



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

소셜연금 3면 배우자 연금은 근로 기록 있는 배우자가 먼저 신청해야	은퇴 플랜 6면 개인 은퇴구좌 IRA는 트러스트에 넣을 수 없어	건강 11면 한국인에 많은 위계양 원인 스트레스보다 식습관	교육 21면 2025년도 가을학기 신입생 원서 올해 말까지 제출
---	---	--	---



허리가 아프다고? “걸어라”

Cover story

“허리 병엔 걷기가 만병통치약”
미국인 80% 살면서 허리통 앓아 전 세계적 6억 명 허리 병으로 장애 걸기로 속 근육 단련해 척추 지지

백세 시대다. 100세를 넘는 미국인이 10만 명을 넘었다. 앞으로 30년 후에는 40만 명을 넘는다고 한다. 100세를 넘기려면 건강해야 한다.

문제는 어떻게 해야 건강을 유지할 수 있는 냐. 전문가들의 대답은 “걸어라”다. 팔팔한 노인들도 이러저러한 이유로 걷지 못하면 금방 노화된다.

노년에 꾸준히 걸으려면 허리가 좋아야 한다. 반대로 걸으면 우리 몸의 가장 중심인 허리가 튼튼해진다. 뼈가 튼튼해지는 것도 있겠지만 무엇보다 중요한 것은 허리를 받쳐 주는 우리 몸의 중심 근육을 단단하게 만들

어 준다. 많이 걷고 움직여 더 오래 즐겁게 살 수 있다는 말이다.

지난달 의학 저널 ‘란셋’에 발표된 한 보고서는 걷는 것이 허리 강화에 얼마나 중요한지를 재 확인해 줬다. 정기적으로 걸으면 허리 통증도 예방하고 재발 방지에 매우 효과적이라는 것이다.

그런데 의외로 허리가 나쁜 시니어들이 많다.

미국에서 가장 일반적인 건강 문제가 허리 병이다. 미국인 10명 중 8명은 살아가는 동안 어느 순간 허리병으로 고생한다. 허리병을 앓는 사람의 10명 중 7명은 1년 내 재발한다. 또 허리병은 50~55세에 가장 많이 시작 된다.

허리 근육 통증, 찌르는 듯한 고통이 엉덩이를 타고 다리까지 내려간다. 또 이 통증 때문에 허리 움직임이 둔화되면서 몸까지 뻣뻣해진다. 당연히 움직임이 둔화돼 노년에 가장 중요한 ‘운동성’이 크게 약화된다. 심하면 오래 앉아 있기도 불편하고 운동은 꿈도 꾸지 못한다.

미국뿐 아니다. 허리병은 전세계적으로 6

억, 1,900만 명을 장애인으로 만든다. 12주 이상의 허리 통증이 계속되는 많은 사람들은 심한 통증으로 불구가 될 수 있다고 세계 보건기구(WHO)는 밝혔다. 하지만 허리병의 90%는 특별한 원인에서 시작되지 않는다. 꾸준히 주변 근육을 단련시키고 운동하면 허리병을 예방할 수 있고 개선이 가능하다는 것이다.

그렇다고 수술을 받겠다고 나서기도 힘들다.

본보와 건강보험회사 유나이티드헬스케어 공동으로 8월 28일 은혜한인교회에서 주최하는 건강세미나의 강사인 대전 필한 병원의 윤제필 원장은 걷기와 스트레칭이 가장 좋은 통증 치료법이자 예방책이라면서 수술은 가장 마지막에 선택하는 치료법이라고 강조했다.

그는 이번 세미나에서 올바르게 걷는 방법과 허리를 바쳐주는 중심근육 강화를 위한 스트레칭, 올바르게 걷기 등 허리 통증 치료와 보호 방법을 강의한다.

26면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

알립니다

활력 넘치는 인생

척추 건강 및 메디케어 세미나

8월 28일 오전 9시~정오
풀러튼 은혜한인교회서

한인사회 유일의 웰빙 전문지 ‘US메트로뉴스’가 창간 3주년을 맞아 미국 건강보험회사인 유나이티드헬스케어와 공동 주관으로 척추 건강과 스트레칭의 모든 것을 알려주는 ‘활력 넘치는 인생’ 세미나를 개최한다.

행사는 8월 28일 오전 9~정오 ‘은혜한인교회’에서, 29일에는 벨리의 ANC 온누리교회에서 열린다.

이번 세미나에는 ‘수술 없는 척추 치료’로 유명한 한국 대전의 윤제필 필한병원장이 강사로 나서며 이유라의 스트레칭 체조, MC 마루가 진행하는 신나는 여흥, 유나이티드헬스케어의 메디케어 설명회 등으로 진행된다.

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

이번 행사는 누구나 무료로 참석할 수 있다. ‘US메트로뉴스’는 원활한 행사를 위해 예약자들에게는 별도의 선물을 증정할 예정이다. 또 점심식사도 제공되며 50여 생활용품 경품 추첨, 참가자 전원에게 마스크, 타월 등이 담긴 구디백도 증정될 예정이다.

US메트로뉴스의 이번 세미나는 한솔보험 특별협찬, ‘신라면’의 농심, 재미한국노인회(회장 박건우), 한미보험, 엘림종합보험, 교통사고 레몬법 유산상속 전문 정대용 변호사, 일식전문아라도가 함께 한다.

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

관계기사 28·29·30면

칼럼

김동희 칼럼	18
정대용 변호사 칼럼	20
교육 “미국대학 가볼까”	21
이경수의 미술이야기	22·23
이해우의 추천 시 / 이정아의 수필	24
문상열의 Insight Sport	25

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

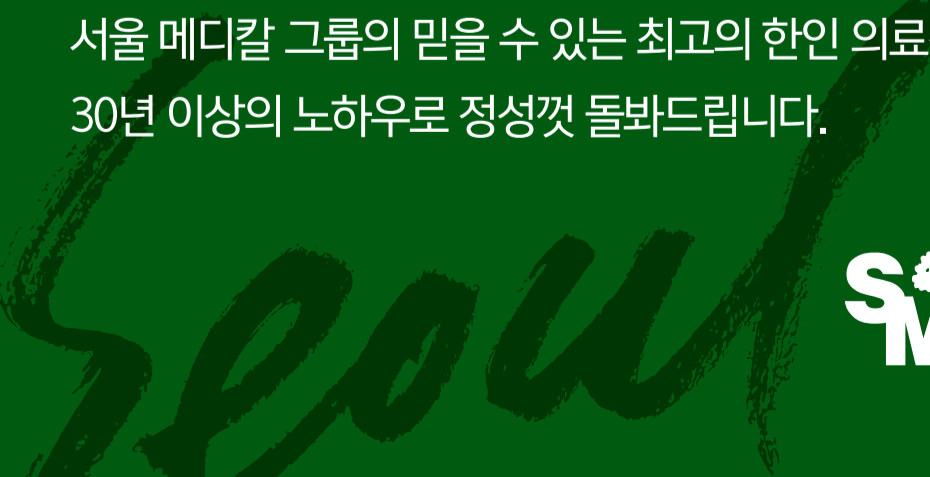
생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어
폴 김 (213) 949-9499
서 영 민 (213) 738-0082
NEW YORK LIFE 뉴욕라이프
CA Insurance License # 4186507 SMRU 6003613.1 CA Insurance License # 0F32207



넘치는 사랑 감사합니다

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

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



서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

배우자 연금은 근로 기록 있는 배우자가 먼저 신청해야

배우자 연금과 근로 기록 연금 중 큰 쪽 지급
배우자 만기 은퇴 연령에 받는 돈의 50%까지
배우자 연금 62세 신청하면 35.5%만 받아

Q 62세 여성이다. 얼마전 소셜 시큐리티국과 전화 통화로 소셜시큐리티 베니핏(소셜연금)을 신청했다. 연금은 한달에 1,800달러 정도 받는다. 그런데 전화를 건 소셜국 담당자는 배우자 연금도 함께 신청하라고 하는데 무슨 말인지 모르겠다. 남편은 67세로 이미 소셜연금을 900달러 받고 있다. 설명해 달라.

A 남편은 질문하신 분이 만기 은퇴 연령때 받을 수 있는 소셜 연금의 50%를 받을 수 있다. 62세에 1,800달러를 정도의 연금을 받는다면 아마 만기은퇴 연령(67) 때 받는 금액은 약 2,500달러는 될 것이다. 하지만 일찍 신청했으므로 1,800달러만 받는 것이다.

남편은 자신의 근로 기록으로 이미 900달러를 받고 있다면 질문자가 소셜 연금을 신청함에 따라 배우자 자격으로 귀하가 만기 은퇴 연령때 받을 수 있는 연금을 50%까지 받을 수 있다.

귀하의 만기 은퇴 연금은 2,500달러이므로 50%인 1,250달러까지 남편이 받을 수 있다.

현재 남편이 900달러를 받고 있으므로 1,250달러에서 900달러를 뺀 350달러를 배우자 연금으로 남편에게 지불될 것이다.

따라서 남편의 연금은 900달러에 350달러를 더한 1,250달러다.

아주 간단한 계산이지만 많은 분들이 잘 이해하지 못하는 부분이기도 하다.

배우자연금(spousal benefit) 이해하기

배우자 연금은 남편 또는 부인의 경제 활동을 도와준 배우자에게 지불해주는 소셜연금이다.

소셜시큐리티 사회보장 제도가 도입된 1935년 때만도 대부분 가정이 남성은 직장을 다니고 여성은 집에서 부모와 자녀를 돌보며 가사에 전념했다.

경제 활동을 하지 않고 소셜시큐리티 세금도 내지 않은 가사 전념 남편 또는 부인 입장에서는 나중에 사

회보장 혜택을 전혀 받지 못해 불이익을 당한다고 생각한다.

이를 해소하기 위해 연방의회는 일을 하지 않고 가사를 담당하며 뒷바라지를 해준 부인 등 배우자에게도 소셜 연금을 지불해 주기로 했다.

그 산정 기준은 경제 활동을 했던 남편 또는 부인이 받는 연금의 최대 50%까지 소셜 연금을 주는 것이다.

일을 한 남편 또는 부인의 소셜 연금과 집에서 가사에 전념했던 배우자 연금까지 합쳐 노년을 걱정 없이 보낼 수 있도록 하자는 취지에서 연방 의회가 제정한 제도다.

규정

배우자 연금은 규정이 있다.

앞서 말한대로 일을 한 배우자가 만기 은퇴 연령때 받을 수 있는 소셜 연금의 최대 50%까지다.

예를 들어 남편이 만기 은퇴정년 나이에 받게 될 연금이 2,000달러라면 그 배우자는 최대 50%인 1,000달러까지 받을 수 있다.

여기까지는 모두 이해 할 수 있을 것이다.

그런데 연금은 만기 은퇴 정년 이전에 받으면 일찍 신청한 만큼 깎여서 지불된다.

예를 들어 부인의 은퇴 정년(60년 생 이후부터는 67세)에 받게될 연금이 2,000달러 인데 올해 62세 될 때 미리 신청하면 연금은 67세에 받게 될 금액보다 30% 줄어서 1,750달러를 받는다.

일을 중단하지 말고 법정 은퇴 연령까지 더 일을 하라는 것이다.

배우자 연금도 마찬가지다.

일을 전혀하지 않았거나 일을 했지만 남편 또는 부인의 배우자 자격으로 받는 금액보다 적다면 정부는 더 많은 금액을 연금으로 지불한다.

더 많은 쪽 지불

예를 들어 일을 적게 한 부인이 받는 연금 액수가 일을 많이 한 남편이 만기 은퇴 연령에 받는 금액의 절반보다 적으면 그만큼 추가로 매칭해 준다.

앞선 질문의 예를 들어보면 68세

만기 은퇴 연령 표(1월1일 생은 전년도 출생으로 계산)

출생 연도	만기은퇴정년(연금 100% 지급)
1943~1954년	66세
1955	66세 2개월
1956	66세 4개월
1957	66세 6개월
1958	66세 8개월
1959	66세 10개월
1960 이후	67세



의 남편이 현재 900달러를 받고 있는데 62세의 부인이 만기 은퇴 연령에 받을 수 있는 소셜연금 2,500달러의 절반보다 낮으므로 정부는 남편의 900달러에 350달러를 더해 부인의 절반인 1,250달러 연금을 맞춰 주는 것이다.

여기서 한가지 의문이 생길 수 있다.

왜 부인이 62세 받는 금액이 1,800달러면 여기의 절반으로 계산하는 것이 아닌가라는 질문이다.

아니다. 부인이 62세에 신청해서 받는 연금의 50%까지가 아니라 부인이 만기 은퇴 정년에 받을 수 있는 1,500달러의 최대 50%까지라는 사실이다.

질문에서는 남편의 나이가 이미

만기 은퇴 연령이 넘었으므로 부인의 만기 연령때 받는 금액의 절반 즉 1,250달러를 모두 배우자 연금으로 받을 수 있다.

하지만 자신의 연금 900달러와 배우자 연금 1,250달러를 모두 받는 것이 아니라 둘중 가장 많은 1,250달러에 맞춰주는 것이다.

소셜시큐리티국은 연금을 신청할 때 일단 신청자의 근로 기록에 따라 받을 수 있는 금액부터 준다. 이후 배우자 연금 자격이 생기면 이 금액을 매칭해 준다.

질문자의 남편이 먼저 신청했으므로 남편의 근로 기록에 따른 연금부터 받고 있다

배우자가 먼저 신청해야 받아

배우자 연금은 근로 기록이 있는 남편이나 부인이 먼저 신청해야만 지급된다.

일을 하지 않았거나 조금 일을 해 연금이 적어 배우자 연금을 신청하고 싶어도 배우자가 먼저 신청하지 않으면 받을 수 없다.

질문자의 경우도 남편이 먼저 신청해 받고 있다가 올해 금액이 많은 부인이 신청했기 때문에 남편도 자동 배우자 연금 자격이 생기게 되고 부인의 절반을 받을 자격이 되는 것이다.

이 규정은 이혼 배우자에게는 적용되지 않는다. 이혼 배우자는 전 배우자의 신청여부와 관계없이 62세 부터는 언제라도 신청해 받을 수 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent



이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

무료 상담

#OG15778

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

소셜 연금 초과 지불금 강제 징수는 연금의 10%로 제한

조기 수령자 근로 소득 늘었다면 보고해야
2024년 2만 2,320달러까지 근로소득 제한
초과 시 2달러당 1달러씩 소셜 연금 지급 보류
생활 어렵다면 강제 징수 금액 조정 신청을

Q 66세인데 소셜시큐리티 연금을 받고 있다. 그런데 얼마전 소셜시큐리티국에서 지난해 7,100달러를 더 지불했으므로 돈을 돌려 달라는 편지를 받았다. 편지에는 지난해 3만 5,000달러를 벌었는데 법으로 정한 기준을 넘어서 벌었기 때문에 토해 내야 한다고 써 있다. 왜 이런 편지를 받아야 하며 또 어떻게 해야 하나.

뿐만 아니라 가족이 받는 소셜연금도 조금씩 올라간다.

소셜시큐리티국에 따르면 매년 정부는 모든 소셜연금 수혜자의 근로 소득 기록을 점검한다. 그래서 35년간 번 수입을 재조정해 연금을 다시 조정해 준다.

그런데 만기 은퇴 연령 이전에 소셜연금을 신청해 돈을 받으면서 근로 소득이 정부에서 정한 금액을 넘게 되면 지불되는 소셜연금은 줄어든다.

A 만기 은퇴 연령이 되기 전에 소셜시큐리티 베니핏(소셜 연금)을 받으면서 법으로 정한 금액 이상의 근로 소득을 올리면 소셜 연금을 다 주지 않는다. 소셜시큐리티국이 규정에 따라 해당 금액을 지불 보류시킨다.

2024년 기준으로 연 2만 2,320달러 이상을 번다면 초과되는 수입의 2달러당 1달러가 소셜연금에서 보류 지불된다는 말이다. 만기 은퇴연령이 되는 해에는 근로 소득 한계 금액이 늘어나 5만 9,520달러까지 벌 수 있다. 이 금액을 초과해 번다면 초과 금액 3달러당 1달러가 지급 보류된다. 이렇게 지급 보류된 금액은 만기 은퇴 연령이 지난후부터 다시 소셜연금에 가산돼 추가 지불된다.

내용으로 보면 2023년 귀하는 소셜시큐리티국이 정한 근로소득 한계 수입 2만 1,240달러를 넘게 벌었다. 따라서 초과된 수입 2달러당 1달러씩 소셜시큐리티국이 지불 보류했어야 하는데 아마도 초과 수입을 보고받지 못해 소셜시큐리티국이 소셜 연금을 전액 지불한 것 같다. 따라서 초과 지불된 돈을 되돌려 달라는 것이다.

일단 만기 은퇴 연령이 지나면 이 근로소득 한계는 더 이상 적용되지 않는다.

이 소득은 근로소득에만 해당된다. 일반 펜션, 이자 수입 등 비근로 소득은 수입한계와 관계 없다.

다시말해 아무리 돈을 많이 벌어도 소셜연금 액수는 줄어들지 않고 전액 지불된다.

수입 한계 규정

소셜시큐리티 연금이나 생존자 연금을 받으면서도 계속 일을 할 수는 있다. 그러면 근로소득에서 소셜시큐리티 세금을 내기 때문에 당사자

2023년 근로 소득 한계 금액은 2만 1,240달러였다.

근로소득 보류의 예

만기 은퇴 연령이 되기 전에 받는 2024년 소셜연금은 한달에 800달러(연 9,600달러)라고 가정해 보자.

그런데 2024년 3만 2,320달러를



벌었다. 올해 벌 수 있는 한계 금액 2만 2,320달러보다 1만 달러 많다.

그러면 소셜연금 수령액은 5,000달러가 줄어든다. 초과금 2달러당 1달러씩 줄어들기 때문에 1만 달러 초과금의 절반인 5,000달러를 적게 받는다는 말이다.

따라서 연 9,600달러를 받아야 하는 소셜연금의 실제 수령액은 4,600달러다.

그런데 2024년 8월 만기 은퇴 연령이 되고 월 소셜연금 수령액은 800달러(연 9,600달러)라고 가정하고 은퇴 정년을 맞는 달인 8월 이전 1~7월 7개월간 번 돈을 6만 3,000달러로 계산해 보자.

만기 은퇴 연령이 되는 해에 벌 수 있는 금액은 5만 9,520달러이므로 3,480달러를 더 번 셈이다.

이런 경우 7월까지 연금 액수가 1,160달러 줄어든다. 3달러당 1달러씩 줄기 때문이다.

그러면 첫 7개월 동안 받는 소셜 연금의 총 합계는 4,440달러가 된다. 매달 800달러를 받으므로 7개월간 받는 금액은 5,600달러이지만 1,160달러가 줄어들어 4,440달러만 받는 것이다.

그러나 만기 은퇴정년이 되는 2024년 8월부터는 아무리 많이 벌어도 받아야 하는 800달러 소셜연금을 모두 받는다.

이 금액 한계에는 급여 또는 자영업자의 순 수익, 보너스, 커미션, 휴가비 등이 포함된다.

다만 펜션이나 어누이티, 투자수입, 이자, 재향군인 연금 또는 기타 정부 및 군 은퇴 연금은 포함되지 않는다.

따라서 질문자는 지난해 3만 5,000달러의 근로 소득을 벌었으므로 2023년 한계금 2만 1,240달러를 1만 3,760달러 초과했다. 2달러당 1달러를 공제하므로 이 금액의 절반인 6,880달러를 소셜 연금에서 제해야 되지만 아마도 이 근로소득을 보고받지 못한 소셜시큐리티국이 공제하지 않고 모두 지불한 것으로 보인다.

소셜시큐리티국은 초과 지불된 금액을 모두 돌려달라고 하는 것이다.

되돌려주지 않는다면

사실 7,000달러가 되는 돈을 한꺼번에 되갚는다는 것이 시니어들에게는 부담스럽다.

이런 경우 일시불이 아니라 조금씩 갚겠다고 조정 신청을 할 수 있다. 월 10달러씩 갚을 수도 있다. 물론 합당한 사유가 있어야 한다.

소셜시큐리티국은 100% 징수를 원칙으로 했었다. 이렇게 되면 소셜 연금에 의존해 사는 시니어들의 생활에 큰 문제가 될 수 있다.

따라서 2024년 3월 25일부터 사기로 인한 초과 지불이 아닌 경우에는 매달 받는 소셜연금의 최대 10% 또는 월 10달러중 큰 쪽을 징수하는 것으로 규정을 변경했다. 하지만 아직 규정이 모두 적용되지 않아 전액 징수되는 경우도 발생할 수 있다.

이로인해 생활이 어렵다면 1-800-772-1213로 전 화 하거나 Form SSA-634를 작성해 금액 조정 요청을 할 수 있다.

초과금액 납부는 전화 855-807-8807(ITY 800-325-0778) 또는 온라인 pay.gov로도 할 수 있다.

김정섭 기자

65세가 되셨나요? **시니어 건강보험**

메디케어 신청과 가입 상담

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

CA Lic #0L06761

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



응급실(ER) 치료 비용은 파트 B에서 커버

2일 이상 응급실에서 치료받으면 파트 A 대상 전국 어느 응급실에서 동일한 코페이, 치료 어드밴티지 플랜은 국외 응급실 제한적 커버 오리지널 메디케어는 미국 또는 국경 지역서만

Q 여행중에 넘어져 어깨를 다쳤다. 통증이 심해 인근 병원 응급실에 갔더니 어깨뼈가 골절됐다고 한다. 우선 응급 조치를 받은 후 퇴원했다. 응급실에서는 정형외과에서 정밀 진단을 받고 수술 여부를 결정해야 한다고 조언했다. 메디케어 어드밴티지 보험(파트 C)이 있어 소액의 코페이먼트만 내고 퇴원했다. 더이상의 응급실 치료 비용은 내지않나.

A 메디케어 어드밴티지 보험에 가입했다면 보험사가 정한 코페이먼트만 내면 응급실 비용은 더 이상 청구되지 않을 것이다.

메디케어는 부상이나 갑작스런 질병, 기존 질병이 급격히 악화된 상황에서 치료를 받은 응급실 비용을 커버해 준다. 비용은 메디케어 파트 B에서 지불된다.

참고로 메디케어는 병원 입원비를 커버해주는 파트 A와 의사의 진료비를 내 주는 파트 B로 구분된다. 이 응급실 비용은 파트 A가 아니라 파트 B가 지불한다.

응급 상황은 언제 어디에서나 발생할 수 있다. 따라서 메디케어는 미국내 어디 병원 또는 응급실 치료 비용은 커버해 준다.

LA에 사는데 애리조나에 놀러 갔다가 넘어져 부상을 당했다면 LA까지 올 필요 없이 그 지역 응급실에서 응급 조치를 받을 수 있다는 말이다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 매년 1억4,000만명이 응급실을 찾으며 이중 1,830만명이 입원한다. 지난 2017년 기준으로 65세 이상 응급실 방문자의 평균 의료 비용은 690달러다.

응급실(ER) 비용

메디케어는 일반적으로 매 응급실 방문 때마다 코페이를 내도록 한다. 이와 함께 응급실에서 받은 의사 진료비를 환자가 부담하도록 한다.

연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B만 제공)를

가지고 있다면 응급실 의사 진료비의 20%는 환자가 부담해야 한다. 오리지널 메디케어는 80%만 커버해 준다. 또 파트 B 디덕터블도 내야 한다.

하지만 오리지널 메디케어를 유지하고 있다고 해도 이런 자기 부담금(코페이, 코페이먼트, 20%)을 일부 또는 전액 대신 지불해 주는 메디캡(메디케어 보충보험, 서프리트먼트 보험)을 가지고 있다면 이 메디캡에서 해당 금액을 지불해 준다.

또 오리지널 메디케어가 아니라 일반 보험회사에서 판매하는 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)를 가지고 있다면 자기 부담금을 보험회사의 메디케어 어드밴티지 플랜이 대신 내 주므로 치료비 걱정은 할 필요가 없다.

입원 한다면

응급실(ER)에 들어갔는데 상태가 심각해 병원에 입원을 해야 할 때도 있을 것이다. 이런 경우에는 응급실 진료때 내는 코페이가 면제된다. 다만 3일 이상 입원하는 경우에 해당한다.

메디케어 어드밴티지를 가지고 있다면

당연히 메디케어 어드밴티지 플랜이 응급실 방문 비용을 지불해 준다. 또 오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B)에서 커버해주는 모든 비용을 다 커버해 준다.

의료법에 따르면 어드밴티지 플랜은 오리지널 메디케어에서 제공하는 것 이상의 혜택을 주게 돼 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜은 연방정부와 계약을 맺은 보험사(유나티드 헬스케어, 블루 실드 등등)가 판매하며 대부분 '서울 메디칼 그룹' 등 의사 그룹 내(네트워) 내에서만 사용하게 돼 있다. 하지만 응급실(ER) 치료는 네트워크 이외에 다른 곳에서 치료를 받아도 비용을 모두 커버해 준다.

다시말해 네트워크에 관계없이 전국



어느 응급실(ER)에서도 사용 가능하다.

각 보험회사마다 응급실 방문과 치료 비용을 별도로 정해 놓는다.

예를 들어 어떤 보험은 코페이 또는 응급 치료 코페이먼트를 내도록 한다. 또 일부는 디덕터블을 정해 놓기도 하지만 거의 모든 플랜이 코페이 이외의 별도의 부담금을 두지 않는다.

요즘은 대부분 보험 플랜이 미국 외 지역에서의 응급 치료 비용도 커버해 준다. 어떤 보험사는 현지 병원에 직접 비용을 지불하기도 한다. 하지만 대부분의 보험은 우선 환자가 부담하고 진료 기록을 번역해 보험사에 제출하면 환불해 주는 방식을 사용하고 있다.

어드밴티지 플랜 역시 응급실 비용은 파트 B가 커버한다.

메디케어 어드밴티지 플랜은 연방정부 오리지널 메디케어에 파트 D(처방전 약 혜택), 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술, 비처방 약품, 체육관 이용권, 건강식품 구입비 등등의 추가 혜택을 제공한다.

이런 혜택 때문에 요즘 많은 메디케어 가입자들이 유지비 많이 드는 오리지널 메디케어보다는 일반 보험회사가 판매하는 메디케어 어드

밴티지 플랜을 가입한다. 거의 절반에 가까운 시니어들이 이 플랜에 가입하며 한인들의 대부분이 이 플랜을 가지고 있다.

응급실 방문은 파트 A 대상 아냐

응급실에 들어가 치료를 받고 나왔다면 파트 A 커버 대상이 아니다.

응급실에서 하루밤 지새우며 병세를 관찰했다고 해도 파트 A 대상은 아니다. 파트 A 커버를 받으려면 담당의사가 병원에서 더 치료를 받아야 하기 때문에 입원을 시켜야 한다고 주문서를 내지 않는 한 몸이 아파 병원에 들어간 '아웃페이션트' (외래 환자)로 간주되기 때문이다.

대부분의 경우 2일 이상 밤을 지새

웠다면 외래 환자가 아니라 입원환자(인페이션트)로 분류돼 그때부터는 파트 A에서 입원비를 커버해 준다.

MOON 양식(form)

외래 환자로 병원에서 밤을 지새웠다면 MOON(Medicare Outpatient Observation Notice)을 받을 수 있다. 병원에서 24시간 이상 병세 관찰을 위해 머물렀다면 반드시 이 폼을 병원에서 줘야 한다.

왜 병원에 있어야 했으며 퇴원 후 어떤 치료가 더 필요한지가 적혀 있다. 이 서류가 메디케어의 비용 커버 근거가 되는 것이다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

*** 나이에 따른 차별을 하지 않습니다.

시니어 건강보험 무료상담

- ☑ 1958년생 65세 되시는 분
- ☑ 직장보험에서 떠나시는 분
- ☑ 타주/카운티에서 이사하시는 분
- ☑ 파트 A나 B를 늦게 받으신 분
- ☑ 메디케어 / 메디칼 가지신 분
- ☑ 메디칼 신규 또는 상실되신 분

허만진 213.700.8150

은퇴플랜

개인 은퇴구좌 IRA는 트러스트에 넣을 수 없어

트러스트를 배니피셔리로 지정할 수 있어
특정 조건이나 나이 못 박아 돈 넘겨주는 장점
배니피셔리가 사람이 아닐 경우 5년 내 찾아야
IRA는 근로 소득이 있어야 개설 가능

Q 트러스트를 개설하려고 한다. 그런데 개인 은퇴 플랜인 IRA를 가지고 있는데 이들 어카운트도 트러스트에 넣을 수 있나.

A 살아 있는 동안에는 트러스트 재산 목록에 IRA를 넣지 못한다. 하지만 방법은 있다.

IRA 수혜자(beneficiary) 이름을 트러스트로 지정하면 된다. 그러면 소유주가 사망할 때 은퇴구좌내 돈은 트러스트로 모두 넘겨진다. 그 후 트러스트가 고인의 유지에 따라 재산을 수혜자들에게로 분배하는 과정을 거칠 것이다.

IRA를 개설할 때 가입자가 죽으면 누구에게 돈이 갈 것인지를 지정할 수 있다. 이를 'beneficiary' 즉, 수혜자 또는 상속인이라 부른다. 여기에 지정된 상속인은 유서에 적혀 있는 상속인보다 우선이다. 예를 들어 전 부인을 상속인으로 올려 놓고 바꾸지 않았다면 유서에 현 부인에게 주라고 적어도 소용이 없다는 말이다. 따라서 수혜자 이름은 정기적으로 점검해 두는 것이 좋다. 이 규정은 로스 어카운트, SEP, SIMPLE 에도 모두 동일하게 적용된다.

IRA란

1974년 연방의회의 '종업원은퇴수입안정법'(ERISA)에 따라 시작된 개인 은퇴 구좌이다. 근로자들이 은퇴를 대비해 돈을 모아두도록 하는 것이 목적이다.

당시 은퇴자금은 대부분 고용주가 제공하는 펜션에 의존하고 있었다. 회사가 종업원의 근무 연수에 따라 퇴직금을 전액 적립해 주는 것이다. 하지만 펜션을 제공하는 직장은 많지 않아 작은 회사나 직장에 다니다가 그만두면 소셜시큐리티 연금에만 의존해 살아야 한다.

근로자가 세금 유예 혜택을 받으며 일정 금액씩 적립할 수도 있고 소규모 개인 사업체가 종업원 또는 업주 스스로가 적립해 나갈 수도 있다. 또 직장에서 제공하는 401(k) 적립

금을 퇴직후 IRA로 모두 옮겨 놓을 수 있다.

가입 자격은

이 구좌는 개인이 소유하는 은퇴 구좌다. 부부 공동 또는 회사나 트러스트가 소유할 수 없다. 또 적립을 할 수 있는 자격이 제한돼 있다.

예를 들어 IRA 소유주는 돈을 적립할 수 있을 만큼의 과세 근로 소득이 있어야 한다. 근로 소득이 아닌 이자나 집값아 남은 돈 등은 적립할 수 없다.

일을 하지 않은 배우자 역시 IRA를 개설할 수 있다. 다만 일을 하는 배우자로부터 받은 돈이어야 한다.

적립할 돈의 출처가 남편이든 또는 부인이든 간에 소유주 이름은 변하지 않는다. 이혼을 했거나 사망을 해야 소유권이 넘겨질 수 있다.

IRA 소유주가 죽으면 IRA는 서류에 이름이 적혀진 수혜자들에게로 상속된다. 직접 사람 이름이 될 수도 있고 트러스트 이름이 될 수도 있다.

트러스트가 수혜자일 경우 소유주가 사망하면 트러스트에 올라 있는 수혜자에게로 돈이 분배된다.

트러스트로 IRA 돈이 상속되면 그동안 밀렸던 세금을 내야 한다.

트러스트를 수혜자로 할 때 장점

IRA 수혜자 이름으로 트러스트를 올려 놓으면 좋은 점도 있다.

자녀 등의 이름을 수혜자로 지정해 놓으면 소유주가 죽은 후 이 돈을 어떻게 쓰는 지를 알 수 없을 것이다. 자녀들이 마음대로 사용할 수 있다는 말이다. 하지만 트러스트를 수혜자로 지정해 놓으면 이 IRA에서 넘어오는 돈은 고인의 평소 유지에 따라 집행된다. 예를 들어 특정 상황에서서만 사용하도록 한다거나 일정 나이가 지난 후 수혜자 들에게 나눠 주는 등 고인의 유지에 따라 배분된다.

단점

모든 재산을 트러스트 이름으로 옮겨 놓고 은퇴 구좌의 수혜자로 지



정해 놓는 것이 일반적이지만 모든 사람들에게 최고의 선택지는 아니다.

IRA 돈을 상속받는 기타 재단이나 단체와 비슷하게 트러스트 역시 법에서 정한 인출 규정을 준수해야 한다. 소유주가 죽은 해부터 5년내에 모든 돈을 찾아야 한다.

만약 '패스-스루' 트러스트로 IRA를 선택했다면 10년내 돈을 찾아야 한다. 그러나 배우자, 장애인, 만성질환자, 미성년자, 죽은 소유주보다 10년 이상 차이가 나지 않는 개인이 배니피셔리로 지정됐다면 이

10년 인출 규정은 적용되지 않을 수 있다.

▶트러스트에 401(k)를 넣는다면 401(k)의 배니피셔리 이름을 트러스트로 올려 놓을 수 있다. 이런 경우 트러스트는 별도의 재산으로 분류해 유산으로 물려준다. 분배되는 적립금은 과세 대상이다.

▶트러스트에 재산을 넣을 때 불리한 점은

재산을 트러스트에 넣으면 재산에 대한 소유권을 잃게 된다. 이들 재산

은 트러스트 재산이 된다. 어떤 경우는 트러스트가 개인보다 더 많은 세금을 낼 수 있다. 또 리빙트러스트를 개설했다면 소송을 당할 때 재산을 보호받지 못한다.

▶트러스트의 IRA 세금을 누가 내나

트러스트내에 IRA가 재산으로 유지된다면 IRA 종류에 따라 세금이 과세된다. 전통 IRA라면 일반 소득에 포함돼 세율에 따라 세금을 낸다. 로스 IRA 라면 세금을 내지 않는다. 존김기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

믿을 수 있는 최고의 의료진



서울 메디칼 그룹 주치의



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

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

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



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

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

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



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



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



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



(전화) 213-389-0077 / 800-611-9862

은퇴 플랜

집 물려받는 자녀들이 대부분 팔아 치운다

재산세 등 부담 크고 수리비도 많이 들어
부모 4분의 3은 거주 주택 물려주고 싶어 해
집 유산 받는 자녀 70%는 팔 계획



대부분 한인들은 자녀들에게 집을 물려주고 싶어 한다. 살던 집을 자녀들이 물려받아 살아 주기를 바라는 마음도 있을 것이다. 하지만 생각처럼 그리 간단하지 않은 것이 현실이다.

집을 물려 받은 자녀들 대부분은 집을 팔아버린다.

부모님의 유지에 따라 대를 이어 살면 좋겠지만 재정적인 문제에 직면할 수 있다.

우선 집을 수리해야 할 것이고 또 재산세와 유틸리티 비용 등으로 자녀들이 물려 받은 집을 유지 관리하기가 어려울 수 있기 때문이다.

부동산 전문가 덕 스톨너는 집값이 비싼데다가 모기지 이자율 또한 올라가 자녀들에게 나눠준 각자의 지분을 한사람이 모두 인수하기 어렵다고 말했다.

예를 들어 자녀 두명에게 반반씩 지분이 나뉘어 졌다면 둘중 한명은 다른 한명의 지분을 사야하는데 주택 가격이 크게 올라 있는데다가 절반의 지분 인수를 위해 자금을 마련

하려면 비싼 모기지 이자율로 돈을 빌려야 하기 때문이다.

현금이왕

지난 수년간 집값이 크게 올라 소유하는 것보다 오히려 팔아서 돈을 챙기는 것이 자녀들에게는 더 매력적일 수 있다.

특히 집값이 높은 지역에 있는 주택을 물려 받았다면 집을 팔아 현금을 챙겨 이를 먼 훗날 은퇴자금으로 사용하기 위해 투자하는 것이 더 유리할 수도 있다.

웰스 파고의 유산 서비스국 페이지 윌버 국장은 “상속자 입장에서 현금이왕”이라고 말했다.

재정 어드바이저와 유산 상속 전문가들은 집은 자녀들에게 물려줄 수 있는 큰 유산이라고 설명했다. 하지만 얼마나 많은 부모들이 살던 집을 자녀들에게 물려주는 지에 대한 최근 자료는 없다.

다만 2023년 투자 전문회사 찰스 슈왓이 27~95세 미국인 투자자 700명 이상을 대상으로 실시한 설문조

사에 따르면 부모 4분의 3은 살던 집을 자녀들에게 물려줄 계획이다.

또 유산을 받은 자녀들 일부는 부모에게 물려 받은 정든 집을 팔지 않겠다고 밝히지만 재정 상태와 집 관리 문제가 발생한다면 재산을 미련 없이 정리하겠다고 답했다.

부모로부터 집을 유산으로 받을 것 같다고 밝힌 자녀 약 70%는 집을 팔 계획이라고 응답했다.

집팔아 은퇴자금으로

하이디 웰리와 펠리사 밀스 자매는 최근 유산으로 받은 매사추세츠의 찰스턴에 있는 집을 팔기로 했다. 원하는 가격은 350만달러다.

둘다 은퇴한 이들 자매는 어릴적 살았던 집이고 또 부모의 손때가 묻은 추억의 집이어서 아쉬움도 남았다.

웰리는 “아버지가 집을 손봐서 자손 대대로 물려주기를 원했다”고 말했다.

이들 자매는 근처에 집을 가지고 있지만 자녀들이 다 떠나 혼자 살고

있다. 이들로서는 추억을 간직하기 위해 4,000피트나 되는 집을 유지할 수 있는 능력이 없다.

부동산 에이전트들은 유지비가 크게 올라 요즘 집을 물려 받은 자녀들이 집을 유지하는데 큰 어려움을 겪고 있다고 전했다.

예를 들어 미국 남동부 지역의 해변가 주택들은 보험료 부담이 커져 자녀들이 대부분 집을 팔려고 내놓는다.

또 인플레이션으로 인해 주택 수리비도 뛰면서 낡은 옛 집을 유지하는데에는 경비 부담이 커지고 있다. 일부는 집을 팔아 현금을 챙겨 관리가 적고 보험료가 싼 새 집을 구입하는 것이 좋다고 생각한다.

집수리 비용 비싸

부모가 살던 집 대부분은 구식이다. 어려서 살던 때는 몰랐지만 성인이 된 지금은 모든 것이 구식으로 보인다.

예를 들어 부엌, 화장실은 물론이고 가구 등등 부모들이 사용하던 것을 그대로 이어받아 살려는 자녀들은 많지 않다.

하지만 집을 자녀들 취향에 맞게 개량하려면 돈이 많이 든다. 그렇다고 젊은 자녀들의 취향에 맞지 않는 집에서 살고 싶어하지는 않는다.

사우스캐롤라이나 찰스턴의 루시 라베넬 부동산 중개인은 “엄마, 아빠의 집이 멋질 수 있지만 자녀들로서는 그곳에 살고 싶지 않을 수 있고 개량을 하자니 너무 비싸다고 생각

한다”고 말했다.

세금문제

세금 역시 자녀들이 집을 팔려는 이유 중 하나다.

플로리다 보카 레톤의 부동산 중개인 애런 버취빈더는 올해 할머니로부터 집을 물려 받은 3형제의 집을 관리하고 있다. 이들 3형제는 플로리다에 살지 않는다.

형제들은 집을 팔지 않고 유지하면서 세를 놓기로 했었다. 하지만 장기적으로 집을 소유하고 싶은 마음은 없다. ‘홈오너스 어소시에이션’ 비용과 세금 때문에 파는 것이 좋다고 생각한다.

또 집을 물려 받는 자녀들은 모기지 남아 있는 집을 원치 않는다. 모기지가 남아 있다면 에스 크로를 통해 다시 구입해야 하는데 요즘 모기지 이자율이 7%를 넘어 자녀들의 부담은 더 커진다.

피시맨 재정 어드바이저는 “모기지 이자율이 요즘은 집을 소유할 것인가 아니면 팔 것인가를 결정하는 요인들이 되고 있다”고 말했다.

유산으로 물려 받는 집은 받은 시점의 가치를 과세 기준으로 한다.

부모가 구입한 가격이 아니라 자녀들이 물려 받은 시점의 주택 가격이 과세 기준이 된다는 것이다.

하지만 유산으로 물려 받은 후 집값이 크게 뛰어 올랐다면 그 차액이 자본이득이 되므로 세금을 내야 한다는 말이다.

존김기자 john@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



리버스 모기지 보다는 롱텀케어 보험 가입을

리버스 모기지 추가 비용 등 충분히 이해해야
75세라도 롱텀케어 보험료 월 500달러 정도
장단점 잘 따져보고 현명한 결정 필요
아직 젊고 건강하다면 “롱텀케어 가입해라”

장기 간병(롱텀케어) 비용이 노년의 가장 골치거리로 등장하고 있다. 오래 살수록 말년에 누군가의 도움을 받아 살아야 하는데 그 비용이 만만치 않기 때문이다. 많은 사람들이 요즘은 100세 세대라며 즐거운 노년을 그리고 있다. 하지만 모두 건강하게 100세 장수를 누리는 것은 아니다.

현재 65세 이상 미국인은 5,500만 명에 달한다. 노인 인구는 더 늘어나 2060년까지 9,800만 명으로 늘어날 것이다. 그런데 65세 이상 시니어들이 어떤 형태로든 장기 간병을 받을 가능성은 3명당 2명 꼴이다.

미국 인구 센서스에 따르면 85세 이상 인구가 빠르게 증가하면서 4명당 1명은 양로원에서 생활하고 있다. 또 양로원 거주자 75%는 여성이며 평균 연령도 80세다.

문제는 롱텀케어 비용을 제대로 준비하지 못하고 있다는 것이다.

미국 보건후생부(HHS)에 따르면 50세 이상 미국인들의 28%만 롱텀케어를 대비한 저축을 하고 있다.

보험사 건웬스에 따르면 2인실 캘리포니아 양로원 비용은 년 10만 380달러이다.

또 노인 옹호 단체 ‘에이지 웨이브’와 메릴린치보험의 설문 조사에 따르면 50세 이상 상당수는 롱텀케어 비용을 조달하기 힘든 것으로 나타났다.

응답자의 절반은 간병 비용을 남은 가족들이 부담해야 할까 걱정한다. 또 50세 이상 성인의 35%는 부모들의 간병비용을 부담해야 하지 않을까 걱정하고 있다.

그러면 어떻게 노년의 장기 간병비용을 조달해야 할까.

가진 재산과 수입이 없다면 정부에서 제공하는 메디케이드(메디칼)로 양로원이나 재택 간병을 받을 수 있을 것이다.

수입이 많다면 자신이 모아놓은 돈으로 또는 장기간병보험에 가입해 이를 조달할 수도 있을 것이다.

요즘은 주택 가격이 크게 올라 에퀴티를 이용하려는 시니어들도 늘

고 있다. ‘리버스모기지’(reverse mortgage) 말이다. 그렇다면 이 리버스 모기지를 이용한 롱텀케어 비용 조달 방법이 옳은 방법일까.

리버스모기지(reverse mortgage) 리버스모기지는 은행이나 모기지 회사들이 주택 소유주들의 주택을 담보로 돈을 빌려주는 것을 말한다. 물론 집에서 사용할 수 있는 에퀴티가 충분하게 쌓여 있어야 할 것이다. 주택 에퀴티란 현재의 주택 가치에서 갚아야 할 모기지 등 주택 관련 부채를 뺀 나머지를 말한다. 은행은 이 에퀴티의 정도에 따라 돈을 빌려준다.

리버스 모기지를 받아 사용한 주택 소유주가 죽거나 집을 팔면 은행은 그동안 빌려준 돈을 받아 갈 것이다. 등기에 따라 리버스 모기지가 아주 좋은 옵션이 될 수 있을 것이라고 생각할 수 있다. 하지만 꼭 그렇지는 않다.

리버스 모기지로 롱텀케어 비용 조달 소비자들에게 롱텀케어 계획 수립을 조언해 주는 코리 릭 전문가는 “장기 간병비용을 위해 리버스 모기지를 사용할 때는 매우 유의해야 한다”고 조언했다.

리버스 모기지를 사용하려면 최소 62세 이상이어야 하며 리버스 모기지가 어떻게 적용되는지를 충분히 이해하고 있음을 증명해야 한다고 그는 설명했다.

리버스 모기지를 생각하기 전에 우선 롱텀케어 보험부터 검토해 봐야 한다.

롱텀케어 보험은 양로원, 재택 간병과 같은 장기 케어 비용을 조달해 준다. 또 장기 간병보험은 실제 롱텀케어 비용을 감당하지 못할 경우가 많다. 하지만 보험료 대비 효율성은 매우 높다.

롱텀케어 보험



롱텀케어 보험료는 월 수백달러가 정상이다.

또 롱텀케어 가능성이 매우 높은 75세 나이에 가입한다고 해도 보험료는 연 4,051.36~5,456.03달러에 그친다. 한달에 337.70~454.67달러이다.

앞서 설명한대로 롱텀케어 서비스 비용은 1년에 10만 달러를 육박한다.

65세 이상 미국인들에게 제공되는 메디케어는 롱텀케어를 제공하지 않는다. 다시말해 메디케어는 의료비는 커버해 주지만 누군가의 지속적인 간병비용이나 양로원 방값, 식사비용은 제공하지 않는다는 것이다.

따라서 메디케어가 있다고 해도 방값과 식사비를 자신이 부담해야 한다. 이런 부분을 롱텀케어 보험이 충당해 주므로 매우 유용한 방법이 될 수 있다.

그런데 리버스 모기지를 사용하면 비용이 더 들어가고 경비 효율도 떨어진다.

추가로 들어가는 비용을 생각해야 한다는 말이다.

첫째는 리버스 모기지를 받을 때 내야 하는 선금 수수료를 고려해야 한다. 에스스로 클로징 비용, 용자 신청비용, 또 첫째 연 모기지 보험료 들이다. 또 매번 지불해야 하는 비용도 있다.

연방 소비자재정보호국에 따르면 이자, 서비스 비용, 매년 내야 하는 모기지 보험료, 또 주택보험료, 재산세 등을 생각해야 한다.

따라서 실제 롱텀케어 비용에 리버스모기지 유지비를 추가해야 할 것이다.

리버스 모기지는 언젠가 갚아야

하는 돈이다. 보통은 집을 팔아 청산하게 되는데 사용한 리버스 모기지 비용을 주택 가격에서 제하게 되므로 실제 가족에게 돌아가는 금액은 줄어들게 된다.

가족들이 계속 집을 소유하겠다고 한다면 그동안 사용했던 리버스 모기지를 갚아야 한다.

따라서 전문가들은 리버스 모기지

는 아무런 대책이 없는 상태에서 롱텀케어가 필요할 경우라면 어쩔 수 없겠지만 롱텀케어 보험 등의 다른 방법부터 고려하는 것이 좋다고 조언했다.

아직 젊거나 건강하다면 롱텀케어 보험을 구입하는 것도 추천할 만하다.

존김 기자 john@usmetronews.com

출장 서비스 개시
공증·이민·법무에 관한 대행업무
 어렵고 힘든 시기에
저희가 직접 찾아가 도와 드립니다
35년 경험, 신속·정확 처리

한국 공증·주정부 공인 법무사
 문의 : (213)784-4340 / Cell : (213)840-5928

항생제 내성으로 매년 3만 5,000명 숨져

CDC, “항생제 처방전 28%는 불필요”

일반 항생제, 박테리아 내성 키울 수 있어
항생제 처방에 앞서 대체 방법 있는지 물어야
만성 요도 감염증 예방 항생제 장기 복용 말아야

항생제를 많이 먹으면 내성이 생긴다고 한다. 세균들이 항생제를 견디고 피할 수 있는 능력이 생긴다는 말이다. 이렇게 되면 세균들이 항생제를 복용해도 제거되지 않는다는 것이다. 최근 뉴욕타임스에 게재된 항생제 오남용 기사를 정리했다.

터의 공공보건은 밝혔다. 항생제는 몸의 박테리아를 죽이는 역할을 한다. 그러나 일부 박테리아는 항생제를 먹어도 살아남는다. 그러면 다음에 감염됐을 때 치료가 더 어려워진다. 이를 항생제 내성이라고 부른다. 미국에서는 매년 이 항생제 내성으로 3만 5,000명이 죽는다.

Q 요도 감염 재발을 막기 위해 항생제 1년치를 처방받았다. 항생제 내성을 걱정해야 하나.

항생제는 심각하고 생명에 위협을 주는 각종 감염균을 제압하기 위해 꼭 필요하지만 급한 상황이 아닌데도 처방되기도 한다.

A 용량이나 기간에 관계없이 항생제를 복용할 때면 항생제 내성의 위험은 항상 도사리고 있다고 사라 카바니 질병통제예방센

고려해야 할 것들
항생제를 복용하기 전 담당의사와 반드시 물어봐야 할 중요한 것이 있



다. “항생제가 꼭 필요한가?”

토론토 온타리오의 공공보건국 항생제 저항성 전문의 브래들리 랭포드 박사는 매우 중요한 부분이지만 대부분 묻지 않는다고 말했다. CDC에 따르면 의사 진료 클리닉과 같은 외래 시설과 응급실(ER)에서 처방되는 항생제의 28%는 불필요하다는 것이다.

최근 수년간 미국 보건 전문가들은 치과 치료 과정에서 감염 예방을 위해 또는 여드름 치료와 같은 일반적인 상황에서 항생제 처방을 할 때는 좀더 신중을 기해야 한다고 조언했다.

카바니 전문의는 아직도 일부 의료 시설에서 필요 이상으로 장기간 처방하는 경우가 많다면서 상황이 어떠하던지 가능하면 단기간 복용이 가능한지를 먼저 의사에게 질문할 것을 권했다.

또 종류도 중요하다. 많은 박테리아를 박멸해주는 항생제가 있지만 특정 박테리아를 겨냥한 항생제보다 더 내성을 키우는 역할을 할 때도 있다.

또 강도가 낮다고 해서 내성을 줄일 수 있다는 의미도 아니라고 랭포드 박사는 전했다.

항생제를 처방받지 않을 수 있는지도 얼마나 오래 복용해야 하는지가 매우 중요하다고 그는 덧붙였다.

항생제 복용

대부분 환자들은 감기, 기침, 독감과 같은 바이러스성 감염에는 항생제를 복용하지 않는다는 것 정도는 알고 있다. 그러나 다른 상황에서는 복용 가이드라인이 정확하게 나오지 않는다.

수술 및 치과 치료

카바니 박사는 수술전 감염의 위험을 줄이기 위해 예방용 항생제가 처방되기도 하는데 이런 경우는 항생제 복용이 적절한 조치라고 말했다.

하지만 치과 치료 전에 항생제를 복용하는 것은 종종 불필요할 수 있다고 그는 덧붙였다. 미국 치과협회에 따르면 이런 항생제는 복합 증상의 위험을 더 높일 수 있다.

요도감염 재발

질문으로 돌아가 보자. 만성 요도 감염증, 즉 6개월내 2번 이상 또는 1년에 3번 이상 감염이라면 예방을 위한 항생제 단기 처방이 재발을 방지할 수 있을 것이다. 일반적으로 1년에 3개월까지 복용이 가능하다. 그러나 항생제가 내성의 위험을 높일 수 있고 또 설사, 발진, 이스트 감염과 같은 원치 않는 부작용도 가져올 수 있다.

많은 의사들은 요도 감염 재발 증상이 있다면 더 많은 물을 마시는 등의 다른 예방 조치를 조언하고 있다고 랭포드 박사는 전했다.

주스로 또는 보충제로 크렌베리 제품도 도움이 될 수 있다. 또는 성교 후 반복적으로 요도 감염증상이 생긴다면 성교 직후 한차례 항생제 복용이 도움 될 수 있다.

카바니 박사는 요도 감염 재발을 막기 위해 예방 항생제를 무한정 복용해도 된다는 연구 결과는 극소수에 불과 하다면서도 1년 이상은 복용하지 않는 것이 좋다고 조언했다.

소변 검사에서 박테리아가 검출됐는데 증상 없다면 항생제 복용을 피하는 것이 좋다는 연구 결과도 있다. 오히려 증상이 나타나는 요도감

염으로 발전할 수 있는 위험이 높을 수 있다는 것이다.

피부 조건

코·이마·볼에 생기는 만성 피지선 염증이나 여드름 같은 피부 상태에서 항생제를 처방 받는 경우가 일반적이다. 보스턴의 브릭햄 여성 병원의 피부 전문의 존 바비에리는 사실 피부과가 일반 병원보다 더 항생제를 많이 처방하는 경향이 있다고 말했다.

심각한 피지선 염증의 경우 정기적인 피부관리 또는 처방 크림 등이 증상을 완화시킬 수는 있지만 항생제 처방이 최선의 방법이 될 수 있다고 바비에리 전문의는 설명했다.

여드름의 경우 벤조일 페록사이드 물약, 국부성 레티노이드(topical retinoids), 살리실산과 같은 대체 치료제도 효과가 있다.

클린다마이신과 같은 국부성 항생제는 일반 내복 항생제 보다 여드름 증상을 부작용 거의 없이 증상을 완화시킬 수 있지만 내성의 위험은 아직 존재할 수 있다고 밝혔다. 따라서 다른 벤조일 페록사이드 물약과 같은 국부성 치료제와 함께 사용하는 것이 바람직 하다고 바비에리 전문의는 조언했다.

심각한 여드름이라도 독시사이클린 또는 사르사이클린 같은 내복 항생제로 치료 되지 않지만 번지는 것을 막을 수는 있다고 그는 덧붙였다.

항생제는 특정 증상에 따라 처방되므로 의사와 항상 다른 방법이 있는지 상의하는 것이 매우 중요하다고 랭포드 박사는 조언했다.

항생제가 분명 도움은 되지만 많은 사람들에게 필요 없을 때가 많다. 자넷김기자

다양한 레크레이션 프로그램

저녁 제공

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

크렌셔 커뮤니티 센터

1060 Crenshaw Blvd. LA. CA 90019

(213)201-7700

K - 타운 시니어센터

3400 Olympic Blvd. LA. CA 90019

(323)334-4600

한국인에 많은 위궤양 원인, 스트레스보다 식습관

위궤양의 원인이 스트레스라고들 한다. 하지만 둘의 관계는 아직 정확하게 규명되지는 않았다.

사실 응급실(ER) 중환자실에 스트레스성 위궤양으로 입원하는 환자들도 있다고 한다. 스트레스 위궤양은 급격한 육체적 스트레스를 받은 후 급작스럽게 위장관의 내벽에 궤양이 생기는 것을 말한다.

버지니아 피닉스의 위장건강센터 토나 애담스 위장전문의는 그러나 “일상에서 받는 정신적 스트레스가 직접 위궤양의 원인이 될 수 있음을 확인해주는 단순 데이터는 없다”고 말했다.

다른 이유로 궤양 위험이 높은 사람들 중에서 특정 약을 과다 복용하거나 박테리아 감염, 스트레스 등이 원인 일 수 있다고 휴스턴 감리병원의 니하 마서 위장전문의가 조언했다.

특히 한국인들은 지나치게 맵고 짠 음식으로 위를 자극하고, 과식과 폭식을 많이 해 위를 힘들게 한다고 한다. 한국인 4명 가운데 1명은 위장 질환을 앓는다는 통계도 있고 한국인의 위암 발병률은 세계 1위라고도 한다.

원인은 무엇일 까. 한국 국민건강보험 일산병원 소화기내과 전한호 교수는 위장질환은 보통 빨리 먹는 식습관, 과식과 폭식 등 불규칙한 식습관, 지나치게 맵고 짠 자극적인 음식 섭취, 음주, 흡연, 스트레스, 헬리코박터 파일로리 감염 등이 원인이 되어 발생한다고 전했다.

소화기 궤양

궤양의 일반적인 형태는 소화기 궤양(peptic ulcer)이다. 뉴욕 프레스비타리안 병원의 캐롤린 뉴베리 위장전문의는 위에서 분비하는 산이 위 또는 소장의 벽을 보호하는 막을 침식시켜 궤양을 유발하게 한다고 말했다. 우리가 말하는 위궤양(gastric ulcer)은 특히 위벽에 생기는 궤양을 말한다.

통계적으로 전세계 인구의 5~10% 가량이 궤양을 앓고 있다.

마서 전문의는 소화기 궤양을 가진 사람 대부분은 증상이 없다고 말했다. 그러나 일부는 식사후 또는 공복시 상복부 통증, 배탈, 헛변(속쓰림), 더부룩함, 메스꺼움 등을 느낀다. 어떤 종류의 궤양은 출혈이 생

한국인 4명당 1명꼴, 세계적으로 5~10% 스트레스 자체보다는 풀려 술·담배가 원인 소화기 궤양 17%는 헬리코박터 박테리아

건강한 위를 위한 건강한 식습관 및 생활습관

- ▲규칙적으로 식사하기
- ▲적절한 양으로 식사하기
- ▲과식 및 야식 삼가
- ▲기름진 음식 및 탄산음료 섭취 줄이기
- ▲금연과 금주
- ▲진통소염제 남용하지 않기
- ▲자극적 식단 줄이기
- ▲카페인 과다 복용 않기
- ▲적절한 운동하기
- ▲적정 체중 유지하기
- ▲식사 후 바로 눕지 않기

자료: 한국 일산병원의 소화기내과 전한호 교수



는데 타르 같은 검은색 변을 보거나 변에 열은 붉은색 피가 묻어 나기도 한다.

스트레스 원인?

마서 전문의는 스트레스를 많이 받는 사람들은 스트레스가 많은 소화기 질환의 원인이라고 생각하는 것도 무리는 아닐 것이라고 말했다.

그러나 궤양의 주요 원인이 스트레스라고 선을 그어 말할 수는 없다. 어떤 연구는 관련이 있다고 보지만 또 어떤 연구는 그렇지 않다고 말한다.

2015년 덴마크에서 3,400명의 성인을 대상으로 연구를 실시했었다.

그 결과, 스트레스가 최고 수준에 달한다고 말한 사람들은 스트레스가 거의 없다고 밝힌 사람들보다 11~12년후 궤양으로 발전할 수 있는 가능성이 2.2배로 나타났다.

연구 보고서는 그러나 스트레스 위험의 약 3분의 1 가량은 스트레스가 직접적인 원인은 아니라 스트레스를 받는 사람들이 이를 푸는 방법 즉, 흡연이나 과음으로 인해 궤양으로 발전할 수 있는 가능성이 더 높아졌다.

반대로 한국에서 2만 4000명의 의료 기록을 분석한 연구 보고서는 스트레스는 여러가지 위장 장애 위험

을 높이는 것과 관련이 있지만 궤양은 아니었다고 밝혔다.

스트레스가 궤양으로 발전시킬 수 있는 있을 것이다. 그러나 다른 위험요소를 동반하지 않는다면 스트레스만 가지고 궤양으로 발전할 수는 없다고 봐야 한다고 뉴베리 교수는 밝혔다.

궤양의 원인

궤양의 원인은 여러가지다.

2020년 발표된 한 연구보고서는 2009~2018년 미국 내시경 센터를 찾은 환자 130만 명의 의료 기록을 분석한 결과, 소화기 궤양의 17%는

헬리코박터 파일로리라고 불리는 박테리아 감염이 주요 원인이었다.

박테리아를 삼키면 체내 면역시스템이 염증세포를 방출하게 되는데 이 염증세포가 소화기 벽을 손상시킬 수 있다.

또 스테로이드 또는 아스피린, 이부프로펜과 같은 항소염제를 정기적으로 복용하는 사람 역시 궤양으로 발전할 수 있다고 마서 교수는 밝혔다. 장기간에 걸쳐 계속 고용량을 복용하면 이런 약품들이 소화기 벽을 손상시킨다는 것이다.

1987년 실시된 한 연구에서 연구원들은 남성 63명과 여성 2명에게 최소 6주 동안 관절염 치료를 위해 NSAID(비스트레이드성 소염제) 약을 계속 복용하도록 했다. 그 결과 관절염 환자의 68%에게서 소화기 장애를 발견했고 15%는 궤양으로 발전했다.

담배와 술이 상황을 악화시켜 소화기관을 손상시키는 원인이 된다.

또 Zollinger-Ellison 증후군을 가진 사람들도 종종 궤양에 걸린다. 이 증후군은 췌장 또는 소장의 종양이 가스트린(gastrin)을 분비함으로써 위액 분비가 지나치게 되고 이로 인해 소화성 궤양을 일으키는 것을 말한다.

궤양의 치료는

박테리아 감염이라면 의사들은 특정 항생제와 위산억제제를 처방할 것이다. 감염 여부는 배변 또는 호흡 테스트, 내시경 등으로 확인할 수 있다.

이런 원인이 아니라면 담배를 끊고 술 또는 NSAID 복용을 줄여 위험요소를 없앤다.

보통 의사들은 항생제 처방을 해준 후 6~8주 후 내시경으로 치료가 됐는지 확인한다.

위궤양을 방지하면 위암이 될까

한국 일산병원의 소화기내과 전한호 교수는 “위궤양 자체는 위암으로 발전하지 않는다. 약물치료에도 불구하고 잘 낫지 않는 위궤양은 이후 조직검사서 위암으로 판정되기도 한다”면서 “그러므로 내시경 검사 후 위궤양으로 진단받고 약물 치료를 받아 증상이 없더라도 추적 내시경 검사가 필요하다”고 설명했다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com



라이프

전기차로 장거리 여행한다면 충전소 위치 확인부터

7만 개 고속 충전소 대부분 동, 서부 연안 집중
 한번 충전에 보통 270마일 최대 거리
 중부 내륙에는 고속 충전소 부족해 조심해야
 기후, 노면 상태, 운전 습관 따라 거리 달라

거리에서 전기 자동차를 쉽게 볼 수 있다. 몸매도 날씬 하고 생김새도 이쁘다. 또 대기 오염도 줄여주고 소음도 방지해 준다. 그런데 전기 자동차로 장거리 여행을 계획한다면 다시 한번 생각해 봐야 할 것 같다. 자칫하다가 도로에서 서 버릴 수도 있기 때문이다.

하지만 요즘은 전기 자동차를 렌트해주는 렌터카 회사들도 있어 개스비도 절약할 겸 장거리 여행 때 생각해 볼 만도 할 것이다.

LA 카운티 늘워에 사는 김영호(60)씨는 얼마전 전기 자동차로 뉴욕까지 여행을 하다가 충전 문제로 고생을 했다.

한번 충전에 270마일을 갈 수 있다고 하지만 에어컨을 틀거나 교통체증에 걸리면 배터리가 금방 줄어들어 150마일에 한번씩 충전을 해야 했다. 그런데 문제는 충전소 찾기가 쉽지 않다는 것이다. 중부 내륙으로 들어서는 충전소가 많지 않아 지도를 보고 확인해 가면서 운전해야 했다.

또 큰 호텔이라면 모를까 충전 시설이 갖춰지지 않은 모텔도 많았다. 이래저래 식당 찾듯 충전소 찾아다니는 번거로움도 감수해야 했다.

전기 자동차를 구입하면 대부분 집에서 밤새 충전할 수 있는 전기 코드를 설치하므로 걱정할 필요는 없다. 그런데 전기 자동차로 여행을 하면 전기 충전 시설을 따라 여행 계획을 세우는 것은 '필수 조건'이다.

충전 시설 많지 않아

연방정부에 따르면 미 전국적으로 약 7만 개 충전소에 약 18만 6,000개 충전기가 설치돼 있다. 개솔린 펌프와 맞먹는다.

하지만 전국적으로 고르게 설치돼 있지 않다. 수십분만에 빠

르게 충전되는 속성 충전소는 그나마 동부와 서부 연안 지역, 그리고 텍사스 일부에만 집중돼 있다. 다시말해 내륙으로 갈수록 충전하는데 수시간씩 걸린다는 것이다.

물론 전기자동차 바람이 대대적으로 불기 시작했던 4년 전보다는 훨씬 많아 졌지만 일반 주유소 같지는 않다.

목적지에 오래 머물며 등산도 하고 또 거리 구경도 하면 모를까 장거리 운전을 해야 한다면 한번 생각해 봐야 한다.

여행 시간 더 걸려

AAA의 자동차 엔지니어 그렉 브래넨 대변인은 뉴욕 타임스와의 인터뷰에서 전기 자동차로 여행길에 오른다면 자동차에서 머무는 시간을 평소보다 20~30% 더 예상해야 한다고 말했다. 충전소를 찾아야 하는 시간과 배터리 충전 중 기다리는 시간까지 포함시켜야 하기 때문이다. 또 전기 자동차들이 많이 몰리는 고속 충전소에는 줄을 서고 기다리는 경우도 많다는 것이다.

브래넨 대변인은 "전기자동차는 장거리주행에서 효율이 떨어진다"고 말했다. 특히 테슬라 이외의 자동차 또는 렌터카의 경우는 더하다.

테슬라는 현재 고속 충전기를 가장 많이 보유하고 있다. 물론 포드와 리비안스와 같은 전기 자동차도 테슬라의 '수퍼차저 스테이션'을 이용할 수 있지만 별도의 전기 어댑터가 있어야 가능하다. 그런데 이 어댑터는 일반적이지 않아 구하기도 힘들다.

컨슈머 리포트에 따르면 주요 전기 자동차 생산회사들은 2025

년 모델부터 테슬라 스테이션에서도 충전할 수 있는 호환 자동차를 출시한다.

한번 충전에 270마일

전기 자동차의 표준 주행 거리는 한번 충전에 대략 270마일을 달린다고 되어 있다.

그러나 항상 그런 것은 아니다. 배터리 종류와 도로 사정, 기온, 운전 습관에 따라 다를 수 있다.

매우 더운 날씨나 추운 날씨에도 역시 주행 거리가 변한다.

개솔린 자동차는 고속도로 주행에서 더 많이 달릴 수 있다. 그러나 전기 자동차는 고속도로에서 주행거리가 더 짧게 나온다. 브래넨 대변인은 전기 자동차의 특성 때문이라고 말했다.

전기 자동차는 브레이크를 밟거나 속도가 줄어들면 자동으로 재 충전된다. 개솔린과 전기를 함께 사용하는 하이브리드 자동차와 같은 원리다. 자동차 속도가 줄면 배터리가 재 충전되기 때문에 로컬에서 거리가 더 나갈 수 있다.

전기 자동차는 출발할 때 가속 페달을 밟으면 순식간에 빠른 속도로 나간다. 반면 가속 페달에서 발을 떼면 브레이크를 사용하지 않아도 속도가 떨어지면서 자동차 충전 모드로 바뀌게 된다.

따라서 로컬 길을 다니는 여행 길이라면 전기 자동차도 좋을 것이다.

전기 자동차 렌트

요즘은 렌터카 회사들도 전기 자동차를 빌려주기 시작한다. 또 어떤 회사는 할인도 해 준다.

뉴욕타임스에 따르면 허츠 렌터카와 같은 대형 회사들은 전기 자동차의 가치가 예상보다 급격히 하락하는데다가 수요도 줄어들어 올해 할인을 해 주고 있다. 따라서 여행길에 나선다면

할인 가격으로 렌트해 볼 만할 것이다.

▶ 렌트 전기 자동차를 충전하고 반납해야 하나

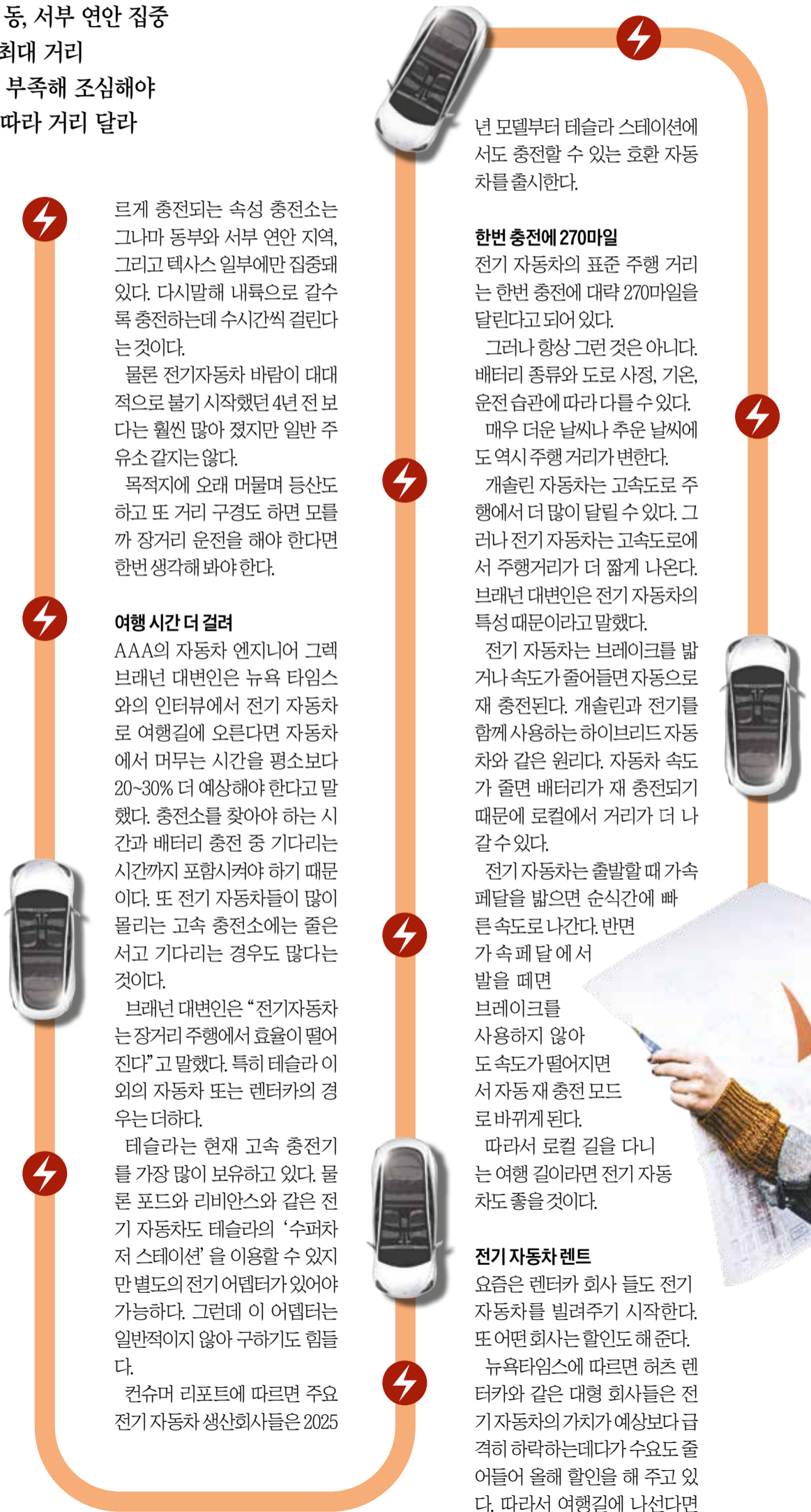
보통 렌터카 회사들은 반납할 때 70% 이상의 충전을 요구한다. 만약 이 용량 이하라면 돈을 내야 할 것이다. 버젓의 경우는 35달러를 청구한다.

▶ 호텔, 에어비앤비에 충전 시설이 있나

요즘 무료 충전기를 설치하는 호텔들이 늘고 있다. 하지만 전화로 확인하는 것이 바람직 하다. 충전기가 고장 난 곳도 있다. 에어비앤비는 웹사이트를 통해 빌리는 숙소의 충전기 여부를 확인해 준다. 2023년 충전 시설을 갖춘 숙소는 전년 대비 80% 늘었다.

▶ 충전 기간동안 기다려야 하나

대부분 셀폰으로 충전이 다 됐다는 연락을 받을 수 있다. 충전 기간 동안 커피나 간단한 식사도 가능할 것이다. 하지만 배터리가 완전히 충전됐는데도 차를 빼지 않으면 유틸리티 시간 비용을 받는 곳도 있으므로 주의해야 한다. 존김기자



소셜 시큐리티 웹사이트 어카운트 개설 통합된다

2021년 9월 18일 이전 개설했다면
Login.gov 또는 ID.me로 재개설해야

소셜시큐리티국의 웹사이트 ssa.gov에 접속해 'my Social Security account' 어카운트를 개설하면 개설자의 모든 사회보장 혜택 정보를 한눈에 볼 수 있다.

어카운트가 없다면 전화를 하거나 소셜시큐리티 오피스를 찾아가 직접 문의해야 한다.

소셜시큐리티국에 전화하면 통화까지 길게는 1시간 이상 기다려야 한다. 또 가까운 소셜시큐리티 오피스에 간다고 해도 늘어선 줄을 통과하고서도 30분 이상 순번을 받고 대기해야 한다.

요즘은 특별한 경우를 제외하고는

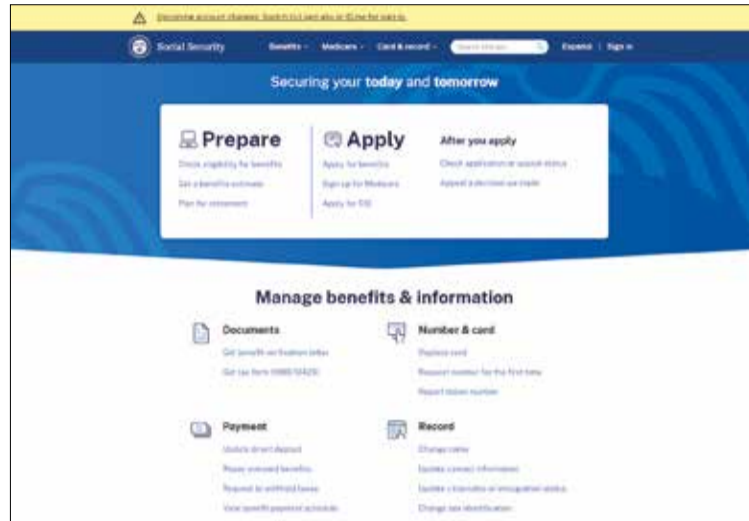
거의 대부분의 사회보장 서비스가 온라인을 통해서도 받을 수 있다. 기다릴 필요도 없다.

어카운트 접속 방법 통합

소셜시큐리티 웹사이트의 개인 어카운트 접속 방법은 2019년 9월 18일 이전 개설과 이후 개설로 구분된다.

소셜시큐리티국은 빠르면 올 연말부터 2019년 9월 18일 이전 개설자의 접속 방법을 없애고 이후 접속 방법으로 통합한다.

따라서 이전에 어카운트를 개설했다면 어카운트에 들어가 새 접속 방법으로 바뀌어야 한다.



소셜시큐리티국은 언제부터 이전 접속 서비스를 중지할 것인지에 대해 명확한 날짜를 제시하지는 않았다. 하지만 올 연말이 될 것으로 전망된다.

접속 방법

이전에 개설한 사람들은 고유 ID와 패스워드를 넣으면 어카운트로 바로 들어가 자신의 모든 정보를 열람할 수 있다. 하지만 이후 개설한 경우

에는 Login.gov 또는 ID.me를 통해 본인 인증을 통해 어카운트를 만들고 접속하도록 되어 있다. 보안을 더 강화한 것이다.

소셜시큐리티국은 2021년 9월 18일 이전에 개설한 어카운트도 모두 Login.gov 또는 ID.me로 통합 하겠다는 것이다.

따라서 이전 어카운트를 가졌다면 ID와 패스워드로 접속한 후 지시에 따라 Login.gov 또는 ID.me로 새 어카운트를 만들면 된다. 새 어카운트 개설이 완성되면 확인 스크린이 뜰 것이고 이후부터는 이를 통해 어카운트에 접속하면 된다.

현재 Login.gov 또는 ID.me 어카운트를 개설 한 사람은 추가 어카운트 개설이 필요 없다.

20면에 계속 김정섭 기자

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



정직 · 정확 · 친절 · 신속

Open Hour 월~금 :10am~6pm, 토 Close / 예약손님 Only



엘림종합보험
ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.
License # 0M99487



Los Angeles
LA 한남마켓 건너편
213.315.5052

2727 W Olympic Blvd #102
Los Angeles, CA 90006
hanna@aceinsus.com

Orange County
플러턴 아리랑마켓 안
714.382.6883

1701 W Orangethorpe Ave #101
Fullerton, CA 92833
candice@aceinsus.com

시애틀지역 사무실 연락처

Tacoma(Hmart 안) 253.328.5454
8720 S Tacoma Way Lakewood, WA 98499

Federal Way (대박왕만두 옆) 253.442.6222
33100 Pacific Hwy #3 Federal Way, WA 98003

Lynnwood(Hmart 안) 425.678.6901
3301 184th St SW #115 Lynnwood, WA 98037

건강

“발가락이 건강해야 오래 산다”

다리, 코어 근육과 함께 발 근육 중요
발가락 근육 약해지면 낙상 위험 높아져
하루 14분가량 간단 운동으로 강화
간호사, 식당 근무자, 걷기 달리기 운동에 필수

건강하게 오래 살려면 온몸을 근육 질로 만들어야 한다. 다리와 팔 그리고 신체 근육 즉, ‘코어 근육’(core muscle)을 키워야 한다. 신체 중심 근육이란 허리, 골반, 엉덩이를 연결하는 근육이다. 자세를 바로세워주고 균형을 유지하는데 필요한 아주 중요한 근육이다.

그런데 이런 부위 이상으로 근육이 필요한 부분이 있다. 발이다.

발은 코어 근육 못지않게 움직이고 균형을 유지하는데 매우 중요하다.

발 건강을 주로 강의하는 콜로라도의 온라인 교육 사이트 ‘게이트해프스’의 코트니 콘리 박사는 뉴욕 타임스와 인터뷰에서 “잘 발달된 발가락을 가진 강한 발을 갖는 것이 건강과 신체에 매우 중요하다”고 강조했다.

그는 나이 들수록 발과 발가락을 단련해야 정강이 통증이나 발바닥의 족저근막염(족저근막에 반복적인 미세 손상이 가해져 발생한 염증)을 막을 수 있다고 말했다. 부상을 예방할 수 있고 걸음걸이도 좋아진다.

콘리 박사는 “발가락이 약해지면 나이 들어 넘어지기 딱 좋은 상태가 된다”고 설명했다.

발의 역할

발의 중심 근육은 아주 미세한 근육들이 몰려 있어 견고 서 있을 때 균형을 잡아주는 역할을 한다. 메요 클리닉의 마틴 엘만 발 전문의는 평생 움직이기만 해도 발 근육은 단련된다고 설명했다.

콘리 박사는 발은 삼각대와 같다고 설명했다. 서 있으면 몸무게가 발 뒤꿈치와 엄지발가락, 새끼발가락 사이에 분산된다. 발가락들은 튼튼한 기반을 만들기 위해 옆으로 벌린다.

그런데 좋지 않은 신발을 신으면 발가락이 조여지고 종족부 근육을 뻣뻣하게 만든다. 다리에 기브스를 한 것과 같아 발가락 관절이나 근육이 장기적으로 굳어지게 된다.

엘만 전문의는 발과 다리 하반부 근육이 약해져 균형을 잡지 못하면 발은 물론이고 발목, 무릎, 엉덩이, 허리에 연속적으로 문제가 생길 수 있다고 말했다.

보통 엄지발가락에 생기는 건막류 즉, 버니온 같은 기형이 생기는데 이는 발 근육이 필요하다는 몸의 신호가 될 수 있다고 그는 덧붙였다.

발가락 들이 똑바르지 않으면 일상 보행 주기에 영향을 준다. 걸을 때 추진체 역할을 하는 엄지 발가락을 잘 관리하는 것이 특히 중요하다.

또 뒤에 끈 없는 슬리퍼나 샌들은 도움이 되지 않는다. 슬리퍼나 샌들이 벗겨지지 않기 위해 계속 발가락으로 움켜쥐면 통증이 생기고 발가락 관절이 구부러지는 기형을 만들 수 있다.

그러면 발이 건강한지 어떻게 알 수 있을까. 뉴욕 타임스는 전문가들의 의견을 모았다.

▶ 발가락 유연성

발가락을 바닥에 대고 엄지 발가락만 들어 올려 본다. 또 거꾸로 해 본다. 발가락들이 조금이라도 독자적으로 움직이면 건강한 발이다. 발가락을 잘 단련 시키면 피아노 연주도 가능하다고 한다.

▶ 발가락 강도



일반적으로 성인들은 자신들의 몸무게의 대략 10%를 엄지 발가락에 분산시킬 수 있다. 또 나머지 작은 발가락에는 7%를 가한다고 콘리 박사는 전했다.

발가락 힘을 정확히 재려면 압력계를 사용하면 된다. 그러나 집에서 할 경우에는 크레딧 카드를 사용해 간단히 측정해 볼 수 있다.

우선 의자에 앉는다. 그리고 카드는 엄지 발가락 아래 놓는다. 발목은 무릎 아래에 일직선이 되게 놓는다. 누군가에 부탁해 카드를 뽑아보라고 한다. 엄지 발가락에 힘을 주어 빠지지 않게 한다.

콘리 박사는 엄지발가락에 힘이 가해지는 것을 느낄 것이고 발바닥 움푹 패인 아치 부분에도 힘이 가해지고 아래 다리에도 힘이 전달된다면서 3~5초 이상 버틸 수 있다면 건강한 발이라고 설명했다.

이 동작을 반복한다. 이번에는 4개의 작은 발가락에 카드를 놓는다. 발바닥 아치에 힘이 가해지는 것을 느

껴야 한다. 앞 허벅지 또는 몸을 구부릴 때 사용하는 엉덩이 굴근에 힘이 들어가는 것을 느낀다면 발 근육이 강하지 않다는 증거라고 그는 덧붙였다.

엄지 발가락과 나머지 발가락들이 뒤꿈치 또는 발가락을 뒤틀지 않고도 카드를 잘 잡고 있어야 한다.

▶ 몸무게 분산

족적을 보면 발의 ‘삼각대’에 얼마나 골고루 몸무게가 분산되는지를 알 수 있다.

스스로도 할 수 있다. 해변가나 수영장에서 나올 때 바닥에 찍혀 있는 족적을 들여다본다.

가운데 발바닥이 찍히지 않는다면 충격을 흡수하기 위해 안쪽으로 휘어 들지 않는다는 것을 말한다.

발건강을 유지하려면 그다지 큰 시간이 필요한 것도 아니다. 다만 장기간 꾸준히 하는 것이 중요하다. 특히 나이가 들수록 중요하게 챙겨야 할 부분이다.

발 건강을 위해 시간을 할애한다

면 더욱 경쾌한 걸음걸이와 건강한 달리기를 할 수 있을 것이다.

발 건강 챙기기

콘리 박사는 “걸을 때 발에 몸무게의 4~6배, 달릴 때는 11배의 무게가 가해진다”고 말했다.

이를 지탱해주는 근육이 ‘발 코어’ 근육들이다. 이 근육은 맨발로 걸을 때 활동하지만 쿠션이 있는 신발이나 좁은 신발을 신으면 작동하지 않는다.

장기적으로 이런 코어 근육이 약해지면 정강이 근육 손상이나 족염에 걸리고 심하면 넘어질 수 있다. 간호사, 식당 종업원, 운동으로 걷거나 뛰는 사람들은 발 근육 운동을 정기적으로 해야 한다.

발가락 위한 5가지 운동

한달간 1주에 4~5회 운동하고 한달 후부터는 1주에 2~3번 한다.

▶ 수축운동

의자에 앉아 접혀진 수건 위에 발을 올려 놓는다. 발가락을 바닥에 힘을 주고 민다. 이때 움켜쥐지 않고 뒤꿈치를 들어 올린다. 한쪽발에 20초씩 5번 반복한다.

▶ 엄지발가락 당기기

의자에 앉는다. 운동용 고무밴드를 엄지 발가락에 걸고 끌어 올렸다 내려 놓는다. 다른 발가락은 지면에서 떼지 않는다. 한쪽에 20번씩 반복한다. 또 나머지 4개 발가락에 걸고 같은 횟수대로 당긴다.

▶ 엄지 발가락 유연성 키우기

일어서서도 할 수 있다. 발을 바닥에 대고 뒤꿈치를 들어 올린다. 엄지 발가락을 10초 동안 땅을 향해 민다. 발을 바꾸어 동일하게 한다. 한번에 10초씩 두번 반복하고 발을 바꾼다.

▶ 발 근육 키우기

오른손에 가벼운 아령을 든다. 2~10파운드면 족하다. 앞발을 내딛고 뒷발의 뒤꿈치는 앞 발뒤꿈치보다 많이 들어 올린다. 아령을 앞뒤로 흔든다. 밸런스를 유지한다. 넘어지지 않도록 책상이나 의자 옆에서 한다. 한쪽에 20초씩 3~4회 반복한다.

▶ 발가락 밀기

오른쪽 발 밑에 수건을 깐다. 천천히 수건을 발에 대고 뒤로 민다. 앞으로 걸어 나가려는 듯한 동작이 나올 것이다. 발을 바꿔가며 한쪽발에 40회씩 반복한다. 자넷김 기자

월빙 가이드
US메트로뉴스
특별한
월간 프리미엄 웰빙가이드
고품격 월간지 US METRO NEWS가 매월 첫째주에 여러분을 찾아가합니다. 'USMETRONEWS'는 최고급 웰빙 기사를 기대하는 독자층의 요구에 부응하기 위해 새롭게 제작되는 월간 웰빙 가이드입니다.
광고·구독·배달
(323)620-6717

CA LIC. #0672600

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



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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

1972년 시작된 한미보험은 52년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
 저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



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

www.hanmiinsurance.net

<p>Los Angeles 323.660.1000</p>		<p>Fullerton 714.562.0300</p>		<p>Garden Grove 714.530.5500 Irvine 949.929.8870</p>	<p>Valley 818.383.1111 Fresno 559.233.0099</p>
--	--	--	--	--	--

라이프

“저녁 운동, 아침·오후보다 사망 가능성 28% 낮춰”

운동 가장 좋은 시간을 꼭 짚어 말하기 어려워
아침에는 체조와 걷기, 오후에는 근력운동
저녁 운동 권장하지만 2시간 이상은 무리
각자 건강과 습관, 목표에 맞게 결정해야

건강을 지키려면 주 150시간 이상
의 운동을 해야 한다. 연방 보건후생
부 건강 가이드북에 명시된 시간이다.
걷기를 포함해 중간 강도의 운동을
하는 것이다.

그렇다면 운동은 언제 하는 것이
가장 효과적인가. 많은 사람들이 궁
급해하는 질문이지만 사실 이에 대한
대답을 명확히 낼 수는 없다. 많은
연구가 이루어지고 있다고는 해도
꼭 짚어서 결론을 내지는 못한다.

운동 종류에 따라 또는 운동을 위
해 각자가 할애할 수 있는 시간적 여
건, 습관 등에 따라 다르기 때문에
일률적으로 말할 수는 없다는 것이
다.

운동하기 가장 좋은 시간은

하루 중 운동하기 좋은 시간을 말하
기는 어렵다. 연구 결과마다 조금씩
다르기 때문이다.

하지만 가장 최근 자료인 호주의
한 연구 보고서에 따르면 저녁 시간
이 가장 운동하기 좋은 시간이다. 특
히 과체중인 사람들에게는 더욱 그
렇다.

비만을 가진 중년 나이의 3만명을
8년간 비교 분석해 본 결과, 저녁에
운동을 하는 사람들은 아침이나 오후
에 운동하는 사람들보다 어떤 이
유에서든 죽을 가능성이 28% 낮았
다는 것이다.



연구를 주도한 시드니 대학의 운
동 생리학자 안젤로 사백 박사는
“시간대별 차이가 이렇게 난다는
것에 놀랐다”고 말했다. 그는 저녁
운동의 효과가 있을 것으로 예상하
기는 했지만 이정도인줄은 몰랐다고
덧붙였다.

그렇다면 저녁에 수영하거나 밤에
뛰는 것이 모두 좋을 까.

역시 명확한 대답은 하기 힘들다
고 스웨덴 카롤린스카 연구소의 줄
린 지에라스 생리학자는 밝혔다. 이
에 대한 충분한 실험을 하지 못했고
매달 조금씩 알아가고 있을 정도라
는 것이다.

다만 그는 여성이 운동을 저녁에
하면 근육 기능이 향상되는 것으로
나타났고 남성의 저녁 운동은 혈압
을 낮추고 체지방 분해를 촉진하는
데 기여할 수 있다고 밝혔다.

결론적으로 언제 운동을 해야 하
는지를 확인해주는 연구는 없다.

다만 운동의 목표와 시간, 오랜 습
관 등 자신에 맞는 시간대를 고르는
것이 좋다고 전문가들은 전했다.

다시 말해 달성하려고 하는 것이
무엇인가에 따라 조금 효과를 볼 수
있다는 것이다.

아침운동

2022년 연구에 따르면 아침 운동은
특히 심장 건강에 좋을 수 있다. 또
수면에 도움을 줄 수 있다. 또 살을
빼 목적이라면 아침 운동이 매우 효
과적이라는 주장도 있다.

지난해 ‘비만’ 학술지에 발표된
한 연구 논문에 따르면 오전7~9시
운동하는 사람들은 오후나 저녁에
운동하는 사람들 보다 체지방 지수
가 더 낮았다.

서울 삼성병원 웹사이트에 따르면

새벽운동은 매일 일정한 시간에 일
어나서 운동을 할 수 있기 때문에 규
칙적인 생활을 몸에 익힐 수 있다.
또 아침의 상쾌한 공기를 마시고 운
동을 하면 아드레날린계 호르몬의
분비를 촉진시켜 더욱 가볍고 활기
차게 하루를 시작할 수 있는 장점이
있다는 것이다.

대한 체육회는 아침에는 간단한
체조와 걷기 운동이 좋다고 권했다.

체조는 근육과 관절의 유연성을
높여주며, 온몸에 많은 혈액이 흐르
게 해 산소나 영양분이 충분히 공급
돼 하루를 생동감 있게 시작하는데
도움을 준다.

다만 강한 근력운동은 피해야 한
다. 또 심장병이나, 고혈압 등 생활
습관병이 있는 사람은 새벽이나 아
침 운동을 피하는 것이 좋다.

오후운동

우리 몸의 체온은 아침에 낮고 늦은
오후에는 가장 높게 나타난다. 체온
은 운동 효과에 매우 중요한 역할을
한다.

운동선수의 경우 체온이 낮으면
성과가 감소되는 것으로 나타났다.
반면 오후 운동은 성과도 더 높고 잠
도 더 오래 잔다는 연구도 있다.

오후 2시부터 5시까지는 체온이
높아지고, 반사 신경, 맥박 등이 가
장 좋은 때이기 때문에 근력운동이
좋다는 것이다. 근력운동은 체온이
높을 때 가장 큰 효과를 본다.

중국에서 9만2,000명을 대상으로
조사한 결과, 우리의 심장 운동의 가
장 좋은 시간은 오전 11~오후5시였
다.

저녁운동

비만이라면 저녁 운동이 가장 효과

적임을 알 수 있다.

운동을 하면 인슐린이 혈당 수치를
낮추는데 더 효율적이다.

시드니의 사백 운동 생리학자는
“저녁에는 인슐린 저항성이 가장 심
하다”면서 “운동을 하게 되면 인슐
린 민감도가 자연적으로 변화된다”
고 설명했다. 다시말해 인슐린 저항
성을 줄여 혈당 수치를 낮출 수 있기
때문에 당뇨와 심혈관병을 막아준
다는 것이다.

주의할 점도 있다. 너무 심한 운동
을 하게 되면 잠을 방해할 수 있다.
이에 대해 반론을 제기하는 학자들
도 있다. 다만 저녁 운동은 2시간을
넘지 않는 것이 좋고 또 잠들기 4시
간 전에 한다는 것이 정설이다.

서울 성심병원에 따르면 운동의
효과적인 측면에서는 똑같은 운동
을 해도 밤에 하면 효과가 높다고 한
다.

저녁 운동을 할 때에는 부신피질
호르몬과 갑상선자극호르몬의 분
비량이 증가하는 것이다. 이러한 호
르몬은 신진대사를 증가시키고 신
체의 각성도를 높여 운동효율을 증
대시켜주기 때문이다.

약간의 피로감을 느낄 정도의 운
동을 하면서 부교감신경을 활성화
하기 위한 시간을 만들어 주는 것이
좋다고 대한 체육회는 조언했다.

유산소 운동과 약간의 근력운동,
유연성 운동을 함께 해주는 것이 좋
다. 만약 불면증이 있다면 밤에 걷는
것으로도 큰 효과를 볼 수 있다.

또 운동을 하고 식사를 하면 복부
내장에 혈류가 줄어들어 위에 큰 부
담이 될 수 있다고 한다. 따라서 운
동 후 식사보다는 수분보충이 중요
하다고 전문가들은 조언했다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

Lic #0i99095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

중국 지방정부 부채 7~11조 달러 달해 경제 먹구름

중국이 심상치 않다

무분별한 건설로 수입 창출 어렵고 버려진 곳 수두룩
개발업자에 땅 팔아 재정 마련 지방정부 위기
3년째 이어지는 부동산 경기 부진도 한몫
시진핑 '하이텍' 제조업 선언하면 수요 부족

중국 류저우(유주)는 2019년 초반만 해도 미래에 대한 핑크 빛 전망에 흠뻑 젖어 있었다. 경제는 봄을 이루었고 새 공업단지들이 속속 건설됐으며 고속경전철 사업이 추진됐었다.

당시 류저우 시장이었던 유웨이는 “과거의 영광은 쉽게 온 것이 아니다” 고 일성했다.

하지만 지난 수년간 류저우를 비롯한 기타 중국 도시들이 경제개발 계획을 위해 쏟아 부은 장부의 부채가 수십조 달러에 달하면서 중국경제의 발목을 잡고 있다.

과도한 건설, 교통량이 거의 없는 고속도로, 관광객이 찾지 않는 각종 관광시설들이 즐비하다.

류저우는 중국 남서부 내륙 지역인 광시성의 도시다. 류저우시는 그동안 새 공업단지 시설의 인프라 건설을 위해 수십억 달러를 투자했다. 이 공업단지 땅은 정부 소유 투자그룹이 매입했고 호텔과 워락 공원도 건설했다.

그런데 구입한 땅 곳곳이 비어 있다. 많은 도로들은 짓다 말거나 버려진 상태다. 공사가 중단된 아파트 건물에는 철새들이 날아들어 보금자리를 틀고 있다.

중단된 건설 프로젝트 건너편 가게 주인은 “정부에 돈이 없다” 고 말했다.

지방 정부 파산 직면

이유는 여러가지가 있겠지만 지방 정부 자금 조달의 문제, 많은 경우 진행된 개발 프로젝트의 수익이 거의 없는데다가 중국의 부동산 경기가 지난 3년간 곤두박질 친데서 원인을 찾아볼 수 있다.

중국 지방 정부들은 부동산 개발업자들에게 땅을 팔아 얻는 수입으로 대부분의 재정을 확보하고 있다. 지방 정부 재원의 상당수는 땅 판돈

들이다. 경제학자들은 이런 장부에 기재되지 않은 손실 부채가 7조~11조 달러에 달한 것으로 집계했다. 중국 정부 부채에 2배에 달한다. 정확한 규모는 모른다. 부채 승인 과정이 불투명했기 때문이다.

경제 전문가들은 8,000억 달러가 넘어서면 채무불이행의 위험이 높아진다고 말했다. 만약 지방정부 재정이 채무를 이행하지 못한다면 베이징이 대신 돈을 대거나 도산을 해야 한다.

중국 정부는 지방정부가 자원 마련을 위해 발행한 각종 채권의 든든한 보증인이다. 다시말해 지방정부가 못 갚으면 중국 정부가 갚아야 한다.

그러면 중국 은행들은 큰 손실을 볼 것이고 이로인한 자금 경색으로 중국 경제 성장을 크게 잠식시킬 수 있다.

지방정부 부채

이런 지방정부 부채들이 중국 경제에 악영향을 끼치고 있다. 연간 성장률이 10년전 7.8% 비해 지난해 5.2%로 둔화됐다.

사태가 심각해지자 중국 공산당은 유 시장을 지난해 11월 권력 남용과 기타 범죄 혐의를 엮어 해고시켰다.

자금 경색과 중국 정부의 사업성 재검토로 인해 경전철 사업은 중단되고 있다. 이로인해 선로가 절반만 깔려 있다. 류저우 정부 관계자는 시정부가 부채에 대한 답변을 내놓을 수 없다고 전했다.

다른 지방정부 역시 입장은 마찬가지여서 이들 모두 중국 경제 성장을 낮추는 역효과를 내고 있다.

무디스 투자자 서비스도 중국의 신용 등급을 ‘안정’ 에서 ‘부정’ 의



로 강등했다. 지방정부들이 부채를 감당할지의문이기 때문이다.

중국의 당면문제

중국은 지금 2가지 큰 문제에 직면해 있다.

부동산 경기 폭락과 수십조 달러에 달하는 지방정부의 장부의 부채들이다.

중국의 부동산 위기는 중국 중앙 정부가 부동산 개발업자의 과도한 대출을 막기 위해 규제를 강화하면서 벌써 3년째 지속되고 있다.

부동산과 함께 한때 중국 연간 경제 성장의 4분의 1을 차지했던 부동산 관련 산업들이 지금은 경제의 발목을 잡는 골치덩어리로 전락했다. 부동산 투자는 2024년 첫 6개월동안 전년 대비 10.1%가 감소했다.

2022년말 이후 중국 정치인들은 모기지 이자율을 내리고 주택 구입

규정을 대폭 완화하는 등 일련의 부동산 경기 진작을 위한 법안은 만들 고 있다.

또 올해 5월에는 지방 정부가 팔리지 않는 주택을 구입하고 이를 저렴한 주택으로 개조할 수 있도록 법을 개정했다.

그러나 이들 처방이 효과를 발휘하지는 못하는 것 같다.

심각한 주택 경기

신규 주택 판매는 올해 첫 6개월 동안 1년전에 비해 26.5%가 감소한 것으로 월스트리트저널이 내셔널통계

국의 자료를 분석해 밝혔다. 또 중국의 70개 대도시의 신규주택 평균 가격은 지난 6월 전년대비 4.9% 하락했다.

한편으로는 계획 단계에서 선거래된 주택 수백만채가 정부의 문제 해결 노력에도 불구하고 아직 완공되지 않고 있다.

중국 중앙은행은 상업 은행들에게 주택 개발업자들의 대출 지원을 위한 270억 달러를 무이자로 지원했다. 이 돈으로 건설 경기를 활성화시키겠다는 의도다.

19면에 계속 존김기자

요즘 미국에서 인기 있는 이름은?



김동희의
세상보기

아웃리치 코디네이터

딸 아이의 이름은 그레이스(Grace)다. 하지만 종종 그레이스 에스(Grace S.)로도 불린다. 미국에서는 퍼스트 네임이 같을 경우 라스트 네임의 첫 대문자를 붙인다는 것을 다른 그레이스들을 만나면서 알게 됐다. 한글 이름 중 동명이인을 김영희 A와 B로 구분하는 것의 미국 방식이다. 우리집 그레이스는 서머스쿨(Summer School)에 다니는 동안 그곳에도 같은 이름의 그레이스가 있어서 역시나 ‘그레이스 에스’로 불렸다. 흔한 퍼스트 네임 때문에 같은 이름의 친구를 자주 만나게 되는 건 아닌지, 미안할 때가 많다.

그래서 찾아봤다. 도대체 2011년 생 중 그레이스는 얼마나 많을까. 사회보장국(Social Security Administration) 자료에 따르면 그레이스는 2011년 태어난 아이들 중 16번째로 많은 이름이다. 2010년에는 18위, 2012년에는 21위에 올라 있으니, 같은 이름의 친구를 자주 만나게 되는 것은 당연했다.

그렇다면 요즘 가장 인기 있는 이름은 무엇일까. 이 대답 역시 사회보장국에 있었다. 사회보장번호(Social Security Number)를 발급하는 사회보장국은 매년 전년도 태어난 아기들의 이름을 분석해서 가장 인기있었던 이름을 발표한다.



최근 자료에 따르면 2023년 태어난 여자 아기들 중 가장 인기 있는 이름은 올리비아(Olivia)다. 2위와 3위는 엠마(Emma)와 샬롯(Charlotte)이 차지했으며, 아멜리아(Amelia)와 소피아(Sophia)가 뒤를 이었다. 올리비아는 2019년부터 여자 아이 이름 중 인기 1위를 굳건히 지키고 있다. 올리비아 역시 매년 같은 이름 친구를 만나고 있을 것 같다.

그렇다면 남자 아이 이름은 어떨까. 남자 아이 이름 중에는 리암(Liam)이 1위다. 노아(Noah)와 올리버(Oliver)가 각각 2위와 3위에 올랐으며, 제임스(James)와 엘리자(Elijah)가 뒤를 이었다. 엘리자라는 이름이 눈길을 끌어 찾아보니 2010년 이후부터 인기를 끌기 시작, 최근 몇년 동안 큰 상승세를 보이는 이름이다. 반면 제임스는 꾸준히 사랑받는 이름으로 1940년부터 1952년까지 12년 동안 미국에서 가장 인

기 있는 이름 1위였다. 이후에도 톱 10 자리를 놓치지 않았고, 1990년 초반에야 10위권 밖으로 밀려났다. 하지만 2014년부터 다시 톱10에 진입해서 지금까지 톱 5를 유지하고 있다. 세대를 고려하면, 할아버지 세대에 가장 인기 있었던 이름 제임스가 손자 세대에 다시 사랑을 받고 있는 모양새다.

이처럼 이름에도 유행이 있었다. 1950년에는 여자 이름 톱 5는 린다(Linda)-메리(Mary)-패트리시아(Patricia)-바바라(Barbara)-산드라(Sandra), 남자 이름은 제임스(James)-로버트(Robert)-존(John)-마이클(Michael)-데이비드(David)가 차지했다. 2024년 인기 이름 톱 5와는 완전히 다른 순위다.

‘알쓸(알아두면 쓸데없는)’ 정보이지만 덧붙이자면 이름을 줄여서 부르는 애칭이 존재하는 것도 미국 이름의 특징이다. 친구 다니엘(Daniel)과 스테파니(Stephanie) 부부는

서로를 댄(Dan)-스(Steph)이라고 줄여서 부른다. 나의 ‘스타벅스 이름’인 김(Kim)은 김벌리(Kimberly)의 애칭이고, 재클린(Jacqueline)은 재키(Jackie), 도로시(Dorothy)는 도티(Dottie)라고 줄여서 부르기도 한다.

줄여서 부르는 애칭이 본래 이름과 애칭이 전혀 다른 경우도 있다. 빌(Bill)은 윌리엄(William)의 애칭이며, 테드(Ted)는 에드워드(Edward)를 부르는 또 다른 이름이다. 우리가 미국 42대 대통령을 ‘빌 클린턴’이라고 부르지만 그의 본래 이름은 윌리엄 제퍼슨 클린턴이다. 마이크 로 소프트의 빌 게이츠도 법적인 이름은 윌리엄 헨리 게이츠 3세이다. 로렌스(Laurence)의 애칭은 래리(Larry), 제임스(James)의 애칭은 짐(Jim) 또는 지미(Jimmy)로 불린다. 엘리자베스(Elizabeth)는 베스(Beth), 베티(Betty)라는 애칭이 있으며, 캐서린(Kathleen)은 케이트(Kate)가 애칭이다.

많은 부분 ‘알쓸’ 정보이지만, 여기까지 읽었으니 어떻게든 도움이 되는 지식이었길 바란다. 혹시나 관련 정보를 쓸데 없어도 알아두고 싶다면 사회보장국의 인터넷 홈페이지(www.ssa.gov/OACT/babynames)를 참조하면 된다.

김동희

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



Q “유방암 검사를 처음 받는데요...”

최근 들어 젊은 유방암이 많아지고 있다고 들었습니다. 40세부터는 유방암 정기검진을 받을 수 있다고 해서 검사를 받아보려고 합니다. 2주 뒤에 매모그램이라고 하는 유방조영술을 받기로 했습니다. 이 검사를 위해서 준비해야 하는 것이나 알아둬야 할 것이 있을까요? X-선 촬영이라고 들었는데 방사선 노출은 괜찮을까요? 그리고 보험이 없는 친구도 검사를 받고 싶어하는데 정보가 있을까요?

A “방사선 노출 적으며, 가능하면 매년 같은 곳에서”

유방조영술(Mammogram, 매모그램 또는 유방 X선 촬영)은 유방암을 조기에 발견하기 위한 현존하는 가장 좋은 선별검사 도구입니다. 말씀하신 대로 X-선 촬영기를 사용하기 때문에 방사선 노출을 걱정하시는 경우도 있습니다. 하지만 유방조영술을 위해 사용하는 X-선 촬영기는 더 낮은 에너지의 X-선을 생성하며, 과거에 비해 훨씬 적은 방사선에 노출됩니다.

유방조영술을 전문으로 하는 의료기관에서 검사를 받으시길 바랍니다. FDA(식품의약청)은 높은 수준의 품질과 안전을 유

지하기 위해 이러한 조건을 갖춘 의료기관을 인증합니다. FDA 인증서는 접수대 근처에 게시되어 있으며 그렇지 않은 경우엔 요청할 수 있습니다.

가능하면 매년 같은 의료 기관을 이용하십시오. 영상을 전년도와 비교하는 것이 더 용이하기 때문입니다. 다른 기관에서 검사를 한 경우에는 이전 기관의 영상을 새로 이용하는 곳으로 송부할 수 있습니다. 검사 당일 탈취제, 파우더, 로션 등을 바르지 마십시오. 전체 검사는 약 20분 정도 걸립니다. 유방을 납작하게 눌러서 촬영하기 때문에 불편할 수 있지만 더 선명한 영상을 얻기 위해 필요한 과정입니다.

결과는 10일 내에 받습니다. 검사 결과를 받지 못하면 전화를 걸어 물어보십시오. 의심스러운 것이 발견된다면 새로운 촬영을 위해 다른 검사를 받을 수 있습니다. 의심스러운 소견은 치밀 유방이거나, 물혹이거나, 영상이 선명하지 않아서 촬영할 수도 있습니다.

건강 보험이 없는 한인 저소득층 여성들을 위한 무료 검사 안내는 고려보건소에 문의하십시오.

(자료 출처: American Cancer Society, 문의 고려보건소: (213) 380-8833)

응급 상황 대비해 의료 정부 미리 보관 바람직

이름, 나이, 복용약, 혈액형 등 적어
911 응급원이 쉽게 찾을 수 있는 곳 보관
암호 없이 여는 셀폰 의료 ID작성 필요
지갑에 넣고 다니고 냉장고, 현관에 걸어둬

나이가 들수록 다양한 건강상의 문제로 손상을 다루는 응급 상황을 직면할 수 있다. 특히 심장마비 등의 긴급한 상황이라면 당연히 911에 전화해 도움을 받아야 한다.
뇌졸중 등 심혈관 문제는 5분만에 뇌로 가는 산소 공급이 차단돼 생명까지 위태로울 수 있다. 시간을 다투야 하는 상황이다.
이런 경우 대비해 자신의 의료 정보를 메모해 두고 응급 상황 때 출동한 911 응급 대원들이 신속히 대처할 수 있도록 해야 한다. 다음은 뉴욕타임스가 911 상황에 대비해 준비해 줘야 할 것들을 소방국의 조언을 받아 정리한 것이다.

정보 보관 필수

응급차가 집에 도착하면 환자에 대한 다양한 정보를 수집하려고 할 것이다. 긴급한 상황에서 오히려 불필요한 시간을 낭비할 수 있다.
LA카운티 소방국의 엘리자베스 디로코 소방 응급처치요원은 현장에 도착하면 환자의 기본 정보부터 파악해야 한다고 말했다. 하지만 환자가 의식이 없거나 정신이 아널 경우도 많다. 따라서 스스로 응급요원들의 질문에 대답하지 못한다. 응급요원들은 환자의 의료 정보를 알아야 좀더 빠른 조치를 취할 수 있다.
디로코 응급요원은 소방 응급요원들은 집에 도착해 환자의 상태를 파악하는 동시에 냉장고 또는 화장실 선반을 열어 환자가 복용하는 약들

을 찾게 된다고 설명했다. 또 지갑이나 가방에서 환자의 신분증을 찾는다고 말했다.
그러나 이런 일련의 물건 찾기 과정은 “시급을 다루는 귀중한 시간을 잡아먹는 꼴”이라고 뉴욕 소방국의 안소니 알모제라 응급처치 루테넌트는 밝혔다. 그는 “우리의 역할은 최대한 시간을 단축시키는 것”이라고 말했다.

응급상황에 대비

뇌 손상은 5분만에도 발생할 수 있다. 심장마비 또는 뇌졸중이 시작돼 뇌에 산소 공급이 안되면 뇌 손상을 입는다.
대부분 응급 상황에 대비하지 않는다. 응급 차가 출동하는 상황을 생각하기를 싫어한다.
그러나 응급 상황은 언제라도 일어날 수 있다. 따라서 미리 대비해 주면 훨씬 빨리 치료를 받아 생명을 건질 수 있다. 그러려면 의료 정보 자료를 미리 작성해 둬야 한다.
▶자세히 기록한다
알모제라 소방국 루테넌트는 종이에 기본적인 정보를 적어두고 지갑에 보관해 두라고 조언했다.
이 종이에 이름과 생년월일, 의료기록, 비상시 연락처, 그리고 현재 복용중인 의약품 목록과 복용 용량, 알러지유무 등의 정보를 적는다.
이런 기초 정보가 매우 도움이 되겠지만 혈액형 등의 좀더 구체적인 정보도 적는 것이 좋다.



알모제라 루테넌트는 “예를 들어 혈액형을 적어 두면 응급실 의사들이 비상상황에서 수혈을 빨리 할 수 있다”고 설명했다.
가능하면 물에 젖어도 지워지지 않도록 라미네이트를 해두는 것이 좋다. 문방 용구점에서 라미네이트 봉지를 구입할 수 있다.
▶쉽게 찾을 수 있게 보관
작은 종이는 지갑에 넣어 항상 소지하고 다닌다. 좀더 구체적인 정보를 적은 종이는 냉장고 또는 집 현관에 걸어두는 것이 좋다.
만약 의식을 잃고 바다에 쓰러져 있다면 출동한 소방 요원들이 쉽게 건강 정보를 확인할 수 있도록 하는 것이다.
알모제라 소방 루테넌트는 “소방요원들이 빨리 찾아 응급 조치를 취할 수 있도록 시간을 최대한 절약해 줘야 한다”고 조언했다.
소방요원의 질문에 대답하지 못하는 상태가 됐다면 소방요원들은 작성해 놓은 정보를 통해 상황을 파악할 수 있다. 또는 누군가가 대신 911에 전화를 할 때도 유용하게 정보를 제공할 수 있다고 디로코 소방 요원은 덧붙였다.

그는 “어떤 경우는 가족이 출동한 응급 요원들에게 신발장에서 약 정보를 찾아 주는 경우도 있다”면서 “매우 유용하게 사용할 수 있다”고 전했다.
▶의료정보를 셀폰에도 저장
인디애나 포트 웨인의 응급조치요원 크리스토퍼 모헨캠프는 아이폰 또는 안드로이드 폰에서 제공하는 의료ID를 작성해 두는 것도 좋다고 말했다.
이럴 경우 응급요원들이 셀폰의 비밀번호를 입력하지 않고도 의료 정보를 쉽게 파악할 수 있다는 것이다.
이런 셀폰 서비스는 매우 유용하게 사용될 수 있다. 또 입력하는데 5분도 걸리지 않는다.
셀폰 사용이 미숙하다면 자녀들이나 지인을 통해 작성해 둔다. 특히 가족 모두가 셀폰 의료 ID를 작성해 둔다.
▶애완동물 주의
만약 스스로 911에 전화를 걸 수 있다면 우선 집 잠금장치를 열어놓는다.
당황한 나머지 집 문을 잠가 놓고 응급 요원을 기다리는 경우도 있는

데 시간을 더 지체하게 하는 것이다. 특히 애완동물을 키우고 있다면 가둬 놓는다.
이 애완동물은 단지 개와 고양이만을 의미하는 것은 아니다. 어느 가정은 뱀을 키우는 경우도 있고 심지어는 악어까지 키운다.
이런 경우 소방대원이 접근하기 더 어려워질 수 있다. 자넷김기자

웰빙 가이드
US메트로뉴스
특별한
월간 프리미엄 웰빙가이드

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

광고·구독·배달
(323)620-6717

중국이 심상치 않다

17면에서 계속

하지만 상업 은행들은 이들 개발업자들에게 자금지원을 꺼려하고 있다. 너무 위험 부담이 많아 중앙은행의 지원금을 거의 사용하지 않고 있다.
부동산 개발업자들 역시 지방정부로부터 신규 건설사업에 필요한 땅을 구입하지 않고 있다. 지방 정부는 개발업자에게 땅을 팔아 재정을

충당하고 있다.
중국 재무성의 자료에 따르면 지방 정부의 토지 판매 수입은 2021~2023년 33%가 줄었고 올해 첫 5개월 동안 또다시 전년 대비 14% 감소했다.
많은 중국의 지방 성들과 도시들은 암울한 재정난을 겪고 있다. 최근 수년 동안 장부외 부채 7조

~110조 달러에 달하는 누적 적자를 갚을 능력이 없다. 이들 부채의 이자를 갚느라 어떤 지방정부는 주민을 위한 기본 서비스와 기타 우선순위에 두어야 할 사업도 제대로 제공하지 못하고 있다. 특히 급격히 늘어나는 고령자와 생산성 향상 등의 장기적 도전에 직면하고 있다.

하이테크 제조업 살린다

시진핑은 과거 중국의 급속한 경제

성장을 견인했던 제조업 분야를 활성화시켜 더욱 강한 경제를 구상하고 있다.
그의 목표는 중국 경제의 차세대 이끌어가 갈 하이테크 산업을 활성화시키는 것이다. 이를 위해 중국공산당 강령에 “신생산업력” “고품격성장” 등의 격문이 등장하고 있다.
문제는 수요가 생산을 따라가지 못한다는 데 있다.
소비가 뒤따르지 않은 상태에서

생산이 가속화되면 가격이 하락하게 된다. 실제 중국 하이테크 제품 가격이 수개월째 하락하고 있고 회사 순이익이 지지부진하다. 또 중국의 수출확대에 대한 국제적 우려까지 겹치고 있다.
제조업 보다 서비스 업에 종사하는 중국인들이 늘어나고 있다. 시진핑의 구상이 국민들의 수입과 지출을 진작시킬 수 있는지에 대해 아직 설명하지 못하고 있다.

재산세보다 비싼 자동차 보험료 아끼려면?

전문가칼럼

정대용 변호사



요즘 사람들 만나서 가장 많이 듣는 얘기가 자동차 보험료 얘기다. 보험료가 너무 올랐는데, 낮추는 방법이 없냐는 것이다. 교통사고 변호사로서 기회 있을 때마다 자동차 보험의 중요성을 강조하고, 보험료 낮추는 방법을 소개했더니, 보험 전문가로 생각하고 그렇게 물어보는 것이다. 학교 동창회를 가도 그렇고, 교회에서도 같은 질문을 받는다.

물어보시는 분들의 사정도 이해할 만하다. 비싸도 너무 비싸다. 어떤 분은 집에 차가 4대인데, 6개월 보험료가 8,000불이라고 했다. 1년이면 1만 6,000불이니, 어지간한 집 재산세 정도 되는 셈이다.

본인 과실로 사고라도 났다면 2배 오르는 것은 기본이고, 사고가 잦으면 아예 보험회사에 쫓아내기도 한다. 또, 사고를 내지 않더라도

라도 보험을 갱신할 때마다 보험료는 꾸준히 오른다. 실제로 올해 자동차보험료 상승률은 30%로 50년 만에 가장 많이 올랐다고 한다.

이러니 보험 없는 무보험 운전자도 크게 늘고 있다. 차량 다섯 대 가운데 한 대꼴로 보험이 없고, 한인 중에도 보험료를 제때 내지 못해 보험이 취소된 분들이 적지 않다.

그렇다면 자동차 보험료가 왜 이렇게 오를까? 우선 사고가 크게 늘었기 때문이다. 굳이 통계를 인용하지 않더라도, 코로나 이후 운전자들의 운전 습관이 매우 난폭해진 게 운전할 때마다 느껴진다. 그러니 자연스럽게 사고가 늘어나고, 보험회사들이 부담해야 하는 자동차 수리비와 치료비, 보상금도 덩달아 늘어날 수밖에 없다.

자동차 가격이 크게 오른 것도 중요한 요인이다. 보험 커버리지를 살펴보면, 보험료 가운데 가장 많은 부분을 차지하는 것이 차량간 충돌시 커버해주는 ‘자차보험(collision)’이다. 요즘 신차 가격은 4-5만 불은 고사하고, 10만 불 넘게 하는 차도 적지 않다.

이런 차들이 사고 나면, 수리비는 몇만 불씩 나온다. ‘토탈 로스(total loss)’ 라도 나면, 본인 부담금 500~1,000불을 제외하고는 보험회사들은 차값을 고스란히 손님들한테 물어줘야 한다. 그러니 보험료가 높아지지 않을 수 없다.

그렇다면 대책은 없을까? 우선 본인이 가

‘남을 위한’ 책임보험(liability) - 가입 필수

수혜자	커버리지	주요 내용
상대방	Bodily Injury (대인)	-캘리포니아 최소: 1마 5,000/3만 (개인당/사고당) -추천: 10만/30만 이상
	Property Damage (대물)	-캘리포니아 최소: 5,000 -추천: 5만 이상

‘나를 위한’ 보험 - 선택

수혜자	커버리지	주요 내용
본인	Collision (차량간 충돌)	-본인부담금(deductible)을 제외한 실제 피해액(ACV) 보상 -본인부담금을 높이어도 꼭 가입할 것
	Comprehensive (차량간 충돌 외)	-차량 도난, 동물 충돌, 반달리즘, 돌에 튀어 유리가 깨졌을 때 등
	UM/UIM (무보험자 보험)	-5명 가운데 1명 꼴로 무보험 -추천: 10만 이상
	Rental Car (렌터카)	-보장 금액을 낮추더라도 꼭 가입할 것 -본인 과실일 때도 사용 가능
	Medical Payment (치료비)	-건강보험이 있다면 가입하지 않아도 됨

입한 보험 커버리지를 꼼꼼히 살펴, 불필요한 커버리지는 빼는 것이 좋겠다. 가령, 의료보험을 갖고 있다면, 굳이 ‘치료비(medical payment)’ 는 포함하지 않아도 된다. 자차 사고 시 본인부담금을 최소 1,000불 이상으로 높이는 것도 보험료를 낮추는 좋은 방법이다.

또, 같은 보험회사에 오래 있었다면 다른 보험회사를 통해 더 좋은 조건을 알아보고, 에이전트가 없는 온라인보험회사를 통해 에이전트에게 돌아가는 수수료를 줄이는 것도 좋은 방법이다.

그렇지만, 더욱 근본적인 것은 사고를 내지 않기 위해 안전 규칙을 잘 준수하며 운전하

는 것이라 하겠다. 본인 잘못으로 사고를 낸다거나, 법규 위반으로 벌금을 내는 것은 보험료를 산정하는 데 가장 중요한 기준이 되기 때문이다.

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

12살 다솔이의 그림 일기

혼돈 속의 아름다움 (Beauty in Chaos)

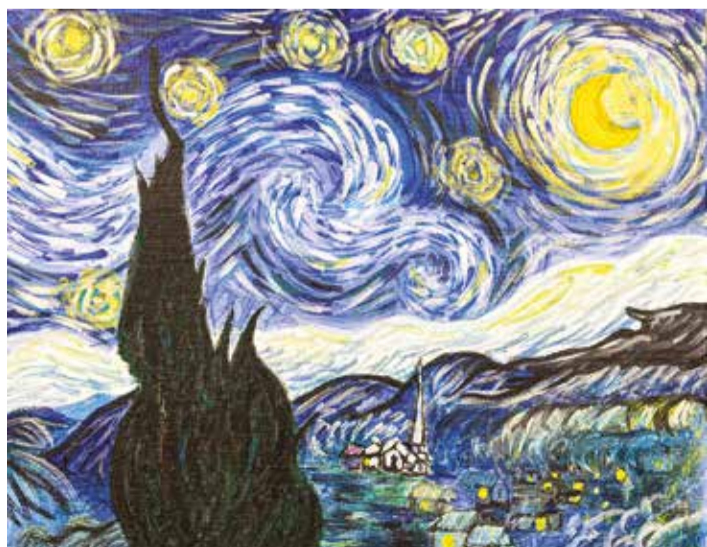
빈센트 반 고흐의 ‘별이 빛나는 밤’은 무한한 가능성과 깊은 신비를 불러일으키는 작품입니다. 선명한 질감과 선, 푸르른 색상과 소용돌이로 가득한 그림을 상상해보면 때론 아름답기 보

다는 혼란스러울 수도 있습니다. 그럼에도 불구하고 고흐의 ‘별이 빛나는 밤’은 모든 이의 발걸음을 멈추게 하고, 그 아름다움을 가슴 깊은 곳에서부터 느끼게 해줍니다.

이 그림을 나만의 버전으로 그려보고 싶었습니다. 그리고 저만의 별이 빛나는 밤을 그리면서 중요한 것을 깨달았습니다. 저의 그림이 원본과 얼마나 비슷한지, 얼마나 다른지, 또는 선이 고흐의 것보다 더 길거나 더 강렬하게 그려졌다는 사실은 중요하지 않았습니다. ‘별이 빛나는 밤’의 본질은 그 밤의 느낌을 전달하고, 보는 이의 상상력을 자극하여 개인적인 해석을 가능하게 하는데 있었습니다. 저만의 독특한 붓질과 다름이 누군가의 눈길을 사로잡았으면 좋겠습니다. 발길을 멈추게 하고 그 밤의 아름다움을 느낄 수 있게 해주길 바랍니다.

〈송다솔〉

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



소셜 시큐리티 웹사이트

13면에서 계속

어카운트 개설

소셜시큐리티국 온라인 어카운트를 통해 소셜연금과 메디케어 신청할 수 있다. 번거롭게 전화를 걸거나 장기간 줄을 서며 대면 서비스를 받을 필요 없다.

또 요즘은 직접 방문을 한다고 해도 특별한 경우를 제외하고는 소셜연금과 메디케어 신청을 위한 전화 인터뷰 날짜만 잡아준다. 가끔 한가한 오피스에서는 직접 신청을 받기는 하지만 거의 대부분은 인터뷰 날짜만 정해 준다. 이 인터뷰 날짜와 시간에 소셜시큐리티국 직원이 전화를 걸어 직접 신청을 접수한다.

이런 서비스를 모두 온라인 어카운트를 통해 직접 할 수 있다.

또 온라인 어카운트를 통해 소셜시큐리티 카드와 메디케어 카드 재발급 신청을 할 수 있고 주소나 전화번호 또는 연금 디파짓을 위한 은행 계좌 변경도 간단히 할 수 있다.

특히 소셜연금을 얼마나 받고 받을 수 있는지를 그래픽으로 확인해 볼 수 있는 등 매우 편리하게 사용할 수 있다.

간혹 메디케어를 보험 에이전트가 개인 정보를 받아 온라인 어카운트를 대신 개설해 신청해 주는 경우가 많은데 개인 정보가 담긴 어카운트를 당사자가 동석하지 않은 상태에서 대신 개설하는 것이므로 주의해야 한다. 또 자신이 개설하지 않아 나중에 어카운트에 접속해 소셜 연금 신청 등 다른 업무를 보려고 해도 어떤 이메일과 패스워드로 개설했는지 모르는 경우도 적지 않아 어려움을 겪는 한인들이 많다.

2025년도 가을학기 신입생 원서 올해 말까지 제출

조기 전형은 ‘얼리 디시전’ 과 ‘얼리 액션’ 구분 조기전형 불합격하면 그해 지원 어렵다고 봐야

2025년 가을학기 신입생 선발을 위한 입시시즌이 본격 시작됐다.

12학년 학생들은 올 해 말까지 긴장 속에 자신이 원하는 대학에 지원서를 제출하고 그 결과를 기다려야 한다.

그런데 미국의 대학입시는 크게 2개 전형으로 실시된다. 하나는 조기전형(Early Admission)이고, 다른 하나는 정시전형(Regular Admission)이다.

이 중에서 오늘 다루려고 하는 것은 조기전형에 관한 것이다.

입시를 치르는 12학년 학생들이나 학부모들은 조기전형에 대해 다소 맹목적인 생각을 갖고 있는 경우가 종종 발견된다.

즉 조기전형은 반드시 지원해 봐야 한다거나, 조기전형이 합격률이 정시전형에 비해 합격률이 높기 때문에 다소 실력이 떨어질 경우 조기전형을 지원하는 게 훨씬 유리하다는 식의 생각을 갖고 있는 것이다.

조기전형에 대해 상세히 알아보자.

1. 조기전형은 모두 같나?

아니다. 조기전형에도 여러 종류가 있어 확실히 이해하고 지원하는 게 매우 중요하다.

일반적으로 많은 사람들이 알고 있는 조기전형은 얼리 디시전(Early Decision)과 얼리 액션(Early Action)이다. 이 두 조기전형의 차이는 합격 결과에 대한 구속력 여부다.

다시말해 얼리 디시전의 경우 반드시 한 대학에만 지원해야 하고, 합격을 하게 되면 반드시 그 대학에 입학해야 하는 의무(binding)가 주어

진다.

만약 얼리 디시전으로 합격하고도 다른 대학에 입학한다면 윤리적인 문제가 발생하고 이로 인해 심각한 상황이 벌어질 수 있다. 왜냐하면 얼리 디시전 지원자는 지원서를 제출할 때 의무를 반드시 이행한다는 약속을 하기 때문이다.

반면 얼리 액션은 이 같은 구속력이 없어(non-binding) 합격을 해도 입학할 의무가 없다. 또 대부분의 경우 여러 대학에 얼리 액션을 지원할 수 있다.

여기서 대부분이라고 한 이유는 일부 대학들은 다른 방식의 얼리 액션을 채택하고 있어서다. 이에 대한 상세한 내용은 2번에 설명한다.

2. 얼리 액션의 다른 방식이란?

얼리 액션은 일반적인 얼리 액션과 함께 리스트릭티브(restrictive) 얼리 액션, 그리고 싱글 초이스(single choice) 얼리 액션으로 나뉜다.

일반적인 얼리 액션의 의미는 앞에서 이미 간단히 설명했고, 리스트릭티브와 싱글 초이스는 입학 의무는 없지만 다른 사립대의 조기전형(얼리 디시전과 얼리 액션 포함) 지원을 금하고 있다.

리스트릭티브 얼리 액션을 채택하고 있는 대학은 스탠포드, 칼텍, 조지타운, 노틀데임 등이고 싱글 초이스 얼리 액션을 시행하는 대학은 하버드, 예일, 프린스턴 대학 등이다.

3. 얼리 디시전은 딱 한 번 치러지나?

이는 얼리 디시전 전형을 채택하고 있는 대학마다 다르다. 일부 대학들



은 두 번을 치르기도 하는데 이를 ED I, ED II라고 부른다.

통상 조기전형은 얼리 디시전이나 얼리 액션 모두 10월말 지원서 접수를 마감하고 12월 중순께 합격자를 발표한다.

이 가운데 두 번의 얼리 디시전을 치르는 대학의 경우 ED I은 일반 조기전형 일정과 같고, ED II는 1월 중순 전에 지원서를 마감한 뒤 2월 중순께 합격자를 발표한다.

이 전형을 채택하는 대학들은 LA 인근 클레어몬트에 위치한 명문 리버럴 아츠 칼리지인 포모나, 클레어몬트 맥케나, 하버머드, 피쳐, 스크립스를 비롯해 존스홉킨스, NYU 등이 있다.

4. 얼리 디시전은 반드시 지원해 봐야 하나?

얼리 디시전의 가장 큰 매력은 합격

률이다. 정시전형에 비해 많이 높아 그만큼 기회가 크다고도 볼 수 있다.

그리고 상위권 대학들 중에는 유능한 지원자를 조기에 확보하기 위해 얼리 디시전 합격자 비중을 늘리고 있다.

하지만 얼리 디시전 지원과 관련 몇 가지 따져봐야 할 것들이 있다.

설명한대로 이 전형은 합격하면 반드시 입학해야 하는 조건이 붙는다. 다시 말해 그 대학이 자신의 드림 스쿨이 아니라면 지원 여부를 신중하게 판단해야 한다. 그리고 확실한 드림 스쿨이 정해지지 않았거나, 학비지원 등 대학생활에 중요한 조건들을 비교해 본 뒤 결정하고 싶은 경우 얼리 디시전 지원은 피하는 게 좋다.

5. 얼리 디시전은 정말 합격 가능성이 높을까?

합격률이란 숫자만 놓고 보면 그렇다. 하지만 최근 추세를 보면 얼리 디시전 지원자들은 그 대학이 원하는 수준 또는 그 이상의 실력을 갖춘 지원자들이 몰린다.

성적이 조금 떨어지거나 과외활동이 부족해 얼리 디시전으로 승부를 보겠다는 생각은 바람직하지 않다는 뜻이다. 충분한 경쟁력을 갖추어야만 좋은 결과를 기대해 볼 수 있는 것이다.

6. 조기전형에서 불합격하면 정시 지원을 해도 되나?

적어도 그 해에서는 지원을 할 수 없다고 보면 된다. 그리고 있는 ED I과 ED II를 시행하는 대학의 경우 ED I에서 불합격하면 ED II에 지원할 수 없다.

대신 ‘보류’(deferred) 결정을 받는다면 이 지원자의 서류는 정시전형으로 넘어가게 된다.

7. 조기전형 지원자들이 지금 할 일은?

적어도 조기전형에 지원하겠다고 결정한 지원자에게는 그다지 시간이 많지 않다.

얼리 디시전의 경우 그 대학이 확실히 꿈의 대학이어야 하고, 어떤 학비지원이 나와도 받아들일 수 있어야 한다. 물론 지원 액수가 부족하다고 판단된다면 이를 학교측과 논의할 수 있다.

그리고 지원서와 에세이 작성은 물론, SAT와 같은 표준학력평가시험이 어느 정도 마무리돼야 하고, 인터뷰, 추천서 등이 차질없이 진행해야 한다.

이런 점검 사항들 중 부족한 것들이 많다면 정시에 최선을 다하는 게 바람직하다. 필립 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

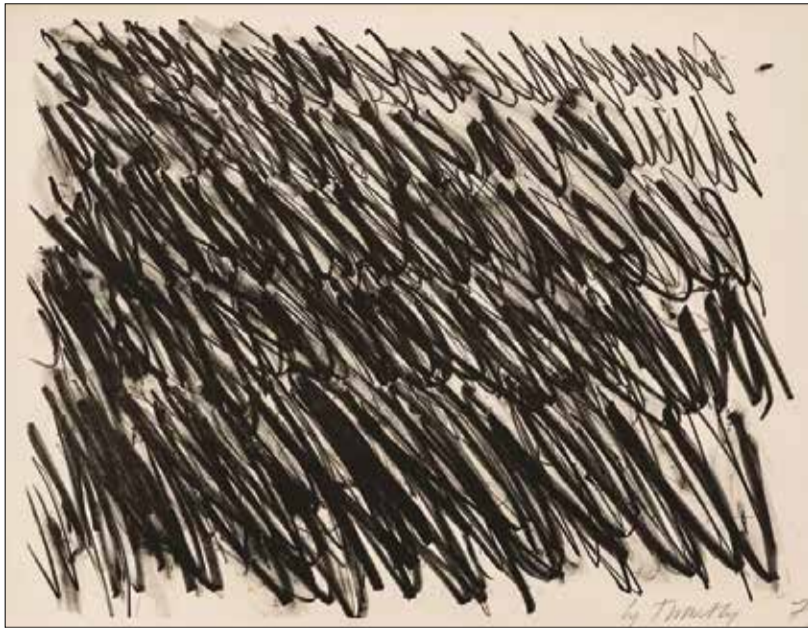
종이신문과 인터넷의 장점을 접목하여 정보읽기의 효율성과 독자의 편의성을 높인 뉴스 서비스입니다.

usmetronews.com

US메트로뉴스



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



Untitled 1971



Volubilis

자유분방 선의 연속 - 에너지 여백 있는 작품 구성

Cy Twombly

낙서 같은 그림 한 장에 7,000만 달러
고대 문화에서 영감 얻어 추상표현

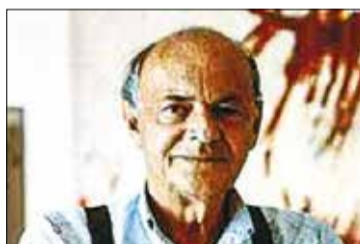
2015년 뉴욕, 세계적인 미술시장의 중심인 소더비(Sotheby's) 경매장에서 그림 한점이 미화 70백만 달러(\$70 million)에 팔려 현대미술 소장자들에게 주목을 받은 작가가 있다. 그것도 미술의 문외한들은 도저히 이해할 수도 없어 보이는 낙서같은 그림이 만기지 않는 금액으로 매매가 된 사실은 당시 미술계의 핫이슈였다. 그 작품의 제작자는 미국출신의 화가이며 조각가, 사진작가로 이름을 남긴 예술가 싸이 톰블리(Cy Twombly 1928~2011)이다.

20세기 미술의 거장 중 한명으로 그의 작품은 전후예술의 추상표현주의와 포스트 모더니즘, 네오다다이즘에 속한다. 주로 대형 캔버스위에 그가 추구해 온 조형의 요소는 선(line)이었다. 얼핏보면 성의없이 보이는 자유분방한 선들의 연속이지만 작가 특유의 정력적인 에너지와 여백있는 화면 구성은 미국 전후 추상화의 일반적인 경향에서의 대담한 일탈이었다.

독특한 표현방식에 당시 화제를 모았지만 왜 현대의 미술시장에서 톰블리의 작품이 유명한 것일까? 그것은 그가 이룬 큰 공헌이 고대 예술과 문화에 대한 이해를 20세기 후반



Bacchus



Cy Twombly



Sculpture

의 모더니스트의 실천과 연결하고, 역사적인 참고자료를 현대적인 예술 표현으로 번역한데 있다고 평가하기 때문이다. 즉, 작가는 고대 그리스, 로마, 이집트 문화에서 작품의 영감을 얻고 추상표현주의의 제스처를 포함한 자유로운 선의 표현으로 작품화 하였다. 그러한 역사적 깊이와 예술적 혁신으로 인해 현대에도 가치가 높은 중요한 예술적 투자로 간주되었다.

버지니아주 출생인 싸이 톰블리의 예술적 여정은 학생시절 보스턴 미술관과 노스캐롤라이나의 블랙마운틴 칼리지에서 시작된다. 추상표현주의 작가 로버트 마더웰(Robert

Motherwell)과 프란츠 크라인(Franz Kline)의 영향은 톰블리를 더욱 활기차고 자유분방한 방향으로 이끌었고, 뉴욕에서 만나게 된 동시대 추상작가들과의 교류도 작품 활동에 큰 영향을 끼쳤다. 1957년 톰블리는 이탈리아로 이주를 하게 되는데, 1964년 베니스 비엔날레의 출품을 계기로 그의 작품은 드디어 빛을 보게 된다. 가장 유명한 갤러리와 미술관에 전시되면서 국제적인 호평을 받게 되고, 미국 현대미술가로서 프랑스 정부로부터 슈발리에 훈장을 받는 영예와 명성을 얻게 된다.

따뜻한 지중해의 분위기와 자연,

역사의 모티브는 그에게 예술적 인식에 영감을 주었고, 2011년 암으로 세상을 떠날때까지 이탈리아에 거주하며 그곳에서 작품생활과 말년의 대부분을 보냈다.

싸이 톰블리 작업의 대부분은 캔버스 위에 크레용, 연필, 페인트를 사용하여 스크래블(scramble)과 스크래치(scratch) 기법을 적용하였고, 페인트에 손가락으로 또는 막대기나 브러시 손잡이를 사용하여 가는 선을 만들어 내었다. 때론 씹은 검과 같은 유성페인트를 사용하여 작은 덩어리를 만들고, 집페인트를 캔버스위에 덮어버리는 획기적인 시도를 하기도 했다.

모든 선과 색상에 생동감 넘치는 에너지, 영성의 의미가 스며들어 있고, 시적인 것과 이성적인 것이 나란히 공존하며 도전하고 향상시키는 톰블리만의 몸짓(gesture)어휘를 개발했다. 그의 거칠게 보이는 선들의 향연은 때론 낙서같기도 하지만 울동감 있는 아름다운 서예처럼 보이기도 한다.

뻑뻑하게 채워진 화면으로부터의 자유로운 해방, 그의 독특한 고전적 감성과 추상 표현주의의 조화를 이룬 톰블리의 작품은 단지 시각적인 시선을 뛰어넘는 예술적 가치로서 인정을 받고 있다.

이런 연유는 현대 미술 시장에서 싸이 톰블리의 작품을 구매하려는 수요의 증가와 함께 그의 지속적인 영향력을 입증한다.

글 이경수

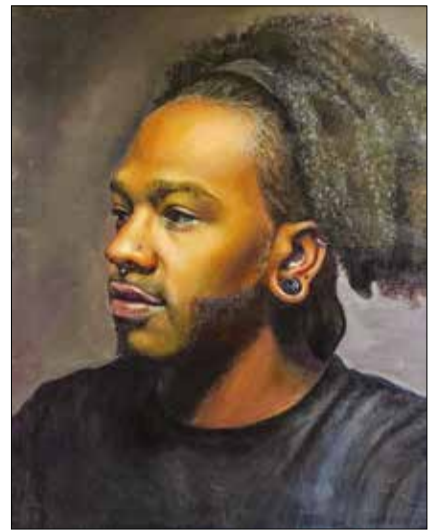
남가주 화단 이끌어갈 신입 회원 작품전



문두현 - Motherland's Breath



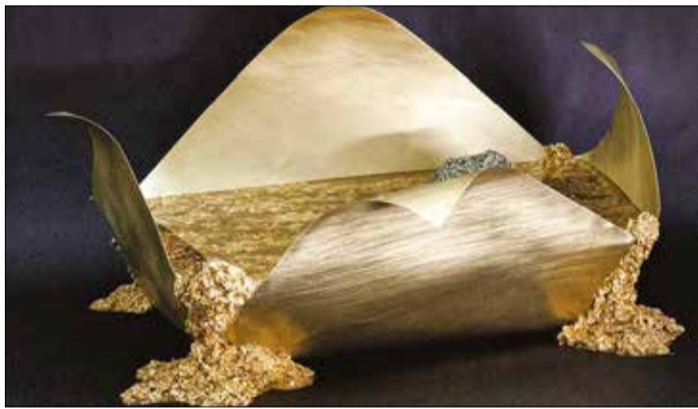
지영란 - 기다리는 마음



김연희 - Simon of Cyrene



포베김 - Red Chair



이사벨라킴 - Birth



이현진 - 나그네

전시회 '공감각적 조화 속에서' (In Synesthetic Harmony)

전공 분야 다양한 7명 작가의 다채로운 작품 리앤리갤러리서 8월 17~24일, 리셉션은 17일

남가주 한인 미술가협회 신입회원들로 구성된 전시회 '공감각적 조화 속에서'(In Synesthetic Harmony)가 8월 17일부터 24일까지 리앤리갤러리(리아그네스)에서 열린다.

올해에는 7명의 회원들이 전시회에 참여하게 되는데, 그들은 모두 모국을 떠나 남가주에서 다시 작품활동의 시작을 알리며 열심히 작업하고 있다. 전공분야도 다양해서 이번 전시회에는 다채로운 작품들이 기대된다. 참여하는 작가는 김연희, 문두현, 이사벨라킴, 지영란, 박병웅, 포베김, 이현진이다.

◇김연희 회원은 성신여대에서 조소를 전공하였으며, LA지역을 중심으로 작품활동을 하고 있다. 그녀는 주로 인물에서 작품의 영감을 받는데 각기 다른 사람들의 얼굴에서 느껴지는 이미지와 그 영혼의 생명력을 표현해 내는 것이 그녀가 추구하는 아름다움의 정의가 된다.

◇문두현 회원은 홍익대학에서 디자인을 전공했으며, 부에노스아이레스에 살다가 미국으로 정착하여 작품활동을 하고 있다. 패션과 디자인 업계에서 활동하다 현재는

Gallery E2ART를 운영하고 있다. 이번에 출품한 작품은 고국을 떠나온지 40여년이 되어가는 코리안 디아스포라로서 느끼게 되는 고향과 어머니에 대한 그리움을 화려한 오방색을 통해 표현했다.

◇박병웅 회원은 추상작품을 선 보인다. 그는 작품의 근본을 세상 만물의 연관성에서 찾는다. 특별히 상반되는 물과 불의 조화에 관심을 갖고 인간에게 지대한 영향을 미치며 존재하는 물과 불의 불가분의 관계를 추상적으로 해석하여 표현하였다.

◇포베 김 회원은 파사디나 아트센터에서 미술을 전공하였다. 그녀는 빛과 함께 시시각각으로 움직이는 색채의 변화가 있는 자연의 색을 모아 인물과 자연을 그린다. 작가는 자연의 아름다움을 직관력으로 표현된 색을 통하여 즉흥성의 자유로움과 생생한 감정을 함께 전달하고자 한다.

◇지영란 회원은 홍익대학원에서 광고전공 석사학위를 받았다. 그동안 다양한 광고 디자인등의 경력과 대학에서 후학을 지도하는 겸임교수를 역임하기도 했다. 현재는 상품 시

니어디자이너로 일하고 있으며, 이번에 출품하는 작품은 내면의 또 다른 마음속의 나를 찾으며 만나기를 바라는 기다림을 표현했다.

◇이사벨라킴 회원은 이화여대에서 조소를 전공하고, 엘에이의 FIDM에서 주얼리 디자인을 공부했다. 그녀의 작업은 자신의 기원, 과거, 내면을 반영한다. 작품경향은 추상적 표현주의와 연결되어 있지만, 틀에 박힌 스타일이 아닌 자유로움을 추구하고자 한다. 주로 금속과 혼합 매체 재료를 합성하는 작업은 작가에게 특별한 매력을 가져다 주는 영감이 있다고 말한다.

◇이현진 회원은 선화예중, 고를 거쳐 UCLA에서 미술을 전공했다. 엘에이를 중심으로 그룹전과 2회의 개인전을 통해 작품활동을 하고 있다. 그녀의 작업의 화두는 패턴(pattern)이다. 자연을 포함한 온 우주는 패턴을 가지고 움직이며, 그와 마찬가지로 이 세상의 모든 사람들도 패턴을 가지고 살아간다. 작가는 시공을 초월하며 움직이는 패턴을 관찰하며 그림을 그리고 있다.

전시회 <공감각적 조화 속에서>는 작가들이 느끼는 주관적인 감각이나 잠재되어 있는 또 다른 감각들을 경험하면서 표현된 내면의 반영이며, 다양하게 표출된 작품들은 관람자들에게 새로운 매력으로 다가오리라 기대한다.

글 이경수
▶전시기간: 8월 17일부터 24일
▶전시장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010 (213)365-8285
▶리셉션: 8월 17일(토) 오후 2~5시



박병웅 - 태초의 기분이 스치다

8월 추천 詩

늙은 코미디언

문정희

코미디를 보다가 와락 운적이 있다
 늙은 코미디언이 맨 땅에 드러누워
 풍뎡이처럼 버둥거리는 것을 보고
 그만 울음을 터뜨린 어린 날이 있었다
 사람들이 깔깔 웃으며 말했다
 아이가 코미디를 보고 운다고
 그때 나는 세상에 큰 비밀이 있음을 알았다
 웃음과 눈물 사이
 살기 위해 버둥거리는
 어두운 맨 땅을 보았다
 그것이 고독이라든가 슬픔이라든가
 그런 미흡한 말로 표현되는 것을 알았을 때
 나는 그 맨 땅에다 시 같은 것을 쓰기 시작했다
 늙은 코미디언처럼
 거꾸로 뒤집혀 버둥거리는
 풍뎡이처럼

〈감상〉

코미디언들은 사람들을 웃기기 위해 여러 가지 스킬을 사용한다. 농담과 유머, 어처구니없는 상황극, 아이러니, 수사학적 말장난 등등이 그것들이다. 그중 가장 유치한 것이 이런 어처구니없는 상황극이다. 시중화자가 본 늙은 코미디언은 사람들을 웃기기 위해 맨 땅에 드러누워 풍뎡이처럼 버둥거렸다. 웃음을 줄 수단이 다 사라진 것이다. 나이들어 원숙해야 할 소재가 고갈되어 살아남기 위해 버둥거리는 것이다. 창피함도 자존심도 버려야 생존을 보장받는 것이다. 현실의 가식없는 냉정한 삶의 한 단면이다.

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

저서: 장미 다방, 흑등고래의 노래,
 지금 이 순간 우리에게 필요한 것들
 2020 모산 문학상 대상 수상.
 2018 <나래시조> 신인상 등단.

2006 미주 중앙 신인문학상 수상 (단편소설)

Senior java Programmer at Disney Consumer Products

Senior java Programmer at Pratt & Whitney Rocketdyne

Senior Bio-statistician and DB Manager at Kaiser Permanente



이정아의

이달의 수필

선한 부메랑

아침 일찍 들러 오이와 가지, 호박을 따간 S 시인이 저녁 무렵 식혜 2병과 무짜지를 현관 앞에 두고 갔다. 식혜는 주겠거든 한 병만 달라고 노래를 해도, 인심 후한 시인은 아들네도 주라며 내 말은 듣지 않는다.

젊은이들은 식혜 맛을 모르는지 아들 집 냉장고 구석에서 구박받는 식혜를 보곤 아들 한테는 보내지 않기로 했다. 교회에 가져가서 구역 식구들과 친교시간에 먹으면 딱인데, 일주일을 기다려야 해서 선배님께 SOS를 쳤다.

식혜 한 병을 픽업하러 오신 선배는 망고 한 상자와 맛난 봉어빵을 사 오셨다. 텃밭채소가 식혜가 되었다가 식혜는 망고로 3단 변신을 했다. 며칠 전 깻잎과 깻잎 모종을 나는 후배는 미역국에 밑반찬을 바리바리 써서 보냈다. 호박과 파파야를 가지러 온 친한아우는 함박꽃 부케와 슈크림을 들고와 물물교환을 했다. 어지러웠다. 작은 사랑이 바이러스처럼 급속히 퍼지며 확산이 되었다. 늘 느끼는 거지만 가져가는 것보다 보답이 훨씬 후하다.

끝없이 달리는 대왕 호박은 교회에 가져가 구역원 가정마다 하나씩 나눠드렸다. 달아보니 5파운드가 넘더라며 놀라워하셨다. 농부는 자기가 농사를 잘 지어 받는 칭찬인듯 으쓱한다. 사심 없이 무언가를 나누면 반드시 몇 배로 돌아온다는 걸 살면서 많이 체험한다. 나는 그걸 선의의 부메랑이라고 생각한다.

마켓에서 세일 할때 파는 열 단에 불과 1불이며, 풋배추도 4단에 1불에 살 수 있다. 감자, 오이, 가지, 고추, 토마토 모두 사는 값이 키우는 것보다 훨씬 싸다. 그러나 키우는 과정을 소중히 여기는 농부의 마음도 무시할 수 없다. 작은 텃밭과 미니 과수원을 가꾸는 남편 때문에 본의 아니게 농부의 아내로 엮인 셈이다. 농사의 프로세스에서 남편은 행복을 느낀다. 나는 나눠주면서 행복을 느낀다. 나누면서 받는 칭찬과 보상(?)은 다 내 것이어서 큰 수고를 하지 않고 웬 떡인가 싶은 요즈음이다. 농사는 나누려고 짓는다는 말이 맞다.

자연은 아무런 대가 없이 우리에게 선물을 준다. 그 선물은 도로 갚아야 할 선물이 아니다. 하늘이 우리에게 무상으로 주듯 주변과 나누고 다른 사람에게 베풀라는 뜻이 아닐까?

여름 한철 텃밭 채소가 끝날 무렵이면 무화과와 단감과 대추가 줄 줄이 열매를 맺고 나눔을 기다린다. 여름과 가을 두 계절, 잠시나마 인심 좋은 농부의 마음을 누려보는 것이다. 무얼 나눌때 참으로 신바람이 난다. 선한 부메랑, 착한 바이러스가 주변에 널리 널리 퍼질 길 바라는 마음. 행복은 멀리 있는 게 아니다.

이정아(본명: 임정아)

경기여중고,이화여자대학교 졸업

1991년 교민백일장 장원

1997년 한국수필 등단

재미수필문학가협회회장, 이사장 역임

피오 피코 코리아타운 도서관 후원 회장 역임.

선집 『아버지의 굴나무』 외 수필집 다수

조경희 문학상외 다수

한국일보 (미주) 문예공모전 심사위원

한국일보 칼럼 집필(1998년~2012년)

현재 중앙일보 미주판 칼럼(이 아침에) 집필

독자와
함께

돌·결혼·동창회 등 각종 행사를
 안내해 드립니다.(사진 첨부 가능)

contact@usmetronews.com

(323)620-6717

홍명보 감독 파동은 거짓말과 협회의 째름이 행정 원인



문상열의
Insight Sport

한국은 인구는 많으나 작은 사회다. 게다가 중앙집권화돼 있어 인구의 절반이 서울, 경기 지역에 집중돼 있다. 한국 사회의 큰 특징 가운데 하나가 학연, 지연, 혈연으로 똘똘뭉쳐 있다는 점이다. 이마저도 모자라 직장 연수 동기, 동호인, 친목회 등으로 끈끈한 연을 맺는다. 긍정적인 면과 부정적인 공존한다. 전두환, 노태우 군사정권 시절에는 일반인들이 육군사관학교의 기수를 알고 지낸 시기였다. 군인들이 정부의 요직을 독차지했기 때문이다. 윤석열 정권 하에서는 사법 연수원 기수를 알고 있어야 하는 시대에 살고 있다. 정부와 투자기관에 대부분이 검사 출신을 쫓았다.

지난 7월 고려대 출신 홍명보를 대한민국 축구국가대표팀 감독으로 재선임하면서 스포츠계뿐 아니라 사회 전체가 들끓고 있다. 정치권마저 나서 감독 선임에 투명성이 제고됐는지를 파헤치고 있다. 이번 홍명보 감독 재선임 과정의 가장 큰 문제는 대표팀 감독을 하지 않겠다고 했다가 이를 뒤집은 거짓말 한 본인과 축구협회의 구멍가계식의 째름이 행정에서 비롯됐다.

홍명보는 엘리트 코스를 밟은 축구인이다. 축구 명문 동북고, 연세대와 함께 한국 스포츠 양대 산맥을 이뤘던 고려대 출신이다. '이뤘던'이라는 과거형을 사용한 의도는 연세대와 고려대가 더이상 스포츠 최강이 아니기 때문이다. 프로 스포츠가 발전되면서 대학 스포츠는 완전히 죽었다. 올림픽 종목은 한국체육대학과 용인대학이 양분하고 있다. 여기에도 파벌이 심각하다.

단체, 구기 종목에서의 두 대학 파워는 여전하다. 협회 집행부에 대부분 두 대학 출신이다. 사태가 불거지면서 다시 한번 도마 위에 오른 게 학연이다. 바로 고려대학이다. 공교롭게도 연세대는 스포츠 파워스쿨이면서도 학연 문제가 불거질 때 도드라지지 않는다. 대학 특성이 이런데



연으로 똘똘 뭉쳐 파벌과 기득권 지향 학연 지연 혈연 우선할때 사회는 지체

서 학연이 나타난다. 현장 취재 때 연세대는 자유분방하고 이기적인 면으로 개인적인 성향이 강하지 않다는 것을 느꼈다. 반면 막걸리로 상징되는 고려대는 선후배의 끌어주고 밀어주는 풍토가 매우 강하다. 스포츠뿐 아니라 사회 전반에 퍼져있는 고려대 인맥은 막강하다. 고려대 상과를 나온 이명박 대통령 때도 잘 드러났다.

우스갯소리로 지구가 멸망해도 한국 사회에서 없어지지 않는 3단체가 있다고들 한다. 고려대학 동창회(교우회), 호남 향후회, 해병 전우회 등이다. 이를 거꾸로 해석하면 이 3단체는 연을 바탕으로 똘똘뭉쳐 파벌과 기득권을 지향한다는 것을 알 수 있다.

대한축구협회(회장 정몽규)는 2022카타르 월드컵에서 한국 대표팀을 16강으로 이끈 포르투갈 파울로 벤투가 사임하면서 단추가 잘못 꿰기 시작했다. 2023년 2월 독일인 위르겐 클린스만(59)을 2026년 북중미 월드컵 대비 감독으로 선임했다. 클린스만은 역대 대표팀 가운데 현역 생활이 가장 화려했다. 이후 지도자로도 절반은 성공했다. 독일대표팀 2006년 독일월드컵 3위, 미국

대표팀 2014년 브라질 월드컵 16강 등. 하지만 한국 대표팀을 맡았을 때는 흘러간 물레방아였다. 일설에 따르면 클린스만 개인은 현장 복귀의지가 없었는데 정몽규 축구협회장이 개인적으로 좋아해 한국 대표팀 감독으로 발탁됐다고 한다. 축구협회장 마음대로다.

결국 한국대표팀은 역대 최고로 꼽히는 멤버를 구성하고도 아시안컵에서 실패하고 내분까지 터져 엄청난 바이아웃 금액을 감수하고 1년 만에 그를 해고했다. 이후 축구협회는 2026 북중미 월드컵 아시아 지역 예선에 황선홍과 김도훈 감독 대행 체제로 4경기를 치르는 편법을 치렀다. 클린스만 해고 후 5개월을 표류한 축구협회는 2014년 브라질 월드컵에서 최악의 성적을 낸 홍명보 K리그 울산 현대 HD 감독을 재선임했다. 문제는 여기서 불거졌다.

당초 축협의 5개월 표류는 외국인 감독을 찾는데 주안점을 뒀서다. 100여명의 외국인 코치를 만났다고 한다. 축협의 안목뿐 아니라 협상도 수준 이하다. 그런데 느닷없이 며칠 전까지 축협을 비난한 홍명보를 감독으로 앉히면서 성난 팬심이 들불처럼 번졌다. 홍 감독을 향한 비난은

10년 전 2014브라질 월드컵 참패에 기름을 부었다. 대회를 마치고 귀국에 앞서 회식 자리에 여성 접대의 불미스러운일까지 소환됐다. 대회 전 부동산 매입, 팀을 떠난 일본 선수를 향한 비난, K리그 타팀으로 이적하려는 선수에 돈보다 명분을 요구한 것 등 줄줄이 이어졌다. 정작 홍명보 개인은 선수 시절 고액 요구와 태업으로 나이스한 협상 매너와는 거리가 멀었다. 포항에서 MLS LA 갤럭시 이적도 뒷 얘기가 많다. 홍명보의 부인은 LA 재미동포 출신이다.

외국인 감독 선임이 지지부진해지자 축협 정해성 전력강화위원장이 사임한다. 이후 이임생 기술총괄이 사는 8가지 선임 이유를 내세우며 홍 감독 발탁 배경을 설명했다. 이는 홍명보를 지명하려고 꺾었춘 흔적이 역력하다. 애초 클린스만을 해고하고 홍명보를 바로 세웠으면 현재와 같은 파동은 없었을 것이다. 그때 홍 감독은 기자들의 대표팀 감독 발탁 설에 "K리그 시즌을 대비해야 한다"고 말했다. 현재는 시즌 도중에 선두권 싸움을 하고 있다. 앞뒤가 맞지 않는다.

홍명보 선임에는 정몽규 회장의 입김이 크게 작용했음이 뻔하다. 정몽규, 정해성, 이임생, 홍명보 모두 고려대 라인이다. 사실 스포츠계에서 고려대 인맥은 축구뿐 아니라 야구도 부족할 게 없다. 농구는 연세대 판이다. 2023년 29년 만에 KBO 리그 LG 트윈스를 우승으로 이끈

감독이 염경엽(56)이다. 내야수로 광주일고-고려대를 나왔다. KBO리그 10년 통산 타율이 0.195다. 그는 키움과 SK 감독을 거친 뒤 최근에는 매우 힘든 3번째 팀 LG 사령탑에 올랐다. 2023시즌에 대비해 염경엽을 감독으로 선임한 배경에 포스트시즌 성공이었다. 하지만 염경엽은 키움과 SK 포스트시즌에서 실패했다. LG의 구단주 대행 구본능 씨가 선택했다. 고려대 출신이다. 고려대 출신은 프런트나 지도자로 나서는 지름길이다. 그들의 실력보다는 야구계에서 고대가 차지하는 비중이 커서다. 감독도 세컨드, 서드챌린저를 상대적으로 쉽게 얻는다.

개인에게 학연, 혈연, 지연은 서로를 돈독히 하고 친목을 다지는데 분명 긍정적인 요소다. 그러나 정부, 단체에 학연, 지연, 혈연을 우선할 때 사회는 지체된다. 실력이 떨어지는 사람들이 그 자리를 꿰차면서 빛어내는 부작용은 이루 말할 수 없다. 사회적 비용이 너무 크다. 축협이 이번 홍명보 사태를 계기로 향후 학연을 근절하고 선진적인 축구 행정을 할 수 있을지 기다려본다.

문상열 전문기자

moonsytexas@sportsseoul.com

문상열

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

Cover story

대부분 허리병은 중추 근육 약화에서 시작

걷기로 코어 근육, 다리 근육 단련시켜 재발 방지
아프다며 걷기 피하지 말고 속도 조절하며 도전
50~55세 발병 가장 많고 여성 환자 더 많아
손주 돌보는 할머니들 걷기로 단련해 낙상 방지

세계 보건기구(WHO)는 2020년 전 세계 인구 6억 1,900만 명이 허리병으로 고생했다고 밝혔다. 이 숫자는 더 늘어나 2050년까지 8억 4,300만 명으로 불어난다

매년 허리 통증을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다는 것이다.

이 허리병은 세계적으로도 가장 큰 장애를 유발하지만 그만큼 재활도 잘 된다.

일반적으로 80세까지 숫자가 늘어나지 않으면 한창 나이인 50~55세에 가장 많이 발병하며 남성보다 여성이 더 많다. 이들 허리병의 90%는 원인이 확실치 않다.

미국 클리블랜드 클리닉에 따르면 5명 중 4명은 살아가면서 아래 허리병(low back pain, 하부요통)에 시달리며 병원을 찾는 가장 일반적인 질병이라는 것이다.

보통 30세 이상부터 허리병이 많아진다. 척추뼈 사이에 쿠션 역할을 하는 부드러운 고무 같은 조직인 디스크가 닳아 없어지기 시작하는 나이이다. 이 디스크가 닳기 시작하면 통증이 생기고 움직임 둔화되며 뻣뻣해진다.

과체중으로 지나치게 관절과 디스크에 압력을 가한다. 또는 복부 근육이 약해져 척추뼈를 버텨주지 못해 등쪽에 부담을 주기도 한다. 흡연이나 과음을 하는 사람 또는 의자에 앉아 많은 시간을 보내는 사람은 이 허리통증의 위험을 더 높인다.

무거운 것을 들거나 손주를 돌보며 안아주는 노인들도 허리 부상의 위험이 커지며 심하면 허리뼈가 기울어지는 척추 측만증도 유발할 수 있다. 특히 골다공증 가족력도 허리병을 유발할 수 있고 우울증 역시 원인으로 기록되곤 한다.

관리 및 치료

지난달 의학지 '랜셋'에 실린 한 연구보고서는 정기적인 걷기는 허리통증의 재발을 막는 가장 효과적인 치료법이라고 밝혔다.

이미 의사들과 물리 치료사들은

아래 허리 통증 즉, 하부요통(LBP, Low Back Pain)은 유산소 운동으로 완화시킴과 동시에 척추를 지탱하는 중심 근육을 강화시킨다고 말해 왔다. 하지만 아직도 많은 허리병 환자들이 운동을 꺼려한다.

연구원들은 허리병력을 가진 조사 대상 성인들을 대상으로 일반인보다 정기적으로 두배 이상 걷는 사람들과 다른 비교그룹간의 재활율을 조사해 봤다.

지난 2019년 한 연구서는 육체적 활동이 허리통을 완화하며 2017에는 요가와 물리치료가 허리 통증을 줄인다는 사실을 확인한 바 있다.

호주 마케어리 대학의 마크 행콕 물리치료과 교수는 병원 치료보다 더 효과적이고 비용도 적게 드는 치료 방법으로 걷기 운동이 최고라고 평가했다.

행콕 교수와 연구원들은 최근 허리병에서 회복된 701명의 성인들을 두 그룹으로 나누어 한 그룹은 6개월간 물리치료사에 의해 개인에 맞는 걷기 운동과 6개 강도로 교육을 시켰다. 또 다른 그룹은 아무런 조치도 취하지 않았다. 이들을 1~3년간 관찰해 봤다.

워킹 그룹은 하루 30분씩 주 5일간 나이와 체지방 지수, 현재 운동 능력 등을 고려해 걷게 했다. 또 통증에 대한 교육도 받았다.

이들중 많은 사람들이 통증이 시작되면 자기 본능적으로 운동을 피하려고 했다. 하지만 교육을 통해 이들은 시간이 갈수록 이들은 통증이 온다고 해도 속도를 조절해 가며 꾸준히 운동을 계속해야 한다는 생각을 갖게 했다.

클리블랜드 클리닉 척추건강 센터 의사 함자 칼리드는 허리통의 원인 다양하지만 근본적인 원인은 “중추 근육의 약화”라고 설명했다. 걷기는 척추를 안정화 시켜주는 근육 즉, 중심근육(코어 근육)을 강화해 줄 수 있고 이 중추가 약해지면 피로가 겹쳐지고 척추 측만이 생기며 통증이 유발 된다고 그는 설명했다.



칼리드 교수는 “허리병에는 만병통치약이 없다”면서 “운동이 최고의 명약”이라고 설명했다.

허리 통증이 만성적이거나 복잡하다면 의사와 물리 치료사가 환자에게 맞는 독창적인 운동 프로그램을 만들 수 있다.

걷기는

▶속 중심 근육의 강도를 높여 준다. 척추를 더 잘 지탱해지고 뼈거나 부상의 위험을 줄여준다. 또 다리를 튼튼하게 만들어 척추로 몰리는 스

트레스를 분산시켜 준다.

▶근육의 지구력을 개선한다. 속 중심 근육과 등 근육, 다리, 척추근육이 쉽게 피로해지는 것을 맞아 준다. 오래 잘 견딜 수 있게 해준다.

▶혈액 순환을 개선한다. 근육 뿐 아니라 모든 체내에 혈류를 자극한다. 그러면 세포에 많은 영양분과 산소가 공급돼 세포가 자라나고 손상된 세포를 치료해 줄 수 있다. 또 폐기 처분되는 체내장기 특히 근육의 수분을 잘 배출시킬 수 있어 독성 물질을 제거할 수 있다.

▶근육섬유를 활성화한다. 느리게 수축하는 근육섬유와 빠르게 수축하는 근육 등의 다른 근육 섬유를 자극해 근육의 강도를 개선한다.

정기적으로 걸어라 그러면 몸의 속 중심근육이 튼튼해진다. 또 등 근육과 다리 근육이 발달되며 기타 몸을 안정 시키는 근육들이 척추를 탄탄하게 지탱해 주고 전체적인 자세를 교정해 줄 것이다. 결과적으로 등의 균형과 안정성을 확보해 부상이나 낙상의 위험도 줄여준다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

US메트로뉴스와 함께하는 건강 세미나

호르몬을 넘치는 인생

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

일시 8. 28. 2024(수) 오전 9시~12시

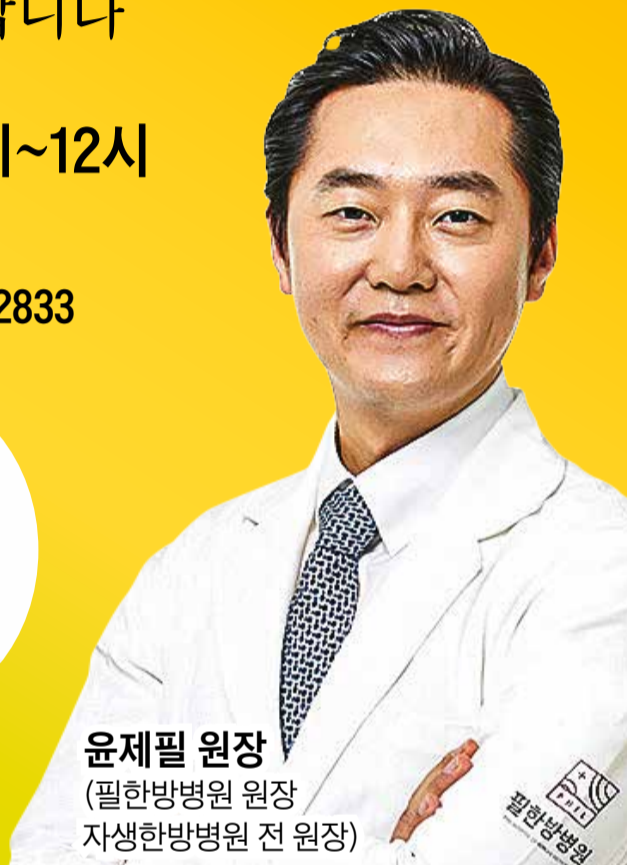
장소 은혜한인교회(무료주차)
1645 W Valencia Dr., Fullerton, CA 92833

점심 제공
추첨 50명에
경품 선물

강사



이유나 코치
(체조강사)



윤제필 원장
(필한방병원 원장
자생한방병원 전 원장)



Arado
아라도 Japanese Restaurant
식사권

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

US메트로뉴스
공동주최
United Healthcare
유나이티드 헬스케어

특별협찬
Hansol 생명/은퇴연금/Medicare/LTC
안솔종합보험(주)

협찬
NONGSHIM 재미 한국노인회
엘림종합보험 정대용 변호사
한미보험(주) KORAM INSURANCE CENTER INC.
Arado 아라도 Japanese Restaurant

세미나

‘활력 넘치는 인생’

허리건강이 알고 싶다면 ‘은혜한인교회’ 로



대전 필 한방병원 윤제필 원장

척추전문 윤제필 한국 필한방병원 원장 초청 강연
US메트로뉴스·유나이티드 헬스케어 공동주최

‘활력 넘치는 인생’ : 8월 28일(수) 오전 9시~정오
“척추 건강 챙치고 푸짐한 선물도 받아주세요



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

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

병원 찾는 일반적인 원인

미국인 10명 중 8명은 살아가는 동안 허리통증으로 고통을 당하며 병원을 찾는 가장 일반적인 원인이라고 클리블랜드 클리닉이 밝혔다.

또 세계보건기구(WHO)는 2020년 기준으로 전세계 6억 명 이상이 허리병으로 장애가 된다고 전했다.

허리는 우리 몸의 기둥이다. 허리가 나쁘면 일을 제대로 못한다. 운동은 물론이고 걷기도 힘들다. 이정도 된다면 백세 건강은 물건너 갔다고 봐야한다.

하지만 방법은 있다. 척추, 복부, 골반을 둘러싸고 지탱하는 우리 몸의 기둥 근육, 속 근육을 단련시키면 된다. 견고 스트레칭 해주고 재발률이 높은 끔찍한 허리병은 즐거운 노년의 최대의 적이다.

그러면 어떻게 해야 할까.

이번 세미나에서 윤제필 원장이 시원하게 풀어줄 것이다.

윤제필 박사의 척추 건강 비법

이번 세미나에서 한의학 박사이자 한방 재활 의학과 전문의인 대전 필한방병원의 윤제필 원장은 특히 노년의 척추 건강과 치료법 등을 상세히 설명하고 시연할 예정이다.

윤 원장은 2009년 미국에 자생한 방병원 지부를 개설해 ‘수술 없는 척추 건강’ 유지를 통해 널리 알려진 인물이다. 현재는 대전에서 필한방 병원을 설립·운영 중이며, 한국의 여러 방송 프로그램에 출연해 척추 건강의 중요성과 치료 방법을 소개하는 등 한방 척추 의료계의 독보적인 존재로 인기를 끌고 있다.

윤 원장은 프로골퍼 최경주 등 여러 프로스포츠 선수들의 근육과 척추를 진단하는 주치의이기도 하다.

최근에는 한국건강산업협회를 설립하여 한의계, 의료계, 학계, 산업계 간 유기적인 연계를 통한 건강산업 발전에 기여하고 있다.

수술은 마지막 방법

윤 원장은 교보문고 베스트셀러인 ‘기적의 속 근육 스트레칭’의 저자이다. 그는 “속 근육은 중심 근육, 코어 근육으로 우리 몸의 깊숙이 자리잡은 근육이며, 우리 몸의 기둥이 되는 근육”이라고 강조했다. 속 근육은 척추, 복부, 골반을 둘러싸고 지탱하는 역할을 한다.

우리 몸에는 세 가지 주요 속 근육이 있다. 장요근, 요방형근, 척추기립근이 그것이다. 윤 원장은 스트레칭이 가장 좋은 통증 치료법이자 예방법을 강조하면서, 수술은 가장 마지막에 선택해야 할 치료법이라고 설명했다.

그는 “디스크 탈출이 심해 다리 마비가 오거나 대소변 장애가 있는 경우 수술적 치료를 택하고, 3개월 보존치료 후 악화되거나 호전되지 않을 경우 수술을 고려해야 한다”고 권고했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

‘캥거루 할머니’의 근골격계 질환

윤 원장이 지난 4월 한국 대전일보에 게재한 ‘캥거루 할머니’라는 제목의 한의사 칼럼이 주목받고 있다. 그는 칼럼에서 “맞벌이 부부의 증가로 자녀의 양육을 대신하는 할머니들이 많아지고 있다”면서 “하루 2~3시간 아이를 품에 안고 지내는 할머니”들을 ‘캥거루 할머니’로 표현했다.

문제는 이들이 가사 노동도 도맡으면서 근골격계 질환에 쉽게 노출되고 있다는 것이다. 양육과 가사는 젊은 엄마들의 척추·관절 건강에도 무리를 일으키는데, 이미 관절과 인대에 퇴

행이 온 노인들에게는 더욱 큰 부담으로 작용할 수밖에 없다.

윤 원장은 “하루 2~3시간 이상 아이를 품에 안고 지내면서 손목과 어깨, 허리 등 관절에 많은 손상을 입게 된다”면서 “퇴행과 반복된 자극으로 닳은 연골과 윤활막이 육아와 가사 노동으로 인한 부하를 견디지 못해 추가적인 관절 질환을 일으킬 수 있다”고 설명했다. 또한 “손목이 붓거나 욱신거리고, 어깨를 돌리거나 들어 올릴 때 소리가 나는 등 불편한 증상이 발생할 수 있으며, 척추에 반복적인 무리가 갈 경

우 만성 요통으로 진행될 수 있다”고 경고했다.

윤 원장은 이를 해결하기 위해 스트레칭 등과 같은 적절한 치료가 필요하다고 강조했다. 시중에 판매되는 탄력 고무밴드나 가벼운 중량의 아령을 이용하면 더욱 효과적이며, 집에서 쉽게 활용할 수 있는 운동기구로 물을 적당량 채운 500ml 생수병을 이용해도 좋다고 조언했다. 그는 스트레칭의 중요성을 거듭 강조하면서, 이를 통해 근골격계 질환을 예방하고 건강을 유지할 수 있다고 덧붙였다.

호를 넘어치는 인생

몸 중심 코어 근육 약해지면 허리 통증 시작

앉아 생활하는 요즘 현대인들의 가장 흔한 고민이 허리 통증이다.

허리 통증의 원인은 다양하지만 거의 90%는 원인을 특정하기 힘들다고 클리블랜드 클리닉 척추건강센터가 밝혔다. 허리는 몸의 중심에서 위와 아래를 연결해주는 매우 중요한 부위다. 허리가 나빠지면 노년의 인생은 물 건너간다고 봐야 한다. 하지만 걱정할 필요는 없다. 걷기와 스트레칭으로 약해져가는 우리의 속 근육 즉, 코어 근육을 단련시키면 대부분의 허리병은 사라지고 재발도 막아준다는 것이다.

8월 28일(수) 이번 은혜한인교회에서 열리는 본보와 유나이티드헬스케어 공동 주관의 '활력 넘치는 인생' 세미나에 참석하면 허리병의 모든 것을 배우고 또 해결책도 찾을 수 있다.

무료 행사로 선물 푸짐

이번 세미나는 누구나 무료로 참석할 수 있다.

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

참가자들에게는 점심이 제공된다. 또 마스크와 타월 등이 담긴 꾸러품도 무료로 선사한다.

이번 행사는 예약을 하지 않아도 되지만 사전 예약을 한다면 '신라면', 미역, 김, 참기름, 얼음보관통 등 간단한 추가 선물도 받을 수 있다. 또 행사가 진행되는 도중에도 믹서, 토스터, 커피 메이커, 선풍기, 식사권 등등 유익한 생활 용품이 걸린 '상품 추첨'도 계속된다.

이번 본보 세미나는 한솔보험, '신라면'의 농심, 재미한국노인회(회장 박건우), 한미보험, 엘림중합보

재발 막으려면 꾸준히 걷고 스트레칭해야
본보 세미나 선물, 점심 제공 예약하면 추가 선물
시니어 체조 강사 이유라의 '건강 스트레칭' 강의
MC 마루의 신바람 사회에 푸짐한 선물, 점심까지
예약 문의 (562)538-8581 또는 (213)247-2938

험, 교통사고 레몬법 유산상속 전문
정대용 변호사, 일식당 아라도도 함께 한다.

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



시니어 전문 헬스 트레이너로 활약하는 체조 강사다. 이날 행사에서 약 30분간 스트레칭의 모든 기본 동작 알려 줄 것이다.

손목발목 스트레칭, 목 어깨 스트레칭으로 몸을 풀어준 다음 가볍게 몸 푸는 점핑 잭스, 무릎 부상 방지하는 의자 스쿼트도 시연한다.

체조강사 이유라

모든 참가자들이 행사장에서 직접 실습하며 익힐 수 있다.

이유라씨는 나이가 들수록 진짜 부자는 근육 부자라는 말이 있다면서 근육은 우리몸의 장기 중에서 포도당을 가장 많이 사용하는 부위로 근육이 많으면 당뇨 발생이 현저하게 줄어든다는 연구 보고서도 있다고 말했다. 그는 미용이 아니라 건강 측면에서 해야 할 두가지 즉, 심폐 근육과 몸을 지켜주는 하체 근육이 중요하다고 설명했다.

그가 밝힌 기본 동작으로는 손깎지 끼고 손목과 발목 동시에 돌려 몸풀기, 깎지 끼고 목 뒤에

서 앞으로 당기면서 호흡 내쉬면서 상체 풀기다.

몸이 풀리면 점핑 잭스를 해 본다. 다리를 벌렸다 다시 모으며 뒷꿈치 들고 가볍게 뛰는 동작이다. 어릴 적 했던 국민 체조를 연상하면 된다.

의자를 이용한 스쿼트 동작도 시연한다. 집에서 할 때는 움직이지 않는 의자 사용하는 것이 중요하다.

앞아서 다리 벌리고 뒷꿈치를 살짝 모아준다. 손 안댄 상태에서 일어나고 앉는 동작을 반복한다. 앉을 때 가슴을 숙이지 말고 상체를 세우고 앉았다가 일어나면 더 큰 운동 효과를 볼 수 있다. 점핑 잭스와 의자 스쿼트 동작을 각각 10회씩 반복해 2회 이상 한다.

MC 마루(MC MARU)

이번 행사는 MC 마루(MC MARU·사진)가 사회를 맡는다.

'마루'는 한국어와 영어는 물론이고 스페인어까지 완벽하게 구사하는 3중 언어 소유자. 다문화 감수성을 바탕으로 사회자로 또는 강사로 지금까지 700여차례 크고 작은 다문화 다민족 행사들을 진행해 왔다.

K-POP 콘서트, 다민족 페스티벌, 리더십 컨퍼런스, 기업 홍보행사, 비영리 단체 기금 모금, 갈라쇼, 비즈니스 박람회, 결혼식 사

회등 다양한 행사의 MC로 유명하다. 그가 혹시 지루할 수도 있는 이번 행사를 재미있고 색다른 건강 세미나로 참가자들을 이끌 것이다.

행사 일정
▶일시: 8월 28일(수) 오전 9시~정오
▶장소: 은혜한인교회: 1645 W. Valencia Dr., Fullerton, CA92833
▶일시: 8월 29일(목) 9시~정오
▶장소: ANC 인싱크 대학: 10000 Foothill Blvd. Lake View Terrace, CA91342



알립니다

유나이티드 헬스케어 ‘건강 및 웰빙 체험 행사’ 개최



8월 28일(수) 은혜한인교회
29일(목) ANC 인싱크대학

‘활력 넘치는 인생’
건강도 챙기고 메디케어
공급증도 풀고

유나이티드 헬스케어는 건강 & 웰빙 체험 행사에 캘리포니아 엘 에이 카운티와 오렌지 카운티의 한인여러분을 초대합니다.

한인 메디케어 수혜자들은 한국어로 진행되는 이번 행사에서 메디케어와 건강보험 혜택 선택 사항들에 대해 배우게 됩니다.

유나이티드 헬스케어는 한인 시니어분들과 메디케어 수혜자들을 위한 건강 및 웰빙 프로그램인 “활력 넘치는 인생(Life on the move)” 행사를 주최합니다. 이 행사는 재미있고 유익한 분위기에서

메디케어와 건강보험 혜택 선택 사항들에 대한 이해를 높이는 데 도움을 주기 위해 기획되었습니다.

참가자들은 메디케어의 여러 파트들과, 자격 요건 및 가입 기간 등과 같은 기본 사항들을 배우게 되어, 정보를 바탕으로 건강보험 혜택을 결정할 수 있을 것입니다. 이 행사는 한국어로 진행됩니다.

US메트로뉴스와 공동으로 주최하는 이번 행사에서는 관철 건강에 대해 알아보고 1분 활력 체조를 배울 수 있는 기회도 마련됩니다.

또한 유나이티드 헬스케어 담당

자가 메디케어에 관련한 질문들에 대해 답변을 드립니다.

유나이티드 헬스케어 보험사에서 보장하는 AARP 메디케어 보조 보험 플랜(AARP Medicare Supplement Insurance Plans) 제공. 이 행사들은 유나이티드 헬스케어가 한인 메디케어 수혜자들이 건강 보험 선택사항에 대해 더 많이 알 수 있도록 돕기 위해 캘리포니아에서 개최하고 있는 교육 행사의 일부입니다.

이 행사는 참가비 없이 누구나 참여할 수 있는 공개 행사입니다.

이 특별한 행사는 다음 장소에서 개최됩니다.

▶행사 1: 2024년 8월 28일, 수요일, 오전 9시~오후 12시

▶장소: 은혜한인교회(Grace Ministries International) 1645 W Valencia Dr, Fullerton, CA 92833

▶행사 2: 2024년 8월 29일, 목요일, 오전 9시~오후 12시

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

▶문의: 1-877-718-3682

하루10분 간단한 스트레칭으로 근력회복

‘거북목’ 직장인도 ‘활력 넘치는 인생’ 세미나 환영
스트레칭은 하루의 시작을 알리는 귀중한 ‘몸풀기’
유나이티드 헬스케어, 메디케어 선택하기 강좌도

스트레칭은 달리기 선수나 체조 선수만 하는 것으로 생각할 수 있지만, 사실 우리 모두에게 필요한 활동이다. 스트레칭은 말 그대로 ‘당겨준다’는 뜻으로, 밤새 웅크려 있던 몸을 풀어 하루의 일을 시작할 수 있게 해주고 근육을 데워준다. 또, 책상에 오래 앉아 쪼그라들었던 근육 등 몸 전체를 길게 늘려 유연성을 높여준다.

하루 종일 손주들을 돌보느라 지친 할머니, 할아버지의 긴장된 근육도 이 스트레칭으로 간단히 풀어줄 수 있다. 스트레칭은 필요할 때만 하는 것이 아니다. 수시로 매일 잠깐씩 몸을 비틀고 당겨 주면, 하루의 활력을 되살릴 수 있는 간단하고 어디서나 할 수 있는 운동이다.

스트레칭의 중요성

스트레칭은 근육을 유연하고 건강하게 유지해준다. 특히 유연성을 키워야 관절을 잘 움직일 수 있다. 유연

성이 없으면 근육이 쪼그라들고 뻣뻣하게 굳어지며, 이렇게 되면 움직임 때 근육을 충분히 사용할 수 없다. 이로 인해 관절통이 생기고, 뼈거나 근육 손상을 입을 수 있다. 또한, 몸의 균형이 무너져 낙상의 위험이 높아진다.

하버드 의과대학 회보에 따르면, 하루 종일 의자에 앉아 있으면 넓적다리 뒤 근육인 ‘햄스트링’(오금줄)이 딱딱하게 굳어 다리나 무릎을 완전히 뻗기가 어려워진다고 한다. 결국, 걷기가 힘들어진다는 것이다. 의자에 오래 앉아 있다가 일어날 때 ‘아이고, 아이고’라는 신음 소리가 절로 나는 이유가 바로 이 때문이다. 이런 상태에서 갑자기 근육에 힘을 주는 활동을 하면 근육이 다칠 수 있다. 다친 근육은 관절을 충분히 받쳐주지 못해 결국 관절 부상으로 이어질 수 있다고 하버드 의대 회보는 경고한다.

따라서 정기적으로 근육을 늘리



고 유연하게 해주는 것이 중요하데, 이러한 작은 행동만으로도 근육에 과도한 힘이 가해지는 것을 막을 수 있다.

어디를 풀어줘야 하나

스트레칭을 통해 움직이는 데 필수적인 근육을 풀어주는 것이 중요하다. 아래쪽 사지, 즉 종아리, 오금줄,

고관절 굴근(허리를 굽힐 때 사용), 허벅지 앞쪽 사두근을 먼저 풀어주는 것이 좋다. 또한 어깨와 목, 허리 역시 스트레칭의 효과를 톡톡히 볼 수 있다. 스트레칭은 매일 해주는 것도 좋으며, 최소한 한 주에 3~4회 정도는 해주는 것이 바람직하다.

스트레칭을 할 때는 근육이 따뜻하게 데워지기 전에 하면 다칠 수 있

으므로 주의해야 한다. 근육 섬유가 아직 준비되지 않았기 때문인데, 따라서 갑작스럽게 스트레칭하지 말고 천천히 움직여 다소간의 워밍과정을 거쳐야 한다. 스트레칭은 한 동작을 약 30초 정도 유지해야 하며, 이때 바운스를 하면 안된다. 스트레칭을 하면 몸이 개운해지고 키가 더 커지는 기분을 느낄 수 있다.

AARP® | Medicare Supplement from UnitedHealthcare®

유나이티드 헬스케어 보험사(유나이티드 헬스케어)



활력 넘치는 인생

꾸준한 관절 관리와 마음의 안정으로 생활에 활력을 높여주세요.

유나이티드 헬스케어는 전문가가 알려드리는 모든 연령대가 즐길 수 있는 체조 프로그램과 웰빙 강좌에 여러분을 초대합니다.

이 무료 교육 행사는 메디케어 강좌를 포함합니다.

- 메디케어 문답
- 간단한 건강 체조 및 운동 관련 정보 제공

초빙 강사



Dr. Je-Pil Yoon

윤제필 병원장 (경희대학교 한의학 박사)
필한방병원



Yuna Lee

이유나 코치 (체조 강사)

행사1

일시: 2024년 8월 28일 (수요일) 접수 시간: 오전 8시 30분
장소: 은혜한인교회 프로그램 시간: 오전 9시-오후 12시
1645 W. Valencia Dr., Fullerton, CA 92833

참가하는 모든 분들께 물병 및 수건 세트 제공 (무료 주차 제공)

행사2

일시: 2024년 8월 29일 (목요일) 접수 시간: 오전 8시 30분
장소: ANC 인싱크 대학 프로그램 시간: 오전 9시-오후 12시
10000 Foothill Blvd., Lake View Terrace, CA 91342

행사참가 신청은
QR코드를 스캔하시거나
유나이티드 헬스케어
1-877-718-3682로 전화하세요.
월요일-금요일, 오전 8시-오후 4시



공동 주관
US메트로뉴스

United
Healthcare®
유나이티드 헬스케어

AARP는 유나이티드 헬스케어(UnitedHealthcare)에서 제공하는 AARP 메디케어 보조 보험 플랜(AARP Medicare Supplement Insurance Plans)을 보증합니다. 유나이티드 헬스케어는 지적 재산 사용을 위해 AARP에게 저작권 사용료를 지불합니다. 이 비용은 AARP의 일반적 목적을 위해 사용됩니다. AARP와 그 계열사는 보험사가 아닙니다. AARP는 에이전트, 브로커 또는 프로듀서를 고용하거나 지지하지 않습니다.

AARP 메디케어 보조 플랜에 가입하려면 귀하는 AARP 회원이어야 합니다.

유나이티드 헬스케어 보험사, 185 Asylum Street, Hartford, CT 06103에서 제공. 보험 양식 번호. GRP 79171 GPS-1 (G-36000-4).

장애로 인해 메디케어 보장 자격이 있는 65세 미만의 사람들은 플랜 이용이 가능할 수 있습니다.

미국 정부 또는 연방 메디케어 프로그램과 연결되거나 지지 받지 않습니다.

이것은 보험 권유입니다. 자격이 있는 보험 에이전트/프로듀서가 연락할 수 있습니다.

이러한 플랜에는 자격 요건, 예외사항 및 제한사항이 있습니다. 비용 및 전체 세부 정보(혜택 적용에 대한 개요 포함)를 원하시면, 표시된 무료 전화번호/ 1-877-718-3682로 자격이 있는 보험 에이전트/프로듀서에게 전화하십시오.

FY10092STKO

 NONGSHIM®

SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

