



소셜연금 3면	건강 8면	은퇴플랜 14면	반려견 17면	교육 19면
불체자도 소셜번호, 택스 ID로 세금 냈다면 메디케어 신청	55~75세 여성 자궁 내막암 주의	죽은 남편 소유 자동차 대출 있다면 부인 책임	“운동 부족한 개는 치매 위험 높다”	랭킹 순위보다 자신에 맞는 대학 선택을...



US메트로뉴스

“메디케어 플랜 지금 바꿔라”

연례 변경 기간(AEP): 시작 10월 15~12월 7일
 마음대로 플랜, 보험회사 변경 가능
 규정 바뀌어 메디-메디 자동 변경 유의

Cover story

메디케어에 가입한 시니어에게 10월은 선택의 달이다.

현재 가입한 메디케어 플랜과 보험회사를 마음대로 변경, 바꿀 수 있는 선택의 기간이다. 10월 15일부터 12월 7일까지 8주간에 걸쳐 진행되는 ‘메디케어대잔치’다.

여러 차례 플랜과 보험회사를 바꿔도 되지만 마지막에 선택한 플랜이 2023년 가입자의 건강을 책임져줄 보험이다.

따라서 플랜이나 보험회사를 바꿀 때는 매우 신중하게 결정해야 한다.

현재 가지고 있는 메디케어 플랜과 선택하려는 플랜의 차이는 무엇인지, 어떤 혜택이 추가되고 없어지는지 정확히 이해해야 한다.

일반 보험회사의 파트 C(어드밴티지 플랜)에 가입해 있다면 해당 보험회사에서 내년엔 변경되는 내용을 담은 혜택 요약서를 보냈을 것이다. 이 내용을 자세히 살펴보는 것이 중요하다.

혹시 복용하는 약품이 제외됐거나 가격이 변경됐는지, 치과 침술 안경 보청기 등 추가 혜택이 어떻게 달라졌는지 등등에 대한 내용을 살펴봐야 한다.

자신에 맞는 더 좋은 플랜을 찾았다면 바꾸면 된다. 지금 가지고 있



일러스트: 유재일

는 플랜이 마음에 든다면 아무런 조치도 취하지 않아도 된다.

캘리포니아 메디콘넥트(Cal Medi-Connect)에 가입해 있는 시니어들은 내년부터 플랜이 변경 되므로 보험 에이전트와 상의하는 것이 좋다.

칼 메디콘넥트는 메디케어와 저소득층 메디칼을 동시에 가진 시니어들의 의료 서비스를 통합하기 위해 마련된 시범 프로그램이다. 미 전국적으로는 12개 주가 이 시범 프로그램에 조인했다.

캘리포니아의 경우 LA, 오렌지, 리버사이드, 샌버나디노, 샌디에이고, 샌마티오, 샌타클라라 등 7개 카운티에서 실시돼 왔다.

메디콘넥트는 메디케어와 메디칼을 동시에 가지고 있는 시니어 또는 신체 장애인들에게 메디케어 파트 A, B, D와 양로원, 데이케어, 홈케어까지 한꺼번에 통합 서비스를 제공하는 플랜이다.

하지만 이 시범 프로그램은 올해 12월 31일로 종료된다. 따라서 현재 메디콘넥트에 가입한 사람은 각 카운티와 계약을 맺은 보험사의 ‘듀얼 스페셜 니드 플랜’ (D-SNP)으로 자동 변경된다. 이미 이에 대한 통보를 받았을 것이다.

관련 내용은 보험 에이전트와 상의하는 것이 바람직하다.

4·5면에 계속 자넷김기자

2023년 파트 B 표준 보험료

164.90달러로 인하

2023년 메디케어 파트 B 표준 보험료가 164.90달러로 확정됐다.

올해 표준보험료 170.10보다 5.20달러 인하된 금액이다. 또 근로 기록이 모자라 돈을 주고 구입해야 하는 파트 A 보험료는 올해보다 소폭 올라 30~39 크레딧은 278달러, 29 크레딧 이하는 506달러다.

메디케어를 관리하는 ‘메디케어 메디케어 서비스 센터’(CMS)는 9월 27일 내년 메디케어와 관련된 다양한 보험료와 디덕터블, 코페이먼트, 고소득 부과금 등을 최종 확정 발표했다.

파트 A는 병원을, 파트 B는 의사 진료, 파트 D는 처방전 약품을 위한 보험이다. 내년 파트 B 표준보험료가 인플레이션에도 불구하고 인하된 이유는 올해 보험료 대폭 인상의 주요 원인이었던 알츠하이머 진행 억제제 ‘아듀헬름’(Aduhelm)이 메디케어 커버 약품 목록에서 제외됐기 때문이다.



아듀헬름은 올해부터 메디케어 처방전 약품 목록에 올랐으나 효과에 대한 검증 절차가 미약하다는 지적을 받아 결국 올봄 목록에서 제외됐다. 다만 실험 대상으로 자발적으로 등록하는 시니어만 잠정 커버된다.

당초 연 5만 달러의 약값이 책정됐다가 가격이 절반으로 줄었다. 이 약이 메디케어 커버 목록에 포함되면 약값 부담이 크게 늘어나 연방정부는 결국 2021년 표준 보험료 148.50달러를 무려 14%나 오른 170.10달러를 올해 보험료로 책정했었다.

6면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

풍부한 경험 성실 신뢰

제인 김 CPA

(323) 840-3238

전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳

leenleegallery.com

lee & lee Gallery

(213) 365-8285

3130 Wilshire Blvd #502. LA, CA 90010

칼럼

정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	21
이경수의 미술이야기	24·25
문화(8월의 시)	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	27
김동희 칼럼	30

건강을 위해 바꾸세요!



메이저리그 코리안 특급 박찬호

연례 메디케어 등록 및 변경 가입 기간

AEP

10월 15일 부터
12월 7일 까지

일 년 중 한 번뿐인 **메디케어 보험 가입 및 변경 기간**, 놓치지 마세요!

65세 이상의 시니어세요?



메디케어만 가지고 계시다면 메디케어 HMO 부가혜택이 많으므로 보험사마다 어떻게 다른지 꼼꼼히 따져보고 가입합니다.

시니어 분들은 3가지를 선택



보험회사, 메디칼 그룹, 주치의 이렇게 3가지만 선택하시면 됩니다. 주치의가 서울 메디칼 그룹인지 확인합니다.

이미 주치의가 있으시다면?



자신의 주치의가 현재 의료보험과 서울 메디칼 그룹에 가입되어 있는지 확인해 봅니다. 가입이 안 되어 있다면 보험 전문 에이전트와 상의 또는 서울 메디칼 그룹 고객 지원 센터로 전화합니다.

케어셀 멤버나 65세 미만이세요?



본인의 의료 보험과 서울 메디칼 그룹과 연계되어 있는지 확인하신 후 안 되어 있을 경우 서울 메디칼 그룹 고객 지원 센터로 전화합니다. 직장 그룹 보험인 경우 보험 관리자에게 보험 옵션과 등록 날 등을 확인합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP



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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

메디케어 HMO 주치의 선택은 서울 메디칼 그룹이 최고입니다!

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

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

불체자도 소셜번호 세금 냈다면 메디케어 신청

파트 C나 D는 안되고 오리지널만 가능
 미국내에서는 소셜연금 수령 불가능
 한국간다면 필리핀 대사관 통해 신청
 캘리포니아 메디칼로 처방전 혜택 기대

요즘 미국 소셜 시큐리티 시스템에 관해서 많은 독자들이 궁금해 한다. 불법체류자도 소셜 연금을 받을 수 있느냐는 것이다. 또 근로 크레딧이 충분히 쌓여 있는데 메디케어 혜택은 어떻게 되느냐는 질문이다. 결론부터 말한다면 소셜연금은 시민권자, 영주권자, 합법 노동허가 소지자, 소셜번호 또는 택스 ID로 세금을 낸 불법체류자 모두 받을 수 있다. 그러나 불법 체류 신분은 미국에서 소셜연금을 받지 못한다. 만약 연

금을 받으려면 한국으로 돌아가 연금을 신청하면 된다. 연금 신청을 한국내 미국 대사관이 아니라 필리핀 미국 대사관에서 접수하는데 한국 국민연금 공단에서 대신 접수해 필리핀으로 보내 주는 서비스를 제공한다고 한다. 그런데 메디케어는 조금 다르다. 불법체류자라도 소셜 번호로 세금을 내고 65세가 됐다면 오리지널 메디케어 파트 A와 파트 B를 받을 수 있다. 하지만 한국으로 귀국하면 메



디케어는 받지 못한다. 외국에서는 미국 시민권자라도 메디케어를 사용할 수 없다. 정리해 보자 미국에 이민, 파견, 취업 등 합법적으로 입국하면 입국전 한국에서 또는 미국에서 소셜시큐리티 번호를 받는다. 이 번호로 세금을 내고 나중에 사회 보장 혜택을 받

을 수 있는 일종의 사회보장으로 들어가는 열쇠 같은 것을 생각하면 된다. 그런데 노동 가능한(미국서 일을 하고 세금을 낼 수 있는) 소셜 번호를 가지고 있다가 도중에 이러저러한 이유로 불법 체류자가 됐다면. 또는 미국 소셜 연금 수령 기준점인 10

년 근로 기록을 채웠거나 채우지 못해 한국으로 돌아가는 경우가 있을 것이다. 이런 경우 모두 미국 소셜 연금을 받을 수 있지만 불법체류 신분은 미국에서 받지 못한다. 한국으로 돌아가야 찾을 수 있다. 김정섭 기자 john@usmetronews.com

옥스나드 독자 케이스

캘리포니아 옥스나드에 거주하는 한 독자의 실제 케이스를 들어보자. 철수(가명)씨는 미국에 합법적으로 이민 왔다가 어떤 사유로 추방재판을 받았다. 이후 불법 체류 신분으로 오랫동안 미국에 거주해 왔다. 물론 개인 사업을 하면서 이민 왔을 때 받았던 소셜시큐리티 번호로 조금이지만 성실히 냈고 자녀들도 키워 대학까지 보냈다. 자녀들은 다카(DACA)로 합법 노동허가를 취득해 번듯한 직장을 잡아 일하고 있다.

메디케어 신청

철수 씨는 불법체류자라는 신분 때문에 65세가 됐는데도 메디케어 신청을 하지 못했다. 주변에서 메디케어를 신청할 수 없다고 해서다. 그런데 한 지인의 권유로 70세에 메디케어를 신청해 봤다. 놀랍게도 메디케어가 나온 것이다. 당연히 근로크레딧은 40점(10년) 이상으로 병원 플랜인 메디케어 파트 A는 무료로 받았다. 그런데 파트 B는 늦게 신청한데 따른 벌금까지 내야 했다. 65세가 되는 해 생일달 전후 7개월 동안 가입 신청을 내지 않았다는 이유다. 지난해 가입 신청하면서 5년간 가입하지 않은데 따른 벌금

64달러를 매달 메디케어 파트 B 보험료에 추가해 평생 내야 한다. 올해 내고 있는 보험료는 표준보험료 170.10달러보다 많은 234달러다. 철수 씨는 지난해 메디케어를 받으면서 파트 C 어드밴티지를 선택했다. 주치의 제도 메디케어 보험이다. 보험사도 결정했고 주치의와 메디칼 그룹도 정해져 아무런 문제 없이 진료를 받아 왔다. 그런데 지난해 연말 연례 메디케어 변경 기간(AEP) 동안 다른 보험회사의 메디케어 플랜으로 바꿨다. 원래 가지고 있던 플랜보다 추가 혜택이 더 좋아 주변 한인들을 따라 메디케어 어드밴티지를 다른 회사 플랜으로 바꾼 것이다. 지난 7월 문제가 발생했다. 보험회사에서 신분에 문제가 있으므로 해당 보험사의 파트 C를 더 이상 제공할 수 없다는 편지다. 6월까지만 혜택을 받고 7월 부터는 혜택을 받지 못한다는 것이다.

소셜시큐리티국 연락

불법 체류자 신분이므로 더 이상 혜택을 줄 수 없다는 편지를 받아든 철수씨는 한동안 손에 일이 잡히지 않았다. 지금도 작은 식당을 운영하면서 적게나마 세금을 내는 철수씨는

미국에서 보험 없이 살아야 한다는 생각에 정신이 아찔했다. 이전에도 겁을 먹고 메디케어를 신청하지 않았다가 벌금을 내고 있는 사실을 떠올렸다. 그리고 용기를 내어 소셜시큐리티국에 전화로 문의했다. 한국어 통역이 대동된 인터뷰에서 소셜 시큐리티 직원은 불법신분이라도 지금까지 낸 기록이 살아 있으므로 오리지널 메디케어는 계속 유지할 수 있다는 대답을 들었다. 오리지널 메디케어는 연방정부에서 제공하는 시니어 건강 보험의 기본 틀이다. 병원의 파트 A와 의사 진료의 파트 B를 말한다. 다만 개인 보험회사에서 제공하는 메디케어 플랜은 가입이 안 될 것이라는 대답과 함께. 건강보험사에서 제공하는 파트 C와 처방전 플랜 파트 D는 가입이 안

된다는 말이다. 연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B)만 사용 가능하다. 그런데 여기서 또 혼란이 생겼다. 어떤 전문의는 메디케어 가입자 시스템에 철수씨의 이름이 뜨지 않는다면 전체 의료비를 내야 한다고 했다. 그러나 다른 전문의는 시스템에는 뜨는데 진료비는 내야 한다는 것이다. 소셜시큐리티국은 가입자가 올해 파트 B 디덕터블 233달러를 낸 후부터는 메디케어에서 의사 진료비의 80%를 커버해 준다고 했다. 철수씨는 20%만 내면 된다. 소셜연금 소셜 연금은 미국내에서 받지 못한다. 소셜시큐리티국은 일단 소셜 연금을 신청하라고 조언했다. 그러나 지금은 안된다는 말과 함께. 받지도

못하는 돈을 왜 신청하느냐는 철수씨의 질문에 소셜시큐리티국은 합법 노동 허가만 가져 오면 그동안 보관했던 소셜 연금이 지불 된다고 말했다. 철수 씨 나이에 합법 노동허가를 받기는 거의 불가능하다. 결국 한국으로 영주 귀국해 받는 방법이지만 그것도 사실상 원치 않는 방법이다. 대응 철수 씨는 조만간 비즈니스를 접는다. 따라서 수입이 없어 메디칼에 기대를 걸고 있다. 올해 5월부터 캘리포니아는 50세 이상 불법 체류자에게도 수입이 적다면 메디칼 혜택을 제공한다. 철수 씨가 메디칼을 신청해 받는다면 철수 씨는 처방전 약값을 메디칼의 보건관리 플랜으로부터 혜택을 받을 수 있을 것으로 기대한다.

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

Cover story

메디케어 플랜 마음에 안 들면 지금 바꾸자

10월 15~12월 7일 8주간 AEP 닷 올려
횟수와 관계없이 여러 플랜 선택 가능
플랜 꼼꼼히 따져 자신에 맞는 것 찾아야

1면에서 계속

메디케어는 연방정부에서 제공하는 건강보험이다.

메디케어는 아무 때나 가입 또는 변경하지 못한다. 65세 되는 달의 전후 3개월씩 총 7개월 이내에 가입해야 한다. 또 직장 보험에서 나왔다면 보험이 끝난 지 8개월 이내에 가입할 수 있다. 극빈자용 메디케이드(캘

리포니아는 메디칼) 자격이 됐거나 등등 환경이 바뀌었다면 특별 가입 기간(SEP)을 통해 가입 또는 변경할 수 있다.

앞선 경우를 제외하고는 10월 15일부터 12월 7일까지 진행되는 연례 변경 기간을 이용해야 다른 플랜이나 보험으로 마음껏 바꿀 수 있다. 이를 AEP 즉 연례 등록 기간(Annual Enrollment Period)이라고 부른다.

이 기간에는 마음대로 플랜을 선택하고 변경할 수 있다.

정부에서 관리하는 오리지널 메디케어에서 일반 건강보험 회사의 파트 C로, 파트 C에서 다른 파트 C 플랜으로, 다시 오리지널 메디케어로 등등. 현존하는 모든 보험과 플랜을 자유자재로 바꿀 수 있다. 여러 차례 바뀌도 된다. 하지만 맨 마지막에 선택한 보험이나 플랜이 내년(2023



지난 9월28 서울메디칼그룹(회장 차민영)은 오펜지카운 플러튼의 서밋 식당에서 10여개 보험회사가 참여한 가운데 메디케어 취급 보험 에이전티 90명을 초청해 2023년 메디케어 설명회를 가졌다. 에이전트들이 보험회사의 플랜 설명을 결정하고 있다. 김정섭 기자



서울메디칼그룹 오펜지 카운티 김홍식회장.

년) 한 해 가입자의 건강을 책임질 메디케어보험이다.

이 기간을 잘 이용해 자신에 맞는 플랜을 선택한다면 수백 또는 수천 달러의 의료비를 절약할 수 있다. 옆집에서 바꿨다고 해서 따라 바꾸는 것은 바람직하지 않다.

플랜은 매우 다양하고 혜택도 보

험마다 모두 다르다. 다시 말해 메디케어는 ‘원사이즈 핏 올’이 아니다. 사이즈가 모두 다르므로 내게 꼭 맞는 플랜을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다.

그러려면 메디케어의 기본에 대해 잘 알고 있어야 한다. 기본에 충실하면 “내게 맞는 플랜”을 쉽게 골라낼 수 있기 때문이다.

2022년 274달러, 29 크레딧 이하면 499달러를 내고 가입할 수 있다.

메디케어 자격이 되는데도 돈을 내야 한다는 이유로 파트 A에 가입하지 않았다가 나중에 필요해 가입하면 벌금을 내야 한다. 벌금은 가입하지 않은 기간의 두 배 기간 동안 매년 보험료의 10%씩 추가로 내야 한다. 예를 들어 2년을 가입하지 않았다면 4년 동안 벌금을 내야 한다.

파트 B는 근로 기록에 관계없이 매달 보험료를 내야 한다. 공짜가 아니라는 말이다.

2022년 표준 보험료는 170.10달러이지만 내년에는 내려 간다. 올해 비싼 알츠하이머 약 커버가 제외됐기 때문이다. 이 표준 보험료는 수입에 따라 최고 578.30달러까지(개인 50만 달러 이상 부부 75만 달러 이상 소득자) 올라간다.

파트 B는 보험료를 반드시 내야 가입할 수 있다. 가입 기간에 가입하지 않고 나중에 가입하면 표준 보험료의 10%의 벌금을 평생 내야 하므로 유의해야 한다. 물론 평생 가입하지 않아도 된다. 그러면 벌금도 낼 필요가 없다.

한국으로 영구 귀국한다면 구태여 보험료를 내고 미국 메디케어를 유지할 필요는 없을 것이다.

오리지널 메디케어

앞서 메디케어의 기본 골격인 파트 A(병원)과 파트 B(의료)를 오리지널 메디케어라고 했다. 그런데 연방 정부는 처방전 약값은 보조 해주지 않는다.

서울 메디칼 그룹 차민영 회장 “환자 우선의 최고 메디칼 그룹”



메디케어 파트 C를 선택할 때 고려해야 할 중요한 부분이 또 하나 있다.

메디칼 그룹이다. 메디칼 그룹은 주치의에 따라 결정되므로 주치의가 어느 메디칼 그룹에 속해 있는 지 먼저 파악해야 한다.

한인사회의 가장 큰 서울 메디칼 그룹의 회장인 차민영 내과 전문의는 “보험회사가 환자의 건강

을 책임진다고 생각하는 시니어들이 많은 데 잘못된 생각”이라면서 “메디칼 그룹이 가입 환자의 모든 건강 검진, 수술 등의 비용을 지불하고 책임진다”고 말했다. 그만큼 ‘잘 고른 메디칼 그룹’이 평생의 건강을 좌우한다는 말일 것이다.

보험회사는 메디케어 가입자의 1년 의료 비용을 메디칼 그룹에 지불한다. 메디칼 그룹은 이 돈을 가지고 가입 환자의 1년 건강을 책임진다. 따라서 규모가 작은 메디칼

그룹은 가입자 수가 적어 보험사들로부터 받는 비용도 적을 것이다. 적은 기금으로 환자를 돌보아야 하므로 전문의 진료 승인이나 검진 등에 인색할 수밖에 없다. 실제 기금 부족으로 문을 닫는 메디칼 그룹도 있다.

차민영 회장은 “서울 메디칼 그룹은 환자를 우선으로 하는 의료 그룹”이라면서 “대부분 주치의선에서 전문의 진료 결정될 정도로 빠른 진료 승인으로 환자의 건강에만 몰입한다”고 소개했다.

메디케어 - 메디칼 무료상담

- ☑ 임플란트, 크라운, 틀니 보장
- ☑ 한방 침술 최대 보장
- ☑ 일반 건강 용품 (OTC 최대 보장)
- ☑ 고급 보청기 보장

Tel. (213)700.8150 Lic. 0192211

허만진



미국에서 일을 해 근로 크레딧 40점(10년)을 쌓았거나 일을 하지 않았어도 배우자가 40점 이상 크레딧을 가지고 있다면 파트 A를 무료로 받는다. 만약 근로 기록이 부족하거나 아예 없었다면 돈을 내고 가입할 수 있다.

30~39 크레딧을 가지고 있다면



오리지널, 파트 C, 보험사, 플랜 자유롭게 변경



자신에 맞는 혜택 따져 결정해야 주치의 메디칼 그룹 선택도 중요 메디-메디 가입자도 플랜 선택 가능

이번 연례 가입 기간에는 오리지널 메디케어 플랜을 파트 C 어드밴티지 플랜으로 변경할 수 있다. 또 파트 C를 다시 오리지널 메디케어로 바꿀 수 있다. 파트 C 가입자가 독립 메디케어 파트 D에 가입하면 자동 오리지널 메디케어로 되돌아간다.

그런데 파트 C에서 오리지널 메디케어로 돌아간다면 의료비의 20%와 기타 디덕터블 등을 커버해 주는 메디갭이 필요하다. 하지만 메디갭

보충보험 가입이 어려워질 수도 있다.

메디갭 보충 보험은 첫 파트 B 가입일 (65세 생일달 또는 직장 퇴직 직후 달)로부터 6개월 동안 병력을 따지지 않고 가입할 수 있다. 하지만 이 기간이 지나거나 보험에서 정한 가입 보장 조건에 포함되지 않는다면 보험회사는 가입 신청자의 병력을 따져 거부하거나 수개월 유예 기간을 둘 수도 있어 유의해야 한다.

파트 C의 다른 보험회사 플랜 또는 같은 보험회사나 다른 플랜으로 변경할 수도 있다.

가입자에게 맞는 혜택이 있거나 특별히 필요한 혜택을 제공하는 플랜 또는 보험으로 바꿀 수 있다.

메디케이드, 엑스트라 헬프 등 재정 보조 받을 때

재정이 어려워 메디케어 보험료를 내기 어렵거나 코페이 및 기타 비용이 부담된다면 메디케이드(메디칼)의 도움을 받을 수 있다.

메디케어와 함께 메디칼을 가지고 있는 '이중'(Dual) 자격 가입자 역시 AEP 기간 중 플랜을 변경할

수 있다. 메디케어와 메디케이드를 모두 가지고 있는 저소득층은 매 분기마다 한 번씩 플랜을 딱 1회만 바꿀 수 있다.

선택한 플랜은 가입 신청서를 낸 다음 달부터 혜택이 시작한다. 하지만 마지막 분기에는 AEP 기간 중에만 변경할 수 있고 혜택은 이듬해 1월부터 시작된다. 또 플랜을 마음대로 여러 번 바꿀 수 있다.

메디칼 이외에 연방정부가 저소득층에게 약값 할인 혜택을 제공하는 엑스트라 헬프(Extra Help) 수혜자 역시 메디케이드 가입자와 동일하게 플랜을 바꿀 수 있다.

이 약값 혜택은 수입에 따라 4등급으로 나뉘어 받게 되는데 올해 통과한 IRA 법에 따라 2024년부터 연 수입이 연방 빈곤선의 150%까지 약값 할인 혜택이 가능하다. 현재는 135%까지 해당된다.

2022년 연 소득 1만 8,327달러 이하면 혜택을 받는다. 올해 150%는 2만 385달러다.

자세한 내용은 전문 보험 에이전트와 상의할 것을 권한다.

또 메디케어 핫라인을 통해서도 24시간 자문을 받을 수 있고(800-633-4227) 주 정부 건강보험 보조 프로그램(SHIP)에서도 관련 정보를 얻을 수 있다.

다시 말해 오리지널 메디케어는 처방전 약값 혜택이 없다. 만약 비싼 약을 구입한다고 해도 보조금 없이 고스란히 생돈 내고 구입해야 한다.

이를 피하려면 메디케어 파트 D 즉, 처방전 플랜을 구입해야 한다. 연방정부의 승인을 받은 보험회사가 판매하는 별도의 약 보험이다. 2022년 미국 평균 파트 D 보험료는 33달러이다. 하지만 약값 혜택이 많을수록 보험료는 높아지므로 보통 50~100달러를 생각해야 한다.

이 파트 D 역시 제때 가입하지 않으면 가입하지 않은 기간만큼 전국 평균 보험료의 1%를 매달 벌금으로 평생 내야 한다. 참고로 파트 D는 63일 이상 가입하지 않으면 벌금이 산된다.

이 파트 D 보험 역시 수입에 따라 가산금이 붙어 남들보다 더 많은 보험료를 낸다. 일종의 부자세라고 보면 된다. 이 부자세는 최고 77,90달러까지다(독신 50만 달러 이상, 부

부 75만 달러 이상 소득자).

오리지널 메디케어는 의료비 전액을 지원해 주지 않는다. 의료비의 80%만 지불해 준다. 나머지 20%와 디덕터블, 코페이먼트는 가입자가 직접 내야 한다.

만약 대 수술이라도 받으려면 의료비 부담이 만만치 않다. 그래서 가입하는 것이 보충보험 즉, 메디갭이라고 부르는 '서프리트먼트' 보험이다.

의료비 보조의 정도에 따라 플랜이 나뉘며 보험료도 다르다. 플랜 종류는 연방정부의 지침에 따라 각 주마다 10개로 동일하다. 하지만 보험료는 지역에 따라 다르다.

거의 모든 의료비를 커버해주는 보험 플랜은 대도시의 경우 대략 150달러 이상이다.

따라서 오리지널 메디케어를 유지하려면 파트 B + 파트 D + 메디갭을 모두 합쳐 400달러 이상의 보험료를 내야 한다.

오리지널 메디케어의 가장 큰 장점

은 미 전국 어디에서도 사용할 수 있다는 것이다. 뉴욕, 하와이, 시카고 등등 메디케어 보험을 받는 의료 시설이라면 어디서나 사용 가능하다. 주치의의 지정할 필요도 없다. 리퍼럴 없이 전문의를 마음대로 선택해 진료를 받을 수 있다. 일종의 전국구 보험이다.

전국에서 통하는 보험이지만 유지 비용이 매우 부담스러울 수 있다. 또 전국 어디에서나 무제한으로 사용할 수 있어 정부의 의료비 지출도 만만치 않다.

이런 이유로 연방정부가 구상해 내놓은 플랜이 우리가 흔히 말하는 파트 C, 메디케어 어드밴티지 플랜이다. 미국 신규 메디케어 가입자의 40% 이상이 파트 C를 선택하고 있을 정도로 보편화되고 있다.


메디케어 파트 C(어드밴티지) 플랜

메디케어 파트 C는 제한된 지역에서만 사용할 수 있는 의료 관리 제도다. 파트 C 플랜은 연방정부에서 제공하는 오리지널 메디케어(파트 A, 파트 B) 혜택을 모두 포함해야 하고

경우에 따라서는 처방전 플랜 파트 D도 제공한다. 또 일부 메디갭 혜택까지도 제공하는 '원스톱' 종합 보험이다.

파트 C는 연방정부의 지침에 따라 일반 건강보험 회사들이 만들어 판매하는 보험이다.

메디케어 파트 C 플랜을 선택하려면 반드시 파트 A와 파트 B를 모두 가지고 있어야 한다. 만약 파트 B 보험료를 내지 않아 자격이 중단된다면 파트 C 플랜 역시 자격이 중단된다. **21면에 계속**



곧 65세가 되셔서 메디케어 보험에 가입하셔야 하나요?
시니어 보험전문인 홍은주가 도와 드립니다.

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

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

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

메디케어

2023년 파트 B 표준 보험료 164.90달러

알츠하이머 약 제외따라 소폭 하락
내년 소셜 연금 COLA 예상치 8.7% 인상
파트 A 보험료는 근로 점수 따라 각 4달러, 7달러 올라

1면에서 계속

하지만 회기 중 보험료 인하에 문제가 많아 결국 내년 보험료에 인하분을 반영하기로 한 것이다.

시니어에 희소식

이번 표준 보험료 인하는 시니어들에게 2가지 반가운 소식을 가져다 준다.

보험료 부담의 완화가 첫 번째다. 두 번째는 내년 소셜시큐리티베니핏(이하 소셜연금)은 올해 극심한 인플레이션으로 인해 8.7% 오를 것으로 전망되기 때문에 올라간 소셜 연금을 보험료 부담 없이 그대로 사용할 수 있다는 이유에서다.

연방 정부는 매년 3/4분기 물가 인상을 기준으로 소셜연금 인상 비율(COLA)을 계산한다.

하지만 3/4 분기 역시 높은 인플레이션으로 인해 내년 COLA는 8.7%로 예상되는 것이다.

정확한 인상은 10월 중순에 발표된다.

파트 B

우선 파트 B 표준 보험료는 5.20달러 인하된 164.90달러다. 이 금액은 개인 91만 달러, 부부 18만 2,000달러 이하의 일반 수입자에 해당한다.

만약 수입이 초과되면 5단계로 나눠 최고 578.30달러까지(개인 50만 달러, 부부 75만 달러 이상)다.

파트 B는 의사 진료와 함께 파트 A가 지불하지 않는 의료 경비까지 지원해 준다.

정부에서 제공하는 오리지널 메디케어를 가지고 있는 시니어들은 파

트 B 연간 디덕터블을 낸 후 혜택을 받을 수 있다. 2022년 233달러였으나 2023년에는 오히려 7달러 인하돼 226달러다.

이번 파트 B 디덕터블 인하 역시 지난 5월 CMS가 '보충 메디칼 보험'(SMI) 신탁 기금에 너무 많은 돈이 쌓여 있다는 보고를 받아 디덕터블 인하를 권고한 것이다.

2023년부터 신장 이식 후 36개월 이 지나 더 이상 폴 메디케어 혜택을 받지 못하는 사람은 보험료를 내고 파트 B로부터 면역억제 약품을 계속 받을 수 있다. 2023년부터 면역억제제 보험료는 97.10달러다.

메디케어 파트 B '수입-관련 월 조정금'(Income-Related Monthly Adjustment Amounts)

IRMAA라고 부른다. 수입에 따라 파트 B 보험료는 다르다. 우리가 말하는 164.90달러 보험료는 일정 이하의 수입자들이 내는 표준 보험료다. 하지만 수입이 높으면 파트 B의 료비 부담을 더 늘리도록 하는 연방 정부 정책으로 이들에게는 보험료를 더 요구한다.

지난 2007년 이후부터 시작했으며 메디케어 파트 B 가입자의 약 7%가 해당된다. 이 기준은 2년 전 세금 보고의 '변동된 조정 후 총수입' 즉, MAGI로 계산된다. 예를 들어 내년 보험료는 2021년 세금 보고 수입에 따라 결정된다.

메디케어 파트 A 보험료

파트 A는 병원 입원, 회복을 위한 양로병원, 호스피스, 입원 중 재활과



부부 별도 세금 보고 때 수입에 따른 파트 B 보험료 (단위: 달러)

부부 별도 세금 보고 수입	추가금	보험료
9만 1,000이하	0.00	170.10
9만 1,000~40만 9,000	374.20	544.30
40만 9,000 이상	408.20	578.30

2023년 파트 B 보험료 (단위: 달러)

개인 세금 보고	부부공동 세금보고	추가 할증료	보험료
9만 1,000 이하	18만 2,000 이하	0.00	170.10
9만 1,000~11만 4,000	18만 2,000~22만 8,000	68.00	238.10
11만 4,000~14만 2,000	22만 8,000~28만 4,000	170.10	340.20
14만 2,000~17만 0,000	28만 4,000~34만 0,000	272.20	442.30
17만 0,000~50만 0,000	34만 0,000~75만 0,000	374.20	544.30
50만 이상	75만 이상	408.20	578.30

다소간의 홈 헬스케어 서비스를 커버해 준다.

메디케어 가입자의 99%는 파트 A 보험료를 내지 않는다. 메디케어 신청 당사자 또는 배우자가 세금을 낸 근로 기록 40점(10년) 이상이라면 일을 하면서 이미 보험료 세금을 냈으므로 더 이상 낼 보험료는 없다. 무료로 혜택을 누릴 수 있다.

그러나 당사자 또는 배우자가 근

로 기록이 없거나 있어도 40점에 미치지 못한다면 돈을 내고 가입해야 한다. 가입 자격이 되는데도 돈을 낸다고 가입을 미루면 나중에 가입할 때 벌금을 내야 한다.

가입 보험료는 30~39점은 월 278달러, 29 크레딧 미만이면 월 506달러다. 올해보다 각각 4달러와 7달러 인상됐다.

오리지널 메디케어 파트 A의 병원 디덕터블은 2023년 1,600달러다. 올해보다 44달러 더 올랐다.

디덕터블

메디케어 파트 C 즉, 주치의 제도의 어드밴티지 보험에 가입하고 있다면 디덕터블은 아예 없거나(대도시) 있어도 이보다 적은 금액이다.

오리지널 메디케어를 가지고 있다면 병원 입원 60일 동안은 디덕터블만 내면 된다. 하지만 61일부터 90일까지는 하루 400달러를 내야 한다.

그래도 퇴원을 못 하고 병원에 있어야 한다면 평생 60일 동안 추가로 머물 수 있는데 이 경우 하루 800달러를 내게 된다. 올해는 778달러다. 이후부터는 전액 개인 부담이다.

병원 퇴원 후 재활을 위해 양로병원에 입원한다면 첫 20일은 무료지만 그 이후 100일까지는 하루 200달러를 내야 한다. 올해 194.20달러보다 올랐다.

물론 주치의 제도인 파트 C 어드밴티지 플랜은 이보다 훨씬 저렴한 비용으로 혜택을 볼 수 있으며 혜택 정도는 보험마다 다르다.

만약 빈곤층에게 제공되는 메디케어(메디칼)을 가지고 있다면 모두 주 정부 메디케어 프로그램에서 보험료와 잔여 입원비 모두를 지불해 준다. 자세한 내용은 메디케어 전문 에이전트와 상의하는 것이 좋다.

자넷 김 기자

www.yongsusanla.com

(213)388.3042

950 S Vermont Ave, Los Angeles, CA 90006



어르신들의 건강 수비수!

메이저리그 코리안 특급
박찬호

※ 광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아니며 서울 메디칼 그룹의 모델투임을 알려드립니다.

확실한 건강 수비로 **서울 메디칼 그룹**이 지켜드립니다.

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

어르신들의 건강 관리법 (주기적인 건강 체크)

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

※ 나에게 맞는 헬스 플랜을 건강보험 전문 에이전트와 상의하시고
서울 메디칼 그룹 주치의를 선택하신 후 정기적으로 건강 관리 하시기 바랍니다.



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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

웰케어	휴매나	유나이티드 헬스케어	엔섬 블루크로스
센트랄헬스	브랜드 뉴데이	블루월드	에트나
헬스넷	스캔	얼라이언트	클레버케어

55~75세 여성 자궁 내막암 주의

자궁은 생명의 근원이다. 외부 환경과 격리해 새 생명에 영향을 공급해 준다.

이런 중요한 장기가 역사적으로 잘못 알려지는 부분들이너무 많다.

옛날 자궁은 몸속을 돌아다니며 다른 장기를 치받고 움직임도 느리고 질식사를 유발하는 등의 문제점 투성으로 생각됐었다. 그래서 옛날에는 여성 성기에 향기 나는 것을, 반대로 입에는 악취 나는 것을 쏘여주면 제자리로 되돌아간다고 생각했었다. 고대 치료법이다. 당근과 채찍 방법이라고나 할까.

히포크라테스가 경멸적인 이름으로 부른 ‘히스테리’라는 단어는 처음에는 불안, 경련을 포함한 여성들만의 질병으로 불렸다. 그리스어로는 ‘자궁’이라는 뜻이다. 하지만 후에 프랑스 신경학자 장 마르탱 샤르코가 남성도 증상 범주에 포함시켜 질병의 범위를 넓혔다. 하지만 요즘은 더 이상 정신적 문제로 생각하지 않는다.

많은 여성들은 임신 또는 생리 동안을 제외하고는 자궁에 별로 신경을 쓰지 않는다. 하지만 어떤 여성들에게는 통증과 불임 문제, 기타 증상을 유발시키는 위험한 부위이기도 하다.

뉴욕타임스는 산부인과 전문의 기자의 기사로 자궁 건강 가이드를 보도했다.

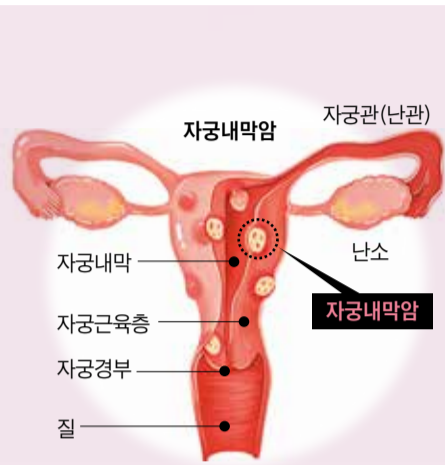
정기적 검진 필수

정기적 산부인과 방문이 매우 중요하다. 암, 성병 등을 포함한 스크린 테스트와 기타 관심사를 의사와 상의하는 것이다. 이를 통해 의사는 골반 검사를 해야 할지의 여부도 결정한다.

자궁은 일반적으로 먹는 배를 뒤집어 놓은 모양이다. 두꺼운 근육벽을 가지고 있고 단일 빈 공간에 좁은 자궁 협부가 성기에 연결된다. 그러나 모든 사람이 이런 자궁을 가진 것은 아니다. 때로는 구조적 비정상적으로 불임 또는 조산 등의 문제를 일으킨다.

한 연구 보고서에 따르면 여성의 3% 정도가 기형의 자궁을 가지고 태어난다.

가장 보편적인 비정상 자궁인 ‘사이막 자궁’ 또는 ‘중격자궁’ (septate uterus)은 근육 또는 섬유질 격막으



자궁내막암의 진행정도에 따른 증상

자궁내막암의 초기단계

- 불규칙한 자궁출혈
- 노란 빛의 액성 질분비물
- 폐경 후 점성 또는 질출혈
- 복부, 골반, 등, 다리 등의 압박감
- 음부(Pubic) 주위의 불편감
- 생리량 과다
- 약취나는 질 분비물
- 성교 후 질출혈
- 무증상

자궁내막암의 진행된 경우

- 자궁 밖으로 전이가 된 경우**
 - 골반압통이나 둔통
- 다른 장기로 전이가 된 경우**
 - 방광 전이: 혈뇨, 빈뇨
 - 직장 전이: 변비, 직장출혈
 - 하복통, 압통, 요통
- 복강내 전이가 있는 경우**
 - 복부팽창, 복수, 장폐색
 - 간 또는 대만에 종괴 축적
- 기타**
 - 체중감소
 - 전신적인 허약감
 - 출혈로 인한 빈혈

자궁내막암 위험 인자(자궁내막암 원인 명확하지 않아)

- 미산부 • 불임 또는 무배란 • 난포호르몬 단독 치료 • 고혈압, 갑상선기능저하증 • 난포 호르몬에 장기간 노출된 경우 (다낭성 난소 증후군, 여성 호르몬을 분비하는 난소 종양)
- 과체중 • 타목시펜 복용 • 52세 이후 늦은 폐경 • 비정형 자궁내막증식증



자료: 보건복지부, 국립암센터

그래픽: 유재일

랩 테스트, HPV로 조기 진단 충분히 치료 가능한 암 과다 출혈 등 의사 진단 필수 여성 3%는 기형 자궁 가져

로 자궁 빈공간을 2개의 방으로 나눈다.

‘쌍각 자궁’ (bicornuate uterus) 역시 2개의 방으로 나뉘는데 외형적으로 심장과 같은 모양이다. 정상 자궁보다는 크기가 작고 나팔관은 2개가 아니라 하나다.

‘중복자궁’ (uterus didelphys)도 있는데 자궁 2개가 모두 정상적으로 자란다. 방글라데시에서는 아기를 낳은 후 한달후에 또다른 쌍둥이를 낳은 경우도 있다.

중복자궁을 가진 여성의 대표적인 예이다.

비정상 자궁을 가진 여성들은 종종 증상이 없다. 임신에도 문제가 없고 만삭으로 아기를 낳는다. 그러나 통증과 유산을 일으킬 수 있다. 예를 들어 ‘사이막 자궁’은 달이 찰 때까지 임신을 유지하기 힘들 수 있다.

보통 유산은



염색체 이상이 원인이지만 계속 유산이 된다면 자궁 이상 여부를 검사 하라고 미국 산부인과협회가 조언 했다.

등 뒤쪽으로 구분 ‘역행 자궁’(retroverted uterus)도 있다. 여성들의 약 20%에 해당하는데 성관계시 통증을 유발할 수 있지만 임신에는 문제가 없다.

자궁암 증상 이해하기

가장 일반적인 자궁암은 자궁 내막암이다. 대부분의 암처럼 자궁 내막암은 나이트 여성들에게 주로 나타난다. 대부분 55~75세 나이다.

가장 흔한 초기 증상으로는 출혈이다. 폐경기 이후에는 쉽게 눈에 띄일 수 있다. 폐경기 이후 출혈은 정상 이 아니므로 즉시 진단 받아야 한다.

‘메모리얼 스로안 케터링 암센터’의 제니퍼 몰러 산부인과 암 전문의는 자궁암의 6~7%는 45세 이하 여성에게서 발견된다고 말했다. 따라서 생리를 하는 연령대의 여성들은 특히 유의해야 한다.

생리 기간이 아닌데 출혈이 있거나 비정상적이라면 주의해야 한다.

팜스미어 테스트에서 비정상적 세포(glandular cell)가 검출됐다면 생체 분석을 해야 한다. 이 과정은 매우 간단해 산부인과 내에서도 쉽게 할 수 있다.

한가지 희소식은 자궁암은 치료가 가능하다는 것이다.

1기 진단의 여성 2/3은 아직 암이

자궁에만 있는 상태다.

폐경기 이후 또는 이미 자녀를 낳은 여성들은 수술을 통해 자궁과 내막, 난소를 제거하는 수술을 받을 수 있다.

몰러 전문의는 림프절 언저리의 생체 검사로 또다른 치료가 필요한지 확인할 수 있다고 밝혔다. 아직 생리가 끝나지 않았고 심장, 뼈 등 기타 건강 유지를 이유로 난소 제거를 원치 않거나 아기를 가져야 한다면 조금 덜 공격적인 방법도 있다.

그는 “매우 치료가 가능한 암”이라고 덧붙였다.

자궁경부 건강 지키기

자궁과 성기를 연결하는 자궁 경부는 목과 같이 가는 부분이지만 자궁의 한 부분이다.

경부에 발생하는 가장 일반적인 문제는 악성 폴립이다. 증상을 일으키는 않지만 심한 또는 불규칙한 출혈이 있다. 비정상적 세포가 가끔 암으로 발전할 수 있다.

사전 검사로 미국내 자궁 경부암 사망자 수를 60% 이상 줄일 수 있다. 따라서 21세 이상 모든 여성에게 권장된다.

검사 지침은 나이와 증상 또는 기타 위험 요소 등에 따라 다르다.

미국 암협회를 포함한 대부분의 보건 그룹은 일반적으로 30~65세 여성은 매 5년마다 팜 테스트와 HPV라고 줄여서 말하는 인간 유두종 바이러스 검사를 받도록 권한다.

올겨울 독감 전례 없이 맹렬한 기세로 번질 듯

텍사스, 뉴멕시코, 조지아 등 이미 창궐
코비드 19 부스터 샷과 동시 접종 가능
손 씻고 마스크 쓰고, 테스트받고 방역해야

그동안 코비드 19, 원숭이 두창, 동부 지역의 쇼아마비 등으로 어수선한 분위기가 이어지면서 겨울철 단골인 독감은 멀리 뒤편으로 밀려나 있었다. 그러나 전문가들은 올해 겨울은 혹독한 독감 시즌이 예상된다며 백신 접종과 방역 준수를 강력히 권고했다.

오미크론에 특화된 2차 부스터 샷과 함께 독감 예방주사 접종이 특히 강조되고 있다.

독감은 10월부터 본격적으로 모습을 드러낸다. 하지만 이미 텍사스, 뉴멕시코, 델라웨어, 조지아 등에서 바이러스가 창궐하고 있다.

겨울이 끝나가는 지구 반쪽의 아래쪽에서는 올겨울 독감이 기승을

부렸다. 전문가들은 이번 북반구 겨울철 독감 역시 창궐이 예상되며 지난 수년 동안 보지 못했던 매우 심각한 독감 시즌이 예상된다고 경고했다. 그동안 바짝 조여졌던 방역의 고삐가 풀어지고 사람들의 여행이 급증하면서 독감 유행은 불을 보듯 뻔하다는 것이다.

특히 미국인들은 한동안 독감 바이러스에 노출 횟수가 적었기 때문에 올 시즌 독감이 더 위험할 수 있다는 의학계의 경고도 쏟아진다. 뉴욕 타임스는 10월부터 시작되는 독감 시즌 대비책을 조언했다.

독감 예방접종



올해 독감 백신이 얼마나 효과적일지를 말하기는 이르다. 그렇다고 해도 접종을 해야 한다. 의학계는 백신이 올해 유행될 바이러스와 일치하지 않는다고 해도 심각한 증상이나 합병증으로부터 사람들을 보호할 수 있다고 밝혔다.

2017년 한 연구 결과에 따르면 독감 백신 접종으로 18~64세 주민 51%의 병원 입원 위험을 막았고 65세 이상은 37% 방어했다. 2020년 연구는 또 어린이들 사이에서 독감 백신 접종으로 독감 관련 응급실 방문 위험을 41% 낮췄다. 이보다 1년 전에는 51% 줄었다. 독감 백신은 2세

이상 어린이는 코 흡입으로 가능하며 생후 6~8개월부터 첫 접종이 실시된다.

코비드 부스터와 독감 백신 동시 접종

지난달 백악관 코비드 19 대응팀 고디네이터인 아시쉬 자 박사는 새로 출시된 코비드 부스터 샷과 독감 백신의 즉각적인 접종을 촉구했다. 전문가들은 이들 백신을 동시에 접종해도 안전하다고 밝혔다. 간혹 접종 부위 통증이나 경미한 두통 등을 경험할 수 있지만 큰 부작용은 없다는 것이다.

특히 텍사스 등 이미 독감이 확산되고 있는 지역 주민들은 독감과 부스터 샷 접종이 강력히 추천된다.

방역 조치 준수

정규적으로 손을 씻는다. 독감 인플루엔자 바이러스를 포함해 많은 바

이러스는 사물 표면 접촉으로 번진다. 감염자가 문고리를 잡거나 공동으로 사용하는 물건을 만지면 바이러스가 다른 사람의 손을 통해 입이나 코로 들어갈 수 있다.

공공장소에서는 마스크를 착용할 것을 전문가들은 강력히 권고한다. 마스크는 코비드뿐 아니라 대기를 통해 또는 침방울을 통해 전파되는 바이러스 예방에 매우 탁월하다.

검사받기

코비드 19이 완전히 사라지지 않았다. 코비드와 독감은 매우 유사하다. 콧물, 기침, 열, 피로, 몸살, 두통 등의 증상을 공유한다. 이들 증상이 있다면 코비드 즉석 테스트를 받고 양성이나왔다면 외출 삼가 등 자가 격리 지침에 따른다.

독감이 됐든, 코비드가 됐든 일단 몸이 아프면 집에서 쉬는 것이 최상의 대책이다. 자넷김 기자

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 메디케어' 폴선 메디케어 건강보험 전문가

파트 B, 보험료 상당 부분을 환불 받을 수도 있는 플랜이 있습니다.

폴선 **자넷(영희) 전**
CA Lic.#OF44756 CA Lic.#OH49868

에서

을 검색하세요. (무료상담)

- ✓ 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?
- ✓ 당뇨약값, 주사비용 도움을 받으시겠습니까?

시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

폴선 보험은
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

학자금

부부가 따로 PLUS 론 받았다면 각자 탕감 가능

〈연방학자금〉

수입은 연방 학생 학자금 탕감 기준과 동일
부모가 펠그랜트 받았다면 최대 2만 달러 탕감
빨리 신청해야 혼선 없이 혜택 받아
PLUS 론-학자금 대출 있다면 높은 이자 먼저

조 바이든 대통령이 지난달 연방학
자금 대출금을 최대 2만 달러까지
탕감해 준다고 발표했다.

자녀들을 위해 연방 대출을 받은
학부모 플러스론도 포함돼 있다.

학부모에게 대출되는 ‘플러스
스’(PLUS) 론은 부양 자녀의 대학
등록에 보태라고 연방 정부에서 학
부에게 빌려준 연방 자금이다.

현재 대략 60만명의 학부모들이
매년 자녀들을 위해 학자금 대출을
받는다. 이는 2000년에 45만명에 비
해 크게 오른 수이고 평균 PLUS 대
출금도 3만 달러에 육박한다.

학부모 부채 탕감

많은 학부모들이 부분적으로 또는
전부 탕감 받을 수 있다.

고등교육 전문 자문원인 마
크 캔트로비츠는 “학생뿐
아니라 학부모도 별도의
탕감 신청을 해야 한다”
고 말했다.

자격

조 바이든 대통령은 지난 8월 연방
학자금 대출을 받는 사람 대부분이
이번 탕감의 대상이 된다고 발표했
다. 최대 1만 달러이지만 저소득층
대학생들에게 제공되는 펠그랜트
를 받았다면 최대 2만 달러까지 탕
감 받을 수 있다.

학생들의 탕감 자격과는 관계없이
‘디렉트 플러스 론’(Direct PLUS)
대출을 받은 학부모들도 탕감 대상
이 된다. 다만 학생들과 같은 수입 한
계가 적용된다.

개인 12만 5,000달러, 가정 25만
달러 이하의 수입이어야 한다. 2020
년 또는 2021년 이 수입 이하라면 탕
감 자격이 된다.

이 수입은 총수입(Gross)가 아니
라 총수입에서 경비 등을 제한 후 세
금을 내야 하는 조정후 수입(AGI)
을 기준으로 한다.

2020년 또는 2021년 세금 보고의
AGI가 한계 수입 이하면 탕감 대상
이 된다.

AGI는 세금 보고 양식 1040의 11
번 줄에 표시돼 있다.

어떤 가정은 남편과 부인 모두 ‘플
러스 론’(Parent PLUS loan)을 받
아 자녀들의 학비를 보조했을 것이
다. 이런 경우 부모 모두 각자 탕감
신청을 낼 수 있다.

학부모가 대학에 다니면서 펠그랜
트를 받은 적이 있다면 학부모는 최
대 2만 달러까지 탕감 받는다.

자녀가 재정 지원 패키지에 펠그
랜트를 받지 못했다고 해도 관계없
이 부모의 펠그랜트 수혜 자격으로
만 결정될 수 있다.

반대로 부모가 펠그랜트를 받지
못했고 자녀는 받았다면 부모는 1만
달러까지만 탕감 받는다.

펠그랜트를 받았는지 여부가 불분
명 하다면 Studentaid.gov의 “My
Aid” 섹션에서 확인해 볼 수 있다. 대
부분의 펠그랜트 수혜자는 연수입
6만달러 이하의 가정 출신 학생들이
다.

플러스 론도 있고 학자금 대출도 있 다면

바이든에 따르면 탕감 금액은 대출
을 받은 사람당 1만달러 또는 2만달
러다.

이는 어떤 종류의 연방 학자금 대출
을 받았다고 해도 탕감 금액에는 한
계가 있다는 것이다. 또 몇 명의 자
녀를 위해 대출을 받았다고 해도 역
시 탕감은 1만 달러 또는 2만 달러가
한계다.

학부모의 플러스 론도 있고 자신
의 학창 시절 학자금 대출도 있다고
해도 연방 교육부는 이자가 더 높은
대출금을 우선으로 탕감해 주기 때
문에 플러스론이 우선될 수 있다.

현재 플러스 론은 8%의 이자이
지만 대학생 학자금 대출 이자율은
5%다.

자녀와 함께 탕감을 신청할 수 있나 안된다.

부채로 전환하는 것에 대해서는 좀
더 신중을 기울여야 하는 이유는 많
기 때문이라고 소비자 보호 단체들
은 밝혔다.

실적을 했다거나 갑작스러운 의료
비 발생 등의 이유로 더 이상 페이먼
트가 어려운 상황이 닥쳐도 이자율
은 바뀌지 않는다.

연방 교육부는 일부 대출자에게
수입이 줄었다면 월 페이먼트를 줄
여 주기도 하고 경제적 어려움이 해
결될 때까지 이자 없이 페이먼트를
연기해 줄 수도 있

다. 또 연방정부
는 교사나 공공
직종에 근무하
는 사람들에게는
학자금 용자 탕감
프로그램을 제공
하기도 한다. 이 탕
감 프로그램은 지
금의 일시불 탕감
과는 다르므로 오
해하면 안된다.

반면 개인 사설대출의
경우는 제한적으로 페이먼트
중단을 허용해 주기는 한다. 그러
나 이자는 계속가산된다.

결론적으로 ‘학자금대출 어드바
이저 연구소’의 베시 메요티 회장은
사설 학자금 대출 금리는 연방 금리
보다는 낮아 좋을 수 있지만 실적을
했거나 갑작스런 의료비 발생 등의
비상 상황에서 연방 대출은 이자를
중지해주지만 사설 대출은 그렇지
않다고 밝혔다.

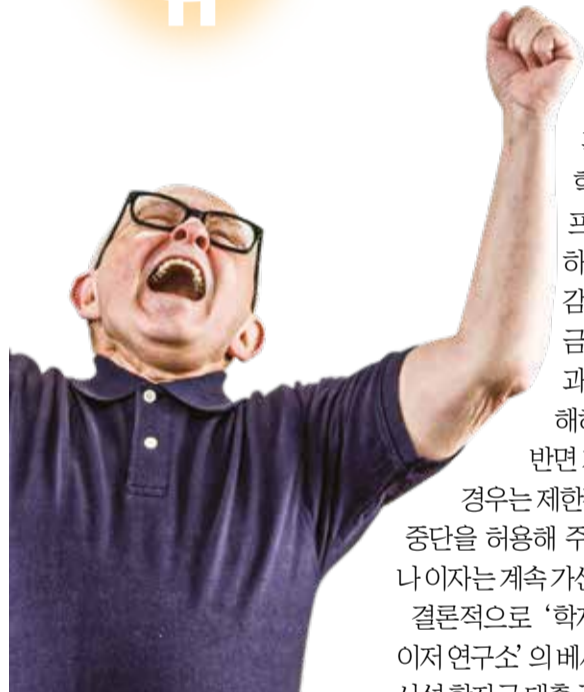
FFEL 대출

모든 연방 학자금 대출을 받았다면
탕감을 받는다. 하지만 ‘연방 패밀
리 에듀케이션 론’(FFEL)은 연방
정부가 아닌 사설 회사가 제공하기
때문에 대상에서 제외된다. 그러나
연방 교육부는 FFEL도 대상에 포
함시키는 방안을 모색 중이라고 밝
혔지만 전망은 부정적이다.

전문가들은 가능하면 빨리 신청
하라고 조언한다.

이미 연방 법원에 탕감 중지를 요
청하는 소송이 시작된 상태다. 그렇
다고 해도 일단 신청을 하고 탕감을
받으면 법원 결정이 불리하게 나와
도 별 영향을 받지 않는다. 빨리 해
야 혜택이 보장된다는 말이다.

김정섭 기자



Lic#01019114



WINDSOR REALTY
kenparkscore@gmail.com

박건우(KEN PARK)
Realtor/Property Manager

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

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

2023~24학년도 대학생 학자금 신청 'FAFSA' 시작

10월부터 2024년 6월 말까지 108문항을 36문항으로 줄여 구급, 마약 사범도 신청 가능 병적 등록 더 이상 필요 없어

FAFSA라고 부르는 2023~2024학년도 대학 재정 지원서류 접수가 10월 1일 부터 시작됐다. 대학 신입생 또는 재학생들이 재정 지원 또는 대출을 받으려면 반드시 FAFSA(Free Application for Federal Student Aid)를 신청해야 한다. 학생 스스로가 작성할 수 있고 부모가 할 수도 있다.

이 서류를 작성해야 무상 지원, 연방 학자금 대출, 교내 근로 장학금 등을 받아 학비에 보탬이 된다.

마감은 2023~2024학년도가 끝나는 2024년 6월 30일 오후 11시 59분 까지이다. 하지만 일부 주정부나 대학은 자체적으로 마감일 정해 놓고 있다. 빠른 곳은 2023년 1월을 마감일로 정한 곳도 있다.

마감일이 많이 남아 있다고 해도 많은 주들은 가능하면 빠른 시간내에 FAFSA를 신청하라고 독려한다. 지원 자금이 한정돼 있기 때문이다.

FAFSA 빨리 접수

재정 신청 서류 FAFSA는 빨리 작성해 접수할수록 좋다. 재정 지원금과 장학금이 한정돼 있어 먼저 신청한 사람이 '입자'다. 지원금 결정은 신청자의 재정 상태를 우선 고려하기 때문에 선별 심사 없이 먼저 신청해야 받을 수 있다.

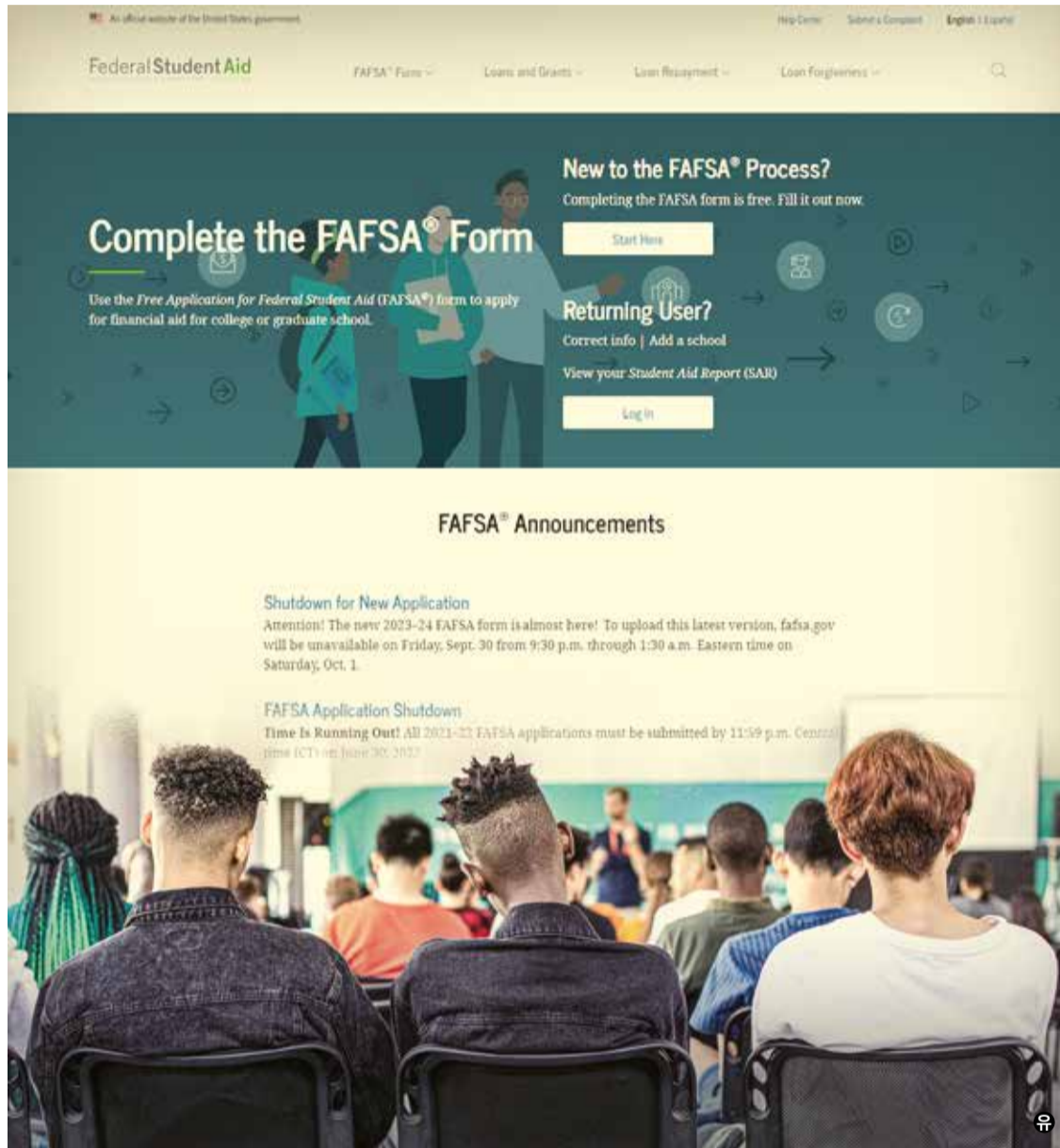
온라인 접수 후 결정은 3~5일 걸리지만 우편 접수는 10일 이상 소요된다. 재정 지원금이 불만족스러우면 재심 요청할 수 있다.

플로리다의 공인 학자금 대출 카운슬러 케이트 트리티나는 "FAFSA를 일찍 신청할수록 재정 지원 승인서를 더 빨리 받을 수 있어 돈 많이 주는 학교를 비교해 결정할 수 있다"고 말했다.

FAFSA 작성하지 않는다면

FAFSA 마감일이 지나면 해당 학년도의 연방 학자금 신청 기회를 놓치게 된다. 나중에 별도로 신청할 수 있는 방법은 없다.

마감일을 놓치면 사설 보조나 장



학금 또는 사설 학자금 대출에 의존해야 한다.

한가지 주의해야 할 점이 있다. 신청서는 매우 신중하고 정확하게 작성해야 한다.

FAFSA 양식은 전국 공통이다. 이 양식에 적힌 내용을 가지고 연방과 주정부, 대학이 학생에 필요한 지원금을 모색해 주는 것이다. 따라서 내용이 정확해야 한다.

독립적으로 일을 하는 학생인지, 부모나 가족의 지원을 받는 양육 자녀인지, 또 어떤 기준이 독립 학생에 적용되는지, 독립 재산의 가치는 얼마나 되는지 등등의 내용을 상세히 알아야 한다.

내용 이해가 되지 않는다면 FAFSA 온라인 신청의 '도움말' (Help)를 클릭해 확인하거나 연방학자금 보조 정보 센터(Federal Student Aid Information Center) 또는 각 학교 재정 담당 오피스에 문의할 것을 권한다.

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

FAFSA를 작성하지 않았다고 해서 대학을 못 가는 것은 아니다. 그러나 신청은 무료이고 질문도 과거보다 매우 줄어들었고 단조로워 시간을 할애해 재정 지원을 받을 만한 가치는 충분하다.

참고로 FAFSA 신청자 거의 대부분은 어떤 형태로든 부분적이라도 재정 지원을 받는다.

준비하기

FAFSA를 신청하기 전에 자격이 되는지부터 확인해 본다. 예를 들어 연방 학자금 대출을 연체한 적이 있다면 학자금 지원이 어려울 수 있다.

또 신청에 필요한 모든 자료를 모아본다. 우선 소셜시큐리티 번호 또는 영주권 번호, 연방 세금보고서 및 일을 한다면 수입을 증명하는

W-2, 자녀 양육비와 재향군인 혜택과 같은 비과세 수입 기록, 은행 계좌 및 투자 기록을 포함한 재정 서류 등이다. 만약 부모의 부양 가족이라면 앞서 열거한 자료는 부모의 것이다.

신청서 작성

FAFSA 신청은 연방정부 학생 보조 웹사이트(https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa)를 통해 하거나 양식을 작성해 우편으로 보낼 수 있다. 학생 자신이 할 수도 있고 학부모가 대신 작성할 수 있다. 또 누군가의 도움을 받을 수도 있다. 해당되는 날에 표시하고 클릭하면 된다.

▲FSAID 만들기

우선 온라인 등록이 필요하다. 연방학자금보조금 웹사이트(studentaid.gov)의 ID다. FSA ID라고 부른다.

소셜시큐리티 번호, 이름, 생일, 이메일 주소 또는 번호 번호가 필요하다. 재학생이 작성한다면 이미 가지

고 있는 FSA ID를 사용해 'FAFSA renewal'을 클릭하면 된다.

▲개인 정보와 학교 적시

소셜 번호와 출생일, 운전면허 등 개인 정보를 적는다. 또 학교 섹션에는 FAFSA 서류를 보낼 학교 이름을 적도록 되어 있다. 최고 10곳까지 가능하다.

어떤 대학을 갈 것인지 확실치 않다고 해도 걱정할 필요는 없다. 나중에 정정할 수 있다.

한가지 조언은 학교 목록에 최소 1곳 이상 거주 지역 주내 학교를 적는 것도 좋다.

보조금 패키지가 불만족스럽다면 거주지 주내 학교와 커뮤니티 칼리지를 선택하면 더 낮은 비용으로 대학 공부를 할 수 있는 옵션을 가질 수 있기 때문이다.

어떤 주는 주내 대학이름을 가장 먼저 쓰도록 한다.

▲재정 정보 기록

학생 보조금 자격을 결정하는 재정 정보를 입력해야 한다.

2023~2024학년도의 경우 2021년 세금 보고서가 필요하다. IRS 데이터 리트리벌 툴(Data Retrieval Tool)을 이용해 재정 정보 입력이 가능하다. 이 작업을 모두 마치면 myStudentAid 앱 또는 연방학생보조 웹사이트를 통해 신청한다.

2023→ 2024 바뀐 내용

지난 2020년 12월 연방 의회는 법을 개정해 FAFSA 신청서를 간소화했다. 기존 108문항을 최대 36항목으로 줄였다. 또 포스터 케어에 머물거나 노숙 경험자도 신청서를 쉽게 작성할 수 있도록 했다.

예상 가족 지원금을 '학생보조 인덱스'(SAI)로 계산한다. 최저 SAI는 1,500달러다. 감옥에 있거나 마약 사범도 무상 학비지원금인 펠그랜트를 포함해 연방 재정보조를 받을 수 있다.

남학생은 더 이상 26세 이전 징병 등록(Selective Service)을 작성하지 않아도 된다.

학교가 문을 닫아 학위를 마치지 않았거나 학교 허위나 사기로 피해를 본 학생들은 평생 펠그랜트 자격을 회복해 받을 수 있다.

펠그랜트 금액을 FSASA 신청 전에 수입과 가족 수에 따라 미리 알 수 있다. 자넷김기자

유방암

올해 미국 여성 28만 7,500명 유방암 진단받을 것

피부암에 이어 두번째로 많은 여성 암
40세 이상 2년에 한번씩 매모그램
자가 진단 어렵지만 이상 현상 유의해야

미국 여성 28만 7,500명이 올해 유방암 진단을 받을 것이라고 미국 암협회가 예상했다.

유방암은 미국 여성에게 두번째로 많은 암이다. 1위는 피부암이다. 따라서 정기 검진과 함께 조기 진단을 위한 증상 이해가 무엇보다 중요하다.

하지만 유방암 대부분은 자가 진단이 불가능하다. 유방암 연구재단의 수석 연구원 도라야 엘-애슐리 박사는 “증상을 느끼거나 증후가 나타나기 전 스크린 검사와 X선을 이용한 유방 촬영술 즉 매모그래피로 검진할 수 있다”고 말했다.

그렇다고 해도 스스로 자기 검사를 수시로 하는 것도 중요하다.

유방암이란

유방의 세포가 통체가 어려울 정도로 불어날 때 유방암이 발생한다. 치료를 하지 않는다면 유방에서 신체 다른 부위로 먼저 장기를 손상시킬 수 있다. 빨리 발견할수록 좋다.

갑자기 다음과 같은 증상이 한달 이상 지속된다면 의사와 상의해 검사를 받아야 한다.

- ▲유방 피부가 두꺼워지거나 오목하게 들어간다
- ▲유방에 붉은 반점 또는 붓는 부위가 있다
- ▲유방 피부에 각질이 생긴다
- ▲유방이 가렵거나 아프고 연해진다
- ▲수유를 하지 않는데도 유두 분비물 또는 피를 동반한 분비물이 나온다
- ▲유두가 평평해지거나 물집 잡힘, 유두가 들어가거나 비정상적으로 벌게진다
- ▲유방 모양이나 크기가 변한다
- ▲겨드랑이 인근 림프절이 붓는다
- ▲유방이나 겨드랑이에 뭔가 잡힌다. 특히 딱딱하고 움직이지 않는 것이 잡힌다.

유방에 통증이 생긴다면

앞에서 열거한대로 유방 또는 젖꼭지가 아프면 유방암의 초기 증상일 수 있다. 하지만 ‘Cancer.org’에 따르면 대부분 유방암은 통증을 유발하지 않는다. 유방 또는 유두에 불편함을 느낀다면 즉시 의사의 진단을 받는다.

유방암의 종류

많은 경우 사진과 생체검사(바이옵시)를 하지 않는 한 유방암 발견이 어렵다.

▲유방 관상피내암 (Ductal carcinoma)

가장 일반적인 유방암이다. 베벌리 힐스 시더스 사이나이 타워 혈액암과 매리 엘-매스리 유방암 전문의는 “수유관에서 시작되는 암을 의미한다”고 말했다. 유방 관상피내암은 다양한 형태로 나타날 수 있으므로 특별한 염두에 뒤야 하는 증상은 없다. 처음에는 번지지 않은 것으로 생각되지만 암세포가 관을 벗어나면 급속히 번지기 시작한다.

일반적인 암이기는 하지만 드물게 유관의 외부 조직으로 번지는 수질 유방암(medullary breast cancer)과 점액성 유방암(mucinous breast cancer)과 같이 유관에서 시작되는 다양한 변종도 있다.

▲소엽암(Lobular carcinoma)

암세포가 소엽에서 발생해 이후 주변 유방조직에 거미줄 형태로 침투한다.

엘-매스리 암 전문의는 “소엽암은 우유를 만드는 소엽에서 시작된다”고 말했다. 혹이 잡히는 증상보다는 피부가 두꺼워지는 경향이 있다. 하지만 각자의 증상은 다르게 나타날 수 있다. 암세포가 소엽을 넘어 번지면 전이 가능성이 높아진다.

▲유방육종(Breast sarcoma)

매우 드문 암이다. 관이나 소엽에서 시작되는 것은 아니고 유방 결합 조직에서 시작된다. 혈관종양과 유방엽상 종양이 있다.

▲염증성 유방암

(Inflammatory breast cancer) 염증성 유방암은 미국 전체 유방암 환자중 1%에서 6%에 해당한다고 한다.

오렌지 껍질 같이 피부가 오목하게 들어가거나 적색, 통증, 가려움증과 따듯한 느낌의 증상이 생긴다. 유방 감염 즉, 유방염 또는 피부감염과 비슷해 항생제나 스테로이드 처방을 받지만 이런 치료로도 효과를 보지 못했다가 나중에 암 진단을 받는 경

유방암 발생 위험 체크리스트

(아니오가 많을수록 발병 위험 높아짐. 위험 요인별 가중치는 반영 안 됨)

네 아니오

- 하루에 야채를 2회 이상 섭취합니까?
- 하루에 콩 제품(콩, 된장, 두부 등)을 1회 이상 먹습니까?
- 평소에 고기를 즐겨 먹지 않는 편이다.
- 하루에 잡곡밥을 2회 이상 섭취합니까?
- 우유를 매일 마십니까?
- 술을 즐겨 마시지 않는 편이다. (아니오는 술을 자주 마신다는 뜻)
- 현재 체중이 63kg 이하입니까?
- 20세 때 체중이 58kg 이하였습니까?
- 키가 160cm보다 작은가요?
- 당뇨병 진단받은 적이 없지요? (아니오는 당뇨병 환자라는 뜻)
- 하루에 과일을 1회 이상 먹습니까?
- 가족(엄마, 이모, 외할머니, 언니, 여동생 등) 중에 유방암 환자가 없다. (아니오는 가족 중 환자가 있다는 뜻)
- 규칙적으로 운동을 하십니까?
- 모유 수유를 한 적이 있다.
- 고위험 유방 양성 종양으로 진단받은 적이 없다. (아니오는 진단받았다는 뜻)
- 폐경 이후 여성호르몬 약을 먹거나 주사 맞은 적이 없다. (아니오는 복용했다는 뜻)
- 폐경이 됐습니까?
- 초경은 16세 넘어 했습니까?
- 이완기 혈압이 85mmHg보다 낮지요? (아니오는 고혈압 진단을 받았다는 뜻)

자료: 강대희 서울의대 예방의학 교수팀, 서울대암연구소 분자유전체역학 연구실, 맞춤 예방 서비스 플랫폼 핵사메드

유방암 분류

전체 유방암 환자 중 비율. 중복 가능

- 75.8% 에스트로겐 수용체 양성 유방암
- 65.6 프로게스테론 수용체 양성 유방암
- 19.5 HER2 수용체 양성 유방암
- 15 삼중음성 유방암

세계 여성암 1위 유방암

1위 한국 여성암 중 순위 (전체 여성암 19.9%)

50세 진단시 나이

유방암 5년 생존율(단위: %)

83.2 1996~2000년 92.7 2012~2016년

자료: 보건복지부·한국유방암학회

우가 많다.

▲파제트 유방암

(Paget's disease of the breast) 유방암의 약 4% 가량을 차지한다. 유두와 유두 주변 검은 부위의 변화가 주요 증상이다. 유두에서 젖이나 오거나 주변 부위에 각질화 또는 두꺼워지거나 붉게 변하고 가렵다.

▲전이성 유방암

(Metastatic breast cancer) 유방을 넘어 다른 부위로 번질 때 전이성 유방암으로 분류되며 증상은 매우 다양하게 나타난다. 예를 들어 뼈에 통증이 생기면 뼈로의 전이 가능성이 있다. 피부가 누렇게 변하면 간으로의 전이 또는 기침은 폐 전이도 의심할 수 있다.

▲호르몬 유방암

어떤 여성의 유방암 세포는 에스트로젠과 프로게스테론 등 여성의 체내에 많은 2종류의 호르몬에 부

착하는 수용체를 가지고 있다. 호르몬이 암세포에 결합되면 이들 호르몬은 암세포를 성장시키는 연료로 사용될 수 있다. 유방암 상당수는 호르몬에 의해 성장한다. 특히 에스트로젠의 영향이 매우 크다. 보통 병원에서 측정하는 용어로 ‘HER2 positive’ 또는 ‘triple negative’를 사용한다.

의사 진료

가장 중요한 것은 의사의 정확한 진단이다. 호르몬은 여성들의 생리 기간 중 크게 변한다. 일반 증상이 한 달 이상 사라지지 않고 지속된다면 유방암 검사를 받아야 한다. 엘-매스리 전문의는 “의사에게 말하기를 두려워하면 안된다”고 조언했다. 그의 환자중에 이상 증상을 경험하고도 팬더믹 기간 중 의사 방문을

미룬 환자들도 있다고 말했다. 조기 발견된다면 치료도 쉬워진다. 아무런 증상이 없다고 해도 정기적으로 매모그램을 받는 것이 중요하다. 엘-매스리 전문의는 밝혔다. 매모 클리닉과 같은 전문 의료기관은 40세부터 매모그램을 권한다. 또 50세부터는 2년에 한번씩을 추천한다. 엘-매스리 전문의는 40세 이상 여성의 약 43%는 유방의 밀도가 높게 나오며 이런 경우는 더 자주 검사를 받아야 한다고 말했다. 그는 “딱딱한 것이 잡히거나 육안으로 기타 증상이 확인되면 상당히 진행된 단계”라면서 “매모그램이 조기 발견을 위한 매우 좋은 방법”이라고 말했다. 40세 이전이라도 유방암 위험이 높다면 의사의 진료를 받아야 한다. 자넷김 기자

그래픽: 유재일

선천적 복수국적자 한국 군대 안가도 된다

10월 1일부터 개정법 시행 해외 영주거주자로 한국 생활 근거 혜택 없어야 부모가 영주목적 없이 체류했다면 해당 안돼

18세 이전 한국 국적 이탈 기회를 놓친 선천적 복수국적자들에게 또한 번의 국적 이탈 기회가 마련됐다. 그동안 국적 이탈을 하지 못한 한인 2세들이 한국 군대에 강제 징집을 우려해 한국 방문을 기피하는 경우가 많았다. 한국 법무부는 지난 9월 15일 병역을 마치지 않아도 선천적 복수국적자들이 한국 국적 이탈을 할 수 있는 개정 국적법이 10월 1일부터 발효된다고 발표했다.

법무부에 따르면 개정 국적법에 적용 되려면 2가지 경우 중 하나에 해당해야 하며 18세 되는 해 국적이탈을 신고하지 못한 정당한 사유가 있어야 한다는 것이다.

▲외국에서 출생한 이후 계속 외국에서 생활 한 사람 ▲6세 미만일 때 외국으로 이주한 이후 계속해서 외국에서 생활 한 사람이 대상이다. 외국에서 출생했거나 6세 미만일 때 미국 등 해외로 이주했지만 한국에서 생활하거나 혜택을 받았다면 계속 병역 의무를 지우겠다는 것이다. 또 부모가 외국에서 영구적으로 살 목적 없이 체류한 상태에서 출생한 사람은 제외된다.

이 국적이탈 허가 신청은 해외 주소지 관할 재외 공간에서 접수해 법무 장관에게 송부된다.

법무부 장관은 ▲복수 국적자의 주요 거주지 ▲병역의무 공평성과 조화 여부 등 다양한 요소를 고려해



공정하게 판단할 예정이라고 한국 정부는 밝혔다.

다양한 요소로는 출생지 및 복수국적 취득 경위, 주소지, 주된 거주지가 외국인인지 여부(한국에 장기간 체류하는 등의 경우 등을 말함), 한국 입국 횟수 및 체류 목적 기간, 한국 국민만이 누릴 수 있는 권리 행사 여부, 복수국적으로 인해 외국에서

직접 선택에 상당한 제한이 있거나 이에 준하는 불이익 여부 등이다.

만약 한국에서 학교를 다닌 적이 있거나 장기간 머물렀던 경우라면 이번 예외적 국적 이탈이 불가능할 것이다.

개정안에 따른 국적 이탈 신청은 국적심의위원회에서 병역, 법률 등 관련 분야 전문가로 구성된 위원들

이 신중하고 공정하게 심의할 예정이라고 법무부는 밝혔다.

한편 부모중 한사람이 한국 국적자라면 해외에서 태어났어도 복수국적자로 인정돼 남성은 병역 의무를 갖게 된다. 따라서 병적에 이름을 올리는 시점인 18세 되는 해 1월부터 3월까지 한국 국적을 포기해야만 외국 국적자로 인정돼 병역 의무가 없어진다. 하지만 해외에 오래 살고 있는 많은 한인들은 이법을 이해하지 못해 아들의 국적 이탈 신고를 하지 못해 복수국적자로 병역 의무가 주어지는 경우가 많았다.

미국 회사에서 한국 파견을 나갔다가 군에 끌려가는 사례도 발생하고 이로 인해 한국과 관련된 주요 업무에서 배제되는 피해를 당하는 한인 2세들도 적지 않다.

현행 법상 국적이탈 신고를 하지 않으면 만36세까지 병역 의무를 지게 된다. 김정섭 기자

구영순 (213)595-4700 | (323)482-2966 구소라



조선일보LA 메디케어 칼럼니스트
시니어 전문보험 라이선스 에이전트
CA LIC. #OF37947

메디케어 파트B보험은 무료가 아닙니다.
메디케어 파트B 보험료의 상당부분을
환불 받을 수 있는 플랜이 있습니다.

[무료상담/가입 의무 없음]



시니어 전문보험 라이선스 에이전트
CA LIC. #OF30104

“정직합니다. 경험과 실력도 풍부합니다.”

- 65세가 되어 처음 메디케어 받으시는 분
- 메디케어와 메디칼, HMO보험 있으신 분은 더 많은 혜택의 플랜 변경 도와드립니다.
- 이사, 직장보험 탈퇴, 신분의 변화 있으신 분
- 당뇨, 고혈압 있으신 분은 C-SNP 특별혜택 가능
- 더 많은 OTC, 무제한 한방침, 한약, 부항, 뜸...
- 치과, 안경, 보청기, 헬스클럽 회원권, 수영, 골프 보조금 등등...
- 특히, 당뇨병 인슐린 구입 때문에 힘드신 분

수호천사보험

GUARDIAN ANGELS INSURANCE AGENCY

[올림픽+알바라도] (구)월서은행 2층 214호
2140 W. Olympic Blvd. #214, LA, CA 90006

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!



구영순 보험은 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹

SEOUL MEDICAL GROUP

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

은퇴플랜

죽은 남편 소유 자동차, 대출 있다면 부인 책임



Q 남편이 사망했다. 그가 타고 다니던 자동차는 어떻게 되나. 남편 이름으로만 되어 있는 자동차다. 딜러에 돌려줘야 하나. 아니면 내이름으로 타이틀을 바꿀 수 있나. 아직 페이먼트가 남아 있는데...

A 생각하고 싶지도 않을 일이지만 불행하게도 남편 사망으로 대출금 잔고가 없어지는 것은 아니다.

상속 전문 그레이스 유 변호사는 “부인이 소액 재산 진술서를 작성해 자동차 타이틀을 바꿀 수 있다”면서 캘리포니아는 18만 4,500달러까지는 소액 재산으로 분류한다”고 말했다. 유 변호사는 부인이 타이틀을 바꾸고 페이먼트를 하면 된다고 덧붙였다.

자동차 소유주가 사망하면 자동차 대출금은

대출금을 모두 갚기 전에 죽었다면 그 대출금은 죽은 사람의 재산에 포함된다. 재산은 갚아야 한 부채도 포함된다.

다시말해 유산 집행인이 모든 재산에서 이들 부채를 갚게 된다. 그래도 잔고가 남는다면 유산을 받는 수혜자들에게로 골고루 분산된다. 물론 프로베이트 법정으로 재산이 모두 넘어 갔다면 법원에서 고인의 유언을 보고 부채를 대물림해야 하는지를 결정할 것이다.

앞서 유 변호사가 설명대로 일반적으로 캘리포니아는 18만 4,500달러 이하의 재산은 소액으로 간주해 프로베이트 법원을 거치지 않아도 된다.

만약 자동차 대출에 공동 서명자가 있거나 배우자 등 공동 구입자가

캘리포니아 등 9개 주에서 적용 대출 은행에 통보해 재용자 가능 DMV 소액 선언서 접수해 타이틀 변경



있다면 자동차와 대출금 페이먼트는 공동 서명자의 책임이다.

자동차 대출 사망조항

자동차 대출 서류에는 보통 대출 사망 조항이 포함되어 있다. 대출을 받은 사람이 죽으면 어떻게 할 것인가에 대한 내용이다.

만약 공동 서명자(코사인)가 있다면 페이먼트는 공동 서명자의 책임이 된다. 그렇지 않다면 유산에 청구한다.

또 어떤 은행은 원래 대출받은 사람이 죽으면 다른 사람이 재용자해 페이먼트 할 수 있도록 한다. 계속 페이먼트를 하지 않으면 대출금에 대한 담보가 자동차이기 때문에(대부분의 계약) 딜러나 은행에서 차를 가져 간다. 이런 조항은 주법에 따라 또는 은행에 따라 조금씩 다르다.

커뮤니티 프로퍼티(Community Property States)

미국에는 커뮤니티 프로퍼티를 인정하는 주가 9개 있다. 부부 공동 재산권을 말한다.

캘리포니아를 비롯해 애리조나, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 텍사스, 워싱턴, 위스콘신이다. 알래스카는 경우에 따라서 커뮤니티 프로퍼티를 인정한다.

결혼을 한 후에 한 배우자가 받은 대출금이나 부동산 등 재산은 배우자 공동 책임이다.

다시말해 자동차 대출금을 받은 배우자가 죽었다면 남은 배우자가 나머지 부채를 갚아야 할 의무가 생긴다.

예를 들어 죽은 남편이 혼자 이름으로 2만달러 자동차 대출을 받아 1만달러가 남았다면 자동차 타이틀이나 은행 대출에 이름이 올라가지 않았다고 해도 남아 있는 배우자가 1만 달러에 잔고에 대한 부채를 갚아야 한다는 것이다.

그런데 결혼전에 대출을 받았다

면 이런 규정은 적용되지 않고 온전히 죽은 배우자의 부채가 된다. 결혼 후에 발생한 부채만이 커뮤니티 프로퍼티 규정에 적용된다.

또 배우자가 혼전 또는 결혼 후 부채와 수입을 모두 별개로 한다는 계약서에 서명했다면 책임 소재는 달라진다.

자동차 소유주가 죽었다면

대출금을 받아 놓고 죽었다면 다음과 같은 절차를 밟을 수 있다.

▲대출은행에 연락

대출 은행에 연락해 대출을 받은 사람이 죽었다고 통지한다. 기록을 위해 사망 증명서가 필요하다.

대출 은행의 정책에 따라 대출금 모두를 갚으라고 하던지 아니면 월 페이먼트를 계속 할 수 있도록 구체적인 대출 서류를 만들 수 있다.

▲누가 페이먼트 할지 결정

재정 상황에 따라 페이먼트를 누가 할지 결정할 수 있다.

-코사인 또는 공동 대출: 당연히 남은 페이먼트에 대한 책임이 주어진다.

-배우자: 부부 공동 커뮤니티 프로퍼티 주에는 죽은 배우자의 자동차 대출금 잔고에 대한 책임을 갖는다.

-고인의 유산: 고인이 커뮤니티 재산권을 인정하지 않는 주에 거주한다면 갚지 않은 부채는 유산에서 정리된다. 유산 집행인이 이런 과정을 거칠 것이다.

돈을 계속 낸다고 해서 해결되지 않는다. 대출 은행에서 차를 가져 갈 수 있다. 따라서 꼭 절차를 밟는 것이 좋다.

타이틀 변경, 자동차 등록

자동차 공동 소유라면 당연히 남은 소유자가 소유권을 갖는다.

그렇지 않은 경우라면 재산이 많다면 프로베이트 법원으로 넘어가 누구 소유인지 결정된다. 하지만 결혼을 하지 않았고 자녀도 없다면 재산은 보통 부모 또는 형제 자매에게 간다. 프로베이트로 넘어 갔다면 이 과정이 끝나기 전까지 자동차 타이틀은 이전되지 않는다.

만약 자동차가 프로베이트 목록에 포함되지 않는다면 공동 소유주나 유산 상속자가 이전할 수 있다. 이를 위해서는 자동차 타이틀과 사망 증명서 그리고 진술서(affidavit)을 DMV에 제출하면 된다.

대출금 갚기 옵션

▲대출금 모두 갚기
유산에서 대출금을 모두 갚는 방법이다.

▲크레딧 생명보험(credit life insurance)으로 갚기

대출을 받을 때 대출금에 대한 지불 책임 보험을 가입하는 경우가 있다. 일종의 모기지 보험이다. 나머지 잔금은 모두 보험에서 갚아준다.

▲재용자 하기

대출 은행에서는 배우자나 유산 상속자의 이름으로 재용자를 해 줄 것이다. 크레딧 점수에 따라싼 이자로 재용자를 받을 수 있다. 더 낮은 이자율을 받을 수 있다면 다른 은행의 대출을 이용할 수 있다. 보통 670년 이상의 신용점수를 ‘굿 크레딧’으로 본다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

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

생명보험

미국인 가정 절반, 가장 죽으면 6개월 못버텨

팬더믹 이후 생명보험 필요성 고조
미국인 3분의 2 “재정적 안정감 찾아”
젊어 가입하면 적은 돈으로 큰 효과
가족, 자녀 고려해 가입, 금액 결정



그래픽: 유재일

전세계 팬더믹은 인간의 생명이 얼마나 나약한 존재인지 여실히 증명했고 또 예기치 않은 순간을 대비해야 한다는 사실을 깨닫게 해준 매우 위험한 이벤트이기도 했다.

지난 9월 전국 생명보험 경각심의 달을 맞아 전국 보험협회(LIMA)가 조사한 자료에 따르면 미국인 31%는 코비드 19을 거치면서 생명보험의 필요성을 더 절실하게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 예전에는 생명 보험의 필요성을 인지하지 못했던 세대 또는 인구에서 더 높게 나타났다. 밀레니얼 세대는 44%, 흑인 38%, 히스패닉 37%로 인식이 높아졌다.

한솔 보험의 지미 황 대표는 “생명 보험을 가지고 있는 사람은 재정적으로 더 안정적이라고 생각한다”고 말했다. 생명보험을 가지고 있는 미국인 3분의 2는 재정적으로 안정된 기분이라고 밝혀 무보험자의 절반보다 많았다.

또 미국인 41%는 충분한 금액의 생명보험을 가지고 있지 못하고 있다고 생각했다. 생명 보험 액수가 충분치 않다는 말이다. 이 수치는 소수 계층에서는 더 크게 나타났다.

여성 44%는 너무 금액이 적다고 밝혔고 아시안 45%은 더 큰 보험을 가입해야 했다고 생각했다. 또 밀레니얼의 47%, 흑인은 48%, 이성에 자가 아닌 LGBTQ+의 절반은 크게 부족하다고 생각했다.

특히 10개 가정 중 4개 가정은 주 수입원이 죽으면 6개월 이내에 재정적 어려움을 겪게 될 것이라고 밝혔다. 또 5가정 중 1가정은 1개월도 지체하기 힘든 재정 상태라고 응답했다.

그렇다면 생명보험은 얼마나 필요하며 어떻게 구입하면 될까.

얼마나 필요한가

생명보험은 일반 보험과 같이 지금 당장 필요한 것은 아니다.

많은 사람들이 생명보험을 기간, 조건 등을 고려해 가입한다. 또 각자 필요한 금액이 얼마인가에 따라 금액을 결정하면 된다. 아직 생명보험이 없다면 당장 가입할 것을 전문가들은 조언했다.

한솔 보험의 지미 황 대표는 “보험 회사에 문의한다고 해서 당장 가입하는 것은 아니다”면서 “무료로 자신에 맞는 상품을 설계해 볼 수 있다”고 말했다.

얼마나 필요한가

생명보험이 얼마나 필요한가는 각자의 상황과 생활 기준에 따라 결정될 것이다.

-집안의 유일한 수입원인가: 만약 그렇다면 수입원이 많은 가정보다 더 많은 돈이 필요할 것이다.

-장기 계획은?: 자녀가 대학에 들어가야 하고 학비를 조달해야 하나? 또 현재 가입자는 나이는?

-얼마나 건강 한가: 생명보험 회사는 보험 가입자의 건강을 점검하려고 한다. 항상 자신에 솔직해야 한다. 또 비상사태가 벌어질 때 어떤 계획을 가지고 있느냐도 중요하다. 생각보다 더 많은 보험금이 필요할 수 있다.

-빚은 얼마나 되나 또 그 빚의 책임은 누구에게 넘어갈까: 집 모기지를 모두 갚았고 자녀들이 장성해 분가했다면 금액이 그리 크지는 않아도 될 것이다.

-생활의 정도는 어떤가: 평소 생활비는 얼마나 사용하고 있나도 중요하다. 생활비가 많이 드는데 보험금이 적다면 차이가 많아져 보험의 효과가 소멸될 것이다.

보험금은 꼭 죽은 후에만 받을 수 있는 것은 아니다. 가입 기간과 보험 종류에 따라 말기 환자 또는 중병에 들었다면 보험금 사전 지급도 가능하다.

생명보험의 종류

생명보험은 크게 2가지로 구분된다. 우리가 ‘텀’(term)이라고 부르는 ‘정기 생명보험’과 ‘홀라이프’(whole life)라고 부르는 ‘종신 생명보험’이다.

글자 그대로 텀 즉, 정기생명보험은 일정금액을 정기적으로 약정 기간 동안 내는 것이다. 약정 기간이 끝나면 재 계약을 할 수 있지만 나이가 들었으므로 보험료가 크게 올라갈 수 있다. ‘종신생명보험’은 죽을 때까지 유효한 보험이다. 매달 내는 돈으로 보험사는 보험료를 커버해 주고 남은 돈을 투자해 불려준다.

▲종신생명보험(홀)

죽을 때까지 약관이 유효한 보험이다. 보험료는 정기 보험보다 비싸지만 앞서 설명대로 생명 보험료 이외의 나머지 돈은 보험사가 적립해 보장 이자율로 불려나간다. 따라서 보험 내에 현금이 쌓인다.

보통은 보험료를 평생내는데 젊은 나이에 가입하면 나이든 사람보다 보험료가 훨씬 싸다. 또 보험 내에 쌓이는 현금도 매우 많아진다.

장점은 돈을 내거나 보험 약관에 충분한 현금이 쌓이면 죽을 때까지 보험금은 보장된다.

도중에 돈을 내지 않아도 쌓여 있는 현금이 모두 고갈 될 때까지 생명 보험료를 지불해 주기 때문에 한동안 또는 평생 보험을 가질 수 있다.

또 어떤 보험은 매년 배당금도 받는다. 특히 현금이 많이 쌓여 있으면

빌려 쓸 수도 있다.

하지만 단점도 있다. ‘텀’ 정기 보험보다 비싸다. 또 생명보험료가 나이에 따라 올라 갈 수 있다. 지미 황 대표는 이 때문에 일찍 시작하라고 조언했다. 나이들어 가입하면 약관 내 생명보험료가 높아지기 때문에 전체 보험료도 증가한다.

▲텀. 정기생명보험

일정 기간 동안만 혜택이 주어진다. 자녀들을 키우는 동안만 보험에 가입할 경우다.

보험료도 매우 저렴하다. 그런데 20년 등 일정 기간이 끝나면 보험을 갱신할 수 있지만 나이가 들어 매우 높은 보험료가 책정된다.

장점은 우선 가격이 저렴하다는 것이다. 또 필요한 보험금만큼만 가입할 수 있다. 자녀들을 키우는 동안 필요할 수도 있다.

단점은 일정 기간 이후에는 더 이상 생명보험 커버가 되지 않는다는 것이다. 또 갱신할 때마다 보험금은 크게 뛰어 오른다. 나이가 들기 때문이다. 특히 중병에 걸리거나 몹시 아프다면 보험 재계약이 안될 수 있다.

▲유니버설 라이프

유니버설 라이프는 보험료가 매우 유동적인 현금 적립 생명보험이다.

현금이 많이 쌓일수록 전체 보험료가 낮아 질 수 있기 때문이다. 따라서 보험료, 생명보험금, 현금 적립 등 3가지를 별도로 구분하는 보험

이다.

매우 유동적인 상품이어서 생명보험금을 고정할 수도 있고 도중에 올릴 수도 있다. 또 투자 시장이 좋고 일찍 가입하면 보험금을 더 이상 내지 않아도 된다.

단점은 보험료 보다 적게 내면 보험금도 줄어들 수 있다. 또 투자 시장이 좋지 않으면 현금이 줄어들 수 있다. 누적 현금이 없으면 보험 약관 이야에 없어질 수 있다.

▲배리어블(Variable) 또는 변액생명보험

보험금과 누적 현금이 변할 수 있다. 보험회사는 고객에게서 받은 보험료를 주식, 채권, 뮤추얼 펀드와 같은 기타 상품에 투자한다.

보험 가입자 입장에서는 위험을 감수해야 한다. 만약 잘 투자했다면 높은 수익을 올릴 수 있다. 하지만 반대로 수익이 떨어지면 보험료가 올라가고 보험금이 줄어들 것이다.

▲기타

-보충(Supplemental): 보통 직장 에서 가입해주는 보험금이 적다면 배우자, 자녀들을 위한 추가 보험이 필요할 것이다. 이런 경우 가입할 수 있다.

-조인트: 부부 등 두사람 이상을 커버해주는 보험이다. 하지만 보험회사는 큰 돈을 지불해야 하는 위험성 때문에 높은 보험료가 책정된다. 자넷 기자

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



부동산

“모기지를 다 갚아버려, 말아”

노년의 부채 불안감 없앤다면 갚아야
은퇴 미국인 40%는 모기지 부채
목돈 없애고 수입 없으면 대출 어려워
경우의 수 따져 신중히 결정해야

“모기지를 한꺼번에 갚아버려, 말아” 많은 은퇴자들이 고민이다. 하지만 전문가들은 딱 떨어지는 정답은 없다고 말한다.

은퇴 연령에 접어들면서 재용자를 했거나 집을 구입했다면 그리 쉽게 말할 일은 아니기 때문이다. 모기지를 모두 갚을 능력이 있다고 해도 이를 한꺼번에 갚을 필요가 있느냐는 것이다.

은퇴 연령이 가까운 사람들은 대부분 역대 최저 수준의 낮은 이자율로 주택을 구입했거나 재용자를 받았을 가능성이 높다. 낮은 이자율로 매달 갚아 나가는 모기지를 지금 일시불로 갚기에는 수치상 조금 억울한 부분이 든다.

이자율이 올라가면서 채권에 투자하는 것이 훨씬 더 높은 수익을 올릴 수 있다. 또 목돈을 다 써버리면 나중에 비상금 마련도 어렵다.

경제 전문지 월스트리트 저널은 은퇴를 앞두고 모기지를 놓고 고민하는 예비 은퇴자들을 위해 다양한 경우의 수를 비교 설명했다. 하지만 결론은 내리지 않았다. “그저 마음의 평화를 느끼는 대로 하라”가 정답이라는 것이다.

콜로라도의 콜로라도 스프링스의 앨랜 로스 재정 플래너는 “1년 전 계산 상으로는 목돈이 있다면 모기지부터 갚는 것이 최상책이었지만 요즘 채권 이자율이 크게 뛰어 올라 상황이 달라졌다”고 말했다.

인 은퇴자 4명 중 3명은 모기지를 가지고 은퇴한다고 보도했다. 이전 세대보다 더 많은 은퇴자들이 모기지 부채를 가지고 있다는 것이다.

연방준비제도에 따르면 최근 자료인 2019년 65~74세의 38%가 살고 있는 집에 모기지 부채가 있거나 주택 에퀴티 라인오브크레딧을 가지고 있다는 것이다. 30년 전인 지난 1989년 22%보다 크게 뛰어올랐다.

이자역대 최저 수준으로 머무르자 많은 주택 소유주들은 30년 고정 이자율로 재용자했다. 예비 은퇴자들에게는 은퇴 후에도 갚아야 할 모기지를 서슴없이 안고 가겠다는 결정이었다.

비영리 종업원혜택연구소에서 웰빙 베니핏을 연구하는 크레이그 코플랜드 국장은 “7% 또는 8%를 가지고 있었다면 재용자를 통해 2%대로 낮출 수 있었다”면서 “재용자를 하지 않을 이유가 없다”고 말했다.

문제는 많은 은퇴자들이 일시불로 남은 모기지를 갚을 능력이 부족하다는 것이다. 또는 목돈을 모기지 갚는데 사용하기 보다는 다른 쓸만한 목적에 사용하는 것이 우선으로 생각한다. 많은 은퇴자들은 은행이나 투자 브로커구좌에 현찰을 넣어두고 싶어 한다. 재정적 안전장치를 마련하고 싶어하다. 모기지를 갚으면 목돈이 없어지고 이자가 올라가고 직장 없이 홈 에퀴티 대출도 어려울 수 있으므로 비상시 목돈 만들기가 두렵게 생각될 수 있다.



하지만 모기지를 목돈으로 갚을 능력이 충분히 있다면 여러가지 요인을 비교해 결정해 보는 것도 좋다.

▲이자율 비교

가장 안전한 자산으로 생각되는 미국 국채나 이자율 보장 고정 어누이티 같은 보장 상품의 이자율, 그리고 현재 가지고 있는 모기지 이자율을 비교해 보는 것이다.

9월말 현재 10년 만기 미국 국채 수익율은 4%에 육박하고 있다. 또 요즘 어누이티 3년 고정 수익율이 거의 4%대에 육박하고 있다. 불과 한 달여 만에 쑥쑥 자리고 있다. 증시에 불안감을 느낀 투자자들이 안전자산으로 이동하기 때문이다. 전문가들은 채권 이자율은 더 올라갈 것으로 예상한다.

만약 현재 가지고 있는 2%대의 모기지가면 목돈을 갚으면 투자 손실을 경험하게 되는 꼴이다.

10만 달러 모기지를 3% 이자율로

가지고 있다고 생각해 보자. 모기지를 모두 갚아버리면 집주인은 연 3%의 이자를 절약할 수 있는데 3% 수익을 보장받는 것과 같다.

만약 10만 달러를 단기 국채에 투자한다고 가정해보자 요즘 단기 채권 이자율은 대략 3.5% 정도다(계속 올라갈 것임). 그런데 10만 달러를 모기지보다 더 수익이 나는 주식에 투자한다고 생각하자.

경제 분석회사 모닝스타에 따르면 1926년 이후 미국 주식은 인플레이션 계산 이후 7%가량 평균 수익을 올렸다. 요즘 모기지 이자율 보다 훨씬 더 높은 수익이다.

그러나 이 7% 수익은 보장이 안된다. 올해 S&P 500은 지난 9월 1일까지 무려 16.8%나 빠졌다. 1965년 말부터 1981년 말까지 S&P연률 수익은 배당금 없이 약 1.8%에 그쳤다.

매우 위험 천만한 투자다.

▲세금 고려

매우 복잡한 계산으로 선뜻 이해하기가 힘들다.

2017년 이후 전반적인 세금 보고 표준 공제가 크게 올랐다. 표준 공제가 올라 주택 모기지 이자 지출금을 공제 받는 주택 소유주는 그리 많지 않다.

3%의 10만 달러 모기지를 가지고 있고 22% 세율의 주택 소유주라고 가정하면 3% 모기지 비용은 세금 효과를 반영한 후 2.34%로 떨어진다. 표준 공제를 넘는 금액에 대한 세금 공제 수익으로 보면 된다.

집주인은 채권에서 얻는 수익을 세금 보고 때 세금을 떼어야 한다.

표준 공제로 얻는 2.34% 수익과 앞선 세율의 주택 소유주가 채권으로 얻는 3.49%의 수익에서 세금을 빼고 남은 2.7%의 수익을 비교해 보는 것이다.

당연히 2.7% 수익이 세금효과 후 얻는 모기지 2.34% 수익보다 높다.

자금 유동성 문제

3% 이자의 모기지를 모두 갚아버렸다면 충분한 여유 자금이 없는 한 은퇴 자금이 필요하면 주택 에퀴티에 손을 대야 한다.

하지만 충분한 자산을 보유한 은퇴자라도 수입이 적으면 새 모기지를 받기 어렵다. 결국 필요한 현금을 조달하려면 집을 팔아야 한다.

저리로 빌린 홈에퀴티 론과 리버스 모기지를 포함한 주택 부채를 비교해 결정해야 한다. 가장 중요한 것은 심리적인 문제다.

목돈으로 모기지 부채를 갚아버리면 안정감을 찾을 수 있을 것이다.

투자에 익숙하지 않다면 앞서 설명한 채권 투자와의 비교는 결국 무의미해진다.

“마음이 따라가는 대로 하라”는 것이 전문가들의 조언이다.

김정섭 기자

은퇴자 모기지 부채

월스트리트 저널은 지난 9월초 미국

여유 돈 많다면

US메트로뉴스 usmetronews.com

월 조회 수 142만 건 돌파

월 페이지 뷰 10만 3천 명 돌파

“운동 부족한 개는 치매 위험 높다”



노견의 최소 14~35%에서 치매 운동하지 않은 개는 위험 6.47배 개 건강도 견주 환경 따라 영향

개도 치매에 걸린다. 치매는 인지 장애를 말한다. 그런데 운동이나 활동이 부족한 개는 치매 위험이 더 높아진다고 한다. 개의 치매는 어느 집에 살고 있는냐에 따라 위험성이 높을 수도 있고 낮을 수도 있다는 것이다. 일간지 뉴욕타임스는 최근 운동이 부족한 개는 치매 위험성이 더 높아진다는 한 연구 보고서를 인용해 보도했다.

70과운드의 스위스 대형견 베른 견종인 단테는 8살쯤부터 이상해지기 시작했다. 뉴욕 인터레이크의 한 가정집에서 우리에게 갇힌 곰처럼 단테는 우두커니 서있거나 집 오르간의 페달을 물끄러미 바라보기도 한다. 한밤중에는 아무런 이유 없이 끊임없이 짖어댄다. 또 집안에서 대소변을 가리지 못했다.

뇌 스캔을 해 본 결과, 단테는 흔히 들개 치매로 불리는 개 인지 기능 장애를 겪고 있었다. 종종 개 버전의 알츠하이머병으로 알려져 있다.

노견의 최소 14~35%에서 개 치매가 발견된다는 연구도 있다. 하지만 증상이 청각 저하 등 다른 질병들과 유사해 실제 치매가 보편적인지는 확신하기 힘들다.

개 질병과 연령을 연구하는 워싱턴 주립대학의 ‘개 노화 프로젝트’(Dog Aging Project)는 프로젝트에 등록된 1만5,019마리의 개를 분석해 치매에 걸릴 위험성이 높은 주요 요인을 찾아냈다. 그 결과는 최근 ‘과학 보고서’ 학회지에 발표됐

다. 학회지에 따르면 운동이 치매 위험을 크게 막아주는 역할을 한다는 사실만은 확실하다.

연구팀은 매우 활동적으로 운동하는 개에 비해 활동이 적고 운동량이 적은 개는 인지 장애 진단이 6.47배나 높았다.

치매 가능성은 신경계 이상 또는 시각 및 청각 장애를 가진 개에서 더 높게 나타날 수 있다.

사람과 개의 치매 전문으로 이번 연구의 공동 저자인 워싱턴대학의 앤니 트 피츠패트릭 교수는

“외부 세계로부터 자극을 받지 않으면 우리는 뇌를 사용하지 않을 가능성이 더 높아지는 것 같다”고 말했다.

외부 활동 부족과 더불어 인지 장애를 유발하는 또다른 요인도 있다.

개의 수명 6.9세

나이다. 개의 수명은 견종이나 크기, 몸무게 등에 따라 다르다. 마스티프는 6~12년 이지만 치와와는 12~20년으로 길다. 노견의 수명은 기타 질병에 따라 달라질 수 있다.

실제 알츠하이머를 포함해 개의 치매 위험 요인은 인간의 것과 유사하다.

이번 연구에서 나이에 관계없이 모든 개들 사이에서 개 인지 기능 장애의 가능성은 1.4%였다. 하지만 개의 평균 연령은 6.9세이고 실험 대상 노견은 19.5%에 지나지 않아 실제 노견의 인지 장애 정도는 20~30%를 넘을 것으로 보인다.

피츠패트릭 박사는 “이번 연구는 인지 장애가 있는 개와 그렇지 않은 개를 비교하는데 목적이 있다”면서 “하지만 시간이 갈수록 인지 기능이 높은 개도 기능이 저하될 수 있다는 것을 알 수 있었다”고 덧붙였다.

2019년과 2020년 개의 건강 상태를 살펴본 주인들이 다음과 같은 질문에 답하는 식으로 자료가 수집됐다.

▲개들의 걷는 속도가 불규칙하고 한곳을 맴돌며 걷거나 방향을 잃은 적은 얼마나 되나.

▲장애물을 만나면 어찌할지 모르거나 옆으로 비켜가지 못하는 경우가 얼마나 자주 있나. ▲벽이나 문쪽으로 자주 걸어가거나. ▲땅에 떨어져 있는 음식을 찾는 데 어려움을 겪는다면 얼마나 자주 그러하나.

흡연 등 견주에 영향

쥐나 과일 파리 같은 실험실 동물과는 달리 개는 주인의 환경과 2차 흡연, 잔디 살충제, 건강 관리와 같은 사회적 요소에 영향을 받는다.

‘개 노화 프로젝트’의 공동 국장인 매트 캐버레인 생물노인학 박사는 “인간의 장수는 75%가 자연적 영향이고 25%는 유전적 요인”이라고 밝혔다. 그는 “따라서 반려견이 생물학적으로 나이 드는 과정에서 환경적 가변성의 역할을 이해하는 기회를 제공한다”고 덧붙였다.

개는 사람보다 더 빨리 나이 들기 때문에 인간과 개의 노령에 대한 연구 기회와 자료를 더 잘 제공해 준다.

개의 인지 장애 기능 저하는 꼭 집어내기 힘들다. 개들이 사람의 지시를 무시하는 것 같이 보인다면 뇌가 수축됐다고 보다는 귀가 안들리거나 나이들어 고집이 세진 것일 수도 있다.

인지 장애일 것 같은 증상은 실제 뇌졸중, 뇌 염증, 당뇨, 호르몬 과다로 인한 신진대사 이상 증인 ‘쿠싱병’ 등이라고 콜로라도대학의 니콜 이어하트 수의학 교수가 밝혔다.

그는 “개의 눈을 똑바로 보고 얼마나 개가 오래 시선을 고정시킬 수 있는지 관찰하라”면서 “치매에 걸린 개는 평소 집중하던 것을 더 이상 집중할 수 없게 된다”고 밝혔다.

이번 연구에 참여하지 않은 그는 “모든 동물에게 운동은 건강하고령화에 좋고 지속적인 운동 습관은 알츠하이머와 같은 치매를 예방할 수 있음을 확인시켜 준 것”이라고 반겼다.

서두에 말한 베른 견종인 단테의 평균 수명은 6~8년이다. 단테는 현재 11살이다. 단테는 어릴 적 특히 운동량이 많았다. 장애물 경기에도 나갔고 한번에 높은 계단을 뛰어오를 정도로 육체적, 정신적 예리함을 자랑했다.

그러나 지금 단테는 함께 사는 반려견들과 어울리지 못하고 사람을 두려워 한다. 대신 비가 오는 날에도 그가 평소 좋아하던 라일락꽃 더미 아래 웅크리고 있다.

견주인 리사 미첼은 “집안으로 데리고 오려고 했지만 ‘내일이 마지막 날이 될 수 있다’는 생각에 평안한 곳에서 있도록 내버려 둔다”고 말했다.

이어하트 교수는 개의 인지 장애를 잠시나마 늦출 수 있는 약과 음식은 있지만 견주는 개의 악화되는 방향 감각 상실을 잘 관찰해야 한다고 조언했다.

개의 일상을 방해하지 말고 가구를 옮기지 않는다. 또 개가 마당에서 돌아다닐 수 없거나 길을 잃지 않도록 마당을 안전하게 만든다. 익숙하지 않은 방문객들과 파티를 한다면 개가 자극을 받지 않은 안전한 환경에 개를 둔다.

개도 사람처럼 해가 지면 치매가 악화되는 ‘일몰 증후군’(sundowner syndrome)을 겪는다는 사실을 알고 있어야 한다.

존김 기자 john@usmetronews.com



CA LIC. #0672600

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



45년 신용과 전통의 한미보험
보험료는 낮추고
보상은 충분하게!

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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

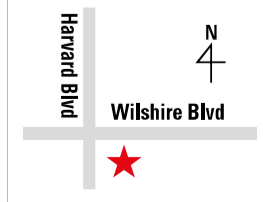
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



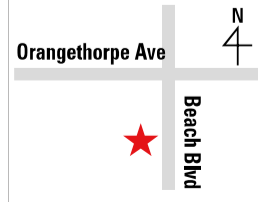
한미보험(주)
SINCE 1972
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

www.hanmiinsurance.net

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

랭킹 순위보다 자신에 맞는 대학 선택을...

졸업률, 재등록률, 학업 평판, 교수 자원 등 평가
언론마다 순위 달라 큰 의미 두지 말기를

최근 US News가 2022-23 미국 대학 랭킹을 발표했다. 해마다 이 발표가 나오면 어김없이 이 발표에 대한 신뢰성 문제가 제기되곤 한다. 그럼에도 불구하고 입시를 준비하는 많은 고등학생들과 학부모들은 이를 중요한 자료로 삼는다.

과연 ‘대학 랭킹’이란 어떤 의미를 주는 것일까? 그리고 왜 매년 이 발표에 대해 논란이 벌어지는 것일까?

이에 대해 알아보자.

US News의 순위 선정 방법

이 매체는 나름 많은 자료를 취합해 가중치를 주는 방식으로 계산해 순위를 발표한다.

순위를 결정하는 근거는 졸업률과 학생들의 재등록율, 그리고 학부 학업 평판, 교수 자원 등을 중요하게 다룬다. 여기에 학생 한 명당 학비 지원 등 재정적인 요소들이 포함된다.

하지만 순위를 매기는 기준은 매년 대학 랭킹을 발표하는 기관마다 다르기 때문에 결과도 다르게 나와 혼란이 가중되곤 한다.

니체(Niche)나 포브스(Forbes) 같은 기관들의 랭킹을 보면 US News와는 너무 많은 차이를 보이는 것도 이 때문이다.

무엇이 문제일까?

US News의 랭킹 자료를 무의미하다고 단정지을 수는 없다. 내용들을 들여다보면 분명 나름 살펴봐야 할 것들도 있기 때문이다.

예를 들어 졸업률이 순위를 산출하는 과정에서 비중 있게 다루어지는 것은 학사 학위를 받는 게 대학 진학의 기본 목적에 해당하기 때문이고, 재학생들의 재등록율은 그 대학 학생들의 대학생활에 대한 관심과 매력, 아니면 자신에게 중요하거나 필요한 장점들을 가지고 있음을 간접적으로 보여주는 대목이다.

하지만 높은 졸업률의 이면에는 4년 또는 6년내 졸업을 하기 위해 얼마나 치열한 학업과정을 이수해야 하는지, 그리고 이로 인해 재학생들이 적지 않은 스트레스를 받고 있을 것이란 사실도 존재한다.

또다른 문제는 해마다 발표되는 순위에서 명문 사립대학들의 순위는 거의 변동이 없다는 사실이다.

US News가 순위를 산출하는 조건들 중에서는 비중 있게 다루는 교수 자원이나 학부 학업 평판은 근본적으로 대학에 돈이 많아 충분한 재정지원이 가능할 때 더 좋아질 수밖에 없다.

이런 이유로 인해 최상위권에는 사립대, 그리고 재정이 풍부한 대학들이 차지하게 되고, 세월이 흘러도 거의 변화를 보이지 않는 이유가 되고 있다.

마지막으로 각 대학 관계자들이 서로 평가를 하는 방식에서 자신들이 잘 모르는 대학에 대해 정확한 평가를 내릴 수 없는 반면, 나름 역사와 명성을 갖춘 대학들은 자기 대학의 이 같은 점들을 더욱 부각시키기 위해 더 높은 평가를 내리기 때문에 객관성이나 공정성에 얼마나 신뢰를 가져야 하는 지도 의문이라고 할 수 있다.

랭킹 중시하는 학생 및 학부모들도 문제

이 같은 대학 순위 발표가 해마다 관심과 논란을 동시에 일으키는 또다른 원인은 학생과 학부모들에게도 있다.

탑10 스쿨에 합격하고 진학했을 때 마치 성공의 상징 또는 자랑으로 생각하고, 또 이를 바라보는 주변에서도 그렇게 인정하는 분위기 등이 결국 이런 순위 발표 경쟁을 부추킨다고 볼 수 있다.

근본적으로 이런 발표를 하는 기관들은 영리를 목적으로 하고 있기 때문에 논란의 여부를 떠나 주 고객인 학생과 학부모들의 관심이 크면 클수록 그만큼 자신들의 비즈니스에 득이 된다.

결국 순위를 여과 없이 받아들이고 맹목적으로 신뢰하는 분위기가 이런 환경을 조성하는데 일조를 하고 있는 셈이다.

랭킹 발표가 무의미한 것일까?

이 대목에서 다소 상충되는 것들이 있다.



순위 발표가 누구도 거부할 수 없는 객관적이고 확실한 내용이라고 볼 수 없지만, 그렇다고 해서 아예 무시할 필요는 없기 때문이다.

그 안에 있는 내용들 중에는 앞서 잠깐 언급한 대로 알아 두면 유익한 정보들이 분명 존재한다. 다시 말해 대학 진학을 준비하는 학생이나 학부모들은 순위라는 숫자에 눈을 맞추게 아니라 여러 다양한 정보들을 찾는데 중점을 둔다면 입시 준비에

유익한 자료로 활용될 수 있다. 예를 들어 입시 요강이나, 학비, 위치, 전공, 이전 합격자들의 SAT 점수 분포 같은 것들은 자신이 지원 대학을 결정하고 도전하는데 모두 빼놓아서는 안 되는 요소들이다.

결론적으로 필요한 것만 취하면 된다는 뜻이다.

그리고 앞에서 다뤘듯이 상위권 대학들, 특히 사립대는 나름 상당한 자산을 가지고 있다. 예를 하버드 대학은 400억달러, 예일은 300억달러, 스탠포드는 290억달러의 자산을 운영한다. 거의 대기

업 수준이다. 이 같은 어마어마한 재정은 결국 양질의 수업환경과 지원 등 학생들에게 많은 혜택을 제공한다. 여기에 더해 이런 대학들은 동문 네트워크이 단단하는 점도 빼놓을 수 없다.

그만큼 재정이 탄탄한 대학의 재학생들에게 적지 않은 유리한 점들이 존재한다는 사실을 부인할 수는 없는 것이다.

좋은 대학의 의미를 결정하는 중심에 대학 지원자가 자리 잡아야 한다. 그리고 4년이란 생활이 자신에

게 유익하고 즐거우며 보람과 가치를 얻을 수 있어야 한다.

때문에 지원 대학을 결정하는 데 있어 실력도 중요하지만 성격, 취향, 장래 목표, 희망 전공, 선호하는 환경, 가정의 재정 형평 등 여러 가지를 깊이 생각해 보고 비교하며 따져 봐야 한다. 즉 각 개인의 사정과 상황, 그리고 미래를 향한 준비 조건 등이 부합될 수 있는 곳이 그 지원자에게는 좋은 대학이 될 수 있다.

특히 랭킹은 그 대학의 전반적인 평가이지, 그 대학이 모든 전공들이 그 랭킹에 해당되지는 않는다는 사실도 잊지 말아야 한다.

예를 들어 이과 계통의 전공을 원하고 학비 부담도 적어야 하며, 졸업 후 바로 취업을 목표로 하는 지원자가 있다고 가정해 보자. 이런 지원자에게 가장 효율적인 대학으로 명문 사립 보다는 칼폴리산 루이스 오비스포가 될 수 있다. 캘리포니아 주립대지만 교육의 질도 좋고 높은 취업률을 자랑한다.

이처럼 지원자 마다 환경이 다르기 때문에 랭킹 또는 대학 간판에 얽매이기 보다는 시야를 넓혀 정말 꼭 맞는 대학이 어디인지를 적극적으로 찾아보는 게 가장 중요하다.

필립 기자

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

렌터카 대신 현금으로 보상받을 수 있을까?

전문가칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹



교통사고를 당한 뒤 사고에 대한 두려움이나 트라우마로 인한 운전하기를 겁내는 경우가 있다. 또 몸을 크게 다쳐 운전하지 못하는 고객도 적지 않다. 그래서 1,000달러 넘는 금액의 렌터카 커버리지가 있음에도 불구하고 렌터카를 사용하지 않고, 친구나 가족의 차를 얻어타거나 우버나 리프트

같은 택시를 이용하곤 한다. 그렇다면 이렇게 사용한 교통비(택시비)를 보상받을 수는 없을까?

결론부터 말씀드리면, 본인의 자동차 보험이 렌터카 커버리지를 갖고 있다면 이에 해당하는 만큼 렌터카를 사용하거나, 렌터카를 사용하지 않을 경우 커버리지 한도 내에서 현금으로 보상받을 수 있다. 이를 '사용 손실(loss of use)' 이라고 하는데, 우버/리프트와 같은 택시비나 버스비 등 교통비로 사용할 수 있다.

또, 요즘은 부품이나 인력 부족으로 자동차 수리 기간이 30일을 넘기는 경우가 많다. 만약 사고가 나의 과실이 아닌 상대방 과실로 발생했다면, 상대방 보험회사로부터 추가로 렌터카 사용료를 보상받을 수 있다. 다만, 상대방 보험회사에서 렌터카를 제공할 경우, 현재 본인이 운행하는 차량 수준의 렌터카를 사용해야 한다.

아울러, 차가 아닌 신체 부상으로 인해 일하지 못했거나 비즈니스를 하지 못했을 경우에는 '소득 손실(loss of wage)' 이라

고 하여 보상받을 수 있다. 이를 위해서는 고용주 편지나 임금명세서 등을 통해 사고로 인해 일을 하지 못해 소득이 줄었다는 사실을 보여줘야 한다.

하지만, 사고로 인해 차를 비즈니스에 사용하지 못했을 경우 비즈니스 손실에 대해 보상을 받는 것은 쉽지 않다. 보통 교통사고는 자동차 보험으로 처리하기 마련인데, 자동차 보험에는 재산 피해(Property Damage)나 신체 상해(Bodily Injury)에 대한 보상은 있지만, 기타 비즈니스 손실에 대한 보상은 따로 없기 때문이다.

또한, 차량 파손으로 비즈니스 운영에 손실을 보았을 경우, 피해자에게는 렌터카나 다른 방법으로 '피해를 최소화해야 하는 의무(duty to mitigate)' 가 있다. 따라서, 사고로 인해 비즈니스에 손실이 발생할 것으로 예상될 경우, 피해자는 가능한 범위 내에서 합리적인 수준으로 피해를 최소화해야 한다.

그렇다고 해서 비즈니스 손실을 보상받을 길이 전혀 없다는 것은 아니다. 이는 자

동차 보험 이외 별도의 소송을 통해 손실을 보상받을 수 있기 때문이다.

끝으로 한인 운전자 가운데 많은 분들이 책임보험, 즉 상대방에게 피해를 보상해주는 보험만 가입하고, 본인이 입게 되는 피해에 대해서는 보상받는 보험은 구입하지 않고 있다. 하지만 요즘 운전자 가운데 많은 수가 무보험으로 운전하고 있어, 내 잘못이 아닌 사고인 경우에도 제대로 보상받지 못하는 경우가 많다. 따라서, 자동차 보험에 가입할 때는 책임보험뿐 아니라, 자신을 보호할 수 있는 자차 수리나 렌터카, 무보험자 커버리지를 꼭 구입할 것을 추천한다.

▲213-351-3513, www.alexchallaw.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.

10살 다출이의 그림 일기

할아버지와 함께 그린 그림(Painting with Granpa)

얼마전 우리 가족은 할아버지, 할머니와 친척들을 보러 한국에 갔어요. 나는 많은 일을 할 수 있을 것 같아서 가기 전부터 신이 났어요. 그중에서도 할아버지와 그림을 그릴 수 있을 것 같아서 더 좋았어요. 우리 할아버지는 그림을 정말 잘 그려요. 나도 언젠가 할아버지처럼 되고 싶어요.

나는 한국에 가서 제일 먼저 할아버지에게 우리가 같이 그림을 그릴 수 있는지 물어봤어요. 할아버지는 그러자 하셨어요. 우리 할아버지는 오일 페인트로 그림을 그리는데 나는 오일 페인트를 써본 적이 없어요.

할아버지께서 많이 가르쳐 주셨어요. 나는 점점 오일 페인팅을 좋아하게 되었어요. 왜냐하면 오일 페인트는 두껍게 그려지는 느낌이 나고 여러번 위에 다시 그릴 수 있었어요.

나는 과일 바구니를 그리기로 했어요. 처음에 그린 과일 바구니는 좋아보이지 않았어요. 나는 계속 그렸고 드디어 바구니와 과일들이 어울리기 시작했어요.

이렇게 큰 캔버스에 오일 페인트로 그림을 그려본 것은 처음이었어요. 할아버지가 내 옆에 있어서 할 수 있었어요.

정말 재미있었어요.



유화 (21X18)



자궁내막암

8면에서 계속

HPV는 생식기 혹과 경우에 따라서는 경부 또는 성기 암을 유발할 수 있다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 11~26세 여성에 대한 HPV 백신 접종을 추천한다.

골반 통증 진단 받기

골반 통증은 감염, 과민성 대장 증후군, 또는 방광을 포함해 많은 문제로 발생할 수 있다. 따라서 꼭 진단을 받아야 한다.

또 자궁 내막증의 일반적인 증상일 수 있다. 자궁 조직이 원래 위치를 떠나 밖으로 나오면서 골반이나 복부강과 같은 다른 신체 부위에 병변을 일으키는 병증이다.

생리 이외의 통증 또는 생리중, 성관계시 통증을 유발할 수 있다.

임신 가능한 여성들의 약 10%가 이런 조건을 가지고 있는데 치료를 하면 사라진다.

이 증상이 어떻게 시작되는지에 대해서는 여러 가지 가설이 있다. 하지만 정확한 이유는 아직 설명되지

않고 있다.

자궁 내막증은 불임의 아주 위험한 요소이다. 그렇다고 자궁 내막증이 있는 사람들이 임신에 어려움을 겪는다는 것은 아니다.

불임 여성의 약 40%가 자궁 내막증을 앓고 있다.

가능성은 거의 없지만 방광, 장, 소변을 신장에서 방광으로 보내는 작은 관인 수뇨관과 같은 장기를 공격해 심각한 건강상의 문제를 일으킬 수 있다.

과다출혈 무시 금물

생리의 양이 많은 것은 일반적이며 갱년기장애 등 원인은 많다.

일반적인 문제중 하나가 자궁 섬유증 또는 자궁에 생기는 악성 종양으로 과다출혈과 통증을 유발한다. 여성의 65~70%, 흑인여성의 85%는 50세 이전까지 나타날 수 있다. 대부분 증상이 없지만 증상이 나타나면 과다출혈, 통증, 복부 압박감을 느낀다. 일반적으로 임신에는 문제가 없지만 크기가 커지거나 임신에 방해가 되는 위치라면 제거 수술을 받을 수 있다.

흥미로운 수자 표현 들 ‘seven year itch’



김연신의
천 냥 빛을 갚아주는
영어 한마디

하나만 알고 둘은 모른다는 칠전팔기처럼 숫자로 상황을 효과적으로 표현하는 한국말 속담과 사자성어가 있듯이 영어에도 숫자가 들어간 유용한 표현들이 많다.

인간과 다른 동물을 구분하는 주요인이 언어와 수학적 능력임을 고려하자면 숫자가 들어간 언어 표현은 꽤나 흥미로운 언어 구사 방법이다. 숫자가 들어간 영어 이디엄들을 원어민들이 자주 사용하고 사회문화적 의미가 있는 표현 위주로 살펴보자.

catch-22는 딜레마, 진퇴양난, 이도저도 못하는 상황을 표현한다. 작가 조셉 헬러가 미국 군대의 부조리와 관료주의 비판한 소설, Catch-22를 1961년에 발표했다. 소설은 큰 반향을 일으켰고 제목 Catch-22는 모순되고 역설적이어서 어떤 선택도 할 수 없는 힘든 상황을 묘사하는 표현으로 자리 잡았다. 회사, 학교, 일반 대화에서 광범위하게 사용된다. You can't get a job without experience,

but you can't get experience without a job. That's a catch-22.(경험이 없이는 취업을 할 수 없지만 취업을 하지 않고는 경험을 쌓을 수 없다. 그건 모순적인 딜레마다.)

on cloud nine은 아주 행복한 기분, 절정의 행복이라는 뜻이다. be 동사와 함께 쓴다. Mike's been on cloud nine ever since she agreed to marry him.(마이크는 그녀가 결혼에 동의한 이후로는 행복의 절정에 다다른 기분이다.) 어원은 19세기 기상학에서 구름을 0에서 9까지 10가지로 구분했는데 9번째가 하늘 가장 높이 수직으로 발달한 폭신해 보이는 구름을 뜻하는데서 시작된 것으로 분석한다. 하늘을 날 것 같은 기분이라는 표현과 비슷하다.

비슷한 in seventh heaven도 많이 쓰는데 역시 최고의 행복이라는 뜻이다. 고대 종교에서 천국을 7단계로 나눴는데 가장 상위의 제7의 천국이니 얼마나 행복하겠는가? 현대에서는 종교적 의미는 없고 너무 행복하다는 의미로 쓰인다. Granny was in seventh heaven to see her grandchildren after a long time. (할머니는 오랜만에 손자 손녀들을 만나 너무도 행복했다.)

It takes two to tango는 탱고를 추려면 두 명이 필요하다 즉, 손뼉도 마주쳐야 소리가 난다와 비슷한 표현이다. t 사운드가 연속적으로 들어간 두음법 표현인 것도 재미있다.

1952년 발표된 팝송 제목으로 유명해졌고 1982년에 레이건 대통령이 구 소련과의 관계 회복에 대한 기자회견에서 이 표현을 쓰면서 관용구로 자리 잡았다. 결혼 등 양자 관계에서 둘 다 책임을 져야 한다는 의미로 많이 쓰인다.

the eleventh hour도 흥미롭고 세련된 표현인데 마지막 기회, 마지막 순간, 마감 직전, 막판이라는 의미다. 성경 마태복음에서 해 질녘(유대교 시간으로 11시)에 도착한 일꾼들이 하루 종일 일한 다른 일꾼들과 같은 돈을 받았다는 이야기에서 나오는 표현으로 최후의 가능성이 열려있는 마지막 순간이라는 의미로 쓰인다. Money became available at the eleventh hour.(마지막 순간에 돈이 이용 가능해졌다.)

back to square one도 자주 쓰는 표현으로 원점으로 되돌아간다는 뜻이다. 영국 BBC가 1930년대에 축구나 럭비를 중계할 때 경기장을 8개 정사각형(square)구역으로 나눈 도면을 이용했는데 경기를 속개할 때 첫 번째 구역으로 돌아간다는 표현을 쓴 데서 어원을 찾는다.

또는 사다리 보드게임에서 첫 번째 사각형으로 되돌아가는 규칙에서 시작됐다는 분석도 있다. If this doesn't work, we're back to square one.(이게 효과가 없으면 원점으로 돌아갈 것이다.)

이외에도 관을 6피트 아래에 매장하는 풍습에서 시작된 six feet under는 사망한, 매장된이라는 의미고, the seven year itch는 일반적으로 결혼 7년쯤에 찾아오는 권태기를 뜻한다. 원래는 피부병 욱(scabies)이 걸리면 가려움증이 7년은 간다는 표현이었다.

two's company; three's crowd는 셋은 너무 많고 둘이면 좋다는 뜻으로 사랑과 연애는 둘만이 하기에 놔두고 제삼자는 빠지라는 뜻이다.

have two left feet은 왼발만 둘이라서 춤을 잘 못 추고 어색하다, 몸치라는 뜻이다.

S/he is a ten but... 은 최근 틱톡에서 유행하는 밈(meme)에서 나온 표현이다. 영어에서 ten은 10점 만점, 최상이라는 의미로 그녀/그는 10점 만점이지만...에 때로 이상한 행동을 하는 부분을 더하는 농담조의 포스팅이 큰 인기다.

2.0는 two point o(투 포인트 오)로 읽는데 새롭게 향상된 버전이라는 의미의 슬랭으로 젊은층이 많이 사용한다.

김연신

UCLA 정치학 전공TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.

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

메디케어 연례 변경 기간(AEP)

5면에서 계속
또 파트 C는 소셜시큐리티 번호를 가지고 있다고 해도 시민권이나 5년 연속 미국 거주 영주권자만 해당된다. 불법 신분은 가입할 수 없다는 말이다. 오리지널 메디케어는 합법적인 소셜 시큐리티 번호가 있는 불법 신분자가 40 크레딧의 근로 기록이 있다면 가입할 수 있다.
파트 C 플랜은 주치의 제도다. 주치의의 정해야 하고 주치의가 소속된 의료 네트워크(메디칼 그룹 또는 IPA)에서만 진료 가능하다. 대표적인 것이 HMO다. 요즘 PPO 플랜도 많이 나오지만 PPO 플랜 역시 주치의의 정해야 한다. 주치의가 소속된 네트워크내에서는 사용하면 저렴한 비용으로 진료를 받을 수 있지만 네트워크를 벗어난 지역에서 진료를 받으면

네트워크 내에서 사용하는 것보다 더 비싼 진료비를 내야 한다.
또 보험료도 HMO 플랜보다 비싸다. 한 가지 장점은 주치의 소견서 없이도 마음대로 의료진을 선택해 진료를 받을 수 있다. 오리지널 메디케어와 HMO 플랜의 중간형이라고 보면 된다.
파트 C, 어드 밴티지 플랜은 오리지널 메디케어에 없는 추가 혜택을 제공한다.
치과, 침술, 안경, 보청기, 체육관 이용, 비상 호출기, 차량 제공, 병원 퇴원 후 식사제공 등 다양한 혜택이 주어진다. 어떤 보험은 파트 B 보험료의 일부를 돌려주는 플랜도 선보인다. 고객 유치 경쟁을 위한 다양한 자극책으로 보면 될 것이다.
물론 추가 혜택은 각 보험회사 그

리고 플랜마다 다르다. 고객 입장에서는 혜택이 많아 좋다.

하지만 혜택만 보고 플랜을 선택하면 자칫 후회할 수 있으므로 신중을 기해야 한다.

보험회사가 무한정 퍼주기만 하지는 않을 것이다. 수지 타산을 맞춰야 하기 때문이다. 혜택이 추가된 대신 다른 혜택을 빼거나 줄이지 않았는지 꼼꼼히 살피는 것도 중요하다.

이미 지난달(9월) 각 보험회사는 가입자들에게 내년 변경 사항을 알리는 ‘연례 혜택 변화 통지서’(Annual Notice of Change)를 발송했다.

내년 1월부터 1년간 혜택과 비용, 플랜 커버리지 등의 변화를 미리 알려주는 편지다. 이 통지서를 바탕으로 계속 파트 C 플랜에 머물 것인지 아니면 다른 플랜으로 바꿀 것인지를 결정하면 된다.

메디케어 파트 D 처방전 플랜

지난달 연방의회가 만든 인플레이션 완화법(IRA)에는 시니어 약값 인하 정책도 포함돼 있다. 메디케어

사무국에 고가의 약값 협상권을 주고 시니어들의 약값 자기 부담금 한계도 단계적으로 대폭 낮추는 내용도 들어 있다.

시니어들에게는 매우 고무적인 혜택이 아닐 수 없다.

메디케어 파트 D, 처방전 플랜은 2가지 방법으로 가입할 수 있다.

연방정부의 오리지널 메디케어를 선택한 가입자들이 직접 선택하는 ‘단독’ 파트 D(stand-alone part D) 플랜과 처방전 플랜이 포함된 파트 C, 어드밴티지 플랜을 통한 가입하는 방법이다.

단독 파트 D는 돈을 내고 가입해야 하지만 파트 C에 포함된 파트 D 플랜은 보험료 없이 덤으로 혜택을 받는 것이다. 또 경쟁의 심한 대도시에서 판매되는 파트 C 내 처방전 플랜의 혜택도 독립 파트 D보다 많다. 보험사 간 고객 유치 경쟁이 치열하기 때문이다.

따라서 현재 복용하는 약품이 내년에도 동일한 혜택으로 커버되는지 또는 약값을 할인 받을 수 있는 ‘선호’ 약국(preferred pharmacy)

이 변경되지 않았는지 확인해 봐야 한다.

보험사들은 ‘선호’ 약국을 지정해 일반 약국보다 더싼 가격으로 가입자에게 약을 제공해 준다. 이 선호 약국은 바뀔 수 있으므로 잘 확인해 봐야 한다. 참고로 IRA 법에 따라 향후 3년간 처방전 약값이 단계적으로 내려간다.

메디케어 가입자가 약값으로 연간 일정 금액을 낸 후부터는 약값의 5% 또는 3.50달러만 지불하고 약을 구입할 수 있다. 이 연간 일정 금액을 ‘가입자 부담금’(Out of Pocket cost)이라고 부른다. 2022년 가입자 부담금 한계는 7,050달러다. 이 금액이 넘어가면 가입자 약값 부담은 크게 떨어진다.

그런데 2024년부터는 가입자 부담금 한계치를 넘으면 가입자가 약에 약값을 지불하지 않아도 된다. 2025년부터는 이 자기 부담금이 연 2,000달러로 대폭 낮춰진다. 질병으로 약값을 많이 지불해야 하는 시니어들에게는 매우 큰 혜택이다.

자넷김기자

건강

운동으로 무릎 연골에 산소, 영양 공급

무릎 건강 지키기

아프다고 중단하면 더 퇴화
무릎 주변 근육 인대 강화 훈련
골관절염 피할 수 없지만 조절 가능



퇴행성관절염 진행과정



- 1 연골이 닳아 관절의 부드러운 부분이 점점 없어진다.
- 2 연골을 보완하기 위해 관절 가장자리에 뼈가 불규칙적으로 변하고 움직일 때마다 아프다.
- 3 연골이 다 닳아 뼈와 뼈가 부딪친다. 윤활액이 많이 나와 무릎이 붓기도 한다.

무릎관절에 좋은 운동

누운 상태에서 다리 똑바로 들어올리기

한쪽 무릎 구부리고, 다른쪽 다리를 똑바로 유지한 채 들어올림. 느리게 5까지 센 후 내려 놓는다. 5번 반복. 침대에 누워 아침, 저녁마다 권장.



앉은 상태에서 다리 똑바로 들어올리기

의자에 바른 자세로 앉은 후 한쪽 다리를 똑바로 올림. 천천히 10까지 세며 자세 유지한 다음 다리를 천천히 내려놓음. 각 다리에 최소 10번 반복.



레그 크로스(Leg Cross)

테이블이나 침대 끝에 앉은 후 발목을 크로스로 만들. 허벅지 근육이 긴장될때까지 다리를 앞 뒤로 당겨준 후 10초간 유지했다가 휴식함. 그후 왼쪽, 오른쪽 다리를 바꿔 다시 반복. 4번 권장.



무릎 스쿼트

의자나 작업대를 지지대로 붙들고 무릎이 엄지발에 닿을때까지 스쿼트 자세로 앉았다가 일어남. 최소 10번 반복. 운동 실력이 향상되면 조금 더 쪼그리고 앉아볼 것



다리 스트레칭

다리를 앞쪽으로 뻗은 채 바닥에 앉은 후 천천히 한쪽 무릎을 구부리고 5초간 유지. 다시 다리를 뻗을 수 있을 만큼 쪽 뻗은 후 5초 유지. 이런 행동 각 다리에 10번 반복.



앉았다 일어나기

손을 사용하지 않은채 의자에 앉았다가 일어선다. 모든 동작은 천천히 해야 하며 1분동안 반복. 운동 능력이 향상되면 1분안에 할 수 있는 수를 늘려 볼 것.



그래픽: 유재일

걷기, 달리기 등 유산소 운동이 건강에 좋다는 것 정도를 다 알고 있다. 그런데 이런 운동을 지속하는데 필수적인 신체 부위 중 하나가 무릎이다.

무릎에 이상이 생기면 운동 자체가 힘들어진다. 시니어 세계에서 전해지는 서글픈 이야기가 있다. “무릎을 다치면 양로원에 간다”.

전문가들은 무릎 건강에 특효약은 없다고 말한다. 다만 많이 움직여(운동) 관절 주변의 근육을 키워야 무릎 건강을 유지할 수 있다고 한다.

뉴욕타임스는 최근 시니어 건강 최고 지킴이인 관절 보호 방법을 보도했다.

신문은 달리기를 하면 무릎을 다친다는 말이 있지만 43건의 MRI 연구 결과, 달리기가 단기 또는 장기적으로 무릎 연골을 손상시킨다는 증거를 발견하지 못했다고 전했다.

그런데 미국인 거의 절반은 평생 어느 시점에 고통스런 골관절염에 걸린다고 한다. 그렇다면 달리지 않으면 무릎을 보호할 수 있지 않겠느냐는 궁금증이 생긴다.

연골에 영양공급

무릎의 뼈와 기타 관절의 쿠션 역할을 해 주는 연골이 손상되면 골관절염에 걸린다는 과거의 개념이 바뀌기 시작했다.

달리기와 연골과의 관계를 연구해 스포츠 의학 학술지에 발표한 브리티시 컬럼비아 대학의 마이클라 칸 박사는 “연골에는 피와 신경 물질이 존재하지 않기 때문에 손상되면 스스로 치료가 불가능하다고 생각했었지만 아니다”라고 말했다.

주기적으로 몸무게가 가해지는 걷기와 달리기 등의 운동을 하면 무릎 관절 속에 있는 연골을 스폰지같이 쥐어짜 주게 되고 이런 과정에서 노폐물이 배출되고 매 걸음마다 신선한 영양과 산소가 공급된다.

칸 박사는 인공적으로 개발한 충격 흡수 제품은 오래 사용하면 기능이 저하되고 사용 불능이 되겠지만 인간의 연골은 살아있는 조직이기 때문에 정기적으로 사용하면 이에 적응하고 성장할 수 있다고 말했다.

2010년 운동을 하지 않는 사람에게 10주간 달리기 프로그램을 실시한 결과, 연골의 강도와 질이 1.9% 향상됐다는 연구도 있었다.

브리티시 컬럼비아 대학의 관절염 및 물리 치료 전문 연구원인 재키 위태커는 무릎이 아프기 시작한 사람들은 종종 수영이나 자전거 타기처럼 무릎 충격이 적은 운동으로 바꾸지만 “오히려 연골을 굵기는 것과 같다”고 설명했다.

짧게 그리고 자주

관절이 자세를 바꾸는 등의 새로운 압력에 얼마나 빨리 적응하는지에 대해서는 아직 알지 못한다.

칸 박사와 공동으로 연구한 ‘달리기 클리닉’ 의장 프랑소와 에스쿠리에 수석 연구원은 운동 후 또는 아침 운동 후 1시간 이상 무릎 통증이 생겼다면 관절에 과부하가 걸렸다는 신호라고 전했다.

그렇다고 운동을 중단하라는 것은 아니며 운동 강도와 시간을 조절하면 된다고 그는 덧붙였다.

연골 분자 학자 UC 데이비스의 키스바 생리학자에 따르면 연골 세포는 10분 운동에도 긍정적으로 반응한다. 그 이상은 스트레스가 축적되고 조직 손상이 가해지므로 더는 도움이 되지 않는다는 것이다. 따라서 1주에 2시간 이상 마라톤 급 테니스를 친다면 무릎이 아플 수 있는데 이런 경우 1시간으로 줄이고 1주에 2회하면 된다.

주말 영웅이 되지 말라

오늘 무릎이 감당하는 운동량은 지난 수주 및 수개월 동안의 운동량에 따라 달라진다. 겨울 스키 시즌이 시작되면 수개월 동안 운동을 하지 않다가 슬로프를 내려오다 다쳐 물리 치료사들을 찾는 사람들이 많다.

위태커 박사는 첫날 스키는 쉬운 곳을 택하고 다리 근육 또는 무릎이 감당할 정도의 짧은 운동만 할 것을 권했다. 우리 몸이 운동의 하중을 견딜 수 있는 능력에 적응하도록 하는 것이다.

그에 따르면 또 다른 부하가 다리에 가해지기 전에 다리가 준비할 수 있는 시간을 주는 것이 좋다. 예를 들어 일반적인 쪼그려다 뛰어오르기(스쿼트와 런지 동작)는 관절 주변의 인대를 강하게 만들고 무릎을 고정시켜주는 근육을 단단하게 만들어 줄 수 있다.

초보자는 10~15번 반복하는 동작으로 3회 한다. 필요하면 2~3회 더

할 수 있다.

응급 상황 피하기

스키와 같은 운동의 가장 심각한 장기 위험성은 오랫동안 웅크린 동작이 아니라 전방십자인대(A.C.L.)와 같은 외상 무릎 부상이다. 이들 절반은 5~15년 이내에 골관절염으로 발전한다.

무릎이 완쾌된 후에도 운동을 잘 안 하고 이로 인해 몸무게가 늘어나기 때문이기도 하다.

실제 한 연구 보고서에 따르면 무릎 골관절염은 외부 충격에 의한 무릎 부상을 당했던 축구 같은 운동선수를 사이에서 위험성이 더 높다는 것이다.

한가지 다행은 이런 무릎 부상 위험의 절반은 ‘신경근’ 훈련 프로그램(neuromuscular training)으로 극복할 수 있다고 서던 덴마크 대학의 골관절염 연구원 이와 루스가 밝혔다.

15분 정도의 운동을 주 3회 반복하거나 운동 전 충분한 워밍업 동작을 하는 것이다.

스키를 예로 든다면 우선 몸무게를 이용한 스쿼트 동작을 하고 다시 도약을 수차례 반복하고 역도 기구를 사용해 하체를 조절해가며 단련한다.

약물에 의존하지 않기

코루코사민과 콘드리틴 같은 보충제의 큰 효과는 아직 입증되지 않았다고 이들 전문가들은 말했다. 물론 이들 물질이 몸에 해를 끼치지 않는다. 하지만 반대적 의견도 있다. 2011년 터프 의과대학에서 실시한 연구에 따르면 매일 10그램의 콜라겐을 6개월간 먹으면 무릎 연골의 질이 향상된다는 것이다.

중요한 것은 무릎이 아픈 즉시 운동을 중단해야 한다는 속설은 맞지 않는다는 것이다.

계속 운동을 하고 관절 주변의 근육을 강화시키며 워밍업 등 올바른 운동 패턴 유지하면 이런 무릎 문제를 조정할 수 있다고 위태커 박사는 밝혔다.

그녀는 “나이가 들면 골관절염이 일반적이라고 생각하는 사람들이 많다. 물론 피할 수는 없지만 조절하는 방법은 많다”고 덧붙였다.

자넷김기자



그래픽: 유재일

딜러는 자동차 가격에 10% 더 붙여 판다

‘미친 자동차 가격’ 알고 보니 ‘서차지’ 공급 달려 권장 가격에 웃돈 없어 지프 랭글러는 24% 더 올려 받아 구입 미루고 충동구매 피해야

웃돈 주고 사야 하는 상위 5개 자동차
(9월 7일 현재, 단위: 달러)

차종	웃돈 비율	평균 웃돈
지프 랭글러	24.4%	8,400
포르세 마칸	23.1%	1만 4,200
제네시스 GV70	22.4%	1만 300
렉서스 RX	21.9%	1만 800
포드 브랑코	21.6%	8,700

크레딧 점수에 따른 이자율과 페이먼트 비교표
(4만 5,000달러 5년 대출, 9월말 기준, 단위: %)

점수	이자율	월페이먼트	총 이자페이먼트
720~850점	4.7%	844.00	5,614.00
690~719	6%	870.00	7,210.00
660~689	8.4%	921.00	1만 0,271.00
620~659	11.1%	980.00	1만 3,780.00
590~619	15.4%	1,079.00	1만 9,767.00
500~589	16.9%	1,116.00	2만 1,947.00

상승하고 있다. 이로 인해 소비자들의 월 페이먼트 부담 또한 늘고 있다.

‘에드먼즈’가 발표한 최근 자료에 따르면 지난 8월 새 자동차 평균 연 이자율은 5.7%를 기록했다.

4만 달러 자동차를 요즘 유행하는 6년 대출로 빌릴 때 1% 오른 6% 이자율을 적용하면 이자를 1,348달러 더 내야 한다.

‘에드먼즈’의 이반 드루리 국장은 “일반 은행에서 대출을 받아 구입하면 더 좋은 이자율을 받을 수 있지만 요즘 자동차 회사 자체 은행에서 저리 또는 무이자 대출 프로그램도 출시하므로 이를 이용할 수 있다”면서 “쇼핑이 필요하다”고 말했다.

크레딧 점수 중요

이자율은 크레딧 점수에 영향을 받는다. 신용도는 300점부터 850점 사이에서 평가된다.

점수가 높을수록 더 좋은 이자율을 받는다.

예를 들어 크레딧 점수 환산 회사 FICO의 이자율 계산기에 따르면 4만 5,000달러를 5년 대출할 때 신용 점수가 720~850점이면 평균 이자율이 4.7%다. 하지만 점수가 500~589점 사이라면 거의 17%로 뛰어오른다. 엄청난 차이이다.

720점대 이상의 신용점수는 5,614달러의 이자를 내지만 590점 미만이면 2만 1,947달러를 내야 한다. 이자 차이가 1만 6,333달러다.

존김 기자 john@usmetronews.com

차값이 올라도 너무 올랐다. 차값만 오른 것이 아니다. 일부 자동차는 윈도우 스티커 프라이스에 서차지까지 붙는다. 웃돈을 쥐야 구입할 수 있다는 말이다.

“차값이 미쳐도 단단히 미친 것 같다”는 말이 나올 정도다.

요즘 자동차를 구입하려면 스티커 프라이스에 평균 10%는 더 쥐야 살 수 있다. 지프 또는 포르세는 더 많은 웃돈을 요구한다.

공장 출시 자동차가 부족하자 딜러에서 붙이는 웃돈이다. “살려면 사고 말려만 말라”식의 딜러 횡포라고 볼 수밖에 없다.

이렇게 웃돈 주고 사는 자동차 페이먼트를 감당하지 못하는 바이어들도 목격된다.

일단 웃돈 주고 샀다가 페이먼트를 못해 차를 다시 빼앗가는 사례도 크게 늘고 있다는 것이다. 인플레이션으로 고물가 시대를 허덕이는 일반 서민에게 가장 중요한 교통수단까지 ‘말뼉’을 피우니 이래저래 고통은 고스란히 국민들 몫으로 돌아온다. 이런 현상이 언제까지 이어질지 모른다. 따라서 꼭 필요하지 않다면 자동차 구입은 1년쯤 미뤄보는 것도 한 방법이다.

연방정부가 공격적 이자율 상승으로 시중 자금 줄 옥죄기에 나서면서

자동차 이자율도 더 올라갈 것으로 예상된다. 현금 주고 사면 모를까 자동차 페이먼트 부담은 더 가중될 것이라는 전망이다.

대응책은? 우선 차값이 제정신을 차릴 때까지 가능한 구입을 미룬다. 더 좋은 방법은 아예 대중교통을 이용하는 것이다. 캘리포니아에서는 차가 없는 서민에게 1,000달러의 보조금까지 준다고 한다. 이참에 차 없는 세상을 살아 보는 것도 좋을 듯 싶다.

웃돈 관행 생겨

CBS 방송은 최근 미국 자동차 가격이 스티커 프라이스보다 평균 10%는 더 올라 판매되고 있고 포르세와 지프는 이보다 더 많은 웃돈을 요구한다고 보도했다. 공급 수량 부족으로 인한 딜러들의 배짱 판매다.

바이어들의 인기 품목인 지프 랭글러, 포드 브롱코, 포르세 마칸 등은 MSRP 보다 최소 20%는 더 내야 구입할 수 있다. 자동차 가격 협상은 옛말이 돼 버렸다. 새차를 사려면 무조건 수천달러는 더 내야 한다는 것이 요즘의 자동차 시장 실태다.

공급 부족

자동차 부족 현상은 이미 다 알고 있는 이야기지만 대시보드 등 디지털

부품에 들어가는 컴퓨터 칩의 제한적 공급이 주된 원인으로 지목된다. 이로 인해 가격이 1년전보다 10%는 더 올랐다. 이 통계는 연방 노동통계청이 최근 발표한 자료다.

또 J.D. 파워/LMC의 별도 발표에 따르면 지난 8월 평균 새 자동차 거래 가격은 4만 6,259달러다. 기록을 시작한 이후 가장 높은 가격이다.

수요가 공급을 훨씬 앞서는 상황이 계속되면서 딜러들은 자동차 제작사들이 권고하는 소매 가격에 웃돈을 요구하며 판매하고 있다.

자동차 쇼핑 웹사이트 ‘iSeeCars’의 칼 브라우저 수석 분석원은 “소비자들은 새 차의 스티커 프라이스보다 훨씬 높은 가격을 주고라도 자동차를 구입하려고 한다”면서 “소비자들은 새 차 인벤토리 부족 현상이 더 심화되고 또 자동차 가격이 2023년에도 개선되지 않을 것이라고 생각하기 때문”이라고 분석했다. 일종의 패닉 바이링 현상이 나타나고 있다는 것이다.

브라우저 분석원은 “가격으로 치면 마켓이 격투장과 같다”고 전했다.

평균 가격

‘iSeeCars’는 최근 판매된 새 자동차 190만 대를 분석해 본 결과 평균

10%는 더 웃돈을 쥐야 하며 일부 인기 차종은 이보다 더 많은 돈을 내야 한다고 밝혔다.

최고 인기 종은 지프 랭글러로 평균 24%, 또는 8,433달러는 더 쥐야 구입할 수 있다. 또 포르세 마칸, 제네시스 GV70, 렉서스 RX 등 인기 고급 SUV 차종은 스티커 가격의 최소 20%는 더 내야 살 수 있다.

브라우저는 “이런 자동차는 주말을 즐기려면 올라가는 가격에 별로 신경을 쓸 필요가 없다는 생각을 가진 사람들이 구입 대열에 합류하고 있다”고 말했다. 그러나 그는 “진짜 교통수단이 필요해 자동차가 필요한 사람이라면 여러 딜러의 가격을 비교해 보고 결정하는 것이 좋다”고 조언했다. 그는 또 거리가 먼 곳에 있는 딜러에서도 좋은 가격의 자동차를 찾을 수 있다고 덧붙였다.

브라우저는 특히 자동차 제작사에 직접 주문해 구입한다면 딜러에서 붙이는 웃돈 없이 제 가격에 자동차를 구입하는 방법이기도 하다고 전했다.

자동차대출 이자율 상승

자동차 가격만 소비자들을 괴롭히는 것은 아니다.

연방 정부의 공격적인 기준 금리 인상으로 자동차 대출 이자율 동반

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



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

추상 표현주의 창시자 ‘잭슨 폴록’



Before the drip



◀◀Blue Poles (Number 11, 1952)



◀◀Jackson Pollock No.5

Jackson Pollock

물감을 던지려고 뿌리는 독보적 표현 영역

미국을 가장 대표하는 화가는 누구일까? 많은 예술가들 중에서 잭슨 폴록(Jackson Pollock 1912~1956)은 전무후무한 가장 미국적인 화가라고 감히 말하고 싶다.

미국 태생의 추상 표현주의 화가이며(드립 페인팅)의 창시자이기도 한 잭슨 폴록의 일대기를 담은 영화를 오래전에 본 적이 있다. 폴록역을 맡은 주인공 에드 해리스 배우는 외모도 비슷했지만, 화가의 일상을 그럴듯하게 잘 표현하여 인상적인 영화로 기억된다.

폴록의 작품세계를 이해하려면 먼저 추상표현주의에 대한 설명이 필요하다. 추상표현주의란 제2차 세계대전 후 유럽과 미국에서 일어난 새로운 미술 사조이다. 그 당시 화가들은 전쟁의 참혹함과 슬픔을 표현하기 위해 무의식을 활용하여 자신의 불안한 마음을 격정적으로 표현했다.

기존의 미술들이 실제 존재하는 것을 형상화하였다면 추상표현주의는 형상을 무시하고 오로지 무의식과 우연의 결합을 중요시하였던



초기 초현실주의 작품

파격적인 미술의 시작이라 하겠다.

폴록을 소개할 때 따라다니는 수식어는 <낙하기법> 일명 드립 페인팅이다. 기존의 이젤 위에 캔버스를 놓고 하던 작업을 버리고 바닥에 놓은 캔버스의 수평 표면에 작품을 한다.

사용되는 페인트도 가정용 액체 페인트로 드립핑(dripping). 말 그대로 물감을 캔버스 위에 붓거나 튀기며 하는 독창적인 제스처, 모든 각도에서 작품이 완성된다. 기존의 추상 표현주의 작품들이 왜곡되고 변형된 현실의 재현과 모방이었다면, 폴록의 작품은 그동안 볼 수 없었던 충격에 가까운 새로운 추상 표현주의로 한계를 뛰어넘는 새로운 미적 가치관을 제시하게 된다. 붓으로 그린다는 개념을 버리고, 물감을 던지거나 뿌리는 행위(제스처/gesture)를 통하여 완성되는 방식은 시각적인 환상이나 느낌만으로도 공감을 얻어낼 수 있었던 독보적인 표현 영역이 되었다.



잭슨 폴록 스튜디오.

20세기 문화를 대표하는 아이콘으로도 불리는 잭슨 폴록은 1912년 와이오밍에서 출생했으나 성장기의 대부분을 미서부에서 보내게 되며, 1928년 LA에서 예술고등학교 시절부터 미술 공부를 시작하게 된다.

폴록은 어릴 때 부모님의 이혼과 부친이 가출한 후 정상적이지 못한 환경에서 형성된 거칠은 성격이 훗날 성인이 되어서도 우울증과 알콜중독으로 연결되는 삶을 살게 된다. 친형의 보살핌으로 지내는 듯했지만 1935년 홀로 뉴욕에 둥지를 튼다.

작품 생활을 하던 중 동료 화가인 리 크레즈너(Lee Krasner)를 평생의 반려자로 맞이하게 되는데, 그녀

의 조력은 폴록의 작가 생활에 전환점이 되었다.

그녀는 자신의 작가 활동을 접고, 폴록의 매니저 역할을 자처하며 자신의 모든 인맥을 동원하여 미국에서는 물론 세계적으로도 가장 주목받는 작가의 반열에 올려놓는데 성공한다. 그 후, 성공 가도를 달리던 폴록 자신은 심한 부담감과 압박감에 시달리며 우울증과 함께 다시 알콜중독의 어려운 나날을 보내게 된다. 결국, 아내와도 잠시 떨어져 지내는 동안 폴록은 화가 지망생인 루스 클리그먼과의 불륜에 빠지게 된다.

1956년 불륜녀와 지인의 파티에 참석했다가 물의를 일으키고, 만취

된 상태로 운전을 하다가 나무를 들이받아 결국 직사하게 된다. 그의 나이 44세의 일이다. 영화의 마지막 장면은 험하게 찌그러진 차에 처참하게 죽어있는 당대 유명한 화가의 아이러니한 모습이 오버랩 되면서 막을 내린다.

2차대전 이후 미국의 경제적 급성장과 함께 유럽의 추상에 비해 역사가 짧은 미국은 미국의 강대함을 알리는 스타 예술가가 필요하였고, 잭슨 폴록은 시대적 요구에 맞는 미국 추상화가의 대표작가로 낙점되었다.

그의 작품은 물질적, 예술적, 경제적인 삼박자 요소를 갖춘 그 가치를 인정받아 사후 지금까지도 가장 비싼 가격으로 세계 미술 경매 시장에서 거래되고 있다. 그의 작품 NO.5 (1948년작)은 2006년 경매에서 최고가인 1억 4천만 달러에 판매되는 기록을 세우기도 했다.

“현대 미술에는 새로운 주제와 기법이 필요하다”며 파격적인 기법으로 세상의 주목을 받은 예술가 잭슨 폴록. 그의 생애는 짧고 드라마틱하게 살다간 강렬한 삶이었다. 그러나 항상 그의 곁을 지킨 알콜올, 담배, 재즈 음악등과 함께 예술 행위를 하는 순간만큼은, 고통스러웠지만 그에게는 가장 빛나고 행복한 순간이 아니었을까 생각해 본다. 글이경수



Territorial Marking



Beyond



Blue Horse Trap



If I Could

시공간을 초월한 표현의 여행

양민숙 개인전

리앤리갤러리 10월 22일~11월 4일

중견 화가 양민숙 작가의 개인전이 10월 22일부터 11월 4일까지 리앤리 갤러리(이아그네스)에서 열린다.

4년만의 공백을 깨고 그동안 준비해 온 신작을 중심으로 마련된 10번째 개인 전시회이다.

양민숙 작가는 인생의 의미를 공간과 시간 속에서 찾는다. 그것은 공간의 이동뿐만 아니라 현재에서 미래로 이동하는 탄생에서 죽음까지도 의미하는 포괄적인 범위로, 그의 시선으로 바라본 관념이 아닌 통찰력으로서의 이미지들은 모두 그의 작품의 대상이 된다.

따라서 그의 작품 세계의 영역은 한군데 국한되지 않은 시공간을 초월한 표현의 여행이며, 그 여행을 통해 가치 있는 삶의 추구를 찾아 나간다. “나는 <길 위의 인간>으로 정의한 철학자 가브리엘 마르셀을 좋아합니다”라고 말하는 양민숙 작가는 그로부터 작품의 영감을 받기도 한다.

한곳에 정착하기보다는 방향하며, 스스로 삶의 의미를 찾아 떠나는 여행자처럼 자유로운 그의 작업은 독특한 표현 방식으로 캔버스에 되돌아온다.

양민숙 작가의 작품 속에는 많은 이야기들이 있다. 느껴지는 감정들도 복합적이고, 나열된 사물들도 다양하다. 그러나 시선을 머물게 하는 통합적인 메시지는 그의 작품에서 느낄 수 있는 깊은 사색과, 그것은 우리가 한 번쯤 생각해 보아야 할 인생의 의미와 삶

의 가치일지도 모른다는 생각을 하게 된다.

작품의 표현 방법도 사실적인 묘사에서 추상으로 은유(metaphor), 또는 상징적(symbol)으로 진보된 형태의 예술 양식을 추구하면서 창조적 가치를 표현하려 했다는 작가의 설명이다.

현재 남가주 한인 미술가 협회의 회장을 맡고 있는 양민숙 작가는 미국과 한국에서의 10회 개인전과 다수의 단체전을 통하여 꾸준한 작품 생활을 하고 있으며, 남가주 엘에이 한인 노인회에서 시니어들을 위한 미술클래스를 지도하고 있다.

- ▶리셉션: 10월 22일(토) 2~5시
- ▶문의: 이아그네스(213) 365-8285
- ▶전시기간: 10월 22일부터 11월 4일
- ▶전시장소: 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010

글 이경수



Yet, I have no regret

10월의 시

단추를 채우면서

천양희(1942-)

단추를 채워보니 알겠다
 세상이 잘 채워지지 않는다는 걸
 단추를 채우는 일아...
 단추만의 일이 아니라는 걸
 단추를 채워보니 알겠다
 잘못 채운 첫단추, 첫연애 첫결혼 첫실패
 누구에겐가 잘못하고
 절하는 밤
 잘못 채운 단추가
 잘못을 깨운다
 그래, 그래 산다는 건
 옷에 매달린 단추의 구멍찾기 같은 것이야
 단추를 채워보니 알겠다
 단추도 잘못 채워지기 쉽다는 걸
 옷 한 벌 입기도 힘들다는 걸



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

〈해설〉
 첫 단추의 실패가 마지막까지 이어지는 단추의 난감함은 누구나 경험했을 것이다.
 살다 보면 누구나 실패할 수 있고 또 잘못을 저지르거란 얼마나 쉬운가. 중요한 것은 잘못 채워진 첫 단추에 갇혀 버리느냐, 빠져나올 수 있느냐가 관건이다. 돌이켜보면 살면서 잘못된 건 첫 단추만이 아닐 것이다. 괴테는 “첫 단추를 잘못 끼우면 마지막 단추를 끼울 구멍이 없어진다” 고 했다.
 아주 사소한 단추 구멍 끼우는 일에서 시작의 중요함을 일깨운다. 천 리 길도 한 걸음부터라지만 길을 잘못 들면 아무리 잘 뛰어도 소용없다.
 단추를 채울 땐 다시 살피고 차근차근 마지막 단추까지 실수 없이 채워야겠다. 세상 모든 일이 그렇듯이 단추는 결코 지퍼처럼 한 방에 채워지지 않는다. ‘단추도 잘못 채워지기 쉽다는 걸, 옷 한 벌 입기도 힘들다는 걸’ 늘 염두에 두며 살았으면 좋겠다.

임희진 사모의 세상보기

런던 브리지 작전과 죽음에 대하여

London Bridge is falling down,
 Falling down, falling down.
 London Bridge is falling down,
 My fair lady.

지난 9월 8일 엘리자베스 2세 영국 여왕이 96세의 일기로 승하하자, 즉각적으로 그녀의 코드네임이 사용된 “London bridge is down” 코드 문구가 선언되며 오랫동안 준비되어왔던 런던 브리지 작전(Operation London bridge)이 시행되었다.

이 프로토콜 안에는 여왕의 서거 발표, 공식 애도 기간, 장례식 일정과 왕위 계승, 대관식을 포함한 모든 사후 조처들이 미리 계획되어 있어서 국가적인 혼란을 방지할 수 있도록 대비한 것이다. 이 작전은 이미 1960년대에 세워졌고 여왕이 승하하기까지 모든 관계 부서들이 모여서 매년 회의를 통해 수정해왔다고 한다. 한 나라 여왕의 죽음에 대해 60년간이나 논의해왔다 하니 우리 한국인의 정서로는 모욕이나 위협으로 느껴질 수도 있었을 것 같다.

죽음을 객관적으로 바라보고 그 이후를 계획할 수 있는 것은 죽음을 이미 삶의 한 영역으로 받아들여 이기에 가능한 것이라 생각한다. 죽은 자는 모든 것이 끝난 것이 아

니라 삶의 형태를 바꾸어 내세의 삶으로 진입한 것일 뿐이며 남은 자는 최대한 본인의 삶을 평온하게 지속하다가 먼저 간 자의 뒤를 따라간다는 믿음이다.

그럼에도 여전히 죽음이란 마주 보고 싶지 않고 회피하고 싶은 것임에 틀림없다. 수년 전 가족이 함께 대륙을 횡단하는 로드트립 중 아무것도 없는 평원 한복판에서 토네이도를 만난 적이 있다. 대낮이었음에도 삼시간에 한밤중처럼 캄캄해지며 엄청난 비바람과 천둥, 번개가 몰아쳐서 말 그대로 죽음의 공포를 느꼈었다. 뒷좌석에 있던 아이들도 공포에 질려 죽기 싫다고 외치며 울어댔다. 죽음이 무엇인지 이해하지 못하는 아이들조차 본성적으로 죽음이 두려웠던 것이다. 불시에 라디오와 셀폰 시그널이 불통이 되고 앞을 가늠할 수 없어 어두워졌을 때 그 어둠 속에 있는 정체 모를 것이 언제 어디로 튀어나올지 알 수 없는 것이 더 무서웠다. 죽음 이후 무엇을 만날지 모르는 그 미스테리가 더욱 죽음을 공포스럽게 하듯 말이다. 피하고 싶고 도망가고 싶어도 우리 모두에게 그 미스테리의 날이 하루하루 다가오고 있다.

피할 수 없다면 당당히 마주하여 대면하자. 왕이나 정치가, 한 단체

의 수장처럼 주요 인물도 아닌 평범한 우리들이지만 내 소소한 인생의 끝을 생각하며 각자의 런던 브리지 작전을 세워보자. 오늘 살아 있을 때 본인의 죽음에 대해 생각해 보고 그 이후를 대비해 보는 것이다. 좋은 죽음이란 무엇인가, 누구와 어떤 끝맺음을 가질 것인가, 어떤 모습으로 죽음을 맞이할 것인가, 죽음의 다리를 건너 후 내가 들어갈 내세를 어떻게 맞이할 것인가, 이 땅에 남기고 싶은 무형의 것들과 유형적인 것들, 내 생애 대한 작별 인사.

죽어버린 후에는 기회가 없다. 그래서 오늘이 귀하다. 오늘 각자의 런던 브리지 작전을 멋지게 세울 수 있다면 오늘을 살아가는 우리들의 삶이 더 의미 있고 값지게 빛날 것이다.



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

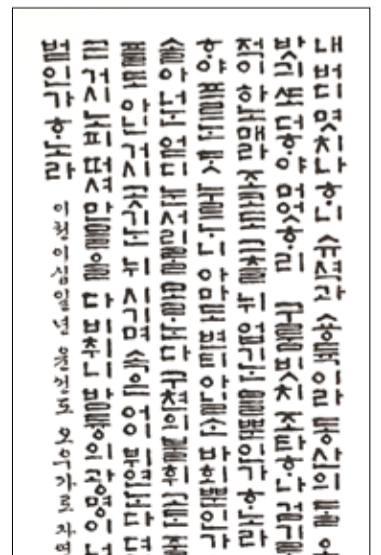


미주한인서예협회 정기 전시회

10월 7~21일 한국문화원

LA한국문화원(원장 정상원)은 10월 7~21일 LA한국문화원 2층 아트 갤러리에서 미주한인서예협회(회장 로라 김)와 공동으로 “제31회 미주한인서예협회 정기 전시회”(The 31st Annual Exhibition of Korean-American Calligraphy Association)를 갖는다. 오프닝 리셉션은 10월 7일 오후6~7시이며 한글날 기념 한글 서예 퍼포먼스 및 한글 이름 써주기 행사도 함께 열린다. 이번 전시회는 “함께 하는 마음”이란 주제로 47명의 회원작가들이

한국서예의 멋과 아름다움을 보여주는 서체, 수묵화를 비롯하여 한국화, 서각 등 작품들을 전시할 예정이다.
 문화원은 미주한인서예협회는 1990년 창립된 이래 지난 30여년 동안 미 주류사회와 타민족사회에 한국 서예를 소개와 전수에 힘써왔고, 한국서예전시 및 강습 등을 통해 우리 문화를 널리 알리는데 앞장서 온 문화예술단체라고 소개했다.
 ▶문의: LA한국문화원 전시 담당 태미 조 (323)936-3014
 ▶주소: 5505 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA 90036.



목재 권명원씨 작품.



작심삼일 다이어트 이번에 성공해볼까

나에게 맞는 다이어트 찾기

어느새 10월이다. 2022년 새해를 맞아 다짐한 새해 목표를 얼마나 이루었는지 되돌아보아야 할 시기. 수많은 새해 다짐 중 다이어트는 해마다 빠지지 않고 등장하는 단골 메뉴지만 그만큼 성공하기 어려운 목표라 하겠다.

그러나 시작이 반이라는 말이 있으니 2022년의 마지막 사분기가 시작하는 오늘부터 다시 한번 마음을 잡고 다이어트에 도전해 보는 것이 어떨까. 최근에는 인터넷이나 SNS 등을 통해 유명인들의 다이어트 성공사례가 소개되기도 하고, 여러 가지 다이어트 보조제도 판매하기 때문에 개인의 생활 습관이나 건강 상태에 맞는 다이어트를 선택하기 편리하다.

현대인들에게 유행하는 다양한 다이어트 방법을 소개한다.

간헐적 단식

체중을 줄이고 몸을 해독하는 가장 효과적인 방법으로 알려진 간헐적 단식은 최소 14시간부터 일정한 기간 단식하는 방법이다.

예를 들어 오후 7시 이후로 음식을 먹지 않고, 다음 날 오전 9시 이후에 식사를 하면 14시간을 단식하는 것이다. 14시간은 금식, 10시간은 음식을 섭취하는 14:10 간헐적 단식에서 금식 시간을 16시간 18시간으로 점차 늘리면 16:8, 18:6 간헐적 단식이 된다.

간헐적 단식은 몸에 축적된 포도당이 에너지로 전환되고 이후 지방이 연소되면서 지방조직이 감소하고 인슐린 저항성을 낮춰 당뇨병 예방에 좋다.

하지만 호르몬 불균형, 저혈당으로 인한 두통과 수면장애 등의 단점이 있다. 다이어트 기간 영양분을 골고루 섭취하면서 근력 운동을 병행하는 것이 중요하다.

저탄고지 다이어트

키토제닉(Ketogenic) 다이어트라고도 불리는 저탄고지 다이어트는 저탄수화물, 고지방 식단을 섭취하는 다이어트다.

90년대 중반부터 선풍적인 인기를 끌었던 앳킨스(Atkins) 다이어트나 황제 다이어트와 흡사하다. 우리 몸의 1차 에너지원인 포도당, 즉 탄수화물 섭취가 제한되면, 우리 몸이 지방을 주 에너지원으로 사용하는 데, 이렇게 지방을 연소하게끔 만드는 것이 이 다이어트의 원리이다. 탄수화물 섭취를 제한하기 때문에 영양 불균형이 올 수 있으니 단백질과 지방이 풍부한 육류와 생선류, 계란, 견과류와 기름, 채소와 과일 등의 충분한 섭취를 권장한다.

유의할 점은 저탄고지 다이어트는 본래 의료계에서 소아 뇌전증 등의 신경계 질환 치료를 위해 사용되었기 때문에, 다이어트를 시작하기 전 전문가와 상담을 하고 본인의 건강 상태를 정확히 파악한 뒤 시도해야 한다. 일반인이 무리하게 시도할 경우 두통이나 피로감, 어지럼증 등 부작용이 있을 수 있다.

원푸드 다이어트

말 그대로 양배추, 바나나, 사과, 두부 등 한 가지 음식만을 먹는 다이어트. 하루 한 끼나 두 끼 혹은 세 끼를 사과나 바나나 등 한 가지 음식으로 섭취하는 방법으로 단기간 내 급격한 체중감량 효과를 얻을 수 있다.

누구나 쉽게 시작할 수 있을 만큼 쉽고 비용도 적게 들지만 오랜 기간 시도할 경우 영양 결핍이 생길 수 있으며 요요 현상도 쉽게 발생하는 것이 단점이다.

효소 다이어트

최근 유명인들의 SNS에 많이 소개되는 효소 다이어트는 현대인들의 기름진 식습관과 운동 부족으로 인한 체내의 노폐물과 독소를 효소를

이용해 빼내는 원리로 다이어트는 물론 체질 개선의 효과가 있는 것으로 알려졌다.

지방과 탄수화물, 단백질 분해 효소로 알려진 리파아제(Lipase), 알파아밀라아제(Alpha-amylase), 프로테아제(Protease)를 함유한 효소가 있으며, 효소 분비 저하로 인한 소화불량이나 변비가 심한 사람들의 경우 효과를 볼 수 있다.

전문가들은 그러나 이같은 효소 다이어트 보조제들의 체중 감량 효과에 대한 과학적 근거나 임상실험 사례는 아직 미흡하기 때문에 그 효과를 지나치게 맹신하지 않을 것을 조언한다.

지중해 다이어트

새로운 다이어트 방식으로 각광을 받고 있는 지중해 다이어트는 그리스와 이탈리아, 스페인 등 지중해 주변국의 식생활을 다이어트에 적용하는 방법이다. 붉은 고기보다는 생선과 가금류를 섭취하고 야채와 과일, 콩, 현미, 유제품, 그리고 아보카도, 올리브 오일, 견과류 등 건강한 지방을 충분히 섭취하는 것이 핵심이다.

단기간 체중을 감량하는 ‘드라마틱’한 효과는 덜 하지만 장기적으로 심장질환 등 성인병 예방에 탁월하며, 다이어트 효과도 챙길 수 있으니 일석이조라 하겠다.

서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

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



많은 새해 다짐 중 다이어트는 해마다 빠지지 않고 등장하는 단골 메뉴지만 그만큼 성공하기 어려운 목표이기도 하다. 본인의 건강 상태를 잘 파악하고, 가장 잘 맞는 다이어트 방식을 고르는 것이 중요하다.



최근에는 인터넷이나 SNS 등을 통해 유명인들의 다이어트 성공사례가 소개되기도 하고, 다이어트 효소 등 여러 가지 다이어트 보조제도 판매하기 때문에 개인의 생활 습관이나 건강 상태에 맞는 다이어트를 선택하기 편리하다.

한인 호스트들이 최고의 서비스 제공

애나 트랜 마케팅 매니저 “세계 수준의 시설 자랑”
에릭 서 “모든 편의 제공 기대하세요”



페창가 리조트 카지노는 유난히 한인사회와 가깝다. 1,100개 객실과 최상급 골프 코스 그리고 카지노와 최고의 식당이 한인들에게 인기를 끌고 있다. 특히 한인사회 행사에도 참석해 커뮤니티 후원을 아끼지 않고 있다. 이번 LA 한인축제에 참가한 페창가 리조트 카지노의 아시안 홍보 담당 매니저 애나 트랜과 3명의 한인 호스트 중 한 명인 에릭 서 씨를 만났다.

-페창가 리조트 카지노는 아시안 커뮤니티에 많은 홍보를 한다. 특히 이유가 있나
페창가 리조트 카지노는 아시안

커뮤니티에 아주 가깝다. 한인 등 아시안 호스트 팀이 구성돼 있어 방문객들의 언어 편의뿐 아니라 시설 편의도 쉽게 접근할 수 있도록 도와준다. 페창가를 방문해 한인 호스트를 찾으면 언제라도 도움을 받을 수 있다.

특히 음력 설과 추석 등 아시안 전통문화를 축하하는 다양한 이벤트를 많이 준비한다.

-페창가가 2022년 또다시 2개의 ‘4다이아몬드’ 상을 받았다.

매우 영광스런 상이다. 호텔과 식당은 매우 높은 기준을 통과해야 높은 다이아몬드를 받는다. 페창가는 2002년 문을 연 이후 4다이아몬드를 계속 유지하고 있다. 페창가의 대표 식당은 ‘그레이트 오크 스테이크 하우스’는 11번이나 상을 받았다.



페창가 애나 트랜 아시안 마케팅 매니저(오른쪽)과 한인 호스트 에릭 서 씨가 LA한인축제 부스에서 포즈를 취하고 있다. 김정섭 기자

-처음 페창가 리조트 카지노를 찾는다면

고객들이 세계 수준의 경험을 할 것이다. 식사와 게임 등 페창가의 서비스는 비교할 수 없을 만큼 우수하다. 최고의 시간을 가질 수 있을 것이다. 1,100개의 객실을 보유하고 있다.

또 스파, 물 미끄럼, 탈의실 등 새

로 단장한 수영장 시설, 카지노, 라이브 공연 등등 다양한 시설이 고객들을 맞는다. 특히 최상급 챔피언십 골프 코스가 여러분을 반길 것이다.

-공연에 대해 더 설명해 달라
한국 최고 인기 가수들과 예술인들의 공연을 개최한다. 11월 12일에

는 태권 트롯맨 나태주와 트로트 왕자 신유가 공연을 한다. 한국을 들썩이게 했던 트로트 열풍을 직접 경험하실 수 있는 기회다. 록 음악부터 팝과 재즈, 그리고 스탠드업 코미디에 이르기까지, 페창가 극장은 남가주 공연장 중 최고의 시설로 인정받고 있다.

(페창가제공)

고우림의 ‘포레스텔라’ 내년 1월 페창가 공연

‘피겨여제’ 김연아와
결혼 후 첫 미주 순회

김연아와 신혼
동반 기대감 고조



김연아



고우림

한국의 ‘피겨여제’ 김연아(32)가 크로스오버 중창단 ‘포레스텔라’의 고우림(28)과 10월 22일 서울 신라호텔에서 결혼한다. 3년 열애 끝에 결실이다.

이 고우림의 ‘포레스텔라’가 내년 1월과 2월 페창가 리조트 카지노를 시작으로 뉴욕 등 미국과 캐나다 5개 도시 순회공연에 나선다. 첫 공연지는 남가주 페창가 카지노 리조트. 1월 22일 오후 8시 페창가 리조트 서밋 극장에서 공연한다. 이후 캐나다와 뉴욕 등 대도시 순회공연을 나선다.

결혼 직후 열리는 첫 해외 순회 공연이라는 점과 김연아가 동계 올림픽 금메달을 딴 캐나다에서 공연한다는 점으로 보아 김연아

선수의 동반을 기대하는 한인들도 많다.

고우림은 서울대학교 성악과를 졸업했고 크로스오버 남성 4중창 그룹 ‘포레스텔라’ 멤버로 활약했다.

둘은 지난 2018년 김연아 아이스 쇼 ‘올댓 스케이트 2018’에서 처음 만났다. 고우림이 소속된 ‘포레스텔라’가 쇼에 초청받아 축하 무대를 한 것. 이후 3년간 교제를 이어왔다.

한편 포레스텔라는 2017년 JTBC ‘팬텀싱어 2’에서 최종 우

승하며 화제를 모았다.

고우림 측은 “결혼 후에도 크로스오버 가수이자 포레스텔라 멤버로 활동할 것”이라고 한 매체와의 인터뷰에서 밝힌 바 있다.

포레스텔라(Forestella)는 배두훈, 강형호, 조민규, 고우림으로 구성되어 있다.

포레스텔라는 숲을 뜻하는 영어 단어 ‘Forest’와 별을 뜻하는 이탈리아 단어 ‘Stella’의 합성어로, 숲처럼 편안하고 별처럼 반짝이는 음악을 하겠다는 의미를 담고 있다고 소속사 측은 밝혔다.



10월에 불만한 LA한국문화원 행사

한복 수교 60주년 기념 친선 콘서트 ‘아리랑, 마리아치를 만나다’
14일 LA한국문화원, 3층 아리홀. 한국과 멕시코 수교 60주년과 히스패닉 유산의 달을 마감하며, 한국과 멕시코 사회의 우정을 축하하는 콘서트다. ▶문의: (323)936-3015 공연담당 켈리 체.

영화 상영
LACMA 한국 근대미술 특별전 개최 계기 LA한국문화원 근대영화 상영회가 토요일인 15일과 22일 오후 3~9시 3층 아리홀에서 LA한국문화원, LACMA, 한국영상자료원 주최로 열린다. 상영 영화로는 ▲15일 오후 3시 ‘마부’ (강대진 감독, 1961년 작) ▲15일 오후 6시 ‘사랑방 손님과 어머니’ (신상옥 감독, 1961) ▲22일 오후 3시 ‘하녀’ (김기영 감독, 1960) ▲22일 오후 6시 ‘오발탄’ (유현목 감독, 1960). ▶문의: (323)936-3011 영화담당 해나 조.

K-콘텐츠 심포지엄 개최
20일 오후 6~9시 3층 아리홀. 한국 영화 및 K-콘텐츠에 관심 있는 사람들을 대상으로 앤젤라 킬로렌(CJ ENM, CEO), 김종만 (배우 & 감독) 초청 강연회 개최.



독자와 함께

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

첫 LA 한인타운 연방 하원의원 기대

데이빗 김, 11월 8일 고메스와 재대결



데이빗 김 변호사.

120년 미국 한인 이민사의 중심부인 LA 한인타운에서 왜 한인 정치인이 탄생하지 못하는지 궁금했다. 한인 표심만 모두 뭉쳐도 충분할 것 같은데 말이다. 30년 넘게 기자 생활을 해온 나에게 항상 아쉬움으로 남는 부분이다.

LA 한인타운을 중심으로 한 캘리포니아 연방 하원 제34지구에 도전하는 데이빗 김 변호사가 가가호호 방문하며 지지를 호소하고 있다. 선거는 11월 8일. 거물급 정치인 지미 고메스 의원과 또 한 차례 승부를 겨룬다.

객관적 전력에서 김 변호사가 현역 고메스 의원에 크게 밀린다고 생각하는 한인들이 많다. 그래서 인지 그에 대한 지지는 화끈하지 않다. 하지만 그렇지가 않다.

김 변호사는 2년 전 결선 투표에서 고메스 의원에 불과 6% 차이로 뒤졌다. 160만 달러의 선거자금을 모아 돈을 퍼부은 고메스 의원은 달리 김 변호사는 고작 18만 달러를 모으고도 근소한 표차로 낙선했다는 데 주목할 필요가 있다.

정치 신예, 자금 열세를 극복하고 김 변호사가 거물 정치인의 간

담을 서늘케 한 선거였기 때문이다.

지난 1년여간 600여만 달러의 선거자금을 모으고서도 초조한 마음으로 선거를 치르는 여느 한인 연방하원의원보다 훨씬 불리한 조건에서 싸우고 있다. 한인사회의 줄서기식 정치 후원금 편중도를 단적으로 보여주는 사례다.

김 변호사에게는 자금도 필요하다. 하지만 그보다 중요한 것은 한인들의 표결집이다.

현재 김 변호사의 지역구는 60%가 히스패닉이고 백인 20%, 아시아인은 20%에 불과하다. 그런데도 지난 선거에서 46%를 획득한 것

은 인권 변호사인 그에 대한 히스패닉과 백인 주민들의 지지도가 매우 높음을 알 수 있다.

한인사회가 표를 결집시킨다면 충분히 해 볼 만한 싸움이며 한인타운을 중심으로 한 최초의 연방하원의원 탄생도 기대할 수 있다.

그의 선거구는 LA 한인타운과 인근 행콕팍, 미드 윌셔, 글렌데일, 이글락, 패사디나 일부, LA 다운타운의 차이나타운, 자펜타운, 필리핀타운, 동쪽으로 이스트 LA 까지도.

후원 문의는 한인 캠페인 홍보 담당 매니저 알렉스 김(김의혁) (714)356-5678. 김정섭 기자

이제는 “침도 치료” 전문가 시대

미국 한의학 50년

미국 55명의 한의사들이 지난달 10일과 11일 양일간의 교육을 통해 한국 ‘침도 전문가’ (Acupotomy Specialist) 인증을 받았다.

이번 ‘침도 전문가’ 인증 교육은 대한침도의학회 회장인 유명석 회장이 직접 담당했다. ‘침도’란 침 치료와 맥락을 같이 하지만 다소 차이가 있는 전통 시술이다.

유명석 회장은 “침 치료는 신경이나 혈액 등 순환을 잘 시켜주는

기초 치료로 모든 인체 질환을 예방, 치료한다”면서 “침도는 기존 침과 달리 ‘검’의 형태로 되어 있는 침으로 인체 내부의 병소에 들어가 서양 의학의 칼과 같은 치료 효과를 발휘한다”고 설명했다.

그는 “기존 한의학의 경혈 경락에만 국한되지 않고 인체 해부 생리에 대한 정밀한 지식에 기반하여 치료를 하기 때문에 기존 한의원에서 치료가 어려웠던 만성적이고 기질적인 질환을 치료할 수 있다”고 덧붙였다. 한의학과 서



지난 9월 10~11일 양일간 열린 침도 치료 전문가 과정을 이수한 한의사들이 수료증을 들고 한자리에 모여 기념 촬영을 하고 있다.

양의학의 새로운 통합의학적 치료라 할 수 있다는 것이다. 유회장은 그동안 AIMI(미국통

합의학연구원)에서는 2016부터 대한침도의학회와의 학술협약을 통해 침도(Acupotomy) 치료 전

문과 과정을 개설했다. ▶연락처: 마이클 리 AIMI 대표 (213) 800-3773

저소득 층 메디칼 보험사 내년부터 대폭 바뀌어

혼란 가중, 저소득층 피해 속출 우려

LA 이웃케어, 반대 서명운동 돌입

내년부터 저소득 층에게 제공되는 건강 보험 프로그램인 메디칼 보험회사가 크게 바뀐다. 각 카운티별로 메디칼을 담당하는 보험회사들이 대폭 교체되기 때문이다.

캘리포니아 보건국은 내년 1월부터 5년간 각 카운티의 메디칼 환자를 도와줄 보험회사들과 계약을 마쳤다고 밝혔다.

LA 한인타운 지역 저소득 층들에게 의료 서비스를 제공하는 LA 이웃케어(소장 애린 박)에 따르면 LA·리버사이드·샌버니디노·샌

디에이고 카운티는 생김지 얼마 안되는 몰리나 보험사로 바뀌었고 샌프란시스코 등은 앤섬 블루크로스, 샌호킨 등은 헬스넷과 계약했다. 계약기간은 2024년 1월 1일부터 2028년 12월 31일까지 5년이다.

LA 카운티의 경우 현재 헬스넷과 LA 케어가 가주 보건국과 계약을 맺은 주요 보험회사이며 몰리나, 블루윌드, 앤섬 블루크로스, 카이저, 총 6개 보험회사가 메디칼 가입자에게 보험 서비스를 제공

해왔다. 하지만 내년부터는 몰리나 한 보험 회사만 LA 카운티 가입자에게 서비스를 제공한다. 오렌지 카운티는 칼 옵티마가 담당한다. LA 이웃케어 클리닉은 갑작스

런 보험사 변경은 환자들에게 혼란을 가중 시킨다며 캘리포니아 보건국에 이의를 제기하는 서명 캠페인(Don't Disrupt My Medical)을 진행하고 있다.

애린 박 소장은 “단순히 보험사 변경이라고 생각할 수도 있지만 보험회사마다 제공하는 혜택, 커버리지가 다르다”면서 주치의, 의

료진 네트워크 등 보험마다 다르므로 갑작스런 변경으로 언어 장벽이 심한 저소득 층 환자들에게 불이익을 줄 것이라고 밝혔다.

동참을 원하는 환자 또는 지역 주민은 클리닉을 방문하거나 온라인(<https://forms.gle/io2B4GgmFJCWton37>)을 통해 서명할 수 있다. <LA 이웃케어 제공>

마이클 주 BOA 북미지역 GCIB 총책임자



마이클 주(주희찬·사진)뱅크 오브아메리카 GCIB(글로벌 기업 금융 & 투자은행) COO가 최근 북미 지역 GCIB 총괄 책임자로 선임됐다.

이에 따라 마이크 주는 월가 투자 은행 한인으로는 가장 높은 직위에 오른 인물로뱅크 오브아메리카 내에서도 매튜 코더 GCIB 회장에 이어 사실상의 2인자 자리로 오른 것이다. 7세 때 이민 온 2세로 MIT를 거

쳐 한국계 금융인 모임인 비영리 단체 KFS(Korean Finance Society)를 조직해 한인 젊은이들의 월가 금융계 진출을 도운 인물이기도 하다.



포스트 팬데믹, 당신의 마음은 안녕하십니까?



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

얼마 전 정기검진을 위해 병원에 갔다. 대기실에서 기다리며 사전 질문에 답했다. 지난 2주간 잠은 잘 자고 있는지, 식사는 규칙적으로 하는지, 집중력이 떨어졌는지, 일상에서의 흥미가 감소했는지 등을 묻는 질문이었다. 의외로 해당 사항이 많아서 질문지 제목을 확인했다. 우울증 검사 질문이었다.

‘어, 이 정도는 누구나 느끼는 것이 아니었어? 코로나 동안 다들 이랬던 거 아니야? 나만 이런 거야?’

짧은 순간 많은 생각이 머리를 스쳤다. 팬데믹 기간 동안 우울증을 겪거나 불안감이 높아지는 사람들이 많다는 소식을 뉴스로 접했지만 남의 일로만 여겼다. 포스트 팬데믹과 더불어 정신건강 문제가 대두되고 있었으나 크게 관심을 갖진 않았다. 특별히 우울감을 느끼는 것이 아니라서 우울증은 생각도 안 하고 있었다. 그런데 수면이나 식습관, 집중도 등을 묻는 질문에 답하다 보니, 가끔 힘겨운 일상을 보내긴 했던 것 같다. 종종 나타나는 증상이어서 심각하게 생각하지 않았다.

주치의와 많은 대화를 나눴다. 코로나가 시작되며 완전히 달라졌던 일상, 그로 인한 심리적 어려움을 뒤늦게 털어냈다. 개인적으로도 적잖은 변화가 있었던 기간이어서 스트레스도 상당했음을 깨달았다. 비타민 D 수치가 위험 수준까지 낮아져 약 처방이 시급했다. 일단은 비타민 D 수치를 높이고, 규칙적인 식사와 운동으로 포스트 팬데믹을 살아가 보기로 하고 병원을 나섰다. 마음은 조금 가벼웠다.

팬데믹과 정신건강과 관련된 자료를 찾아 읽기 시작했다. 최근 질병통

제예방센터(CDC)가 발표한 자료에 따르면 2021년 18~44세의 청장년층 4명 중 1명(23%)은 정신건강 치료를 받은 것으로 나타났다. 2019년에는 전체 연령층에서 가장 적은 수가 정신건강 치료를 받는 그룹이었다.

전문가들은 ▶운동 ▶건강한 식습

관 ▶충분한 수분 섭취 ▶솔직한 감정 표현 등을 도움이 될 수 있다고 조언한다. 하지만 2주 이상 우울감이 나 불안감이 지속되거나 수면, 식욕, 집중력, 흥미 등에 변화가 있다면 전문적인 도움이 필요할 수 있다.

포스트 팬데믹 시대, 많은 것이 일상으로 돌아온 듯하지만 우리는 분

명 전과 달라진 삶을 살고 있다. 전대미문의 코로나 시대를 살아내느라 수고한, 그리고 포스트 팬데믹 시대에 적응하느라 또다시 수고할 내 마음을 한 번쯤 돌아볼 때다. 전문가의 도움이 필요한 시점은 아닌지 몸과 마음의 소리에 귀를 기울여 보기 바란다.

마음 건강 체크 리스트

우울증은 의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하며, 다양한 인지 및

정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오는 질환을 말한다. 지난 2주간의 증상을 체크하여 마음 건강에 빨간불이 켜졌는지 확

인할 수 있다. 아래 자료는 참고자료 일 뿐, 정확한 진단은 전문의를 통해서 받아야 한다.

건강 체크 설문지

지난 2주 동안 아래 나열한 증상에 얼마나 자주 시달렸습니까? (해당하는 것에 V 표시 하십시오.)

항목	전혀 아니다	며칠 동안	일주일 이상	거의 매일
1. 무엇을 해도 흥미나 재미가 거의 없다.	0	1	2	3
2. 가라앉은 느낌, 우울감, 혹은 절망감이 든다.				
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깬다. 혹은 너무 많이 잔다.				
4. 피곤하고 기력이 떨어진 것 같다.				
5. 식욕이 없거나 과식한다.				
6. 나 자신이 나쁜 사람, 또는 실패자라고 느낀다. 나 때문에 나 자신이나 가족이 불행해졌다고 느낀다.				
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어렵다.				
8. 다른 사람이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느리다. 반대로 너무 초조하고 안전부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거린다.				
9. 차라리 죽는게 낫겠다는 생각이 들거나 어떤 방법으로도 스스로에게 상처 주는 생각을 많이 한다.				

(Drs. Robert L. Spitzer, Janet B. W. Williams, Kurt Kroenke 연구팀 PHQ-9 자료 참고)

총점 평가		
0~4점	보통	우울증 치료 필요하지 않음.
5~9점	주의	경미한 우울감을 느끼고 있음. 주변의 관심과 지지가 필요함. 1개월 안에 더 심해지면 전문가를 만나볼 것.
10~14점	약한 우울증	약한 우울증 증상을 보이고 있음. 가능하다면 자신의 상황을 주변에 알리고 심리 상담을 받아볼 것. 필요하면 정신과 의사가 약 처방을 할 수 있음.
15~19점	우울증	전문가의 도움이 필요한 우울증. 혼자 힘으로는 극복하기 어려울 수 있음. 약 처방이나 심리 상담, 또는 둘을 병행하는 치료가 필요함.
20점 이상	심각한 우울증	반드시 전문가를 만나 치료받아야 하는 심각한 우울증 상태. 자신의 심각한 상태를 인식하고 전문가의 도움을 받아야 함. 약 처방과 심리 상담을 병행하는 치료가 필요함.

김동희

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

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(19)

Abscess: 농양 (앱세스)

세균의 침입 또는 이물질의 신체 내 삽입 등으로 염증반응이 일어나, 신체조직 속에 고름이 고이는 증상. 항생제를 투여하거나 고름 배출을 위한 수술이 필요할 수 있음.

Contusion: 타박상 (컨투전)

외부의 충격이나 둔탁한 힘에 의해 연부 조직과 근육 등에 손상을 입어 피부에 출혈과 부종이 보이는 경우. 뼈와 근육에 이상이 없으면 보통 호전되지만 심한 경우엔 약물이나 물리치료가 필요하다.

Embolism: 색전증 (엠볼리즘)

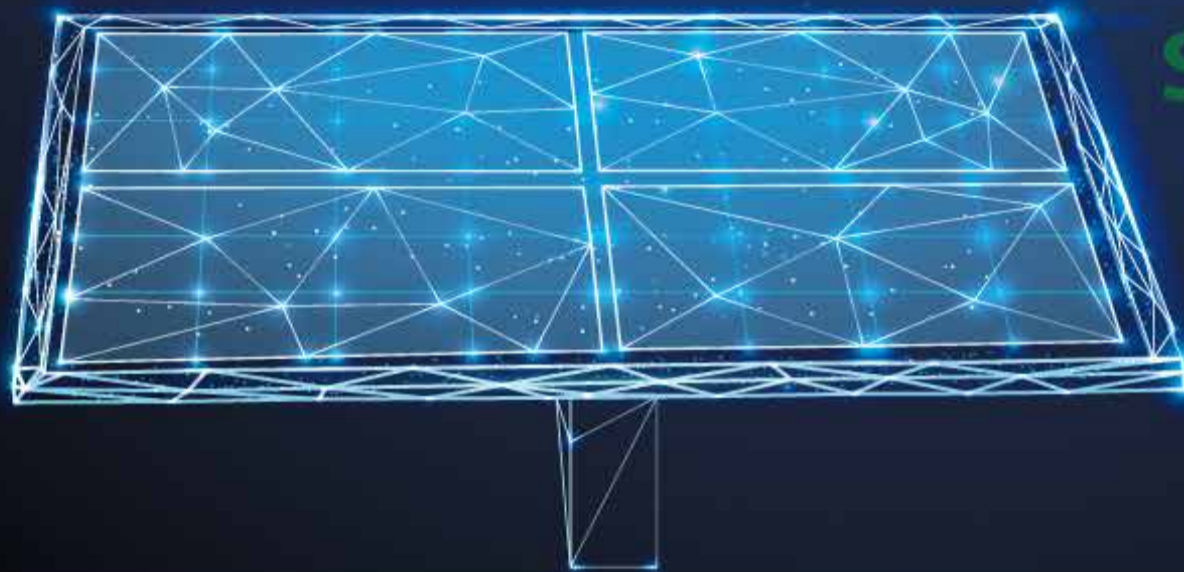
혈관이나 림프관 속에서 여러 부유물이 혈류나 림프류를 따라 흐르다가 혈관의 일부 또는 전부를 막은 상태. 색전증의 원인이 된 물체를 색전이라 하며, 색전 중 가장 많은 것은 혈관내에서 만들어진 혈전이다.

Comorbidity: 동반질병 (컴보비더디)

관련이 없는 병리학적 질병 과정이 공존하는 상태로 한 환자가 두 가지 질병을 동시에 앓고 있는 경우를 뜻한다.

친환경 에너지 주택으로 마음 편히 전기사용 하세요!

그린에너지 세상, 내 집 지붕위에 설치하는 미니 발전소!



South West Sun Solar

Special Promotion
\$500
오늘 당장 전기세 절약하시고
보너스도 받아주세요.

전기료 30% ~ 60% 절감 세계 최고 품질의 솔라 패널 사용

매년 오르는 전기료에 걱정마시고 태양광으로 바꾸시면 말끔히 해결됩니다.

Free Installation! No Purchase! No Loan! No Lien!

\$0 Down	설치비 무료	전기비 절감	25년 워런티
Cash Down 전혀 없습니다!	PPA Program으로 태양광 시스템을 무료로 설치하세요!	태양광 전기로 30%~60% 절감하세요!	저희가 책임지고 25년 관리합니다!

'사우스웨스트 썬솔라'만의 특별한 프로그램 **PPA** Power Purchase Agreement

PPA 프로그램이란? 사우스웨스트 썬솔라가 모든 비용을 부담해 지붕에 솔라 시스템을 설치한 후, 매달 생산되는 솔라전기를 현재의 전기세보다 월등히 싼 단가로 사서 쓰는 획기적인 개념의 전기사용 방법입니다. 더 자세한 내용은 전화상담으로 도와드리겠습니다.



장혜경 한인 총괄 담당 매니저
Tel. (714) 904.0504

장혜경 한인 총괄 담당 매니저
Tel. (714) 904.0504

한인 담당 매니저가 한국어로
친절하게 상담해드립니다.



사우스웨스트 썬솔라
South West Sun Solar Inc.
www.southwestsunsolar.com

(714)770.8051

13752 Harbor Blvd., Garden Grove, CA92843
Business Hours: Mon-Sat (9:00am-6:00pm)
E-mail: lauren.jang@southwestsunsolar.com



여름을 시원하게!

