



US메트로뉴스



Cover story 10월 15~12월 7일 7주간, 연례 변경 기간 시작

오리지널, 파트 C, 파트 D 마음대로 변경
다양한 플랜 비교해 자신에 적합한 것 찾기
1년간 사용할 보험, 내용 충분히 숙지해야

메디케어 연례 변경 기간이 시작됐다. 기간은 10월 15일부터 12월 7일까지 7주간이다. 메디케어는 65세 이상 미국 시민권자와 영주권자(미국 5년 이상 거주)에게 연방 정부가 제공하는 건강보험이다. 65세가 되지 않았어도 만성 및 말기 신장질환, 루게릭병을 앓고 있거나 2년 이상 연방정부 장애 수당을 받고 있는 장애인이면 가입할 수 있다.

메디케어 가입자는 원할 때 마다 연례

나 플랜을 변경할 수 없다. 이사 등의 특별한 사항을 제외하고는 1년에 딱 1차례만 마음대로 바꿀 수 있다. 이를 연례 가입기간 즉, AEP(Annual Enrollment Period)라고 부른다.

이 기간동안 가입자들은 원하는 만큼 마음대로 메디케어 플랜을 바꿀 수 있다. 맨 마지막에 선택한 플랜이 다음 한해동안 사용하는 건강 보험이다.

이 기간 중 오리지널 메디케어에서 주

치의 제도인 파트 C 어드밴티지 플랜으로 또는 파트 C 플랜의 다른 보험회사 플랜으로, 파트 C 플랜에서 다시 오리지널 메디케어로 변경이 가능하다.

파트 C 플랜을 판매하는 건강보험 회사들은 침술, 치과, 안경, 보청기 등 다양한 추가 혜택을 주는 내년 플랜을 만들어 가입자들에게 홍보하고 판매한다. 또 메디케어 가입자들은 자신이 원하는 혜택을 비교해 가장 적합한 플랜을 정해 내년 1년을 준비하게 된다. 따라서 이 기간은 메디케어 가입자뿐 아니라 보험회사나 보험 에이전트들에게도 매우 중요하다.

4면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

일러스트 유

INSIDE

소셜연금 연금 조기 수령 후 만기연령 지나 '중단' 가능	3면
Cover Story 오리지널 메디케어 vs 어드밴티지 플랜 비교	4·5면
서울메디컬 그룹 100% 리퍼럴 승인 환자 중심의 메디컬 그룹	6면
연금인상 물가 상승, 내년 소셜 연금 6.0~6.2% 인상 전망	10면
모기지 4% 넘는 모기지 이자율 가졌다면 재융자 고려	14면
학자금 신청 2022~2023학년도 학자금 지원받으려면 FAFSA 접수해야	18면
전문 칼럼 정대영 변호사	20면
칼럼 김연신의 영어 한마디	21면
잘먹고 잘살기 홍지은 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

US metronews

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 보장

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

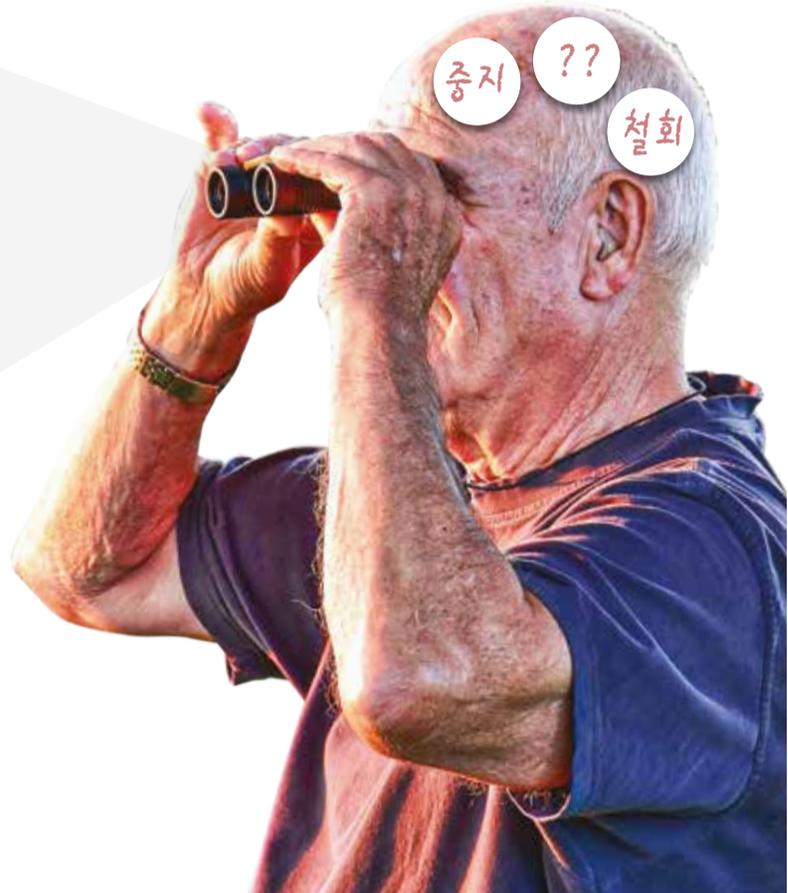
휴매나 **웰케어** **유나이티드 헬스케어** **엔성 블루크로스** **센트랄헬스 헬스넷** **스캔** **브랜드 뉴데이** **블루실드** **에트나**
엘라이먼트 **클레버케어** **엑스티바**

LA 지역 213.389.0077 OC 지역 714.367.6867

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



〈소셜연금〉
**조기 수령 후
 만기연령 지나
 ‘중단’ 가능해**



소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)은 신청 시기가 매우 중요하다. 만기 은퇴 연령보다 일찍 신청하면 그만큼 줄어든 금액을 받을 것이고 만기 연령을 지나 70세까지 기다리면 자신이 받을 수 있는 최대 금액을 받는다.

**재개할 때까지 매년 8%씩 늘어나
 사망하면 생존 배우자 베니핏도 증가
 배우자 연금도 함께 중단 주의해야
 메디케어 보험료도 별도 지불 옵션 선택**

언제 신청할지에 대한 결정은 자신의 기대 수명과 재정 상황 등 다양한 요인을 고려해야 한다. 그런데 소셜 연금을 신청했다가 마음이 바뀔 수도 있을 것이다. 조기 수령했다가 다시 직장에 복귀해 수입을 올린다면 지불되는 연금이 줄어들 것이다. 또 소셜 연금을 미뤄 더 많은 금액을 받고 싶을 때도 있을 것이다. 소셜시큐리티국은 이런 경우를 대비해 규정을 정해뒀다.

이와 관련된 질문을 예로 들어 설명해 보자.

〈질문〉 철수 씨는 소셜 연금을 62세에 신청했고 만기 은퇴 연령 66세가 됐다. 은퇴했던 철수 씨가 최근 작은 사업을 시작해 더 이상 소셜 연금이 필요하지 않다. 그래서 소셜 연금을 70세까지 중지시키고 싶다. 어떻게 하면 되나.

〈답변〉 매우 간단하다. 철수 씨처럼 만기 은퇴 연령이 된 후에는 소셜 연금을 자발적으로 중지시킬 수 있다. 소셜 시큐리티에 전화(800-772-1213)로 또는 서면으로 중지를 요청할 수 있다.

소셜 연금은 중지 신청을 한 다음 달부터 더 이상 지불되지 않는다. 예를 들어 6월에 연금 지급 중지 신청을 했다면 7월에 6월 연금을 받는다. 하지만 8월부터는 지급이 자동 중지되고 별도의 재신청이 없는 한 70부터 다시 재개된다.

일단 중지된 후에는 매년 8%(1개월당 2/3%)씩 늘어난다. 다시 지급 재개를 원한다면 구두로 하거나 서면으로 신청하면 된다.

그러나 소셜 연금 중지를 결정하기 전에 생각해야 할 것들이 있다. 가족들이 받는 연금에 어떤 영향을 미칠 것인가, 또 메디케어 보험료는 어떤 방법으로 지불할 것인가 등이다.

배우자 연금 함께 중단

만약 철수 씨가 자발적으로 연금 수령을 중단하면 배우자, 미성년 자녀 또는 영구 장애를 앓고 있는 성인 자녀 등 철수 씨의 근로 기록으로 연금을 받는 다른 사람들은 지급 중지된 기간 동안 연금을 받지 못한다.

한가지 예외는 있다. 이혼한 배우자가 받는 배우자 연금은 중단되지 않고 계속 지불된다.

철수 씨의 부인이 62세이고 아직 소셜 연금을 신청하지 않았다면 철

수 씨의 중지 결정이 부인에게 아무런 영향도 없을 것이다. 그런데 철수 씨가 사망한다면 철수 씨 부인은 더 큰 금액을 받게 된다.

생존 배우자는 사망한 배우자가 받고 있던 또는 죽는 시점에 받게 될 소셜 연금의 최고 100%까지 받기 때문이다.

중단된 연금계산

철수 씨는 만기 은퇴 연령 66세가 되기 4년 전인 62세에 소셜 연금을 신청했기 때문에 66세에 받게 될 연금의 75%만 지급받고 있다. 그런데 66세 만기 은퇴 연령 때 연금 수령을 중지했기 때문에 매년 8%씩 연금이 불어나 70세까지 지급 받는 돈보다 32%(1.32배)를 더 받는다.

따라서 철수 씨가 70세에 연금을 다시 신청한다면 조기 수령으로 깎여 받는 75%의 연금에 70세까지 매년 8%씩 불어나는 연금을 곱하면

만기 은퇴 연령에 받을 수 있는 금액의 99%에 해당하는 소셜 연금을 받을 수 있다. $75\% \times 1.32배 = 99\%$ 라는 공식이 나온다.

만약 철수 씨가 사망하면 철수 씨의 배우자가 이 금액을 생존 배우자 베니핏으로 받을 수 있다. 다만 배우자가 만기 은퇴 연령이 되지 않았다면 나이에 따라 줄어든 생존 배우자 베니핏을 받는다.

메디케어

메디케어에 등록했다면 소셜 연금 중지에 영향을 받을 수 있다.

메디케어 파트 B 표준 보험료는 2021년 기준으로 148.50달러다. 개인 수입 8만8,000달러, 부부 17만6,000달러 미만의 수입을 기준으로 한다. 연 수입이 한계치를 넘게 되면 5단계로 나뉘어 최고 504.90달러까지의 보험료를 낸다.

참고로 2022년 파트 B 보험료는 158.50달러가 될 것으로 예상된다. 정확한 금액은 11월에 발표된다.

소셜 연금을 받고 있다면 메디케어 보험료는 연금에서 자동 지불된다. 하지만 연금 지불 중단을 신청하면 보험료 청구서를 받게 된다. 보험료는 은행 구좌 자동 인출, 크레딧 카드 자동 결제 또는 우편 지불 방식 중 하나를 선택할 수 있다.

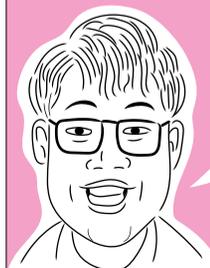
김정섭 기자

john@usmetronews.com

웰빙 가이드
US메트로뉴스
 정보가 많아서 좋아요

신문과 인터넷으로
 광고해 드립니다!

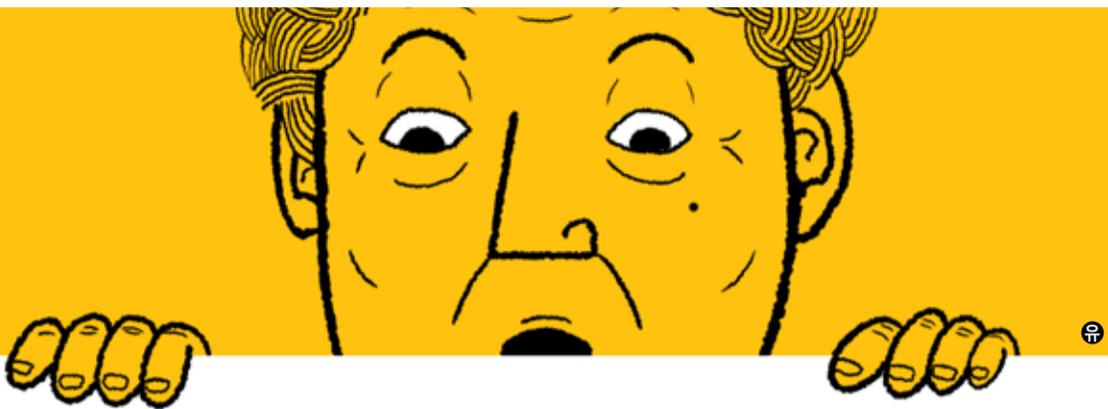
광고·구독·배달
(323)620-6717
 contact@usmetronews.com
usmetronews.com



하지만 만기 은퇴 연령이 지나 중지를 신청하면 돈을 돌려줄 필요가 없으며 연기 이후 70세까지 매년 8%씩 불어난 금액을 받을 수 있다.

Cover story 연례 변경 기간 시작

연례 메디케어 플랜 변경 기간 AEP
 '오리지널' 은 의료비 20% 부담해야
 메디캡으로 보충하지만 비용 매우 높아
 추가 혜택 많은 어드밴티지 가입자 느는 추세



오리지널 메디케어 vs 어드밴티지 플랜 비교

1면에서 계속

메디케어

메디케어는 65세 이상 미국 시민권자 또는 영주권자들에게 제공하는 연방 정부 건강 보험 플랜이다. 또 65세가 되지 않았어도 신장질환자와 루게릭병 환자, 연방 소셜시큐리티 장애인 수당을 24개월 이상 받는 장애인들도 가입할 수 있다.

메디케어는 병원 입원을 커버해주는 파트 A와 의사 진료 혜택을 주는 파트 B가 골격을 이룬다. 이 두 가지 플랜은 모두 연방정부가 직접 관할하며 의료비 지불도 연방정부에서 직접 한다. 시니어들이 노년을 살아가면서 절대적으로 필요한 병원과 진료 즉, 기본적인 의료 혜택을 제공해 주는 것이다.

이 두 가지 혜택을 원래 연방 정부에서 제공하는 건강 보험이라는 의미로 '오리지널 메디케어'라고 부른다. 우리가 흔히들 PPO라고 부르지만 의미와 혜택이 전혀 다르다(본보 9월호 참조).

그런데 오리지널 메디케어는 의사가 처방해 주는 약 구입비는 보조해 주지 않는다. 처방전 약 혜택을 받으려면 별도의 보험료를 내고 일반 보험회사가 판매하는 처방전 플랜을 구입해야 한다. 이를 파트 D라고 한다.

이 오리지널 메디케어는 의료비의 80%만 커버해 준다. 나머지 20%는 가입자 부담이다. 간단한 진료비 정

도라면 충분히 감당할 수 있겠지만 수술 등으로 비용이 많다면 감당하기 어렵다.

이 20% 자기 부담금을 커버해주는 보험이 별도 판매된다. 연방 정부가 판매하는 것이 아니라 일반 보험에서 연방 정부 가이드에 따라 플랜을 만들어 판매한다. 이를 보충보험(Supplement) 또는 메디캡 이라고 부른다.

오리지널 메디케어를 유지하려면 기본 파트 A와 파트 B, 그리고 처방전플랜인 파트 D, 20% 비용을 지불해 주는 메디캡을 갖춰야 하는데 비용이 만만치 않다. 파트 B 보험료와 파트 D 보험료, 메디캡 보험료까지 400달러 이상은 지출해야 한다. 또 메디캡은 보험에 따라 75세 이상까지 매년 보험료가 올라가 나이가 들수록 보험료 부담이 커진다. 은퇴 후 웬만한 수입으로는 감당하기 힘든 금액이다.

한 가지 장점은 전국 어디에서나 사용할 수 있다는 것이다. 주치의의 선정하지 않아도 되고 리퍼럴도 필요 없다. 돈이 많이 드는 대신 어디서든 마음대로 사용할 수 있다.

단점도 있다. 시니어들에게 가장 필요한 치과, 안경, 보청기, 침술 등의 혜택이 전혀 없다. 또 주치의가 필요 없어 장기적으로 건강을 책임져 줄 수 있는 의사가 없다는 점이다. 이런 이유로 발족한 플랜이 파트 C다.

어드밴티지라고 불리는 파트 C 플

랜은 철저히 주치의 제도로 운영된다. 환자의 건강 관리를 책임지는 맞춤형 메디케어 플랜으로 최근 각광을 받고 있다.

우선 보험료가 '0' 거나 매우 저렴하다. 또 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술 등 시니어에게 필요한 추가 혜택이 많이 있다. 특히 파트D까지 포함한 '원스톱' 메디케어 플랜이 많아 추가 비용 부담 없이 저렴한 비용의 처방전 혜택을 누릴 수 있다.

파트 A

앞서 설명한 대로 연방 정부에서 제공하고 관할하는 파트 A는 병원 입원비를 책임져주며 대부분의 미국인들에게 무료로 제공된다. 하지만 조건이 있다. 10년 이상 메디케어 세금을 내고 40 크레딧 이상의 점수를 확보해야 한다.

1년에 받을 수 있는 크레딧은 4점이며 1점을 얻으려면 2021년 기준으로 1,470달러 이상의 과세 소득이 있으면 된다. 따라서 1년에 5,880달러 이상만 번다면 간단하게 4점의 크레딧을 확보할 수 있다. 파트타임 직업을 가져도 1년에 쌓을 수 있는 최대한의 크레딧을 쌓을 수 있다는 뜻이다.

배우자가 일을 하지 않았어도 다른 배우자가 10년 이상 세금을 냈다면 함께 무료로 가입할 수 있다.

어떤 한인들은 잘못된 정보를 입

수해 부부가 각각 10년 이상 크레딧을 받아야 한다고 믿고 있다. 이는 오해다. 둘 중 하나만 기록이 있으면 부부 모두 메디케어에 가입할 수 있다.

만약 충분한 크레딧이 없거나 일을 했어도 세금을 내지 않아 10년 크레딧을 채우지 못했다면 혜택을 받지 못한다. 이런 경우 파트 A를 돈을 내고 가입할 수 있다.

크레딧이 전혀 없거나 있어도 29 크레딧 이하라면 한 달 471달러를 내고 가입할 수 있다. 하지만 크레딧이 30-39라면 259달러를 내고 가입할 수 있다.

이렇게 돈을 내고 가입하지 않겠다는 생각에 가입을 포기할 수도 있다. 그런데 미국에서 보험 없이 시니어 라이프를 보내기는 불가능하다.

나중에 보험이 필요해 파트 A를 돈을 내고 다시 구입하려면 일정 금액의 벌금을 내야 한다.

다시 말해 메디케어 가입 자격이 되는데도 파트 A를 구입하지 않았다면 가입하지 않은 기간의 두 배 기간 만큼 최고 10%까지 오른 보험료를 내야 한다.

그러나 모든 사람들이 다 벌금을 내는 것은 아니다.

만약 수입이 없는 극빈자들은 근로 크레딧이 없거나 적어도 보험료를 내지 않고 파트 A에 가입할 수 있다. 또 늦게 가입해도 벌금을 내지 않는다.

이들의 파트 A 보험료는 미국 일반 재정을 지원되는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼)에서 대신 지불해 주기 때문이다.

파트 B

의사 진료비, 병원 외래 진료, 의료장비 등의 혜택을 제공한다.

파트 B 가입은 파트 A를 무료로 받느냐 아니면 돈을 내고 가입하느냐

에 따라 구분할 수 있다.

충분한 근로 크레딧으로 받는 무료 파트 A 가입자는 파트 B에 가입할 수 있는 자격이 자동 부여된다. 돈을 내고 파트 A에 가입한다면 65세 이상 미국 거주자로서 시민권자 또는 미국에 5년 연속 거주한 영주권자여야 한다.

파트 B는 반드시 본인이 가입의사를 밝혀야 한다. 무료 파트 A는 65세가 넘으면 자동 가입되지만 파트 B는 그렇지 않다.

이미 소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금)을 받고 있다면 65세 생일을 맞는 달 4개월 전에 파트 A와 파트 B가 자동 가입돼 집으로 메디케어 카드가 배달돼 온다. 만약 직장 보험에 가입해 있다면 구태여 돈을 내고 파트 B를 추가로 가입할 필요는 없을 것이다. 이럴 경우 메디케어 카드를 소셜 시큐리티국에서 동봉한 봉투에 넣어 돌려보내면 된다.

그런데 소셜 연금을 아직 받지 않는다면 직접 가입해야 한다.

가입 방법은 소셜시큐리티국 또는 메디케어 메디케이드 센터(CMS) 웹사이트를 통해 또는 전화로 가입할 수 있다. 요즘은 코비드 19로 인해 소셜시큐리티 지역 사무국이 모두 문을 닫았다. 특별한 사유가 아닌 이상 모두 전화나 인터넷을 통해 가입할 수 있다. ssa.gov를 통해 또는 전화 1-800-772-1213(TTY 1-800-325-0778로 하면 된다).

파트 B를 유지하려면 보험료를 내야 한다. 2021년 표준 보험료는 148.50달러다. 표준 보험료란 개인 8만,800달러 소득 이하 또는 부부 17만,600달러 미만 소득자들이 내는 보험을 말한다. 만약 이 수입 한계를 넘게 되면 5단계로 나뉘어 수입에 따라 최고 504.90달러까지 낸다.

메디케어 파트 B는 직장 보험이 없는 한 65세 생일을



65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent

이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

무료 상담

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

#OG15778

치과·안경·보청기 등 추가 혜택 풍성

메디케어 어드밴티지(파트 C)

A+B+D까지 '원스톱' 메디케어 플랜

보험료 부담 낮고 혜택 많아 큰 인기

의료진 많고 큰 메디컬 그룹 주치의 선택 유리

메디케어 어드밴티지 플랜은 우선 보험료가 저렴해 메디케어 가입자들의 부담이 매우 적다. LA나 오렌지카운티같이 메디케어 인구 밀도가 높아 보험사 간 플랜 판매 경쟁

이 치열한 지역에서는 보험료가 '0'인 플랜들이 많다.

또 치과, 안경, 보청기, 침술, 척추교정, 운동, 건강 자문, 응급 호출기, 교통편의, 처방전 없이 구입하는 의

약품 등 추가 혜택을 받을 수 있다. 매우 매력적인 혜택들이다. 오리지널 메디케어에서는 의료 혜택만 제공하므로 이런 추가 혜택은 받을 수 없다.

보험료가 '0' 거나 있어도 매우 적고, 다양한 추가 혜택들이 많아 최근에는 많은 메디케어 가입자들이 보험료 부담이 높은 오리지널 메디케어를 파트 C 어드밴티지로 바꾸는 추세다.

구성 및 혜택

메디케어 파트 C는 오리지널 메디케어의 파트 A와 파트 B, 파트 D 혜택을 모두 포함하는 '원스톱' 메디케어 종합보험이라고 보면 된다.

어떤 플랜은 파트 D를 제공하지 않는다. 만약 직장 처방전 플랜이 좋아 계속 유지한다면 구태여 파트 D가 포함된 파트 C에 가입할 필요가 없을 것이다.

파트 D가 포함된 파트 C를 MAPD

라고 하며 포함되지 않으면 MA플랜이라고 부른다.

연방정부에서 제공하는 파트 A와 파트 B 이상의 혜택을 제공하며 여기에 앞서 설명한 치과 등의 혜택을 추가해 가입자에게 제공한다. 어떤 보험사는 당뇨나 심장병 등 만성 질환을 앓고 있는 환자들에 맞는 집중 관리 치료 플랜을 판매하기도 한다. 이를 C-SNP(만성질환자 통합치료 플랜)라고 부른다.

만성 질환자가 이 플랜에 가입하면 약값이나 상담 등 보험회사로부터 집중 관리를 받을 수 있다. 든든한 건강 지킴이를 갖는다고 생각하면 된다.

가입

파트 C는 연방정부가 제공하지 않는다. 연방정부와 계약을 맺은 휴머니 등 일반 건강보험 회사가 연방 정부의 기준에 따라 플랜을 만들어 판매하는 보험이다.

파트 C를 선택하려면 반드시 파트 A와 파트 B에 가입돼 있어야 한다. 또 가입 기간도 정해져 있다. 메디케어 첫 가입기간 중(생일 달 3개월 전 후 총 7개월) 가입할 수 있다. 또 매년 정기 변경 기간인 AEP 기간 중 마음에 드는 플랜으로 마음대로 바꿀 수 있다.

20면에 계속

↙ 맞는 달 3개월 전부터 3개월 후까지 총 7개월 내에 가입해야 한다. 만약 이 기간 중 가입하지 않으면 1년 가입하지 않는 기간 당 10%씩 추가 보험료를 평생 내야 한다.

파트 D

파트 D는 의사 처방전 약품을 약국에서 구입할 때 보조해 주는 보험이다. 가격은 혜택에 따라 5.70달러에서 205.30달러다. 참고로 미국 평균 파트 D 보험료는 2021년 기준으로 33.06달러다. 가격에 따라 혜택이 천차만별이다.

예를 들어 보험료에 따라 445달러의 기본 디덕터블을 낼 수도 있고 또 점차 줄어들거나 아예 받지 않는 플

랜도 있다.

특히 수입에 따라 파트 B처럼 보험료가 가산된다. 개인 수입 8만 8,000달러, 부부 17만 6,000달러까지는 가산금이 없지만 그 이상부터는 5단계 수입으로 나뉘어 한 단계 오를 때마다 12.30달러가 가산돼 최고 77.10달러까지 추가 보험료를 내야 한다(개인 50만 달러 이상, 부부 75만 달러 이상). 부자세라고 보면 된다.

어떤 플랜을 선택하느냐는 자신의 건강 상태와 처방전 약의 종류에 따라 결정돼야 한다.

파트 D도 가입 기간이 있고 또 가입 기간을 놓쳐 나중에 가입하려면 벌금을 내야 한다.

가입 기간은 65세가 되는 달 3개월

전부터 3개월 후까지 총 7개월이다. 만약 이기간 중 가입하지 않고 63일 동안 파트 D 플랜이 없다면 가입하지 않은 개월마다 전국 평균 보험료(33.06달러)의 1%씩 벌금이 가산된다. 이 벌금을 평생 내는 것이므로 주의해야 한다.

물론 직장 건강보험에서 처방전을 제공하고 있다면(20인 이상) 가입하지 않아도 벌금을 내지 않는다. 하지만 건강 보험을 잃어 처방전이 없다면 즉시 파트 D를 구입해야 한다.

벌금의 예를 들어 보자.

첫 가입 기간을 넘기고 2년 동안 처방전 보험이 없었다가 가입하려고 한다. 24개월 동안 보험이 없었으므로 매달 1%의 벌금이 가산된다. 수치는 0.24다. 2021년 기준으

로 전국 평균 보험료가 33.06달러이므로 0.24×33.06달러= 7.93달러다. 10센트 아래는 0으로 계산하므로 벌금은 7.90달러가 된다. 이 금액을 매달 보험료에 가산해 평생 내야 한다. 1년이면 거의 95달러나 된다. 결코 적지 않은 금액인 데다가 매년 평균 보험료가 오르기 때문에 벌금이 더 많아질 수 있다. 매우 유의해야 한다.

파트 D 처방전 플랜은 일반 건강보험 회사로부터 직접 구입하는 방법도 있지만 파트 D 혜택을 포함하는 주치의 플랜인 어드밴티지 파트 C에 가입하는 방법도 있다. 처방전이 포함된 파트 C에 가입한다고 해도 늦게 가입한 벌금과 수입에 따른 가산금을 계속 지불해야 한다.

곧 65세가 되시거나 Medicare에 처음 가입하십니까?

여러분의 Medicare 가입을 도와드립니다.

Humana 공인 판매 에이전트에게 전화하십시오



Jason Shin CA License #0L03106

213-392-0627(TTY: 711)

월요일 ~ 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지

jshin2@humana.com

Facebook.com/jshininfo

Humana®

Y0040_GHHHXDDKO21_C

100% 리퍼럴 승인 환자 중심의 메디컬 그룹

“그룹의 이익보다 환자의 건강이 우선”
7개 주 10개 대도시서 의료 혜택 제공
4년 연속 ‘5 스타’ 최고 진료 등급 유지



메디케어 연례 변경 기간이 10월 15일부터 시작된 가운데 치과, 안경, 보청기, 침술 등 오리지널 메디케어에서 제공하지 않는 혜택을 제공하는 파트 C 보험이 인기다.

파트 C 보험은 주치의 제도이다. 따라서 가입자는 주치의가 소속된 네트워크 즉, 메디컬 그룹 내 의사들과 시설에서 진료와 치료, 수술을 받게 된다. 어떤 주치의를 선택하느냐가 매우 중요하다.

하지만 아무리 좋은 주치의를 선택한다고 해도 소속된 메디컬 그룹이 시원치 않다면 결코 질 좋은 의료 서비스를 받지 못할 것이다. 전문의 ‘리퍼럴’이 수월하고 승인이 빠르지, 그룹 내 의사들은 얼마나 되는지 등등 메디컬 그룹 선택을 할 때 고려할 부분이 많다. 특히 전문의 리퍼럴은 예방 의학을 위한 필수 과정이다. 질병이 조기 발견이 리퍼럴부터 시작되기 때문이다.

서울 메디컬 그룹(SMG)

서울 메디컬 그룹(SMG·회장 차민영)은 미주 한인사회에서 가장 크다. LA를 시작으로 미국 내 7개 주에서 진료하는 한인사회 최대 메디컬 그룹이다. 여타 미국 메디컬 그룹에 전혀 밀리지 않을 정도로 각 지역 의료진 네트워크가 단단하다.

서울 메디컬 그룹은 LA와 오렌지 카운티 산호세, 라스베이거스, 시애틀, 뉴욕, 뉴저지, 버지니아, 애틀랜타, 하와이 등 7개 주 10개 대도시에서 SMG의 이름으로 한인사회의 건강을 책임진다.

전문 의 진료 및 치료 진단 승인인 ‘리퍼럴’이 가장 빠르다. ‘리퍼럴’이 빠르면 질병의 조기 발견이나 병증의 악화를 막을 수 있기 때문이다.

탄탄한 의료진을 확보하고 있다. 한인사회 의사의 90%가 서울 메디컬 그룹 소속이다. 의료진이 탄탄하므로 네트워크내 모든 진료부터 수술까지 완벽한 의료 조직으로 갖췄다.

4년째 5 스타 서비스 등급을 유지하고 있다.

자체 매니지먼트 회사를 두고 직

서울 메디컬 그룹(SMG)

- 미주 한인사회에서 가장 크다.
- 탄탄한 의료진을 확보. 한인사회 의사의 90%가 서울 메디컬 그룹 소속.
- 전문 의 진료 및 치료 진단 승인 ‘리퍼럴’이 가장 빠르다.
- 4년째 5 스타 서비스 등급 유지.
- 자체 매니지먼트 회사를 두고 직영 체제 운영. 불필요한 운영 경비를 줄여 환자 혜택을 위해 더 집중할 수 있다.

LA와 OC, 산호세 이외 전국 7개 지역



영 체제로 운영한다. 불필요한 운영 경비를 줄여 환자 혜택을 위해 더 집중할 수 있다. 그룹 규모가 커 직영 체제 운영이 가능해진 것이다.

빠른 ‘리퍼럴’

‘리퍼럴’은 주치의 제도인 HMO 시스템이 가장 중요한 골격이다.

주치의가 전문 의 진료 나 검사, 치료가 필요하다고 판단하면 메디컬 그룹의 승인을 요청한다. 이를 리퍼럴이라고 부른다. 서울 메디컬 그룹은 리퍼럴의 60% 이상이 신청 즉시 자동 승인된다. 생명이 위급한 상황이라면 2시간 안에 승인 절차가 완료된다. 거의 모든(90%) 승인 신청은 최소 48시간 안에 이루어진다.

미국 그룹들은 보통 2주 이내에 리퍼럴 승인을 내주지만 서울메디컬 그룹은 차민영 회장의 그룹 운영 방침에 따라 빠른 시간 내 승인을 원칙으로 한다. 또 전문이 리퍼럴 승인 비율도 100%를 자랑한다.

차민영 회장은 “어차피 받을 검사나 치료를 2주 동안 미룰 이유가 없다”면서 빠른 승인의 이유를 설명했다. 많은 사람들이 리퍼럴의 승인 여부를 보험회사가 결정하는 것으로 잘못 알고 있다. 리퍼럴은 전적으로 메디컬 그룹이 결정한다.

보험회사는 가입자의 수에 따라 일정 금액을 의료비로 메디컬 그룹

에 지급한다. 메디컬 그룹은 이 의료비를 받아 환자들의 진료, 치료, 검사, 수술 등 다양한 의료 서비스를 제공한다.

만약 환자들의 리퍼럴을 모두 승인해주면 당연히 메디컬 그룹은 재정 압박을 받을 것이다. 보험사가 지급한 의료비를 모두 소진할 수 있기 때문이다. 이 때문에 실제 망하는 메디컬 그룹도 많다. 많은 군소 메디컬 그룹들이 리퍼럴에 인색한 이유가 바로 재정 압박을 피하고 이익을 추구하기 위해서다.

하지만 서울 메디컬 그룹은 그룹의 재정 문제를 고심해 환자들의 전문 의 진료, 치료를 거부하지 않는다. 그만큼 이익 추구보다는 환자들의 건강을 우선하기 때문이다.

특히 치료에 도움이 된다면 서울

메디컬 그룹 내 의료진 네트워크이 아니라 다른 네트워크 병원에서 진료를 받을 수 있도록 승인한다. 환자들 다른 네트워크를 이용하면 훨씬 비싼 의료 비용을 지불해야 한다.

서울 메디컬 그룹은 치료에 절대적이라고 판단하면 이익에 관계없이 환자들의 건강만을 고려한다.

환자 만족도 5 스타

서울 메디컬 그룹은 4년 연속 미국 대형 메디케어 판매 회사인 웰케어로부터 최고 의료 등급인 ‘5 스타’ 평가를 받았다. 캘리포니아 내 100여개가 넘는 메디컬 그룹에서 ‘5 스타’ 등급을 받은 곳은 서울 메디컬 그룹이 유일하다. 의료 및 환자 서비스 모두 최고점을 받은 것이다.

차민영 회장은 “많은 사람들이 보

험회사에서 환자들의 의료 서비스를 결정하는 것으로 잘못 오해하고 있다”면서 “100% 메디컬 그룹이 결정한다”고 말했다. 환자 만족도 ‘5 스타’를 연속 받는 이유도 서울 메디컬 그룹의 100% 환자 중심의 진료 때문이다.

서울 메디컬 그룹이 28년의 짧은 기간 내 최대, 최고 의료 그룹으로 성장했다. 그룹의 이익보다는 환자들의 진료에 집중해 온 것이 성장의 비결이다.

차민영 회장은 “우리는 환자들을 위해 마이너스가 나도 리퍼럴을 해줬다. 100% 리퍼럴이다. 지금은 그룹이 커져 마이너스가 나지 않지만 이익이 나도 환자 치료에 재투자한다”고 설명했다.

서울 메디컬 그룹 선택하기

우선 서울 메디컬 그룹 소속 주치의를 찾는다. 가입하고 있는 파트 C 보험에 전화로 연락하거나 AEP 기간 중 변경 신청서의 PCP(주치의)란에 주치의 이름과 의료진 번호를 기입하면 된다.

특히 주치의는 매달 바꿀 수 있어 언제라도 서울 메디컬 그룹 소속 주치의로 바꿀 수 있다.

▶서울 메디컬 그룹 고객센터 (213)389-0077 또는 (800)611-9862

김정섭기자

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.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

LA 지역 213.389.0077
OC 지역 714.367.6867

공직 연금 받으면 소셜 연금 최대 498달러 깎여

‘횡재수 제거법’ (WEP)

소셜시큐리티 세금 안내는 공직 근로자에 적용
교사, 경찰관, 소방관, 일부 비영리 근로자
30년 이상 소셜시큐리티 세금 냈다면 해당 안 돼
사별 배우자는 WEP 없이 소셜 연금 모두 받아

“공무원 펜션을 받는 사람도 소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금)을 함께 받을 수 있나요?”라는 질문을 받았다. 적지 않은 한인에게 해당되는 질문이다.

결론부터 말한다면 받을 수 있다. 하지만 경우에 따라 소셜 연금이 최대 498달러까지 줄어든다.

소셜 시큐리티 세금을 내지 않은 공무원, 교사, 비영리 단체에 근무하는 사람이 이전에 소셜 시큐리티 세금을 내는 직업을 갖고 있었거나 부업으로 일을 했다면 은퇴 후 공직에서 주는 펜션도 받고 소셜 연금을 받는 경우다. 또 한국 등 외국에서 일을 했던 사람도 여기에 해당한다.

소셜시큐리티 세금을 낸 충분한 기록이 있어 소셜 연금도 받고 또 소셜 세금을 내지 않은 공무원 연금을 받는 사람에게는 2가지 규정이 적용될 수 있다.

하나는 ‘횡재수 제거 조항’(wind-fall elimination provision, 일명 W.E.P.)과 ‘정부 연금 상쇄’(government pension offset 일명 G.P.O.) 법이다.

횡재수 제거 조항 즉, WEP는 소셜 시큐리티 세금을 내는 직장에 근무해 소셜 연금도 받고 또 소셜 세금을 내지 않은 공공 분야 근로자(비영리 단체도 포함)로 일을 해 공공 직장 펜션을 함께 받는 사람들에게 적용되는 연금 법이다. 정부에서 이중 혜택을 모두 주지 않겠다는 법이다.

많은 사람들이 이 규정을 모르고 연금을 신청했다가 생각보다 적은 금액을 받게 돼 당황해 한다. 결론부터 말하면 소셜 연금과 공무원 펜션을 두개 모두 받지 못한다. 소셜 연금의 일부가 깎여 지불된다.

소셜시큐리티국 웹사이트 ‘마이 어카운트’(my account)에서는 찾아볼 수 없다. 소셜 시큐리티국은 소셜 세금을 낸 정보만 가지고 있기 때문이다. 소셜 시큐리티국은 해당자가 연금을 신청한 후이나 알려주기 때문에 많은 사람들이 자신이 여기

에 해당되는지조차 모른다. 예를 들어 한 교사가 만기 연령 때 소셜 연금을 1,000달러 받게 되어 있지만 학교 펜션을 함께 받는다면 실제 1,000달러의 소셜 연금을 받지 못하고 일부는 깎여 지불될 수 있다는 것이다.

횡재수 제거 법(WEP)

WEP는 주로 교사, 소방관, 경찰관에게 많이 적용된다.

미국의 근로자들이 모두 소셜 시

WEP 계산하기



큐리티 세금을 내는 것은 아니다. 미국 소셜 시큐리티 시스템에 세금을 내는 대신 자체 펜션(pension) 플랜에 돈을 내고 은퇴 후 이를 연금으로 받을 수 있다. 일반 사기업에서 제공하는 펜션과는 전혀 다른 개념으로 사기업 근로자에게는 적용되지 않는다. 오직 공공의 이익을 위해 일하는 공공 분야(공무원, 비영리단체) 직종에서만 소셜 시큐리티 세금 대신 자체 펜션을 운영할 수 있다.

예를 들어, 공무원들은 소셜시큐리티 세금을 내지 않고 자체 연금 시스템에 돈을 낸다. 그런데 공무원이 되기 전 또는 공직에 있으면서 다른 직종 또는 부업을 가질 수도 있다. 이럴 경우 다른 직종에서 소셜 시큐리티 세금을 내게 되므로 은퇴 후 소셜 연금도 받고 공무원 펜션도 받

을 것이다.

하지만 연방 정부는 이들에게 소셜 연금을 모두 지불하지 않는다. 이 중으로 연금을 받지 못하게 하는 것이다. 이를 ‘횡재수’ 제거 법이라고 부른다.

WEP는 1983년부터 적용된다.

소셜시큐리티 세금을 내지 않은 직장 펜션 자격이 있는 근로자로 소셜 연금을 받을 수 있는 다른 직업을 가졌던 사람이 대상이다. 교사나 소방관, 경찰관 및 기타 주, 카운티, 시 정부 종업원 등 자체 펜션 시스템을 운영하는 공공 분야 근로자들이다.

공무원과 소셜시큐리티

지방 정부 등 공공 분야 직종은 미국 소셜 시큐리티 시스템을 따르지 않았다.

하지만 장수하는 은퇴자들이 많

들도 세금을 내는 새로운 직업을 갖곤 한다.

또 소셜 시큐리티 세금을 내는 직업에 종사하다가 교직으로 이직하는 교사들도 많다. 이들에게 모두 WEP가 적용된다. 소셜 연금도 받고 펜션도 받는 이중 혜택을 방지하겠다는 것이다.

WEP 산출은 일반 소셜 연금 계산법과 다르다.

이 계산법을 설명하려면 몇페이지의 지면을 할애한다고 해도 모자라다. 여기서는 요점만 설명하겠다.

우선 소셜 연금의 절반 이상은 깎지 않는다. 또 만기 은퇴 연령 때 신청하면 2021년 기준으로 최대 498달러까지만 줄어든다.

만약 소셜 시큐리티 세금을 내는 직장에 20년 이상 근무했다면 20년부터 WEP에 따라 매년 깎이는 금액

10만달러는 넘을 수 있다.

WEP 계산하기

소셜 연금을 계산할 때 소셜 시큐리티국은 평생 번 수입 중 가장 많이 번 35년간의 수입을 420개월(35년)로 나누어 평균 월 평균 수입을 계산한다(본보 6월호 참조). 이를 AIME라고 부른다. 만일 30년만 일을 했다면 나머지 5년은 수입이 ‘0’로 계산돼 소셜 연금은 그만큼 줄어들 것이다.

반대로 40년을 일을 해도 40년중 가장 급여가 높은 35년을 골라 계산한다.

AIME가 산출되면 이 금액을 3단계 수입으로 구분해 각 단계마다 90%, 35%, 15%씩 계산한다. 이 단계별 금액을 모두 합산하면 PIA(기초보험금)가 된다. 이 금액이 만기 은퇴 연령에 받는 소셜 연금이다.

하지만 소셜 시큐리티 세금을 내지 않은 공무원 연금을 받고 소셜 연금까지 받을 때는 계산법이 조금 다르다. 수입의 첫 단계 90%가 40%로 줄어든다. 첫 수입단계의 50%를 받지 못하는 것이다.

WEP 적용이 종료될 때

공무원 펜션이 모두 지급됐거나 일정 약정 기간에 따라 일시불로 지급받아 종료됐을 때, 신청자가 숨졌을 때(배우자 연금 등에 영향), 30년 이상 소셜시큐리티 세금을 냈을 때는 더 이상 WEP가 적용되지 않는다.

가장 대표적인 경우가 신청자가 숨지면 생존 가족들이 소셜 연금을 받게 되는데 이럴 경우는 WEP가 적용되지 않는다.

예를 들어, 철수 씨는 텍사스 교사다. 교사가 되기 전 직장에 19년을 일해 오면서 소셜시큐리티 세금을 냈다. 철수 씨가 받게 될 교사 연금 때문에 소셜 연금에 WEP가 적용된다.

철수 씨가 받은 소셜 연금이 1,500달러라면 WEP에 의해 1,100달러만 지불된다. 그런데 철수 씨가 70세에 숨졌다. 이럴 경우 철수 씨의 살아있는 부인은 철수 씨의 연금 1,100달러를 받는 것이 아니라 WEP가 적용되지 않는 원래 소셜 연금 1,500달러를 받게 된다.

철수 씨가 사망하면서 WEP가 종료됐기 때문이다.

소셜 시큐리티 연금 계산(2021년기준, 단위: 달러)

인플레이션 조정 후 평균 월 수입(AIME)	적용 비율	만기연령 소셜 연금(PIA)
① 0~996달러	90%	① 0~864달러
② 961~6,002	32%	①+ 307~1,921
③ 6,003~	15%	①+②+ 900~
①+②+③ 총합계(연금액)		

WEP적용 소셜 연금 계산법(2021년기준, 단위: 달러)

인플레이션 조정 후 평균 월 수입(AIME)	적용 비율	만기연령 소셜 연금(PIA)
① 0~996달러	40%	① 0~398달러
② 961~6,002	32%	①+ 307~1,921
③ 6,003~	15%	①+②+③ 900~
①+②+③ 총합계(연금액)		

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

이 줄어들다가 30년 이상 근무하면 WEP가 더 이상 적용되지 않는다.

예를 들어 교사가 되기 전 엔지니어로 20년 일을 해 소셜 시큐리티 세금을 냈다. 그리고 교사가 된 후에도 계속 충분한 수입(2021년 기준 2만 475달러) 이상의 파트타임 일을 지속해 나가면서 소셜 시큐리티 세금을 낸다면 WEP는 매년 줄어들다가 30년이 지나면 더 이상 적용되지 않는다. 소셜 연금을 전액 받고 또 교사 연금도 받을 수 있다는 말이다.

삭감되는 금액도 많지 않는데 파트타임까지 해가며 30년을 채울 필요가 있겠느냐고 생각할 지도 모른다. 하지만 20년 후에는 삭감 총액이

아 지면서 주정부의 비용 부담이 커졌다. 결국 많은 주들이 부담 큰 자체 펜션 플랜을 버리고 소셜시큐리티 시스템에 합류하기 시작했다. 공무원들에게 소셜 시큐리티 세금을 내도록 하고 은퇴 후 소셜 연금을 받도록 바꾼 것이다.

하지만 일부 주정부는 아직도 주정부가 운영하는 자체 펜션 플랜을 유지하고 있다. 이런 주들에서는 소셜 연금과 주정부 펜션을 혼동하는 경우가 많다.

어찌 됐던 많은 공무원들이 자체 펜션에 세금을 내고 또다른 직장에서 소셜 연금을 내는 케이스가 적지 않다.

예를 들어 자체 펜션을 받는 많은 소방관들이 소셜시큐리티 세금을 내는 또다른 직업을 부업으로 갖고 있다. 젊은 나이에 은퇴하는 경찰관

결혼 전 구입했다면 공동 재산권 인정 안 돼

캘리포니아 등 9개 주는 공동 재산권법 채택 결혼 후 수입으로 구입했다면 부부 재산 유산을 부부가 공동 관리하면 소유권 인정

나이 들어 재혼하는 한인들의 걱정 중 하나가 재산 문제다. 재혼을 하면 그동안 모아왔던 집이나 자동차 등 재산은 어떻게 되느냐는 것이다. 결혼하면 부부 공동 재산이 된다고 하는데 그림 집도 반반 나눠야 하나.

이 문제를 놓고 다양한 자료를 토대로 알아봤다. 결론부터 말한다면 대부분 경우 결혼이든, 재혼이든 결혼 전 소유한 재산은 함께 페이먼트를 하거나 어카운트를 공동으로 사용하지 않는 한 별개의 재산으로 구분돼 결혼 배우자가 재산권을 행사하지 못한다.

부부 재산권에 관련해 미국은 주별로 둘로 나뉜다.

①관습법을 따르는 주 즉, 커먼 로 스테이트(Common Law States)와 ②커뮤니티 공동 재산 인정 주(community property states)다.

관습법을 따르는 주는 “내가 구입한 재산은 내 것”이라는 매우 기본적인 개념을 따른다. 미국 대부분의 주가 이를 택한다.

반면 ‘커뮤니티 공동 재산’을 택하는 주는 결혼 후 취득한 재산은 별도의 합의가 없는 한 부부 공동 소유다. 캘리포니아 등 9개 주가 이 법을 채택한다.

커먼 로 스테이트 (common law state)

‘커먼 로’는 우리말로 관습법이다. 미국 대부분의 주가 이를 따르며 어느 배우자가 어떤 재산을 소유하는지 쉽게 구분할 수 있다. 소유권 증서(deed) 또는 등록증, 타이틀 서류에 혼자 이름을 올렸다면 이름이 올려진 사람이 혼자 소유권을 행사한다. 이혼을 한다고 해도 자신 소유의 재산은 원하는 사람에게 마음대로 물려줄 수 있다. 만일 사망할 경우라면 배우자 보호를 위해 보통 절반 또는 1/3의 재산권을 인정해주기도 한다.

재산 증서에 부부의 이름이 올라 있다면 부부가 반반씩 소유권을 갖는다. 배우자의 허락 없이도 자신의 지분을 원하는 사람에게 줄 수 있다.

그런데 재산을 구입할 때 한 배우자가 사망하면 남은 배우자가 모두 물려받는 “조인트 테넌시 서바이버십” 또는 “테넌시 바이 더 엔타이어리”로 했다면 유서의 내용과 관계없이 사망한 배우자의 재산은 모두 살아 있는 배우자에게로 넘겨진다. 하지만 ‘테넌시 인 커먼’으로 재산권을 정했다면 절반은 다른 사람에게 넘겨줄 수 있다.

커뮤니티 재산권 (Community Property States)

캘리포니아를 포함해 애리조나, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 텍사스, 워싱턴, 위스콘신 등 9개

주가 이에 해당된다. 여기에 알래스카, 사우스다코타, 테네시는 부부가 어떤 재산을 커뮤니티 재산으로 정할지 결정할 수 있도록 했다.

규정이 주별로 매우 복잡하고 까다롭다. 여기서는 우선 캘리포니아를 중심으로 알아보자.

일반적으로 결혼 후 배우자가 돈을 벌어서 이 돈으로 재산을 구입했다면 남편과 부인이 동등하게 재산을 소유하는 것으로 본다. 결혼 생활 중 생긴 부채 역시 부부 공동 부채다. 또 한 배우자가 죽는다면 죽은 배우자의 지분은 유서에 정확하게 명시돼 있지 않는 한 살아있는 배우자에게 넘겨진다.

하지만 부부 별도의 재산도 있다. 예를 들어 한 배우자가 유산으로 재산을 받았다면 그 재산은 부부 공동이 아닌 별개 재산이다. 또 결혼 전 소유한 재산도 별도 재산이다.

▲공증 절차 없이 유산

부부공동 재산은 공증 절차(프로베이트 법원)를 거치지 않을 수 있다. 일부 주는 한 배우자가 사망하면 프로베이트 없이 살아있는 배우자에게로 재산을 넘겨준다. 이를 전문 용어로 ‘공동 재산에 대한 생존자 권리’라고 부른다. 예를 들어 부부가 주택 등 재산에 공동 이름을 올렸는데 한 명이 사망하면 그 재산은 살아 있는 배우자에게 넘어간다는 말이다.

캘리포니아의 경우 부부가 결혼 전 또는 결혼 후 별도 재산을 공동 재산으로 바꿀 수도 또 공동 재산을 합의에 의해 별도 재산으로 바꿀 수도 있다. 이 합의는 반드시 서류로 해야 하며 양쪽의 의사를 분명히 밝혀 적어 넣어야 한다. 간단하게 등기 서류를 작성하는 것만으로는 충분한 법적 효력을 볼 수 없다.

▲별도 재산이 공동 재산으로 바뀔 때

결혼 생활을 하다 보면 별도 재산이 공동 재산으로 바뀔 때도 있다.

결혼 전 가지고 있던 은행 구좌를 결혼 후 다른 배우자가 구좌에 돈을 입금 시켰다면 부부의 공동 재산으로 바뀔 수 있다. 또 한 배우자가 결혼 전 소유하고 있던 주택이 있는데 부부가 모기지과 기타 경비를 지불했다면 전부 또는 일부분 공동 재산이 될 수 있다.

한 배우자가 결혼 전과 결혼 후 은퇴 연금에 적립했다면 일부는 공동 재산이고 일부는 별도 재산이 될 수 있다. 또 한 배우자가 결혼 전 시작한 비즈니스를 결혼 후에도 계속 운영했을 경우에도 일부는 공동 재산이 될 수 있다.

부부 공동 재산과 별도 재산을 구분하기가 매우 까다로울 수 있다. 특히 한 배우자가 비즈니스 또는 기타 재산을 소유하고 있는데 결혼 후 다른 배우자가 일(노동) 또는 돈을 낸 경우 등이다.

이런 복잡한 경우라면 전문 변호사의 조언을 받아야 한다.

소유권을 놓고 다투야 하는 경우라면 법원에서 뒤섞인 재산이 결혼을 위한 선물인지 아니면 원래 소유주가 전부 또는 일부에 대한 소유권을 갖고 있는지 결정해 줄 것이다.

결론적으로 캘리포니아 등 커뮤니티 공동 재산을 인정하는 주는 법률상 결혼 후 취득한 재산은 공동 재산으로 본다. 유산이나 증여로 받은 것이 아니라면 부부가 동등한 비율로 소유한다는 말이다.

부부가 결혼 후 공동 기금으로 집을 구입했고 타이틀에 이름을 둘 다 올려놓았다면 그 집은 공동 재산이 되며 소유권도 균등하게 갖는다.

그런데 결혼 후 주택을 구입했는데 이름이 한 배우자만 올라가 있다면 어떻게 될까. 타이틀상으로는 그 주택이 별도 재산으로 분류돼 이름이 올라있는 배우자의 소유다.

이런 경우 다른 배우자는 합의를 제출하거나 주택이 공동 소유임을 증명해야 공동 재산이 될 수 있다. 타이틀을 반박하기는 매우 어려울 수 있다. 집이 공동 재산임을 증명할 수 있는 강력한 증거를 제기해야 하므로 유의해 결정해야 한다.

존김기자



부부 재산권 관련 비교

공동 재산(Community Property)		별도 재산(common law state)	
결혼 후 번 돈		결혼 전 한 배우자가 소유한 재산	
-결혼 후 번 돈으로 구입한 물건들		-한 배우자가 받은 증여 재산	
-별도 재산이지만 공동 재산과 구분할 수 없이 사용했고 공동 재산으로 전환된 재산		-한 배우자에게 유산으로 물려진 재산	
※일반적으로 이 규정은 타이틀 서류에 누구의 이름이 들어가 있던지에 커뮤니티 공동 재산이 된다. 예를 들어 결혼한 여성이 자신의 이름으로 자동차를 샀다고 해도 법적으로 남편이 소유권의 절반을 갖는다. 하지만 예외도 있다.			
재산 종류	분류	이유	
결혼 후 배우자가 컴퓨터를 유산으로 물려 받았다	▶ 배우자의 별도 재산	▶ 한 배우자에게로만 유산된 재산은 별도 재산으로 분류 되기 때문이다	
결혼 전에 소유한 자동차	▶ 별도 재산	▶ 결혼 전 구입한 재산은 별도 재산이다	
결혼 후 내 수입으로만 모아 보트를 구입해 내 이름으로 구입한 보트	▶ 부부공동 재산	▶ 결혼 후 수입, 즉 부부 공동 수입으로 구입했기 때문	
부부가 번 수입으로 구입해 등기 증서에 ‘남편과 부인’이 공동 소유한 주택	▶ 공동 재산	▶ 결혼 후 공동 수입으로 구입해 ‘남편과 부인’으로 소유하고 있기 때문	
선물로 받은 카메라	▶ 별도 재산	▶ 배우자 한명이 받은 선물이므로 배우자 별도 재산	
부부가 공동 소유한 은행 체크링 구좌에 20년 전 유산으로 받은 5,000달러	▶ 공동재산 가능성	▶ 5,000달러는 별도 재산이지만 공동 구좌에 입금돼 섞여 공동 재산이 됨(적법한 증거와 서류로 별도 재산임을 증명할 수 있다면 별도 재산도 가능)	

※하지만 동의에 의한 서명 합위서로 이런 규정을 바꿀 수 있다. 결혼한 부부는 어떤 것이 공동이고 어떤 것이 아닌가에 대한 규정을 따르지 않아도 된다. 결혼 전 합의(혼전 합의서), 결혼 후 합의서, 또는 기타 합의문으로 공동 재산과 별도 재산을 구분할 수 있다.



물가 상승으로 내년 소셜 연금 6.0~6.2% 인상 전망

미국 은퇴자 평균 100달러 더 받아
정확한 수치는 이달 말 발표될 예정
11월 발표 메디케어 보험료도 오를 것

물가가 오르면서 내년 소셜시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금)이 6.0~6.2% 인상될 전망이다. 연금을 받아 살아가는 은퇴자들에게는 희소식이 되겠다. 하지만 이정도로는 요즘같이 천정부지로 오르는 물가를 버텨 내기는 역부족이다. 특히 연금이 오르면 메디케어 파트 B 보험료도 따라 오른다. 올 11월 발표되겠지만 보험료가 꽤 오를 것으로 보여 인상분 상당 부분이 보험료로 상쇄될 수 있다는 우려도 있다.

소셜 연금은 매년 물가 상승률에 따라 상승한다. 이를 우리는 '생활비 조정' 즉, COLA(cost of living adjustment)라고 부른다. 2021년에는 COLA가 1.3%로 월평균 21달러 인상됐다. 1975년 소셜연금이 생활

비 조정에 따라 매년 오르기 시작한 이후 가장 낮은 인상률 중 하나였다. 하지만 2022년 COLA가 6.2%로 오르면 월평균 100달러 오르게 된다. 물론 실제 금액은 수령하는 소셜 연금의 금액에 따라 차이가 날 것이다. 많이 받으면 많이 오를 것이고 적게 받으면 조금밖에 오르지 않을 것이다.

미국인들의 평균 소셜 연금은 2021년 기준으로 월 1,543달러이므로 7월 기준으로 월 100달러 인상돼 대략 1,655.71달러 받는다.

소셜 시큐리티국에서 매년 10월 COLA를 발표한다. 이전까지는 정확한 수치를 모른다. COLA는 미국 연방 노동통계국 발표하는 9월 소비자 물가 지수에 따라 결정되기 때문이다. 인상된 금액은 매년 1월 지급되는 연금부터 적용된다.

현재로서는 소셜 연금을 보호, 옹호하는 무당파 그룹인 '시니어 시티즌 리그'가 내놓은 예상치에 따라 6.2%가 가장 유력한 것으로 보인다. 일부에서는 물가가 빠르게 올라가면서 6.6%까지 예상했으나 다소 낮아졌다.

소셜 연금이 오르는 이유

잘 이해가 안 되겠지만 개솔린 가격의 급격한 상승이 원인이 될 수 있다고 '시니어 시티즌 리그'는 설명했다.

현행법상, 소셜연금은 '도시 임금

근로자 및 사무직 근로자를 위한 소비자 가격 지수'(CPI-W·Consumer Price Index for Urban Wage Earners and Clerical Workers)에 의해 조정된다.

다시 말해 나이 든 은퇴자들을 기준으로 하지 않고 젊은 성인 근로자들의 소비 패턴을 반영하는 지수에 따라 연금이 조정된다는 것이다. 이 때문에 많은 시니어 옹호 단체들이 은퇴자 소비 패턴으로 바뀌어야 한다고 지적하고 있다. 은퇴자 소비 패턴으로 계산하면 인상 폭이 더 커지게 된다. 갈수록 소셜 연금의 소비력이 약해지는 것을 방지해 빈곤층으로 떨어지는 은퇴자들을 구제해야 한다는 것이다.

어찌 됐든 젊은 층을 기준으로 하므로 물가 지수는 개솔린 가격에 더 무게를 두게 된다. 개솔린 가격은 지난 12개월 동안 41.8%가 상승했다.

소셜 시큐리티국 데이터에 따르면 2009년 5.8%가 인상됐고 앞선 1991년에는 5.4%, 1982년은 7.4%, 1981년에는 11.2% 올랐다. 또 가장 많이 오른 해는 1980년으로 무려 14.3%나 인상됐다.

하지만 2016년과 2011년, 2010년에는 연금이 오르지 않았다.

연금이 인상되니 이참에 은퇴해 볼까 은퇴를 고려하고 있었다면 6% COLA 인상이 매우 매력적일 수 있다. 62세에 줄어든 금액을 받고 은퇴한다고 해도 손해 본다는 생각은 크지 않을 수 있다. 하지만 잘 생각해야 한다.

물론 건강이 좋지 않거나 가족 병력으로 장수 집안이 아니라면 당연

히 일찍 받는 것이 유리할 수 있다. 대략 80세 정도면 일찍 받기 시작한 금액의 총합계와 나중에 받은 연금의 총합계가 동일해진다(본보 9월호 참조).

80까지 살 자신이 없다면 일찍 받는 것이 좋겠지만 사람의 수명을 누가 마음대로 정할 수 있겠는가.

2022년 62세 이상자는 소셜 연금을 받지 않는다고 해도 자동으로 연금이 COLA에 따라 올라간다. 꼭 소셜 연금을 받고 있어야만 COLA가 적용되는 것은 아니라는 말이다.

따라서 COLA가 크게 오른다고 해서 서둘러 연금을 신청할 필요는 없다. 연금을 수령하지 않아도 매년 인플레이션에 따라 연금은 70세까지 계속 상승하게 돼 있다.

설명할 필요 없이 62세부터 연금을 받으면 만기 연령 때 받는 금액의 30%가 깎여 지볼된다. 1960년 이후 출생자부터는 67세가 만기 은퇴 연령이다. 예약된 연금을 100% 받을 수 있는 연령이다.

예전에는 65세가 만기 은퇴 연령이었다. 하지만 소셜 시큐리티 재원이 부족해지면서 점차 상향 조정되는 추세다.

1943~1954년생은 66세가 만기 은퇴 연령이었고 이후부터 1년 늦게 출생할 때마다 2개월씩 늘어나 1959년생은 66세 10개월이 됐다. 재원 보충을 위해 연금을 조금이라도 덜 주겠다는 의도다.

이에 따라 2022년 62세 되는 1960년생이 연금을 신청하면 만기 때 받게 될 금액보다 30% 줄어든 금액을 평생 받게 된다. 물론 COLA가 적용되면 매년 조금씩 금액은 소폭 늘어

난다.

결론적으로 늦게 신청할수록 불어난 연금도 받고 여기에 COLA까지 가산돼 더 많은 연금을 받게 된다는 말이다. 62세부터 받는 금액과 70세부터 받는 금액의 차이는 약 76%나 된다. 매우 큰 차이가 아닐 수 없다.

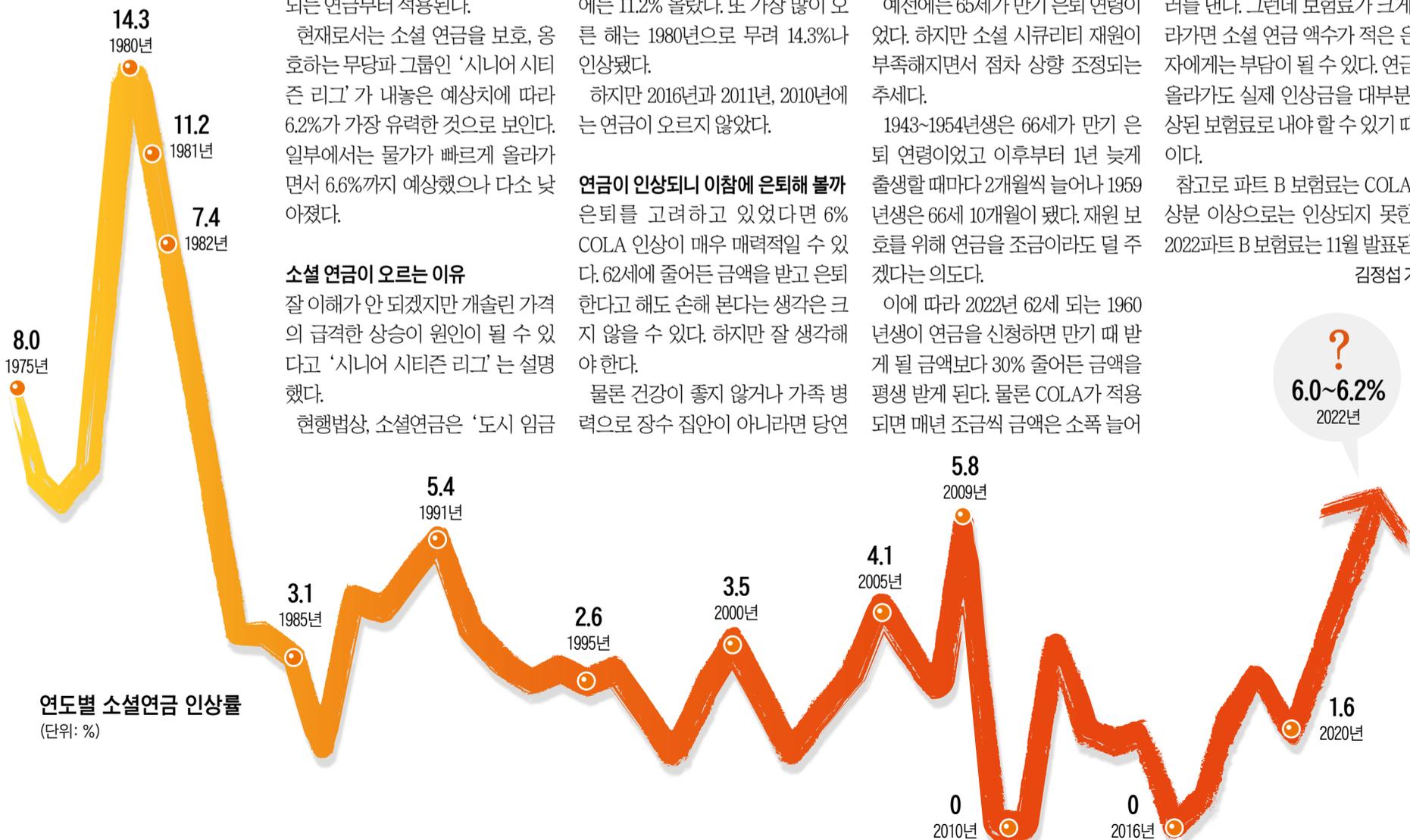
COLA가 오르면 메디케어 보험료도 올라

미국 시민권자와 5년 이상 미국에 거주한 영주권자 대부분은 메디케어에 가입한다. 10년 40 크레딧의 근로 기록이 있다면 병원을 커버하는 파트 A는 무료로 제공되지만 의사 진료비를 총당하는 파트 B는 매달 보험료를 내야 한다.

2021년 기준으로 일반 소득자의 파트 B 표준 보험료는 148.50달러다. 그런데 COLA가 크게 올라가면 파트 B 보험료도 크게 인상된다. 문제는 개인 8만8,000달러 부부 17만6,000까지는 모두 동일한 148.50달러를 낸다. 그런데 보험료가 크게 올라가면 소셜 연금 액수가 적은 은퇴자에게는 부담이 될 수 있다. 연금이 올라가도 실제 인상금을 대부분 인상된 보험료로 내야 할 수 있기 때문이다.

참고로 파트 B 보험료는 COLA 인상분 이상으로는 인상되지 못한다. 2022파트 B 보험료는 11월 발표된다.

김정섭 기자





CDC, “독감 예방 주사 10월 말까지 맞아라”

**코로나 부스터 샷과 동시 접종도 가능
독감 주사도 코로나 예방 효과 20~30%
거리 두기, 마스크 착용 등 철저히 준수**

코로나 19가 델타 변종으로 다시 기승을 부리고 있는 가운데 서서히 겨울 감기 시즌으로 접어들면서 독감에 대한 경각심이 어느 때보다도 더 높아지고 있다. 코로나 19도 상대하기 힘든데 독감까지 걸린다면 옆친데 덮친 격이 될 수 있다. 이를 방지하려면 어떻게 해야 할까. 당연히 독감 예방 접종을 받아야 한다.

그런데 코로나 19 부스터 샷을 맞아야 한다는데 동시에 맞아야 되는지도 궁금하다. CDC는 독감 백신은 10월 말까지 맞으라고 권한다. 특히 65세 이상 시니어나 병약자는 독감 백신이 필수다. 이 기간은 부스터 샷과 겹칠 수 있다.

독감 백신과 코로나 19 백신을 동시에 맞아야 되나

맞아도 된다. CDC는 동시에 맞아도 된다고 밝혔다. 이전에는 다른 종류

의 백신을 맞은 후 14일이 지난 후 맞으라고 했지만 이를 바꾼 것이다. 당시에는 전례 없는 상황이라서 매우 주의를 기울여야 하기 때문이었다고 CDC는 밝혔다. 머지않아 한 번에 두 개의 백신을 맞는 백신도 개발될 것이다.

두 백신을 맞으면 부작용이 더 커지는 것 아닌가.

CDC에 따르면 백신은 부작용 가능성이 상존한다. 하지만 일반적으로 하나를 맞을 때나 둘을 맞을 때 모두 동일한 부작용이 발생한다. 특별히 더 악화되거나 하지는 않는다.

두 백신을 한꺼번에 맞는다면 양팔에 맞게 될 것이다. 같은 팔에 맞는다고 해도 1인치 간격을 두고 접종된다. 양팔에 접종했다면 양쪽 접종 부위가 모두 부어올 수 있다. 열, 두통, 몸살 등 기타 독감 증상도



나타날 수 있다. 그러나 두 배로 아프지는 않는다.

올 독감 시즌은 얼마나 위험할까

2020년은 다행히 큰 피해 없이 지나갔다. 감염 율도 역대 최저치 중의 하나로 기록됐다.

연방질병통제예방센터(CDC)에 따르면 2020년 9월 27일부터 이듬해 2021년 4월 24일까지 발병한 독감은 2,380건에 그쳤다. 보통 미국은 독감 시즌 동안 900만 건 이상이 유행한

다. 이에 비하면 경이로운 수준이다. 응급의학과 전문의 다리야 롱 길 레스피는 “지난해 미국은 독감 환자가 거의 없었다고 보면 된다. 모든 사람들이 마스크를 착용하고 손을 씻고 거리 두기를 실행한 데다가 감기 백신 접종을 받는 사람이 늘어났기 때문”이라고 전했다. 특히 재택근무와 학교 휴교, 감기 증상이 나타나면 스스로 자가격리에 들어가면서 독감 바이러스의 전파가 크게 줄어들었던 것도 한 이유다. 하지만 지난해 감염 숫자가 많지 않았고 마스크 착용으로 인해 사람의 면역체계가 변화하면서 올해 독감 시즌에 영향을 미치지 않을까 우려는 된다.

의사들이 밝히는 올해 독감 시즌 전망은

많은 의사들이 지난해와 비슷할 것이라는 희망적인 전망을 내놓고 있다. 그렇다고 경계심을 풀어서는 안 된다고 그들은 경고했다.

노아 그린스팬 심폐 치료 전문 박사는 독감은 빈도, 강도, 노출 기간 등과 같은 요인에 영향을 받는다고

말했다. 독감 바이러스를 더 자주 접촉할수록 독감 확률도 높아진다는 뜻이다.

그린스팬 박사는 “지금처럼 위생을 준수한다면 올해도 큰 유행은 없을 것”이라고 내다봤다.

올해도 많은 사람들이 독감 예방주사를 맞을 것 같은가

CDC에 따르면 2020~2021 독감 시즌 중 독감 백신 접종 건수는 1억 8,900만 건이었다. 2019~2020시즌의 1억 7,400만 건보다 많았다.

전문가들은 올해도 접종자가 계속 증가할 것으로 예상하지만 단정할 수는 없다. 백신 접종은 매년 8월 말부터 시작되며 9월 중순 또는 10월 초 집중되므로 미리 맞는 것이 좋다.

에이미 베클리 박사는 독감 백신 역시 코로나 19 예방 효과가 20~30%라고 권장했다.

마스크 착용이 효과가 있다.

물론이다. 의사들은 마스크 착용이 독감 예방에 가장 효과적인 방법이라고 조언했다. **16면에서 계속**

과일, 야채, 마늘, 생선 기름, 통밀로 감기 퇴치

슬기롭게 감기 시즌 나기

**비타민 C, D, 아연 등 보충제 섭취
물 많이 마시고 손 잘 씻고...**

감기 시즌이 돌아왔다. 코로나 19까지 겹쳐 스스로 주의하지 않으면 힘든 겨울을 보낼 수 있다. 그렇다면 이들을 물리칠 수 있는 방법은 무엇일까. 손 씻기, 마스크 착용하기 등 다양한 예방책이 있겠지만 무엇보다 몸 안의 면역 체계를 강화하는 것이 중요하다.

그렇다면 나와 우리 가족들의 면역을 증강시키려면 어떻게 해야 할까.

우리들 많은 사람들이 영양 보충제 하나씩은 섭취할 것이다. 물을 많이 마시고 또 비타민 C도 상복한다. 어떤 사람은 백신보다는 이들을 더

신봉하기도 한다. 그렇다면 이런 보충제가 충분히 제 역할을 할 수 있을까 궁금하다. 기억할 것은 이들 보충제가 ‘기적의 명약’은 아니라는 점이다.

일상적으로 감기 예방 수칙 중 하나가 흡연을 하지 않는 것이다. 또 잠을 잘 자고 잘 먹으며 손을 항상 깨끗이 씻는다. 이 중에서도 숙면은 면역을 높이는 데 매우 중요한 요인으로 꼽힌다.

무엇 보다 우선 몸 안의 면역 체계의 밸런스를 유지해 주는 것이다. 그 래야 필요할 때 작동해 외부에서 침입하는 바이러스나 박테리아 등 미

생물과 싸워 이길 수 있기 때문이다. 그러려면 충분한 운동과 건강식 섭취와 같은 면역 증강 방안을 꾸준히 실행해야 한다. 여기에 더불어 밸런스를 유지해 줄 수 있는 음식과 보충제를 섭취해 주면 금상첨화가 아닐까.

다음은 ‘이팅 웰’ 매거진에서 밝힌 감기 예방에 좋은 음식과 보충제다.

코로나 19와 독감 퇴치에 좋은 음식

▶색깔 있는 과일과 야채
과일과 야채는 모든 독감과 감기와 싸우는 체내 영양소를 몸 안 곳곳에 보내 면역을 증강시킨다. 비타민 C, D, E, 아연(zinc), 셀레늄(selenium) 등이 이런 영양소다. 색깔 있고 다양한 종류의 과일과 야채는 이런 필수 영양소를 공급해주는 매우 주요한 음식이다.

▶마늘
마늘의 효능은 잘 알고 있을 것이다. 마늘은 파, 양파 같은 파속 식물이다. 파속 식품은 가을과 겨울에 발생하는 가장 흔한 질병에 대항하는 면역 체계를 증강시켜 줄 수 있다.

2020년 발표된 33개의 연구 결과를 보면, 호흡기 감염의 위험을 줄여 주는 음식을 중에서 마늘이 꼽혔다. 팬더믹 이전에 실시된 식품 영양 연구 보고서에서도 마늘 등 파속 식물이 질병을 예방하고 치료하는 데 도움이 되는 건강식의 효능이 매우 높음을 알 수 있다.

▶닭수프(치킨 수프)
“치킨 누들 수프는 정신 건강에도 좋다” 라는 미국 속담도 있다. 이미 들어서 알고 있을 것이다. 하지만 마음의 병만 치유해주는 것은 아니다. 육체적 건강도 지켜준다. 학회지 ‘CHEST’ 보고된 한 연구

결과를 보면 치킨 수프가 감기에 좋은 이유가 상세히 기록돼 있다.

치킨 수프는 우선 몸에 수분을 공급해 준다. 수분은 코로나 19, 감기 독감에 걸렸을 때 특히 많이 필요하다. 또 치킨 수프를 만들 때 당근과 양파를 첨가할 것이다. 역시 항산화제로 손꼽히는 음식이다. 특히 맛도 좋아 어린이도 좋아한다.

▶통밀(Whole grains)
오트밀, 현미, 메밀과 같은 통밀을 섭취하면 장기 내에 건강한 박테리아를 번식시키는데 도움이 된다. 통밀은 코로나 19와 싸우는데 면역 체계를 강화하는 음식으로도 추천되고 있다.

▶생선 기름(피시 오일, 오메가-3)
코로나 19와 독감, 감기와 싸울 때 첫 번째로 손꼽는 음식이 피시 오일이라면 잘 믿지 않을 수도 있다.

22면에서 계속

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

- ✓ 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

무료상담
 10.15.2021~12.07.2021
 AEP기간을 잘 활용하세요

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

올림픽&알바라도 (구)월셔은행 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



건강 장수의 비결은 하루 7천 보, 주 2.5시간 운동

하루 1만 보 이상 걷기
생명 연장 효과 줄어

과도한 운동은 오히려
건강 해쳐 주의해야

올바른 운동량에 따라
사망 가능성 70% 낮아져

인간의 장수에 대한 욕망은 끊임이 없다. 의학이 발달한 요즘은 100세 목표가 더 이상 꿈은 아니다. 하지만 오래 사는 것보다 더 중요한 게 있다. 건강이다.

건강을 유지하며 오래 살려면 운동을 해야 한다는 정도는 다 알고 있다. 그렇다면 어느 정도 운동을 해야 건강한 장수의 꿈을 이룰 수 있을까도 궁금하다.

뉴욕타임스는 2개의 다른 연구 보고서를 토대로 하루 7,000~8,000보 또는 30~45분 운동이 건강 장수로 가는 비법이라고 소개했다.

신문은 2종류의 연구 모두 1주에 2.5시간 이상 테니스, 자전거 타기, 수영, 조깅, 또는 베드민턴 같은 운동을 하거나 하루 최소 7,000보 이상을 걷는다면 분명 건강하게 오래 살 수 있음을 보여줬다는 전했다.

이들 연구 보고서는 1만 명 이상의 남성과 여성을 수십 년간 관찰 조사했다. 그 결과, 올바른 운동과 육체 활동의 양이 조기 사망 위험을 70% 까지 줄여 주는 것을 알 수 있었다.

하지만 무한정 운동 효과를 누릴 수는 없다. 운동의 장수 효과는 분명 한계가 있었고 이 한계를 넘으면 별다른 효과가 없으며 심지어는 수명에 나쁜 영향을 준다는 것이다. 이미 여러 건의 연구들이 활동적인 사람은 거의 움직이지 않는 사람보다 더 오래 산다는 사실을 관찰했다.

예를 들어 2018년 질병통제예방국은 40~70세 미국인들 사망자의 10% 가량은 운동 부족이 원인이었다고 결론 내리기도 했다. 2019년 유럽의 한 연구 보고서도 20년간 운동을 하지 않은 노르웨이인들의 조기 사망 위험성은 운동하는 사람보다 2배나 높았다고 발표했다.

모든 운동과 건강 장수가 분명 관계가 있음을 보여준다. 그러나 아직

운동해야 건강하게 오래 살아

하루 7,000~8,000보 또는 30~45분 운동이 건강 장수 비법. 1주에 2.5시간 이상 테니스, 자전거, 수영, 조깅 등 운동을 한다면 건강하게 오래 살 수 있다.

7,000보 걷기

매일 7,000보 이상 걷는 사람은 사망 가능성이 50% 낮아. 걸음 수가 늘어날 때마다 사망 위험은 줄어. 9,000보 이상 걷는 사람들 중 일찍 죽을 가능성은 30%도 채 되지 않아.

주당 2.5시간 적정

주 2.6~4.5시간 운동하면 죽을 가능성이 운동을 적게 하는 사람보다 40%나 낮아.

걷기 올바른 자세

바른 자세로 걷게 되면 오래 걸어도 발바닥 통증이 덜하고 걷는 자세도 예쁘다.



머리
턱을 가슴쪽으로 자연스럽게 당기고 전방을 바라본다.

어깨
한쪽으로 기울이지 않고 좌우 수평을 유지한다.

가슴·허리
가슴을 내밀어 펴고 척추가 바로 서는 느낌으로 허리를 편다.

무릎
내디딜 때 완전히 쭉 편다.

발
양쪽 발이 걷는 방향과 11자가 되도록 한다.

보폭
간격을 일정하게 유지한다.

걷기운동 효과

우울증
기분전환과 스트레스해소에 좋다. 집중력 향상에도 도움이 된다.

폐
폐활량을 증가시켜 폐질환 발생 가능성 낮춘다.

골다공증
근육과 뼈를 강화시켜 골다공증 위험성 3분의 1 가량 낮춘다.

관절염
걷기는 관절의 부담이 적고 관절부위 근육을 강화.

뇌졸중
응고된 혈액에 의한 뇌졸중 발생 가능성 낮아진다.

심장
혈압과 콜레스테롤 수치·혈액의 점도를 낮춰 심장질환 위험성을 줄인다.

체중
하루 30분 이상 걸으면 체지방 분해.

당뇨
일정시간 동안 속보로 걸으면 혈당을 떨어뜨리는 효과가 있다.



그래픽

치 조교수는 “운동 효과의 한계치가 있었다”고 말했다.

하루 1만 보 이상 걷는 사람이 최고 7,000보 이상 걷는 사람보다 더 오래 산다는 증거는 거의 찾지 못했다.

주당 2.5시간 적정

‘메이요 클리닉 프로시딩스’ 8월호에 실린 ‘코펜하겐 시티 하트 연구’ 보고서도 비슷한 결론을 내렸다. 연구팀은 1970년대 이후 덴마크 성인 수만 명을 모집해 운동과 건강의 관계를 꾸준히 조사해 왔다. 연구팀은 광범위한 자료를 토대로 수십 년간 이들이 매주 얼마만큼의 운동을 하는지 설문지를 통해 알아냈다. 코펜하겐에서 큰 인기를 끄는 자전거 타기를 비롯해 테니스, 조깅, 수영, 핸드볼, 역기, 베드민턴, 축구 등등.

연구진은 이들 중 1990년대 참여한 덴마크인 8,697명을 집중 조사했다. 이들의 절반은 이미 사망했다.

조사 결과, 주당 2.6~4.5시간 운동하는 참가자는 죽을 가능성이 적게 하는 사람보다 40%나 낮았다.

이들의 운동 시간을 걸음걸이 숫자로 정확하게 표현하기는 어렵다. 그러나 연구진은 주당 2.6시간 운동하는 사람은 하루 30분 정도 운동하는 것으로 보고 하루 7,000~8,000보로 추산했다. 4.5시간 운동은 대략 매일 1만 보로 계산했다.

분석 결과, 효과는 앞선 연구 보고서와 유사했다. 하지만 주당 10시간 이상 하루 90분 이상 운동하는 부류에서는 효과가 오히려 감소했다.

연구를 이끈 미주리-캔사스 주립대학의 제임스 오키피 예방 심장 전문의 겸 의대 교수는 “10시간 이상 운동하는 그룹은 사망 예방률을 1/3 낮췄다”고 밝혔다. 과도한 운동은 장수를 크게 돕지는 못한다는 말이다.

두 연구 모두 운동이 인간의 수명과 연관이 있음을 보여주기는 하지만 과도한 운동을 한다고 해서 수명을 더 연장시키지는 못한다는 사실을 보여주었다.

결론적으로 하루 7,000~8,000보 걷기 또는 30~45분 운동은 장수를 돕는데 가장 적절하다.

하지만 적정선을 넘는 운동은 오히려 해가 되고 큰 도움이 되지 않는다.

얼마나 많이 운동하는 것이 수명에 영향을 미치는지에 대해서는 연구된 적이 없었다. 또 지나치게 많은 운동이 수명을 단축시키는 지에 대해서도 연구된 것은 없었다.

7,000보 걷기

그동안 우리 대부분은 매일 1만보를 적정한 장수 운동으로 생각해 왔다. 전화로, 스마트 워치로, 또는 기타 운동 측정 기구로 매일 건강을 위해 1만 보 이상을 걸어야 한다고 생각했다. 하지만 요즘은 건강과 장수를 위해 꼭 1만 보가 필요하지는 않는다는 연구 결과들이 나오고 있다. 9월 의학저널 JAMA 네트워크 오

픈에 앰퍼스트 매사추세츠 주립대학과 CDC 및 기타 연구소가 주축이 된 연구 보고서가 발표됐다.

연구원들은 1만 보 이상을 걷지 않아도 장수가 가능한지에 대한 의문을 가지고 연구를 시작했다. 이들 연구진들은 40대부터 10년 이상 연구에 참여한 중년 남성과 여성들의 다양한 건강 및 심장병 연구 데이터를 들여다봤다. 이들은 연구에 참여하기 전, 건강 검진을 받았고 1주일 동안 매일 걸음 측정기를 착용해 운동량을 측정했다.

최근 연구진은 총 2,110명의 참가자의 기록을 뽑아 등기소에 등록된 사망자 명단과 대조해 봤다.

그 결과, 연구 참여자 72명은 10년 사이에 이미 사망했다. 상대적으로 작은 숫자이지만 연구진들은 걸음 수와 사망 위험이 매우 관계가 있음을 알아냈다.

매일 최고 7,000보 이상 걷는 남성과 여성은 그렇지 못한 사람들보다 사망할 가능성이 50% 낮았다. 또 걸음 수가 더 늘어날 때마다 사망 위험은 줄어들었다. 9,000보 이상 걷는 사람들 중에서 일찍 죽을 가능성은 30%도 채 되지 않았다.

그러나 1만 보를 이상은 별다른 추가 혜택이 없었다. 앰퍼스트 매사추세츠 주립대학의 신체 운동학 교수로 이번 연구를 주도한 아만다 팔루

4% 넘는 모기지 이자율 가졌다면 재융자 고려

**30년 고정 이자율 아직 3% 미만
에퀴티 많고 크레딧 좋으면 해볼만
클로징 비용 등 부대 비용 생각해야**

모기지 이자율이 기록적으로 낮은 수준이다. 조만간 다시 올라갈 것이라는 분석이 나오고는 있지만 요즘 같은 팬데믹 경기에서 인플레이션의 압박을 피해 연방정부가 이자율을 올릴 가능성은 그리 크지 않을 것으로 보인다. 이런 상황에서 아직 재융자를 하지 않았다면 신중하게 고려해 볼 필요는 있다.

만약 모기지 재융자를 생각한다면 몇가지 자신에게 맞는 내용을 고려해 신중하게 판단해야 한다.

모기지 이자율은 어느 정도가 내게 적정한나

이자율이 낮다고 무턱대고 재융자를 택할 수는 없다. 우선 현재 가지고 있는 주택 모기지 이자율과 재융자 이자율을 비교해 페이먼트가 얼마나 절약되는지 알아봐야 한다. 재융자 이자율은 대출을 받으려는 사람에 따라 달라진다.

모기지 대출 회사는 빌리는 사람의 크레딧 기록, 수입, 주택에 쌓인 에퀴티를 본다.

연방 정부 모기지 회사 프레디 맥에 따르면 9월 16일 주간 30년 고정 모기지 이자율은 2.86%다. 따라서 아직 4% 이상의 모기지를 가지고 있다면 재융자 혜택을 볼 수 있다.

재융자를 고려할 때 얼마나 그 집에서 오래 살 것인지, 그리고 재융자 후 몇개월이 지나야 재융자 비용을 상쇄시킬 수 있는지도 함께 봐야 한다.

재융자 비용이 너무 높다면

재융자를 할 때 타이틀 보험, 주 세금, 주택 감정비와 같은 비용을 내야 한다. 만약 재융자를 해서 줄어드는 페이먼트가 절약 비용을 충분히 감당할 수 없다면 재융자가 필요하지 않을 수도 있다.

주택 부동산 통계를 집계하는 '클로징코프'에 따르면 미국내 재융자와 관련된 평균 비용은 3,400달러다. 세금을 가산하면 5,749달러로 올라간다. 이 비용은 팬데믹 기간 중에도 크게 변하지 않고 있다.

대출 회사가 사회적 거리두기 때

문에 감정을 하지 않을 수도 있다. 하지만 감정을 하지 않고 다른 방법을 사용하면 혹시 주택 가격이 저평가 될 수 있다. 대출 회사에 확인해 볼 필요가 있다.

변동 이자율을 가지고 있다. 고정으로 바꿀 시기인가

변동 이자율을 가지고 있다면 고정으로 바꿀 수 있는 절호의 기회가 될 수 있다. 이자율이 워낙 낮은 수준이기 때문이다.

이렇게 변동(ARM)을 고정(FRM)으로 바꿀 때 몇가지 확인해야 할 것들이 있다. 우선 변동 이자율 조정 기간이 얼마나 되나이다. 보통은 첫 6개월 또는 12개월이다. 절약하는 금액을 잘 따져봐야 한다.

많은 주택 소유주들은 변동 이자율과 같은 불확실한 이자율을 별로 좋아하지 않는다.

변동 이자율은 매우 낮고 하루 아침에 급속히 올라가지도 않는다. 이 때문에 일부 변동 이자율을 가지고 있는 주택 소유주들은 재융자 관련 비용을 지불하지 않으려고 재융자를 포기한다.

30년 고정 모기지를 가지고 있다. 이를 15년으로 줄인다면

30년 고정 이자율을 15년 고정으로 바꾸고 싶어 하는 주택 소유주들이 많다. 이자율이 낮아 페이먼트 차이도 크지 않을 수 있기 때문이다.

다시말해 15년으로 바꾸면 비싼 이자율의 30년 고정 모기지 페이먼트 때보다 큰 부담이 되지 않을 수도 있다. 만약 대출 기간을 12년만 줄이더라도 전체 지불해야 하는 이자를 크게 절약할 수 있다.

주택에 쌓인 에퀴티는 재융자에 어떤 영향을 주나

주택 가격과 갚아야 할 모기지의 차이가 에퀴티다. 실제 집을 팔면 내 손에 남는 금액을 말한다. 재융자를 하려고 할 때 매우 중요하게 생각되는 부분이다.

재융자를 할 때 주택 에퀴티가 주택 가격의 20% 미만이면 모기지 보



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

험을 들어야 한다. 모기지 보험이란 돈을 빌려준 대출회사를 보호해주는 장치다. 혹시 주택 가격이 곤두박질 칠 때 집을 처분해도 모기지를 다 회수하지 못할 경우를 대비해 강제로 대출을 받는 소비자에게 들어 두도록 하는 보험이다.

이 보험은 대출을 받는 주택 구입자가 내야 한다. 보험료는 대출금, 크레딧 점수 등에 따라 대출금의 0.25~2%로 다양하다.

재융자로 현금 인출을 고려해도 되나
재융자를 할 때 남아 있는 모기지도 갚고 일부는 현금으로 챙길 수 있다.

요즘 재융자로 현금을 뽑는 비용이 금융 위기였던 2008~2009년 이래 가장 높은 수준을 기록 중이다. 갚아야 할 모기지를 주택 가치에서 빼고 남은 돈을 받는 것이다. 이 돈으로 주택을 개량할 수도 있고 부채를 갚을 수도 있다. 또 기타 다른 목적으로도 사용해도 좋다.

현금 재융자 방법으로 현금을 인출해 주택을 고치고 가치를 높여 되 팔 수도 있다. 빚을 갚아 크레딧 점수를 높일 수도 있을 것이다.

그러나 융자 받은 현금을 좋은 방향으로 사용하지 않는다면 오히려 부채만 늘리는 꼴이 되므로 잘 생각해야 한다.

모기지 포인트가 미치는 영향은
모기지 포인트란 융자를 마칠 때 일

시불로 내는 비용을 말한다. 포인트를 지불하면 낮은 이자율을 받을 수 있다. 모기지 할인율이라고도 부른다. 보통 1 모기지 포인트당 0.125% 또는 0.25% 낮은 이자율을 받을 수 있다. 30년 고정을 생각하면 30년동안 0.25% 낮은 이자를 내므로 장기적으로 상당히 큰 이자를 절약할 수 있을 것이다.

재융자를 서둘러야 하나
아직 수백만명의 주택 소유주들이 재융자를 하지 않고 있다. 하지만 재융자가 자신에게 맞는 것인지 잘 생각해 결정해야 한다. 이자율이 급속히 오를 가능성은 낮다. 따라서 기간을 두고 신중하게 재융자 여부를 결정한다.

밤낮없이 무는 아시안 타이거 모기 주의보

황열병, 지카 바이러스 등 질병 옮길 수 있어
고인 물 없애는 등 주민 공동 방제 노력 절실

LA를 포함한 남가주 일대에 바이러스를 전염시키는 아시아와 아프리카산 모기가 기승을 부리고 있어 주민들의 각별한 주의가 요망된다고 방제 당국이 밝혔다. 전문가들은 기후 변화로 인해 건조한 남가주의 여름이 길어지고 습도가 높아졌기 때문으로 분석하면서 잠정적으로 큰 건강상 위협을 가할 수 있다고 경고했다.

LA 카운티 해충방제국의 수산스 클러 과학기술 서비스국장은 “캘리포니아는 낮 시간대에도 무는 이런 종류의 모기를 처음 경험하고 있다”면서 “캘리포니아 주민들의 생활 습관에 큰 부담을 주고 있다”고 말했다.

해충방제국은 주민들의 재산세 기금으로 운영되는 방제 당국으로 주

민들의 모기 방역과 모기 전염 질병 차단에 주력한다.

남가주에는 ‘커릭스’라는 작은 갈색 모기가 토종이다. 주로 동틀 때와 해 질 녘 조류를 공격하지만 경우에 따라 사람도 물 수 있다. 이 토종 모기는 웨스트 나일 바이러스를 옮기지만 주민들이 있는 것 조치 모를 정도로 잘 인식하지 못하는 모기다.

하지만 최근 흰색과 흑색의 줄무늬가 특색으로 황열병을 옮기는 아시안 타이거 모기, 애디스가 출현했다. ‘애디스 애집티’로 알려진 이 황열병 모기는 낮 밤을 가리지 않고 사람을 공격한다.

고인 물에 알을 낳는데 알은 건조한 표면에서도 수개월 또는 수년간 잠복할 수 있을 정도로 생명력이 강하다. 이 모기는 지카 바이러스와 기



LA해충방제국 직원(오른쪽)이 LA 지역의 한 주택가 마당에서 집주인이 지켜보는 가운데 모기 서식지 제거를 하고 있다. 워싱턴 포스트 Mark Abramson 사진 캡처

타 인간과 애완동물에 질병을 옮길 수도 있다.

모기는 최근 7~8년간 남가주에서 꾸준히 번식하고 있으며 일부 지역에서는 폭발적으로 번식했다.

남가주에는 아직 열대성 질병인 황열병이나 지카 바이러스 케이스가 발견되지는 않았다. 하지만 방제 당국은 급격히 번식하는 지역에서는 생명의 위협까지도 가할 수 있는 매우 위협적인 존재가 될 수 있다면

우려하고 있다.

LA 카운티 공공보건국이 움마-아이만 할레이 전염병 전문의는 “계속 주민들에게 위협을 가하게 될 것으로 보여 당국이 매우 긴장하고 있다”고 밝혔다.

보건 당국은 주민들에게 모기 방제를 위한 각별한 주의를 당부했다.

우선 모기들이 알을 낳는 고여 있는 물을 제거한다. 모기는 이곳저곳을 누비고 다닐 수 있으므로 이웃과

의 공동 노력이 절실하다.

요즘 가뭄으로 인한 절수 대책이 절실하지만 많은 LA 주민들은 스프링클러 등으로 마당에 물을 흠뻑 주곤 한다. 모기는 마당 구석의 작은 웅덩이나 연못, 스프링클러 시스템 물기 있는 곳에 쉽게 알을 낳는다. 이런 곳이 많으면 정부의 방제 노력도 헛수고다.

클러 국장은 “방제국의 노력에도 불구하고 감시용 모기 트랩의 모기 개체수가 점점 많아지고 있다”고 주민들의 협조를 호소했다.

이런 외래종 모기는 다양한 경로로 남가주에 유입된 것으로 추측되지만 특히 행운을 불러온다는 대나무 장식품에 끼어 동양에서 배를 타고 건너온 것으로 보인다. 많은 곤충학자들은 캘리포니아의 여름이 길어지고 더 더워진 데다가 습도까지 높아지면서 모기의 번식을 더 확산시키고 있다고 밝혔다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com

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 부담적은 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
”



CA ins. Lic.#0C84280
월서 JAY PARK 종합보험
WILSHIRE JAY PARK INSURANCE AGENCY, INC.
2975 Wilshire Blvd., #608, Los Angeles, CA 90010

월서 JAY PARK 저가(가장싼) 보험의 LOW 보험 TEAM

213.380.9801

월서 JAY PARK 종합보험은 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





65세 이상·기저 질환자·고위험군에 화이자 부스터 샷

면역 결핍 있다면 6개월 이전에도 접종 가능
교사, 마켓 종업원, 의료종사자 등은 18세부터

미국 식품 의약국(FDA)에 이어 연방 질병통제예방센터(CDC)가 24일 65세 이상 시니어와 기저질환 및 감염 취약 직종 근무자에 대한 화이자 백신 추가 접종(부스터 샷)을 공식 승인했다.

조 바이든 대통령은 당초 9월 20일부터 화이자 2차 접종을 마친 지 8개월이 지난 접종자부터 순차적으로 부스터 샷을 접종한다고 밝혔다. CDC의 연기 권고를 받아들여 CDC의 최종 승인 여부를 기다리고 있었다.

CDC는 산하 백신 접종자문의위원회(ACIP)가 권고를 받아들여 65세 이상 노년층과 50~64세 기저 질환자에 대한 부스터 샷을 정식 권고했다.

CDC는 또 18~49세 젊은 층에 대해서도 건강상 도움이 된다면 개인의 결정에 따라 부스터 샷을 맞도록 하자는 ACIP 권고를 받아들였다.

하지만 CDC는 ACIP가 9대6으로 부결한 18~64세 위험군 직종 근무자들에 대한 부스터 샷 철회 권고를 뒤집어 이들에게도 부스터 샷을 권고했다. CDC는 보통 ACIP의 결정을 받아들였지만 이번 반복 결정은 매우 이례적으로 받아들여지고 있다.

이에 따라 백신 접종 완료 후 6개월이 지난 65세 시니어와 18세 이상 기저 질환자 또는 요양 시설, 응급실, 교사, 재소자 홈리스 시설 근무자 등에 부스터 샷이 시작됐다.

접종은 각 주 정부가 CDC의 규정에 따라 24일 또는 그 이후부터 시작했다.

조 바이든 대통령은 CDC 권고 직후 백악관에서 기자회견을 열고 자신의 부스터 샷 차례를 기다리고 있다면서 모더나와 존슨&존슨 접종자에 대한 부스터 샷 데이터도 현재 분석 중에 있다고 밝혔다.

언제 어떻게 부스터 샷을 맞을 수 있나

지역 보건국, 약국, 병원에서 처음 백신 접종 때와 같이 부스터 샷을 맞을 수 있다. 백신 접종 스케줄을 잡고 화이자 접종 카드를 소지해 접종하면 된다. 대부분의 지역이 24일부터 부스터 샷을 시작했다. CVS 등 약국 인터넷을 통해 또는 다니는 병원 등에서 예약 후 접종할 수 있다.

최종 백신 접종을 한 지 6개월이 안 됐다면



심각한 면역 결핍을 갖는 사람들은 6개월이 지나지 않았어도 부스터 샷을 맞을 수 있다. 하지만 다른 사람들은 두 번째 접종 후 최소 6개월은 기다려야 한다.

아직 충분한 안전성 데이터는 발표되지 않았지만 부스터 샷을 빨리 맞는다고 해도 원하는 만큼 항체가 증가하지는 않는 것으로 알려져 있다. 백신만 버리는 셈이다.

모든 미국인들에게도 부스터 샷이 제공될 것 같은가

바이든 행정부는 8개월이 지난 모든 미국인들에게 백신 접종을 발표했지만 FDA에서 이를 뒤집었다. 하지만 FDA는 시간이 가면서 백신 항체의 지속 기간이 떨어진다는 데이터가 더 나온다면 수주 또는 수개월

이내에 다시 전 국민을 대상으로 오픈할 수도 있다.

어떤 직업군에 부스터 샷이 가능한가

FDA는 감염된 사람으로부터 바이러스에 걸릴 가능성이 높은 고위험군 직종 근무자들에게 부스터 샷을 허용했다.

지금까지는 의료종사자, 교사, 데이케어 센터 근무자, 마켓 종업원, 재소자 또는 홈리스 쉼터 근무자 등으로 되어 있다.

CDC 자문위원회는 심각한 질병 예방 효과를 아직 충분히 남아 있는 건강한 사람들에게는 부스터 샷의 필요성이 없다고 반대했다. 하지만 월렌스키 국장은 이를 뒤집어 고위험군 직종 근무자에도까지 확대했다.

백신 접종을 쉬어서 맞을 수 있나

권장하지는 않는다. 현재까지 화이자 백신 접종자만 부스터 샷이 가능하다. 모더나와 존슨 & 존슨 접종자 일부는 파이자 부스터 샷을 원한다. 샌프란시스코 보건국은 의사의 소견이 있다면 접종하도록 할 것이라고 밝혔다.

기저 질환자의 정의는

암, 만성 신장 질환, 만성 폐 질환, 천식 등 기타 폐 질환, 치매 또는 기타 신경계 질환, 당뇨병, 다운신드림, 심동맥증 고혈압 등 심장 질환, HIV 감염, 면역 약화 질환, 간 질환, 과체중 비만, 임신, 비정상 적혈구 병, 흡연자, 장기 또는 혈액 줄기세포 이식 등에 속하는 사람들이다. 자넷김기자

영주권자도 백신 접종 증명해야 미국 재입국

외국인 11월부터 음성 테스트와 함께 제출해야

백신 접종을 마친 외국인들의 미국 입국이 11월부터 전면 허용된다.

미국이 허용하는 백신으로는 화이자와 모더나, 존슨&존슨이며 얼마 전 CDC는 국제보건기구(WHO)에서 인정하는 아스트라제네카와 옥스포드 백신도 포함시켰다.

그동안 미국에 입국하려면 음성 테스트 결과를 제출해야 하지만 11월부터 백신 완료 증명서를 함께 제출해야 입국이 가능하다.

종전처럼 음성 테스트 결과만 가지고는 미국에 입국할 수 없다. 이 규정은 모든 국가에 적용된다.

미국 시민권자의 경우 미국 입국은 백신 접종 여부에 관계없이 가능하다.

다만 비 접종자는 귀국 하루 전 코로나 19 테스트를 받고 음성 결과를 증명하는 서류를 제출하고 입국 후에도 테스트를 받아야 한다. 영주권자는 외국인에 해당하므로 백신 접종을 마쳐야 해외 여행 후 입국이 가능하다.

멕시코와 캐나다 육로는 현재 특별한 사유가 없는 한 통제돼 있다.

이 규정은 10월 21일까지 계속된다. 그 이후의 결과를 아직 모른다.

독감 예방 주사 11면에서 계속

개학했다. 출석하는 학생들은 어떻게 해야 하나.

교실 내 거리 두기, 마스크 착용을 의무화하는 교육구내에서는 독감 환자 수가 많지 않을 것이다. 그렇다고 완전히 독감이나 감기를 막을 수는 없을 것이지만 대유행은 막을 수 있다.

알리시아 잭슨 전문의는 “부모의 한사람으로 자녀들이 학교로 돌아가고 여행이나 직장 근무가 재개되면서 감기가 다시 확산되지 않을까

우려된다”면서 “자녀들이 열이 난다면 학교에 보내지 말고 집에서 쉬도록 하며 독감 예방 주사를 맞도록 권한다”고 말했다.

독감 예방을 위한 조언은?

간단히 말해 사회적 거리 두기를 유지하고 가능할 때마다 마스크를 쓴다. 독감 시즌이 다가오지만 아직 우리는 코로나 19와 싸우고 있다. 어느 곳에 가든지 매우 주의해야 한다.

그린스펜 박사는 “치료보다 예방과 주의가 더 중요하다”면서 “중증 독감에 걸리면 병원을 찾을 가능성이 높는데 그렇게 되면 코로나에 노출될 가능성도 함께 증가한다”고 경고했다. 이런 문제는 충분히 우리가 막고 통제할 있다. 독감

예방은 코로나 19 예방 조치와 동일하다. 경계심을 늦추지 말고 세심한 위생 수칙을 지킨다. 마스크를 착용하고 손을 자주 씻으며 거리 두기를 철저히 준수한다.

하루 8잔 이상의 물을 마시고 정기적으로 운동을 하며 충분한 수면을 취하면 면역 체계에 도움을 줄 것이고 감기 시즌에 적용할 수 있는 충분한 몸만들기가 가능해진다. 무엇보다 중요한 것은 예방 접종이다. 가능하면 빨리 독감 예방 주사를 맞는다. 또 공공장소에서는 항상 마스크를 착용한다.

대형 약국 체인이나 보험회사에서 나이 든 고객들에게 이미 독감 예방 접종을 독려하는 메시지를 보내고 있다. 절대 얕잡아 보면 안 된다.

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

세입자 재산 및 의료비 등 금전 손실 보상 가능

아파트 입주자 등 세입자 보험 필요
건물 보험은 소유주와 건물만 보호
보험료 낮아 저소득일수록 가입 해야

부동산 보험은 꼭 건물주에게만 필요한 것은 아니다. 렌트를 사는 세입자도 자신의 개인 소지품 등 재산을 보호하는 보험에 가입할 수 있다.

주택 등 건물주 보험은 뜻하지 않은 사태가 발생했을 때 소유주의 재산만을 보호하지 세입자까지 챙겨주지는 않는다. 건물 보험은 건물 자체와 건물주의 재산 손실을 보호하기 때문이다. 세입자의 재산은 커버해 주지 않는다.

세입자들이 가입할 수 있는 보험을 '렌터 인슈런스' (renter insurance), 우리말로는 세입자 보험이라고 부른다.

아파트, 렌트 주택, 시니어 하우스, 콘도에 세를 들어 살거나 심지어 학교 기숙사 입주 학생들도 가입할 수 있다.

많은 한인들은 건물주가 보험 가입을 요구하지 않는 한 세입자 보험에 가입하지 않는다. 뜻하지 않은 사태가 발생했을 때 보상을 받을 방법이 없다는 뜻이다. 보험료는 비싸지 않다. 미국 한 달 평균 20달러도 되지 않는다. 재산이 많은 부자 테넌트 보다는 수입이 적은 가난한 세입자에게 더 필요한 보험이다.

주택 보험

주택이나 아파트 등 주거용이나 상업용 건물에는 보험이 가입돼 있다. 화재가 나거나 지진 발생, 또는 누군가가 건물에서 넘어지거나 사고를 당하고, 아니면 절도 등 범죄 피해가 발생했을 때 소유주 또는 건물주의

재산을 보호해 준다.

모기지를 대출받아 주택을 구입했다면 대출 회사에서 반드시 건물을 보호할 보험에 가입하도록 강제한다.

상업용 건물도 마찬가지다. 보험의 내용은 다르겠지만 모두 소유주와 모기지 대출 회사의 재산을 보호해준다.

화재가 났다면 복구 비용이 필요할 것이다. 건물주는 보험에서 복구 비용을 받는다. 하지만 보험이 없다면? 복구 비용이 없어 건물이 폐허로 방치되거나 땅값만 받고 헐값에 팔아 넘겨야 한다. 주택 등 부동산을 가지고 있다면 반드시 보험에 가입해 만일의 사태에 대비한다. 혹시 사람이라도 다치면 소송을 당해 부동산을 날려야 하는 경우도 발생한다.

세입자 보험(렌터 인슈런스)

아파트에 살거나 렌트 하우스, 콘도, 시니어 하우스, 기숙사 등등 자신의 소유가 아닌 곳을 빌려 산다면 세입자 보험 가입을 신중하게 고려해야 한다.

주택 보험은 건물주의 재산을 보호하는 보험이지만 세 들어 사는 세입자의 재산은 보호해 주지 않는다.

세입자 보험은 침대, 가구, 옷가지, 부엌 용품부터 개인 귀중품, 소지품까지 다양한 재산 손실을 커버해 준다. 호텔비용도 지급해 준다. 가격도 비싸지 않다. 지역과 재산 정도에 따라 다르지만 한 달 평균 20달러면



충분하다.

많은 한인 세입자들이 오해하는 부분들이 있다.

우선 뜻하지 않은 일이 발생하면 건물주가 세입자 재산 피해를 보상하는 보험에 가입했을 것이라고 오해한다. 보통 건물주 보험은 건물 또는 세입자가 살고 있는 유닛만 커버해 준다. 유닛 내의 개인 재산이나 내부에서 일어나는 불의의 사고 등에서 발생하는 비용은 세입자 본인 책임이다.

별로 보상받을 만한 재산이 없다고 생각할 수 있지만 이것도 잘못된 생각이다. 보통 2베드룸 아파트의 미국 평균 개인 소유물 가치는 3만

달러 정도다.

특히 책임 보험이 중요하다. 누군가 집을 방문했다가 계산에서 미끄러져 다치거나 또는 키우고 있는 개가 방문객을 무는 경우도 있을 것이다. 만일 보험이 없다면 개인 경비로 모두 변상해 줘야 한다. 참고로 미국에서 개에게 물린 방문객의 평균 치료비는 3만5,000달러라는 통계도 있다.

비용도 그다지 비싸지 않다. 연 평균 보험료는 187달러다. 보통 주택 소유주 보험의 연간 1,083달러 보험료에 비해 매우 싼 금액이다. 개인 재산 3만 달러, 의료비 등 책임 보험 10만 달러 보상이 일반적이다.

세입자 보험 혜택

▲개인 재산 피해 보상: 개인 소유물이 파손되면 세입자 보험에서 커버해 준다. 무한정 보상하지는 않고 보험 약관에 정해진 금액만큼 보상한다.

▲개인 책임 보험, 병원비: 앞서 말한 것처럼 '책임' (liability)을 져야 할 부분이 있다면 보험에서 커버해 준다. 세입자의 금전적 손해를 대신 보상해 주는 것이다.

예를 들어 집을 방문한 사람이 미끄러져 넘어졌거나 화상을 입는 등 세입자의 부주의로 인한 사고가 발생했다면 병원비를 물어줘야 한다. 또 심각한 부상이 발생해 일을 하지 못한다면 역시 보험에서 피해자의 급여까지 책임져 준다. 보험이 없다면 모든 비용을 세입자가 지불해야 한다.

▲사용 손실(Loss of use): 재난이나 사고로 인해 거주할 수 없는 환경이 됐다면 세입자 보험에서 정상 생활 경비를 초과하는 금액을 지불한다. 예를 들어 식품 구입비가 300달러인데 아파트 수리 기간 동안 집에서 취사를 못 해 외식으로 400달러를 썼다면 보험에서 차액 100달러를 지불한다.

호텔비와 렌트비, 음식, 유틸리티 비용도 보상받는다. 또 추가 자동차 주행 거리 비용도 받는다.

▲여행 중 분실: 파손, 분실, 절도 등 발생 지역에 관계 없이 커버를 받을 수 있다. 예를 들어 여행 중 결혼반지를 분실했어도 약관에 따라 보상 받을 수 있다.

존김기자 john@usmetronews.com

배너광고도 역시 US메트로뉴스
 신문과 인터넷으로 최대 광고효과를 드립니다!

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



유

학자금 지원받으려면 FAFSA 접수해야

〈2022~2023학년도〉

〈대학 학자금 보조 신청서〉

10월 1일부터 신청서 작성 시작
내년부터 마약, 병적 신고 안 해도 보조 가능
내년 6월 마감이지만 조기 신청 유리
유학생도 대학 자체 보조받을 수 있어

내년 2022~2023학년도 대학 학자금 보조 신청서(FAFSA)가 10월 1일부터 시작됐다.

미국 대학에 다니는 학생들은 반드시 FAFSA를 작성해야 무상 보조금, 학비 보조, 대출, 교내 근로 장학금 등 학자금 지원을 받을 수 있다. 또 유학생들도 FAFSA를 통해 대학 자체 내 프로그램으로 보조를 받을 수 있다.

연방 교육부는 지난 3월 기존 FAFSA 질문 문항이 지나치게 많아 (108개) 작성이 쉽지 않다는 교육 옹호 단체들의 지적에 따라 FAFSA 문항을 36개로 대폭 축소하고 저소득층 자녀들을 위한 무상 지원금을 대폭 늘리는 개혁안을 발표했다. 그러나 이 개정된 FAFSA는 2023~2024학년도부터 점진적으로 적용될 것으로 예상돼 올해 FAFSA는 기존 신청서의 극히 일부만 수정되고 거의 대부분 예전과 동일하게 사용된다.

특히 이번 신청부터 마약 사범이나 미군 징집 등록서인 '셀렉티브 서비스 시스템' 등록 여부에 대한 질문에 답변하더라도 더 이상 재정 보조에 영향을 받지 않는다.

연방학생보조국은 이 조항이 지난 6월 말 의회를 통과해 FAFSA 질문을 삭제할 시간적 여유가 없었다면서 각 대학 재정 보조 사무국에게 이 질문을 무시해 달라고 조언했다고 밝혔다.

연방학생보조국은 이미 2가지 질문 때문에 재정 보조에서 제외됐던

40만 명의 학생들에게 이메일 보내 학교 재정 오피스에 연락해 다시 재정 지원을 요청하라고 안내했다.

하지만 FAFSA를 작성할 때 이 두 가지 질문에 대해 정직하게 답변해야 한다는 사실을 잊지 말아야 한다. FAFSA 마지막 서명란에 모든 기재 내용이 사실임을 확인한다는 서명이 들어가기 때문에 자칫 거짓 작성으로 몰릴 수 있기 때문이다. 일단 마약이나 군적 미등록을 했어도 더 이상 재정 보조에는 영향을 미치지 않는다.

미국은 1973년 징집을 더 이상 하지 않고 있지만 만 18~15세 남성은 연방법에 따라 병적에 등록해야 한다.

다음은 뉴욕타임스와 기타 언론이 보도한 FAFSA 관련 궁금증과 답변을 정리한 것이다.

언제 FAFSA를 제출해야 하나

10월 1일부터 접수하므로 가능한 빨리하는 것이 좋다고 학교 재정 보조 전문가들은 밝혔다. 많은 주와 대학들이 FAFSA 신청서를 가지고 재정 보조 여부와 금액을 정한다. 어떤 보조 프로그램은 기금이 다 떨어질 때까지 선착순으로 지불해 준다.

연방 및 주 정부 보조 프로그램의 마감일은 연방 학생보조 웹사이트를 통해 확인해 볼 수 있다.

FAFSA 연방 마감일이 내년 학년도가 시작되기 직전인 여름까지 연장되더라도 그때는 학자금 대출만 가능해질 수 있다. 예를 들어 이번

학년도 FAFSA 연방 마감일은 2022년 6월 30일이다.

FAFSA를 매년 작성해야 하나

그렇다. 재정 보조를 받으려면 매년 다시 신청해야 한다. 10월 1일부터 접수되는 FAFSA 신청서는 2020년 과세 연도의 재정을 요구한다. 코로나 팬데믹으로 인해 일부 학생들은 자신의 수입 또는 가족 수입이 크게 오르내렸을 것이다. 만약 FAFSA에 기록되는 정보가 현재의 재정 상태를 제대로 반영하지 못한다면 일단 대학 재정 보조 오피스에 연락해 현재의 상황을 설명하면 도움을 받을 수 있다.

FAFSA 신청 후 추가 자료를 제출할 수도 있다

가능하다. 펠그랜트(무상 보조금) 대상인 저소득층 학생들이 주로 차지하지만 신청서 접수자의 4분의 1

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

이 수입 '확인' 서를 제출한다. 세금 보고서와 같이 수입을 증명할 수 있는 추가 서류를 정부에서 요구하는 것이다.

요즘 팬데믹 때문에 확인서 요구가 줄어들었다. 하지만 이번 FAFSA에서도 계속될지는 확실치 않다.

일부 학비가 비싼 사립대학은 CSS 프로파일로 알려진 구체적인 재정 보조 신청서를 요구할 수도 있다. 이 프로파일 서류는 칼리지 보드가 관할한다.

외국 학생들도 FAFSA가 가능한가

원칙적으로 외국 유학생들은 연방 정부를 통한 재정 지원 자격이 되지

않는다. 하지만 일부 대학에서 자체 내 재정 지원을 해 줄 수 있다. 따라서 FAFSA를 작성하는 것이 도움이 될 것이다. 대학은 이 FAFSA를 기준으로 학교 내 지원 프로그램을 제공해 주기 때문이다.

유학생은 미국의 소셜시큐리티 번호가 없다. 따라서 FAFSA를 온라인으로 작성할 수 없다. 대신 신청서를 프린트로 출력해 작성한 후 연방 학생 보조국(Federal Student Aid)으로 발송하면 된다. 일찍 신청할수록 좋다. 학교 내 프로그램은 선착순이다.

어떤 재정 보조 신청서가 필요한가

FAFSA와 함께 학교 자체 보조 신청서를 작성할 수도 있다. 어떤 대학은 '국제 학생 재정 보조 신청서' (ISFAA)를 요구할 수도 있다. 이 서류는 각 대학 웹사이트에서 찾을 수 있다.

또 사립대학은 CSS 프로파일을 요구할 수도 있고 국제 학생들을 위한 특정 신청서가 필요할 수도 있다. CSS는 가족의 수입, 재산, 지출금 등에 대한 정보를 요구한다. 출신국(한국) 화폐 가치를 작성하면 칼리지보드가 이를 달러로 환산한다.

유학생이 등록금을 지불할 수 있는 옵션은

일부 학교에서 장학금과 무상 보조금 등을 제공해 준다. 이런 대학 명단을 https://www.internationalstudent.com/schools_awarding_aid/에서 찾아볼 수 있다.

또 사립학교는 전공에 따라 또는 운동선수, 자원봉사 등등으로 장학금을 지불하기도 한다. 유학생들을 위한 사설 학생 융자를 받을 수 있다. 하지만 시민권자의 코사이인이 필요하다. 자넷김 기자



“자동차 가격 올라 차라리 리스가 낫다”

나이 들어 은퇴 대열에 뛰어들거나 은퇴를 대비하는 세대들은 요즘 자동차 구입을 놓고 갈등을 하게 마련이다.

새로 구입하려면 월 지출이 많아진다. 또 은퇴 후 일정 수입이 없으면 자동차 구입도 쉽지 않다. 그래서 가격이 싼 리스 쪽으로 눈을 돌리는 시니어들이 늘어났다.

특히 요즘 국제 반도체 부족 현상이 계속되면서 자동차 공급에 차질이 생기고 있다. 이로 인해 자동차 가격이 올라가고 있다. 시니어뿐 아니라 많은 미국인들이 비슷한 고민을 한다. 재택근무가 늘어나면서 자동차 이용이 크게 줄어들었다. 또 가격이 올라 구입을 하면 재정 부담이 그만큼 커진다. 웬만한 중형 세단 승용차를 구입하려면 월 600달러는 내야 한다.

월스트리트 저널이 이런 고민에 빠진 사람들을 위해 전문가들의 의견을 토대로 리스를 좋은 옵션으로 소개했다.

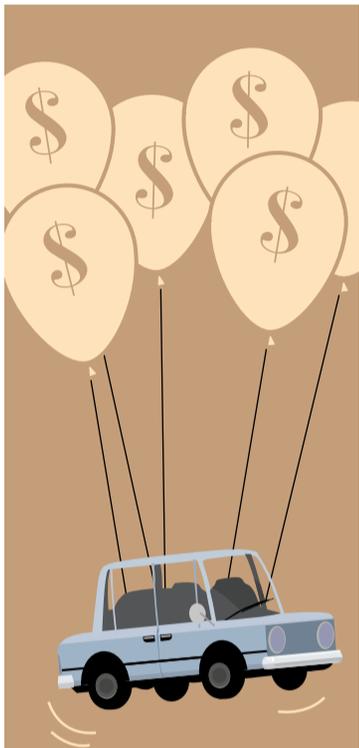
자동차 쇼핑 전문 웹사이트 ‘에드먼즈 닷컴’ (Edmunds.com) 의 아반 드러리 자동차 분석 전문가는 “항상 고객들에게 ‘차만 또는 중고차만 구입한다’ 라는 고정 틀에 사로잡히지 말라고 조언한다” 고 말했다. 마켓 사정과 고객의 상황에 따라 구입할 것인가 아니면 리스할 것인가 슬기롭게 선택을 해야 한다는 것이다.

예산에 맞게

자동차를 리스하면 월 페이먼트가 대체로 낮아진다. 자동차 원가를 내는 것이 아니라 자동차를 딜러에서 가지고 나오면서부터 시간이 갈수록 발생하는 가치 하락 분(감가상각)과 이자 그리고 경비만 내면 되기 때문이다. 따라서 리스가 끝난다고 해도 남아 있는 자동차 가치 때문에 소유권은 소비자가 아니라 항상 딜러가 갖고 있다.

요즘 7년 장기 대출도 등장해 구입에 눈을 돌리는 사람들도 많다. 자동차 가격과 이자를 7년에 걸쳐 상환하는 것이다.

월 페이먼트가 낮아지겠지만 상환금은 5년 상환 때 보다 훨씬 더 많아지게 된다. 이자를 내야 하기 때문



평균 이자율 3%대로 낮고 월 페이먼트 대체로 낮아 타던 리스 차 구입도 좋아



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

이다. 용자 기간은 순전히 개인 재정 사정에 따라 결정하면 된다. 자동차 페이먼트가 부담된다면 대출 기간을 크게 늘려 페이먼트를 줄이는 것도 좋고 여윌돈이 있다면 대출 기간을 줄여 빨리 갚아 버리고 자동차를 소유할 수도 있겠다.

딜러와의 협상은 자동차 구입 때 필수다.

JD 파워 분석에 따르면 새 자동차 가격은 지난 8월에 비해 16% 인상됐다. 중고차도 20% 올랐다.

딜러에서 내놓은 리스도 줄어들었다. 국제 경제 분석회사 ‘HIS 마켓’ 은 리스 차량의 시장 점유율은 26%로 지난 6월 30%보다 낮아졌다.

전문가들은 리스는 이자율에 따라 좋을 수도 있고 나쁜 거래일 수 있다고 조언했다. 이자율에 신경 쓰지 않으면 페이먼트가 높아질 수 있다는 것이다. 이자율 협상을 잘한다면 좋은 가격에 리스 할 수 있다.

리스 때 고려해야 할 점

리스 차량의 이자율은 아직 상대적으로 낮다. ‘에드먼즈 닷컴’ 의 7월 달러 거래현황을 보면 리스 차량의 평균 연 이자율(APR)은 3%다. 새 자동차의 딜러 용자 이자율 전국 4.5%와 2018년 모델 중고차 6.6% 이자율보다 낮다.

리스 비용은 자동차 판매 가격과 리스가 끝난 후의 자동차 예상 가격 차이, 그리고 이자율에 따라 결정된다. 따라서 자동차 리스가 이자율도 싼 것이고 남은 원가까지 다 내지 않아도 되므로 당연히 비용이 덜 들 것이다. 재정적으로 소비자에게 도움이 될 수 있다. 최저 이자율 또는 낮은 다운페이먼트와 같이 딜러 또는 자동차 매뉴팩처에서 제공하는 인센티브를 이용한다면 반도체 부족 현상이 마무리될 때까지 리스가 더 좋은 옵션이 될 수 있다. 지금 자동차를 구입한다면 매우 큰 폭으로 매년 가격이 하락할 것이다.

예를 들어, 2만 달러에 구입할 수 있던 자동차를 공급 부족으로 2만 2,000달러에 구입했다고 가정해 보자. 2년 후 가격이 안정돼 다시 2만 달러대 초반으로 안정되면 중고 가격도 함께 떨어지게 된다. 그렇게 되면 2만 2,000달러에 산 자동차의 중

고 가격은 실제보다 더 떨어질 수 있다는 계산이다. 더 큰 손실을 볼 수 있다는 말이다.

어떤 종류의 차를 선택할 것인가

요즘 스포츠 유틸리티 SUV보다 세단 승용차 찾기가 더 어렵다. 자동차 메이커들이 소비자 수요가 더 큰 SUV 생산에 집중하기 때문이다.

어떤 모델은 오래 타도 리세일 밸류가 매우 높다. 따라서 자동차 제작사들은 이런 SUV 모델을 리스 시장에 내놓으려고 하지 않는다. 지프 랭글러와 도요타 포런너가 대표적이다.

구입 또는 또 다른 리스?

이미 리스를 하고 있고 자동차에 만족한다면 리스가 끝난 후 다시 구입하는 방법도 좋다. 중고차를 구입하는 것과 같은 개념이지만 이미 자신이 즐기던 차량이므로 낯설지 않기 때문이다. 집에서 재택근무를 하고 있다면 운전한 마일리지도 적기 때문에 리스가 끝난 후에도 자동차 가치가 높다.

예를 들어 3만 마일 마일리지에 36개월 리스를 했는데 주행 거리가

8,000마일 이라면 반납하는 것보다 구입하는 것이 훨씬 더 유리할 수 있다.

자동차 연구 및 쇼핑 전문 사이트 ‘카구루스’ 의 케빈 로버츠 업계 분석부장은 “타던 자동차를 2만 6,000 달러에 구입할 수 있는데 실제 가치는 3만 5,000~4만 달러가 될 수 있다” 고 말했다. 이런 경우 두 가지 옵션을 사용할 수 있다.

로버츠 부장은 리스 차를 구입했다가 팔 수도 있다. 또 딜러와 협상해 차에 쌓인 에퀴티를 이용해 다른 자동차를 구입하거나 리스를 할 수 있다고 설명했다. 주의할 점은 리스 계약서에 조기 반환 또는 구입 때 내는 비용과 같은 인수 비용이 포함돼 있는지 잘 알아보는 것이다.

주의점

자동차 리스를 선택한다면 계약서의 작은 글자까지 잘 읽어 봐야 한다. 계약된 마일리지보다 더 많이 운전할 것 같다면 마일리지 제한을 늘릴 수 있는지, 또는 별로 좋은 옵션은 아니지만 마일리지 초과 페널티를 내야 하는지 잘 계산해 본다.

존킴기자



새차가 계속 고장날 때 필요한 '레몬법'

전문가 칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹



새로 산 차나 방금 리스한 차가 계속 고장을 일으킬 때보다 짜증 날 때도 없을 것입니다. 비용은 둘째치고 딜러를 왔다 갔다 하느라 빼앗기는 시간 손실도 만만치 않습니다. 다행히도 '레몬법(Lemon law)'을 활용하면 이런 불량 차들을 새 차로 교체하거나 구입비를 전액 환불받을 수 있습니다.

캘리포니아에서는 지난 1970년 레몬법이 제정되었습니다. 이에 따라 차량 구입 후 안전 관련 고장으로 두 번 이상, 일반 고장으로 3~4번 이상 수리하면 해당 차를 교환하거나 환불받을 수 있습니다. 물론 여기

에서 '레몬'은 먹는 레몬이 아니라, '짜구려'나 '고물'을 뜻합니다.

레몬법은 주마다 조금씩 다른데, 캘리포니아에서는 소비자가 받을 수 있는 혜택이 더 많습니다. 그중 가장 큰 것은 제조사가 변호사 비용까지 부담해야 한다는 것입니다. 실제로 레몬법에 따라 많은 신차 오토 또는 리스 오토들이 비용 부담 없이 차를 환불받거나 새 차로 교체하고 있습니다.

저희 사무실에서 해결하는 케이스 가운데, BMW나 벤츠, 테슬라처럼 고가의 럭셔리 브랜드가 많다는 사실은 흥미롭습니다. 모두 한인들이 선호하는 브랜드입니다. 아마 비싼 차일수록 첨단 전자 장비를 많이 갖추다 보니 고장을 일으키는 요소들이 많고, 심지어 제조사조차 고장의 원인을 해결하지 못하는 경우가 많기 때문입니다.

이번 칼럼에서는 레몬법에 대한 기본 정보를 Q&A 형식으로 정리해보았습니다.

Q '레몬법'을 적용하기 위한 조건은 무엇입니까?

A 안전 문제와 관련하여 딜러에서 2회 이상 수리했거나(브레이크 결함 등), 일반 고장으로 3~4번 수리받았을 때, 또는 차량 수리를 위해 30일 이상 차를 운행하지 못했을 때 등입니다. 그리고 레몬법은 새 차일 때 적용될 가능성이 높습니다.

Q 중고차나 리스 차에도 레몬법이 적용되나요?

A 물론입니다! 중고차이든 리스 차량이든, 워런티 기간이 남아 있다면 레몬법이 적용됩니다.

Q 보상 금액은?

A 레몬법에 따른 보상은 ▲차량 교환 ▲환매(buyback) ▲현금 지급 등이 있으며, 차량 구입 전액을 돌려받을 수도 있습니다.

Q 비용은 얼마나 됩니까?

A 캘리포니아 레몬법은 제조사가 변호사 비용을 부담하도록 하고 있어서 고객이 부담하는 비용은 없습니다.

Q 시간은 얼마나 걸리나요?

A 제조사의 협조에 따라서 길어질 수 있고, 반대로 짧아질 수도 있습니다.

Q 준비할 서류는?

A 계약서, 정비명세서, 워런티 책자, 운전자 서류 등 차를 사거나 리스할 때 딜러에서 주는 모든 서류가 필요합니다.

▲문의 (213)351-3513, www.alexchalaw.com

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

집중관리·혜택 많은 파트 C 인기

메디케어 파트C 5면에서 계속

하지만 만성 질환이 생겼다면 연중 어느 때라도 특별 관리 플랜에 가입할 수 있다. 또 극빈자(QMB 대상자)에게 제공되는 메디케어(메디칼) 대상이 된다면 1월부터 9월까지 매 분기마다 한 번씩 변경할 수 있다.

소득이 낮아 처방전 플랜의 보조금을 받는 '엑스트라 헬프' 자격을 받았을 때도 언제라도 플랜을 변경 신청할 수 있다. 네트워크 지역을 벗어난 타주, 또는 여타 카운티로 이사를 했다면 AEP 기간이 아니더라도 바뀐 지역의 플랜을 선택할 수 있다. AEP 기간이 아닌 특별 가입 기간을 SEP라고 말한다.

주치의 제도

파트 C는 주치의 제도 즉, HMO나 PPO등으로 운영된다.

HMO는 응급 상황을 제외하고는 주치의가 소속된 해당 지역의 의료 네트워크에서만 사용할 수 있다. 만약 네트워크 지역을 벗어나 치료를 받거나 진료를 한다면 치료비를 보험회사 아니라 자비로 지불해야 한다.

PPO는 HMO보다는 조금 자유롭게 사용이 가능하다. 주치의가 소속된 해당 지역 의료 네트워크 뿐만 아니라 네트워크를 벗어난 지역에서도 주치의 리퍼럴(승인) 없이도 진료를 받을 수 있다. 다만 네트워크를 벗어난 지역에서 진료를 받으면 진료비는 네트워크내에서 받는 것보다 비싸다.

또 PPO는 보험료도 HMO 플랜보다 비싸고 주치의나 전문의 진료 때 내야 하는 코퍼티도 높다.

많은 한인들이 원하는 지역에서 주치의 승인 없이도 마음대로 진료 받을 수 있다는 의미로 PPO를 오리지널 메디케어로 착각을 하고 있지만 전혀 다르다(본보 9월호 참조).

파트 C 플랜의 장점

메디케어 파트 C의 최대 장점은 주치의가 가입자의 건강을 잘 관리해 줄 수 있다는 점이다. 주치의가 없다면 가입자 스스로 진료 기록을 챙겨 의사를 찾을 때마다 진료 기록을 보여주고 자신의 병증을 설명해야 한다.

파트 C는 연방정부 지침에 따라 가입자가 1년에 지불해야 하는 부담금이 정해져 있다. 이를 '자기 분

담금' (아웃 오브 포켓)이라고 한다. '내 주머니에서 나오는 돈'이라는 뜻이다.

예를 들어 자기 부담금이 1,000달러 플랜이라면 메디컬 서비스 비용이 1,000달러가 넘는다고 해도 1,000달러만 내면 모든 의료 비용을 보험회사에서 제공해 준다는 의미다.

LA와 오렌지카운티 등 경쟁이 심한 지역에서는 요즘 자기 부담금이 1,000달러 미만인 플랜도 판매되고 심지어는 파트 B 보험료 일부를 돌려주는 플랜도 나오고 있다. 하지만 기억해야 할 부분은 플랜마다 혜택이 모두 다르므로 자신이 선택할 플랜에 대해 스스로 내용을 잘 파악하고 있어야 한다는 점이다.

가끔 자기 부담금 등 파트 C에서 내야 하는 의료비를 커버해주는 메디캡 플랜을 원하는 한인들이 있다.

하지만 파트 C 플랜에 가입했다면 메디캡 플랜을 구입했다고 해도 사용하지 못한다. 또 에이전트 역시 파트 C 플랜 가입자에게 메디캡 보충 보험을 판매할 수 없다.

고려할 점

파트 C는 주치의 제도로 운영된다.

가입자의 건강 상태를 정해진 주치의가 꾸준히 모니터하고 관리해 줄 수 있다는 점이 최대 장점이다. 주치의의 선택이 매우 중요하다는 말이다.

주치의는 환자의 상태를 점검하고 필요할 경우 같은 네트워크(메디컬 그룹)내 전문의에게 보내 정밀 진단을 받도록 한다.

따라서 주치의가 어느 메디컬 그룹에 속해 있느냐도 매우 중요하다. 그룹이 크고 전문의 리퍼럴도 빠르고 의료진들이 많은 그룹을 선택하

는 것이 바람직하다.

시작

파트 C는 1997년부터 시작된 신생 메디케어 플랜이다. 연방 의회는 1997년 파트 C의 태동을 알리는 '균형예산법' (BBA)을 통해 새로운 메디케어 플랜을 신설했다. 당시에는 '메디케어+초이스' (M+C) 프로그램이라는 이름으로 1999년 본격 시판되기 시작했다. 2003년 파트 D 처방전을 추가하는 등 보완 수정됐다.

웰빙 가이드

US메트로뉴스

입을 게 많아서 좋아요

광고·구독·배달 (323)620-6717

usmetronews@gmail.com

종교, 문학, 역사가 뒤섞인 세계공용어... 기본 어휘만 30만 개



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

일본 작가 무라카미 하루키는 미국에서 교환 교수를 할 때 영어로 인해 겪은 '고통'을 주제로 하는 '슬픈 외국어'라는 산문집에서 모국어가 아닌 외국어로 자신을 표현해야 할 때 일종의 슬픔을 느낀다고 썼다. 자기 생각과 원하는 바를 영어로 온전하게 표현하지 못하는 답답함을 이민자라면 한 번씩은 느꼈을 것이다.

영어는 라틴어, 독일어, 프랑스어 등 많은 언어에서 나온 단어들이 합쳐진데다 종교, 역사, 문학 작품 속에서 생겨난 수많은 표현들이 뒤섞인 세계공용어인 만큼 어휘의 양이 어마어마하다. 기본 어휘만 30만 개이고 파생 표현은 그 세 배 이상이다.

필자는 미국 대학에서 정치학을 전공했고 TESOL을 부전공했다. 졸업 후에는 미국 정치와 사회 문제를 영어로 취재해 한

국어로 옮겨 쓰는 기사를 했다. 그러면서 외국어를 제대로 하려면 해당 문화를 이해하려는 노력을 해야 하고 언어는 의사소통의 수단이라는 점이 가장 중요하다는 생각을 갖게 됐다. 발음과 표현이 좀 서툴러도 의사소통이 되면 일단 큰 산은 넘은 셈이다.

말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다는 속담처럼 세련되고 효과적인 언어 구사는 의사소통을 원활하게 하는 것은 물론, 타인에게 좋은 인상을 남기고 인간관계를 더욱 돈독히 할 수 있기 때문이다.

The world is your oyster라는 멋진 표현이 있다. 처음 접하면 세상이 너의 굴이라구? 하며 의아해할 수 있는데 누군가 새 출발 할 때 미래가 창창하니 모든 것이 잘 될 거라는 의미의 덕담으로 해주는 말이다. 기원은 셰익스피어의 작품이다. 희곡 'The Merry Wives of Windsor'에 "The world's mine oyster, which I with sword will open. 이 세상은 내가 칼로 열 수 있는 나의 굴이다"라는 대사가 있다. 굴 자체보다도 굴 안의 진주 (pearl)가 다 내 것이라는 의미다. 칼로 굴을 열어 당시 희귀한 보

석이었던 진주를 찾아서 갖겠다는 뜻이다. 처음에는 세상의 모든 굴→진주→부를 누릴 수 있다는 의미였고 시간이 흐르면서 굴→진주→부→삶이라는 더 큰 의미로 확장되었고 삶의 모든 것이 가능하다는 표현이 만들어졌다. 영어권 지인들이 새로운 일을 시작할 때 카드, 편지, 인사에 덕담으로 해주면 아주 적절하다.

또 유용한 표현은 The apple doesn't fall far from the tree다. 그 부모에 그 자식, 피는 못 속인다 등 즉 자녀가 부모의 외모나 성격, 특징을 닮았다는 의미의 관용구다. 사과나무에 달린 열매가 얼마나 멀리 떨어지겠냐 그러니 자녀가 부모를 닮는 게 당연하지 않냐는 은유적(metaphor) 표현이다.

친한 사이나 내 가족을 묘사할 때 쓰면 적당하고 처음 보는 사람의 가족에게 쓰면 건 부절절할 수 있다. 독일에서 16세기 말에 발행된 책에도 같은 표현이 쓰였고 미국에서는 19세기부터 대중적으로 사용됐다.

비슷한 표현으로 부전자전과 같은 Like father, like son과 모전여전 Like mother,

like daughter도 사용한다. 크로스루 Like mother, like son. Like father, like daughter도 다양하게 쓴다.

미국에는 입양이나 다문화, 한 부모, 재혼, 동성애자, 심지어는 난자·정자 기증으로 이뤄진 가정 등 다양한 형태의 가정이 존재하기 때문에 정확히 아는 사이가 아니면 아이가 부모를 닮았다고 말하는 게 조심스럽다. 필자도 지인 가정이 입양 가정인 걸 모르고 엄마와 딸이 많이 닮았다는 인사말을 하는 실례를 한 경험이 있다.

여담으로 원어민들을 상대할 때 외모를 주제로 하는 인사나 small talk(가벼운 대화)는 <예뻐졌다, 체중에 대한 언급, 머리/옷 스타일, 누구랑 닮았다, 피곤해 보인다 등>하지 않는 것이 현명하다. 의도는 그렇지 않아도 오지랖피, so what? (그래서 뭐?), 사람을 외모로 평가하는 사람 등 뜻하지 않은 오해를 살 수 있기 때문이다.

김연신

UCLA 정치학 전공TESOL 부전공 / 라디오 코리아, 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜 미디어 그룹운영

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



입체 프린터로 마블링 좋은 ‘와규 소고기’ 제작

**인공 고기 만드는 신 혁명 시대 도래
소 줄기세포 이용해 3D프린터로 생산
일본 연구팀, “2025년 소량 시판 가능할 것”**

가끔 중국에서 가짜 고기, 골판지로 만든 가짜 계란을 만들어 시판했다는 끔찍한 기사들이 나올 때도 있다. 고기를, 계란을 어떻게 가짜로 만들까 의아해진다.

이번에는 일본에서 3D 프린팅을 이용해 그 유명한 ‘와규’ 소고기를 만든다는 소식이 전해진다. 중국처럼 이물질로 만든 가짜 고기가 아니라 진짜 소고기 세포를 이용해 만드는 최고급 ‘와규’ 소고기다. 아직은 실험실에서 시범적와규로 만들고 있지만 조만간 대량 생산돼 시판될 날도 멀지 않은 것 같다.

3D 프린팅

우리가 일반적으로 가지고 있는 복사 프린팅은 평면 즉, 2차원(2D) 기계다. 기계에 종이를 넣고 복사하면 다른 종이 위에 글자나 모양이 그대로 찍혀 나오는 아주 평범한 기술이다.

하지만 요즘은 3차원적 입체를 복사하는 기술이 개발돼 실제 사용되고 있는 시대다.

종이에 그림을 그리고 3차원 프린팅 기계에 입력하면 이 프린터가 정보를 읽어 입체 프린팅 공간에서 마치 고기의 포를 뜨듯 얇게 한 장씩 포개 입체를 만든다. 가히 혁명적 기술이 아닐 수 없다.

총도 만들 수 있고 집도 지을 수 있을 정도로 광범위하게 적용되기 시

작했다. 초기에는 플라스틱 가루가 재료였지만 요즘은 다양한 재료가 등장해 다채로운 물건이 복사돼 나온다. 4차 기술 혁명 시대에 들어서면서 조만간 대량 생산도 눈앞에 두고 있다. 일부에서 인간이 신의 영역을 침범하는 우리를 범하고 있다며 개탄하는 목소리도 들린다.

와규 소고기 만들기

일본 오사카 대학 응용 화학과 교수로 최근 소고기 프린팅 기술을 소개한 마추사키 마치야는 “일본의 대표 음식인 와규 소고기를 3D 프린팅 기술로 생산한다”고 말했다. 참으로 꿈만 같은 이야기가 현실로 다가선 것이다.

이들 연구진은 인기 있는 스테이크와 기타 육류 생산을 좀 더 지속적으로 공급할 수 있는 대안책이 될 것이라고 기대했다.

마추사키 교수는 “3D 프린팅으로 와규의 대명사인 마블링을 대량으로 만들 수도 있다”고 흥분했다.

마블링을 더 늘릴 수도 있고 또 더 줄일 수도 있다. 마블링은 고기 사이에 붙은 흰색의 기름 덩어리로 와규를 더욱 더 맛있고 비싸게 만든다.

육류 업계가 지구 기후 변화의 주범 중의 하나로 손가락질을 당하고 있는 상황에서 눈이 확 뜨이는 획기적인 연구가 아닐 수 없다.

UN 식량 농업기구에 따르면 우

리가 키우는 가축들이 인류가 뿜어내는 그린하우스 가스 방출량의 14.5%를 차지하고 있고 이 중 40% 이상은 특히 소 목축에서 발생한다.

그러나 마추사키 교수는 3D 프린팅 기술과 실험실에서 배양되는 줄기세포를 이용해 스테이크를 만든다면 소와 목장이 크게 줄어들 것이라고 주장했다.

실험실의 마블링

마추사키 교수에 따르면 실험실에서 마블링 좋은 와규 소고기를 만들려면 우선 소의 뺨에서 두 종류의



마추사키 교수팀이 실험실에서 탄생시킬 와규 소고기.

줄기세포를 추출한다. 하나는 ‘위성세포’ 또는 ‘수반세포’로 불리는 데 근육의 성장을 담당한다. 스테이크의 붉은 부분이다. 또 다른 하나는 ‘지방성’ 줄기세포로 소의 지방에서 뽑는다. 이 세포는 소고기의 핏줄과 지방 즉, 마블링을 만드는 역할을 한다.

이 세포들을 추출한 후 연구팀은 세포들을 콜라겐으로 만든 인공 힘줄 조직과 섞는다. 이를 세포층을 인

쇄해 조직을 만드는 3D 바이오 프린팅 과정을 통해 와규 소고기 섬유조직의 물을 만든다. 물이 만들어지면 수작업으로 물들을 레고 블록 쌓듯이 겹겹이 쌓아 올리고 붉은색으로 칠하면 맛 좋게 생긴 와규 소고기가 탄생한다.

마추사키 교수는 언젠가는 소비자들이 어느 정도의 지방을 원하는지 선택해 고를 수 있을 것이라면서 “오늘은 지방이 많이 있는 와규를, 또는 적은 와규를 결정하는 날이 올 것”이라고 주장했다.

그러나 그는 프린팅 자체만으로는 고깃 덩어리를 만들 수 없기 때문에 3D 프린팅 소고기 생산의 가장 큰 걸림돌이 될 것으로 내다봤다.

그는 바이스 월드 뉴스와의 인터뷰에서 “연구원들이 3D 프린터로 섬유질을 만든 후 이를 수작업으로 글루타민 전이효소로 물을 붙이는 단계까지 왔다”고 평가했다.

육류 접합제로 알려진 글루타민 전이효소는 단백질을 함께 접합시키는 식품 첨가제로 알려져 있다.

마추사키 교수는 그러나 계획대로 진행된다면 와규 소고기는 2025년부터 소량씩 상업화해 판매될 것이라면서 첫 단계가 완성됐다고 자평했다. 그는 “이를 시식하는 행사도 가질 것”이라고 말했다.

자넷김기자
물을 붙이는 풀과 혈장액도 아직 먹을 수는 없다. 하지만 마추사키 교수는 올 연말쯤이면 저녁상에 올려 놓을 수 있는 소고기가 완성될 수

있을 것이라고 자신했다.

가격도 크게 떨어질 것으로 보인다. 하지만 아직은 진짜 와규의 대용식으로 마켓에 나와 소비자들이 쉽게 접할 수 있을 정도로 가격이 싸질 것 같지는 않다.

이번 연구에는 참여하지 않은 3D 바이오프린팅 전문가인 어우린 포겟 물질 과학자는 이번 연구는 앞으로 세포들이 자연적으로 어떻게 조합돼 복제될 수 있는지를 보여주는 한 발짝 나아간 결과라고 평가했다. 이렇게 되면 원하는 식품의 조직으로 원하는 음식을 쉽게 만들 수 있다는 것이다.

그러나 그는 프린팅 자체만으로는 고깃 덩어리를 만들 수 없기 때문에 3D 프린팅 소고기 생산의 가장 큰 걸림돌이 될 것으로 내다봤다.

그는 바이스 월드 뉴스와의 인터뷰에서 “연구원들이 3D 프린터로 섬유질을 만든 후 이를 수작업으로 글루타민 전이효소로 물을 붙이는 단계까지 왔다”고 평가했다.

육류 접합제로 알려진 글루타민 전이효소는 단백질을 함께 접합시키는 식품 첨가제로 알려져 있다.

마추사키 교수는 그러나 계획대로 진행된다면 와규 소고기는 2025년부터 소량씩 상업화해 판매될 것이라면서 첫 단계가 완성됐다고 자평했다. 그는 “이를 시식하는 행사도 가질 것”이라고 말했다.

자넷김기자

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

감기 시즌 나기 11면에서 계속

하지만 최근 국제 학술지 ‘분자과학’ 지에 실린 한 논문에 따르면 오메가-3 지방산은 실제 특정 면역 반응을 증강시킨다는 것이다.

담배를 피운다면 감기 독감, 코비드와 같은 계절적 질병에 취약하다. 절연하고 피시 오일을 매일 정기적으로 섭취하는 것도 도움이 된다.

오메가-3 지방산은 연어, 송어, 정어리 같은 어류에 풍부하게 함유돼 있다. 삼씨, 호두 같은 견과류에도 많다.

면역체계를 돌아주는 보충제

▶비타민D

음식 섭취만으로는 비타민 D를 충분히 공급받지 못할 수 있다. 비타민 D를 충분히 공급해 주는 음식이 그다지 많지 않기 때문이다. 우선 기름 많은 생선이 가장 좋은 비타민 D 공급원이고 계란 노른자와 간에도 많다. 가장 좋은 공급원은 햇빛의 자외선이다. 하지만 피부암 등의 위험으로 햇빛 노출을 꺼려할 수도 있다. 그렇다면 보충제를 섭취해 주는 차선택을 선택한다.

2017년 영국 의학지는 비타민 D를 보충하면 감기와 독감 예방에 좋다

는 연구 보고서를 소개했다.

2021년 시카고 의과대학이 흑인들을 대상으로 한 연구 보고서도 비타민 D를 높이면 코비드 19 감염의 위험성을 실제 줄여 준다고 밝혔다.

▶아연(Zinc)

시니어들에게 면역 체계를 높이는 데 매우 큰 도움이 된다. 아연은 참깨, 호박씨, 청포, 숙주나물 등 완두콩류에 많이 함유돼 있다. 하지만 시니어들은 이런 음식을 잘 섭취하지 못하는 경향이 있다는 연구 보고서도 나왔다. 이럴 경우 쉽게 감염될 수 있다. 또 아연은 일반 감기극복

기간을 짧게 해 준다.

▶프로바이오틱

장 건강을 강화하면 감기, 독감에 대한 저항성을 높일 수 있다. 2017년 동물 실험에서 티, 베리, 초콜릿, 도마토 등에서 발견되는 항암 물질 플라보노이드의 섭취해 만들어지는 장내 미생물은 바이러스 감염 위험을 줄여주는데 도움이 된다는 사실이 밝혀졌다.

▶비타민C

비타민 C가 폐의 염증을 완화시켜 감기와 코비드 19를 줄여주는 것과

연관이 있다는 연구들이 많다. 또 비타민 C는 감역과도 싸울 수 있는 능력을 증강시킨다. 그러나 주의할 점은 지나친 용량의 비타민 C는 설사와 상복부 복통 등을 유발할 수 있다. 따라서 겨울에 분말이나 알약으로 섭취할 때는 이런 증상이 나타나지 않도록 유의한다. 성인이 감당할 수 있는 용량의 한계는 2,000mg이다. 결론적으로 이런 음식과 보충제는 단지 만성 질환이나 조기 사망, 감염 등의 위험을 줄여주는 데 도움은 될 수 있지만 ‘기적의 치료제’는 될 수 없다는 사실을 기억해야 한다. 자넷김기자 janet@usmetronews.com

“생의 최후 순간이 온다면 어떤 치료를 원하시나요”

사전 의료 결정서

스스로 판단 능력이 없을 때 치료방법 선택 유산 계획에 꼭 필요한 ‘의료 결정서’ 작성을 의료 관련 리빙 윌, 건강 위임권, POLST 등 소생술 금지 등등 내용은 구체적인 것이 좋아

이민 역사가 깊어지면서 유산 상속 계획의 필요성을 인식하는 한인들이 크게 늘어났다. 사망에 이르렀을 때 자신이 가진 재산을 누구에게 전해줄 것인가, 또는 장례 절차는 어떻게 진행하는 지 등등 다양한 내용을 담게 된다. 하지만 이런 내용들과 더불어 꼭 필요한 내용이 있다. 신체 치료에 대한 결정이다.

건강할 때는 아무런 문제가 되지 않을 것이다. 하지만 자신이 스스로 판단해 치료 결정을 내릴 능력이 없을 때 자신의 건강이나 치료에 대해 결정을 내리지 못한다면 어떻게 될까.

가족들이 치료 여부를 결정할 수도 있겠지만 의견이 다를 수 있다. 또 이해 상충이 의심되는 상황이라면 의료진이 법원에 의료 결정을 내려줄 대리인을 신청할 수도 있다.

생애 어느 순간, 보통 질병으로 인해 많은 사람들이 자신의 의료 결정을 내릴 능력을 상실할 수 있다. 또는 수술이나 소생 등에 관해 어떻게 해달라는 대화 능력조차 없을 때도 있을 것이다.

이를 대비해 사전에 어떻게 치료 해달라는 자신의 의사를 말로 또는 서류로 남겨 두는 것을 ‘사전 의료 결정’ (advance directives 또는 advance care plan)이라고 부른다.

사전 의료결정은 그러나 오직 의료 결정을 내릴 능력을 상실했을 때만 적용된다. 의료 결정 능력 상실 여부는 전문 의료진이 내린다.

사전 의료결정서

일반적을 세가지로 나뉜다. ①리빙 윌(Living will)과 ②건강 치료와 관련된 변호 위임권(Durable power of attorney for healthcare)으로 일반적으로 건강 위임장으로 불린다. 여기에 최근 개발된 ③생명 연장을 위한 의사 지시서(Physician Orders for Life-Sustaining Treatment·POLST)가 추가된다. 건강치료와 관련된 변호 위임권

은 주마다 이름이 조금씩 다를 수 있다. ‘건강관련 대리서류’ (health-care proxy) 또는 ‘건강관리 선언서’ (healthcare declaration) 등등.

의료 결정서에 들어갈 내용은 구체적인 것이 좋다. DNR로 부르는 ‘인공 호흡 소생 금지’ 지시(do not resuscitate)가 일반적인 예이다. DNR은 심장 박동이 멈췄을(심장 마비) 또는 더 이상 숨을 쉬지 못할 때를 대비한 지시다. DNR를 작성했다면 병원 또는 중환자실을 포함해 기타 생명 보존 치료를 받을 것인가 아니면 받지 않을 것인가를 지시에 따라 진행될 것이다.

의료결정서 작성하기

스스로 자신의 말년 의료 결정을 내리기가 힘들 수 있다. 생각하기 끔찍하다면 제 3자 입장에서 생각해 보자. 가족이 될 수도 있고 친구가 될 수 있으며 지인 등등 심각한 상황에 빠지게 된다면 그들이 어떤 치료를 받게 될 것인가를 생각해 본다. 그들이 받는 치료를 나도 받는 것을 원하나? 대리인이나 친척, 또는 가까운 누군가와 한번 이야기해 보자. 이런 대화가 결코 빠른 것은 아니다.

자신의 의향을 서류로 만들어보자.

◇리빙 윌(Living Wills)

우리말로 옮기자면 ‘정리 의향서’다. 사전적 의미로는 ‘본인이 직접 결정을 내릴 수 없을 정도로 위독한 상태가 되었을 때 존엄사를 할 수 있게 해 달라는 뜻을 밝힌 유언’이다.

미국 전역에서 리빙 윌은 법적으로 효능을 갖는다. 일반적으로 말기 질환과 더 이상 스스로 결정하기 힘들게 된 상황에서 생명 유지 치료를 중지하거나 보류하도록 사전에 당사자가 병원이나 의사에게 안내해 줄 수 있는 서류다.

예를 들어 심정지가 왔을 때 CPR(심소생술)을 포함한 생명 연장



주변과 충분히 상의하고 대리인 선정 필요 애매한 내용은 오히려 혼란만 가중시켜

치료, 인공 호흡기 장착, 인공 영양 주입 등등. 어떤 주에서는 리빙 윌을 통해 결정을 내릴 수 있는 대리인도 선정할 수 있도록 한다. 이 리빙 윌에 적힌 대로 따르는 돌봄이 또는 의료진은 법에 의해 보호를 받는다.

◇건강과 관련된 변호 위임장 (Durable Power of Attorney for Health-care)

리빙 윌 보다는 좀더 포괄적이고 융통성을 갖는다. 친구나 친척 등 만일 의 사태에 대신 의료 결정을 해줄 대리인을 선정하는 것이다. 사전에 대리인과 다양한 대화를 나누어 치료와 관련된 가이드를 주는 것이다. 이 대리인은 가능한 사전 의향에 따라 의료 결정을 대신 내려주게 된다. 일반적으로 가족이나 친구, 종교

◇생명 연장을 위한 의사 지시서 (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment·POLST)

POLST는 생애 마지막에 받는 치료의 질적 향상을 위해 최근 개발된 프로그램이다. POLST는 누구라도 사용할 수는 있지만 주로 만성 질환이나 중증 또는 병세가 매우 악화된 상태인 환자에 매우 적합하며 의료진들도 이 내용을 존중한다.

예를 들어 POLST 폼을 보여주면 소방구급차 구조팀, 응급실 근무자, 병원 및 양로원 직원들이 이 폼 지시에 따르게 된다.

이 폼은 법률적 효력을 발생하기 때문에 주치의와 상의하고 주치의의 서명이 있어야만 실효가 인정된다. POLST폼을 작성했다면 집안내 냉장고 같은 눈에 잘 띄는 곳에 보관해두면 출동한 소방관이나 구급 요원들이 쉽게 찾을 수 있을 것이다. 자세한 정보는 ‘전국 POLST 프로그램’ (National POLST Program)를 통해 확인할 수 있다.

문제점

하지만 문제점도 있다. 예를 들어 나이트 시니어가 치료 방법이나 최후 선택에 대한 결과를 충분히 이해하지 못할 수 있다. 또 의료 의향서를 작성해 놓은 후 마음이 바뀌었지만 이를 다른 사람들에게 알리는 것을 잊어버릴 수도 있다.

많은 경우 내용이 애매해 의료 결정을 내리지 못한다. 예를 들어 일반적인 내용으로 ‘적극적 치료’를 거부한다고 적어 넣으면 매우 애매해 결정 내리기가 힘들다. 예를 들어 중증 뇌졸중을 당한 후 폐렴이 걸려 항생제를 사용해야 하느냐는 등 구체적인 치료가 필요할 때 구체적인 내용이 없다면 어떻게 해야 하는지 판단하기 힘들다. 이런 상황이라면 이미 상황 파악을 잘 하고 있는 대리인이 최상의 결정을 내릴 수 있을 것이다. 또 상황이 예상치 못한 쪽으로 변하면 매우 구체적인 내용을 담고 있다고 해도 소용없을 수도 있다. 예를 들어 의향서 작성 당시에는 없었던 새로운 치료 방법이 개발됐을 수도 있다. 따라서 의향서를 작성할 때 이런 문제를 대리인이나, 가족, 의료진들과 충분히 상의하는 것이 바람직하다.

존김기자
contact@usmetronews.com

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

관련자 등을 대리인으로 세우는 것이 보통이다. 그렇다고 가족이 가장 좋은 선택은 아니다. 오히려 친구나 덜 가까운 친척에게 맡기는 것이 더 좋을 수도 있다.

어려운 상황이 닥치면 치료를 하는 의사 등 의료진이 가족에게 상황을 설명해 주게 된다. 하지만 합법적인 의료 의향서가 작성되지 않았다면 가족들 간의 이해 상충 관계 때문에 가족들의 결정에 의심을 품을 수도 있다. 또 가족간에도 의견을 맞지 않을 수 있다.

의향서도 없고 대표할 친척이나 친구가 없다면 의사가 법원에 대리인을 요청할 수도 있다.

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.

시니어센터·서울 메디칼 그룹, 시니어에 추석 도시락

추석 정취 배어 나는 한가위 음식 가득

한인타운 시니어&커뮤니티 센터(이사장 정문섭·이하 시니어센터)는 서울 메디칼그룹(회장 차민영)과 클레버케어 후원으로 21일 추석을 맞아 65세 한인 시니어 300명에게 점심 도시락을 나눠줬다.

이날 행사에서 시니어들은 송편과 잡채, 생선전, 불고기 등 풍성한 한가위 음식이 담긴 도시락을 받아 추석의 정취를 한껏 느끼며 즐거워하는 모습이였다.

시니어 센터는 이와 함께 31가와 버몬트에 위치한 시니어아파트에 도시락 200개를 전달했다.

서울 메디칼 그룹의 차민영 회장은 “팬데믹으로 힘든 시기를 보내는 시니어들에게 추석의 맛을 통해 조금이나마 마음의 위로를 전하고 싶어

후원하게 됐다”고 말했다. 차 회장은 특히 “연방 정부에서 부스터 샷을 권고했다”면서 “모든 분들이 부스터 샷을 접종해 팬데믹 시기에 건강을 지켜야 한다”고 독려했다.

정문섭 시니어 센터 이사장은 “한인 시니어들이 모처럼 나와 환하게 웃으며 도시락을 가져가는 모습이 매우 흐뭇하다”고 말했다.

시니어 센터는 팬데믹 동안 32차례에 걸쳐 총 1만3,256명의 시니어들에게 도시락과 코로나 예방품, 전기담요, 가습기, 쌀 등을 전달했다.

한편 이날 시니어센터에 입주한 메디케어 보험회사 클로버 케어 오픈링 행사도 함께 열렸다.

행사에는 김수희 무용단의 장고춤, 부채춤 공연이 펼쳐졌다.



차민영 서울 메디칼 그룹 회장이 21일 한인타운 시니어&커뮤니티 센터에서 추석 점심 도시락이 담긴 가방을 시니어에게 전해주고 있다.

LA한인상의, 추석 맞이 생활용품 나누기 성황

1000여명에게 마스크 손세정제 등 제공

LA한인상공회의소(회장 강일한·이하 상의)가 추석을 맞은 20일 남가주 새누리 교회 주차장에서 한인 시니어를 대상으로 무료 생활용품을 전달했다.

이날 행사에는 상의 이사 30여 명

이 자원봉사로 나서 1,000명의 한인들에게 마스크, 손 세정제, 컵라면 등 생활에 필요한 용품이 담긴 가방을 무료로 나눠줬다.

자원봉사로 나선 US 메크로뱅크의 사라 리 다운타운 지점장은 “추석을 맞아 시니어분들에게 팬데믹 시대에 필요한 다양한 물품을 나누는 뜻깊은 시간이였다”고 밝혔다.



남가주 새누리교회 주차장에서 열린 무료 생활용품 나누기 행사에서 자원봉사자로 나선 LA 한인상공회의소 이사들이 길게 줄을 서고 순서를 기다리는 시니어들에게 용품이 든 가방을 나눠주고 있다.



노인회 추석 맞이 관광 성황 재미 한국노인회(회장 박건우)가 지난 8월 31~9월 2일 2박 3일 코스로 추석 맞이 ‘특선 관광’을 다녀왔다. 이번 행사에 참석한 47명의 시니어들은 앤탈롭 캐년, 파웰호수, 호스슈밴드 트래킹 코스를 돌며 즐거운 시간을 보냈다. 관광에 나선 시니어들이 기념 촬영을 하고 있다. 재미한국노인회 제공

전시 소식

주선희씨 태그 갤러리서 전시회

10월 23~11월 13일

주선희 씨의 작품 전시회가 10월 20~11월 13일 LA 윌셔가에 있는 태그(TAG) 갤러리에서 열린다.

‘멀리서 보내는 사랑’ (Love from a Distance)를 주제로 열리는 이번 전시회에서 작가는 팬데믹을 지나면서 자신을 들여다볼 시간이 많았으며 내면의 세계를 풍경으로 표현한 작품들을 선보인다고 소개했다.

주선희 씨는 UCLA 대학원 페인팅 석사 학위를 받았고 윌튼 초등학교에서 27년간 교사로 재직했었다.

▶오프닝 10월 23일 오후 5~9시.

▶주소 5458 Wilshire Blvd., LA, CA90036.



해질무렵.

보름달 뜨면 양주잔에 달 띄어 시라도 읊어 볼까



“술 하면 양주지. 공복에 샷잔을 단번에 마시면 싸하게 후끈대는 무언가 식도를 타고 온몸으로 퍼지는 그 맛이야말로 진정한 술꾼들의 맛이 아니겠어?” 듣기만 해도 군침 도는 이야기다.

내 말이 아니다. 평소 말술로 통하는 옛 직장 선배의 주당론이다. 나도 가끔 그런 맛이 그리워 공복에 뜨겁게 위스키를 들이켜곤 했다. 그 덕분(?) 인지 속이 쓰려 제산제를 영양제 처럼 먹고 있기는 하지만 말이다.

사실 위스키는 한두 잔 마시면 일의 능률을 높여 준다고도 한다. 가끔 외국 영화를 보면 위스키를 음료수 마시듯 대낮에도 한 잔씩 마시지 않던가.

학창 시절, 양주는 위스키만 있는 줄 알았다. 유명한 조니 워커, 박정희 대통령이 죽기 전 주전자에 넣고 마셨다는 시바스리걸 등등 위스키는 양주의 통칭이 된 지 오래다.

사실 양주의 '계보도' 를 알고 마시는 사람들은 거의 없다. 혹자는 양주의 족보까지 따져 가며 마셔야 하느냐고 비웃을 지도 모른다. 하지만 알고 마시는 양주, 술기운도 덜 오르고 독특한 향과 맛을 만끽하며 천천히 즐길 수 있는 건강(?) 음료가 되지 않은가. 하루 한잔의 술은 심장 건강에도 좋았던데...

그럼 양주 한잔을 타고 도수 높은 양주의 세계로 뛰어들어 볼까.

양주는 증류주다. 곡류나 과일을 발효시키고 이를 다시 적당한 온도로 증류시켜 만든 음료가 양주다. 어떤 것을 원료로 하느냐에 따라 이름이 달라진다. 알코올 함량은 30% 이상 60%까지 양주의 범위로 본다.

보리나 호밀로 만들면 위스키, 옥수수로 만든 미국 술은 켄터키 버본에서 만들었다고 해서 버본 위스키, 발아 보리로 만들면 몰트 위스키, 옥수수를 섞으면 브랜디 위스키라고 한다.

멕시코를 침범한 스페인 군대가 원주민들이 마시는 술을 증류시킨 선인장의 데킬라(필자가 매우 좋아하는 술).

곡물로 만들어 활성탄으로 여과하면 보드카. 여과 과정을 거쳐 보드카는 매우 맑고 불순물이 없어 뒤끝이 좋다. 과음을 하면 모를까 냉동실에 넣었다가 적당히 마시면 두통도 심하지 않다. 장담할 수는 없겠지만... 도수가 높아 선

원들이 먹는다는 럼. 사탕수수 등의 제당작업을 거쳐 만들어 약간 단맛도 지만 쓴맛이 대세다. 도수가 높아 술에 약하면 절대 단숨에 마시지 말라. 콜라와 섞어 칵테일 '럼 & 푹' 으로 마셔도 좋다.

포도로 만든 술이 우리가 흔하게 부르는 코냑이다. 코냑은 프랑스 지명이다. 와인의 나라 프랑스에서 오래돼 쉬어 버린 와인을 끓여 증기를 모은 것이 코냑이다. 이를 우리는 브랜디(brandy)라고 부른다.

브랜디는 얼음과 섞어 먹지 않는다. 스카치는 섞어서 브랜디는 따로라는 말이 있다.

스카치위스키는 얼음에 닿아 온도가 떨어지면 향이 활짝 피어나와 위스키의 참맛을 느낄 수 있어 좋다. 반면 브랜디는 코냑 잔을 손으로 감싸주며 체온으로 데워 마시는 게 제맛이다. '스카치는 섞어서 브랜디는 분리해서' 잊지 말자.

여기에 17세기 네덜란드에서 시작됐다는 진은 알코올 함량이 90~95%에 달해 증류수에 타 40%로 낮춘다고 한다. 진은 날로 먹지 않고 다른 음료와 섞어 먹는 칵테일이 좋다. 얼음 올린 토닉수에 진을 섞으면 많은 한인들이 찾는 진토닉.

명종, 선조 때의 정승 이양원은 부를 누리며 오래 살았다고 한다. 조선조 '유봉 유설' 에 정승 이양원이 소주 한잔 마시고 냉수 한잔 마셔 술병에 걸리지 않았다고 했다. 술이 독기를 물로 씻어냈다는 말이겠다.

우리 선조들은 날이 저물면 술을 많이 마시지 말고 그믐달엔 취하지 말라고도 했다. 과음하지 말고 건강 주의하라는 의미도 있겠지만 전기가 없어 자칫 실족이라도 하면 큰일이 아니었나 싶다. 요즘같이 환한 세상에 실족할 일을 없겠지만 독주 마시고 운전하다 사고라도 낸다면... 상상하기도 끔찍하다.

오늘 밤 보름달이 떠오르면 뒷마당에 앉아 양주 한잔에 달을 띄워 시라도 읊으면 어떨까.

김정섭 기자



코비드 테스트, ETA, 격리면제 등 미리 승인 받아야



한국 입국 후 숙소 인근 관할 보건소에서 PCR검사를 한 번 더 받고 음성 결과가 나오면 격리면제 효력이 발생한다.

코비드 시대 한국 여행하기

겹겹이 펼쳐진 방역망 지나 숙소 인근 보건소에서 테스트 자녀 미국 여권 소지자면 출생신고서 등 요구

지난 7월부터 해외 백신 접종 완료자의 한국 입국 시 격리면제 자격이 주어짐에 따라 미주 한인들도 앞다퉀 고국 방문을 계획하고 있다. 팬데믹으로 인해 한동안 만나지 못했던 고국의 가족을 자가격리 없이 방문할 수 있다는 사실에 많은 한인들이 한국 방문을 희망하는 것이다. 하지만 이전처럼 비행기 티켓만 구입한 뒤 무작정 공항으로 갔다가는 크게 낭패를 볼 수도 있다.

코로나 19 이후 해외거주 한인들은 한국 방문 시 예전과는 완전히 다른 절차들을 거쳐야 하기 때문이다. 일단 비행기 탑승 전 72시간 이내에 실시한 코비드 검사에서 '음성'으로 나온 결과지를 소지해야 한다. 또한 미국 여권 소지자라면 무비자의 경우 '전자여행 허가서' (Electronic Travel Authorization)를 받아야 비행기 탑승이 가능하다.

격리면제 역시 입국 전 관할 지역 영사관에서 격리면제 신청을 한 뒤 심사를 받아야 한다. 코비드 시대의 고국 방문 준비 및 입국 과정을 살펴 보았다.

◇PCR 테스트: 코비드 테스트에

는 두 가지 종류가 있는데 PCR과 Antigen 중 반드시 PCR 테스트를 받아야 한다.

CVS 등 일반 약국에서 무료로 테스트를 제공하는데, 일반적으로 결과가 나오려면 1~2일 소요되므로, 밤 비행기의 경우 출발 이틀 전 오전 일찍 테스트를 받거나, 시간이 촉박하다면 비용이 들더라도 안전하게 래피드(Rapid)테스트를 받아야 한다. 테스트 결과가 나오면 웹사이트에서 출력한 음성 결과지를 소지해야 비행기 탑승이 가능하다.

◇ETA: 미국 여권을 가진 미국 시민권자들 중 무비자 방문객은 이전과는 달리 ETA라는 전자 여행 허가를 받아야 한다.

신청은 K-ETA 포털 사이트(www.k-eta.go.kr), 혹은 모바일 앱(K-ETA)에서 할 수 있다. 신청서를 제출하면 약 1시간~24시간 사이에 승인서를 이메일로 받게된다. ETA 신청은 비행기 탑승 전 최소 24시간 전에 하는 것이 바람직하다. 이때 주의할 점은 대행 사이트를 피하는 것이다.

대한민국 법무부는 최근 ETA 포털 사이트와 비슷한 웹사이트 주소로 신청 서비스를 제공한다고 고가의 수수료를 요구하는 대행 사이트가 기승을 부리고 있는 것으로 밝히고, 반드시 공식 사이트를 이용할 것을 당부했다. ETA 승인서는 한번 승인받으면 2년간 유효하다.

한편 미국 여권 소지자 중 대한민



해외입국자들은 '자가진단 앱' 혹은 '자가격리자 안전보호 앱'을 설치하고, 앱을 통해 자가진단서를 하루 2번 제출해야 한다.

국 비자(거소증) 소유자는 ETA 승인이 필요 없다.

◇격리면제 신청: LA 총영사관은 주 LA 총영사관 관할지역에서 출발하는 해외 백신 접종 완료자 중 한국에 직계 가족(부모 혹은 자녀)을 두고 있으며, 이 가족을 방문하는 여행객에 한해 격리면제 신청을 받고 있다.

신청일로부터 15일 이내 한국에 입국 예정인 항공권, 여권 사본, 방문목적 증빙서류(가족관계 증명서 등), 백신 접종 증명서, 구비서류 등이 필요하다. LA 총영사관, 시애틀 총영사관, 뉴욕 총영사관 등 각 지역 영사관 사이트마다 세부사항이 조금씩 다를 수 있으니, 자세한 내용은 각 관할 지역 영사관에 문의해야 한다.

◇입국 심사대와 검역: 비행기 착륙 전 나눠주는 코로나 방역 서류에 거주할 주소와 연락처 등 자세한 정보를 정확히 기입해야 한다. 세계를 놀라게 한 'K 방역'의 위상에 걸맞게 비행기에서 내리는 동시에 상염(?) 검역의 파노라마가 시작된다. 제일 먼저 펼쳐진 특별 검역대에서 체온과 PCR 테스트 결과지를 확인한 뒤 또 다른 단계에서는 핸드폰에 '자가진단 앱' 혹은 '자가격리자 안전 보호 앱'을 설치해야 한다. 담당 검역관들이 앱에 자신의 정보를 연결하며, 짧은 인터뷰가 진행되고 이후 '검역 확인증'을 받는다. 다음 단계에서는 한 번 더 코로나 관련 서

류를 꼼꼼이 작성하고, 다음 검역대에서 여권과 거주 주소 등에 대한 인터뷰가 진행되며, 이후 입국 심사대로 향한다. 어린 자녀와 함께 입국하는 경우나, 부모는 한국 여권 소지자고 자녀는 미국 여권 소지자인 경우, 아이가 부모의 자녀라는 사실을 입증할 수 있는 출생신고서, 결혼 증명서 등을 요구하니 반드시 챙겨가도록 한다.

입국 심사대를 지나면 또 한 번 검역관들이 나와 이동할 방역 택시, 거주할 장소 등을 꼼꼼이 체크한다. 비행기 착륙부터 공항을 빠져나가기까지 총 2~3시간이 소요된다.

◇기타 주의할 점: 대한민국 국적을 소지한 한국 여권 소지자는 ETA 없이 입국이 가능하지만, 이중국적자라도 미국 여권으로 한국에 입국하려면 역시 ETA를 받아야 한다. 부모 중 한 명이라도 한국 시민일 때 미국에서 출생한 자녀는 자동으로 이중국적자가 되므로 주의가 요구된다. 또한 한국에 도착 후 바로 숙소 인근 관할 보건소로 향해 PCR 검사를 한 번 더 받고 결과가 '음성'으로 나와야만 격리면제 효력이 발생한다는 점도 기억하자.

홍/서지은 기자

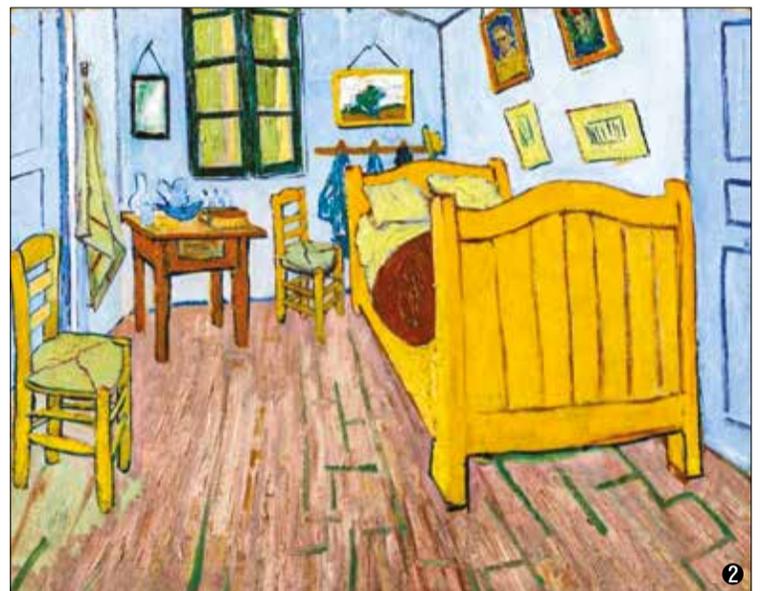
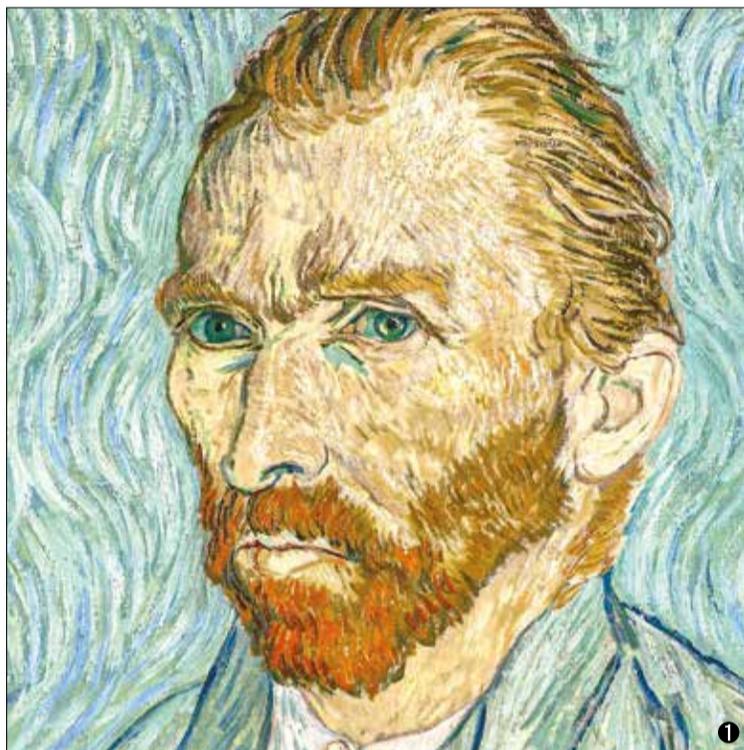
홍(서)지은 기자 약력

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



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

“진정한 화가는 캔버스를 두려워하지 않는다”



① 반고흐의 자화상. ② Van Gogh's Bedroom. ③ 인디애나폴리스에서 했던 반고흐의 3D immersive Van Gogh exhibition.

현대미술의 초석

빈센트 반 고흐

“빛이 영혼·지성을 위해 존재”
죽어서 더 빛난 비운의 작가

일반인들이 가장 좋아하는 미술가를 꼽으라면 피카소와 1, 2위를 다투는 화가가 있다. 현대미술의 초석을 이루는데 뿌리 역할을 했던 빈센트 반 고흐. 살아생전 제대로 그림한 장 팔지 못하고 어렵게 지내며, 예술의 혼을 불태웠던 화가. 사후에는 많은 사람들의 가슴 속에 남아있는 가장 아름다운 예술가. 많은 수식어만큼이나 반고흐 화가의 인기는 식을 줄 모른다.

몇 해 전 네델란드의 미술관에서 고흐 작품을 이용한 3D 영상물 전시회를 인터넷을 통해 신기하게 본 적이 있다. 화가의 진품이 아닌 고흐화로 확대된 대형 이미지가 전시장 바닥과 천장, 벽면을 빼곡히 채워 놓은 전시장은 우리의 시선을 압도한다. 마치 반고흐와 함께 있는 듯한 착각이 들 정도로 관람객들은 그의

작품 위를 걸으며 작품을 감상한다. 시대가 요구하는 최첨단의 기술과 예술의 만남은 신선하고도 충격적이었다. 그 새로운 시도의 성과는 전 세계를 향하여 인기몰이를 하고 있으며, 지난여름(7월 20일~9월 6일) 이곳 남가주 애나해임 컨벤션 센터에서도 ‘Beyond Van Gogh’ 라는 제목의 전시회는 고흐팬들의 마음을 사로잡았다.

각 작품마다 달리 진행되었던 영상 이미지는 반고흐를 사랑하는 팬들에게 그의 컬러와, 붓 터치, 이야기들을 감각적으로 온몸으로 고스란히 느낄 수 있었던 좋은 기회였다. 모든 것이 급변하는 디지털 세상에도, 트렌드에 쫓아가기 바쁜 현대의 난해한 미술 속에도, 영원불변한 클래식의 진가를 다시 한번 각인시켜주는 미술계의 거장.

우리가 알고 있는 빈센트 반고흐는 누구인가. 미술에 문외한이어도 한 번쯤은 그의 작품을 본 적이 있으리라 생각된다.

미술사적으로 분류한다면 후기인상파의 대표적인 화가라 말할 수 있는데, 고흐는 1853년 네델란드에서 평범한 가정의 목사 아들로 태어난다. 어릴때 부터 소질을 보여 화가가 된 것이 아니라 지극히 내성적인 소년으로 무난한 청소년기를 보내며, 젊은 시절 수많은 직업을 거쳐 큰아

버지가 하는 구필화랑에서 동생 테오와 함께 그림 파는 일을 하며 비교적 안정적인 생활을 한다. 일하던 화랑에서 손님과의 불화로 해고를 당한 고흐는 당시 23세. 런던에서 비참한 노동자의 삶을 보게되고, 실패한 짝사랑을 경험한 그는 전도사의 길을 가기로 결심한다.

그러나 그 길 또한 자신의 길이 아님을 알게된 고흐는 동생 테오에게 덧셈기법의 책과 붓, 물감을 부탁하여 본격적인 미술의 길로 들어서게 된다. 26세 그의 인생에 미술이 찾아왔고, 그 후 37세의 나이로 요절할 때까지 테오는 지속적으로 경제적, 정신적인 후원자로서 그의 걸을 지켜며 함께했다. 26세부터 10여 년간 그는 왕성한 작품활동을 해왔고, 다수의 자화상과 해바라기 등 주옥같은 900점 이상의 유화, 1,100점 이상의 스케치, 1700페이지 이상에 달하는 삶의 애절함과 진실함이 담긴 서신의 예술품을 남긴다.

1888년 테오의 도움으로 프랑스 근교의 아를르 지방에 둠지를 튼 고흐는 미술공동체를 형성하려고 파리의 화가들을 부르지만 결국 풀고 갠만이 그를 찾았고 함께 작품 생활을 하게 된다. 작품에 대한 견해가 다른 두 사람. 고흐의 그림에 맹비난을 퍼부었던 고갱과 결국 크게 싸움을 하고 두 달 만에 두 화가는 결별

한다. 이 시기에 고흐의 그림에는 노란색이 주류를 이루고 있으며, 정신병세의 악화와 결국은 자신의 귀를 자르는 사건도 발생하게 된다.

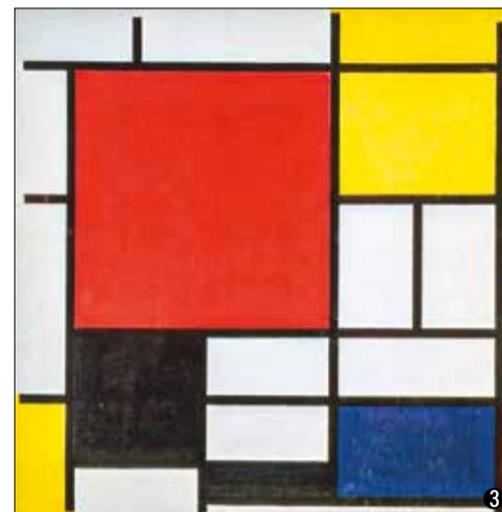
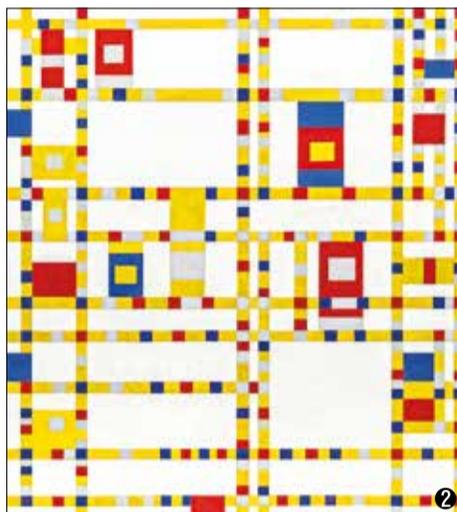
스스로 정신병원행을 택한 고흐는 생레미의 생폴드 무술 요양원에 입원하여 치료를 받고, 그 이후엔 파리 근교 ‘오베르쉬즈우아즈’에 마련된 거처에서 정신과 의사 가세티의 돌봄 하에 생활을 했다. 1890년 7월 오베르 밀밭에서 자신의 가슴에 권총으로 자살을 하며 그동안의 깊은 고통과 영원한 이별을 택한다.

화가로선 비참하고 짧은 생을 마친 반고흐. 늦은 나이에 시작된 그림 인생이었지만 미치광이 소리를 들으면서도 예술에 열정적인 헌신과 고통을 견안을 줄 알았던 화가. “진정한 화가는 양심의 인도를 받는다.

화가의 영혼과 지성이 빛을 위해 존재하는 게 아니라 빛이 그의 영혼과 지성을 위해 존재한다. 진정한 화가는 캔버스를 두려워하지 않는다” 고흐가 동생 테오에게 쓴 편지 중에 한 말은 이시대를 살아가는 모든 화가들에게 전하는 말처럼 들린다.

지금은 하늘의 큰 별이 되어버린 빈센트 반 고흐. ‘죽어서 물어버린 화가들은 그다음 세대에게 자신의 작품으로 말을 건다’ 고 했던 것처럼 그의 작품은 영원히 우리 곁에서 머물며 그가 보여준 예술혼은 우리 마음에 깊이 새겨지리라 생각된다. 오늘 밤엔 던 맥클린(Don Mclean)의 ‘빈센트(Vincent/Starry Starry Night)’ 를 들으며 빛나는 밤하늘의 ‘고흐’ 라는 별을 찾아봐야 할 것 같다. 이경수

대상을 단순화... 본질적 아름다움 추구



① 몬드리안의 초기 작품 'Gray Tree' (1911) 입체파의 영향으로 대상을 해체하는 단계. ② 몬드리안의 70대 뉴욕에서 한 작품 'New York-Boogie Woogie' 검은 선이 없어지고 밝고 화려해짐. ③ 몬드리안의 Composition Red, Yellow, Blue.

차가운 추상의 대표

피에트 몬드리안

신조형주의 '선의 작가'

추상화를 크게 분류한다면 뜨거운 추상과 차가운 추상으로 요약할 수 있다. 뜨거운 추상의 화가를 바슬리 칸딘스키, 차가운 추상의 대표적인 화가로는 피에트 몬드리안을 꼽는다. 그러면 어떤 그림들을 뜨거운 추상과 차가운 추상이라고 말하는가? 그림에 온도 차이가 있는 것이 아니라, 그림을 풀어나가는 형식과 스타일에 따른 구분이라 이해하면 좋을 듯하다.

뜨거운 추상은 작가의 직관적인 느낌을 점, 선, 면, 색등의 조형 요소들을 활용하여 그들의 예술에 대한 철학과 생각, 느낌들이 자유롭게 표현된 작품들이다. 사실적인 요소들에서 비구상으로 넘어가는 작품들이

많으며, 일정한 법칙에 구애받지 않아 감성적인 면이 강하다고 하겠다.

그와 반대로 차가운 추상은 원래 그리려 한 대상이 무엇인지 알 수 없을 정도로 대상을 분석하고, 단순화하여 여러 도형과 선으로 작품을 완성한다. 그들에게는 이런 결과물이 대상의 진짜 아름다움을 찾는다는 길이라 생각하며, 이런 방법을 통하여 본질적인 아름다움을 추구한다. 보다 이성적인 방법의 접근 방식으로 몬드리안, 클레, 들로네 등이 그 범주에 속하는 화가들이다.

신조형주의라는 신조어를 탄생시킨 차가운 추상의 대표 화가 피에트 몬드리안은 어떤 화가일까? 1872년 네덜란드에서 태어난 몬드리안은 교육자 집안에 청교도적인 엄격한 가정에서 성장한 강직 하고도 검소한 생활의 청소년기를 보낸다. 부친의 영향으로 초, 중등 교사자격증을 취득하지만 풍속 화가인 삼촌에게 그림을 사사받고, 그림에 입문하여 21세에 첫 전시회를 시작으로 작

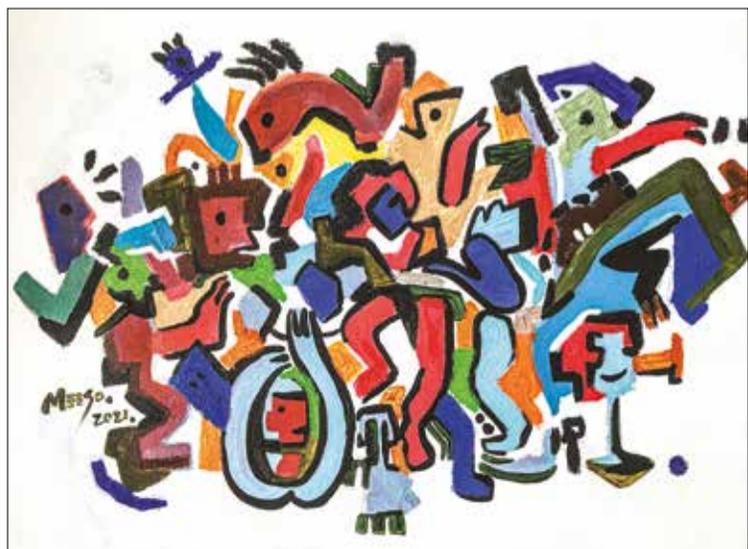
가 생활의 길을 걷게 된다. 36세 부터 대상을 단순화하는 작업을 시작하게 되는데, '신지식'의 이론에 영향을 받게 된다. 신지식이란 우주 안에 있는 모든 현상의 근원이 하나이며 영적인 것에 있고, 물리적인 것이 통합되었다는 철학인데, 신지식에 가입하며 보다 정신적인 세계를 작품에 반영한다. 그 이후 우연히 피카소와 바로크의 입체파 회화를 접하며 자극을 받은 몬드리안은 파리로 이주하지만 1914년 세계 1차 대전으로 다시 네덜란드로 돌아오게 된다. 영적 조화나 질서가 담긴 유토피아적 이상을 표현하고자 하는 미술사조인 '더 스테일' 에도 가입하여 활동을 하였고, 그림으로 자연을 그대로 재현한다는 것은 아무런 의미가 없다는 결론을 내린 몬드리안은 40대 이후 점점 대상을 단순화하며 그림의 절제에 몰두하게 된다. 간결화된 그림들의 발전은 결국 단순화된 선과 색으로 작품이 정리되며, 50대 이후에는 우리가 흔히

볼 수 있는 몬드리안의 절제된 평면이 완성된 시기라 하겠다. 그의 작품에는 검은 선들이 많이 등장하는데 그선은 자연의 형태를 기하학적으로 단순화하여 자신만의 독자적인 트레이드 마크로 남겨졌고, 빨강, 노랑, 파랑의 원색을 주로 사용한다. 얼핏 보면 누구나 따라 할 수 있는 그림이지만, 많은 시간 절제된 생각과 고민 끝에 창작된 작품들이다. 그가 말하는 미술이란 자연계와 인간계를 체계적으로 제거해 나가는 것이며, 자연을 의미하는 곡선이 배제된 수직선과 수평선의 대립과 균형으로 이루어 나간다. 수직선은 생기, 수평선은 평온을 의미하며 두 선은 일정한 각도에서 교차하면서 작품이 완성됨을 회화의 기본 법칙으로 하고 있다. 본격화된 신조형주의를 작품화하여 그의 깔끔한 성격만큼 간결한 이미지를 창조한 몬드리안은 현대적이며 실험적인 이미지를 통한 예술적 진화를 이루어낸 화가로 알려지고 있다. 60대에 들어

서 그의 작품에 대한 재평가가 이루어져 미국을 중심으로 그의 인기는 치솟았고, 2차대전으로 뉴욕으로 이주하여 살다가 72세의 일기로 생을 마감한다.

모든 예술가들이 그렇듯이 자신만의 독특한 화풍을 정립하려 평생을 예술에 헌신하며 살게 되는데, 몬드리안 역시 위대한 화가의 꿈을 이루며 몬드리안식 디자인이란 신조어를 남겼다. 선의 작가, 차가운 추상의 대표주자. 작가는 떠났어도 그가 미술계에 남긴 흔적은 오늘날까지도 건축과 인테리어, 패션 산업에 지대한 영향력을 끼치며, 우리 생활 속에 함께 하고 있다. 예술이란 그런 것이다. 작가들은 평생 고뇌하며 창작 씨름을 하다가 떠나지만 사람들의 가슴엔 영원한 작은 감동의 불씨를 남긴다. 어려운 길이지만 가장 가치 있는 일이기도 한 것 같다. 오늘날따라 히포크라테스의 말이 생각난다 "인생은 짧고 예술은 길다" 이경수

김미소 개인전



김미소 씨 '삶의 회전' 전시 리앤리갤러리 10월 16~22일

'세상의 모든 다른 것들 속에서 불협화음의 조화를 찾는다.' 김미소 작가의 네 번째 개인전 '삶의 회전' (Rotation of Life)이 10월 16일부터 22일까지 리앤리갤러리(이 아그네스)에서 열린다. 얼핏 보면 거리의 벽화 같은 낙서 같기도 하고 다소 충격적이며 파괴적인 것 같

코로나 시대 삶의 긍정 메시지

기도 하지만, 자세히 보면 그 안엔 사람의 형상과 컬러풀한 구성이 긴장감을 풀어주며 또 다른 새로운 재미가 느껴진다. "삶과 죽음 사이에 머무는 순간에서 그때그때 느껴지는 미묘한 감정들을 작품으로 표현한다"는 작가의 말처럼 공기 중에 사라지는 대화와 인간의 사랑, 탄생, 죽음, 파스함, 익살스러움, 외로움 등을 주제로 상상력을 동원하여 표현한 작품을 준비했다. 특별히 이번 전시회에선 코로나 19로 어려움을 겪

은 사람들에게 보내는 삶에 대한 긍정의 메시지를 전한다. 김미소 작가는 전북대 대학원에서 미술학과를 수료했으며, 제39, 40회 대한민국 미술대전에서 입선했다. 현재 메릴랜드 대학교 객원교수로 있으며 미주에서는 그녀의 작품이 첫선을 보인다. ▶전시기간: 10월 16~22일까지 ▶장소: 리앤리갤러리 3130 Wilshire Blve. #502 LA, Ca 90010 ▶문의: (213)365-8285 이 아그네스

“유방암 검사, 미루지 마세요”



김동희의
세상보기
커뮤니티 헬스워커

**암 사망률 한국 1위, 미국서는 2위 기록
유방암, 일찍 발견하면 치료와 생존 가능
조기 발견한 경우 5년 생존율 90% 이상**

10월은 유방암 인식의 달(Breast Cancer Awareness Month)이다. 미국 암 협회(American Cancer Society)와 관련 기관들이 유방암 예방과 진단, 치료 정보를 나누고 기금을 모금하고자 1985년 행사를 시작한 이래 매년 맥을 이어오고 있다. 백악관 역시 핑크 리본을 내걸거나 야간 조명을 핑크색으로 바꾸고 10월 한 달을 유방암의 달로 기념하고 있다.

의료계에서 일하기 전에는 왜 사람들이 유독 유방암 예방에 목소리를 높이는지 알지 못했다. 매년 거듭되는 인식의 달 행사로 인해 “10월=유방암=핑크색”이 자연스럽게 떠오르면서 조금은 식상하다고 여기기도 했다. 하지만 커뮤니티 헬스워

커로 일하는 지금은 안다. 왜 유방암인지, 왜 수 많은 암 중에서 유독 ‘유방암 예방’에 목소리를 높이는지 말이다. 유방암은 정기검진으로 조기에 발견하여 생명을 살릴 수 있는 대표적인 암이기 때문이다.

암은 한국에서는 사망률 1위, 미국에서는 사망률 2위를 기록하며 우리 생명을 위협하는 무서운 질병이다. 이 중에서 유방암은 미국과 한국을 통틀어 여성에게 가장 많이 발생한다. 그러나 여성의 생명을 가장 많이 앓아가는 암은 폐암이다. 한국에선 폐암, 대장암, 췌장암, 위암에 이어 유방암은 여성 사망률 5위의 암이다. 발생률 대비 사망률이 네 단계를 아래다. 그만큼 일찍 발견하면 치료와 생존이 가능하단 뜻이다. 실

제 유방암을 조기에 발견한 경우 5년 생존율은 90% 이상에 이른다. 유방암에 걸린 10명 중 9명은 5년 뒤까지 건강하게 살아간다는 의미다. 유방암에 걸렸다고 목숨을 잃는 시대는 지나갔다.

그러나 팬데믹으로 유방암으로 인한 사망률에 빨간불이 들어왔다. 전문가들은 코로나로 유방암 정기검진을 취소하거나 미루는 사례가 늘어나면서 2030년까지 유방암으로 인한 사망자 수가 5,500명 이상 추가로 발생할 것으로 전망했다. 이 수치는 코로나가 발생한 2020년 직후의 전망으로 팬데믹이 1년 이상 이어진 현재는 예상치가 이보다 늘어날 것으로 보인다. 이를 낮출 수 있는 방법은 한 가지뿐이다. 더 이상 미루지 않고 정기검진을 받는 것이다.

유방암의 검사는 유방 전용 X-선 촬영인 매모그램으로 가능하다. 대장내시경을 위해 전날 속을 다 비워

내야 하고, 당일 수면 마취를 해야 하는 것과 비교하면 상대적으로 유방암 검사는 간단하다. 전미암협회는 45세부터 54세의 여성은 매년, 55세 이상은 주치의 권고에 따라 1년 또는 2년에 한 번씩 검사를 하도록 권고한다. 최근에는 1년마다 검사를 받은 여성은 2년에 한 번 검사를 받은 여성보다 암이 덜 진행된 상태에서 발견했고, 치료도 수월했다는 연구 결과 나왔다. 매년 검사를 받는 것이 암을 조기 발견하는데 도움이 된다는 의견에 힘이 실리는 분위기다.

올해 10월에도 어김없이 핑크 리본은 곳곳에서 보일 것이다. 아프지 않다고, 시간이 없다고 검사를 미루기엔 유방암 발생률이 너무 높다. 여성 8명 중 1명은 유방암에 걸린다. 정기검진을 통한 조기발견이 핵심이다. 더 이상은 유방암으로 생명을 잃는 일이 우리 커뮤니티에 없길 바란다.



저소득층 무보험자를 위한 무료 검사

캘리포니아주는 건강보험이 없는 저소득층(연방빈곤선 200% 이하) 여성에게 무료 유방암 및 자궁암 검사 프로그램을 제공하고 있다. ‘모든 여성은 소중합니다(Every Woman Counts, EWC)’ 라는 이름의 EWC 프로그램을 통해 캘리포니아에 거주하는 40세 이상, 무보험, 저소득층 여성에게 유방암, 21세 이상에겐 체류 신분에 상관없이 자궁암 검사를 무료로 해준다. LA 한인타운에서는 이웃케어 클리닉과 고려보건소에서 이 프로그램으로 무료 검사가 가능하다.

한인 커뮤니티 헬스 워커 (818)659-6117에게 문의하면 한국어로 안내를 받을 수 있다. 현재 전화 상담 뒤 유방암 검사를 받으면 10달러의 기프트 카드를 증정하는 인센티브 프로그램도 진행 중이다. 문의 (310)423-7410.

캘리포니아 거주 40세 이상 무보험 여성의 유방암 검사

연 수입(달러)	대상	프로그램	문의
연방빈곤선 138% 이하	1인 17,775	64세 미만 영주권, 시민권자	이웃케어클리닉 환자 지원 서비스부 213-427-4000
	2인 24,040		
	3인 30,305		
	4인 36,570		
	5인 42,836		
200% 이하	1인 25,520	합법 이민자	EWC (캘리포니아주 여성암검진 프로그램)
	2인 34,480		
	3인 43,440		
	4인 52,400		
	5인 61,360		
200%~600% 이하	1인 76,560	합법 이민자	커버드 캘리포니아 홈페이지 www.coveredca.com
	2인 103,440		
	3인 130,320		
	4인 157,200		
	5인 184,080		

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(9)

Benign 양성종양 (비나인)

무한 증식하는 미분화 세포로 구성되어 있는 종양 중 양성종양을 뜻한다. 증식 속도가 낮고 일정 크기 이상 자라지 않으며 발생한 부위에 머물러 있는 특징이 있다. 암은 아니다.

Malignant 악성종양 (말리그넌트)

종양 중 진행성으로 악화되어 죽음에 이르게 만드는 악성 종양으로 암이다. 옆에 있는 조직으로 침범하며, 혈액을 타고 다른 장소로 이동한다.

Metastasis 전이 (메타스테시스)

악성종양이 처음 발생한 장기인 원발부위로부터 다른 조직으로 퍼져나간 상태. 전이된 암은 원발부위의 암 이름을 그대로 사용한다.

Mastectomy 유방 절개술 (마스텍토미)

유방 전체를 제거하는 유방암 수술법. 국소적으로 암과 주변 정상 조직 일부만 제거하는 수술은 breast conservation surgery (유방 보전술) 또는 Lumpectomy (종괴 절제술)이라고 한다.

CA LIC. #0672600

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



45년 신용과 전통의 한미보험
**보험료는 낮추고
 보상은 충분하게!**

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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기에 최선을 노력을 다하고 있습니다.

저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



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

www.hanmiinsurance.net

Los Angeles
 323.660.1000



Fullerton
 714.562.0300



Garden Grove
 714.530.5500
Irvine
 949.929.8870

Valley
 818.383.1111
Fresno
 559.233.0099



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

