



오바마케어	3면	부채	6면	장기간병	11면	은퇴플랜	14면	세금	18면	교육	19면
은퇴·소셜 연금도 오바마케어 보조금 산정 적용		공동재산 인정 주에 산다면 죽은 남편 빚 책임		내가 병석에 누우면 누가 나를 돌봐 줄 수 있을까		“장례비 마련해 두셨나요”		자녀 70%는 물려받은 집 팔고 싶어 해		원하는 대학 가려면 입학 사정관 좋은 인상 심어줘라	



Cover story

메디케어 연례 변경 기간

10월 15일~12월 7일 8주간
파트 C 혜택 축소 많아 비교해 봐야
플랜 마음에 든다면 변경 필요 없어
주변 말보다 자신에 맞는 플랜을

미국 시니어 및 장애인 건강 보험인 메디케어 연례 변경 기간이 시작됐다.

기간은 10월 15일부터 12월 7일까지 약 8주간이며 이를 AEP(Annual Enrollment Period)라고 부른다.

이 기간 중 메디케어 플랜을 마음대로 바꿀 수 있다. 오리지널 메디케어에서 메디케어 어드밴티지(파트 C)로, 또 메디케어 어드밴티지(파트 C)에서 다른 메디케어 어드밴티지 플랜(플랜 C)으로, 메디케어 처방전 플랜(파트 D)

으로 자유롭게 변경할 수 있다.

메디케어와 메디케이드를 모두 가지고 있는 메디-메디 가입자는 매 분기마다 한 번씩 바꿀 수 있지만 마지막 4/4분기에는 이 기간을 통해서만 바꿀 수 있다.

플랜은 원하는 만큼 바뀌도 된다. 하지만 맨 마지막에 선택한 플랜이 내년 1년의 건강을 책임질 보험이다. 이렇게 바뀐 플랜은 내년 1월 1일부터 혜택이 시작되며 올해 말까지는 현재 가지고 있는 보험으로 계속 진료와 처방전 혜택을 받으면 된다.

플랜을 변경하려면 가입자 스스로가 플랜을 바꿔야 하는 확실한 이유를 이해하고 결정하는 것이 좋다.

어느 플랜이 좋더라, 어떤 보험이 더 많이 준 다더라 등 주변인들의 권고가 아니라 자신에게 알맞은 플랜인지, 또는 자신을 진료하는 주치의나 전문의, 병원이 소속돼 있는지, 복용하는 약을 커버해 주는지 등등 다각적인 혜택과 내용을 확실하게 이해하고 결정하는 것이 바람직하다.

특히 많은 보험회사들이 내년 보험 플랜을

대폭 수정한다. 따라서 바뀌는 내용을 잘 확인해 봐야 한다.

많은 한인들이 의사나 메디칼 그룹도 1년에 한 번만 바꿀 수 있다고 생각한다. 그러나 잘못된 생각이다. 의사나 메디칼 그룹은 매달 바꿀 수 있다. 보험에 관계없이 매달 다른 의사로 또는 메디칼 그룹으로 바꿀 수 있다는 말이다.

요즘 의료계에서 특정 메디칼 그룹에 대한 악의적인 소문이 유포되고 있지만 사실이 아니므로 이런 악소문에 휘둘리지 않은 것이 좋다.

현재 사용하고 있는 보험이나 플랜이 마음에 든다면 변경을 하지 않아도 된다.

이번 가입 기간은 메디케어 가입자에게만 해당된다.

가입 자격이 되는데도 메디케어를 가입하지 않았다면 이번 기간 중에 가입할 수 없고 내년 1~3월 중 일반가입 기간(OEP, Open Enrollment Period)에 해야 한다. OEP때 가입하면 가입 다음 달부터 메디케어가 시작된다.

4·5면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

오바마케어 11월 1일부터 가입

12월 15일 가입 1월 1일 시작
갱신은 10월부터 신청 가능
주 정부·연방 웹사이트 이용

오바마케어로 불리는 전 국민 건강보험(ACA) 연례 가입 기간이 11월 1일부터 시작된다. 마감은 주에 따라 내년 1월 15일 또는 1월 31일까지다.

내년 1월 1일부터 보험을 사용하려면 12월 15일까지 가입해야 한다. 이후 가입자는 2월부터 보험이 시작된다.

그런데 보험을 갱신하는 경우라면 10월 1일부터 주 정부 대표전화나 웹사이트, 보험 에이전트를 통해 할 수 있다.

갱신의 경우는 현재 가지고 있는 보험 회사를 바꾸거나 플랜을 바꿀 때, 수입 조정 등을 말한다.

가입이나 갱신은 각 주 정부 또는 연방정부 합동 웹사이트를 통해 할 수 있다.

현재 캘리포니아(coveredca.com)를 포함해 17개 주가 자체 오바마케어 웹사이트를 운영하고 있다. 이외 거주민들은 연방정부 보험 판매 웹사이트 HealthCare.Gov를 이용하면 된다.

주 정부 웹사이트를 모른다면 연방정부 웹사이트에서 확인할 수 있으며 거주지를 입력하면 자동으로 주정부 운영 사이트로 연결된다.

만약 보험료 보조를 받으려면 반드시 오바마케어를 통해야 한다. 그렇지 않으면 보조금을 받지 못한다. 또 합법체류 신분을 유지하고 있어야 보조금을 받을 수 있다.

22면에 계속 김정섭 기자



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
문상열의 Insight sport	21
김연신의 영어한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필	26
김동희 칼럼	30



창립 30주년
서울 메디칼 그룹



서울 메디칼 그룹

달려온 시간의 경험만큼 어르신들을 최고로 모십니다!

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

함께한 시간 **30년**
함께할 시간 **100년**

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준


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

 **서울 메디칼 그룹**
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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

은퇴·소셜 연금도 오바마케어 보조금 산정 적용

AGI에 비과세 이자, 학자금 상환금 등 포함된 MAGI 기준 오바마케어 변경한다면 10월 1일부터 시작 신규 가입은 11월 1일부터, 주마다 마감 달라 연방 빈곤선 400% 수입 이하면 보조금 지불 이상이라도 수입의 8.5%만 보험료 지불

오바마케어로 불리는 전 국민 건강 보험(ACA)의 연례 가입 기간이 11월 1일부터 시작되는 가운데 오바마케어는 가입자의 소득에 따라 보험료가 달라진다. 이는 소득에 따라 정부 보조금이 차이 나기 때문이다.

Q 그러면 보조금을 받을 수 있는 수입 기준은 어떻게 계산되는지 궁금하다. 은퇴를 대비한 연금 수입도 수입으로 계산되나.

참고로 오바마케어 가입 종료 기간은 주마다 다르지만 캘리포니아는 이듬해 1월 31일이다. 다만 1월 1일부터 보험 혜택을 보려면 12월 말까지 가입을 완료해야 한다.

A 많이 받는 질문이다. 오바마케어 보조금 기준은 '변경된 조정 후 총수입' (Modified Adjusted Gross Income, MAGI)으로 계산된다.

만약 갱신을 할 때 보험 플랜을 바꿔야 하는 사람들은 10월 1일부터 갱신을 시작할 수 있다.

MAGI는 대부분 잘 모른다. 우리는 세금 보고서를 작성할 때 '조정 후 총수입'(Adjusted Gross Income)을 기준으로 세금을 보고한다. 이를 AGI라고 부르는데 이 AGI는 그해 벌어들인 총수입에서 다양한 경비를 제외하고 남은 순수익을 말한다.

오바마케어는 수입에 따라 정부 보조금을 적게 받을 수 있고 또 많이 받을 수 있다.

이 AGI를 기준으로 세금을 보고한다.

정부는 연방 빈곤선(FPL)의 100~400%까지 보조금을 지불해 국민들이 건강보험에 가입할 수 있도록 한다.

그런데 MAGI는 AGI를 산출할 때 제외시킨 수입에서 이자 수익 등을 다시 추가해 만든 수입이다. 따라서 MAGI는 AGI보다 더 많다.

따라서 현재의 수입이 연방 정부의 보조금을 얼마나 받을 수 있는지를 결정하는 기준이 된다. 만약 연방 빈곤선 수입 100%인 연 소득 1만 3,590달러(독신) 미만이면 극빈자로 분류돼 메디케이드를 받는다. 하지만 이 기준은 주 정부에 따라 다르다.

오바마케어의 보조금 또는 메디케어의 파트 B와 파트 D 보험료를 계산할 때 이 MAGI를 사용한다.

캘리포니아 등 메디케이드 혜택을 확대하는 주는 연방 빈곤선 FPL의 138% 수입인 연 2만 121달러까지 메디케이드(캘리포니아는 메디칼이라고 부름)를 받을 수 있다.

메디케어 보험료는 이 MAGI에 따라 보험료가 다르며 오바마케어 정부 보조금 역시 MAGI에 따라 보조금 액수가 결정된다.

그 이상의 수입은 연방 빈곤선의 400%(5만 4,360달러)까지 보조금이 지불된다. 다시 말해 나이에 따라 책정되는 보험료에 보조금이 지불되므로 실제 내는 보험금은 크게 줄어든다는 것이다.

은퇴 대비 연금
 많은 사람들이 은퇴 연금 소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜연금)을 받거나 기타 은퇴 연금을 받으면 오바마케어 보조금에 어떤 영향을 미치는지 궁금해 한다.

400% 이상의 수입자는 보조금을 받지 못하지만 바이든 행정부가 들어서면서 한시적 보조금 확대 정책으로 인해 수입의 최대 8.5%만 보험금을 내고 나머지는 정부의 보조를 받는다.

앞서 설명한 대로 오바마케어 보조금은 연방 빈곤선 FPL의 100%(캘리포니아 등은 138%)에서 400%까지 가능하다.

이 수입 기준은 AGI가 아니라 MAGI에 의해 결정된다.

총수입에서 각종 연금 적립금, 비과세 이자 등 경비를 뺀 금액이 AGI



연방빈곤선(FPL) 수입에 따른 오바마케어 메디칼, 실버플랜 보조금 기준표 (단위: 달러)

가족수	메디케이드(메디칼은 138%)		Silver 94(100%~150%)			Silver 87(150%~200%)			Silver 73(200%~250%)	
	빈곤선100%	138%	150%	200%	213%	250%	266%	300%	322%	400%
1	1만3,590	2만121	2만385	2만7,180	3만1,056	3만3,975	3만8,783	4만770	4만6,948	5만4,360
2	1만8,310	2만7,214	2만7,465	3만6,620	4만2,004	4만5,775	5만2,456	5만4,930	6만3,499	7만3,240
3	2만3,030	3만4,307	3만4,545	4만6,060	5만2,952	5만7,575	6만6,128	6만9,090	8만50	9만2,120
4	2만7,750	4만1,400	4만1,625	5만5,500	6만3,900	6만9,375	7만9,800	8만3,250	9만6,600	11만1,000
5	3만2,470	4만8,494	4만8,705	6만4,940	7만4,849	8만1,175	9만3,473	9만7,410	11만3,151	12만9,880
6	3만7,190	5만5,587	5만5,785	7만4,380	8만5,797	9만2,975	10만7,145	11만1,570	12만9,702	14만8,760
7	4만1,910	6만2,680	6만2,865	8만3,820	9만6,745	10만4,775	12만818	12만5,730	14만6,253	16만7,640
8	4만6,630	6만9,773	6만9,945	9만3,260	10만7,693	11만6,575	13만4,490	13만9,890	16만2,804	18만6,520
1인 추가	4,720	7,094	7,080	9,440	1만949	1만1,800	1만3,673	1만4,160	1만6,551	1만8,880

이것을 기준으로 세금 보고서를 작성한다. 하지만 MAGI는 이 AGI에 비과세 이자나 이혼 합의금, 일부 은퇴 연금, 소셜 연금, 학자금 상환금 등을 모두 포함한 금액이다.

그런데 대부분의 사람들은 AGI와 MAGI가 동일하다.

소셜 연금 MAGI에 추가

따라서 은퇴 연금은 오바마케어 보조금에 영향을 미친다.

세금을 내야 하는 전통 IRA, 401(k) 등 직장 은퇴 연금, 펜션, 어뉴이티 등의 지불금은 모두 수입으로 잡혀 오바마케어 보조금 산정에 영향을 미친다.

하지만 이미 세금을 낸 수입에서 적절한 로스 IRA에서 나오는 돈은

MAGI에 합산되지 않는다. 따라서 보조금 기준에도 영향을 주지 않는다.

예를 들어 보자.

독신으로 은퇴를 했는데 소셜시큐리티 연금만 가지고 산다. 연금이 연 2만 달러라면 MAGI가 2만 달러이므로 오바마케어 보조금을 받아 보험에 가입하거나 주에 따라 메디케이드를 받는다.

그런데 전통 IRA에서 2만 달러를 1년에 찾아 쓴다고 가정해 보자. 그러면 소셜 연금과 IRA 금액을 합해 연 4만 달러가 MAGI다.

독신의 보조금 한계가 FPL의 400, 즉 5만 4,360달러이므로 보조금을 받을 수 있다. 하지만 소셜 연금만 받을 때보다는 보조금이 덜 지급된

다. 그러나 이는 65세 미만의 이야기고 65세가 넘으면 메디케어 대상이 되므로 오바마케어와는 결별해 메디케어에 가야 한다.

물론 메디케어를 돈 주고 사야 하는 경우는 65세가 지나도 오바마케어를 계속 유지할 수는 있다.

만약 펜션이나 어뉴이티에서 돈을 받는다면 어떻게 될까.

일반적으로 이들은 모두 과세 수입으로 계산돼 MAGI에 가산된다. 하지만 어뉴이티의 경우 이미 세금을 낸 원금에 대해서는 MAGI에서 제외되지만 이자 수입에 대해서는 세금을 내야 하므로 MAGI에 포함된다.

김정섭기자 john@usmetronews.com

65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent

이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim)

foxrainlady@gmail.com

무료 상담

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

Cover story

나에게 맞는 보험과 플랜 선택이 무엇보다 중요

매년 연말이면 시니어 건강 보험인 메디케어 가입자들의 연례 잔치가 벌어진다.

10월 15일부터 12월 7일까지 8주 간이어지는 연례 가입 기간을 말한다.

이를 AEP(Annual Enrollment Period)라고 부른다.

메디케어는 특별한 경우를 제외하고는 연말에만 바꿀 수 있다.

메디케어 보험을 판매하는 보험사들은 메디케어 플랜 혜택과 정책을 매년 바꾼다. 혜택을 더 많이 줄 수도 있고 또 줄일 수도 있다. 가입자가 많지 않거나 잘 이용하지 않는 혜택을 삭제하거나 줄인다. 또 각 보험회사마다 연방정부에서 가입자 명수당 지불하는 금액에 따라 혜택을 조정한다. 연방 정부는 내년 보험사에 지불하는 돈을 거의 올해 수준으로 동결하려고 한다.

보험사들은 9월부터 가입자들에게 내년 바뀐 내용을 우편으로 또는 이메일로 알려준다. 가입자들은 이를 잘 검토하고 확인한 후 내년에도 현재 가지고 있는 플랜을 계속 유지할 것인지 아니면 새로운 플랜이나 보험으로 바꿀 것인지를 결정할 수 있다.

무엇보다 중요한 것이 있다. 자신이 어떤 보험과 플랜에 가입해 있느냐를 잘 알고 있어야 한다. 그러려면 메디케어의 구조를 이해하는 것이 무엇보다 중요하다.

메디케어 골격

메디케어는 병원비를 충당해 주는 파트 A와 의사 진료비 등을 지불해 주는 파트 B가 기본 골격이다. 1965년 7월 린든 존슨 대통령이 서명하면서 처음 미국에 등장한 시니어 건

강보험이다. 이 때문에 이를 ‘오리지널 메디케어’(Original Medicare)라고 부른다.

여기에 의사 처방으로 약국에서 구입하는 처방전 비용을 커버해주는 파트 D, 또 파트 A와 파트 B 그리고 경우에 따라서는 파트 D까지 모두 포함한 ‘원스톱 메디케어 건강보험’ 파트 C 등 4가지로 구분된다.

40 크레딧 근로 기록이 있다면 파트 A는 무료다. 남편 또는 부인, 이혼, 사별 배우자의 근로기록이 40크레딧 이상이면 기록이 없는 배우자도 무료로 제공된다. 이혼이나 사별을 했어도 혜택을 받는다.

하지만 파트 B는 누구나 돈을 내고 가입해야 한다. 2023년 파트 B ‘표준 보험료’는 164.90달러다. 표준 보험료란 개인 수입 9만 7,000달러 이하, 부부 수입 19만 4,000달러 이하 일 때 내는 돈이다. 대부분 가입자들이 여기에 해당된다.

이보다 수입이 많다면 최고 개인 50만 달러 이상, 부부 75달러 이상까지 5개 등급으로 나뉘어 최고 560.50달러까지 보험료를 내야 한다. 메디케어 가입 인구중 대략 7%가 추가 보험료를 내고 있다.

65세가 됐거나 직장 보험에서 탈퇴하고 나면 연방소셜시큐리티국에서 메디케어를 신청한다. 직장 보험이나 직장 은퇴 보험을 가지고 있지 않는 한 모든 미국인들은 반드시 가입해야 한다.

물론 가입은 자유다. 가입하지 않아도 된다는 말이다. 다만 나중에 가입하려면 벌금을 내고 가입해야 한다.

건강할 때 보험금이 아까워 가입하지 않다가 필요할 때 가입하려는 사람들을 막기 위해서다.

2021년 세금보고에 따라 책정된 2023년 파트 B 보험료 (단위: 달러)

개인 세금보고	부부 공동 세금보고	부부 별도 세금보고	2023년 보험료
9만7,000이하	19만4,000이하	9만7,000이하	164.90
9만7,000초과~12만3,000이하	19만4,000초과~24만6,000이하	해당없음	230.80
12만3,000초과~15만3,000이하	24만6,000초과~30만6,000이하	해당없음	329.70
15만3,000초과~18만3,000이하	30만6,000초과~36만6,000이하	해당없음	428.60
18만3,000초과~50만이하	36만6,000초과~75만이하	9만7,000초과~40만3,000이하	527.50
50만초과	75만초과	40만3,000초과	560.50

2021년 세금보고에 따라 책정된 2023년 파트 D 보험료 (단위: 달러)

개인 세금보고	부부 공동 세금보고	부부 별도 세금보고	2023년 보험료
9만7,000이하	19만4,000이하	9만7,000이하	보험플랜 보험료
9만7,000초과~12만3,000이하	19만4,000초과~24만6,000이하	해당없음	2.50 + 플랜 보험료
12만3,000초과~15만3,000이하	24만6,000초과~30만6,000이하	해당없음	31.50 + 플랜 보험료
15만3,000초과~18만3,000이하	30만6,000초과~36만6,000이하	해당없음	50.70 + 플랜 보험료
18만3,000초과~50만이하	36만6,000초과~75만이하	9만7,000초과~40만3,000이하	70.00 + 플랜 보험료
50만초과	75만초과	40만3,000초과	76.40 + 플랜 보험료

오리지널 메디케어

65세가 됐거나 직장을 그만두었다면 연방 소셜시큐리티국에 메디케어를 신청한다. 만약 소셜연금을 받고 있다면 65세 되기 3개월 전에 자동으로 메디케어에 가입돼 카드가 날아온다. 소셜연금을 받지 않고 있다면 온라인으로 또는 전화로 가입해야 한다.

소셜시큐리티 사무국을 찾아가면 전화 인터뷰 스케줄을 잡아준다.

메디케어 카드에는 가입자의 이름과 고유 번호, 파트 A와 파트 B 시작 일자가 적혀 있다.

이를 1965년 법으로 지정된 최초의 메디케어라고 해서 ‘오리지널 메디케어’ 또는 ‘전통 메디케어’라고 부른다. 한인들이 PPO라고 부르는데 전혀 다른 의미다.

많은 사람들이 이 오리지널 메디케어를 좋아한다. 주치의 지정이 필요 없고 전국 어디에서나 마음대로 사용이 가능하다. 하지만 연방정부에서는 처방전 혜택은 주지 않는다. 따라서 일반 보험회사에서 판매하는 처방전 혜택 보험을 구입해야 한다. 이를 파트 D라고 부른다.

이 메디케어 파트 D는 2003년 법으로 정해져 2006년부터 시작됐다. 연방 정부의 승인을 받은 일반 보험 회사가 만들고 판매하는 보험이다.

그런데 오리지널 메디케어는 의료비가 전액 지원되지 않는다. 또 수술에 필요한 치료가 아니면 치과나 안경, 보청기 혜택도 주지 않는다.

오리지널 메디케어 비용 부담
오리지널 메디케어는 일정 금액의

변경된 보험은 내년 1월부터 혜택 올해 플랜 혜택 변화 많으므로 확인 필요 메디케어 충분히 이해하고 플랜 선택을

디덕터블을 낸 후부터 의료비를 지불한다. 또 의사 진료와 관련된 파트 B 보험은 의료비의 80%만 커버해준다. 나머지 20%는 가입자가 부담해야 한다.

수입이 높아 파트 B 보험료를 더 내는 가입자들은 자기 부담금이 최대 80%까지 오른다.

예를 들어 수술을 받았는데 병원비 등을 제외하고 순수 의사 수술비용이 5,000달러 청구됐다면 정부에서는 4,000달러를 지원해주며 가입자가 1,000달러를 내야 한다.

병원 디덕터블(2023년 1,600달러) 등 비용은 가입자가 내야 하므로 수술에 따라 개인 부담이 커질 수 있다. 이를 커버해주는 보험을 메디캡이라고 부르는데 보충보험은 일반 보험회사에서 구입해야 한다.

이 보충보험은 의료비 지원 정도에 따라 10가지로 구분되며 65세에 가입할 경우 50여 달러에서 170달러까지 다양하다(보험사마다 다름). 현재는 7개 플랜만 판매되고 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜(메디케어 파트 C)

오리지널 메디케어는 전국 어디에서나 사용이 가능하지만 이를 유지하려면 비용이 많이 든다.

우선 모든 가입자가 내는 B 보험료 164.90달러를 부담해야 하고 여기

에 파트 D, 그리고 오리지널 메디케어에서 지불하지 않은 의료비용을 커버해주는 메디캡 플랜까지 구입하려면 많게는 500달러를 넘는 월 보험료가 지출된다.

이를 감당할 수 있는 은퇴 시니어들은 그다지 많지 않다.

특히 가입자들이 같은 증상으로 여러 의사를 찾아다니면서 연방정부의 의료비 부담 또한 크게 증가한다.

이런 이유로 만들어진 보험이 메디케어 파트 C 즉 메디케어 어드밴티지 플랜이다.

2003년 연방 의회가 법으로 정한 이후 점차 메디케어 시장 점유를 확대해 나가고 있다. 현재 약 48%의 가입자가 메디케어 파트 C를 선택하고 있다.

파트 C는 연방정부에서 비용을 지불하는 오리지널 메디케어에서 제공하지 않은 치과, 안경, 보청기, 침술, 건강보조 식품, 처방전 없이 구입하는 약물, 응급 호출기, 체육관 사용 등등 별도의 다양한 혜택을 준다.

특히 의사의 처방전을 커버해주는 파트 D도 제공하기도 한다. 한곳에서 모든 것을 해결할 수 있는 ‘원스톱’ 메디케어다.

각 보험회사는 정부의 돈을 받아 다양한 종류의 플

시니어 건강보험 무료상담

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

허만진 213.700.8150

오리지널 메디케어와 PPO 플랜은 다른 보험



**원하는 주치의, 메디칼 그룹 확인 잊지 말아야
장기 복용 약 커버 되는 지도 점검해야
파트 C PPO 주치의 선정 안 해도 돼**

랜을 만들어 메디케어 가입자들에게 판매한다.

현재 캘리포니아에만도 20여 개가 넘는 메디케어 어드밴티지 보험이 판매되고 있다. 이들 보험에서 만든 플랜만도 100여 개가 넘는다.

따라서 파트 C를 선택한다면 보험 회사 제공하는 플랜들마다 혜택이 모두 다르므로 자신에게 맞는 플랜을 고르는 것이 중요하다.

스스로 판단하기보다는 전문 에이전트의 도움을 받아 결정할 것을 추천한다.

파트 C에 가입하려면 파트 A와 파트 B에 반드시 가입돼 있어야 한다. 그래야 일반 보험회사에서 판매하는 파트 C 선택 자격을 갖는다.

파트 C 종류

파트 C는 주치의 중심의 HMO, 네트워크 중심의 PPO 그리고 보험사의 의료비 조건에 동의해 검진하는 PPF를 중심으로 운영된다.

▲HMO : 주치의 제도다. 자신의 건강을 모니터링하고 관리해 줄 주치의를 정하고 그 주치의가 속해 있는 메디칼 그룹(의료 네트워크)을 선택하면 그 그룹 내에서만 사용할 수 있다. 만약 그룹을 벗어난 다른 그룹에서 사용하면 응급 상황이 아닌 이상 보험에서 비용을 지불해 주지 않는다.

주치의가 1차 진료를 하고 이상이 있다고 판단되면 전문의나 별도의 검사를 받도록 할 수 있다. 이를 ‘레퍼럴’(referral)이라고 부른다. 주치의의 승인 없이는 전문의나 별도 검사를 받을 수 없다. 만약 받았다면 자비로 내야 한다.

메디칼 그룹 선정 중요

따라서 오리지널 메디케어가 아니라 파트 C를 선택한다면 주치의 선정이 매우 중요하다. 특히 주치의가 속해 있는 메디칼 그룹도 우선적으로 고려해야 한다.

메디칼 그룹이 작으면 그만큼 진료의 폭이 좁다고 보면 된다.

특히 보험사는 환자 수만큼 메디칼 그룹과 주치의에게 진료비를 지원한다. 이 금액은 고정돼 있으며 가입자가 주치의를 찾는 횟수에 관계 없이 정해져 있다. 이를 ‘캐피테이션’ 즉 가입자 두당 지불비용이라고 한다.

따라서 가입자가 많은 대형 메디칼 그룹은 보험에서 받는 돈이 많을 것이고 이 돈을 가지고 가입자의 진료를 책임지게 된다. 재정이 튼튼하다는 말이다.

한인사회에서는 서울메디칼 그룹의 가입자가 가장 많다.

▲PPO : HMO와 같이 의사와 메디칼 그룹의 네트워크를 가지고 있

다. 그러나 이 네트워크에서만 진료를 받지 않아도 된다.

다만 네트워크를 벗어나 다른 네트워크에서 진료를 받으면 진료비 부담이 더 높아진다.

네트워크에 속해 있는 의료 제공자(의사, 병원 등)가 PPO와 계약을 맺고 진료 또는 수술 같은 의료 서비스의 비용을 정해 놓는다. 따라서 계약을 맺은 의료진은 계약된 금액 이상으로 의료비를 청구하지 못한다.

하지만 계약 관계가 없는 다른 네트워크에 진료나 수술은 받는다. 따라서 진료를 하게 될 의사나 병원이 PPO 네트워크에 속해 있는지 확인해 봐야 한다.

PPO 플랜에 가입하면 전국 어디에서도 메디케어를 받는 의료 제공자에게 진료나 수술을 받을 수 있다. 다만 네트워크를 벗어난 다른 네트워크(out of network)에서 진료를 받았다면 의료비가 일반적으로 더 많이 청구된다.

메디케어 PPO는 HMO 플랜 보험보다 부담금이 더 높다. 또 일부 플랜은 별도의 보험료를 받는다.

만약 보험료나 다른 네트워크 진료비용을 감당할 수 있다면 PPO보험도 고려해 볼만 하다.

▲PPO 주치의 : 대부분 PPO플랜은 주치의를 정할 필요가 없다. 하지만 일부 PPO는 주치의 또는 메디칼 그룹을 정하도록 요구한다. 정해진 네트워크에서 진료를 받으면 계약된 가격에 따라 의료비가 산정되지만 네트워크를 벗어나(out of network) 진료를 받으면 비용 부담이 더 높아진다.

따라서 PPO플랜을 선택할 때는 1년 가입자 부담금이 얼마나 되는지 또 검진 비용이나 검사 비용 등등이 HMO보다 비싸므로 이를 꼼꼼히 알아보고 결정해야 한다.

PPO 플랜은 주치의 제도인 HMO보다도 비싸다. 추가 보험료를 내는 경우도 있지만 우선 원하는 의료 시설을 자유롭게 찾을 수 있어 비용 부담이 높다.

만약 이런 부담에 영향을 받지 않고 또 여행을 자주 다닌다면 PPO 플랜도 좋은 선택이 될 수 있다.

메디케어 벌금

▲파트 A : 근로 크레딧이 충분하지 않다면 파트 A는 돈을 내고 가입해야 한다. 당사자 또는 배우자, 이혼 배우자, 사별 배우자의 근로 크레딧이 30~39 크레딧이라면 월 278달러, 29 크레딧 이하면 월 506달러를 내고 가입해야 한다.

그런데 돈을 내고 가입해야 하는데 가입하지 않았다가 나중에 가입하면 벌금을 내야 한다. 벌금은 월 보험료의 10%를 가입하지 않은 기간의 2배만큼 매달 보험료에 가산돼 내야 한다.

파트 A를 돈을 내고 가입해야 하는데 2년간 가입하지 않았다면 4년 동안 벌금을 내야 한다는 말이다.

▲파트 B : 가입을 하지 않았다면

가입하지 않은 햇수만큼 그해 메디케어 파트 B 보험료의 10%씩 벌금이 가산돼 평생 내야 한다.

▲파트 D : 처방전 혜택을 주는 보험 또는 파트 D가 63일 연속 없다면 매달 전국 평균 보험료(2023년 32.74달러)의 1%씩 보험이 없는 기간 동안 벌금을 평생 내야 한다. 만약 1년을 가입하지 않았다면 전국 평균 보험료의 12%의 벌금을 평생 내는 것이다.

▲벌금 면제 : 벌금에 해당되지 않는 경우도 있다.

당사자, 배우자, 이혼 배우자, 사별 배우자의 근로 기록이 40점 이상이라면 파트 A는 무료로 제공되므로 늦게 가입한다고 해서 벌금을 내지 않는다.

또 종업원 20인 이상 직장에서 제공하는 연방정부 인정 건강보험에 가입하거나 은퇴자 건강보험에 가입했다면 직장을 그만둔 후 8개월 이내에 가입하면 벌금이 면제된다. 다만 파트 D는 2개월 이내에 가입해야 한다.

저소득층에게 제공되는 메디케이드(캘리포니아 메디칼) 또는 저소득 약품 지원 프로그램인 ‘엑스트라 헬프’(Extra Help) 자격이 될 때도 벌금을 내지 않는다.

▲해외 거주자 : 메디케어는 미국 영토 내에서만 사용할 수 있다(푸에르토리코, 버진 아일랜드, 괌, 노스 마리아나 아일랜드, 아메리칸 사모아 가능).

만약 미국 사회보장 제도 자격이 되지 않는다면 파트 A를 돈 주고 구입해야 한다. 이럴 경우 미국으로 이주한 후 3개월 이내에 파트 A와 파트 B를 구입해야 한다. 이 기간이 넘으면 벌금을 내야 한다. 미국 시민권자여야 하며 65세 이상으로 65세 됐을 때 해외에 거주했어야 한다.

자넷 기자 janet@usmetronews.com

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

**시니어
건강보험**

CA Lic #0L06761

HMO
(어드밴티지 플랜)

Supplement 플랜
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

부채

공동재산 인정 주에 산다면 죽은 남편 빚 책임

캘리포니아 등 9개 주는 부부 공동재산 인정
의료비 부채, 크레딧 카드 등 빚 상황 따라 달라
연방 학자금 대출은 대출자 죽으면 소멸
결혼 전 진 빚도 살아있는 배우자 책임 아냐

Q 얼마 전 남편이 죽었다. 그런데 남편이 크레딧 카드와 의료비 부채가 있는데 내가 그 빚을 모두 갚아야 하나.

A 상황에 따라 갚을 수 있고 또 갚을 의무가 없을 수도 있다. 이는 주마다 다를 것이다. 부부 공동 재산을 인정하는 주는 부인에게도 변재의 책임이 있다.

하지만 미국 대부분의 주에서 죽은 남편의 빚을 개인적으로 갚을 의무는 없다. 연방 거래위원회(FTC)와 소비자재정보호국(CFPB)는 숨진 남편이나 가족의 부채를 개인 재산으로 갚을 의무는 없다고 밝혔다. 크

레딧카드 부채, 학자금 대출금 등등. 하지만 갚아야 하는 경우도 있다. 남편과 함께 공동 서명으로 빌린 빚이라면 갚아야 한다. 대출을 받았거나 크레딧 카드를 발급받을 때 공동 서명했다면 갚아야 한다.

‘부채탕감 자유’의 선 폭스 전문가는 “크레딧 카드 구좌가 조인트로 공동명이라면 서명자 모두 부채를 갚을 책임이 뒤따른다”면서 “내가 쓰지 않고 남편이 썼다고 해도 갚아야 한다”고 전했다.

크레딧 카드를 공동 서명으로 발급받은 것이 아니고 남편이 받은 크레딧 카드인데 부인이 사용할 수 있는 권한을 받아 사용하는 경우



(authorized user)라면 갚을 의무가 없다. ‘인가된 사용자’(authorized user)는 크레딧 카드 부채에 대해 책임을 지지 않는다. 원래 카드 소유자가 살아 있을 때도 마찬가지다.

예를 들어 남편이 혼자 이름으로 크레딧 카드를 발급받았는데 나중에 부인에게 크레딧 카드를 사용할 수 있도록 추가하는 경우를 ‘인가된 사용자’라고 부른다. 이럴 경우 부인은 마치 자신이 원래 발급받은 카드처럼 마음대로 사용할 수 있다. 하지만 이 부채에 대한 책임은 부인이 아니라 원래 발급받은 남편의 책임이다.

만약 부인이 인가된 사용자로 발급받은 카드를 사용했는데 돈을 갚지 않으면 남편이 책임져야 하고 또 남편의 크레딧에서도 영향을 주게 된다.

참고로 학생인 자녀의 크레딧을 쌓아 주기 위해 또는 멀리 타주 대학으로 떠나는 자녀들을 위해 부모 소유의 카드에 자녀의 이름을 추가로 올려놓는 경우도 있다. 자녀들이 흥청망청 카드를 마구 써도 부모가 갚아야 한다.

부부 공동재산(Community Property) 인정 주

캘리포니아 등 부부 공동 재산을 인정하는 주는 죽은 남편이 진 빚도 살아있는 부인이 책임져야 한다.

다만 부채가 결혼을 한 후에 남편이 진 빚이어야 한다.

부부 공동 재산을 인정하는 주로는 캘리포니아를 비롯해 애리조나, 아이다호, 루이지애나, 네바다, 뉴멕시코, 텍사스, 워싱턴, 위스콘신 등 9개 주다.

알래스카는 이 부부 공동 재산은 선택 사항이다.

남편의 의료비 부채

만약 남편의 의료비 부채가 있다면 어떻게 될까.

이것 또한 부부 공동 재산을 인정하는 주에서는 부인이 갚아야 한다. 남편과 소유한 공동 재산이 남편의 죽음과 동시에 부인에게도 넘어가기 때문에 의료비 부채에 대한 책임을 부인이 져야 한다는 것이다.

만약 남겨놓은 재산이 없다고 해도 이 부채는 부인이 계속 지게 된다. 하지만 기타 부부 공동 재산을 인정하지 않는 주에서는 부인의 책임은 없다.

죽은 남편의 재산이 충분하다면 물론 그 재산에서 의료비 부채가 청산될 것이다. 그러나 재산이 없거나 충분치 않다면 의료비 부채를 포함해 다른 빚 역시 대부분 부인에게로 넘어가지 않고 소멸된다.

그런데 부부 공동 재산을 인정하지 않는 주에 거주한다고 해도 부인이 남편의 양로원 입원 등 의료비 부담 서명을 했다면 부인에게 책임을 물을 수 있다.

다만 양로원 메디케이드를 받다 사망했는데 집이 있다고 해도 부인이 살고 있으면 정부에서 청구하지 못한다.

변재 불가

만약 숨진 남편의 부채가 유산으로 남겨진 재산 가치를 뛰어넘는다면 이를 변재 불가 유산으로 간주한다. 부채를 충분히 갚을 만큼의 충분한 재산이 없기 때문이다.

이런 경우 부채는 소멸될 수 있다.

학자금 부채

연방 학자금 대출을 받았는데 받은 사람이 죽으면 빚은 소멸된다. 자녀를 위해 학부모가 받는 대출인 연방 PLUS론은 부모 또는 학생이 죽으면 역시 소멸된다.

그러나 갚아야 하는 경우도 있다. 사실 학자금 대출의 경우다. 죽은 남편과 공동으로 사실 학자금 대출에 서명했다면 남편이 죽어도 그 부채는 계속 부인의 책임이다.

그러나 일반적인 경우는 아니지만 샐리매와 같은 일부 사설 대출 회사는 대출을 받은 사람이 죽으면 부채를 탕감해 준다.

남편과 부인이 여러 개의 학자금 부채를 하나로 통합해 놓았다면 남편이 죽어도 빚을 부인이 갚아야 한다. 따라서 배우자가 각각 받은 학자금 부채를 한곳으로 모아 통합하는 것은 바람직하지 않다.

생명보험

생명보험이나 장애인 베니핏, 직장 은퇴연금, 개인 은퇴 구좌 등은 수혜자(베니피셔리)가 지정돼 있다면 가입자가 죽어도 채권자가 돈을 가져갈 수 없다. 죽은 남편의 부채로부터 보호를 받는다는 말이다.

이혼

이혼을 할 때는 판사가 결혼 후 생긴 재산뿐 아니라 부채 역시 공동 책임으로 나눈다.

일반적으로 배우자 개인적으로 진 부채는 빚을 진 배우자의 책임으로 국한된다. 그러나 판사가 가족을 위해 진 빚이라고 판단할 경우에는 공동 책임으로 결정할 수 있다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

메디케어 HMO 우대플랜 전문가
구영순 CA LIC. #0F37947

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

**모든 보험을 취급하지는 않습니다.*

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

조선일보LA 메디케어 칼럼니스트
시니어 전문보험 라이선스 에이전트

(213)595-4700

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

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

한인 어르신들을 위해 진료해 주시는 미래의 차세대 주치의 선생님들

정말 감사합니다!



한인 어르신들의 건강을 책임지는

차세대 의료진

6년 연속 5스타
 환자 만족도 · 의료진의 진료 수준



서울 메디칼 그룹
 SEOUL MEDICAL GROUP

<p>일반내과 Dr. 임영빈 MD JUSTIN RHEEM, MD LA 한인타운 505 S Virgil Ave #102 Los Angeles, CA 90020 TEL. (213) 381-3630</p> <p>가데나 15435 S Western Ave #100b Gardena, CA 90249 TEL. (310) 807-0840</p>	<p>일반내과 Dr. 김경애 MD KYOUNG AE KIM, MD LA 한인타운 4160 Wilshire Blvd #301 Los Angeles, CA 90010 TEL. (323) 297-3269</p> <p>일반내과 Dr. 김종진 MD JONGJIN KIM, MD 부에나파크 5471 La Palma Ave #200 La Palma, CA 90623 TEL. (562) 402-7622</p>	<p>가정주치의 Dr. 프랭크 최 DO FRANK CHOE, D.O. LA 한인타운 2528 W Olympic Blvd #103 Los Angeles, CA 90006 TEL. (213) 277-5723</p> <p>일반내과 Dr. 리사 김 MD LISA KIM, MD 밴나이스 16912 Sherman Way Van Nuys, CA 91406 TEL. (323) 297-3269</p>	<p>일반내과 Dr. 정준 MD JUN CHUNG, MD LA 한인타운 3000 W Olympic Blvd #203 Los Angeles, CA 90006 TEL. (213) 674-7500</p> <p>가정주치의 Dr. 잔음 MD JOHN EHUM, MD 세리토스 18331 Gridley Rd #a Cerritos, CA 90703 TEL. (562) 865-3738</p>
<p>일반내과 Dr. 김성현 MD SUNG HYUN KIM, MD LA 한인타운 903 Crenshaw Blvd #104 Los Angeles, CA 90019 TEL. (323) 250-2008</p> <p>부에나파크 6131 Orangethorpe Ave #150A Buena Park, CA 90620 TEL. (714) 562-9139</p>	<p>일반내과 Dr. 박성수 MD RICHARD PARK, MD 챗스워스 21757 Devonshire St #1 Chatsworth, CA 91311 TEL. (818) 678-9875</p>	<p>가정주치의 Dr. 김학준 MD PHILIP KIM, MD 챗스워스 21757 Devonshire St #1 Chatsworth, CA 91311 TEL. (818) 678-9875</p>	<p>가정주치의 Dr. 신예용 DO YEYONG SHIN, DO 다이아몬드바 1111 Grand Ave #J Diamond Bar, CA 91765 TEL. (909) 895-7735</p>

TEL. (213) 389-0077 / (800) 611-9862

많은 한인 차세대 주치의와 함께하는 서울 메디칼 그룹

건강검진

건강한 젊은이도 ‘대장암 위험’ 조기 검진 필요

**대장암 검사 시작 연령 45~50대 권고
하지만 검사받는 비율은 20%에 그쳐
감미료, 항생제가 장내 미생물 생태계 훼손**

요즘 대장암 검사 연령이 40대로 하향됐다. 최근 젊은 세대들의 대장암 비율이 높아지면서 많은 메디칼 그룹들이 45~50세부터 대장암 검사를 권고하고 있다. 미국 암협회에 따르면 그러나 45~49세에 검사를 받는 비율은 20%에 그친다.

세인트루이스 워싱턴대학의 카산드라 프리즈 위장학 부교수는 “대장암 검사의 중요성을 잘 모르는 사람들이 많다. 특히 젊은 나이에는 더욱 그렇다”고 말했다.

대장내시경은 시간을 요구하고 또 그다지 상쾌한 경험은 아니다. 검사 전날 속을 다 비워야 하고 딱딱한 음식을 피하고 물만 마시야 하며 설사약을 먹어야 한다.

검사 자체는 일반적으로 마취나 진정제가 사용되며 항문을 통해 내

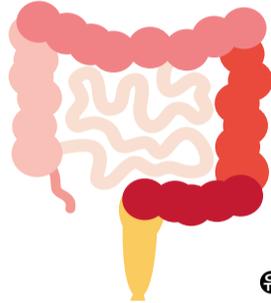
시경을 넣고 의사가 내부를 직접 들여다보는 것이다. 내시경으로 폴립을 제거할 수 있으며 조직 샘플을 추출해 생체검사를 할 수 있다.

2018년 미국 암협회는 대장내시경 시작 연령을 45~50세부터로 권고했다. 2021년 연방 미국예방서비스태스크포스는 이 권고를 받아들이면 서 건강보험이 45세 이상 대장내시경의 비용을 지불한다. 물론 가족력이나 기타 위험 요소가 있는 사람들은 더 젊은 나이부터 받을 수 있다.

또다른 검사 방법

대장내시경 대안도 있다. 우편으로 보내는 대변검사 방법이다. 의사들은 대장내시경 또는 대변 검사를 추천한다.

대변검사는 두가지 종류다. ‘분



유

변 면역 화학 검사’(fecal immunochemical test)로 FIT라고 부른다. 변에 섞인 피를 검출하는 방법으로 매년 한다.

또다른 방법은 ‘콜로가드’(ColoGuard)로 변의 피를 검사함과 동시에 폴립 또는 암이 있는 신호를 주는 유전적 변형도 찾을 수 있다. 이 검사는 매 3년에 한번 추천된다.

두 검사에서 모두 양성 반응이 나왔다면 대장내시경을 한다.

대변검사에서 양성 결과가 나왔다고 해서 암이 있다고 생각할 필요는 없다. 우편 검사에서 양성 반응이 나온 사람중 대부분은 내시경에서 대장암 양성이나오지 않는다. 대신 대

장내시경을 하는 동안 폴립을 제거할 수 있다.

예일 의과대학의 앤 몽기우 대장외과 부교수는 “폴립은 정원의 잡초 같아서 그대로 둔다면 7~10년 이내에 암으로 발전할 수 있다”고 경고했다.

이 분변검사는 대장암 위험 요소가 없는 사람에게서는 좋은 옵션이 될 수 있다고 하비에르 르예 예일대학 대장암예방과 과장이 설명했다.

그는 크론병, 염증성 장질환, 궤양성 대장염, 당뇨와 같은 위험 요소 또는 대장암 가족 병력이 있다면 대장내시경을 권고했다.

젊은나이 검사

젊은 나이에 대장암 검사를 받는 비율은 다소 높아지고 있지만 아직 충분하지는 않은 상태라고 의사들은 전했다.

최근 전자 건강기록을 관리하는 한 소프트웨어 회사의 분석한 자료에 따르면 45~49세 대장내시경 비

율은 2021년 2/4분기부터 2022년 4/4분기까지 두배 이상 늘었다.

카이저퍼만턴티 병원 환자중 대장암 사망자수는 대장내시경 비율이 40~80%로 올라가면서 10년사이 절반 가량 줄어든 것으로 2018년 위장학회지에 보고된 한 논문이 언급했다.

한편 젊은 나이에 대장암 발병 비율이 높은 요인으로는 나이드 세대와 마찬가지로 비만, 건강하지 못한 식사 습관, 운동 부족, 흡연, 음주 등이 꼽힌다.

특히 어려서 인공 감미료 또는 항생제 복용 등으로 인한 장내 미생물 생태계의 변화가 젊은이들의 대장암 발병을 높이는 이유로 지적된다.

나이가 젊고 건강하다고 해서 대장암을 빗겨갈수는 없다는 것이다.

르예 예일대 교수는 “담배도 피우지 않고 건강한 젊은 사람들이 대장암에 걸린 사례를 많이 볼 수 있다”며 조기 검진의 중요성을 강조했다.

자넷김기자

오늘의 검진이 내일의 당신을 지킵니다



정준
내과 보드 전문의



정준 내과

- 고혈압
- 당뇨
- 비만
- 정맥주사
- 신장병
- 환경호르몬

올림픽/놀만디 신한은행 건물 2층 203호

예약 문의 **213.674.7500**

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You



정준 내과는
서울메디칼그룹과 함께합니다.



메이저리그 코리안 특급
박찬호

Huntington Hospital 임상교수 역임
UCLA 의대 내과 임상 조교수 역임
Harbor-UCLA 임상교수 역임
LA 카운티 보건국 내과전문의 역임
USC 의대 내과 임상 조교수 역임

(FTD)

브루스 윌리스의 전두측두엽치매, 1만 명당 1~2명꼴

우리에게 친숙한 유명 영화배우 브루스 윌리스는 치매를 앓고 있다. 올해 나이 68세다. 그는 올해 초 실어증으로 은퇴를 선언했지만 최근 그의 실어증은 치매의 일종인 전두측두엽 치매(Frontotemporal Dementia, FTD)로 최종 진단받았다.

그의 부인 에마 헤밍 윌리스는 '세계FTD 경각의 주'(9월 25~10월 1일)를 맞아 아침 방송 '투데이'에 출연해 윌리스의 최근 근황을 전하면서 치매 환자 가족의 고충을 가감 없이 털어놨다.



전두측두엽 치매(FTD)

전두측두엽 치매(Frontotemporal dementia)는 뇌의 전두와 측두엽에 영향을 주는 신경변성질환이다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 10만 명당 15~22명이 질환을 앓고 있다. 바꿔 말하면 1만 명당 1.5~2.2명이 발병할 수 있다는 말이다.

또 알츠하이머와 같은 노년기에 발생하는 뇌이상증세보다 훨씬 더 젊은 나이에 시작된다. 증상이 나타나는 평균 나이는 58세로 매우 젊다. FTD는 여성보다는 남성에게서 주로 나타난다.

미시간 주립대 의과대학의 신경과 부교수 겸 미시간 뇌은행 소장인 새미 바마다 박사는 "치매라는 단어를 들으면 대부분 기억에 문제가 있는 질병과 알츠하이머를 상상하지만 FTD는 기억 문제를 가져오지는 않는다"면서 "사람의 행동, 타인과의 관계, 대화"에 영향을 준다고 '투데이' 방송에서 밝혔다.

이런 행동과 언어 기능은 뇌의 앞쪽 전두와 관자놀이 근처의 측두 부분이 맡는다.

전두엽은 결정, 판단, 움직임, 말, 자제력, 사회생활과 같은 일들을 지

비정상 단백질 쌓여 뇌 전두와 측두엽 기능 방해
일반 치매와 달리 언어, 행동, 인성 변화 증상
발병 평균 나이 58세로 젊은 나이에 시작
평균 수명 7.8년, 7~13년 이내 사망
발병 환자 절반은 DNA 돌연변이 가족 병력

배한다. 또 측두엽은 청각, 말 이해 하기, 기억, 감정적표현 등을 담당한다.

FTD 환자들의 전두와 측두엽이 점차 퇴화되면서 이들 기능에 문제가 발생하게 된다.

클리블랜드 클리닉의 신경학자 라간 필라이 박사는 "전두측두엽 치매의 경우 뇌의 신경절 또는 신경세포에 비정상적으로 단백질이 쌓여 결국 정상적인 기능을 방해한다"고 설명했다.

클리블랜드 클리닉은 이런 단백질 이상 현상은 저절로 생기기도 하지만 집안 내력일 수 있는 우리 DNA의 특정 돌연변이가 원인일 수 있다고 설명했다. 미시간대학의 바마다 박사는 FTD 진단을 받은 10명 중 4명은 가족력이 있는 것으로 확인됐다고 밝혔다.

클리블랜드 클리닉의 필라이 박

사는 "단백질이 쌓이면 뇌의 언어 부분에 영향이 생기기 시작해 실어증으로 발전되는 전두측두엽 치매로 발전한다"면서 "뇌의 다른 부위에 있는 신경절이 파손되면 행동 또는 인성, 움직임 협조기능에 문제가 생길 수 있다"고 설명했다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 FTD 증상 중 하나가 '원발 진행 실어증'(다른 증상은 거의 나타나지 않고 언어 장애만 두드러지는 신경 증후군)이다. 이런 환자는 스스로 자신을 표현하는데 어려움을 겪게 될 것이고 어떤 말을 하는지 이해하지 못하고 의미를 찾지 못한다.

실어증이 생기는 매우 일반적인 이유는 뇌졸중이다.

하지만 실어증은 진전된 신경 퇴행성 조건이 발생할 수 있는 여러 가지 원인 중 하나가 전두측두엽 치매다. 그러나 알츠하이머병도 실어증

으로 나타날 수 있다.

뇌졸중으로 인해 갑자기 말을 하지 못할 수 있다. 하지만 진행 실어증은 대개 경미하게 시작되며 시간이 갈수록 더 악화되는 특징이 있다.

첫 증상은

필라이 박사는 "모든 사람들이 동일한 증상을 보이는 것은 아니다. 뇌의 어느 부분에 문제가 생기느냐에 따라서 증상이 다르게 나타난다"고 말했다.

UC 샌프란시스코 보건대학에 따르면 전두측두엽 치매의 첫 증상은 측두엽에 단백질이 쌓여 보통 말을 하는 능력을 잃거나 말을 이해하지 못할 수 있고 전두엽에 영향을 받으면 동기부여가 안돼 무감각해진다.

바마다 박사는 무감각이란 흥미나 느낌이 없거나 아예 이탈된 상태를 말한다면서 이런 무감각은 FTD 가장 대표적인 증상이라고 전했다. 예를 들어 평소 관심이 많고 좋아하던 일들을 더 이상 즐기지 못하거나 흥미를 잃는다.

FTD의 또다른 초기 증상은 억제나 자제를 하지 못한다는 것이다. 바마다 박사는 "우리는 생각하고 말할 때도 행동으로 모두 옮기지는 않지만 FTD 환자는 마치 7살짜리 어린이로 돌아간 것 같은 행동을 한다"고 전했다. 평소엔 하지 않았던 말이나 약속 또는 부적절한 일들을 한다는 것이다.

증상

UC 샌프란시스코에 따르면 언어와 행동의 이상 증상이 나타난다.

무관심 또는 본의 아니게 하는 말, 심한 우울증 같은 인성의 변화, 사회성 인식 부족, 집착 강박 행동, 말하는데 어려움 또는 단어 구사 못함,

읽거나 쓰는데 어려움 등이 일반적 인 증상이다.

치매 같지는 않아 보이지만 매우 이상한 행동을 보이거나 이전과 같지 않게 느껴질 수 있다.

FTD를 가진 사람들은 증상을 인지하기까지 오랜 시간 걸린다.

필라이 박사는 진단이 쉽지 않지만 우선 행동 이상이 보인다면 신경 전문의 등 전문의의 진단을 받고 MRI나 뇌 스캔등을 통해 변화를 찾아 알츠하이머와 같은 상태인지 확인하는 절차가 필요하다.

드물게는 전두엽 이상으로 움직임이나 이동 기능에 문제가 발생할 수 있는데 파킨슨과 루게릭병에서 나타나는 유사 증상을 보일 수 있다.

얼마나 살까

뇌 부위에 따라 수명이 달라진다. 얼마나 심각하게 손상됐는지, 진행 정도 등에 따라 다르다는 것이다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 FTD 진단 후 평균 수명은 7.5년이다. '전두측두엽 퇴보 협회'는 7~13년으로 보고 있다.

최상의 시나리오는 가능한 독립적 생활을 유지하고 병원에 입원하지 않고 합병증도 없는 상태라고 필라이 박사는 전했다.

치료 가능한가

현재로서는 이렇다할 치료 방법이 없다. 다만 증상을 관리하는 정도다. 하지만 치료방법이 없다고 해도 현재 상당한 연구가 진행중이다.

바마다 박사는 향후 5~10년 이내에 이미 FTD 진단을 받은 사람과 증상이 나타나지 않았지만 DNA 돌연변이를 가진 사람들 모두 치료할 수 있는 방법이 생길 것으로 기대했다.

20년에 계속 자넷김기자



복잡한 **메디케어보험** 자세히 도와드립니다.

65세 되시는 분
(1958년 생)

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

조이스리 0198108

(213)500-8330

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다.

골드웰 종합보험
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

라이프

유연성, 지구력, 균형, 힘은 노화 극복의 4가지 요소

노년의 장애 극복, 도움없이 장수 가능
철봉 매달리고 스쿼트, 계단 오르고
30대부터 근육 감소, 60세엔 25% 상실
호르몬 변화에 맞춘 염증으로 만성질환

나이들면 근육이 감소하고 골밀도도 줄어든다. 그리고 관절도 뻣뻣해지고 유연성이 떨어진다. 결국 몸의 균형이 무너지고 내구력이 사라진다. 그뿐아니다. 호르몬이 변하고 작은 염증들이 회복되지 않고 지속돼 암이나 혈관질환 당뇨병과 같은 만성질환의 노화단계로 진입한다.

이런 신체의 노화는 우리가 생각했던 것보다 훨씬 일찍 시작된다.

근육은 30대부터 줄어들기 시작해 중년이 되면서 가속도가 붙는다. 결국 60세 언저리에 도달하면 청년기에 가지고 있었던 근육의 25%를 잃는다.

그렇다고 실망할 필요는 없다.

운동으로 근육 저하를 막을 수 있고 인지 저하와 근육의 피로도를 막을 수 있다.

‘노화 전국연구소’(National Institute on Aging)의 노인학자 찬다 두타는 “운동을 하기에 너무 늦은 나이라는 말은 결코 없다. 또 너무 이르다는 말도 없다”고 운동의 필요성을 강조했다.

그렇다고 체육관에 가서 한꺼번에 150파운드의 역기를 들어올릴 수는 없을 것이다. 꼭 운동 시설을 찾을 필요도 없다. 일상에서 간단히 할 수 있는 운동도 많다. 그리고 천천히 시작해 단계적으로 강도를 높이는 것이다.



전문가들이 추천하는 운동 스케줄

일차	운동 종류
1일차	-스쿼트/계단오르기 -폼 롤링 -노르딕 걷기
2일차	-마운틴 클라이머스 -철봉 매달리기 -노르딕 걷기
3일차	-스쿼트/계단오르기 -폼 롤링
4일차	-마운틴 클라이머스 -폼 롤링 -노르딕 걷기
5일차	-스쿼트/계단오르기 -철봉 매달리기

전문가들은 4가지 중 한가지 이상을 목표로 운동하라고 조언한다. 나이가 들수록 점차 퇴화되어 가는 것들이다.

▲유연성(flexibility) ▲균형(balance) ▲지구력(endurance) ▲힘, 강도(strength).

이들을 유지하고 잘 관리한다면 부상과 노년의 장애를 늦출 수 있다. 또 활동적으로 누군가의 도움 없이 오래 살아갈 수 있다. 시니어들이 꿈꾸는 슬기로운 은퇴 생활을 이룰 수 있다는 것이다.

이들을 단련하는 특별한 마법 같은 방법은 사실 없다. 다만 몸 전체를 움직이는 운동을 하는 것이 신체 저하를 막아주는 방법이라고 UC 샌프란시스코의 스포츠 의학과 브라이언 필리 박사는 조언했다.

뉴욕타임스가 시니어들에게 중요한 4가지 목표를 꾸준히 유지할 수 있는 5가지 운동을 보도했다.

▶하체 강화운동 : 스쿼트, 계단 오르기

스쿼트(squat)는 엉덩이를 뒤로 빼고 앉았다 일어나는 동작이다.

하체를 단련시킬 수 있는 가장 간단하고 효과적인 방법이 스쿼트다. 발은 나란히 하고 엉덩이가 몸 앞으로 나오지 않고 뒤로 빼고 해야 하는 것이 중요하다.

운동 도중 피곤 해지거나 근육이 빨리 반응하지 않으면 부상이 생길 수도 있다. 하지만 스쿼트는 이 피곤

함을 예방할 수 있다. 여러 관절이 한번에 동시다발적으로 움직이고 하체의 큰 근육들을 강화해 주기 때문에 근육의 피로함을 예방할 수 있다. 스쿼트를 통해 전체적인 지구력과 밸런스, 근육 간의 조화를 유지할 수 있다.

필리 교수는 10~15번 3회 반복하고 이를 주 4회 실시하는 것을 추천한다. 균형을 향상시키기 위한 방법으로 한발로 스쿼트를 해보거나 양 다리에 베개를 끼고 한다.

체력 단련을 위한다면 아령을 들고 해도 좋다. 아령을 처음에는 가슴 가까이 두지만 점차 몸 앞으로 손을 내밀고 해본다.

스쿼트가 실증 난다면 계단 오르기부터 한다. 스쿼트와 동일한 근육 부위를 단련시키는 운동이다.

계단을 걸어서 오르고 내리고 점차 뛰어오르거나 발목에 모래주머니는 차는 것도 좋다고 시드니대학의 노인병학 교수 마리아 피아타론 심박사가 설명했다.

강도를 높이려면 한발 또는 양발로 한계단씩 강충강충 뛰어오른다. 안전하게 하려면 계단 옆 안전대를 잡고 한다.

피아타론 심박사는 “강충강충 뛰어오르면 엉덩이와 무릎 신근을 강화해준다”고 조언했다. 박스에 뛰어오르고 내리는 운동과 같은 효과다.

시간이 많지 않다면 한번에 4분씩 4차례 박스에 뛰어오르고 내린다. 한번 할 때마다 3분 휴식을 취하고

이를 주 4회 반복한다. 시간이 더 없다면 주 4일 4분씩만 해도 유산소 효과를 크게 개선할 수 있다.

▶심박동 강화 : 노르딕 워킹

등산용 폴이나 스키 폴을 가지고 걷는 것이다. 상체를 강화해 주고 팔의 힘을 키워준다. 또 폴이 땅을 뒤에서 밀어주면서 매 걸음마다 힘을 가할 수 있다.

마이클 샤퍼 클리블랜드 대학병원의 재활 전문의는 인체공학적인 폴을 사용하는 노르딕 워킹(Nordic walking)을 추천한다. 눈이 필요없이 평지에서든 가능하다.

샤퍼 전문의는 “노르딕 워킹을 하면 다리와 엉덩이 근육 사용뿐 아니라 몸의 중심과 어깨, 팔 근육까지 사용하기 때문에 비할데 없는 유산소 운동”이라고 말했다.

혈압을 낮추고 몸의 산소 사용을 개선한다. 언덕을 오르거나 울퉁불퉁한 바닥을 걸을 때는 발목을 강화해주고 신체 균형을 유지하는 귀속(나이)의 감각 시스템인 전정계를 자극해 균형 감각을 향상시킨다.

1주 3회 한번에 15~20분, 최대 1시간까지 한다.

매우 간단한 운동이다. 걷는데 폴을 사용하는 것이다. 팔을 앞뒤로 저을 수 있다. 또 팔꿈치를 죽 펼 수 있으며 폴이 뒤쪽 땅을 밀어주면 반대쪽 다리가 앞으로 쭉 밀려 나아갈 수 있다.

22면에 계속
존 김 기자 john@usmetronews.com



다양한 레크레이션 프로그램

저녁까지 제공

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

크렌셔 커뮤니티 센터

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

K - 타운 시니어센터

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

장기간병

내가 병석에 누우면 누가 나를 돌봐 줄 수 있을까

요즘 시니어들의 주요 토픽은 장기 간병이다. 수명이 길어지고 의료 기술이 발달해 장수를 누리는 시니어들이 많아졌다. 하지만 건강하게 장수를 누리다 순식간에 숨을 거둘 수 있는 '행운(?)'을 누리는 시니어들이 얼마나 될까. 만약 이런 행운을 누리지 못하고 병상에 누워 있게 된다면 누가 어떻게 나를 돌봐 줄 수 있느냐를 생각해 봐야 한다는 것이다.

배우자나 자녀들에게 의지하겠다는 것만 다시 한번 생각해 봐야 할 문제다.

미국인 6명 중 한 명은 65세 이상이다. 65세는 평균 은퇴 연령이다. 그런데 은퇴에 들어서면 가장 먼저 다가오는 문제가 건강과 이를 지켜줄 재정이다.

누구나 오래 살기를 원한다. 하지만 장수의 길은 멀고도 험하다.

건강이 따라 줘야 한다. 또 건강하게 오래 산다고 해도 삶의 마지막 종착역에 다가설수록 건강에 문제가 생기게 된다. 이런 상황이 된다는 누군가의 도움을 받으며 생의 종지부를 찍어야 한다. 누군가의 도움을 받으려면 재정 부담이 매우 커진다.

일어설 때 음식을 먹고, 몸을 씻을 때 도움을 받지 않으면 불가능하다. 또 약을 먹어야 하고 또 재활도 받아야 한다. 이때 필요한 것이 장기 간병이다. 이를 롱텀케어라고 부른다.

미국 보건후생부는 65세가 되는 시니어들의 56% 이상이 어느 순간부터 장기 간병을 받으며 살게 될 것으로 추산했다. 절반은 말년에 몸을 가누지 못해 도움을 받으며 살게 된다는 것이다.

메디케어는 단기 간병만 허용한다. 또 메디케이드는 자격이 되는 사람들에게만 장기 간병을 제공한다.

정부 혜택을 받지 못한다면 배우자나 자녀들의 간병을 받거나 가족들이 간병 비용을 조달해야 한다.

장기 간병보험

장기 간병보험은 사실 일반적인 보험은 아니다. 틈새시장이지만 매우 복잡하다.

예전에는 통상적인 장기 간병을 위한 해결책으로 제시됐지만 요즘은 시장 자체가 가라앉아 이를 판매하는 회사들이 제한돼 있다.

장기 간병협회에 따르면 2020년



현재 65세 은퇴자 장기 간병 받을 가능성 56%
소득 낮은 은퇴자는 63%로 고소득자보다 높아
롱텀 케어 보험 연 보험료 1,700~7,225달러
메디케어는 단기 간병만 혜택, 장기는 안돼
대책 없는 시니어, 간병비 80%를 가족에 의지

750만 명만이 보험에 가입해 있고 매년 가입자는 줄어들고 있다.

연방 센서스국은 미국 거주 65세 이상자는 5,800명으로 집계했다. 이 인구는 점점 늘어나고 있다.

보건후생부는 2040년까지 미국인 5명당 1명이 65세 이상 될 것으로 예상했다.

그런데 롱텀케어 보험은 오히려 건강하고 장수할 가능성이 높은 사람들이 구입하는 경향이 많다.

비용 상승

롱텀케어 비용은 매년 올라가고 있다. 이로 인해 보험회사들은 점차 보험 시장에서 발을 빼는 추세로 돌아서고 있다. 상승하는 비용을 감당하기 힘들어지기 때문이다.

보험 등급 회사인 AM 베스트는 2022년 보험 가입자들의 간병 비용 청구액을 130억 달러로 집계했다. 이 금액은 2021년 100억 달러에서 30억 달러가 늘어난 금액이고 팬데믹 이전보다도 20% 뛰어오른 것이다.

전문가들은 인플레이션으로 인한 의료 비용이 오른 데다가 양로원 등 장기 간병 시설의 직원 부족 사태까지 가세하면서 간병 비용이 오르고 있다고 분석했다.

AM 베스트의 제이신 호퍼 부소장

은 “장기 간병을 준비해야 한다는 사실을 미국인들에게 교육할 필요가 있다”고 강조했다.

메디케어에서는 제한된 기간 동안만 간병을 허용한다. 따라서 시니어 스스로가 대책을 세워야 한다는 것이다.

협회 분석에 따르면 65세의 장기 간병 보험료는 연 1,700~7,225달러다.

반면 2019년 미국 시니어들의 중간 소득은 고작 2만 7,000달러에 그쳤다. 전문가들은 보험료가 오르면서 이를 감당할 수 있는 시니어들이 그리 많지 않을 것이라고 우려했다.

보험료는 성별과 몸무게, 복용하는 약, 현재의 활동 능력 등 다양한 요인에 따라 달라진다.

협회는 “롱텀케어 보험의 건강 자격 조건은 매우 빡빡하다. 이 기준은 나이가 들수록 더 빡빡해진다”고 설명했다.

잘 늙는다

소득이 낮은 시니어들은 만성 질환과 영양 부족과 같은 건강 문제에 노출될 가능성이 높다고 연방정부는 우려했다. 스트레스가 높고 또 건강식을 제대로 하지 못하며 나이에 필요한 의료 검진 가능성도 낮기 때문이다.

연방정부 메디케이드를 받기 어려운 수입의 저소득층은 장기 간병보험을 구입해야 하는데 비용 부담이 매우 높다.

캘리포니아와 같은 진보적 주 정부들은 다양한 방법으로 메디케이드 수입한계를 다소 초과하는 저소득

층에게도 장기 간병 혜택을 제공해 주기도 한다. 하지만 보수적 주들은 정부 혜택을 매우 제한적으로 적용하고 있는 것도 문제로 지적된다.

2022년 연방 보건후생부는 “65세가 되는 미국인들은 평균적으로 장래에 12만 900달러의 장기 간병 서비스 비용을 지불할 것”이라고 예상했다. 이들 비용의 거의 40%를 가족들이 부담하게 된다는 것이다.

특히 저소득 시니어들의 63%는 어떤 수준이든 장기 간병을 받게 될 것으로 정부는 예상했다. 또 거의 3분의 1은 5년 이상 장기 간병을 받을 것으로 보인다고 아울러 예측했다.

올해 초 정부가 발표한 보고서에 따르면 시니어 가정의 80%가량이 장기 간병 서비스에 필요한 재정적 부담을 흡수하지 못해 재정적 어려움에 봉착하게 될 것이라고 분석했다.

20면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

Lic #0i99095

소셜연금 메디케어 건강보험 은퇴플랜

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com

(323)620-6717

은퇴

자녀나 손주들에게 은퇴 저축 플랜 IRA 개설해 주자

**조부모 부모들, 자녀 손주에게 '저축심' 키워주기
'로스 IRA' 계좌 개설해 주고 매칭 펀드도
구좌 개설 평균 연령 13.7세, 전년보다 28% 늘어
파트타임, 아르바이트로 번 돈만 적립 가능
자녀 손주들 '백만장자' 만들기 프로젝트 '봄'**

“저축은 미덕이다” 한국의 배고픈 시절을 살았다면 익숙한 말이다. 저축 장려 정책, 나라에 돈이 없으므로 국민들이 저축을 하면 이 돈이 국가 건설에 필요한 자금으로 활용된다는 것이다. 흥청망청 버는 대로 써야 국가 경제가 돌아간다는 미국의 경제 이론과는 상반된다. 하지만 요즘 미국이 달라지고 있다.

요즘 미국인들은 어린 손주나 자녀들에게 현금으로 ‘세벳돈’을 주지 않는다. 현금을 쥐 봐야 써버리면 그만이다.

혹자는 쓰라고 주는 돈인데 한꺼번에 써버린다고 해도 닷할 일은 아니라고 말한다.

옳은 말일 수도 있다. 하지만 점점 각박해지는 세상을 살아가려면 절약과 저축의 미덕도 익혀야 한다.

장수 시대를 맞아 요즘 청소년들은 쉽게 백수를 누릴 수 있을 것이다. 그러면 가나인 ‘백수’의 길을 어떻게 걸어가야 할 것인가. 재정이 부족하면 백수의 길은 ‘고난의 행군’이 될 수 있다. 그래서 요즘 미국인들은 일찍부터 손주나 자녀들에게 미래를 위한 저축의 길을 가르친다.

월스트리트 저널은 20세 이전부터 개인 은퇴 연금을 시작하는 청소년들이 크게 늘었다고 보도했다.

아르바이트 돈 모으기

노스캐롤라이나 샬롯의 집 뒷마당에서 엄마와 함께 꿀벌 4통을 관리하는 공인 꿀벌사 첼시 셰이버는 올해 14살이다. 벌통에서 꿀을 따 유리 단지에 담은 다음 자전거로 동네 배달을 다닌다.

거의 5,000달러를 모은 첼시는 수입을 ‘로스 IRA’에 적립했다.

‘로스 IRA’는 개인이 개설할 수 있는 은퇴 저축 플랜으로 세금을 낸 수입으로 적립하기 때문에 평생 세금을 내지 않고 돈을 불러 나갈 수 있다. 또 자녀들에게도 세금 없이 물려줄 수 있다.

요즘 은퇴 자금을 한 푼도 모으지 못한 미국인들이 많아 문제가 되고 있지만 현명한 조부모, 부모들의 도움으로 어릴 적부터 미래를 위해 저축을 시작하는 어린이들이 많아지고 있다는 것이다.

첼시의 엄마 조 셰이버는 재정 플래너 리아 메이브리의 조언으로 딸 첼시의 ‘로스 IRA’를 개설했다.

첼시의 오빠도 ‘로스 IRA’를 가지고 있다. 방학이나 방과 후 아르바이트로 모은 돈을 꼬박 적립하고 있다.

메이브리 재정 플래너는 “영원히 세금 없이 불어났다. 구좌를 여는데 뭐 고민할 필요가 없다. 아주 쉬운 결정이다”고 밝혔다.

근로 수입만 적립 가능

나이 어린 가입자에게는 ‘로스 IRA’가 주는 세제 혜택이 더 매력적이다.

세금을 낸 순수입이므로 찾을 때 세금을 내지 않는다. 특히 구좌에서 불어나는 이자 수익 역시 일정 기간이 지나면 면세된다. 따라서 장기간 세금 없이 계속 불어나며 평생 찾지 않고 자손들에게 물려줄 수 있다.

세금을 내지 않는 돈으로 적립하는 전통 IRA(traditional IRA)는 나중에 찾을 때 세금을 내야하므로 청소년들에게는 이득이 반감된다. 따라서 로스 IRA가 어린 자녀들에게는 매우 이상적인 은퇴 저축 구좌로 각광을 받고 있는 것이다.

다만 조부모나 부모들이 용돈으로 주는 돈으로는 구좌 개설이 불가능하다. 적립금은 반드시 일을 해서 번 돈이 있어야 한다. 일을 해서 부모로부터 받은 용돈이 있다면 구좌를 개설할 수 있다.

어린이 스스로 구좌를 개설할 수는 없다. 부모나 보호자가 동행해야 한다. 이를 ‘커스토티얼 로스 IRA’(custodial Roth IRA)라고 부른다. 자녀들이 베니피셔리가 되는 것이다. 구좌의 평균 나이는 13.7세다. 지



난 6월 기준으로 가입자가 전년 대비 28% 늘었다.

로스 IRA 개설하기

18세 미만이면 부모 등 성인이 보호자 자격으로 구좌를 관리한다. 자녀가 18세 또는 21세(주에 따라 다름)가 되면 간단한 서류 작업으로 구좌 소유주를 바꾸면 된다.

미네소타 세인트 제임스의 존 벡커는 뱅가드에 딸 엘리의 ‘로스 IRA’ 구좌를 개설했다. 엘리가 여름 방학 동안 동네 부두에서 배 접안 일을 도와주는 아르바이트로 번 돈이다.

적립금은 장기간 지수 펀드에 투자했다.

지금 엘리는 대학생이다. 여름 방학에 공사 관리 회사에서 아르바이트를 하며 번 돈을 계속 로스 IRA에 적립하고 있다. 아버지 존 벡커는 “번 돈으로 새 차를 사거나 휴가비를 위해 모아두는 돈이 아니다. 미래를 대비한 돈이다. 그런 생각을 가지고 있어야 한다”고 강조했다. 방과 후 파트타임, 여름방학 아르바이트, 유급 인턴십, 자영업, 또는 부모의 비즈니스를 도우면서 받은 수입으로 적립할 수 있다. 용돈이나 생일 선물로 받은 돈은 적립할 수 없다.

2023년 적립 가능한 최대 금액은 6,500달러다. 이 금액까지 벌어서 받은 돈을 적립할 수 있다.

18세가 됐다면 로스 IRA를 스스로 개설할 수 있다.

저스틴 퍼브스는 18세에 군에 입대했다. 군 복무 4년 동안 정부 매칭 펀드를 받으면서 연방 은퇴 저축 플랜에 돈을 적립했다. 또 직접 E트레이드의 로스 IRA를 개설해 적립하

고 있다. 정부 플랜보다 더 많은 투자 옵션이 제공된다.

26세로 결혼해 자녀를 두었고 현재 3년 차 법대생인 그의 로스 IRA 구좌에는 3만 5,000달러가 적립돼 있다.

자녀에게 급여주기

플로리다 클리어워터에 사는 재정 플래너 셉 칼드웰은 자녀 4명이 초등 학교 다닐 때부터 모두 로스 IRA 구좌를 오픈해 줬다. 자녀들은 칼드웰을 도와주고 급여를 받았다. 사무실 잔일과 서류 분쇄, 홍보 전단지 우송 등의 일을 했다. 부모 비즈니스에 고용돼 파트타임으로 일한 것이다.

자녀들이 더 커져 다른 파트타임 일을 하면서 로스 IRA 적립하면 적립금과 동일한 금액을 매칭해 구좌에 추가로 돈을 넣어줬다.

17세 아들 제이콥은 동네 슈퍼마켓에서 파트타임 일을 하고 있어 2023년 최대 금액을 적립할 것으로 보인다.

여기에 들어 있는 돈은 수십 년 후에 찾을 것이다. 세금 내기 전 수입으로 적립하는 IRA와 달리 언제라도 돈을 벌금 없이 찾을 수 있다.

또 첫 주택 구입비용으로 사용하면 투자 수익의 1만 달러까지 벌금이나 세금 없이 쓸 수 있다.

재정 전문가 마크 캔트포워츠는 학생들이 소유한 로스 IRA는 돈을 꺼내지 않는 한 대학 학자금 보조금 자격에도 영향을 주지 않는다고 설명했다.

매칭 펀드 해주기

로스 IRA는 자녀와 손주들에게 ‘저축의 미학’을 깨우쳐 줄 수 있는 좋은

광고 (213) 247-2938
contact@usmetronews.com

은 방법이 될 수 있다. 앞선 칼드웰 처럼 자녀들이 벌어서 적립하는 돈 만큼 부모가 적립해 주면 자녀들은 더 열심히 일하고 더 많은 돈을 적립하려 할 것이다.

좋은 사례가 있다. 펜실베이니아 엘리자베스타운에 사는 폴과 캐런 월제머스는 장손자 앤드류 글래스가 16세에 처음 파네라에서 파트타임으로 일을 시작하자 로스 IRA에 매칭을 해주기 시작했다.

손자 앤드류가 학교에 다니는 동안 파트타임으로 일을 해서 버는 수입의 85%만큼 로스 IRA에 적립해 준다. 하지만 조건을 달았다.

손자가 버는 돈의 15%를 로스에 적립하고 10%는 자선 단체에 기부하며 또 재정 관련 서적인 빌 벤스타인의 책 “If You Can: How Millennials Can Get Rich Slowly”를 읽는 것이다. 이 책은 수입의 15%를 저축해 30~40년 동안 인덱스 펀드에 투자하면 백만장자가 될 수 있다는 내용이다.

어떤 가족은 100% 매칭해 주기도 한다. 또 어떤 가정은 반반씩 매칭해 준다.

글래스는 코넬 대학 4년 차로 법대 진학을 준비하고 있다. 3년은 더 조부모가 매칭으로 로스 IRA에 적립해 줄 것이다.

할아버지 폴 월제머스는 “평생 저축 습관을 들여주는 방법이 되기를 희망한다”고 말했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

CA LIC. #0672600

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



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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

1972년 시작된 한미보험은 51년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



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

www.hanmiinsurance.net

Los Angeles
323.660.1000



Fullerton
714.562.0300



Garden Grove
714.530.5500
Irvine
949.929.8870

Valley
818.383.1111
Fresno
559.233.0099

은퇴플랜

“장례비 마련해 두셨나요”

전국 장례비용 중간가 7,848달러
준비 안 됐다면 가족에 재정 부담 지우는 꼴
장례 보험으로 미리 준비해 두는 센스 필요
의료 검사 없이 간단한 질문만으로도 가입

요즘 장례 비용이 만만치 않다. 전국 장의사회협회는 2021년 기준으로 성인 장례 비용의 전국 중간 가격은 부양(입관)과 장례를 포함해 7,848 달러라고 밝혔다. 물론 거주 지역에 따라 편차가 심할 것이다.

만약 고인이 아무런 준비를 해 놓지 않고 세상을 떠난다면 비용은 고스란히 가족들의 몫이 될 것이다.

한인들은 물론 부고를 받고 온 조객들의 부조금으로 장례비용을 충당하곤 한다. 하지만 요즘은 부조금을 받지 않은 장례 문화가 한인사회에도 확산되고 있다. 따라서 미리 장례비용을 준비해 두는 것도 후손들에게 어려움을 물려주지 않는 일종의 센스라고 할 수 있겠다.

한때 한인사회에서 상조회가 인기를 끈 적도 있었다. 회원끼리 장례비용을 분담하는 개념인데 최근에는 회원 부족 등으로 인해 대형 상조회들이 문을 닫아 큰 물의를 빚고 있다. 수십년 동안 매달 돈을 냈는데 상조회가 문을 닫으면서 극히 일부만 돌려받아 항의가 빗발친 사례도 있다.

그래서 요즘은 상조회는 저물고 일반 생명보험이나 장례 보험이 인기를 끌고 있다.

장례 보험(funeral insurance)

매장보험(burial insurance)으로 불리며 ‘최종경비 생명보험’(final expense life insurance)라고도 한다. 매장 및 장례서비스, 기타 경비와 관련된 비용을 지불하도록 설계된 저축성 생명보험(whole life

insurance)의 하나다.

가입자가 죽으면 생명보험처럼 약정 금액(death benefit)이 지불되는데 혜택의 종류에 따라 다양한 종류의 보험이 판매되고 있다.

이 장례 보험은 일반 생명보험과는 달리 큰돈을 물려주도록 설계되지 않는다.

대신 가입자가 죽은 후 가족들이 크레딧 카드로 장례 비용을 지불하는 사태를 막아주는 정도의 장례 경비를 지급해 준다.

어떤 보험금은 장의사를 통해 직접 장례 비용을 지불하는 경우도 있고 전통 생명보험처럼 가족에게 돈이 지불될 수도 있다.

▲ 단순 생명보험(simplified life insurance)

이 보험은 보험 가입자에게 기본적인 건강 관련 질문에 답을 하도록 한다. 피검사 등의 의학 검진이 필요하지 않다. 대신 건강 관련 질문에 성실하게 답변해야 한다. 만약 거짓 진술을 했다면 사기로 보험 커버를 받지 못하거나 취소될 수 있다.

▲ 보장 생명보험(Guaranteed issue life insurance)

보험에 따라 40~80세까지 가입이 가능하다. 건강 질문이나 의료 검진이 없어 가입이 보장된다. 다만 이런 종류의 보험은 보험료가 상대적으로 비싸고 죽은 후 사망 지불금이 적다. 또 일정 기간 이내에 죽으면 보험금이 지급되지 않는다.

▲ 사전 보험(Pre-need insurance)



일반 생명보험회사에서는 판매하지 않는다. 이런 보험은 장의사에서 판매하는데 장의사에서 진행하게 될 장의 절차와 관련된 장례 비용만 커버해 준다.

장이사가 보험 자격증을 가지고 있어야 하며 보험금은 장례 비용만큼만 직접 장의사에 지급된다.

생명보험과 장례 보험은 저축성 보험처럼 캐시밸류가 있다. 사망 보험금은 가족(beneficiary)에게 지급되며 가족은 이 돈을 받아 장례 비용을 지불하고 남은 돈은 의료비용 기타 경비로 사용할 수 있다. 하지만 장의사보험은 장례 비용만 커버 받는다.

장례 보험의 혜택

장례 보험은 장례비용 또는 생의 마지막에 지불되는 다양한 경비를 커버할 수 있다.

매장 또는 화장, 방부처리 또는 보존, 묘지와 묘석, 부고, 관 또는 유골함, 꽃장식, 운구 교통, 음악, 입관이나 장례비용 등이다.

여기에 저축성 생명보험을 선택했다면 사망보험금으로 의료비, 법률비, 모기지 부채 또는 개인 대출 등과 같은 고인의 빚도 갚을 수 있다.

재산이 없다면 죽음과 동시에 모든 빚이 청산될 수 있다. 하지만 배우자가 있다면 부채는 부부 공동 부채로 간주돼 남아있는 배우자가 갚아야 하는 경우도 생긴다.

따라서 사랑하는 사람의 죽음에 대한 슬픔을 추수하기도 전에 부채의 짐만 지울 수 있으므로 사전에 생명보험 또는 장례 보험을 준비하는 것이 바람직하다.

장례 보험 보험료

장례 보험은 장의와 관련된 비용을 커버하도록 설계됐기 때문에 그다지 보험료가 비싸지 않다. 또 나이든 사람도 가입이 가능하다.

그러나 보험금이나 보험혜택은 건강 관련 질문에 대한 가입자의 답변과 보험금 산정절차(underwriting)에 따라 달라질 수 있다.

온라인 보험 거래 전문 사이트 ‘e파이낸셜’(eFinacial)에 따르면 장례 보험 보험료는 월 53달러부터 시작되며 커버는 5,000~3만 5,000달러까지 다양하다.

‘초이스 뮤추얼’(Choi Mutual)은 구체적으로 50~70세 가입자의 보험료는 12~193달러까지 다양하며 나이, 성별, 건강 상태, 혜택 종류 등에 따라 보험료가 결정된다.

장례 보험 얼마나 필요한가

광고 (213) 247-2938
contact@usmetronews.com

장례 비용은 평균 7,000달러다. 대부분의 보험은 사망 보험금을 5,000달러부터 시작한다. 얼마의 돈이 필요한지에 대해서 말하기는 쉽지 않다. 다만 연방거래위원회(FTC) 웹사이트를 통해 장례 비용을 계산해 볼 수 있다.

장례비용 준비

▲ 죽은 후 지불(Payable on death, POD) 작성해 두기

은행 계좌가 있다면 죽은 후 계좌에 있는 돈을 누구에게 준다는 POD를 작성하는 것이 좋다. 사망 증명서를 제출하면 계좌는 미리 지정된 베니피셔리에게로 간다. 유족은 이 돈으로 장례 비용을 지불할 것이다. POD가 없다면 은행은 자금을 동결시킬 것이고 이 돈은 프로베이트를 거친 후 가족에게 지불된다.

▲ FEMA 보조금

연방재해관리청(FEMA)은 코비드 19을 포함해 많은 자연재해로 숨진 희생자들에게 장례 비용을 지원해 준다.

▲ 주 정부, 범죄피해자 지원

주 정부 차원 또는 기타 비영리 자선단체들에서도 극빈자를 위한 장례비용을 지원해 준다. 또 범죄에 희생됐다면 일정 금액 지원을 받아 장례를 치를 수 있다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



10월에는 독감과 코비드, RSV백신 접종을

10월부터 이듬해 4월까지 독감 시즌 주의
매년 3만명 가량 독감 관련 질환으로 목숨 잃어
임신부, 어린이, 50세 이상, 면역 결핍자
RSV 백신과 동시 접종하면 항체 떨어져

독감 시즌에 들면서 전문가들은 독감 예방 접종을 적극 권한다. 올해는 독감과 코비드, 그리고 호흡기질환 RSV의 3종 바이러스 ‘트리플데믹’ (tripledemic)의 위험이 고조된다. 따라서 고령자라면 이들 바이러스에 대항하는 백신 접종이 필요하다.

그러면 언제 백신을 맞아야 효과가 극대화돼 옮겨울을 무사히 넘길 수 있을까.

독감 준동 예상

지난 2021~2022 독감 시즌 동안 최소 900만 명의 미국인들이 독감을 앓았다. 이 중 40만 명이 병원을 찾았고 10만 명은 입원했다. 또 사망자도 5,000명이었다. 독감시즌은 보통 10월 1일부터 이듬해 4월 30일까지를 말한다.

지난해는 팬데믹으로 인해 독감 환자가 그다지 많지는 않았다. 외출 삼가, 방역 등으로 예년보다 독감 환자가 줄어든 것이다. 하지만 팬데믹이 해제되면서 독감 확산에 대한 우려가 나오고 있다.

지난 2010~2020년 미국에서는 1만 2,000~5만 5,000명이 독감으로 목숨을 잃었다. 독감 환자만도 900만~4,100만 명에 달하고 병원 입원자는 14만~71만 명이었다. 사망자 평균은 3만 5,000명이다.

독감 백신은 통계적으로 두통, 기침, 피곤함, 무기력, 목통증, 콧물, 코막힘, 눈 통증과 같은 증상을 완화해 줄 수 있다. 또 다른 사람으로의 전염 위험 역시 크게 낮출 수 있다.

백신을 접종한다고 해서 독감을 완전히 막을 수는 없다. 다만 바이러스에 감염된다고 해도 증상이 심하게 나타나지 않는다.

연방 질병통제예방센터(CDC)는 독감백신은 일반적으로 40~60%

방어력을 보이고 있다고 밝혔다. 이 숫자는 어떤 종류의 바이러스가 유행하느냐에 따라 달라질 수 있다. 전문가들은 매년 유행하게 될 독감 바이러스를 예측해 이에 맞는 백신이 업데이트되고 있다고 밝혔다.

독감 백신은 언제 맞아야 하나

백신 접종 시기가 매우 중요하다. 백신을 맞았다고 해도 금방 효과가 나타나지 않는다. 몸 안에서 바이러스와 맞서 싸울 항체가 형성될 때까지 시간이 소요되기 때문이다.

보통 백신을 맞고 항체가 형성되기까지 2주 정도 걸리는 것으로 알려져 있다.

의사들은 11월부터 완전 무장하려면 10월 중 백신 접종을 권고하고 있다.

그렇다고 일찍 맞는 것도 좋지 않다. 독감은 이듬해 4월이나 5월까지 준동할 수 있기 때문에 시간이 갈수록 방어력이 떨어질 수 있다.

지난해에는 7월부터 백신 접종이 시작됐다. 이로 인해 4월과 5월에 독감에 걸려 병원을 찾는 환자들도 많았다.

독감 환자는 접종 미뤄야

주의해야 할 점은 현재 독감을 앓고 있거나 고열이 있다면, 또 주변에 독감에 걸린 사람이 있다면 백신 접종을 하지 않는 것이다.

현재 독감에 걸렸거나 독감 바이러스에 노출된 상태에서 백신을 맞으면 증상이 훨씬 더 심해질 수 있다. 일단 독감이 완화되면 잠시 시간을 뒀다가 접종하는 것이 권고된다.

너무 늦었다고 생각해도 맞는다

독감 백신은 빠를수록 좋지만 그렇다고 너무 늦었다고 포기할 필요도 없다.



10월에 접종하지 못했다고 해도 기나긴 겨울을 지나려면 늦게라도 맞는 것이 좋다.

어디서 접종하나

주치의나 지역 약국에서 맞을 수 있다.

CVS, 월그린 등 대형 약국 체인, 또는 일반 약국에서 예약 없이도 접종이 가능하지만 예약을 권장한다. 보

험이 있다면 무료 접종이 가능하며 보험이 없다고 해도 비용이 매우 저렴하다.

독감 위험이 높은 연령대

독감에 걸리면 더 심각한 증상을 보이는 사람들이 있다.

임신부, 5세 이하 어린이들, 특히 2살 이하 어린이들, 50세 이상자, 특히 65세 이상 시니어, 당뇨, 천식, 폐

질환, 신장 또는 간 질환, 면역 결핍자 등은 접종이 매우 중요하다.

독감 자체도 문제지만 폐렴으로 변질 수 있고 심하면 뇌수막염을 일으켜 생명에 위협을 가할 수 있다.

임신을 했어도 맞는다

임신을 했어도 접종할 수 있다. 독감 백신은 임신부에게도 안전하며 임신 중 또는 수유 산모가 독감 접종을 받으면 항체가 태아 또는 유아에게로 전달돼 독감에 저항할 수 있다.

하지만 중요한 것이 있다. 절대로 살아있는 바이러스로 만든 백신 즉 LAIV 또는 코 분사형 백신은 금물이다.

백신 후유증

보통 맞은 부위가 붓거나 아픈 후유증이 나타나기도 한다. 그러나 일부는 두통, 피곤함, 열과 같은 독감 증상이 나타날 수 있다. 이런 증상이 있다고 해도 24~48시간 이내에 사라진다.

만약 증상이 더 심해진다면 의사를 찾는 것이 좋다.

드물지만 호흡곤란, 어지럼증, 목심, 창백함, 두드러기 염증 반응도 나타날 수 있다.

코비드 백신, RSV백신 동시 접종?

일반적으로 코비드 백신과 독감 백신의 동시 접종은 문제가 없는 것으로 알려졌다.

CDC가 지난해 발표한 통계 자료에 따르면 독감과 mRNA 코비드 백신을 동시에 맞은 사람은 피곤, 두통, 근육통 발생 비율이 코비드 백신만 접종했던 사람보다 8~11% 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 이런 증상은 매우 경미하며 빠르게 사라지므로 동시 접종을 피할 이유는 없다.

RSV백신 접종을 의사가 권고한다면 독감 백신과 동시 접종은 피하는 것이 바람직하다. RSV와 독감을 동시에 맞으면 항체 형성이 낮아질 수 있다. 따라서 2주 간격의 접종이 권고된다. 자넷김기자

엘림종합보험 (Elim Insurance & Retirement Services)

메디케어, 오바마케어, 생명보험, 자동차 보험 등 맞춤형 서비스

“컴퓨터나 영어가 불편하신 어르신들을 도와 드리면서 보람을 느껴요”

엘림종합보험 (Elim Insurance & Retirement Services)은 남가주와 시애틀 지역에서 한인 고객을 대상으로 각종 보험 서비스를 제공하고 있다.

다수의 전문 에이전트들이 항상 대기하며 한인들의 개인 상황에 따라 건강보험, 생명보험, 은퇴계획, 연금계획, 오바마케어, 메디케어, 자동차보험, 집보험은 물론 사업체, 건물, 종업원상해 등 각종 보험 상품을 일대일 맞춤형 서비스로 저렴하게 제공한다.

특히 메디케어와 오바마케어, 크리스천 상조플랜 등 건강보험을 전문적으로 취급한다.

엘림종합보험은 남가주와 시애틀 지역에 총5개의 사무실이 있다. 남가주 오렌지카운티 사무실의 캔디스 이(Candice Ee) 지점장을 만났다.

Q. 엘림종합보험만의 장점은 무엇 인가요?

엘림종합보험은 크게 4가지 원칙을 갖고 운영된다.

▲그 첫번째가 정직이다.

엘림종합보험의 모든 에이전트들은 월급을 받는 직원들이다. 즉, 판매 실적에 따라서 커미션을 받지 않는다.

따라서 모든 에이전트들이 이익을 얻기 위해서 고객들에게 비싼 보험을 억지로 팔지 않는다. 손님들의 필요에 따라서 손님들에게 가장 알맞고 적합한 플랜을 제공한다.

▲두번째 원칙은 고객에게 편리함을 제공하는 것이다.

엘림종합보험은 임대료가 비싼데도 불구하고 대부분 지점들이 한인 마켓 내에 위치하고 있다. 그 이유는 고객들이 장을 보러 나오면서 편안하게 보험관련 업무도 함께 볼 수 있도록 고객을 돕기 위해서다.

▲세번째 원칙은 고객 중심 서비스다.

엘림종합보험의 고객들은 장을 보러 나오면서 보험회사에서 온 편지들을 한다발씩 가지고 나오신다. 그리고 엘림의 에이전트들은 이런 서비스를 기꺼이 무료로 제공하면서



엘림종합보험 오렌지카운티 지점의 캔디스 이 지점장이 고객과 상담하고 있다. 엘림종합보험은 메디케어, 오바마케어 등 건강보험부터 은퇴 플랜, 자동차보험, 집 보험등 다양한 보험 상품을 판매한다.



정직과 실력, 고객 중심의 원스톱 보험 서비스
남가주, 시애틀 등 5개 지점서 각종보험 상담
“컴퓨터 영어 불편 어르신 도움 드리며 보람”



오렌지카운티 엘림종합보험 지점의 전경. 풀러튼 아리랑 마켓내에 자리 잡고 있으며 LA와 시애틀에도 지점을 운영하고 있다.

봉사의 기쁨을 함께 누린다.

▲네번째 원칙은 실력을 갖춘 에이전트이다.

사실 보험 에이전트에게는 많은 전문지식이 필요하다. 그러나 단돈을 벌기 위해서 단편적인 지식을 갖고 일하는 에이전트들이 많은 것도 사실이다. 엘림종합보험의 에이전트들은 전문지식을 갖춘 좋은 에이전트가 되기 위해서 노력한다.

Q. 언제 보람을 느끼시나요?

보험 일을 하다보면 사랑하는 가족이나 건강을 잃는 안타까운 사연들을 접할 때가 많다. 그런 일들을 많이 지켜보다 보면, 자연스럽게 보험에 대해서 말하게 되고 권유하게 된다.

가끔 보험을 권유하는 것이 마치 복음을 전하는 것과 아주 유사하다는 것을 자주 느낀다.

보험은 가입자가 자기 자신을 위해서 가입한다고 생각하고 가입하지만, 사실은 당장 오늘 불의의 사고를 당했거나 아픔을 당한 사람들을 함께 돕고 있는 것이다. 그리고 나에게 어려움이 생기면 수많은 사람들이 나를 돕는 것이다.

우리는 모두 지금은 안전하다고 생각하고 살아가지만, 우리의 능력으로 해결할 수 없는 손실들이 갑자기

발생할 수 있다. 그런 문제가 생겼을 때 현실적으로 가장 필요한 준비가 바로 보험이다.

그리고 우리 사무실은 메디케어 고객이 많다. 65세 이상의 어르신들은 컴퓨터나 영어 사용에 어려움이 있는 분들이 많다. 특히 바쁜 자녀들에게 일일이 도움을 요청하기도 쉽지 않아서 필요한 일들을 제 때 해결하지 못할 때가 많다.

우리 에이전트들은 모든 고객들을 부모님처럼 생각하며 무료로 도와드리고 있다. 이것은 우리에게 귀찮은 일이 아니라 삶의 활력을 주는 즐거운 일이다.

Q. 오렌지 카운티 지점은 앞으로 어떻게 성장해 나갈지 계획이 있으신가요?

보험은 계속 변화하는 시장의 흐름과 신상품을 분석하고 숙지해서 손님에게 가장 잘 맞는 상품을 제공하는 것이 실력이다. 그러므로 늘 새로운 변화에 관심을 갖고 공부하는 에이전트가 되겠다.

그리고 매년 혹은 격년 단위로 손님들이 찾아오기 쉽도록 사무실을 늘려 나갈 것이다. 아마 다음 해에는 어바인 지역에 새로운 사무실을 오픈할 예정이다.

엘림 종합보험 이원준 제공

65세 생일이 되시는 분들을 위한 메디케어 등록을 엘림종합보험에서 무료로 도와드립니다



응답하라 1959!!

메디케어는 미국 납세자의 권리이며 가장 저렴하고 베네핏이 좋은 건강보험입니다.

등록시기를 놓치지 마시고 **65세 생일전에 문의하세요**

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



정직 · 정확 · 친절 · 신속

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



엘림종합보험

ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.

License # 0M99487



Los Angeles

LA 한남마켓 건너편

213.315.5052

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

Orange County

플러턴 아리랑마켓 안

714.382.6883

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

시애틀지역 사무실 연락처

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

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

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

세금

자녀 70%는 물려받은 집 팔고 싶어 해

인종과 관계없이 누구나 자녀들에게 재산을 물려주고 싶어 한다. 그중에서 가장 많은 재산이 집이다.

‘소도 비빌 언덕이 있어야 비빈다’는 말도 있다. 요즘같이 집값 비싸고 물가 오르는 시기에는 웬만한 수입으로는 집 사기가 쉽지는 않다.

그래서 살고 있는 집을 자녀에게 물려주고 싶어 하는 것은 인종에 관계없이 부모들의 같은 마음인 것 같다.

그런데 집을 물려주면 자녀들이 그 집을 부모의 유지를 받들어 정든 집을 잘 유지할 수 있겠느냐는 것이다.

집을 물려받은 자녀들은 대부분 집을 팔아버린다.

물론 부모가 죽은 후에야 자녀들이 어떻게 집을 처분할지에 대해 걱정할 필요는 없다. 부모의 채취가 담긴 집을 고이 간직하며 추억을 되새길 것인가 아니면 이를 팔아 살림에 보탬 것인가는 전적으로 자녀들에게 달려 있다.

집을 팔려는 이유 중 대부분은 우선 집을 수리해야 할 것이고 또 재산세와 유틸리티 비용을 내야 하는데 이를 감당하지 못한다면 결국 처분해야 한다는 것이다.

집값이 너무 비싼 데다가 모기지 이자율도 높아 자녀 중 한 명이 다른 형제들의 지분을 인수하기도 힘들 수 있다.

결국 집값이 올라 차라리 집을 팔고 처분하는 것이 더 매력적이라고 생각한다. 또 도심지에 주택이 있다면 높은 가격에 팔 수 있어 집을 가지고 있는 것보다는 파는 옵션을 택하는 것이 더 좋을 수도 있다.

**재산세, 보험 등 유지비 많이 들고 형제간 이견
고가구 등 취향에 맞지 않아 새집 원해
세금은 부모 죽을 당시 가격 기준으로
미국인 4분의 3은 자손에게 집 물려주고 싶어 해**



70% 자녀 집 팔아

재산을 물려주는 가장 일반적인 방법이 주택을 자녀들에게 주는 것이다. 현재 얼마나 많은 사람들이 집을 물려줬는지는 통계가 없어 모른다.

하지만 투자 전문가 찰스 슈압의 2023년 설문에서 따르면 부모의 4분의 3은 죽은 후 자녀들에게 집을

물려줄 계획이다. 이번 설문에는 27~95세 미국인 찰스 스압투자자 700명이 참여했다.

하지만 일부 자녀들은 부모가 물려준 집을 팔고 싶어 하지 않는다. 그러나 재정적으로도 그다지 쉽지는 않는 일이다. 같은 설문에서 부모의 집을 물려받을 것으로 기대하는

자녀들의 70%는 집을 팔고 싶어 한다.

찰스톤에 사는 하이디 웰리, 멜리사 밀스 자매는 부모의 집을 물려받아 마켓에 내놓았다. 희망 가격은 350만 달러.

이들 자매는 모두 은퇴했다. 자신들이 자랐고 부모가 자신들을 위해 파티를 해 주는 등 많은 추억이 깃든 해변가 집을 판다는 것에 다소 슬프기도 있다.

웰리는 “아버지가 집을 지을 때 매우 튼튼하게 지었다. 세대를 거듭하며 물려주기를 바랬다” 고 말했다.

이들 자매는 근처에 집이 있지만 은퇴 자금은 없다. 관리비용이 계속 올라가 더 이상 감당할 수 없어 집을 내놓게 됐다. 특히 해변가 집이어서 보험비용이 크게 뛰었다. 자매들뿐 아니라 이웃에서도 집을 물려받은 자녀들이 집을 포기하는 사태가 속출하고 있다. 인플레이션으로 오래된 집수리비도 비싸지면서 집을 유지하는 것보다 집을 팔고 새집을 구입하는 것도 좋은 옵션이 될 수도 있다.

세금 문제

자녀들이 물려받은 집을 팔 때는 세금을 고려해야 한다. 이 문제도 무시할 수 없다. 하지만 집을 물려받은 후 얼마 지나지 않아 판다면 자본이득세(capital gain tax)를 거의 내지 않는다.

보통 집을 팔면 독신 25만 달러 부부 50만 달러까지는 자본이득세가 면제된다. 이 조건에 충족하려면 주로 사는 거주지역에 사는데 최근 5년 동안 2년간 주 거주지로 사용했어야 한다.

자녀들 역시 집을 물려받은 후 이사를 들어와 2년 이상 살다가 집을 판다면 25만 달러/50만 달러의 자본이득세를 면제받을 수 있다.

하지만 1명이 아니라 자녀 여러 명에게 물려줬다면 이들이 모두 이사 들어와 살기는 힘들다. 세금 역시 각 자녀의 몫이 되므로 차라리 집을 팔아 정리하는 것이 좋다고 생각할 수도 있다.

결국 집을 물려받고 즉시 판매한다면 이 혜택을 받지 못한다. 그러나 큰 걱정을 할 필요는 없을 것이다. 집값이 순식간에 뛰어오르는 않을 것이기 때문이다.

주택 가격

물려받은 집은 ‘스텝업 베이스’(stepped-up basis) 택스 룰에 적용된다.

다시 말해 부모들이 집을 살 당시의 가격이 아니라 부모가 죽을 당시의 마켓 시세가 과세의 기준이 된다는 말이다.

이 가격을 기준으로 이보다 더 가격이 올라간 후 판다면 올라간 가격만큼 과세율이 적용될 것이고 가격이 떨어졌다면 떨어진 가격만큼 손실 보고를 하면 된다.

예를 들어 설명해 보자.

철수 씨는 아버지로 부터 집을 유산으로 물려받았다.

아버지는 40년 전 집을 20만 달러에 구입했고 이 집을 수년간 수리하는데 들어간 비용이 2만 달러였다.

따라서 아버지의 과세 기준(basis)은 22만 달러다. 22만 달러를 주고 주택을 구입한 것과 같다는 말이다.

그런데 아버지가 죽으면서 철수 씨에게 집을 물려줬는데 죽을 당시 주택 시세가 100만 달러라고 한다면 철수 씨의 과세 기준은 100만 달러가 된다. 아버지가 사고 고친 가격의 22만 달러가 아니라 아버지가 집을 주고 죽을 당시의 가격 100만 달러 과세 기준이라는 것이다.

만약 철수 씨가 이 집을 100만 달러에 즉시 팔았다면 철수 씨가 낼 자본이득세는 없다.

철수 씨가 이 집을 몇 달 후 105만 달러에 팔았다면 철수 씨는 5,000달러의 이득을 본 것이다.

철수 씨가 물려받은 당시의 가격 100만 달러에서 5,000달러를 더 받고 팔았기 때문이다.

철수 씨는 이 5,000달러에 대해서 만 자본이득세를 내면 된다.

만약 99만 5,000달러에 팔았다면 5,000달러를 손해 본 것이다.

하지만 자본손실은 1년에 3,000달러까지만 보고할 수 있다. 따라서 철수 씨는 2년에 걸쳐 일반 소득에서 자본 손실을 제하고 난 수입만 세금 보고하면 된다.

따라서 받은 집을 오랫동안 간직하고 살다가 팔게 되면 더 많은 세금을 내야 하므로 집을 팔려는 자녀들이 많아지는 이유 중의 하나이기도 하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

원하는 대학 가려면 입학 사정관 좋은 인상 심어줘라

소셜 미디어도 확인할 수 있으므로 경거망동 삼가
장난스러운 이메일 주소 바꾸고 좋은 추천서 매우 중요

원하는 대학에 합격하기 위해서는 그 대학이 원하는 실력과 인성, 그리고 잠재력을 보여주는 것이다. 그리고 여기에 더해 대학 입학사정관들이 관심을 가질 수 있도록 좋은 첫 인상(first impression)을 보여주는 것도 빼놓을 수 없다.

매년 지원자가 넘치는 가운데 입학사정관이 자신을 기억한다는 것은 지원자에게 손해가 될 일이 전혀 아니기 때문이다.

좋은 첫 인상을 심어주는 방법은 여러 가지가 있다. 뛰어난 성적이나 수상 기록, 희망 전공과 연계된 과목 이수, 커뮤니티를 위한 훌륭한 봉사 활동, 시선을 잡는 에세이 등이 여기에 포함된다

하지만 이런 방법들 외에 자신을 기억하게 만들고 좋은 인상을 심어 주는 방법들도 있다. 어떻게 좋은 인상을 남길 수 있는 지 알아보자.

지역 담당관을 찾아라

웬만한 대학들은 대학 사이트에 신입생 선발과 관련해 입학사무처 지역 담당 입학사정관들과 이메일 등 연락처를 소개하고 있다.

자신의 거주 지역을 관할하는 담당관들을 살펴보고 공개된 자료가 있다면 정중하게 자신을 소개하고, 궁금한 점들을 이메일 등으로 문의하며 소통하면서 입학의지를 전달할 수 있다.

통상적으로 지원서를 제출하면 지역 담당 입학사정관들이 먼저 이를 살펴보고 평가하기 때문이다.

물론 대학에 따라 이런 정보가 공개되지 않는 경우도 있는데, 이런 경우에는 입학사무처 이메일로 궁금한 점들을 문의하며 자신의 존재를 알리는 것도 좋은 방법이다. 주고받은 이메일은 버려지는 게 아니라 나중에 지원자의 대학에 대한 관심과 입학 의지를 판단할 수 있는 자료로 활용될 수 있다.

때문에 대학과의 소통에서 항상 예의를 갖추고, 구체적인 주제나 토픽이 바탕이 돼야 훨씬 진지한 모습을 보여줄 수 있다. 특히 스스로 리서치하고 판단 또는 결정하는 독립성을 보여줄 수 있도록 신경 쓰는 것도 빼놓을 수 없다

SNS 꾸미기

요즘 학생들에게 SNS는 생활의 일부분이다. 페이스북 등 여러 소셜 미디어를 통해 친구들과 대화를 나누고 사진을 공유하며, 때론 자신의 생활 모습을 공개하기도 한다.

SNS 내용이 대학의 입학에 결정적인 역할을 하는 것은 절대 아니다. 하지만 그 가운데 어떤 부정적인 내용이 발견된다면 예상치 못한 결과로 이어질 수 있다.

대학들은 지원자가 어떤 인물인지 알아보기 위해 SNS를 반드시 살펴본다고 밝히지는 않는다. 하지만 나름대로는 들여다보는 것으로 알려져 있고, 실제로 소셜 미디어 내용이 문제가 돼 불합격되는 경우도 발생하고 있다.

예를 들어 고교생 신분에서 어긋나는 사진이나 대화는 확실히 치명적인 결과를 불러올 수 있다. 또 다른 대학에 합격한 것에 감격해 이를 소셜 미디어에 올리면서 입학의지를 보였다면 다른 대학은 이 지원자에 대해 합격을 시켜도 오지 않을 것으로 판단해 버릴 수 있다. 그리고 이는 합격통보를 받은 이후의 내용에서도 문제가 될 수 있다.

대학 지원자들은 지금이라도 자신의 SNS를 점검하고 부정적인 이미지를 줄 수 있는 멘트나 사진 등은 모두 내리는 것이 가장 바람직하다.

대신 자신이 지원할 대학에 대한 기대나 사진 등을 올린다면 보는 쪽에서는 나름 긍정적인 생각을 갖게 만들 수 있다.



인터뷰

대학 입학사정에서 인터뷰는 필수가 아닌 선택이다. 대학에서 인터뷰를 제안할 경우 받아들일지 여부는 지원자 결정에 달려있다. 그리고 대학에 따라 이런 기회가 제공되지 않을 수도 있는데, 이는 대학 사정인 만큼 실망하거나 불안해할 필요는 없다.

하지만 인터뷰 제안이 들어오고 그 대학이 자신의 드림스쿨 리스트에 포함된다면 적극적으로 응하는 게 당연히 좋은 인상을 심어주고, 또 입학의지와 관심이 많은 것으로 보이게 된다.

인터뷰는 크게 두 가지 방법으로 진행할 수 있다.

하나는 캠퍼스 투어를 이용해 미리 당일 약속을 잡고 대학에서 인터뷰를 진행하는 것이다. 이런 경우 4학년 학생들이나 입학사정관들이 담당하게 된다. 때문에 미리 그 대학에 대한 정보를 수집하고 약간의 훈련을 해보는 게 바람직하다.

다른 하나는 대학의 제안으로 거주지역에서 동문들에 의해 진행된다.

어느 쪽이든 최선을 다해 임해야

하고, 적극적이며 긍정적인 모습, 자신감을 보여주는 게 중요하다. 그리고 인터뷰 후에는 인터뷰를 직접 담당했던 동문이나 재학생, 입학사정관들에게 감사의 메시지를 적어 이메일로 보내고, 여기에 더해 대학 입학사무처나 지역 담당관에게도 인터뷰 후 느낀 소감을 넣어 감사 메시지를 함께 보내도록 한다.

여기서 중요한 키포인트 중 하나는 이메일을 작성한 뒤 반드시 맨 밑에 자신의 성명과 재학중인 고교명, 그리고 졸업 연도를 넣도록 한다. 한번 더 자신의 존재를 기억하게 만들기 위함이다.

이메일 주소

혹 현재 사용 중인 이메일 주소가 장난스러워 보인다면 다른 이메일 주소를 만들어 입시에 활용할 것을 권한다.

별거 아닌 것 같지만 받는 사람 입장에서 유치하거나 거부감이 느껴지는 이메일 주소라면 당연히 좋은 인상을 가질 수 없다.

그리고 입시를 위한 이메일이 필요한 또다른 이유는 앞으로 많은 내용들을 주고받게 되는 만큼, 혹시라도

대학에서 보내오는 중요한 이메일을 놓치지 않도록 하기 위함이다.

추천서

앞에서 소개한 내용 등에서 특별함이 없다면 재학중인 고등학교 교사와 카운슬러가 작성하는 추천서를 통해 강한 인상을 심어줄 수 있다.

대신 좋은 추천서를 받기 위해서는 서둘러야 하고, 충분한 대화와 자료준비가 매우 중요하다.

대학에서 원하는 추천서는 지원자에 대한 장점 나열이 아니다. 교사와 카운슬러 시각에서 본 지원자에 대한 생생한 모습과 경험, 그리고 평가라고 할 수 있다. 즉 틀에 박힌 형식이 아니라 지원자와 함께 겪었던 시간과 사건, 이유 등을 통해 객관적인 평가를 할 수 있는 스토리텔링이다.

이런 이야기는 입학사정관들이 지원서에서는 볼 수 없는 것들이어서 훨씬 강하게 다가온다.

게다가 펜데믹 이후 에세이 비중이 증가한 것처럼 추천서의 비중 또한 더 커졌다. 그만큼 정성을 다해 준비해야 한다는 뜻이다.

필립 기자

불법 주차된 차와 사고 나면 누구 잘못일까?

전문가칼럼

정대용 변호사



교통사고 났을 때 제일 궁금한 것이 누구 잘못이냐는 것이다. 과실 여부에 따라 누가 보상해야 하는지 결정되고, 보험료도 오를 수 있기 때문이다.

뒤에서 앞차를 받는 추돌사고(rear-end)나 비보호좌회전의 경우 과실이 누구에게 있는지 명확하다. 추돌사고에서는 대부분 뒤차 잘못이고, 비보호좌회전 사고에서는 확실한 증거가 없는 한 좌회전하던 차의 과실로 결론 나기 마련이다. 그렇지만 누구 잘못인지 명확하지 않은 경우도 적지 않다.

1. 한인 A씨는 얼마 전 회사 주차장을 빠져 나오다 빨간색이 칠해진 길에 주차된 차의 뒤꽂무니를 치고 말았다. 평소에는 그 자리에 차가 없었던 데다 차를 바꾼 지 얼마 되지

않아 운전이 익숙지 않았던 탓이다. A씨는 상대 운전자에게 왜 거기에 차를 세웠냐며 따져 물었고, 상대방은 운전을 그렇게밖에 못하냐며 서로 목소리를 높였다.

캘리포니아 도로교통법에 따르면 “도로 상황이 안전할 때만 방향지시등을 작동한 다음에 차선을 바꾸거나 방향을 틀 수 있다.” 다른 차가 합법적으로 주차를 했는지에 상관없다. 오로지 운전하는 쪽이 조심해야 한다. 그렇기 때문에 이 경우 차를 움직이다 다른 차에 부딪힌 A씨의 잘못이다.

2. 한인 B씨는 우편물을 픽업하기 위해서 빨간색으로 표시된 길에 차를 잠시 세웠다 후진하는 차에 앞범퍼가 받치는 사고를 당했다. 당황한 B씨는 상대방에게 면허증과 보험을 달라고 요구했지만, 상대방은 주차구역이 아닌 곳에 차를 세운 B씨 잘못이라며 B씨가 요구한 정보를 제공하지 않고 건물 안으로 유유히 사라졌다.

이번 경우에도 위 도로교통법에 따라 차를 움직인 쪽 잘못이다. B씨는 불법주차차로 티켓을 받을 수는 있지만, 사고를 일으킨 과실은 상대방에게 있는 것으로 보험회사는 본다.

3. 한인 C씨는 신호등이 없는 대로를 가로

질러 반대편으로 가려고 도로 쪽으로 차를 내밀고 있다가 도로 위를 지나가는 차에 부딪혔다. C씨는 와서 받은 차가 과속한 데다 자신을 보지 못했기 때문에 사고가 났다고 억울해했지만, 보험회사는 C씨의 잘못으로 결론 내렸다. C씨가 있던 도로에는 Stop 사인이 있었던 반면, 대로는 Stop 사인이나 신호등이 없었기 때문이다. 즉, 우선권(right of way)이 C씨가 아닌, 상대방에게 있었다.

4. 한인 D씨는 도로 중간에 비상등을 켜고 정차해 있던 택시를 피해 중앙선을 넘어 반대편 차선으로 운행하다 택시의 옆을 치고 말았다. 이럴 때도 억울하지만, D씨의 잘못이다. 불법 정차한 차가 원인을 제공했지만, 무조건 움직이는 차가 주의해야 하기 때문이다.

한편, 블랙박스에 사고 장면이 녹화돼 있으면 과실 여부를 가리는 데 큰 도움이 된다. 200불 들여 블랙박스를 설치하면, 사고 때 2만불 이상 벌게 해 줄 수도 있다.

또한, 캘리포니아에서는 사고가 났을 때 본인의 잘못이 51%가 넘지 않으면 보험료를 인상할 수 없도록 법으로 정해두고 있다는 점도 알아두자. 혹시 내 잘못이 아닌 데도 보험료가 올라갔다면 반드시 보험회사에 알아볼 필요가 있다.

끝으로, 위 두 번째 사례처럼 사고 당사자

가 면허증이나 보험 정보를 제시하지 않고 사라질 때 뺑소니 사고로 처리된다. 이때도 당황할 필요는 없다. 차량 정보를 알면 상대방 보험을 찾아내서 상대방 보험으로 처리할 수 있고, 그렇지 못할 때라도 나의 ‘자차보험(collision)’으로 수리하고, ‘무보험자 보험(UM)’으로 치료비와 보상금을 받을 수 있기 때문이다.

이때 뺑소니를 당했다는 증거자료로 사용되는 것이 경찰리포트다. LAPD 등은 사람이 크게 다쳐 구급차가 출동하지 않는 경우 경찰이 사고 현장에 출동하지 않으며, 온라인으로 리포트하게 되어 있다.

이런 내용을 다 알고 있어도 사고 나면 당황하기 마련이다. 사고가 나면 우선 가까운 사람에게 연락해 도움을 받고, 교통사고 전문 변호사의 조언을 구하는 것이 좋겠다.

<필자 소개>

정대용 변호사는 고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며, 한국의 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 자동차 담당 기자로 근무했습니다. 마케팅회사에서 현대자동차/제네시스 등을 홍보했으며, 현재는 미국 캘리포니아 로스앤젤레스(LA)에서 교통사고/레몬법 변호사/유산상속 변호사로 활동하고 있습니다.

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

장기간병

11면에서 계속

주정부 대책

미국의 일부 주들은 주민들의 장기 간병을 위한 다양한 대책을 내놓고 있다. 지난 2019년 워싱턴주는 모든 근로자들을 대상으로 공공의료 기금에 세금을 내도록 하는 법을 통과 시켰다. 워싱턴주 장기간 병 세금법은 올해부터 발효됐다.

금년부터 세금으로 모아지는 공공

의료 기금은 2026년부터 지불이 시작되는데 간병 자격이 되는 주민들은 평생 3만 6,500달러(인플레이션 조정)까지 사용할 수 있다.

현재 캘리포니아와 펜실베이니아, 뉴욕 등 10여 개 주가 이와 유사한 장기간 병 기금 프로그램을 구상하고 있다.

전문가들은 장기 간병 문제를 정부에서 직접 개입한다는 긍정적인 신호라며 반기고 있다.

전두측두엽치매

9면에서 계속

FTD 케어기빙

치매는 가족의 질병이라는 말도 있다. 온가족이 동일하게 겪는 질병이라는 뜻이다. 그만큼 돌보기가 힘들다는 말일 것이다.

‘전두측두엽 협회’(AFTD)는 FTD 환자의 상태와 케어기빙에 대한 다양한 정보를 제공하고 있다. FTD, 진단, 돌보는 방법 등에 대한 정보는 AFTD 도움전화 866-507-7222 또는 info@theaftd.org에서 얻을 수 있다.

11살 다슬이의 그림 일기

한국의 풍경

내가 일곱살인가 여덟살이 되었을 때 쯤, 나는 언젠가 নিজ가가 되고 싶었어요. 영화를 봤는데 건물들이 아름다웠어요. 이후에 한국에도 가고, 영화와 사진에서 비슷한 풍경을 봤어요. 나는 점점 한국과 동양의 아름다움에 빠져들었어요. 각각의 기둥에 있는 복잡한 디자인과 섬세한 조각들이 좋아요. 각 칸에 새겨진 곡선과 복잡해 보이는 물결, 세심하게 새겨진 이야기들을 보면서 경이로움을 느꼈어요.

이제 내 꿈은 더 이상 নিজ가가 되는 것이 아니지만 한국의 정자나 사찰을 볼 때마다 느껴지는 나의 사랑과 존경은 변함이 없어요. 오랫동안 좋아했던 한국의 풍경을 그려보면 어떨까 생각했어요. 연필만을 사용해서 그려본 첫번째 한국 풍경이었는데 내가 상상했던 그대로 나타났어요. 원하는 것을 자유롭게 그릴 수 있고 누구도 옳고 그름을 말할 수 없는 것, 내가 그림을 좋아하는 이유예요. 상상이든 현실이든 무엇이든 그릴 수 있어요. 내가 이 그림을 좋아하는 것만큼 이 그림 보는 사람들도 그림이 마음에 들었으면 좋겠어요.



독자와 함께

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

예상 못 한 다저스 디비전 우승, 뚝뚝 뭉친 팀 문화 때문



문상열의
Insight Sport

2023시즌 메이저리그 전문가들의 예상은 거의 빗나갔다. 김하성이 속한 샌디에이고 파드리스 때문이다.

MLB 네트워크의 아침 프로그램 'MLB 센트럴' 진행자 3명 가운데 2명이 샌디에이고의 월드시리즈 진출을 예상했다. 2023년 월드 베이스볼 클래식(WBC) 미국팀 감독 마크 데로사도 샌디에이고의 WS 진출을 점쳤다.

SD를 WS 진출 후보로 꼽은 데는 기존의 슈퍼스타 외에 유격수 잔더 보가츠마저 2억 8000만 달러를 투자해 영입한 터라 전력이크게 향상 돼서다. 포스트시즌 진출이 거의 탈락된 9월 막판에 시즌 최다 8연승 행진을 벌였다. 그러나 때는 늦었다 (It's too little too late). 진작에 8연승의 휘파람을 불었다면 와일드카드 진출은 가능할 법했다. 9월 전 최다 연승이 고작 3이었다.

시즌 전 샌디에이고의 WS 진출에 같은 지구 LA 다저스는 "포스트시즌은 진출하지만 지구 우승은 할 수 없다"라는 게 지배적인 예상이었다. 이 역시 보기 좋게 빗나갔다. 지구 우승과 함께 11년 연속 포스트시즌에 진출하는 쾌거를 이뤘다.

11년 동안 10차례 지구 우승을 차지해 명문다운 저력을 발휘했다. 11년 연속은 MLB 사상 3번째로 긴 포스트시즌 연속 진출이다. 최다 연속은 애틀랜타 브레이브스 14년 (1991~2005년), 뉴욕 양키스 13년 (1995~2007년) 등이다. 애틀랜타는 14년이 모두 지구 우승이다. 양키스와 다저스는 와일드카드가 포함돼 있다. 애틀랜타는 이번에 지구 우승으로 또 6연속이다. 팀 운영에 관한한 다저스 못지않다.

다저스의 2023년 지구 우승이 높이 평가받는 이유가 있다. 페넌트 레이스의 열쇠를 쥐고 있는 마운드에 부상자가 속출한 상황에서 거둔 업적이다. 오프시즌 프리에이전트 영입도 파드리스에 비하면 미미했다.



월드 시리즈 진출 점쳤던 샌디에이고 침몰 원인은? 팀캐미 좋으면 우승과 꼴찌 갈리는 게 야구 현지 언론 "파트리스 클럽 하우스 문화 의문" 제기

2022시즌 후 FA 시장에서 큰돈을 쓰지 않았다. 팬들은 전력 보장이 없어 매우 불안해 했던 게 사실이다. 지난 오프시즌 FA 시장에서 돈을 풀지 않은 것은 올해 FA가 되는 오타니 쇼헤이 영입을 위한 비축이라는 소문이 많다.

개막전 다저스 선발 로테이션은 홀리오 유리아스(가정 폭력 아웃), 더스틴 메이(팔꿈치 수술), 클레이튼 커쇼, 노아 신더가드(방출), 마이클 그로브 등이었다. 현재는 커쇼만 유일하게 남아 있다. 보비 밀러, 라이언 페피오트, 랜스 린(트레이드 보강), 개빈 스톤 등이다. 지난 시즌 16승1패 2.14를 기록한 토니 곤솔린도 올 시즌 도중 팔꿈치 인대 접합 수술로 끝났다.

올해 다저스와 파드리스의 시즌 전 예상과 결과가 180도 빗나간 결정적 원인은 팀 캐미스트리다. 3루수 매니 마차도(31)가 못매를 맞는 이유다. 팀의 최고 연봉자로서 리더가 되지 못하고 오히려 팀 캐미스트리를 깬 주범으로 손가락질 받고 있다.

9월 SF 자이언츠와의 마지막 시리즈에서 1-0으로 앞선 8회 2사 만루 상황에서 기자들은 마무리 조시 헤이더의 4아웃 세이브를 물었다. 헤이더는 "팀이 플레이오프에 탈락한 터라 4아웃 세이브를 할 이유가 없다는"는 팬들을 경악케하는 발언으로 못매를 맞았다. 매우 이기적인 발언이다. 파드리스가 1점 차 승부에서 7승 23패, 연장전 12전 전패로 부진했던 이유는 헤이더를 1이닝 피칭밖에 활용하지 못했기 때문이다.

포스트시즌 탈락이 거의 확정됐을 때 지역 언론 샌디에이고 유니온-트리뷴지의 케빈 에이시 기자는 파드리스의 클럽하우스 문화에 의문을 제기했다. 2023년 기대에 미치지 못한 좌절은 클럽하우스의 문화 즉 팀 캐미스트리라는 것이다. 자칫 인종 차별이 부각될 수 있어 조심스럽지만 파드리스는 중남미 선수들이 주축인 점도 팀 캐미스트리에 단점으로 작용했음을 부인하기 어렵다.

이에 비해 다저스는 정반대다. 우승을 확정된 뒤 톱타자 무키 베츠는 "우리는 서로를 아끼고 좋아한다.



뚝뚝 뭉친 팀 문화가 우승에 힘이 됐다"고 말했다. 팀의 리더인 커쇼도 같은 말을 했다. 다저스에는 베츠, 커쇼, 프레디 프리먼 등이 미국 선수들이고 리더십외에도 팀을 위한 희생도 돋보이는 팀이다.

야구는 멘탈 스포츠다. 유명한 요기 베라가 이미 오래전에 지적했다. "야구는 90%가 정신적이고 나머지 절반이 육체적이다(Baseball is 90 percent mental and the other half is physical)"라고 했다.

같은 전력으로 우승과 꼴찌로 갈릴 수 있는 게 야구다. 야구만큼 개인 기록이 앞서면서도 역으로 팀 캐미스트리가 중요한 단체 종목도 없다.

문상열 moonsytxas@hotmail.com

문상열

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

할로윈 으스스한 영어 단어 풀어보자



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

올해도 어김없이 할로윈이 다가온다. 지난해 발생한 이태원 사고 때문에 한국의 분위기는 사뭇 다를 수도 있겠지만 미국에서는 오랜 전통인 trick or treat이 어김없이 진행될 것이다. 미국에서도 할로윈에 실제로 각종 사건사고가 증가한다. 한 조사에 따르면 할로윈에 폭력 범죄가 평소보다 50% 가까이 증가한다고 한다. trick or treat을 하러 나가 비어 있는 집이 많고 길가에 주차된 차량도 많아 범죄의 표적이 된다. 분장을 해서 얼굴을 숨기기 쉽고 분위기가 어수선해 범죄 저지르기에 적합해서일까? 파티가 많아 음주 운전 사고도 급증한다. 2019년 할로윈에도 롱비치에서 20세 남성의 음주 운전으로 3살 아들과 엄마, 아빠 모두가 목숨을 잃는 안타까운 사고가 있었다.

안전을 기원하며 할로윈 주제라고 할 수 있

는 귀신, 죽음, 무덤, 악마 등 뭔가 spooky한 영어 표현들을 알아보자. digging your own grave는 그야말로 제 무덤을 판다, 즉 자멸한다는 뜻이다. 성경 잠언에 나오는 “whoever digs a pit will fall into it (누구나 함정을 파는 사람은 자기가 거기에 빠질 것이다)”에서 시작된 표현으로 여겨진다. She dug her own grave when she spread fake rumors. 그녀가 가짜 루머를 퍼트렸을 때 자기 무덤을 판 것이다.

graveyard shift도 자주 쓰는 표현으로 야간 근무를 뜻하며 주로 자정부터 아침 8시 사이에 일하는 경우를 말한다. 산업혁명으로 밤에도 일하는 풍토가 새롭게 생겼는데 밤에 돌아가는 공장이나 업무는 아무래도 조용하다 보니 공동묘지처럼 조용한 때 일한다는 의미로 이 표현이 생겼다. 묘지 표현이 다소 그로테스크(grotesque) 하기 때문인지 간단히 night shift로 사용하기도 한다. grave mistake는 아주 큰 실수라는 뜻이다. 죽음까지 야기할 수 있는 대실수를 말한다. gravely ill은 심각하게 아프다는 뜻으로 사망할 가능성이 매우 높을 정도로 위독하다는 의미다.

witching hour은 마법이 펼쳐지는 자정 이후의 한밤중을 뜻하는데 주식 시장에서 예측할 수 없는 변동이 많은 시간을 빗대어 사용하기도 한다. 중세 유럽에서 마녀사냥이 한창일 때, 새벽 3~4시에는 모든 활동을 금지하던 가톨릭교회 규율에서 비롯됐을 것으로 추정한다. devil's hour도 비슷하다. 미국 엄마들은 baby witching hour이라는 표현을 많이 쓰는데 신생아들이 오후 5~11시 사이에 잠투정을 부리며 울어 찢히는 현상을 뜻한다.

Someone is walking over my grave도 재미있는 표현이다. 누군가 내 무덤 위로 걸어가고 있다니 뭔가 오싹해서 몸서리치다(shudder)는 뜻이다. 19세기 영국에서 시작된 표현으로 갑자기 털이 빠죽 서고, 등 쪽으로 오싹한 느낌이 들 때는 누군가 미래의 나의 못자리 위를 지나가기 때문이라는 미신에서 나온 표현이다. 귀가 간지러울 때 누가 내 이야기를 한다고 하는 것과 같은 종류다. 네덜란드와 프랑스 등 여러 유럽 지역에도 비슷한 이야기와 표현이 있다고 한다. 기억해 두었다가 이유 없이 으스스한 느낌이 들 때 써보면 유용하다.

Play the devil's advocate도 아주 좋은 표현이다. 악마의 변호사 역할을 한다, 일부러 악역을 자처해 보자, 논점을 살리고 토론을 더욱 풍성하게 하기 위해 일부러 반대 의견을 제기한다는 뜻이다. 회의나 토론, 학교 수업 등에서 자주 사용한다. Teachers often play devil's advocate to provoke discussion in the classroom. 선생님들은 수업 중에 토론을 활발하게 하기 위해 자주 일부러 반대 의견을 제기한다.

spill your guts는 직역하자면 ‘장기를 쏟아내다’니 유추해 보면 자신의 문제나 비밀 등 속에 있는 말을 한다, 속을 털어놓는 뜻이다. 16세기 말부터 등장한 표현인데 어원을 불분명하다. 표현을 그대로 받아들여 토한다는 의미로 쓰기도 한다. I never understand why the singer spilled his guts on the reality show. 왜 그 가수가 리얼리티 쇼에서 속을 털어놓은 건지 이해하지 못하겠어. (spill의 과거형은 spilled와 spilt가 모두 쓰인다)

come back to haunt you (one)도 자주 쓰

는 표현이다. 나중에 다시 나타나 너 (사람)를 계속 괴롭힐 것이다, 특히 정신적으로나 영적으로 불편하게 할 것이라는 느낌이 강한 표현이다. 지금 하는 결정이나 행동이 나중에 부정적인 결과를 가져올 것이라는 예언적 의미가 크다. Your decision to drop out of school will come back to haunt you. You'll regret it. 학교를 그만 다니기로 한 결정은 너를 계속 괴롭힐 거야, 언젠가 후회할 거야.

“내 눈에 흙이 들어가기 전에는 안된다”와 같은 의미인 over my dead body도 흔하게 쓰는데 죽어도 안된다는 의미로 농담조로 많이 쓴다. 집안의 은밀한 비밀을 뜻하는 a skeleton in the closet (벽장에 숨겨둔 해골)도 잘 알려진 표현이다. 1800년대 영국, 의대에서 해부 실습용 시체가 부족해 무덤에서 시체를 파헤쳐 의대에 파는 사업(?)이 성행했고 교수들이 시체를 사들여 벽장에 숨기던 사태가 어원이라고 하는데 믿거나 말거나. 동성애자임을 아직 밝히지 않은 동성애자들을 closeted (아직 벽장에 숨어 있는)으로, 동성애자임을 밝히는 경우를 coming out (skeleton 즉, 비밀이 벽장 밖으로 나오는)이라고 표현하는 것도 여기서 파생된 것이다. 한국에서는 덕밍아웃 등 공개한다는 의미로 ‘-밍아웃’ 식의 표현을 하던데 차별적 언어라는 지적도 있다.

김연신
UCLA 정치학 전공 TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영.
▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=miles0803>

오바마케어 가입 1면에서 계속

보조금 대상은 연방빈곤선 수입의 400%까지이며 빈곤선 100% 이하 또는 138% 이하의 수입자(주 정부에 따라 다름)는 메디케이드(메디칼)를 받는다. 메디케이드 신청 또한 오바마케어 웹사이트를 통해 할 수 있다. 캘리포니아의 경우 건강보험에 가입하지 않으면 세금보고때 벌금을 내야 한다.

이 연례 가입기간을 놓치면 내년 가입기간까지 기다려야 한다. 하지만 결혼, 출산, 이주, 직장 이직 등의 특별한 사유에 해당된다면 연중에도 가입할 수 있으며 메디케이드는 언제라도 가입이 가능하다. 자세한 절차는 전문 보험에이전트와 상의할 것을 권한다.

노화 극복의 4가지 요소

10면에서 계속

▶**상체 운동 : 철봉 매달리기**
철봉이라고 해서 턱걸이를 하라는 것이 아니다. 그저 철봉에 매달려 있기만 해도 된다. 미국에서는 ‘몽키바’라고도 부른다. 철봉에 매달리면 우선 손의 쥐는 힘이 생긴다. 또 어깨에 힘을 주고 몸 중심이 강화된다. 상체를 쭉 펼 수 있다. 가슴과 척추, 팔, 다리가 늘어난다.

처음부터 철봉에 대롱대롱 매달리기보다는 밑에 박수나 의자를 놓고 올라서 사용하지 않은 근육이 놀라지 않게 한다. 익숙해지면 팔을 쭉 펴고 마치 턱걸이를 하려는 것처럼 약간의 힘을 가한다. 팔은 어깨 넓이 정도로 벌려준다.

익숙해지면 약간씩 앞뒤로 몸을 흔들어 준다. 또 철봉을 다른 손 자세로 잡아보기도 한다. 집에서 20달러를 주고 문틈 위에 철봉을 구입해 할 수 있다.

처음에는 20초 버티기를 시도하고 하루 2차례 실시한다. 익숙해지면 1분을 버티고 8~10회 실시한다. 중간에 한시간 정도 휴식도 좋다.

▶**중심과 엉덩이 강화 : 슬라이더 (slider)**
슬라이더라는 단어가 생소할 것이다. 쉽게 설명하면 우선 바닥에 엎드려 뺨친다. 그리고 양발을 번갈아가면서 가슴 부위까지 끌어올렸다가 제자리로 돌리는 동작을 한

다. ‘마운틴 클라이머(Mountain Climber)’라고도 부른다.

초보는 평평한 바닥에서 30초가량 반복한다. 점점 익숙해지면 무릎이 가슴 부위까지 올라오게 한다. 8번씩 3회를 실시한다. 단전의 몸 중심을 강화하고 허리를 똑바로 피도록 도와준다. 60초 쉬었다가 반복한다. 의자에 오래 앉아 있는 직장인들에게 매우 유용한 운동이다. 목과 허리를 쭉 펴고 등을 강화해 주기 때문이다.

▶**유연성 개선 : 폼롤(Foam roll)**
실린더 모양의 길쭉한 둥그런 스티로폼을 이용한 운동이다. 스탠포드 대학의 탈라 칼라프 물리치료사는 근육과 장기 주변을 싸고 있는 연결 조직인 근막을 강화

해준다고 말했다. 이 조직에는 감각 신경이 박혀 있고 근육 외관 주변에 덮개처럼 생겼다.

그런데 이 조직은 우리 몸의 근골격계에 매우 중요한 요소로 인정받고 있다. 나이가 들면 이 근막 조직은 탄력을 잃으면서 유연성이 떨어진다. 이로 인해 허리 통증이 생기고 뻣뻣함을 느끼게 되며 활동 범위가 줄어들게 된다.

스탠포드 정형 물리치료 클리닉 레지던트 프로그램의 교수진인 카라프 박사는 이를 해결할 수 있는 방법 중 하나가 폼롤을 이용하는 것이라고 설명했다.

폼롤러를 이리저리 굴리며 근막 부분을 마사지해주면 유연성이 높아진다. 종아리, 무릎, 허벅지 등에 놓고 굴려주는 것이다.

과음 다음 날 열심히 운동하면 해독될 수 있을까

운동과 알코올 완화 연관성 찾기 힘들어
호흡기 감염 위험 낮추고 경증은 가능한 듯
과음은 면역 체계 약화시켜, 운동으로 예방
충분한 수면 방해하므로 잦은 음주 삼가

“술을 많이 마시는데 건강을 해치지 않는 방법이 있을까”

술에는 장사가 없다고 한다. 아무리 건강한 사람도 술을 이기지 못한다는 말이다.

건강상에도 문제가 있을 것이고 또 과음으로 정신줄을 놓아 실수를 저지르기 쉽다.

예전에는 약간의 술은 심장에 좋다고 했었다. 하지만 최근 발표되는 연구서를 보면 다소간의 술도 건강에 나쁘다는 쪽으로 무게가 실린다. 백해무익하다는 말이다. 특정 암을 유발할 수 있고 심혈관, 간 질병, 특정 암 발생과 연계된다.

하지만 절제된 음주는 건강한 생활 습관을 유지하는 데 도움이 된다는 의사들도 많다. 하버드 T.H. 첸의 과대학의 에릭 림 감염병 및 영향학과 교수는 남성은 하루 2잔, 여성은 1잔을 넘지 않는 수준에서의 음주가 적당하다고 강조했다. 연방정부도 요즘 음주 기준을 이 기준으로 조정하려고 한다. 캐나다는 이미 하루 2잔과 한잔이 건강 음주 기준으로 채택한 지 오래다.

그러나 알코올은 건강이 좋지 않다는 것은 변함이 없는 것 같다.

밴더빌트 간호대학에서 알코올 남용을 연구하는 마리아 피아노 교수는 알코올이 주는 유행성을 감소시킬 수 있는 확실한 방법은 없다면서 동네를 한 바퀴 더 돌면 전날 과음의 독성을 뺄 수 있다는 속설은 맞지 않는다고 설명했다.

그래도 술은 마셔야겠다면 건강을 해치지 않는 범위 내에서 현명하게 음주하는 습관이 필요하겠다.

면역을 강화한다

지나친 음주는 몸 안의 면역 시스템을 망가뜨린다. 그러면 외부에서 침입하는 병원균에 제대로 대체하지 못한다. 따라서 잦은 음주를 한다면 면역 체계가 잘 작동할 수 있도록 유지하는 것이 중요하다.

그러려면 정기적으로 운동을 해야 한다.

최근에는 운동과 면역의 연관성에 의문을 품는 연구들이 종종 나온다. 하지만 운동으로 몸 상태를 잘 유지하고 육체적으로 활동적인 사람들은 호흡기 감염이 적다는 것이 정설로 되어 있다. 감염이 되더라도 정도가 심각하지 않을 가능성도 높다.

2011년 노스캐롤라이나에서 성인 약 1,000명을 대상으로 12주 동안 주 5일 이상 운동한 사람들은 대부분 시간을 의자에 앉아 생활하는 사람들보다 호흡기 감염의 위험이 43% 낮아졌다는 연구도 있다.

피아노 교수는 그러나 운동이 음주의 유해를 완화해 주는 것은 아니라는 점을 명심해야 한다고 밝혔다.

충분히 잔다

면역을 높이는 중요한 요인 중의 하나가 충분한 휴식이다. 특히 술을 마시는 사람들에게는 중요하다. 술은 단잠을 방해하는 최대의 적으로 알려져 있다.

술을 마신 후 충분히 휴식을 취하려면 술을 마신 시간과 잠자리에 드는 시간의 간격을 7시간 정도 두는 것이 좋다고 아릭 프라서 UC 샌프란시스코 숙면학 교수가 밝혔다.

잠을 잘 때 혈액 내 알코올 농도가 낮으면 그만큼 숙면에 방해받지 않는다는 것이다.

특히 독주보다는 도수가 낮은 4%대의 맥주가 좋을 수 있다.

건강식을 한다

건강식은 전반적인 건강 증진에 도움을 준다. 또 암과 심혈관 질환과 같은 알코올 소비와 관련된 발병의 위험을 줄인다.

지중해 식단을 권장한다. 과일과 채소, 홀그레인, 견과류, 올리브오일, 생선이 건강식의 대명사로 불린다.

알코올음료는 칼로리가 매우 높다. 특히 마가리타 또는 피나콜라다드와 같은 설탕 함량이 높은 칵테일은 더 많다.



또 술을 마시면 건강식을 하지 못하는 경향이 높아진다.

일을 마치고 맥주 한잔 정도라면 건강에 큰 무리를 주지 않겠지만 보통 술을 마시면 기름진 고기나 칼로리가 높은 음식들을 함께 먹게 되는데 자주 반복되면 알코올보다 건강에 더 해로운 영향을 줄 것이다.

정기 검진을 받는다

정기적으로 검진을 받아 두는 것도 중요하다. 의학계는 1년에 최소 1차례는 정기 검진을 하라고 조언한다. 특히 자신의 음주 습관을 솔직히 의료진에게 말하는 것이 중요하다.

의사들은 보통 양을 초과하는 사람들에게는 간의 분해 효소, 혈당 수치 등이 정상적인 수준에 있는지를 평가하는 등의 추가 혈액 검사를 권하게 된다.

또 45세 이상 대장 검사, 40세 이상 여성의 유방암 검사와 같은 연령별로 필요한 예방 검사를 시작하지만 음주를 한다면 특히 중요하게 생각해야 한다.

알코올은 대장과 유방암의 위험 요소이기 때문이다.

적당히 마신다

참 어려운 말이다.

술을 적당히 마시려면 절제가 필요하지만 절제에 익숙한 주당을 찾아보기는 매우 어렵다.

술을 마셔야 하는 이유, 술을 마실 때의 기분, 또 술을 마신 다음 날의 영향등을 생각해 볼 필요가 있다.

술을 마시는 사람들에게 물어보면 아무런 이유 없이 그저 술이 ‘땡긴다’고 대답하곤 한다. 물론 기분이 나빠서, 기빠서 등등 다양한 이유도

있을 것이다.

하지만 술을 마시는 사람치고 건강에 신경을 쓰는 사람은 거의 보지 못했다. 특히 중독 증세가 심할수록 더욱 그렇다.

술을 끊기도 힘들다. 어떤 건강상의 중요한 문제가 발생하거나 술로 인해 돌이키기 힘든 일이 발생하지

않는 한 술을 끊기 어려울 것이다.

그렇지만 조금씩 줄여가는 방법을 권장한다.

피아노 교수는 “술을 끊기 힘들 경우라면 조금씩 줄여가는 습관을 들이는 것도 건강을 위해 좋은 방법이 될 것”이라고 조언했다.

자넷킴 기자

US METRO NEWS

The best media to reach Korean Seniors

REAL INFORMATION FOR REAL LIFE MONTHLY WELL BEING GUIDE

US METRO NEWS (323)620-6717
www.usmetronews.com

US메트로뉴스



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

색과 면의 구성이 단순하지만 강한 힘으로 다가와



▲전시전경.
◀OMA(Oceanside Museum of Art).

Oceanside Museum of Art & Janet Taylor Pickett

개성 있고 독특한 전시 기획 공간의 시험적 작품 뛰어난 색채의 감각과 구성 사로잡아

남가주의 미술관은 LA의 라크마(LACMA)와 게티 센터(Getty Center), 샌디에이고 지역을 대표하는 샌디에이고 미술관이 문화의 중심에 있다.

그 외에도 지역별로 많은 미술관들이 포진되어 있지만, 오션사이드 미술관은 아직도 많은 사람들에게 잘 알려지지 않은 문화 공간으로 여겨진다.

엘에이와 샌디에이고 사이의 문화 희망을 따라 급성장 하는 해안 도시에 위치한 오션사이드 미술관(Oceanside Museum of Art) 규모는 크지 않지만 지역사회의 문화 생활을 격상 시키는데 중요한 역할을 맡고 있다.

오션사이드 미술관은 1995년 부터 전시회와 공공 프로그램을 제공하기 시작한 민간 비영리 기업이 성장하여 오션사이드 시 의회와 시 직원들의 지원으로 오션사이드 시청의 역사적 장소인 어방길(Irving Gill) 빌딩의 임대가 승인, 비로서 박물관이 건립되며, 건물의 내부를 개조한 후 1997년 10월 공식적인 오션사이드 미술관은 대중에게 중요한 문화의 창구로 거듭난다.

매년 15회 이상의 수준 높은 현대

미술의 전시회와 음악회, 미술교육, 영화등 예술과 문화의 영감을 주고 변혁을 일으키는 주도적인 역할을 하며 방문할 때 마다 기대 이상의 프로그램으로 지속적인 성장을 하고 있음을 보게 된다.

필자는 오션사이드 미술관을 자주 찾는 편인데, 개성있고 독특한 전시회의 기획은 늘 인상적 이다. 내가 관람 하였던 전시회 중 지난 5월부터 9월 까지 열렸던 흑인 여성 작가 자넷 테일러 피켓(Janet Taylor Pickett) 작품전의 리뷰를 소개하기로 한다.

전시 제목 '빛, 컬러, 그리고 욕망'(Light, Color and Desire)에 걸맞는 작가의 작품들은 화려한 색상의 대비와 대담한 구성에서 첫 눈에 강한 에너지를 느낄 수 있다. 테일러 피켓의 작품의 주제는 지극히 개인적이며 보편적인 사회적, 영적, 성적 자유에 대한 지속적인 열망의 화신으로 나타난다.

작품의 내용은 논쟁적이고 독특하며, 정치적인 이슈와 흑인의 역사가 내포되어 있는 사회적인 문제에 접근하기도 하며, 이러한 이슈의 예술적 표현은 헨리 마티스, 프리다 칼로 등에게 받은 영감이 그녀의 뚜렷한

내러티브 목소리에 도달 했음을 보여준다.

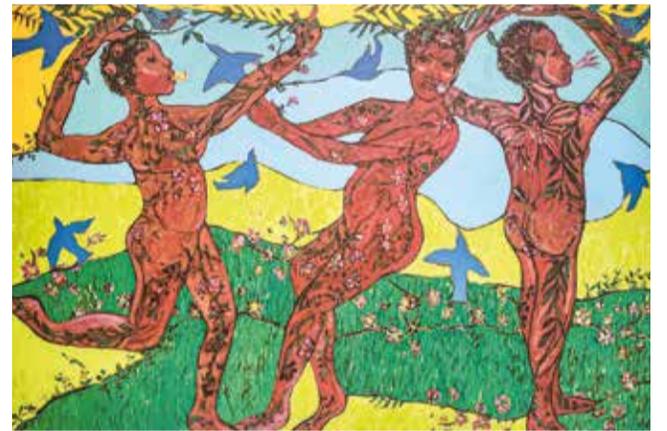
이번에 전시된 작품은 2003~2023년 사이에 제작된 혼합 미디어 작업과 회화들로, 작품들은 자신과 자신의 딸의 삶을 들여다 보며 표현된 현재와 과거의 초상화이다. 그녀의 작품은 색과 면의 구성이 단순하지만 우리에게 강한 힘으로 다가온다. 그의 작품들을 보고 있으면 작품의 내용을 이해하기 전에 뛰어난 색채의 감각과 구성이 감상자의 시선을 사로잡는다.

그리고 아름다운 색채의 조합 뒤에 숨겨진 자신의 감정에 대한 진지한 지적 질문은 자연의 절묘한 어울림과 함께 현대 미술의 최전선에서 그녀의 존재감을 가능케 한다.

작가의 예술 속에 가득 채워진 삶의 역사는 지속되는 시각적인 시로서 빛, 색, 욕망의 그림과 결합되어 뚜렷한 흑인 자아 신화를 가정하며, 모든 여성의 제유로서 다산, 풍요, 그리고 체화된 경험을 지배하는 현대의 여신으로 장식한다. 이 자아 신화는 자넷 테일러 피켓의 빛나는 초상화에서 그 신격화에 도달함을 보여준다.

오션사이드 미술관(OMA)의 주소는 704 Pier View Way Oceanside, Ca 이며, 그 외에 상세한 전시회 정보는 website: oma-online.org 를 방문하면 된다.

글 이경수



Persephone's Dance, 2023 Acrylic and collage on canvas.



Memory of Water III, 2023 acrylic and collage on canvas.



Circe's Domesticity, 1989 oil and collage on canvas.



Flowers of Buttercup Tree 2014.



Kauai Daydreams 2007.



Plumeria 2023.

‘전시장을 한 권의 책으로 만든 전시회’

이경수 개인전

최근 출간 그림 에세이집 출판 기념회 겸해 열려
10월 7일~31일, 리셉션 북 사인회 10월 7일

‘전시장을 한 권의 책으로 만든다.’ 리앤리갤러리(이 아그네스) 20주년의 8번째 기획전인 화가 이경수의 개인전(알로하! 카우아이)가 10월 7일부터 31일까지 열린다.

이번 전시회에는 이 작가가 최근 출간한 그림이 있는 에세이집 <알로하! 카우아이>의 출판 기념을 겸하게 될 전시회가 된다.

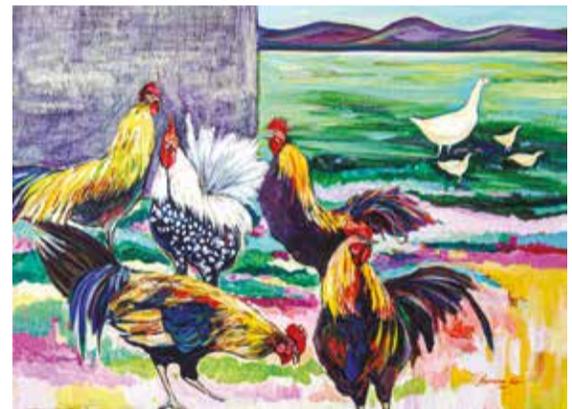
책 내용의 일부와 카우아이에서 제작된 작품들로 구성된 전시장은 글과 그림이 함께 하는 독특한 구성으로, 작가의 예술세계를 이해하는데 한층 도움이 될 흥미로운 전시회로 기대가 된다.

<알로하! 카우아이>는 작가가 2000년 남가주에서 하와이 제도의 최북단 카우아이섬으로 이주 하면서 2011년 다시 남가주로 돌아오기까지 10년 동안 카우아이 섬에서 보낸 10년의 기록을 그림과 함께 엮어서 펴낸 에세이집이다.

총 4파트로 구성된 내용에는 캘리포니아를 떠나며 시작되는 아름다운 꿈의 시작으로 포문을 열며, 카우아이의 환상적인 자연에 매료되었던 생명의 숨결, 낯선 곳에서 적응하

며 살아가는 평범한 삶 속에서 작가의 시선으로 바라본 그림 이야기와 끝없는 도전 속에서 얻게 되는 경험을 담담하게 표현하고 있다. 여행자와 현지인의 경계에서 맛닥뜨리는 일상의 이야기를 따라가다 보면 어느새 삶과 예술을 바라보는 작가 특유의 솔직하고 깊은 통찰에 이르게 된다. 더불어 강렬한 열대의 색을 가득 품은 88점의 그림들은 사진보다 생생히 카우아이의 눈부신 아름다움을 포착하게 된다. 생명력 넘치는 그림과 진솔한 글이 어우러진 화가 이경수의 그림 에세이는 우리 생의 모든 순간이 소중하고 가치 있음을 일깨워 준다.

모든 작품의 영감을 자연과 그 자연의 이미지에서 찾고 있는 이 작가는 “화가의 인생을 살아오면서 모든 순간들이 소중했지만, 지상의 낙원 카우아이에서의 10년은 가장 특별했던 시간 이었고, 자연의 흐름 속에 오롯이 자신을 맡기며 자연과 함께 하며 버텨 내었던 시간은 새로운 삶의 도전이었고, 충만한 감사함의 시간이었다” 고 말하며 카우아이의 선정 이유를 설명한다.



Kauai Alarm Clock 2011.

또한, 작가는 “이 책을 통하여 동시대를 살아가는 한 예술가의 삶의 단상을 이해하고 잊혀 지나가는 세월을 함께 공유할 수 있는 시간이 되었으면 한다” 고 말한다.

이경수 작가는 서울 출생으로 성신여대와 동 대학원에서 서양화를 전공했다. 대학원 재학 시절인 1981년 마지막 국전이 제30회 대한민국 미술 전람회(입선, 구상전 공모전에서 특선을 수상했으며, 1982년 첫 번째 개인전을 치르며 화단에 데뷔했다.

1983년 미국 캘리포니아 이주 후 칼스테이트 엘에이(CSULA)에서 미술을 공부했다. 1989년 과천 국립현대미술관 초청 ‘이달의 작가(4월)에 선정되었으며, 1990년부터 프랑스 소르본 대학과 코망드리 미술관(Musee de la Commanderie)에서 전시를 하였고, 1992년 프랑스 정부로부터 우수작가

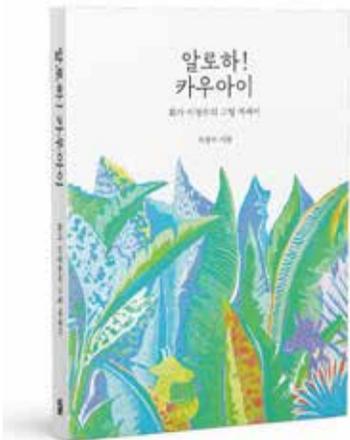
상(Encouragement Public)을 수상했다. 그 외 한국, 미국, 스웨덴 등지에서 23회의 개인전 및 다수의 단체전에 참여했다. 2000년 하와이의 카우아이섬으로 이주 후 카우아이 대학 미술과에서 7년간 재직했다. 2011년 캘리포니아로 돌아온 후 로스앤젤레스 카운티 미술관(Los Angeles County Museum of Art)에서 강의 하였고, 현재는 <US 메트로 월간 신문>과 <더원 미술 세계>에 미술 칼럼을 기고하며 뮤리에타 스튜디오에서 작품 활동을 이어가고 있다.

▶ 전시 기간: 2023년 10월 7일부터 31일

▶ 장소: 3130 Wilshire Blvd #502 Los Angeles, Ca 90010

▶ 리셉션 및 북 사인회: 10월 7일(토) 1~5시

▶ 문의: (213)365-8285 이 아그네스 클 이경수



‘알로하! 카우아이’ 책 표지



10월 추천 詩

꽃이 핀다

문태준

뜰이 고요하다

꽃이 피는 동안은

하루가 별바른 마루 같다

맨살의 하늘이

해종일

꽃 속으로 들어간다

꽃의 입시울이 젖는다

하늘이

향기 나는 알을

꽃 속에 슬어놓는다

그리운 이 만나는 일 저처럼 이면 좋다

<감상>

‘꽃이 핀다’는 대개 인생의 정점을 말한다. 가장 아름다운 시기다. 그 꽃이 피려면 인고의 시간을 지내야 한다. 지루하고 고단한 작업이다. 시인은 그것을 ‘맨살의 하늘이 해종일 꽃 속으로 들어간다’라 은유하였다. 드디어 해가 향기 나는 알을 꽃 속에 낳았으니, 알이 숙성되면 꽃이 필 것이다. 하지만 쉽지 않은 일이다. 웅녀가 쑥과 달래를 먹으며 견뎌 인간이 된 것과 다를 바 없이 힘든 일이다. 그럼에도 원하는 꽃을 피울 수 있다면 얼마나 좋은 일인가?

이해우

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

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



이정아의

이달의 수필

부러운 이모작

운동을 마치고 친구와 점심을 먹고 있는데 안면이 있는 J 여사가 식당으로 들어온다. 식사 약속이 있어 오는 줄 알고 인사했더니 일하러 왔단다. 자연스럽게 앞치마를 두르고 콩나물을 다듬기 시작한다. 식탁 정리하고 식재료 손질하는 일을 하루에 4시간씩 하고 있단다. 신선했다. “당당해서 보기 좋아요” 했더니 내 손을 잡고 무척 고마워한다.

만나는 이마다 “뭐 하는 짓이냐?” 하기도 하고 측은한 눈빛으로 보기도 해서 민망하고 기분도 안 좋았는데 그리 말해주니 든든한 지원군을 얻은 것 같다며 좋아한다.

식사 마친 후 둘러앉아 함께 콩나물을 다듬었다. 아귀찜에 넣을 거라며 대가리와 꼬리를 다 떼어야 한단다. 집에서 안 해본 짓이 처음엔 재미 있었으나 한 시간 정도 지나자 허리도 아프고 힘에 부쳤다. 콩나물 다듬기도 어려운 저질 체력의 나는 칠십 넘은 J 여사의 건강이 부러웠다.

한의대 교수였던 남편이 소천했지만 생계가 어렵지도 않고 든든한 아들들이 지원하고 있는 그녀는 돈 때문에 일하는 게 아니라고 했다. 이미 알고 있던 터여서 이해했다. 집에서 TV 보고 튀구는 것보다 사람도 구경하고 재미있어서 일하는 게 즐겁단다.

소설가 Y 선생님은 60세 넘어 늦은 취업을 하시고 15년 넘게 일하시다 얼마 전 은퇴하셨다. 인생 이모작을 마치신 셈인데 아직도 활력이 넘치셔서 삼모작도 가능해 보인다. 늦게 은퇴할수록 건강하다는 게 맞는 말인가 보다. 나보다도 젊어보이신다.

서울의 강남에서 서점을 하던 친구는 서점 문을 닫은 후 5년 동안 소설집 네 권을 냈다. 서점 경기가 나빠 폐업하더니 종이책을 낸 것이 아이러니하지만, 인생의 갈피엔 늘 이중성이 있기 마련이 아닌가? 지금도 부지런히 글을 쓴다. 문학상도 받고 소설가로서 인생 2막을 성공적으로 진행 중이다.

젊어서는 생계를 위해 해야만 했기에 몰랐던 일의 즐거움. 이모작을 통해 행복해하는 이들의 삶을 자주 본다. 인생 2막을 교육하는 라이프 코치로 활동 중인 한국의 수필가 L 선생도 부럽다. 그녀는 자신의 삶을 이미 이모작 한 후 남들에게

이모작의 길을 열어주고 있다.

어떤 이는 머리를 쓰고 때론 몸을 쓰며 직업에 종사한다. 무슨 종류의 일이거나 애쓰고 수고하는 일은 귀하다. 펜을 굴려도 노동이요 몸을 굴려도 노동이니 일하는 종류가 다를 뿐이지 종사하는 사람의 인격이 다른 건 아니다. 직업에 귀천이 있다는 이는 사농공상의 틀에 묶인 시대에 뒤쳐진 사람이다.

“일하지 않는 자 먹지도 말라”는 성경의 구절처럼 밥을 위한 생업도 중요하다. 그러나 밥이 우선순위가 아닌 시니어들에게 일거리가 있다는 건 답이자 축복이다. 노년의 일자리는 단순한 것이 좋으리라. 할 수 있는데 하지 않는 건 게으름이 아닐까?

베이비 부머 세대가 퇴직하는 2020년경부터 서방 경제는 고령화 충격으로 근본부터 흔들릴 것인데 그 강도가 리히터 지진계로 치면 9 정도에 이를 것이라고 사회학자들은 경고했다. 그리고 2050년에는 전 세계 인구 중 시니어 인구가 지금의 세 배로 늘어나 무려 19억 명에 달할 것이라고 전망을 하고 있다.

우리에게 당면한 일이 되었다.

인생의 이모작은 최우선이 건강이다. 건강이 있어야만 이모작이 이루어지고, 질 좋은 삶을 이어갈 수 있다. 아프다며 사무실 일도 안 시키는 남편에게 야구 연습장의 코인이라도 팔겠다고 사정해야겠다. 이모작이 어려우면 1.5 모작이라도 해야 될 억울할 100세 시대이기에.

이정아(본명:임정아)

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

광고 (213) 247-2938

contact@usmetronews.com

30세 이상 미국인 절반 가까이 치주염 앓아

치주염

30세 이상 미국인들의 절반가량이 치주 질환 즉, 잇몸병을 앓고 있다는 연구결과가 나왔다. 잇몸병인 치주염은 결과적으로 치아 손실을 초래할 수 있는 질환이다.

뉴욕타임스는 건강 기사에서 잇몸병의 심각성과 증상, 치료방법을 상세히 소개했다.

양치질을 하거나 치실을 사용한후 침을 뱉을 때 최소 1주일에 두차례 이상 옅은 분홍색의 침이 나온다면 치주염의 초기 증상일 가능성이 높다고 신문은 보도했다. 잇몸병은 증상이 아주 없을 수도 있고 경우에 따라서는 심각한 상태로 나타날 수도 있다.

펜스테이트 치과대학 치주학과 로드리고 네이바 학과장은 “증상이 전혀 없이 발전되는 질환”이라고 소개했다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 30세 이상 성인의 절반가량이 치주염을 앓고 있으며 약 9%는 치주막 질환(periodontal disease)으로 알려진 매우 심각한 잇몸병을 가지고 있다. 치료하지 않은 상태로 방치하면 치료가 매우 어렵게 된다. 네이바 학과장은 “환자들은 결국 치아를 잃게 된다”고 밝혔다. 또 일부 연구 보고서는 치주염이 치매, 당뇨병, 심장병과 같은 건강 문제와 연관이 있다고 지적했다.

잇몸병 원인

초기 잇몸병은 잇몸이 빨갛게 붓고 아픈 치은염(gingivitis)으로 나타난다. 잇몸에 염증이 생기는 것이다. 텍사스 A&M 치과대학의 치주학과 데보라 포일 학과장은 “치아를 덮는 박테리아 즉, 치태가 원인으로 잇몸을 자극하는 물질을 뱉어낸다”고 설명했다.

구강 청결이 잇몸병 예방의 가장 좋은 방법이다.

박테리아가 잇몸을 손상시키기 전에 치아의 치태를 제거하는 것이다. 종종 칫솔질이나 치실을 정확히 사용하지 않아 치은염으로 발전한다. 때로는 잇몸의 한쪽에만 생기기도 한다. 특히 칫솔질이 잘 안되는 치아 안쪽 주변의 잇몸에 생기기도 한다.

터프대학 치과대의 나틸리 정 치



**증상 거의 없어 무시하다 큰일나
하루 2회이상 양치, 치실 사용 등 예방
잇몸병 시작되면 집에서 자가 치료 안돼
치매, 심장질환 등 원인 된다는 연구보고서도**

주학과 학과장은 잇몸과 치아의 거리를 측정하는 특수 장비를 사용해 치주염을 진단할 수 있다고 밝혔다. 간격이 커지면 직접적인 증상으로 보고 있다.

치은염을 치료하지 않으면 박테리아가 잇몸 아래 조직에 침투해 병을 일으키고 결국 잇몸병 또는 치주염으로 발전시킬 수 있다. 포일리 학과장은 “치아를 받치고 있는 뼈를 손상시켜 치아의 뿌리(치근)가 노출되고 경우에 따라 잇몸과 치근이 매우 예민해지게 된다”고 설명했다.

그는 “치아 사이의 공간이 생기기 시작하고 치아가 흔들리게 된다”고 덧붙였다.

흡연을 하거나 당뇨병이 있는 경우, 이를 가는 사람들은 치주염으로 발전할 가능성이 더 높아진다고 정 학과장은 밝혔다. 정 학과장은 스테로이드나 특정 간질과 암 치료제와 같은 약물 사용도 위험을 더 높인다면서 유전적으로도 영향을 받는다고 지적했다.

특히 치아가 썩는 충치를 가진 사람들도 치아가 건강한 사람들 보다 치주염에 걸릴 가능성이 더 높아질 수 있다고 네이바 학과장은 밝혔다.

잇몸병을 유발하는 박테리아가 충치를 만드는 박테리아를 압도하고 더 세기 때문이다.

네이바 학과장은 “매우 심각한 상

태로 잇몸병이 진행된 환자들을 보면 치아 충치가 여러 개 있는 것을 볼 수 있다”고 말했다.

증상

치은염은 보통 인식하지 못하는 경우가 많다. 통증을 유발하지 않기 때문이다. 그러나 치은염을 가진 사람들은 칫솔질을 하거나 치실을 사용할 때 잇몸에서 피가 나는 경우가 많다고 네이바 학과장은 밝혔다. 특히 치아에 붙은 잇몸의 일부가 분홍색이 아니라 붉은 색을 띠 수 있다.

정 학과장은 그렇다고 해도 치주염을 가진 흡연자들은 잇몸에서 피가 난다거나 다른 증상을 전혀 느끼지 못하는 경우도 많다고 전했다.

그는 “환자들은 대체로 ‘잇몸에서 전혀 피가 나지 않아 아무런 문제가 없다고 생각하고 아무런 이상이 없는 거야’ 라고 자가 진단을 하곤 한다”면서 그러나 이는 매우 잘못된 생각과 판단이라고 경고했다.

양치와 치실 자주 하기

양치를 자주하고 치실을 사용해 찌꺼기를 제거해 주면 잇몸병을 상당 부분 막아줄 수 있다. 그러나 일단 치은염이 생기기 시작하면 집에서 아무리 구강 청결을 유지한다고 해도 문제를 해결하기는 어렵다.

네이바 학과장은 “박테리아는 잇

몸 아래 부분에 쌓이기 시작하기 때문에 집에서 제거하기 힘들다”고 지적했다.

이런 경우 전문 치과 치료를 받아 치료를 해야 하며 경우에 따라서는 항생제를 함께 투여해 치은염을 제거할 수 있다.

잇몸병이 상당히 진전돼 치주막 질환으로 확대되면 그때서야 환자들이 잇몸이 줄어들기 시작하는 것을 육안으로 확인하곤 한다. 정 학과장은 육안으로도 치아가 더 길어져

보인다고 전했다.

또 잇몸 주변이 더 예민해지는 것을 경험할 수 있고 치아를 맞대 보면 치아가 움직여져 있기 때문에 서로 맞지 않는 것으로도 알 수 있다. 또 입에서 자주 악취가 나는 경우도 많다. 치아가 흔들리기 시작해 이가 빠지게 된다는 것이다.

매우 악화된 치주막 질환은 치료가 불가능할 수 있다.

치과의사와 치주전문의는 뼈 손상 악화 등을 늦추거나 예방할 수 있는 치료를 권하게 될 것이다. 또 문제 치아에 영향을 주는 치근에까지 박테리아를 긁어내는 딥 클린을 하고 잇몸 수술을 하는 경우도 있다.

잇몸 건강유지하기

잇몸을 건강하게 유지하는 방법은 매우 간단하다. 하루 두번씩 칫솔질을 하고 하루 한차례씩 치실이나 치간 칫솔질을 한다. 또 매 6개월마다 또는 더 자주 치과에서 치아를 클린 해 주는 것이다.

네이바 학과장은 “빨리 발견할수록 치료 옵션이 더 많다”고 강조했다. 자넷김기자

독특한 아이디어, 작품 구성 돋보여

시니어 미술공모전

출품작 전시회 성황리에 열려

리앤리 갤러리(아그네스 이 관장)이 주최한 제 2회 시니어 미술 공모전 시상식이 9월 30일 리앤리 갤러리에서 열렸다. '희망'을 주제로 실시된 공모전 출품 작품은 9월 29~30일 리앤리 갤러리에서 전시됐다. 공모전은 조현숙, 김성일, 이경수작가등 3명이 심사했다.

이경수 작가는 "아이디어나 작품 구성 등에서 매우 우수한 작품들이 많았다"고 밝혔다. 수상자 명단은 다음과 같다.
 ▲조지아 오키프상: 김미혜
 ▲헨리 마티스상: 김승완
 ▲파블로 피카소상: 양영은
 ▲빈센트 반고호상: 로즈한
 ▲비살리 칸단스키상: 김혜성



리앤리 갤러리에서 열린 제 2회 시니어 공모전 시상식에서 작품을 출품한 시니어들이 기념 촬영을 하고 있다. 오른쪽 아그네스 리 관장.

한글 시집 '지평선' 출간 50주년 기념 세미나

10월 12일 오후 2시 LA 한국문화원

LA한국문화원(원장 정상원)은 미주한인이민 120주년을 맞아 미주한국문인협회(이사장 이용우, 회장 오연희)와 공동으로 10월 12일 LA한국문화원 3층 아리홀에서 한글 시집 '지평선' 출간 50주년 기념 세미나를 개최한다. '지평선'은 미주한국문학 최초의 시 동인지로, 1973년 LA에서 발간되었다. 미주 이민 물결

이 시작되기 직전, 암울하고 척박한 시절에 이민자의 고난과 역경의 삶을 모국어로 노래한 10여 명의 한국계 시인들의 절절한 시편들이 담겨 있다. 이날 행사에서는 '지평선'의 필자인 이창윤 시인의 회고와 장소현 시인의 발제로 '지평선'의 문학적 가치를 논의한다. 또한, 미주한국문인협회 10인의 회원들이 시집 '지평선'에 수록된 시들을 낭

송할 예정이다. 이번 행사는 미주한인이민 120주년을 기념하는 동시에 이민문학, 디아스포라 문학적 가치가 높은 '지평선'이라는 작품을 소개하는데 의의가 있다. 정상원 문화원장은 "이번 행사를 통해 그동안 주목받지 못한 한글문학을 재조명하고, 앞으로도 문인들이 우수한 작품을 창작할 수 있도록 하는 공론의 장을 마련하고자 한다"고 말했다. LA한국문화원 노지영 제공

남가주 한인미술가협회 정기 전시회 성황리에 마쳐

LA 한국문화원 68명 작가 참여

남가주 한인미술가 협회의 제54회 정기 전시회(The 54th Annual Exhibition of Korean Art-

ists Association of Southern California)가 LA문화원에서 9월 29일까지 개최됐다. '자연의

연민'을 주제로 열린 이번 전시회에는 68명의 소속작가들의 다양한 작품들이 전시됐다. 회원작가, 갤러리 관계자 등이 기념 촬영을 하고 있다. LA한국문화원



샌디에고 한국 문화의 날

LA한국문화원(원장 정상원)은 9월 24일 오후 샌디에고 발보아 파크에서 '한국관' (House of Korea 관장 황정주)와 공동으로 '한국 문화의 날' (Lawn Program) 행사를 성황리에 개최했다.

이날 행사는 한국관 개관 2주년과 추석을 기념해 개최됐다. LA재미곡악원의 정악과 경기민요, 북춤 등 다양한 국악공연과 한국 음식 시식 행사로 진행됐다. LA한국문화원 태미조 제공

정동하·소향, 10월 28일 폐창가 콘서트

10월 28일 오후 6시

한국 가수 정동하와 소향이 10월 28일 오후 6시 폐창가 리조트 카지노에서 공연한다. 정동하는 대한민국 전설의 록 그룹 부활의 최장수 보컬 (9년) 이자 '불후의 명곡' 최다 우승자라는 타이틀을 보유하고 있다. 3월부터 가수 소향과 'The Greatest: 전율' 콘서트로 전국 투어 중이며 10월 드디어 미국 팬들과 만난다.



천상계 목소리로 불리는 소향은 대표적인 CCM 가수다. 동양인으로서의 보기 드물게 4옥타브 이상의 음역을 소화할 수 있

어 "한국의 머라이어 캐리"라는 칭호를 얻었다. 티켓 가격은 80달러부터. 문의 (888)810-8871 ▶웹사이트 pechanga.com.

OC 한인축제 10월 12~15일

오렌지카운티 한인사회 축제인 제 39회 아리랑 축제가 10월 12~15일 가든그로브 오렌지카

운티 한인회관앞 주차장에서 열린다. 문의 (714)653-5010

피부에 지방 조직이 뭉쳐 생기는 지방종 건강에 무해

**얼굴, 목 부위에 생겨 흉하다면 간단한 수술
암은 아니므로 걱정 없지만 정밀 검사 추천
전체 인구 1% 차지, 1,000명당 한 명꼴
40~60대 가장 많고 대부분 2인치 미만**

나이가 들면 피부밑에 볼록 튀어나오는 것이 생길 수 있다. 간혹 통증을 동반할 수도 있다. 지방종(Lipoma)이다. 피부밑에 생기는 지방 덩어리이지만 암은 아니다.

지방종 대부분은 치료를 하지 않아도 된다. 하지만 지방종이 통증을 유발하거나 커지면 수술로 제거할 수 있다.

이 지방종은 피부와 피부밑 근육 사이에 지방 조직이 뭉쳐 생긴다.

몸에서 지방종을 발견하면 겁부터 먹을 수 있다. 하지만 대부분 해를 끼치지 않는다. 그렇다고 해도 의사에 보여주고 실제 지방종 여부를 확인하는 것이 좋다.

미국 정형외과협회에 따르면 지방종은 성인들에게서 발견되는 가장 일반적인 연조직종양이다. 한 개 이상 생길 수 있다. 또 여성보다는 남성에게서 좀 더 많이 보인다.

지방종의 증상

손으로 만져보면 밀가루 반죽이나 고무 같은 느낌을 받는다. 손가락으로 눌러 옆으로 비켜낼 수도 있다. 대부분 통증이 없어 증상을 느끼지 못한다. 그러나 지방종이 신경이나 혈관을 누르면 통증이 생길 수 있다.

하지만 암은 아니다.

지방종이 더 커지거나 얼굴이나 목 부위에 생겨 부담스럽고 생활에 방해가 되지 않는 한 별도의 조치는 필요치 않다. 하지만 항상 의사가 관찰할 수 있도록 진료 때마다 말을 해주는 것이 좋다.

이 지방종은 몸 어디에도 생길 수 있다. 다만 상체, 어깨, 목, 팔 등에서 주로 발견된다.

매우 느린 속도로 커지는데 보통은 2인치 이상은 자라지 않는다. 하지만 이보다 더 커지는 경우도 있다.

지방종의 원인과 위험 요인

아직 지방종의 원인에 대해서 잘 알려지지 않았다.

다만 신체적 외상에 몸이 반응한 것이라고 생각하는 의사들도 있고 일부는 이미 가지고 있었지만 어떤 계기로 외부로 들어 난 것이라고 의견도 내고 있다.

지방종 발생원인 중에서 대표적인 것이 운동 부족이다. 많은 경우 육체적으로 활발한 활동을 하면 지방종을 예방할 수 있다고 알려져 있다.

일부 의사들은 지방종은 육체적 활동(운동)이 적은 사람에게서 더 많이 나타난다고 믿고 있다.



또 가족력도 한몫하고 있다. 유전적 요인이라는 말이다.

나이가 들면 누구나 지방종이 나타날 수 있다. 40~60대 사이의 중년층에서 주로 나타난다. 또 양성 및 악성 종양 발생의 원인이 되는 가드너 증후군을 유전 받은 사람들에게 더 많이 보인다. 또 폭음을 하는 남성들에서 보이는 마돌링병이 원인일 수도 있다.

매년 1,000명당 2.1명꼴로 발생하며 전체 인구의 1%에서 발견된다. 또 지방종이 발견된 사람 중 5%에서 1개 이상의 지방종을 가지고 있다.

지방종 진단

의사가 환자의 병력과 약간의 육안 검사로 확인할 수 있지만 확실한 진단을 위해 추가 검사를 할 수 있다.

X-레이, CT 스캔, MRI 스캔, 초음파 검사, 생체조직 검사 등의 방법으로 확실한 진단을 내릴 수 있다. 대부분 조직검사를 필요로 않지만 의사에 따라 조직을 떼어내 현미경으로 확인할 수도 있다.

이들 검사를 하는 이유는 매우 드

물지만 지방조직의 암인 '지방육종'(liposarcoma) 여부를 가려내기 위해서다. 지방종과는 달리 '지방육종'은 보통 통증을 유발하고 빠르게 자라며 손가락으로 만져보면 움직이지 않는다.

지방종 진행

지방종이 건강을 해치지 않는다는 통증을 유발하거나 크기가 더 커지지 않는 한 치료를 받을 필요는 없다. 의사의 정기 검진을 받는 것 이외에는 할 일이 없다.

또 지방종을 가지고 있다고 해서 지방육종으로 발전하지는 않는다.

지방육종으로 발전하는 지방종도 있지만 매우 드문 케이스다. 이런 지방종은 더 커지고 상체보다는 팔과 같이 몸통에서 먼 곳에 자리 잡는 경향이 높다. 지방종은 수술로 제거하면 재발이 거의 없다. 많은 환자들이 눈에 띄는 곳이 아니고 통증이 없다면 지방종을 가지고 살아간다.

수술

만약 지방종이 외모를 해친다거나

불편 또는 계속 자란다면 주치의가 수술을 권할 수도 있다.

앞서 설명한 대로 지방종을 완전히 제거하려면 수술이 유일하다.

만약 수술을 생각한다면 크기가 작을 때 하는 것이 좋다. 크기가 커지면 제거가 복잡해진다.

수술 부위를 부분 마취하지만 크기가 큰 지방종은 일반 마취 전문의가 필요하다.

지방 흡입술도 사용될 수 있다. 바늘로 환부의 지방을 빨아들이는 방법인데 클리블랜드 클리닉에 따르면 지방흡입술은 재발 가능성이 매우 높다.

지방종이 매우 크거나 여러 개를 제거해야 한다면 지방흡입술과 절제술을 혼합해 사용하기도 한다. 지름이 4센티미터 이상 커진다면 의사가 지방 흡입기로 지방 조직 일부를 제거해 지방종 크기를 줄일 수도 있다. 일단 크기를 줄인다면 절제를 한다면 수술 자국도 최소화될 수 있다.

레이저로 지방을 분해하는 시술도 가능하다. 이를 '레이저 리포시스'라고 하는데 수술 전 지방세포를 레이저로 분쇄하는 방법이다.

간혹 스테로이드를 주사해 지방종을 줄이기도 한다. 하지만 완전히 제거하기는 힘들다. 이에 효과적인 치료 방법이 알려진 것은 아직 없다.

가정의학협회에 따르면 알려진 지방종 예방 방법은 없다.

자넷킴기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com

US메트로뉴스

여성 건강 적신호 “젊은 유방암이 증가한다”



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

한 달에 한두 번은 걸려 오는 전화가 있다. 가슴에 멍울이 있는데 유방암 검사를 어디서 받을 수 있느냐는 질문부터 유방암 진단을 받았는데 건강보험이 없어서 어떻게 해야 할지 모르겠다는 사연에 이르기까지 유방암 관련 문의들이다. 이야기를 나누던 중 상대방의 나이를 알게 되는 경우가 있는데, 30대 혹은 40대인 경우가 많아 자주 있어 놀란다. 그때마다 막연히 ‘젊은 여성에게도 유방암이 많이 발생하네’라는 생각을 하곤 했다.

막연했던 ‘느낌’을 최근 데이터로 확인했다. 지난 8월 의료분야 글로벌 연구자 커뮤니티인 JAMA 네트워크는 50세 미만의 여성들 사이에서 유방암이 급격히 증가했다는 연구 결과를 발표했다. 이후 주요 외신에서는 “젊은 여성들 사이에서 유

방암이 증가하고 있다”는 뉴스가 쏟아졌다. KAMA 네트워크에 발표된 연구에 따르면 약 50만 명의 암 진단 환자들의 데이터를 분석한 결과 지난 2010년부터 2019년 사이 30대(30세~39세) 여성들의 유방암 진단율이 급격히 증가한 것으로 나타났다.

전미암협회(ACS) 역시 비슷한 자료를 내놨다. 40세 미만의 여성의 유방암 발생률이 2000년부터 2019년 사이 매년 3%가량 증가한 것으로 조사됐다. 50세 이상의 여성들 사이에선 유방암으로 인한 사망률도 감소세를 보이고 있으나 젊은 여성에게선 그렇지 않다는 연구 결과다.

그렇다면 젊은 유방암이 증가하는 이유는 무엇일까. 결론부터 말하면 아직까지 정확한 원인은 밝혀내지 못했다. 다만 전문가들은 유방암

은 여성 호르몬의 영향을 받기 때문에 빠른 초경과 늦은 폐경, 35세 이후의 첫 출산, 짧은 모유 수유 기간 등이 주요 위험 요소 중 하나인 것으로 보고 있다. 또한 비만이나 식생활, 운동량, 음주, 환경오염 등도 젊은 유방암에 영향을 미치고 있다는 분석이다. 위험 요소 하나하나를 살펴보면 특별한 것이 없다. 다르게 말하면 누군가가 무엇인가를 특별히 잘못해서, 어떤 특별한 원인이 있어서 유방암에 걸린 것이 아니라는 뜻이다.

여성이라면 누구나 유방암 발병 위험이 있음을 인지하고, 건강한 생활 습관을 유지하는 것, 또한 정기검진으로 조기 발견을 목표로 하는 것이 유방암 예방의 핵심이다. 조기 발견이 중요한 이유는 유방암을 일찍 발견할수록 치료가 쉽기 때

문이다. 특히 유방암은 매모그램(mammography, 유방촬영술)이라고 하는 X선 촬영술을 통해 방사선 노출을 최소화하여 검사할 수 있기 때문에 정기검진이 적극 권장되는 암이다.

검사 시작 나이도 ‘40세’로 최근 하향 조정됐다. 얼마 전까지만 해도 40세, 45세, 50세로 다양했으나 최근 미국 ‘예방 서비스 태스크포스’(US Preventive Services Task Force)가 검사 권고 나이를 종전 50세에서 40세로 대폭 낮추면서 ‘40세 시작’ 쪽에 힘이 실리고 있다.

10월은 유방암 인식의 달이다. 올해 아직까지 유방암 검사를 받지 않은 40세 이상의 여성이 있다면 ‘젊은 유방암’이 증가하고 있다는 사실에 주목하고 정기검진을 꼭 받을 것을 다시 한번 강조하고 싶다.



건강보험 유무로 본 유방암 검사

건강보험 있음	건강보험 없음 (의료사회복지 가입자는 건강보험 없음에 포함)		
귀하의 건강보험에서 유방암 검사 비용을 모두 혹은 부분적으로 부담합니다.	연간소득 FPL 200% 기준 (단위: 달러)	FPL 200% 이상(중·고소득)	FPL 200% 미만(저소득)
40세 이상이라면 주치의와 만나서 유방암 검사 방법과 시기를 상담하십시오.	1인 가족 ▶ 2만 9160	본인이 검사 비용을 지불하는 셀프페이(Self-Pay)나 건강보험에 가입하여 유방암 검사를 받으십시오. 커뮤니티 클리닉이나 일반 내과, 가정주치의, 산부인과 등에서 유방암 검사를 위해 어떤 검사를 받아야 하는지 상담 받을 수 있습니다.	캘리포니아에 거주하는 40세 이상의 여성 중 지난 1년 사이에 유방암 검사를 받은 적이 없다면 신분에 상관없이 주정부 무료 프로그램(Every Woman Counts)으로 검사를 받으실 수 있습니다.
가족력이 있다면 40세 미만이어도 유방암 검사 필요 여부를 상담할 수 있습니다.	2인 가족 ▶ 3만 9440		
	3인 가족 ▶ 4만 9720		
	4인 가족 ▶ 6만		
	5인 가족 ▶ 7만 280 (FPL: Federal Poverty Level)		

문의: 시더스-사이나이 암센터 커뮤니티 아웃리치 (한국어: 310-423-7410)

김동희

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

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(31)

Ductal Carcinoma In Situ (DCIS): 유관 상피내암

전 암 상태, 또는 유방암 0기라고 한다. 유방관에서 발병하며 암이 원 부위의 경계를 넘어 퍼지지 않았다는 뜻이다. In situ는 라틴어로 ‘원 자리에’라는 뜻이다.

Invasive Breast Cancer (IDC/ILC): 침윤성 유방암

유방에서 시작된 암세포가 주변 정상 조직으로 파고 들어 퍼진 암. 가장 흔한 유형은 유관에서 기원한 침윤성 유관암(invasive ductal carcinoma)과 소엽(유선)에서 기원한 침윤성 소엽암(invasive lobular carcinoma)이었다.

Triple-negative breast cancer: 삼중음성 유방암

세 가지 호르몬 수용체가 없는 유방암의 한 유형. 에스트로겐 수용체, 프로게스테론 수용체, HER2 발현이 없어 항호르몬제나 표적치료제에 잘 반응하지 않는 유방암으로 일반 항암치료를 진행한다.

Inflammatory breast cancer: 염증 유방암

유방암의 종양세포가 유방 피부 내의 림프절을 막아 유방이 붓고 열감이 있으며 붉게 된 상태. 피부에는 굴 껍질 같이 작은 오목이 관찰 되기도 한다. 진행 속도가 빠른 편이다.



GABRIELLA THEN
PECHANGA'S LPGA AMBASSADOR



당신의 완벽한 조합을 플레이하세요

Pechanga 리조트 카지노에서 당신의 완벽한 조합을 발견하세요. 미 서부 최고의 카지노로 선정된 Pechanga는 5,500개의 인기 슬롯과 테이블 게임, 세계 최고 수준의 엔터테인먼트, 1,100개의 호텔 객실과 레스토랑, 스파는 물론, 선수권 대회를 개최하는 골프 코스 Journey at Pechanga를 제공합니다. 당신이 원하는 이상적인 조합이 무엇이든 - 수영장에서 느긋한 여유를 누리고 훌륭한 식사와 공연을 즐기는 것이든, 24시간 카지노에서 게임을 하거나 골프 라운딩을 한 뒤 평온한 스파 치료를 받는 것이든 - Pechanga 리조트 카지노는 당신이 원하는 완벽한 휴가를 원하시는 그대로 만들어 드립니다.



877.711.2WIN • PECHANGA.COM • 45000 PECHANGA PARKWAY • I-15 • TEMECULA, CA
본사는 모든 권리를 보유하고 있습니다. 도박은 21세 이상만 할 수 있습니다. 도박 문제 상담 전화: 1.800.GAMBLER.



여름을 시원하게!

