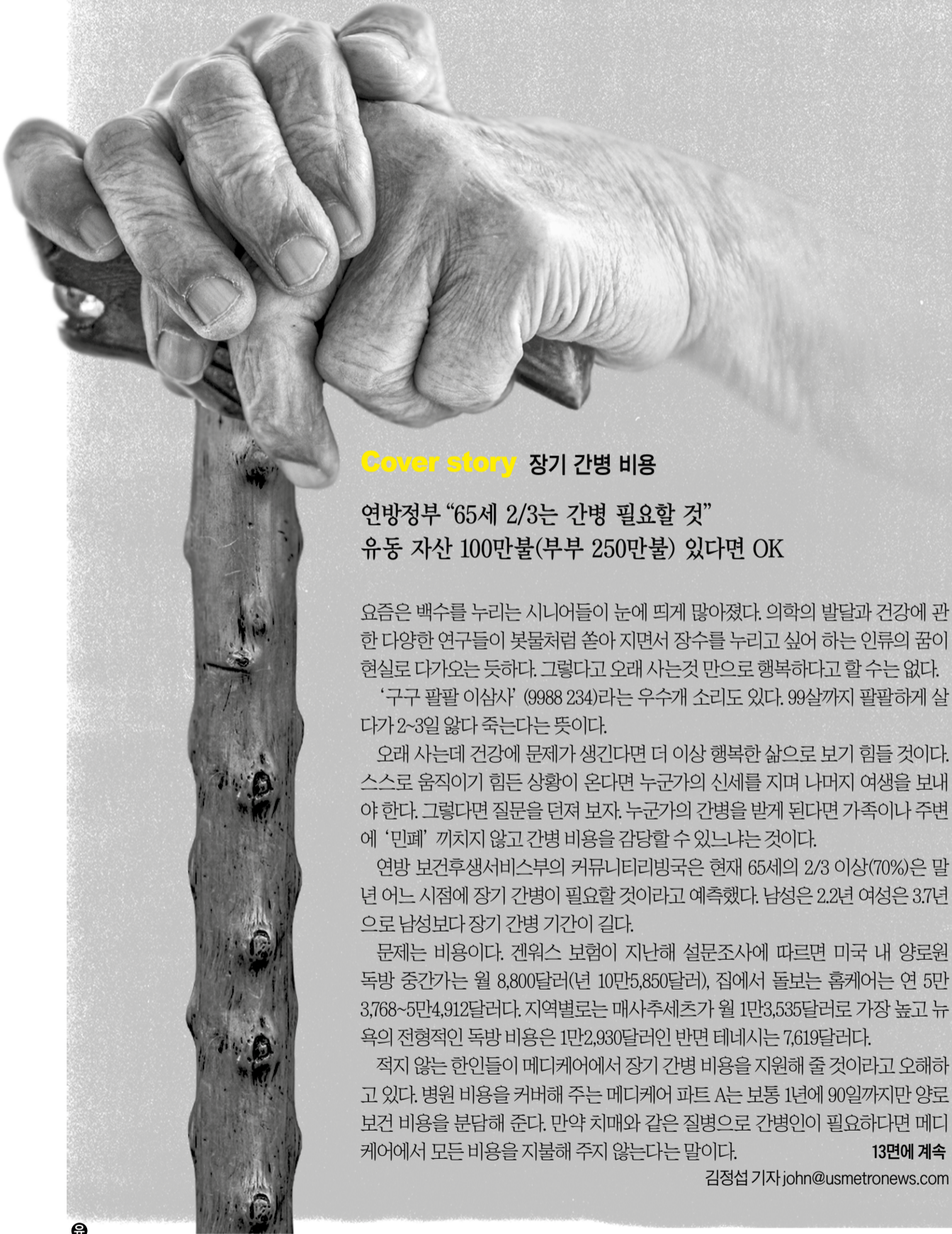


## 식사·목욕 등 혼자 못하면...



### Cover story 장기 간병 비용

연방정부 “65세 2/3는 간병 필요할 것”  
유동 자산 100만불(부부 250만불) 있다면 OK

요즘은 백수를 누리는 시니어들이 눈에 띄게 많아졌다. 의학의 발달과 건강에 관한 다양한 연구들이 봇물처럼 쏟아 지면서 장수를 누리고 싶어 하는 인류의 꿈이 현실로 다가오는 듯하다. 그렇다고 오래 사는 것만으로 행복하다고 할 수는 없다. ‘구구 팔팔 이삼사’ (9988 234)라는 우수개 소리도 있다. 99살까지 팔팔하게 살다가 2~3일 앓다 죽는다는 뜻이다.

오래 사는데 건강에 문제가 생긴다면 더 이상 행복한 삶으로 보기 힘들 것이다. 스스로 움직이기 힘든 상황이 온다면 누군가의 신세를 지며 나머지 여생을 보내야 한다. 그렇다면 질문을 던져 보자. 누군가의 간병을 받게 된다면 가족이나 주변에 ‘민폐’ 끼치지 않고 간병 비용을 감당할 수 있느냐는 것이다.

연방 보건후생서비스부의 커뮤니티리빙국은 현재 65세의 2/3 이상(70%)은 말년 어느 시점에 장기 간병이 필요할 것이라고 예측했다. 남성은 2.2년 여성은 3.7년으로 남성보다 장기 간병 기간이 길다.

문제는 비용이다. 겐워스 보험이 지난해 설문조사에 따르면 미국 내 양로원 독방 중간가는 월 8,800달러(년 10만5,850달러), 집에서 돌보는 홈케어는 연 5만 3,768~5만4,912달러다. 지역별로는 매사추세츠가 월 1만3,535달러로 가장 높고 뉴욕의 전형적인 독방 비용은 1만2,930달러인 반면 테네시는 7,619달러다.

적지 않는 한인들이 메디케어에서 장기 간병 비용을 지원해 줄 것이라고 오해하고 있다. 병원 비용을 커버해 주는 메디케어 파트 A는 보통 1년에 90일까지만 양로 보건 비용을 분담해 준다. 만약 치매와 같은 질병으로 간병인이 필요하다면 메디케어에서 모든 비용을 지불해 주지 않는다는 말이다.

13면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com



### 메디케어

PPO를 오리지널과 혼동 3면

### 소셜 연금

연금 ‘손익분기점’ 은 79세 4면

### 상속

리빙 트러스트 8면



### 세금

비트코인 장기 자본 이득세 9면

### Cover Story

간병 비용 조달 능력 없다면 13면

### 교육

조부모 개설 529 학자금 18면

### 전문 칼럼

정대영 변호사 20면

### 酒史 이야기

사케 26면

### 잘먹고 잘살기

홍지는 기자의 웰빙이야기 27면

### Culture & art

이경수의 미술이야기 28·29면

### 칼럼

김동희 칼럼 30면

풍부한  
경험  
성실  
신뢰

**제인 김 CPA**  
(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

**lee & lee Gallery**

(213) 365-8285

3130 Wilshire Blvd #502, LA, CA 90010

leenleegallery.com

## USmetronews

매월 첫번째 목요일 선보이는 'US 메트로 뉴스'는 생생한 정보, 유익한 읽을 거리와 따뜻한 소통, 맛있는 이야기를 담은 웰빙가이드입니다.

광고·구독·배달 (323)620-6717  
contact@usmetronews.com

# 서울 메디칼 그룹 메디케어 HMO의 추가 혜택에 대해 알아보까요?



보험에 가입하시기 전에 **전문 메디케어 건강보험 에이전트**와 상의하시기 바랍니다.

**1**  **치과**

연간 리미트 \$1500 선에서 다양한 치과 진료 혜택 보장  
코페이 \$0 정기 check업  
(메디케어 HMO 플랜 보험회사에 따라 달라질수 있습니다.)

**2**  **침술**

오리지널 메디케어로는 커버가 안 되는 침술과  
카이로프랙틱이 일부 플랜은 든든하게 보장해 드립니다.  
연간 평균 18회 제공 (보험사에 따라 24~36회 까지 보장)

**3**  **안경**

대다수 안경테 (\$200 까지), 렌즈, 눈검사 등 전체 보장  
(코스트코, 계약되어 있는 다수의 한인 안경점)

**4**  **보청기**

귀 안에 쏙 들어가는 최신 보청기 보험 플랜에 따라  
\$1000 ~2000 까지 보상

**5**  **일반의약품 (OTC)**

보험사 플랜마다 다르지만 3개월에 \$100 정도  
현금을 데빗카드에 입금  
진통제 부터 파스, 각종 건강보조식품 등 처방약이 아닌  
제품을 위한 OTC 구매 지원 제공

**6**  **해외 여행시  
응급치료**

오리지널 메디케어로는 커버가 안 되는  
메디케어 HMO 플랜에 따라 적은 곳은 5만 달러에서  
많은 곳은 100만 달러까지 커버

**7**  **차량 제공**

고령의 시니어가 병원이나 주치의 방문 시  
필요한 교통편 제공. 연간 리미트 24회까지  
(메디케어 HMO 플랜 보험회사에 따라 달라질수 있습니다.)

**8**  **운동**

“실버스니커즈” 연계된 24시간 피트니스,  
YMCA 등 전국 1만 4000여 곳의  
유명 피트니스 센터 무료 이용  
(보험사 플랜에 따라 골프비용 한달에 \$45 씩 지급하는 경우도 있습니다.)

**9**  **발기부전  
치료제**

주치의 처방시 매달 4~6 알의 발기부전치료제  
(바이아그라, 시알리스) 제공  
특허가 만료된 오리지널 약품과 거의 동일한 효능의  
제네릭 치료제가 제공

**10**  **기타 혜택**

어떤 플랜은 퇴원 후 3~5일간 식사 자택으로 배달  
당뇨 시니어를 위한 연속혈당측정기인  
프리스타일 리브레 제공 등



3년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준  
최고 5성급 메디칼 그룹

**휴매나**

**웰케어**

**유나이티드  
헬스케어**

**앤섬  
블루크로스**

**센트랄헬스  
헬스넷**

**브랜드 뉴데이**

**블루실드**

**에트나  
에스티바**

LA 지역 213.389.0077 OC 지역 714.367.6867

90% 이상의 한인 의사들이 서울 메디칼 그룹에 가입되어 시니어 여러분들을 위해 열심히 치료하고 있습니다.



**서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP



## “PPO를 오리지널과 혼동하는 한인 많아”

많은 한인들이 오리지널 메디케어를 PPO라고 부른다. 하지만 잘못된 말이다. 오리지널 메디케어는 주치의 없이 원하는 곳을 마음대로 다닐 수 있다는 의미로 PPO라고 생각하지만 의미가 전혀 다르다.

얼마 전 한 지인이 자신은 PPO를 가지고 있는데 전국으로 돌아다니며 진료를 할 수 있고 치료비를 한 푼도 내지 않는다고 말했다. “PPO인데 치료비를 한 푼도 안 낸다고? 혹시 오리지널 메디케어를 말하느냐고 물었지만 계속 PPO라고 주장한다” 차분하게 알아봤더니 PPO 플랜이 아니고 정부에서 제공하는 오리지널 메디케어에 메디캡(보충보험 또는 서프리트라고 부름)에 가입한 것이다. 전국에서 사용할 수 있고 디덕터블과 코페이먼트를 모두 메디캡에서 지불하므로 본인이 진료나 병원에 다닐 때 한 푼도 내지 않는다는 말이다.

물론 재산이 없다면 모를까 오리지널 메디케어를 유지하려면 보험료 부담이 만만치는 않다.

그러면 이 지인은 왜 오리지널 메디케어를 PPO로 착각하고 있을까. 아마도 주치의 없이도 원하는 병원을 마음대로 갈 수 있다는 뜻으로 PPO 보험으로 생각하는 것 같다.

하지만 두 가지 보험은 완전히 다르고 보험료 부담도 매우 다르다.

### 메디케어 PPO

메디케어 PPO는 ‘Preferred Provider Organization’의 약자로 우리 말로는 ‘선호 의료진 단체’ 정도로 해석할 수 있겠다. PPO는 오리지널 메디케어와는 달리 연방정부와 계약을 맺은 일반 건강보험회사가 판매하는 파트 C 즉, 메디케어 어드밴티지 보험이다. 주치의 제도로 주치의가 속해 있는 지역 네트워크(메디컬 그룹) 내에서만 사용할 수 있는 HMO와 함께 대표적인 파트 C 보험의 중추를 이룬다. PFFS, MSA 등도 있지만 지역과 서비스가 한정돼 일반적인 보험은 아니다.

HMO와 같이 의사와 병원 네트워크로 운영된다. 이 네트워크에서 진료를 받으면 저렴한 가격으로 검진이나 치료를 받을 수 있지만 네트워크에 가입돼 있지 않은 타 지역 의사나 병원에서 진료를 받으면 네트워크 내에서의 진료비보다 훨씬 비싼 코페이먼트와 코인슈런스 등을 내야 할 수 있다.

예를 들어 A라는 메디컬 그룹의 네트워크에 가입했다면 네트워크 그룹 내 의사나 전



### HMO와 같은 메디케어 파트 C 보험 오리지널은 정부 지급 파트 A, B 보험 파트 C는 메디 캡 보험과 함께 가입 안 돼

문의, 그리고 연계된 병원에서 치료를 받는다면 낮은 비용으로 진료가 가능하다. 하지만 네트워크를 벗어난 B 메디컬 그룹에서 진료를 받았다면 A 메디컬 그룹에서 받는 진료비보다 훨씬 더 비쌀 수 있다는 것이다.

HMO와는 달리 주치의를 지정하지 않아도 된다. 다만 많은 메디케어 파트 C 보험사가 주치의를 지정하도록 하고 있다. 선정한 주치의가 소속된 지역 그룹이 자신이 선택한 PPO 보험의 네트워크이기 때문이다.

PPO는 주치의를 승인받지 않고도 원하는 의사와 병원을 찾을 수 있다는 장점이 있다.

그러나 네트워크 밖에서 원한다고 해서 마음대로 진료를 받을 수는 없다.

네트워크 이외의 진료 기구나 계약을 맺지 않은 의사들이 응급 상황을 제외하고는 PPO 환자를 꼭 진료해 줘야 하는 의무는 없다. 따라서 이들 의사를 방문하기 전에 가지고 있는 보험회사에 문의하거나 보험회사에서 주는 ‘플랜 혜택 설명서’(Evidence of Coverage)를 확인해 보는 것이 좋다. 특히 네트워크 이외의 의료 서비스를 받을 경우 자신이 지불해야 하는 비용을 확인해야 한다.

PPO 플랜 보험료는 HMO 플랜 비용보다 비싸다. 또 디덕터블도 HMO보다 매우 높으며 1년에 내야 하는 자기 부담금(out

of pocket)도 상당히 많다. 따라서 PPO 보험을 원한다면 가입 전 정확한 보험료와 코페이먼트, 코인슈런스, 디덕터블 등 세부 사항을 확실히 알고 가입을 결정해야 한다.

### 오리지널 메디케어

오리지널 메디케어는 정부에서 제공하는 파트 A(병원)와 파트 B(진료)로 구분된다. 주치의를 선정하지 않아도 되고 미국 내 어느 곳에서도 자유롭게 의사나 병원을 찾아 진료를 할 수 있다. 모두 정부에서 돈을 내준다.

네트워크 제도로 운영되지 않기 때문에 마음대로 메디케어 보험을 받는 의사나 병원이라면 미국 어디에서나 사용할 수 있다.

다만 비용 부담이 적지 않다.

파트 A와 파트 B의 디덕터블 부담이 만

만치 않은 데다가 처방전 플랜인 파트 D를 별도로 구입해야 한다. 극빈자를 제외하고는 파트 D에 가입하지 않았다가 나중에 가입하면 가입하지 않고 있던 기간 만큼 벌금을 평생 내야 한다.

오리지널 메디케어는 모든 의료 비용을 정부에서 커버해주지 않는다. 20%는 가입자가 부담해야 한다.

이 20% 자기 부담금과 디덕터블 등 의료 비용이 상당한 부담이 될 수 있다. 따라서 많은 사람들이 메디케어 보충보험(메디캡)에 가입하게 되는데 보험료가 200달러에 근접하므로 오리지널 메디케어를 유지하려면 한 달에 400달러는 족히 지불해야 된다.

또 한 가지 단점은 자신의 건강 기록을 스스로 챙겨야 한다. 주치의 없이 여러 의사를 방문하면 의료 기록을 종합해 환자의 건강을 챙겨줄 의사를 찾기 힘들 것이다. 많은 메디케어 가입자들이 파트 C HMO 플랜에 가입하는 이유 중 하나다. 주치의에게 건강 관리를 맡길 수 있다는 점이 최대의 장점이 될 수 있다.

자넷 김 기자 contact@usmetronews.com

## 65세의 큰 선물!!



#OG15778

**메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.**  
To speak with a Licensed Agent

**이정인** (Jessica J. Kim)  
**(213)503-1810**  
foxrainlady@gmail.com

**무료 상담**

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



# 수령 나이별 소셜 연금 '손익 분기점' 은 79세

62세 vs 67세 총액 78세 8개월에 동일  
건강 안 좋아 오래 못산다면 조기 수령  
“배우자 위한다면 늦게 받아라”

언제부터 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)을 받아야 하나. 많은 사람들의 한결같은 고민이다.

대답은 간단하다. 오래 살 자신이 있다면 70까지 기다렸다가 받아라. 그러면 만기 연령 때 받는 연금보다 132% 더 받는다. 노년에 풍족한 삶을 살 수 있을 것이다. 반면 오래 살 자신이 없다면 일찍 받아라. 미국인의 32%가 62세부터 연금을 받는다. 하지만 만기 연령(FRA·Full Retirement Age)에 받게 될 연금보다 최고 30%(또는 25%)가 줄어든 금액을 평생 받는다.

그러나 수명을 장담할 수는 없다. 또 단순히 기대 수명만 가지고 시기를 결정할 수는 없을 것이다.

62세부터 받기 시작한다면 70세까지 받는 총금액은 얼마나 될까. 또 20년을 더 살아 82세 받을 수 있는 총합계 금액은 얼마나 될까. 또 70까지 기다렸다고 받기 시작한다면 10년 후인 80세까지 얼마나 더 받을 수 있을까.

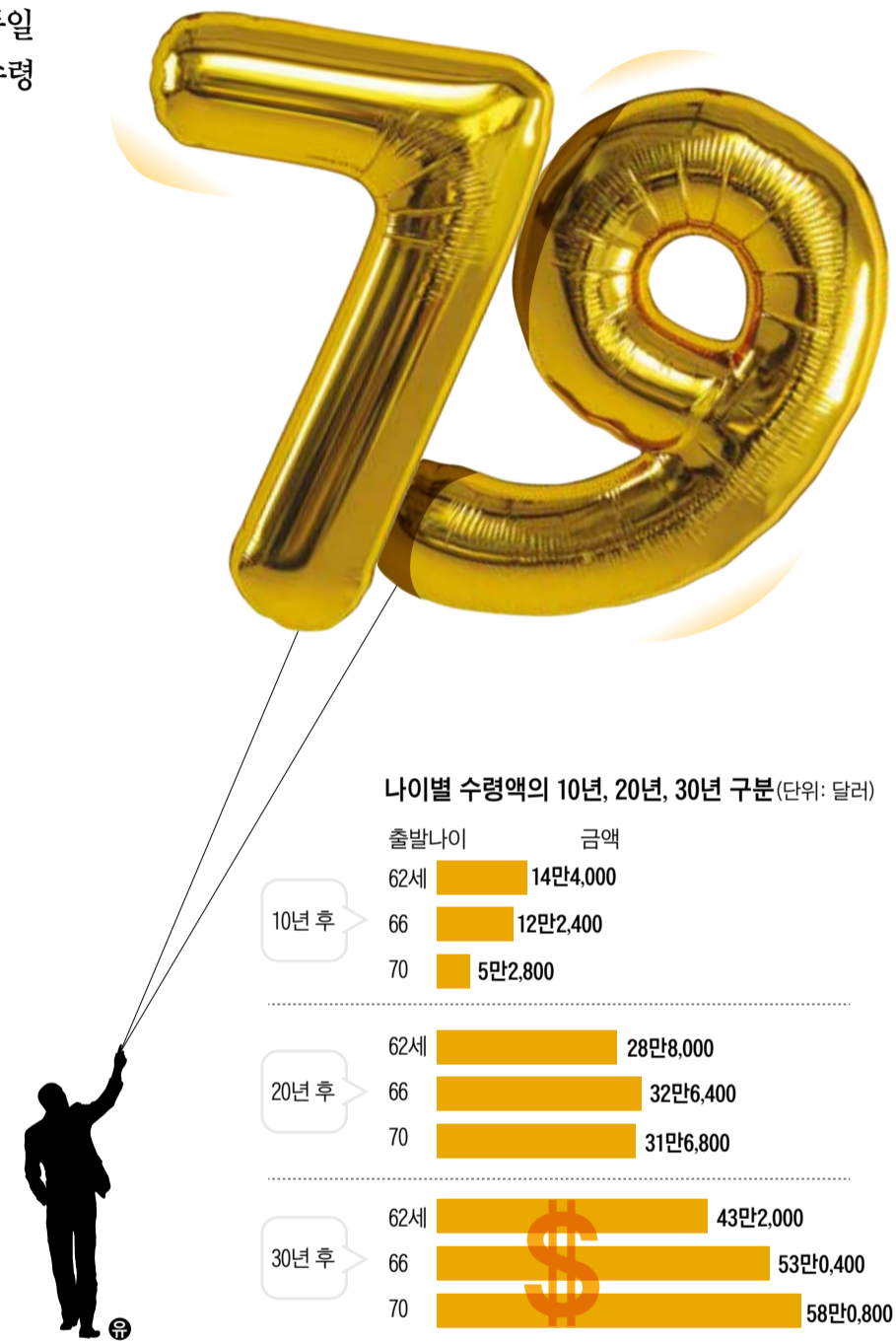
한번 따져보자. 소셜 연금 총액을 계산해 보면 언제 받는 것이 유리한지 한눈에 파악할 수 있을 것이다.

62세부터 받기 시작한 연금의 총합계와 70세부터 시작한 연금의 총합계가 동일해지는 나이를 계산해 보면 된다. 총합계가 동일해지는 때를 우리는 소셜 연금 ‘블랙 이븐 포인트’ (break even poin) 즉, 소셜 연금 손익 분기점이라고 부른다.

소셜 연금은 내가 낸 세금을 연방정부가 모아 미국 국채에 투자했다가 연금 수령을 시작할 수 있는 62세부터 돌려주는 사회 보장 혜택이다. 내가 낸 돈을 내가 돌려받는다는 개념이다. 따라서 한 푼이라도 더 받고 죽는 것이 이익일 수 있다.

소셜 연금의 손익 분기점은 받는 금액에 따라 또 언제 받느냐에 따라 다르다. 또 인플레이션 비율에 따라서도 달라질 수 있다. 하지만 일반적으로 평균 80세로 보면 된다. 이 손익 분기점은 점점 짧아지는 경향이 있다. 인플레이션과 소셜 연금 세금을 내는 수입 한계가 점점 높아지기 때문이다.

결론적으로 손익 분기점 나이까지 살 수 있다면 당연히 늦게 받는 것이 유리하다. 하지만 그때까지 살 수 있을 자신이 없



다면 일찍 시작해 그동안 낸 세금을 더 많이 받는 것이 좋을지도 모른다. 물론 죽은 후 배우자가 받게 될 연금을 생각한다면 70세까지 버티다 받는 것이 바람직할 수도 있다.

어떤 쪽을 선택할지는 순전히 당사자의 몫이다.

### 소셜 연금 손익 분기점 계산하기

앞서 설명한 대로 소셜 연금을 언제 받는 것이 유리한지를 결정할 수 있는 푼 부러진 공식은 없다. 예를 들어 부인이 일을 하지 않았거나 했어도 세금을 적게 내 적은 금액의 소셜 연금을 받는다면 남편은 최대한 늦게 신청해 더 많은 금액을 받는 것이 부인에게 유리하다.

남편이 먼저 죽는다고 가정하면 부인은

남편과 부인 소셜 연금 중 더 많은 쪽을 받기 때문이다.

남편의 연금이 부인 연금보다 더 많다면 당연히 남편의 많은 연금을 부인이 바꾸어 받을 수 있다.

그런데 남편이 연금을 일찍 받으면 그만큼 연금액이 줄어들기 때문에 혼자 남은 부인이 쥐꼬리만 한 남편의 연금을 물려받게 된다. 혼자 사는 노년의 생활이 빈곤할 수밖에 없을 것이다.

이러저러한 이유로 연금 수령 시기를 결정하게 되겠지만 소셜 연금 손익 분기점을 이해한다면 연금 신청 시기를 결정하는데 큰 도움이 될 수 있을 것이다.

많은 온라인 사이트가 소셜 연금 손익 분기점을 계산해주는 서비스를 제공해준다. 하지만 여기에서는 기본 계산 방법만

소개한다.

### 79세 손익 분기점

철수 씨가 62세 때 받는 소셜 연금은 월 1,200달러다. 만약 66세까지 기다린다면 1,700달러이고 70세에 받으면 월 2,200달러라고 가정해 보자.

손익 분기점은 각 나이에 받기 시작한 연금 총액이 동일해지는 때를 말한다.

만약 70세부터 받기 시작한 금액의 총합계와 62세부터 받은 금액의 총합계는 79세에 동일해진다. 또 66세부터 받는 것과 62세부터 받는 금액의 총합계는 75세 때 같아진다.

또 다른 예를 들어보자. 영희 씨는 1960년생으로 만기 은퇴 연령(FRA·full retirement age)은 67세다. 62세 때 받는 것과 67세 받는 것, 두 가지로 계산해 보자. 영희 씨의 67세 FRA에 받는 월 소셜 연금은 1,000달러다.

영희 씨가 62세 연금을 받으면 30%의 줄어든 월 700달러를 받게 된다. 연 8,400달러다.

62세부터 연금을 시작한 영희 씨가 5년 후인 67세 FRA 이전까지 받는 연금 총액은 4만2,000달러다(8,400달러×5년=42,000달러).

만약 영희씨가 67세까지 기다렸다가 연금을 받으면 월 1,000달러, 연 1만2,000달러를 받을 수 있다. 62세 받는 금액보다 연간 3,600달러가 더 많다.

이제 영희 씨의 손익 분기점을 따져본다.

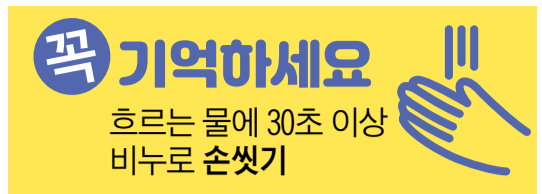
62세부터 5년간 받은 4만2,000달러를 67세에 더 받는 3,600달러로 나누면 11.67이 나온다. 다시말해 67년부터 받는 금액보다 11.67년을 더 받으면 총합계가 동일해진다 것이다.

따라서 영희씨의 소셜 연금 손익 분기점은 78세 8개월이다(42,000달러/3,600달러 = 11.67년 = 78세 8개월).

물론 이 숫자는 가정에 불과하다.

소셜 연금에 적용되는 ‘COLA’ (생활비 조정 비율), 건강 상태에 따른 각자의 기대 수명치, 소셜 연금에 적용되는 세금, 인플레이션 비율, 죽은 후 배우자가 받게 될 연금 등이 고려되어야 한다.

김정섭 기자



# 미국서 30년 근로소득... 한미 연금 모두 받아

(소셜 연금·국민연금)

**30년 미만이면 상황 따라 WEP적용  
미국 연금 최고 50%까지 삭감 지불  
한국 근로기록 미국서 합산도 가능  
메디케어는 한국 기록 합산 안돼**

〈질문〉한국 회사에서 미국으로 파견 나와 영주권을 받고 계속 일을 하면서 소셜 시큐리티 연금을 꼬박 내고 있다. 그런데 한국에서도 국민연금에 자발적으로 돈을 내고 있다. 은퇴 후 한국으로 돌아가 살려고 하는데 미국 소셜 연금과 한국의 국민 연금을 모두 받을 수 있나.

이 질문에 대한 답변은 아무런 문제 없이 양쪽의 연금을 모두 받을 수 있다는 것이다. 물론 미국 시민권자 또는 영주권자라면 세금을 내야 한다.

미국 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)은 소셜 시큐리티 세금을 내지 않는 직장의 연금을 받을 경우 소셜 연금을 모두 지불해 주지 않는다. 일명 '횡재 수입 제거' 법(WEP·Windfall Elimination Provision)이라는 규정에 따라 소셜 연금의 최대 50%까지 제하고 지불한다. 소셜 연금도 받고 소셜 연금을 내지 않은 직장의 연금(주로 공무원)을 모두 받게 되면 공평하지 않다는 이유에서다.

하지만 미국에서 충분한 근로소득을 올리며 30년 이상 세금을 내고 살았다면 이 WEP는 적용되지 않는다. 연금에 아무런 문제가 되지 않는다는 말이다. 30년이 되지 않았다면 상황에 따라 소셜 연금이 줄어들 수 있다.

미국 시민권자나 영주권자가 한국에 나가 살면서 미국 소셜 연금과 한국 연금을 모두 받게 된다면 '횡재 수입 제거'에 따라 미국 소셜 연금이 줄어들 수 있을 것이다. 하지만 상황에 따라 모두 받을 수도 있다. 상황이 매우 복잡하므로 앞선 질문에 WEP가 적용되는지를 소셜 시큐리티 웹사이트(ssa.gov)의 '해외 연금과 WEP'(Windfall Elimination Provision and Foreign Pensions) '스크린 툴' 페이지([https://www.ssa.gov/international/wep\\_disclaimer.html](https://www.ssa.gov/international/wep_disclaimer.html))를 통해 알아봤다.

페이지 하단의 '스타트'(start) 버튼을 누르면 질문이 나오게 되는데 자신의 상황에 맞춰 답변하면 미국 소셜 연금이 WEP에 적용되는지 쉽게 알 수 있다.

## 소셜 시큐리티국 스크린 툴 이용하기

▲ '미국 소셜 연금을 받을 자격이 되느냐'는 질문에 답하고 '계속'(continue) 버튼을 누른다.



▲ '1986년 1월 이전에 직장 생활로 미국과 외국 펜션 자격을 갖고 있느냐'는 질문에 답하고 '계속' 버튼을 누른다.

▲ '1986년 1월 이후에 직장 생활로 외국 펜션 자격을 갖고 있느냐'는 질문에 답하고 '계속' 버튼을 누른다.

▲ '30년 이상 충분한 수입으로 미국 소셜 시큐리티 시스템에 세금을 냈느냐'는 질문에 답한다. 만약 여기에서 '예스'에 답을 하면 소셜 연금이 WEP에 영향을 받지 않고 모두 지불된다는 답이 나온다.

WEP는 30년 이상 '충분한 수입'(substantial earning)을 받아 세금을 냈다면 적용되지 않는다.

하지만 충분한 수입으로 30년 이상 세금을 내지 않았다면 최고 50%까지 깎여 지불된다. 충분한 수입의 기준은 매년 3%씩 인상되는데 2021년 충분한 수입은 2만 6,550달러 이상이다.

만약 '노'라고 대답한 후 '계속' 버튼을 누르고 '1994년 12월 이후 제정된 소셜 연금 또는 외국과의 '사회보장협정'(totalization agreement)에 따라 미

국 소셜 연금 또는 해외 연금 자격이 되느냐'는 묻는 질문에 대답한다.

▲ '미국과 외국의 소셜 연금을 받기 위해서는 양국의 근로 기록을 합쳐야 하느냐'는 질문에 답하고 '계속'을 누른다. 앞선 질문에서 양쪽에서 충분한 근로 기록을 가졌으므로 '노' 대답을 택한다.

▲ '동일한 수입으로 미국과 해외에 소셜 시큐리티 세금을 냈고 이로 인해 외국 연금을 받는 미국 시민권자 또는 영주권자 이냐'를 묻는 질문이 나온다. '예스'라고 대답하면 WEP에 적용되지 않는다는 답변이 나온다. 동일한 급여로 미국과 해외에서 세금을 냈다면 30년 기준을 충족시키지 않아도 WEP에 적용되지 않는다는 것이다.

하지만 '노'라고 대답한다면 '지금 또는 앞으로의 근로소득에 근거해 빈곤, 자발적인 적립, 시민권 또는 영주권 때문에 해외 연금을 받느냐'는 질문에 따라 결과가 달라진다.

만약 '노'라고 답한다면 WEP가 적용돼 '충분한 근로소득'을 올린 연수에 따라 최고 50%까지 줄어든 미국 소셜 연금을 받게 된다.

그러나 '예스'라고 대답한다면 '자신 또는 회사에서 의무적으로 해외 연금 시스템에 돈을 적립했느냐'고 묻는다. 만약 '예스'라고 답한다면 역시 WEP의 규정에 따라 미국 소셜 연금 액수가 줄어든다. 하지만 '노'라고 대답하면 WEP는 적용되지 않는다.

결론적으로 미국 소셜 연금도 냈고 한국서도 자발적으로 연금을 냈다면 아무런 문제없이 연금을 모두 받을 수 있다.

그러나 미국 연금을 냈고 한국서도 직장에서 의무적으로 국민연금에 적립했으며 미국 영주권 이상 자격이 되지 않는다면 미국 소셜 연금의 일부가 제해지고 지불된다.

자신의 경우를 이 웹사이트 대입한다면 연금을 모두 받을 수 있는지 쉽게 파악할 수 있다.

중요한 것은 미국에서 매년 충분한 근로 소득을 올리고 30년 이상 소셜 시큐리티 세금을 성실하게 냈다면 해외 연금 시스템(한국 국민연금)에서 지불하는 연금과 미국의 연금을 모두 가감 없이 받을 수 있다는 것이다. 보다 자세한 정보를 얻으려면 소셜 시큐리티국 오피스로 연락해 문의해야 한다.

(800)772-1213, 장애인용 텍스트 전화 (800)325-0778, 해외 1-410-965-0160.

미국과 한국의 사회보장 제도에서 연금을 받으려면 모두 10년의 납부 기록이 필요하다. 하지만 한국에서 일을 했다가 미국으로 건너와 일을 했는데 아직 미국 10년 40 크레딧을 획득하지 못했다면 '한미 사회보장협정'에 따라 양국의 크레딧을 합해 40 크레딧을 채울 수 있다. 다만 받는 연금은 미국과 한국의 근무 기록에 따라 각 나라에서 근무 연수만큼 받는다.

한가지 기억해야 할 부분은 '한미 사회보장협정'은 건강 보험인 메디케어에는 적용되지 않는다. 다시 말해 미국에서 반드시 10년 40 크레딧을 획득해야만 메디케어 혜택을 볼 수 있다는 것이다.

앞으로 이와 관련된 내용들을 단계적으로 게재하겠다.

김정섭기자 john@usmetronews.com

# 해외 장기체류 해도 파트 B 보험 유지 바람직

**메디케어는 국외 진료 커버 안해줘  
일부 파트 C는 응급 상황에서 사용 가능  
해외 체류 증명하면 벌금 없이 파트 D 가입**

해외에 살려고 하는데 메디케어는 어떻게 해야 하느냐고 걱정하는 사람들이 있다.

기본적으로 메디케어는 미국 또는 미국령에서만 사용할 수 있다. 한국 등 해외에서는 특별한 경우를 제외하고는 사용할 수 없다. 해외에서 의료 진료를 받아도 커버되지 않기 때문이다. 또 주치의 제도로 운영되는 메디케어 파트 C 어드밴티지 플랜도 역시 응급 상황을 제외하고는 사용이 불가능하다.

그렇다면 메디케어에 가입할 필요가 없지 않느냐고 반문할 수 있다.

맞는 말이다. 미국에 돌아오지 않고 영원히 해외에서 살겠다면 구태여 미국의 메디케어에 가입할 필요는 없을 것이다. 그런데 해외에서 병이 생겨 미국으로 돌아와 최첨단 의료 혜택을 받아야 할 때도 있을 것이다. 이런 경우라면 당연히 미국 메디케어 혜택을 봐야 할 것이고 그동안 버렸던 메디케어에 다시 가입해야 할 것이다.

만약 미국 정부에서 거절한다면 어쩌나 걱정도 될 것이다. 하지만 그럴 걱정은 필요 없다.

미국 시민권이나 영주권을 계속 유지했다면 메디케어에 다시 가입할 수 있다. 다만 조건이 있다.

그동안 파트 B 보험을 가지고 있지 않았던 기간동안 매년 10%씩에 해당하는 벌금을 매달 보험료와 함께 평생 내야 한다.

예를 들어 일반 파트 B 보험료가 148.50 달러(2021년)인데 10년을 가입하지 않고 한국에 나가 있었다면 매년 10%씩 벌금을 10년간 정산해 기본 보험료에 추가 지불해야 한다. 제때 가입했던 사람들 보다 단순 계산만으로도 파트 B 보험료를 최소 150달러 이상은 더 내야 한다.

결론부터 말한다면 해외에 나가서 살겠다고 해도 미국 정부에서 제공하는 오리지널 메디케어(파트 A와 파트 B)는 계속 보험료를 내고 유지하는 것이 바람직 할 것이다.

메디케어가 해외에서 커버를 받을 수 있는 특별한 경우도 있다. 미국 항구로부터 6시간 이내 거리에 있거나 알래스카에 살고 있는데 가까운 병원이 캐나다 또는 이웃 나라에 있을 때는 메디케어에서 의료비를 커버해 준다.

## 메디케어

대부분의 미국인이나 영주권자는 10년 이상 소셜시큐리티 세금을 냈다면(40크레딧 이상) 파트 A를 무료로 받는다. 하지만 근로 기간이 모자라다면 보험료를 내고 파트 A에 가입해야 한다. 2021년 기준으로 파트 A 보험료는 월 471달러다. 그런데 40크레딧에는 미치지 못하지만 크레딧이 30~39점이면 259달러를 낸다. 이후 40크레딧 이상을 쌓았다면 무료로 파트 A를 받는다. 그런데 크레딧이 모자라 돈을 내고 파트 A를 가입해야 하고 해외에서 거주한다면 미국으로 돌아와 파트 A에 가입한다고 해도 늦게 가입하는데 따른 벌금은 내지 않는다.

참고로 돈을 내고 파트 A에 가입해야 하는데 제때 가입하지 않으면 늦게 가입한 기간의 두배만큼 벌금을 내야 가입할 수 있다(본보 8월호 참조). 가입을 영원히 하지 않는다면 벌금을 낼 필요는 없겠지만 미국에서 메디케어 없이 노년을 보내기는 거의 불가능할 것이다.

만약 무료 파트 A를 받았다가 해외에서 살겠다고 파트 A를 취소한다면 그동안 연방정부에서 지급해 줬던 모든 소셜 시큐리티 연금 또는 장애인 연금, 파트 A 병원

비 지불금 등 모든 소셜시큐리티 베니핏을 모조리 연방 정부에 돌려 줘야 한다. 그러나 일부러 모든 베니핏을 다 포기하면 서까지 파트 A를 취소할 이유는 없을 것이다. 그냥 규정상 그렇다는 것뿐이다.

앞서 말한 대로 해외에서 영원히 살고 미국에 돌아올 생각이 없다면 비싼 파트 B 보험료를 낼 필요는 없을 것이다. 하지만 미국을 자주 왕래한다면 파트 B 보험료를 내고 계속 유지할 것을 권한다.

국민자에게 제공하는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼)를 가지고 있는데 해외에 30일 이상 머물면 원칙적으로 혜택이 취소되므로 주의해야 한다.

## 예외사항

해외에 살고 있어도 메디케어 파트 B 첫 가입 기간에 가입하지 않아도 되는 경우도 있다.

▲당사자 또는 배우자가 해외 회사에서 주는 건강보험에 가입해 있거나 해당 국가에서 제공하는 국가 건강 보험 시스템에 가입돼 있을 경우 특별 가입기간(SEP)을 이용해 벌금 없이 파트 B에 가입할 수 있다. SEP는 당사자 또는 배우자가 계속 건강보험을 제공하는 직장 생활을 하는 동안 또는 직장 보험을 잃은 후 8개월 이내이다. 직장 생활을 계속 하는 동안에도 언제나 SEP 기간 중 건강 보험에 가입할 수 있다.

▲세금 공제를 받는 비영리 기구를 위해

자원해서 해외에 나가 최소 12개월 이상 근무하고 건강보험에 가입해 있다면 6개월 간의 SEP 기간 중 파트 B에 벌금 없이 가입할 수 있다. 6개월이란 근무를 마치거나 해외 건강보험이 끝난 이후를 말한다.

## 파트 C, 처방전 파트 D

해외로 이주하면 메디케어 어드밴티지 파트 C와 파트 D 보험을 중단해야 한다.

파트 C와 파트 D는 거주지역을 중심으로 한 네트워크 사용 가능한 메디케어 보험이다. 서비스 네트워크 지역을 벗어나면 응급 상황을 제외하고는 무용 지물이 돼 버린다. 파트 B 보험료와 파트 C 보험료(지역에 따라 플랜에 따라 다름)를 내면서까지 사용하지도 않을 보험을 유지할 필요는 없을 것이다. 해외로 이주한다면 파트 C 보험을 제공하는 보험회사에 직접 연락해야 한다.

파트 C 보험을 취소하더라도 계속 보험료를 내고 파트 B는 유지할 수 있다.

특히 파트 D는 63일 이상 처방약 혜택을 제공하는 건강보험을 가지고 있지 않으면 보험이 없는 기간동안 전국 평균 처방전 보험료(2021년 33달러)의 1%를 매달 벌금으로 평생 내야 한다.

하지만 해외에 살고 있었던 기간은 보험료 벌금이 면제된다. 따라서 해외에서 살고 있었다는 사실을 증명한다면 벌금없이 파트 D 보험 혜택을 볼 수 있다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com





웰빙 가이드  
**US메트로뉴스**  
 정보가 많아서 좋아요

신문과 인터넷으로  
광고해 드립니다!

광고·구독·배달  
**(323)620-6717**  
 contact@usmetronews.com  
**usmetronews.com**

환자를 최고로 생각하고 치료하며 예방에 최선을 다하는 **서울 메디칼 그룹!**

  
 2017·2018·2019·2020년  


---

  
**최우수 별 5개**  
**서울 메디칼 그룹**  


---

**BEST 4년 연속 선정**  
 환자 만족도 · 의료진의 진료 수준  


---



배우 이순재



**시니어들의 건강관리를 위한  
최적의 의료 시스템 - 메디케어 HMO**

미주 전국 9개 지역의 4200명 의사 선생님들께서  
시니어 여러분들을 위해 열심히 치료하고 있습니다.


**서울 메디칼 그룹**  
 SEOUL MEDICAL GROUP
 
 LA 지역 213.389.0077  
 OC 지역 714.367.6867

# 재산 신탁으로 자손들 유산 낭비 막을 수 있어

## 리빙 트러스트

리빙 트러스트(Living Trust)는 살아있을 때 유산과 관련된 상속 계획을 유언으로 남겨 두는 것을 말한다. 유언으로 작성되는 유언 신탁(testamentary trust)과 달리, 설정자(settlor)가 살아있을 때 개설해 발효되는 신탁을 말한다.

리빙 트러스트는 3가지 구성원으로 구분된다. 재산 가진 사람(settlor 설정자), 재산을 맡아 관리하는 사람(trustee 신탁관리자), 그리고 재산을 받을 사람(beneficiary 수혜자)이다.

대부분의 경우 설정자와 신탁관리자, 수혜자가 같은 사람으로 할 수 있다(최소 죽기 전 또는 의사소통을 하지 못하는 불능상태가 되기 전까지). 다시 말해 재산을 가진 당사자가 리빙 트러스트를 설정하고, 재산을 관리하는 신탁관리자와 재산을 받는 수혜자가 될 수 있다는 말이다.

이렇게 되면 리빙 트러스트를 만들지 않은 것처럼 재산을 설정자가 직접 관리하고 사용할 수 있다.

그렇다면 구태여 비싼 돈을 들여가면서까지 리빙 트러스트를 만들 필요가 없다고 생각할 것이다.

리빙 트러스트를 만드는 대표적인 이유가 죽은 후 재산이 법원으로 넘어가 공증되어야 하는 '프로베이트' (probate) 절차를 거치지 않기 위해서다. 만약 A라는 사람이 모든 재산을 트러스트에 넣어 두었다면 A 씨가 죽거나 판단 불능 상태가 됐을 때 법적으로 A 씨의 이름으로 된 재산은 하나도 없게 된다. 이 때문에 많은 사람들이 신탁을 설정해두고 극빈자 건강보험 보조 프로그램인 메디케이드(메디칼)로 장기 간병 비용을 조달하곤 한다.

만약 A 씨가 판단 불능 상태가 된다고 해도 후견인 선정 절차(신체적 또는 정신적 제약을 가진 사람들에게 판사가 후견인을 선임하는 절차) 없이 재산을 미리 선정해 둔 백업 '후임' (successor) 신탁 관리자가 맡아 관리해 준다.

A 씨가 사망하면 이 '후임' 신탁 관리자가 트러스트에 들어 있는 재산을 A 씨의 평소 유언대로 재산을 분배할 수 있다.

트러스트를 만드는 또 다른 이유는 세금 전략이다. 리빙 트러스트로 상속세나 증여세, 소득세를 피하거나 줄일 수 있다.

트러스트를 만들어 돈을 받을 수혜자들에게 유산의 사용 방법을 미리 지시해 둘 수도 있다. 호화판 생활이나 비싼 차, 도박 등 흥청망청 재산을 모조리 날려 버리지 못하게 할 수 있다는 말이다.

또 수혜자가 받은 유산을 수혜자의 빚으로부터 보호해 줄 수 있다. 트러스트를 개설하면 수혜자가 빚 독촉을 받는다고 해도 유산으로 받은 재산을 채무 변재로부터 제외될 수도 있다.

하지만 트러스트를 개설했다고 해서 설정자의 부채까지 면제받을 수는 없다. 트러스트에 재산을 넣었다고 해도 설정자가 이를 마음대로 사용할 수 있기 때문에 부채로부터 자유로울 수는 없다. 소송이나 부채로부터 보호받으려면 개설 후 다시 취소나 변경할 수 없는 '변경 불가능 신탁' (irrevocable living trust)을 사용해야 한다. 트러스트의 내용을 일 반인들이 마음대로 볼 수 없는 것

도 장점이다. 재산을 받게 될 수혜자 이외의 일반인이 트러스트에 있는 재산을 볼 수는 없다. 하지만 예외도 있다. A 씨가 유언 없이 죽었다면 후임 신탁 관리인은 트러스트에 포함된 수혜자들 뿐 아니라 재산을 물려받을 권리가 있는 모든 법적 권리자들의 요청에 따라 트러스트 내용을 공개해야 한다.

## 리빙 트러스트 설립하기

주 정부가 운영하는 웹사이트를 통해 직접 리빙 트러스트를 개설할 수 있다. 하지만 재산이 많고 복잡하다면 전문 변호사 또는 재정 전문가의 도움을 받으면 좋다. 비용은 대

략 1,000달러부터 시작되는데 각 주 정부 변호사 협회 웹사이트를 통해 믿을 만한 전문 변호사를 찾아볼 수 있다.

## 리빙 트러스트를 취소하거나 내용을 바꿀 수 있나

대부분의 경우 언제라도 취소하거나 바꿀 수 있다. 설정자가 직접 신탁관리자로 이름을 올려 가능할 때까지 재산을 관리할 수 있다. 원한다면 신탁한 재산을 다시 되돌릴 수도 있다.

세금이나 부채 등을 피하려면 변경이 불가능한 트러스트(irrevocable trust)를 개설하면 된다.

## 세금을 줄이거나 피할 수 있나

있다. 연방 상속세를 줄이거나 연기할 수 있는 리빙 트러스트가 여럿 있다. 비영리 자선단체에 남긴 재산, 배우자의 이익을 위한 재산(미국 시민권 배우자가 아닌 경우는 다르게 적용됨)은 비과세 재산으로 분류된다.

## 죽거나 불능상태가 된다면

대부분의 리빙 트러스트는 신임할 수 있는 친구, 친척 또는 전문인 등 누군가가 신탁관리자 역할을 하게 된다. 이럴 경우 신탁 관리인은 성실하게 재산을 관리 투자, 신탁자가 아직 살아 있다면 신탁자의 이익을 위해 재산을 사용한다. 사망 시에는 신탁인의 사전 지시에 따라 부채를 정리하고 재산을 분배, 관리할 의무를 갖는다.

수혜자가 미성년자 또는 아직 어려 재산을 관리할 수 있는 능력이 없을 경우 당장 재산을 넘겨주지 말도록 지시해 둘 수 있다.

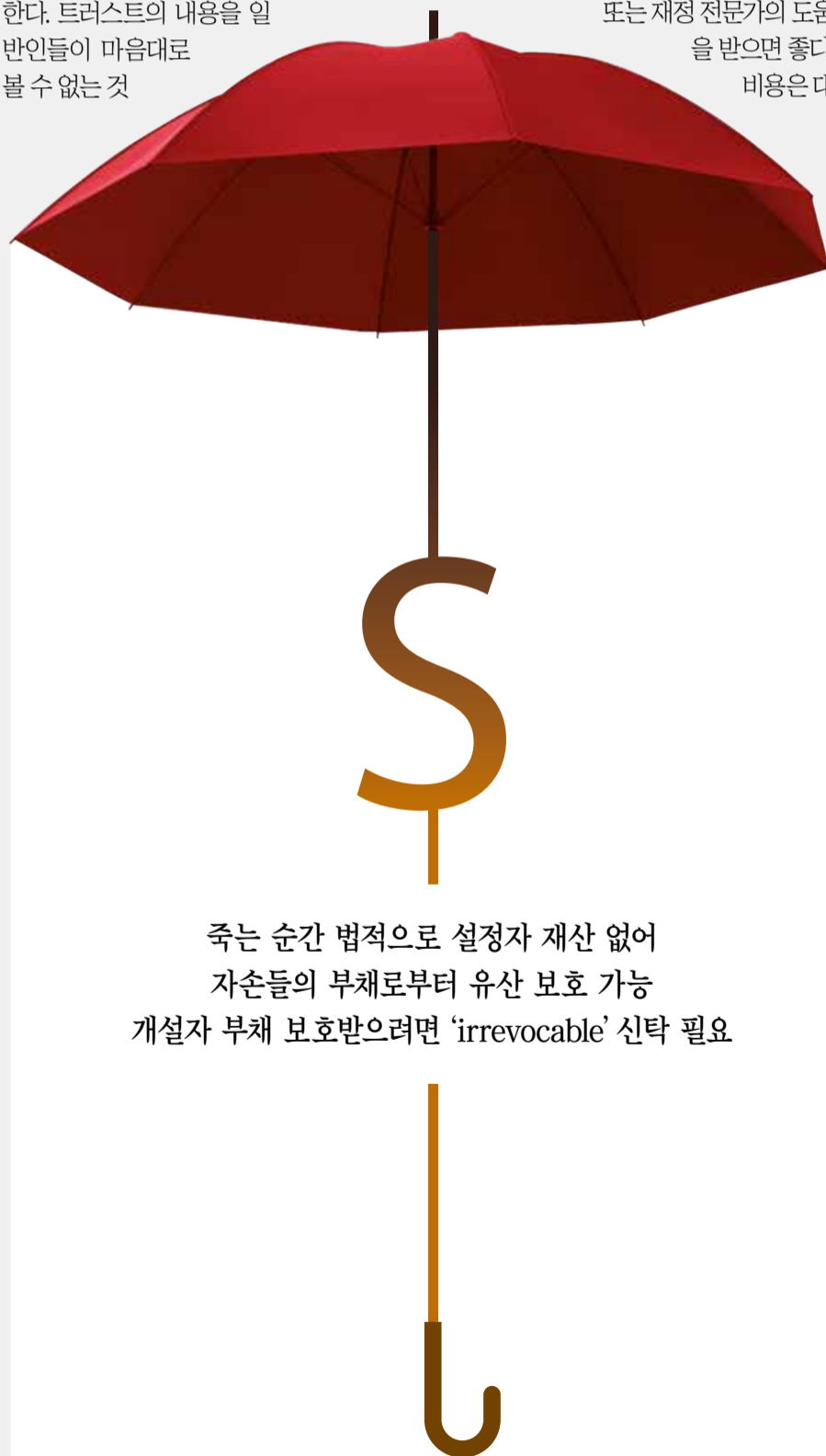
## 리빙 트러스트가 있는데 유언장이 필요한가

필요하다. 리빙 트러스트와 함께 '포어오버 윌' (Pourover Will)에 서명해 둔다. 이 서류는 신탁 설정자가 생전에 리빙 트러스트에 이전하지 못했던 여타 재산을 위한 백업 서류다.

이 서류가 없으면 리빙 트러스트 개설 이후 생긴 재산은 주법에 따라 상속 절차를 거치게 된다. 따라서 '포어오버 윌'은 이런 재산을 트러스트에 포함시켜 트러스트에 들어간 수혜자에게로 상속된다.

또 어린 자녀가 있다면 유언장을 통해 보호자를 지정해 둘 수 있다. 그렇지 않으면 법원에서 낯선 사람을 보호자로 지명할 수도 있다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com



죽는 순간 법적으로 설정자 재산 없어  
자손들의 부채로부터 유산 보호 가능  
개설자 부채 보호받으려면 'irrevocable' 신탁 필요



# 장기자본이득세는 소득 따라 0%, 15%, 20%

주식, 암호화폐 팔았다면 세금 내야  
1년 이내 팔면 일반 소득세율 적용  
캘리포니아는 최고 13.3%까지 과세

요즘 주식과 비트코인 같은 암호 화폐에 투자하는 한인들이 크게 늘었다. 팬데믹으로 재택근무를 하는 젊은 직장인부터 은퇴한 시니어들까지 투자 시장의 호황세를 타고 투자 열풍을 이어가고 있다.

한창 오른 가격에 팔면 짝짤한 수입을 챙길 수 있다. 하지만 세금을 무시할 수는 없을 것이다. 이를 자본이득세 즉, 캐피털 게인 택스(Capital gain tax)라고 부른다. 만약 1년 이상 장기 투자를 했다가 팔면 수입에 따라 세금을 한 푼도 내지 않거나 일반 소득에 따라 순이익의 15% 또는 20%의 세금을 내야 한다. 또 소득이 일정 수준을 넘으면 3.8%의 부과세가 붙어 최고 23.8%까지의 세금을 낼 수 있다. 반면 1년 미만 단기 투자에서 발생하는 수익은 일반 소득 과세 기준에 따라 세금을 내게 된다.

### 자본이득세(capital gains tax)

주식이나 부동산, 비즈니스, 기타 투자 상품 같은 자산을 팔았을 때 생기는 이익금을 자본이득이라고 하고 이 수익에 대해 내야 하는 세금을 자본이득세라고 말한다.

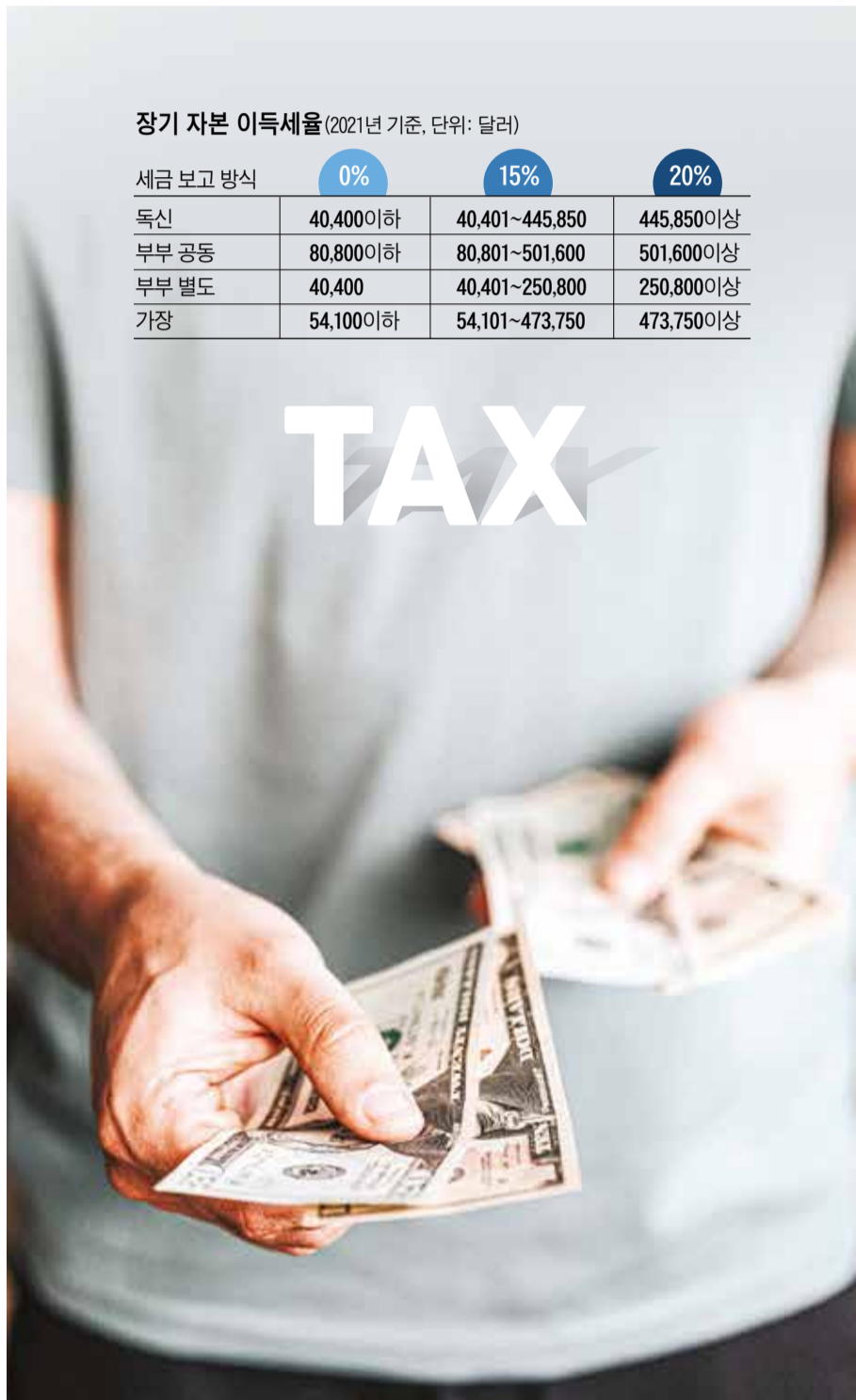
간단히 정리해보자. 물건을 팔았을 때 원가보다 비싸게 팔았다면 이익이 생겼을 것이다. 이에 대한 세금을 말한다.

그렇다면 얼마의 세금을 내야 할까. 세금은 상품을 가지고 있던 기간, 유지하는데 소요된 비용, 개인 소득 세율, 결혼 여부 따라 금액이 달라진다.

하지만 부동산(25%)이나 미술품, 고미술품(28%)과 같은 재산은 별도의 자본 이득세 규정이 적용돼 더 높은 세율이 적용되는 경우도 있다. 또 자격 있는 스톡비즈니스 주식을 5년 이상 보유하고 있다가 팔았다면 이득금 절반은 소득에서 제외되고 나머지 절반에 대해서만 28%의 세율이 적용된다.

### 주별 별도 세금

여기서 설명하는 자본이득 세율은 연방 세금 규정이며 각 주별로 다른 세율이 추가로 적용돼 세금을 징수한다. 캘리포니아는 미국 주에서 가장 높은 최고 13.3%의 소득세율을 적용한다. 하지만 알래스카, 플로리다, 네바다, 사우스다코타, 텍사스, 워싱턴, 와이오밍은 세금이 없으며



장기 자본 이득세율 (2021년 기준, 단위: 달러)

세금 보고 방식	0%	15%	20%
독신	40,400이하	40,401~445,850	445,850이상
부부 공동	80,800이하	80,801~501,600	501,600이상
부부 별도	40,400	40,401~250,800	250,800이상
가장	54,100이하	54,101~473,750	473,750이상

뉴햄프셔와 테네시는 근로소득세는 없지만 배당금(디비던)을 포함한 투자 수입에는 세금을 부과한다.

### 장기 자본 이득세 vs 단기 자본 이득세

보유 기간에 따라 장기와 단기로 구분된다.

보유한 지 1년 이내에 팔아 이득을 남겼다면 단기 자본 이득세를 내야 한다. 세율은 직장에 다닐 때 봉급과 같은 일반 소득과 같은 10%, 12%, 22%, 24%, 32%, 35%, 37%의 세율이 적용된다.

그러나 1년 이상 보유하고 있다가 팔아 이득을 남겼다면 장기 자본 이득세가 적용된다. 세율은 일반 소득에 따라 '0%', 15%, 20%가 적용된다. 일반 소득세율보

다 더 낮다. 장기와 단기 모두 일정 소득 이상이면 3.8%의 부가세가 추가된다. 따라서 장기 자본이득세는 이익금의 최고 23.8%, 단기는 최고 40.8%가 적용될 수 있다.

예를 들어 장기 자본이득이 발생한 경우, 2021년 개인 과세 소득이 4만4,000달러 미만이면 이득에 대해 세금을 내지 않는다. 하지만 4만4,011달러 이상 44만5,850달러 미만의 과세 소득이라면 자본 이득에 대해 15%의 세율이 적용되고 44만5,850달러 이상이면 20%의 세율로 경증 뛰어오른다.

### 세금 계산하기

5월에 주식을 5,000달러에 구입했고 그해

12월에 5,500달러에 팔았다면 500달러의 단기 이득이 발생했다. 만약 22% 소득세율이 적용되는 사람이라면 세금 보고 때 500달러에 대한 단기 이득세 110달러를 내야 한다. 따라서 순이익은 390달러가 된다.

그런데 5월에 구입해 이듬해 12월에 팔아 700달러가 남았다면 이는 장기 자본이득세에 해당한다. 만약 과세 소득이 5만 달러라면 장기 자본이득 세율 15%에 해당하므로 105달러의 세금을 내야 한다. 따라서 순이익은 595달러가 된다.

### 장기 자본 이득금은 소득세율을 높이지 않는다.

여기서 궁금한 점이 생긴다. 주식 등을 처분해 생긴 자본 이득이 일반 소득에 포함되느냐는 질문이다. 일반 소득에 포함된다면 소득세율이 높아질 수 있기 때문이다.

하지만 결론부터 말한다면 자본 이득금이 생겼다고 해서 소득세율이 올라가지는 않는다.

다만 조정 후 총수입(AGI)에 포함돼 로스 IRA 적립을 더 이상 하지 못할 수도 있다.

예를 들어 보자. 결혼한 부부의 수입이 6만 달러다. 그런데 4만 달러의 장기 이득이 생겼다. 장기 이득 4만 달러 중에서 2만 800달러는 '0%'의 세율이 적용된다. 왜냐하면 부부의 일반 소득 8만 800달러까지(표 참조)는 장기 소득세율이 '0%'이기 때문에 세금을 내지 않는다. 하지만 8만 8,000달러를 넘는 나머지 1만 9,200달러의 장기 이득금은 15%의 세율이 적용돼 세금을 내야 한다.

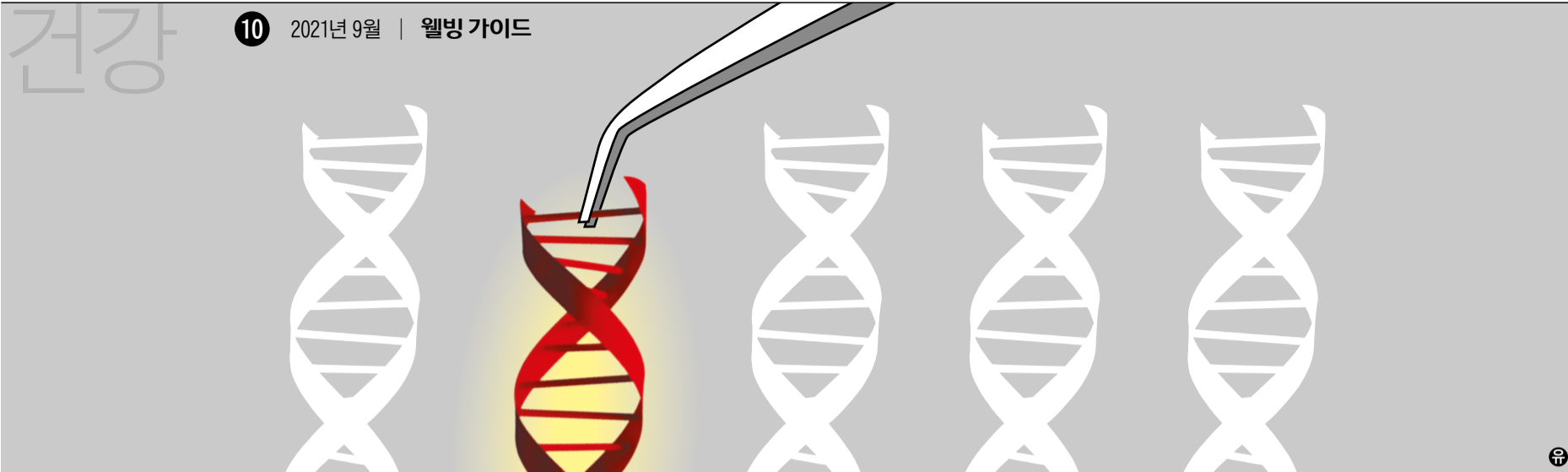
다시 말해 장기이득이 가산된다고 해도 이익금에 대한 세율이 적용되므로 일반 소득세율은 올라가지 않는다.

### 자본 손실(capital loss)

주식을 사고 팔 때 항상 이득만 남길 수는 없을 것이다.

같은 해에 손해를 보고 주식을 팔았다면 손실금 3,000달러에 한해 일반 과세 소득에서 공제 혜택을 받을 수 있다. 하지만 그 이상 손실된 금액은 다음 해에 역시 3,000달러에 한해 세금 공제를 받을 수 있다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com



## “현대판 진시황의 ‘불노초’ 멀지 않았다”

진시황의 ‘불노초’가 현실로 다가왔다. 부와 권력을 영원히 누리겠다는 야심속에 불로장생을 꿈꾸던 진시황이 지구촌 곳곳에 사람을 보내 ‘불노초’를 찾았다. 하지만 그는 뜻을 이루지 못하고 50세의 나이에 수은중독(일설에 따르면)으로 절명했다.

그로부터 2,200여년이 지난 요즘 인간들은 진시황의 ‘불노초’의 비밀을 거북이 등장수 동물에서 찾고 있다.

월스트리트 저널은 최근 ‘불노 장생’을 꿈꾸는 인간의 욕망을 다룬 매우 흥미로운 기사를 내놓았다. 생명 과학자 앤드류 스틸 의학 전문칼럼리스트는 월스트리트 저널에서 인간의 노화를 늦춰 불노 장생의 꿈이 현실로 다가오고 있다고 주장했다. 그는 이미 실험실을 떠나 임상 실험 단계에 오른 연구도 있다면서 정부의 연구비 지원을 촉구했다.

그에 따르면 미국내 사망 원인의 85%는 노화이지만 정부는 건강 연구 지원 기금의 6%만 노화 연구에 투자하고 있다. 암과 알츠하이머 연구 지원금보다 훨씬 미치지 못하는 금액이다.

그는 노화 방지가 가능하다면 정부 의료비 지출이 크게 줄어들 것이라면서 노화 방지의 열쇠만 갖는다면 인간의 건강 수명도 훨씬 더 늘어날 것이라고 밝혔다.

그에 따르면 인간은 매년 죽을 가능성이 10%씩 늘어난다. 물론 우리는 의식하지 못한다. 30대라면 그해 죽을 확률이 1000명당 1명에 조금 미치지 못한다. 그러나 매년 10%씩 증가한다면 사망 가능성은 겁날 정도로 늘어난다. 운 좋게 90세까지 산다고 해도 91세 생일 케익을 자를 가능성은 6명당 1명이다.

생물은 나이들면 다 죽게 되어 있다. 아무리 발버둥쳐 봐야 자연의 섭리를 거스를 수는 없다. 노쇠해지고 병이 생기며 결국 죽게 된다는 것이다. 하지만 인간의 범주를 벗어나 동물계 전체로 눈을 돌려보자. 생로병사가 불변의 진리는 아님을 알 수 있다.

**거북이가 해법이다**

**평균 80세, 5가지 질병 약물 복용 거북이 세포분열 인간보다 많아**



예를 들어 장수 동물로 알려진 거북이는 나이가 들면서 사망의 위험이 높아지지는 않는 것 같다. 이런 현상을 우리는 ‘무시해도 될 만한 노쇠’ (negligible senescence) 라고 부른다. 나이가 들어 활동력이 떨어지면서 병이 생겨 죽는 노쇠 과정을 무시해도 될 정도의 현상이라는 뜻이다.

일부 도롱뇽과 물고기 종류, 작은 연못 속의 히드라, 땅속을 파고 사는 ‘벌거숭이 두더지쥐’ 같은 생물은 나이와 관계없이 항상 죽을 위험성(천적에 의해)을 가지고 있지만 천적 별 되는 여타 종 보다는 오래 산다. 예를 들어 쥐는 3년 정도 살수 있지만 벌거숭이 두더지쥐는 30년 이상 산다.

그럼 이들의 비결은 무얼까. 거북이의 장수 비결은 세포 분열에 있다.

거북이의 세포들은 노화되기 전까지 사람 보다 두배나 더 많이 분열한다. 벌거숭이 두더지쥐는 어떤 면에서는 인간과 비슷한 방법으로 노화되지만 다른 생물학적 메커니즘으로 나이에 관계없이 건강을 유지해 주고 있을 정도로 불가사의한 존재다. 중요한 것은 이런 동물들은 단지 오래 사는 것이 아니라 매우 건강하게 오래 산다는 점이다.

벌거숭이 두더지쥐를 보면 나이 구별이 힘들다. 나이가 매우 많아도 근육량부터 생식 기능까지 그대로 유지하고 매우 건강하며 출산까지 가능하다.

### 세포 노화 막기 임상실험 돌입

그렇다면 우리 인간은 어떨까. 노인 생물학의 급속한 발전으로 노화 과정 자체를 치료해 장수 동물들의 ‘무시해도 될 만한 노쇠’로 만들 수 있는지에 대한 연구가 한창 진행 중이다. 과학으로 인간의 노화를 늦출 수 있는지를 연구한다는 것이다.

요즘 이 분야가 급격히 인기를 끌고 있다. 이를 연구하는 생물 노년학자들은 그러나 인간의 수명보다는 건강한 노년을 목표로 연구에 몰두하고 있다. 우리가 질병 없고 장애 없이 살 수 있는 햇수를 늘려 보겠다는 것이다. 나이 들어 50년동안 양

로원에서 살면서 130세까지 연명하고 싶은 사람은 없을 것이다. 이미 세포의 노쇠(노인병)를 막기 위한 치료가 사람을 대상으로 한 임상단계에 돌입하고 있다.

노화된 세포들은 우리 몸에 쌓이기 시작하면 인간은 늙게 되고 노화 세포들이 계속 축적되면 노화가 가속화된다.

노화 세포를 주기적으로 제거해주는 약물을 투여하고 유전자 변형을 시도하면 더 젊어 진다는 사실이 이미 실험실 쥐들에게서 확인됐다. 이런 쥐들은 치료를 받지 않은 쥐들보다 더 오래 살고 건강하며 또 근육과 심장이 더 튼튼해졌고 암의 진행도 늦춰졌다. 백내장과 인지 기능 쇠퇴의 진행 속도도 늦춰졌고 피부도 검고 두꺼워졌으며 윤기 있는 털을 유지한다.

현재까지 최소 20개 창업회사들이 이런

**광고·구독 (323)620-6717**  
contact@usmetronews.com

노인병학을 실험실 연구 단계를 지나 임상 실험 단계로 내달리고 있다. 이들의 목표는 악성 노화 세포들로 인한 특정 질병 퇴치에 있다.

과거에도 노화 방지 연구를 위한 상당한 투자가 이루어 졌지만 성공을 거두지는 못했다. 그중 하나가 유전자를 활성화시켜 노화를 방지해 주는 물질로 알려진 레스베라트롤이었다. 이 물질은 포도의 표피 속에 발견되는데 곰팡이 등의 미생물의 공격을 막아주는 역할을 한다.

2008년 레스베라트롤을 연구했던 시트리스사는 거대 제약회사 GSK로부터 7억 2,000만달러를 투자받아 연구에 나섰다. 연구소 테이블을 시작으로 알약 생산까지는 많은 장애물들이 있기는 하지만 수많은 치료요법과 노인학의 더 깊은 연구가 이루어지고 있어 최소 몇가지 방법은 분명 성공을 거둘 수 있을 것으로 보인다. **11면에 계속**

자넷 김 기자 contact@usmetronews.com

# 숙면이 어렵다면 매일 개와 30분 산책하라

**근육과 뼈, 무릎 강화에 도움  
엔도르핀 분비 도와 우울증 퇴치  
낮시간대 산책으로 숙면 유지**

개와 함께 산책을... 많은 연구 보고서가 애완견과 산책하면 정신 건강과 육체 건강에 좋다는 사실을 말해주고 있다.

개는 정기적으로 운동을 시켜줘야 오래 그리고 건강하게 살수 있다. 하지만 정기적 산책이 개에게만 좋은 것은 아니다. 개와 함께 산책하는 견주에게도 매우 큰 도움이 된다.

산책전 꼭 플라스틱 백은 챙겨 가는 센스를 갖자. 또 개가 흥분할 수 있으므로 목을 조이는 목줄보다는 몸을 감싸는 줄이 좋다.

**육체 건강**

정기적으로 운동하면 건강에 좋다는 사실 정도는 다 알고 있다. 그러나 운동을 하다가 도중에 포기하는 경우가 많다. 하지만 애견과 산책하면 지루해서 운동을 그만 두는 일은 없다. 정기 코스를 정하고 산책한다.

산책은 어디에서도 가능한 매우 간단한 운동이지만 근육과 뼈를 강화해주고 무리



없이 무릎을 강하게 해 준다. 매일 걷는 코스가 지루하다면 좀더 시간을 늘리거나 언덕길을 이용하는 것도 좋다.

날씨가 덥거나 긴 코스를 택한다면 물을 꼭 챙기자.

날씨가 더우면 아스팔트나 콘크리트가 뜨거워져 개의 발에 화상을 입힐 수 있으므로 조심해야 한다. 맨발로 도로위에 10초간 서 있을 때 뜨겁다면 산책하기에는 너무 뜨거운 상태로 보면 된다. 이런 날씨라면 잔디나 흙길을 택하거나 개 발을 보호하는 신발 정도는 구입하는 센스를 갖자.

**정신 건강**

개와 산책하면 우울함과 불안감 같은 증상을 완화해주고 기분을 좋게 해 준다는 연구 결과도 많다. 개와 함께 하는 시간이 많을수록 스트레스를 유발하는 코티솔 스트레스 호르몬의 분비량을 줄일 수 있다.

그런데 우울증에 빠지면 외부 활동에 쉽게 육체적 피곤함을 느끼게 되며 외출에 대한 의욕이 없어진다. 운동이 우울증 치료에 도움이 된다는 사실을 알면서도 말이다.

하지만 개의 눈을 본다면 산책을 하고 싶어 하는 눈빛이 아마도 산책을 하게 되는 동기가 될 수도 있다. 산책을 하면 엔도르핀이 분비될 것이고 긍정적 느낌을 받게 된다. 스트레스를 줄이고 분위기가 호전되며 정신적 에너지가 충전해진다. 특히 부정적 생각이 멀리 사라질 수 있고 산책 중 다른 견주와도 대화를 나눌 기회가 생긴다.

**잠이 잘 온다**

산책을 하고 돌아오면 개는 바닥에 배를 대고 쉬는 모습을 볼 수 있을 것이다. 피곤

하다는 의미다. 그렇다고 개처럼 낮잠을 잘 수는 없을 것이다. 하지만 정기적인 산책은 잠의 질을 높인다는 연구 결과도 있다.

연방 질병통제 예방국(CDC)는 성인의 수면 시간은 7~9시간이라고 조언했다. 하지만 성인 3명당 1명은 충분한 수면을 갖지 못한다. 잠을 못 자면 비만과 당뇨, 고혈압과 같은 건강 위험에 직면할 수 있다. 정신 건강에 부정적 영향을 미치며 두통, 물기 없는 눈, 피곤과 같은 문제도 생긴다. 개가 이런 문제를 해결해 줄 수 있을 것이다.

꼭 피곤한 운동을 해야만 잠을 잘 자는 것은 아니다. 하루 최소 30분 산책 등 가벼운 운동만으로도 충분한 숙면 효과를 가져올 수 있다.

그러나 잠자리에 들기 전 운동은 오히려 숙면에 방해된다. 가벼운 운동이라도 혈압을 높이고 체온을 상승시키며 신경계를 자극해 숙면에 문제가 생긴다. 가능하면 낮에 운동하면 아기 같은 꿀 잠을 청할 수 있다.

**심장 질환 예방**

운동은 근육과 뼈 건강만이 아니라 심장에도 좋다는 사실은 다 알고 있다.

CDC에 따르면 주당 최소 120분 운동을 권장하고 있다. 하루 20분꼴이다. 하지만 개들에게 20분은 별 것 아니다. 따라서 좀더 긴 시간을 산책해야 한다. 개들도 비만이 많다. 너무 잘 먹이면서도 운동을 적게 하기 때문이다. 산책하면 견주와 개 모두 건강해진다.

개가 있다면 지금 당장 밖으로 나가 동네를 산책해보자.

존김 기자 contact@usmetronews.com

**코로나 백신접종 03**



**생물학적 노화 치료 건강한 삶**

진시황의 불노초 10면에서 계속

**과정 늦추는 약이 목표**

현재 인간의 노후 건강에 대한 연구는 주로 개인 질병 치료 방법에 의존하고 있다.

예를 들어 이상한 덩어리가 발견되면 주치의의 만나 진단을 받고 암전문의로부터 화학요법과 수술을 통해 악성 종양을 퇴치하게 된다.

하지만 대부분의 암은 노인들에게 생긴다. 다시말해 환자가 심장문제를 가지고 있거나 당뇨, 인지 퇴화 등을 가지고 있다면 치료에 어려움을 겪곤 한다.

평균적으로 80세가 되면 5가지 질병을 가지고 있고 비슷한 수의 약을 먹는다. 수명 차원에서 암을 완전히 치료한다고 해도 또다른 질병이 도사리고 있기 때문에 기대 수명을 3년 늘리기도 힘들다. 또 건강 측면에서도 암 치료를 받은 환자는 훨씬 더 몸이 약해지게 된다.

생물노인학의 꿈은 노화 과정을 늦추는 약을 만드는 것이다. 암과 심장병, 치매, 청력과 시각 상실, 특히 주름과 백발까지도 동일한 기본 생물학적 노화로 비롯된다. 이런 노화 과정을 치료할 수만 있다면 인간은 거북이처럼 나이에 관계없이 더 건강하게 살수 있을 것이다.

# 가장 신뢰할 수 있는 '시니어 건강보험 전문가'

## 폴선 메디케어



**폴선**

CA Lic.#OF44756

**자넷(영희) 전**

CA Lic.#OH49868

폴선이 지난 10여 년간 엘에이, 오렌지, 샌버나디노, 리버사이드, 벤츄라 카운티 등에 거주하시는 약 3,700명 시니어분들을 도와드린 경험으로(더 많은 분들을 도와 드리고자) 확장 이전하였습니다.

※모든 메디케어 상담은 무료입니다.

Google에서 **폴선 보험** 을 검색하세요.

[www.paulsunmedicare.com](http://www.paulsunmedicare.com)

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

※중앙일보 메디케어 건강보험 칼럼니스트

### 확장이전

함께 일하실 에이전트 모십니다

**폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872**

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

폴선 시니어 건강보험은  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP



4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준  
최고 5성급 메디칼 그룹

[www.seoulmedicalgroup.com](http://www.seoulmedicalgroup.com)



# 비용 조달 능력 없다면 보험 등 마련해야

## Cover story 장기 간병

부부 가입하면 장기 간병 보험료 할인  
메디케어는 1년 100일만 혜택 제공  
55세 16만달러 간병 혜택 보험료 950달러

### 1면에서 계속

그렇다면 장기 간병 비용을 어떻게 조달할 수 있을까. 크게 3가지로 구분할 수 있다.

①장기 간병 비용을 스스로 부담할 만큼 돈이 많다.

②극빈자로 분류돼 정부에서 제공하는 메디케어(캘리포니아는 메디칼)에 의존한다.

③장기 간병에 대비한 보험에 가입하는 경우다.

장기 간병 보험은 6가지 '일상 활동'(activities of daily living) 중에서 2가지 이상을 90일 이상 하지 못할 때 혜택이 시작된다. 어떤 보험은 60일 이상 하지 못할 때 혜택이 제공되기도 한다.

보험 대부분은 집에서 간병하거나 장기 간병 시설 비용을 지불해 주고 일부는 병원 이동 비용 혜택도 제공한다.

6가지 '일상 활동'이란 ①식사: 스스로 밥 먹기 ②목욕: 스스로 목욕통 목욕 또는 샤워, 칫솔질, 몸단장하기 ③옷 입기: 옷 입고 벗기 ④이동: 앉고 서고 걷기 ⑤배변 자제(contingence): 소변과 대변 기능 조절하기 ⑥화장실 사용하기

보험을 가지고 있다면 훨씬 마음이 놓이겠지만 비용이 문제다. 의료비 상승과 최저 금리로 인해 보험료는 매우 비싸고 또 매년 오른다.

보험회사는 가입자의 보험료와 장기 투자 수익으로 간병 비용을 지불하게 된다. 하지만 대부분 미국 국채 이자율이 지금보다 훨씬 높았던 30년 전(6%) 만들어진 보험이어서 보험료를 크게 올려 비용을 감당할 수밖에 없는 상황이 돼 버렸다.

미국 장기간병보험협회(AALTCI)의 제시 슬롭 회장은 보험회사마다 10~15% 보험료를 인상해야 한다고 말했다. 이자율이 지금보다 훨씬 높아지면 보험료가 오히려 내려갈 수 있겠지만 지금으로서는 가능성이 없어 보인다고 그는 덧붙였다.

과연 장기 간병이 필요할지는 아무도 모른다. 괜히 돈만 내고 사용하지도 못하고 죽거나 아주 잠깐만 혜택을 볼 수도 있는 것도 단점이다.

따라서 장기 간병 보험이 필요할지의 여

부는 재산의 정도, 가족에게 피해를 줄 수 있을지에 따라 결정하는 것이 좋다. 장기 간병 비용을 감당하지 못한다면 가족 중 누군가의 도움을 받아야 된다. 이럴 경우 가족 간병인이 일을 하지 못할 것이고 결국 은퇴 저축도 제대로 못 하게 될 것이다.

'피델리티 투자사'는 최근 여론조사에서 응답자의 28%는 가족을 위한 간병 때문에 직장을 그만뒀다고 밝혔다. 간병을 마치고 직장에 복귀한 사람들의 1/3 이상이 수입이 줄어들었다고 대답했다.

**스스로 간병 비용을 조달할 능력이 되는지**  
충분한 재산이 있다면 보험 없이도 어려움 없이 장기 간병 비용을 지불할 수 있을 것이다. 스톱 회장은 "만약 유동 자산 100만 달러 이상을 가졌다면 간병 비용을 충분히 감당할 수 있을 것"이라고 설명했다. 부부라면 250만 달러 이상의 유동 자산이면 충분하다.

연방 커뮤니티리빙국에 따르면 양로원 입주자는 대부분 12개월 이내 머문다.

겐워스는 설문조사를 통해 시니어들은 양로원보다는 집에서 간병 받기를 원한다고 밝혔다. 또 집 간병의 경우 주 44시간 간병이 필요하면 비용은 대략 월 4,600달러다.

플로리다 보카 레튼의 장기 간병 전문 공인 재정 플래너 마리 애덤은 재정 전문가와 앉아 장기 간병에 필요할 비용이 얼마나 될 것인가를 진지하게 논의하는 것이 좋다고 조언했다. IRA, 401(k), 투자, 소셜 연금, 기타 펜션 수입 들도 간병 비용에 포함된다.

또 소유 주택도 훌륭한 재원이 될 수 있다. 에퀴티가 충분하다면 작은 집을 이사에 현금을 확보하면 된다. 또 주택을 팔아 비용을 감당할 수도 있다. 집을 팔기 원치 않는다면 주택 에퀴티 라인오브 크레딧 또는 리버스 모기지도 사용 가능하다.

### 의료비 저축 계좌(HSA) 이용하기

아직 나이가 젊다면 의료비 저축 계좌(HSA·Health Saving Account)에 가입하는 것도 장기 간병을 대비한 훌륭한 준비가 될 수 있다.

HAS는 디덕터블이 높은 건강 보험에

### 6가지 '일상 활동'

- 1 식사  
스스로 밥 먹기
- 2 목욕  
스스로 목욕통 목욕 또는 샤워, 칫솔질, 몸단장하기
- 3 옷 입기  
옷 입고 벗기
- 4 이동  
앉고 서고 걷기
- 5 배변 자제(contingence)  
소변과 대변 기능 조절하기
- 6 화장실 사용하기

가입한 경우 매우 좋은 방법이다.

IRA 등 전통 은퇴 플랜 처럼 세금 전 수입으로 적립할 수 있다. 반면 의료비로 사용하면 세금을 내지 않으며 투자 수익 역시 면제다. 일을 그만둔 후에도 계속 구좌를 가질 수 있기 때문에 장기 간병 비용으로 사용할 수 있다. HSA 가입 자격은 2021년 디덕터블 1,400달러 이상의 건강 보험을 가지고 있어야 한다. 가족은 2,800달러 이상 디덕터블을 내는 보험이면 가능하다.

개인은 연 3,600달러, 가족 7,200달러까지 적립이 가능하고 55세 이상은 1,000달러를 추가로 더 적립할 수 있다. 다만 메디케어에 가입하면 더 이상 적립할 수 없다.

만일 장기 간병 보험료로 사용한다면 나이에 따라 일부 면세된다.

40세 이전에 HSA에서 돈을 꺼내 보험료를 낸다면 최고 450달러까지 면세다. 41~50세는 850달러, 51~60세는 1,650달러 61~70세는 4,520달러를 사용할 수 있으며 71세 이상은 5,640달러까지 세금없이 보험료로 사용할 수 있다. 이 한계 금액은 매년 인플레이션에 따라 올라간다.

### 장기 간병 보험

55세 부부가 일반 장기 간병 보험에 가입하려면 1년에 2,100달러를 예상해야 된다. 이정도 플랜이면 어덜트 데이 케어, 집 간병, 양로원 입원비 1인당 16만5,000달러까지 혜택을 볼 수 있다. 보험 혜택을 보지 못하고 죽을 수 있다고 생각한다면 혜택을 낮춰 보험료를 줄일 수도 있다.

결혼 부부는 혜택을 공유하는 플랜을 가입해 보험료를 줄일 수 있다. 부부 중 한 명의 보험금이 모두 소진될 경우 배우자가 받을 보험금을 사용할 수 있는 보험이다.

보험금을 낮추는 또다른 방법중 하나는 부부가 동일한 금액의 보험금을 받도록 하는 것이다. 예를 들어 3년동안 하루 200달러씩 보험금을 받는 플랜에 부부가 보험금을 공유하는 옵션을 넣는 것이다.

또 일부 보험회사는 부부가 함께 가입할 경우 보험료를 15~30% 할인해 준다. 또 부부가 가입하지 않더라도 부부가 함께 살면 양로원에 입원할 가능성이 줄어들기 때문에 역시 10~15%의 보험료를 할인 받을 수 있다.

물가 상승에 따라 지불 보험금이 올라가는 인플레이션 조항을 제외시키면 보험료가 낮아 질 수 있다. 인플레이션 조항은 인상되는 장기 간병 비용을 감당할 수 있지만 보험료는 비싸다. **14면에 계속**



# HSA·장기 간병 보험·생명보험으로 혜택

메디케이드는 60개월내 재산 없어야 가능  
가주 메디칼은 30개월내 재산 능력 조사



**13면에서 계속**

예를 들어 55세 남성이 전형적인 16만 5,000달러 보험 혜택 플랜에 가입하고 여기에 2% 인플레이션 조항을 추가한다면 연간 보험료는 1,750달러가 된다. 하지만 인플레이션 조항을 제외시키면 보험료는 950달러로 크게 낮아진다.

55세 여성인 경우 보험료는 2,815달러지만 1,500달러로 낮출 수 있다. 모든 보험들이 그렇지만 장기 간병보험료도 젊어서 가입할수록 싸다. 일반적으로 장기 간병 보험을 가입하는 적정 연령대는 55~65세다.

전형적인 장기 간병 보험인 16만 5,000달러 혜택(인플레이션 제외)의 경우 55세에 가입하면 연 평균 보험료는 950달러이지만 65세에 가입하면 1,200달러로 올라 간다. 여성은 1,500달러에서 2,000달러다.

하이브리드(혼합형) 장기 간병보험

생명보험에 장기 간병 조항을 추가할 수도 있다. 죽기 전 장기 간병이 필요하다면 생명보험에서 비용을 조달해주는 것이다. 그런데 지급된 장기 간병비용은 생명 보험금에서 공제 되므로 사망 때 받는 보험금이 줄어들게 된다.

12만달러짜리 생명 보험에 최고 18만달러까지 장기 간병 비용을 지불해주는 조항이 포함돼 있다고 가정해 보자. 만약 장기 간병 비용을 8만달러를 썼다면 나머지 4만달러는 유족에게 지불된다. 그런데 18만달러를 다 쓰고 죽었는데 다소간의 생명보험 지불 조항이 있다면 유족은 1만달러를 받을 수 있다. 만약 유족에게 조금이라도 돈을 남겨 주고 싶다면 아마 이런 보험에 눈길이 갈 것이다. 12만달러 사망 보험금에 18만달러 장기 간병 혜택이 포함된 생명보험을 55세에 가입하면 연간 4,600달러를 지불해야 할 것이다. 하지만 장기 간병 보험료는 월 950달러다.

**정부 보조를 받을 수 있다**

최근 AP통신이 실시한 설문에서 응답자

의 60%는 연방정부 차원의 메디케어와 같은 장기 간병보험 프로그램을 원했다. 또 70%는 메디케어에서 장기 간병 혜택을 제공해야 한다고 밝혔다. 하지만 연방 차원의 장기 간병 프로그램이 조만간 만들어질 것으로는 보지 않는다. 조 바이든이 집, 또는 노인시설 장기 간병 서비스 예산을 제안했지만 통과되지 미지수다.

반면 주정부 차원의 지원 방안도 추진되고 있다. 2019년 워싱턴주 의회는 페이롤 택스를 올려 장기 간병 프로그램을 만드는 안을 통과시켰다. 이에 따라 워싱턴주는 2022년 1월 1일부터 W-2 직장인들의 급여 100달러 당 58센트의 세금을 인상한다. 하지만 장기 간병보험을 구입한다면 2021년 11월까지 이 프로그램에서 탈퇴해도 된다.

메디케이드(캘리포니아 메디칼) 혜택을 볼 수 있다면 더할 나위 없이 좋다. 메디케이드를 받으려면 모든 재산을 소진한 후에 가능하다. 메디케이드는 신청일 이전 5년(캘리포니아는 30개월) 이내의 재산을 조사해 자격을 심사한다.

## 강산이 변해도 JAY PARK은 변함이 없습니다

메이저보험회사와 비교한 저렴한 플랜

LA에서 가장 저렴한 자동차보험(개인 / 상업용)

사고 잦은 운전자, 음주운전 위반자, 초기 이민자, 초보운전자  
패밀리 멀티플랜 완비(2인 이상) 사고 시 신속 처리

OBAMA CARE(오바마 건강보험)

Health Insurance 365일 건강보험 전문보험 Agency를 찾고 계신가요?

Workers Comp(가장 부담 적은 보험료의 종업원 상해보험)

고객도 좋고, 매상도 떨어지는 불경기에 가장 경제적이고 저렴한  
종업원 상해보험을 알려드립니다.

35년 보험전문인 JAY PARK이 자신 있게 소개하는  
메디케어 건강보험(개인, 그룹)/사업체 자동차 보험

“ 보험료가 내려갑니다

월서 JAY PARK 종합보험의 LOW 를 만나세요

”



월서  JAY PARK 종합보험  
WILSHIRE JAY PARK INSURANCE AGENCY, INC.  
2975 Wilshire Blvd., #608, Los Angeles, CA 90010

CA ins. Lic.#0C84280

월서 JAY PARK 저가(가장싼) 보험의 LOW 보험 TEAM

**213.380.9801**

월서 JAY PARK 종합보험은 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

 **서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

★★★★ 4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

[www.seoulmedicalgroup.com](http://www.seoulmedicalgroup.com)



# ‘마구잡이’ 식 주차장 차량 견인 주의해야

표지판 잘 보고 남의 업소 파킹 금물  
 토잉 회사 감시원 동원해 먹잇감 사냥  
 미 평균 토잉비 165달러, LA는 136달러  
 하루 지난 때 마다 요금+릴리스 피 등 눈덩이

일을 마치고 돌아와 보니 차가 사라졌다. 어디에 세웠는지 착각한 게 아닐까, 도둑을 맞았나? 가슴이 철렁할 때도 있을 것이다. 하지만 많은 경우 자동차는 토잉 당했다고 보면 된다. 일단 토잉을 당하면 돈을 내야 찾을 수 있다.

‘주차 금지’ 사인을 보지 못했거나 로딩존을 막고, 또는 주차가 가능한 공간인지를 착각해 차를 세웠다가 토잉을 당하는 경우도 있다. 억울하게 생각되지만 할말은 없다.

그런데 개인 비즈니스나 샵센터, 아파트 단지 등에는 건물주와 계약을 맺은 토잉 회사들이 곳곳을 돌아다니며 불법 주차된 차량을 견인하는 경우도 많다. 건물주는 고객들만 사용할 수 있는 주차공간을 확보한다는 목적이겠지만 토잉 회사는 수입을 올릴 수 있는 좋은 기회로 이용한다.

미국 평균 토잉 비용은 165달러이고 보관료는 하루 28달러다. 미국 내 20여 개 주는 상한가를 정해 놓고 더 이상은 받지 못하게 한다.

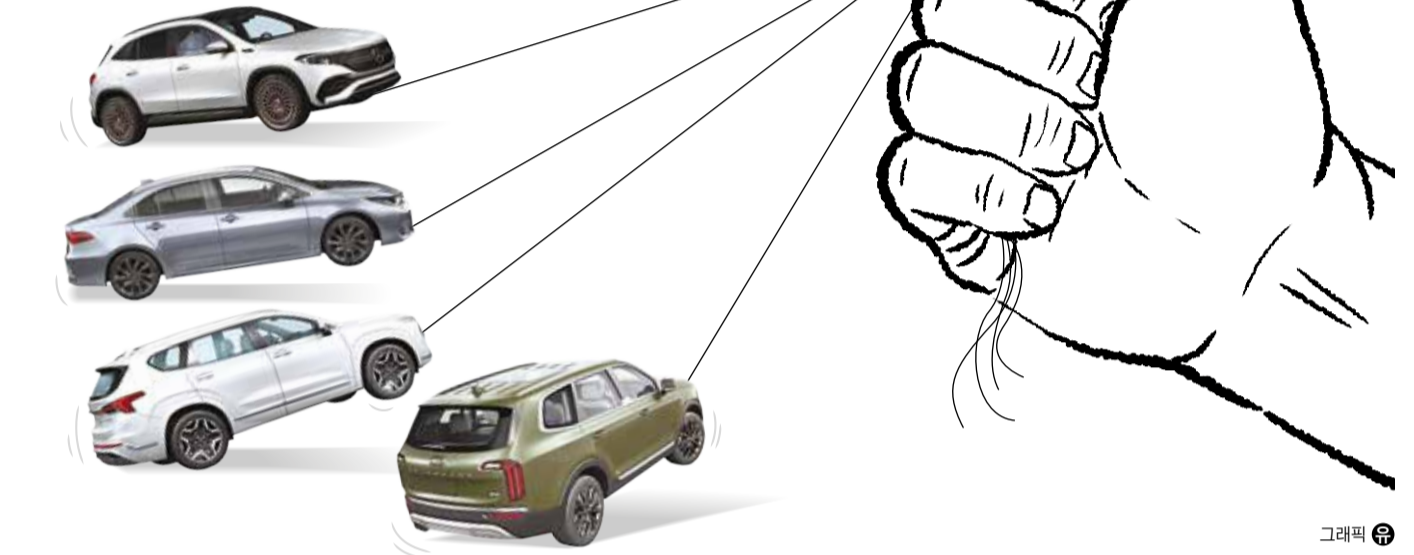
USPIRG 교육펀드를 받는 소비자 보호 단체의 그레이스 브롬바는 “팬더믹으로 갇혀 있던 사람들이 밖으로 나오면서 더 큰 피해가 예상된다”고 경고했다.

이런 토잉은 교통사고로 망가진 자동차 견인과는 양상이 다르다. 사고로 인한 토잉은 보험회사에서 비용을 대신 지불해준다.

매사추세츠 몽고메리 카운티의 에릭 프리드만 소비자 보호국장은 주차장 토잉 회사는 건물주로부터 아무런 돈을 받지 않는 조건으로 계약을 맺는다고 말했다. 계약상 토잉 회사는 견인으로 버는 돈을 갖기 때문에 매우 적극적으로 먹잇감을 찾는다.

토잉회사가 파킹랏에 감시원을 심어두기도 한다. 주차장을 감시하고 있다가 주차 시간을 조금이라도 어기거나 차를 세워놓고 잠시 다른 곳으로 가는 운전자를 목격하면 곧바로 토잉회사에 연락한다.

프리드만 국장은 수년 전 몽고메리 카운티에 이런 마구잡이식 토잉이 판을 쳤다면서 처음에는 경찰이 차를 끌고 갔다고 생각한다고 말했다. 몽고메리 카운티는 워싱턴 D.C. 외곽에 위치해 있다.



카운티 정부는 문제 해결을 위해 규정을 만들었고 2018년 소비자들이 지역 토잉회사를 상대로 집단소송을 제기하면서 마구잡이 토잉은 크게 줄어든 추세다.

### 마구잡이 토잉 골머리

지난 6월 버지니아주 검찰은 알링턴 소재 한 토잉 회사를 “불법, 마구잡이, 약탈식” 토잉으로 소비자에게 재정적 손실을 초래했다는 이유로 고소했다.

알링턴 카운티 순회 법원에 접수된 기소장에 따르면 ‘어드밴스드 토잉’은 아마존 딜리버리 밴부터 우버 이터스, 도어대시와 같은 음식 배달 차량을 포함해 다수의 자동차를 불법 토잉한 혐의다. 심지어는 경찰 차량까지 토잉했다. 재판은 10월에 열린다.

이에 대한 ‘어드밴스드 토잉’의 존 오닐 대표는 주차 요금을 피하려고 쇼핑물 인근의 개인 비즈니스 앞 무료 주차 공간을 이용하려는 양심 운전자들이 많으면서 “돈을 내지 않으려고 불법 주차를 택해” 토잉을 당하는 것이라고 항변했다. 그는 주차장에는 고객만 주차할 수 있다는 표지판이 분명 붙어 있다고 덧붙였다.

2대의 경찰차를 토잉한 데 대해 오닐 대표는 경찰 마크가 없었고 적법하게 토잉했다고 말했다.

시카고는 소유자에게 제대로 알리지 않고 버려진 차량으로 간주해 차를 토잉해 처리해 버린 혐의로 집단소송을 당할 판이다. 심지어는 다발성 경화증을 앓는 여성의 휠체어 벤까지 가져갔다.

시카고 법무실은 이에 대해 “등록도 안 돼 있고 플레이트도 만료된 차량이 시도

로에 버려져 있던 것”이라면서 시는 “이런 차량의 토잉을 고려한 명확한 통보를 제공한다”고 말했다.

미국 주들의 절반가량만 자동차 토잉 비용을 규제하거나 운전자의 동의 없이 토잉된 차를 야적할 수 없도록 규정하고 있다. 또 14개 주만이 토잉 비용을 주차장 또는 야적장 앞에 고지하도록 했다.

특히 일부 주는 토잉 전 주차를 잘못된 차량의 사진 촬영을 의무화하거나 토잉할 차량을 찾기 위해 견인 트럭이 거리 또는 주차장으로 돌아다니지 못하게 한다.

토잉 보고서를 작성한 브롬바는 대부분의 주는 소비자의 불만 사례를 조사하고 보호하는 부서를 운영하고 있어 피해자들이 적극 신고해야 한다고 촉구했다.

프리드만 국장은 소매점 인근의 주차장에 세워도 된다고 생각하지만 개인 소유지이므로 절대 삼가 해야 한다고 주의를 환기시켰다. 그는 특히 표지판을 잘 읽은 후 주차하는 습관이 필요하고 주차된 차량의 사진을 찍어 두는 것도 좋다고 조언했다.

다음은 뉴욕 타임스가 정리한 토잉 관련 일문일답이다.

### 자동차를 토잉 당했다면 어떻게 해야 하나

주차장에 표지판에 전화번호가 있다면 전화한다. 번호가 없다면 관할 경찰서에 전화한다. 많은 시들은 차를 견인하기 전에 토잉 회사는 경찰서에 보고하도록 규정했다.

토잉이 됐다면 돈을 내고 찾는 방법 이외에는 해결 방법이 없다. 차를 찾을 때는 구체적인 비용 청구를 요구한다. 비용이 계속 쌓일 수 있다. 자동차를 내주는 비용,

근무 시간 외 비용 등등 어떤 비용이 청구됐는지 알아 둔다. 만약 토잉이 불법이었음을 밝힐 수 있다면 미국 내 27개 주에서는 돌려받을 수 있다. 이들 중 17개 주는 환불뿐 아니라 파손까지 보상해 주도록 한다.

### 토잉을 목격했다면 현장에서 돌려받을 수 있나

18개 주는 견인 트럭 운전자가 비용 청구 없이 또는 소액의 비용을 청구하고 돌려주도록 한다. 하지만 어떤 지역에서는 야적장에 가서 차를 돌려받아야 한다.

### 차량에 복용 약이나 램프 같은 중요한 물품을 뒀다면?

20개 주에서는 토잉 회사가 돈을 지불하지 않았다고 해도 모든 개인 물품을 찾을 수 있도록 규정한다. 또 9개 주는 지갑이나 의약품과 같은 비상 물품을 찾을 수 있게 한다.

### 캘리포니아에서 토잉이 됐다면 언제까지 찾아야 하나

캘리포니아에서는 토잉을 당한지 30일 이내에 찾아야 한다. 30일이 지나면 경매로 팔린다. 또 첫 24시간은 1일 야적 비용이 청구되지만 그 후부터는 비용 크게 뛰어 오른다.

참고로 파킹 티켓 5장 이상이 밀린 차량은 토잉 될 수 있다.

## 야외서도 돌파 감염 가능, 방역 수칙 지켜야

### 8월까지 1,587명 돌파 감염 사망 백신 접종 유무와 관계없어 주의

코로나 19 돌파 감염이 크게 증가하고 있다. 이에 따라 질병통제예방센터(CDC)는 mRNA 계열의 백신을 맞은 사람들의 부스터 샷을 승인했다.

무증상자들이 많기 때문에 돌파 감염자를 정확히 측정하기 힘들다. CDC는 지난 5월 이후 돌파 감염 숫자를 더 이상 집계하지 않는다. 대신 돌파 감염에 의한 병원 입원이나 사망자 수에 초점을 맞추고 있다. 지난 8월 9일까지 미국에서는 7,608명이 돌파 감염으로 입원했고 1,587명이 숨졌다. 그러나 이 중 1,833명은 다른 증상으로 병원에 입원했다가 발견된 무증상자로 나타났고 숨진 사람 중 341명(21%)은 무증상으로 다른 질병에 의한 사망이었다.

다음은 CDC 웹사이트를 토대로 돌파 감염에 대한 궁금증을 1문 1답으로 풀이한 내용이다.

#### 코로나 19 돌파 감염이란

질병통제예방센터(CDC)는 돌파 감염으로 백신 접종을 완전히 마치고 최소 14일 후 인체에서 SARS-CoV-2 바이러스가 검출됐을 때로 정의한다.

백신 접종 후 2주 이내에 체내 항체가 형성되는 도중에 발생한 감염은 돌파 감염으로 보지 않는다.



#### 돌파 감염은 왜 생기나

현재 백신이 효과를 보고 있지만 완벽하지는 않다. 어떤 백신도 100% 효과를 발휘하지는 않기 때문이다. 지금까지 돌파 감염된 사람들은 대부분은 경미하고 치료 가능한 증상을 보이고 있다.

이렇게 생각해 보자. 인플루엔자 백신을 맞은 사람들도 독감에 걸리지만 입원할 정도는 아니다. 백신을 강조하는 이유이다. 많은 사람들이 돌파 감염을 두고 백신의 실패라고 생각하지만 아니다. 백신의 목적은 경미한 증상이다.

#### 돌파 감염에서 보호될 수 있는 방법은

백신 접종을 완전히 마쳤고 돌파 감염을 우려한다면 감염 노출을 최소화 할 수 있는 방법은 있다. 우리가 이미 실천해 오고 있던 일들이다. 많은 사람들이 요즘 기본

위생 수칙을 지키지 않고 있어 우려된다.

마스크를 쓰면 자신은 물론 주변 사람들도 보호 할 수 있다. 백신 접종 유무와는 관계없다. 마켓이나 대중교통과 같은 공공 실내 장소에서는 마스크를 권고한다. 또 대형 공연장 등 주변에 군중이 몰리는 야외에서도 마스크를 착용해라. 사회적 거리 두기도 준수한다.

#### 돌파 감염이 의심된다면

몸이 좋지 않다면 CDC는 바이러스 검사를 받고 결과가 나올 때까지 자가 격리하라고 조언한다. 양성 반응이 나왔다면 10일간 격리하고 실내에서도 마스크를 착용하고 14일 후 검사를 다시 받는다. 백신을 아직 맞지 않았다면 당장 맞아라. 현재 백신이 완벽하지는 않지만 중증을 예방할 수 있다.

#### 델타 변종의 감염 속도는

CDC에 따르면 초기 바이러스보다 전염력이 2배 더 강하다. 현재 미국에서 확산되는 바이러스의 대부분을 차지한다. 이전 바이러스는 2~3명을 감염시킬 수 있다면 델타 변종은 5~6명을 감염시킨다.

#### 델타 변종은 야외에서도 감염될 수 있다

야외 활동은 일반적으로 안전하다고 생각되지만 델타 변종은 마치 거품처럼 터져나가고 있다. 그래도 야외 감염은 흔치 않겠지만 상황에 따라 달라질 수 있다. 밖에서 타인과 마주쳐 이야기를 나눌 때 얼굴을 가까이 대고 대화한다면 위험이 높을 수 있다. 야외에서도 사회적 거리 두기가 매우 중요하다.

#### 활동에서 주의해야 한다면

CDC가 백신을 접종을 마쳤다면 심각한 확산 지역이 아니면 실내에서도 마스크를 쓰지 않아도 된다고 권고했지만 미 전국으로 확산되면서 마스크가 다시 권고되고 있다. 많은 사람들이 모이는 곳이라면 6피트 거리 두기와 마스크 착용이 권고된다.

#### 백신을 맞지 않았다면

FDA는 12세 이상 화이자 백신 접종을 승인했고 8월 23일자로 비상 상황일 때는 12세 이하로 사용할 수 있게 했다. 심각한 중증을 예방할 수 있으므로 맞는 것을 적극 권한다.

존김 기자 contact@usmetronews.com

## 코로나 감염됐다면 5~10일이 매우 중요

### 젊으면 종종 10일 이후 나올 수도 자가 격리 후 당분간 활동 삼가

코로나 19에 감염되면 5~10일이 매우 중요하다고 전문가들은 밝혔다. 특히 나이 든 환자나 고혈압, 비만, 당뇨 등의 증상을 가졌다면 특히 중요하다.

반면 젊은 환자는 합병증이 10~12일 후에 나타날 수도 있다. 대부분 감염 14일이면 우려되는 증상 없이 회복할 수 있다. 다음은 뉴욕 타임스가 전문가들의 의견을 토대로 코로나-19 감염 후 날짜별 증상을 정리한 것이다.

**첫 1~3일** 초기 증상은 다양하다. 목이 간질대고 기침,

열, 두통, 숨이 가빠지는 기분, 또는 가슴에 다소간의 압박감이 시작될 수 있다. 때로는 설사가 시작된다.

어떤 사람은 피곤함을 느끼고 맛을 잃고 냄새를 맡지 못한다. 다른 증상은 있는데 열이 없는 경우도 있다. 위장관 증후군을 보이는 환자 일부는 호흡기 증후군으로 발전할 수도 있다.

**4~6일** 환자 일부는 경미한 증상 이외에는 더 이상 심해지지 않는다. 하지만 다른 환자들은 고열, 몸살, 오한, 기침 그리고 편안하게 힘들 정도의 지독한 상황으로 발전할 수 있다. 경미한 증상의 어린이와 젊은이는 가려운 반점, 붓기, 발가락과 손가락의 물

집 등이 생길 수 있다. 초기에 나타날 수도 있고 완치된 후에 나타날 수도 있다.

**7~8일** 경미한 증상의 환자 일부를 넘길 수 있다. 하지만 CDC는 증상이 호전됐다고 해도 증상이 시작된 후 10일 동안은 기다리고 이후 격리를 풀기 전 24시간 동안 고열이 없어야 한다고 조언했다.

하지만 일부는 최악의 상황이 지속되고 더 악화되기도 한다. 어떤 환자에게는 잠시 증상이 호전됐다가도 다시 악화된다. 상황이 좋지 않으면 의사가 모니터를 통해 산소 포화도를 측정하고 진단을 받아야 한다.

**8~12일** 일부 환자는 편안한 수면을 취할 수 있게 된다. 전문가들은 “8~12일이 증상 악화나 호조냐의 매우 중요한 시기”라고 말했다. 증상이 악화되면 호흡이 어렵고 심한 기침을 한다. 산소 호흡기가 필요할 수도 있다. 이 정도면 입원이 필요할 수도 있다.

**13~14일** 경미한 증상의 환자는 쉽게 회복할 것이다. 증상이 심하지만 산소 포화도를 정상 유지하는 환자들은 피곤함을 호소해도 2주 후면 대개 회복한다. 의사들은 가벼운 증상을 보인다고 해도 정상 생활에 시간을 두라고 조언했다.

심각한 증상이나 산소 포화도가 낮아 피곤하고 불편함을 느끼는 환자는 추가 치료가 필요하고 회복 시간이 더 필요할 수 있다.



# 심각한 고통 유발 대상 포진, 백신으로 예방 가능

**치킨박스 바이러스 신경에 잠복했다 발현 면역력 약해지면 피부로 올라와 병증 유발 수포 터져 직접 닿으면 감염 위험 높아**

대상포진에 걸려 고생을 했다는 한인들을 가끔 본다. 여러 번 걸렸다는 사람도 있고 또 수년째 통증으로 고생한다는 한인도 있다. 영어로는 ‘싱글스’(Shingles)라고 하고 우리말로로는 대상 포진으로 부른다.

연방 질병통제예방국(CDC)에 따르면 매년 100만명의 미국인들이 대상포진에 노출돼 고통을 받고 있다는 것이다.

한번 걸리면 매우 고통스럽다는 대상포진의 원인은 무엇이고 또 주변에 전염이 될 수 있는지도 궁금하다. 또 피할 수 있는 방법은 없을까.

대표적인 증상은 참을 수 없을 만큼 심한 통증 유발이다. 신체 특히 상체 한쪽에 나타난다. 통증과 불에 데인듯 뜨겁고 마비 또는 얼얼함을 느낀다. 또 만지면 더 아프고 통증 유발 후 며칠사이에 붉은 발진이 생기며 수포가 형성되고 터져 벗겨지며 가렵다. 고열, 두통, 빛에 민감해지고 피곤함을 느낄 수도 있다.

## 대상 포진

싱글스라고 부르는 대상포진은 ‘바리세 파-조스터’(varicella-zoster)라는 바이러스에 의해 발생한다. 우리가 치킨 박스라고 부르기도 하고 작은 마마 즉, 수두를 일으키는 바이러스와 동일하다.

과거 수두(이하 치킨 박스)를 앓았던 사람은 대상 포진으로 발전할 가능성이 높다. 치킨 박스에서 완치된 후에도 바이러스는 인체의 신경 계통에 파고 들어간 후 수년동안 잠복한다. 인체의 저항력이 떨어지면 바이러스는 신경 줄기를 따라 피부로 이동하고 병증을 유발해 대상포진을 일으키는 것이다.



원인은 확실치 않다. 하지만 나이가 들면서 면역 기능이 저하되기 때문인 것으로 추측될 뿐이다.

면역 기능이 저하되는 이유는 다양할 것이다. 그중 하나가 스트레스를 겪고 있다. 사랑하는 사람을 잃는 것과 같은 갑작스런 충격을 받거나 만성 스트레스에 시달리는 사람에게서 면역 기능 저하를 확인할 수 있다는 연구보고서들이 많다.

대상포진 바이러스는 입술이나 성기에 생겨 포진을 만드는 헤피스 바이러스 그룹에 속한다. 이 때문에 이 바이러스를 ‘헤피스’ 포진이라고도 부른다. 하지만 입술의 단순 헤피스나 성병의 일종인 성기 헤피스는 아니다.

## 남에게 옮길 수 있나

대상포진에 걸린 사람은 수두를 앓지 않았던 다른 사람에게 바이러스를 옮길 수 있다. 하지만 공기로 전염되지는 않는다. 대상포진의 수포가 터져 다른 사람에게 직접 닿는다면 감염될 수도 있다. 일단 감염되면 대상 포진이 아니라 수두 즉, 치킨 박스에 걸린다.

대상포진의 수포에 딱지가 앉을 때까지 전염을 시킬 수 있으므로 치킨 박스를 앓지 않았거나 치킨 박스 백신을 맞지 않은 사람과의 물리적 접촉을 피해야 한다. 특

히 면역 체계가 약화된 사람과 임산부 또는 신생아와의 접촉을 금한다.

## 위험 요소들

미국 성인 대부분은 어렸을 때 치킨박스에 감염된 적이 있다. CDC는 40대 이상 미국인 99%가 알게 모르게 치킨박스에 걸렸었다고 밝혔다. 하지만 요즘은 백신이 개발돼 어려서 백신을 맞아 사전 예방한다.

체내 잠복 치킨 박스는 다음과 같은 그룹에서 대상 포진으로 발전할 위험성이 높다.

- ▲50세 이상: 대상 포진은 50세 이상에 가장 일반적인 증상이다. 위험성은 나이가 들수록 함께 증가한다.
- ▲특정 질병을 가진 사람: HIV/AIDS(에이즈)와 암과 같은 면역 체계를 약화 시키는 질병을 가진 사람은 대상 포진의 위험이 높아진다.
- ▲암 치료를 받는 사람: 방사선 또는 화학요법 치료를 받는 사람은 질병에 대한 저항력이 떨어져 대상 포진에 걸릴 수 있다.
- ▲특정 약물을 복용할 때: 장기 이식을 받은 후 신체 거부반응을 예방하기 위한 의약품도 위험을 높일 수 있다.

## 합병증

대상 포진은 합병증을 유발하기도 한다. ▲대상포진 후 신경통증: 물집이 완전히

사라진 후에도 계속 통증을 느끼는 사람들이 있다. 신경 섬유들이 망가져 피부로부터 뇌로 혼란스럽고 과장된 통증 메시지를 보내기 때문이다. ▲시력 손상: 눈안에 또는 주변에 발생하는 대상포진은 시력 상실의 원인이 될 수 있다. ▲신경계 문제: 어떤 신경에 영향을 미치느냐에 따라 대상 포진은 뇌 염증(뇌염) 또는 안면 마비, 청력이나 균형 문제의 원인 될 수 있다. ▲피부 감염: 대상 포진 수포를 제대로 치료하지 않으면 박테리아 감염으로 이어질 수 있다.

## 예방

대상 포진 백신으로 예방이 가능하다.

백신은 두가지다. ‘싱글릭스’(Shingrix)와 ‘조스타백스’(Zostavax).

‘싱글릭스’는 2017년 FDA 승인을 받았고 ‘조스타백스’보다 사람들이 더 선호한다. CDC에 따르면 ‘싱글릭스’는 5년 이상 대상 포진과 대상포진 후 신경통증을 90% 이상 예방한다. 또 70세 이상은 백신을 맞은지 첫 4년 동안 85%에 효과를 발휘한다. 성분은 살아있지 않는 바이러스로 2~6개월 간격으로 두차례 접종한다. 하지만 CDC는 또다시 백신을 맞을 필요는 없다고 밝혔다.

이전에 ‘조스타백스’ 백신을 접종했거나 대상 포진에 걸렸던 사람을 포함해 50세 이상에 추천된다.

반면 ‘조스타백스’는 2020년 7월 이후 미국에서 더 이상 판매되지 않는다. 살아있는 바이러스로 만들어졌고 60세 이상에 추천됐었다.

백신의 가장 흔한 부작용은 접종 부위에 붉은 자국과 통증, 뻣뻣함, 붓기, 가려움증이고 두통도 있을 수 있다. 백신을 맞았다고 다 예방할 수 있는 것은 아니지만 백신은 분명 심각한 질병 유발을 줄여줄 수 있다. 김정섭기자

**배너광고도 역시 US메트로뉴스**  
신문과 인터넷으로 최대 광고효과를 드립니다!

광고 · 구독 (323)620-6717  
contact@usmetronews.com



# 조부모 개설 529 학자금 지원 재정 보조에 영향

등록금, 기숙사비 등 자격 있는 학비로 사용  
학자금 대출 있다면 1만 달러까지 상환 가능  
가족이면 수혜자 이름 언제라도 바꿀 수 있어

529 플랜은 대학 학비를 마련하기 위한 가장 좋은 재정 플랜이다. 법으로 정한 학비로 사용한다면 수익에 대해 세금이 면제된다. 부모가 개설해 줄 수도 있고 또 조부모들이 후손들을 위해 마련해 줄 수도 있다. 요즘은 유치원부터 12학년까지의 학비로도 최고 1만 달러까지 찾아 쓸 수도 있다. 다음은 529 플랜에서 돈을 찾을 때 알아둬야 기본 상식을 정리한 것이다.

◇올해 딸아이가 대학에 들어간다. 529 플랜에서 돈을 찾으려고 하는데 알아둬야 할 점이 있나?

529 플랜에 적립된 돈은 등록금, 기숙사비, 서적 및 학용품 구입, 컴퓨터 구입비등과 같은 자격 있는 학비로 사용할 수 있다.

하지만 자격이 되지 않은 경비, 즉 교통비, 교내 파קי비, 셀폰, 클럽 등록비, 기숙사 가구 비용은 사용할 수 없다고 529 데이터를 보유하고 있는 '컬리지 세이빙스 플랜스네트워크'(CSPN)은 밝혔다.

돈을 찾는 방법은 여러 가지다. 온라인으로, 서류로 또는 전화로도 신청 가능하다. 네브라스카 주 재무부 부국장이기도 한 CSPN의 레이철 비아는 돈이 직접 대학으로 갈 수도 있고 계좌 소유주 어카운트로 이체될 수도 있다. 또는 이미 지불한 비용에 대한 상환도 가능하다.

등록금과 기숙사 비용을 내야 한다면 직접 대학으로 지불하는 것이 더 간단하고 쉽다. 이미 교과서 또는 컴퓨터를 구입했다면 상환 신청을 해서 받으면 된다.

구좌 소유주는 항상 모든 영수증을 꼼꼼히 챙겨야 한다. 세금 목적으로 사용할 수도 있다.

529 플랜 자체는 자격 있는 경비로 사용한 돈에 대해서 영수증을 요구하지 않는다. 하지만 IRS는 영수증을 요구할 수 있다.

경비가 발생했다면 같은 회계 연도에 돈을 찾아야 한다. 예를 들어 2021년 10월 필

요한 학비 조달을 위해 먼저 돈을 썼는데 2022년 2월에서야 환불을 받았다면 이 환불금은 자격 있는 경비로 계산되지 않는다. 이런 경우 주 정부와 연방 정부에 세금을 내야 하고 어떤 플랜에서는 수수료 또는 벌금을 부과하기도 한다.

◇손녀를 위해 529 플랜을 개설해 적립해 줬다. 손녀가 대학 재정 보조를 받을 때 529 플랜으로 인한 재정 보조 자격에 문제가 생기지 않겠나.

손녀에게 주는 현금이나 조부모가 개설한 529 플랜에서 손녀를 위해 지불되는 돈 모두 손녀의 재정 보조 신청에 영향을 준다. 이들 돈 모두 손녀의 소득으로 잡히기 때문이다.

그러나, 손녀가 2학년이 되는 1월 1일부터 돈을 주기 시작하면 재정 보조금에 영향을 미치지 않는다.

현금이나 적립 지불금은 모두 '연방

학자금 보조 신청서'(FAFSA)를 작성할 때 비과세 수입으로 보고된다. 하지만 FAFSA는 2년 전 학생의 수입을 적도록 되어 있다. 따라서 지금 할아버지가 손녀에게 주는 돈은 2년 후에나 FAFSA 신청서에 보고된다.

만약 손녀가 정상적으로 4년 내 대학을 졸업한다면 FAFSA 재정 보조에는 전혀 영향을 주지 않는다.

영향을 미치지 않는 또 다른 방법도 있다.

FAFSA를 작성해 제출한 후 할아버지 이름으로 된 529 플랜을 부모 소유의 529 플랜으로 옮겨 놓는 것(롤오버)이다. 그리고 부모가 딸의 대학 경비를 지불한다.

이런 경우 FAFSA를 작성할 때 조부모가 적립한 돈이 손녀의 재정 보조에 영향을 주지 않는다. 한가지 주의할 점은 부모 소유 529 플랜이 조부모 소유 529 플랜과 동일하게 취급되는 경우도 있다.

캔트로위츠 재정 전문가는 "많은 주 정부가 타주의 529 플랜으로 롤오버하는 금액에 대해서는 자격 있는 학비 사용으로 간주하지 않을 수도 있어 세금을 내야 하는 경우도 생긴다"고 경고했다.

하지만 FAFSA 신청서가 간소화되면서 이런 걱정은 더 이상 하지 않아도 될 것이다. 간소화되는 FAFSA에서 현금 지원 질문 조항이 사라지기 때문이다.

◇529 플랜 펀드로 학자금 대출을 갚을 수 있나.

2019년 제정된 은퇴 안정법(Secure Act)은 529 플랜내 일부 적립금을 자격 있는 대학 학자금 상환금으로 사용할 수 있도록 허용했다. 연방 대출금 뿐 아니라 사설 대출금도 해당된다.

금액은 평생 1만 달러까지 수혜자의 학자금 대출 상환에 사용할 수 있다. 또 수혜자의 형제에게도 각각 1만 달러씩 사용할 수 있다.

연방 플러스론을 가지고 있는 학부모들은 529 적립금으로 대출금을 갚을 수 있다. 다만 대출을 받은 부모 이름이 어카운트 수혜자로 되어 있어야 한다. 수혜자 이름은 가족이라면 언제라도 바꿀 수 있다.

◇수혜자를 가족이 아닌 다른 사람으로 할 수 있나.

529 플랜 수혜자는 친척이 아니더라도 소셜번호 또는 연방 택스 ID가 있는 미국 시민권자 또는 영주권자면 가능하다.

그러나 플랜을 개설한 이후 수혜자 이름을 바꿀 때는 수혜자가 가족이어야만 한다. 이후 가족이 아닌 다른 사람을 수혜자로 올리면 자격이 없는 지불로 계산돼 계좌 수익의 10% 벌금과 연방 및 주 소득세를 낼 수 있다. 가족이란 자녀, 형제자매, 부모, 조카, 의붓 자녀, 배우자 및 사촌을 말한다.

◇구좌 소유주가 죽으면 529 적립금은 어떻게 되나.

일반적으로 529 계좌를 오픈할 때 상속자 이름을 쓰게 된다. 상속자가 없다면 플랜 내용에 어떻게 된다는 내용이 고지돼 있다. 이름이 없다고 해서 기금이 모두 정부에 귀속되거나 수혜자가 돈을 사용하지 못하는 것은 아니므로 걱정할 필요는 없다.

존김기자 contact@usmetronews.com





# 팬더믹 직원 정리한다면 충분한 배려 해라

### 일정 전별금·건강 보험 혜택 제공 1년 근무마다 1~2주치 봉급 적당 퇴직자 뿐 아니라 직원 사기 영향

팬더믹을 핑계로 나이 든 직원들의 봉급을 깎거나 감원을 위협하는 회사들이 크게 늘었다. 직원 스스로 물러나기를 기다리는 것으로 이해해야 할 것이다. 반면 구조 조성을 위해 직원들에게 조기 은퇴 패키지를 제공하며 자발적 퇴사를 유도하는 회사들도 많다.

아무리 좋은 조건의 조기 은퇴라고 해도 그동안 회사를 위해 열심히 일해왔던 직원들의 허탈감과 좌절감은 매우 클 것이다. 그렇다고 이를 거절하고 계속 회사에 머물고 있기도 어렵다. 미국이라고는 하지만 직장에서의 눈총이 따가울 수밖에 없는 없다.

회사는 오랫동안 회사 발전에 이바지한 직원에 대한 최소한의 배려로 조기 은퇴 패키지를 준비해주는 것도 퇴직 직원에 대한 예의다. 현재 근무하는 직원들의 사기에도 큰 영향을 주게 될 것이다.

만약 이런 은퇴 패키지를 제안받았다면 어떻게 해야 할까. 회사로부터 은퇴 제안을 받았을 때 꼭 살펴볼 내용을 정리했다.

#### 퇴직금 정산

다양한 조건이 있겠지만 가장 먼저 확인해야 할 부분이 퇴직금이다.

미국에서의 퇴직금(severance pay)은 한국처럼 근무 기간을 모두 따져 몫 돈을 주지는 않는다. 다소간의 전별금 정도로 보면 된다. 영어 단어 '자르다'(sever)의 명사이므로 직원을 자르기 미안해서 주는 위로금일 것이다.

하지만 기껏해야 몇 주, 몇 달 또는 몇 년 치의 봉급을 제공해 준다. 그나마 몇 년 치 봉급을 주는 회사는 퇴직 직원의 후생을 위해 배려해 준 것이다.

은퇴 후 경제적 안정을 되찾을 때까지의 지원금이 될 수도 있다. 또 다른 직장을 찾는 동안 버틸 수 있는 재정적 지원이 될 수도 있겠다.

하지만 이 퇴직금이 미국에서 법적으로 보장돼 있는 것은 아니다. 주지 않아도 그만이란 말이다.

보통 1년 근무 당 1~2주 정도의 급여를 준다. 10년 근무했다면 10~20주(2~4개월) 치 봉급이다. 20년이면 약 6개월, 30년 이



상이면 보통 1년 치 급여가 정상이다. 직급이 높다면 이보다 훨씬 많은 돈을 줄 수도 있다. 장기간 회사를 위해 봉사했던 장기 근속 직원에 대한 마지막 예의 일지도 모른다.

사실 퇴직 직원은 그 회사의 얼굴이나 마찬가지다. 이들이 퇴직해 오랜 기간 몸담았던 회사에 손가락질을 한다면 결코 회사에 도움이 되지 않을 것이다. 직장의 전별금도 퇴직 사우와의 좋은 관계 유지에 도움이 됨은 확실하다.

#### 보험 혜택

건강 보험료가 계속 올라가면서 회사마다 인상된 보험료로 어려움을 겪는다.

그래서 은퇴 직원에게는 더 이상 의료 보험을 제공하지 않는 기업들이 늘고 있다. 하지만 회사를 그만둔 퇴직 사원들에게는 건강 보험 문제가 매우 심각하게 다가온다.

회사에서 부담하던 건강 보험료를 당장 자신의 주머니에서 지불해야 한다. 또 배우자 또는 가족에게도 제공되던 보험이 끊기면 당장 대안을 찾아야 한다. 다행히 오바마케어로 바꾸어 건강 보험을 유지할 수는 있겠지만 직장 보험과 비교해 사용이 불편하거나 혜택이 줄어들 수도 있다.

이런 문제로 많은 회사들이 조기 은퇴 시니어 사원들에게 메디케어 나이 65세 전까지 계속 직장보험에 머물게 한다.

보통 직장을 그만두면 18개월 동안 현재 직장 제공 보험과 동일한 혜택을 제공하도록 하는 'COBRA' 보험에 가입할 수 있다. 하지만 이 보험료는 직장에서 내주

는 것이 아니라 전액 본인 부담이다. 이 'COBRA' 보험금도 약 6개월 동안 회사에서 계속 내주기도 한다.

그러나 직원 20명 미만의 직장은 이 'COBRA' 보험을 제공해 주지 않아도 된다. 일부 주는 이런 퇴직자들에게 'COBRA'와 유사한 보험을 제공하기도 한다.

#### 재취업 주선

많은 미국 회사들, 특히 규모가 큰 회사들은 직원들에게 수주 또는 수개월 동안 이직 기회를 제공하기 위한 카운슬링을 해주거나 재취업을 할 때까지 오피스 공간을 한시적으로 내주기도 한다. 또 재취업 전문 회사들의 자문도 받도록 한다.

만약 회사에서 감원 등의 움직임이 있다면 직접 거래를 해 보는 것도 좋다. 일정 시간을 두고 재취업을 할 수 있도록 요청하는 것이다.

#### 비품 인수

회사에서 제공하는 셀폰이나 랩톱을 사용하고 있었다면 이를 계속 사용할 수 있도록 요청한다. 셀폰은 번호를 바꾸기 어려운 현대인의 필수품이 된 지 오래다. 회사에서 사용하던 셀폰을 퇴직 직원에게 허용하는 회사들이 많다.

#### 충분한 검토

조기 은퇴를 받아들이는 생각보다 쉽지 않을 것이다. 무엇보다도 수입이 끊어지기 때문에 재정적 문제가 가장 심각할 것이다.

회사의 조기 은퇴를 받아들일지를 결

정하기 전에 은퇴 후 수입에 대해 꼼꼼히 따져봐야 한다. 소셜 연금을 받기 시작해야 하는지, 또는 기타 파트타임 직업이 가능한지 등등 충분한 검토를 거친 후 결정하는 것이 좋다.

특히 현재 직업에 만족을 하고 있느냐도 중요하다.

일이 지겹거나 마지못해 하는 것이라면 조기 퇴직을 받아들이고 새 출발을 하는 것도 좋다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

웰빙 가이드  
**US메트로뉴스**

**월간 프리미엄 웰빙가이드**

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

광고·구독·배달  
**(323)620-6717**

## 손님이 넘어졌는데 왜 주인이 보상할까?

전문가칼럼

정대용 변호사  
알렉스 차 변호사그룹



어른이 되어 처음 미국에 와 살면 잘 이해되지 않는 것 중의 하나가 마켓이나 식당에서 넘어지거나 테이블 모서리에 부딪혀 다쳤는데, 대부분 주인에게 책임이 있다는 것입니다. ‘방귀 뀌 놈이 큰소리 친다’고, 분명 잘못은 다친 사람이 한 것 같은데, 되려 주인이 미안하다고 사과하지 않나, 심지어 소송으로 이어져 엄청난 금액의 돈을 물어주기도 합니다. 실제로 한 중년 여성이 주차장 방지턱에 걸려 넘어졌다는 이유로 상가 주인에게 보상 받고, 장을 보던 할머니가 마켓 시식 코너 카트에 걸려 넘어졌다는 이유로 거액의 보상금을 받은 적이 있습니다.

왜 그런 걸까요? 결론적으로 이것은 미국법과 한국법이 다르기 때문입니다. 미국법에서는 한국법에는 없는 ‘부주의 법’ 또는 ‘주의 태만’이라고 번역할 수 있는 ‘Negligence’라고 하는 영역이 있

기 때문입니다. 좀 더 쉽게 설명드리면, 미국 사람들의 사고 속에는 세상의 모든 사람은 다른 사람에게 피해를 주지 않기 위해 조심해야 하고, 더 나아가 예상 가능한 위험이나 사고에 대해서는 미리 예방 조치를 할 의무가 있습니다. 이 논리에 의해 마켓이나 식당 주인은 손님이 자신의 가게 안에서 넘어지거나 다치지 않도록 가게를 안전하게 유지해야 하며, 만약 주인이 가게를 안전하게 유지하지 못해 사고가 발생했다면 주인이 책임을 지게 되는 것입니다.

가령, 가게 안에서 손님이 누군가가 흘린 물로 인해 바닥이 미끄러워졌다고 가정해봅시다. 이때 한 손님이 이 물을 밟고 미끄러져 크게 다쳤다면 누구의 책임 일까요? 만약 바닥에 물이 있는지가 한 참이 됐다면 주인의 책임이 될 가능성이 큼니다. 왜냐하면 주인은 매장 안을 안전하게 유지해야 하므로 수시로 바닥이 미끄러지는 않은지 확인해야 하기 때문입니다. 반대로, 바닥에 물이 떨어진 지 얼마 되지 않았다면 주인이 책임지지 않을 가능성이 큼니다. 왜냐하면 바닥에 흘린 물을 주인(또는 종업원)이 그렇게 이른 시간에 발견하여 청소할 가능성은 작기 때문에 주인에게 책임을 묻지는 않는 것입니다. 어떻습니까? 꽤 상식적인 것이

같지 않나요?

아파트 세입자가 아파트 계단에서 떨어졌을 때도 마찬가지입니다. 위 논리에 따라 아파트 주인은 계단에 난간을 제공할 의무가 있습니다. 왜냐하면 계단에 난간이 없으면 사람이 떨어질 수 있다는 것은 누구나 예상할 수 있기 때문에, 주인에게는 계단을 안전하게 유지해야 하는 의무가 ‘나도 모르게’ 주어지는 것입니다. 그래서 계단에 난간이 없거나, 헐거워져 제 기능을 하지 못할 경우, 계단에서 사람이 떨어지면 주인이 피해자에게 손해를 배상해야 할 가능성이 높아지는 것입니다.

이 외에도 ▲바닥에 흘린 물이나 음료 수 ▲왁스 칠을 해 미끄러운 바닥 ▲어두운 주차장이나 계단 ▲안전장치가 제대로 설치되지 않은 계단 ▲찢어진 카펫 ▲헐거운 마루판 ▲살얼음이 길 인도 등에서 넘어져 다치는 경우가 많습니다. 모두 주인이 제대로 안전하게 유지 관리하지 못한 경우라 할 수 있습니다. 이런 때는 피해자들이 주인으로부터 보상받을 가능성이 높습니다.

마지막으로 여러분이 이런 사고를 당했을 때 어떻게 대처해야 하는지 살펴볼 것입니다. 가장 먼저 병원을 찾아 제대로 된 치료를 받으시기 바랍니다. 한인분들

은 무조건 “괜찮다”라고 하시는 경우가 많지만, 지금은 괜찮지만 언제 어떤 형태로 후유증이 나타날지 모릅니다.

둘째, 즉시 가게 주인이나 종업원에게 알리십시오. 셋째, 사고 목격자가 있다면 이름과 연락처를 확보하십시오. 목격자의 결정적인 한마디에 따라 책임 여부가 달라질 수 있습니다. 넷째, 사고 원인이 된 상황을 사진이나 동영상으로 촬영하십시오. 다섯째, 기록이나 근무 시간 손실 및 사고로 인한 피해에 대해 자료도 따로 모으고 보관하십시오.

끝으로 피해에 대한 제대로 된 피해 보상을 받기 위해 변호사의 도움을 받으시기 바랍니다. 보상금을 받는 과정은 주인이나 보험회사의 노련한 변호사들과 진실 공방을 벌이는 지루한 싸움입니다. 그렇기에 해당 건축 규정이나 법규에 대해 충분한 지식을 가진 경험 많은 변호사의 도움을 받는 것이 꼭 필요하겠습니다.

▲문의 (213)351-3513

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

## 캘리포니아 주민 2/3에 600달러씩 지급

### 연수입 3만~7만5,000달러 세금 보고자 해당

4,000만 캘리포니아 주민 2/3가량이 9월 600달러의 팬더믹 보조금을 받게 된다.

앞서 캘리포니아 주의회는 코로나바이러스 팬더믹을 극복하기 위한 1,000억 달러에 달하는 ‘캘리포니아 컴백’ 경기 부양 예산안을 통과시켰으며 개빈 뉴섬 주지사가 7월 초 이 예산안에 서명했다.

이에 따라 연 수입 3만 달러에서 7만 5,000달러의 세금 납부자는 600달러의 수표를 받는다. 또 불체자 가정도 자녀 1인당 500달러를 받게 된다.

뉴섬 주지사는 뉴스위크와의 인터뷰에서 “의회와 함께 주 정부는 팬더믹으로 어려움을 겪고 있는 가정을 직접 지원하고 일부 소규모 자영업자에게 자금을 지원하고 있다”면서 “주민들의 믿을 수 없는 인내와 노력이 캘리포니아를 여기까지 끌어왔으며 캘리포니아는 여러분들을 경기

회복의 지주 역할을 할 수 있도록 하고 있다”고 밝혔다.

한편 델타변이가 급속히 확산되면서 연방 정부 차원의 월 2,000달러 지원을 요구하는 청원 운동이 전국적으로 전개되고 있어 결과가 주목된다. 지금까지 총 272만 명이 서명에 동참했다.

이미 3번에 걸쳐 경기 부양 수표를 지급했던 연방정부가 다시 돈을 줄 것 같지는 않다. 하지만 팬더믹이 다시 확산 조짐을 보이면서 지난 7월부터 팬더믹 기간 중 매달 2,000달러를 지급해 달라는 청원 운동이 청원 전문 비영리 사이트 ‘Change.org’를 통해 활발히 전개되고 있는 것이다.

텐버에서 식당을 운영하는 스페파니 보닌이 지난해부터 시작한 청원서에 따르면 팬더믹이 끝날 때까지 매달 성인 2,000달러, 어린이 1,000달러의 현금을 지원해 달라고 상원과 하원에 요청한다.

이 청원운동은 현재까지 272만6,870명이 서명했고 7월 한 달간 28만2,000이 동

참했다. 만약 청원자 수가 300만 명을 넘으면 웹사이트 개설 이후 최대 서명자 수를 기록하게 된다.

그녀는 한 언론매체와의 인터뷰를 통해 “우리는 아직도 불확실한 시간을 보내고

있다”면서 “연방 지원을 받아야 할 것 같은 느낌을 받는 시기”라고 덧붙였다.

현재 미국은 신규 코비드 19 케이스가 급증하고 있으며 대부분 전이 속도가 빠른 델타변종에 의한 감염이다.

웰빙 가이드

# US메트로뉴스

## 읽을 게 많아서 좋아요



광고·구독·배달  
(323)620-6717  
usmetronews@gmail.com

# 페창가, 회원에게 추석맞이 10만달러 대박 이벤트

9월 10일, 24일 금요일 210명에 추첨  
화요일 초롱불 추첨으로 '이지플레이' 상금  
100,000달러 현금 및 이지플레이 당첨 기회

미국 최대 리조트 카지노의 하나인 페창가가 추석을 맞은 9월 대박 추첨의 기회를 제공한다고 발표했다. 추첨은 10만달러 현금 대박과 행운의 '초롱불' 두가지.

페창가에 따르면 금요일인 9월10일과 24일 각각 카지노를 방문하는 회원들 105명씩 210명에게 추첨을 통해 총 10만달러의 추석 상금을 제공한다. 지불 방식은 이지플레이와 현금.

페창가 클럽 회원은 각 추첨일 오후 6~10시 슬롯이나 테이블 게임을 통해 응모권을 받을 수 있으며 회원 등급에 따라 더 많은 응모권을 받을 수 있다. 레드카드 회원은 가장 많은 최대 8배까지의 응모권을, 플래티엄은 최대 5배, 골드는 최대 3배, 실

버는 1배를 받는다.

페창가는 각 행사일마다 오후 7시 총 50명을 뽑아 각 250달러의 이지플레이를 제공한다. 또 오후 8시 25명 추첨자에 각 500달러 이지플레이, 오후 9시 총 20명에 750달러 이지플레이, 그리고 오후 10시 총 10명의 당첨자에게는 1,000달러의 현금을 제공한다. 이와 함께 페창가 클럽 회원들은 9월 한달간 매주 화요일 마다 정오부터 밤 10시 프로모션 공간에 위치한 키오스크에서 자신의 클럽 카드를 스캔하면 '행운의 초롱불' 이벤트에 참여해 최대 5,000달러의 이지플레이에 당첨될 수 있다. 특히 9월9일과 30일 목요일에는 '보너스 행운의 초롱불' 이벤트도 진행돼 추가 당첨



기회도 잡을 수 있다.

한편 페창가 리조트 카지노는 USA 투데이가 선정한 미국 최고의 카지노이며 2002년 이후 AAA로부터 다이아몬드 4개 평가를 받고 있다. 페창가는 “머무는 기간에 관계 없이 고객들께 그 어디서도 찾을 수 없는 럭셔리한 휴가를 선사한다”

고 밝혔다.

5,000개 이상의 인기 슬롯머신과 테이블게임, 세계적인 수준의 엔터테인먼트, 1,100개의 호텔 객실, 레스토랑, 스파는 물론 저니 페창가골프 코스가 있다. 기타 전화 문의는 877-711-2946, 웹사이트 www.Pechanga.com.

## 안정된 미래를 위한 자산관리 “한솔 노후 연금 적립 플랜”

은행 CD나 일반 Money Market 저축보다 월등한 Equity Indexed Life와 Indexed Annuity를 소개합니다.

- ✓ Indexed 생명보험으로의 Income, Accumulation, Withdrawal 등에 대한 Tax-free 혜택
- ✓ 높은 Indexed Rates + 각종 Bonus 제공
- ✓ 더 높은 은퇴연금 수익을 위해 Social Security + Indexed Annuity + Indexed Life 등의 종합인컴플랜 혜택
- ✓ 종합 주가지수 하락 시에도 적립금 유지되고 상승시에는 Max cap까지의 적립금 상승의 2중 혜택
- ✓ 100세 건강장수를 위한 장기 간호케어(Long Term Care) 10년후 적립금 원금 보장이나 적립금의 300% 혜택 (예: \$100,000 적립 시 \$300,000 혜택)
- ✓ 생명 보험금 + 은퇴 연금 + Living Benefits (Chronic 질병/ Critical 질병/ Terminal 질병 등)

### 취급상품

- 사망보험금 보장
- Indexed Rates의 은퇴 저축
- 생전 혜택 보장(Living Benefits)

- 개인연금(IRA)
- 회사 연금(SEP IRA & 401K)
- Rollover & Tax 유예

- LTC 플랜(300% 혜택이나 원금 보장)
- 평생 Income
- 묶돈 저축(Indexed)



윌리엄 황  
CA License#0E52100

Hansol Since 1977 생명/은퇴연금/Medicare/LTC  
한솔종합보험(주)

대표전화 (213) 487-4900 | (800) 300-0703

LA주소 3598 Beverly Bl, Los Angeles, CA 90004 | OC주소 6301 Beach Blvd Suite 304, Buena Park CA 90621

## 먹거리와 볼거리가 어우러진 시카고 첫 한식 축제



### 제1회 월드한식페스티벌 시카고

“한국 음식의 풍부한 양념은 독특하고 색다릅니다” “집에서 김치를 만들어 볼 겁니다” “막걸리는 와인보다 깊고 투박한 뒷맛이 좋습니다” 시카고에서 처음으로 열린 첫 한식 축제장을 찾은 관객들이 쏟아낸 말이다.

시카고 한식 협의회(대표 김희웅)가 주최한 ‘제1회 월드한식페스티벌 시카고’가 한식 진흥원, 주시카고 총영사관, 한식 세계화 북미주협의회(회장 김영환), 명원문화재단(원장 이영미) 등의 후원으로 8월 6~7일 시카고 인근 나일 시 소재 H 마트 파킹장에서 성황리에 개최됐다.

명원문화재단 이영미 원장의 김치와 막걸리 담그기 시연을 비롯해 풍성한 한국의 맛을 전해주는 불고기, 인종을 초월해 세계인의 사랑을 받는 떡볶이, 한국 음식의 대명사로 자리잡은 바비큐 등등. 다양한 한국음식들이 축제장을 찾은 다인종 관객들에게 손끝 정성에서 만들어진 한국 음식의 맛과 풍미를 선사했다.

개막식에 참석한 김영석 주시카고 총영사는 지역사회의 이 같은 노력이 한식을 세계 곳곳에 알리는 계기가 되고 있다며 축하했다.

이번 행사에서 선보인 전통 비빔밥 시연은 많은 참석자들의 박수갈채를 받았다.

대형 돛대 그릇에 담긴 흰 쌀밥 위에 가지런히 올려진 콩나물, 시금치, 당근, 무우, 호박 등 5색의 야채들. 그리고 그 위에 고소한 냄새를 풍기는 참기름과 고추장이 곁들여져 기다란 나무주걱으로 버무려지는 장면이 연출되자 주변에 모여든 200여명의 타인종 관객들이 신기한듯 연신 카메라에 모습을 담으며 큰 관심을 보였다. 이날 음식은 김희웅 시카고 한식 협의회 대표가 운영하는 ‘우리마을 바비큐’에서 제공했다.

조난단 심슨이라고 자신을 소개한 한 타인종 관객은 시연 후 참석자 전원에게 나누어 준 비빔밥을 먹으며 “주변 친구들과 한식당을 찾아 비빔밥을 먹곤 하지만 이렇게 대형 그릇에 색깔의 야채를 넣어 비비는 모습이 아름답고 군침이 돋는다”고 말했다.

김희웅 한식당 우리마을 대표는 “무더



시카고 인근 나일시에서 열린 ‘제1회 월드한식 페스티벌 시카고’에서 비빔밥 시식 행사를 준비하는 관계자들. 김영석 주 시카고 한국 총영사(왼쪽부터 첫번째), 김영환 한식세계화 미주 협의회 회장(두번째), LA명원재단 이영미 원장(네번째), 김희웅 시카고 한식협의회 대표(다섯번째)가 대형 주걱으로 재료들을 버무리고 있다.

### 무더위도 못말린 K-팝 열기도 후끈 달아올라 나일 시장 “멋진 음식, 신나는 공연” 최고 극찬



90도를 넘는 무더운 날씨에도 K-팝에 흠뻑 빠진 타인종 젊은 여성들이 음악에 맞춰 춤을 추고 있다.

운 날씨에도 행사장을 찾은 한인과 다인종 참가자들에게 정성으로 준비되는 우리 한식의 맛을 전해줄 수 있어 기쁘다”고 말했다. 그는 특히 “행사 지원으로 위해 미국 곳곳에서 와준 한식세계화 미주협의회 김영환 회장을 비롯한 임원진들, 한국 음

식 전도사인 LA 명원재단 이영미 원장께 특히 감사한다”고 인사했다.

한편 이번 행사에서 시카고 한국 전통 예술단은 사물놀이를 시작으로 행사 개막을 알렸다. 특히 사물 연주에 맞춘 사자춤 공연이 이어지자 관객들도 장단에 맞

춰 어깨춤을 추며 신명나는 축제의 한마당을 연출했다.

태권도 시범, 한지 접기 공예, 불고기 쿠킹 클래스, 전통주 시음회 등 다양한 전통 문화 행사가 행사장 곳곳에 마련된 부스에서 다양하게 진행됐다.

특히 이틀동안 열린 k-팝 공연과 B-보이 공연은 한국 k-팝의 위력을 한층 실감나게 해준 행사였다. 한국 아이돌 그룹의 음악에 맞춘 다인종 젊은이들의 춤의 열기는 무더운 날씨보다 더 뜨겁고 화려했다.

공연에 참가한 고교생 제니퍼 잭슨은 평소 BTS를 좋아한다며 왜 k-팝을 좋아하느냐는 질문에 “아기자기 하면서도 박진감 넘치는 춤이 너무 좋다”고 밝혔다.

그는 한국 음식을 좋아하는 질문에 “오늘 김치 만드는 법을 배웠는데 집에서 꼭 해 먹고 싶다”면서 “이런 행사가 어디에서 또 열리느냐”고 묻기도 했다.

8일 개막식에 참석한 나일시 시장은 “맛있는 음식과 멋진 공연으로 신나는 행사가 됐다”면서 “한국 도시와의 자매 결연도 추진할 것”이라고 행사를 극찬했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

광고·구독 (323)620-6717  
contact@usmetronews.com

예방중심 헬스플랜



# K HEALTH SHARE

## 예방과 관리가 가장 중요합니다.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC)은 전체 의료비용의 75%가 제2형 당뇨병, 고혈압, 비만과 같은 예방가능한 만성질환 때문에 발생한다고 발표 했습니다. 체계적인 건강관리는 질병을 예방하고, 주기적인 예방검진은 질병을 조기 발견하여 의료비용을 획기적으로 줄이고 완치율을 높입니다.

## K HealthShare로 바뀌어야 할 이유

- ✓ 매년 원하는 예방검진을 받을 수 있습니다.  
-내시경, 초음파, 각종 암검사, 피검사, 검안 등
- ✓ 치과, 한의원도 사용할 수 있습니다.
- ✓ 월회비가 많이 저렴합니다. (\$100/인, \$150/인)
- ✓ 매년 한국에서 건강 검진을 받을 수 있습니다. (항공료 포함)
- ✓ 신분과 수입에 상관없이 가입 가능합니다.
- ✓ 건강보험 미가입 벌금 면제 혜택을 제공합니다. (CA, NJ)
- ✓ 의사방문, 입원, 수술, Urgent care, 응급실 비용을 지원합니다.

## 월회비 및 플랜의 특징

	K1	K2
월회비 (1명)	\$150	\$100
입원/수술/응급실 회원부담금	\$5,000 / 인시던트	\$5,000 / 인시던트
입원/수술/응급실 건당 지원한도	\$150,000 / 인시던트	\$150,000 / 인시던트
년간 예방 의료비 한도	\$1,500 / 년	\$500 / 년

웹사이트를 방문하시면 더 다양한 플랜을 자세히 확인할 수 있습니다.

예방중심  
Christian  
HealthShare  
Plan

전화문의



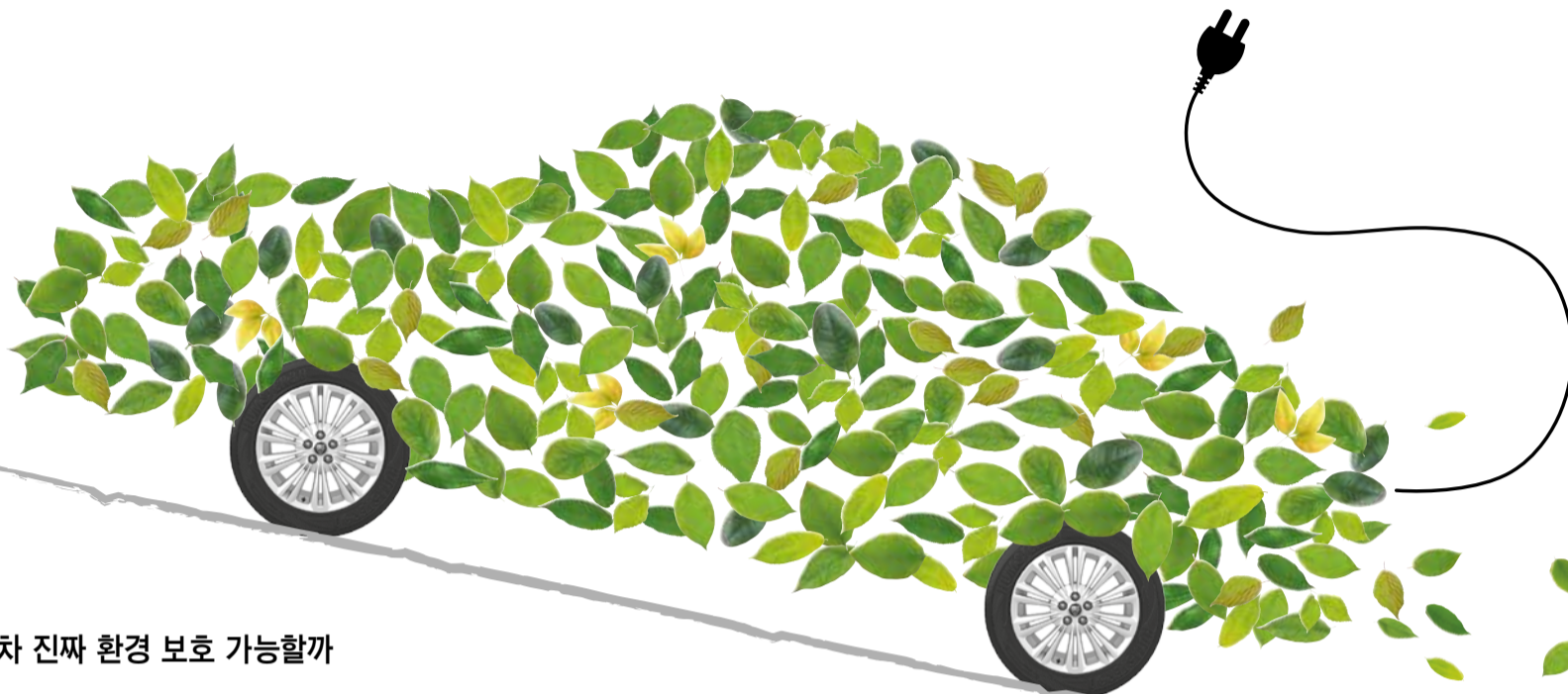
온라인가입

(714) 335-9585 www.khealthshare.com

K Healthcare(Healthcare Sharing Ministry)는 보험회사가 제공하는 보험플랜이 아닙니다.

건강한 회원들이 Member to Member 방식으로 서로의 의료비를 지원하는 성경적 방식의 의료비 분담사역입니다.

# 석탄으로 전기 생산, 배터리로 환경오염



## 전기 자동차 진짜 환경 보호 가능할까

화력발전소 전기 생산에 석탄 사용  
볼트 CO2 189g, 캠리 385g, F-150 639g  
코발트, 리튬, 희토류 정제 때 오염방출

전 세계가 전기차에 올인하고 있다. 이유는 간단하다. 지구를 오염으로부터 보호 하자는 것이다.

요즘 미국을 비롯해 전 세계가 온난화 현상으로 뜨겁게 달아오르고 있다. 전문가들은 문명 세계가 인위적으로 방출하는 이산화 탄소 때문이라고 경고한다. 화석 연료를 태우면 발생하는 이산화탄소로 인해 지구 환경이 악화되고 이로 인한 기후변화라는 지구의 인류 문명에 대한 보복이 시작됐다는 것이다.

대자연의 분노를 가라앉히려 어떻게 해야 할까. 당연히 이산화 탄소를 줄여야 하고 배출 주원인 화석연료 사용을 자제해야 한다.

미국 최대 자동차 생산 업체 GM(제너럴 모터스)은 2035년까지 더 이상 개솔린을 사용하는 승용차와 경트럭을 판매하지 않겠다고 밝혔다. 폭스바겐은 이보다 5년 빠른 2030년까지 전체 전기차로 교체한다고 발표했다.

한가지 궁금증이 생긴다. 전기차가 정말 오염물질을 방출하지 않는 꿈의 자동차인가? 정말 지구를 보고할 만큼 안전한가?

전문가들은 전기 자동차가 개솔린 차량보다 훨씬 더 친환경적이라고 말한다. 하지만 아직 환경을 완전히 보호하지는 못한다.

물론 대부분의 전기차는 화석 연료로 만든 전기를 사용한다고 해도 개솔린 차량보다 지구 온난화의 대표적 오염 요인인 배기 가스 방출이 적다. 하지만 아직은 전

기 생산을 위한 시설들이 발전하지 못해 배기 가스 완전 '0'의 목표까지는 근접하지 못하고 있다.

미국에서 생산되는 전기차 세비 볼트는 마일당 189그램의 이산화탄소를 방출한다. 반대로 요즘 새로 나오는 개솔린 엔진의 도요타 캠리는 385그램을 방출하는 반면 포드 F-150 픽업트럭은 마일당 639그램의 이산화탄소를 뿜어낸다. 과학자들은 2050년까지 전기차의 이산화탄소 방출을 50그램으로 낮출 수 있을 것으로 기대했다.

그러나 이 숫자는 단지 평균치에 불과하다. 만약 볼트를 중서부와 같이 화석연료를 주로 사용해 전기를 생산하는 지역에서 충전한다면 오히려 전기와 개솔린을 함께 사용하는 도요타 프리우스와 같은 하이브리드 승용차보다 환경에 더 나쁠 수 있다.

카네기 멜론 대학의 제레미 미찰렛 공과대학 교수는 “석탄이 매우 중요한 요인”이라고 말했다. 그는 “예를 들어 피츠버그에서 전기차를 밤새 충전하면 인근 화력 발전소에서는 전기 생산을 위해 더 많은 석탄을 태우게 되는데 결국 환경 보호 효과는 크지 않고 오히려 더 많은 공해 물질을 방출하게 된다”고 설명했다.

이런 이유로 요즘 대부분의 국가들이 발전소의 오염물 방출을 최소화하기 위해 노력하고 있다. 미국의 경우 지난 10년간 화력 발전소 수백 곳을 폐쇄했고 오염물 방출이 적은 천연가스 혼합 발전소 또

는 태양광, 풍력 발전소로 전환하고 있다. 결과적으로 전기 자동차도 더 친환경적이 되고 있다는 것이다.

### 배터리 생산 원료 문제

대부분의 배터리와 마찬가지로 거의 모든 전기 자동차가 사용하는 리튬이온 배터리는 코발트와 리튬, 그리고 다른 광물질과 같은 원료로 만들어진다. 그런데 이들 물질은 환경과 함께 채취 과정의 인권 문제가 제기되고 있다. 특히 코발트가 문제다.

코발트를 정제하면서 발생하는 독성 물질들이 주변 환경에 스며 들 수 있다. 또 주변 마을을 오염시키고 특히 어린이들 체내에서 코발트와 기타 중금속이 검출됐다는 연구 보고서도 있다. 또 광산에서 채굴된 금속성 물질을 걸러 내는데 사용하는 황산과 기타 유해 물질들이 대기를 오염시킬 수 있다.

세계 코발트의 70%는 민주 콩고에서 채굴된다. 그런데 대부분 규정도 지키지 않는 영세 수준이다. 채굴은 주로 어린이들이 손도구에만 의존해 건강과 안전 문제가 늘 제기되고 있다. 만약 이런 영세성과 안전성이 확보된다면 콩고는 세계 제일의 전기 자동차 생산국이 될 것이고 일약 부국으로 급성장할 수 있을 것이다.

세계 리튬은 호주에서 채굴되거나 아르헨티나, 볼리비아, 칠레를 연결하는 안데스 지역의 암염에서 채취된다. 암염 채취는 지하수를 끌어 올려 씻어 내리는데 여기서 나오는 소금물은 토착 농민과 목장이 사용하는 물줄기로 흘러 들어간다. 배터리 생산에 필요한 물이 일반 개솔린 승용차 제작에 필요한 물보다 50% 많다.

또 중국에 많은 희토류 폐기물에는 중금속 방사능 물질이 포함되어 있어 대기중에 방사능 수분과 먼지를 방출할 수 있다.

자동차 제작사와 기타 배터리 회사들은 영세 코발트 생산 제품을 사용하지 않으려 하고 있다. 특히 코발트 사용량을 줄이거나 아예 사용하지는 않고 다른 물질로 만드는 방법을 개발하고 있지만 쉽지는 않아 보인다.

### 리사이클 문제

초기 전기차들에 장착됐던 수명 다된 배터리 처리도 문제다. 요즘 전기차 대부분은 리튬이온 배터리를 사용한다. 초기 배터리보다 전기 수용 용량도 크고 연산 충전 배터리 기술을 더 많이 이용하고 있다. 그러나 연산 충전 배터리의 99%는 미국에서 리사이클 되는데 리튬이온 배터리의 리사이클 비율은 5%에 그친다.

전문가들은 수명이 다된 배터리에는 재활용될 수 있는 값비싼 금속과 기타 물질들이 많이 함유돼 있다. 하지만 재활용을 위해서는 많은 양의 물이 사용되는데 대기 오염 물류도 함께 방출된다.

코네티컷 대학 화학 생분자 공학과의 리덴카 매릭 교수는 “리튬 배터리의 재활용 비율이 매우 낮지만 시간이 지나 기술이 개발되면 크게 높아질 것”이라고 말했다.

존김 기자



# 서부에서 로키까지 전국 40% 심각한 가뭄

1200년대 40년간 대가뭄 우려  
지구 온난화, 비 적고 수분 증발  
올겨울 비 많이 와도 해갈 역부족

미 서부지역이 심각한 가뭄에 시달리고 있다. 특히 캘리포니아를 비롯해 남서부 지역은 특히 심하다. 이들 지역에 이미 비상 사태가 선포됐고 가뭄 피해 농장과 목장이 늘고 있다. 서부 지역 주들은 서둘러 절수에 나섰다. 애리조나, 뉴 멕시코 등 기타 주에서 번지는 산불은 평년 보다 일찍 기승을 부리고 있다.

### 정확히 가뭄의 정의는

가뭄을 정의할 정확한 수치는 없다. 다만 물 공급, 농업, 목축, 전기 생산 등 기타 물이 필요한 활동에 영향을 줄 만큼 장기간 비정상적 건조한 날씨가 계속된다면 우리는 가뭄이라고 정의한다.

일반적으로 가뭄은 평균 이하의 비가 올 때 시작된다. 평균치는 지역마다 다를 것이다. 건조한 날씨가 계속되면 강물과 저수지, 지하수가 줄어들기 시작한다. 거기에 날씨까지 더위되면서 겨울 내 쌓였던 눈 녹는 속도가 빨라져 연중 사용해야 할 저수 용량에 영향을 미치게 된다. 요즘같이 고온 현상까지 지속되면 땅과 산림 지역에서의 수분 증발이 심해진다. 농작물 생산에 차질을 빚고 산불 위험이 심각한 수준으로 증가한다.

‘미국 가뭄 감시장치’ 연구진과 기타 연방 기구 및 네브라스카-링컨 주립 대학이 공동으로 일정한 지역의 가뭄 정도를 측정해 보통에서 비정상까지의 등급을 정한다. 이들은 총 강수량, 적설량, 강물 수위, 토양 수분 측정과 인공위성 센서를 통한 산림 지역의 건강 정도 측정 등의 여러가지 요인을 고려해 결정한다.

### 서부 가뭄은 얼마나 심각한가?

매우 심각하다. 연방 가뭄 감시장치가 발표한 최근의 지도를 보면 서부라고 불리우는 지역의 90%가 가뭄이다. 캘리포니아, 네바다, 애리조나, 뉴 멕시코, 유타, 오리건, 워싱턴, 아이다호, 몬태나 가 모두 말라간다. 이들 지역의 절반은 ‘심각’ 또는 ‘비정상’ 수준이다. 콜로라도, 와이오밍, 텍사스 남서부 및 북부 지역, 사우스다코타 역시 가뭄이다.

뉴 멕시코의 경우 리오그란데 강 옆을 따라 늘어선 농장들은 올해 농작물 재배 금지 권고령이 내려졌다. 콜로라도와 기타 농장 지역에는 이미 올해 농사 작황이 최



수위가 낮아진 캘리포니아 버티 카운티의 레이크 오로빌의 수로에 보트들이 줄지어 가고 있다.

AP

악 수준이다. 콜로라도 강의 레이크 미드 저수지 수위는 매우 낮아져 이를 식수원으로 사용하는 애리조나, 네바다 및 기타 인근 주에서는 물 공급을 크게 줄여야 할 실정이다. 노스 다코타의 경우 목장은 땅이 마르고 식물이 말라 죽고 있다. 가축을 위해 물을 실어 나르고 사료를 먹여야 할 정도다.

캘리포니아의 상황은 더욱 나쁘다. 주내 저수지들의 수위는 평년의 절반에 미치지 못한다. 연방 정부는 농장의 75%가 밀집돼 있는 중가주 센트럴 밸리 지역에 물 공급을 줄이고 있다. 오리건 경계 지역에서도 물이 부족해 농작물뿐만 아니라 물고기까지 고사될 지경이다.

캘리포니아와 애리조나, 뉴 멕시코에서는 이미 산불이 확산되고 있고 조만간 늦은 여름 산불이 더욱 기승을 부릴 것으로 전문가들은 내다봤다.

### 서부는 원래 여름 가뭄이 오지 않나? 가뭄은 매년 찾아오는 자연 현상의 하나 아닌가.

맞는 말이다. 서부 대부분은 미국 다른 지역에 비해 여름에 더 덥고 건조하다. 남서부와 남가주 일부는 사막이다. 예를 들어 라스베가스 1년에 강수량이 4인치 안팎으로 전국 평균의 1/10에 불과하다. 캘리포니아 대부분 지역은 지중해성 기후다. 겨울에는 비가 오고 여름에는 덥고 건조하다.

그래서 서부는 항상 물 부족으로 고생한다. 지난 100년 넘게 수조달러를 들여 수원 확보를 위한 기간 시설을 확충해 왔다. 주로 산에서 물을 끌어 도시와 농업용수를 조달하는 방식이다.

대부분 지역이 건조한 것도 사실이다. 수세기에 걸쳐 정기적으로 가뭄이 도래한다.

그러나 과학자들은 기후 변화, 즉 기온

이 올라가고 강수량이 변하면서 상황을 더욱 악화시킨다고 보고 있다. 지구 온난화가 없을 때는 보통의 가뭄이었지만 지금은 매우 심각한 수준으로 변했다.

보통 수주 정도 비가 내리지 않았지만 지금은 수개월 지속되고 있다. 산악 지대에서는 눈 대신 비가 쏟아져 적설량이 줄어든다. 또 기온이 상승하면서 대기중의 수분 증발도 더 가속화되고 있다.

기상학자들은 이런 현상은 이번 여름 내내 지속될 것으로 예상했다. 특히 향후 수개월 동안 서부지역은 폭염과 건조한 기후가 계속될 것으로 내다봤다.

캘리포니아와 태평양 연안 북서부 지역은 가을과 겨울에 비가 온다. 아마 조금은 해갈이 될 것이다. 남서부 몬순 현상으로 인한 여름 폭풍이 애리조나, 뉴 멕시코 및 기타 지역에 도움이 될 수 있다. 그러나 몬순은 예측할 수 없다. 2019년과 2020년 몬순 철에 거의 비가 오지 않았다. 올 봄 비

가 왔지만 가뭄 해갈에는 부족했다.

올해 말과 내년 초 서부에 겨울비가 온다고 해도 대부분 지역을 해갈할 수는 없을 것이다.

내년 봄과 여름 다시 기온이 올라간다면 산에 쌓인 눈이 급격히 녹을 것이고 강과 저수지 역시 수위가 낮아질 것이다. 또 땅이 품고 있는 습기도 빠르게 증발돼 가뭄이 다시 찾아올 수 있다.

이런 패턴은 2000년 이후 남서부 지역에서 계속되고 있다. 2019년과 같이 비가 많이 내리는 해도 있었지만 극히 드물었다. 완전 해갈을 위해서는 수년간 비가 내려야 할 것이지만 현재로서는 가능성이 높지 않아 보인다.

기상 학자들은 남서부 지역에 가뭄이 지속된다면 지난 1,200년대 무려 40년간이나 지속됐던 대형 가뭄보다 더 심해질 수 있다고 우려하고 있다.

자넷김 기자 contact@usmetronews.com

## ‘라니냐’ 로 북부는 큰비 남부는 가뭄

### 남서부 강수량 평소 40% 그쳐 현재 가주 88.4% 극심한 가뭄

극심한 가뭄에 시달리는 미국 태평양 연안 북서부 주에 올가을과 겨울 단비가 예상된다. 하지만 남가주를 포함한 텍사스와 플로리다까지 이어지는 걸프 연안 주들은 오히려 더 심한 가뭄에 시달릴 것으로 보인다.

국립 해양대기관리청은 올겨울 라니냐 현상으로 미 북부 지역은 큰 비가 예상된다. 하지만 남서부 지역은 강수량이 평소 40%에 그칠 것이라고 내다봤다. 현재 캘리포니아

는 88.4%가 극심한 가뭄에 시달리고 있다.

국립 해양 및 대기관리청은 11월과 내년 1월 ‘라니냐’ 로 인해 큰비가 올 가능성은 70%라고 발표했다.

‘라니냐’ 는 스페니시로 ‘작은 소녀’ 라는 뜻으로 매 2-7년 만에 한 번씩 나타나는 현상이다. 서쪽으로 불어오는 강한 무역풍이 상승하는 차가운 해수를 동부 태평양 위쪽으로 밀어 올려 생긴다. 차가운 해수가 극지방 제트기류를 북쪽으로 밀어 내면서 북쪽은 추위와 함께 폭우와 홍수를 유발한다. 이로 인해 남쪽에 위치한 남서부는 가뭄이 심해지고 동부해안에는 강한 허리케인이 발생한다.

“준마이 다이 긴조 급 사케 주세요”

“어, 사케 좀 아는 손님인데”

도정 정도에 따라 달라지는 맛  
전통 사케 뛰어 넘는 사케 많아  
종류도 1,600가지 맛의 세계로...

15년 전쯤인가 LA 일본 총영사관에서 열린 사케 시음회에 참석했다가 사케의 세계에 흠뻑 빠진 적이 있었다. 한국에서 정종이라는 이름으로 '화식' 집 테이블에 따듯하게 올려지는 일본 술 정도로만 알고 있었지만 이렇게 다양한 종류의 사케가 있는지는 알지 못했다.

일본은 2,000년대 들어 해외 파견 총영사관을 통해 스시를 안주 삼은 사케 알리기에 열을 올리고 있다. LA 총영사관저에서 처음 열린 시음회 이후 호응이 좋자 이듬해부터는 할리웃으로 진출해 기자들을 초청한 사케 홍보 행사를 대대적으로 실시하고 있다. 기자들이 몰려드는 이유가 시음 안주로 스시를 배불리 먹을 수 있기 때문인지도 모르겠다.

노년 인구의 증가와 젊은 층의 외면으로 사케는 일본에서 수요가 점차 줄고 있다고 한다. 그래서 스시 바람을 타고 사케의 세계화에 본격 눈을 돌리고 있다. 최근 사케의 해외 수출은 무려 1억8,900만 달러에 달하고 그중 1위가 미국일 정도로 미국에서의 사케 인기는 대단하다.

스시와 사케... 알고 마시지만 더 즐거운

사케의 세계로 빠져 보자.

청주로 불리는 사케의 역사는 대략 1,000년 전이라고 한다. 사케는 쌀로 만든다. 주조용 쌀만도 70개 종이다. 이렇게 만든 술을 '일본 술' 즉, 니혼슈' 라고 부른다. 사케는 누룩이 들어오면서 본격적인 일본 술로 자리를 잡았다.

기원전 3세기 무렵 일본 청동기에 해당하는 야오이 시대에는 농업으로 곡물 생산을 시작했는데 무녀들이 익힌 곡물을 입으로 씹어 찹으로 당화시키는 과정으로 술을 만들었다는 기록도 있다. 곡물로 만든 첫 사케인 셈이다.

본격적인 사케는 도쿠가와 이에야스의 에도 시대부터로 전해진다. 쌀로 만들었다 보니 식량의 일부로 간주돼 생산이 엄격히 제한되면서 나름 술 제조의 체계가 세워지기 시작했다라는 것이다.

사케는 크게 두 가지로 나뉜다. 술을 섞은 사케와 섞지 않은 사케(준마이). 여기에 쌀을 깎는 정도에 따라 가격과 품질이 결정된다. 이렇게 해서 크게 6종류로 분류한다. 알코올 함량은 13~15%다. 사케는 오래 두고 먹는 술이 아니다. 또 고급 사케는 얼리지 않고 차게 마시는 것이 제맛이다. 1년이 지난 사케는 본맛이 떨어지게 돼 있다.

표면에 많은 단백질과 쌀눈의 아미노산, 그리고 지방을 더 많이 없앨수록 질 좋은 술이 나온다. 일본은 1%까지의 도정 기술을 자랑한다.

'도쿠리'로 마시는 사케는 '푸트슈슈'라는 일반 사케다. 와인으로 치면 테이블 와인이다. 쌀을 20% 정도 깎아 80%의 쌀알로 만들어 가격도 싸고 냄새도 나지만 마시는 데 전혀 지장이 없다.

쌀을 30% 깎아 알맹이 70%로 술을 만들면 준마이 슈쥬라고 부른다. 여기에 약간의 증류 알코올을 가미하면 '혼조' 슈가 된다.

이보다 한 단계 높은 60% 도정을 해서 만들면 '긴조'라는 명칭이 붙는다. 증류 알코올을 가미했기 때문에 향기도 난다. 긴조 급 사케가 시작된지는 불과 50년 전에 불과하다. 사케의 고급화가 본격적으로 시작됐다고 보면 된다.

60% 도정이 술을 첨부하지 않았다면 '준마이 긴조'다. 찬 온도로 숙성시키므로 제작 기간이 길다.

50%를 도정해 만든 사케를 '준마이 다이 긴조'라고 부른다. 클 대(다이)자를 가운데 넣어 고급 사케임을 표시했다. 여기에 술을 넣으면 준마이라는 단어가 빠진 '다이 긴조'가 된다.

식당에서 사케를 주문할 때 '준마이 다이 긴조' 급 사케를 달라고 한다면 아마도 "사케를 꽤 아는데"라며 대접이 달라질 수도 있지 않을까. 김정섭 기자



# 레트로와 미니멀리즘 친환경이 강세



## 2021 가을·겨울 시즌 패션 키워드

### 미니백·마이크로백은 포인트 스키니진 가고 와이드 팬츠 오고 친환경소재 '비건 레더' 트렌드

지난 2015년 80년대를 완벽하게 재연했던 화제의 드라마 '응답하라 1988' 속 주인공들의 패션을 기억하는가. 발목 위로 올라오는 롤업 청바지와 짧은 크롭 탑(Crop Top), 하늘 높은줄 모르고 치솟았던 여고생들의 앞머리까지.

드라마가 방영된 2015년 바라봤던 1980년대의 패션은 어색하면서 촌스러웠으나 2021년 시점에서 바라보면 완전히 달라진다. 허리까지 올라오는 하이 라이즈(High Rise) 청바지를 입고 발목까지 올라오는 스니커를 신은 젊은이들의 모습은 2021년에는 마냥 힙하기만 하다. 젊은 고객 층의 사랑을 받는 의류 브랜드인 포에버 21, 자

라(Zara), 탑샵(Top Shop) 등의 진열대를 보면 90년대를 주름잡던 와이드 팬츠와 롤업 팬츠, 배꼽티를 연상시키는 크롭 탑이 가득 채우고 있다. 그렇다면 2021년을 살아가는 우리들이 기억해야 할 패션 트렌드는 무엇이 있을까.

패알못( '패션을 알지 못하다' 라는 뜻으로 패션에 지식이 없는 사람을 가리키는 말) 탈출을 도와줄 수 있는 패션 키워드를 알아봤다.

#### 미니백과 마이크로백

패션 전문 웹사이트인 에디토리얼리스트(Editorialist.com)에 따르면 미니멀리즘이 대세로 떠오르면서 사람들의 소지품에서도 거품이 빠지기 시작했다. 이에 디자이너 브랜드들은 핸드폰, 차키, 크레딧 카드만 넣으면 딱 차 버리는 미니백 혹은 가방처럼 매고 다닐 수 있는 스트랩이 달린 핸드폰 케이스를 앞다퉈 내놓고 있다. 더 나아가 가방인지 목걸이인지 헷갈릴 정도로 작은 마이크로 백까지 선보이고 있는 것이다. 미니백과 마이크로백은 디자인이 감쪽하기 때문에 단조로운 패션에 포인트를 주는 액세서리 역할까지 톡톡히 해준다.

한편 최근 각종 브랜드들이 패션쇼를 통해 보부상들이나 들고 다닐 만한 수퍼사이즈 백도 다시 내놓는 추세다. 하지만 런웨이와는 달리, 스트릿에서는 아직까지 미니백이 강세를 보이고, 또 한 여러 디자이너들이 미니백과 마이크로백도 꾸준히 출시하는 것을 미루어 볼때 미니백의 열풍은 한동안 지속될 듯하다.

#### 레트로 패션

패션 전문 웹사이트인 '더 트렌드 스팟



미니멀리즘이 대세로 떠오르면서 사람들의 소지품에서도 거품이 빠지기 시작했다. 디자이너 브랜드들은 핸드폰, 차키, 크레딧 카드만 넣을 수 있는 작은 사이즈의 미니백을 앞다퉈 내놓고 있다.

터' (The Trend Spotter)는 한 세대를 주름잡던 스키니진도 이제는 와이드 팬츠에게 그 자리를 물려줄 때가 되었다고 지적했다. 밑위 길이가 짧은 로우 라이즈(Low Rise) 청바지도 당분간은 옷장안에 넣어 두길 바란다.

지금 대세는 배꼽 위로 올라오는 하이 라이즈(High Rise)이기 때문. 이번 가을에는 오버 사이즈 자켓에 크롭 탑을 이너웨어로 입고, 하의로는 배꼽까지 올라오는 하이 라이즈 와이드 혹은 롤업 팬츠를 매치시켜 보자. 하이힐 대신 스니커즈를 신으면 트렌디함이 200% 상승하니 키가 커 보이는 것을 세련됨을 위해 살짝 양보할 것을 권한다.

#### 뉴트럴하거나 팝하거나

디자이너 브랜드들의 2021년 봄·여름(S/S) 컬렉션에서는 부드러운 파스텔 혹은 톡톡 튀는 팝 컬러가 강세였다. 하지만 가을에는 베이지, 회색, 흰색, 검은색같은 뉴트럴 색은 실패하지 않는다는 점을 기억하자. 전체적인 스타일을 뉴트럴한 컬러로 통일을 하되, 단조로움을 피하기 위해 튀는 색상이나 디자인의 구두나 액세서리, 혹은 신발 같은 아이템을 하나씩만 매치

하면 센스있는 룩이 완성될 것이다.

#### 친환경 소재

동물의 가죽을 전혀 사용하지 않는 것으로 유명한 스틸라 맥카티니(Stella McCartney)의 환경보호에 최근 버버리나 프라다와 같은 디자이너 업체들도 조인했다. 친환경 소재를 사용하고, 생산 과정에서의 친환경 기준을 준수하는 등 환경 보호에 적극적으로 동참하는 것이다. 이에 가방이나 소품도 동물의 가죽이 아닌 친환경적 요소로 만든 '비건 레더' (Vegan Leather)를 사용하고, 모피도 인조 모피인 페이크 퍼(Fake Fur)를 사용하는 것이 트렌드다. 최근에는 기술의 발전에 힘입어, 진짜 가죽이나 모피와 비교해도 손색이 없을만큼 훌륭한 품질의 인조 가죽과 인조 모피로 만든 제품들이 출시되고 있다. 이런 친환경 제품을 사용하면 트렌드도 따라잡고 환경보호에도 일조할 수 있으니 그야말로 일석이조라 하겠다.

#### 홍(서)지는 기자 약력

USC 동양학과 심리학 전공/라디오 서울·미주 한국일보 기자/현 공인 회계사·슈퍼맘/소셜미디어·웰빙 기사다수 게재



미니백은 물론 마이크로 백도 꾸준히 출시되고 있다. 사벨에서 가장 구하기 어려운 희귀템으로 자리잡은 스퀘어 미니 플랩백.

‘코비드 19 - 그 시간을 넘어’ 다섯 번째 전시

잃어 버린 시간...  
새 삶을 희망하는  
긍정의 메시지



니나전



이경수

**COVID 19**  
BEYOND THE TIME

3개월 대장정 마지막 전시  
9월 11일부터 25일까지

지난 6월부터 시작되었던 “코비드 19 - 그 시간을 넘어” 특별 기획전의 마지막 그룹인 다섯 번째 전시회가 리앤리갤러리(이아그네스)에서 9월 11일부터 25일까지 열린다. 니나 전 도예가, 오경자 서예가, 이경수 화가가 합류하며 무려 3개월 그 대장정의 막을 내리게 된다.

빨강, 노랑, 오렌지, 파랑의 풍선들이 떠다닌다. 원색의 풍선은 우리 마음을 동심으로 안내한다.

◇세라믹 풍선의 작가 니나전의 작품이다. 얼핏 보면 그냥 기분 좋은 풍선인데, 그 풍선들은 모두 흙으로 빚어진 것이어서 신기하기까지 하다. 날지 못하는 풍선인데 작품을 대하는 우리의 마음은 벌써 훨훨 날고 있다.

세라믹 풍선에 대한 그녀의 관심은 15년 전으로 거슬러 올라간다. 그녀가 실수로 마일라 풍선을 공중에서 잃어버렸고, 그 후 남겨진 공허감은 작품의 영감이 된다. 무한한 공간은 항상 니나를 경이롭게 만들었고, 그 영감은 우리와 함께할 영원한 풍선을 만드는 작업으로 이어진다. “나는 작가로서 사람들을 행복하게 할 수 있는 작품을 만들려고 합니다.”라는 말처럼 그녀의 작품을 보면 천진난만한 순수함과 간결한 행복감이 함께 한다.

어른들의 동화책 ‘어린 왕자’ 속의 문구



오경자

**니나 전 작가**

그녀의 작품은 천진난만한 순수함과 간결한 행복감 느껴

**오경자 작가**

먹의 향기 통해 마음의 평온을... 붓의 움직임, 마음의 에너지 느껴

**이경수 작가**

추상과 비구상 경계 없이 표현 진솔한 내면의 소리에 집중

“가장 중요한 것은 우리 모두가 즐길 수 있는 단순한 즐거움이다” 에 작가는 공감한다. 우리는 어려움 속에도 더 큰 미래에 대한 희망과 믿음을 지킴이 중요하며, 서로가 긍정적인 에너지로 공생한다면 우리 삶의 어떤 고난도 이겨낼 수 있는 자신감을 키워갈 수 있다는 확신을 작품에 담는다.

행형색색 도자기 풍선은 그녀에게겐 캔버스이며, 여러 번의 작업 과정을 통하여 탄생된 영롱한 색 위에 디자인된 작품들은 이 시대 우리 모두에게 필요한 위안과 행복감을 가져다주리라 믿는다. 니나 전 작가는 칼스테이트 롱비치에서 미술학사, 석사를 취득했으며, 미국과 한국에서 16번의 개인전과 다수의 그룹전을 통하여 꾸준한 작품활동을 이어가고 있다.

◇오경자 작가는 서예가다. 묵향의 그윽하고 깊은 멋처럼 그녀의 작품에는 오랜 세월 수도하듯 같고 닳은 기품이 있다. 시원스럽게 써 내려간 일필휘지의 작품도 있고, 현대적인 흐름에 맞추어 표현된 글씨들도 보인다. 먹의 향기를 통해 마음의 평온을 얻으며, 붓을 움직이면서 마음의 에너지를 느낀다는 작가. 자연의 아름다움, 세상의 이치, 인간의 도리를 가르치는 글들을 쓰며 마음의 눈을 뜬다고 말한다.

이화여대에서 영문학을 전공한 오경자 작가는 서예를 통해 새로운 세상을 본다. ‘온고지신’ 옛것을 익혀 새로운 것을 아는 것처럼, 그녀는 전통 서예를 작품의 근원을 두며 현대 서예와 동행, 변화하는 과정을 즐기고 있다. 특별히 이번 전시회에는 상형문자를 작품화한 새로운 시도도 선보인다.

오경자 서예가는 2003년부터 현재까지

미국, 한국, 중국, 멕시코 등지에서 다수의 그룹전을 통하여 작품을 발표해 오고 있다.

◇이경수 작가의 작품은 자연에 근원을 둔다. 자연 안에서 작품의 모티브를 찾고, 그녀의 삶 속에서 경험해온 모든 느낌, 이야기들과 작가의 내적인 감성이 만나서 작품은 이루어진다. 자연에서 찾은 삶의 이야기다. 추상과 비구상의 경계 없이 자유롭게 표현된다. 숨 막히는 아름다움을 표현하기보다는 진솔한 내면의 소리에 집중하며, 가장 자연스러운 아름다움을 표현하는데 미의 가치를 둔다.

“코비드 기간 동안 에도 나의 일상은 크게 달라진 게 없지만, 그 기간 동안 가끔씩은 삶의 의미를 점검해 보는 계기가 되었다” 는 이경수 작가. 코비드를 잘 견디어낸 사람들에게 새 삶을 위한 희망을 기원하는 마음으로 그림을 준비했다. 그녀의 ‘비상’ 시리즈는 밝은 미래를 향한 전진의 메시지와 오랫동안 움츠려왔던 어려웠던 시간을 뒤로한 관객들에게 풍요로운 마음속 긍정의 에너지를 찾게 되길 바란다는 내용이다.

미국, 한국, 유럽의 미술관과 화랑에서 22회의 개인전과 다수의 그룹전을 통해 꾸준한 작품 생활을 이어오고 있다. 성신여대, 대학원에서 서양화를 전공했다. 10년 동안 카와이 섬에서 작품생활과 교직을 병행하다 현재는 남가주에서 작품 활동을 하고 있다.

전시 기간: 9월 11일~25일까지  
장소: 리앤리갤러리 3130 Wilshire Blvd.  
#502 Los Angeles, Ca 90010  
문의: (213) 365-8285 이아그네스

# “색은 영혼에 영향을 주는 힘”

## 현대 추상화의 아버지

### 칸딘스키

자유로운 선과 강렬한 색채 구성 추상미술이론을 체계화한 개척자 음악과 미술 접목한 작품 많아

그림을 어떻게 이해하며 보아야 할까? 일반적으로 구상화, 비구상화, 그리고 추상화의 범주로 나눌 수 있다. ‘구상화’는 보이는 것들의 재현, 객관적인 사실과 대상을 화면에 올리는 형식이다. 우리가 보아서 한눈에 쉽게 이해하기 쉬운 그림들을 말한다. 따라서 대상을 보고 그려야 하며, 닳게 그려야 한다. 미술사적으로 볼 때 사실주의, 후기인상파까지가 그에 해당된다고 볼 수 있다.

인상파 이후 많은 화가들은 개인의 주관과 추상성을 중요하게 생각하게 한다. 대상을 보지 않고 상상해서 그렸지만 화면에는 짐작 가능한 대상의 본질이 남겨진다. 이런 단계의 작품들을 ‘비구상’ 작품이라고 말할 수 있는데 사물을 해체하고, 생략하되 대상의 일부가 남겨지며 표현하려는 작가의 본질이 함축성 있게 드러나는 과정이며, 초현실파의 작품들이 이 범주에 속한다.

20세기 초반에 들어서면서 미술계는 또한 번의 새로운 표현방식으로 발전된다. 그리려는 대상과 전혀 상관없이 제작할 수 있는 작품들이다. 소위 말하는 ‘추상미술’이다. 쉽게 이해하기 어려운 난해한 작품들의 시작이다. 대표적인 예로 잭슨 폴록의 추상 표현주의를 말할 수 있는데, “그림이란 대상이 꼭 필요한 것이 아니라 화가의 붓 자국 동작에 의해 표현된다” 다시 말하면 ‘제스처’를 통한 인간 내면의 세계를 다양한 표현 방법 등을 통하여 표출됨을 말한다.

바람직한 미술 감상법과 함께 추상화의 이해를 돕기 위해 우리에게 미술사적으로 잘 알려진 마스터 화가 현대 추상화의 아버지라고 불리는 ‘칸딘스키’ (Wassily Kandinsky)를 소개한다.

뜨거운 추상, 자유로운 선과 강렬한 색채로 구성된 그의 작품을 보면 음악이 흘러나오는 듯한 착각을 일으킨다. “예술에 있어서 정신적인 것에 대하여”, “점, 선, 면” 등 추상미술이론을 체계화시킨 개척자며, 의식 있는 작가로도 선구자적 역할을 한다.

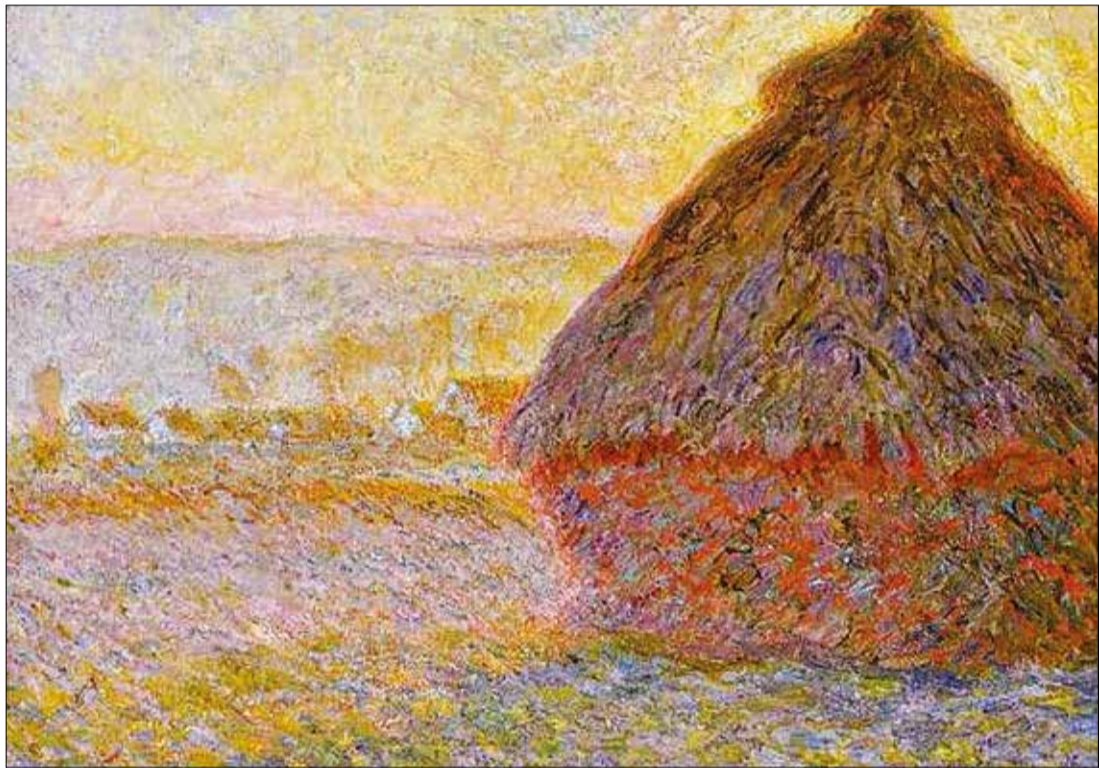
화려한 활동 경력의 칸딘스키는 1866년 러시아 태생으로 부유한 집안에서 유복한 유년시기를 보낸다. 재력 있는 상인의 부친 덕에 순탄하게 청소년기를 거쳐 모스크바 국립대학에서 법학과 경제학을 전공한다. 전공 후에도 법대 교수직을 했으며, 명석하기로도 유명한 금수저 출신의 재원이었다. 훗날, 그의 인생에 변화를 가져다준 엄청난 계기가 있었으니, 그건 바로 전시회에서 본 그림 한 장의 힘이였다. 인상파 화가 모네의 “건초더미”. 그동안 그가 보아왔던 일반적인 작품들과는 전혀

다른 느낌으로 다가왔고, 구체적인 형태 없이도 점만으로도 이뤄진 화면에 신선한 충격을 받는다.

그 사건 이후로 그는 법대 교수직에서 화가의 길로 입문하기를 결심하게 되고, 독일로 이주하여 안포아르베에게 사사를 받으며 미술 아카데미를 수속한다. 평범한 그림의 거부와 재현의 한계를 느낀 그는 오로지 색채와 조형예술의 기본인 점, 선, 면 등의 순수한 요소만으로도 감동을 줄 수 있음을 알게 된다. 또한, 그는 음악에도 뛰어난 재능을 보여 웅만한 첼로연주는 거뜬히 해내는 수준급의 아티스트다. 그런 이유로, 그의 작품에선 음악과 미술을 접목한 작품들도 많이 볼 수 있다.

“색채는 건반, 눈은 공이, 영혼은 현이 있는 피아노다. 예술가는 영혼의 울림을 만들어 내기 위한 건반 하나하나를 누르는 손이다” 그가 말한 유명한 추상미술을 음악에 비유한 말이다.

칸딘스키는 청기시파(화가가 바라본 대로, 표현하고 싶은 대로 그리는 것) 라는 그를 따르는 무리들과 왕성한 작품활동을 하기도 했다. 화가 폴 클레를 만나 바우하우스란 학구적인 예술장인 집단을 만들어 후진 양성에도 힘을 보탰다. 선구자적인 그의 예술 활동은 나치 통치하에서 철저히 폐쇄되고, 파리로 망명하며 여생을 보내게 되는데, 그 후에도 칸딘스키는 추상미술을 이론적으로 체계화시켜 놓는다. 예술가의 시선, 철학, 감정 등의 내적 요소가 작품의 형식을 결정한다는 추상미술. 미술도 자연 대상 그대로를 흉내 내지 않고 사람의 마음을 움직일 수 있으며,



▲ 모네의 건초더미 - 칸딘스키를 화가의 운명으로 바꾸어 놓은 작품.

▶ 칸딘스키의 뜨거운 추상 “Composition #7” Series.

▼ 음악과 접목된 칸딘스키의 작품 “Composition #9” Series.



감동하게 할 수 있음을 알려준 칸딘스키. “색은 영혼에 직접적인 영향을 주는 힘이며, 예술가는 색을 써서 영혼의 울림을 만들어 낸다(Color is power which directly influences the soul)”고 한 말은 작품은

만드는 것이 아닌, 새로운 세계를 창조함을 의미한다.

예술에서 꼭 해야 하는 것은 없다. 예술은 자유이니까. 추상작품... 그저 보고 느껴라.

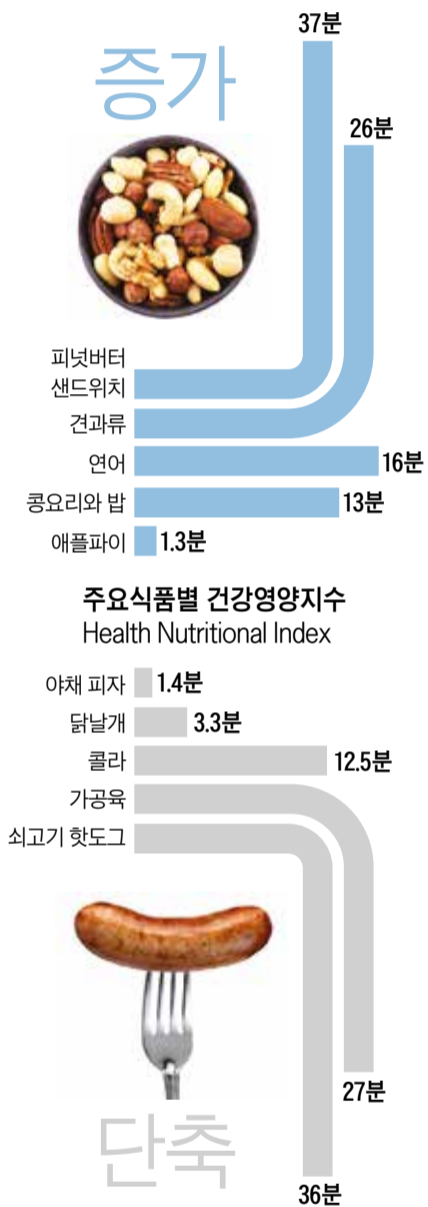


김동희의  
세상보기

커뮤니티 헬스워커

# 000 먹으면 36분 더 살고 000 먹으면 26분 빨리 죽는다?

## 미시건대 '건강영양지수' 발표 빵·핫도그, 수명 36분 단축 견과류는 수명 26분 증가



오늘 내가 먹는 음식이 앞으로 나의 수명에 얼마큼의 영향을 미치는지를 수치로 보여주는 연구결과가 나왔다.

미시건대학 연구팀은 미국인들이 주로 먹는 음식 5,853가지를 분석, 건강에 미치는 영향을 수치화한 '건강영양지수(Health Nutritional Index)'를 발표했다. 이 내용은 학술지 네이처푸드(Nature Food)에 소개됐다.

연구팀이 개발한 건강영양지수는 각 음식 1그램 안에 얼마큼의 유해한 성분이 들어있는지, 각 재료가 생산과 소비, 폐기되기까지 어떤 과정을 거치는지 등을 수치로 계산했다. 각종 음식과 간식, 음료 등을 1인분 먹었을 때 기대 수명에 미치는 영향을 숫자로 보여준다.

가장 대표적인 유해한 음식은 바로 핫도그. 빵과 핫도그를 동시에 먹었을 때 기대 수명은 36분 단축되는 것으로 나타났다. 반면 견과류는 수명을 26분 증가시키는 것으로 조사됐다. 같은 샌드위치라고 해도 속재료가 무엇이나에 따라 수명이 줄어들거나 늘어난다. 예를 들어 육류나 가공류, 계란 등이 들어간 샌드위치를 먹으면 수명이 줄어들지만 피넛버터를 바른 샌드위치를 먹으면 37분 더 오래 살 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀이 발표한 자료에 5,853가지의 모

든 음식명이 소개되진 않았지만 주요 음식을 분석한 자료를 보면 일반적으로 생각하는 '건강에 유익한 음식, 유해한 음식'의 틀을 크게 벗어나지 않았다. 육류와 가공육은 생명을 갇아 먹는 음식으로, 채소와 과일, 해산물은 생명을 연장해주는 먹거리로 분류됐다.

다만 연구팀은 식생활을 한꺼번에 바꾸려면 크게 부담이 될 수 있다고 지적하고 '작은 변화'만으로도 수명을 연장하는 효과를 볼 수 있다고 강조했다. 하루 섭취하는 칼로리 중 10% 만이라도 육류나 가공육 대신 견과류나 과일, 채소로 대체한다면 매일 48분의 건강한 삶을 추가로 얻

을 수 있을 것이라는 설명이다.

물론 식생활이나 수명이란 것이 수학공식 풀 듯 딱 맞아 떨어지진 않았지만 연구팀이 발표한 건강영양지수는 한번쯤 눈여겨 볼 만하다. 이미 알고 있는 내용이라며 가볍게 넘겨버리기엔 숫자 자체가 보여주는 무게감이 상당하다.

연어를 먹으면 16분을 얻고, 콜라를 마시면 12.5분을 잃는다고 생각하니 갑자기 머릿속은 수학시간이 된다. 콜라를 포기하는 작은 노력으로 소중한 생명을 16분 더 얻을 수 있다니 콜라 정도 안마실 수도 있을 것 같다. 숫자가 보여주는 힘, 새로운 결단을 할 수 있는 힘이 된다.

## 9월 13일 온라인 유방암 세미나

### 가주, 무보험 저소득층 여성 대상 온라인으로 무료검진 정보 제공

유방암, 자궁암 세미나가 오는 9월 13일 오전 10시 온라인에서 열린다.

캘리포니아주가 보험이 없는 저소득층 여성의 무료 암검사를 위해 제공하는 '여성의 건강은 소중합니다' (Every Woman Counts·EWC) 프로그램에서는 유방암과 자궁암 검사의 중요성을 강조하고 무료검진 정보를 제공하는 세미나를 온라인 화상 프로그램인 줌(Zoom)을 통해 개최한다. LA카운티에 거주하는 21세 이상의 여

성은 누구나 참석하여 유방암과 자궁암 검사 관련 정보를 얻을 수 있다. 온라인 세미나 참석자는 타겟 기프트카드(10달러)를 선물로 받는다.

이날 세미나에서는 45세 이상의 무보험, 저소득층의 한인들을 위해 제공하고 있는 무료 대장암 검사 정보도 함께 얻을 수 있다. 무료 대장암 검사는 지난 10년간 대장 내시경을 받은 적이 없거나 지난 1년간 대변잠혈반응검사(FIT)를 받은 적이 없는 45세 이상을 대상으로 한다. 세미나 참석을 원하면 전화로 문의 및 예약하면 접속 링크를 이메일로 받을 수 있다.

▶문의 310-423-7410.

## 알아두면 쓸모있는 의료 영단어(8)

### Gastroenterologists: 소화기내과전문의 (개스트로인테롤로지스트)

소화기관과 관련된 기관에 문제가 생겼을 때 만나는 의사다. 식도, 췌장, 위, 간, 소장, 대장, 담낭 등이 포함된다. 위내시경, 대장내시경, S상결장내시경 등을 진행할 수 있다. 내과나 소아과 트레이닝을 받는 경우가 많다. GI라고도 한다.

### Urologist: 비뇨기과전문의 (유롤로지스트)

소변을 만들고 배설하는 요로계(신장, 요관, 방광, 요도)와 남성 생식기, 전립선, 부신 등에 생기는 질환이나 요로감염, 방광과 신장암, 신장 막힘, 신장결석 등을 치료한다. 여성 비뇨기과 전문의는 방광 관련 질병이나 스트레

스성 요실금도 치료한다.

### Endocrinologist: 내분비전문의 (엔도크리놀로지스트)

내분비학이나 내분비 장애의 진단과 치료 전문가로 뇌하수체, 췌장, 난소, 갑상선, 시상하부 등을 포함하는 내분비계통의 치료를 담당한다. 당뇨병, 갑상선 기능 항진증을 치료하는데 도움을 준다.

### Oncologist: 종양학자, 암전문의(온콜로지스트)

암치료와, 진단, 예방을 연구하는 종양학을 다루는 암 전문의로 모든 종류의 암을 대상으로 한다. 암 수술을 포함하여 방사선, 항암치료 계획 등을 세우며 암진단을 받으면 치료의 처음부터 끝까지를 함께하는 전문의다.

PECHANGA 리조트 카지노에서  
추석 명절을 즐기시고  
**당신의 완벽한 조합을 재발견하세요**



877.711.2WIN PECHANGA.COM  
45000 PECHANGA PARKWAY  
I-15 • TEMECULA



도박은 21세 이상만 할 수 있으며 책임감 있게 즐기시기 바랍니다.  
도박 문제 상담 전화 1.800.GAMBLER.  
모든 권리는 본사에게 있습니다.



까끌까끌 메밀면,  
알싸달달 **양념장!!**  
시원하게 즐기세요  
메밀막국수

