

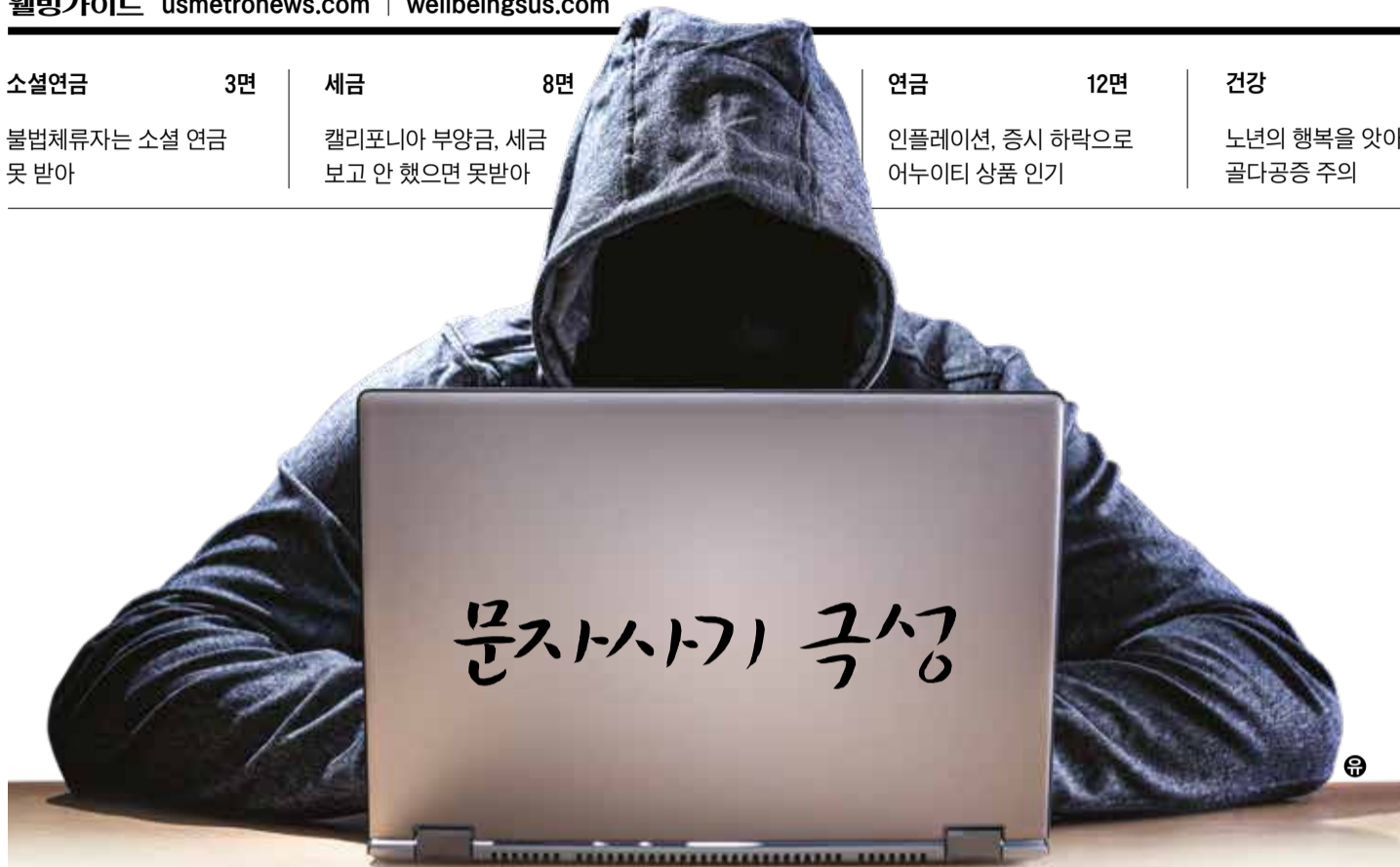
**소셜연금** 3면  
불법채류자는 소셜 연금 못 받아

**세금** 8면  
캘리포니아 부양금, 세금 보고 안 했으면 못받아

**연금** 12면  
인플레이션, 증시 하락으로 어뉴이티 상품 인기

**건강** 17면  
노년의 행복을 얻아가는 골다공증 주의

**교육** 19면  
8월부터 2023학년도 본격 입시 시즌 시작



문자사기 극성

## “절대 누르지 마세요”

### Cover story

12개월간 6,000만 명 가까이 당해 은행 거래 이상 통보 등 조심해야 7726으로 신고하고 변호 차단 알면서 당하는 경우도 많아

사기 문자 메시지가 극성을 부리고 있다. 전화 스팸이 제대로 통하지 않자 이제는 작전을 바꿔 문자로 바꾼 것이다. 클릭하라는 문자 메시지는 모두 사기이므로 절대 열어 보면 안 된다. ‘스톱’(STOP)이라는 반송 문자도 절대 보내지 말고 곧바로 통신사에 7726으로 신고하거나 변호 차단하고 지워야 한다.

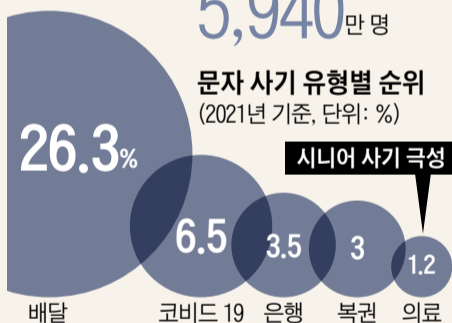
김모 씨는 최근 ‘웰스 파고’ 명의의 문자 메시지를 받았다. “온라인 거래가 제한돼 있으므로 해결을 위해서는 <https://wts.32-b.it>를 클릭하라”는 내용이다. 김 씨는 웰스파고 어카운트가 없다. 당연히 정보를 빼려는 사기성 문자가 분명하다.

김 씨는 이외에도 크레딧 카드나 거래 은행으로부터 “수상한 거래가 발견됐으니 확인을

문자 사기 피해 미국인 수 (2021년 기준)

5,940만 명

문자 사기 유형별 순위 (2021년 기준, 단위: %)



시니어 사기 극성

문자 사기 많은 지역 (2021년 기준)



위해서는 웹사이트 주소를 클릭하라”는 문자 메시지를 여러 차례 받았다. 스팸을 의심해 카드 회사나 은행에 전화로 확인했으나 역시 그런 거래는 없었다. 모두 사기 문자였다.

시를 사칭한 문자 메시지도 주의해야 한다.

LA 남쪽 가디나시에서 업소를 운영하는 신모 씨는 LA시로부터 2020년 시 면허세를 내지 않았으니 전화하라는 문자를 받았다. 연락을 했더니 당장 결제하라고 요구했지만 신 씨는 LA에서 업소를 운영한 적이 없어 사기임을 직감하고 전화를 끊었다.

문자사기는 미국 전역에서 다양한 방법으로 광범위하게 번져가고 있어 주의해야 한다. 메시지에 나와 있는 주소를 클릭하면 ID와 패스워드를 요구하거나 개인 정보를 입력하도록 되어 있다. 어떤 경우는 클릭과 동시에 수신자 부담으로 비용이 청구된다. 또 전화기에 악성 코드가 심어져 개인정보가 유출된다. 응답한 전화번호는 다른 사기범들에게 팔려나가 또 다른 사기 메시지나 스팸 전화를 받을 수 있다. 심지어는 수신자의 전화 번호에서 발송된 스팸 메시지를 받는 경우도 있다.

연방 통신위원회는 지난 1년간 5,940만 명의 미국인들이 문자사기를 당했고 65%의 미국 인만이 모르는 번호에서 오는 문자를 지우고 전화번호를 차단한다고 전했다.

11면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

### 주말 자전거 타기



### 다리 근육 최적의 운동

주말이면 자전거를 탄다. 한동안 조깅에 빠져 토요일엔 허리에 물통 차고 운동화 끈 질끈 맨 채 밖으로 뛰어나갔지만 요즘은 자전거로 바꿨다. 주변에서 바꾼 이유를 묻는다. 대답은 “게을러져서...”

조깅으로 시작해 마라톤 도로를 내달렸던 ‘도력’이 벌써 20년이 넘었다. 새벽이면 동네 구석까지 구비구비 돌아 땀에 흠뻑 젖은 몸으로 집에 돌아오면 세상의 모든 걱정이 사라지고 마음이 가벼워져 만병이 날아가는 듯하다. 그런데 요즘 피가 나기 시작해 좀더 편안한 운동을 찾다 보니 자전거에 오르게 됐다. 운동을 하지 않으면 온몸에 죄의식이 가득하다. 몸이 무겁고 거북해 찌뿌둥한 느낌이 든다.

주변에서는 운동 중독이라고 들 하지만 앉아 일하는 시간이 더 많은 나에게는 운동이 필수다.



주말에 내달리는 자전거 거리는 40~50마일. 집을 나서 LA카운티 샌개브리얼 리버 트레일을 따라 실비치를 돌고 다시 캘리포니아 남북을 잇는 PCH길로 뉴포트 비치까지 왕복 코스다. 기분 내키면 샌디에고 가는 길목까지 도전해 보지만 발보아팍을 지나는 도로길이 자동차와 거가 뒤영키는 좁은 길여서 즐겨가지는 않는다.

시간은 중요하지 않다. 얼굴에 다가오는 아침의 신선한 공기와 바다냄새가 즐겁고 좋다. 남들 가진 만성 질환을 다 지니고 사는 기자의 게을러 지는 몸에 다소 위험하지만 딱 알맞은 운동이다.

23면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

풍부한 경험 성실 신뢰

## 제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

## lee & lee Gallery

(213) 365-8285

3130 Wilshire Blvd #502, LA, CA 90010

칼럼	
정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	21
이경수의 미술이야기	24·25
문화(8월의 시)	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	29
김동희 칼럼	30

www.Seoulmedicalgroup.com

# 빠르고 정확한 리퍼!

메디케어 HMO 주치의의 선택은  
서울 메디칼 그룹이 최고입니다!



메이저리그 코리안 특급  
박찬호

나를 가장 잘 아는 주치의 선생님!  
빠르고 정확한 리퍼로 꼭 필요한 전문의를  
찾아주는 서울 메디칼 그룹과 함께하시는  
어르신들이 진정한 건강 영웅입니다!

# 시니어 여러분들이 건강영웅!

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

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

**SMG** 서울 메디칼 그룹  
SEOUL MEDICAL GROUP

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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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

# 불법체류자는 소셜 연금 못 받아

타인 소셜 번호로 세금 내도 안 돼  
 한국 나갔다고 해도 연금 수령 불가능  
 한국 국적자도 배우자 연금 신청해 가능

**Q** 불법 체류 신분으로 미국에서 일하면서 소셜 시큐리티 세금을 냈다. 그러면 62세부터 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)을 받을 수 있다. 한국과 미국이 협정을 체결해 한국에 가면 받을 수 있다고 들었다.

**A** 매우 원칙적인 답변을 해야겠다. 결론부터 말한다면 불법 체류 신분으로 일을 하고 소셜 시큐리티 세금을 냈다고 해도 소셜 연금을 받을 수 없다.

우선 소셜 시큐리티 세금을 내려면 미국에서 합법적으로 일을 할 수 있는 소셜시큐리티 번호(SSN)를 가지고 있어야 한다. 불법 체류 신분으로 소셜시큐리티 번호를 받을 가능성은 매우 적다.

일을 할 수 있는 소셜 번호를 가지고 있다가 체류 신분이 만료된 후에도 계속 일을 하면서 세금을 냈다고 해도 소셜시큐리티에서 소셜 번호 업데이트 과정에 신분이 드러나면 연금을 받을 가능성은 거의 없다고 봐야 한다.

연방정부 웹사이트에 따르면 소셜 시큐리티 카드는 매우 중요한 신분 증명서로 직장, 소셜시큐리티 베니핏 또는 기타 연방정부 베니핏을 받을 때 필요하다고 되어 있다.

소셜 시큐리티 번호를 받으려면 시민권, 영주권자 또는 미국에서 일을 할 수 있는 비 시민권자 외국인이다.

원래 9자리 수의 소셜시큐리티 번호는 개인의 동선 추적용으로 고안됐지만 나중에는 IRS 세금용으로 주로 사용되고 있다. 다시 말해 소셜 번호가 있어야 합법적으로 취업도 될 것이고 일을 해서 번 돈의 일부를 소셜 연금으로 되돌려 받을 수 있다.

소셜 연금을 받으려면 미국에서 소셜시큐리티 세금을 10년(40분기) 이상 냈어야 한다. 우리는 이를 40 크레딧이라고 부른다. 또 합법 신분이 이어야 받을 수 있다.

체류 신분이 없는 이민자가 다른 사람의 소셜 번호를 이용해 세금을

냈다고 해도 은퇴 후 돌려받을 방법은 없다. 질문하신 분이 불법체류자로 소셜 세금을 냈다는 것은 아마도 타인의 소셜 넘버로 세금을 냈다고 봐야 할 것이다.

실제 이렇게 납부된 소셜 세금이 10년 전 통계로 120억 달러에 달한다고 나와 있다. 이 돈은 미국인들의 소셜 연금으로 지불된다.

미국은 한국 등 30개 국가와 '사회보장협정'(Totalization Agreement)을 맺고 있다. 미국과 동일한 소셜시큐리티 시스템을 운영하기 때문에 양국에서 일을 한 기록을 서로 인정해 주는 것이다.

미국에서의 근로 기록이 모자라면 한국 근로기록까지 합산해 10년을 채워 주는 등 다양한 혜택을 공유하는 정책이다. 그러나 메디케어 자격에는 적용되지 않는다.

하지만 한국과의 사회보장협정이 체결됐다고 해도 남의 이름으로 소셜세금을 낸 기록을 확인할 방법은 없다.

### 불체자 소셜 번호 못 받아

따라서 일을 할 수 있는 소셜 번호 없이 일을 해 세금을 냈다고 해도 이를 추적해 돌려 줄 수 있는 방법은 없을 것이다. 결론적으로 불법 체류 신분으로 일을 해 자신의 이름으로 세금을 낼 수도 없을뿐더러 냈다고 해도 소셜 연금을 받을 수 없다. 한국으로 돌아간 후에도 마찬가지다.

만약 일을 할 수 있는 소셜 번호를 가지고 일을 했다면 한국으로 돌아가서도 미국 소셜 연금을 받는다. 대신 충분한 근로 크레딧(40점)이 확보되어야 한다.

### 외국인 배우자

미국인과 결혼한 비 시민권자가 외국에서 산다면 몇 가지 조건이 충족돼야 한다. 하지만 이것 또한 한국 등 협정을 맺은 30개국은 아무런 조건 없이 미국에 사는 것과 동일하게 받을 수 있다.

미국 시민권자나 영주권자 배우자는 일을 하지 않아도 남편 또는 부인



의 근로 크레딧으로 소셜 연금을 받을 수 있다는 것 정도는 잘 알고 있을 것이다. 이를 배우자 연금이라고 부른다.

그런데 미국 시민권자나 영주권자가 아닌 외국인 배우자가 해외에 거주하고 있다면 일정 조건이 맞아 미국에서 살고 있는 배우자와 동일한 자격으로 배우자 연금을 받을 수 있다.

우선 미국과 '사회보장협정'을 맺은 30개국 국적자라야 한다. 미국 거주 배우자와 동일한 자격을 갖는다.

한국은 '사회보장협정' 체결국가이므로 한국에서 살고 있는 미국 시민권자 또는 영주권자의 외국인 배우자라도 배우자 연금을 받을 수 있다.

따라서 한국에서도 이를 신청해 받을 수 있다. 신청은 미국에 들어 올 필요 없이 한국 주재 미국 대사관

에서 하면 된다.

배우자 연금은 결혼 후 1년이 지나면 받을 수 있다. 물론 나이가 62세 이상이어야 하고 근로 크레딧을 가지고 있는 남편 또는 부인이 먼저 신청해야만 받는다.

한국 등 30개국에 거주하는 이혼한 외국 국적자 역시 이혼 배우자 연금을 받는다. 또 남편과 사별한 사별 배우자 역시 동일한 혜택을 누릴 수 있다.

미국에서와 마찬가지로 이혼 배우자 연금을 받으려면 결혼 생활을 10년 유지해야 하고 이혼한 지 2년이 지나야 한다. 또 이혼 배우자 연금을 신청할 때 재혼하지 않은 상태여 된다.

다만 이혼 배우자 연금을 전 남편 또는 부인이 먼저 신청하지 않아도 신청이 가능하다.

소셜 연금을 신청하려면 62세가

지나야 한다.

배우자 연금이나 이혼 배우자 연금은 남편과 부인 모두 62세가 지나야 신청이 가능하다는 점도 기억해야 한다.

사별 배우자 또는 사별 이혼 배우자 연금(Survivor's Benefit) 역시 미국에서와 동일하게 신청할 수 있다.

이혼한 배우자가 숨질 때 받을 수 있는 사별 이혼 배우자 연금은 역시 결혼 생활 10년을 유지해야 하고 60세 이전에 재혼하지 말아야 한다.

사별 배우자 연금은 60세부터 가능하다.

결론적으로 미국에서 불법체류자로 있다가 미국 시민권자와 영주권자와 결혼한 한국 국적자라면 한국에서도 배우자 연금이나 이혼 배우자 연금을 받을 수 있을 것이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

**65세의 큰 선물!!** **무료 상담**  
 메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.  
 To speak with a Licensed Agent  
**이정인 (213)503-1810**  
 (Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com  
 메디케어, 오리지널, Supplement, PDP(약보험) 메디칼, Extra Help(보조) 본인에게 적합한 맞춤플랜

# 메디칼

## 소득 높다면 의료비 부담 SOC로 메디칼 혜택

〈의료비 부담 메디칼〉



### 정해진 금액 내면 남은 의료비 지원 건강보험 지출로 수입 줄여 메디칼 가능 근로소득 있다면 절반만 수입으로 계산

많은 한인 시니어들이 메디칼을 원한다.

65세 시니어들이 받는 메디케어에서 소득 노인들에게 제공되는 메디케어(캘리포니아는 메디칼·시니어는 A&D 프로그램이라고 부름)까지 가질 수 있다면 거의 한 푼도 내지 않고 미국 의료 시스템을 무료로 누릴 수 있기 때문이다. 특히 메디칼 자격이 된다면 장기 간병서비스도 받을 수 있다.

메디케어로는 장기 간병 혜택을 받지 못한다. 이때문에 많은 한인들이 자녀들에게 재산을 모두 물려주거나 리빙 트러스트에 재산을 위탁한 후 메디칼을 신청한다.

이런 방법이 옳은 것인지를 따져려고 하는 것은 아니다. 순전히 개인이 결정해야 할 문제이기 때문이다.

메디칼을 받으려면 수입이 낮아야 한다. 캘리포니아에서는 연방 빈곤선(FPL) 138% 이하의 수입이 있다면 메디칼(메디케어) 혜택을 받을 수 있다. 또 지난 5월부터는 50세 이상 불법 체류자까지 받을 수 있으며 2023년부터는 모든 불체자에게 혜택을 준다(본보 2022년 7월호 참조).

메디칼 자격이 되면 메디케어 파트 B 보험료를 주 정부 메디칼 프로

그램에서 대신 지불해 주고 코페이먼트와 코인슈런스까지 제공해 준다. 또 근로 크레딧이 부족해 메디케어 파트 A를 돈 주고 사야 하는 경우도 주 정부에서 대신 내준다.

처방전 플랜인 파트 D 비용까지도 모두 정부가 감당해 주기 때문에 최고의 의료 서비스라고 할 수 있겠다.

연방 빈곤선 138%는 2022년 기준으로 개인 1,584달러, 부부 2,126달러다. 또 장애인인 경우는 연방 빈곤선 250%까지의 수입으로도 메디칼을 받을 수 있다. 특히 올 7월 1일부터는 메디칼 자산 한계를 13만 달러(개인), 부부 19만 5,000달러까지로 늘리고 2024년부터는 아예 재산 한계를 없애 수입이 연방 빈곤선 138% 이하면 누구나 메디칼 자격으로 풀 메디칼 혜택을 받는다. 물론 불체자에게도 연령에 관계없이 풀 메디칼 자격을 제공한다.

#### 의료비 부담 메디칼(SOC)

수입이 연방 빈곤선 138%를 넘으면 메디칼을 받지 못한다. 하지만 실망할 필요는 없다. 수입이 조금 높다고 해도 일정 비용을 의료비로 지불하고 나머지는 정부에서 지불해주는 의료비 부담 메디칼(SOC·Share Of Cost)이 있기 때문이다.

SOC는 디덕터블 제도와 비슷하다. 그달에 사용하는 의료비에서 주 정부가 계산한 자기 부담을 먼저 내고 낸 후 나머지 의료비를 정부가 내주는 방식이다.

이 의료비 부담금은 다음 달로 이월되지 않는다. 다시 말해 매달 발생하는 의료비에만 적용된다.

조금 복잡하므로 간단히 예를 들어 설명해 보자.

독신 월수입이 1,600달러라고 가정하자. 이 금액은 메디칼 138%보다 약간 많다. 따라서 풀 메디칼 혜택을 받을 수 없는 금액이다. 여기에서 독신이 의료비 이외 필요한 600달러(부부는 934달러로 정해져 있음)를 제하고 남은 1,000달러가 메디칼에서 정한 SOC이다. 물론 SOC 계산에는 지불하고 있는 건강보험 관련 비용도 공제된다.

만약 어떤 달 의료비가 2,000달러라면 1,000달러를 먼저 지불하면 정부에서 나머지 1,000달러를 지불해주는 방식이다.

SOC가 높은 사람들의 경우 메디칼 같은 재앙 수준의 의료비를 지원해 준다. 대수술이거나 중병 치료 등에 해당할 것이다.

SOC 메디칼 혜택을 받는다고 해서 메디칼이 파트 B 보험료를 지불해 주지 않는다. 따라서 파트 B 보험료는 직접 내야 한다.

#### 계산하기

시니어 영희 씨는 독신으로 매달 소

설 연금 1,800달러를 받는다고 가정해 보자. 이 금액은 시니어 비근로 소득 한계 138%를 넘기 때문에 풀 메디칼 자격이 되지 않는다.

그런데 실제 메디칼 자격 한계 계산은 조금 다르다. 이 비 근로소득 달러에서 메디케어 보험료 170.10달러(2022년)를 제한다. 이 금액에서 또 표준 공제금 20달러를 제하고 남은 수입이 메디칼 자격을 결정하는 월수입이 된다. 따라서 '영희 씨의 1,800달러-메디케어 보험료 170.10-20달러=1,609.90달러'다.

그런데 이 금액은 올해 메디칼 자격 1,584달러 보다 25.9달러가 달러가 많으므로 영희 씨는 풀 메디칼을 받지 못한다.

하지만 영희 씨는 SOC 메디칼 자격을 받는다. 우선 영희 씨의 메디칼 자격 심사용 월수입 1,609.90달러에서 독신에게 주는 기초 생활비(maintenance need) 600달러를 제하면 1,009.90달러가 된다. 이 금액이 영희 씨의 SOC다.

정리하면 영희 씨는 매달 의료비의 1,009.90달러를 내고 나머지 의료비 잔금이 남아 있다면 이를 메디칼에서 대신 내주는 방식이다.

만약 영희 씨가 치과나 안경 등 기타 건강 관련 보충 보험에 가입해 보험료로 100달러를 지불한다고 가정하면 계산은 달라진다.

이럴 경우 영희 씨의 SOC는 '0'가 된다. 따라서 영희 씨는 매달 풀 메디칼 혜택을 받을 수 있다.

영희 씨의 '근로 소득 1,800달러-표준 공제 20달러-메디케어 파트 B 보험료 170.10-보충 보험료 100달러=1,509.90달러'다.

이 금액은 메디칼 수입 한계 이하로 떨어지기 때문에 영희 씨는 메디칼 혜택을 받을 수 있다.

메디칼 자격이 되지 않은 영희 씨가 보충 보험을 가입해 실제 메디칼 소득 한계를 낮출 수 있는지를 보여주는 예이다.

#### 근로소득 경우

앞서 소셜 연금 같은 비 근로 소득을 비교해 설명했다. 하지만 일을 해서 버는 근로 소득이 있을 경우는 어떻게 되는지 궁금할 수 있다.

짧게 설명하면 비 근로소득과 달리 근로소득은 절반만 메디칼 소득으로 계산된다. 만약 근로 소득이 1,000달러라면 우선 표준 공제금 65달러를 제한 후 이 금액의 절반만 비 근로 소득에 합쳐져 계산된다.

근로 소득 1,000-65달러=935달러. 이 금액의 절반인 467.50달러만 메디칼 소득으로 간주된다.

일단 소득 기준이 높다고 해도 메디칼 자격을 받을 수 있는 방법은 있다. 따라서 메디칼을 원한다면 일단 카운티 사회복지국에 신청해 보는 것이 중요하다. 김정섭 기자

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

# 메디케어는 해외 일반 진료 혜택 없어

한인 은퇴 시니어들의 해외 여행이 잦아지고 있다. 그런데 이들의 고민은 여행 중 병을 얻었다면 미국 메디케어 보증을 해외에서도 사용할 수 있는냐다.

결론부터 말한다면 연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어 플랜은 해외에서 응급 상황 이외에는 사용할 수 없다. 오리지널 메디케어와 함께 사용되는 메디갭 보험은 아주 제한적으로 사용이 가능하므로 여행 전 꼭 커버 여부를 확인하는 것이 좋다. 가장 좋은 방법은 의료 비용을 커버해주는 여행자 보험을 구입하는 것이다.

반면 일반 보험회사에 위탁 판매하는 ‘메디케어 어드밴티지 플랜’은 응급 상황에서 보험을 사용할 수 있다. 하지만 가입자가 먼저 돈을 낸 후 나중에 보험회사에 정산을 요구하는 방식이다. 따라서 여행 전 반드시 보험 에이전트에게 문의해 확인하는 것이 좋다.

개인 재정 웹사이트 ‘밸류펄링’ (ValuePenguin)에 따르면 미국인 약 4분의 1(28%)는 해외 여행 중 다치거나 병을 얻은 적이 있다고 답했다. 박테리아 또는 음식과 관련된 병이 가장 많았고(33%) 호흡기 질환 28%, 신체 부상 24%이 뒤를 이었다. 코비드 감염도 12%나 됐다.

## 오리지널 메디케어

미국 메디케어는 병원을 커버하는 ‘파트 A’와 진료비를 제공하는 ‘파트 B’가 기본 골격이다. 이 두가지를 오리지널 메디케어라고 부른다. 이 오리지널 메디케어는 연방정부에서 제공하는 기본 혜택이다. 오리지널 메디케어는 주치의 선택 없이 전국에서 사용할 수 있다.

하지만 약품 혜택은 제공하지 않는다. 따라서 오리지널 메디케어를 가지고 있다면 처방전 약품 플랜인 파트D를 일반 보험회사에서 구입해야 한다.

이런 경우 미국과 미국령을 여행할 때는 어디에서나 간단하게 사용할 수 있다. 응급상황이 아니어도 메디케어를 받는 의사나 병원을 마음대로 이용할 수 있다. 하지만 미국 국경을 넘는다면 상황은 달라진다.

해외 여행 중 오리지널 메디케어는 매우 제한된 상황에서만 사용이 가능하다.



미국 항구에서 6시간 거리 이내에 서항행하는 배에서 치료받을 때, 또는 다른 주로 가는 동안 가장 가까운 병원이 다른 나라에 있을 때에만 사용이 가능하다. 예를 들어 알래스카로 가는 도중 캐나다에서 병원 치료를 받을 때다.

하지만 파트D는 거주 네트워크 지역을 벗어나면 사용이 불가능하다. 따라서 주거지역을 벗어나 여행을 한다면 미국내라고 해도 약을 충분히 챙겨 가는 것이 중요하다. 어쩔 수 없는 상황에서 필요한 약을 구입해야 한다면 주거지역에서 내는 약값보다 훨씬 비싼 가격을 내야 한다.

## 메디갭 보험

오리지널 메디케어에 메디갭으로 알려진 보충보험을 가지고 있다면 메디갭 보험에서 해외 치료비 일부는 보조해 주기도 한다.

메디갭 보험은 미 전국에서 표준화돼 있다. 코페이먼트, 코인슈어스, 같은 오리지널 메디케어를 가지고 있을 때 내야 하는 의료 분담금 일부를 지불해 준다. 어떤 메디갭 플랜은 미국 이외 해외에서의 혜택 일부를 제공한다. 하지만 모두 응급상황에서만 가능하다.

메디갭 플랜 C, D, F, G, M, N은 평생 최대 5만달러까지 혜택을 주는 데 첫 의료비 250달러 디덕터를 지불한 후 가입자가 내야 하는 의료비 20%를 지불해 준다. 하지만 여행 첫 60일 동안만 혜택이 가능하다.

‘메디케어 메디케이드 서비스 센터’ (CMS)에 따르면 의학적으로 필요한 응급 치료에만 적용된다.

이제는 단종된 E, H, I, J를 가지고 있어도 이런 혜택이 제공된다.

메디갭은 각 보험회사마다 사용 규정이 다르고 거주 지역과 나이, 기타 요인에 따라 가격도 차이가 난다.

미국 메디케어 보충보험 협회에 따르면 달라스 거주 65세 여성이 가장 많은 혜택을 주는 G 플랜을 구입한다면 월 100달러를 내지만 뉴욕에 거주한다면 월 278달러를 내고 구입해야 한다.

## 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)

일반 보험회사가 판매하는 주치의 제도 메디케어 어드밴티지 플랜은 병원의 파트 A, 진료 혜택 파트 B 그리고 경우에 따라 처방전 파트 D 혜택을 제공한다.

파트 C라고도 부르고 ‘MA 플랜’이라고도 한다.

오리지널 메디케어는 유지비가 비싸다. 이에 대한 대안 플랜이 파트 C, 어드밴티지 플랜이다.

이 메디케어 어드밴티지 역시 플랜의 종류에 따라 해외 여행 중 생명과 관련된 응급 상황에서 혜택을 제공한다. 따라서 여행 전 자신의 플랜에 대해 잘 숙지해 두는 것이 좋다.

메디케어 어드밴티지 플랜은 운영 방식에 따라 HMO와 PPO, PFFS, MSA 등으로 구분된다.

이중 HMO는 철저히 정해진 주치 의사가 소속된 지역 의료 네트워크에서만 사용이 가능하다. 따라서 응급 상황을 제외하고는 서비스 네트워크를 벗어난 지역에서는 사용할 수 없다.

반면 PPO 플랜은 네트워크 이외의 지역에서도 사용이 가능하지만 진료비가 매우 비싸다.

요즘은 HMO이지만 제한적으로 PPO 처럼 사용하는 혼합형(하이브리드) 플랜도 있지만 일반적이지는 않다.

어드밴티지 플랜을 가지고 있는데 서비스 네트워크 지역을 벗어나 장기간 거주한다면(보통 6개월 이상) 어드밴티지 플랜을 탈퇴하고 연방정부의 오리지널 메디케어로 바꾸는 것이 현명하다.

## 여행자 보험 가입하기

수주 또는 수개월, 잦은 여행을 간다면 의료비용이 포함된 여행자 보험에 가입하는 것도 좋다.

여행자 보험은 일반적으로 디덕터 없이 있다. 보통 250달러 또는 그 이상이 될 수 있다. 또 최대 혜택도 5만 달러에서 100만달러 이상까지 다양하다. 그렇다고 큰 돈을 내는 것도 아니다.

여행자 보험 전문 ‘트래블러스’ 보험사의 따르면 혜택 금액이나 여행 기간 등에 따라 가격이 달라지지만 평균 40~80달러가량이다. 기존 병력에 대해서도 혜택을 주는 지도 확인해야 한다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com

**홍은주**  
(Eun-Joo Powell)

**곧 65세가 되셔서 메디케어 보험에 가입하셔야 하나요?**  
시니어 보험전문인 **홍은주**가 도와 드립니다.

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

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

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

# 원숭이 두창

## 공연, 축제장 등에서는 긴소매 입어라

### 원숭이 두창 전 세계 비상령

바이러스 접촉으로도 감염  
물집 잡히고 발진 생겨  
접촉했다면 바로 백신 접종

원숭이 두창이라고 불리는 '몽키 폭스'(Monkeypox)가 미국 곳곳으로 확산되고 있다. 원래 게이 커뮤니티를 중심으로 번지고 있었지만 성 접촉을 하지 않은 일반인들 감염도 보고되고 있어 각별한 주의가 요망된다.

원숭이 두창은 아프리카 원숭이에게서 발견되는 바이러스라는 의미로 붙여진 이름이다.

아직 숫자는 그리 많지 않다. 하지만 전파력이 예상보다 강해 연방 보건국이 긴장하고 있다.

세계 보건기구(WHO)도 지난달 23일 원숭이 두창 비상사태를 선언했다. 이번 비상사태는 지난 2020년 코비드-19의 팬데믹 선언과는 다르다. 다만 공공 보건을 위협을 고지하는 WHO의 가장 강한 경고 메시지다.

미국에서는 5월 18일 첫 사례가 발견된 이후 3,000명이 감염된 것으로 보고되고 있다. 처음 발견됐을 때는 남성 동성연예자에게 주로 전염되는 것으로 알려졌지만 점차 일반 접촉에 의해서도 감염되는 사례가 보고되고 있다. 연방 질병통제센터(CDC)는 지난달 말 켄터키에서 4건의 새 발병 케이스를 확인했다.

캘리포니아에서도 첫 어린이 원숭이 두창 사례가 보고됐다고 주 보건 당국이 지난달 22일 밝혔다. 한 명은 신생아이고 또 다른 한 명은 걸음마를 막 시작한 유아다.

두 명의 연관성은 없으며 집안 내 감염으로 본다고 CDC는 밝혔다. 그러나 아직은 원숭이 두창의 95% 이상이 게이 커뮤니티에서 발생하고 있다.

원숭이 두창은 서부 및 중앙아프리카의 전염병으로 아프리카 이외 지역의 전염은 대부분 게이 간의 성관계로 전파되고 있었다. 현재까지 75개국에서 1만 4,000건이 보고됐고 5명이 목숨을 잃었다.

만약 아프리카 지역을 방문한다면 동물의 접촉을 피하는 것이 좋다고

### 원숭이두창 주요 특징

#### 감염 현황

12개국(영국, 스페인, 포르투갈, 캐나다, 미국, 호주 등) 92명 확진, 28명 의심 사례(5월 12~21일 기준)

#### 특징

발열, 오한, 두통, 림프샘 부종, 수포성 발진을 동반한 바이러스성 질환

#### 전파방식

체액, 침방울, 피부 접촉 등

#### 전파력

코로나 19, 천연두보다 낮음

#### 잠복기

6~13일

#### 예방

천연두 백신으로 85% 예방 가능

#### 치명률

3~6%

#### 치료

항바이러스제 투입, 격리 치료

자료: 세계보건기구(WHO)



그래픽: 유재일

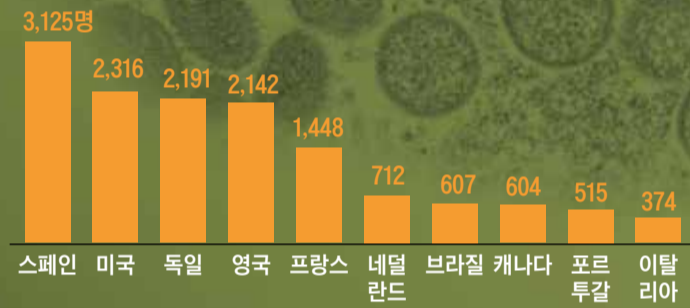
### 세계원숭이두창 확진 추이

7월 21일 누적 기준, 단위: 명

누적기준  
1만 5510명



### 확진자 상위 10위 국가 7월 21일 누적 기준, 단위: 명



자료: 아워월드인데이터(OWD)

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

전문가들은 조언했다.

#### 증상

CDC에 따르면 증상은 보통 2~4주간 지속되며 물집이 사라지고 새살이 돌아 완전히 치료되기 전까지 전염될 수 있다.

또 림프절이 아프거나 붓기도 감염 때 나타나는 증상이다. 림프절이 커지고 열이 나면서 수일 후 물집이 생기게 된다.

그렇다고 모든 피부 발진이나 물집이 원숭이 두창은 아니다.

바이든 행정부의 보건행정부서 바이러스 접촉 위험이 높은 사람들에게 대한 추가 백신 공급과 전국적인 검사를 늘리는 등의 대책을 마련한다고 발표했다.

#### 원숭이 두창

원숭이 두창은 주로 감염된 사람과의 신체접촉을 통해 전파되는 바이러스로 감기 증상을 보이고 물집이 잡히는 발진이 생긴다. 물집 없이 붉은 반점만 나타나는 경우도 있다.

CDC에 따르면 1950년대 처음 인간 사례가 보고됐다. 천연두를 유발하는 같은 과의 바이러스로 증상도 유사하다. 하지만 천연두 보다는 증상이 심하지 않고 사망자도 극히 드물다.

#### 어떻게 전염되나

주로 밀착 접촉에 의해 전염된다. 감염된 물집, 상처, 체액 등이 닿으면 감염되는 것으로 CDC는 보고 있다.

바이러스에 감염된 사람이 사용했던 옷이나 수건으로도 감염된다. 또 포옹, 마사지, 키스, 성관계 등으로 전염된다. 바이러스를 가진 동물에 물렸거나 할퀴어도 감염되고, 감염된 동물의 고기를 먹을 때도 마찬가지로 전염된다.

또 태아도 임신부를 통해 감염될 수 있다.

하지만 성접촉을 통해 전염될 수 있지만 많은 의사들은 성병으로 보지는 않는다. 현재로서는 바이러스가 남녀의 성행위 체액 등으로 전염되는지 불확실하기 때문이다.

#### 감염의 위험 줄이기

바이러스 감염을 피할 수 있는 최상

의방법을 택할 수 있다.

공연이나 축제, 모임, 세미나 등 많은 사람이 모이는 장소에서는 소매가 긴 옷을 입어 신체 접촉을 막는다. 또 피부 접촉이 많은 열광적 공연, 파티, 클럽 등을 피한다.

원숭이 두창에 감염된 파트너와 키스나 포옹, 성관계를 갖지 않는다.

CDC에 따르면 작은 구멍이 있는 물질 속에 바이러스가 숨어 있을 수 있다고 경고했다. 침대, 쿠션, 요가 매트, 옷, 수건 역시 유리나 플라스틱보다 바이러스가 쉽게 숨어들 수 있다.

따라서 보건 당국은 옷 가게에서 옷을 입어보지 말고 옷을 사다면 입기 전에 꼭 빨라고 조언했다. 또 수영장 갈 때는 자신의 수건을 가져갈 것, 체육 시설을 이용할 때는 사용 전과 사용 후 꼭 소독제로 닦을 것, 감염된 사람이 접촉한 물건은 꼭 소독할 것 등을 아울러 조언했다.

#### 백신 맞아야 하나

원숭이 두창을 예방하는 'ACAM2000 천연두 백신', '진니오소(Jynneos) 천연두 백신, 원숭이 두창 백신이 있다. 미국은 추가 백신

확보를 위해 나서고 있다. 하지만 정부 관계자는 백신 자체는 온도에 민감하기 때문에 아직 대규모 방출을 자제하며 대규모 확산 사태가 발생하느냐는 예의 주시하고 있다고 밝혔다.

백신은 원숭이 두창에 감염된 사람과 접촉한 사람들이 맞는다. 노출 4일 이내에 접종하면 백신은 완전히 병을 막을 수 있다. 또 감염 2주 이내에 증상을 호전시킬 수도 있다.

#### 치료가 가능한가

미국에서는 아직 특별한 치료제가 승인되지 않았다. 의사들은 TROXX라는 천연두 치료제인 항바이러스제를 처방할 수 있다. 아직 원숭이 두창에 대해서는 승인되지 않았으나 현재 CDC에서 검토 중에 있다. 처방전을 위해서는 환자의 동의서가 필요하고 또 작성해야 할 서류가 상당히 많다. 어린이 임신부, 면역 결핍 환자, 심각한 증상을 보이는 사람들에게 처방된다.

대부분 스스로 치유될 때까지 가려움증을 완화시키는 약과 진통제로 증상을 조절할 수 있다.

존 김 기자 john@usmetronews.com



# 어르신들의 건강 수비수!

메이저리그 코리안 특급  
**박찬호**

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

## 확실한 건강 수비로 서울 메디칼 그룹이 지켜드립니다.

잘 지켜온 건강도 어느 순간 방심하면 갑자기 크게 아플 수 있습니다.  
야구에서 확실한 수비 하나로 많은 경기를 이긴 것처럼  
서울 메디칼 그룹의 훌륭한 주치의 선생님들로부터  
빠르고 정확한 진료로 어르신들의 건강을 지키십시오.

### ✓ 어르신들의 건강 관리법 (주기적인 건강 체크)

<p>주기적인 혈압 체크</p>	<p>퇴행성 질환 관리하기</p>	<p>치아 및 눈 건강 관리하기</p>	<p>혈당 및 콜레스테롤 체크</p>	<p>정기적인 건강검진 및 암 검진</p>
-----------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------

\* 나에게 맞는 헬스 플랜을 건강보험 전문 에이전트와 상의하시고  
서울 메디칼 그룹 주치의를 선택하신 후 정기적으로 건강 관리하시기 바랍니다.



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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862



# 세금

## 캘리포니아 부양금, 세금 보고 안 했으면 못받아

시니어, 저소득 층 오히려 받을 길 없어  
수입 낮으면 세금 보고 면제 피해  
주정부, 정확한 인원 파악조차 못해  
SSI 개인 39달러, 부부 100달러 추가 지원  
칼웍스 3인가족이면 194달러 더 받아

캘리포니아가 10월말부터 세금 보고를 했던 주민들에게 수입에 따라 1인당 200달러에서 많게는 1,050달러까지의 현금을 지원한다.

이 현금 지원은 고공 행진의 물가로 고통받는 저소득 층의 생활고를 완화시켜주기 위한 목적이다. 하지만 정작 저소득 주민들 일부는 돈을 받지 못한다는 비판을 받고 있다.

이번 현금 지원은 세금 보고를 근거로 하기 때문이다. 2년전 세금 보고를 했다면 10월말부터 내년 1월까지 직접 은행과 데빗 카드에 입금된다. 그런데 문제는 수입이 많지 않은 저소득층이나 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)을 받는 시니어들은 세금 보고가 필요 없어 이번 현금 지원을 받지 못할 수 있다는 것이다.

‘캘리포니아 공공정책 연구소’의 2019년 ‘캘리포니아 빈곤 조사’에 따르면 캘리포니아 주민 약 300만명은 수입이 너무 적어 세금 보고를 할 필요가 없는 가정에 살고 있다. 세금 보고를 할 필요가 없는 가정에 살고 있는 사람들의 빈곤 비율은 60%에 달한다.

그러나 캘리포니아 조세를 담당하는 주 재무국이나 조세국조차 이번 현금 지원을 받지 못하는 사람들이 얼마나 되는지 정확히 파악하지 못하고 있다.

샌디에고에 거주하는 켈리 웨버 은퇴 부부는 소셜시큐리티 연금(소셜연금)과 약간의 펜션, 재향군인 장애연금을 받아 살아간다. 그런데 이들의 수입을 모두 합쳐도 세금을 내야 하는 수입 한계인 5만 1,000달러를 넘지 못한다. 따라서 이들 부부는 세금 보고를 하지 않는다. 왜냐하면 캘리포니아는 소셜 연금이나 장애 연금은 세금을 내는 수입으로 계산하지 않는다. 따라서 웨버 부부는 약간의 펜션 수입만 주 세금 보고를 할 수 있지만 금액이 적어 세금 보고가 필요 없다.

웨버는 “세금 보고를 할 정도로 충분한 수입이 없어 좋다는 말을 듣는

다. 나도 100% 동의한다. 그런데 경기 부양금을 받지 못한다고 한다”며 당황해했다.

웨버 부부는 지난해 2차례 지급된 캘리포니아 주 현금 보조도 받지 못했다.

### 지급 방법 없어

캘리포니아 주 의회는 세금 보고를 하지 않았고 또 극빈자 지원 사회 안전망 프로그램에 등록되지도 않은 사람들에게도 부양금이나 현금 지원을 할 수 있는 프로그램을 시작하려고 했다. 그러나 의회는 개리 뉴섬 행정부와 협의 과정에서 최종 예산안에 이 프로그램 신설 비용을 포함시키지 못했다.

재무국의 HD. 팔머 대변인은 세금 보고 근거가 없는 사람들에게 지불하는 지원금은 이번 예산에 포함되지 않았다면서 구체적인 이유를 밝힐 수 없지만 의회와 행정부간의 타협이 이루어지지 못했다고 밝혔다.

주 상원 토니 아킨스 의장과 앤소니 렌든(민주·사우스게이트) 하원 의장은 이 부양금 지불을 어떻게 통제 관리할 것인가를 설명할 수 있는 사람은 아무도 없었다고 말했다.

렌든 하원 의장은 “최종적으로 지불 방식은 3차 협상의 주요 대상이었다”면서 “세금 보고를 하지 않은 사람들에게도 부양금 지불을 안전하고 효과적으로 완수할 수 있는 방법이 없다는 우려가 나왔다”고 설명했다. 자칫 엉뚱한 사람들에게 또는 범죄자들에게 이용당할 수 있다는 우려다. 그는 또 “의회는 이들에게도 도움을 주고 싶었지만 우리는 이것을 효과적으로 세금 보고 미비자들에게까지 전달할 수 없다”고 덧붙였다.

### 누가 받고 누가 못받아

2021년 10월까지 2020년 세금 보고를 마친 캘리포니아 주민들에게 현금 지급된다고 캘리포니아 조세국이 밝혔다. 지급 금액은 조세국이 정한 수입 기준에 따라 결정된다.



### 캘리포니아 부양금 기준 (단위: 달러)



독신 세금보고자	
연수입	금액
7만5,000달러	350
7만5,001~12만5,000	250
12만5,001~25만	200



※부양 자녀들이 있다면 추가로 각 수입별 350, 250, 200달러 지급

부부 공동 세금 보고자	
연수입	금액
15만 달러 이하	700
15만0,001~25만	500
25만0,001~50만	400

SSI/SSP 수혜자: 2023년1월부터 1년간 월 39달러(연 470달러) 추가로 지원. 부부는 월 100달러(연1,200달러).  
칼웍스: 향후 2년간 10%와 11% 각각 인상. 3인 가족에 월 194달러 추가 지원. 2년후에는 추가로 10% 인상 방안이 논의 예정.  
유틸리티 보조: 코비드 19 팬데믹 지원 기간 중 전기료를 내지 못한 주민에 총14억달러의 보조금 지원.

캘리포니아의 경우 자녀가 없거나 부양가족이 없는 연소득 1만 9,310달러 이하의 주민은 소득세 보고를 하지 않아도 된다. 이 기준은 가족수에 따라 달라진다.

또 캘리포니아 주의 경우 소셜연금 또는 장애 연금은 세금을 내지 않는다. 따라서 다른 수입이 없이 연금만 받는 시니어는 대부분 세금 보고가 필요 없다는 말이다.

의회는 이번 부양금 지불과는 별도로 자녀가 있는 극빈자 가정에 현금을 지원하는 ‘칼웍스’(CalWorks) 수령자들에게도 지원금을 늘리는 방법으로 간접 지원해줄 예정이다. 또 65세 이상 또는 장애인에게 지원되는 SSI를 받는 극빈자의 지급 금액도 인상된다.

노인 옹호 단체 ‘노인을 위한 정의’의 수석 변호사 트린 판은 이번 조치를 반기면서도 크게 부족하다고 지적했다. 예를 들어 소셜시큐리티 장애연금에만 의존하는 일부 장애인들은 이번 현금 지원을 받지 못할뿐만 아니라 칼웍스와 SSI 수령자처럼 연금을 추가로 받지 못한다.

세금 보고를 할 정도로 충분한 수입도 되지 않고 또 자녀가 없어 칼웍스 혜택도 받지 못하기 때문이다. 또

장애 수당이 월 1,060.21달러 보다 많으면 SSI 자격이 되지 않는다.

소셜시큐리티 사무국에 따르면 65세 이상 미국인의 4분의 1은 가족 수입의 90%를 소셜 연금에 의지해 살고 있다.

캘리포니아 평균 은퇴자의 월 수입은 1,500달러로 연간 1만 8,000달러다. 그런데 평균 소셜 장애인 연금(SSDI)은 월 1,300달러로 연 1만 5,600달러다. 이번 현금 지원을 받려면 2020년 세금 보고를 했거나 주 정부의 기타 생활 보조 프로그램의 혜택을 받아야 한다. 따라서 세금 보고를 하지 않았고 주정부 저소득 지원 혜택도 받지 못하고 있다면 사실상 이번 혜택을 받지 못한다.

소셜 연금만으로 살아가는 브룩 햄린(81, 샌 라파엘 거주)은 1년에 2만 달러도 채 되지 않는 연금과 푸드 스탬프, 무료 급식 등을 받아 살고 있다. 그는 “빈곤자와 꼭 필요한 사람들은 받지 못하게 되어 있다”고 항의했다.

### 못받는 주민 수 파악 어려워

당장 세금 보고를 하지 않은 사람은 긴급 현금 지원을 받기 어렵다.

소셜시큐리티 연금은 연방정부 관

할이다. 따라서 주정부는 누가 받고 있는지에 대한 자료를 가지고 있지 않다. UC 버클리 경제학과 공공 정책 교수 제시 로센스타인은 “분명 돈을 받지 못하는 많은 사람들은 경제적으로 어려움에 처한 빈곤층”이라고 말했다.

주정부 역시 얼마나 많은 사람들이 세금 보고를 하지 않았는지 모른다. 또 조세국은 세금 보고가 필요 없는 주민들의 데이터를 모으지 않고 있으며 또 극빈자가 얼마나 되는지에 대한 자료도 없다.

캘리포니아는 이미 2021년 두차례에 걸친 ‘골든스테이트 긴급 현금 보조’ 지원때도 돈을 받지 못한 일부 시니어들과 장애인 단체로부터 강한 비판을 받았었다. 하지만 이에 대한 대책이 아직도 수립되지 않아 이번 현금 지원때도 동일한 문제를 직면하고 있다.

이에 대해 조세국은 “하루아침에 해결될 문제는 아니며 장기적으로 고쳐나가야 할 것”이라고 밝혔다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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



# 2023년 파트 B 보험료, 월 11달러씩 환불될 듯

## 알츠하이머 약 대폭 축소 “올 보험료 160.40달러 됐을 것”

내년 메디케어 파트 B 보험료가 조금 내려 갈 것으로 예상된다고 ‘헬스케어파이낸스뉴스’가 최근 밝혔다. 아직 내년 파트 B 보험료가 얼마가 될지 모른다. 하지만 알츠하이머 약값으로 인해 올해 추가로 올랐던 보험료 인상분 월 11달러가 내년 매달 환불되기 때문이다.

2022년 메디케어 표준 보험료는 170.10달러다. 지난해보다 무려 21.60달러가 오른 것이다.

이는 매우 비싼 알츠하이머 억제제 ‘아돌렘(Adulhelm)’ 때문이었다. 연방정부는 당초 메디케어에서 알츠하이머 환자들에게 이 약을 제공해 준다는 가정 하에 보험료를 대폭 올려 책정했었다.

하지만 연방정부가 올 4월 매우 제한된 상황에서만 약값을 지원해 주기로 최종 결정하면서 약값 지원을

위해 추가로 인상했던 월 11달러를 내년에 환불 또는 보험료 재조정을 통해 가입자들에게 되돌려주기로 한 것이다.

메디케어 사무국은 지난해 말 2022년 지출 예산에 알츠하이머 진행 억제제 ‘아돌렘’ 약값을 포함시켰다. 이로 인해 월 보험료를 추가로 인상했다.

제약사 ‘바이오젠’에서 개발한 이 약은 1년 복용 비용이 무려 5만 6,000달러다. 하지만 제약사가 가격을 절반으로 깎았고 메디케어에서 금년 봄 연방 청문회까지 열리는 논란 끝에 임상 실험에 참여하는 환자들에게만 약값을 지원해주겠다고 정책을 바꿨다. 이로 인해 실제 약값을 지원받을 수 있는 환자가 대폭 줄었다. 메디케어 지출 역시 대폭 감소된 것이다.



따라서 금년 메디케어 보험료에 이미 반영된 추가 인상분을 되돌려 주고 보험료를 인하해야 하지만 바이든 행정부는 여러가지 문제로 금년에는 불가능하다고 밝혔다.

하비에르 베세라 연방 후생부장관은 “메디케어 사무국(CMS)의 2022년 메디케어 파트 B 보험료 재조정 보고서를 받은 후 정부는 2023년 메디케어 등록자들에게 직접 환불 해주기로 했다”면서 “조만간 어떤 방

식을 택할지 결정해야겠지만 현재로서는 정확한 옵션을 마련하지는 못한 상태”라고 밝혔다.

메디케어를 관리하는 CMS는 직접 환불금을 메디케어 가입자들에게 되돌려줄 권한은 없다. 다만 메디케어 예상 보험료를 책정하는 과정에서 잘못 계산해 보험료를 추가한 경우에만 가능하다.

만약 CMS가 ‘아돌렘’ 약값을 반영하지 않았다면 올해 파트 B 보험

료는 170.10달러가 아니라 160.40달러여야 맞는다.

그러나 ‘아돌렘’ 약값을 지원한다는 예상속에 파트 B 보험료를 결정하면서 지난해 파트 B 보험료 (148.50달러) 보다 14.5% 더 인상했다.

이때문에 지난해 소셜연금 COLA 5.9% 인상분을 메디케어 보험료가 상쇄시킨다는 비판을 받아왔다.

한편 ‘아돌렘’은 알츠하이머 치료제는 아니다. 진행을 억제하는 약으로 개발됐지만 심하면 목숨까지 잃는 심각한 부작용이 발생할 수 있고 효과도 확실치 않다는 비판을 받아왔다. 이로 인해 FDA 승인 과정을 놓고 연방 의회의 청문회까지 열렸다.

제약사 ‘바이오젠’은 결국 도움이 되지 않는 약이라는 결론을 내리고 2차 임상실험을 중단했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

## 가장 신뢰할 수 있는 ‘시니어 메디케어’

# 폴선 메디케어 건강보험 전문가

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

**폴선**  
CA Lic.#OF44756

**자넷(영희) 전**  
CA Lic.#OH49868

Google에서 **폴선 보험** 을 검색하세요.

중앙일보 메디케어 건강보험 칼럼 리스트

- ✓ 처음에 메디케어를 받으실 분이나, 모든 메디케어 수혜자
- ✓ **파트 B 보험료를 환불 받으시겠습니까?**
- ✓ 직장 보험에서 나오신 분, 거주지가 바뀐 분, **적합한 플랜을 받으시겠습니까?**
- ✓ 당뇨, 고혈압 질환을 위한 **SNP 플랜(특별 프로그램)**
- ✓ 메디케어와 메디칼을 갖고 계신 분 **더 많은 혜택 플랜**
- ✓ 치과 치료 도움을 받으시겠습니까?
- ✓ 한방 침술을 무제한으로 받으시겠습니까?
- ✓ 헬스클럽 회원권, 골프비 보조를 받으시겠습니까?

파트 B, 보험료 상당 부분을 환불받을 수도 있는 플랜이 있습니다.

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

## 호스피스

## “가족과의 시간, 자신에 투자 못해”

## 호스피스 의사가 전하는 ‘말기 환자의 후회’

남들에게 보여주기 위한 시간은 ‘낭비’  
두려움, 통증, 슬픔속에 회복 희망 가져  
“가족 앞에서 평화롭게 죽기 원해”

사람이 죽을 때가 되면 어떤 생각을 가지고 있을까. 건강 정보 사이트 ‘헬스 다이제스트’는 호스피스 전문의 심란 말호트라와의 인터뷰를 통해 마지막을 맞이하는 환자들은 사랑하는 사람들과 많은 시간을 보내지 못했고 또 자신에게 소홀했던 시간을 후회한다고 전했다.

호스피스(Hospice care)는 어떤 치료도 소용없는 말기 환자를 위해 통증을 완화시켜주고 생의 마지막을 정리할 수 있는 상담을 제공하는 등의 의료 서비스를 말한다. 환자 뿐 아니라 가족들도 위로하는 서비스도 함께 제공한다. 하지만 완치를 목적으로 하는 치료는 제공하지 않는다. 이와 대비되는 것이 ‘말기환자 완화 치료’(Palliative care)로 꼭 치료가 불가능한 상태만은 아니다. 하지만 이 단계가 지나 더 이상 치료가 불가능한 상태가 된다면 호스피스 서비스를 받게 된다. 보통 생명이 6개월 이내 남을 경우다.

따라서 호스피스 선언을 받은 환자는 죽는 날만 기다리게 되는데 마음의 평안을 찾을 수 있도록 전문의 료진들의 상담도 받는다.

말호트라 전문의는 인터뷰에서 환자들의 마지막 말을 전함으로써 이를 읽는 독자들이 후회 없는 삶을 살기를 바라는 마음이라고 말했다.

## 후회 없는 삶이 왔을까

말호트라 전문의는 환자들에게 두 가지를 묻는다. 인생을 살아오면서 “언제 즐거움을 느꼈느냐”와 인생의 “가장 중요했던 것”이다. 이 질문

에 대한 답은 사람마다 다르다. 하지만 환자들은 대부분 비슷한 후회를 한다.

많은 말기 환자들은 자기애(self-love)와 대인관계와 관련된 대답을 주로 한다.

사소한 문제로 다투느라 사랑하는 사람과 더 많은 시간을 보내지 못했던 것. 또 일에 파묻혀 가족들과 보내는 시간이 없었던 것, 그리고 다른 사람들에게 좋은 평가를 받기 위해 내면의 자아, 열정, 소망의 삶을 살아갈 용기를 내지 못했던 것이 후회스럽다고 대답했다.

말호트라 전문의는 이들 삶의 경험을 통해 우리는 매우 많은 것을 배울 수 있다고 소개했다.

그녀는 “사랑하는 사람과 많은 시간을 보내라. 또 그게 대수롭지 않은 일이라고 생각하지 말라”면서 “인생은 짧다. 누가 나의 마지막 순간에 같이 있어 줄지 모른다”고 조언했다.

일과 생활이 우리를 수없이 많은 방향으로 이끌어 간다. 하지만 우리 자신 스스로를 돌아본다면 우리의 ‘시간과 에너지의 밸런스’를 잘 조절할 수 있을 것이라고 그녀는 덧붙였다.

그는 “살기 위해 일을 하는 것이지 일을 위해 사는 것은 아니다”면서 “가족과 함께 시간을 보내기 위해 잠시 시간을 내는 것을 결코 후회하지 않을 것이며 스스로 즐거움을 찾기 위한 시간 할애 역시 후회스럽지 않을 것”이라고 말했다.

일에만 파묻혀 살았다면 분명 마지막 순간에 후회할 것이고 스스로



의 인생을 즐길 수 있는 마법 같은 순간을 그냥 지나쳐 버릴 것이라고 그는 덧붙였다.

## 스스로에게 시간 투자

말호트라 전문의는 우리 자신을 위한 시간 투자도 강조했다.

“자신에 충실 하라. 심장이 뛰는 대로 또 열정을 쫓아라. 다른 사람이 나 자신의 인생을 이렇게 살라 말라 조정하지 못하게 하라. 항상 쉽지는 않겠지만 확신을 가진 삶을 살았다면 나중에 뒤를 돌아볼 때 훨씬 더 행복한 것이다.”

죽음을 앞둔 환자들은 공통적으로 공포와 고뇌, 슬픔을 나타낸다. 하지만 환자들은 (살수 있다는) 희망을 잃지 않는다.

많은 환자들은 죽음에 대한 두려움과 공포를 토로하고 가족 걱정, 조

만간 닢쳐올 통증 그리고 사랑하는 사람들을 뒤로 하고 세상을 떠나야 하는 슬픔을 토로한다. 하지만 많은 사람들은 차라리 평화로움을 나타 내기도 한다.

말호트라 전문의는 “통증, 호흡곤란, 고립감, 자신의 통제와 누군가의 도움을 받아야 하는 독립성 상실과 같은 견잡을 수 없는 증상에 시달리는 환자들을 본다”면서도 “이런 상황속에서도 그들이 마지막까지 붙잡고 있는 것은 희망”이라고 전했다.

어떤 것이라도 가능하다. 현재 어둠의 순간에 휩싸여 있다고 해도 모든 것이 가능할 수 있다는 절대적인 희망을 잃지 않으며 항상 회복될 수 있는 기회가 있다고 굳게 믿는다고 그는 말했다.

그들의 숨지기 전 환자들이 경험하는 감정들을 지켜보면서 말호트라 전문의는 인간 경험의 공통성을 느낀다.

각자의 차이에도 불구하고 모두 비슷하다는 점이다.

진정한 사랑, 용기, 연약함, 슬픔. 그리고 궁극적으로 모든 사람은 똑 같은 것을 원한다.

사랑하는 사람들에게 둘러 쌓여 평화롭게 자신의 침대에서 눈을 감는 것이다.

죽음을 눈앞에 둔 환자들의 마지막 말은 종종 인생의 성취도에 따라 다르다.

그녀는 “나이 많은 환자들은 젊은 환자들에게는 거의 듣지 못하는 ‘나는 매우 평화롭고 좋은 삶을 살았다’고 말한다”고 전했다. 젊은 환자들은 “아직 죽을 준비가 되지 않았다. 할 일이 아직 많이 남아 있다”고 말한다는 것이다.

말호트라 전문의는 그러나 이런 차이는 나이 때문이라고 믿지는 않는다.

나이보다는 이루지 못한 일이 있다는 마음 속 정서에 더 좌우된다. 시니어들은 좀더 살 시간이 더 있다는 정도지만 반대로 젊은이들은 한창 인생의 중간에 있게 된다. 그들은 뭔가 더 이룰 수 있는 능력이 있고 아직 쫓고 있는 꿈도 많다. 이 때문에 죽음을 쉽게 받아들이지 못한다.

## “사랑” “용서”

말호트라 전문의는 환자의 마지막 순간을 지켜보는 가족들에게 조언도 잊지 않았다.

마지막 시간이 다가오면 말호트라 전문의는 모든 환자들과 가족들에게 그들에게 중요했던 일들을 서로 나누라고 조언한다. 또 “사랑해야” “고마워요” “나를 용서해 줘” “그래 용서 할게” 등등 이런 말들은 마지막 순간의 그들에게 큰 의미를 갖는다. 이 말들이 얼마나 큰 변화를 가져오는지 직접 경험하곤 한다는 것이다.

수십년 동안 말기 환자를 돌봐 온 말호트라 그녀는 그녀 자신에게 매우 의도적인 삶을 살려고 노력한다고 말했다. “각 환자마다 각자 다른 방법으로 감동을 준다. 어떤 환자는 내 인생에 직접적으로 변화를 준다. 그들의 말이 나를 감동시키고 변화시킨다. 내 환자와 가족이 매일 나에게 뒤를 돌아보게 하고 내 심장을 감싸 준다. 나의 사랑, 나의 진정성과 내면, 나의 은혜, 나의 목적, 최상의 나, 내게 주어진 남을 도와주는 재능 등”

말호트라 전문의는 이런 이야기를 나누면서 우리는 자신에게 변화를 주는 삶을 만들어 가는 힘을 가지고 있다면서 가장 의미 있는 일을 하고 우리 삶도 매우 중요하다고 조언했다.

존김기자

## 지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



# “수상한 거래 발견됐다” 문자 클릭 안 돼

## Cover story 사기문자 메시지

정보 빼고, 악성 코드 심고 주의해야  
학자금 탕감, 의료관련도 등장  
‘7726’ 번으로 통신사에 신고 등 조치

### 1면에서 계속

문자 사기 수법으로는 배달이 가장 많아 230억 7,681만 1,343건이나 됐다. 총 텍스트 사기의 26.3%를 차지했다. 배달 업체 UPS, 페덱스, 아마존 등을 사칭하면서 “배달할 물건이 있으니 확인하라” 또는 “잘못된 주소로 배달 갔으니 확인하라” 등의 내용이다. 역시 메시지를 클릭하면 개인 정보를 묻거나 순식간에 바이러스를 심는 등의 악성 코드가 들어온다. 또 ‘코드비 19’ 관련이 전체의 6.5%, 은행이 3.5%, 애플이나 하드웨어 복권 3%, 의료 관련 1.2% 순이다. 의료관련 텍스트는 요즘 시니어를 상대로한 사기이므로 특히 조심해야 한다. 공짜 상품 또는 새로 바뀐 보험 알려준다는 등의 메시지가 주를 이룬다.

지난해 사기 문자가 가장 많았던 지역으로는 텍사스가 100억 건이 넘었고 캘리포니아, 뉴욕, 플로리다, 오하이오의 순으로 많았다.

제임스 박 씨는 체이스 뱅크로부터 온 문자 메시지가 이상해 즉시 은행 구좌를 확인했는데 아무런 이상도 발견하지 못했다. 사기 문자 메시지였다.

사기범들은 그럴싸한 내용으로 문자 메시지를 보내 피해자들을 현혹시켜 비밀번호나 구좌 번호, 소셜시큐리티 번호와 같은 개인 정보를 뽑아낸다. 이 정보를 이용해 사기범들은 이메일, 은행 또는 기타 금융 구좌에 접속할 수 있다. 또는 이런 정보를 다른 사기범들에게 팔아넘기기도 한다.

### 사기문자 종류

연방 통신위원회가 밝힌 사기 유형을 살펴보면 쿠폰이나 선물 카드, 상품 등 무료 제공 유혹, 무이자 또는 저리의 크레딧카드 제공, 학자금 대출 탕감 유혹 등이다. 또 수상한 은행 거래, 페이먼트 정보 문제, 수상한 구매 발견, 배달문의 등 다양하다.

당첨 상금이나 상품을 찾아가려면 수입, 부채, 은행 구좌, 크레딧카드, 소셜번호와 같은 개인 정보가 필요하다거나 링크를 눌러 웹사이트에 접속하도록 한다. 일부 웹사이트는 거의 진짜 같이 꾸며진 것도 있다. 만약 로그인하면 사용자 번호와 비밀번호가 고스란히 노출된다.

IT 보안 전문가들은 요즘 사기범들이 점점 교묘해지고 있다면서 최근 들어 전화 사기보다도 문자사기가 더 많아졌다고 경고했다.

지난해의 경우 하루 문자사기만도 3억 7,603만 2,773건이 미국 내 곳곳에서 발생했다. 거의 문자 사기 폭탄이라고 해도 될 정도다.

“6월 페이먼트에 감사한다. 보답을 위해 선물을 준비했다”

이 메시지를 받고 기쁜 마음에 웹사이트에 접속하면 개인 정보를 묻는다. 또 클릭하는 순간 전화기에 악성 코드가 심어지는 경우도 있다. 보안 전문가들은 진짜 같은 가짜 메시지가 넘친다면서 열어보지 말고 즉시 삭제하라고 조언했다.

문자사기 유형으로는 ▲무료 상품, 기프트카드, 쿠폰 제안 ▲무이자, 저리 카드 제안 ▲어카운트나 거래에 관한 정보를 가지고 있다고 말함 ▲



그래픽 유재일

어카운트에 수상한 내역 발견됐다 고 알림 ▲페이먼트가 잘못 됐다는 통보 ▲가짜 청구서나 가짜 구매 계약서 ▲배달 통지 등이다.

스팸 문자에 응답하지 않는다  
스팸 문자에 답변하거나 클릭하면 사기범들은 번호가 진짜임을 확인하게 된다. 그러면 전화번호를 다른 사기범에 팔아넘기고 무료 선물 등으로 유혹하는 문자 폭탄을 보낸다.

개인 정보를 보물처럼 간직  
문자 메시지에 현혹돼 개인 정보를 주면 안 된다. 대부분 회사들은 메시지로 개인정보를 요구하지 않는다. 그래도 미심쩍다면 직접 전화번호를 찾아 회사에 연락해 본다. 메시지에 있는 전화번호로 연락하면 절대 안 된다.

메시지 링크를 누르지 않는다  
사기 문자의 링크를 클릭하면 악성

코드가 설치돼 전화기 속 정보를 빼내갈 수 있다.

연결된 웹사이트 진짜 같이 보이지만 실제로는 정보 유출용 가짜다. 악성코드가 설치되면 전화 용량을 많이 차지해 속도가 느려질 수 있다. 유출된 정보는 암시장에서 거래돼 신분 도용에 악용될 수 있다.

### 전화비에 가산

전화비에 요금이 가산될 수도 있다. 통신 회사는 열어본 이런 문자 메시지에 요금을 부과하기도 한다.

따라서 전화비 청구서를 받으면 항상 자세히 검토하는 습관이 필요하다. 이런 내용이 발견되면 통신회사에 연락해 전화기에 들어오고 나간 메시지를 확인한다.

### 전화기 세팅하기

전화기에는 원치 않는 번호를 차단할 수 있는 기능이 설치돼 있다. ‘찾기’로 들어가 ‘차단’(block)을 입력한다.

안드로이드 전화기는 문자 메시지 상단 오른쪽 코너에 3개 점을 클릭해 ‘사람’(people), ‘옵션’(option)을 선택한 후 ‘차단’(block)을 누르면 해당 전화번호로 들어오는 사기 문자를 차단할 수 있다.

아이폰을 사용한다면 문자 메시지 상단의 전화번호를 누른 다음 오른쪽의 ‘info’를 선택하고 하단에 붉은 글씨의 ‘차단하기’(block this Caller)를 누르면 된다.

### ‘Do Not Call Registry’에 번호 올리기

스팸 번호 차단이 어렵다면 연방거래위원회(FTC) ‘Do Not Call Registry’에 번호를 일련하면 된다. 그래도 등록한지 31일 지난후 계속 전화가 온다면 FTC에 신고한다.

21면에 계속

## 최근 시니어 의료 전화 사기 주의

메디케어나 건강보험 회사를 사칭해 누군가가 전화를 하거나 이메일을 보낸다고 생각해 보자. 이런 경우 많은 시니어들의 의심없이 개인 정보를 제공한다.

또 메일을 통해 무료 건강 관련 상

품을 보내 준다는 제안을 할 수도 있다. 크레딧 카드 번호로 배송비를 지불하면 그것으로 끝이다. 또 이런 카드 정보는 또다른 사기에 이용될 수 있으므로 주의해야 한다. 절대 개인 정보를 주지 말아야 한다.



**WINDSOR REALTY**  
kenparkscore@gmail.com

Lic#01019114

**박건우(KEN PARK)**  
Realtor/Property Manager

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

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

## 연금

## 인플레이션, 증시 하락으로 어뉴이티 상품 인기

〈은퇴연금보험〉

‘고정 이자율 거치 연금’ 크게 늘어  
은행 CD 보다 수익 높고 위험성은 낮고  
2/4분기 어뉴이티 투자 역대 최고치 기록  
이자율 오르면서 수익률도 크게 늘어  
해약금 높고 수수료 비싸 결정 때 고려

요즘 인플레이션과 투자 시장 냉각이 계속되면서 투자 손실을 우려한 미국인들이 은퇴연금보험으로 불리는 ‘어뉴이티’(annuity)로 눈을 돌리고 있다고 복수의 언론들이 잇달아 보도했다.

어뉴이티는 소비자들의 돈을 보관하는 정도에 그치지 않고 수익까지 올릴 수 있는 매력적인 금융 상품으로 오랫동안 인기를 끌어들였다.

어뉴이티는 종종 은행 저축 투자나 뮤추얼펀드 투자와 비교된다. 은행 저축 CD보다는 이자율이 높다. 또 뮤추얼펀드 등 증권 투자 상품보다는 훨씬 안전하다.

주식시장에 투자되는 뮤추얼펀드는 원금 보장이 안된다. 투자 시장이 곤두박질 친다면 오히려 손해를 볼 수 있다.

최근 수년동안 증시 호황으로 재미를 봤던 투자자들은 요즘 증권 경기가 곤두박질 치면서 투자금을 빼내 안전 자산으로 투자 방향을 돌리고 있는 것이다.

가장 안전한 은행 CD상품은 이자율이 너무 낮아 고인플레이션 시대에는 오히려 매달 화폐 가치가 떨어지는 역효과를 가져온다.

## 어뉴이티 판매 늘어

‘생명보험 업계 지원 시장 조사 기구’(LIMRA)에 따르면 올 2분기 판매는 740억 달러로 역대 최고치를 기록했다. 종전 최고 기록이었던 2008년 4/4분기 재정 위기 때 보다도 50억달러가 더 늘어난 금액이다.

투자자들은 주로 ‘고정이자율 거치 연금’(fixed-rate deferred annuity)에 집중하고 있다. 은행 CD 처럼 일정 기간동안 고정 이자율을 보장해주면서도 CD보다 훨씬 높은 이자율을 주는 상품이다. 2/4분기 실적이 아직 집계되지 않았지만 대략 250억~300억 달러가 될 것으로 추산된다. 지난 첫분기 보다 75% 상승할 것으로 예상된다.

LIMRA의 수석 연구원 토드 기

싱은 USA 투데이와의 인터뷰에서 “이자율이 올라가고 증권시장의 변동성이 커지자 투자자들은 안전하고 보장된 상품으로 눈을 돌린다”고 말했다.

어뉴이티 상품은 투자 위험성에 따라 크게 ‘변동형’(Variable)과 ‘지수형’(Indexed) 두가지로 구분된다. 이들 두가지가 어뉴이티 판매 상품의 대부분을 차지한다.

고정(Fixed) 어뉴이티는 원금을 잃을 염려가 없어 가장 안전한 상품이다. 반면 ‘변동’형은 투자 시장에 따라 변화가 심하기 때문에 위험성이 매우 높다.

이 ‘고정’과 ‘변동’의 중간 형태가 ‘지수’형 어뉴이티다.

## 어뉴이티란

투자자에게 정기적으로 돈을 지불해 주는 보험회사와의 계약을 말한다. 투자 직후부터 돈을 지불하는 ‘즉시’ 연금(immediate)과 일정 기간이 지난 후 부터 돈을 지불하는 ‘거치’ (deferred) 연금으로 나뉜다. 어뉴이티는 최소 1만달러부터 시작하며 일시불로 보험회사에 맡길 수도 있고 약정 금액을 정기적으로 보험회사에 낼 수도 있다. 이렇게 보험회사에 맡긴 돈을 평생 정기적으로 돌려받는 옵션을 선택할 수도 있다.

만약 오래 살 자신이 있다면 100세 또는 120세까지 평생 약정된 금액을 받을 수 있다. 실제 투자금 보다 훨씬 많은 돈을 받을 수 있는 것이다.

어뉴이티 상품에 사망 지불금 옵션을 추가할 수도 있다. 어뉴이티 페이먼트를 매달 받다가 가입자가 죽으면 받지 못한 나머지 돈을 자손에게 물려주는 옵션이다.

## ▲거치 연금(deferred annuity)

거치 연금을 ‘장수 보험’(longevity insurance)이라고도 부른다. 은퇴 말년까지 평생 모은 돈을 오랜 기간



그림: 유재원

마르지 않게 보존할 수 있기 때문이다.

이 상품은 돈을 찾아 쓰기 전까지 세금을 내지 않기 때문에 장기 은퇴 플랜으로 유용하게 사용될 수 있다. 물론 59.5세 이전에 돈을 찾으면 세금과 함께 10% 벌금이 추가된다.

그런데 직장 은퇴 플랜 401(k) 또는 IRA와는 달리 매년 적립할 수 있는 최대 적립금의 한계가 없다. 따라서 한계 없이 무한정 적립할 수 있다.

## ▲즉시(immediate) 연금

어뉴이티에 일시불로 보험료를 내

고 즉시 매달 일정 금액을 지불 받는 방식의 연금보험이다. 매달 받는 은퇴 수입으로 보면 된다.

세금을 낸 순 수입으로 즉시 연금을 구입했다면 찾는 원금에 대해서는 세금을 내지 않는다. 다만 불어난 수익에 대해서는 세금을 내야 한다.

## ▲투자자로 본 어뉴이티 3종 세트

즉시 받는 ‘즉시’ 연금을 선택할 것인가 아니면 일정 기간이 지난 후부터 받는 ‘거치’ 연금을 선택할 것인가를 결정한다. 일단 결정을 내렸다면 투자 방법을 선택한다.

‘고정 어뉴이티’(fixed annuity)는 특정 이자율로 고정 금액을 매달 받는 상품이다.

‘변동 어뉴이티’(variable annuity)는 401(k)와 같이 투자 품목을 결정할 수 있는 상품이다. 이를 ‘별도 계좌’(separate accounts)라고 부르며 뮤추얼펀드와 비슷하게 투자된다. 수익률과 지불금은 마켓 투자 상황에 따라 변한다. 다만 사망 지불금과 평생 보장 수입 옵션을 선택할 수 있지만 수수료가 높다.

‘지수형 어뉴이티’(indexed annuity)는 ‘고정’과 ‘변동’의 혼합형이다.

S&P 500와 같은 지수에 투자된다. 채권 투자와 같이 최소 이자율이 보장되며 증권 시장의 증시 지수 변화에 따라 페이먼트가 결정된다. 그러나 마켓 상황이 좋지 않다고 해도 손실은 없다. 대신 호황으로 투자 수익이 많이 난다고 해도 지불되는 수익은 한계가 있다. 받을 수 있는 최대 이익에 한계가 있다는 말이다.

## ▲단점

수수료가 비싸다는 점이다. 예를 들어, 증권거래 위원회는 ‘변동형’의 여러가지 수수료에 주의하라고 경고하고 있다.

만약 계약 기간 이전에 현금을 찾는다면 해약금을 내야 하고 행정비에 뮤추얼펀드가 부과하는 펀드 경비와(만약 선택했다면) 장기 간병 보험 옵션과 같은 기타 수수료도 내야 한다.

또 ‘변동’ 상품은 마켓이 하락하면 원금이 보장되지 않는다.

‘고정’형은 인플레이션 비율이 반영되지 않아 인플레이션으로 인해 매년 수입금이 줄어드는 역효과가 생긴다. 일단 계약 당시 결정된 이자율을 적용하기 때문에 요즘 같이 이자율이 올라간다고 해도 더 주지는 않는다.

어뉴이티는 연방저축보험공사(FDIC)가 아니라 주정부 보험국에서 통제하고 보장하는 상품이다. 따라서 판매 에이전트나 브로커는 주정부 규정을 따라야 한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

# 미국인 10만 달러 이상 벌면 행복?

## 베이비 부머 세대는 7만 8,000달러 저축은 "51만 달러 있어야" 생각

요즘 인플레이션, 주택 상승에 자동차 대란, 이자율 인상, 증시 하락 등 경제에 관한 어지러운 자료들이 계속 쏟아지고 있다. 사회 경제 동향에 촉각을 세워야 하는 기자조차 쫓아가지 못할 정도로 변화무쌍하다.

그렇다고 모든 사람이 다 불안해하고 재정적으로 불행하게 생각하는 것은 아니다. 미국인의 약 60%는 재정적으로 건강하게 느낀다는 것이다.

그러면 사람들이 느끼는 재정적 행복감의 정도는 무엇일까. 주머니에 얼마가 있어야 행복한 느낌을 가질 수 있겠느냐는 궁금증이 생긴다.

재정 관리 전문 사이트 '퍼조널 캐피탈' (Personal Capital)은 4월 19~23일 해리스 설문조사팀에 의뢰

해 18세 이상 미국인 2,000명을 대상으로 설문 조사했다. 이에 따르면 물가가 오르면서 미국인 58%는 생활의 질이 낮아졌다고 느끼고 있었다. 또 69%는 급여가 이들 물가 상승을 따라주지 못하고 있다는 불만을 나타냈다.

그러면 얼마를 벌어야 재정적으로 건강하고 행복하다고 생각할까.

**급여**  
재정적으로 건강하다고 느끼는 평균 급여 수준은 6개월 전보다 13% 낮아진 평균 10만 7,000달러였다. 하지만 세대별로 차이가 매우 컸다.

흥미로운 점은 Z세대가 급여가 많을수록 재정적 건강성을 더 많이 느낀다는 점이다. 이에 대해 전문가들은 주택가격이 오르면서 젊은 세대

세대별 재정적으로 건강한 평균 급여 단위: 달러		재정적으로 안정감 주는 평균 저축액 단위: 달러	
제너레이션 Z 세대(1997~2012년 출생자)	17만1,633달러	Z 세대	10만5,299달러
밀레니얼 세대(1981~1996년생)	13만3,758	밀레니얼	34만9,784
X 세대(1965~1976년생)	11만2,222	X 세대	56만6,975
베이비 부머(1946~1964년생)	7만8,317	베이비 부머	76만4,999

들은 자신의 지출금을 따라잡을 수 있을 정도의 충분한 수입을 원하기 때문이라고 해석했다.

**저축**  
저축에 대한 생각은 수입과 반대 현상을 보이고 있다. 재정적으로 안정감을 주는 평균 저축액은 지난 6개월 동안 17%가 올라가 51만 9,900달

러였다. Z세대가 재정적 안정감을 느낄 수 있는 급여 기대치는 매우 높지만 저축은 반대로 가장 낮았다. 나이 들수록 저축의 필요성을 더 강조하기 때문으로 분석된다.

또 각 세대마다 우선권이 달랐다. 밀레니얼 세대의 절반가량은 은퇴 계획보다는 휴가 계획에 더 많은 돈

을 지출하고 있다고 대답했다. 또 인플레이션에도 여행을 줄이지 않겠다고 가장 많이 대답한 세대도 밀레니얼이었다.

존김 기자 john@usmetronews.com

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

보험/은퇴/학자금/재정설계  
**한솔종합보험(주)**  
완벽한 미래설계를 위해

**힘들게 일한 당신  
노후와 미래설계는  
누가 해줄까?**

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

안정된 미래를 위한 자산관리

## 한솔 노후연금 적립 플랜

은행 CD나 일반 MONEY MARKET 저축보다 월등한 생명보험과 연금보험을 소개합니다.

<b>사망보험금 보장</b> INDEXED RATES의 은퇴저축 생전 혜택 보장(LIVING BENEFIT)	OR	<b>개인연금(IRA)</b> 회사 연금(SEP IRA & 401K) ROLL OVER & TAX 유예	OR	<b>목돈 저축(INDEXED ANNUITY)</b> 평생 INCOME 롱텀 케어(300% 혜택이나 10년 후 원금보장)
--------------------------------------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------

**MYGA(다년간 연금보장 플랜)**

단기간 (3~7년)  
원금보장 + 보장이자 수익 혜택 플랜이며  
최소 \$10,000부터  
최대 \$2,500,000까지 적립한다.

만기	최소 적립금	보장 이자율	인출금
3년	\$100,000+	3.90%	\$112,162
5년	\$100,000+	4.35%	\$123,726
7년	\$100,000+	4.55%	\$136,542

\*매달 이자만 인출도 가능 (7월 15일 기준)

**지수형(Indexed) 연금 플랜**

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

	7년 만기 지수 연금플랜 예상 수익률과 금액		
	최고 수익률	최저 수익률	최근 수익률
최소 적립금 \$10,000+	185%	116%	148%
	\$28,494	\$21,557	\$24,678
최소 적립금 \$100,000+	196%	122%	155%
	\$295,727	\$222,276	\$255,286

(6월 30일 기준)

AIG, Ameritas, Allianz, Brighthouse, Global Atlantic, Lincoln, Mutual of Omaha, Prudential

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

대표전화  
**(213) 487-4900 / (800) 300-0703**  
LA 지점 3598 Beverly Blvd. Los Angeles, CA 90004  
OC 지점 6301 Beach Blvd. #304, Buena Park CA 90621

윌리엄 황

## 여행

## 대부분 통신사 해외 셀폰 사용 때 하루 10달러

현지서 심카드 구입 좋지만  
여행 전 사전 잠금 상태 점검해야  
여행 잦다면 여행자용 플랜 구입  
와이파이 이용해 무료 인터넷 사용  
스카이프, 그룹 보이스로 공짜 전화

여행의 고삐가 풀리면서 많은 사람들이 해외로 떠난다. 그런데 가장 까다로운 부분이 전화다. 현재 사용하고 있는 셀룰라폰을 해외에서 그대로 사용한다면 요금 폭탄을 맞을 수도 있기 때문이다.

셀폰은 전화뿐 아니라 텍스트, 예약, 비행기 일정 확인, 지도 찾기 등 현대인들의 필수품목이 된 지 오래다. 아마 셀폰 없이 해외여행을 하려면 한 발짝도 못 움직이는 사람들이 많을 것이다.

만약 와이파이기가 되는 곳에서는 요금 부담 없이 인터넷 폰을 마음대로 사용할 수 있다. 하지만 와이파이기가 없는 곳에서는 먹통이 될 수밖에 없다. 따라서 여행 전 꼭 알아둬야 할 내용 중 하나가 해외에서의 셀폰 사용법이다.

## 하루 사용료

비행기가 해외 목적지에 도착한 후 '비행기 모드'를 끄게 되면 아마도 전화 회사에서 보낸 하루 10달러 부과한다는 텍스트 메시지를 받게 된다. 매우 일반적인 로밍 플랜이다.

24시간 동안 10달러에 데이터도 사용하고 전화와 텍스트도 주고받을 수 있다. 현지 셀폰 비용보다 훨씬 싸다. 그런데 수일 동안 또는 여행 가족들이 많다면 10달러씩 누적돼 순식간에 요금 폭탄으로 변할 수 있다.

이 일일 사용료는 자동으로 월 전화비용에 가산되는데 회사마다 비용 기준이 다르다.

따라서 여행 전, 해외 요금을 원치 않는다면 데이터 로밍을 아예 꺼버린다. 그러면 의도하지 않은 셀 데이터 사용을 예방할 수 있을 것이다. 전화는 우리가 화면상으로 보지 못하는 작동 앱을 가지고 있다. 우리가 사용하지 않는다고 해도 이 앱은 계속 돌아가므로 항상 로밍을 꺼두는 것을 잊지 않는다.

전화를 사용하지 않는다고 해도 텍스트 메시지와 전화는 걸려 올 수

있고 일부 회사는 이럴 때마다 요금을 부과한다. 따라서 이런 위험을 예방하려면 아예 해외에서는 '비행기 모드'를 켜 놓고 와이파이기가 있는 곳에서만 사용한다.

다음은 월스트리트 저널이 밝힌 해외 여행 중 통신사별 사용료를 정리한 것이다.

## 버라이즌(Verizon)

버라이즌의 '트레블패스' (Travel-Pass)는 현재 사용하는 전화 한 대 당 하루 10달러를 받는다.

해외에서 전화를 걸거나 받기, 텍스트 또는 데이터를 사용하면 요금이 부과되기 시작한다. 전화상에는 나타나지 않는 앱이 돌아간다. 수신되는 텍스트 메시지는 요금이 없다. 하지만 전화는 부과된다.

버라이즌은 빠른 속도의 0.5기가바이트를 제공하며 이 용량을 다 사용하면 속도가 늦어진다. 만약 계속 빠른 속도의 데이터를 원한다면 추가 데이터를 구입하거나 아예 비용이 비싼 선불지급 데이터를 구입한다.

한가지 주의해야 할 점은 선불 지급 데이터는 전화상에 나타나지 않은 내장 앱의 작동까지 포함하고 있다는 것이다. 버라이즌은 요금 한계가 없으므로 매우 주의해야 한다. 다시 말해 무한정 요금을 청구할 수 있다는 것이다.

만약 장기간 여행을 한다면 버라이즌의 '월 국제 플랜' (International Monthly Plan)을 구입할 수 있다. 가격은 100달러로 월 사용료에 추가된다. 30일간 5기가바이트를 제공하고 250분 통화가 포함된다. 1기가바이트 추가 때마다 20달러를 더 낸다.

## AT&amp;T

데이터 사용, 텍스트 메시지나 전화를 주고받으면 하루 10달러의 '국제 데이 패스' (International Day Pass)가 작동된다. 단 사용 가능한 국가가



제한된다. 텍스트와 전화 수신은 데이 패스에 해당되지 않으므로 사용이 가능하다. 전화기가 한대 추가될 때마다 5달러가 부과된다.

하지만 선불 지급 플랜이나 월 해외 사용 옵션은 더 이상 제공하지 않는다. 대신 한 달 요금 청구기간 중 최대 100달러까지 요금이 부과될 수 있다. 만약 요금 청구 기간을 기준으로 두 달 동안 해외여행을 한다면 최대 200달러까지 요금을 받는다.

## T-Mobile

국제 전화 플랜에 가입해야 한다. 하루 512 메가바이트에 5달러, 10일 5기가바이트 35달러 30일 15기가바이트에 50달러다. 이 플랜은 즉시 개통 또는 시작일을 정할 수 있다. '마젠타' (Magenta) 플랜에 가입해 있다면 유럽 11개국에서 국제 데이터와 텍스트를 사용할 수 있다. 또 '마젠타 맥스' (Magenta Max) 고객은 추가 비용 없이 세계 200개국에서 전화가 가능하다.

## 스카이프(Skype)와 구글 보이스(google Voice)로 미국 전화하기

비싼 전화비용을 피할 수 있는 방법도 있다. '왓스앱' (WhatsApp)과 페이스타임(FaceTime) 오디오를 사용하면 된다. 물론 인터넷 폰 서비스를 사용해야 하는데 이런 앱들이 이용에 미국으로 전화 걸고 텍스트도 받을 수 있다.

그런데 이런 인터넷 전화는 응급

전화를 걸 수 없다. 응급 전화가 필요하면 지역 네트워크에 접속해야 한다. 또 웰스파고와 같은 일부 은행은 인터넷 전화로 이중 인증 텍스트를 지원하지 않는다.

랜드라인 전화를 걸거나 항공사와 같은 북미에 본부를 둔 회사의 고객 서비스에 전화를 한다면 '구글 보이스'가 가장 좋다. 이 앱은 와이파이 또는 무선 데이터로 미국과 캐나다에 무료 전화가 가능하다. 또 구글보이스와 계약을 맺은 미국 전화 번호의 텍스트와 전화를 받을 수 있다. 다른 나라와의 통화는 지역에 따라 다른 요금이 부과된다.

사용 방법은 우선 앱을 다운로드 받은 후 셀 네트워크 사용을 피하기 위해 세팅을 작동시킨다. 앱을 열고 왼쪽 위 메뉴 아이콘을 누른다. 세팅으로 가서 '전화 걸고 받기' (Make and receive calls)를 선택한 후 '와이파이 및 모바일 데이터 선호' (Prefer Wi-Fi and mobile data)를 선택한다. 이때 데이터 로밍이 꺼져 있는지 확인해야 한다. 그렇지 않으면 요금이 부과된다.

마이크로 소프트의 '스카이프' (Skype)를 사용하면 어디서든지 전화를 걸고 받을 수 있다. 25개국에서 10개의 지역 '스카이프 번호' (Skype Number)를 받을 수 있는데 한 달 6.50달러, 연 52달러로 구입할 수 있다. 현지 심카드(SIM카드) 사용보다 훨씬 저렴하다. 그런데 한국과 브라질, 프랑스와 같은 몇 국가는 이 스카이프 번호를 설치하

려면 주민 인증을 요구하므로 사실상 사용하기 힘들다.

## 현지 선불 심카드 사용

이것저것 복잡하다고 생각된다면 현지에서 심카드를 구입해 현지 번호로 데이터를 구입해 사용하는 것이 좋다. 현지 공항에 도착해 셀룰라폰 안내소를 찾아 문의해 구입하며 된다.

사전 예약을 통해 심카드를 구입했다가 바가지 쓰는 경우가 많다. 가능하면 현지 공항에서 직접 심카드를 구입하는 것을 권장한다.

심카드를 구입해 사용하려면 우선 전화가 풀려 있는지(unlock) 확인해야 한다. 풀려 있다는 뜻은 현재의 통신사 네트워크를 사용하지 않는다는 의미다. 여행을 떠나기 전 사용하는 통신사에 '잠금/풀림' (lock/unlock) 상태를 문의하거나 다른 통신사의 심카드 사용 방법을 알아본다. 만약 셀폰에서 '심을 지원하지 않는다'고 나온다면 잠금 상태이다. 통신사에 연락해 풀림으로 바꿔달라고 요구하거나 국제 플랜을 구입해야 한다.

통신사에서 전화를 구입했다면 통신사에서 일시적으로 잠가뒀을 수 있다. 예를 들어 버라이즌에서 구입한 전화는 구입 후 60일간 잠금 상태가 된다.

## 여행을 자주 다닌다면

여행을 자주 다니고 집에 전화를 자주 걸고 싶다면 여행자용 플랜 또는 통신사로 바꾼다.

AT&T는 19개 라틴국가에서 무제한 사용하는 프리미엄 플랜을 운영한다. 또 T-모빌의 '마젠타 맥스' 플랜은 200 국가에서 사용할 수 있다. 이런 플랜은 월 85달러부터 시작된다. 버라이즌의 '두 모어' (Do More)는 월 80달러이며 '겟 모어' (Get More)는 90달러부터다.

구글 파이는 선불 전화(월 20달러 사용료에 기가바이트당 10달러)와 무제한 데이터 플랜(월 65달러)로 200개국 이상에서 국제 전화를 사용할 수 있다. 대부분 통신사처럼 라인을 추가 때마다 요금은 싸진다. 안드로이드 폰에는 매우 적합하지만 아이폰으로는 구글 파이를 이용한 와이파이 전화를 사용하지 못한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

# 몰라서 못 받는 첫 주택 구입자 다운페이먼트 보조

주 정부, 시 정부, 비영리 등 프로그램 다양  
1% 다운, 교육받고 무상 또는 탕감 용자 가능  
고급 주택 제외되고 특정 지역 한정 단점  
3년 주택 없었다면 첫 주택 구입자 자격  
크레딧 620점 이상, 부채 대 수입 비율 중요

집을 사고 싶은데 다운페이먼트가 없다. 영원히 집을 구하지 못하나. 이런 고민에 빠져 집 사기를 포기하려는 한인들이 많다. 하지만 그렇게 걱정할 문제는 아니다. 미국에는 주택 다운페이먼트를 보조해주는 다양한 프로그램이 엄청나게 많다. 첫 주택 구입자라면 연방 정부부터 주 정부, 카운티 정부, 시 정부 심지어는 비영리 단체로부터 저리 또는 무상으로 다운페이먼트를 보조받을 수 있다.

기자가 30년 전 '3,000달러로 집 샀어요' 라는 제목의 기사로 상당히 많은 남가주 주민들이 다운페이먼트를 보조 받아 주택을 도와줬던 기억이 난다. 1% 다운 페이먼트에 나머지 다운페이먼트를 LA 카운티 정부 NHS에서 도와주고 한인 은행에서 모기지 대출을 해준 것이다. 한인들의 신청이 쇄도해 USC 인근에 있던 사무실을 아예 한인타운 월세가로 옮길 정도였다.

그렇다고 무작정 도와주지는 않는다. 단서가 붙는다.

우선 첫 주택 구입자여야 한다. 한 번도 주택을 구입한 적이 없는 사람이 아니라 대부분 3년 이상 내 집이 없는 사람들에게 제공된다. 또 부채 대 수입 비율을 정확하게 맞춰야 한다. 보통 집 페이먼트가 수입의 28%를 넘으면 안 된다.

고급주택은 해당되지 않는다. 이 보조 프로그램은 지역 활성화 정책의 하나로 운영된다. 주로 저소득층 밀집 지역 주택에 해당한다. 따라서 구입 가능한 집값의 한계가 있다.

교육을 받아야 한다. 어떻게 해야 집을 잘 유지하면서 페이먼트를 할 수 있는지 교육하는 것이다. 보통 8시간이다.

모든 조건이 맞다면 정부와 계약을 맺은 모기지 은행에 모기지 대출 신청을 하고 약간의 다운페이먼트를 하면 정부 프로그램이 나머지 다운페이먼트를 보조해 준다. 빌려준 다운페이먼트를 나중에 집을 팔 때

갚거나 일정 기간이 지나면 탕감 받을 수 있다. 집값이 올랐다면 빌려준 다운페이먼트를 비율로 나눠 갚는다.

### 자격

정부가 자선 단체 프로그램은 첫 주택 구입자의 자격을 매우 엄격하게 정하고 있다. 지난 3년 동안 주택을 소유하지 않았다면 대부분의 주 정

대부분의 프로그램에서 모기지과 재정 관리를 할 수 있는 교육과 훈련 프로그램을 이수하도록 요구한다.

얼마의 보조를 받을 수 있는지는 각 프로그램에 따라 다르다. 일부는 주택 판매 가격의 퍼센티지를 기준으로 한다. 또 어떤 프로그램은 최고 금액을 정해 지원한다.

따라서 지원하기 전 사전에 무상 지원인지 대출인지 또는 얼마나 지원되는지 등을 잘 알아보고 신청해야 한다.

모든 대출 은행이 정부 보조 프로그램을 다 받는 것은 아니므로 정부 주택 공급 프로그램에 가입해 있는 대출 은행을 골라야 한다. 이 또한 프로그램에서 알려주므로 걱정할

하는 동안은 돈을 갚을 필요가 없는 2차 모기지다.

이런 대출은 이자율이 0%다. 예를 들어 LA시 주택국에서 운영하는 보조 프로그램은 30년간 집을 팔지 않고 가지고 있어야 이런 대출을 해준다.

보통 대출 은행은 5년이 지나면 탕감해 주는데 지역에 따라 15년, 20년, 30년까지 가는 옵션도 있다.

만약 탕감 기간이 끝나기 전에 이사를 간다면 대출금을 모두 갚아야 한다. 예를 들어 5년 후 이사를 가면 보조금이 탕감되는 프로그램인데 4년 만에 재융자를 하거나 집을 팔면 모두 반환하거나 탕감 가능 대출금의 일부를 갚아야 한다.

savings programs) 개인 개발금융(어카운트)로 알려져 있다. 다운페이먼트 지원의 또다른 방법이다.

주택 구입자는 은행이나 정부 주택국 또는 비영리 단체에 구좌를 개설하고 돈을 저축하는 것이다. 그러면 정부나 은행에서 그에 상응하는 금액을 동일하게 저축해 준다. 주택 구입자는 나중에 이 돈을 다운페이먼트로 사용하면 된다.

예를 들어 주택 구입자가 구좌에 5,000달러를 저축하면 은행, 정부, 단체에서 5,000달러를 저축해 준다. 구입자는 이렇게 모은 1만 달러를 다운페이먼트에 보낼 수 있다.

### ▲중요한 자격은

두 가지 중요한 기준이 있다. 우선 크레딧 점수가 620점 이상이어야 한다. 어떤 프로그램을 660점 이상을 요구한다. 또 많은 프로그램이 신청자의 부채와 수입 비율을 본다. 다운페이먼트를 빌려주더라도 대출 은행에서 빌려주는 모기지를 제대로 갚을 수 있는 능력을 보는 것이다.

또 구입 희망 주택이 특정 지역이나 카운티에서 있어야 한다. 첫 주택 구입자여야 하고 교육을 이수해야 한다. 또 일정 기간 동안 그 집에서 살아야 한다. 보통 3~10년이다.

부채 대 수입 비율이 높으면 교육 과정에서 부채 비율을 낮추는 상담도 해준다.

### 신청

너무 다양하고 많다. 연방정부 주택 도시개발부(HUD)의 웹사이트에서 각 주 정부 프로그램을 검색할 수 있다. 거의 모든 도시나 카운티가 주민들에게 대출 또는 무상 지원 프로그램을 운영하고 있다. 따라서 웹사이트를 통해 신청 정보를 확인한다.

### FHA 대출과 연동해 받을 수 있다

FHA(연방주택청)는 자체 내 다운페이먼트 지원 프로그램이 없지만 다른 프로그램과 연계해 받을 수 있다. FHA 대출에서 마무리 비용의 최고 금액은 6%다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



부와 연방 및 도시, 카운티, 비영리 프로그램은 첫 주택 구입자로 인정한다. 3년 기간 이전에 주택을 소유한 적이 있어도 된다.

물론 투자 부동산 또는 렌트 부동산을 소유하고 있다면 안 된다. 또 첫 주택 구입자 다운페이먼트 보조를 받았어도 안 된다.

### 어떻게 진행되나

보조 프로그램은 무상 지원, 대출 또는 기타 프로그램 등이 있다. 시 정부 또는 주 정부, 비영리단체와 같은 다양한 곳에서 지원한다. 따라서 거주 지역 정부 웹사이트를 통해 알아보는 것이 최우선이다.

자격을 갖춰야 한다. 수입과 크레딧 기록이 자격을 결정하는데 매우 중요한 역할을 한다. 이는 거주 지역과 프로그램마다 다를 수 있다. 또

필요는 없다.

### 종류

▲무상 보조(Grants) 가장 좋은 프로그램이다. 갚을 필요가 없는 돈이기 때문이다. 증여라고 보면 된다.

하지만 좋아하기에는 이르다. 무상 보조이지만 기금을 받으면 주택에 2차 담보권이 설정된다. 무상 지원을 해주는 기관이나 기구가 감시를 한다는 말이다. 따라서 보조를 받을 때는 조건을 매우 주위롭게 읽어 봐야 한다. 또 대출 은행이 무상 보조에 대해서도 알고 있는지 확인해야 한다. 그렇지 않을 경우 2차 모기지가 설정될 수 있다.

▲탕감 가능 대출금(0% 이자율) 일정 기간 동안 해당 주택에서 거주

이런 용자는 다운페이먼트를 할 수 있을 정도로 충분히 보조된다. LA시의 경우 신청자의 수입에 따라 11만 5,000~14만 달러까지다.

### ▲저리대출

공짜로 빌려주는 것은 아니고 매우 낮은 이자율을 빌려준다. 매달 1차 모기지 대출금 상황과 함께 갚아 나가면 된다. 다시 말해 매달 두 개의 모기지 페이먼트를 하는 것이다.

모기지 페이먼트란 집을 사기 위해 빌린 대출금(모기지)를 매달 일정 금액으로 갚아나가는 돈을 말한다.

하지만 일부 대출 은행이나 단체에서는 아예 이자 없이 빌려주기도 한다. 이 또한 거주 지역 프로그램을 잘 알아보면 된다.

▲매칭 저축 프로그램(Matched

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

# 건강



## 달리기하면 평균 3년을 더 살 수 있어

**엔도르핀 방출돼 행복감 느끼고 안정  
속도 거리 급속히 늘리면 부상 위험  
주당 176분 이상이면 사망률 다소 높아져  
미국인 5,000만 명 달리는 보편적 운동**

달리기(조깅)에 입문하고 싶어도 부상이 무서워 포기한다는 말을 듣는다. 정말 그럴까.

여러 연구 조사 보고서를 보면 조깅이 오히려 무릎 관절을 강화시켜 준다고 한다. 또 건강에 해 보다는 득이 훨씬 더 많은 것으로 나타났다.

‘스포츠&피트니스 협회’에 따르면 미국인 5,000만 명 이상이 정기적으로 조깅 또는 장거리 달리를 한다는 것이다. 미국인에게 가장 보편적인 운동으로 자리 잡고 있다는 말이다.

조깅은 많은 육체적 정신적 건강을 가져온다. 하지만 부상의 위험도 뒤따른다.

속도나 달리는 거리를 한꺼번에 올리지 말고 점증적으로 천천히 올리는 것이 매우 중요하다고 공인 러닝 코치 어드리 스피링거가 전했다.

**조깅**  
조깅은 반복적이고도 체중 부하가 큰 운동이기 때문에 부상이 잦다. 땅에서 끌어 내리는 중력의 힘을 반복적으로 이겨야 하는 운동이다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 달리기 하는 사람들의 60%가량이 운동을 중단할 정도의 심각한 부상을 경험한다는 것이다.

적합한 운동화를 고르지 못하는 등의 요인이 조거들의 부상을 부추길 수 있다. 운동화는 착지할 때 받는 충격을 완화해주는 데 매우 큰 도움을 준다.

하지만 제일 큰 원인은 갑자기 많은 양을 달릴 때다.

UCLA 의대 제시카 잔트 조교수는 “조거들의 가장 일반적 부상 원인은 너무 빨리, 너무 많이 달리기 때문”이라고 밝혔다. 부상을 예방하려면 항상 운동 레벨을 점진적으로 늘려야 한다고 조언했다.

실제 아마추어 마라톤러들의 꿈의 무대인 보스턴을 가기 위해 산악 달리기, 파트랙 등 무리한 훈련으로 아킬레스 건염이나 정강이 근육 손상으로 수개월을 쉬어야 하는 한인들이 많다.

**천천히 운동량 늘리기**  
운동 거리는 주간 단위로 올려야 하지만 급속히 거리를 늘리면 부상을 당할 수 있다.

‘오소패디 & 스포츠 피지컬 테라피’ 학술지에 발표된 한 연구 보고서는 874명의 건강한 조거를 조사한 결과, 매주 달리는 거리를 한주에 30% 이상씩 늘리면 10%씩 올릴 때보다 부상의 위험이 1.5배가량 더 높다고 밝혔다.

예를 들어 1주일에 10마일을 달린다면 다음 주에 1마일 더 늘려 11마일을 달리라는 것이다. 이를 한 주 새 3마일을 더 늘리면 부상의 가능성이 그만큼 높아진다는 것이다.

전문 코치들은 보통 거리보다는 조깅 시간을 10분만 올리라고 조언한다.

만약 마라톤을 준비하는 조거라면 최소 6개월간은 준비해야 원하는 기록과 완주가 가능하다는 말이다. 약 25주 이상을 준비해야 하므로 매주 1회 장거리 준비를 한다면 첫 주 3마일을 시작으로 매주 10분 또는 1마일씩 늘려가고 중간에 한주

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

정도는 마일을 절반으로 줄여 반복해 늘려 간다는 것이다. 근육의 피로도 풀어줄 수 있고 급격한 운동으로 인한 부상도 예방할 수 있다.

**부상의 종류**  
가장 일반적인 부상 부위는 무릎과 정강이, 발바닥이다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 ▲족저근막염(발바닥 근육 염증) ▲아킬레스건염(발뒤꿈치와 종아리를 연결하는 근육조직 염증) ▲러너즈 니(지나친 훈련으로 생기는 무릎 슬개골 아래 또는 주변의 통증으로 조거에게 나타나는 전형적인 통증) ▲장경인대 증후군(무릎 바깥쪽 또는 골반 통증으로 무릎을 이용한 반복

운동에서 생기는 통증) ▲종아리 부목(종아리 부근 뼈, 인대, 근육의 염증 증상) ▲피로골절(지나친 운동과 지속적인 압박으로 인한 뼈의 실금) 등이다.

대부분 과부하로 인한 부상은 휴식과 얼음찜질, 아스피린 또는 아이부프로펜과 같은 진통제로 쉽게 치료할 수 있다.

하지만 통증이 1주일 휴식 후에도 계속된다면 의사의 진단을 받아야 한다고 스포츠 의학협회는 조언했다.

**심혈관 건강**  
달리기와 조깅은 심혈관 건강에 큰 도움을 준다.

마라톤과 하프 마라톤 같은 장거리 달리가 인기 폭발하면서 스포츠 의학 전문가들은 10마일 이상의 장거리 조깅과 심혈관 위험을 조사해 봤다.

간혹 마라톤 도중 심장 마비 사고가 발생하기는 하지만 대부분 사전에 건강 이상을 보였던 중년 남성에게 나타나는 것으로 보고되고 있다. 일반적으로 마라톤은 심장마비 위험을 오히려 낮추지만 대부분 사망 사고는 이미 관상동맥 질환을 가진 사람들이었다.

**장점**  
달리기가 됐던 조깅이 됐던 모두 건강에 도움을 준다. 정기적 조깅은 뼈를 강하게 만들고 근육을 강화하며 심혈관 건강과 정상 몸무게를 유지하는데 도움을 준다.

조깅은 또 정신 건강에도 도움이 된다. 조깅을 하는 동안 신체는 엔도르핀이라는 호르몬을 방출한다. 이 엔도르핀은 일시 행복감을 느끼게 해주는데 이를 ‘러너스 하이’라고 부른다.

조깅은 또 핏속에 마리화나와 유사한 천연 물질 ‘엔도카나비노이드’를 증강시켜 마음을 진정시켜 준다.

이들 물질 모두 건강하고 행복하다는 ‘웰빙’ 느낌을 주기 때문에 우울증과 고민을 싹 몰아내 준다.

또 조깅은 사람의 기대 수명도 늘려 준다.

미국 심장협회 학술지의 한 논문은 조깅을 하는 사람과 그렇지 않은 사람 5만 명 이상을 조사해 봤다.

하루 5~10분 동안만이라도 시간당 6마일 속도 이하로 달리면 심혈관 질환을 포함해 모든 질병의 사망 위험을 줄여준다는 결과를 냈다.

또 조거들은 달리를 하지 않는 사람들에 비해 심혈관 사망과 모든 사망 원인의 위험성을 30~45% 낮추며 평균 3년 더 사는 것으로 나타났다.

조깅의 효과는 달리는 빈도와 거리에 비례한다. 그러나 주당 176분 이상을 달리는 사람은 사망률이 다소 높았다.

미국 보건후생보는 주당 75~150분의 유산소 운동을 권장한다.

잔트 부교수는 “도전을 적극 권장한다”면서 “하루 10분부터 시작하라”고 적극적으로 추천했다.

존 김 기자 john@usmetronews.com



# 노년의 행복을 맛아가는 골다공증 주의

여성이 대부분으로 폐경기후 많아 운동 하고 칼슘, 비타민 D 보충하고 넘어지지 않게 조심하는 생활 유지 흡연, 과음은 금물, 정기 진단받기

나이가 들면 넘어지지 말라고들 한다. 넘어져 뼈라도 손상된다면 회복도 느리고 아예 회복 불능 상태가 될 수도 있기 때문이다. 그래서 평소 뼈 건강에 신경을 써야 한다.

연방 보건후생부에 따르면 뼈를 약하게 만들고 쉽게 골절을 유발할 수 있는 골다공증이 시니어 여성들에게 가장 많은 영향을 미치지만 예방 노력을 철저히 한다면 크게 줄일 수 있다.

골다공증은 글자 그대로 뼈 속에 구멍이 많아지는 증상이다. 따라서 나이에 관계없이 뼈 밀도를 꾸준히 높이고 뼈 손실 예방을 위한 예방 조치가 필요하다.

골다공증으로 인한 골절은 여성들에게 심각한 건강상의 문제와 장애를 유발한다.

### 골다공증이란

뼈 질병이다. 골다공증을 있는 사람은 뼈가 약하고 쉽게 부러진다. 조그만 충격으로도 골반이나 팔목, 척추가 부러진다. 매우 조심해야 한다.

흔히들 ‘침묵의 병’이라고 부른다. 뼈가 부러질 때까지 수년동안 아무런 증상도 없이 뼈가 손실된다. 골절은 심한 통증과 장애를 유발한다. 걷기와 같은 일상이 매우 어려워진다.

### 뼈손실이란

칼슘과 같은 미네랄의 양이 줄어드는 것을 말한다. 우리의 몸에서 뼈에 있는 칼슘을 뺏아가는 것이다. 이유는 여러가지가 있지만 몇가지로 간추려보자.

우선 칼슘이 많은 음식을 먹지 않는다. 우리 몸은 칼슘을 통해 건강한 뼈와 치아를 만들고 남은 칼슘을 뼈 속에 저장한다. 칼슘은 신경계 전달자 역할도 한다. 근육 수축에도 필요하고 규칙적 심장 박동도 돕는다.

하지만 우리 몸 스스로 칼슘을 만들지 못한다. 따라서 먹고 마시는 음식에서 보충한다.

매일 필요한 칼슘을 보충해주지 않는다면 필요한 만큼 뼈 속의 칼슘

을 뽑아 사용하게 된다. 칼슘이 뼈에서 빠져나가면 골 밀도가 줄어든다. 또 여성은 폐경기와도 관계가 있다.

### 누가 걸리나

골다공증은 남성보다 여성이 더 많다. 미국인 1,000만명이 골다공증으로 분류되지만 이중 80%는 여성이다. 여성은 남성보다 뼈가 밀도가 적고 작으며 가늘다. 또 여성은 남성보다 수명이 길다. 뼈 손실은 나이가 들수록 자연적으로 늘어난다.

폐경기 여성은 뼈밀도를 보호하는데 중요한 에스트로젠 호르몬 수치가 낮아져 뼈 손실이 더 많아진다. 미국 65세 이상 여성 4명당 1명이 골다공증을 앓고 있다.

### 위험이 높은 여성이 있다

있다. 앞서 말한대로 폐경 여성이다. 폐경 이후 여성의 난소는 에스트로젠 호르몬 생산을 거의 하지 않는다. 일부 여성은 폐경 후 첫 10년간 골밀도의 25%를 잃기도 한다.

작고 어린 체구(127파운드 이하), 가족력, 인종도 영향을 미친다.

50세 이상 멕시코계 미국인 여성 4명당 1명이 골다공증이지만 백인은 6명당 1명꼴이고 동양계 여성은 위험성이 더 높다. 이는 보통 체구가 작기 때문이다.

### 뼈 건강 유지

칼슘과 비타민 D는 뼈 건강을 유지해 준다.

또 충분한 운동이 필요하다. 나이에 관계없이 걷기, 춤추기, 테니스, 기구운동, 요가 등등.

임신이나 모유수유, 기타 생리를 조절하는 약을 먹지 않은 상태에서 3개월 이상 연속으로 생리를 하지 않는다면(생리불순) 의사와 상의하는 것이 좋다. 생리를 하지 않는다는 말은 몸속 난소에서 뼈를 만드는 에스트로젠 호르몬 생성이 중단됐다는 의미다.

흡연을 삼가 한다. 흡연 여성은 뼈 밀도를 낮추고 비 흡연 여성보다 폐

### 골다공증 예방을 위한 7가지 생활 수칙

- 1 하루에 30분 이상 적절한 운동을 한다
- 2 적정량의 칼슘과 비타민D를 섭취한다
- 3 담배는 반드시 끊도록 한다
- 4 술은 하루에 한두 잔 이하로 절주하는 것이 좋다
- 5 카페인 섭취는 줄이고 음식은 싱겁게 먹도록 한다
- 6 넘어지지 않도록 주의한다
- 7 골밀도 검사 필요여부에 대하여 의사와 상의한다

### 뼈 건강, 스스로 점검해 보세요

- 무기력증, 성욕 감퇴, 남성 호르몬 저하로 고통 받은 적이 있다
- 칼슘, 비타민D 섭취가 부족하고 10분 이상 햇빛을 쬐지 않는다
- 부모 중 한 사람이라도 골다공증 골절 진단을 받은 적이 있다
- 성인이 된 후 본인의 키 높이보다 낮은 곳에서 떨어져 골절된 적이 있다
- 40세 이후 키가 3cm 이상 줄었다
- 체질량지수(BMI)에서 저체중이다
- 질병 때문에 스테로이드를 석 달 이상 연속으로 복용했다
- 전립선암을 경험했거나 치료 중이다

※1개 이상 해당하면 골다공증 위험인자 보유, 골밀도 검사 필요

자료: 세계골다공증재단

그래픽: 유재일

### 환자 스스로 골다공증이라는 사실을 아는 비율

단위: %

수분 20

단위: %

유기질 (단백질 등) 35

무기질 (칼슘, 인 등) 45

10.6 남성

24 여성

정상인의 골밀도

골다공증 환자의 골밀도

경이 빠르다. 또 흡연이 골절의 위험을 높인다는 연구도 있다.

당뇨, 난소부전증, 복강 셀리악증, 염증성장질환, 우울증과 같은 건강상의 문제가 있어도 위험성이 높아진다.

또 관절염, 천식, 갑상선 질환 약을 장기간 복용하는 경우, 과음도 영향이 있다.

어려서 뼈가 건강하게 자라지 않는다면 위험성이 더 높다. 여성은 18세까지 뼈 밀도의 90%를 만든다. 잘 먹지 않고 운동 부족과 뼈 밀도를 방해하는 건강상의 문제가 생기면 나이가 들수록 뼈 밀도가 줄어든다.

하루 필요한 양의 칼슘은 9~18세 1,300 mg, 19~50세 1,000 mg, 51세

이상1,200mg 정도다.

또 칼슘이 많은 음식으로는 우유, 치즈, 요구르트, 브로콜리나 케일 같은 녹색잎 채소 등이다. 또 아침 식사용 시리얼, 오렌지주스, 두부, 콩 우유, 빵과 파스타 등에도 풍부하다.

비타민 D 역시 골 밀도 향상에 도움이 된다. 70세 이상 여성은 1일 600 IU, 71세 이상은 800 IU가 필요하다. 또 임신부나 수유 산모도 600 IU면 족하다. 비타민 D가 많은 음식으로는 연어, 튜나, 계란 노른자, 시리얼, 우유, 오렌지주스 등이다.

### 증상

골절이 발생할 때까지 증상을 느끼지 못한다. 골반, 팔목, 척추 등에서

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

일반적이다.

척추 골다공증은 여성에게 매우 심각한 문제가 될 수 있다. 척추 골절은 계단이나 물건도 들지 못하게 되고 앞으로 구부리지도 못한다. 어깨가 기울어 지거나 등이 휘고, 키가 줄며, 등 통증 등의 증상이 나타날 수 있다.

병원에서 골밀도 검사를 하거나 DXA 라는 이중에너지 X선 흡수계측법을 이용한 뼈 x-레이 검사로 진단한다. 65세가 넘었다면 검사를 받는 것이 좋다. 자넷김기자

# 건강보험료가 너무 높아서 큰 부담이 되신다구요?

건강보험료를 절약하는 좋은 방법이 있습니다.

## 714.603.6770

이원준, HealthCare Sharing Specialist

설명을 잘 들어 보시고 결정하세요.

- 건강한 크리스천을 위한 플랜
- 백만명 이상의 고소득 크리스천이 이미 가입 중



자동차, 집, 사업체보험

**무료**

### 비교견적서비스



Life is long if you know how to use it.

# 8월부터 2023학년도 본격 입시 시즌 시작

8월부터 주로 사립대 지원에 사용되는 공통원서(Common App)이 오픈됐다. 이는 곧 2023년 가을학기 신입생 선발을 위한 본격적인 입시 시즌 돌입을 알리는 신호탄이기도 하다. 이번 여름방학을 계획적으로 보낸 학생들은 에세이 작성이 어느 정도 마무리 단계에 접어들었을 것이고, 자신이 어느 대학에 지원할 것인지에 대해서도 윤곽을 잡아 놓고 있을 것이다. 하지만 여전히 많은 학생들은 자신이 어느 대학에 지원할 것인지에 대해 결정을 내리지 못하고 있는 것도 사실이다.

어느 대학에 지원서를 제출할 것인가는 매우 중요한 사안이기 때문에 신중해야 함은 물론이다.

지원 대학을 결정하는데 있어 주의할 점들을 알아보자.

## 대학 랭킹의 유혹

해마다 언론과 각종 기관들은 미국 내 대학 순위를 발표한다. 하지만 저마다 평가 기준이 다르다 보니 순위도 저마다 뒤죽박죽이다.

그 중에서 가장 인지도가 높은 것은 아마 US뉴스의 순위 발표 자료일 것이다. 그리고 이 순위는 학부모들에게는 아주 절대적인 것처럼 인식되고 있는 것도 사실이다.

그러다 보니 이 순위가 마치 성공의 순위인 것으로 잘못 생각하는 경우들이 의외로 많다. 최상위권 대학이 아닌 경우 그저 그런 대학으로 인식하기도 하는데, 미국에 4년제 대학만 수천 개란 사실을 안다면 이런 생각은 갖지 못하지 않을까 싶다. 아주 작은 빙산의 일각만 보고, 알아서 전체를 보지 못하는 우를 범하고 있는 셈이다.

그리고 순위가 높다고 해서 그 대학의 모든 전공이 똑같은 순위를 얻는 게 절대 아니다.

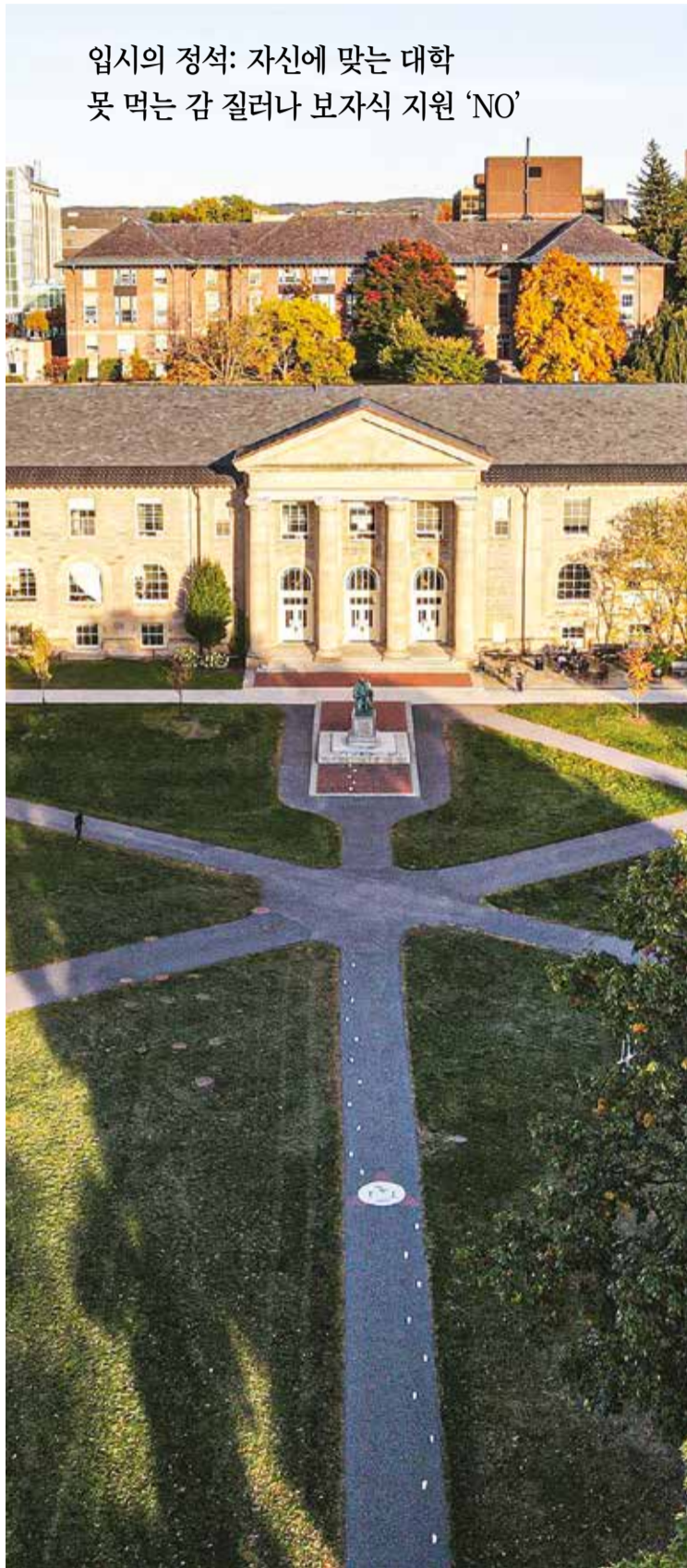
대학들은 저마다 특징과 장점을 가지고 있다.

이는 곧 환경과 시설, 전공, 규모, 학생 관리 등에서 차이가 있고, 이런 차이들 속에서 정말 자신과 잘 어울리는 대학을 찾아 지원하는 게 바로 “입시의 정석”이라 하겠다. 그만큼 지원 대학 리스트를 만드는 게 쉽지 않다는 뜻도 된다.

물론 명문대들은 전반적으로 모든 것들이 우수한 것은 사실이다.

하지만 대학도 자신과 공합이 맞

## 입시의 정석: 자신에 맞는 대학 못 먹는 감 질러나 보자식 지원 ‘NO’



아야 4년이란 시간이 알차고 성장의 기회가 돼 미래를 준비하는데 도움이 된다. 한 예로 이공 계통 전공을 원하고 졸업 후 안정된 직장 취업을 원한다면 칼 폴리 샌루이스오비스포 같은 대학이 제격이고, 실리적 인 선택이다.

때문에 간만에 매달리는 것 보다는 면밀한 리서치를 통해 어느 대학이 자신에게 가장 유리한 조건과 환경을 제시하는지를 판단하는 게 더

중요하다.

## “얼리 디시전”은 필수가 아니다

많은 학생과 학부모들은 입시를 준비하면서 조기전형과 정시전형을 학생에게 주어지는 또 하나의 입시 기회로 판단하기도 한다.

특히 합격하면 반드시 입학의무가 주어지는 “얼리 디시전”(Early Decision)을 반드시 활용해야 하는

것으로 착각하는 경우들도 제법 있다.

얼리 디시전에 관심을 갖는 가장 큰 이유는 분명 정시보다 높은 합격률일 것이다.

그런데 중요한 점은 이 전형을 지원할 때는 오로지 이 대학이 “변치 않는 드림스쿨”이어야 한다는 사실이다. 그렇지 않는데 합격률에 매달려 지원하고 합격까지 한다면 더 이상 다른 대학들에 눈을 돌릴 수 없다는 점을 분명히 알아야 한다. 정시 전형이란 다른 기회가 사라진다고 보면 된다.

또 학비보조가 중요한 학생들 역시 얼리 디시전 지원은 신중히 결정해야 한다. 앞에서 설명한 부분의 연장선에서 다른 대학들이 제공하는 학비보조 내용을 전혀 비교할 수 없다는 점을 기억해야 한다.

결국 확실한 드림스쿨 ‘넘버1’이 아니라면 합격해도 입학 의무가 없는 “얼리 액션”(Early Action)과 정시 전형을 활용하는 게 올바른 지원 전략이고 이에 부합하는 대학들을 찾아보고 결정해야 한다.

## 리버럴 아츠 칼리지와 종합대학

아이비리그 등 명문 종합대학들에 익숙했던 한인 학생들과 학부모들이 리버럴 아츠 칼리지(LAC: Liberal Arts College)에 대한 관심이 높아지고 있다.

종합대학에 비해 월등히 적은 재학생 숫자와 교수가 10~20 정도의 스톤 클래스에서 직접 수업을 진행하는 교육의 질, 그리고 대학의 적극적인 학생 지원과 관리 등을 높이 평가하면서 시야를 넓히고 있는 것이다.

이는 다분히 장점만을 봤기 때문일 수 있다.

LAC는 학생 수가 적은 만큼 학생 개개인이 쉽게 드러나며, 수업도 토론식이 많아 자신의 의견을 확실히 전달할 수 있는 발표력과 논리력을 필요로 한다. 수업이나 과제 스트레스도 상당히 크다는 게 재학생들의 전언이다.

이에 반해 종합대학은 연구 중심인 만큼 학부 과정은 조교가 진행하는 경우가 많다. 대신 캠퍼스가 크기 때문에 LAC에 비해 더 활동적이고, 더 많은 교내 활동들이 이뤄진다. 그리고 대학 스포츠 팀이 디비지에 속했다면 멋진 경기들을 수천, 수만의

동문 및 재학생들과 즐길 수 있다.

이런 비교를 하는 이유는 간단하다. 학생의 성격과 취향 등을 지원대 학 선정 시 반드시 고려해야 하기 때문이다.

예를 들어 남들과 잘 어울리지 못하는 내성적인 학생이 LAC에 간다면 보이지 않는 부담과 스트레스에 시달릴 가능성이 얼마든지 있기 때문에 이런 학생은 오히려 큰 물결에 흘러갈 수 있는 종합대학이 나은 선택이 될 수 있는 것이다.

## 몇 개 대학에 지원해야 하나?

이 질문에 대한 답은 없다. 본인의 능력과 스펙을 바탕으로 결정하면 된다.

캘리포니아 주 거주 학생들은 기본적으로 UC와 칼스테이트 계열에 지원하고, 사립대들 중 자신이 좋아하는 대학들을 골라 지원하게 된다.

몇 개 대학에 지원하든 본인의 결정 사항이지만 시간과 노력을 절약하기 위한 몇 가지 방법을 소개한다면 다음과 같다.

우선 관심이 없는 대학은 아예 빼 버리는 게 좋다. 특히 정시 전형 막판에 불안감에 의해 갑자기 지원 대학을 추가하는 경우들이 적지 않은데, 이 역시 올바른 결정이 아니고, 이런 대학들은 나중에 합격 통보를 받아도 실제 입학할 가능성이 매우 낮다. 그리고 “못 먹는 감 질러나 보자”는 식으로 자신의 실력 보다 확실히 높은 대학에 지원하는 것도 무의미한 행동이다.

때문에 지원 대학 리스트를 만들 때 충분한 검토와 분석, 비교 등을 통해 우선 안정권에 해당하는 대학들을 결정한 뒤, 이 보다 다소 합격 가능성이 낮은 도전적인 대학들을 골라야 한다.

그래서 사립대 지원은 가급적 10개 미만에서 결정하는 게 바람직하다. 그리고 자신의 입학 의지가 있는 대학이어야 하고, 추가 에세이 등을 제대로 작성할 수 있는 시간을 충분히 가질 수 있도록 해야 한다. 지원 대학 수가 많으면 그만큼 할 일도 많아져 알찬 지원서 패키지를 만들어 유를 잃을 수 있다.

필립 기자

# 우버 이용 중 사고가 났다면?

## 전문가칼럼

정대용 변호사  
알렉스 차 변호사그룹



엘에이(LA)나 얼바인 등 캘리포니아에서 우버나 리프트 같은 공유 택시나 한인 택시를 이용하는 경우가 많다. 택시를 타고 이동하다 사고가 나면 택시 운전자나 상대방 운전자 가운데 한 명으로부터 보상받을 수 있다. 주마다 법이 다르지만, 캘리포니아의 경우 누구에게 보상받느냐는 과실이 어느 쪽에 있느냐에 따라 결정된다.

주의할 점은 사고 발생 당시에는 누구의 잘못인지 아직 알 수 없다는 것이다. 이 때문에 사고가 나면, 택시 운전자 및 상대방 운전자의 차량 번호, 면허증, 보험정보, 등록증 등을 받아두어야 한다. 본인이 택시 서비스를 요청했다면 회사 측에 기록이 남아 있는 경우도 있겠지만, 남이 부른 택시를 이용했다면 운전자 정보를 꼭 받아둬야 한다. 목격자가 있다면 연락처를 확보하고, 본인 스스로 사고 차량과 현장의 사진이나 비디오를 촬영하는 것도 필요하다.

그렇다면, 승객이 보상받을 수 있는 한도는 얼마나 될까? 대부분의 택시회사는 승

객 보호를 위해 영업시간에만 적용되는 상업용 보험을 추가하기를 운전자들에게 요구한다. 하지만, 보험을 추가하지 않는 운전자가 있기에 우버/리프트 같은 회사는 회사 차원에서 보험을 제공한다.

우버나 리프트 등 공유 택시 회사가 손님 탑승 중 제공하는 보험은 대략 ▲책임보험(liability): 100만 달러(부상, 치료비, 차량 피해 모두 포함) ▲UM (Uninsured Motorist): 100만 달러 ▲본인차 수리 및 기타(collision, comprehensive): 실제 피해 금액(디덕터블 1,000달러~2,500달러 제외) 등이다. 개인이 구입하는 자동차 보험의 책임보험 한도가 대략 15,000달러~10만 달러라는 것과 비교하면 공유 택시 회사가 제공하는 보상한도는 상당히 큰 금액임을 알 수 있다. 설령, 우버/리프트가 아닌 쪽의 과실로 사고가 났다고 해도 회사가 가입한 UM을 통해 최대 100만 달러까지 보상받을 수 있으므로 어느 쪽에 승객에게 유리하다고는 말할 수 없다.

간혹 우버/리프트 등 공유 택시 운전자

가운데 추가 커버리지를 추가로 구입하지 않아 걱정하는 경우가 있다. 앞서 설명한 대로 우버/리프트는 손님이 타고 있을 때만 적용되는 보험을 회사 차원에서 제공하기 때문에 설령 보험을 추가하지 않았다 하더라도 회사 보험으로 손님 피해 보상 및 차량 수리를 할 수 있다.

끝으로 회사를 상대로 제대로 보상받기란 절차가 복잡하기 때문에 택시를 이용하는 동안 사고가 났거나, 택시와 교통사고가 났다면 반드시 교통사고 전문 변호사와 비용 부담 없이 무료로 상담할 것을 추천한다.

▲(213)351-3513, www.alexchalaw.com

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

# 저소득층 의료지원 이웃케어클리닉 자체건물 갖는다

주정부 300만달러 지원, 종합커뮤니티 센터  
메디칼 신청 등 다양한 복지 지원 서비스도



이웃케어클리닉은 한인타운내 저소득층과 시니어들을 위한 의료지원 센터다.

저소득층과 시니어에게 의료 서비스를 제공하는 이웃케어클리닉(소장 애린 박)이 주정부 지원으로 자체건물 매입을 추진한다. 이를 위해 이웃케어클리닉은 주정부로부터 소요 자금의 일부인 300만달러를 지원받았다.

미겔 산티아고 거주 하원의원(53지구)은 지난달 8일 이웃케어클리닉을 방문, 기금을 전달했다.

애린 박 소장은 “현재 타운내 6곳에서 의료 및 복지서비스를 제공하고 있지만 모두 렌트로 여러가지 어려움을 겪고 있다”면서 “자체건물을 마련해 의료시설뿐만 아니라 미팅룸, 요리교실, 운동시설 등 주민들이 이용할 수 있는 다양한 복합공간을 제공할 수 있을 것”이라고 말했다. 그는 기금은 의료 및 커뮤니티 복합 시설을 만드는데 사용될 것이라며 올해 안에 가시적 결과가 있을 것이라고 덧붙였다.

의료 지원뿐 아니라 메디칼 등 다양한 저소득층을 위한 사회 복지 서비스를 무료로, 또는 저렴한 비용으로 제공한다.

특히 오랜 기간 저소득층 한인들로부터 사랑을 받아온 고려보건센터가 지난달 5월 문을 닫으면서 이웃케어클리닉에 대한 역할 기대가 매우 높아졌다.

애린 박 소장은 특히 불법체류자 메디칼 확대 정책(본보 7월호 커버스토리 참조)으로 저소득층 주민들은 체류 신분에 관계없이 캘리포니아 주정부의 건강보험 혜택을 받을 수 있다면서 “이웃케어클리닉에서 메디칼 신청을 대행해 주고 있다”고 밝혔다.

이웃케어클리닉에 따르면 불법체류자는 나이와 수입에 따라 메디칼 또는 LA카운티 거주자에게 제공되는 마이헬스LA에 가입할 수 있다. 불법체류자도 18세 이하로 소득이



이웃케어클리닉에서 지난달 8일 열린 기금 전달식에서 미겔 산티아고 거주 하원의원(왼쪽 두번째)과 이웃케어클리닉 애린 박 소장(오른쪽 두번째) 관계자들과 함께 300만달러 모형 수표를 들고 포즈를 취하고 있다.

266% 이하 가정이거나 19~25세 또는 50세 이상으로 소득이 138% 이하이면 메디칼 혜택을 받을 수 있다.

26~49세의 불법체류자는 LA카운티의 의료 지원 프로그램인 마이헬스LA에 가입할 수 있고 2024년부터는 메디칼 자격이 주어진다.

한편 1986년 설립된 이웃케어클리닉은 한인단체로는 처음 연방 정부 인증을 받은 비영리 의료 시설이다.

6가와 하버드, 윌셔와 뉴햄프셔, 버질과 윌셔에 있는 종합 클리닉, 6가와 하버드의 치과 및 검안과 클리닉, 버몬트 양로 보건센터 등 5곳에서 저소득층과 시니어들에게 다양한 의료 및 사회복지 프로그램을 저

렴한 가격으로 또는 무료로 제공하고 있다.

▶주소 3727 W. 6th St. #200, LA

CA 90020, 문의전화 (213) 235-2800, (213) 427-4000. 김정섭 기자

## 11일 의사 및 사무직 직원 채용 행사

이웃케어클리닉이 11일 클리닉 컨퍼런스 룸(3727 W. 6th St. #200, LA, CA 90020)에서 직원 채용 행사를 갖는다. 시간은 오후 5~7시 30분.

모집 분야 및 인원은 클리닉 진료(의사 및 치과의사 보조 간호사, 너스 프랙티셔너, 가정의학과·내과·소아과 전문의), 클리닉 원무(환자 서비스, 원무 및 행정 담당 등), 양로 보건센터(간호사, 사회복지사), 행

정(행정 지원, 인사)으로 총 20명이다. 풀타임, 파트타임 모두 가능하며 대화가 가능한 이중언어 수준이면 된다.

영문 이력서로 지참해 당일 접수 면접이 가능하며 선착순이다. 참석이 어렵다면 자기소개서와 이력서를 보내면 된다. 급여 등 문의 및 참석이 어려운 신청자의 서류 접수는 HR@lakheir.org.

# wearing multiple hats “직원 없어 다른 일도해!”



김연신의  
천 냥 빚을 갚아주는  
영어 한마디

한국과 마찬가지로 미국 회사들도 비즈니스 환경에서 많이 쓰는 업무 용어가 따로 있다. 직장인들만의 언어 사전이 존재하는 것이다. 회사라는 공적 공간에서 특유의 규칙과 소속감, 문화, 예의 때문에 업무 분위기를 반영하는 특이한 직장 용어들이 생겨난다. 업무 이메일에 “다소 늦어지고 있습니다”가 등장하면 “우리도 똥줄이 타니 재촉하지 말라”라고 해석해야 된다는 농담이 있듯이 미국에서도 비슷한 상황들이 존재한다. circle back은 당장 결론을 내지 않고 다시 논의한다는 뜻인데 직장 동료나 거래처 사람이 “I’m just circling back on...”라고 말하면 지겨워하며 “God Damn it. Just tell me what you want!(젠장. 그냥 니가 원하는 걸 말하라고!)”라는 반응을 보인다.

미국에서는 이런 직장 용어를 workplace buzzwords 또는 business jargon이라고 하

는데 주로 이메일과 회의에서 주로 쓰지만 일상 용어로도 종종 쓰이기 때문에 알아두면 도움이 된다. 한 조사에 따르면 미국 직장인들의 70%는 직장 용어를 쓰는 이유에 대해 전문적으로 들리기 때문이라고 답했고 20%는 직장 전문 용어를 사용하기 싫다고 응답했다. 직장 용어들이 실제로는 별 의미가 없는 유행어에 가깝기 때문일 것이다. 미국 직장 용어도 한국과 마찬가지로 숨은 뜻이 있다. 동서를 막론하고 남의 돈을 벌기란 쉽지 않다.

▶touch base: 미국 직장에서 가장 남용되는 용어에 해당되는데 “관계자와 간단히 접촉하다, 연락하다, 협의하다, 논의하다”라는 두루뭉술한 표현으로 별 의미 없지만 자주 쓰는 흔해 빠진 용어다. 야구에서 베이스를 터치하면서 경기가 진행되는 데서 나온 표현이다. I just want to touch base with you. 그냥 간단히 당신과 논의하고 싶은데요.

▶pivot/pivoting: 지난 몇 년 사이 유난히 많이 쓰는 단어로 원뜻은 중심축, 점/축을 중심으로 돈다는 의미지만 비즈니스에서는 중요 변화라는 의미로 사용한다. 변곡점과 얼추 비슷하다. 고객과 수요 환경의 변화에 따라 업무의 목표를 수정할 때 pivot strategy 중 요 변화 전략이라고 쓰는 식이다. 코로나 시대 변화 덕분에 지경도록 등장했던 단어다.

▶low-hanging fruit: 따기 쉬운 열매, 즉 가장 달성하기 쉬운 목표. 직장에서 우선순위

를 정하거나 업무 계획을 세울 때 자주 사용한다. 일을 못하는 직장인들에게 쉬운 일이라도 먼저 해결하라고 돌려 말할 때 사용된다는 의견도 있다.

▶align: 사전에서는 일직선으로 나란하고 가지런하게 만든다로 해석하지만 비즈니스에서는 직원들이 하나의 업무 목표를 이해하고 협력해 일한다는 뜻이다. 농담반 진담반으로 판소리하지 말고 회사의 목표 달성을 위해 대세를 따라 일하라는 의미다.

▶a deep dive: 심층 분석/ 문제 해결에 대한 깊은 몰두라는 뜻으로 해석된다. 회사의 문제에 대해 단계적으로 심도 있게 파고들어 분석하고 해결책을 찾아내는 과정을 뜻한다. Deep dive가 나오면 뭔가 복잡하고 심각한 문제가 있다고 보는게 맞다. My boss wants me to do a deep dive on our main competitors. 나의 상사는 경쟁 업체에 대해 심층 분석하길 원한다.

▶re-org: reorganization(재편성)의 준말로 조직이나 업무를 새롭게 편성한다는 의미다. 재편성은 효율을 높이기 위한 경우가 많기 때문에 업무 부서 개편, 직원 이동 등을 뜻하며 실제로는 조직의 축소, 정리해고를 의미하는 경우도 많다. 동사로 reorged로 쓰기도 한다. I was reorged into a new team. 나는 새로운 부서에 재편성됐다.

▶give 110%: 100%를 넘어 110%의 노력을 하다, 즉 온 힘을 쏟아 최선을 다한다는 의미

다. 스포츠에서 선수들을 격려하던 문구로 시작됐고 회사에서도 목표 달성에 최선을 다하자는 의미로 쓰인다. 간단히 말해 더 열심히 일하라는 뜻이다.

▶sync up: 지난 10년 사이 많이 쓰는 비즈니스 관용구로 회의나 프로젝트 참가자들에게 최신 정보/업무 상황을 공유한다는 의미다. 역시 많이 쓰는 be on the same page(같은 정보를 알고 있다)와 비슷하다. 뒤로 처지거나 게으름 피지 말고 업무에 따라오길 바라는 상사의 염원이 담긴 표현이다.

▶think outside the box: 틀에서 벗어나 새로운 사고를 한다, 고정관념을 깨다는 의미로 일반 대화에서도 많이 사용한다. 대부분의 직장 용어들이 그렇듯 상사들보다는 직원들에게 분발을 요구할 때 캐치프레이즈(catchphrase:구호)처럼 쓰지만 조직에서 고정관념을 깨기란 쉽지 않은 현실을 외면한 뻘한 말이라는 핀잔을 듣는 표현이다.

▶wearing multiple(lots) hats: 많은 모자를 겹쳐 쓰다, 즉 다양한 업무를 소화 한다는 의미다. 숨은 뜻은 직원이 모자라니 여러 업무를 동시에 맡아달라는 것이다.

## 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>

## 10살 다슬이의 그림 일기

### 미국 속의 한국

우리 학교에는 한국어 이중언어반 프로그램이 있어요. 한국어를 배우고, 한국에 대해서 더 알고 싶으면 여러가지를 학교에서 배울 수 있어요. 그반에서는 한국복도 배우고 춤도 배워요. 이반에 있을 때 북 치는 법을 배웠어요. 친구들과 이랑 같이 하니 더 재미있었어요. 탈춤에 대해서 배웠는데 멋있게 보였어요. 부채를 가지고 여러명이 춤을 추는 부채춤은 너무 예쁘고 우아해

요. 나는 지금은 다른 반에 있어서 배울수가 없어요. 나도 하고 싶어요. 그리고 우리 친구들은 비빔밥도 좋아해요. 점심으로 가지고 올때도 많아요. 우리는 BTS도 좋아하고 BTS음악도 많이 들어요. 미국이랑 한국은 다르지만 미국 속에 한국 문화가 더 많이 있었으면 좋겠어요. 코리안 아메리칸이라서 자랑스러워요.



수채화 (14X11)

## 사기 문자 극성

### 11면에서 계속

#### ▲통신사 별 차단 기능 이용

주요 통신사 대부분은 모르는 전화 번호에 대한 차단 서비스를 제공한다. 또 제3자 회사의 차단 앱과 연계됐을 수도 있고 텍스트 역시 차단 가능하다. 3자 앱으로는 ‘Nomorobo’, ‘Hiya’, ‘Robokiller’, ‘YouMail’, ‘Truecaller’, ‘TrapCall’ 등이 있다.

#### 통신사에 사기 문자 신고하기

수상쩍은 메시지를 ‘7726’으로 전달한다. ‘SPAM’을 의미하는 단어로 모든 통신사가 동일하게 신고를 접수하는 번호로 사용한다. 일단 신고된 메시지는 통신사가 조사하게 된다. 이번호는 무료이고 텍스트 데이터 사용도 아니다.

각 통신사는 다음과 같은 방법으로 사기 메시지를 차단한다.

#### ▲AT&T

스팸 메시지를 그대로 ‘7726’ 번호로 포워드(전달) 시킨다. AT&T는

신고 받은 후 텍스트로 스팸 문자의 전화번호를 요구할 것이다.

전화번호를 받으면 곧바로 수사가 진행되고 발신 전화번호로부터 오는 다른 가입자들의 메시지로 차단 시킨다.

직접 AT&T 온라인을 통해 스팸 문자 신고를 할 수 있다.

#### ▲스프린트

스팸 문자를 역시 같은 번호인 ‘7726’으로 전달한다. 스프린트는 전화 번호를 알려달라고 문자 메시지를 보낼 것이다. 그리고 전화번호를 받으면 조사를 시작한다.

#### ▲T-모빌

역시 ‘7726’으로 신고하면 같은 방법으로 조사 후 해당 번호로 고객들에게 들어오는 메시지를 모두 사전 차단한다.

#### ▲버라이즌

다른 통신사들과 동일하게 신고하면 된다.

김정섭 기자 [john@usmetronews.com](mailto:john@usmetronews.com)

# 은퇴플랜

## IRA 펀드 수수료, 401(k) 보다 높을 수 있어

### 은퇴 플랜 롤오버 수수료

직장 이직자의 401(k) vs IRA 롤오버 펀드에 따라 수수료 더 높아 손실 우려  
펀드 설명서 잘 이해하고 롤오버 결정  
7월부터 어드바이저 서면 타당성 설명해야

직장을 그만두면 직장에서 제공하는 직장 은퇴 플랜 401(k)을 어떻게 할 것인가를 놓고 고민하는 한인들이 많다. 이전 직장 401(k)에 그대로 둘 것인가 아니면 개인 은퇴 계좌 IRA 또는 이직한 직장의 401(k)로 옮길 것인가를 고민하는 것이다. 뉴욕타임스는 직장을 그만두고 직장 은퇴 플랜에서 개인 은퇴 연금 계좌로 옮긴 사람들은 더 높은 IRA 투자 수수료로 장기간 적지 않은 돈을 잃는 경우가 있다고 '퓨' 리서처사의 최근 보고서를 인용해 보도했다. 직장을 옮기거나 은퇴를 할 때 401(k) 등 직장 은퇴 플랜을 가지고

있다면 투자 회사로부터 개인 은퇴 계좌 IRA로 옮기라는(롤오버) 제안을 많이 받는다. 그런데 이런 IRA는 직장 401(k) 보다 높은 수수료를 부과하는 것으로 재정 설문 전문 비영리기구 '퓨 채터러블 트러스트'의 연구보고서가 밝혔다. '퓨' 은퇴 저축 프로젝트의 존 스캇 이사는 충분한 저축을 해 놓지 못하는 미국인들에게 큰 부담이 될 수 있다고 말했다. 수십 년 동안 높은 수수료는 그렇지 않아도 부족한 저축금을 더 축내는 결과를 가져온다. 스캇 이사는 "보기에는 아주 작은

수수료 차이라고 해도 은퇴 저축금에 큰 영향을 미치게 된다"고 말했다.

그에 따르면 IRA는 13조 달러의 은퇴 자금을 보관하고 있는데 이들 중 상당수는 직장 은퇴 플랜에서 이체된 것이다.

'퓨' 보고서는 직장 은퇴 플랜의 뮤추얼 펀드는 동일한 IRA 뮤추얼 펀드보다 수수료가 적은 것이 일반적이라고 밝혔다.

직장 은퇴 플랜은 기관 투자자들이 받는 낮은 수수료 협상이 가능하기 때문이다. 다시 말해 협상을 통해 수수료를 낮출 수 있다는 것이다. 반면 뮤추얼 펀드는 홍보비용 등을 충당하기 위해 개인 투자자에게는 더 높은 수수료를 부과하는 경향이 있다는 것이다. 개인 투자자는 기관 투자자처럼 협상을 하지 못한다.

'퓨'의 이번 보고서에서 가장 관리비가 비싼 뮤추얼 펀드 관리 회사 10개 회사와 가장 낮은 회사 10곳을 선정해 발표했다. 비교 데이터는 <https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/data-visualizations/2022/mutual-fund-expenses-can-cut-into-investors-retirement-savings>에서 확인해 볼 수 있다.

이 순위는 각 뮤추얼펀드 관리회사의 평균 지출 경비비율 또는 연 지출 경비를 비교하는 방식으로 정해졌다.

퓨는 또 시카고대학의 한 연구센터의 데이터를 이용해 2019년 200개 이상의 회사가 운영하는 3,800개 이상의 뮤추얼 펀드 수수료를 분석했다. 그 결과, 주로 주식을 많이 포함하는 뮤추얼 펀드는 특히 일반 투자자들에게 '훨씬' 더 높은 수수료를 부과했다.

개인 투자자들에게 받는 비용 지급 비율은 1.24%인데 반해 기관 투자자는 0.9%에 그친다. 얼핏 보기에는 0.34% 포인트가 큰 수치가 아니라고 생각하겠지만 장기간에 걸쳐 누적된다면 수천, 수만 달러에 달한다.

### 실제 예문

예를 들어, 26세 집이라는 직장인이 다른 직장으로 옮길 기회가 생겼다. 옮긴 직장에 얼마나 있을지 몰라 이전 직장에 있는 401(k) 3만 달러를



개인 은퇴 계좌 IRA를 개설해 이체했다. IRA 펀드 선택 시간이 없어 이전 직장 401(k)의 주식 뮤추얼 펀드와 똑같은 펀드에 투자했다.

이전 직장 401(k)의 주식 펀드는 연 수수료가 0.9%였지만 IRA의 동일한 펀드는 투자 자산의 1.24%다.

더 이상 IRA에 투자금을 적립하지 않고 연 8% 수익이 발생한다고 가정하면 40년 후 IRA는 집의 은퇴 저축금에서 6만 5,000달러라는 거금을 수수료로 가져간다.

물론 모든 직장 은퇴 플랜 펀드가 IRA 펀드보다 수수료가 낮다고는 볼 수 없다.

일부 플랜은 높은 수수료와 옵션을 제한하고 있지만 투자자들이 종종 불투명한 투자 공개서의 내용을 제대로 이해하지 못하면 큰돈을 잃을 수 있다.

직장을 떠나면 어떻게 할지 잘 결정해야 한다. 직장 은퇴 플랜의 수수료가 적다고 해도 잘 비교할 필요는 있다. 어떤 직장은 저축금이 적으면 다른 곳으로 옮기도록 하는 경우도 있다.

### ▲다른 뮤추얼 펀드 수수료를 어떻게 구분하나

일반적으로 펀드의 비용지출 비율(expense ratio)를 확인할 수 있다. '총 연간 펀드 관리경비'(total annual fund operating expenses)라고 부르며 관리 회사의 웹사이트 또는 펀드 설명서에서 볼 수 있다.

브로커 회사를 통제하는 사설 그룹 '재정업계 규제청'(Financial

Industry Regulatory Authority)은 웹사이트를 통해 펀드 분석 서비스를 제공한다. 경비를 포함해 여러 펀드의 정보를 비교해 준다.

401(k) 관리자는 펀드 수수료를 공개하게 되어 있지만 '미국 회계감사원'의 보고서는 많은 투자자들은 이 정보 사용에 어려움을 겪고 있음을 보여준다.

### ▲재정 어드바이저가 401(k)을 IRA로 옮기라고 한다면

보통 돈을 옮기면 커미션이 발생한다. 따라서 옮겨야 하는 이유를 묻는다. 7월 1일부터 재정 어드바이저들은 왜 옮기는 것이 소비자에게 가장 좋은 옵션인지에 대해 서면으로 작성하도록 되어 있다. 최근 노동부가 도입한 의무 규정 중 하나다.

▲이전 직장에 두면 나쁜 점이 있나  
이전 직장의 401(k)에 돈을 그대로 두면 더 이상 은퇴금을 그 계좌에 적립할 수 없다. 따라서 이전 직장에 그대로 둔다면 새 은퇴 계좌에 계속 돈을 적립해 은퇴를 대비하는 것이 좋다. 또 이전 직장에 그대로 둔다면 직장의 투자 메뉴를 보는데 한계가 있다

직장을 여러 군데 옮겨 다닌다면 여러 개의 401(k) 계좌가 있을 것이다. 이런 경우 전체적으로 파악하기 어려울 수 있다. 이런 계좌를 한 IRA로 옮겨 놓으면 관리하기도 용이하고 정확하게 다양한 투자 항목으로 분산하기도 편하다.

존김기자 john@usmetronews.com

Lic#9199095

**소셜연금  
메디케어  
건강보험  
은퇴플랜**

**무료**

**“안내해 드립니다”**

**김정섭**

Wilshire4525@hotmail.com  
**(323)620-6717**



뉴포트 비치 초입 해변에 위치한 벤치. 태평양 바다를 내려 보며 잠시 휴식 취하는 바이커들의 쉼터다.

## 당뇨, 혈압 몰아내는 최고의 주말 스포츠

얼굴을 스치는 바람의 스피드 일품  
신선한 공기로 폐속 노폐물 뿜어내고  
빠른 다리 근육이 전해주는 즐거운 희열

### 1면에서 계속

‘로드 바이크’ 라고 불러야 하겠지  
만 익숙하게 자전거타기로 쓰자.

오전 7시 집을 나서 5분 만에 도착  
하는 ‘샌개브리얼 리버 트레일’ 에  
는 부지런한 사이클족들이 벌써 패  
달을 밟고 위아래로 내달린다.

자전거의 매력은 역시 패달을 밟  
으며 느끼는 다리의 근육통이다. 아  
파서 느끼는 근육통이 아니라 바람  
을 가르며 힘을 주고 다리에서 오는  
일종의 목직함 무거운 무게감이다.

출발할 때 약간 험령하게 느껴지  
는 자전거 하의가 돌아올 때면 뽕뽕  
하게 허벅지를 조여준다. 옷이 줄어  
서가 아니라. 다리의 근육이 불어난  
(?) 것일 거다.

맨살과 하의의 경계 부분을 따라  
검게 그을린 다리를 보며 “아 이번  
주 채워야 할 운동은 다 했다”는 일  
종의 정신적 안도감도 좋다.

속도는 평균 17마일. 초 중급 수준  
의 속도다.

하지만 속도에 연연하지 않는다.  
자칫 자전거 사고를 당할 수 있기 때  
문이다.

속련도가 높을수록 속도를 낸다.  
속도를 내다보면 사고가 날 수 있다.  
자전거 잘 탄다는 바이커치고 한두  
번의 사고 경험은 다 가지고 있다.

자전거는 기계 운동이다. 걷거나  
뛰면 위험에 대처 능력이 빠르지만  
자전거를 그렇지 못하다. 앞 자전거  
와의 충돌, 뒤에서 오는 자전거의 추  
돌... 속도가 높을수록 대응 속도로  
느려지고 부상의 위험이 매우 높은  
것이 자전거다.

얼마 전 와이프가 도로변 갓길로  
방향을 바꾸다가 넘어져 오른쪽 어  
깨에 작은 골절상을 당했다. 부주의  
해서가 아니라 순간적 속도를 제어  
못해 넘어져서 생긴 부상이다. 나이  
가 들어서인지 완치까지 한 달이나  
걸렸다. 헬멧이 깨져 가벼운 뇌진탕  
증세로 이틀 뒤 응급실을 찾기도 했  
다.

그만큼 자전거는 속도보다는 안전  
이 최우선이라는 말이다.

### 맞바람 가르며 칼로리 날리기

기자가 애용하는 샌개브리얼 리버  
트레일은 LA 동북쪽 아주사 계곡  
초입을 시작으로 ‘산타페 댐’ 을 거  
쳐 위티어 내로우, 세리토스, 롱비치  
를 지나 최남단 실비치까지 이어지  
는 총 35.36마일의 강변도로다. 내  
가 시작하는 지점은 실비치에서 6  
마일 떨어진 곳. 남북으로 뻗은 605  
프리웨이 옆을 내달리는 아름다운  
강변도로 평균 8.7피트로 비교적 좁  
은 길을 자전거와 조거, 말과 걷는  
사람 등이 사이좋게 공유한다.

이른 아침이라 아직 맞바람이 세  
차지는 않다.

자전거의 최대 적은 맞바람이다.  
해변에서 내륙으로 불어오는 바람  
을 옆으로 가르고 정면으로 받으며  
달리려면 저속 기어 변속에 능숙해  
야 한다. 시속 14~15마일. 바람이 없  
다면 내 실력으로는 20마일까지도  
가능하다. 옆에서 가슴쪽으로 비스  
듬히 불어오는 시속 2~3마일 속도  
의 바람이 다리 근육이 단단해 지도  
록나를 단련 시킨다.

칼로리 소모가 시작돼 온몸에 당  
분이 에너지로 변환한다. 다리의 힘이  
가해지고 속도는 더 빨라진다.

기자가 타는 자전거는 경비용 사  
이클 바퀴의 두께보다 조금 두껍다.  
일반 자전거의 절반 사이즈이지만  
경주용보다는 4분의 1이 두꺼운 하  
이브리드다.

바퀴가 얇을수록 도면의 저항을  
적게 받아 빠르게 질 주할 수 있다.  
얼마 전까지 얇은 바퀴를 탔지만 요  
즘은 하이브리드 바퀴의 자전거로  
바꿨다. 속도는 줄 수밖에.

실비치 해변에 도착하면 쉼터에서  
휴식을 취하는 바이커들과 만난다.  
그룹으로, 혼자서 각양각색의 자전  
거를 탄 바이커들과 조거들이 한데  
어울리는 강변의 끝자락이다. 요즘  
은전기 자전거가 많아졌다.

실비치에서 PCH 도로 옆 자전거  
길을 따라 해변을 옆에 두고 시원하  
게 질주한다.

거의 평지길이지만 바람을 안고  
지고 내달리며 온몸의 기운을 다리  
에 쏟는다. 기자를 추월해 내달리는  
젊은 바이커를 보면 부럽다. “나도  
저런 시절이 있었지...”

자전거의 매력은 얼굴에 닿는 속  
도감이다. 얼굴을 스치는 바람이 얼  
굴로 흐르는 땀을 말끔히 씻어 준다.  
심박동이 늘어나고 호흡이 빨려져  
폐부로 밀려드는 바닷 바람이 몸 앞  
이 노폐물을 말끔히 몰아낸다.

헌팅턴 비치 다운타운을 지나 목  
적지인 뉴포트비치 초입, 샌타애나  
리버 반환점에 들어서면 해변 앞 나  
만의 벤치가 기다린다.

넓은 태평양이 시원하게 뻗어 있  
다. 해변에는 높은 파도에 몸을 싣고  
물길을 가르며 서퍼들의 묘기(?)를  
감상하며 뒷주머니에 넣어 온 바나  
나와 사과, 초콜릿을 먹으며 휴식을

취한다.

집까지의 거리 20마일. 1,000칼로  
리가 소모됐다.

빠른 다리를 간단한 스트레치  
로 풀러 내고 다시 도로 밑 연결 도  
로를 돌아 집으로 향한다.

가끔은 ‘샌타애나 리버 트레일’  
을 따라 북상한다. 올라갈 때는 뒤  
바람에 신바람이 나지만 돌아내려  
올 때면 정면으로 다가오는 맞바람  
에 거의 초주검이다. 갈 길이 멀어 적  
당히 힘을 안배하며 다시 PCH를 따  
라 패달을 재촉한다.

### 자전거

운동을 목적으로 한다면 꼭 도로  
사이클(road bike)가 필요 없다. 안  
장이 큰 일반 자전거로 편안한 질주  
도 좋다.

자전거 가격은 천차만별. 300달러  
부터 시작해 수만 달러를 넘는 자전  
거도 있다. 경주를 하지 않는다면 비  
싼 자전거보다는 적당한 가격이 좋  
다. 대략 1,000~3,000달러 선을 추  
천한다.

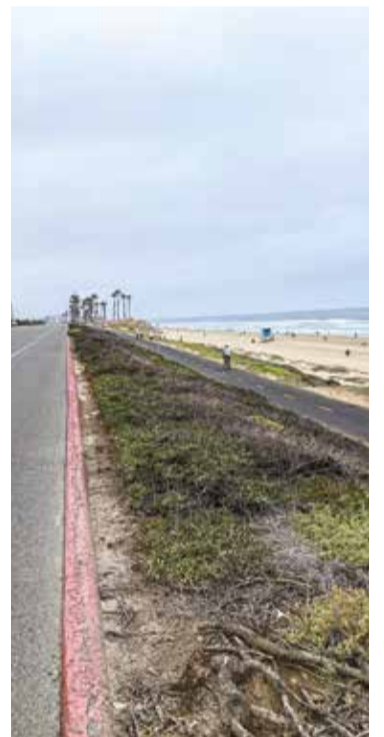
스피드용 ‘에어다이너믹’, 장거리  
를 간다면 ‘인듀런스’, 언덕길이 많  
다면 ‘라이트 웨이트’ 로 구분해 구입  
할 수 있다.

로드 바이크라도 종류가 매우 많  
다. 따라서 어떤 것이 내게 맞는 것인  
지를 설명하기란 쉽지 않다. 전문 바  
이크샵에서 키와 자전거 크기, 주행  
거리 등에 따라 알맞는 제품을 소개  
할 것이다.

도로 사이클을 즐기려면 머리를  
보호하는 헬멧과 엉덩이 패딩이 두  
툭하게 채워진 자전거용 바지가 필  
요하다.

또 바람에 물려서 먼지와 곤충  
을 막아주는 선글라스도 중요하  
다.

26면에 계속



PCH 도로 옆 자전거 전용로. 길게 이어진 도  
로 옆으로 태평양 바다가 펼쳐진다.



샌개브리얼 리버 트레일의 하행길. 강둑을  
따라 맞바람을 맞으며 실비치까지 이어지는  
구간이다.



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



김연희



김수임



제시카 장



황영아

## 네 명의 '삶의 이야기' 담긴 작품전



리앤리갤러리 전시  
8월 6일부터 20일까지

전시회 4x4. 네 명의 작가 김수임, 제시카 장, 김연희, 황영아 씨의 서로 다른 삶의 이야기가 담긴 작품전이 8월 6일 시작하여 20일까지 리앤리갤러리(이 아네스)에서 열리고 있다.

타운 내에서 잘 소개되진 않았던 작가들이지만 미술을 전공하고, 꾸준히 작품 생활을 해왔던 그들의 작품전에는 그동안 펼쳐 보이지 못했던 많은 작품이 선보여 기대가 된다.

김수임 작가는 그림의 소재를 자연에서 찾고 있다. 자신의 주변에서 쉽게 접할 수 있는 산책로와 호수, 그속에서 평화로이 노니는 오리와 새들, 다람쥐들.形形色색 물들어가는 나무들을 통하여 작품의 영감을 얻고, 자연의 일상에서 느끼게 되는 평화와 감사의 마음을 표현한다. 그녀의 그림에서 느껴지는 가공되지 않은 순수함과 밝은 색조의 그림은 천진난만한 행복감을 선사한다. 그동안 독일, 서울, 캘리포니아에서 4회 개인전을 하였으며, 이번 전시회에서 최근 독일의 미헬스타트에서 머물며 제작된 그림들이 전시된다.

제시카 장 작가는 현재 오렌지카운티 미술가 협회의 회장을 맡고 있으며, 캘리포니아를 중심으로 8회의 개인전과 다수의 그룹전에서 꾸준히 작품 활동을 이어가고 있다. 그

녀의 작품은 자신의 삶 속에서 느끼는 모든 감정들을 자연물, 질감, 문양 등을 유채, 아크릴, 혼합매체등을 사용하여 상징적으로 표현한다. 그녀의 깊은 감정에서 비롯된 작품은 단순한 테크닉 위주의 표현을 뛰어넘는 추상 표현주의 형식의 작품으로 우리에게 다가온다. 그러한 작업 방식을 통하여 작가는 내재된 깊고 다양한 감정들의 표출을 시도하며, 그 안에서 원초적인 자신의 모습을 찾아가고 있다.

김연희 작가는 그녀의 작품을 통해 아름다움을 전해 주고 싶다고 이야기 한다. 아름다움을 통해 다른 사람들의 마음을 감동 시키고, 그런 작품을 통해 삶의 의미를 찾아주고 싶어 한다. 그녀의 그림 대상은 주로 인물이나 자연이다. 검은색 피부의 얼굴이 빛날 때, 바람에 나부끼는 나무의 자태, 피아노를 치는 사람의 손

놀림 등... 그녀는 시각에 비쳐진 사물, 사람 그리고 자연의 고귀한 섬세함과 빛나는 아름다움을 색채를 통하여 사실적인 표현 방식으로 풀어 나간다. 있는 그대로를 이해하기 쉽고 해석하기 쉬운 방법으로 표현하기를 원하는 김 작가는 성신여대에서 미술을 전공하였다.

황영아 작가는 일상의 삶 속에서 그림의 테마를 찾는다. 자연 속에 인간을 접목시켜 매일 매일의 기쁨, 사랑, 슬픔, 외로움과 아름다움을 그리기도 하며, 자연 속에서 창조주의 작품 중 가장 위대한 인간의 행동과 움직임을 묘사하는 데 중점을 두기도 한다. 그녀의 다양한 텍스처를 중시한 질감과 색상의 조합은 반추상화 형태로, 작가는 작품을 통해 힐링과 동시에 평화로운 마음의 감동을 선사하려고 한다. 중앙대에서 미술을 공부하던 중 브라질로 이민을

가게된 작가는 그곳에서 박정수 화백에게 사사를 받으며 화가의 꿈을 키워나갔다. FAAP 미술대학과 Pan America 예술대학에서 미술 공부를 이어가며, 브라질에서 개인전과 그룹전, 공모전 등을 통해 작품활동을 해 온 황 작가는 브라질 한인 미술가 협회의 회장을 역임했다.

이번 리앤리갤러리의 전시회 4x4는 참신하고도 신선한 기획으로 다가오며, 네 명의 아티스트가 각각 다른 삶 속에서 보여진 독특한 시각언어의 표현이 기대된다.

▶아티스트 리셉션: 8월 6일(토) 2~5시  
▶문의: 이 아그네스 (213) 365-8285  
▶전시회 기간: 8월 6일부터 20일  
▶전시장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010  
글 이경수



# 한자리서 현대 미술 체험 멋진 기회



**ART SD22** | ART SAN DIEGO 2022  
CONTEMPORARY ART + DESIGN FAIR | SEPT. 9-11  
SAN DIEGO CONVENTION CENTER

9월 9~11일 샌디에이고 컨벤션 센터  
갤러리 KLB T 이름으로 필자도 참가

그동안 팬데믹으로 막혔던 아트페어가 올해는 부쩍 여러 곳에서 붐 터지듯 다시 열리고 있다. 침체되었던 미술계의 움직임에 활력을 주고 있다. 아트 페어는 예술가들이 눈에 띄고 주목을 받을 수 있는 좋은 기회이며, 컬렉터들을 구축할 수 있는 중요한 화랑제다.

짧은 기간 동안 수천 명의 예술 애호가들을 만나게 되며, 예술가들의 많은 작품들을 단기간에 대할 수 있는 이점과 함께 작가들에게 작품을 주목 받을 수 있는 좋은 기회가 되기도 한다.

아트 샌디에이고(Art San Diego 2022)가 3년 만의 공백을 깨고 레드우드 아트그룹(Redwood Art Group)의 주관으로 다시 샌디에이고로 돌아온다. 캘리포니아 남부에서 가장 활기찬 도시 중 하나인 샌디에이고는 중요한 문화의 도시로서

부상되고 있다. 다운타운의 중심부에 위치한 샌디에이고 컨벤션 센터에서 열리는 아트 샌디에이고는 미술 애호가들이 가장 많이 참석하는 행사로 명실상부한 국제 화랑제로 스포트라이트를 받고 있다.

2009년 처음 샌디에이고에서 최초이자 유일한 현대 미술 전시회를 시작한 아트 샌디에이고는 올해로 14회를 맞고 있다.

79개의 국내외 해외 갤러리들의 아티스트들이 참가하는 <아트 샌디에이고 2022>에는 선별된 국내외 갤러리와 작가의 많은 작품들을 실견할 수 있는 기회와 함께 기대 이상의 많은 행사들도 준비되어 있다.

아트 샌디에이고에서는 최신 전시 및 아트랩, 지역 인재 프로그램, 스포트라이트 프로그램을 포함한 이벤트 엔터테인먼트도 선을 보인다.



9월 9일(금) VIP 리셉션을 시작으로 11일(일) 까지 3일간 진행이 되며 한 자리에서 현대미술의 다양성을 체험할 수 있는 추천할 만한 문화 행사이다.

참가하는 화랑으로는 Art Gallery Pure(Dallas), David Disko Art(Santa Fe), End to End Gallery(FL), Sammoun Fine Arts(-Canada) 등의 화랑과 한국에서도 두 군데의 화랑이 이 행사에 참여한다.

3년전에 <아트 샌디에이고>를 방문했던 적이 있다. 파아란 바다를 배경으로 최첨단 설계의 잘 지어진 컨벤션 센터 건물에 눈길이 끌렸고, 아담한 규모로 질서있게 진행되었던 아트페어가 인상적이었다.

이번에는 Gallery KLB T(booth #312)의 이름으로 필자도 참여하게 되어 기대가 된다. 샌디에이고 아트 중심의 상징이 되고, 모든 문화의 활로가 되는 컨벤션 센터에서의 <아트 샌디에이고 2022>를 가볼만한 전시

회로 추천하며, 응원을 부탁드립니다.

▶ 전시장 주소: San Diego Convention Center Hall C/111 W. Harbor Dr. San Diego, CA 92101

▶ 전시회 일정: First look Friday 9/9(금) 12~5pm, Collector's VIP Opening 6pm~9pm, 9/10(토) 11am~7pm, 9/11(일) 11am~5pm

▶ 티켓구입: [www.redwoodartgroup.com/tickets](http://www.redwoodartgroup.com/tickets)

글 이경수

8월의 시

## 여름에는 저녁을

오규원(1941~2007)

여름에는 저녁을	마을도
마당에서 먹는다	달빛에 잠기고
초저녁에도	밥상도
환한 달빛	달빛에 잠기고
마당 위에는	여름에는 저녁을
명석	마당에서 먹는다
명석 위에는	밥그릇 안에까지
환한 달빛	가득 차는 달빛
달빛을 깔고	
저녁을 먹는다	아! 달빛을 먹는다
	초저녁에도
숲 속에서는	환한 달빛
바람이 잠들고	
마을에서는	
지붕이 잠들고	



**추천작가**  
**이정아(본명 임경아)**  
 -서울 경기여자 중고등학교  
 -이화여자대학교 가정대  
 -경기도 평택시 한광여중고 교사  
 -1985년 미국 이민  
 -1997년 한국 수필 등단  
 -미주한국일보 문예공모 심사위원(2008~2012)  
 -재미수필문학가 협회장 및 이사장(2009~2012)  
 -현 국제펜한국본부 미서부 지역회 부회장(2021~)

들에는 잔잔한 달빛  
 들에는  
 봄의 발자국처럼  
 잔잔한  
 풀잎들

〈해설〉  
 먼 옛날, 어린 시절의 한여름 저녁이 생각난다. 우리 어릴 적엔 여름 저녁은 대체로 마당에서 먹었다. 마당 한 칸의 평상에서 아버지는 따로 상을 차리고 나머지 가족은 모두 동그런 밥상에 둘러앉아 먹었는데 반찬이라고 해야 상추나 풋고추 열무김치, 된장찌개가 전부였다.  
 커다란 수박을 깨어 양푼에 담고 설탕과 얼음에 휘적인 화채도 배급받아 먹었던 한여름의 추억.  
 초저녁에도 환한 달빛에 천국으로 이사하신 부모님도 멀리사는 형제자매도 아른거린다. 아! 세월은 이렇게 흘러가나 보다.

## 임희진 사모의 세상보기

### Nursery Rhymes로 함께한 아이들과의 소중한 순간들

이민 1세대의 엄마로서 미국 땅에서 세 아이를 낳아 기르며 가장 도전이 되었던 부분은 한국인의 정체성을 지키면서 미국에서 태어난 아이들 세대가 가진 공통된 정서와 문화를 어떻게 가르칠 것인가였다.

사실 이것은 내가 가르쳐서 되는 게 아니라 아이들이 자라가면서 각각 다른 문화의 여러 가지 색깔을 경험하고 배워가며 자신의 정체성 역시 세워나가야 하는 것임을 안다. 부모로서 해야 할 일이란 세상이라는 무대에 서는 아이들에게 이런저런 보조 소품 (props)들을 손에 쥐여주며 너희들 스스로 자기 자신을 찾아가라고 독려할 수 있을 뿐이다.

이런 고민 가운데 내가 꺼내어든 소품 중의 하나가 바로 Nursery Rhymes.

어차피 학교에 가면 다 배우고 접할 것들이지만 아이들의 언어세계가 막 팽창해 나가는 순간에 한국 동요에서는 찾아보기 힘든 압운을 이라든가, 각운 같은 요소를 접하게 해주고 싶었고 각각의 Nursery Rhymes 들의 정서를 미리 맛보게 해주고 싶었다.

그 결과 우리 집은 이런저런 동요

와 Rhymes들이 울려 퍼지는 곳이 되었는데 노래들이 많고 애가 셋이 다보니 한소절만 불러도 떠오르는 각각의 사연과 소망들 역시 한보따리.

가장 먼저 생각나는 동요는 Itsy Bitsy Spider. 아마도 어린 아이를 길러본 모든 분들에게 정말 익숙한 동요이라 믿는다.

The itsy bitsy spider climbing up the spout  
 Down came the rain and washed the spider out  
 Out came the sun and dried up all the rain  
 Now itsy bitsy spider went up the spout again

뉴욕에서 살 때 바로 집 옆으로 난 오솔길을 따라가면 아이들 학교가 나왔다.

아직 아기였던 막내가 엄마와 함께 하교하는 언니, 오빠를 데리러 가는 길.

엄마 혼자 가면 1분 밖에 안걸리는 걸음이 아기와 걸어가니 몇십 분이 흘러간다.

세상 신기한 게 많아서 나뭇잎도 구경하고 도토리도 줍고 다람쥐와도 인사한다.

한국인의 빨리빨리 정신이 충만한

엄마에게는 인내심을 시험할 수 있는 좋은 기회.

아기와 함께 Itsy bitsy spider를 부르며 아이의 걸음에 맞춰본다. 비가 오면 잠시 멈추고 해가 나면 다시 등반을 시작하는 작은 거미의 험난한 대장정! 세상은 우리 자녀들이 뛰어갈 때 네 위에 나는 놈 있다고 너도 날아가라고 재촉하지만 우리가 임하는 경주는 속도전이 아니라 끈기와 인내의 지속전이다.

자녀들의 속도에 발맞추고 믿어주며 부모들도 한 걸음씩 성숙해 나가는 게 아닐까? 어느새 아이들은 다 자라서 부모를 세워 놓은 채 저 멀리 달려가 버렸다. 그래도 아이들을 향한 부모의 기다림은 계속된다. 아이들이 언제나 돌아올 수 있는 자리, 비가 온 후 모든 물기를 말려 줄 햇빛이 되어주고 계속해서 걸어갈 힘을 충전해 주는 쉼이 되어주기 위해.



**임희진**  
 이화여대 특수교육과 졸업.  
 음악치료 과정 수료.  
 현재 벨플라워 가나안교회 사모.

## 주선희 개인전

화가 주선희씨의 열번째 개인전 ‘포용하는 사랑’이 8월 31일부터 9월 24일까지 태고화랑에서 열린다.

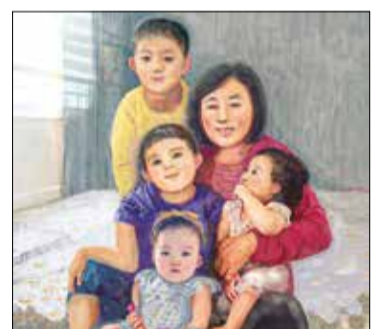
주씨는 팬더믹 동안 ‘사랑’의 개념에 대해 여러 각도와 관점에서 돌아볼 수 있는 시간을 가진 결과, ‘포용’이라는 단어를 찾았다고 말했다.

다. 그는 또 ‘포용하는 사람’을 자연과 사람, 하나님의 말씀을 통해 메시지를 전달하는 작품을 완성했다고 덧붙였다.

주씨는 UCLA 서양학 전공 후 윌튼 학교 교사로 27년 근무했다.

▶주소: 5458 Wilshire Blvd., LA 90036.

▶오프닝: 9월 3일 5~8시



디지털 아트, 할머니택 방문.

## 주말 자전거 타기

23면에서 계속

자전거 페달도 용도에 따라 구분된다. 일반 운동화로 탈수 있는 ‘플랫’ 페달, 신발과 페달을 고리로 연결하는 ‘클립’ 형 또 작은 원형 연결 고리를 사용하는 ‘클립레스’ 로 페달. 요즘은 클립레스와 플랫의 하이브리드도 나온다.

고리를 연결하지 않고 플랫으로 탈수도 있고 클립레스로 사용하는 혼합형 방식이다.

가격은 종류에 따라 대략 50~80달러선. 클립이나 클립레스 페달용 신발을 구입해야 하는데 신발 가격만 100~200달러를 족히 든다. 물론 더 고가의 신발도 있다.

클립형 페달을 사용할 때 매우 주의해야 할 부분이 있다. 클립으로 신

발과 페달이 연결되기 때문에 정차할 때 발목을 비틀어야 페달과 신발이 분리된다. 급작스런 상황에서 많은 경우 분리가 안돼 넘어져 다치는 경우도 있다. 따라서 초보자라면 매우 주의해야 한다.

기자는 요즘 플랫 페달을 사용한다. 일반 운동화 이므로 클립을 떼지 못해 넘어지는 불상사는 없다.

김정섭 기자

# 4인의 독특한 시선으로 바라보는 일상의 작품전

문화원, 5~25일  
'시선이 머무는 곳'

조윤경, 유니스 최  
김케셀 태연, 소진애

LA 한국문화원(원장 정상원)에서 한인 작가 4명이 참가하는 색다른 기획전시회가 열린다.

8월 5일부터 25일까지 '시선이 머무는 곳에' (Four Gazes)를 주제로 열리는 이번 전시회 참가 작가들은 조윤경, 유니스 최, 김케셀 태연, 소진애 씨.

이들은 문화원이 미국에서 활동하는 역량 있는 한인작가 발굴을 목적으로 한 'LA 아트 프로젝트' (LA Art Project)를 통해 선발된 작가들이다.

4인 모두 다른 미술관을 가지고 있다. 이번 전시회는 저마다 독특한 시선으로 바라보는 일상의 모습을 색



다른 방법으로 표현한 4인의 작품들을 한자리에서 비교 감상할 수 있는 좋은 기회가 될 것이라고 문화원은 밝혔다.

조윤경의 '책거리'는 조선시대 궁중화에서 출발한 '책거리'를 현대식 텍스타일 입체 부조 방식을 가미해 우리가 소중히 여겼던 물건들을 천천히 보여준다.

유니스 최는 평범한 도자기 그릇

을 사람에 비유한다. 그릇을 손으로 빚고 굽는 과정은 마치 사람이 성장하는 단계와 비슷하다는 생각 때문이다. 일상의 그릇을 소재로 삼아 유화에 자연광과 여백의 아름다움을 담아낸다.

김케셀 태연은 한국에서 태어나 일본과 미국의 문화를 동시에 향유해 온 작가다. 정체성 탐구행위가 예술 속 열정으로 발현된 그녀의 섬유

재료 작품에는 작가의 유려한 예술 세계와 고유한 경험들이 녹아있다.

소진애는 간호사로 일하며 치료에 사용했던 숯가루를 재료로 어릴 적 오르던 로마린다 산 아래 펼쳐졌던 들녘과 하늘, 그리고 늘 바라보던 바다의 색을 표현했다. 찬란했던 나무가 젊은 시절을 뒤로 하고 수명을 다해 남긴 숯가루에 투영된 작가의 심미안이 신비롭다.

전시회를 기획한 칼스테이트 롱비치 박선옥 "한여름에 신선한 아침을 맞는 기분으로 전시장에 방문하기를 바란다" 고 말했다.

▶오프닝 5일 오후 6~9시  
▶문의 LA 한국문화원 전시 담당 태미조 (323)936-3014

▶주소 : 5505 Wilshire Blvd, Los Angeles, CA 90036.  
김정섭 기자 john@usmetronews.com

## 구영순 두번째 성가 독창회 성황

메디케어 보험 전문 구영순 씨(75세)가 지난달 7일 LA 미주 평안교회에서 성가 독창회를 가졌다.

첫 성가 독창회 이후 성대 마비의 어려움을 극복하게 무대에 오르는 두 번째 독창회.

이날 음악회에는 250명의 관객들이 참석해 10곡을 씬 없이 부르며 열정의 무대를 꾸민 구영순 씨에게 격려와 축하의 박수를 보냈다.

1시간 반 동안 열린 이번 독창회에는 오위영 테너와 목사들로 구성된 남성의 찬조 공연과 반주를 맡은 구소라씨의 피아노 연주도 있었다.

음악회는 수호천사보험과 클레버케어보험사가 공동주최했다.



보험인 구영순 씨가 지난달 9일 열린 성가 독창회에서 열창하고 있다. <구영순 씨 제공>

## 이태목씨 '이것만 알아도 아마존 1등한다' 출간

미국 이태목 한국중소기업유통센터 대표(KDC)가 '이것만 알아도 아마존 1등 한다'(도서출판 SUN·사진)를 출간한다.

이 책은 이 대표가 자신의 경험을 살려 해외 진출을 목표로 한 중소기업이 꼭 한번 보아야 할 가이드북이다. 중소기업들이 해외 유통채널을 쉽게 활용할 수 있도록 수출 지원 체계를 완전히 바꾸어 주는 방법을 자신의 성공담을 토대로 실제 사례를 들어 제시해 준다.

세계 유통망을 통해 제품 판매를 원하는 중소기업 운영자들은 꼭 한번 필독해야 할 '교과서' 라는 평가를 받고 있다.

이태목 저자는 상성, 경기도 북미



사무소 소장 등을 역임했고 자신의 시작해 1년 3개월 만에 아마존 판매 1위의 고지를 점령했던 '마케팅 전략가' 다.

## 우리 방송, 성지 순례 모집



미주 CBS TV 기독교 방송과 우리방송(AM 1230)이 11월 7일 하청일 장로와 함께하는 '성지순

례' 참가자들을 모집하고 있다. 11월 7일 LA를 출발해 요르단과 이스라엘의 성지를 순례하는 10박 11일의 일정이다.

구약시대 성지를 따라 모세의

출애굽 여정, 베들레헴과 갈릴리 예루살렘과 골고다 언덕 등 예수의 생애를 돌아볼 절호의 기회라고 우리방송은 밝혔다.

▶연락처 : (213)674-5900



## 독자와 함께

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

CAR

# 자동차 페이먼트 부담 심해 연체 가능성 커져

새 자동차 월 686달러로 역대 최고치 1,000달러 이상도 전체의 12.7% 차지  
달러의 5,000달러 추가에 '어리둥절'  
내년 초에는 일부 가격 풀릴 것 기대도

자동차 대출 상환 월 페이먼트가 웬만한 주택 모기지에 육박하고 있다. 전문가들은 페이먼트를 감당하지 못해 60일 이상 연체하는 소비자들 이 늘고 있다며 우려했다.

자동차 쇼핑 온라인 사이트 '에드먼즈'(Edmunds)에 따르면 지난 6월 대출을 받아 구입한 새 자동차 월 페이먼트는 686달러로 페이먼트를 집계하기 시작한 2005년 이후 최고치라는 것이다. 지난 1월에 비해 4% 늘었고 전년 동기 13% 상승했다.

또 6월 최소 1,000달러 이상의 페이먼트를 내야 하는 새 자동차 구입자도 전체의 12.7%나 됐다. 1년 전 7%, 2019년 5%, 2010년 2%였다.

특히 테슬라 전기 자동차의 월 페이먼트는 평균 1,400달러라는 암울한 데이터도 발표됐다.

중고차 월 페이먼트 또한 최고치에 육박하고 있다. 지난 6월 평균 554달러로 전년 동기 대비 12% 올랐다. 에드먼즈는 2008년부터 중고차 자료를 모으기 시작했다.

어떤 면에서는 요즘의 자동차 시장은 주택 시장을 투영한다. 수요 공급이 맞지 않아 가격이 급등하는 현상이다. 팬데믹 기간중 자동차와 주택 시장 모두 동일한 현상으로 가격 대란을 겪고 있다.

**연체 증가**

팬데믹으로 공급체인 문제가 신규 자동차 부족 문제를 가속시키고 있다. 이로 인해 딜러가 요구하는 가격이 2년 전 보다 크게 올랐다. 심지어는 최종 인보이스 가격에 딜러가 공급 부족을 이유로 5,000달러를 추가하는 행태도 암묵적으로 진행되고 있다. 소비자 입장에서는 어디 하소연할 곳도 없이 딜러 요구를 들어줘야 한다.

또 연방준비제도의 인플레이션 완화 정책 때문에 이자율은 더 오르고 있다.

기타 지표들과 마찬가지로 자동차 페이먼트가 늘어나면 경제에 복합적인 영향을 미치게 된다.

우선 대출금이 늘어나고 값이

할 월페이먼트가 많아지면서 미국 가정의 지출이 크게 늘어나게 된다.

소비자들의 SUV, 픽업트럭, 또는 기타 고가 자동차 선호도가 월 페이먼트 증가를 부추기고 있다.

'에드먼즈'의 수석매니저 이반드 러리는 "모 아니면 도라는 심리가 요즘 자동차 구매 시장을 장악하고 있다"고 말했다.

많은 자동차 바이어들은 어쩔 수 없이 자동차를 구입해 페이먼트에 어려움을 겪고 있다. 특히 자동차가 망가져 차를 반드시 구입해야 하는 소비자들에게는 요즘 같은 시장 분위기는 더할 수 없는 고역이다.

일부 소비자들은 아예 차를 구입할 능력이 없다. 이로 인해 크레딧이 낮은 소비자들 가운데 연체 비율이 점점 높아지기 시작했다.

드루리 매니저는 리스가 끝나가는 소비자들도 다음 차를 구입하기 위해 '올며 겨자 먹기' 식으로 비싼 대출을 받아야 할 경우도 생긴다.

**다운페이먼트 부담**

새 자동차를 구입하려면 우선 크레딧 점수가 높아야 한다. 또 많은 다운페이먼트를 해야 한다.

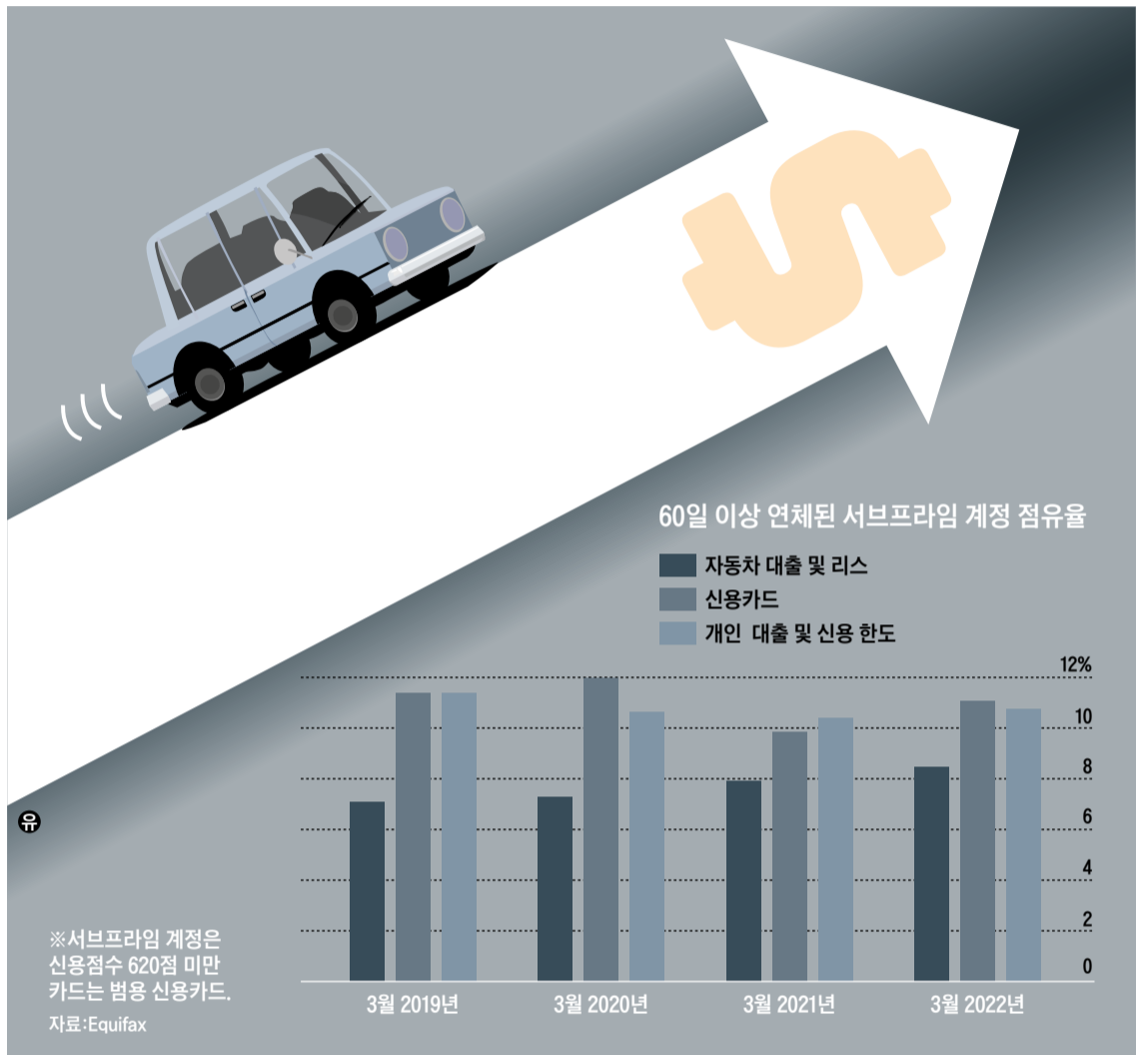
'에드먼즈' 통계에 따르면 지난 2/4분기 자동차 구입자들의 평균 다운페이먼트는 6,333달러로 전년 동기 27%나 상승했다.

또 소득이 낮은 사람들은 딜러의 인센티브 자격이 되지 않고 고소득자들이 받는 거래 혜택조차 받지 못한다.

월스트리트 저널은 LA 거주 아비게 일 로버츠의 예를 들어 현재의 상황을 보도했다. 그는 지난 6월 자동차가 고장나 더 이상 수리가 불가능해 자동차를 구입해야 했다.

23세인 그는 월 페이먼트를 최대 300달러 선으로 생각했다. 그가 구입 가능한 자동차는 2019년형 현대 엘란트라였지만 6년 대출에 월 400달러 내야 한다.

로버츠는 그간 모아뒀던 저축금 절반과 가족들로부터 절반을 빌려 다운페이먼트를 하고 구입했다.



그녀는 "자동차 대출이 내 예산과는 맞지 않았다. 하지만 선택의 여지가 없었다"면서 "차 페이먼트가 걱정"이라고 우려했다.

크레딧 평가 회사 '에퀴팩스'에 따르면 자동차 대출 신청이 지난해 최고치에서 떨어지고 있다고 말했다. 올해 1/4분기 새 자동차와 중고 자동차 대출 신청은 6,300만 건이었다. 전년 동기에 비해 5% 감소했다.

그러나 건수는 줄었지만 대출금 부담은 더 커졌다.

**구입 능력 안돼**

에퀴팩스에 따르면 1/4분기 대출금은 전년 동기 11% 늘어나 1,900억 달러로 1분기 최고치를 경신했다.

새 자동차 대출 이자율은 지난 5월 5.2%였다. 이는 연방정부가 이자율을 올리기 이전 4.4%보다 더 높아졌다. 자동차 대출 이자율은 대부분 고정이다.

대출액이 늘어 페이먼트 역시 많아지자 바이어들은 대출 기간을 늘리고 있다.

요즘 바이어들은 5~6년짜리 대출을 선호하고 있다. 또 7년 대출을 받

는 바이어들이 역시 늘어나고 있다.

대출 기간이 길어질수록 월 페이먼트는 낮아지지만 이자율은 증가하는 것이 일반적이다. 이런 경우 자동차의 떨어지는 가격보다도 값이야 할 대출금이 더 많아질 수 있다.

**언제 떨어지나**

그렇다면 자동차 가격이 예전처럼 돌아갈 수 있을까. 돌아간다면 언제 가능할까.

많은 사람들이 궁금해한다. 여기에 대한 정답은 명확하지 않다. 전문가들은 올겨울 또는 내년 초로 점쳐 보지만 이 또한 확실치 않다. 하지만 자동차 구입을 너무 서두르지 말고 잠시 기다려 보는 것도 한 방법일 것이다.

요즘의 자동차 가격 인상은 자동차 대시보드 등에 들어가는 컴퓨터 스크린 칩의 부족으로 신규 자동차 공급이 원활하지 않기 때문이다.

팬데믹이 시작되면서 자동차 제작사들은 생산을 줄였다. 이로 인해 컴퓨터 칩 생산 주문도 함께 줄었다. 생산 주문이 줄어들자 컴퓨터 칩 제작사는 팬데믹 재택 근무자가 늘어

나 판매량이 증가하는 컴퓨터나 세탁기, 냉장고, TV용 칩 제작에 집중했다.

그런데 원거리 운전이 늘어나면서 자동차 수요는 예상을 뒤엎고 다시 증가하자 자동차 제작사들은 컴퓨터 칩 구입에 어려움을 겪고 있다.

새 자동차 공급이 줄어들자 중고 자동차의 인기가 커지면서 자동차 가격이 모두 동반 상승하게 된 것이다.

자동차 가격의 하락은 컴퓨터 칩 공급이 얼마나 원활 하느냐에 달려 있다. 또 언제냐는 시기적 질문도 있다.

전문가들은 올 12월 또는 내년 1/4 분기에 이런 현상이 풀려 팬데믹 이전 수준에는 미치지 못하더라도 가격 안정은 될 것으로 예상하지만 아무도 장담하지 못한다.

일부는 내년 10월까지 갈 것으로 예상하기도 한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

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



# 코로나 재유행 우려... 면역력으로 이겨내자

## 더운날씨로 지친 몸에 활력과 면역력을 선사

아침저녁으로 불볕더위가 한창인 8월이다. 숨이 턱 턱 막힐 정도로 더운 날씨로 인해 야외 활동은 줄어들고, 종일 에어컨 뽕뽕하게 틀고 실내에서만 지내 기일쭤다.

무더위에 지친 입맛은 시원한 냉면이나 아이스크림 등 차가운 음식으로 달래준다. 안팎으로 면역력이 약해지기에 딱 좋은 환경인 것이다. 게다가 한동안 주춤했던 코비드 19 바이러스의 재유행에 대한 우려가 커지는 상황이다. 평소 면역력 강화를 통해 질병에 대한 감염을 예방하는 것이 중요하다.

여름철 지친 몸에 활력을 선사하고 질병에 대한 면역력을 강화시켜주는 음식을 알아보자.

### 마늘

타임지가 선정한 세계 10대 건강식품 중 하나로 선정된 마늘의 향암, 항염, 면역력 증진 효능은 이미 유명하다. 반가운 것은 마늘은 한국인의 요리에 빠지지 않고 들어가는 친숙한 재료로, 한국인의 마늘 섭취량은 2017년 기준 1인당 6.2kg으로 세계 1위다.



타임지가 선정한 세계 10대 건강식품 중 하나로 선정된 마늘의 향암, 항염, 면역력 증진 효능은 이미 유명하다.

마늘의 면역력 증강 성분으로 알려진 것은 바로 마늘의 매운맛 성분인 알리신이다. 특 쏘는 맛의 알리신은 강력한 항균 및 살균작용으로 유해균의 증식을 억제한다.

마늘은 또한 강력한 항산화 식품으로, 유해성 활성 산소를 흡수해 암을 예방하는 효과도 탁월하다.

### 돼지고기

삼겹살 매니아들에게 희소식. 돼지고기는 면역력 강화를 돕는 다양한 성분을 듬뿍 함유한다. 돼지고기는 동의보감에 “허약한 사람을 살찌우고 음기를 보하는 데 좋다”고 소개되고 있으며, 단백질은 물론 아연, 비타민 B6, 철분 등 영양소가 풍부한 것이다. 특히 아연은 면역을 담당하는 백혈구의 생성에 직접 관여하는 것으로 알려졌다.

돼지고기에는 불포화 지방산의 함량이 높아 성인

병 예방에도 효과가 있다. 단 지나친 섭취는 비만과 소화불량 등을 초래할 수 있으니 양파, 깻잎, 부추 등 영양학적으로 돼지고기와 좋은 궁합을 자랑하는 야채와 함께 적당량을 섭취하자.

### 고구마, 단호박, 당근

고구마와 당근, 단호박은 베타카로틴이라는 면역 증강 성분이 풍부하다. 베타카로틴은 몸 안에서 비타민 A로 바뀌면서, 외부 병원체 침범을 막는 1차 방어선인 피부를 튼튼하게 만들어 준다.

고구마에는 비타민 B6와 C, D 등 각종 미네랄은 물론 또한 항산화 물질이 풍부해 활성 산소를 제거하면서 암과 노화 등으로부터 신체를 보호해준다. 고구마와 단호박은 다이어트에도 효과가 좋은 것으로 알려져 현대인들의 많은 사랑을 받고 있다.

### 등 푸른 생선

고등어와 꽂치, 삼치 등 등 푸른 생선은 체내에 흡수되는 단백질의 비율이 매우 높은 양질의 단백질은 물론 불포화 지방산과 같은 각종 영양소가 풍부하다. 오메가3 지방산이 풍부해 우리 몸에서 ‘나쁜 콜레스테롤’으로 불리는 LDL 콜레스테롤을 제거, 혈액을 깨끗하게 만들어주며 노화 방지와 성인병, 빈혈 등을 예방하는 효과가 있다. 오메가3 지방산은 또한 염증 완화를 돕고 감기와 독감으로부터 폐를 보호한다.

이밖에도 등 푸른 생선은 비타민 B와 A, 칼슘 함유량도 높으니 밥상 위에 자주 올려 가족의 건강을 지켜주자.

### 유산균 제품

최근 요구르트 등 유산균 제품의 면역력 증강 성분인 프로바이오틱스(probiotics)에 대한 관심이 높다. 프로바이오틱스는 유산균을 포함한 장 건강에 유의한 세균으로, 면역력 기능을 개선하고 각종 감염 예방, 결장염 개선 등의 역할을 하는 것으로 알려졌다.

최근 의학 전문가들은 프로바이오틱스에 대한 연구 결과를 통해, 장내 프로바이오틱스가 많이 서식할 경우 장에 존재하는 면역세포에 긍정적인 영향을 미쳐 결과적으로 면역 증진에 도움을 준다고 발표했다. 장에는 우리 몸의 면역세포의 70% 이상이 존재한다.

단 기저질환이 있거나 수술 환자, 암 환자 사이에서는 프로바이오틱스 섭취 시 부작용이 발생할 수 있으니 주의가 요구된다.

서/홍지은 기자

### 홍(서)지은 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공 / 라디오 서울·미주 한국일보 기자 / 현공인회계사·슈퍼맘·소셜미디어·웰빙기사다수 게재



동의보감에 “허약한 사람을 살찌우고 음기를 보하는 데 좋다”고 소개되는 돼지고기는 단백질은 물론 아연, 비타민 B6, 철분 등 영양소가 풍부하다.



고등어와 꽂치, 삼치 등 등 푸른 생선은 체내에 흡수되는 단백질의 비율이 매우 높은 양질의 단백질은 물론 불포화 지방산과 같은 각종 영양소가 풍부하다.

# 엄마가 유방암 수술을 받았을 때, 그리고 5년



김동희의  
세상보기

시더스 사이나이 암센터  
수석 코디네이터

한국에서 엄마를 만났다. 5년 만이다. 그 사이 수많은 순간, 엄마의 모습을 상상했었다. 누구는 엄마가 피부과를 정기적으로 다니면서 피부가 백옥같이 예뻐졌다고 했다. 또 다른 누구는 무릎 통증 때문에 엄마 걸음이 예전 같지 않다고 했다. 그러나 무엇보다 궁금했던 것은 유방암 수술 후의 엄마 모습이었다.

4년 전 어느 봄날, 엄마의 유방암 진단 소식을 들었다. 한국에 있는 엄마를 위해 미국에 있는 딸이 할 수 있는 일은 많지 않았다. 사실 아무 것도 없었다. 때마침 새 직장으로 출근을 앞두고 있던 터라 한국 방문도 쉽지 않았다. 엄마가 유방암 수술을 받던 날, 미국에 있는 딸은 유방암 교육자료를 번역하고 있었다. 엄마가 회복하는 동안에는 첫 유방암 예방 교육을 준비로 바빴다. 유방암에 대해서 공부하고 교육하는 일을 하면서도, 정작 우리 엄마 아플 때는

곁에 있어 주지 못한 것이 오랫동안 마음에 걸렸다.

다행히 엄마는 유방암이 제자리암(0기)일 때 조기 발견했다. 평소 건강에 대한 염려가 많았던 엄마는 정기 검진을 누구보다 성실히 받았고, 그 과정에서 유방암도 일찍 발견할 수 있었다. 덕분에 항암치료나 방사선치료 없이 수술만으로 모든 치료가 끝났다. 유방암은 조기에 발견하면 5년 생존율이 90% 이상에 이르는 대표적인 암이다. 당시엔 우리 엄마의 경우가 10%가 아닌 90% 쪽에 속하길 간절히 바랐다. 그리고 통계를 믿어보기로 했다.

코로나로 한국 방문이 계획보다 늦어지면서 이제서야 엄마를 만났다. 엄마의 표정은 밝았고 평온했다. 수술 부위가 상상했던 것보다 예쁘게 아물어 있어서 “다행이다”는 말이 절로 나왔다. 건강관리도 꾸준히 잘 해온 덕분에 어느새 수술 후 5년

차를 맞이한 터였다. 몸속에 있던 어떤 나쁜 것들, 그리고 나쁜 기운이 수술과 함께 몸 밖으로 떨어져 나와서 몸과 마음은 한결 가벼워진 느낌이라고 했다.

무엇보다 다행인 것은 엄마가 암 진단과 수술, 치료의 과정을 그리나 빠지지 않은 경험으로 기억하고 있었다. 입원실 창밖의 아름다운 풍경, 친절하고 따뜻한 의료진들, 그리고 엄마를 극진히 보살펴 주었던 손길들을 엄마는 참 좋았던 순간으로 간직하고 있었다. 가끔은 암 수술을 받았던 병원에도 혼자 간다고 했다. 산책로를 걸으며 엄마가 좋아했던 나무 앞 의자에도 앉아서 쉬다가 병원 식당에 들러 건강식으로 제공되는 점심까지 하고 오면 새로운 기운을 얻는다며 웃었다.

암 병동이 세상에서 가장 비극적인 곳이 아니라 새 힘을 얻게 해주는 곳이라니, 암 생존자의 가족으로서

당시 엄마를 치료해준 모든 이들에게 감사의 인사를 전하고 싶었다. 그리고 한마디 말, 작은 손길이 환자들에게 어떻게 기억될 수 있는지 엄마의 경우를 통해 또렷이 확인할 수 있었다.

암센터 코디네이터로서 나 역시 환자와 가족들을 어떻게 대해야 하는지 다시 한번 생각해볼 수 있는 좋은 계기가 되었다. 엄마가 건강관리를 이어가며, 때로는 병원에서 산책도 하면서 내년 봄에는 5년 완치 판정을 받기를, 유방암 조기발견 생존율 90%의 주인공이 되기를 바라본다.

**김동희**

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

## 시더스-사이나이 전국 최우수 병원 2위

LA에 있는 시더스-사이나이 병원이 전국에서 두 번째로 좋은 병원으로 선정됐다.

US뉴스&월드리포트가 최근 발표한 ‘2022-2023년 미 전국 최우수 병원’ 순위에 따르면 시더스-사이나이 병원은 2위에 이름을 올렸다. 1위는 미네소타주 로체스터의 ‘메이요 클리닉’이 차지했다.

시더스-사이나이는 LA와 캘리포니아에서도 가장 좋은 병원으로 선정되는 영예를 안았으며, 소화기 및 위장 외과는 전국 2위, 이비인후과



미 전국 최우수 병원 2위에 선정된 시더스-사이나이 병원 전경.

와 심장, 폐, 정형외과, 비뇨기과는 전국 3위에 오르는 평가를 받았다. 전미 20위 안에 이름을 올린 11개 전문진료 과목은 다음과 같다.

- ▶ 소기 및 위장 외과(2위) ▶ 귀, 코, 목(3위) ▶ 심장 및 심장 수술(3위) ▶ 정형외과(3위) ▶ 폐과 및 폐외과(3위) ▶ 비뇨기과(3위) ▶ 신경

- 과 및 신경외과(7위) ▶ 노인병(10위) ▶ 암(11위) ▶ 당뇨병 및 내분비학(12위) ▶ 산부인과(15위)

이번 조사는 미전역약 4,500여 개의 대형 병원을 대상으로 의료기술, 환자 만족도, 안전성, 직원 서비스, 의료시설 등을 종합적으로 판단해 순위를 매긴 것이다.

한편, 이번 조사에서 1위로 선정된 미네소타주 로체스터의 ‘메이요 클리닉’은 7년 연속 미국 최고의 병원으로 꼽혔으며 3위에는 뉴욕대 랭곤 병원, 4위에는 클리블랜드 클리닉이 이름을 올렸다. UCLA 메디컬센터와 존스 홉킨스 병원은 공동 5위를 차지했다.

### 알아두면 쓸모있는 의료 영단어(18)

**Appendix: 충수 (아펜디시)**

맹장의 약간 아래 끝에 늘어진 가는 맹관으로 충양 돌기라고도 한다. 맹장에 붙는 위치나 길이는 개인차가 있으며 맹장염은 충수염의 잘못된 말이다.

**Ligament: 인대 (리거먼트)**

뼈와 뼈 사이를 연결하는 강한 섬유성 결합 조직. 인대는 혈관이 비교적 적은 조직이며, 주로 관절에 위치하여 관절이 안정되게 유지되도록 한다.

**Artery: 동맥 (아르테리)**

심장 박동에 의해 밀려나온 혈액을 온몸으로 보내는 혈관. 크게 대동맥과 폐동맥으로 나뉜다. 동맥계를 거쳐 몸을 순환한 혈액이 심장으로 되돌아가는 통로는 정맥(Vein).

**Saliva: 침 (살리바)**

침샘에서 분비되는 소화액으로 무색이며 끈적한 특징이 있다. 침분비에 영향을 주는 요소는 기후, 음식 섭취, 빛의 영향, 나이와 성별, 신체활동 등이다.

CA LIC. #0672600

• 붕제 협회 • 익류 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

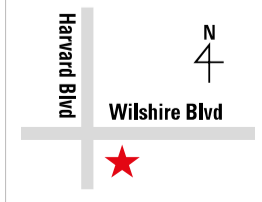
**1972**년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.  
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



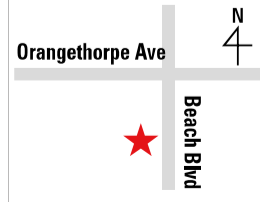
**한미보험(주)**  
SINCE 1972  
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

[www.hanmiinsurance.net](http://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



# 여름을 시원하게!

