

상속 4면
유산 받은 은퇴구좌
10년 이내 찾아야

간병 6면
양로원은 장기 간병
전문 요양시설은 단기 회복

연금 9면
근로 배우자 먼저 신청해야
배우자 연금 받을 수 있어

건강 12면
미국인 37% 무알코올성
지방간 질환 앓아

교육 19면
인종우대정책 폐지 백인 대
아시아인 경쟁 더 치열해 지나



나이들어 삶이 무료하고 지루하다면 선교 여행을 떠나라. 누군가에게 도움 주고 사랑을 나누면 또다른 인생의 기쁨을 경험할 수 있을 것이다. 벨플라워 가나안 장로교회(담임목사 임동훈) 선교팀이 지은 집 안에서 현지 가족과 작업을 도와준 현지 직원들과 함께 기념 촬영을 하고 있다.

메디케어 파트 B 보험료 2024년 179.80달러 될 듯 알츠하이머 억제제 승인 때문

내년 메디케어 파트 B 보험료가 10~15달러 인상될 것으로 보인다. 이는 새로 승인된 알츠하이머 치료제 때문이다.

메디케어 기금을 관리하는 신탁위원회는 지난 3월 연례 보고서에서 파트 B 표준 보험료를 2024년 174.80달러로 예상했다. 올해 164.90달러에서 거의 10달러 인상은 것이다. 하지만 이 예상 금액은 지난 7월 연방 식품의약국(FDA)의 최종 승인을 받은 초기 알츠하이머 진행 억제제 '라케네담'(Lecanemab)을 포함시키지 않은 예상치다. 이 억제제는 '레퀼비(Leqembi)'라는 상품명으로 판매될 예정으로 보험이 없을 경우 연 2만 6,000달러의 비용이 예상되며 메디케어 환자들은 5,000달러 이상 비용을 지불해야 한다.

메디케어는 보통 FDA 승인을 받은 의약품을 커버해 준다. 따라서 비영리 노인 단체 '시니어 시티즌스 리그'는 약품 커버와 부작용 관리 등의 비용이 가산돼 신탁위원회 예상 금액에 5달러 추가된 179.80달러가 될 것으로 내다봤다. 따라서 2023년보다 15달러가 더 오를 것으로 보인다.

연방식품의약국(FDA)는 지난달 초기 알츠하이머를 치료하는 레퀼비(Leqembi)를 승인했다. 카이저가족재단(KFF)은 메디케어 파트 B에서 커버 해주는 3번째로 비싼 약이 될 것이라고 내다봤다.

메디케어 파트 B는 병원 이외의 의사 등 의료 서비스 비용을 커버한다. 가입자들은 보험료와 함께 연간 디덕터블과 코인슈런스를 지불해야 한다.

한편 메디케어 파트 B 보험료는 지난 2022년 알츠하이머 초기 억제제 '아돌렘'로 인해 15% 인상됐다가 효능 등의 문제로 메디케어에서 제한적 혜택을 결정하면서 2023년 3% 하락한 164.80달러로 내려갔다. **5면에 계속** 김정섭 기자

엔세나다 '유고 선교회' 를 가다

Cover story

나눔과 사랑의 의미를 되새긴
5박6일 집 지어주기 선교여행
나이들어 삶의 의미 재발견 기회
호두 껍질속에 갇혀 있던 자아인식

북미 3국 자유무역협정(NAFTA) 체결 직전 현지 산업시설 취재차 멕시코 엔세나다(Ensenada)를 갔었으니까 이번 여행은 32년 만이다. LA 샌피드로항에서 출발해 엔세나드를 다녀오는 3박 4일 크루즈 여행 때 시내관광을 하기는 했지만 차를 타고 국경을 넘은 것은 수십년만에 처음이다.

지난 7월초 남가주 벨플라워 가나안 장로교회(담임목사 임동훈)의 단기 선교팀에 합류해

5박6일 일정으로 엔세나다로 향했다. 최종 목적지는 움막 생활하는 빈민 주민들에게 집을 지어주는 '유고 선교회'(YOUGO Ministries). 그동안 아프리카, 중국 등 미국 선교팀 취재차 동행한 적은 있었지만 이번처럼 교인의 한 사람으로 직접 손으로 피부로 느껴보는 선교는 처음이다.

"멕시코 치안이 좋지 않다는데 관찮을 까" 다소간의 우려속에서도 누군가에게 필요한 것에 작은 힘이라도 도움이 될 수 있다는 기대에 부풀었던 여행이다.

1991년 엔세나다로 가는 고속도로 옆쪽 언덕으로 타이어 축대를 발판삼아 지어진 움막들이 줄지어 늘어서 있던 기억이 새롭다. 오른쪽은 태평양의 절경, 왼쪽은 양철 움막이라는 부자유스런 조합이 아이러니했다.

그런데 요즘은 해안가를 따라 이어지는 유료 1번도로(미국 서부 해안도로 1번과 같은 이

름)가 개통돼 움막 정서는 찾을 수 없었다. 다만 짓다가만 리조트 같은 고층 건물, 군데군데 멋진 태평양을 내려다보는 리조트, 그 사이로 판자촌 같은 집들을 뒤섞여 있다. 부와 빈이 교차하는 곳. 강산이 세번 바뀌었는데 그다지 큰 변화를 느낄 수 없었다. 같은 바다인데 국경을 사이로 위아래가 완전히 다르다.

내가 미국에서 살고 있다는 사실이 축복이다. 내가 받은 축복을 누군가에게 베풀며 나눌 수 있는 기회가 주어졌으니 또다른 축복이 아닐 수 없다. 나이들어 삶이 무료하다거나 허무한 인생을 살아왔다고 생각된다면 엔세나다 선교 여행에 나설 볼 것을 적극 권한다. 나눔의 즐거움과 인생 후반기에 값지고 귀중한 순간을 맞출 수 있을 것이다. 호두속에 갇혀 있던 나의 자아를 꺼내 볼 수 있는 기회라 믿는다. **16면에 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

정대용 변호사 20

김연신의 영어 한마디 22

이경수의 미술이야기 24·25

이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필 26

홍지은 기자의 웰빙이야기 27

김동희 칼럼 30



창립 30주년
서울 메디칼 그룹



서울 메디칼 그룹

달려온 시간의 경험만큼 어르신들을 최고로 모십니다!

*광고에 나오는 인물은 실제 환자는 아니며 단지 광고 모델임을 알려드립니다.

함께한 시간 **30년**
함께할 시간 **100년**

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준


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

 **서울 메디칼 그룹**
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077 · 800.611.9862

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



집을 판다면 메디케이드(메디칼) 자격 잃을 수도

**재산 목록 제외된 주택 팔면 재산으로 포함
 양로원 등 장기간병 없었다면 재산 환수 불가
 6개월 이내 다른 주택 구입해 자격 유지
 이익금 많다면 이사비, 부채, 의료비 등 공제**

Q 캘리포니아 거주 시니어로 메디칼(메디케이드)을 받고 있다. 집이 한 채 있는데 이것을 팔고 작은 집으로 이사하려고 한다. 얼마 전 메디칼로 수술을 받은 적이 있다. 이럴 경우 집을 팔면 메디칼 자격이 문제가 있다. 또 자격을 잃게 되면 이전에 받았던 수술 비용을 지불해야 하나.

A 메디케이드(캘리포니아에서는 메디칼이라고 부름)는 저소득층에게 제공되는 건강보험이다. 많은 한인들이 메디케이드를 받기 위해 재산을 트러스트에 옮기거나 자녀들에게 주고 메디케이드를 받으려고 한다.

우선 메디케이드는 주 정부에 따라 다양한 이름으로 부른다. 캘리포니아에서는 메디칼이라고 한다. 이 메디케이드 연방정부의 펀드를 받아 주 정부가 관리 운영하는 연방-주정부 합동 건강보험 프로그램이다. 운영을 주 정부가 맡아서 하기 때문에 연방정부의 가이드라인을 기초로 각자 자격 기준이 다르다.

우선 질문하신 내용대로 캘리포니아를 기준으로 설명해보자.

메디칼을 받고 있다가 집을 팔면 일단 자산이 늘어나게 되고 수입이 될 것이다.

메디케이드나 모두 자격을 심사할 때 현재 거주하고 있는 주택은 재산에서 제외시킨다.

하지만 주택을 팔게 되면 이 제외됐던 재산이 재산 목록에 포함되게 된다.

메디칼 재산 한계

많은 주들이 재산 한계를 현금을 포함해 개인 2,000달러, 부부 3,000달러 미만을 정해 놓고 있다. 이 금액을 넘으면 메디케이드 자격을 주지 않는다.

그런데 캘리포니아는 지난해 7월부터 재산 한계를 개인 13만 달러, 부부 19만 5,000달러로 상향했고 내

년부터는 아예 자격 심사 때 재산을 보지 않는다. 재산을 보지 않는다고는 하지만 아직 구체적인 시행령이 나오지 않아 확실한 기준을 밝히기는 어렵다.

예를 들어 1,000만 달러 주택을 가지고 있어도 수입이 거의 없다면 메디칼을 신청할 때 자산 테스트를 받지 않는다는 것이다. 물론 장기간병이 필요한 양로원이나 홈 케어를 받다가 숨지면 수혜자의 재산에서 의료비를 환수 할 수 있어 큰 재산을 가지고 있어도 죽은 후 의료비용을 내야 하는 경우가 될 것이다.

질문으로 돌아가 올해 집을 판다면 이 자산 한계를 초과할 것이므로 메디칼 자격을 잃게 될 것으로 보인다.

다만 다른 집을 구입할 것이므로 계속 예외 자산으로 인정돼 메디칼 자격을 유지할 수 있을 것이다. 그러나 6개월 이내에 구입해야 한다.

만약 극빈자에게 제공되는 SSI를 받고 있다면 3개월 이내에 집을 구입해야 한다. 캘리포니아 메디칼과는 달리 SSI는 연방정부에서 운영한다. 따라서 재산 한계가 엄격하게 지켜진다.

SSI를 받으려면 재산이 개인 2,000달러, 부부 3,000달러다. 하지만 거주 주택은 재산에서 제외된다.

이 주 거주지를 팔고 남은 순 재산이 개인 2,000달러, 부부 3,000달러 이상이면 SSI 자격 또한 잃게 되므로 잘 알아봐야 한다.

스펜드다운

다운사이징을 해서 이사를 가 이익금이 많다면 수리비, 이사비용, 부채 청산, 의료비 지급, 은퇴 연금보험 어뉴티 구입, 심지어는 휴가비용으로 돈을 쓰면 이 금액들은 모두 '스펜드 다운'(spend down)으로 간주돼 이익금에 제외된다.

만약 집을 팔 계획이라면 사전에 메디칼 플래닝 전문 변호사나 이 분야 전문 부동산 에이전트의 자문을 받을 것을 권한다.

의료비 지불

메디칼을 사용해 수술을 받았다고 해도 장기 요양 즉, 양로원에 입원하지 않았다면 정부에서 수술비용을 집 판 돈에서 가져가지 않는다. 또 양로원에 입원했다고 해도 집을 배우자에게 벌금 없이 양도할 수 있다.

메디칼 비용 청구는 2017년 1월 1일 전후로 나뉜다.

이전에는 55세 이상 또는 나이에 관계없이 메디칼로 양로원 등의 비용을 사용했다면 배우자나, 미성년 자녀, 장애인 자녀가 없는 한 의료비용을 재산에서 제외된 주택에서 청구하도록 되어 있다.

하지만 이후 사망했다면 의료비용 환수 규정이 매우 엄격해졌다. 다시 말해 주 정부가 고인의 재산을 무조건 가져가지 못하게 엄격하게 제한하고 있다는 것이다.

또 양로원 또는 홈, 커뮤니티 서비스를 받지 않는 한 의사방문, 처방전 약 비용이나 카운티별 메디칼을 담당하는 보험회사의 의료비 지불 비용은 더 이상 의료비 지불 대상이 아니다.

주택 재구입

만약 집을 팔고 다른 집을 구입한다고 생각해도 된다. 큰 집을 팔고 작은 집을 구입한다면 팔고 사는 기간 중 일정 기간 동안 주택을 자산에서 제외해 주는 '유예기간'(Grace Period)를 준다.

이 유예기간 중에는 메디칼 자격을 유지할 수 있다.

앞서 설명한 대로 메디칼은 6개월, SSI는 3개월이다. 이기간 중 재구입 과정을 모두 마쳐야 예외 주택으로 계속 인정받을 수 있다.

첫 6개월 동안에는 판매된 주택 수입금은 자산으로 계산하지 않는다는 것이다. 김정섭기자





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 맞춤형플랜

#OG15778

상속

유산 받은 은퇴구좌 10년 이내 찾아야

2020년 1월 이후 유산 받은 구좌에 적용 배우자, 장애인, 21세 미만 자녀 등은 제외 원 소유주 RMD 받고 있었다면 RMD 받아야 IRS 규정 확정될 때까지 RMD 벌금 면제

몇 년 전만 해도 유산으로 물려받은 IRA의 배당 규정은 매우 간단했다. IRA 구좌에 있는 돈을 평생 쓸 수 있었다. 하지만 고인의 배우자가 아닌 사람 즉, 자녀 등이 부모로부터 IRA를 물려받았다면 바뀐 규정에 적용된다.

2019년 통과된 은퇴 안정법(SECURE ACT 1.0)에 따라 2020년부터 은퇴구좌를 물려받는 배니피셔리(수혜자, 상속자)는 10년 이내에 물려받은 은퇴 구좌에 있는 돈을 모두 찾아야 한다. 이를 10년 규정(10 year Rule)이라고 한다.

하지만 IRS는 2022년 초 은퇴안정법에 따라 일부 유산 상속 배니피셔리에게 RMD를 적용하고 10년 내 구좌내 모든 돈을 찾아 쓰도록 하는 규정을 수정 제안했다.

IRS는 이 제안을 2023년 초 확정할 예정이었지만 아직 확정 규정을 발표하지 않았다. 이에 따라 IRS는 법 개정 이후 2021년부터 2023까지 RMD를 받지 않았다고 해도 이에 따른 페널티를 부과하지 않기로 했다. IRS는 2024년 최종 가이드라인을 확정할 것으로 보인다.

유산 받은 IRA(herited IRA) 규정
지난 7월 14일 IRS는 유산 받은 IRA(herited IRA) 인출 규정과 관련된 '2022-54 통지'(Notice 2022-54)를 공지했다. 2022년 IRS가 제안한 가이드라인에 따라 RMD를 받아야 하지만 2023년 이를 받지 않았던 배니피셔리에게 페널티를 물리지 않는다는 내용이다.

시간대별로 정리해 보자.

▶은퇴 안정법(Secure Act) 이전 규정

배우자가 아닌 사람이 IRA 또는 직장 은퇴플랜 401(k), 403(b)과 같은 각출형 은퇴 플랜을 유산으로 받았다면 대부분 배니피셔리의 기대수명에 따라 법에서 정한 만큼 조금씩 돈을 찾아(RMD) 쓸 수 있었다.

배니피셔리는 IRS에 정한 '기대수명 테이블'(uniform lifetime table)의 현재 나이에 따라 계산된 금액을 최소한 찾을 수 있었다.

2020년 은퇴 안정법 이전에 이미 유산으로 물려받은 은퇴 구좌는 계속 이 규정이 적용된다.

▶2020년 1월 은퇴안정법 이후

연방 의회는 2019년 미국인들의 은퇴 후 자금 보존을 위한 '은퇴안정법'(SECURE ACT)을 통과시켰다. 여기에는 유산으로 물려받은 IRA 규정도 포함된다. 이에 따라 구좌를 물려 받은 배니피셔리를 2개 그룹으로 분류해 각각 다른 규정을 적용한 것이다.

'유자격 지정 배니피셔리'(eligible designated beneficiaries)와 '비자격 지정 배니피셔리'(non-eligible designated beneficiaries)로 구분했다.

'유자격 지정 배니피셔리'는 10년 인출 규정이 적용되지 않는다. 배우자는 물론이고 장애인 또는 만성질환자, IRA 원 소유주와의 나이 차이가 10년 이내 연하인 사람, 원소유자의



21세 이하 자녀가 이에 해당된다.

그런데 이를 제외한 나머지 배니피셔리들은 원 소유주가 2020년 1월 이후 숨졌을 경우 구좌를 물려받은 시점부터 10년째 되는 해까지 모든 구좌잔액을 찾아야 한다. 다만 RMD는 적용되지 않는다.

▶2022년 2월 : 유산받은 IRA의 RMD 규정 변경 제안

2022년 초 IRS는 은퇴안정법에 따라 면제됐던 비 자격 배니피셔리의 RMD규정을 변경하는 안을 제안했다. 10년 이내 모든 구좌 잔액을 찾는 한편 원소유주가 죽은 당시 RMD를 받고 있었다면 유산 받는 사람도 잔액을 찾기 전 9년 동안 매년 RMD를 찾도록 하는 내용이다.

찾는 금액은 비 자격 지정 배니피

셔리의 '라이프타임 테이블'에 따라 결정된다.

▶IRS 변경 제안 예외

RMD 나이가 되기 전 숨진 사람의 은퇴 구좌를 받은 비 배우자 배니피셔리는 이전 가이드라인을 따른다. 또 2020년 이전에 죽었거나 그의 배우자는 이 변경된 제안에 적용되지 않는다.

▶로스 IRA 규정

세금을 낸 수입으로 적립하는 로스 IRA를 물려 받았다면 RMD가 적용되지 않는다. 하지만 은퇴안정법에 따라 배우자 등 유자격 지정 배우자를 제외하고는 10년 이내 모든 돈을 찾아야 한다.

▶2022년 10월: 페널티 면제 제안

IRS는 'Notice 2022-53'를 통해 2023년 1월 RMD부터 새 제안을 적용하겠다고 밝혔다. 새법에 따라 2021년과 2022년 RMD를 찾지 않은 배니피셔리의 페널티를 면제해 준다는 것이다.

▶2023년 7월: 2023년까지 RMD 페널티 면제

아직 IRS 제안 규정이 확정되지 않

았다. 따라서 2023년 RMD 벌금도 면제된다. 페널티는 찾아야 할 금액의 50% 였지만 2022년 제정된 은퇴안정법 2 버전에 따라 2023년부터 25%로 낮아졌다. IRS는 최종 가이드라인을 2024년 확정할 수 있을 것으로 내다봤다.

유산 받은 IRA 은퇴 구좌 전략세우기
아직 정확한 가이드라인이 발표되지는 않았지만 미리 계획을 세워 두면 절세 효과를 기대할 수 있을 것이다.

세금 전 수입으로 적립한 IRA, 401(k), 403(b)는 찾아 쓸 때 일반 소득으로 계산돼 세금을 내야 한다. 따라서 유산을 받은 구좌에서 배니피셔리들이 돈을 찾을 때는 과세 소득이 크게 늘어날 수 있다. 전략이 필요하다.

수입이 적은 해에 돈을 더 많이 찾는거나 유산으로 받은 401(k)를 '인헤리티드 로스 IRA'(inherited Roth IRA)로 전환, 대학 재정 보조 신청 또는 메디케어 보험료 사용 등의 절세 계획을 세우는 것도 좋다.

이런 은퇴 구좌를 물려받았다면 IRS 최종 가이드라인이 발표되기 전 세금 전문가와 상의하는 것이 바람직할 것이다. 김정섭 기자

시니어 건강보험 무료상담

- 1958년생 65세 되시는 분
- 직장보험에서 떠나시는 분
- 타주/카운티에서 이사하시는 분
- 파트 A나 B를 늦게 받으신 분

Lic. 0192211

문의 **213.700.8150** **허만진**

〈알츠하이머 억제제〉

‘레킴비’ 승인으로 파트 B 보험료 인상

연 2만 6,500달러 중 메디케어 80% 커버 부속 비용까지 합치면 연 9만 달러 육박 뇌부종, 출혈 부작용도 보고돼 신중히 결정 초기 알츠하이머 환자인지 저하 늦춰

1면에서 계속

연방식품의약품(FDA)는 지난달 알츠하이머 초기 단계 환자를 위한 억제제 ‘레킴비’(Leqembi)를 승인했다. ‘레킴비’는 ‘라케네맵’(Lecanemab)의 상품명이다.

약품 가격은 연 2만 6,500달러로 메디케어는 이 비용의 80%를 커버해 줄 것이라고 밝혔다. 연간 2만 1,200달러를 메디케어에서 지불해 주며 메디케어 환자는 20%에 해당하는 5,300달러 이상을 부담해야 한다.

FDA와 질병통제예방센터(CDC)의 승인 나오면서 많은 초기 증상자들이 이 약을 복용할 것으로 보인다. 하지만 비용이 만만치 않은 데다가 효과와 부작용에 대한 우려도 만만치 않아 사용에 신중을 기해야 한다는 게 일부 전문가들의 지적이다.

약품 효능

‘레킴비’는 알츠하이머 치료제는 아니다. 이 약을 사용한다고 해서 환자의 기억이나 인지 능력이 개선되지는 않는다는 것이다. 또 병의 악화 역시 막지는 못한다.

다만 알츠하이머 초기 진단을 받은 환자들의 인지 저하 속도를 다소나마 늦출 수 있다.

임상 실험 결과를 보면 초기 환자들에게서 18개월 동안 대략 5개월간 인지 저하를 늦출 수 있는 것으로 나타났다.

이 약이 환자의 일상생활에 어떻게 영향을 줄 수 있는지에 대해서는 아직 확실치 않다.

어떤 환자에게는 ‘레킴비’가 요리나 은행 잔고 정리, 수표 발행 또는 누군가의 도움을 받지 않고 일상 생활을 할 수 있도록 도움을 준다. 하지만 다른 환자들에게는 효과가 미미하고 거의 변화를 감지하지 못할 정도로 사람마다 효과가 다르게 나타난다.

부작용

약으로 인해 뇌가 붓거나 출혈이 생



길 수 있다. 보통은 경미하거나 매우 적어 뇌 스코가 이를 처리할 수 있을 정도이기는 하지만 경우에는 따라서는 심각한 증상을 보이고 드물게는 치명적일 수도 있다.

FDA는 이 부분을 매우 우려하고 있다. 이에 따라 FDA는 상품 포장의 경고문에 가장 강력한 경고 수준인 ‘블랙박스 경고’ (black-box warning)를 지시했다. “심각하고 생명에 위협을 줄 수 있다”는 문구를 삽입하도록 한 것이다.

혈액 응고 완화제를 복용하고 있거나 뇌에 4개 이상의 미세 출혈이 있는 경우, APOE4라고 부르는 알츠하이머 관련 유전 변이를 가진 환자에게는 위험성이 더 높다. 따라서 이 약을 사용해 다소나마 인지 저하를 늦추고 싶다면 의사와 충분히 상의해야 한다. 안전성 위험을 철저히 고려해 결정해야 하기 때문이다.

대규모 임상 실험 결과, ‘레킴비’를 투여한 환자들의 13%가 뇌부종을 경험했다. 하지만 대부분 매우 경미한 수준이었다. 반면 약품을 투여하지 않은 비교 환자군(플라시보)의 2% 미만 역시 이 같은 경미한 뇌부종을 경험했다.

뇌가 부은 실험 대상자 대부분은 어떤 증상도 나타나지 않았고 수개월 이내에 가라앉았다.

또 투약 환자 17%는 뇌 출혈이 있었고 투여하지 않은 플라시보 시험군에 속한 환자의 9%에서 이 같은

출혈이 보고됐다. 출혈의 가장 일반적인 증상으로는 어지럼증이였다.

누가 어떻게 사용하나

‘레킴비’는 알약이 아니다. 닥터 오피스 또는 클리닉에서 2주마다 혈관 정맥주사(IV)를 통해 투여된다.

알츠하이머 초기 단계 진단을 받은 사람과 알츠하이머 전 단계에 해당하는 경미한 인지 장애 환자들이 대상이다. 미국에서 약 150만 명이 해당된다. 진행이 많이 된 환자는 ‘레킴비’ 투여 자격이 안 된다. 약 500만 명에 달한다.

FDA는 약품 설명서에 의사들에게 알츠하이머의 원인 중 하나인 ‘아밀로이드’ 단백질이 형성되고 있는지 확실하게 진단된 후에 투여하라는 내용을 넣도록 했다. 이 약은 ‘아밀로이드’ 단백질을 타겟으로 한다. 아밀로이드 정도는 PET 스캔, 척수 검사(요추 천자) 또는 새롭게 개발된 혈액 검사 등을 통해 확인할

수 있다.

가격

대부분 환자는 메디케어를 가지고 있다. 메디케어는 연 약값 2만 6,500달러의 80%를 지불한다고 밝혔다.

환자는 대략 6,600달러를 지불해야 한다. 환자들이 부담을 갖는 금액이다. 만약 메디캡(메디케어 보충보험)을 가지고 있다면 일부 또는 전액 커버 받을 수 있을 것이다.

그러나 이외에도 수만 달러가 추가로 지불될 수 있다. 수액을 맞기 위해 의료 시설을 방문해야 하고 정기적으로 뇌 스캔도 받아야 한다.

일부 알츠하이머 전문가들은 ‘레킴비’ 총비용이 연간 9만 달러가 될 수 있다고 우려했다. 메디케어에서 80%를 커버해 준다고 해도 환자 부담은 1만 8,000달러에 달한다.

사용한다면

의사와 상의한다. 담당의가 알츠하

이머 전문가가 아니라면 전문의를 찾는다. 가장 중요한 것은 이 치료에 대한 위험성을 충분히 설명해 줄 수 있는 전문가를 찾는 것이다.

유전적 인자 APOE4 변형 유전자를 가지고 있는지에 대한 유전적 검사를 요청한다. 알츠하이머 환자의 15% 가량이 돌연변이 유전자를 가지고 있다. 이런 경우 특히 뇌부종과 출혈의 위험이 높아진다.

비용도 고려해야 한다.

무엇보다 중요한 것은 현재 인지 상태가 생활에 어떤 영향을 주는지를 판단하는 것이다. ‘레킴비’는 경미한 증상을 가진 사람을 대상으로 한다. 어떤 경우는 안전 위험을 감수할 정도로 저하 속도가 심각하지 않을 수 있다.

반면 초기 단계에 저하 속도를 늦춰야 하는 경우도 있을 것이다. 다양한 요인을 고려해 결정해야 한다고 전문가들은 조언했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

간병

양로원은 장기 간병을, 전문 요양시설은 단기 회복을

너싱홈 vs 스킬드 너싱 퍼실리티의 차이점 이해하기

수술 후 회복 위한다면 전문 인력 있는 요양시설로 치매 등 24시간 관찰 간호가 필요하다면 양로원으로 메디케어는 장기 간병 비용 지불하지 않아

낙상 사고로 병원에서 수술을 받았다. 그런데 의사가 집에 갈 수 없다고 한다. 수술 후 회복까지는 시간이 걸리므로 집에서 치료를 받기는 어렵기 때문이다. 그러면 어떻게 해야 하나. 수술 후 치료를 받을 수 있는 곳을 찾아야 한다.

미국 병원엔 생명을 살리는 것까지만 책임진다. 수술이나 치료가 끝난 환자는 곧바로 퇴원시킨다.

퇴원한 환자는 집으로 가거나 회복, 재활이 필요한 경우에는 ‘스킬드 너싱 퍼실리티’ (Skilled nursing facility) 즉, ‘전문요양시설’에서 치료를 받는다.

그렇다면 우리가 흔히 말하는 ‘양

로원’(nursing home)과는 어떤 차이가 있는지 알아보자.

차이가 매우 애매하다. 어떤 경우에는 전문요양시설이나 양로원이나 같은 의미로 사용될 때도 많다.

양로원 (Nursing Home) vs 전문요양시설(Skilled Nursing Facility)

단기간 치료를 위한 임시 입주나 아니면 장기 간 입원치료나로 구분할 수 있다. 하지만 요즘은 같은 시설에서 양로원과 전문요양 서비스를 모두 제공하는 경우가 대부분이다.

▶ 장기 양로원 치료

예를 들어 설명해 보자. 알츠하이머



병을 앓고 있다. 몸의 균형을 잡지 못해 걷기가 어렵다. 이때문에 자칫 넘어져 다칠 수 있다. 넘어졌지만 심각한 부상은 아니다. 다소간의 찰과상과 멍이 드는 정도에 그쳤다.

의사는 24시간 누군가의 보살핌을 받으며 의학적 치료를 받을 필요가 있다고 진단했다.

이런 경우 의사는 ‘관찰간호’(custodial care)라고 불리는 의료 서비스를 권할 것이다.

‘관찰 간호’란 화장실 쓰기 또는 몸단장과 같은 일상 생활 돕기, 자격증이 없는 비전문가도 할 수 있는 의료 서비스. 예를 들어 처방전 없이 약방 진열대에서 구입하는 약을 환자에게 먹이거나 안약을 넣어주는 등의 간병 서비스를 말한다.

▶ 단기 전문요양간호

낙상으로 인해 고관절 교체 수술을 받아야 한다. 병원 수술 후 회복을 위해 물리 치료, IV 진통제 투여와 같은 단기 전문 간호가 필요하다.

‘관찰 간호’가 아니라 이보다 한 단계 높은 전문 인력의 ‘전문 간호’(skilled nursing)를 받아야 한다. ‘전문 간호’란 자격증이 있는 전문가에 의한 간호. 여기에는 소변을 보기 위한 관 삽입, 기관 절개 등의 전문 간호, 물리치료, 작업치료, 언어치료와 같은 간호 치료를 말한다. 정리해 보자.

알츠하이머 병으로 인해 누군가의 24시간 간병을 받아야 한다면 장기 간병 즉, 롱텀케어 필요하다. 회복이 불가능하므로 장기간 도움이 필요하며 살아가야 할 것이다.

하지만 수술을 받은 후 회복을 할 수 있다면 단기간 전문 간호 서비스를 받아야 한다. 단기간 치료와 재활을 병행하면 모든 것이 정상으로 회복돼 집으로 갈 수 있다. 이런 경우 단기전문요양시설, 즉 ‘스킬드 너싱 퍼실리티’에서 치료를 받는다.

전문 의료 인력 상주

양로원에서도 ‘전문요양간호’ 서비스를 받을 수 있다. 하지만 전문 간호 인력이 상주해 있어야만 가능하다. 예전에는 양로원이 나이든 사람들을 위한 거주지 역할을 하면서 의료 간호가 아닌 관찰 간호를 주업무로 했었다. 하지만 양로원에서도 전문 간호 인력이 상주하면서 장단기 의료 간호까지 제공하는 통합 서비스를 제공하고 있다.

비용

양로원 비용은 매우 비싸다. 장기적으로 입원해 누군가의 관찰 간호를 받으며 살아야 하므로 우리는 이를 장기 간병이라고 부른다. 하지만 수술 후 머물며 잠시 회복을 위한 ‘단기요양전문시설’은 장기가 아니라 단기요양이 전형적이다.

치료비

단기 전문요양치료는 메디케어에서 지원해 준다. 하지만 장기 치료를 요하는 롱텀케어는 메디케어에서 커버해 주지 않는다.

다시말해 메디케어는 수술 후 단기간 진행되는 회복 치료 비용만 지원해 준다. 만약 장기 간병이 필요해 양로원에 입원한다면 단기 치료비 이외에는 전액 본인이 부담해야 한다.

하지만 저소득층에 지원되는 메디케어(캘리포니아 메디칼)가 있다면 장기 양로 비용까지도 지원해 준다. 이때문에 많은 한인들이 재산을 미리 정리하고 수입을 줄여 메디케이드를 받으려고 한다.

또는 장기 간병 보험에서 장기 양로 서비스 비용을 제공한다. 커버 비용은 보험에 따라 다르다. 따라서 장기 간병보험에 가입하기 전 보험료와 혜택 범위, 지원 금액, 대기기간 등을 꼼꼼히 살핀 후 가입해야 한다.

요즘은 생명보험이나 목돈내고 정기적으로 페이먼트로 돌려 받는 은퇴연금상품 어뉴티에서 장기 간병 비용을 조달해 주는 ‘하이브리드’형 플랜이 판매되고 있다.

장기간병

연방인구분석국에 따르면 2060년까지 미국 65세 이상 노년 인구는 지금의 두배가 된다는 것이다. 따라서 장기 간병이 필요한 인구 역시 그만큼 늘어날 것이다.

질병통제국은 미국인 55세 이상 성인은 5명당 1명꼴로 3개 이상의 만성 질환을 앓고 있다. 그만큼 노년에 들어 장기 간병을 받을 가능성이 높아진다는 뜻이다.

그런데 많은 시니어들은 집에서 살다가 죽기를 원한다. 가능한 집을 떠나려고 하지 않는다. 결국 양로원 보다는 단기간 치료를 전문으로 하는 ‘전문양로시설’의 필요성이 더 높아질 것이다.

중요한 것은 미리 준비해 두는 것인데 한인들의 대부분은 충분한 계획을 세워놓지 못하고 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

메디케어 HMO 우대플랜 전문가
구영순 CA LIC. #0F37947

정직합니다. 경험과 실력도 풍부합니다.
보험라이선스 에이전트가
무료상담 해 드립니다.

*모든 보험을 취급하지는 않습니다.

- 65세 메디케어 처음 받으시는 분
- 다른 HMO 보험을 변경 원하시는 분
- 이사하신 분(카운티 또는 주)
- 직장보험에서 나오시는 분
- 메디케어 파트A나 B를 늦게 받으신 분



조선일보LA 메디케어 칼럼니스트
시니어 전문보험 라이선스 에이전트

(213)595-4700

수호천사보험 | [올림픽+알바라도] 양로보건센터 2층 214호
2140 W. Olympic Blvd, #214, LA, CA 90006

귀하의 지역에서 이용 가능한 모든 보험 플랜을 제공하지는 않습니다. 저희가 제공하는 모든 정보는 귀하의 지역에서 저희가 제공하는 보험 플랜으로만 제한됩니다. 모든 보험에 대한 선택권에 대해 알아보시려면 Medicare.gov 또는 1-800-MEDICARE 에 문의해 주십시오.

30
1993
2023

창립 30주년

서울 메디칼 그룹



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

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

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

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준



TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

소셜연금

16세미만 자녀 키우면 나이 관계없이 연금 신청

‘차일드-인-케어’ (child-in-care) 배우자 연금
근로 크레딧 가진 배우자 먼저 연금 신청해야
이혼 배우자는 자녀 키워도 62세 넘어야
자녀 16세 되면 더 이상의 혜택 중단돼



Q 이혼했고 내년 1월이 되어야 62세가 된다. 15세 아들을 내가 키우고 있는데 전남편이 최근 소셜 연금을 신청하면서 아들도 전남편의 미성년자 자녀 자격으로 소셜 연금을 받는다. 그런데 내 나이에 관계없이 미성년자 자녀를 키우면 일찍 배우자 연금을 준다는데 사실인가.

또 앞서 말한대로 미성년자 자녀도 부모 중 한명이 은퇴 또는 장애 연금을 받으면 소셜 연금을 받을 수 있다. 이 미성년자 자녀가 이혼한 부모와 함께 살아도 연금을 받는다.

자녀를 늦게 낳았거나 입양했다면 이런 경우가 생길 수 있다. 연금을 늦게 받아야 최대 금액을 받을 수 있기는 하지만 자녀가 어리다면 일찍 받아 어린 자녀의 양육비로 사용해도 좋을 것이다.

A 아들은 미성년자 이므로 아버지의 근로기록에 따라 연금을 받을 수 있다. 18세 미만 또는 고등학교 재학한다면 19세 미만까지 지급된다. 또 22세 이전에 장애가 생긴 자녀에게는 평생 연금이 지급된다.

‘차일드 인 케어’ (Child-in-care) 베니핏

‘차일드 인 케어’ 배우자 연금 (Child-in-care spousal benefit)은 일반 배우자가 받는 연금과 거의 비슷하다. 다만 나이 규정이 다르다.

자녀를 돌보는 부모의 나이에 관계없이 신청해 받을 수 있다는 점이다. 일반적으로 배우자 연금 (spousal benefit)은 62세가 넘어야 신청할 수 있다. 하지만 이 경우는 다르다는 것이다.

62세가 되지 않아도 미성년자 자녀를 키우고 있고 또 근로 기록이 있는 남편 또는 부인이 소셜 연금을 신청해 받는다면 미성년 자녀를 키우는 자격으로 연금을 받을 수 있다.

정리해보자. 16세 미만 어린 자녀를 돌보아야 한다. 또 근로 기록이 있는 배우자가 먼저 연금을 신청했다면 자녀를 돌보는 배우자는 나이에 관계없이 ‘차일드-인-케어’ 배우자 연금을 받는다.

‘차일드 인 케어’ 배우자 베니핏은 일반 배우자 연금을 받을 수 있는 자격이 안되는 배우자에게 지급되는 것이다.

16세 미만 어린 자녀 또는 22세 이전에 장애가 된 자녀에 대해 부모로서 모든 책임을 다해야 한다. 다른 사람들이 이들을 돌보거나 보호한다면 이 연금은 받을 수 없다. 또 나중에 62세가 되면 일반 배우자 연금을 받는다.

미성년 자녀 연금은 최대 18세 미만, 또는 고등학교 재학 중인 19세 미만, 22세 이전에 장애를 앓고 있는 자녀를 대상으로 지급된다. 물론 자녀를 돌보는 부모 또는 보호자에게 돈이 지급된다.

의붓자녀, 손주, 의붓 손주 또는 입양한 자녀들도 혜택을 받을 수 있다. 이 연금은 일찍 신청했다고 해서 돈이 줄어들지 않는다. 또 두 베니핏 중 하나만 주는 것은 아니다.

자녀 연금과 ‘차일드-인-케어’ 연금 모두 근로 기록을 가진 배우자가 만기 은퇴연령 때 받는 금액 (primary insurance amount, PIA)의 50%다. 하지만 한 가족이 받을 수 있는 최대 금액은 정해져 있다.

근로 기록을 가진 배우자를 제외한 나머지 배우자와 자녀 등 한 가족이 받을 수 있는 최대 연금은 근로 기록을 가진 배우자 PIA의 150~180%까지다.

그런데 결혼 상태에 따라서 이 규정이 다르게 적용된다.

배우자가 없다면 이 ‘차일드-인-케어’ 연금도 없다. 하지만 자녀에게 지급되는 미성년자 연금은 PIA의 50%다. 이 경우 부모 중 한명이 연금을 신청해 먼저 받아야 한다.

결혼상태에 따라 달라져

결혼을 한 상태라면 최소 1년 이상 결혼했어야 한다. 또 배우자(부모) 중 한명이 먼저 연금을 신청해야 한다.

다른 배우자는 16세 미만 어린 자녀 또는 장애 자녀를 키워야 한다.

16세 미만 어린 자녀들이 아무리 많다고 해도 ‘차일드-인-케어’는 하나만 지급된다.

다만 자녀가 16세가 되면 더 이상 연금은 지급되지 않는다.

16세 미만 자녀가 한명 이상이라면 막내 자녀가 16세가 될 때까지 연금지불은 계속될 것이다.

지급 금액은 근로 기록을 가진 배우자가 만기 은퇴 연령에 받는 PIA의 50%다. 일찍 받는다고 해서 연금은 줄어들지 않는다.

이혼한 배우자

현재 살고 있는 배우자는 소셜 연금 신청 나이인 62세가 되지 않았어도 ‘차일드-인-케어’ 연금을 신청해 자녀 양육에만 전념할 수 있다. 하지만 이혼 배우자에게는 이런 규정이 적용되지 않는다. 이혼 배우자는 최소 62세가 돼야만 전남편 기록으로 ‘차일드-인-케어’ 연금을 신청할 수 있다.

생존자 연금 (Survivor Benefit)

앞에 설명한 결혼한/배우자와 동일하다. 하지만 60세에 일찍 신청한다면 숨진 배우자 PIA의 75%만 받는다.

추가 제한 규정

‘차일드-인-케어’ 역시 1년에 2만 1,240달러 이상을 벌면 초과금 2달러 당 1달러씩 연금 지급금에서 공제된다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



조이스리 0L98108

복잡한 메디케어보험 자세히 도와드립니다.

65세 되시는 분
(1958년 생)

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

(213)500-8330

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다.

GW 골드웰 종합보험
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

근로 배우자 먼저 신청해야 배우자 연금 받을 수 있어

소셜 연금 기본상식 4가지

35년 일해야 최대 연금 받는다 연금 받으며 일하면 일부 연금 공제 일찍 신청하면 최대 30% 줄어든다

소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)은 매우 복잡하다. 지난 80여년간 규정이 수없이 바뀌어 소셜시큐리티국 직원조차 완전히 숙지하지 못한다. 복잡한 케이스는 일선 직원이 아니라 전담 부서로 넘겨져 그곳에서 해석되기도 한다.

미국의 사회보장제도 즉, 소셜시큐리티 제도는 1935년 프랭클린 루즈벨트 대통령이 의회를 통과한 소셜시큐리티법에 서명하면서 시작됐다. 지금처럼 매월 정기 페이먼트로 지급되는 것은 1940년부터다. 이후 80여 년 동안 소셜시큐리티국은 소셜연금에 직접적인 영향을 줄 수 있는 규정을 수없이 바꿔왔다.

일반인들이 수많은 규정을 모두 알 수는 없다. 하지만 매우 기본적인 지식 정도를 알고 있어야 손해(?)를 보지 않는다.

미국인 6,700만 명이 소셜연금을 받고 있으며 이 중 5,600만 명이 은퇴자들이 차지하고 있다. 65세 이상 은퇴자 10명 중 9명이 소셜 연금을 받고 있으며 은퇴자 30%가 소셜연금만 가지고 살고 있다. 또 남성 37%, 여성 42%가 은퇴 후 수입의 50% 이상을 소셜 연금에 의지할 정도로 매우 중요한 은퇴자들이 수입원이다. 그 정도로 은퇴 시니어들에게 중요한 재정원이다. 참고로 올해 은퇴자들의 평균 소셜연금은 월 1,833달러다.

다음은 기본적으로 알아둬야 할 소셜 시큐리티 상식 4가지를 정리한 것이다.

35년 일을 하지 않으면 연금은 줄어든다

소셜연금은 근로자가 35년간 일을 해 번 돈을 기준으로 산정한다. 매년 번 돈에 물가상승 지수를 적용해 평균을 내는 방식이다. 이 평균 지수는 60세가 지나면 더 이상 적용되지 않는다.

구체적으로 설명하면 35년 전 월 1,000달러를 벌었다면 지금 1,000달러와는 화폐 가치가 틀릴 것이다.

따라서 화폐 가치 상승률을 적용해 현재의 가치로 환산한다. 이렇게 환산된 금액을 모두 합치고 이를 35년(420개월)으로 나누어 평균 금액을 낸 다음 3가지 등급점으로 구분해 계산한다. 하지만 60세가 넘어서 번 돈부터는 더 이상 이 화폐 가치 상승률을 적용하지 않는다.

그런데 35년을 채우지 못하고 30년만 일을 했다면 5년 치 즉, 60개월은 '0' 달러로 계산되기 때문에 그만큼 연금이 줄어든 것이다.

많은 사람들이 10년만 일을 하면 된다고 생각하지만 그렇지 않다. 이 10년은 소셜 연금, 메디케어 등 미국 사회보장 혜택을 보기 위한 최소한의 연수이지 근로자가 받을 수 있는 최대 연금을 받을 수 있는 연수는 아니다.

최대로 받으려면 35년을 채워야 한다. 만약 40년 일을 했다면 40년중 가장 많이 번 35년(420개월)간의 수입을 가지고 계산한다.

한 지인은 세금 보고 한 수입이 매년 수십만 달러인데 왜 소셜 연금은 2,000달러 조금 넘느냐고 의아해한 적이 있다. 이 지인의 소셜 연금이 적은 이유는 근로 연수가 불과 20년도 채 되지 못했기 때문이다. 나머지 15년은 '0' 달러로 계산되기 때문에 당연히 연금액수가 적은 것이다.

연금 받으며 일하면 금액이 줄어든다

소셜 연금을 받으면서도 일을 계속해도 된다. 그런데 여기에도 규정이 따른다.

만기 은퇴 정년(FRA)이 되기 전 소셜 연금을 받고 있는데 일을 해서 돈을 번다면 정부가 정한 금액 이상의 수입에 대해서는 2달러당 1달러씩 연금에서 공제돼 지급된다.

2023년 기준으로 2만 1,240달러 이상으로 번다면 초과금 2달러당 1달러씩 소셜연금에서 공제된다. 또 만기 은퇴 연령이 되는 해에는 이 한계가 높아져 5만 6,520달러까지는 허용된다. 하지만 이 한계를 넘는 근

62세 연금 신청할 경우 줄어드는 금액 비교 (1,000달러 연금을 가정, 단위: %)

출생연도	만기정년	줄어든 달수	연금(\$)	줄어든 비율(%)	배우자 연금	줄어든 비율(%)
1937년 이전출생	65세	36개월	800달러	20.00	375달러	25.00
1938년	65세 2개월	38	791	20.83	370	25.83
1939년	65세 4개월	40	783	21.67	366	26.67
1940년	65세 6개월	42	775	22.50	362	27.50
1941년	65세 8개월	44	766	23.33	358	28.33
1942년	65세 10개월	46	758	24.17	354	29.17
1943~1954년	66세	48	750	25.00	350	30.00
1955년	66세 2개월	50	741	25.83	345	30.83
1956년	66세 4개월	52	733	26.67	341	31.67
1957년	66세 6개월	54	725	27.50	337	32.50
1958년	66세 8개월	56	716	28.33	333	33.33
1959년	66세 10개월	58	708	29.17	329	34.17
1960년 이후	67세	60	700	30.00	325	35.00



로 소득에 대해서는 3달러당 1달러가 공제된다. 그러나 이 공제된 금액은 없어지는 것은 아니다. 일단 만기 연령이 넘어가면 지급되는 소셜 연금에 매월 가산돼 지급된다.

소셜 연금을 신청하면 정부에서는 '은퇴'로 생각한다. 연금을 타면서 일을 하면 일종의 벌칙을 준다고 생각하면 된다. 하지만 만기 연령이 지나면 금액에 관계없이 마음대로 일을 해 돈을 벌어도 연금은 공제되지 않는다.

이 규정은 근로소득에만 적용된다. 은퇴 플랜, 펜션, 이자 수입 등은 해당되지 않는다.

일찍 신청하면 연금은 줄어든다

매우 기본적인 상식이다. 특별한 경

우를 제외하고는 연금은 62세 신청이 가능하다. 하지만 금액은 줄어든다.

연금은 만기 은퇴 연령에 받는 금액을 기준으로 한다. 100% 연금이다. 그런데 62세 또는 63세 등 만기 연령보다 일찍 받으면 그만큼 줄어든 금액을 받게 된다. 줄어든 금액의 비율은 연령마다 조금씩 다르다.

올해 62세가 되는 1961년생은 이 나이 때 만기 연령인 67세에 받는 것보다 30% 줄어든 금액을 받는다. 배우자는 35%가 줄어든다.

소셜 연금을 일찍 신청했다가 취소할 수도 있다. 이럴 경우 연금 취소를 신청한다. 12개월 이내에 해야 한다. 또 그동안 받았던 돈을 모두 돌려줘야 한다.

근로 기록 있는 배우자가 먼저 신청해야 배우자 연금(spousal benefit) 받는다

배우자(남편 또는 부인)가 충분한 근로 기록을 가지고 있다면 일을 하지 않았거나 근로 기록이 모자라는 배우자(부인 또는 남편)도 배우자 자격으로 연금을 받을 수 있다. 금액은 배우자가 받는 금액의 최대 50%(만기 연령 때 신청하면)다.

조건이 있다. 근로 기록이 있는 배우자가 먼저 신청해야 가능하다. 근로 배우자가 먼저 신청하지 않으면 배우자 연금을 받지 못한다.

하지만 이혼을 했거나 사별을 했다면 배우자 신청 여부와 관계없이 독자적으로 신청해 받을 수 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

라이프

하루 한 번씩 감사하라, 그러면 병도 낫는다

감사를 하면 받는 사람 보는 사람도 좋다
우울증, 고민 사라지고 정신 육체 건강 호전
글로 써 남기면 천천히 생각할 수 있어 좋아
하루 수차례씩 '생큐' 인사로도 효과 봐

누군가에게 감사를 하면 받는 사람과 주변 사람들까지 행복감이 더해지고 또 정신 및 육체 건강에도 좋고 뉴욕타임스가 관련 논문들을 정리해 보도했다.

스테이시 베이튼(56)은 지난해 좋지 않은 일들이 쏟아져 그야말로 지옥같은 생활을 해야 했다.

남편이 암으로 죽었다. 곧이어 오랫동안 파킨슨병으로 고생했던 아버지도 세상을 떠났다. 어머니 역시 암 진단을 받았다. 26년간 살아오던 집을 팔고 시애틀에서 코네티컷 페어필드 카운티로 이사했다.

이런 환란의 시기에 그녀의 마음

을 달래 준 것이 있었다. 머리맡에 두고자는 '감사 항아리' 다.

매일 밤 종이쪽지에 감사한 일을 적어 항아리에 넣는다. 거창한 내용도 아니다. 그저 "새 이웃을 만났다" 또는 "엄마와 함께 개를 끌고 산책했다" 등등.

베이튼은 "슬픔이 사라지는 것은 아니다. 하지만 매일 이런 감사하는 마음을 적어 넣는 것이 큰 도움이 된다" 고 말했다.

감사의 마음은 치유의 근본

20년 전 발표된 논문이다. 저자 로버트 에머슨 심리학자는 감사의 마음



이 사람들에게 어떤 도움이 되는지 알아봤다. 이전에는 이런 연구가 거의 없었다.

에머슨 박사는 감사는 심리적 웰빙에 매우 큰 도움이 될 수 있다는 것을 알게 됐다. 이후 유사 논문이 여러 편 발표됐다. 누군가에게 감사를 표하거나 누군가의 감사를 받으면 우리의 정신 건강은 물론이고 대인관계와 로맨틱 관계 등등에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 것이다. 특히 일부 연구는 육체 건강에도 영향을 준다고 밝혔다.

에머슨 박사는 "감사는 마음의 상처를 치유하고 에너지를 주며 생활을 변화시킨다"면서 "선물, 기부자, 선, 은혜와 같은 삶을 투영해 준다"고 밝혔다.

감사란

감사는 자신과 타인의 삶에서 선함을 확인할 때 또는 누군가에게 선을 베풀 때 나타나는 긍정적 감정으로 해석한다.

다시 말해 선한 일의 근본은 "최소 자신 이외의 부분에 있다"고 에드먼드 박사는 밝혔다.

예를 들어 누군가가 친절하게 대할 때 감사의 감정을 느낄 수 있다는 것이다.

어떤 도움을 주나

많은 연구팀들이 실험 참가자들에게 감사의 편지를 쓰거나 삶에서 긍정적인 일들을 적고 이런 행동의 효과를 측정해 봤다.

그 결과, 모두 정신 건강에 도움이 된다는 것을 알게 됐다. 우울증과 고민 증상을 완화시키고 자존감이 높아지며 일상 생활에서 만족감이 개선폰되는 것이다.

일부 연구는 감사를 표하면서 받

는 마음의 위안은 매일 일상을 자세히 적도록 하는 등의 다른 웰빙 향상 방법과 비교해 더 큰 효과를 보지는 못한다고 지적하기도 했다. 이들 연구가 맞다고 해서 감사 행동이 별로 효과를 발휘하지 않는다는 의미는 아니다.

캐피털 힐의 노스캐롤라이나 대학 사라알게 심리학 교수는 많은 연구들이 지인이나 동료, 친구, 사랑하는 사람에게 감사를 표시하면 관계가 더 촉진되고 더 친밀감을 가게 한다고 말했다.

더더욱 사람의 성향을 분석해 보면 일상생활에 감사하는 경향이 높은 사람은 우울증 수준이 낮아지고 잠도 더 잘 잔다는 것이다.

그런데 감사의 말을 하는 사람이나 받는 사람뿐만 아니라 이를 옆에서 지켜보는 사람 역시 웰빙을 향상시킨다. 두 사람 간의 주고받는 감사의 표현을 지켜보면서 두 사람에게 더 친밀감이 생기고 더 따뜻한 마음을 갖게 되기 때문이다.

감사는 혈압을 낮춰 준다는 연구 결과도 있다. 웰빙의 지표가 되는 심박 변이 수준이 더 높아진다는 것이다.

알게 박사는 "감사는 주는 선물이 되는 것으로 보인다"고 말했다.

하루 한순간이면 충분

감사야 하루 종일 해도 지나침이 없을 것이지만 그저 작은 일에도 하루 한 번만 해도 좋다고 전문가들은 전했다.

6주 그룹 프로그램을 만들어 감사가 우울증에 미치는 영향을 연구하고 있는 인디애나 대학의 교육학 심리상담 교수 조엘 왕 박사는 "장기간에 걸쳐 습관적으로 하는 감사의 행위가 효과가 있다고 생각한다"고

말했다.

환자와 함께 정기적으로 감사를 표하는 필라델피아의 심리학자 그레첸 슈멜저는 특히 어려운 시간에 하는 것이 효과적일 수 있다고 밝혔다. 올해 초 그녀는 등산을 하다가 양다리가 부러져 6주 동안 휠체어를 사용해야 했다.

회복하는 동안 부정적인 생각을 없애기 위해 매일 "할 수 없는 일을 생각하지 않고 그나마도 할 수 있는 일에 감사했다"고 전했다.

그녀는 "감사는 우리에게 무엇을 가지고 있는지를 알려주고 또 풍성한 느낌을 줄 수 있게 해 준다"고 말했다.

특히 많은 연구 보고서는 감사의 글을 쓰는 효과를 높이 평가했다. 길게 쓰지 않아도 된다. 정성을 드릴 필요도 없다. 짧고 간단한 이메일 또는 텍스트도 충분한 효과를 거둘 수 있다.

구체적으로 한다

저녁을 먹은 후 누군가가 설거지를 하거나 식탁을 정리할 때 감사를 표시한다. 말이 길 필요도 없다. 그냥 '생큐' 또는 '고마워'면 족하다.

또는 "저녁에 부엌에서 지내야 하는데 또 다른 휴식 시간을 갖게 되 즐겁고 고맙다" 정도로 인사의 말을 전하는 것도 좋다.

왕 박사는 글로 좀 더 구체적으로 기술하는 것을 권한다.

글을 쓰면 우리는 생각을 천천히 할 수 있고 또 좀 더 신중하게 생각하게 해 준다. 그는 "글을 쓰면 우리가 감사한 일을 영원히 보존할 수 있고 수년 후 이를 되짚어 보며 우리가 감사했던 일들을 읽을 수도 있다"고 조언했다.

존김기자 john@usmetronews.com



다양한 레크리에이션 프로그램

저녁까지 제공

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

크렌셔 커뮤니티 센터

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

K - 타운 시니어센터

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

물 많이 마시고 그늘진 곳에서 쉬고 땀내고

폭염은 탈진, 체내 수분 증발로 치명적
지난해 유럽 시니어 사망자 90% 더위 때문
신체 반응 저하, 만성 질환, 약 복용 등 원인
시원한 곳 찾고, 선선한 아침 저녁 운동 권고

역사적으로 가장 뜨거운 날들이 이어지고 있다.

한여름으로 접어든 북반구의 3개 대륙에서 지난 7월 중순부터 연일 100도를 넘는 폭염이 쏟아지고 있다.

폭염은 건강에 치명적이다. 인간의 피부가 견딜 수 있는 한계치를 넘는 고온은 사람을 탈진시키고 체내 수분을 증발시켜 치명적인 결과를 가져올 수 있다.

특히 고령의 시니어들에게는 더욱 위험하다.

지난 2022년 여름 유럽을 강타한 더위로 65세 이상 사망자의 90%가 폭염이 원인일 정도로 시니어에게는 치명적일 수 있다.

전문가들은 고령자의 위험을 고조시키는 요인 3가지를 지목했다.

우선 나이가 들수록 자연적으로 생기는 신체 저하, 나이가 들수록 늘어나는 만성 질환, 다량의 약 복용으로 인해 열에 대응하는 신체 반응 능력의 저하 등이다.

다음은 언론들이 보도한 안전한 피서법을 정리한 것이다.

열이 고령자의 신체에 주는 영향

인간의 몸은 열을 식히기 위한 2가지 주요 시스템을 작동시키고 있다. 땀과 피부의 혈류 증가다.

나이가 들수록 이런 시스템이 제대로 작동하지 않는다. 땀을 적게 흘린다. 또 젊은 사람들보다 피순환도 나쁘다.

텍사스 사우스웨스턴 의과대학의 체온 전문 내과 교수 크레이 크랜델은 “나이가 들면 체내 열을 제대로 방출할 수 없게 돼 몸속의 열이 빠르게 더 올라간다”고 설명했다.

체온이 올라가면 열상이 생기게 되고 죽음에까지 이른다.

이런 신체적 변화가 65세에 갑자기 나타나는 것은 아니다. 중년부터 서서히 나타나기 시작한다. 오타와 대학의 글렌 케니 생리학 교수는 “서서히 줄어드는데 40세가 넘으면 확실히 느낄 수 있다”고 말했다.

▶나이가 들면 만성 질환이 늘어나게 된다. 가장 대표적인 만성 질환이 심혈관 질환과 당뇨다. 이런 질환이 체온 조절 실패를 가속화시킨다. 심장과 관련된 질병은 많은 양의 피를 체내에 충분히 공급할 수 없다. 따라서 피부로 보내는 혈액 양이 감소한다.

또 심각한 당뇨를 앓고 있는 사람의 신경에 문제가 생겼다면 땀을 내야 한다는 몸안의 메시지가 제대로 소통되지 않는다. 젊은 나이에 이런 질환들을 앓고 있다면 열과 관련된 위험성이 더 높아지게 된다.

▶나이가 들수록 목이 마른다는 느낌이 줄어든다. 따라서 물을 적게 마시게 된다.

날씨가 뜨거우면 탈수 현상이 더 심해지게 되는데 물을 적게 마신다는 것이다. 그러면 체온 조절에 큰 어려움을 초래하게 된다.

또 일부 시니어들, 특히 치매나 인지 장애를 겪고 있다면 기온 변화를 제대로 감지하지 못할 수 있다. 결국 땀을 흘리는 등의 생물학적, 시원한 곳을 찾아 피하는 행동학적 반응 등 열에 적절히 대응하지 못한다.

▶일부 약은 신체 수분 공급과 혈류, 땀을 방출하는 반응 속도 등에 영향을 줄 수 있다. 따라서 현재 복용 중인 약이 있다면 의사에게 잘 알아보는 것이 좋다.

물론 나이가 들었다고 해서 모두 앞서 설명한 내용처럼 발한이나 혈류에 문제가 생기는 것은 아니다.

건강한 시니어들은 열에 잘 대처할 수 있다. 운동을 많이 하는 건강한 시니어는 앞서서 생활하는 시니어들보다도 더 땀을 쉽게 내고 혈액 순화도 잘되기 때문이다.

안전한 대처법

사람들은 100도가 넘어야 건강에 해를 끼치는 폭염이라고 생각할 수 있다. 하지만 고령자들에게는 80도가 넘어도 열사병의 증후가 나타날 수 있다.

UCLA 대학병원의 노인학 전문의

폭염이 장기화됐을 때 신체 변화

폭염 노출 당일	폭염 2~3일 후	폭염 2~3주 후
-땀 배출량 증가로 인한 탈수현상 -온열질환(열 경련, 열, 열 부종, 열 탈진, 열사병 등)	-방출되지 못하고 체내에 누적된 열에 의한 중증 온열질환 -혈압 저하로 인한 뇌졸중·심근경색	-몸이 고온 상태에 적응. 땀 배출량 증가, 심장 기능 안정화 -대사량 증가로 인한 피로·두통·불면증 -면역력 저하



폭염의 장기 누적 막으려면?

- 시원한 물로 허반신의 열 식히기
- 25도 이하의 쾌적한 곳에서 가벼운 운동
- 수분(물)·전해질(과일·채소·우유 등)을 틈틈이 섭취

열 스트레스에 의한 증상 해결법

- 서늘하고 시원한 장소로 옮겨 편하게 눕는다.
- 수건이나 옷에 물을 묻혀 몸을 적신다.
- 0.1% 식염수나 이온음료를 마신다. 단, 의식이 없을 경우 금지.
- 1시간 정도 두통·현기증·호흡 곤란 등의 증상이 계속되는지 관찰한다.
- 증상이 나아지지 않으면 병원에서 수액을 통해 수분과 염분을 보충한다.

안젤라 프리바스 박사는 “20대라면 80도 날씨에 수시간동안 야외에 나와도 아무런 문제가 없지만 시니어들에게는 아니다”고 설명했다.

격한 운동을 하면 몸에서 더 많은 열을 내기 시작하기 때문에 열병의 위험이 더 높아진다.

▶더운 날씨에는 나이든 시니어들과 건강이 나쁜 사람들은 걷기나 텃밭 가꾸기 등의 야외 활동은 선선한 아침이나 저녁 시간을 이용하는 것이 좋다. 또 자주 쉬고 충분한 물을 마시는 것도 도움이 된다고 프리바스 노인과 전문의는 조언했다.

▶또 몸에서 나타내는 반응에 유의한다. 외부 활동이 평소보다 좀더

어렵다는 느낌을 받는다면 몸에서 하던 것을 중단하고 몸을 식히라는 신호다.

현기증, 다소간의 어지럼증, 두통, 빨라지는 심장 박동 또는 무기력감 등은 탈수 신호 또는 열사병의 신호다.

▶누군가가 평소보다 말수가 적어지고 같이 동참하지 못할 때, 특히 얼마나 뜨거운지 또는 이를 표현하지 못하는 인지 장애를 가진 사람들이 있다면 주변에서 주의롭게 관찰해야 한다.

▶주변이나 가족 중에 이런 증상을 보인다면 에어컨티션이 나오는 시원한 곳으로 옮겨 열을 식혀줘야

한다. 케니 교수는 실내 온도가 폭 열 정도로 추울 필요는 없다면서 77~78도 이하면 충분하다고 조언했다.

집에 에어컨이 없다면 인근 샵핑 몰이나 마켓, 도서관 등의 시원한 건물로 피서할 것을 권한다.

에어컨이 없으면 충분한 수분 섭취로 열상의 위험을 크게 낮출 수 있다. 얼음 조각을 피부에 문지르고 찬물을 몸에 뿌리며 셔츠를 적시거나 찬물 샤워, 목욕도 큰 도움이 된다.

미국에서 고온은 날씨 관련 사망의 가장 큰 원인이며 이들 사망 대부분은 예방이 가능하다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



건강

미국인 37% 무알코올성 지방간 질환 앓아

증상 거의 없지만 간경변 등 위험 높아
건강식하고 운동하며 체중 줄여야
여성 간이식의 가장 큰 원인 지목
배 모양이 아니라 사과 모양 체형 유지

미국인의 무알코올성 지방간 질환 비율이 지난 30년 동안 많이 늘어난 것으로 나타났다. 지방간은 간경변과 간암 등 생명에 위협을 주는 병증으로 발전할 수 있는 매우 위험한 질환으로 지목된다.

인종별로는 히스패닉 특히 멕시코계 미국인들의 비율이 매우 높은 반면 백인들은 상대적으로 지방간 질환 비율이 낮은 것으로 나타났다. 하지만 백인들도 최근 30년 동안 질환을 앓고 있는 비율이 133%나 증가했다. 이는 멕시코계 미국인들의 증가 비율의 무려 2배나 더 많았다. 반면 아시아계 미국인들은 타 인종에 비해 아직은 양호한 것으로 나타났다.

이 같은 사실은 미국 내분비학회 연례 학술회의에 발표된 연구 논문에서 밝혀졌다. 논문은 연구에 참여한 수만 명 성인의 3분의 1이 무알코올성 지방간 질환으로 발전했다고 지적했다.

연구를 이끈 UCLA 데이빗 게펜 의과대학 및 찰스 드루 의과대학 내분비학과 교수 시오드르 프리드만은 “점점 더 많은 사람들의 간에 지방이 쌓이고 있다며 위험성을 경고했다.

특정 유전 변이와 비만, 당뇨, 당뇨 전증, 고혈압, 고콜레스테롤과 같은 신진대사 이상 등의 질병이 무알코올성 지방간 질환(NAFLD)의 위험성을 높이는 것으로 알려져 있다. 이 질환은 간 이식의 주요 원인으로 지목된다.

전문가들은 배 모양이 아니라 사과 모양의 체형을 유지하는 것이 중요하다고 지적했다.

프리드만 교수는 정크 푸드와 지나치게 가공된 식품 섭취를 피하고 탄수화물을 줄여야 한다고 조언했다. 그는 “사람들이 건강식을 섭취하지 않고 운동도 하지 않기 때문에 이병에 걸린다”면서 “환자들에게 항상 채소를 더 많이 먹으라고 조언한다”고 말했다.

지방간 회복 가능한가

프리드만 교수는 건강식과 규칙적인 운동, 그리고 체중 감량으로 정상 간을 회복할 수 있다고 강조했다.

프리드만 연구팀은 NAFLD 비율을 알아보기 위해 ‘전국보건 및 영양조사서베이’ 데이터를 분석했다. 서베이에 참석한 성인 3만 2,726명의 자료를 분석한 결과, NAFLD 비율은 1988년 16%에서 2018년 37%로 증가했다. 이 기간중 증가비율이 무려 131%나 됐다.

멕시코계 미국인은 1988년 36%에서 2018년 58%로 올라 61% 증가했다. 흑인들은 1988년 11%에서 2018년 25%로 127% 상승했다.

반면 1988년 15%에 불과했던 백인들은 2018년 35%로 크게 늘어나 동 기간중 133% 증가한 것으로 나타났다.

이와는 별도로 2019년 전국 의학 도서관 자료에 따르면 아시아계 미국인의 NAFLD 비율은 18.3%로 다른 인종에 비해 낮은 것으로 분석됐다.

지방간 질환을 가진 대부분의 사람들은 자신들이 지방간인지 잘 모른다. 거의 증상이 없거나 아예 나타나지 않아 ‘침묵의 병’으로도 불린다.

지방간을 가진 사람들은 피곤하거나 상복부 오른쪽이 거북한 느낌을 받을 수 있다.

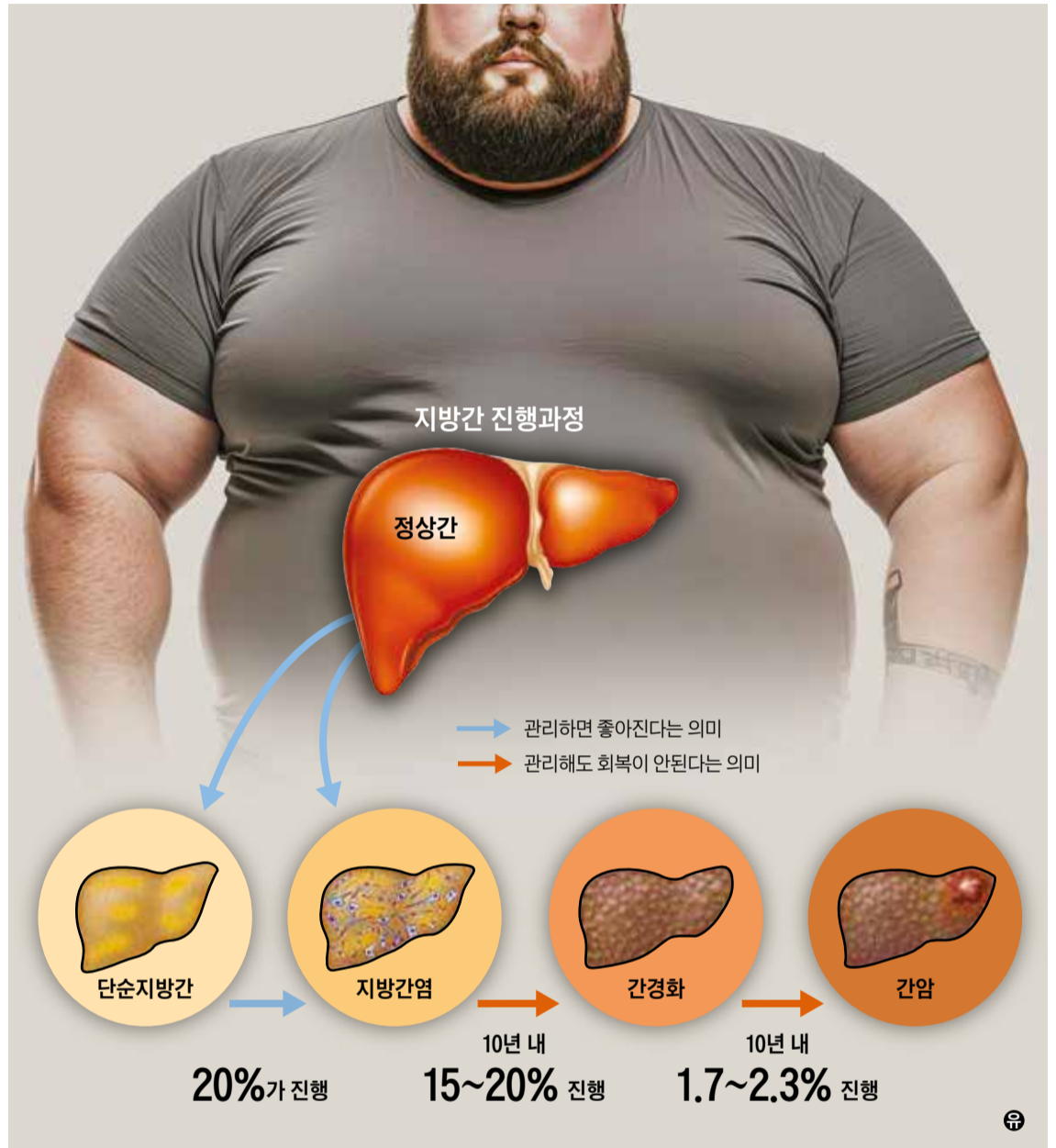
전국 보건 연구소에 따르면 미국에서 지방간 병변의 가장 일반적인 원인이 무알코올성 지방간이다.

프리드만 교수는 “당뇨와 비만을 가진 사람들에게 많기 때문에 의사는 이런 질환 환자를 잘 살펴봐야 한다”고 조언했다.

현재로서는 이를 치료할 수 있는 승인된 약은 없다. 하지만 지방간 질환은 호전시킬 수는 있다.

프리드만 교수는 “운동을 열심히 하고 몸무게를 줄인다면 정상으로 돌릴 수 있다”고 밝혔다.

NAFLD가 호전되지 않고 계속된다면 비알코올성 지방간염(nonalcoholic steatohepatitis, NASH)으로 발전해 간세포를 파괴



하고 염증을 유발하며 결국 간경변을 일으킬 수 있다고 그는 경고했다.

살 빼는 약이 효과 있나

프리드만은 ‘오젠폭’ (Ozempic), ‘웨고비’ (Wegovy)와 기타 GLP-1 작용제 등의 체중 감량 약이 신진대사 요인에 의해 생기는 지방간 질환을 완화시키는 데 도움이 될 것이라고 밝혔다.

그러나 그는 “약보다는 생활 습관을 바꾸는 것이 더 좋은 선택이 될 것”이라고 덧붙였다.

이번 연구에는 참여하지 않은 위장병 전문의인 미나 반살 뉴욕 마운트 사이나이 의과대학 NASH 센터 소장은 히스패닉 환자의 유전적 변이로 위험이 더 높다”면서 “유전 인자가 있다고 해서 지방간 질환을 갖는다는 의미는 아니다. 가장 중요한 것은 건강한 식사와 정기적인 운동으로 지방간을 피할 수 있다는 점”

이라고 밝혔다.

그는 1980년대 후반부터 시작된 식습관이 모든 인종에서 지방간 증가의 원인을 설명할 수 있을 것이라고 말했다. 사람들은 이시기부터 음식에 올리고당과 같은 액상과당을 첨가하기 시작하고 소다를 즐겨 마시고 있다는 것이다. 이 과당은 간을 자극해 더 많은 지방을 생성하게 한다.

반살 소장은 지방간 질환은 간에 상처가 나고 염증을 유발하는 등의 문제를 일으킨다고 말했다. 지방간은 FIB-4 검사로 위험성을 진단할 수 있다고 설명했다.

마른 사람은 지방간이 없나

밴더빌트 의과 대학의 소화 기병 간장학과 수잔느 샤프톤 교수는 매우 심각한 NASH라고 해도 대부분 체중을 감량하면 개선될 수 있다”고 말했다. 하지만 마른 체구라고 해서 NAFLD로부터 안전하다고 볼 수는

없다. 소수이기는 하지만 지방간 질환을 가진 마른 체형도 있다. 하지만 NAFLD를 가진 마른사람은 간경변으로 죽을 위험성이 더 크다는 연구 보고서도 있다.

마른 사람이 NAFLD를 가졌다면 아마도 다른 신진대사 관련 질환이 원인일 것으로 NYU 랑곤 의대의 간 전문의 리사 간주 교수는 설명했다.

그는 “꼭 비만이 아니더라도 마른 사람들이 때로는 높은 고 혈중 콜레스테롤을 가진 경우도 있다”고 말했다.

간주 교수는 이는 미국만의 문제가 아니라 전 세계적인 이슈라면서 여성들에서 간 이식의 가장 일반적인 원인이라고 지적했다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

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

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 51년간 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

건강

(VTE)

매년 10만명 정맥혈전증으로 목숨 잃어

심부정맥혈전증, 폐색전, 뇌졸중 등 혈관에 생긴 혈전 혈류타고 장기 이동 피공급 막고 산고 공급 차단해 매우 위험 증상 있다면 즉시 응급실 찾아 치료해야

베이거나 다치면 피가 나겠지만 상처가 심하지 않으면 곧 멈춘다. 대부분 피가 굳어져 더 이상 외부로 나오지 못하게 막아주는 인체의 신비로운 현상이다. 이를 우리는 ‘혈액 응고’라고 하며 혈전이라고 부른다.

예일 의과대학 임상 생의학 영상과 부교수 겸 중재 방사선 전문의 앤젤로 마리노는 “혈전이라고 부르는 혈액 응고는 걸쭉한 젤로 같은 물질로 살을 베이거나 다쳤을 때 출혈을 막아주는 역할을 한다”고 말했다.

이 혈전은 여러가지 물질로 구성되어 있다. 혈소판, 피를 굳게 하는 특수 단백질, 적혈구 등이 섞여 있다.

그런데 체내에서 혈전이 발생하면 중요 장기에 공급되는 혈액을 차단해 매우 위험할 수 있고 생명에까지 위협을 가할 수 있다.

혈전이란

마리노 전문의는 동맥에도 혈전이 생길 수 있다고 말했다. 동맥은 산소를 담은 혈액을 심장에서 우리의 장기와 몸 구석구석으로 보내주는 고속도로 역할을 한다. 반대로 정맥은 장기에서 사용된 혼탁한 혈액을 다시 심장으로 돌려 보내주는 통로다.

이 혈전이 주 혈관(대부분 다리에서 발생)에 생기면 ‘심부정맥혈전증’(deep vein thrombosis, DVT)을 일으킨다.

마리노 교수는 “어떤 경우에는 이 혈전이 원래 발생했던 혈관에서 떨어져 나와 폐로 이동할 수 있다. 이를 폐색전(pulmonary embolism, PE)이라고 한다”면서 “심장 동맥에 혈전이 생기면 심장마비가 생길 수 있고 뇌로 가면 뇌졸중이 된다”고 설명했다.

혈전이 일반적인가

미국에는 매년 60만명이 DVT로 불리는 정맥혈전증, 폐색전을 보이고 있다. 이 혈전은 치료를 하지 않으면 매우 위험하며 매년 정맥혈전증(VTE)로 10만명이 목숨을 잃는다고 말했다.

특히 PE는 암 자체에 이어 암 환자 사망의 주요 원인이고 또 임신부 사망 또는 산후 사망의 주요 원인 된다.

혈전의 위험

정맥 혈전증의 위험은 암 진단, 움직이지 못할 때, 최근 수술을 받은 후, 임신, 에스트로젠 치료, 고령, 트라우마, 비만 등에서 매우 높게 나타난다.

또 어떤 경우는 유전적 영향으로 발생할 수 있다. 이 유전 요인은 V혈액응고인자 결핍, 단백질 S 결핍, 단백질 C 결핍등을 꼽는다.

혈전의 증상은

마리너 교수는 혈전의 증상은 어디에 혈전이 생겼는지에 따라 다르다고 설명했다. 동맥이나 정맥이나에 따라 다를 수 있다.

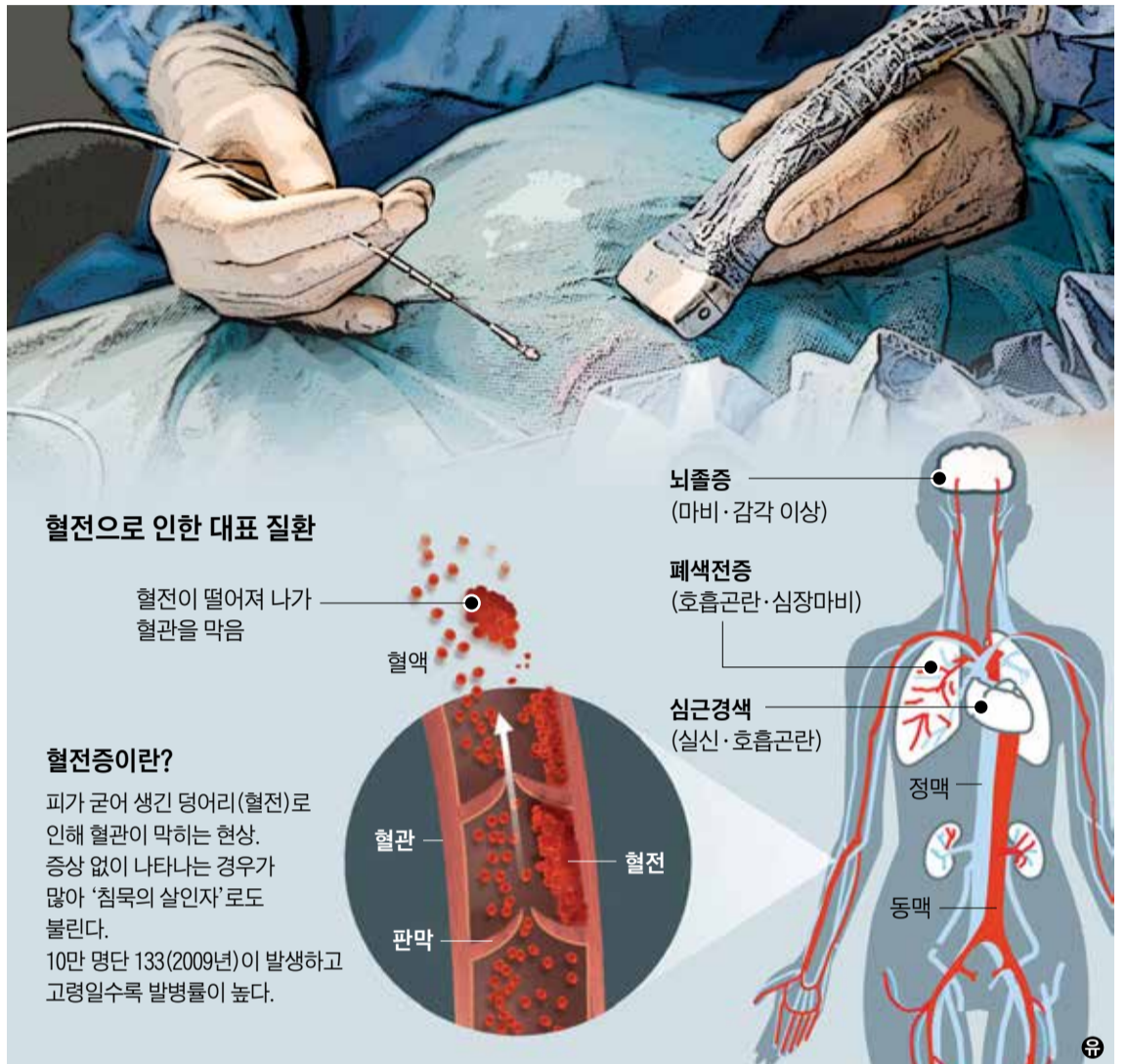
일반적으로 정맥에 생기는 혈전은 집안 하수구가 막히면 물이 역류하는 것 같이 피도 역류하는 증상이 나타나게 된다고 그는 덧붙였다.

DVT의 가장 일반적인 증상은 다리 특히 종아리가 붓는다.

예일 의과대학 심혈관 CT/MR 영상 과장 겸 생의학 영상 및 심장학 조교수는 “종아리가 붉어지고 열을 동반한다”고 말했다.

건거나 서 있을 때 특히 다리 부위에 통증이 있거나 압박통이 생길 수 있다. 어떤 경우에는 피부가 푸른색 또는 붉은 색을 띠기도 한다.

또 혈전이 생긴 다리 부위는 다른 쪽 다리에 비해 더 따뜻하게 이는 혈



류가 증가하고 있음을 나타내는 것이다. 마치 운동을 많이 하거나 힘든 일을 했을 때 같은 통증이 동반되곤 한다.

폐색전 즉, PE는 정맥계에서 혈전이 떨어져 나와 우심방을 통해 폐혈관으로 들어가면서 혈류를 막고 정맥피의 산소공급을 차단한다.

PE는 가슴 통증과 숨이 차는 증상을 동반한다. 종종 능막성 흉통이 일반적인데 숨을 크게 쉬면 통증이 더 심해진다.

심장이 막힌 혈전으로 과부하가 걸리는데 PE 환자 25%에게서 돌연사가 나타난다.

또 혈전이 뇌의 동맥으로 흐르는 피를 막으면 뇌졸중이 생긴다. 신체의 한 쪽이 약해질 수 있고 말이 어눌해지고 시각저하가 올 수 있다.

마리노 교수는 “심장으로 가는 혈류를 차단하는 혈전은 흉통, 호흡 곤

란, 발한, 팔과 어깨의 불편함 등의 원인이 될 수 있다”고 경고했다.

만약 이 같은 증상이 나타난다면 즉시 응급실을 찾아야 한다.

혈전 치료

우선 진단을 위해 영상촬영 또는 기타 검사를 해야 한다. 일단 혈전 진단을 받았다면 어디에 혈전이 발생했는지, 또는 정도와 지속기간에 따라 치료가 달라진다.

마리노 교수는 “혈전 치료를 받기 위해서는 혈액 희석제라고 알려진 항혈액응고제를 처방한다”면서 “혈전 형성을 막아주고 이미 생성된 혈전을 녹이는 역할을 한다”고 설명했다.

‘커마딘’(Coumadin), ‘헤파린’(Heparin), ‘러브녹스’(Lovenox), ‘엘리퀴스’(Eliquis, apixaban), ‘자렐토’(Xarelto, rivaroxaban) 등이

있다. 증상이 심하다면 혈관 주사를 통해 혈전 용해제를 투약해 혈전을 빨리 녹이는데 혈전이 생긴지 오래되지 않았을 때만 효과를 볼 수 있다.

또 미세한 도관을 삽입해 혈전 용해제를 직접 혈전에 투여하는 방법도 있다. 하지만 출혈이 있으므로 모든 환자에게 적용되지는 않는다.

뇌졸중 부위가 큰 환자에게는 도관을 이용한 혈전 절제술을 사용할 수 있다. 이 방법은 예일 대학 등에서 임상 실험을 통해 진행되고 있는데 초기 실험 결과가 매우 좋게 나오고 있다.

한편 오래된 혈전이라면 수술로 완전히 제거하는 방법도 사용된다.

다리 정맥에 형성된 혈전을 적절히 치료하지 않으면 치명적인 결과를 초래할 수 있으므로 주의해야 한다. 자넷김기자

가스 스토브 방출 유해물질, 2차 흡연과 같아

**암 위험 벤젠 실내 농축양 위험 수준
창문 열어 환기하고 환풍기 틀고
전기 오븐, 마이크로 웨이브 사용 권고**

요즘 가스 스토브의 유해성 논란이 가속화되고 있다. 캘리포니아와 LA, 뉴욕 등 대도시와 주정부들이 잇따라 천연가스를 사용하는 스토브와 온수기 등 설치 금지 법을 만들고 있다. 연방정부에서도 화석 연료를 사용하는 가정용 가스 스토브 설치를 금지할 움직임을 보이고 있지만 가스 산업계의 반발이 심해 어정쩡한 입장을 취하고 있다.

캘리포니아는 가정용 스토브의 70%가 가스를 사용할 정도로 비율이 매우 높다. 가스 사용 규제 움직임은 온실 효과 예방에도 있겠지만 무엇보다 건강에 해를 끼치기 때문이다. 그렇다면 가스 스토브가 건강에 얼마나 해로울까.

가스 스토브 버너를 사용하면 암 위험과 연관된 벤젠의 실내 농축양을 증가시킨다. 간접 흡연 양보다 더 많다는 최근 연구보고서가 발표돼 주목을 받고 있다.

최근 환경문제 연구를 위해 개설된 스탠포드 대학의 도어대학은 가스 스토브 사용이 많은 캘리포니아와 콜로라도 가정 87곳의 가스 스토브 배출 벤젠 양을 측정했다. 그 결과, 천연가스와 프로판 스토브에서 방출돼 실내에 축적되는 벤젠양은 세계 보건기구(WHO)와 기타 보건당국이 세운 건강기준 수치 이상으로 검출됐다.

주택 3분의 1 가량에서 가스 버너 한 개를 가장 세게 틀거나 가스 오븐을 350도 이상 45분간 켜놓을 때 실내에 축적되는 벤젠은 간접 흡연에서 발생하는 양보다도 훨씬 높았다. 이는 2020년 LA와 콜로라도 프론트 레인지 일대 학교에서 측정돼 큰 문제가 됐던 수준과 맞먹는 수준이다.

연구를 주도한 야나이 카쉬탄 연구원은 “실외에서 검출됐을 때 큰 사회적 파장을 일으켰던 것과 같은 농도가 개인 가정의 스토브에서 반복적으로 검출된다는 사실이 놀랍다”고 말했다.

건강에 미치는 영향

가스 스토브가 실내 공기를 심각하게 오염시키고 건강에 악영향을 끼

친다는 연구 결과는 이미 많이 나와 있다.

가스 스토브는 이산화질소, 일산화탄소, 포르말린과 같은 인체 유해 오염물질을 방출한다. 또 온실 가스로 알려진 메탄이 생성될 수 있는데 스토브를 꺼도 메탄은 소량 유출된다.

지난 12월 발표된 또다른 스탠포드 대학의 연구 보고서는 미국에서 어린이 천식의 12.7%가 가스를 태우는 스토브와 관련이 있다고 지적하기도 했다.

지난달 발간된 ‘환경과학 및 기술 저널’ 학술지에 실린 이번 연구 보고서는 가스가 탈 때 불꽃에서 나오는 벤젠의 양에만 초점을 맞췄다.

유엔 암국제연구소와 미국 환경보호청(EPA)은 벤젠을 인간의 암유발 인자로 지목했다.

이 벤젠을 흡입하면 림프종과 백혈병의 위험을 증가시키고 기타 건강에 악영향을 끼친다고 경고한다. 전문가들은 벤젠의 안전한 허용치는 없다고 밝혔다.

스탠포드 팀은 음식 자체에서 방출되는 양을 측정해 봤다.

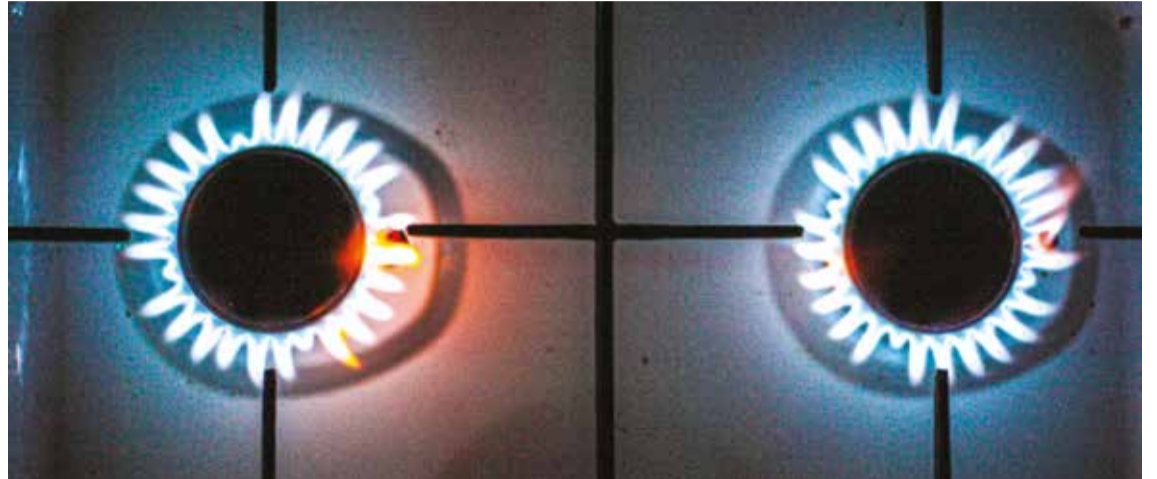
베이컨과 생선을 구울 때 방출되는 벤젠의 양은 거의 없다. 또 가정에서 사용하는 전기 또는 인덕션 스토브 역시 벤젠 방출이 없다.

정부 대응

가스 스토브가 주는 건강상의 문제가 불거지면서 일부 도시와 주정부들은 주거 건물의 가스 공급을 점차 줄이고 있는 추세다. 연방 정부 역시 가스 스토브의 연소 안전성 기준을 더욱 강화하고 있다.

그러나 연방 정부의 대책은 아직 정치적 논란에 휩싸여 이렇다할 성과를 내지 못하고 있다. 지난달 초 연방 하원 공화당 의원들은 가스 스토브를 유해 상품으로 규제하는 데 연방 정부가 기금을 사용하지 못하도록 하는 법안을 발의했다. 가스 스토브 사용 제한을 반대한다는 것이다.

이 법안이 공화당 다수인 하원을 통과한다고 해도 연방 상원의 지지



를 받지는 못할 것으로 예상되지만 과학적 근거가 계속 발표되는 와중에서도 이 문제가 해결책 보다는 정치 싸움에 이용되고 있다는 비판의 목소리도 일고 있다.

스탠포드 연구팀은 최근 아주 작은 뉴욕의 부엌의 가스 스토브에서 뽑아내는 오염 물질의 농도를 측정해 봤다. 물론 기준치를 훨씬 넘고 농도의 오염 물질이 검출됐고 이런 오염 물질은 집안 전체로 빠르게 확산돼 수시간 동안 머물게 된다는 것도 확인했다.

벤젠 수치 위험 수준

이번 연구에 참여하지 않은 암 전문의 제니스 커쉬는 연구팀이 측정된 가정집의 벤젠 수치는 경각심을 고취시키는데 충분하다고 밝혔다.

어린이 백혈병 연구를 지휘했던 그는 “메탄이 연소될 때 벤젠이 나온다는 것은 누구나 잘 알고 있다. 그러나 벤젠은 너무나 위험한 물질”이라고 경고했다.

커쉬 전문의는 우리가 교통, 공장, 산불 연기와 같은 집안 외부에서는 이를 막기가 힘들지만 실내에서는 충분히 예방할 수 있는 방법이 많다”고 조언했다. 그는 가장 중요한 예방은 환기라고 밝혔다.

가스 스토브 위험 줄이기

▶환기, 환기, 환기

가장 중요한 대응책은 환기다. 창문과 문을 열어두고 팬을 돌린다. 가스 스토브를 사용할 때 꼭 지켜야 할 안전 대책이다. 신선한 공기는 가스 연소에서 발생하는 각종 유해물질을 희석시키는데 매우 중요한 역할을 할 수 있다.

▶환풍장치를 튼다

물만 끓이더라도 항상 환풍기를

튼다. 환풍기는 실내 공기를 외부로 끌어 내는데 가장 효과적인 통로다. 환풍기가 공기를 밖으로 빨아 내지 못한다고 생각되면 요리는 부엌의 창문을 열고 창문에 선풍기를 틀어 공기를 내보내는 것도 생각해 본다.

▶스토브 사용 최소화

저녁 요리를 하면서 스토브를 사용하면 오염된 공기가 밤새 집안에

머물게 된다. 가스 스토브 대신 마이크로웨이브 또는 전기 토스터 오븐과 같은 대용 방법을 고려한다. 또 물을 개스로 끓이지 말고 전기 주전자 사용한다.

▶공기정화기 사용

HEPA 필터를 장착한 공기정화기를 사용한다. 이 필터는 집안에 가득 찬 이산화질소를 걸러내는 데 도움을 준다. 존김 기자

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

Cover story

한여름 뉘악벌에 구슬땀

멕시코 엔세네다 유고 선교회 집짓기

13명 벨플라워 가나안 교회 선교팀의 값진 여행
“나이는 숫자에 불과” 신앙으로 뭉친 “봉사의 맛”
삶이 무료하다면 남을 위해 마음 내놓는 기회

1면에서 계속

7월 9일 떠나 14일 돌아오는 5박 6일의 짧은 일정으로 가난한 현지인에게 집 짓어 주는 값진 여행이다.

그 주에만 앨라배마, 켄터키, 버지니아, 북가주 클레비스 등에서 온 5개 선교팀이 총 7채의 집을 지었다.

올해에만 수많은 미국과 캐나다 교회들과 봉사 단체들이 100개가 넘는 집을 지어 현지 빈민 주민들에게 선사하며 사랑의 기쁨을 나누었다.

벨플라워 가나안 장로교회(담임 목사 임동훈) 단기 선교팀의 이번 미션은 멕시코 남부 오하카(oaxaca) 인디오 지역에서 엔세네다로 올라와 사는 빈민 가족의 거처를 마련해 주는 것.

4평 남짓한 양철 움막의 침상 하나에서 6가족이 얼굴과 다리를 교차해 맞대고 자는 한 가정을 위해 집을 지어주는 일이다.

선교 가는 길

“김 집사 멕시코 단기 선교 가지 않겠어?” 박성길 장로의 제안에 벨플라워 가나안장로교회(담임 목사 임동훈)의 단기 선교팀에 합류해 7월 9일 엔세네다로 향했다.

현지 가정에 줄 선물과 일행의 짐을 가득 실은 미니밴 3대가 정오 조금 지나 교회를 출발했다.

큰 차를 가져가면 멕시코 국경에서 철저한 짐 검사를 받을 가능성이 높다는 주변의 권유에 따라 작은 차를 이용하기로 했다.

10여 년 전 첫 엔세네다 단기 선교팀이 큰 밴을 타고 가다가 멕시코로 들어가는 국경에서 엑스레이 짐 검사까지 받은 적도 있다고 했다. 실제 이번 여행에서도 리버사이드의 모교회 이름이 적힌 큰 버스 한 대가 검문소 갖길에 세워져 검색을 받는 모습도 목격했다.

공사에 사용하려고 작은 컴프레서(압축기)와 못 박는 공기총을 가져가려는데 국경에서 압수당할 수도 있어 걱정됐다. 미국에서 쓰던 기계를 현지에서 팔려는 것이 아니냐는 멕시코 국경 수비대의 의심을 받을 수 있다는 경험담 때문이다.

하지만 아무 제약없이 가볍게 국경을 통과했다.

일행의 나이는 평균 70세. 목사 부부와 나를 빼고는 장로, 권사 직분의 인생과 신앙의 대 선배들이자 고령의 시니어들이 동행하는 여행이다. 걱정도 됐다. 60이 넘었지만 그래도 가장 젊은 나이여서 일을 혼자 도맡아 해야 할 수도 있다는 생각 때문이다. 물론 이 우려는 곧 기우에 불과하다는 사실을 깨닫게 되지만.

1번 도로 가는 길

국경을 넘은 일행은 바하 캘리포니아 반도를 따라 100마일 떨어진 엔세네다로 내달렸다.

차선 구분이 흐릿한 국도를 20여 분간 가다 보면 엔세네다로 향하는 1번 도로로 접어든다. 안내판을 잘 확인하지 않으면 낯선 곳으로 빠질 수 있어 신경을 써야 했다.

1번 도로는 미국 도로 못지않게 관리가 잘 돼 있다. 엔세네다 구간까지 돈을 받는 유료 도로이기 때문이다. 이 길만 따라가면 바하 캘리포니아 남단까지 갈 수 있다.

낯시를 좋아하는 한인들이 주로 가는 길이라고 한다.

유료 도로는 엔세네다 초입에서 끝난다. 요금을 받는 톨게이트 세 곳. 두 번째부터 돈을 받는다. 2.50달러, 그리고 2.75달러. 달러를 내면 달러로 거스름돈을 내준다.

도로 옆은 절경이다. 오른쪽 절벽을 타고 굽이굽이 해안가를 달린다. 바람도 시원하다. 캘리포니아의 어느 해안 도로를 달리는 듯한 착각도 든다.

해수욕장도 보인다. 리조트 인 듯 싶은 고층 건물들도 있다. 바다를 내려다보는 오션뷰다. 옆으로 허름한 민가와 상가 인듯한 단층 건물이 교차하며 지나간다. 수백만 달러를 호가하는 근사한 집을 지을 수 있을 텐데...

여러 곳에서 공사가 진행되고 있다. 남쪽으로 향하는 2차선 도로는 공사로 봉쇄돼 있다. 북쪽으로 올라가는 2차선을 양방향 도로로 사용한다. 그래도 차들이 급커브와 내리막을 무섭게 내달린다.



엔세네다 오하카 원주민 주택의 벽 골재를 세우는 선교팀. 하루 일과를 마친후 언덕에서 감사의 기도를 올리고 있다. 유고선교회의 수요일 저녁 메뉴



엔세네다 다운타운

경치 구경하며 달리던 유료도로도 마지막 톨게이트를 지나면서 끝난다. 벌써 길이 다르다. 엔세네다 다운타운으로 들어서면서 오른쪽으로 정박해 있는 대형 크루즈선 두 대가 눈에 보인다. 일요일이므로 관광을 마치고 이날 밤 캘리포니아로 되돌아갈 것이다.

주말 관광객과 현지인들이 뒤섞여 교통이 매우 혼잡했다.

4x4 트럭을 타고 버젓이 맥주를 마시며 바퀴에 연기 나도록 경주하듯 내달리는 젊은 운전자들. 혹시 눈이 마주칠세라 애써 앞만 주시했다. 혹여 총을 맞을 수도 있다는 불안감

에 휩싸이면서.

그로부터 10여 분 후 해군 기지를 지나 우리의 목적지 ‘유고 선교 센터’에 도착했다. 교회를 출발한 지 5시간 반이 지났다.

엔세네다는 비교적 큰 도시다. 관광자원이 풍부해 방문객들이 많다. 하지만 일부를 빼고는 낙후돼 있다.

우리가 타고 왔던 1번 연방 국도를 제외한 대부분의 갖길과 결길 도로는 비포장이다. 그나마 곳곳이 파여 20마일 속도도 내지 못할 정도로 사정이 좋지 않다.

한국의 60~70년대 변두리 마을을 연상하면 딱 맞을 것이다.

한때 우리 선조들이 선인



Cover story

흘리며 나눔의 기쁨 만끽



고기 타고 스탠드. 남가주 날씨와 비슷하지만 그늘이 없어 7월의 현지 날씨는 매우 뜨겁다.

**화장실, 부엌 없는 방 2개 주택이지만
“성경 말씀 따라 어려운 생활 극복해 주길”
휴가 내고, 가족 단위로 미국 곳곳 교회서 참여**

장 농장으로 돈 벌러 왔던 멕시코가 어찌다가 이 지경인지 말이다. 위정자들에게 돈을 던져야 하나. 국경 넘어 미국에 사는 것이 실감나게 고맙다.

유고 선교회

‘유고 선교회’에는 이미 많은 사람들이 도착해 있었다. 앨라배마, 버지니아, 켄터키 등 곳곳에서 온 사람들이었다. 비행기로 샌

디에이고에 도착해 이곳까지 자동차로 이동했다고 한다. 정말 정성이 다. 북가주 작은 마을 클레비스에서 온 선교팀도 합류했다. 여기 모인 선교팀 총인원은 200여 명을 넘는 듯 싶다.

할아버지, 할머니, 아들 내외와 손자 3대의 앨라배마 가족, 매년 여름이면 1주일간 휴가를 내서 집 지어 주는 일에 매달리는 켄터키 교인 등등 미국 곳곳에서 모인 자발적 참여

자들이다. 선교에 합류할 때만 해도 나름 자부심을 가졌었다. 하지만 이들 봉사자들을 보면 나 자신이 얼마나 낮은지 알 수 있다. 휴가를 받아, 비행기를 타고, 가족을 동반하고... 자부심을 뽐내려던 내 자신이 부끄럽다. 선교 선협자 최동근 장로는 “이곳에 온 사람들은 목적이 하나다. 스스럼없이 말이 통하는 이유다. 우리가 어디에서 있는지 이들을 통해 확실히 알 수 있는 기회”라고 내게 조언했다. 일행은 ‘유고 선교회’의 숙소에 배정받아 집을 풀고 합동 예배와 저녁 식사를 마치고 내일을 위해 휴식

을 취했다. 오후 10시면 외부 입출입이 금지된다. 안전 때문이라고 한다.

집짓기 첫째 날

아침 일찍 일어나 합동 찬양 예배, 아침 식사를 마치고 선교회가 준비한 점심과 물을 챙겨 공사 현장으로 출발했다. 시간은 9시.

우리 팀을 담당할 팀장(포맨이라고 부름)을 뒤따라 30분 거리의 산능선 빈민촌으로 들어섰다. 흙먼지 뒤집어쓰며 5분여 올라가자 능선 아래로 내려다보이는 넓은 계곡이 펼쳐진다. 구릉지대다. 물론 나무는 없다. 땅은 바삭 말라 있다. 비라도 온다면 온통 질퍽대는 진흙땅으로 변할터.

현장은 가파른 경사에 위치했다. 작업을 끝내고 나올 때 차 바퀴가 마른 흙에 빠져 애를 먹었다.

양철 움막과 물을 길어와 사용하는 커다란 물통, 그리고 한평도 안 되는 양철 헛간. 이곳에서 35세 아버지 율리세스, 25세 엄마 루셀로, 전처 소생의 13세 장남, 그리고 7세, 4세 두 아들, 6개월 딸이 기거한다.

집을 지을 콘크리트가 이미 터를 잡고 우리를 맞이했다. 또 작업에 필요한 모든 장비와 목재가 준비돼 있다. 16×20피트 A형 주택. 공사비 6,800달러를 이미 교회에서 지불했다. 이보다 조금 큰 집은 18×20피트 B형, 7,200달러, 16×28피트의 9,200달러.

선교회에서 요구하는 최소 인원이 12명이므로 13명이 합류는 우리 선교팀은 A형 주택이 적합하다. 인원이 많다면 더 큰 집도 가능하다.

한쪽에서는 도면에 따라 목재를 자르고 못질을 한다. 주로 남성들 몫이다. 벽에 붙일 합판 페인트는 여성들의 담당이다. 자르고 칠하고, 못질 하며 드디어 벽을 세우고 서까래를 올렸다. 오늘 정해진 작업이다.

숙소로 돌아와 샤워 했다. 물이 짜다. 바닷물로 생긴 지하수를 사용하기 때문이라고 한다. 샴푸를 사용하지 않으면 머리가 고슴도치처럼 뿔뿔하게 뻗어 오른다.

숙소 화장실은 수세식이다. 다만 정화 시설이 좋지 않아 휴지를 변기에 버리면 안 된다. 그래도 불편하지 않다. 식수를 별도로 제공한다.

둘째 날

역시 예배와 식사를 마치고 현장으로 떠났다. 도로 공사가 진행돼 정체가 심하다.

오늘 작업은 지붕에 합판 대기와

내부 벽면 석고 보드 붙이기. 나무 그늘 없는 7월의 띄약볕이 뜨겁다. 구슬땀이 흐른다. 아차 손가락을 망치로 내리쳤다. 아프다. 하지만 견뎌야 한다. 이것도 나의 내면이 깨어지는 하나의 과정 일터.

공사가 다소 늦어진다. 그래도 하루의 일을 마치고 과감치가 되어 돌아오는 길이지만 연로한 교인들의 얼굴엔 피곤기가 없다. 가장 젊은 내가 오히려 부끄럽다.

숙소로 돌아오는 길에 길을 잃었다. 체증이 심한 도로에서 빠져나와 팀장 차를 뒤따라 비포장 결길로 들어섰다. 어느새 새치기한 엉뚱한 차를 뒤따르고 있었다. 일행이 탄 차가 도착하지 않자 먼저 숙소에 도착한 멤버들이 걱정하며 전화를 했다. 다행히 큰길로 빠져 나와 방향을 잡았다.

엔세나다는 큰길이다. 웬만하면 길을 잃을 가능성이 거의 없어 좋다.

셋째 날

공기가 늦어진 것 같다. 선교회 측에서 전문 인력 2명을 추가로 투입했다. 4명의 젊은 직원들이 우리가 못한 부분을 채운다. 지붕 올리고 벽 붙이고. 오늘은 작업을 일찍 끝내야 했다. 율리어스 가정이나가는 교회에서 수요일 저녁 예배를 함께 보기로 했다. ‘이글레시아 비다 누에바’(Iglesia Vida Nueva) 교회. 우리 말로 번역한다면 ‘새생명 교회’다. 오스카 빌라로스 목사가 이끄는 원주민 교회다. 오른쪽 다리가 없는 장애인 목사이기도 하다.

‘유고 선교회’는 엔세나다 64개 지역 교회로부터 매년 한 교인 가정씩 추천받아 이들에게 주택을 지어 준다. 모두 빈민들이다.

우리는 빌라로스 목사가 추천한 교인 율리어스 가정에 집을 선사한 것이다.

가져간 선물 보따리를 풀어 교인 자녀에게 건넸다. 가방부터 연필 등 학용품, 그리고 과자 등 한 아름씩 선물을 받아 든 어린이들이 마냥 즐거워했다. 주는 기쁨에 뿌듯하다.

넷째 날

마지막 날이다. 공사가 한참 지연됐다. 다른 교회팀 작업을 마친 선교회 직원들이 대거 몰려왔다.

고령의 우리 선교팀이 끝내지 못한 작업을 이들이 도왔다. 지붕에 루핑도 하고 문도 달고, 침대로 만들었다.

20면에 계속

백신

올가을 독감, 코비드, RS바이러스 ‘3종’ 백신 맞아야

지난해처럼 ‘트리플데믹’ 유행할 듯
첫 승인 RS 바이러스 백신, 60세 이상만
가을에 맞는 코비드 백신 출시 예정

무서운 기세로 세상을 뒤집어엎었던 팬데믹도 한풀 꺾이고 있는 듯하지만, 아직 방심하기는 이르다. 특히 시니어나 면역 체계가 약한 사람들은 아직 마음을 놓을 수 없다.

연방 보건 당국은 올가을 독감 예방 주사와 코비드 백신 그리고 올해 처음 선보일 예정인 ‘호흡기세포융합바이러스’(respiratory syncytial virus, RS 바이러스, RSV) 백신 접종을 권고했다. 특히 RS 바이러스는 일반에 잘 알려지지 않았지만 걸리면 병원 입원이 필요할 정도로 위험한 바이러스로 치사율이 독감과 비슷하다.

따라서 연방식품의약국(FDA)는 이들 백신 3종 세트가 지난해 겨울 미국에 불어 닥친 3가지 호흡기 감염 바이러스에 의한 ‘트리플데믹’(독감, 코비드, RS 바이러스)를 막아줄 수 있을 것으로 기대했다. 보험을 가지고 있다면 이들 3가지 백신을 무료로 접종 받을 수 있다.

예상 호흡기 질환

코로나바이러스, 독감, RSV가 올가을부터 고개를 들 것으로 보인다. 하지만 언제 그리고 얼마나 큰 피해를 줄지는 모른다.

지난겨울에는 보통 2월에 심했던 독감이 12월에 최고조에 달했다. 이로 인해 예년보다 많은 5만 8,000명이 숨졌다. 코비드 역시 감염 환자가 꾸준히 발생했고 1월에 가장 많은 사람들이 사망했다.

RSV는 팬데믹 이전과 비교해 지난해에는 수 주에 걸쳐 지속적으로

발현돼 특히 노년층, 면역 결핍자 그리고 어린이들을 위협했다.

워싱턴대학의 헬렌 추 면역학 교수는 “RSV는 노인들에게 있어서 독감과 유사한 위험한 질병으로 증상이 매우 심하다”고 밝혔다.

학계는 일단 호흡기 바이러스들이 결국에는 팬데믹 이전 패턴으로 돌아갈 것으로 예상하지만 앞으로 2년간은 예측하기 힘들다고 추 교수는 덧붙였다.

어떤 백신 맞아야 하나

올가을 최소한 독감과 코비드 백신은 맞아야 한다고 전문가들은 강조했다. 나이에 관계 없다. 생후 6개월 이상이면 누구나 맞을 수 있다.

하지만 65세 이상 성인들에게는 매우 중요하다. 전문가들은 5세 미만 어린이, 면역이 약한 사람 역시 접종을 강력 추천한다.

또 올가을 파이자, 모더나, 노바백스 제약사가 업그레이드된 코비드 백신을 출시한다. 이 백신은 최근 전체 발병 케이스의 27%를 차지하는 XBB.1.5 오미كرون 변종을 타깃으로 한다. 아직 FDA 승인이 나지는 않았지만 질병통제센터(CDC)에서 새 데이터를 분석 중에 있다.

연방 당국은 부스터 샷이라는 말을 더 이상 사용하지 않는다. 대신 새 변종에 효과를 내는 업데이트 된 백신을 매년 출시해 한 차례씩 접종하는 방법을 모색하고 있다.

RSV는 노인들에게 주로 발병하는 호흡기 질환이다. 특히 75세 이상 고령자 또는 심혈관 질환, 만성 폐 질



환, 당뇨와 같은 기타 건강 문제를 가진 시니어에게 자주 보인다.

올해 처음 출시되는 RSV 백신은 60세 미만에는 승인되지 않았다. CDC는 60세 이상이면 의사와 상의한 후 백신 접종을 권하고 있다.

이들 3가지 호흡기 바이러스가 노년에 더 위험하다고 해서 꼭 65세 이상에게만 해당되는 것은 아니라고 추 교수를 말했다.

그는 “사전 병력이 없었던 사람들도 이들 바이러스에 감염되면 심하게 앓을 수 있다”고 경고했다.

언제 백신을 맞을 수 있나

이들 호흡기 바이러스가 언제부터 다시 고개를 들지는 아무도 모른다. 하지만 바이러스를 예방하려면 초가을에는 맞는 것이 좋다. 일찍 맞으면 그만큼 면역 효과도 빠르게 볼 수 있다. 올 9월이나 10월이 좋을 것이다.

독감과 코비드 백신을 한꺼번에 접종해도 문제 될 것은 없다.

또 일부 전문가들은 건강이 좋지 않은 시니어들 특히 심장 또는 호흡기 질환자 또는 집에서 산소 호스를

사용하는 시니어라면 3가지 백신을 모두 맞을 것을 추천한다.

추 교수는 “이런 사람들은 바이러스 시즌이 시작되기 전에 가능하면 빨리 접종하고 또 한꺼번에 맞을 것을 권한다”고 조언했다.

또 50세 이상이라면 대상포진(싱글스) 접종도 권장되며 65세 이상은 폐렴 백신도 맞는 것이 좋다. 하지만 대상 포진이나 폐렴은 시즌에 관계 없이 접종할 수 있으므로 백신을 맞지 않았다면 언제라도 접종하는 것이 좋다고 추 교수는 조언했다.

한꺼번에 맞아도 되나

독감과 코비드 백신은 지난해 가을 많은 사람들이 동시에 접종했지만 효과가 좋았던 것으로 분석된다. 하지만 RSV 백신은 처음 나오기 때문에 다른 두 백신과의 역학 관계에 대해서는 알려진 것이 거의 없다.

연방 후생부는 뉴욕 타임스에 “인플루엔자와 코비드 19 백신 동시 접종에 대한 정부 자료를 보면 안전에 대한 우려는 없다”고 밝혔다.

후생부는 “FDA와 CDC는 백신의 안전성을 연중 감시하고 있다”면서 “만약 안전에 대한 우려가 나온다면 FDA와 CDC가 이를 점검해 국민들에게 알릴 것”이라고 답했다.

하지만 RSV와 독감 백신을 동시에 접종하면 별도로 맞았을 때 보다 항체 형성 수준이 낮다는 일부 연구도 있다. 그러나 전문가들은 그렇다고 해도 충분히 바이러스를 막아낼 수 있을 정도라고 밝혔다.

현재 RSV 백신에 대한 안정성 자료는 제한적이다. 임상 실험 과정에서 신경학적 문제가 6건 보고됐지만 이 문제가 백신 접종에 의해 발생한 것인지를 결정하기에는 발병 사례가 너무 적은 수준이다. 자넷김기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

인종우대정책 폐지 백인 대 아시아인 경쟁 더 치열해 지나

장기 플랜 세우고 AP 등 좋은 성적 필요
에세이, 추천서 중요하고 입시 요강 점검을

최근 연방 대법원은 40년간 지속 해 오던 소수계 우대 정책 ‘어퍼머 티브 액션’과 관련, 대학 지원자들의 입학 사정에서 인종을 고려하는 것은 위헌이라고 결정했다.

대법원의 결정은 이 정책으로 인해 오히려 우수한 실력을 갖추고도 하버드 대학 입시에서 아시아인과 백인 지원자들이 역차별을 받고 있다며 ‘공정한 입학’을 위한 학생 연합(SFFA)이 소송을 제기한 데 대한 심의 끝에 나왔다.

대법원의 이 결정에 대해 한인들 비롯해 일부 아시아 및 백인 학생 및 학부모들이 공정한 입시 경쟁을 벌일 수 있게 됐다며 환영하면서, 향후 입시에서 현재보다 더 많은 아시아 및 백인 학생들이 합격할 것으로 예상하고 있다.

동시에 많은 학생들과 학부모들은 이번 결정으로 인해 대학입시에 어떤 변화가 일어날 것인지에 대해 이목을 집중하고 있다. 향후 전망에 대해 알아보자.

대학은 인종을 보지 않을까?

대학입시에서 지원자의 인종을 입학 사정에서 배제하도록 한다고 가정해 보자. 즉 지원자가 자신의 인종을 공개하지 않는다면 대학들은 이를 알 수 있는 방법이 전혀 없을까?

답은 “그렇지 않다”이다.

지원서에 인종을 표시하지 않아도 대학 입학사정관들이 지원자의 인종을 추측하는 것은 얼마든지 가능하고 이 추측을 뒷받침할 수 있는 정보들이 지원서 서류 곳곳에 차고도 넘친다.

그래서 대학들이 대법원 결정은 존중하되 대학 나름의 학생 구성 다양성을 추구하는 것은 그리 어려운 일이 아니다.

예를 들어 에세이를 들여다보면 내용 속에서 지원자가 소수계 출신인지 여부를 쉽게 판단할 수 있는 것들이 상당수 담겨 있다. 가족사 또는 개인의 문화적 갈등 등 여러 가지 이유와 설명을 통해 알 수 있는 것이다.

심지어 교사 추천서에서도 관련 사항을 유추할 수 있고, 지원자의 성명을 통해 간단히 인종을 살필 수

있다. 또 다른 방법은 지원자의 출신 지역을 보는 것이다. 이것이 100% 정확한 것은 아니어도 출신 지역에 따라 어느 정도 가늠이 가능하다는 것이다.

때문에 대법원의 결정이 나왔어도 대학은 얼마든지 지원자의 인종을 파악할 수 있고, 입시에 반영할 수 있다.

한인 등 아시아에게는 유리한 결정인가?

사실 이번 대법원의 결정이 한인 학생에게 유리하게 작용할 것이라고 믿는 것은 별 의미가 없을 것으로 보인다.

물론 이 결정으로 하버드 등 일부 명문 사립대학들이 어느 정도 영향을 받을 것이고, 아시아인과 백인 지원자들의 합격률이 소폭 상승할 것이라 전망이 나오고 있지만, 큰 폭의 변화를 기대해서는 안 된다는 것이다.

비록 어퍼머티브 액션에 대한 위헌 결정이 나왔어도 기본적으로 입시는 각 대학 고유의 권한이자 재량이라고 볼 수 있다. 특히 ‘포괄적 입학 사정제’라는 입시정책은 대학이 구상하고 원하는 신입생 선발을 위한 것이어서 이 부분까지 모든 것으로 법제화하거나 공개를 요구하는 것은 쉽지 않다.

게다가 대법원 결정을 명문 사립 대학들이 반영한다고 가정했을 때, 전에 비해 더 많은 아시아인과 백인 지원자들이 지원할 가능성도 배제할 수 없다. 이 경우 결국 아시아 대 백인 지원자 간 더욱 치열한 경쟁을 피할 수 없다. 그리고 이런 상황이 실제 나타날 경우 또 다른 논란의 불씨가 될 수 있다.

이와 함께 대법원 결정이 가져올 다른 영향들도 생각해 볼 수 있다.

그중 하나가 SAT와 ACT와 같은 표준 학력평가 시험 점수에 대한 비중이다.

이 시험은 오랫동안 학생 가정의 경제적인 상황이 직접적인 영향을 미친다는 비판이 끊이지 않았다. 즉 경제적으로 여유가 있는 학생들이 그렇지 못한 학생들에 비해 훨씬 높



은 점수를 받는 주장이 이어졌고, 실제로 그런 부분들이 적지 않았다.

실제로 지난해 인종별 SAT 점수 분포를 살펴보면 1,400점 이상 고득점자 중 절대다수가 백인과 아시아인이 4만 7,000~5만 1,000명인데 반해 히스패닉과 흑은 고작 2,000~8,000명대를 기록했다.

비록 팬데믹 이후 대부분의 대학들이 점수 제출을 지원자 결정에 맡기는 ‘테스트 옵셔널’ 정책을 시행하고 있지만 이번 대법원의 결정으로 논란의 중심에서 있는 이 시험에 대한 비중을 더 낮추거나, 아예 입학 사정에서 점수를 보지 않는 정책을 도입할 수 있다.

이런 경우 명문대 지원자들의 상당수가 점수를 제출하고 있는 상황에서, 이런 변화가 진행된다면 한인 등 아시아 학생들의 아카데미 장점이 가려지게 될 수 있다.

한인 학생들은 어떻게 대비해야 할까?

입시제도가 180도 완전히 바뀌는

것은 없다. 때문에 대법원 결정에 너무 민감하게 반응할 필요는 더욱 없다. 그동안 해 온대로 최선을 다하는 것이다.

장기 플랜을 세워라

대학입시는 일년만 준비하는 게 아니다. 고교생활 4년의 결과를 통해 치르는 것이다. 때문에 고등학교 입학 때부터 구체적인 계획을 통해 하나씩 준비해 가는 자세가 필요하다.

도전적이면서 성장하는 모습 보여라

입학사정에서 가장 중요한 것은 학업 능력이다. 때문에 AP같은 도전적인 과목을 가능한 범위 내에서 많이 이수하고 좋은 성적을 거둬야 한다. 그리고 성적이 꾸준히 상위권을 유지하거나, 학년이 올라갈수록 상승하는 모습을 보여줘야 한다.

이런 내용은 성적표(transcript)에 고스란히 담겨 있다. 여기에 자신이 원하는 전공과 깊은 연관성을 담을 수 있도록 수강 과목을 잘 선택하는 것도 중요하다.

에세이와 추천서

항상 강조하지만 대학들은 지원서 내용 외에 지원자에 대한 또다른 모습을 찾고 싶어 한다. 그래서 학생을 지도한 교사나 학교 카운슬러의 추천서는 객관적인 모습을 살펴볼 수 있는 중요한 자료가 된다.

그리고 에세이 작성도 진솔한 자기 모습과 잠재성, 호기심, 문제 해결 능력, 리더십을 골고루 보여줄 수 있도록 노력을 기울여야 한다.

대학들의 입시 요강 점검

대법원 결정에 따라 각 대학들의 입시 요강에 약간의 변화가 있을 수 있다.

때문에 대학 지원자들은 자신이 지원할 대학 웹사이트에 들어가 지원과 관련된 내용들을 빠짐없이 살펴보고, 궁금한 점들이 있을 경우 해당 대학에 문의하도록 해야 한다.

특히 입학사정 방식과 관련된 변화가 있다면 이를 이해하는 것만으로도 입시준비에도 도움이 될 수 있다.

필립 기자

편집대행 / 디자인

신문편집·단행본·정기간행물·학회지
사보·동창회보·광고·전단지·잡지편집
패키지디자인·포스터·신문광고·홍보물

전문가가 직접
제작해 드립니다

- 원고에 대해 전문가의 자문을 받고 싶으신 분
- 시, 소설, 화보집 등 자신의 재능을 펼쳐 보이고 싶으신 분
- 직장, 경영, 여행 등 살아온 경험을 책으로 펴내고 싶으신 분
- 아이디어와 자료는 있으나 시간이 없어 집필에 도움이 필요하신 분

(562)538-8581
contact@usmetronews.com

US메트로뉴스

전기차/하이브리드차, 레몬법 왜 많을까?

전문가칼럼

정대용 변호사



레몬법의 최신 트렌드라고 한다면 단연 전기차/하이브리드차 관련 문의가 많다는 점이다. 개솔린 가격이 떨어질 줄 모르고, 환경보호에 대한 관심이 높아지면서 전기차 구매가 늘고 있지만, 품질이 기대만 못하기 때문일 것이다. 이번 호에서는 우선 전기차 레몬법 케이스에 대해 살펴보자.

전기차를 구입하면 처음에는 만족도가 상당히 높다. 당장 개스비 절약이 눈에 보이기 때문이다. 필자의 옆집 가정은 미니밴 한 대에 개스비로만 월 500달러가 나갔는데, 전기차 구입 뒤 10분의 1로 줄었다고 한다. 진짜 그럴까 싶었지만, 집에 태양열 발전 시설이 있기에 충분히 가능할 것도 같았다.

아무튼 절약의 정도는 차이가 있겠지만, 전기차를 구입한 뒤 개스비가 크게 줄었다는 데는 이견이 없는 듯하다. 문제는 전기차의 품질이 오래 계속되지 못한다는 점이다.

필자에게 레몬법을 문의하는 전기차 고객의 상당수는 구입한 지 1~2년 사이 분들이다. 마일리지는 1만~1만5,000마일이다.

이분들 역시 처음에는 만족도가 상당히 높았지만, 마일리지가 늘어나면서 시동이 아예 걸리지 않는다는 등, 심지어 운행 중 차량이 제대로 작동하지 않아 생명의 위험을 느끼는 경우도 있다고 하소연했다. 대표적인 차량으로 벤츠 EQS 시리즈나 현대차 아이오

닉 등이 있다.

이들 차량의 공통적인 문제점으로는 계기판에 '전기 시스템 에러 메시지'가 뜬다는 것이다. 배터리 충전이 60% 정도만 된다고, 100% 충전해도 운행할 수 있는 거리가 점점 줄어드는 등 배터리 문제를 호소하기도 한다.

사실 몇 년 전까지만 해도 전기차 관련 레몬법 케이스는 테슬라(Tesla)가 전부라 해도 과언이 아니었다. 하지만 다른 제조사들이 앞다투어 전기차 양산에 들어가 판매를 시작하면서 전기차 관련 이슈들이 봇물 터지듯 쏟아지고 있다.

전기 시스템 이상으로 딜러에 수리를 들어가면 1~2달 이상 차를 사용하지 못하는 경우는 별로 놀랍지도 않다. 딜러나 제조사에서 문제의 원인이나 해결 방법을 제대로 모르기 때문이다.

그나마 테슬라는 상대적으로 시행착오의 역사가 길고 데이터가 축적돼 전기 시스템 에러 문제는 많이 해결한 편이다. 하지만, 수요에 비해 공급이 부족하다 보니 급하게 생산하느라 마감미가 제대로 되지 않아 고객의 불만이 많은 편이다. 심지어 트렁크에 물이 새 몇 번이나 수리했지만, 여전히 물이 샌다는 이유로 보상받은 손님도 있다.

한국분들이 선호하는 벤츠, 특히 전기차의

경우 구입한 지 몇 개월 만에 문제가 생기는 경우도 많다. 사실 벤츠는 전기차뿐 아니라 내연기관 모델의 레몬 케이스도 많은데, 그래서인지 자체적으로 감사를 진행하느라 시간도 무척 오래 걸리는 편이다.

주변에서 전기차를 구입하는 경우가 많고, 필자 역시 집에 태양열 발전 시스템이 설치돼 있어 전기차 구입을 진지하게 생각하고 있지만, 전기차 레몬법 케이스를 진행하다 보면 아직은 시기상조인가 하는 생각도 하게 된다.

만약 전기차를 갖고 있다가 문제가 생겨 딜러에서 2번 이상 수리를 받거나, 딜러에 차를 맡긴 지 30일이 넘는다면, 레몬법을 통한 환불이나 현금 보상을 진지하게 생각해 보는 것이 좋겠다. (다음 호에 계속)

필자소개

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/유산상속 변호사로 활동하고 있습니다.

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

Cover story 멕시코 엔세네다 유고 선교

봉사의 즐거움, 나눔의 기쁨, 신앙인의 선교 사명
자신을 낮추고 싶다면 유고 선교회로 가라
작은 밑알이 되어 그들에게 희망을 주자

17면에서 계속

방 하나에는 부부와 아이가 쓸 수 있는 병커베드, 다른 방에는 아이들 3명이 사용할 3층짜리 병커베드다.

아이들이 침대에 올라가서 누워 보고 신나 했다. 4일간의 고된 작업의 피곤함이 말끔히 사라졌다.

드디어 열쇠를 전달하는 순간. 모두 울었다. 한 장로는 울먹이며 인사 말을 건넸다. 돈 많은 미국에서 온 한 교회가 집을 지어줬다는 자부심이 아니다. 못 하나 칠 하나 우리 손으로 그들을 위해 땀 흘려 집을 지었고 이들에게 정성을 다해 새 보금자리를 마련했다는 기쁨에 눈물이 복받쳐 오른 것이다.

비록 크고 멋진 집은 아니더라도 윌리엄스 가정은 자고 눈을 뜰 때마다, 문을 열고 닫을 때마다 우리를 기억해 줄 것이다. 그리고 우리의 행

동으로 성경의 참 의미를 깨닫아 좀 더 나은 미래로 나갈 수 있을 것이라는 희망의 눈물이다.

다섯째 날

전날 우리를 도운 선교회 직원들과 바닷가에서 저녁을 함께했다. 엔세나다 물모기가 그렇게 공포스러운지 처음 알았다. 모기 퇴치제를 발랐는데도 맨살 근처에 무섭게 달려들었다. 하지만 그렇게 가렵지는 않았다. 모기도 우리를 축복하나 보다.

아침 예배와 식사를 마치고 헤어짐의 아쉬움을 달래며 국경으로 향했다. 국경 대기 시간이 짧다는 곳으로 이동했지만 역시 마찬가지. 금요일인데도 국경을 통과하려는 차들이 빼곡히 길을 메우고 있었다. 줄을 선지 2시간반이 지나서야 국경 수비대와 대면했다.



벨플라워 가나안장로교회(담임목사 임동훈) 선교팀 여성 교인들이 윌리엄스 가정 자녀들에게 줄 선물을 펼쳐 보이며 자녀들과 기념 촬영을 하고 있다.

“어디 갔다 오십니까” “엔세나다 유고 선교회서 집 짓고 옵니다” “멕시코에는 자주 가십니까” “아니요 가물가물합니다” “1년에 두 번은 가셔야죠. 하하하” 여권과 얼굴을 대조한 후 통과. 5박 6일의 짧은 여행을 마치는 순간이다. 아무 사고 없이 아픈 사람 없이 일을 마친데 감사한다. “내년에 또 와야지. 장성한 아이들 설득해 같이 오자고 해야지. 며느리까지 함께” 김정섭 기자



방광암 진단 90%는 55세 이상 시니어 예상

방광암의 가장 위험한 원인은 흡연 금연, 물 많이 마시고 건강식 필요 여성보다 남성이 위험성 더 높아

우리에게 익숙하지 않은 암종 하나가 방광암이다. 하지만 시니어들은 꼭 알고 있어야 할 질병중의 하나이기도 하다.

미국 암협회에 따르면 2023년 미국인 8만2,290명이 방광암 진단을 받을 것이라고 예측됐다.

이 방광암 진단을 받는 사람의 90%는 55세 이상 시니어 그룹이고 평균 나이는 73세다.

비뇨기과 전문의 마크 타이슨은 “방광암 진단을 받은 환자의 대다수는 즉각적인 생명 위협을 받지 않지만 진행은 매우 공격적(악성으로 변질)일 수 있다”고 말했다.

따라서 그는 “처음 방광암 진단을 받을 때 당장 생명에 위협을 주지는 않는다고 해도 반드시 여러가지 집중 치료나 치료 과정을 거쳐야 한다”고 말했다. 또 환자의 20%는 암 자체가 매우 공격적이어서 강도 높은 치료가 요구되기도 하는데 이런 경우는 생명에 위협을 가할 수도 있다는 것이다.

통계상 방광암을 가진 환자의 5년 생존율은 77%, 10년 생존율 70%, 15년 생존율은 65%로 되어 있다. 하지만 흡연과 같은 전반적인 건강에 해를 끼치는 요인들이 있다면 생존율은 더 낮아질 수 있다.

타이슨 박사는 “환자 대부분은 요로상피세포암종(urothelial carcinoma)에 걸린다”면서 “선종암과 소세포암과 같은 다른 형태의 방광암도 있지만 요로상피세포암이 일반적”이라고 말했다. 일부 요로상피세포암은 다양한 변종 형태로 나타나기도 한다고 그는 덧붙였다.

그는 특히 암 종류도 중요하지만 현재 암의 단계와 정도를 아는 것도 중요하다고 말했다. 앞서 말한 종류의 암중에서도 정도가 심각한 암은 매우 공격적으로 대단히 위험할 수 있다. 따라서 이 정도와 급수에 따라 치료가 달라지게 된다.

방광암의 증상

방광암의 일반적인 증상으로는 소변의 피 즉, 혈뇨(hematuria)다.

타이슨 전문의는 “보통 출혈이 증



상”이라면서 “소변검사를 통해 피가 섞여 있는지 확인하게 되고 때로는 직접 환자 스스로 육안으로도 볼 수 있다”고 말했다. 이런 상태라면 즉시 전문의 진단을 받아야 한다.

또다른 일반적인 증상으로는 소변을 볼 때 통증을 동반하고 자주, 특히 야간에 잦은 소변이다. 이런 증상들을 방광암의 종류에 따라 다르게 나타날 수 있는데 일반적인 증상은

역시 혈뇨다.

방광암 조기 진단

세계보건기구(WHO)의 국제암연구센터(IARC)에 따르면 간단한 소변 DNA 검사로 최대10년까지 변종 방광암을 찾아낼 수 있다는 것이다.

학회지 ‘란셋’에 방광암 연구 보고서를 발표한 IARC의 플로렌스 르 칼지즈 켈 박사는 “간단한 소변 검사가 요즘 개발돼 아직 악성으로 발전되기 전 단계에 방광암을 알 수 있다”고 말했다.

방광암 유발 위험 요인

방광암 역시 흡연이 매우 중요한 원인으로 지적된다.

타이슨 전문의는 “방광암의 50%는 흡연을 원인으로 꼽고 있다”고 말했다. 그는 “많은 사람들이 흡연을 단지 폐에 영향을 주는 것으로 이해하고 있지만 방광암 역시 흡연에 의한 발병이 많다”고 지적했다.

흡연을 하면서 빨아들이는 화학물질들이 방광에 모이고 또 요도를 따라 배출된다. 이과정에서 화학물질들이 요로 상피에 영향을 미치게 된다. 신장에서부터 요도 끝까지 연결되는 요로의 한 부분에서 이상 현상이 발생할 수 있다는 것이다.

타이슨 전문의는 “방광암 자체는 요로상피세포암종의 가장 일반적인 위치인 방광 안쪽 상피에서 발생하지만 앞서 말한대로 신장부터 요도 끝까지에 걸친 소변 배출 요로 상피 어디에서도 발생할 수 있다”고 말했다. 그는 따라서 “흡연으로 인한 화학물질이 배출되는 과정이 암을 유발하는 가장 일반적인 위험 요소”라고 덧붙였다.

또다른 위험 요인도 있다. 바로 살충제다.

특히 시골 농촌지역에서 자라난 사람들은 살충제 접촉이 매우 높다. 지하수로 스며든 살충제나 공중 살포돼 우물에 녹아든 살충제가 인체에 섭취된다.

방광암 치료

방광암은 발병 정도에 따라 여러가지 다른 치료방법이 사용된다.

수술을 통해 문제의 종양 세포를 제거하기도 하고 화학요법으로 암세포를 없앨 수도 있다. 또 면역요법으로 몸속 면역체계를 향상시켜 암

세포와 싸울 수 있게 하거나 고에너지 파동을 사용한 방사선요법으로 암세포를 소멸시키는 방법들이 대표적 치료법이다.

또 요즘 개발되고 있는 강력한 차세대 생물 약제인 항체약물 접합체와 면역관문 억제제(면역세포를 활성화하여 암세포를 공격하게 하는 방식의 항암제)도 화학요법 치료를 받을 수 없는 환자들에게 매우 효과적인 대체 치료법이 될 수 있다.

‘메모리얼 슬로안 케터링 암센터’(MSK)의 조나산 로젠버그 비뇨생식기 종양전문은 “방광암 발병 건수가 줄어들고는 있지만 사망률은 변하지 않고 있다”면서 “최근 개발되는 새 치료법이 환자들에게 좋은 효과를 가져오게 될 것”이라고 기대했다. 그는 또 면역요법이 최근 수년사이 크게 주목받고 있지만 항체약물 접합체 방법으로 가까운 장래에 가장 효과적인 치료법이 될 것으로 기대를 모으고 있다”고 설명했다.

했다.

방광암 예방

암전문 의 프트로스 리바스 박사는 “노년에는 보통 암 위험 요소들이 많아지지만 흡연을 포함한 위험 요소들을 반복한다면 유전적 변이가 누적돼 방광암으로 발전할 가능성이 높아진다”고 말했다.

그는 특히 남성은 26명 당 1명꼴로 평생 방광암으로 발전할 가능성이 있지만 여성의 위험성은 90명 당 1명으로 크게 떨어진다면서 이는 남성들의 담배 흡연 또는 위험 화학물질 노출이 더 높기 때문이라고 설명했다. 특히 소방관, 트럭 운전, 기계 조작과 같은 특정 직종 종사자들은 독성이나 화학물질에 노출되기 쉽기 때문에 특히 흡연을 피해야 한다.

그리바스 박사는 금연, 충분한 수분섭취, 건강식, 화학물질 접촉 피하기 등을 방광암 예방법으로 제시했다.

자넷김기자

Lic #0199095

소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

무료

“안내해 드립니다”



김정섭

Wilshire4525@hotmail.com

(323)620-6717

영화 대사와 렉시콘



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

여름은 영화의 계절이다. 1975년 죠스(JAWS)가 처음 블록버스터로 등장한 후에 많은 대형 영화들이 여름에 대거 개봉한다. 영화는 우리 삶의 비어있는 공간을 간편하게 채워주고 무료함도 쉽게 해결해 주는 친숙한 문화 분야다. 영화는 사회적 파급이 큰 매체인 만큼 언어에 미치는 영향도 만만치 않다. “묻고 더블로 가!”나 “내가 왕이 될 상인가?”가 한국 사회의 렉시콘(lexicon: 한 집단의 어휘)에 포함된 것처럼 대부분 스타워즈에 등장하는 대사나 상황들이 미국인들의 관용구로 자리 잡은 지 오래다. 영화 대사지만 이제는 일상적으로 널리 쓰이고 독특한 사회적 의미를 지니게 된 영어 표현들을 살펴보자.

할리우드 명대사라면 Life is like a box of chocolates를 빼놓을 수 없다. 포레스트 검프(Forrest Gump, 1994)에 나온 대사로 인생은 놀라움과 불확실성의 연속이고 무슨 일이 일어날지 모른다는 의미다. 직유법

(simile)으로 누구나 하는 생각을 간단히 나타낼 수 있는 좋은 표현이다.

toast는 큰일 났다, 문제가 생겼다는 의미의 슬랭이다. I'm toast. (나 큰일 났어, 나 이제 끝났어.) You're toast. (너 문제가 심각하다, 너 이제 죽었어.) 어원은 고스트버스터즈(Ghostbusters, 1984)다. 빌 머레이가 연기한 초심리학자 캐릭터가 레이저 무기를 귀신에게 쏘기 전에 “이 여자는 토스트다 (this chick is toast)”라는 대사를 말해 유행어가 됐다. 캐주얼한 표현이므로 사적인 자리에서 쓰는 게 적절하다.

bring a knife to a gunfight도 좋은 표현이다. 언터처블(The untouchables, 1987)에서 손 코네리 캐릭터가 말한 대사로 총싸움에 칼을 가져왔으니 대립 상황에 준비가 안된 상태로 임하는 경우를 말한다.

최근 많이 쓰는 가스라이팅(gaslighting)도 1944년 스릴러 가스라이트(Gaslight)에서 나온 말이다. 남편이 부인(잉그리드 버그만)을 정신 이상으로 몰아 재산을 빼앗기 위해 정신적으로 괴롭히는데 가스등을 일부러 어둡게 줄여놓고 부인에게는 현실을 제대로 보지 못한다고 몰아가는 내용이 나온다. 사실을 왜곡해 상대방의 판단력을 잃게 하고 정신적으로 황폐하게 하는 행동을 뜻하고 원어민들도 꽤 자주 쓴다. 메리엄-웹스터 사전은 gaslighting을 2022년 올해의 단어로 선

정했다.

스타워즈라면 I'm your father이나 May the force be with you도 유명하지만 the dark side라는 표현이 사회적 의미는 더 크다. 영화 곳곳에 the dark side가 자주 등장하는데 다스 베이더(Darth Vader)가 이끄는 악의 세력, 죄악, 분노 등을 나타낸다. 일상 대화에서는 의미가 좀 더 확장돼 부정적 행동이나 감정, 해로운 상황, 용납되지 않을 결정 등을 뜻한다. 미국인 대부분이 스타워즈를 알기 때문에 의미가 바로 전달된다. “Going over to the dark side”라고 하면 어두운 쪽으로 간다, 즉 사회에서 용납되지 않는 방식으로 진행된다는 의미다. “어둠의 자식들”처럼 주로 유머스럽게 쓰인다.

We're not in Kansas anymore는 낯선 상황에 처했다, 더 이상 친숙한 환경이 아니라는 의미로 쓰인다. 오즈의 마법사(The Wizard of Oz, 1939)에서 도로시가 토네이도에 휩쓸려 고향 캔자스를 떠나 오즈의 나라에 도착해 강아지 토토에게 한 대사다. As soon as I walked into the new classroom, I knew I wasn't in Kansas anymore. 새 교실에 들어서자마자 낯선 상황인 걸 알았다.

대부(The Godfather, 1972)의 명대사는 단연 “Leave the gun, Take the Cannoli”다. 영화 개봉 당시에는 총은 폭력으로 점철된 과거를, 카놀리(이탈리아 시칠리아 디저트)

는 달콤한 미래 또는 단란한 가족을 나타낸다고 해석했는데 지금은 심각한 상황(총으로 살인)에 있어도 작지만 소중한 일들(카놀리)을 즐기라는 의미로 주로 쓰인다. 총은 힘든 일상, 카놀리는 “소확행”을 상징한다고 보면 된다. 마피아가 운전자를 총으로 살해한 뒤 조수석에 있던 카놀리를 챙기라고 말한 장면에서 나온 대사인데 배우의 애드리브이었다고 한다.

제리 맥과이어(Jerry Maguire, 1994)도 명대사가 많은 영화다. 톰 크루즈가 사랑을 고백하며 말한 You complete me. (당신은 나를 완성시켜요, 당신이 없다면 나는 완전하지 않아요)와 여자 주인공 르네 젤위거의 대답 You had me at hello (처음 인사했을 때 당신은 이미 내 마음을 가져갔어요)도 많이 사용한다. 또 다른 장면에서 나온 Show me the money는 돈을 증거로 보여달라, 즉 일을 진행하려면 나한테 얼마를 줄 건지 먼저 말하라는 의미의 일반 표현이 됐다. 대부분 농담조로 쓴다.

김연신

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

▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=milesmiles0803>

편한 기사 한번 보고 버려지는 신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고 보셔도 됩니다

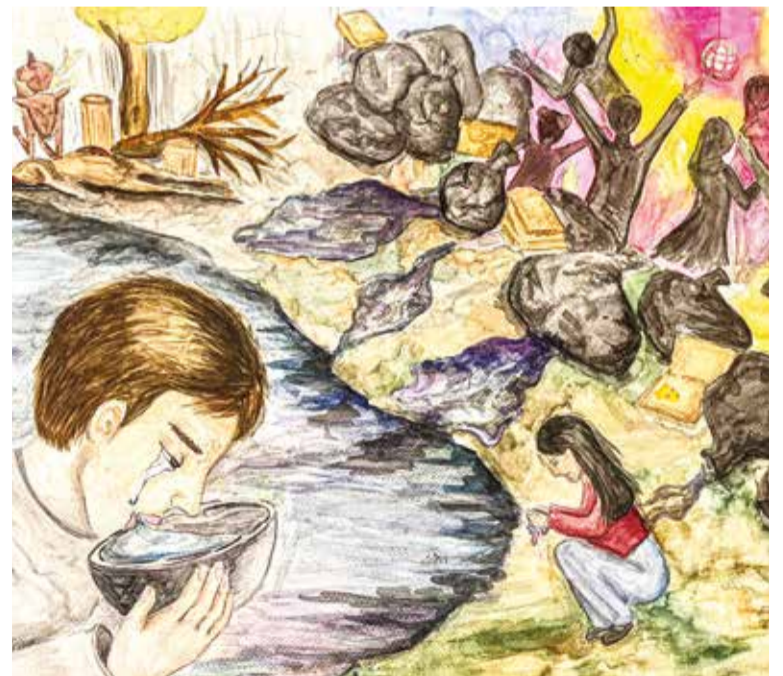
11살 다솔이의 그림 일기

공해 (Pollution)

싱그러운 녹색 잎사귀, 수평선 너머로 쏟아지는 태양, 바람이 지나갈 때 춤을 추는 나무. 이것이 바로 자연입니다. 당신은 아마도 오랜 시간 동안 우리가 지구에 쓰레기를 마구 버려도 이 모든 자연이 영원히 그대로 있을 것이라고 생각할지도 몰라요. 저도 예전에는 그렇게 생각했어요. 그러나 그것은 사실이 아닙니다.

언젠가는 푸른 잎사귀도, 예쁜 태양도, 춤추는 나무도 없어지고 죽은 잎사귀, 연기로 가득 찬 하늘, 산불만이 있을 겁니다. 이렇게 되어서야 우리는 우리가 무슨 일을 한 것인지 보게 될지도 모릅니다.

나는 사람들은 자신이 한 행동으로 인한 결과 때문에 어떠한 고통을 겪게 될지 모른 채 거리에 쓰레기를



버리고, 즐겁게 놀고, 파티를 하는 모습을 그렸습니다. 우리가 변할 수 있거나 변할 수 있는 시간이 있다고 말하고 싶지만 이미 많이 늦었어요. 그래도 우리에게 아직까지 관심이 남

아 있다면, 어떤 도움이라도 주고 싶다면 우리는 달려야 해요. 무엇이든 해야 합니다. 그렇지 않으면 세상은 결국 연기 속으로 사라질 것입니다.

엘림은 고객만족을 최우선으로 생각하는 종합보험에이전시입니다.



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

메디케어 · 오바마케어
가입을 무료로 도와드립니다.

메디칼을 신청하세요.

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



엘림 종합보험

ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.

License # 0M99487

Los Angeles **213.315.5052**

LA 한남마켓 건너편

2727 W Olympic Blvd #102

Los Angeles, CA 90006

hanna@aceinsus.com

Fullerton **714.382.6883**

플러턴 아리랑마켓 안

1701 W Orangethorpe Ave #101

Fullerton, CA 92833

candice@aceinsus.com



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

20th lee & lee Gallery



Untitled y-4



Untitled v-1



Line study 15

“예술적 표현의 본질 재조명, 새 가능성 탐구”

조현숙 개인전 (Reset)

리앤리 갤러리 창립 20주년 7번째 기획전
예술의 근본적 본질, 인식, 사고 재점검
7월 29일부터 8월 15일까지 전시



Untitled v-9



Untitled y-9

리앤리갤러리(이 아그네스) 창립 20주년을 기념하는 7번째 기획 전시회인 화가 조현숙의 개인전 (Reset)이 열리고 있다. 남가주의 중견 작가로 오랜 시간 작품 활동을 해 온 조현숙 작가는 근본적인 예술의 본질과 인식, 의식적인 사고를 재점검하는 의미로 이번 전시회를 준비했다.

전시회 <Reset>의 점, 선, 빛(색), 그리고 공간 등 조형 요소의 기본에 초점을 맞춘 작품들은 평면 속의 공간, 평면과 공간의 상호 작용 등 빛과 공간에 대한 생각을 자극하는 동시에 일상의 이중성을 탐구한 연결 고리를 이끌어낸다.

그동안 사용되던 동양적인 선에 대한 연구와 고찰은 반복성과 일회성의 상반된 개념을 작업 속에서 찾

아가는 과정이며, 캔버스의 내재적인 이중성에 대한 탐구를 통해 평면적인 페인팅의 요소와 경계를 넘어선 본질을 재정의한다.

이번 1세 작가들이 갖고 있는 동양의 뿌리 위에 어느덧 제2의 고향이 되어버린 서양의 이질적인 체험을 바탕으로 한 작가로서의 삶의 체험은 초현실주의, 미니멀리즘, 개념주의의 영향을 받아 표현된 작품들로 조현숙 작가 삶의 시각적 재창조이기도 하다.

이번에 소개되는 신작은 그동안 해왔던 종이작업의 연장선 상에 있다. 작가는 종이를 접어서 앞면과 뒷면 간의 공간적 상호작용을 고려하도록 유도하여 감상자들로 하여금 경이와 가능성을 이끌어내어 새롭



Untitled b-7

게 재해석되는 탐구의 도전을 제시한다. 또한, 캔버스의 앞면과 뒷면을 이용함으로써, 전통적인 페인팅의 경계의 틀을 벗어나 시도된 평면적인 표면을 입체적인 영역으로 변환시키는 작업은 이차원과 삼차원 사이의 개념적 탐구를 이끌어낸다. 조현숙 작가의 작품은 간결하다. 최소한의 미니멀한 표현의 절제와 개념 주의적인 작가의 사고의 발상 속에는 복잡한 작가의 삶과 예술적

인 창작의 흔적이 숨어 있음을 보게 된다.

흥익대와 칼스테이트 롱비치에서 미술을 전공한 작가는 다양한 시도로 꾸준한 작품 활동을 하고 있으며, 최근 신간 <그해 여름>이라는 화보집을 출간하였다. <그해 여름>은 지난 팬더믹 기간(2020.6.21~9.21) 중 작가가 매일 매일의 이슈를 콜라주 일기의 형식으로 제작된 작품 94점을 모은 작품집이다. 이번 전시회에는 신간의 소개와 함께 작가의 신간 출판 사인회도 마련된다.

“심미적인 내용을 절제로 접근한 이 작품들로 예술적 표현의 본질을 재조명하고, 새로운 가능성을 탐구할 수 있도록 마련한 <Reset> 전시회의 여정을 함께 하길 바랍니다” 라는 작가의 바람이 감상자들에게 잘 전달될 수 있는 전시회가 되기를 기대해 본다.

▶기간: 7월 29일부터 8월 15일
▶장소: 리앤리 갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010
▶문의: 이 아그네스 (213)365-8285
글 이경수



MoDL 005 - Hanna Hong



The Bench-Waiting for You - Mikyoung Kim



Mission San Juan Capistrano -Clara Kim



NativeAmericanMotherMetro - Sunhee Joo



The scenery in me -Shirley Kwak

말씀의 묵상과 신앙의 가치 들여다보는 기회

남가주 한인 가톨릭 미술가회 27회 정기전

작품으로 표현한 35인의 특별한 회화전
'신앙의 유산' 을 주제로 8월 19일 ~ 9월 1일
8월 19일 오후 2시 리셉션

남가주 한인 가톨릭 미술가회(이미정) 정기 회원전이 8월 19일부터 9월 1일까지 리앤리 갤러리에서 열린다. 올해로 27회를 맞이하는 이번 전시회는 '신앙의 유산' 을 주제로 하여 회원들은 말씀의 묵상과 함께 그들이 생활 속에서 경험하는 신앙의 깊이와 가치에 대한 다양한 표현을 한 35명의 회원 작품들이 전시된다. "2천여 전에 하느님의 아들로 오신 예수님을 따르는 우리의 신앙은 사도들, 교부들, 그리고 수도회의 기도는 오늘날 죄와 악에 물든 사회에서 신앙의 힘이자, 빛입니다. 우리 가톨릭 신자들은 수도사들의 기도하는 삶을 본받아서 신앙의 유산인 기도 생활을 해야 합니다. 하느님께 무언가를 바라는 청원의 기도를 넘어 하느님의 뜻이 펼쳐지기를 기도 하면 그러는 동안 개인 성화가 되어 점점 하느님을 닮아가는 가톨릭 신자가 될 것입니다. 우리 가미회 회원 작가님들도 생활 안에 살아있는 기도 생활이 작품에 반영되기를 바랍니다."



It was Dark at 259 PM

윤승식 모세 신부님의 작품 반영에 필요한 강의는 회원들에게 작품을 풀어나가는 영감의 원천이 되기

도 한다. 가톨릭 공동체의 교우 작가들이 하느님의 말씀 안에서 각자의 예술을 위한 특별한 달란트를 나누게 되는 이번 전시회에는 회화를 비롯한 다양한 장르의 작품들이 출품되어 기대가 된다.

전시 참여 작가는 제인 장, 유니스 최, 최훈화, 최경하, 스텔라 정, 니나 정, 헬렌 한, 테레사 황, 수잔 황, 주선희, 세실리아 강, 김천애, 김미경, 김성일, 김원실, 김윤진, 김인철, 김혜경, 클라라 김, 줄리아 김, 이사벨라 김, 광설리, 캐니 권, 마이클 권, 캐서린 권, 마리 권, 심계식, 제시카시, 양문선, 오스완, 흥안나, 임주빈, 이제이, 민유진, 박혜숙이다. 전시회의 리셉션은 8월 19일 토요일 오후 2-5시.

한편, 가톨릭 미술가회 회원이 되려면 세례를 받은 가톨릭 신자이거나 예비자로서 미술을 전공한 분, 3년 이상 활동을 하고 있는 분, 1회 이상의 개인전을 하신 분(그룹전 3회 이상) 중에 2개 항목 이상의 자격을 갖추어야 한다.

가입 의사가 있는 분은 가톨릭 미술가회 이미정 회장에게 하면 된다.

- ▶기간: 2023.8.19~9.1
- ▶장소: 리앤리 갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010
- ▶리셉션: 2023. 8월 19일(토) 오후 2~5시

글 이경수



Mission San Juan Capistrano - Cecilia Kang



Resurrection_Helen Han



Holy Spirit 3 - Schola Yang

8월 추천 詩

이별가

박목월

뒤편 강기슭에서
니 뒤편 강기슭에서
니 뒤편 강기슭에서
니 뒤편 강기슭에서

이승 아니른 저승으로 떠나는 뱃머리에서
나의 목소리도 바람에 날려서

뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서

하직을 말자 하직 말자
인연은 갈밭을 건너는 바람

뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서
뒤편 강기슭에서

오냐. 오냐. 오냐.
이승 아니른 저승에서라도 ...

이승 아니른 저승에서라도
인연은 갈밭을 건너는 바람

뒤편 강기슭에서
니 음성은 바람에 불려서

오냐. 오냐. 오냐.
나의 목소리도 바람에 날려서.

<감상>
이 시에서 이별은 사별이다. 한 사람은 남았고 다른 한 사람은 떠나간다. 배를 타고 말이다. 세상의 모든 종교에서 사별이 이뤄지는 곳은 강이라서 그렇다. 기독교는 요단강을 건너고, 불교는 삼도천, 도교는 황천, 그리고 그리스. 로마 신화에선 5개의 강을 건너야 한다. 이 강을 건너면 현세의 기억은 지워진다. 그러니 '뒤편 강기슭' 라 외칠 밖에. 이승이든 저승이든 다시 만나고픈데, 소리는 바람에 흩어진다. 사랑하는 모든 이들과의 사별이 그렇다. 살아 있을 때 잘하는 것이 그래서 중요한 것이다.

추천작가
이해우(미국명: Jason Lee)
저서: 흑등고래의 노래, 지금 이 순간 우리에게 필요한 것들
2020 모산 문학상 대상 수상
2018 <나래시조> 신인상 등단
2006 미주 중앙 신인문학상 수상 (단편소설)
Senior java Programmer at Disney Consumer Products
Senior java Programmer at Pratt & Whitney Rocketdyne
Senior Bio-statistician and DB Manager at Kaiser Permanente



이정아의
이달의 수필

조련사와 곰탕이

우리 집 달력 귀퉁이엔 자전거 5, 뒷마당 10, 수영 20 이런 암호가 적혀있다. 이 난수표의 해석은 어렵지 않다. 운동용 자전거 타면 5불, 뒷마당 계단 오르내리면 10불, 수영 다녀오면 20불을 남편이 내게 지급한다는 약속이다. 운동이라곤 숨쉬기 운동 밖에 모르는 나를, 억지 운동이라도 시키고 자만든 남편의 교육지책이다.

평소에도 머리를 쓰지 왜 몸을 쓰냐는 것이 내 지론이었다. 머리 나쁜 이들이 사서 몸 고생을 한다는 주장을 하곤 했다. 그러다가 이식 수술 후 운동만이 살길이라는 의사 선생님의 지시로 '살기 위한 운동' 을 해야만 한다.

내가 오로지 할 수 있는 운동은 수영이다. 중학교 때부터 학교에 수영장이 있던 터라 체육시간에 수영을 배웠다. 요즘 같이 더운 날엔 더위도 식힐 수 있어서 스포츠센터에서 조금씩 수영을 하는 중이다. 남편은 30회 왕복을 하는 동안 나는 10회 왕복이 고작이지만 더 이상은 기진해서 하지 못한다.

그것도 큰 생색을 내며 안 해도 될 운동을 남편 위해 해주는 듯 유세를 떨고, 어떻게 하면 뼈먹을 까를 머리로는 늘 연구하고 있다. 감시기운이 있다가, 손님이 오기로 했다거나, 전화 받을 일 등의 핑계는 이미 다 써먹은 방법이다. 보다 못한 남편이 상금을 건 것이다. 요 며칠 동안의 성과로 보아선 성공적이다. 나를 위해 꼭해야 되는 운동을 하면 공돈이 생기니 웬 떡인가 싶다. 그 돈으로 교회에서 예배후의 친교시간에 아이스크림 열 잔을 쓰기도 했다. 작심 3일이 아니라 작심 3시간 정도인 나의 인내심으로 비추어 보건대 대 성공이다.

수영을 가지 못한 날엔 실내에서 자전거를 탄다. 10분 타면 5불을 벌 수 있으니 썩 대신 닭으로 쓰고 있다. 과일을 따러 손님들이 자주 오는 요즘엔 뒷마당의 계단도 남들 따라 저절로 내려가게

된다. 그것도 한 차례 내려갔다면 목적과 관계 없이 10불을 준다니 쏠쏠한 별이다. 남편의 주머니에서 나오니 '주머니돈이 째지 돈' 인 셈이고 '소경 제 닭 잡아먹기' 이나 돈이 걸릴 때와 안 걸릴 때가 확실히 다르다. 동기부여에는 역시 상금이 최고이다.

회사에서 일을 할 땐 한 달에 두 번씩 받는 고정 수입이 있어서 용돈을 마음 놓고 썼다. 일을 하지 않는 요즘엔 필요한 건 카드로 뭐든 사라고 하지 만, 현금을 손에 쥐고 하는 나만의 오롯한 쇼핑 재미는 몰 건너갔다. 돈 쓰는 일이 결방살이하듯 눈치도 보이고 자린고비 남편에게 일일이 영수증을 제출 하는 것도 성가시다. 그러던 터에 운동 상금에 약간 숨통이 트였다.

"자전거타기 오전 오후 두 번 10불에 뒷마당 두 번 20불, 수영하기 20불 오늘의 수입 토탈 50불" 저녁때 남편에게 보고하고 결재 받으려는 데 온몸이 쭈신다. 돈에 눈이 멀어 너무 무리를 한 탓이다. 예구구.

남편은 나를 훈련시키는 조련사가 되었다. 자전거를 타러 기어오르다 보면, 꼭마단의 재주넘는 곰탕이가 생각이 난다. 재물을 부려 주인님을 기쁘게 하여 별식을 하나라도 더 받아먹으려는 곰의 마음을 알 것 같다. 이걸 'win win' 이라 할 수 있을 까마는, 억지 준향도 때론 필요한 것이 우리네 삶인가 싶다.

- 이정아(본명:임정아)**
- 경기여중고,이화여자대학교 졸업
- 1991 교민백일장 장원
- 1997년 한국수필 등단
- 재미수필문학가협회회장, 이사장 역임
- 피오 피코 코리아타운 도서관 후원 회장 역임
- 선집 『아버지의 굴나무』 외 수필집 다수
- 조경희 문학상외 다수
- 한국일보 (미주) 문예공모전 심사위원
한국일보 칼럼 집필(1998년-2012년)
현재 중앙일보 미주판 칼럼(이 아침에) 집필

US메트로뉴스 usmetronews.com
월 조회 수 200만 건 돌파
월 페이지 뷰 17만 명 돌파



명품의 모든 것

브랜드 별 특징과 구입시 주의 할 점

구매자의 평소 스타일에 어울리는 지 온라인 구매라면 교환 환불 가능한지

지난해 글로벌 시장조사기관인 스타티스타(Statista)는 세계에서 1인당 명품 지출이 가장 많은 나라로 한국을 손꼽았다. 지난해 한인이 명품에 소비한 금액은 총 168달러로, 인구 1인당 308달러를 지출했다는 것이다. 스타티스타에 따르면 전세계 글로벌 명품 시장은 해마다 몸집을 키우고 있으며, 특히 명품 3대장으로 '에루샤'라고 불리는 에르메스, 루이비통, 샤넬의 경우 한국을 포함한 전세계에서 갑과른 성장세를 이어가고 있다.

이같은 한인들의 유난한 명품 사랑에는 '남에게 비취지는 모습'에 과하게 신경쓰는 한인들의 특성을 찾아볼 수 있다. 하지만 무조건 명품이라고 선호하는 무분별한 과소비에 대한 비판도 피할 수 없다.

MZ세대를 포함한 오늘날 현대인들이 바라보는 명품의 가치에 대해 살펴보고 명품 구입시 팁을 알아본다.

호표를 받고 한참 기다려야 겨우 매장에 입성(?)하는 '오픈런'을 겪어야 하며, 미국에서도 줄을 서야만 매장 진입이 가능한 명품 매장이 다수다. 계속 가격을 올려도 살 사람이 사기 때문에 명품 브랜드 업체들이 배짱 장사를 이어갈 만하다.

MZ세대와 명품

글로벌 컨설팅기업인 베인앤컴퍼니(Bain & Company)에 따르면 명품 시장에서 MZ세대의 비율은 점점 상승하고 있다. 업계 관계자는 최근 2~3년 코인이나 주식으로 수입이 늘어난 MZ세대가 명품 시장에 뛰어들면서 그동안 중장년 여성들의



매장앞에서 번호표를 받고 한참 기다려야 겨우 매장에 입성하는 '오픈런'이라는 현상을 만들어낸 샤넬.

전유물이던 명품소비가 20~30대의 문화로 자리잡았다고 설명한다.

코로나 이후 보상소비, 혹은 보복 소비 심리도 명품 소비가 늘어난 이유 중 하나다. SNS의 확산으로 명품을 과시하는 통로도 다양해졌으며, 모방심리는 젊은 세대의 명품 소비 욕을 더욱 부추긴다.

재테크로서의 기능

온라인으로 물건을 사고 파는 것이 익숙한 젊은 세대들에게 명품 구입은 소비에서 투자로 개념으로 바뀌는 추세다. 명품의 가격이 자주 오른다는 말은 리세일 밸류(Resale

Value)가 높아지는 것으로, 리세일과 재테크의 수단으로서 명품을 바라볼때 가격이 자주 오를수록 희소 의 가치는 오르는 것이다.

또한 중고 명품 리세일러 들도 늘어나면서, 고가의 제품 구매 1년 뒤 70~80%의 가격에 판매함으로써 기존 가방의 20~30%의 가격으로 가방의 가치와 이미지를 소비하고, 나머지를 돌려받는다는 신개념 소비 문화도 생성되고 있다.

명품 구입 팁

명품 구매 방법은 오프라인과 온라인 두가지로 나뉜다. 오프라인은 실물을 확인할 수 있고 혹시 물건에 하자는 없는지 꼼꼼히 살필 수 있다. 고가의 제품을 구입하기 때문에 평소 애 본인이나 자주 입는 착장으로 방문해 본인의 평소 스타일에 잘 어울리는지 잘 살펴본다.

백화점, 브랜드 매장의 경우 100% 정품이고 환불정책 등이 잘 되어있기 때문에 가장 안심하며 구입할 수 있으나 가격이 고가인 경우가 많다. 마음에 드는 아이템이 있으면 온라인으로 가격을 비교해 본 뒤 구입하는 것이 좋다. 아울렛은 물건이 많고 없고 환불이나 교환이 상대적으로 까다로운 경우가 많지만, 운이 좋으면 40~50% 할인 된 가격에 고가의 명품을 '득템' 할 수 있다.

온라인의 경우 실물을 직접 보지 못하고 구매하는 경우가 많기 때문에 반드시 교환과 환불이 용이한지 살핀 후 구매하는 것이 안전하다. 또한 잘 알려진 백화점이나 명품 판매 플랫폼을 이용하는 것을 추천한다.

니먼마커스(Neiman Marcus)나 삭스피프스 애비뉴(Saks Fifth Ave) 백화점 웹사이트에서는 생로랑과 페라가모 등의 브랜드를 포함한 프로모션 행사를 자주 진행하니 위의 브랜드를 구입할때는 꼭 살펴볼 것을 조안한다. 유럽 직구 사이트인 파페치(FaFetch)와 마이 테레사(My Theresa), 네타포르테(Net-A-Porter) 역시 다양한 프로모션을 선보인다.

한편 중고 명품 거래 사이트에서



중고 명품 거래가 활성화되면서, 온라인으로 물건을 사고 파는 것이 익숙한 젊은 세대들에게 명품 구입은 소비에서 투자로 개념이 바뀌는 추세다.



최근 2~3년 코인이나 주식으로 수입이 늘어난 MZ세대가 명품 시장에 뛰어들면서 그동안 중장년 여성들의 전유물이던 명품소비가 20~30대의 문화로 자리잡고 있다.

중고 명품을 구입할 경우 명품을 따로 보증하는 시스템이 있는지 확인한다. 미국내 중고 명품 거래 사이트인 패션파일(Fashionphile)과 리얼리얼(RealReal)은 자체 검증 시스템을 갖추고 전제품의 진품 여부를 보장하며, 가품인 경우 100% 환불을

약속한다. 홍/서/지/은/기/자

홍(서)지은 기자 약력

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

“메디칼 갱신 늦었다고 포기 마세요”

제출날짜 놓쳐도 90일까지 기회 있어 서류 보내고 주소 등 정보 변경 신고

공중보건 비상사태(Public Health Emergency, PHE) 종료로 지난 4월부터 메디칼 갱신 심사(redetermination)가 강화되면서 혜택 중단 사례가 늘고 있는 가운데 이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 갱신날짜를 놓쳐도 아직 기회가 있다며 이에 대한 홍보에 나섰다.

지금까지 2023년 6월 메디칼이 만료되는 가입자를 대상으로 4월부터 1차 갱신 심사가 진행됐으며 더 이상 자격이 되지 않거나 갱신을 하지 않은 경우, 7월 1일부

터 혜택이 중단되고 있다.

메디칼 갱신은 메디칼을 처음 신청한 달을 기준으로 11번째 달에 하게 되며 이후 매년 해당 달에 갱신하면 된다.

예를 들어, 메디칼을 2022년 7월 처음 신청했다면 2023년부터는 매년 6월에 갱신하게 된다. 갱신서류는 메디칼 만료일로부터 60일 전에 우편으로 받게 되며 서류를 받으면 60일 안에, 또는 안내편지에 나와있는 마감일에 맞춰 제출해야 혜택을 지장 없이 받을 수 있다.

갱신서류를 제출하지 않으면 경우에 따라 거주지 카운티사회복지국(DPSS) 소속 담당 소셜워커가 갱신날짜로부터 10~30일 내 전화, 우편 등으로 연락해 필요한 정보를 물어보기도 한다.

소셜워커에 따라 다르지만 갱신날짜가 지났다고 바로 메디칼을 중단시키지는 않는다. 소셜워커가 갱신서류 마감 날짜 안에 필요한 정보 또는 서류를 받지 못하면, ‘10일 안에 갱신에 필요한 조치를 취하지 않으면 메디칼 혜택이 중단된다’는 안내문을 보낸다. 갱신날짜를 놓쳤지만 이 편지를 받았다면, 메디칼 만료일 전까지 정보 또는 서류를 제출하면 사회복지국은 메디칼 중단 절차를

철회하고 가입자가 메디칼을 계속해서 받을 수 있도록 조치한다.

이웃케어 조애나 신 상담가는 “메디칼이 끊겼는데 어떻게 해야 하나며 당황 또는 낙담해서 문의하시는 분이 이달 들어 부쩍 늘었다”며 “메디칼이 중단돼도 90일 안에 조치를 취하면 다시 혜택을 받을 수 있다”고 말했다.

90일 유예기간(90-Day Grace/Cure Period)은 메디칼이 중단된 날로부터 90일 안에 사회복지국이 요구한 정보나 서류를 제출하거나 자격여부 확인 절차를 거치면 중단된 메디칼 수혜자격을 복원해주는 기간이다. 특히 자격이 되면, 메디칼이 중단된 날부터 수

혜자적이 소급 적용되고 이 기간 동안 받지 못한 혜택도 소급적용해 받을 수 있다.

신 상담가는 “코로나 19 이후 이사를 하는 등 지난 3년 여 동안 개인정보에 변화가 있으면 반드시 카운티 사회복지국에 이틀 보고해야 한다”고 강조했다.

갱신 및 정보 제출, 개인정보 변경 신고는 우편(갱신서류 패키지)에 나와있는 주소로 보내면 된다, 온라인(www.BenefitsCal.com, www.CoveredCA.com), 전화(866-613-3777, 한국어는 9번)로 하면 된다.

▶문의: (213)632-5521 문자, INFO@LAKHEIR.ORG 이메일 이웃케어클리닉 이재희 홍보제공



이웃케어클리닉 애린 박 소장(앞줄 오른쪽 세번째)이 지난달 26일 총영사 관저에서 열린 ‘세계 한인의 날 유공 정부포상 전수식’에서 김영완 LA총영사로부터 대통령 표창을 받고 있다. 이웃케어클리닉 이재희 홍보 제공

이웃케어클리닉 재외동포 한국 정부 포상받아

세계한인의 날 유공 대통령 표창

이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 ‘세계 한인의 날 유공 재외동포 정부포상’에서 대통령 표창을 수상했다. 이웃케어는 26일 총영사 관저에서 열린 전수식에서 김영완 총영사로부터 대통령 표창을 전달받았다.

애린 박 소장은 “1986년 한 칸 사무실에서, 갓 이민 온 한인들에게 다양한 의료 및 사회복지 프로그램을 소개하고 정보와 상담을 제공하는, 미국 정부와 한인 이민자를 연결하는 다리역할

이 이웃케어, 구 건강정보센터의 시작이었다”고 설명했다. 이어 “37년이 지나, 지금은 LA한인타운 내 클리닉 5곳과 양로 보건센터 2곳 등 모두 7곳에서 한인 뿐만 아니라 다양한 인종, 민족, 언어, 문화, 사회, 경제적 배경을 가진 지역주민에게 의료, 사회복지, 시니어 서비스 등을 제공하는 비영리 단체, 의료기관으로 성장하기까지 관심을 갖고 지켜봐 주고 지원해 준 환자와 파트너, 커뮤니티에 감사한다”며 “수

고한 직원들도 고맙다”고 소감을 밝혔다.

그러면서 “이번 대통령 표창에 힘입어 더욱 성장하고 성숙한 모습으로 이웃케어의 도움을 필요로 하는 주민과 커뮤니티에 더 나은 서비스로 다가가겠다”고 약속했다.

한국 외교부는 매년 재외동포의 권익 신장과 동포사회 발전에 공헌한 한국 및 해외 유공자를 대상으로 정부포상을 하고 있다. 이번 대통령 표창은 전 세계 개인 및 단체 32명(곳)이 받았으며 북미에서는 8명(곳)이 선정됐다.

조수미와 함께하는 한미 동맹 70주년 기념 음악회

8월 11일 오후 8시 월트디즈니홀

LA한국문화원은 LA뮤직센터와 공동으로 한미 동맹 70주년을 기념해 올해 가장 큰 행사 중 하나인 ‘Harmony for the Future’ 음악회를 개최한다. 음악회는 8월 11일 오후 8시 월트디즈니홀(111 S. Grand Ave., LA)에서 열린다.

출연진은 소프라노 조수미를 비롯해 ABT 발레단 서희와 안주원, 왕기철 명창, 국립전통예술고사물놀이 등이다.

티켓 발부는 1인당 2매이며 공정성을 위해 컴퓨터 무작위 추첨으로 결정했다.

▶문의: LA한국문화원 (323)936-7141, 이메일 rsvp@kccla.org.



한미동맹 70주년 기념 음악회 포스터.



독자와 함께

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

정기 유방암 검사 연령 50세에서 40세로 낮춰

**젊은 여성들의 발병 연령 낮아지기 때문
40~74세 여성 정기 검진은 2년에 한 번씩
암 협회는 폐경기 이전 45~55세는 매년 권고
미국 여성 암의 2번째, 사망 원인도 2번째**

여성들에게 가장 위협적인 암이 유방암이다. 이를 위해서는 정기적인 유방암 검사(Mammogram)가 필요하다. 유방암 검사는 50세부터 74세까지 2년에 한 번씩 권장되고 있다.

하지만 최근 미국 예방의학 가이드를 마련하는 한 패널이 정기 검사 시작 연령을 종전의 40대로 다시 하향했다. 젊은 여성 특히 흑인 여성들에게서 유방암 발생 연령이 대폭 낮아졌기 때문이다.

미국 '예방 서비스 태스크포스'(US Preventive Services Task Force)는 정기 유방암 검사 시작 연령을 종전의 50세에서 40세로 낮췄다. 태스크포스의 권고는 보통 미국에서 광범위하게 채택되지만 이번 권고안이 받아들여질지는 미지수다.

태스크포스는 2009년 정기적인 검사 연령을 종전의 40세에서 50대로 올렸다. 당시 연령을 올린 이유는 조기 유방암 검사가 오히려 득보다 해가 많다고 판단했기 때문이다. 젊은 여성들에게 조직 검사를 포함한 불필요할 치료는 부정적인 결과를 가져온다는 것이다.

하지만 최근들이 매우 우려되는 자료가 속속 공개되면서 입장이 번복된 것이다.

50세 미만 여성들의 유방암 진단 건수가 크게 증가한데다가 젊은 흑인 여성들이 생존 확률이 현격히 떨어진 것이 원인이다. 흑인 여성의 사망률은 동년배의 백인 여성의 2배에 달한다.

태스크포스의 직전 의장이었던 캐롤 맨지온 박사는 "왜 40대 여성에게서 발병률이 높아졌는지 알 수 없다"고 뉴욕 타임스와 인터뷰에서 밝혔다.

이번 새 권고안으로 미국내 40~49

세 2,000만 명 이상의 여성들이 영향을 받는다. 2019년 이 연령대 여성의 60%가 과거 2년간 유방암 검사를 받았다. 동기간 중 50~64세는 76%, 65~74세는 78%였다. 75세 여성에게는 필요성이 강조되지는 않는다.

유방암 두 번째 암 사망원인

한 가지 다행스러운 일은 유방암으로 인한 사망률은 최근 감소하고 있다는 것이다. 그렇다고 해도 아직은 미국 여성 암중에서 두 번째로 많다. 피부암에 이어 두 번째다. 여성 암 사망의 원인을 따져봐도 유방암은 폐암에 이어 두 번째다.

40대 여성의 유방암 진단은 2000~2015년 1% 미만이었지만 2015~2029년 연평균 2%로 올랐다. 이유는 확실치 않다. 다만 출산을 미루거나 아예 임신하지 않는 것이 원인일 수 있다고 추정된다.

미국암협회의 관찰연구부 수석학자인 레베카 시겔은 35세 이전에 아기를 가지면 유방암 위험이 낮아지고 또 모유 수유 역시 암 위험을 낮춘다고 밝혔다. 하지만 다투머스의 과대학의 스티븐 윌리신 교수는 젊은 여성들의 검사가 늘어났기 때문이라고 추정했다.

일부 학자들은 자주 검사를 받으면 불필요한 조직검사로 인해 불안감이 높아지고 또 생명에 지장 없이 매우 느리게 자라나는 암을 공격적으로 치료하는 등 오히려 해를 끼치게 된다고 주장했다.

하지만 2009년 환자들이나 건강 옹호 단체들은 50세로의 상향에 강하게 반발해 왔다. 의료비를 줄이기 위해 나이를 상향해 악성 종양에 대한 공포심만 키웠다는 비판이다.

당시 태스크포스는 1년마다 검사



를 2년에 한 번으로 늘렸다. 이 권고는 아직도 유지되고 있다.

매년 유방암 검사

미국암협회는 다른 의견이다. 40~44세 여성은 선택에 의해 검사를 받을 수 있고 45세 이상부터는 55세까지 매년 유방암 검사를 받아야 한다는 것이다. 빠르게 자라는 암의 위험은 폐경기 이전이 더 크기 때문이라고 한다.

캐런 넛슨 암 협회 CEO는 이번 태스크포스의 권고를 환영하면서도 검사는 매년 해야 한다는 협회의 입장은 확고하다고 밝혔다. 그는 폐경기 이전 여성의 암은 성장이 더 빠르

직을 가진 여성과 유방암 가족력을 가진 여성도 포함된다.

하지만 이미 유방암에 걸렸거나 암 위험을 증가시키는 유전적 변이를 가진 여성 또는 가슴에 고용량 방사선을 쬐인 여성이나 이전 조직검사에서 유방 이상이 확인된 여성은 포함되지 않는다.

매년 검사를 추천하지 않는 이유는

유방암 검사의 효과는 음과 양이 갈린다. 조기 발견으로 인한 치료라는 효과가 있지만 잘못 양성 판정이나 오면 환자의 심적 부담이 커진다. 또 힘든 추가 테스트를 받아야 하며 과잉 진단으로 성장이 느리고 생명에 지장이 없는 종양에 대한 공격적 치료를 받아야 한다. 또 유방암 검사를 하면서 방사선에 노출돼야 한다.

태스크포스는 매년 검사는 2기 암과 기타 위험한 종양을 찾는 데 별로 큰 도움이 되지 않는다고 보고 있다. 2년에 한 번씩 검사하는 것이 실보다는 득이 더 많다는 것이다.

보험에서 비용을 지불하나

법적으로 보험회사는 평균 유방암 위험에 노출되는 40~74세 여성들의 1년에 한 번씩 받는 유방암 검사 비용을 모두 커버해 주도록 되어 있다. 따라서 이번 권고로 달라지는 것은 없다.

조기 감지하면 생명을 구할 수 있다

조기 검진하면 생존율을 20%까지 더 늘릴 수 있다. 전체적으로 40~74세 여성의 2년에 한 번씩 받는 검사로 50세 이상 때보다 여성 1,000명당 암 사망자 수를 추가로 1.3명씩 줄일 수 있다.

언제부터 받지 않아도 되나

74세까지는 계속 받을 것이 권장된다. 이후에는 효과에 대해 확실한 데이터가 없다. 하지만 건강 상태가 양호하고 앞으로 10년은 더 살 수 있을 것 같다면 75세 이후에도 계속 유방암 검사를 받아야 한다는 것이 일반적인 통념이다. 자넷김 기자

“함께 길찾기를 하실 분을 찾습니다”



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

여기저기 얼마나 전화를 해댔는지 모르겠다. 한참을 기다려야 했고, 연결이 되어도 이 사람이 하는 말, 저 사람이 하는 말이 달라서 같은 자리를 빙글빙글 돌고 있는 느낌이었다. 언젠가 봤던 영화에서 산길을 잃은 주인공이 밤새 길을 헤메었지만 출발했던 곳으로 다시 돌아왔을 때 지었던 허망한 표정, 내 얼굴이 딱 그랬다.

대장암이 재발하신 환자 한 분과 연결이 되어 그분의 ‘길찾기’를 도와드리고 있다. 암 예방과 교육 분야에서 5년 넘게 일하다 보니 이제 “OOO에게 전화번호를 받았는데 궁금한 것이 있어서요”라며 전화를 걸어오시는 분들이 있다. 많은 경우 미국 의료시스템 안에서 길을 잃으신 경우다. 수술 날짜를 기다리다 갑자기 보험 커버가 안된다는 이야기를 들으신 분, 암 수술은 받았는데 암닥터를 만나려니 건강보험이 문제가 되신 분, 영어로 의사소통이 어려워서 통역 서비스를 요청하다보니 전화통화가 어려우신 분 등 각자 처한 어려움은 다 달랐다. 대신 미국 의료시스템에 대한 이해가 부족해서, 또는 영어로 자유롭게 의사소통할 수가 없어서 암 진단과 치료 과정



에서 어디선가 길을 잃고 헤메고 있다는 점이 같았다.

이런 전화를 받을 때 “그건 제가 하는 일이 아니라서요”라고 말하기, 쉽진 않다. 한 분 한 분에게 마음이가는 이유는 그분들의 모습이 꼭나 같아서다. 의료계 종사자로 일하고 있지만 미국 의료시스템은 나에게도 여전히 어렵고, 날마다 배워야 하는 부분이다. 한국에서 나고 자라 뒤늦게 미국에 온 나 같은 사람에게 영어는 언제나 장벽이다. 이 두 가지 장벽에 부딪혀 어디선가 길을 잃고 답을 찾지 못하다 만나진 분들, 외면할 수가 없다.

내가 아프다면, 우리 엄마 아빠가 이런 경우라면, 나도 똑같이 길을 잃고 막막할 것 같아서 어떻게든 길찾기를 도와드리고 싶다. 문제는 미국 의료시스템이 복잡하고, 개개인에 따라 경우의 수가 많다보니 한가지 길을 정답으로 제시할 수 없다는 점이다.

감사한 것은 내 주변에 자신의 시간을 기꺼이 내어 이분들을 함께 도와주는 분들이 있다는 사실이다. 뜬금없이 연락해서 “이런 이런 분은 어떻게 해요?”라고 물어보는 ‘김코디’의 질문에 그 동안의 경험과 지식을 선뜻 나눠주신다. 이 자리를 빌

어 감사의 인사를 전하고 싶다. 그리고 조금 더 욕심을 내어보자면 어디선가 길을 잃고 헤메고 있는, 나 자신일지도 모르는 우리 이웃을 함께 도울 수 있는 조력자들을 더 많이 만나고 싶다. 혼자서는 할 수 없지만 함께 할 때 해낼 수 있는 ‘그 일’을 같이 해나가고 싶다.

영어 표현 중에 ‘fall through the cracks’라는 말이 있다. 시스템을 통해 도움을 받아야 하는데 어떤 이유론가 그 도움을 받지 못하고 있는 경우다. 한인 커뮤니티에서 길을 잃고 계신 분들을 돕기 위해 회사 동료들에게 방법을 묻다 보면 자주 나오는 표현이다.

이 말에 빗대어 보면 대장암 환자는 아직도 ‘크랙(틈)’에 빠져 계신다. 김코디의 팔이 너무 짧아서인지 아직 그분에게 닿지 못했다. 바라는 것은 이분을 크랙에서 나올 수 있게 손 잡아드리고 싶다. 그리고 그 크랙을 잘 메꿔서 다음에 다른 사람은 그곳에 빠지지 않았으면 좋겠다. 매우 진 못하더라도 사다리를 만들어 조금 더 빨리 구조해 낼 수 있길 바란다. 한인사회에서 한인들을 위해 이 일을 함께 해나갈 수 있는 이들과 더 많이 만나시길 간절히 바래 본다.

한인타운 암 예방 세미나

김동희

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

8월 27일 성바실 한인회관

시더스-사이나이 암센터 아웃리치(COE)팀이 성바실 한인성당과 협력하여 암 예방 세미나를 개최한다.

8월 27일 오후 1시 40분부터 6가

와 마리포사에 있는 성바실 한인회관(3535 W 6th St, Los Angeles, CA 90020)에서 진행되는 이날 세미나에선 암을 예방하는 7가지 방법과 무료 암 검사 정보 등을 얻을 수 있다. 세미나 이후에는 참석자 중 자격

이 되는 이에 한해 대장암 검사가 가능한 분변잠혈검사 키트를 고려보건소에서 제공한다.

무료 검사 키트를 받을 수 있는 자격은 45~75세 건강보험이 없는 저소득층으로, 지난 5년간 대장내시

경을 한 적이 없거나 지난 1년간 분변잠혈검사를 한 적이 없어야 한다. 분변잠혈검사란 대장암 조기 발견을 위한 검사법 중 한 가지로, 대변에 있는 미세한 혈액의 유무를 확인하는 검사법이다.

세미나에 참석하려면 반드시 예약해야 한다.

▶문의 및 예약: (310)423-7410

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(29)

Remission: 관해 (리미션)

질병이 일시적으로 호전되거나 소멸된 상태로 악성종양(암)은 치유라는 단어보다 관해 상태를 유지하는 것이 목표. N.E.D (No Evidence of Disease)라고도 한다.

Recurrence: 재발 (리커런스)

종양이 수술적 적출 또는 방사선조사 등에 의해서 일단 소실된 뒤에 똑같은 종양이 다시 발육되는 것을 말한다. 남은 종양세포가 증식하는 것을 직접재발이라 하며 전이성 재발이 이에 속한다.

DCIS(Ductal carcinoma in situ): 제자리암

암세포가 유관의 내벽 또는 소엽의 내부에서만 발견되고 기저막에 침입하지 않은 상태. 초기 유방암의 형태이며 제자리암이라고도 한다.

BDC(Bile Duct Cancer): 담관암

간에서 만들어진 담즙(쓸개즙)을 십이지장으로 보내는 관인 담관에 생긴 암으로 담관암 또는 담도암이라 부른다. 황달이 대표적인 증상으로 체중감소, 소화장애, 오심, 구토 등을 동반한다.

처음처럼



제로 슈거로 산뜻하고 부드러운 맛
새로
무미건영
임나기



PER 1.5 FL OZ (44 ML) - AVERAGE ANALYSIS

CALORIES	CARBOHYDRATES	PROTEIN	FAT
39	0g	0g	0g



여름을 시원하게!

