 재능을 개발하여 작품 전시를 열거나 참여함으로써 화가로서의 경력을 키워 나갈 수 있는 것도 좋은 방법이다. 그러나 어떤 과정을 밟았느냐보다는 본인 스스로 얼마나 꾸준히 재능이 자랄 수 있게 노력을 하느냐가 가장 중요하다. 그림그리기를 경험하지 않은 사람들은 그림 그리는 일을 아주 쉬운 일로 경시하는 경향이 있지만, 사실상 화가의 길은 무한한 노력과 자신의 내면의 열정과 끊임없는 싸움의 연속이다.

좋은 화가가 되고 싶으면 첫 번째로 <감성의 근육>을 폭넓고 깊게 키워라라고 말하고 싶다. 독서와 여행 등을 통한 체험은 내가 가보지 못한 세상을 이해하게 되고, 자연과 일상 속



에서 풍부하고 다양한 감정의 에너지를 얻을 수 있다. 두 번째로 중요한 것은 우리가 매일 숨쉬고 밥먹듯 꾸준히 작업하고, 적극적인 전시회 참여 등을 통하여 <활동>하는 일이다. 원하는 대로 그림이 잘 안된다고 조바심 내지 말고, 실험정신을 갖고 고민하며 연구를 10년 정도 하다 보면 어느 정도 만족할 만한 그림을 그릴 수 있다. 세 번째의 팁은 <소통>하는 일이다. 그림을 그리는 일은 가끔씩 주의의 응원과 관심을 필요로 한다. 내가 아는 시니어분은 뒤늦게 시작한 그림을 페이스북에 올려 피드백을 통한 격려도 받고, 의욕을 키워나가고 있다. 적당한 SNS의 이용은 긍정의 효과를 가져다준다. 네 번째로 중요한 것은 <조형의 기본에 충실>하는 일이다. 그림에 입문하는 시기에는 기본에 충실하다가 어느 정도 그림이 손에 익으면 ‘멋’을 부리는 단계가 온다. 좀 더 발전하고 싶은 마음에 무리한 욕심을 부리기도



하고, 멋있어 보이는 작가의 그림을 흉내 내기도 한다. 다른 작가의 영향을 받을 수 있겠지만, 테크닉의 연마가 필요하다면 시대별 마스터들의 작품을 일관적으로 꾸준히 연습할 것을 권한다. 이 시기는 당신이 진정한 화가가 될 것인지 복사가 될 것인지 결정하게 되는 중요한 시간이 될 것이다. 마지막 팁은 다른 사람들과 비교가 아닌 당신 <자신으로서의 절대평

가>를 하라. 모든 사람들은 개성과 표현 방법이 다르므로 제3자의 기준으로 본 그림에 대한 우열의 평가에 예민하지 않기를 바란다. 자신의 가치에 자긍심을 갖고 좋아하는 꿈을 그려보자. 자신의 목소리에 귀를 기울여 표현할 수 있는 것이 화가의 매력이며, 정해진 길을 가는 것이 아니라 좋아하는 것을 꾸준히 찾아가다 보면 훌륭한 화가가 될 수 있음을 확신한다. 글 이경수



7월 추천 詩

큰 그릇/바다·11

최동룡 (시인, 1951~)

자정(自淨)의
이마를
바윗돌에 간다

흰 피를 다스려
맑아지는
물그릇을 본다

철썩!
따귀를 맞는다
내가 시퍼렇게 정신이 든다

〈감상〉
‘큰 그릇’이란 ‘큰 사람’의 은유이고 ‘자정(自淨)’은 자신의 내면을 정화하고 깨끗이 씻는다는 의미다. 큰 사람이 되기 위해선 스스로 맑아지는 노력을 해야 한다고 시인은 말하고 있는 것이다. ‘흰 피’와 ‘물그릇’은 이런 자정의 노력의 결과로 맑고 깨끗해진 마음의 상태를 말하는 것이다. 그런데 갑자기 따귀는 무슨 의미일까? 이것은 이런 경지에 들어 흐뭇해하는 자신의 경계이다. 자만하지 말자는 다짐이다. 이것을 ‘따귀를 맞고 시퍼렇게 정신이 든다’ 라고 시인은 은유하였다.

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

여름손님

남들은 한국을 탈출하여 휴가를 떠나는데, 나는 한증막을 찾아온 셈이 되었다. 인천공항에 당도해 밖으로 나서는데 안경에 부영게 김이 서린다. 마치 찜질방에 들어서듯이.

사상 최고로 더운 여름이라며 연일 기록행진을 하는 한국의 여름이다. 전력난으로 블랙아웃이 될 거라며 비상이 걸리고 더위를 피해서 가던 은행도 쇼핑 센터도 시원하지 않다. 올해 역대 초유의 더위라니 지구온난화로 더위는 해가 갈수록 기승을 부리나보다. 이런 여름철엔 남의 집에 방문하는 것도 실례가 된다. 손님이 오면 집주인도 옷을 갖춰 입어야 하고 손을 대접하려면 더운 부엌을 서성거려야 하니 말이다.

그래서 옛말에 ‘여름 손님은 3일이면 냄새난다.’ 하고 ‘여름에 오는 손님은 호랑이보다 무섭다.’는 속담도 생겼지 싶다. 이런 환영받지 못할 여름손님 노릇을 몇 년째 하고 있다. 난들 날씨 좋은 캘리포니아를 떠나 습한 더위 속으로 오고 싶었겠는가? 수술을 한국에서 하였기에, 그 후의 경과를 살펴야 하기에 한 여름을 무뎠 쓰고 다시 나오게 된 것이다.

가장 만만한 곳이 친정집이었다. 한국에 오래 머물려면, 엄마가 계신 친정집에 머무는 것이 당연하다 싶었다. 오랜만에 만나는 엄마와 그동안 밀린 이야기도 많이 나누리라 생각했다. 엄마도 같은 마음으로 나를 반길 줄 알았다. 엄마와의 밀월은 며칠 가지 못했다. 엄마는 내가 알던 예전의 엄마가 아니었다. 팔뚝이 콩쥐 대하듯 해서 내 엄마가 생모가 맞나? 잠시 혼란스러울 정도였다.

동생들이 아픈 누이를 보러 방문을 하면, “애나도 암 환자다.” 하며 자신도 보호받아야 하는 환자라는 사실을 수시로 확인시키곤 했다. 자

식들의 관심이 멀어질까 봐 노심초사하는 모습이 안쓰러울 정도였다. 누가누가 더 아픈가를 나와 경쟁하듯 증명하려 해서 여간 민망한게 아니었다. 노인 되면 아이 된다더니 순수한 아이가 아니라 자기만 아는 못된 아이로 퇴행된 듯 보였다. 동생들 말로는 아버지가 돌아가신 후 엄마가 많이 변했다고 한다. 홀로 된 자신을 지키기 위한 방어를 철통같이 하는 것일까?

한국을 떠나 40년 가까이 미국에 나와 살면서 그동안의 가족사에 참여하지 못했다. 갑자기 변한 게 아니라 시나브로 변했을 터인데 그 과정을 건너뛰었기에 낯설어 보인다. 무척 늙어버린 엄마도 어른들이 다 된 조카들도 중년의 동생들도 세월의 간극을 넘어서진 못한다는 걸 보여준다.

엄마 때문에 낙담한 내게, 여고 동창들은 저마다 자신의 부모가 변한 에피소드를 쏟아낸다. 정말 기상천외한 사례가 많기도 했다. 그런 일들이 특별하지 않은 노인들의 모습이라니 우리도 머잖아 겪는다는 예고이기도 해서 씁쓸하다. 늙음이 단순한 낡음이 아니길 바라본다. 늙어가는 나이테만큼 원숙하다는 말을 듣고픈 마음은 나만의 마음이 아닐 것이다.

나였더라도 귀찮은 여름손님을 반기지 못했을 것이다. 아픈 엄마에겐 더 부담스러웠을 병든 자식의 여름손님 노릇은 여러 가지 생각을 하게 한다. 늙고 병든 몸으로 속 시원히 자식 수발을 못해주는 엄마의 답답한 마음을 이해할 것도 같다. 역사시지를 일깨워준 이 여름의 고국방문. 이제 ‘곱게 늙기’가 당연한 숙제임을 알려주었다.

불별 같은 폭염도 속히 지나갈 것이다. 우리의 젊음처럼.

이정아(본명: 임정아)
경기여중고,이화여자대학교 졸업
1991년 교민백일장 장원
1997년 한국수필 등단
재미수필문학협회회장, 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

명예의 전당과 대통령 자유 메달 상



문상열의

Insight Sport

지난 5, 6월 미국 스포츠계는 3명의 큰 별을 잃었다. 농구의 빌 월튼, 제리 웨스트, 야구의 윌리 메이스다. 팬들로부터 많은 사랑을 받았고 뛰어난 기량을 발휘했다. NCAA 토너먼트, NBA 챔피언십, 월드시리즈 등을 우승했다. 아울러 선수 최고의 영예인 명예의 전당(Hall of Fame)에도 헌액됐다.

센터 월튼은 최고 지도자 가운데 한 명인 존 우든 감독 밑에서 UCLA 88연승과 NCAA 토너먼트 7연패 위업을 달성했다. 1974년 NBA 드래프트 전체 1번으로 포틀랜드 트레일 블레이저스에 지명돼 1977년 정상에 올려 놓았다. 포틀랜드의 유일한 NBA 우승이다. 해설자로도 명쾌하고 유머스러운 해설로 이름을 떨쳤다. 아들 루크 월튼은 LA 레이커스와 새크라멘토 킹스 감독을 역임했다. 오랜 암투병으로 71세로 세상을 떠났다.

포인트가드 제리 웨스트는 NBA 실루엣 로고의 주인공이다. 선수와 프런트맨(제네럴매니저)으로 큰 족적을 남겼다. 웨스트 버지니아 대학을 나와 1960년 드래프트 전체 2번으로 LA 레이커스에 지명됐다. 레이커스에서 15년을 뛰었다. 승부처에서 결정적인 슛으로 '미스터 클러치'라는 애칭을 얻었다.

하지만 명문 레이커스에서 우승과는 큰 인연을 맺지 못했다. 라이벌 보스턴 셀틱스라는 벽 앞에서 번번이 무너졌다. 딱 한 차례(1972년) 밖에 우승트로피를 들지 못했다. 1969년 셀틱스에 3승4패로 챔피언십을 놓쳤지만 기자단을 그에게 MVP를 수여했다. NBA 챔피언십 역사상 패한 팀에서 MVP가 배출된 유일한 케이스다.

은퇴 후 레이커스의 GM으로 변신해 탁월한 운영 능력을 발휘했다. 감독 생활은 3시즌을 짧게 했다. 1980년대 매직 존슨, 카림 압둘 자바의 쇼타임 시대를 연 주역이다. 이어 코비 브라이언트 트레이드, 샤킬 오닐



스포츠 선수 최고의 영예는 '명예의 전당' 이보다 더 우위는 극소수 '대통령 자유 메달'

프리 에이전트 계약으로 제2의 전성기를 활짝 열었다. 두 번째 부인과의 사이에서 태어난 아들과 LPGA 골퍼 미셸 위와 결혼해 그녀의 시아버지였다. 향년 86세.

뉴욕 및 샌프란시스코 자이언츠 레전드 윌리 메이스는 메이저리그 최초의 '파이브 톨 플레이어'다. 파이브 톨은 배팅 에버리지, 파워, 주루, 수비, 강한 어깨 등 5가지 무기를 갖춘 선수를 일컫는다. 초창기 MLB의 인기를 끌어 올린 선수는 홈런 아이콘 베이브 루스다. 그러나 루스는 수비, 주루 어깨 등이 정상급 수준은 아니었다. 루스와 함께 MLB 역대 최고의 듀오 타선을 이룬 뉴욕 양키스 1루수 루 게릭도 받은 빠르지 않았다.

메이스는 MLB 통산 23년 동안 통산 타율 0.301, 홈런 660, 타점 1909, 도루 339개, OPS 0.940을 남겼다. OPS는 출루율 + 장타율로 최근 야구는 타율보다 더 가치있는 기록으로 평가된다. 2024시즌 현재 MLB 평균 OPS가 0.704다. 메이스의 기록이 얼마나 뛰어난지 알 수 있다. 게다가 그는 은퇴할 때 베이브 루스의 714개 다음으로 MLB 최다 홈런 기록 보유자다. 훗날 행크 애런(755),

배리 본즈(762), 앨버트 푸홀스(703), 알렉스 로드리게스(696) 등이 앞섰다. MLB 사상 600홈런 이상, 300홈런 이상도 메이스가 첫 번째 기록 작성자다. 이 역시 본즈(762홈런-514도루), 로드리게스(696-329)가 뒤를 이었다. 또 타율 0.300, 안타 3000, 홈런 600, 도루 300개 이상을 작성한 유일한 MLB 타자다.

웨스트와 메이스에게는 공통점이 있다. 미국의 민간인에게 주는 최고의 훈장-대통령 자유메달(Presidential Medal of Freedom)을 수상자라는 점이다. 선수 최고의 영예는 '명예의 전당'이다. 그러나 이보다 더 우위에 게 대통령 자유메달이다. 극소수다. 특히 문화 예술, 예능과 스포츠는 팬들의 주목을 크게 받지만 자유메달을 수상은 여간 어려운 게 아니다. 메이스는 2015년 버락 오바마 대통령으로부터, 웨스트는 2019년 도널드 트럼프로부터 수상했다.

미국의 대통령 자유메달은 심사위원회가 선정하지만 재임 대통령의 의사가 절대적으로 반영된다. 실제 구체적인 기준이 없다. 재임 기간의 자유메달 수상자 면면을 보면 대통령이 추구하는 철학을 읽을 수 있다.

오바마 대통령은 재임 8년 동안 무려 118명에게 훈장을 수여했다. 존 F 케네디 대통령이 제정한 이후 역대 최다 메달 수여다. 오바마 대통령은 의식적으로 많은 공로자에게 메달을 수여한 듯하다. 마이너리티가 두드러졌다. 흑인, 여성, 성소수자, 인종 차별 시대의 재즈 뮤지션 등. 농구 광팬인 대통령 의중도 드러났다. 농구인인 NBA 최다 챔피언 빌 러셀, 팻 서미트(테네시 여자 대학 감독), 딘 스미스(노스캐롤라이나 감독), 카림 압둘 자바, 마이클 조던이 오바마로부터 훈장을 받았다. 감독을 제외한 선수 출신은 모두 흑인이다.

메이저리거도 시카고 컵스 어니 뱅크스, 윌리 메이스, "끝날 때까지 끝난 게 아니다"는 명언을 남긴 요기 베라, 캐스터 빈스컬리 등도 오바마가 직접 목에 걸어줬다. 테니스 레전드 빌리 진 킹, 샌프란시스코 의회 의장이며 성소수자 인권 운동을 펼친 하비 밀크(영화로도 제작됐다), 방송인 엘렌 제네레스 등은 레즈비언이며 호모다. 그러나 오바마 대통령은 이들의 투쟁과 적극적인 사회 활동을 인정했다.

흑인 엔터테이너도 오바마로부터 빛을 받았다. 아카데미 최초의 흑인 남우주연상 주인공 시드니 포이어, 치타 리베라, 시셀리 타이슨, 오프라 윈프리 등이다. 오바마 대통령

이 아니었다면 자유메달을 받지 못했을 수도 있다. 대통령 마음대로이니까.

도널드 트럼프 대통령은 4년 동안 역대 최소 24명에게만 훈장을 줬다. 본인이 골프를 좋아한 탓에 24명 가운데 골프인이 3명이다. 타이거 우즈, 개리 플레이어, 안니카 소렌스탐. 사실 우즈는 이론 업적은 대단하지만 모범적인 시민은 아니다. 어머니마한 섹스스캔들로 지탄을 받은 인물이기도 하다.

NFL의 역대 최고 러닝백으로 인정받는 짐 브라운은 자유메달을 받지 못했다. 지난해 83세로 타계한 그는 클리블랜드 브라운스에서 짧게 현역 생활(1957~1965년)을 마쳤다. 그러나 9년 동안 9차례 프로볼(올스타게임)에 선정됐고, 8차례나 러싱 1위를 기록한 전설이다. 은퇴 후 영화배우, 민권운동가로 흑인들의 권리와 차별 폐지에 앞장섰다. 대통령 자유메달 수상자로 손색이 없다. 하지만 성추행 혐의와 사생활이 롤모델로서는 부족해 끝내 훈장을 받지 못했다. 물론 사후에도 대통령의 마음에 따라 수상자가 될 수는 있다.

메이저리그와 니그로리그 출신으로 대통령 자유메달 수상자는 총 14명이다. 첫 수상자가 1977년 뉴욕 양키스 외야수 조 디마지오(제럴드 포드 수여)다. 마를린 몬로와의 결혼으로 유명했던 헨섬 가이다. 1984년 미국 스포츠의 흑백 장벽을 허문 재키 로빈슨(로널드 레이건)이 두 번째 수상자다. 이후 테드 윌리엄스(조지 H W 부시), 행크 애런, 로버트 토클레멘테, 프랭크 로빈슨, 니그로 리그 백 오닐(이상 조지 W 부시), 스탠 뮤지얼, 어니 뱅크스, 요기 베라, 윌리 메이스, 빈 스컬리(이상 버락 오바마), 베이브 루스(사후), 마리아 노 리베아(이상 도널드 트럼프) 등이다. 1940년대 활동자들은 대부분 제2차세계대전 및 한국전쟁에 참가한 베테랑들이다. 국가를 위해 헌신한 점도 도드라졌다.

문상열 전문기자

moonsytexas@sportsseoul.com

문상열

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

데스칸소 가든서 첫 한국미술 전시회 열린다

**‘화조도: 미주 한인 미술의 꽃과 새’
민화 대가 송규태, 미주 한국민화 협회, 현대미술 등**

LA한국문화원(원장 정상원)은 6월 27일부터 3개월간 라카나다 지역에 위치한 데스칸소 가든 내 스투트 하가 갤러리(Sturt Haaga Gallery)에서 첫 한국미술 전시 ‘화조도: 미주 한인 미술의 꽃과 새’가 열리고 있다고 밝혔다.

LA한국문화원은 작년 하반기부터 데스칸소 가든의 큐레이터

이자 아시아 미술사학자인 메이 어 맥아더(Meher McArthur)와 함께 한인들이 많이 거주하고 있는 지역의 가든 갤러리에서 한국의 꽃과 새를 주제로 한 전시를 공동으로 기획하고 준비해왔다.

이번 전시에서는 생동감 있게 표현된 한국과 미주 지역 한인 미술가들의 전통과 혁신을 담은

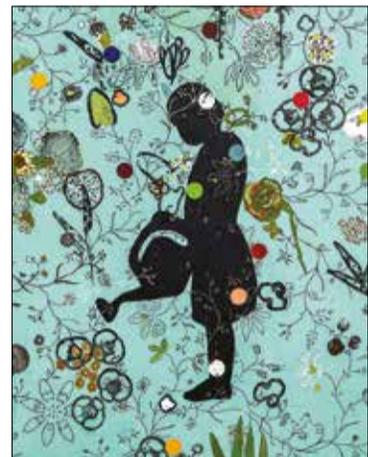
50여 점의 작품들이 관람객을 맞는다.

전시는 전통미술과 현대미술 섹션으로 구성되어 있다. 전통미술 섹션에는 한국민화의 대가 송규태 화백과 그의 제자인 미주한국민화협회 성기순 회장, 그리고 협회 회원 작가들의 민화 작품들을 비롯하여, 병풍, 도자기, 목조각, 칠기 등의 작품들을 만나볼 수 있다. 현대미술 섹션에서는 현해명, 데이브 영 김, 데이나 와이저, 제인 박 웰스 등의 4명의 현대미술 작가들이 대형벽화, 도자

기, 직물, 추상회화 등을 통해 새로운 시각을 제시한다.

데스칸소 가든은 LA 한인타운에서 북동쪽으로 10여 마일 떨어진 라카나다에 위치했으며, 1953년 신문사 발행인이었던 맨체스터 버디(1880~1967)의 소유지 150에이커를 LA카운티 정부가 인수해 조성한 식물원으로 LA를 비롯한 남가주 주민들의 많이 찾는 지역 명소이다.

▶문의: LA한국문화원 전시 담당태미조 (323) 936-3014
(문화원태미조제공)



데스칸소 가든에서 열리는 첫 한국미술 전시회에 출품된 한인 작가 현해명씨의 'Garden in me 1404'



문화원 'K 클래식 시리즈'의 '노부스 콰르텟 콘서트' 멤버들.

“서울 예술의 전당 공연을 문화원에서 감상하세요”

LA한국문화원(원장 정상원)은 서울 예술의전당(SAC)과 공동으로 7월 18일 오후 7시 문화원 3층 아리홀에서 공연예술 콘텐츠 상영회 ‘K 클래식 시리즈’의 마지막 작품 ‘노부스 콰르텟 콘서트’ 상영회를 개최한다. ‘노부스 콰르텟’이 직접 문화원에서 연주하는 것이 아니고 한국 예술의전당에서 공연한 영상을 상영

하는 방식이다. 문화원은 5월과 6월에도 ‘백건우 피아노 리사이틀’ ‘디토 파라디소’ 콘서트, ‘정경화, 케빈 케너’ 듀오 콘서트 등을 같은 방식으로 상영한 바 있다.

‘노부스 콰르텟’은 2007년 창단돼 2014년 한국 실내악단으로 는 최초로 제11회 모차르트 국제 콩쿠르에서 우승하며 국제무

대에서도 그 실력을 인정받았다. 이번 프로그램은 레스피기 도리아 선법의 사중주 Op.144, 드보르자크 현악 사중주 12번 F장조 Op.96 ‘아메리카’, 멘델스존 현악 사중주 6번 f단조 Op.80 가 연주된다.

이번 상영은 무료이나 사전 예약이 필요하다.

▶사전 예약: KCCLA 웹사이트 www.kccla.org.

▶문의: kelly@kccla.org 또는 전화 (323) 936-7141.

▶장소: 문화원 아리홀 5505 Wilshire Blvd., Los Angeles, CA 90036

(문화원 켈리체 제공)



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

100세대 또다른 재앙

11면에서 계속

100세까지 산다고 가정한다면 상당한 돈이 필요하다는 것이다.

많은 베이비 부머들은 그만큼 돈을 모아두지 못했다. 결국 노년에 ‘고난의 길’을 걸으며 마음고생을 심하게 해야 한다는 말이다.

사회적 부담 가중

사회적으로도 큰 부담이 된다.

응급실을 찾는 사람들이 크게 늘어날 것이다. 또 만성 질환을 가진 시니어들이 증가한다. 집을 내놓지 않아 주택 시장에도 암울한 기운이 감돈다. 시니어들이 살고 있는 집을 시장에 내놓아야 매물이 증가하고 그래야 집값이 안정적으로 하락한다. 그러면 젊은 세대들의 첫 주택 구입의 꿈이 가능해진다. 주택 매물이 부족하면 집값 상승이 계속될 것이다.

주택을 구입하지 못하는 젊은 이들은 렌트에 의존해야 하므로 렌트비 상승을 부추기는 역

효과를 가져온다. 주택 시장의 불안정을 가속화할 수 있는 원인이 될 수 있다는 말이다.

미국 사회보장 제도에도 문제가 생긴다.

소셜시큐리티국은 더 오랫동안 소셜연금을 지불해야 한다. 젊은 세대들이 내는 세금으로 충분히 이들의 연금을 감당하기 힘들어진다. 그러면 연금 액수도 깎일 수 있다.

현재의 연금 시스템으로는 100세 시대를 감당하지 못한다. 또 저소득으로, 빈민으로 추락하는 인구가 많아 질수록 메디케어(메디칼) 부담이 더 가중된다. 정부의 부담이 더 커지게 된다는 말이다.

장수 시대의 전략으로 “최대한 은퇴를 늦추고 일을 해라”가 정석이다.

100세 시대는 개인으로서 행복이고 축복으로 생각되겠다. 과연 미국은 장수 시대를 맞을 준비가 돼 있는지 생각해 봐야 할 시점이 됐다.

메디케어 HMO vs 메디케어 PPO

5면에서 계속

이를 캐피테이션이라고 부른다. 환자 1인당 주치의에게 주는 진료비다.

이 돈은 환자가 진료를 받지 않아도 지급된다. 따라서 주치의들은 PPO 환자 보다는 HMO 환자를 더 선호한다. 어떤 오피스는 “HMO로 선생님을 주치의로 선정한다면 다음 오세요”하고 진료를 거부하는 경우도 많다.

어느 쪽이 더 좋은가

자신이 선호하는 의사, 전문의, 병원 등을 고려해 어떤 쪽을 선택할지 결정하는 것이다.

내가 선택한 HMO 주치의가 내가 원하는 병원(네트워크에 포함되지 않은 병원)으로 나를 보내 줄 수 있는지 등 종합해 판단해야 한다는 말이다. HMO보다 PPO 플랜의 비용이 더 든다.

경기도 동문회 원로 동문 아우회



남가주 경기도 동문회(회장 임관혁)는 지난달 25일 샌디에이고 발보아파크에서 원로 동문들을 위한 아우회를 개최했다. 이번 아우회에는 동문 및 가족 등 40여 명이 참석했다. 아우회를 마친 동문들은 LA 용수산에서 저녁 모임을 가졌다. 동문회는 참석자를 위한 관광버스를 운영했다. (경기도 동문회 제공)



캘리포니아 신학대학 졸업식

캘리포니아 신학대학, 대학원 최됐다. 2024학년도 학위 수여식이 지난 6월 9일 오후 5시 부에나파크 갈보리 선교교회(8700 Stanton Ave., Buena Park, CA 90620)에서 개최됐다. 이번 학위 수여식에서 이오티스, 박진우, 이린다 씨가 목회학 석사를 받았고 임성덕, 임향숙, 최성희 씨가 기독교 상담학 석사, 박릇진아 씨가 신학 학사를 받았다. 학위수여식을 마치고 졸업생과 관계자들이 기념 촬영을 하고 있다. (캘리포니아신학대학제공)

통일교육위원 OC·샌디에이고 협의회 발족식

한국 교육부 산하 제24기 통일교육위원 오리엔티카운티 샌디에이고 협의회(회장 이규성) 발족식이 11일 오전 11시 부에나파크의 힐튼 부에나파크 애나하임에서 개최된다. 통일교육위원 협의회는 한반도 통일에 관한 현재와 미래를 조명, 준비하는 일을 주요 사업 계획으로 하고 있다. 이번 협의회는 올 초·중·고등 학생 통일 관련 에세이 컨테스트 이해를 위한 탈북민 간담회, 한국의 통일 정책과 미래 진단 강연회 등을 올해 주요 사업계획으로 세우고 있다. ▶ 주소: 6979 Brenner Ave., Buena Park, CA 90621

알립니다

제3회 시니어 미술공모전

리앤리 갤러리(관장 아그네스 이)가 주최하는 제 3회 시니어 미술 공모전이 시작됐다. 응모 기간은 7월 10~31일이며 55세 이상의 미술에 대한 열정을 가진 시니어이면 참여할 수 있다. 참가비는 50달러이며 주제는 누구나 쉽게 이해할 수 있는 '자연' ▶ 문의: 아그네스 이 (213)365-8285 ▶ 주소: 3130 Wilshire Blvd., #502, LA CA 90010

연세 글로벌 CEO 동문회 4회 인문학 특강

연세 글로벌 CEO 동문회는 7월 17일부터 8월 7일까지 매주 수요일 오후 6시 30~8시 4차례에 걸쳐 '연세 YGCEO 인문학 특강' 을 개최한다.

연세대학교 미래 교육원과 공동 주관하는 이번 행사에는 권수영(연세대학교 신과대학), 김동훈(연세대학교 경영대학), 한명기(연세대학교 사학과), 박희준(연세대학교 산업공학과) 교수가 각각 다양한 주제로 강의한다.

동문회는 "유연한 사고와 소통, 창의력과 상상력을 키울 수 있는 인문학적 시식에 목마른 교민 누구나 참석할 수 있다고 밝혔다".

장소는 LA CGV 극장(621 S Western Ave., LA 90005), 참가비는 무료이지만 매 수업마다 10달러의 부킹피를 받는다. 고 동문회는 덧붙였다. ▶문의: (213) 316-8989

2024 연세 YGCEO 인문학 특강 시리즈

연세대학교 미래교육원과 연세 글로벌 CEO 동문회 공동주관
Empower! 연세와 함께하는 인문학의 힘!

<p>7.17(수) 6:30 PM - 8:00 PM</p> <p>권수영 교수 연세대학교 신과대학 나쁜 강연에 흔들림 없이 그대가 지오의 키워드이다</p>	<p>7.24(수) 6:30 PM - 8:00 PM</p> <p>김동훈 교수 연세대학교 경영대학 [주제] : 기업혁신의 동력</p>
<p>7.31(수) 6:30 PM - 8:00 PM</p> <p>한명기 교수 연세대학교 사학과 대중문화의 역사적 상상력 대한민국의 전통</p>	<p>8.7(수) 6:30 PM - 8:00 PM</p> <p>박희준 교수 연세대학교 산업공학과 플랫폼노출이전: 불확실성 시대의 혁신 전략</p>

- 초청인원: 150명 내외
- 초청대상: 유연한 사고와 소통, 창의력과 상상력을 키울 수 있는 인문학적 시식에 목마른 교민 누구나
- 특강기간: 2024. 7. 17(수)~2024. 8. 7(수) 매주 수요일, 4회
- 특강시간: 6:30 PM - 8:00 PM
- 특강장소: LA CGV (621 S Western Ave, Los Angeles, CA 90005)
- 참가비: Free (RSVP / Booking Fee \$10 / Each 강의)
- 특강방법: 온라인 신청 (QR Code/ YGCEO Homepage)
- 문의처: 연세 글로벌 CEO 동문회
Tel: 213-316-8989, 818-744-8088, 213-327-6899
Email: ygceous@gmail.com
Homepage: www.ygceous.com

“커피 한 잔 하실래요?”



김동희의
세상보기

아웃리치 코디네이터

유난히도 바빴던 상반기를 끝내고, 7월 첫 주 휴가다. 세상의 모든 분주한 것들과 이별하고 나만의 시간, 맛있는 커피 한 잔이 간절하다. 오랜만에 여유 있는 아침이니 핸드 드립(Hand-Drip)으로 마셔야겠다.

핸드 드립은 커피를 만드는 방법 중 한 가지로 푸어 오버(Pour Over)라고도 부른다. 말 그대로 커피가루 위에 물을 부어서 아래로 내려온 커피를 마시는 방식이다. 원리는 커피 메이커(Coffee Maker)와 같다.

물을 전기 주전자에 넣고 끓이기 시작한다. 커피 메이커가 있다면 기계가 알아서 해주겠지만 핸드 드립은 뜨거운 물을 커피에 붓는 모든 과정을 직접 손으로 한다. 그만큼 시간과 정성이 필요한 ‘커피 한 잔’이다.

물이 끓는 동안 커피 빈(Beans·콩)을 갈아서 준비한다. 원두는 로스팅(Roasting·볶는 것) 정도에 따라 다크, 미디움, 라이트로 나뉜다. 커피콩을 잘게 분쇄해 주는 그라인더(Grinder)에 원두를 넣고, 굵은소금 정도의 굵기로 간다. 원두를 가는 정도는 커피 추출 방법(Brewing)에 따라 달라진다. 핸드 드립이나 커피 메이커를 이용하는 여과 방식(filtration methods)에는 굵은소금 정도가 적당하다. 유리용기에 물과 커피 가루를 같이 넣고 커피를 우려내는 방식인 프렌치 프레스(French



Press)를 사용할 때는 원두를 더 굵게 갈아야 하고, 반대로 고온고압으로 단시간에 커피 원액을 뽑아내는 가압 추출법(Pressed Extraction)에는 밀가루처럼 곱게 갈아진 커피 가루를 쓴다.

이때 나오는 소량의 진한 커피 원액이 바로 에스프레소(Espresso)다. 맛과 향이 진해서 그대로 마시는 사람보다는 물이나 우유를 섞어 마시는 경우가 더 많다. 에스프레소에 물을 섞으면 아메리카노(Americano), 우유를 섞으면 라떼

(Latte)가 된다. 라떼 보다 우유를 적게 넣고 풍성한 우유 거품을 올리면 카푸치노(Cappuccino), 라떼에 코코아 가루를 섞으면 카페 모차(Mocha)를 만들 수 있다.

뜨거운 물과 원두가 준비됐으니 이제 커피를 내릴 차례다. 드리퍼(Dripper)에 여과지를 깔고, 소금 굵기로 간 원두를 넣는다. 뜨거운 물은 붓기 전 온도를 재야 한다. 물이 너무 뜨거우면 원두의 쓴맛이, 차가우면 신맛이 과도하게 추출될 수 있다.

가장 적당한 물 온도는 원두의 로스팅 정도에 따라 다르지만 87~93도 정도다. 개인적으로 가장 좋아하는 커피 맛은 미디움 로스팅된 원두를 90도 정도에서 내렸을 때다. 이것을 알아내기까지 수많은 시행착오가 필요했다.

적당한 온도의 물을 주전자에 넣고, 드리퍼 가운데서 바깥쪽으로 원을 그리는 방식으로 물을 부어준다. 이때 같은 양의 물이라도 너무 빨리 부으면 신맛이, 너무 천천히 부으면 쓴맛이 많이 날 수 있으니 마지막까지 주의해야 한다.

800ml 정도의 물을 3분 30초 동안 부어 천천히 커피를 내린다. 기분 좋은 커피 향이 퍼진다. 드리퍼를 올려 놔던 유리병으로 커피가 다 내려오면 살살 흔들어서 예쁜 잔에 옮겨 담아 본다. 여기에 같은 양의 우유를 섞으면

카페 오레(Cafe Au Lait)가 되지 만, 커피 그대로의 맛을 즐겨도 좋다. 천천히 한 모금 마셔본다. 충분히 맛있다.

하지만 기억 속에 남아있는 정말 맛있는 커피는 누군가와 함께 마셨던 커피다. 엄마가 산후조리를 위해 미국에 오셨을 때, 떠나시기 전날 우리는 쇼핑할 한 구석에서 오랫동안 이야기를 나눴다. 엄마는 “나 아메리카노 시켜줘. 좋아해”라고 했었는데, 엄마가 아메리카노를 좋아한다는 것을 이때 처음 알았다. 두툼한 외투를 꺼입고 나온 날이었는데 그 날의 아메리카노는 참 따뜻했다.

아버지가 미국에 오셨을 때는 들어서 뉴욕을 헤메고 다니다 뉴욕대 앞에서 유명한 커피집을 발견했다. 일부러라도 찾아갔을 그곳을, 우연히 들어선 골목에서 만났다. “한국 TV에 나온 커피집”이라며 머리 하얀 할아버지와 청춘들이 가득한 대학 앞 커피숍에 오래도록 머물렀다. 그날의 공기, 음악 소리, 그리고 커피 향은 아직도 선명하다.

원두를 어떻게 갈아 몇 도에서 내렸는지가 뭐 그리 중요할까. 정말 맛있는 커피는 그 사람과 그 순간에 함께였기에 느낄 수 있는 특별한 맛이 었다. 참 맛있었던 커피, 좋아하는 사람들과 또 한번 마셔보고 싶은 날이다.

김동희

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



Q “자외선 노출을 줄이기 위해 할 수 있는 일은?”

여름이 되면서 야외 활동 시간이 늘어나고 있습니다. 그런데 자외선에 노출되면 피부에 해로울 수 있고 피부암의 원인이 자외선 노출과 밀접한 관련이 있다는 이야기도 들었습니다. 특별히 어린이들은 더 주의를 해야 할 것 같은데요. 나와 우리 가족의 건강을 지키기 위해 우리가 할 수 있는 일은 어떤 것이 있을까요? 자외선 차단제가 정말 도움이 되나요?

A “자외선 차단제 자주 바르고, 햇빛 노출 시간 제한해야”

자외선은 햇빛에서 나오며, 장시간 자외선에 피부를 노출하는 것은 우리 몸에 해로울 수 있습니다. 대다수의 피부암은 자외선 과다 노출이 원인입니다. 질문하신 것처럼 어린이들은 햇빛으로부터 계속 보호되도록 더 특별한 주의를 해야 합니다. 나이가 어린 아이들은 실외 놀이를 좋아하는데, 상대적으로 어른보다 더 쉽게 화상을 입습니다. 6개월 미만의 아기들은 직사광선이 받지 않는 곳에 있어야 합니다. 아기들 역시 모자와 긴팔, 긴바지 등으로 피부를 보호하도록 합니다.

자외선 노출 예방에 가장 좋은 방법 중 한가지는 그늘에 머무는 것입니다. 오전 10시부터 오후 4시 사이에는 직사광선을 직접적으로 받지 않도록 합니다. 피부를 가리는 긴 소매 셔츠와 바지는 어린이는 물론 어른들에게도 도움이 됩니다.

자외선 차단제를 바르는 것을 잊지 마시고, 자외선 차단 지수(SPF)가 30 이상인 것을 선택하십시오. 반드시 유통기한을 확인하고 최소 2시간마다 발라주는 것이 좋습니다. 땀이 나거나 수영을 하면 더 자주 다시 발라야 합니다.

자외선 차단제가 모든 자외선을 전부 차단하는 것은 아니라는 점을 명심하십시오. 자신과 가족을 보호하기 위해 다른 조치들도 취하십시오.

챙이 넓은 모자를 쓰거나 프레임이 크고 얼굴을 감사는 선글라스도 자외선 차단에 도움이 됩니다. 어린이들이 장난감 선글라스를 사용하지 않도록 하십시오.

하지만 이 모든 조치를 하더라도, 무엇보다 햇빛에서 보내는 시간을 제한하는 것이 좋습니다.

(자료 출처: American Cancer Society)

US메트로뉴스와 함께하는 건강 세미나

호르몬을 넘치는 인생

수술 없이 지켜내는 척추 건강 관리
스트레칭 프로그램과 웰빙 강좌에
여러분을 초대합니다

일시 8. 28. 2024(수) 오전 9시~12시

장소 은혜한인교회(무료주차)
1645 W Valencia Dr., Fullerton, CA 92833

**모든 분께 선물!
무료! 무료!
점심 제공**

강사



이유나 코치
(체조강사)

윤제필 원장
(필한방병원 원장
자생한방병원 전 원장)



건강 세미나 참가 신청
(562)538-8581

예약하신 분들께는 선물 더 드립니다

주최 US메트로뉴스

협찬



재미 한국노인회
정대용 변호사



Hansol 생명/은퇴연금/Medicare/LTC
인솔종합보험(주)

 NONGSHIM®

SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

