



메디케어 4면 2023년 파트 D 인슐린 가격 최고 35달러	부동산 8면 “모기지 이자율이 올라가도 방법은 있다”	은퇴플랜 12면 노인 빈곤률 다시 상승세 탈까 우려	교육 18면 명문대 가려면 지원서 ‘검토 및 평가’ 과정 이해해라	City Hiking 21면 플러튼 ‘후아니타 쿡 트레 일’ 자전거와 조거들의 천국	 US메트로뉴스
---	-------------------------------------	------------------------------------	--	--	--

내년 오바마케어 가입·변경 시작

Cover story

11월 1일부터 내년 1월 15일까지
빈곤선 150%까지 보험료 ‘0’
메디케어 안되는 65세 이상도 가능

오바마 케어로 불리는 미국 전 국민 의료보험 (ACA) 등록 기간이 11월부터 내년 1월 15일 까지 계속된다. 대부분의 주에서 이 기간 동안 보조금을 받고 건강 보험 가입이 가능하다. 자격은 64세 합법 신분자이지만 메디케어 가입 자격이 되지 않는 65세 이상도 된다.

미국인들은 이 기간 중 오바마케어에 가입할 수 있다. 올해 가입돼 있다고 해도 재등록해야 기존 플랜을 계속 유지할 수 있다.

2010년 처음 제정된 ACA는 우여곡절 끝에 지금까지 이어오며 많은 무보험자들에게 혜택을 제공하고 있다. 또 처음 발족했을 때는 가입하지 않은 사람에게 세금 보고 때 벌금을 부과했으나 워런 판결을 받아 현재는 캘리포니아를 비롯해 매사추세츠, 뉴저지, 버몬트, 로드아일랜드, 워싱턴 DC에서만 벌금을 부과하고 있다.

ACA는 연방 빈곤선 400% 수입까지의 개인 또는 가정에 보험료 보조를 해 줬지만 바이든 행정부는 이를 연장해 2025년까지 수입에 따른 보험료 보조를 제공한다. 따라서 보험에 가입하지 않을 이유가 없다. 고소득자도 수입의

8.5%만 보험료를 내도록 했다.

보조금 대상인 미국 시민권 또는 미국 합법 이민자다.

또 65세 이상이라도 메디케어 파트 A를 돈 내고 구입해야 한다면 오바마케어에 가입할 수 있다. 보조금은 ACA의 대표적인 플랜인 실버 플랜 비용을 바탕으로 계산된다.

ACA는 4가지 메탈 등급으로 구분된다. 가장 낮은 등급은 ‘브론스’로 디덕터블과 가입자 부담이 매우 높다. 다만 보험료는 싸다. 두 번째 등급은 ‘실버’ 플랜이다. 정부에서 권장하는 대표적인 ACA 플랜으로 수입에 따라 보조금을 가장 많이 받을 있다.

세 번째 등급은 ‘골드’, 네 번째는 ‘플래티늄’ 플랜으로 코페이, 디덕터블 등 가입자 부담은 적지만 보험료가 비싸다. 보조금은 ‘실버’ 플랜을 기준으로 하므로 보험료를 더 내야 한다.



보조금은 반드시 정부에서 운영하는 보험 거래소(캘리포니아는 coveredca.com)에서 구입해야만 받을 수 있다. 가입 기간이 끝나면 거래소 외에서 보험을 구입할 수 있지만 보조금을 받지 못한다.

조 바이든 대통령은 취임과 동시에 팬더믹 지원 플랜인 미국 구호법(ARP)에 따라 올해까지 정부 보조금을 대폭 늘렸다가 지난 8월 인플레이션 해소법(IRA)로 2025년까지 연장했다.

또 과거에는 고소득자에 대한 보조금 지원이 없었다. 하지만 2025년까지 가정 수입의 총 8.5%까지만 보험료를 내고 나머지는 정부가 보조해 준다.

특히 수입이 빈곤선 150% 이하라면 실버 플랜의 보험료는 ‘0’이다.

6면에 계속

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

2023년 소셜연금 8.7% 인상

SSI 수령자도 동일하게 적용 최대 은퇴연금 월 4,459달러

내년 소셜시큐리티 연금(소셜연금)이 8.7% 오른다.

연방정부는 지난달 13일 2023년 ‘생활비 조정률’(COLA)을 41년 만에 최대치로 올린다고 밝혔다.

이에 따라 소셜연금은 평균 146달러 인상된다. 2022년 소셜 연금 평균 1,657달러는 2023년 약 1,801달러가 될 것으로 예상된다. 장애인 소셜연금 역시 평균 119달러 올라 2023년 1,483달러 지급된다.

이번 인상은 은퇴자 소셜연금뿐 아니라 배우자 연금, 사별 생존자 연금, 장애인 연금 등 전반적 사회 보장 연금에 적용되며 극빈자에게 지급되는 웰페어(SSI) 역시 COLA에 따라 함께 오른다.

인상된 소셜연금 액수는 현재 받고 있는 금액에 따라 모두 다르다. 예를 들어 2,000달러를 받는다면 174달러가 오른 2,174달러가 될 것이다.

소셜시큐리티국은 12월 연금 수령자에게 우편으로 인상 연금을 통보해 준다. 편지를 받지 못했다면 연방정부 웹사이트(ssa.gov)의 ‘My Social Security’ 어카운트를 통해 확인할 수 있다.

일반 연금은 모두 내년 1월 스케줄에 따라 지급되지만 매달 1일 지급되는 SSI는 공휴일이 끼어 있어 12월 30일 인상된 금액이 발송된다.

한편 연방정부는 소셜연금 과세 수입 기준을 올해 14만 7,000달러에서 2023년 16만 200달러로 올렸다.

만기 은퇴 연령에 받는 소셜 연금 최대 금액은 3,345달러이고 70세 받는 최대 금액은 4,459달러다.

3면에 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·최미수 변호사	22
이경수의 미술이야기	24·25
이정아의 11월 추천 시	26
홍지는 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



2023년 은퇴자 평균 연금 146달러 오른 1,827달러

1면에서 계속

소셜시큐리티국은 2023년 모든 사회보장 연금이 8.7% 오른다고 발표했다. 1981년 11.2% 인상 이후 가장 큰 폭 상승이다.

소셜시큐리티연금(소셜연금) 인상의 기준인 생활비조정률(COLA)은 매년 3/4분기 소비자 물가 상승률에 따라 결정된다. 지난 9월 물가 상승률은 무려 9.1%에 달했다.

이에 따라 2023년 62세에 은퇴한 연금 수령자가 받는 최대 연금은 월 2,570달러로 오른다. 2022년 2,364달러에서 206달러 늘어난 금액이다.

또 만기 은퇴 연령자가 받는 최대 은퇴 연금도 올해 3,345달러에서 282달러 오른 3,627달러다. 70세 은퇴 후 받는 최대 연금 역시 올해 4,194달러에서 월 4,459달러로 꺾중 뛰어오른다.

하지만 모든 사람들이 나이대별 최대 금액을 받는 것은 아닐 것이다. 2022년 모든 은퇴 근로자들이 받는 소셜 연금 평균은 월 1,681달러이며 내년에는 1,827달러로 상승된다.

흔히들 웰페어라고 부르는 연방 정부의 '보충 안정 수입'(SSI) 역시 2022년 841달러에서 2023년 914달러로 오르며 부부는 1,261달러에서 1,371달러로 상승된 금액을 받는다.

이 금액은 연방정부에서 지급하는 금액이며 캘리포니아 등 생활비가 높은 주는 주 정부 차원의 추가 보충 수입(SSP)을 지급한다.

캘리포니아의 경우 2022년 SSP(주 정부 보충 지원금) 개인 199.21달러, 부부 504.64달러가 추가로 지불됐다. 이 금액은 이번 회기가 끝날 때까지 동일하게 지불된다.

하지만 2023~2024 회계연도부터 캘리포니아는 지원금을 인상해 개인 264.64달러, 부부 625.51달러를 추가로 지불할 것으로 예상된다.

COLA 인상

미국 사회보장 지불금의 8.7% 인상은 2023년 1월부터 적용된다.

매달 1일 지불되는 SSI는 연휴와 주말이 겹쳐 12월 30일 지불되지만 다른 연금은 모두 스케줄에 따라 발송된다.

연금 수령자의 생일이 1~10일 이라면 두 번째 수요일에 지불되며

장애인 연금도 1,483달러로 인상
연방 SSI는 개인 914, 부부 1371달러
소셜 세금 과세 한계도 16만 200달러로
1 크레딧 확보 수입 1,640달러로 상향



그래픽: 유재일

11~20일 이면 세 번째 수요일, 21~월말까지는 네 번째 주 수요일 각각 지불된다.

미국 COLA는 1981년 11.2% 올랐다. COLA의 기준이 되는 1980년 중반 CPI는 무려 13.5%였다.

COLA는 대체로 CPI로 알려진 실제 인플레이션 비율보다 다소 낮게 책정되는 것이 보통이다. CPI-W는 '도시 임금 근로자 및 사무직 물가지수'라고 부르며 일반 인플레이션 지수와는 조금 다르다.

연방정부의 강력한 인플레이션 완화 정책으로 이자율은 대폭 인상되면서 CPI는 오히려 떨어지기 시작했다. 지난 6월 CPI는 9.1% 최고점을 찍었다가 3개월 연속 하락했다.

연방정부의 공격적인 금리 인상은 계속될 것이고 이로 인한 실질 CPI는 8.7% 이하로 크게 떨어질 것이므로 시니어들에게는 이번 인상이 생활에 큰 도움이 될 것으로 전문가들은 보고 있다.

소셜연금 과세 수입 인상
COLA가 인상될 때마다 소셜연금 과세 임계 한계도 올라간다.

연방정부는 일정 수입까지만 소셜 시큐리티 세금을 징수한다. 그 이상 수입에 대해서는 세금을 받지 않는다. 소셜 연금을 받을 수 있는 최대 금액이 정해지는 이유다.

소셜 연금은 35년 동안 돈을 벌어난 세금에 따라 금액이 결정된다. 아무리 많이 벌어도 최대 금액까지만 지불된다. 낸 세금에 한계가 있기 때

문이다.

2022년 소셜시큐리티 세금 과세 수입 한계는 14만 7,000달러까지다. 이 금액은 2023년 16만 200달러로 상승된다.

일하는 조기 연금 수령자 공제금 기준 상향

정부가 정한 은퇴 연령(FRA) 이전에 연금을 신청한 사람이 일을 계속 돈을 번다면 연방정부는 소셜 연금 전액을 지불하지 않는다.

정부가 허용하는 금액 이상의 근로소득에 대해서는 2달러당 1달러씩 소셜연금에서 일시적으로 삭감해 지불한다. 이 삭감 금액은 완전히 없어지는 것이 아니라 일단 만기 은퇴 연령이 지나면 다시 연금에 매달 가산해 추가로 지불된다.

예를 들어 연금을 1,500달러 받는

데 소득 한계를 1,000달러 초과해 돈을 벌었다면 500달러(2달러당 1달러)가 소셜 연금에서 공제돼 지불된다. 따라서 실제 지불되는 소셜연금 액수는 1,500-500=1,000이므로 1,000달러를 매달 받는다.

이렇게 공제된 금액은 나중에 만기 은퇴 연령이 지난 후 매달 페이먼트에 분산, 가산돼 돌려받는다. 물론 이자까지 합쳐 받는다.

그런데 만기 은퇴 연령이 되는 해에는 3달러당 1달러만 공제된다.

일단 만기 은퇴 연령을 지나고 나면 아무리 많이 벌어들여도 더 이상 공제 없이 모든 연금이 지불된다.

이 소득 한계는 2022년 연 19,560달러였지만 2023년 2만 1,240달러로 상승된다.

또 만기 은퇴 연령이 되는 해에 공제 없이 벌 수 있는 소득 한계는 올해 5만 1,960달러에서 내년 5만 6,520달러로 오른다.

근로 크레딧 수입 상향

미국 메디케어와 소셜연금 등 사회보장 혜택을 받으려면 40 크레딧 점수가 있어야 한다. 1년에 받는 최대 크레딧은 4점(4분기) 이므로 최소 10년을 일을 하고 세금을 냈어야 한다.

2023년 소셜 1 크레딧을 받을 수 있는 금액은 1,640달러로 1년에 6,560달러 이상 번다면 4 크레딧을 확보할 수 있다.

메디케어 보험료 인하

소셜연금이 큰 폭으로 오른 데 이어 메디케어 파트 B 표준 보험료도 170.10달러에서 164.90달러로 5달러 20센트 인하됐다(본보 10월호 참조).

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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



메디케어

2023년 파트 D 인슐린 가격 최고 35달러

인슐린 펌프는 7월 1일부터 35달러
당뇨병 조절 경구약, 비 인슐린은 제외
대상포진 백신 무료 접종 가능
파트 D 고소득 추가 요금 소폭 인하

메디케어 연례 플랜 변경 기간 (AEP)이 12월 7일까지 계속되는 가운데 내년 메디케어 플랜이 예상외로 많이 바뀐다. 그중에서는 처방전 약품 플랜의 변화가 많아 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다.

처방전 목록에 복용하는 약품이 있는지, 또는 현재 복용하는 약품의 비용 분담 등급이 바뀌는지도 확인해야 한다.

처방전 약은 메디케어 파트 D를 통해 제공된다. 메디케어 가입자는 대략 6,450만 명에 달하는 것으로 추산된다. 이 중 5,000만 명의 가입자가 개별 파트 D를 통해 또는 메디케어 어드밴티지 파트 C 플랜을 통해 처방전 약 혜택을 받는다.

오리지널 메디케어 vs 메디케어 어드밴티지

만약 연방정부가 직접 관할하는 '오리지널 메디케어'를 가지고 있다면 처방전 플랜인 파트 D를 돈을 내고 별도로 구입해야 한다.

'오리지널 메디케어'란 메디케어의 기본 골격인 파트 A(병원)와 파트 B(의사)를 말하며 '오리지널 메디케어'에는 처방전 혜택이 따라오지 않는다. 따라서 연방정부의 승인을 받은 일반 건강보험 회사가 판매하는 파트 D를 돈 주고 사야 한다.

우리가 파트 C라고 부르는 '메디케어 어드밴티지 플랜'은 연방정부의 승인을 받은 일반 건강보험 회사가 판매하는 메디케어 플랜이다. 파트 A와 파트 B는 물론이고 파트 D까지 저렴한 비용으로 제공한다. 원스

톱 종합 세트로 보면 된다.

다만 '오리지널 메디케어'는 전국에서 사용할 수 있지만 파트 C는 주치의 제도 이므로 주치의가 속한 거주지 메디칼 그룹 내에서만 사용한다. 또 '오리지널 메디케어'는 디덕터블과 진료비 20%를 가입자가 부담해야 하고 파트 D 보험료도 별도로 내야 하므로 유지비가 매우 비싸다. 그래서 요즘 메디케어 가입자 절반은 가격이 저렴한 '원스톱' 종합 세트 '어드밴티지'를 택한다.

2023년 인슐린 가격

메디케어 가입자 중에는 당뇨병을 앓고 있는 환자들이 상당수에 달한다. 하지만 매년 폭주하는 치료비용으로 적지 않은 환자들이 의료비 부담으로 고통을 받아왔다.

내년 당뇨병 환자들이 사용하는 인슐린 가격은 최고 월 35달러로 동결된다.

인슐린 비용은 파트 D에서 제공된다. 한 연구 보고서에 따르면 2020년 파트 D의 인슐린 구입 코페이는 2달러에서 200달러까지였다.

2020년은 메디케어를 관리하는 '메디케어 메디케이드 서비스센터'(CMS)가 처음 '시니어 절약 모델'을 시작한 해로 보험회사들이 자발적으로 인슐린 가격을 35달러로 제한했다. 하지만 모든 보험이나 인슐린이 이 모델을 따르지는 않았다.

또 시간에 맞춰 인슐린을 주입해주는 인슐린 펌프는 이 자발적 모델에 포함되지 않는다. 따라서 인슐린



2021년 MAGI 수입에 따른 2023년 파트 D 추가 보험료 IRMAA (단위: 달러)

개인	부부공동	부부별도	파트 D 보험료
9만 7,000이하	19만 4,000이하	9만 7,000 이하	추가 IRMAA 없음
9만 7,000~12만 3,000	19만 4,000~24만 6,000	적용안됨	12.20 + 플랜 보험료
12만 3,000~15만 3,000	24만 6,000~30만 6,000	적용안됨	31.50 + 플랜 보험료
15만 3,000~18만 3,000	30만 6,000~36만 6,000	적용안됨	50.70 + 플랜 보험료
18만 3,000~50만	36만 6,000~75만	9만 7,000~40만 3,000	70.00 + 플랜 보험료
50만 이상	75만 이상	40만 3,000 이상	76.40 + 플랜 보험료

펌프를 사용하는 환자들은 큰 비용을 지불해야 했다.

이 자동 펌프와 인슐린은 '내구성 의료 장비'에 포함돼 파트 B에서 커버해 준다.

따라서 '오리지널 메디케어'를 가지고 있다면 파트 B 디덕터블을 내야 하고 20%를 가입자가 지불해야 한다. 그러나 메디캡 보충 보험에 가입했다면 메디캡에서 가입자 부담금을 대신 지불해 준다.

'메디케어 어드밴티지' 파트 C 플랜 가입자는 20%의 코인슈어런스 플랜이 정한 디덕터블(만약 있다면)을 내야 한다. 이 코인슈어런스는 월 54.26달러가 평균이지만 더 많은 돈을 내는 경우도 많다.

지난 9월 통과된 '인플레이션감소법'(IRA)에 따라 내년 1월 1일부터 인슐린 사용 메디케어 가입자는 월 35달러만 내면 된다.

인슐린 펌프를 사용하는 가입자는 7월 1일부터 35달러까지만 지불한다.

하지만 제2형 당뇨병을 조절하는 경구약 또는 인슐린 주사가 아닌 약품은 이에 해당되지 않는다.

권장 백신 100% 혜택

1월부터 파트 D 처방전 플랜에서 제공하는 권장 백신에 가입자 부담이 사라진다. 여기에는 대상포진(shingle) 백신도 포함된다.

지금까지는 대상포진을 맞으려면 높은 가격의 자기 부담금을 내야 한다. 보험 플랜에 따라 다르지만 40~50달러는 코페이로 내야 한다. 하지만 내년부터는 대상포진 백신은 돈을 내지 않고도 맞을 수 있다.

연방 보건후생부는 65세 이상 시니어에게 독감, 폐렴, 대상포진, 디프테리아, 파두시스, 네타너스, 경구 에파라수두 백신을 권장하고 있다. 하지만 감기, 폐렴, B형 간염만 무료로 접종이 가능하다.

고소득자의 파트 D 추가요금 인상

CMS는 내년 개별 파트 D 전국 표준 평균 보험료는 31.50달러라고 밝혔다. 파트 B 보험료와 함께 인화된 금액이다.

하지만 이 금액은 평균 보험료이므로 별도 가입 파트 D 보험료는 이

보다 훨씬 높다.

그런데 여기에서 한가지 알아둬야 할 부분이 있다.

파트 D 역시 파트 B 보험료처럼 고소득자에게는 정부에서 추가 요금을 부과한다. 이를 '수입 관련 월 조정금'(IRMAA)라고 부른다.

이 추가 요금은 오리지널 메디케어의 개별 파트 D 가입자뿐 아니라 파트 D를 포함하는 '어드밴티지' 파트 C 가입자에게도 해당된다.

가끔 "나는 파트 D가 포함된 어드밴티지 플랜에 가입해 파트 D 보험료를 내지 않는 것으로 알고 있는데 왜 돈을 내라고 하느냐"고 묻는 한 이들이 있다. 이 추가 요금은 파트 D 혜택을 받는 모든 메디케어 가입자에게 해당되기 때문이다. 또 요금 청구도 보험사가 아니라 연방정부에서 한다.

만약 파트 D에 가입하지 않는다면 고소득이라도 IRMAA를 내지 않는다.

그런데 파트 D에 가입하지 않다가 나중에 다시 가입하면 가입하지 않은 달의 전국 평균 보험료의 1%씩을 평생 보험료에 추가해 내야 한다.

참고로 파트 D가 63일 동안 없다면 이후부터는 벌금이 가산된다. 물론 평생 가입하지 않으면 벌금을 낼 필요도 없다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

메디케어 - 메디칼 무료상담

- 임플란트, 크라운, 틀니 보장
- 한방 침술 최대 보장
- 일반 건강용품 (OTC 최대 보장)
- 고급 보청기 보장

허만진

Tel. (213)700.8150 Lic. 0192211

‘메디칼 그룹 vs 보험회사’ 혼동하는 한인 많아

메디케어 보험에서 많은 한인들이 크게 혼동하는 부분이 2가지 있다.

연방정부가 직접 관할하는 ‘오리지널 메디케어’와 일반 보험회사가 운영하는 ‘메디케어 어드밴티지 플랜’ 즉, 파트 C의 차이점이다.

또 보험회사와 메디칼 그룹을 구분하지 못하는 한인들이 너무 많다.

65세가 되면 연방정부에 “내가 65세가 되니 메디케어에 가입하겠다”고 신청한다. 신청을 받은 연방정부(소셜시큐리티국)는 신원과 자격 여부를 확인한 다음 메디케어 카드를 신청자에게 보내준다. 이때부터 메디케어 보험을 사용할 수 있다.

메디케어 카드에는 병원을 커버해주는 메디케어 파트 A와 의사비를 지원해주는 파트 B가 언제부터 시작되는지 알려주는 날짜가 표시돼 있다. 또 각자의 고유 메디케어 번호가 적혀 있다.

이 카드를 ‘오리지널 메디케어’라고 부르며 카드에 적힌 날짜부터 연방정부에서 제공하는 의료 서비스가 시작되는 것이다.

오리지널 vs 어드밴티지

카드를 받은 가입자는 연방정부의 ‘오리지널 메디케어’를 계속 유지하고 사용할 것인지 아니면 일반 건강보험에서 제공하는 파트 C 즉, 어드밴티지 플랜에 가입해 저렴한 비용으로 더 많은 혜택을 누릴 것인지를 선택할 수 있다. 메디케어 가입자 절반은 요즘 오리지널 메디케어에서 나와 어드밴티지 플랜을 선택해 치과, 침술, 안경, 보청기 등등의 추가 혜택을 누리고 있다.

만약 소셜 연금을 받고 있다면 메디케어를 별도로 신청하지 않아도 소셜시큐리티국이 알아서 생일을 맞는 달 3~4개월전 메디케어 카드를 발송해 준다.

만약 직장에서 제공하는 보험이 있다면 메디케어 카드를 돌려보내면 되고 직장 보험이 끝난 후 가입 신청을 해도 벌금 없이 혜택을 누릴 수 있다.

보험회사

메디케어 ‘어드밴티지’ 파트 C 플랜을 원한다면 보험회사와 메디칼 그룹, 주치의를 선택해야 한다.

그런데 메디케어 카드를 신청하는 단계에서 미리 “A 메디칼 보험에 가입하겠습니다”라는 한인들이 의외



서울 메디칼 그룹의 LA 지역 메디케어 AEP 킥오프 파티에서 웰케어 보험 직원들이 서울메디칼 그룹에 '5스타' 증정패를 전달하고 있다.

보험회사에 주치의, 메디칼그룹 포함 확인 주치의는 매달 바뀌도 보험회사는 안돼 건강 관리는 메디칼 그룹이 모두 책임 서울메디칼 같은 대형 메디칼 그룹 유리

로 많다. 메디칼 그룹을 메디케어 건강 보험회사로 착각하는 것이다.

보험회사는 연방정부와 계약을 맺고 주치의 제도로 운영되는 ‘메디케어 어드밴티지 플랜’을 만들고 이를 가입자들에게 판매하는 회사다.

일단 가입자가 보험회사에 가입신청을 내면 보험회사는 가입자가 선택한 주치의와 그 주치의가 소속된 메디칼 그룹이 자신들과 계약관계를 맺고 있는지 확인한다.

계약 관계가 없다면 가입자의 의사와는 관계없이 보험회사는 임의로 가입자 거주지 인근 주치의를 지정해 준다. 만약 지정 의사를 원치 않는다면 다른 의사를 선택해야 한다.

의사는 매달 바꿀 수 있다. 또 메디칼 그룹 역시 주치의가 바뀔 때 마다 소속 메디칼 그룹으로 바뀐다.

하지만 메디케어 보험회사는 연중 바꿀 수 있는 것은 아니다. 특별 가입 기간(SEP, 또는 10월 15일~12월 7일 AEP기간, 1~3월 OEP 기간에만 바꿀 수 있다. 하지만 AEP기간에는 원하는 보험사를 수차례 바꿀 수 있다.

따라서 보험회사를 선택할 때는



서울 메디칼 그룹 재무담당 이사 한경모 내과의.

자신의 주치의나 치료를 받고 있는 전문가가 소속돼 있는지, 원하는 메디칼 그룹과 계약을 맺고 있는지 반드시 확인하고 가입해야 한다.

잘못 선택하면 다음 AEP 기간까지 기다려야 하는 상황이 될 수도 있다.

이런 문제는 전문 에이전트가 잘 가이드 해 줄 것이다.

메디칼 그룹과 주치의

메디칼 그룹은 보험회사가 아니다. 환자의 건강 관리와 치료를 책임지는 최일선 의사들의 협상 모임이다.

메디칼 그룹은 크게 두가지로 구분할 수 있다. ‘메디칼 그룹’과 ‘IPA’(independent practice association)다.

IPA는 각자 독립된 의사들이 모임을 만들어 건강보험 회사, 병원, 방사선과, 실험실 등등과 계약을 맺고 협상을 통해 서비스를 저렴하게 받을 수 있도록 하는 의료조직이다. 의사가 모여 일종의 바잉파워 그룹을 형성하는 것이다. 의사들마다 각

자 보험회사와 계약을 맺을 수는 없기 때문이다.

‘서울 메디칼 그룹’을 포함해 한인사회 모든 의료 그룹들이 IPA이다.

메디칼 그룹은 한 의료시설내(병원) 소속 의사들의 모임이다. 여러 곳에서 모인 독립된 의사 그룹인 IPA와는 다르다.

여기서는 통칭해 메디칼 그룹으로 부르자.

이 메디칼 그룹이 건강보험을 판매하는 보험회사와 협상을 통해 업무 협약을 맺는다. 모든 메디칼 그룹이 모든 건강보험회사와 협약을 맺는 것은 아니다. A라는 메디칼 그룹은 C라는 보험회사에 협약을 맺지 못했지만 B 메디칼 그룹은 협약을 맺어 C 보험 가입 환자를 맡아 진료할 수 있다.

따라서 보험에 가입할 때는 자신의 주치의가 소속된 메디칼 그룹과 계약 관계에 있는지 확인해야 한다.

보험회사는 환자의 주치의가 속한 메디칼 그룹에 진료 여부와 관계없이 일정 금액을 지불한다. 메디칼 그룹은 이 지불금을 가지고 환자의 1년 건강을 책임지는 것이다. 따라서 가입자들이 많은 메디칼 그룹은 재정이 튼실할 것이고 환자들이 적다면 재정이 약할 것이다.

재정이 약하면 환자들의 전문의 진료 승인에 인색하게 마련이다. 자칫 재정이 모자라 파산의 위험에 노출될 수 있기 때문이다.

서울 메디칼 그룹의 차민영 회장은 “가입자가 적은 메디칼 그룹은 보험회사에서 지급되는 총 금액도 적기 때문에 환자들에게 충분한 의료 서비스를 제때 제공하지 못한다”면서 “의료진이 많고 가입자도 많은 메디칼 그룹을 선택해야 필요한 치료를 신속히 받을 수 있다”고 말했다. 자넷김기자

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

CA Lic #0L06761

시니어
건강보험

HMO

(어드밴티지 플랜)

Supplement 플랜

(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

Cover story

오바마케어 가입자 89%가 보험료 보조 받아

주 정부 거래소 또는 'HeathCare.gov' 이용
월평균 보험료 111달러, 보조금 594달러
메디케어 파트 A 대신 가입할 수도

2022년 초반까지 미국인 1,450만 명이 오바마케어 건강보험 가입소를 통해 보험에 가입했다. 또 89%는 보험료 보조를 받는다.

보험 거래소를 자체 운영하지 않는 주의 주민들이 이용하는 'Heath Care.cov' (33개 주)를 통해 가입한 사람들은 월 594달러의 보조금을 받아 평균 보험료를 월 111달러를 내고 있다. 상당한 지원금이 아닐 수 없다.

ACA 보조금 대상은

보조금은 MAGI라고 불리는 변경된 조정 후 총수입에 따라 결정된다. 대부분 세금 보고 때 과세 소득으로 계산하는 AGI(조정후 총수입)와 유사하다. AGI에 이자 수입, 은퇴 대비 플랜 공제금 등을 합산해 MAGI를 구한다.

보조금은 연방 빈곤선 100% 이상이다. 만약 캘리포니아처럼 메디케이드(메디칼) 확대 프로그램을 시행하는 주에서는 138% 이상부터 보조금을 받는다. 그 이하 수입은 모두 메디케이드(메디칼) 대상으로 보험료를 내지 않고 무료로 치료받을 수 있다.

캘리포니아는 지난 5월부터 50세 이상 불법체류자에게 메디칼을 제공한다. 2024년부터는 나이에 관계 없이 수입이 낮은 모든 불체자가 메디칼을 받는다.

보조금은 연방 빈곤선 400%까지 가능하지만 2025년까지는 이보다 높은 수입에서도 실버 플랜 보험료를 보조 받을 수 있다. 수입의 총 8.5%까지만 보험료를 내고 나머지는 보조받는다.

수입대비 보험료 부담

수입	보험료 부담 비율
150%까지	수입의 0%(실버플랜)
FPL 150%~200%	수입의 0%~2%
200%~250%	수입의 2%~4%
250%~300%	수입의 4%~6%
300%~350%	수입의 6%~8.5%
400% 이상	수입의 8.5%

연방 빈곤선(FPL) 기준 (단위: 달러)

가족수	100%	138%	150%	200%	300%	400%
1	1만 2,880	1만 7,774	1만 9,320	2만 5,760	3만 8,640	5만 1,520
2	1만 7,420	2만 4,040	2만 6,130	3만 4,840	5만 2,260	6만 9,680
3	2만 1,960	3만 0,305	3만 2,940	4만 3,920	6만 5,880	8만 7,840
4	2만 6,500	3만 6,570	3만 9,750	5만 3,000	7만 9,500	10만 6,000
5	3만 1,040	4만 2,835	4만 6,560	6만 2,080	9만 3,120	12만 4,160
6	3만 5,580	4만 9,100	5만 3,370	7만 1,160	10만 6,740	14만 2,320
1인 추가 때	4,540	6,265	6,810	9,080	1만 3,620	1만 8,160 추가

직장보험

직장에서 충분한 수준의 건강보험을 제공하고 있다면 ACA 보조금 자격이 되지 않는다.

또 가족 역시 직장 보험이 가능하다면 보조금 지급이 안된다. 하지만 IRS는 2023년부터 이 문제를 고칠 것으로 기대된다.

고용주가 정부 규정 최소 보험을 제공한다면 세금 혜택을 받아 보험에 가입하고 고용주 역시 세금 공제로 보험료를 내 줄 것이다. 보험 거래소는 자영업자, 실직자, 또는 충분한 건강보험을 제공하지 않는 직장에 다닌다면 보조금을 지불한다.

그런데 대부분 직장은 가족까지 가입할 경우 종업원 보험료를 보조

해 준다. 하지만 보조를 해 준다고 해도 금액이 만만치 않고 아예 가족 보조를 하지 않는 경우도 많다.

IRS에 따르면 종업원 12%가 연 직장 가족 보험료로 1만 달러 이상을 내고 있다.

2014~2022년 이들 가족은 보험 거래소를 통해 보험에 가입한다고 해도 보조금 자격이 되지 않는다. 그러나 2023년부터 이 규정이 바뀔 것이다. IRS는 직장 건강보험에서 가족 문제의 원인이 되어온 2013년 IRS 규정을 바꾼다. 일정 금액 이상의 보험료를 지불해야 하는 가족에게는 거래소를 통해 보조금을 받고 오바마케어에 가입할 수 있도록 하는 것이다.

만약 가족 수입의 9.12%를 넘는 직장 보험료를 낸다면 택스 크레딧으로 거래소에서 보험에 가입할 수 있다.

메디케이드 또는 CHIP

메디케이드(메디칼) 또는 어린이건강보험프로그램(CHIP) 자격이 되면 보험료 보조금은 받지 못한다. 보조금을 받지 못해도 충분한 재정 지원을 받을 수 있기 때문이다.

CHIP은 일반 메디케이드 수입 기준보다 훨씬 높다. 자녀가 있는 가정은 연방 빈곤선 200%의 MAGI를 가지면 된다. 또 어떤 주는 300%까지도 가능하다.

자녀가 CHIP 대상이라면 자녀에게는 보조금이 지급되지 않고 다른 성인들만 보조를 받아 보험에 가입한다. 자녀는 CHIP으로 건강 보험 혜택을 받는다.

보조금 한계 연령

보조금 자격에 연령 한계는 없다. 그러나 대부분은 65세가 넘으면 보험료 없는 메디케어 파트 A를 받는다. 이런 경우 더 이상 오바마케어 보험료 보조는 중단된다.

하지만 충분한 미국 근로 기록이 없어 무료 메디케어 파트 A 자격이 되지 않는다면 보험 거래소를 통해 오바마케어에 가입할 수 있고 보조금도 계속 받을 수 있다.

돈 내고 가입하는 메디케어 파트 A 가입자

메디케어 파트 A를 돈 내고 가입해야 하는 경우도 있다. 충분한 근로 기록이 없기 때문이다. 이런 사람들은 파트 A 메디케어에 가입하지 않고 오바마케어를 계속 유지할 수 있다.

이런 경우 파트 A와 파트 B에 가입하지 않을 수 있다. 하지만 무료 파트 A 대상자가 이를 탈퇴하면 그동안 사용했던 모든 비용을 변상해야 한다.

문제는 나중에 다시 가입할 때 가입되지 않는 기간만큼 벌금을 내야 한다.

이민자 신분

보험료 보조는 미국 합법 거주자가 아니면 받지 못한다. 꼭 시민권자가 아니라도 된다. 미국에 합법 신분으로 거주하면 보험료 보조가 가능하다.

메디케이드는 많은 주가 미국에 이민온지 5년이 지나야 가능하다. 또 학생 비자 소지자도 오바마케어 신청이 가능하다.

미국 국토 안보 및 시민권 이민서비스국은 건강보험과, 식품 보조, 주택 보조는 공공 서비스 항목에 포함되지 않는다고 밝혔다. 따라서 메디케이드나 메디칼을 받아도 이민자 신분에는 영향을 주지 않는다. 하지만 양로원 또는 정신건강 치료를 받을 경우는 제외된다.

보험 보조 사례

엘라베마(35213 우편번호)에 사는 27세 릭이 HealthCare.gov를 통해 실버 플랜에 가입하면 한 달 풀 보험료는 433달러다.

그런데 릭이 2만 5,760달러를 번다고 가정해 보자. 그럴 경우 수입의 2%를 보험료로 내야 하므로 2022년 총보험료는 515달러다(0.02 x 25,760달러 = 약 515달러). 따라서 릭의 보험료는 한 달 42달러다. 미국 구호법 이전에는 수입의 6.52%를 보험료로 내야 했다. 이런 경우 릭은 연간 총 1,664달러를 내야 한다.



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	엔성 블루크로스
센트랄헬스	브랜드 뉴데이	블루월드	에트나
헬스넷	스캔	얼라이언트	클레버케어



“모기지 이자율이 올라가도 방법은 있다”

대출 은행들 신청 줄자 다양한 옵션 1년 이자율 깎아주는 바이다운드 등장 변동 이자율 늘고, 이자만 내는 모기지도 다양한 옵션 놓고 이자율, 수수료 쇼핑해야

30년 모기지 이자율이 지난 10월 20일 평균 7.2%를 기록했다. 전년 동기 대비 2배 이상 뛰어올랐다. 아마도 이자율 상승세는 당분간 지속될 것으로 보인다. 이자율이 오르면서 주택을 구입하려는 바이어들의 행보도 주춤해지고 있다.

이자율 상승으로 대출 신청이 줄어들자 모기지 은행들은 대출 업계간 경쟁을 뚫고 바이어들을 끌어 들이기 위한 다양한 옵션을 제시하고 있다.

미국에서 가장 큰 모기지 뱅커인 ‘로켓 모기지’는 최근 ‘인플레이션 버스터 프로그램’을 냈다. 첫 1년 동안은 고정 이자율에서 1% 포인트를 깎아 주는 바이다운드 프로그램이다. 7% 이자율이라면 1년은 6%로 해준다는 말이다.

또 미국 3번째 큰 ‘유나이티드 홈세일 모기지’ 같은 회사도 개별 모기지 브로커들과 손잡고 이자율 인하 프로그램을 운영하고 있다.

금융 위기인 2008년 이후 조건이 강화된 이자 페이먼트(interest-only) 대출도 자격 되는 바이어들에게 다시 제공되고 있다.

재용자가 함께 줄어들면서 올해 상반기 모기지 발주량은 2021년 대비 41%나 하락한 1조 3,800억 달러였다고 ‘미스터 세칼라’ 회사가 밝혔다. 반면 주택 모기지 판매는 5% 하락해 8,120억 달러에 그쳤다.

주택 가격은 2019년 12월부터 지난 7월까지 무려 45%나 치솟았다. 여기에 이자율 상승까지 겹쳐 주택을 구입하려는 일부 바이어는 더 이상 대출을 받지 못하는 경우도 생겼다. 큰 모기지를 받을 만한 자격이 되지 않기 때문이다.

‘내셔널와이드 모기지’ 계열사인 ‘아메리칸 홈 론스’의 캐런 로페즈 지역 매니저는 최근 주택 재용자 신청을 낸 한 주택 소유주는 6개월 전 4% 이자율이었던 때와 비교해 대출 가능 금액이 4만 달러나 적어 포기했다고 설명했다.

로페즈 매니저는 “이자율이 올라가고 있다는 것 정도는 다 알고 있지만 지금처럼 급격하게 올라갈 것으로는 상상하지

못했다”고 말했다. 많은 주택 소유자들은 이에 따라 돈을 내고 낮은 이자율을 사든지, 아니면 위험을 감수하고라도 변동 이자율을 택할 것인지 등 현재 시중에 나와 있는 옵션을 가지고 대출 가능한 옵션을 고려하고 있다고 뉴욕타임스가 최근 보도했다.

일시적 이자율 바이다운드

앞서 설명한 ‘로켓 모기지’의 고정이자율 1% 깎아 주는 방식이 대표적이다. 첫 1년(일정기간)은 고정 이자율 보다 낮은 이자율을 제공하고 1년이 지나면 원래 발주됐던 이자율로 돌아간다. 신청서를 낼 때 바이어는 되돌려지는 이자율을 받을 수 있는 자격을 갖춰야 한다.

예를 들어 40만 달러 모기지를 6.5% 30년 고정 이자율로 구입한다면 잠정 이자율은 첫 1년동안 5.5%로 낮춘다. 그러면 월 257달러의 페이먼트(연 3,083달러)가 절약된다. 1년이 지나면 페이먼트는 월 2,528달러로 다시 올라간다.

이런 일시적 바이다운은 첫 2년 동안 낮

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

은 이자율 제공 등 다른 형태로도 제공된다. 하지만 누군가는 그동안 비용에 대한 손해를 봐야 한다. 예를 들어 요즘 주택 가격을 깎아 주기 보다는 아예 셀러가 바이다운 이자율을 대신 내주는 전략을 사용하기도 한다. 셀러가 1년간 낮아지는 이자율의 차액을 대신 내주는 것이다.

포인트 구입

많은 바이어들이 돈을 내고 낮은 이자율을 구입할 수도 있다.

이 돈을 ‘모기지 포인트’ 또는 ‘디스카운트 포인트’라고도 부른다. 보통 모기지 이자율과 함께 대출 회사가 제시한다. 보통 ‘원포인트’는 모기지의 1%를 말한다. 돈을 내고 1%의 모기지 이자율을 낮춘다는 말이다.

미국 10대 모기지 대출업체 (2022년 상반기)

순위	대출업체	시장 점유율(%)	규모(달러)
1	로켓 모기지	6%	890억
2	웰스 파고	5	720억
3	유나이티드 홈세일 모기지	5	690억
4	페니맥 파이낸스	4	600억
5	체이스	4	580억
6	뉴레스	3	380억
7	론디포 닷 컴	3	460억
8	게런티 레이트	2	330억
9	뱅크 오브 아메리카	2	310억
10	US뱅크	2	300억

자료: 인사이드 모기지 파이낸스



예를 들어 30년 고정 모기지가 10월 1일 기준으로 6.7%이고 35만 달러 모기지에 0.9포인트 3,150달러를 제시했다고 가정해 보자. 모기지 공사 ‘프레디 맥’에 따르면 만약 포인트를 지급하지 않겠다고 한다면 모기지 이자율은 6.74%가 된다.

집을 사서 오래동안 살겠다고 한다면 0.9% 포인트의 돈을 내고 이자율을 그만큼 낮추는 방법도 좋은 옵션일 것이다.

변동 이자율

변동 이자율(ARM)로 이자율을 낮출 수도 있다. 첫 수년 동안(5년, 10년)은 낮은 이자율을 받고 나중에 그때 이자율로 매년 이자율을 조정하는 방식이다. 위험 부담은 더 크지만 많은 사람들이 변동 이자율을 택한다.

9월 9일 기준으로 모기지 승인의 11%가 ARM이었다. 1년전에 비해 2.5% 늘었다고 모기지 마켓 추세 분석 회사 ‘블랙 나이트’가 분석했다.

프레디 맥에 따르면 9월 29일 평균 5년 ARM은 5.3%(모기지의 0.4% 수수료 포함)이고 30년 고정은 6.7% 이하 이자율(0.9% 포인트)이다. 40만 달러 모기지 대출을 ARM으로 받으면 월 360달러를 절약한다.

첫 고정 기간이 길수록 바이어들에게 유리하다.

고정 기간이 지나면 바이어들은 이자율 시세에 따라 고정 이자율로 재 융자할 수 있다. 이자율이 더 올라가면 더 많은 돈을 낼 것이고 다행히 낮아지면 적게 낼 것이다.

이자만 내는 대출(Interest-Only Loans)

모기지를 받으면 원금과 이자를 동시에 페이먼트로 갚아 나간다.

하지만 원금이 아니고 이자만 내는 것을 말한다. 보통 일정 기간동안만 지속되는데 최대 10년까지다. 당연히 페이먼트가 줄어든다.

약속 기간이 지나면 원금과 이자를 동시에 내야 하므로 페이먼트는 크게 뛰어오르게 된다. 하지만 보통 변동 이자율 방식이기 때문에 이자만 내는 기간이 끝나면 곧바로 변동으로 전환돼 매년 이자율이 바뀐다. 페이먼트 부담은 늘어난다.

집값을 감당하지 못하는 사람이 모기지를 받아 이자만 내는 대출을 받았다면 당연히 상당한 위험을 감수해야 하는 방법이다. 그런데 요즘은 돈 많은 사람들이 현금 유동성 확보를 위해 많이 사용하고 있다.

견적 받기

포인트와 수수료 이자율 등 모기지를 쇼핑할 때 일반인이 쉽게 비교해 보기는 매우 어렵지만 몇 가지만 알면 쉬울 수도 있다.

예를 들어 3개 대출 회사에서 견적서를 받고 싶다면 같은 날 동시에 넣는 것이 좋다. 날짜가 다르면 이자율이 바뀔 수 있기 때문이다.

모기지 연 이자율(APR), 대출 이자율, 포인트, 기타 수수료 등을 비교해 본다.

모든 대출 은행들은 정확한 주소와 주택 가치, 원하는 모기지 금액 등의 정보를 받으면 표준화된 견적서를 제공한다. 소비자 재정정보보호국에 따르면 이들 정보에 대한 보충 서류를 대출 은행에 제출할 필요는 없다.

하지만 일반적 견적보다 좀 더 자세한 정보를 원한다면 구체적인 자료를 제출하는 것도 한 방법이다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

IRA 적립금 연간 최대금액 6,500달러로 상향

2019년 이후 처음, 50세 이상 7,500달러까지
2023년 401(k) 등 직장플랜 최대 2만 2,500달러
로스 IRA 적립 가능 수입도 올해보다 소폭 올려

직장 은퇴대비 저축 플랜 401(k)와 개인 은퇴 저축 IRA의 2023년 적립 한계가 오른다.

연방국세청(IRS)는 개인 은퇴 저축 계좌 IRA 적립 한계는 6,500달러로 오른다고 발표했다. 2022년 한계는 6,000달러다.

또 50세 이상에 적용되는 추가 적립금(catch-up)은 1,000달러로 변함이 없다. 이에 따라 50세 이상 은퇴저축계좌를 가지고 있다면 연간 7,500달러까지 적립이 가능하다.

직장에서 제공하는 401(k) 연간 최대 적립금은 2023년 2만 2,500달러로 오른다. 2022년은 2만 500달러에서 2,000달러 상향됐다.

50세 이상은 추가로 7,500달러를

더 적립할 수 있다. 올해까지는 최대 6,500달러까지 더 적립할 수 있다. 따라서 50세 이상의 직장인이 401(k)를 가지고 있다면 2023년 최대 3만달러까지 적립할 수 있다.

이 적립금 상향은 교사 등 비영리 기구의 403(b) 플랜과 대부분의 457 플랜, '트리프티 세이빙 플랜' (Thrift Savings Plan)에도 동일하게 적용된다.

IRA 적립금 한계는 2019년 이후 변함이 없었다. IRA는 직장 은퇴 저축플랜이 없는 미국인들의 은퇴 준비를 위한 매우 중요한 수단이어서 이번 인상은 매우 큰 도움이 될 것으로 예상된다.

그런데 IRA에 꼭 적립금 한계만큼



만 입금시킬 수 있는 것은 아니다. 이보다 더 많은 금액을 적립할 수 있다. 다만 전통 IRA의 경우 그 이상 적립되는 금액은 세금 유예 혜택을 받지 못한다. 또 추가된 적립금에 대해서는 일종의 벌금이 가해진다. 모

든 초과 금액을 찾아 쓸때까지 매년 6%에 해당하는 세금을 추가로 내야 하는 불이익을 당한다.

한편 세금을 낸 후 순수입으로 모으는 '로스 IRA'는 일정 수준 이하의 근로 소득자에 한해서만 적립이

가능하다.

로스 IRA 적립을 위해서는 13만 8,000달러 이하여야지만 2023년 최대 6,500달러(50세 이상은 7,500달러)까지 적립할 수 있다. 만약 부부라면 21만 8,000달러 이하까지만 가능하다.

개인 13만 8,000달러부터 15만 3,000달러(올해까지는 12만 9,000~14만 4,000달러), 부부 21만 8,000달러부터 22만 8,000달러까지(2022년은 20만 4,000~21만 4,000달러)의 수입인 경우 적립 가능한 금액이 점차 줄어들다가 최대 수입이 넘으면 적립이 허용되지 않는다.

고용주 제공 IRA의 SIMPLE어카운트 역시 개인 최대 적립금은 1만 5,500달러로 상향됐다.

이외 은퇴 저축플랜 적립금에 대해 택스 크레딧을 받을 수 있는 수입 역시 상향 조정됐다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

과학

네안데르탈인 일가족 DNA로 생활사 추측 가능

시베리아 동굴서 굶어 죽은 11명 친족 확인
20명 미만 친족 그룹으로 집단생활
여성 60~100%는 임신 전 다른 그룹 이동
유럽에 살던 네안데르탈인 생활사 연결 고리 과제

현생 인간과 가장 가까운 고대 인류 네안데르탈인에 대한 고고학적 궁극정은 아직도 풀리지 않은 채 미스터리로 남아 있다.

우리 인간 즉, 현생 인류와는 어떤 관계가 있는지 그들은 왜 갑자기 사라졌는지 등등.

고대 인류 네안데르탈인은 40만년부터 4만여 년 전까지 유라시아에 거주했던 인간과 가장 유사한 직립 보행 영장류다. 아프리카에서 유럽으로 이주한 현생 인류 ‘호모 사피엔스’ 보다도 훨씬 전부터 이들은 유럽에서 살고 있었다.

지금도 아프리카를 제외한 지역의 인간의 피에는 네안데르탈인의 피가 섞여 있다는 연구 결과도 나온다.

이들이 고고학의 무덤으로 사라진 이유에 대해서는 다양한 가설이 많지만 어느 하나 확실한 것은 없다. 급변하는 기후 변화에 견디지 못했다, 또는 아프리카에서 올라온 현생 인류에게 도살당했다, 현생 인류와 흡수됐다는 등등.

첫 일가족 DNA 분석

처음으로 고대 인류 네안데르탈인의 굶어 죽은 일가족 화석 잔해가 시베리아 동굴에서 발견됐다.

시베리아의 한 동굴에서 나온 화석을 분석한 과학자들은 동굴 화석이 아버지와 그의 10대 딸 그리고 가까운 사촌 정도로 예상되는 친척 등 일가족이라고 확인했다. 일가족 DNA가 무더기로 분석된 것은 이번이 처음이다.

학회지 ‘네이처’에 지난 10월 19일 발표된 논문은 11명의 굶어 죽은 친인척의 DNA가 나왔다고 밝혔다.

논문에 따르면 25년간 네안데르탈인의 숨겨진 진실을 파헤쳐온 스웨덴 유전학자 스반테 페보와 그의 연구팀이 동굴 바닥 먼지에서 복구한 뇌세포의 DNA를 복원했다.

앞선 10월 3일 페보 박사는 현생 인류에 네안데르탈인의 피가 섞여 있다는 유전적 자료로 노벨생리의학상을 받은 인물이다.

독일 라이프치히 막스플랑크 진화인류학연구소 소장인 페보는 “동굴 속 뼈조각, 동굴 속 침전물, 이제는 일상화된 여러 가지 다른 물질에서 아버지와 딸을 발견할지 몰랐다”면서 “놀라운 여행(과정)이었다”고 소회를 밝혔다.

친족 중심의 소그룹 생활

이번 연구는 러시아 시베리아의 차기르스카야라고 불리는 한 동굴에서 시작됐다. 러시아 과학대학의 고고학자들은 2007년부터 네안데르탈인의 뼈조각과 치아를 발굴해 왔다. 이들은 동굴에서 도살된 들소의 뼈와 함께 9만여 종의 석기 도구를 함께 찾아냈다.

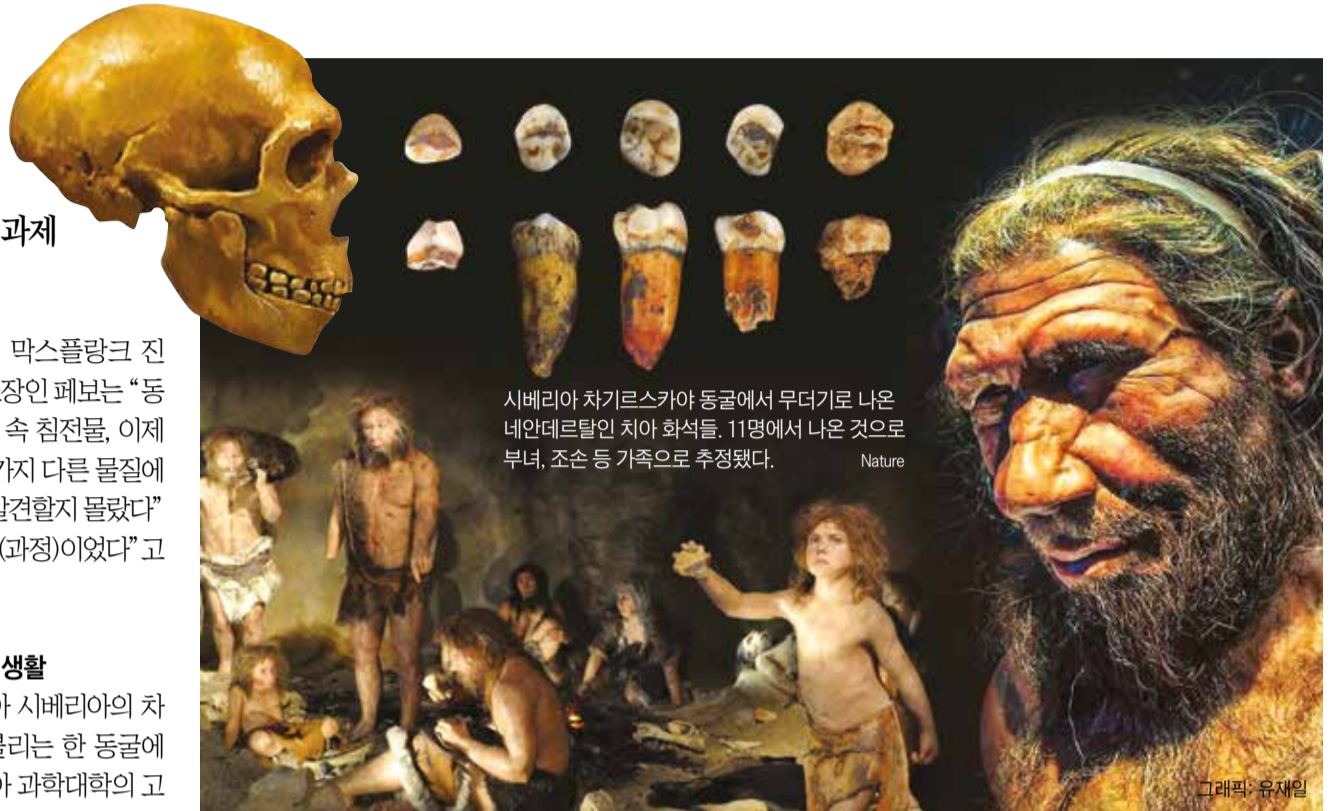
이 동굴은 네안데르탈인들의 한 계절용 주 거처로 사용돼 온 것으로 추정된다. 이들은 매년 인근 목초지로 이동하는 들소들을 따라와 사냥하기 위해 차기르스카야 동굴로 이동해 온 것으로 생각된다.

지난 2020년 페보와 그의 연구팀은 차기르스카야에서 발견된 자료로 첫 DNA를 분석한 결과를 발표해 학계를 놀라게 한 적도 있다. 네안데르탈인 여성의 손가락 뼈조각에서 완전한 유전체를 복원한 것이다. 이 여성의 유전자로 그녀가 데니소바로 알려진 또 다른 시베리아 동굴(차기르스카야로부터 65마일 거리)의 네안데르탈인이 아니라 무려 3,000마일 이상 떨어진 동유럽 크로아티아의 네안데르탈인과 더 근접해 있음을 보여준다. 장거리를 이주해 온 여성의 후손이다.

조금 복잡하겠지만 결론적으로 시베리아의 네안데르탈인은 같은 집단 소속이 아니라는 말이다. 최소 두 차례 유럽에서 먼 동쪽으로 확대 이주했다는 것이다. 처음에는 데니소바로, 이후 수만 년 후에는 차기르스카야로의 이주다.

동일 먼지층 화석들

연구팀은 그 동굴 속의 다른 화석들을 이용해 실험을 계속했다. 결국 6



시베리아 차기르스카야 동굴에서 무더기로 나온 네안데르탈인 치아 화석들. 11명에서 나온 것으로 부녀, 조손 등 가족으로 추정됐다. Nature

이번에 실제 네안데르탈인 가족 화석이 처음으로 발굴됐다. 독일 메트만에 있는 네안데르탈인 박물관의 가족 복원상. 네안데르탈인 박물관

명의 성인과 5명의 어린이 등 11명으로부터 DNA를 복원했다. 석기도구, 들소 뼈 등 모든 화석들이 동굴 속 동일 침전층에서 발견됐다.

이번 연구의 공동 저자로 UC 버클리에서 박사후 과정 연구원으로 있는 러우릿스 스코브는 “고고학자들은 이를 ‘짧은 기간’이라고 부른다. 뼈들이 지질학적으로 짧은 기간 내에 쌓인 먼지층에 갇히게 된다는 말이지만 이 짧은 기간은 2천 년 정도를 의미한다”고 말했다.

스코브 박사는 이들 11명은 모두 친인척이어서 동일한 기간에 살고 있었다고 생각된다고 말했다.

이들은 DNA를 스캔해 발견된 변이와 모계로만 전해지는 미토콘드리아 DNA를 분석해 이들의 관계를 찾아냈다. 여기서 발견된 아버지와 다른 성인 남성 2명은 가까운 인척이고 또 다른 성인 여성과 남성은 DNA 공유부분이 많아 관계가 있음을 알게 됐다.

스코브 박사는 동굴 내 네안데르탈인의 인척 관계로 미루어 이들은 모두 한꺼번에 죽음을 보여준다고 말했다.

각자 다른 때에 죽었다면 매년 같은 동굴로 돌아와 각자 죽은 사람을 묻어 줬을 것이지만 이런 시나리오는 아닌 것 같다고 그는 설명했다.

지난 2010년 스페인의 한 연구팀은 4만 9,000년 전 스페인의 한 동굴이 무너져 안에 거주하고 있던 12명

의 네안데르탈인이 매몰돼 동시에 숨졌다는 증거를 발견했다고 발표한 바 있다. 하지만 스코브 박사는 시베리아 차기르스카야 동굴에서는 이런 재해의 증거는 없었고 단지 어떤 해 일족들이 들소 사냥에 실패하면서 추운 겨울 동안 굶어 죽은 것으로 생각된다고 밝혔다.

여성은 절반 이상은 다른 곳 이주

11명의 차기르스카야 동굴 일족들은 인근 데니소바 동굴 네안데르탈인과의 유전적 연관성을 보이지 않았다. 하지만 스코브 박사 등 연구팀은 인근 세 번째 동굴인 오클라드니코브와의 연관성을 찾아냈다.

오클라드니코브 동굴에서 찾아낸 2개의 화석에서 차기르스카야 동굴의 유전자와 연관이 있었다. 이들 연구팀은 2개 동굴의 13명의 네안데르탈인을 결합해 전체 인구의 한 유전적 프로필을 만들었다. 남성은 태어난 그룹에 머무는 경향이 많지만 여성은 자녀를 출산하기 전 다른 그룹으로 이동한다. 네안데르탈인 사회에서도 여성은 한 무리에서 다른 무리로 이동함을 확인했다.

스코브 박사는 “어떤 무리에서도 여성의 60~100%는 실제 다른 무리에서 온 것을 추정한다”고 말했다. 하지만 유전적 다양성을 볼 때 그다지 많은 무리는 아니고 시베리아에는 대략 1,000명 이내의 작은 무리들이 여러 친족으로 나뉘어 살아갔던

것으로 추론된다.

유전적 다양성이 부족한 점으로 미루어 시베리아에는 20명 이내의 작은 무리들이 흩어져 살고 있었음을 알 수 있다는 것이다. 따라서 전체 시베리아 거주 네안데르탈인의 매우 적어 1,000명 미만으로 추정된다. 스코브 박사는 “현재 멸종 위기에 놓인 산악 고릴라의 개체수와 비슷하다”고 설명했다.

시베리아 소수 네안데르탈인

연구에 참여하지 않은 더블린 트리니티 칼리지의 라라 캐시디 유전학자는 이번 연구는 단지 네안데르탈인의 주거 환경 중 가장 동쪽 끝에 살았던 무리의 사회적 구조를 밝혀낸 것일 수 있다고 확대 해석을 경계했다.

그는 혹독한 시베리아의 겨울로 인해 다른 곳보다 네안데르탈인의 인구가 매우 적었을 것이며 유럽이나 중앙아시아 지역의 네안데르탈인 그룹의 DNA를 확인해야 전체 그룹이 어떤 생활을 했는지 확실히 알 수 있을 것이라고 덧붙였다.

그녀는 “더 많은 화석들이 발견될 것이다. 따라서 이번 연구는 확실히 이정표적 사건”이라고 축하했다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

이미 미국 불황 시작? 희망을 갖자

미국 경기가 혼란스럽게 움직이고 있다. 연방정부가 공격적인 금리 인상을 단행해도 물가의 널뛰기는 그칠 줄 모르고 계속되고 있다. 이를 다잡기 위해 정부는 또다시 큰폭으로 금리를 올릴 것이다.

일각에서는 경기 침체가 멀지 않았다고 또는 지금이 불황이라는 분석도 내놓지만 중간선거가 끝나도 조만간 미국 경기가 정상 궤도로 재진입하기는 어렵다는 게 전문가들의 한결 같은 예상이다. 하지만 희망도 있다. 불황이 오더라도 장기간에 걸쳐 우리의 목줄을 죄지는 않는다는 것이다.

뉴욕 타임스는 연방정부의 목표는 과열된 경기 성장을 늦춰 인플레이션을 낮추는 것이고 이 정책 일부는 아주 잘 진행되고 있다고 보도했다. 큰 걱정은 하지 않아도 된다는 긍정적인 메시지와 함께.

불황은 언제 끝나는지 모르고 '획' 지나갈 수 있다는 것이다. 지금 투자 상품으로 먹고 살아야 한다면 고정 수입의 안전 자산이 필요하다. 하지만 10년이상 장기 투자의 각오와 자본이 있다면 지금이 투자의 적기라고 전문가들의 말을 이용해 신문을 조언했다.

10개 경기동향지수 연속 하락

미국 비영리 민간 조사기구인 '컨퍼런스 보드'는 지난 9월말 10개 경기동향지수가 6개월째 계속 하락하고 있다고 밝혔다.

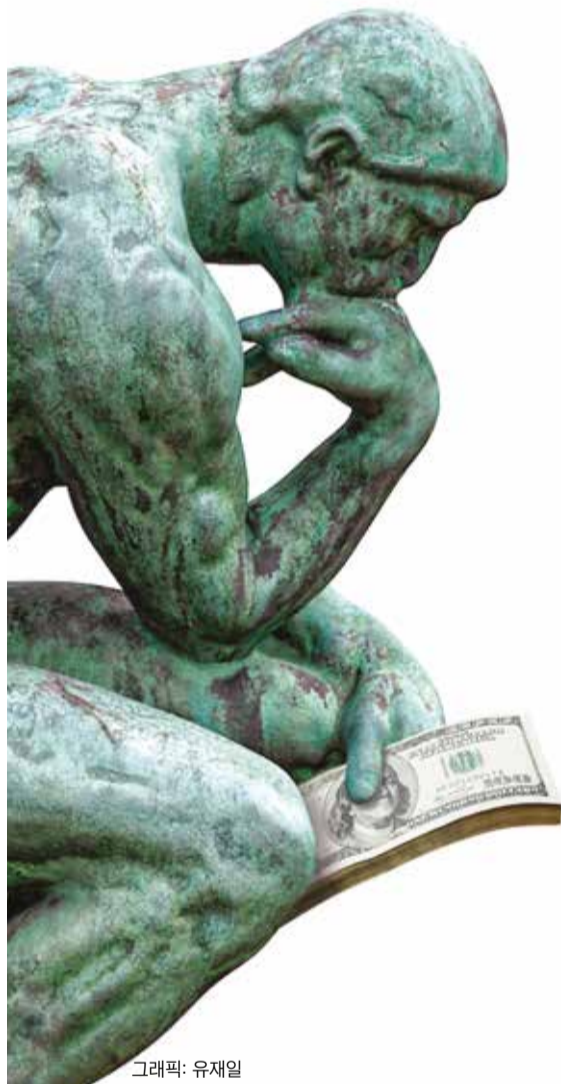
제조업 활동을 보여주는 구매관리자 지수만 10개월 동안 2개월만 상승했다. 그럼에도 불구하고 인플레이션은 줄어들지 않는다. 지난 9월 까지 올해 소비자 물가는 8.2% 상승했다. 결국 연방정부는 금리를 계속 공격적으로 올릴 것이다.

이같은 예상에 미국 500대 기업의 실적을 모니터링 하는 S&P 500 지수는 올 초반까지 14%나 오르더니 3분기 들어서면서 5.3% 폭락했다. 하락 장세는 8월 말 열린 경제 회의 이후 속도를 내기 시작했다.

미국의 경제 대통령 제롬 파월 연방 준비제도이사회 의장은 와이오밍 잭슨홀에서 열린 연례 경제 회의에서 인플레이션을 45차례나 언급하면서 연방 목표는 2%로 끌어 내리는 것이라고 말했다.

그의 이 발언으로 채권 수익률은

**고정수입 안전자산 확보 중요
빠르면 내년 초 회복세 분석도
중간선거 이후에도 둔화 계속
불황 언제인지 모르게 될 수도**



그레픽: 유재일

뛰고 채권 가격은 하락했다(수익률과 가격은 반대로 간다). 미국 10년 만기 국채 수익률은 8월초 2.6%에서 9월 4%로 크게 뛰어 올랐다. 수익률이 오르면 이자율도 오른다. 연방 정부가 중앙금리가 5%에 도달할 때까지 자금 시장을 더욱 옥죄일 것이라는 예측 때문이다.

고금리만 투자 시장의 고민거리가 아니다. 최근 미국 달러는 주요 외환 대비 20년만에 최대치를 기록했다. 달러가 강해지면서 해외 여행자는 큰 이득을 보겠지만 미국산 수출 상품과 서비스는 국제 시장에서 더 가격이 오르게 된다. 해외 인플레이션은 더 가속되고 많은 미국 비즈니스가 피해를 입게 된다. 이로 인해 미국의 불황 가능성은 더 높아진 것이다. 설상가상으로 러시아의 우크라이

나 침공으로 서유림이 옮겨올 에너지 대란을 겪을 것이라는 예측이 고조되고 러시아 푸틴은 핵무기 사용 위협으로 주식시장을 더욱 경직시키게 될 것이다.

연방정부가 공격적인 금리 인상을 완화시킨다면 시장은 다시 활황세로 전환되겠지만 득보다는 실이 더

많다고 경제 전문가들은 입을 모은다. 경제성장은 둔화되는데 물가만 오르는 '스태그플레이션'의 위험이 고조되기 때문이다.

투자 전략

그렇다면 내 돈은 어떻게 되나. 많은 한인들이 궁금해하는 부분이다.

현재 가지고 있는 주식 수입에 의존해 산다면 의심할 여지없이 안전한 고정수입 자산을 찾아 가야 할 것이다.

하지만 10년 이상 장기간 기다릴 수 있는 자본과 배짱이 있다면 주식과 채권을 계속 사들이고 오를 때까지 가지고 있는 것이 최상의 투자가 될 수 있다. 상황이 더 악화되더라도.

지금 불경기?

준 공공 단체인 '전국경제연구소'는 불경기를 '경제 전반에 걸쳐 경제 활동이 심각한 수준으로 줄어들고 이 현상이 수개월 이상 더 지속되는 것'으로 정의했다.

전통적 불경기는 수백만명의 근로자를 실직상태로 몰아낸다.

하지만 지금의 실직률은 3.5%로 지난 50년내 가장 낮은 수치다. 현재까지는 전통적 불경기의 모습과는 다르다.

블룸버그는 내년 불경기 가능성을 100%로 확신한다. 인플레이션과 연방준비제도와 지역 중앙은행들의 공격적인 인플레이션 완화 정책이 주요 원인이라는 것이다. 당연히 경제 성장은 둔화된다.

따라서 생활비 지출을 위한 충분한 자금을 확보해 두는 것이 매우 중요하다.

일단 투자할 준비가 된다면 많은 전문가들은 전체 마켓 상황을 파악할 수 있는 인덱스 펀드의 저가주 및 채권 투자를 추천한다.

이미 불경기?

아예 불경기라면 오히려 더 좋은 현상이라는 전문가들도 많다.

내년 어느 시점에 불경기가 올 가능성이 있다는 한 독립 마켓 연구회사 '네드 데이비스 리서치'는 추론했다. 이 회사 미국 수석 분석가 에디 클리슬드는 한 인터뷰에서 주식 시장은 전형적으로 11월 중간선거가 끝나고 나면 반등하지만 2023년 불황은 이 기대를 억누르게 될 것이라고 말했다.

그는 따라서 현재 미국은 불황이거나 조만간 올 것이고 이 불황은 2023년 초반에 끝날 것이라는 희망적인 시나리오를 제시했다. 물론 모든 전문가가 동의하지는 않는다.

장기 전망

궁극적으로 인플레이션이 완화되면 연방정부는 이자율을 낮출 것이다.

하지만 언제 가능한지 모른다. 아무도 실시간 경제 사이클의 주요 변화를 확실히 점칠 수 없다. 따라서 불황에서 벗어나 막 성장을 시작하는 시기를 놓칠 수 있다.

이런 불안감이 있다면 시장이 나쁠 때 주식을 팔지 말고 가지고 있는 것이 좋을 수 있다.

1928년 이후 활황 장세로 돌아선 첫달 평균 15.2%가 올랐다. 첫 3개월 동안 31.6%가 올랐다. 주식 상승은 종종 경제 전망이 암울 할 때 시작된다.

기본적으로 과거 역사를 거울삼으면 희망을 볼 수 있을 것이다. 시장은 회복될 것이다. 회복후 장기간 상승세를 탄다. 지금의 고통은 앞으로 탄탄대로를 달리기 위한 신고식으로 생각하자. 하지만 언제 이때가 올지 모르지만 반드시 오고야 한다고 뉴욕 타임스는 정리했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

부
배
가
고
배
?

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

은퇴

노인 빈곤률 다시 상승세 탈까 우려

은퇴준비 안된 예비 은퇴자 많아
독신은 부부보다 은퇴 수입 더 어려워
은퇴 늦추고, 연금 마련등 대책 필요
독신 수입 2만 2,476달러 돼야 생활비 조달

1960년대 미국의 메디케어와 메디케이드가 시작될 때만해도 미국 시니어 3분의 1은 가난하게 살았다. 그런데 2020년까지 이 수치는 9.5%로 하락했다. 지난해까지 전반적인 미국인 생활 수준은 상승했다. 그러나 가난하게 사는 시니어들은 오히려 10.7%로 다시 올랐다.

이에 대해 전문가들은 시니어들의 빈곤률이 확대되는 것이 아닌가 우려하고 있다. 뉴욕타임스는 팬데믹을 거치면서 빈곤층으로 떨어지는 시니어들이 많으며 실태를 보도했다.

시니어 빈곤은 코로나 팬데믹이 가장 큰 원인으로 지적된다. 65세 이상 시니어들은 자녀가 있는 가정에서 받는 자녀 팬데믹 크레딧도 받지 못한다. 또 나이든 근로자들은 코비드 19로 인해 다른 연령대보다 더 많이 직장을 잃었고 또 재취업도 어렵다.

빈곤 노인 늘어

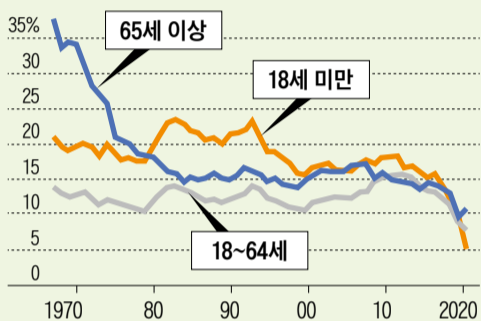
월터 콕스(64)는 오크라호마 톨사의 한 자동차 딜러에서 시간당 9.50달러를 받으며 정비사로 일했다. 이 돈으로는 두아이 키우기도 힘들어 돈을 모아주지 못했다. 그는 2020년 힘든 육체노동과 무례한 고객들을 피해 일을 그만뒀다. 그나마 부인과 함께 소셜시큐리티베니핏(소셜연금)등을 포함해 2021년 월 약 2,000달러 정도 수입을 얻을 수 있었다.

그런데 부인이 아픈 장모를 돌보기 위해 이혼하고 뉴멕시코로 떠났다.

결국 콕스는 월 765달러의 소셜연

연령대별 빈곤율

2021년에는 모든 사람들이 빈곤율이 감소했지만, 15년 만에 처음으로 젊은 연령층을 뛰어 넘는 노인들이 증가했습니다.



자료: 인구 조사국 및 컬럼비아 빈곤 및 사회 정책 센터

금 수표로만 살아야 하며 65세 이상 독신의 연방 빈곤선 연 1만 2,996달러 밑으로 떨어지는 빈곤한 생활을 시작했다. 부족한 돈을 채우기 위해 간혹 남의 집 잔디를 깎아주지만 평소 생각했던 은퇴 생활과는 거리가 먼 생활을 하고 있다. 그는 은퇴하면 옐로스톤 국립공원 자동차 여행과 같은 여행을 꿈꿨다.

콕스는 “글자 그대로 자동차 개스, 식품 구입, 유틸리티 비용 등 낼 돈이 많아 제대로 쓰지 못하고 있다”고 말했다. “이혼을 한 후 모든 것이 빈곤해졌다”고 말했다.

연방정부는 2023년 소셜시큐리티 페이먼트가 8.7% 인상된다고 발표했다. 많은 은퇴자들에게는 매우 고무적인 소식이다.

그러나 지금 은퇴하는 사람들은 종종 소셜연금에만 의존해 살아간다. 원래 소셜 연금의 의도는 아니었다.

은퇴자금 부족

나이든 근로자들의 임금은 지난 수 년동안 다른 연령대와 비교해 증가 비율이 낮아지고 있다. 또 401(k) 구좌가 없거나 충분한 돈을 넣지 못하는 시니어들도 많다.

많은 회사들이 지난 수십여년간 직장 펜션을 없애 버리고 각자 알아서 적립해야 하는 401(k)로 전환하고 있다.

은퇴 전문 뉴스쿨 테레사 길라더치 경제학교수는 “각자 알아서 해야 하는 연금 시스템에 의존해 사는



시니어들이 더 늘어나고 있다”면서 “일시적인 문제는 아니다”라고 단언했다.

미국의 시니어 빈곤층이 크게 줄어들었다고는 하지만 기타 선진국과 비교하면 여전히 높은 수준이다. OECD(경제협력개발기구)에 따르면 미국의 시니어 평균 빈곤률은 흑인과 히스패닉 여성에서 훨씬 더 높게 나타났다. 5명당 1명꼴로 2021년 빈곤선 이하로 떨어져 있다.

특히 수십만명의 시니어들이 코비드 19로 인해 배우자를 잃으면서 빈곤층으로 떨어지는 독신 노인들이 많아졌다. 또 노인들의 가진 부채도 만만치 않다. 대공황 이후 노인들의 부채는 더 많아지고 있다.

65세 이상 시니어 4명당 1명은 연방빈곤선 150%(1만 9,494달러)에도 미치지 못하는 수입으로 혼자 살아가고 있다.

매사추세츠 보스턴 대학이 노년학과에서 개발한 ‘노인 지수’(Elder Index)에 따르면 모기지 부채 없이 기본 생활비를 조달할 수 있는 건강한 독신 시니어의 수입은 2만 2,476달러로 나타났다.

혼자 사는 빈곤 노인

버지니아 블루리지 마운틴의 작은 마을 깬럭스에서 홀로 살고 있는 하니타 브라운(77)은 농부의 딸로 공인 간호보호사, 어린이학교 교사였다. 남편은 동네 섬유 공장에서 일을 하면서 2 자녀를 키웠고 또 집과 함께 은퇴자금도 꽤 모았다.

그런데 브라운은 알츠하이머 진단을 받은 엄마를 돌보기 위해 직장을 그만뒀다. 설상가상으로 남편이 전립선암으로 노스캐롤라이나 윈

스턴-살렘 병원으로 장거리 치료를 받으러 가곤 했다.

브라운은 “돈이 쪼들리기 시작했다”고 말했다. 남편은 2019년 숨졌다. 또 자동차 페이먼트를 내야 하고 남편의 병원비를 갚아야 했다. 집 에퀴티에서 돈을 뽑았고 매달 4번째 수요일 나오는 소셜 연금 1,465달러로 지출을 해야 한다.

얼핏 보면 빈곤선 이상의 수입으로 보인다. 그러나 3년전 분실한 틀니도 다시 하지 못하고 1탱크에 250달러 하는 난방비 조달도 힘들다. 지금은 나무를 태우는 스토브로 바꾸었지만 밤이면 심한 추위에 관절염이 도져 힘든 생활을 하고 있다.

브라운은 “수입과 지출을 들여다 보면 매번 벼랑에 선 듯 하다”고 말했다. 가끔 아들이 방문해 50달러를 내 놓고 가지만 큰 도움은 되지 않는다.

브라운은 카운티 정부 보조를 받으면서 근근이 살아가고 있다.

은퇴 미루기

2022년 연방 노동부는 일반 비즈니스 업주 72%가 직장에서 제공하는 은퇴 저축 플랜을 제공하고 있지만 직장인 56%만이 가입해 있다.

이로 인해 시니어 가정의 5분의 1은 소셜 연금을 수입의 80%로 의지해 살고 있다.

특히 요즘 401(k)를 가진 은퇴자들은 증권 시장의 폭락으로 인해 향후 어떤 수입을 가지고 살아가야 할지 재정비해야 한다.

밀레니얼 세대는 이보다 더 심각하다. 학자금 부채로 인해 이전 세대보다 은퇴를 대비한 수입이 더 적기 때문이다.

결국 은퇴 플랜이 없는 사람들은 60대, 70대까지 은퇴를 미루고 일을 해야 한다.

전미노인재단 AARP의 에밀리 알렌 회장은 너무 많은 시니어들이 자신의 은퇴후 수입 능력을 과대평가해 직장을 그만두면서 어려움에 봉착한다고 말했다.

알렌 회장은 “직장을 그만뒀다가 다시 복귀하는 시니어들은 원래 받았던 임금보다 더 적은 임금을 받는 직업을 갖곤 한다”면서 “직장을 가지고 있을 때는 쉽게 다른 직장을 구할 수 있다”고 말했다.

존김기자

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



달러 강세로 해외 여행 떠나는 미국인 늘어

달러 대비 원화 환율 1,430원 돌파 내년 인플레이션 잡힐 때까지 계속될 듯 세계 시장 혼란으로 달러투자 늘어

요즘 달러가 강세다. 특히 한국과의 달러대 원화 환율은 금융위기였던 2009년 이후 처음으로 1400선을 돌파해 10월말 현재 1430원대를 기록하고 있다. 700달러를 1,000달러처럼 쓸 수 있다.

달러 강세는 한국과의 환율에서 나타나는 현상만은 아니다. 유럽의 유로화 대비에서도 달러와 유로화가 1대 1로 맞짱을 뜨게 됐다. 올 초 반만 해도 달러대 유로화의 비율은 1유로 대 1.3달러로 달러의 약세였다. 1달러를 유로화로 환산하면 0.7 유로에 그쳐 유럽여행에서 커피 사 먹기도 겁날 정도였다.

하지만 지금은 전혀 다른 현상이 벌어지고 있다. 유로화뿐 아니라 경

쟁국인 일본과 중국, 캐나다 등 전세계 통화에서 달러가 으뜸을 차지하고 있다.

요즘 달러를 들고 나가면 해외에서 큰소리 치며 돈을 쓸 수 있다. 팬데믹 걱정만 뺀다면 한국과 일본 등 해외여행의 적기가 아닐 수 없다.

금리 인상으로 달러 투자 늘어

그렇다면 왜 달러가 이처럼 강세를 보일까.

미국 언론 보도를 종합해 보면 미국 연방준비제도가 인플레이션을 잡기 위해 단기 정책 금리를 대폭 올리고 있고 세계의 경제, 식량, 에너지 상황 등 모든 것이 혼란스러운 것이 원인으로 꼽힌다. 미국의 단기 금



리 인상으로 경기가 침체될 것이라는 우려도 있지만 고용 지수는 오히려 3.5% 이하를 유지하며 불안한 침체 분위기의 버팀목을 해 주고 있다.

금리가 오르고 국제 투자 시장이 불안해지면서 투자 자본이 안전 지

역인 미국 시장으로 몰리게 되고 전세계 투자세력들은 든든한 미국의 달러화에 대한 투자를 늘리고 있다. 달러의 가치는 더욱 상승한다.

하지만 해외 경쟁국은 미국처럼 금리를 올리지 못한다. 경기 불황의

위험 때문이다.

유럽은 러시아의 우크라이나 침공과 겨울 에너지 대란 예상 등이 약재가 겹쳐 미국처럼 공격적인 금리 인상을 단행하지 못한다.

20면에 계속

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



시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

구영순 보험은
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

수호천사보험 | [올림픽+알바라도] (구)월서은행 2층 214호
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-MEDICARE에 문의해 주십시오.

부동산

리버스 모기지, 주택 가격의 40~60% 사용 가능

은퇴 수입이 부족한 시니어들이 많다. 연방 정부 지원을 받을 수는 있지만 정부에 의존해 살고 싶지 않은 사람들도 있다.

만약 집을 가지고 있다면 우리가 흔히 ‘역모기지’로 부르는 ‘리버스’ 모기지(reverse mortgage)를 사용할 수 있다.

리버스 모기지만 현재 소유하고 있는 집에서 돈을 빼 사용하는 것을 말한다. 우리가 집을 구입하려면 다운페이먼트 이외의 금액을 은행에서 대출받는다. 이를 모기지라고 부른다.

이 모기지는 집을 담보로 대출 은행에서 돈을 빌려주는 것이고 주택 소유주는 매달 원금과 이자를 합쳐 페이먼트로 갚는다. 리버스 모기지는 이에 반대되는 개념이다.

집 페이먼트를 다 갚았거나 조금 남아 있다면 많은 에퀴티가 쌓여 있을 것이다. 다시말해 집을 팔면 충분한 현찰을 확보할 수 있다는 것이다. 이 집에 쌓인 에퀴티(현금)을 집을 팔지 않고 사용하는 방법이 리버스 모기지다. 현금을 일시불로 받을 수 있고 또 크레딧 카드처럼 라인오브 크레딧을 받거나 매달 정지 페이먼트로 받아 사용할 수 있다.

그렇다면 얼마를 뽑아 쓸 수 있을까.

리버스 모기지 사용하기

리버스 모기지로 얼마를 사용할 수 있는지는 어떤 대출회사를 선택하는지 등의 여러 가지 요인에 의해 결정된다.

만약 리버스 모기지를 생각한다면 모기지 전문가와 상의해 결정하는 것이 좋다. 정확한 금액과 질문에 대한 답을 모두 받을 수 있을 것이다.

집의 현재 가치

사용 가능한 리버스 모기지 금액은 집의 현재 가치가 가장 중요하다.

일반적으로 주택 감정 가격의 40~60%를 사용할 수 있다. 집 감정 가격이 높을수록 사용할 수 있는 돈이 많아진다.

현재 남아 있는 모기지 잔고

리버스 모기지는 꼭 페이먼트가 없는 집에서만 가능한 것은 아니다.

모기지 페이먼트가 있어도 가능하

은퇴 자금 마련위한 효과적인 대출방법
늦게 신청할수록 더 많은 금액 받아
재산세, 모기지 보험은 지불해야
모기지 잔액 남았어도 대출 가능



다. 다만 대출 은행에서는 우선 남아 있는 모기지를 리버스 모기지 금액으로 모두 갚을 것을 요구할 것이다. 만약 남아 있는 모기지 금액이 많다면 실제 사용 가능한 금액은 크게 줄어들 수 있다.

신청자의 나이

대출 은행은 신청자의 나이를 고려할 것이다.

리버스 모기지를 얼마나 오래동안 가지고 있을 것인가 또는 이자 지속 기간 등등을 고려한다.

나이가 많을수록 젊은 사람보다 더 많은 돈을 받을 수 있다. 나이가 젊다면 대출 기간이 매우 길어지기 때문에 대출 은행은 많은 돈을 빌려 주려고 하지 않을 것이다.

예를 들어 보자.

50만 달러 주택에 5.25% 이자라면 62세 철수 씨는 82세 영희 씨보다 훨씬 적은 금액을 받는다. 총 금액 차이는 7만 7,000달러에 달한다.

리버스 모기지 금액을 많이 받으려면 늦게 신청하는 것이 좋다.

대출의 종류

리버스 모기지 대출의 종류에 따라

서도 금액이 달라진다.

정부가 보증(FHA)하는 리버스 모기지의 한 종류인 ‘주택 에퀴티 전환 모기지’ (Home Equity Conversion Mortgages·HECMs)는 사용 가능한 금액에 한계가 있다.

현재 97만 800달러까지이며 이 금액은 매년 바뀐다.

정부 보증이 아닌 일반 대출이 있다. 이를 ‘소유권 리버스 모기지’(proprietary reverse mortgage)라고 부른다.

이 모기지는 금액의 한계를 두지 않는다. 대신 이자율이 비싸다.

예를 들어 100만 달러의 주택 가치라면 HECM은 97만 800달러까지 빌릴 수 있다. 반면 ‘소유권 리버스 모기지’는 전체 100만 달러 모두를 사용할 수 있다. 어떤 대출 회사는 이보다 더 높은 금액을 대출해 주는 경우도 있다. 주택에 따라 최대 600만 달러까지도 가능하다.

또 HECM은 정부 보증 담게 사전 카운슬링과 재정 교육을 받도록 한다. 리버스 모기지에 대한 이해와 재정적 부담, 리버스 모기지 이외의 다른 선택 옵션 등에 대해 설명해 준다. 또 재산세를 내야 하며 주택 소유

주 보험 역시 계속 주택 소유주의 무등등에 대한 교육도 받는다.

두 종류 모두 비슷하다. 또 일반 주택 대출보다는 더 이자율이 비싼 것이 일반적이다.

리버스 모기지 자격은 62세부터다. 그런데 일반 대출 회사에서 55세 이상 상품도 선보이고 있다. 대신 금액은 크게 줄어들 것이다.

페이먼트 형식

에퀴티를 어떤 방법으로 주느냐에 따라 대출 금액이 달라진다.

크레딧 카드처럼 일정 기간동안 에퀴티를 찾아 쓰는 ‘라인오브크레딧’은 가장 많은 돈을 받을 수 있다. 일시불 지불은 금액이 가장 낮다.

매달 페이먼트를 받는 옵션은 중간 정도로 보면 된다.

현재 이자율

일반 대출 모기지처럼 이자율이 대출금에 큰 영향을 준다.

이자율이 낮으면 대출금이 더 많아질 것이다. 반대로 높으면 대출 금액은 줄어든다. 그런데 요즘 모기지 이자율이 계속 상승세를 타고 있어 이전처럼 낮은 이자로 에퀴티를 사용할 수는 없다.

또 리버스 모기지 이자율은 일반 모기지만 홈에퀴티론보다 높다.

클로징 코스트

일반 모기지처럼 대출 신청할 때 클로징 코스트가 들어간다. 이 비용은 대출 과정에서 먼저 지불한다. 클로징 비용이 높다면 당연히 사용할 수 있는 대출금도 줄어들 것이다. 따라서 사전에 충분한 쇼핑이 필요하다.

결점

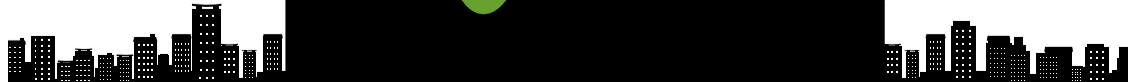
은퇴후 자금 마련에 매우 유용한 방법으로 사용할 수 있다. 하지만 결점도 있다.

예를 들어 현재 재산세와 주택 보험을 감당할 수 없다면 리버스 모기지 대출회사는 대출금 회수를 위해 압류를 강행할 수 있다.

또 자녀들에게 집이라도 남겨 주고 싶을 때는 계산이 복잡해 질 수 있다. 대출자가 죽은 후 리버스 모기지 대출회사는 집을 금방 처분해 돈을 회수하려 한다. 이렇게 회수하고 남은 돈은 유족들에게 돌아간다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

그래픽: 유재일



파트 B 보험료 안내면 파트 C도 끊어져

파트A, 파트B 있어야 가입 가능 둘중 하나 탈퇴하면 가입 안돼 주의해야

주치의 제도로 운영되는 메디케어 파트 C 즉, 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입하려면 반드시 파트 A와 파트 B에 가입돼 있어야 한다. 만약 파트 B 보험료를 내지 않아, 또는 자발적으로 탈퇴한다면 파트 C 역시 가입 자격이 되지 않아 혜택이 중단되므로 유의해야 한다.

얼마전 동부에 사는 한 독자로 부터 이와 관련된 문의 이메일을 받았다. 현재 모 보험회사의 '메디케어 어드밴티지 플랜'에 가입해 있는데 얼마전 혜택 중단 편지를 받았다. 왜 인지 모르겠다는 질문이다.

독자가 받았다는 모 보험 회사의 혜택 중단 편지에는 파트 B에 가입되지 않았으므로 더 이상 보험 혜택을 줄수 없다는 내용이다.

이 독자는 매년 파트 B 보험료를 낸다면서 "돈을 내지 않고 '어드밴티지 플랜'에 가입할 수 있는데 왜 파트 B 보험료를 내야 하는지 몰라 중단했다"고 말했다.

파트 B 보험료 내야

파트 C는 일반 보험회사가 판매하는 '원스톱' 메디케어 플랜이다. 다만 주치의 제도로 운영되므로 반드시 주치의가 정해져야 하고 그 주치의가 소속된 네트워크(메디칼 그룹)를 이용해야 한다. 이를 HMO라고 부르지만 주치의를 정해져 소속 네트워크 외에 지역에서도 비싼 돈을 내고 사용할 수 있는 PPO 플랜도 판매된다.

이 파트 C의 조건은 반드시 정부



에서 관리하는 파트 A(병원 혜택)와 파트 B(의사 혜택) 즉, '오리지널 메디케어'에 가입돼 있어야 가능하다. 만약 둘중 하나라도 가입돼 있지 않거나 탈퇴하면 파트 C 가입 자격이 되지 않는다.

요즘 많은 대도시 지역에서 파트 C 보험을 판매하는 건강보험 회사들이 고객 유치 경쟁에 나서면서 보험료 '0' 플랜을 내놓고 있다.

또 연방정부의 '오리지널 메디케어'에는 혜택이 없는 치과, 안경, 보청기, 운동 사용권, 비처방 의약품 등등 다양한 혜택을 추가하며 고객 경쟁을 벌이고 있다.

이런 이유로 적지 않은 한인들이 건강보험 회사의 '어드밴티지 플랜'에 가입하면 구태여 돈을 내고 파트 B 보험에 이중으로 가입할 필요가 없다고 잘못 알고 있다.

내년 파트 B 보험료 164.90달러

참고로 파트 A는 당사자 또는 배우자가 미국에서의 근로 기록 40점(10년) 이상 획득했다면 무료로 제공되며 병원비를 커버해 준다. 하지만 파트 B는 돈을 내고 가입해야 한다.

올해 파트 B 표준 보험료는 170.10달러이다. 수입이 많으면 최고 50만 달러(부부 75만달러)까지 5등급으로 나누어 추가 보험료를 연방정부에 내야 한다.

내년 파트 B 표준 보험료는 올해보다 5.20달러 내린 164.90달러다. 올해 파트 B 보험료 책정 과정에서 값이 매우 비싼 알츠하이머 증상 완화제를 적용해 큰 폭으로 상승했지만 이 완화제가 완전 배제됨에 따라 보험료가 오히려 내려 간 것이다(본보 10월호 참조).

결론적으로 파트 C에 가입했다고 해도 반드시 파트 A와 파트 B를 가지고 있어야 메디케어 어드밴티지 혜택을 계속 누릴 수 있다. 자넷김 기자

무료 상담

"복잡한 메디케어 이젠 걱정 끝!"



조이스 리

OL98108

- 임플란트, 크라운, 틀니
- 풍부한 OTC(일반 건강용품)
- 현금카드, 기프트 카드
- 전기/가스/셀폰 요금
- 한방, 침술, 홍삼제품
- 골프, 헬스클럽
- 그로서리
- 건강검진 포상

- 파트 B 보험료 환불 혜택
- 1958년생, 65세 되시는 분
- 직장 보험에서 떠나시는 분
- 타주/카운티에서 이사하는 분
- 파트 A나 B를 늦게 받으신 분
- 당뇨약이나 인슐린 주사 비용으로 고민하시는 분

We do not offer every plan available in your area. Any information we provide is limited to those plans we do offer in your area. Please contact Medicare.gov or 1-800-MEDICARE to get information on all of your options.

(213)500-8330

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다



골드웰 종합보험

Goldwell Insurance Services

Los Angeles 3130 Wilshire Blvd. #310, Los Angeles, CA 90010

Buena Park 6281 Beach Blvd. #104, Buena Park, CA 90621

로스엔젤레스, 부에나파크, 산호세, 빅토빌, 샌디에이고, 라스베이가스

CAR

중고차 가격 2025년에 가서야 누그러질 듯

2025



그래픽: 유재일

리스 반납, 트레이드 인 줄어 재고 태부족 소폭 하락됐지만 급격한 변화 없을 것 팬더믹 이전보다 평균 5,000달러 더 높아 경기 침체 등으로 새 자동차 수요 낮을 것

중고차 가격이 하늘 높은 줄 모르고 뛰어올랐다. 2020년 초반 팬더믹 이후 무려 50%나 올랐다. 이런 중고차 고가 시대가 그렇다면 언제나 끝날 수 있을까.

이자율이 오르고 있다. 이로 인해 불경기에 대한 공포가 몰려온다. 또 미국의 새차 공급이 정상 수준으로 돌아서고 있다. 뜨겁게 달아오른 중고차 시장이 식어갈 기미를 보이고 있는 것이다.

그러나 전문가들은 중고차 시장의 안정세를 크게 기대하지 않고 있는 눈치다.

지난 10월초 중고차와 중고트럭 소비자 물가지수(CPI)는 9월에 비해 1.1% 하락했다. 3개월 연속 하락이다. 하지만 아직도 1년전에 비해 7% 높은 가격을 유지하고 있다.

전문가들은 중고차 값의 롤로코스터는 조만간 끝날 것으로 보고 있다.

J.D. 파워 밸류에이션 서비스의 마켓 정보 국장 데이빗 패리스는 “도매 소매 가격 모두 가파른 상승으로 현재 가격은 최 정점에 다다랐고 조만간 내리막길을 달리게 될 것”이라고 예상했다.

포천지는 자동차 업계 전문가들의 종합 진단을 통해 중고차 시장의 현 주소를 분석했다.

중고차값 폭등

2020년 3월 팬더믹이 선언되자 자동차 회사들은 공장 문을 닫고 수천 명의 근로자를 감원했다.

결국, 새 자동차 재고 물량은 급격히 줄어들면서 많은 미국인들은 중고차 시장으로 눈을 돌렸다.

팬더믹에서 벗어날 기미를 보이는 2021년부터 자동차 회사들은 공장을 재 가공하기 시작했지만 반도체 확보가 어려워 새 자동차 생산을 팬더믹 이전수준으로 회복시키지 못했다. 더 많은 미국인들이 중고차 시장을 뒤지기 시작했다.

인터넷 자동차 판매 사이트 ‘에드먼즈 닷 컴’의 이반 드루리 국장은

“지금 현재도 새 자동차 생산이 부족하다”면서 “중고차가 이를 대체하는 유일한 길”이라고 설명했다.

큰 가격 하락 없을 듯

‘에드먼즈 닷 컴’에서 거래되는 평균 중고차 거래 가격은 2020년 2만 달러에서 올해 4월 3만1,000달러를 넘어섰다.

그러나 드루리 국장을 포함해 여러 자동차 업계 분석가들은 현재의 중고차 가격은 최고치에 도달했고 팬더믹으로 유발된 광기 어린 가격 상승은 조만간 끝날 것으로 보고 있다.

그렇다고 급격한 붕괴는 기대하지 않는 것이 좋다.

폭스 자동차의 수석 이코노미스트 찰리 체스브로우는 많은 소비자들이 중고차 가격이 팬더믹 이전 수준으로 떨어질 것으로 희망하고 있지만 그렇지는 않을 것이라고 밝혔다.

그는 “가격이 내려가고는 있지만 붕괴 수준의 가격 하락은 보기 힘들 것”이라면서 “아직도 많은 차들이 필요하기 때문”이라고 분석했다.

중고차 부족 요인들

체스브로우 이코노미스트는 당분간은 여러가지 요인으로 중고차 부족 현상이 지속돼 가격 상승 요인으로 작용할 것이라고 예측했다.

첫째, 팬더믹이 시작되면서 딜러들의 새 자동차 리스가 크게 줄어들었다. 보통 리스 기간이 끝나면 차를 딜러에 반납하고 반납된 자동차는 중고 시장으로 나가지만 리스 비율이 줄어들면 결국 중고 마켓의 인벤토리 부족 현상으로 변진다.

둘째, 수백만명의 미국인들이 요즘 자동차로 운송 공유 딜리버리 서비스를 한다. 다시말해 이들이 자동차를 팔려고 하지 않아 중고 자동차 공급이 부족하다.

마지막으로 불경기에 접어들면 고객의 새 자동차를 구입할 수 있는 미국인들이 줄어들 것이다. 따라서 중고 시장에 고객들이 몰려 가격 경쟁이 심해진다는 것이다.

리스차 구입 러시

‘에드먼즈 닷 컴’의 이반 드루리 국장은 많은 소비자들이 리스가 끝나면 딜러에 차를 반납하지 않고 다시 사는 옵션을 택한다고 말했다.

그는 “소비자 20%는 리스가 끝나면 타던 차를 사는게 보통이지만 지금은 90%가 반납하지 않고 산다”고 말했다. 결국 중고 시장의 재고 물량 부족으로 이어진다는 것이다.

J.D. 파워의 데이브스 패리스 국장은 프랜차이즈 딜러의 새 자동차 판매는 아직 2019년 수준에 비해 20%가 적다. 하지만 동기 중 중고차 판매는 5% 늘었다.

그는 “따라서 가격이 급격하게 빠지는 버블 현상은 없을 것이라고 생각한다”면서 새 자동차 판매가 부진하면 트레이드-인 거래 역시 떨어져 중고차 재고가 함께 낮아진다고 설명했다.

언제쯤 사면 좋을까

새 자동차와 중고 자동차 모두 올해 가격 최고점을 찍으면서 많은 미국인들이 자동차 구입을 미루고 있다.

그러나 가격이 떨어진다고 해도 전문가들은 재고가 부족해 당분간 더 기다려야 할 것으로 점진다.

‘에드먼즈 닷 컴’의 이반 드루리는 “9개월 또는 1년 정도 기다린다면 중고차 가격은 수그러들 것”이라고 말했다.

하지만 대부분 전문가들은 바닥을 칠때까지는 이보다 훨씬 더 길 것이라고 예상했다.

J.D. 파워의 패리스는 “앞으로 2년 정도 지나면 중고차 가격이 정상 수준을 유지할 수 있을 것”이라면서 “2025년쯤 되면 중고차 가격이 바닥을 칠 것으로 보인다”고 말했다.

하지만 바닥을 치더라도 팬더믹 이전 수준으로는 돌아가지 않을 것으로 전문가들은 보고 있다. 2년후 예상 가격을 평균 2만 5,000달러로 보고 있다. 2019년 수준보다 5,000달러가 더 높다.

결론적으로 당장 인벤토리가 쌓여 가격 문제가 해결 될 것 같지는 않는 것이다.

존 김 기자

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

잠들기 2시간 전 음료 섭취 삼가야

**한밤중 소변 자주 마렵다면
술은 잠들기 4~5시간 전에
물 마셔 잠에서 깨어도 문제 안돼
카페인 커피는 하루 4잔 이상 삼가**

한밤중 소변이 마려워 화장실에 가는 사람들이 많다. 나이가 들어 전립선이 약해지고 방광 근육이 작은 자극에도 반응하는 나이의 문제일 수도 있겠지만 상당수는 물이나 음료 섭취로 인해 발생한다.

충분한 수분 섭취는 우리 몸 건강에 매우 중요하다. 그러나 어떤 음료를 마시느냐에 따라 다를 수 있다. 또 너무 늦게 많은 양의 수분을 섭취한다면 수면에 영향을 줄 수 있다.

‘영양 및 식이 요법학 협회’의 에이미 브라가그니니 대변인은 영양사들은 남성은 하루 15.5컵의 물을, 여성은 하루 11.5컵의 물을 섭취하도록 권장하지만 대부분은 이를 지키지 못한다고 말했다.

중요한 것은 언제 물을 마시느냐다. 브라가그니니 대변인은 환자에게 “보통 몇시에 잠에 드느냐”는 질문부터 한다. 어떤 종류의 음료라도 잠들기 전 많은 양을 마시면 수면에 영향을 줄 수 있다.

잠을 잘 자야 비만이나 심장병, 뇌졸중 우울증의 위험을 줄일 수 있다. 특히 다음날 전반적인 컨디션과 정상적인 활동 유지에 매우 중요하다.

통상 미국인 70%는 숙면에 문제가 있는 것으로 나타났다.

브라가그니니 대변인은 그를 찾는 환자 대부분은 잠들기 전 최소 2시간 내에는 음료를 마시지 않지만 시간 정도는 어떤 음료를 마시느냐에 달려 있다고 말했다.

카페인 음료

나른한 오후에는 커피 또는 카페인

함유 음료를 마시고 싶은 것이다. 하지만 카페인을 늦게 마시면 수면을 더 많이 방해할 수 있다.

하루 400밀리그램의 카페인을 섭취하면(8온스 커피 4잔 분량) 탈수, 불안감, 불면증, 안절부절한 증상을 유발할 수 있다.

수면 전문가 크리스 윈터 신경과 전문의는 많은 연구보고서가 잠들기 전 최소 6시간 이내에는 카페인 음료를 마시지 말라고 조언한다고 밝혔다.

브라가그니니 대변인은 “카페인 은 자극제 역할을 할 수 있어 숙면을 방해하고 긴 시간 수면에 영향을 줄 수 있다”고 말했다.

알코올 음료

와인 또는 맥주 한잔은 수면에 도움이 될 수 있다고 생각한다. 그러나 사실은 수면을 방해할 수 있다. 알코올이 진정제 역할을 하지만 자극 효과도 함께 가져올 수 있기 때문이다.

처음에는 잠을 청하는데 도움이 되지만 결국에는 진정 효과가 떨어져 많은 사람들이 잠자다 깨어났다가 다시 잠에 빠지기가 어려워진다 는 것이다.

브라가그니니 대변인은 저녁에 마시면 숙면 단계에 나타나는 급속안구운동(REM)을 방해 한다고 설명했다. 생생하고 또 악몽을 꾸기도 한다. 수면 상태에서의 일정한 호흡 패턴 방해, 그리고 잠들기 전 건강하지 못한 스낵을 먹을 가능성도 높아진다. 따라서 윈터 신경 전문의는 술을 마신다면 잠자리에 들기 전 4~5



시간에 끝내는 것이 좋다고 조언했다. 대부분의 사람들은 술을 분해하는 신진대사가 이 시간에 작동한다고 밝혔다.

주스 및 기타 설탕음료

설탕이 너무 많이 들어간 음료 수역시 삼가야 한다.

소다수 또는 주스 같은 가당 음료를 마시면 혈당치가 높아지며 에너지 생산을 위해 세포에 글루코스를 주입하는 췌장의 인슐린 분비가 늘어난다. 과도한 당분은 결국 밤잠을 깨우게 되므로 최소 잠들기 전 2시간 내에는 이들 가당 음료는 삼가하는 것이 좋다.

남성은 하루 9티스푼, 여성은 6티

스푼 이상 섭취하면 체내 인슐린 저항성의 위험을 높일 수 있어 암과 당뇨와 같은 질병의 위험을 증가시킨다.

유제품

잠가지전 따듯한 우유 한잔이 숙면을 돕는다고 들었을 것이다. 어떤 과학자들은 우유에 약간의 꿀을 타 마시면 숙면할 수 있다고도 한다.

우유에는 졸음을 유발하는 트립토판이라는 아미노산이 들어있다.

그러나 브라가그니니 대변인은 “잠들기 전 우유 섭취의 효과가 제한적이라는 연구 결과도 있다”면서 “어떤 학자들은 잠들기 전 우유 섭취 양에 유의한다”고 설명했다.

그는 잠들기 전 유제품 섭취는 위산 역류증(GERD)을 유발할 수 있다고 덧붙였다.

따라서 대부분의 사람은 잠들기 전 최소 2시간 내 유제품 섭취를 자제하는 것이 좋다.

물

하루종일 물을 마셔두면 잠자는 동안 탈수 증상을 막는데 도움이 된다.

‘리디렉트 헬스’의 제니스 존스틴 의료 총괄은 물은 잠자는 동안 체온 조절과 수분 유지에 도움이 되므로 숙면을 도와 준다고 설명했다.

그는 “불안감에 시달리거나 감기에 걸렸을 때는 잠자기전 따듯한 물 한잔이 마음을 진정시키고 코막힘을 완화해 준다고 말했다.

목이 말라 잠에서 자주 깬다면 잠자리에 물병을 놓고 자는 것도 좋다. 또 아침에 깨어나면 바로 물을 마셔 잠자는 동안 몸에서 빠져나간 수분을 보충할 수 있다.

잠에서 자주 깨지 않으려면

물을 마시면 좋을 것도 많지만 밤사이 잠에서 깨어나 화장실을 자주 가는 현상이 나타난다.

윈터 총괄은 사실 한밤중 화장실을 가기 위해 깨어난다고 해서 잠을 크게 망치지 않는다고 설명했다.

그는 “환자중 NBA 선수들은 수분 보충을 위해 많은 양의 물을 마시도록 하는데 종종 화장실을 가기위해 밤에 깨곤 한다”면서 “그러나 이슈는 되지 않는다”고 밝혔다.

클리블랜드 클리닉은 만약 한밤중 잠에서 깨어나는 것이 싫다면 잠들기 전 최소 2시간 이내 음료 섭취를 피하라고 조언한다.

사람에 따라서 음료를 마신 후 소변으로 배출 될 때까지 수분이 걸릴 수도 있고 또 1~2시간이 소요 될 수도 있다. 존김기자

월 조회 수 200만 건 돌파
월 페이지 뷰 17만 명 돌파

US메트로뉴스
usmetronews.com

CA LIC. #0672600

• 붕제 협회 • 익류 협회 • 한익사 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

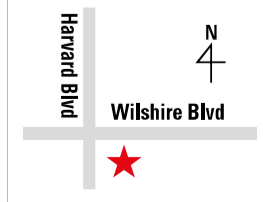
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
 저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



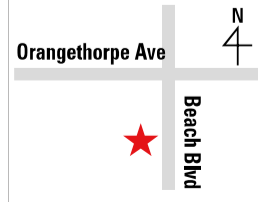
한미보험(주)
 SINCE 1972
 KORAM INSURANCE CENTER, INC.

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

명문대 가려면 지원서 ‘검토 및 평가’ 과정 이해해라

**성적 챙겨 대학 학업 능력 입증해야
평가시험 만점이라도 리더십, 경험 등 보여줘야**

수험생이나 학부모들이 가장 많이 질문하는 내용 중 하나는 “어떻게 해야 명문대에 합격할 수 있나요?”이다.

이 질문에 대한 답은 여러 가지가 있을 수 있다.

아주 간단히 답한다면 “공부 열심히 하면 됩니다”일 것이다. 여기서 조금 더 성의를 보인다면 “좋은 성적과 뛰어난 과외활동을 보여주는 게 중요합니다”이다.

그런데 문제가 하나 있다.

성적과 SAT 점수가 뛰어나고 누가 봐도 인정할 만한 과외활동과 리더십을 갖췄는데, 드림스쿨에 불합격되는 일들이 적지 않은 사실을 어떻게 설명하느냐는 것이다. 여기서 궁금증이 생긴다. “그토록 우수한 스펙을 가진 지원자가 왜 떨어졌을까?”이다.

대학입시는 경쟁이 고, 제한된 숫자(1학년 정원) 만을 뽑다 보니 당연히 탈락자가 발생할 수밖에 없다.

그래서 이 궁금증에 대한 답을 찾으려면 대학 입학사정관들의 지원서 리뷰와 평가 과정을 이해하는 게 중요하다. 그리고 이를 통해 대학 지원자들은 자신이 무엇이 챙겨야 할지를 이해할 수 있다.

대학에서 지원자를 불합격시키는 이유들은 무엇이 있는지 살펴보자.

1. 입학사정에 관한 이해

지원자에 대한 평가는 크게 두 가지 항목으로 나뉜다고 볼 수 있다.

하나는 “하드 팩터”(hard factors)로 GPA, 성적표, SAT와 같은 표준 학력평가시험 점수 등이 해당된다. 그리고 다른 하나는 “소프트 팩터”(soft factors)로 과외활동, 에세이, 추천서, 열정 등이 포함된다.

입학사정관들은 이 모든 요소들을 모아 평가하게 되는데, 이것을 “포괄적 입학사정”(Holistic Review)이라고 부른다.

즉 하나만 뛰어나다고 해서 되는 게 아니라 모든 면에서 골고루 좋은 평가를 받아야 한다. 그래서 예상과 다른 결과들이 나오게 되는 것이다.

2. 기준 미달의 성적과 점수

대학 입학사정관들은 지원서가 마감일까지 모두 도착하면 그때부터 리뷰와 평가 작업을 시작하는데, 가장 먼저 살피는 것은 GPA와 표준 학력평가시험 점수라고 할 수 있다.

팬데믹 이후 거의 대부분의 대학들이 점수제출을 옵션으로 했지만, 제출된 점수는 살펴본다고 봐야 한다.

하드 팩터들을 살펴보는 이유는 간단하다. 대학 수업을 충분히 수강하고 공부를 따라갈 수 있는지를 먼저 따져보는 것이다. 화려한 과외활동 경력과 멋진 에세이를 작성해도 실력이 뒷받침되지 않으면 힘들어진다.

그리고 성적이나 점수가 대학이 기대하는 수준에 한참 떨어진다면 다음 단계로 가보지도 못한 채 심사에서 탈락하게 된다.

최근 팬데믹 이후 표준 학력평가 시험 점수 제출 옵션으로 지원자들 중에는 실력이 뒷받침 되지 않으면서도 “일단 찢어나 보자”는 식으로 지원서를 제출하는 경우들이 있는데, 이는 무모한 행동이다.

3. 빈약한 성적표(transcript)

많은 사람들이 GPA와 성적표를 혼동한다.

GPA는 고등학교에서 수강한 과목의 전체 평점이다. 그런데 고등학교 수업은 일반 과목과 이 보다 높은 수준의 아너스, AP 과목들이 있다. 이 같은 높은 수준의 과목들은 흔히 “도전적인 과목”이라고도 부른다.

일반 과목들만 수강해 만점에 가까운 GPA를 받은 것과 도전적인 과목들을 수강해 이 보다 조금 낮은 GPA를 받았을 때 대학은 어떤 사람을 선호할까?

당연히 후자다.

성적표는 지원자의 고교생활 4년의 학업 과정을 한 눈에 들여다 볼 수 있는 중요한 자료다. 여기에는 지원자가 수강한 과목들과 수준 등을 담고 있다. 또 성적에 어떤 변화가 있었는지, 그리고 어떤 과목들을 선호했는지도 살펴볼 수 있다.

도전적인 과목들은 공부하는 게

쉽지 않다. 특히 AP클래스는 대학 수준의 과목이어서 결국 명문대 진학을 위해서는 AP, IB, 아너스 같은 과목들을 수강하고 좋은 성적을 받는 게 매우 중요하다.

4. 뚜렷하지 않은 경쟁력

명문대에서 학력평가시험 만점자들이 불합격되는 일은 흔하다.

왜 그럴까?

이유는 간단하다. 비슷한 스펙을 가진 지원자들이 차고도 넘치기 때

문이다. 그래서 대학들은 이처럼 우수한 인재 풀에서도 뭔가 특별한 지원자를 찾아내려고 한다.

예를 들어 대학이 충분히 인정할 수 있는 리더십을 보여주거나, 많은 시간과 공을 들여 연구 프로젝트 같은 것에 참여해 경험과 지식을 늘린 경우들이 해당된다.

때문에 지원서 과외활동란 작성에서 에세이, 추천서, 인터뷰 등을 준비할 때 신중하고 정확하게 대응하는 게 상당히 중요하다.

5. 에세이 실수

주어진 주제의 의미를 파악하지 못한 채 다른 얘기를 하지 않도록 해야 한다. 기본적으로 지원자 본인에 대한 이야기를 풀어가는 것이다.

그만큼 많은 공을 들여야 좋은 에세이를 만들 수 있다.

그리고 문법이나 필립 기자



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

알아두면 돈이 되는 레몬법 “2, 3, 4 법칙”

전문가칼럼

정대용 변호사



간단하다. ‘2, 3, 4 법칙’이란 ▲엔진이나 브레이크 등 안전과 관련된 이슈로 2회 이상 수리했지만, 문제가 계속될 때 ▲수리 기간이 30일을 넘을 때 ▲오디오 등 경미한 고장으로 4회 이상 수리했지만 해결되지 않을 때 레몬법이 적용된다는 의미다.

이와 관련해 매번 같은 이유로 2~4번 수리받아야 하는 것은 아니라는 점을 기억해두자. 다만, 이때 수리는 반드시 딜러에서 이뤄져야 하고, 워런티 기간이 남아 있어야 한다. 현대나 기아, 제네시스의 경우, 10년/10만 마일 동안 파워트레인 워런티를 제공하기에 5년 이상 된 차들 가운데도 수천 달러씩 레몬법으로 보상받는 경우가 많다.

2 엔진이나 안전 문제로 2회 이상 수리했을 때

레몬법에 따르면, 제품에 문제가 있을 때 소비자는 바로 환불이나 교환할 수 있는 것이 아니라 제조사에 수리할 기회를 제공해야 할 의무가 있다. 얼마나 많은 기회를 줘야 하는지는 제품에 어떤 문제가 있는지에 따라 다르다. 캘리포니아 법원은 보통 엔진을 비롯한 파워트레인이나 안전에 관련 이슈로는 제조사에 최소 2번의 수리 기회를 주도록 하고 있다.

유리한 점은 레몬법이 안전 관련 이슈를 때

우 폭넓게 해석한다는 사실이다. ▲안전벨트 문제 ▲브레이크 문제나 제동등이 제대로 켜지지 않는 것 ▲창문이 제대로 작동하지 않는 것 ▲에어컨 오작동 등도 레몬법에서는 모두 안전에 문제가 있는 것으로 본다. 실제로 손님 가운데 한 분은 2021년형 현대 쏘나타의 에어컨 문제로 \$5,000의 보상을 받기도 했다.

3 수리 기간이 30일 이상 계속될 때

‘3’은 ‘30’의 앞 숫자를 딴 것이다. 수리를 위해 자동차를 딜러에 30일 이상 두었을 때 레몬법 적용 대상이 된다는 것이다. ▲한 가지 문제로 30일 이상 수리받거나 ▲여러 다른 이유로 수리받은 기간이 다 합쳐서 30일 이상이 되든 상관없다.

2019년형 알파 로메오(Alfa Romeo)를 리스해서 타던 한 고객은 단 한 번 엔진 문제로 39일 수리받았고, 지금은 잘 타고 있는데도 1만 달러 이상 현금 보상을 받기도 했다. 요즘은 부품난, 인력난으로 인해 차량 수리 기간이 30일은 고사하고, 60일 이상 걸리는 경우도 허다하다. 특히 현대나 제네시스, 폭스바겐의 경우, 그런 케이스가 유독 많다.

4 작은 이슈로 4번 이상 수리받았을 때

엔진이나 안전 같은 중요 이슈는 아니

지만, 작은 문제로 워런티 기간 안에 4번 이상 수리받았을 때도 레몬법으로 보상받을 수 있다. 가령, 오디오 시스템이 제대로 작동하지 않는다는 등, 블루투스 기능이 제대로 작동하지 않아 운전 중에 핸드프리로 통화할 수 없어 수리받은 기록이 4번 이상이라면 레몬법으로 보상받을 수 있다.

2021년형 폭스바겐 아틀라스를 운전하던 고객은 블루투스로 전화할 때 상대방이 잘 듣지 못한다는 이유로 여러 차례 수리하고 9,000달러를 보상받기도 했다.

통계에 따르면 새로 판매되거나 리스되는 신차 100대 가운데 1대가 레몬법 혜택을 받고 있다. 차 때문에 속을 썩고 있다면, 더 이상 고생하지 말고 지금 바로 전문가와 상담하길 추천한다. 레몬법 소송에 따른 변호사 비용은 아웃이 제조사의 몫이기 때문이다.

▶문의: 213-700-3159

필자 소개

‘레몬법 전도사’ 정대용 변호사는 고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며, 한국의 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 자동차 담당 기자로 근무했습니다. 마케팅회사에서 현대자동차/제네시스 등을 홍보했으며, 현재는 미국로스앤젤레스(LA)에서 교통사고/상해/레몬법 변호사로 활동하고 있습니다.

▶문의: 213-700-3159

자동차가 전자화, 컴퓨터화되면서 ‘레몬법(Lemon Law)’에 대한 관심이 높아지고 있다. 전자 부품이나 반도체, 컴퓨터는 열에 약하기 마련인데, 자동차가 잦은 고장을 일으킬 때 새차로 교환하거나 리턴, 또는 보상받을 수 있게 해주는 법이 레몬법이기 때문이다.

레몬법은 돈을 주고 구입한 상품이 워런티 기간 안에 고장 나, 원래의 기능을 발휘하지 못할 때 교환이나 환불, 보상해주는 ‘소비자 권리보호법(Consumer’s Warranty Act)’이다.

레몬법은 ‘2, 3, 4 법칙’만 기억하면 의외로

10살 다슬이의 그림 일기

Amazing Korea (어메이징 코리아)

우리 엄마는 얼마전 뉴욕을 다녀왔습니다. 나도 엄마를 따라가고 싶었습니다. 엄마는 내가 엄마 뱃속에 있을 때 엄마랑 같이 뉴욕 타임스퀘어에 간적이 있다고 말해주었습니다.

나는 상상했습니다. 한국 문화와 음식들이 뉴욕의 빌보드들 가득 채우는 장면이었어요. 그 모습을 그려보고 싶었습니다.

아름다운 대한민국의 풍경을 즐기면서, 부채춤

과 사물놀이의 흥겨움을 들어보세요. 맛있는 비빔밥, 귀여운 캐릭터, 이미 뉴욕 빌보드를 장식하고 있는 BTS와 삼성도 빠질 수 없습니다.

제가 살고 있는 로스앤젤레스가 9월 17일을 오징어게임의 날로 기념한다는 소식을 들었습니다.

언제가 내가 뉴욕 타임스퀘어에 가면 이렇게 많은 한국을 뉴욕에서 만날 수 있으면 좋겠습니다.



수채화 (14x17)

해외 여행 떠나는 미국인

13면에서 계속

그렇지 않아도 불안한 경기에 돈줄까지 막아 버리면 경기가 더 어려워지기 때문이다. 결국 유로화는 달러에 맥을 못추게 되면서 콧대 높았던 유로화도 이제는 달러에 머리를 숙여야 하는 입장이 됐다.

중국 역시 마찬가지다. 미국의 대중국 반도체 전쟁 선포 등 중국 목조르기에 들어가면서 가뜩이나 팬더믹을 타격을 받은 중국의 경제가 흔들거리고 있다. 중국은 오히려 금리를 인하하며 시중의 자금 회전에 나서고 있으나 미국과의 보이지 않는 무역 전쟁으로 큰 힘을 발휘하지 못한다.

세계 경제 기진맥진

미국의 달러는 전세계 기축 통화다. IMF의 조사에 따르면 미국이 관여를 하든 관계없이 세계 무역의 40%가 달러로 거래된다. 일본 엔화대비 달러 가치는 10년 만에 최고를 유지하고 있고 유럽 19개국이 사용하는 유로화화는 2002년 이래 처음으로

지난 6월 1대 1 매치가 됐다. 한국 원화 대비, 브라질 리알, 투니시아 디나르 등 모든 세계 통화에서 달러의 강세를 이어지고 있다.

코로나바이러스 팬더믹, 공급체인 붕괴, 러시아 침공, 기후 재난, 세계 식량 및 에너지 공급 대란 등등 혼란스러운 국제 상황에서 안전 자산은 미국의 달러라는 인식으로 달러 투자가 늘어나고 있는 것이다.

그렇다면 이런 달러의 강세는 언제까지 갈 것인가.

공격적인 이자율 인상으로 인플레이션이 잡힌다면 달러의 강세는 한껏 수그러들 것이라는 전망이다. 전문가들은 내년 중순에 들어서야 널뛰는 인플레이션이 제자리를 잡기 시작할 것이라는 견해를 보이고 있다. 따라서 달러 강세는 당분간 계속될 전망이다.

존김기자

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



그늘진 흙길 트레일에는 조깅, 바이커들이 많이 다니며 항상 우측 통행을 하는 것이 예절이다.

풀러튼 ‘후아니타 쿡 트레일’ 자전거와 조거들의 천국

라구나 호수로 가는 후아니타 쿡 트레일

조거와 하이커, 바이커의 색다른 챌린지
뒷동산 산책길 같은 아늑함에 인기 코스

캘리포니아는 차를 타고 나가면 수많은 다양한 산과 물과 들을 즐길 수 있는 트레일들이 있다. 그러나 시간이 없거나 장거리 운전, 높은 산 등이 부담이 되는 분들이 있다. 이들을 위해 가까운 동네에서 멋진 하이킹, 조깅, 바이킹(자전거) 등을 즐길 수 있는 동네 하이킹, City Hiking을 소개한다.

집에서 출발할 수도 있고, 트레일 헤드(하이킹 시작점)와 가까운 주차장을 찾아 그곳에서 출발할 수도 있다. 첫 순서로 오렌지카운티 풀러튼에 있는 Juanita Cooke Trail을 소개한다.

Juanita Cook Trail

거리: 왕복 5마일, 2시간~2시간 30분

난이도: Easy to Moderate 쉬움에서 중간 정도이고 오르막 내리막은 거의 없다.

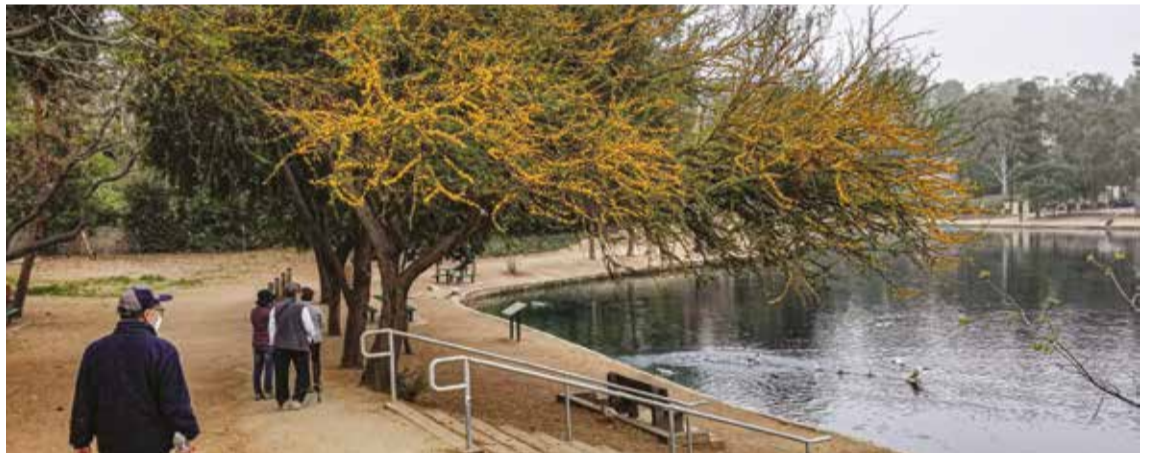
주차: 풀러튼의 하버(Harbor) 길에 있는 Ralphs market 쇼핑물 안에 랄프스 주유소가 있다.

하버길에서 이 주유소로 들어서는 길이 N Berkley Ave. 인데 이 버



클리 애비뉴 서쪽 옆길로 흙길 트레일이 시작된다. 주차는 랄프스주유소 뒤쪽이나 Black Bear Diner 식당 뒤쪽으로 충분한 공간이 있다. 바이커들이 차를 주차하는 곳이기도 하다.

출발: 랄프스 주유소나 쇼핑물 뒤쪽에 주차하고 주차장에서 주유소의 버클리 애비뉴를 건너면 트레일



목적지 라구나 레이크에서는 호수 주변을 따라 한 바퀴 돌아보는 것도 좋다.



힐처 파크 트레일로 갈라지는 길에는 휴식용 나무 의자들이 놓여있다.

이 시작된다.

Juanita Cooke Trail은 풀러튼에서 가장 인기 있는 트레일로서 Hiltcher Park Trail을 지나는 여러개의 트레일들을 즐길 수 있는 하이킹 코스이다. 바이커(bikers)들이 많이 몰리면서 트래픽도 많아졌다.

트레일 옆으로 늘어선 나무들이 적당한 그늘을 만들어 주어서 산책,

조깅에 적합한 코스이다. 랄프스 쇼핑물 뒤쪽에 차를 세우고 버클리 애비뉴를 건너서 언덕 위로 올라가면 트레일이 시작되고 2분 정도 걸어서 W Valley View Dr. 길을 건너면 Juanita Cooke Trail 팻말이 있다. 길은 잘 정돈된 흙길로 양옆의 주택가를 끼고 이어진다.

Juanita Cooke Trail을 따라 조금 걸으면 N. Richman Ave. 길을 건너게 된다. 0.5 마일 정도 지나면 트레일 양쪽에 널찍한 나무 의자들이 놓여있고 왼쪽으로는 Hiltcher Park Trail로 내려가는 길이 나온다. 힐처 파크 트레일로 내려가지 않고 곧장 Juanita Cooke Trail로 0.5 마일 정도 더 가면 풀러튼의 젓줄 도로인 바스탄추리 로드 Bastanchury Road 가 나온다. 신호등이 있는 이 길을 건너면 길 이름이 Morelia Ave.가 되

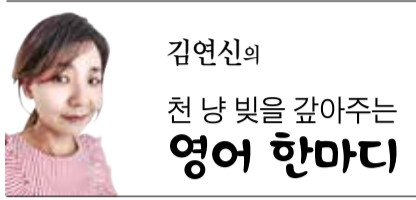
고 이 길을 따라가다가 Laguna 로드를 지나 1.25마일 정도 올라가면 왼쪽으로 목적지인 넓은 라구나 호수와 공원(Laguana Lake Park)을 만나게 된다.

시간이 되면 추가로 아름다운 라구나 레이크를 한 바퀴 도는 것도 좋다. 중간중간의 피크닉 테이블에 앉아서 간단한 음료를 나누어도 좋다.

참고로 Trail Map은 전문적인 트레일 app이 없으신 분들은 Google Map에서 목적지를 Thankful Tree Laguna Lake를 치고, 출발지는 Ralphs on Harbor Fullerton을 쳐서 맵이 나오면 걸어가는 walking 옵션을 누르면 점선으로 대강의 길 이 나온다. 이때 맵에서 일반도로가 아닌 트레일 길을 선택해서 위의 안내 글을 따라가면 된다.

서울대학교 미주센터 김인중국장

‘Money doesn’t grow on trees’ 땅 파도 돈 한푼 안 나온다



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

경기 침체를 걱정하는 뉴스가 넘쳐난다. 얼마 전에는 Amazon 창업자 Jeff Bezos의 짧은 트위터 포스팅이 주요 뉴스로 등장했다. 그는 “the probabilities in this economy tell you to batten down the hatches. 현재 경제의 여러 개연성들이 당신에게 위기에 대비하라고 알려준다”라며 우려를 나타냈다. batten down the hatches는 다가올 위기에 대비한다는 뜻이다. hatches는 배 갑판 위에 열고 닫는 출입구를 뜻한다. 항해를 하다가 폭풍우가 예상되면 이 출입구를 나무 널빤지(batten)로 덮어 배 내부로 바닷물이 들어오지 않도록 막던 데서 시작된 표현이다. 배가 주요 수송 수단이었던 19세기에 많이 쓰던 항해 용어가 일반 표현으로 유입된 경우다. cost an arm and a leg도 많이 사용하는 돈

과 관련된 표현이다. 팔과 다리를 대가로 치를 정도이니 엄청 비싸다는 뜻인데 그 어원이 재미있다. 1680년 영국 왕 찰스 2세가 아일랜드의 동전 발행 권한을 Sir Thomas Armstrong과 Colonel George Legge에게 하사했다. 그 후 미국의 아일랜드계 이민자들이 화폐의 발행권을 지닌 두 사람의 성을 Arm과 Leg로 줄여서 만든 이 표현을 돈이 많이 들어간다는 의미로 사용하기 시작했다고 한다. 또 다른 어원은 2차 세계대전에서 미군들이 부상으로 팔과 다리를 잃는 경우가 많아 값비싼 대가 즉 큰돈이 든다는 의미로 이 표현을 쓰기 시작했다는 해석도 있다. rob Peter to pay Paul은 재미있는 경제 표현이다. “돌려막기”와 비슷한 관용구로 피터에게 훔쳐서 폴에게 갚는다, 아랫돌 빼어 윗돌 고기, 이 사람에게 돈을 빌려 저 사람에게 갚는다는 뜻이다. 16세기 중반 런던 세인트 피터 성당이 세금을 걷어서 세인트 폴 대성당의 보수를 위해 쓰는 이상한 돈거래를 한 데서 시작된 표현이라는 설이 있지만 믿거나 말거나다. Over the past five years, we have robbed Peter to pay Paul, from our operating budget 지난 5년 동안 우리는 운용 예산을 통해 돌려막기를 해왔다. deep pocket도 알아두면 좋다. 부, 재력을

뜻하는 명사로 풍부한 자금원(특히 현금)이 있다는 뜻이다. 주머니가 깊으니 돈을 많이 넣을 수 있지 않겠는가? 언론들이 워런 버핏을 Mr. Deep Pocket이라고 부르기도 한다. Anyone who tries to save that company will need deep pockets. 그 회사를 구제하려는 사람은 풍부한 자금원이 필요한 것이다. gravy train은 쉬운 돈벌이, 노다지판이라는 뜻의 슬랭이다. 큰 노력을 들이지 않고 쉽게 돈을 많이 벌 수 있는 일자리를 뜻한다. gravy 자체가 20세기 초부터 미국에서 쉽게 버는 돈(easy money)이라는 의미로 쓰였고 1920년대 철도 노동자들이 gravy train을 쓰기 시작했다. Mike has been on the gravy train ever since landing a job with the government. 마이크는 정부 일자리를 얻은 후부터 노다지판에서 쉽게 돈을 벌고 있다. golden handcuffs는 황금 수갑 즉, 직원들의 이직을 막기 위해 두둑한 연봉과 혜택으로 수갑을 채워둔다는 은유 표현이다. FAANG 컴퍼니들이 직원들에게 golden handcuffs를 채우는 것으로 유명했다. money pit은 계속해서 재정 손실을 야기하는, 돈이 계속 들어가는 문제를 이르는 표현이다. Tighten one’s belt는 말 그대로 허리띠를 졸라매다 즉 소비를 줄이고 절약한다는

뜻이다. Feel the pinch는 경제적으로 돈에 쪼들리다, 돈이 부족해 재정적 어려움을 느낀다는 뜻이다. Money doesn’t grow on trees는 “땅을 파봐라. 돈 한 푼이 나오나!”와 같은 뜻이다. 돈은 저절로 생기는 것이 아니니 절약해서 쓰라는 뜻이다. print money out of thin air도 재미있는 관용구다. out of thin air가 난데없이라는 뜻이니 난데없이 돈을 찍어낸다 즉, 돈을 풍다는 의미다. 정부가 경제 활성화를 위해 돈을 풀어 통화량을 늘린다는 의미로 많이 쓰인다. 이처럼 돈과 경제에 관한 다양한 표현이 있지만 가장 근본적인 표현은 Money can’t buy happiness(돈으로 행복을 살 수는 없다)일 것이다. 하지만 인플레이션과 경기 침체를 피부로 느끼는 요즘 Money talks(돈이 면 다 된다)와 Cash is king(현금이 최고다/현금이 왕이다)처럼 현실적인 표현이 마음에 더 와닿는 것은 어쩔 수 없다.

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=milesmiles0803>

레몬법은 결함 차량 보상 받는 소비자 권리



법률 상담
레몬법/상해/교통사고

최미수 변호사

Q 수리가 필요한 차량을 구입했거나 리스한 차량의 금전적 보상을 받을 수 있는지 설명하여 주시기 바랍니다.

A 만약 당신이 캘리포니아에서 차량을 구입했거나 리스한 차량의 반복되는 문제로 수리점에 가게 된다면, 수리한 기록을 근거로 캘리포니아 레몬법상 합법적으로 보상을 받을 수 있습니다. 차량을 구입하는 많은 구매자들은 누구나 결함이 없는 최고의 할인 차량을 찾기 원합니다.

그러나 캘리포니아에서 소비자가 구입하는 차량 중에는 일부가 결함이 있고 매우 짧은 시간 안에 고장이 나는 경우가 있습니다. 통계적으로 매년 캘리포니아에서 팔리는 수십만 대 이상의 차량이 결함이 있는 레몬 차량이라고 합니다. 만약 자신이 구입한 차량이 레몬이라고 느낀다면, 보상받을 권리가 있습니다.

캘리포니아 레몬법은 개인, 가족 또는 비즈니스에서 사용하기 위해 구매했거나 임대한 차량의 문제 발생 시 책임을 가지고 소비자 보호를 제공하게 되어 있습니다. 캘리포니아에서는 제조업체가 문제가 발생한 차량을 수

리한 후에도 같은 문제로 유사한 결함이 발생 시, 소비자가 구입한 차량의 돈을 보상하거나 전액 환불해야 할 의무와 책임을 가집니다.

많은 사람들이 구입한 차량의 문제가 있어 보상받을 권리가 있음에도 법적인 제도를 몰라 레몬법의 권리를 이용하지 않습니다. 캘리포니아의 레몬법은 일반적으로 대부분에 차량, 픽업트럭, 밴, SUV, 오토바이와 같은 보증이 있는 다양한 유형의 차량에 모두 적용됩니다.

캘리포니아 레몬법은 소비자를 위해 불량 차량에 대한 모든 구제책을 제공하게 되어 있습니다. 소비자가 필요한 시설에 어려움 없이 접근할 수 있도록 캘리포니아에 적절한 수리 시설을 안내하고 제공하게 되어 있습니다. 결함 제품에 대한 수리가 30일 이상 소요되지 않게 합니다. 결함이 있는 제품을 수리하고 같은 문제가 발생하는 것을 방지하기 위해 제한된 횟수로 수리합니다. 또한 소비자가 수리한 차량이 마음에 들지 않고 이로 인해 발생한 손해비용 및 합리적인 변호사 비용까지 제조업체는 보상 및 환불을 제안해야 합니다. 이와같이 보증 차량의 제조업체

또는 판매자가 소비자의 차량을 수리할 수 없거나 반복적인 결함이 나타날 경우, 차량을 재구매하게 하거나 교체하고, 소비자에게 부수적 및 결과적 손해를 배상하며, 소비자의 합리적인 변호사 비용을 지불해야 할 책임을 가집니다.

이러한 캘리포니아의 레몬 법은 보증된 새 자동차와 중고 자동차를 구입하거나 임대하는 소비자의 권리를 보호합니다. 캘리포니아의 레몬법에 따르면 어떠한 차량이 ‘레몬’으로 간주되는지에 대한 차량의 결함에 따라 다르게 간주됩니다. 차량을 레몬으로 인정하려면 다음과 같은 몇 가지 요구 사항을 충족해야 합니다. 차량은 명시적으로 보증과 함께 합법적인 딜러나 제조업체로부터 구입한 차량이어야 합니다. 구입한 딜러나 제조업체로부터 반복적인 문제 발생으로 인한 차량을 수리한 근거들을 가지고 있어야 합니다. 누구나 구입한 차량 결함으로 인해 피해를 입었다면 보상받을 수 있는 권리가 있습니다. 소비자로서 마땅히 이용할 수 있는 권리를 포기하지 마시고, 이제는 캘리포니아 레몬법에 숙련된 변호사와 상담하시길 바랍니다.

▶문의: 213-427-2350

“마음 터놓는 친구가 몇 명이나 되나요”

외로움은 하루 15개비 흡연 효과
3~6명의 친구는 있어야 건강에 도움
외로움은 뇌졸중, 심장질환 위험 고조

사람이 살면서 몇 명의 친구가 필요할까.

30년 전만 해도 미국인의 3%는 설문조사에서 친한 친구가 없다고 밝혔다. 그런데 2021년 한 온라인 설문에서는 12%로 늘어났다. 팬데믹이 1년 정도 계속되면서 30~49세 젊은 여성 13%와 남성 8%는 친구들과 연락이 끊겼다고 밝혔다.

친한 친구가 없다고 해서 큰 문제가 될 것은 없겠지만 전문가들은 건강에 해가 될 수 있다고 지적했다.

우정은 인간의 웰빙에 매우 중요한 요인으로 작용한다. 외로움과 사회적 고립감으로 우울증과 심장 질환, 심지어는 뇌졸중 같은 건강 문제의 위험을 증가시킬 수 있다.

지난 2010년 유타의 버밍햄 영 대학의 줄리안 홀트-런스태드 신경 전문 교수가 메타 분석을 해본 결과, 외로움은 하루 15개비의 담배를 피우는 것과 같이 건강에 해를 끼친다.

홀트-런스태드 교수는 “자연적인 질문이다. 친구가 몇 명 필요할까. 우리가 잠을 몇 시간 자야 하고 얼마나 운동을 해야 하는지와 같은 건강과 관련된 질문이다” 고 말했다.

하지만 아직 얼마나 많은 친구가 필요한지에 대한 연구는 많지 않다. 다만 많은 학자들은 3~6명 정도의 친한 친구를 조언한다.

뉴욕 타임스는 최근 친구가 얼마나 많아야 건강에 도움이 되는지에 대해 보도했다.

고독은 건강에 악영향

만약 단순히 건강에 해를 끼치는 고독을 완화시키는 목적이라면 평생 최소 1명 이상의 친구만 있어도 좋다. 부부가 되었던, 부모, 친구 또는 누가 됐던지 관계없다.

캔사스 대학의 제프리 홀 정보학 교수는 “말하자면 한 명이라도 아주 큰 효과를 볼 수 있다”면서 “그러나 가장 의미 있는 인생을 살기 원한다면 아주 가깝고 다른 사람들과 서로 연결되는 친구가 많을수록 더 좋다” 고 말했다.

영국 심리학자인 로빈 던바의 말을 들어 얼마나 많은 친구가 필요인지 알아보자.

인간은 한 번에 150명의 친구 관계를 인지 상태에서 유지할 수 있다고 한다. 약 5명의 절친은 인내서클을 형성하고 기타 친구들이 동심원을 형성한다.

비슷한 연구도 있다.

2016년 한 연구 보고서에는 6명 이상의 친구를 가진 사람은 평생을 통해 건강을 개선시킨다고 했다. 노던 일리노이 대학의 고등 교육 및 카운슬링 학과의 수잔 디지-화이트 교수는 2020년 3명 이상의 친구를 가진 중년 여성은 전반적인 생활 만족도가 더 높은 경향이 있다고 밝혔다.

디지-화이트 교수는 얼마나 많은 친구가 필요한가를 알아보기 위해 297명의 성인을 조사했다. 그 결과 참가자 55%는 2~3명의 친구가 이상적이며 31%는 4~6명이라고 밝혔다.

그러나 이들 연구가 꼭 옳다고는 생각하지 않는다.

우정과 긴밀함은 매우 주관적이기 때문이다. 또 광범위하게 연구된 것도 아니다. 특히 친밀감이라는 부분은 매우 주관적이어서 연구진조차도 “의미는 각자의 마음에서 확인할 수 있을 것”이라고 밝혔다.

또 요즘 소셜 미디어가 미치는 친구의 개념이 불분명하다. 온라인 네트워킹의 크기가 가입자의 웰빙에 어떤 의미 있는 영향을 줄지 아무도 모

른다. 많은 사람들이 팬데믹으로 인해 친구와의 접촉이 차단됐다. 대신 온라인 친구들이 많이 늘어났지만 진정한 친구가 될 수 있을지 의문이다.

친구가 더 필요하지 어떻게 알 수 있을까

‘플래토닉 : 친가 어떤 도움을 줄 수 있나’ 를 펴낸 마리아 프랑코 심리학자는 “내가 외로운가” 를 스스로 질문해 보라고 조언했다. 그는 저서에게 “외로움은 일종의 신호 또는 경보 시스템” 이라고 말했다.

모든 사람은 때에 따라 외로움을 느낄 수 있다. 그러나 고독감이나 격리돼 살고 있다는 느낌을 정기적으로 갖는지를 심도 있게 자문해 보는 것이다.

최근 한 연구서는 미국인 3명 중 1명은 팬데믹 기간중 “심각하게 외로움” 을 경험한다고 보고했다.

사람에 따라 모두 다른 결과를 가져올 것이다. 따라서 친구들이 많다면 골프도 치고 꽃도 함께 가꿀 수 있을 것이다. 정체성이 수축되거나 실제 자신과 같지 않은 느낌을 받는다면 다른 종류의 친구를 사귀라는 신호로 받아들여야 된다. 물론 나이가 들어 친구 사귀기가 쉽지는 않다.

사람들은 새로 만나는 사람이 믿을 만하지 판단하기 어렵고 또 시간 내기도 힘들다는 이유로 새 친구 사귀기에 어려움을 겪는다.

이런 이유로 한동안 소원했던 옛 친구와 다시 우정을 쌓는 경우가 많다. 프랑코 박사는 우정은 체계적이라고 생각하지 말고 신중해야 한다고 말했다.

태도가 이중적인 친구와 시간을 보낸다면 오히려 건강에 나쁠 수 있

다. 친구와 얼마나 시간을 보내는지도 중요하다.

홀 박사의 연구는 평균 매우 가까운 친구를 200시간 정도라고 한다.

홀 박사는 “친구 3~6명 정도 찾는 것은 그리 어렵지 않다면서 “개인의 성격과 생활 습관이 우정에도 영향을 미칠 수 있다” 고 조언했다.

많은 한인들이 나이가 들면 친구

가 없어진다고 한다. 유명을 달리하는 친구가 있을 것이고 이리저리한 이유로 절연하는 경우도 많다. 나이가 들수록 섭섭함을 더 많이 느끼기 때문이다.

그렇다고 해도 내 주변에 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친구가 몇 명이 되는지도 한번 집어보는 것도 좋을 것이다. 김정섭 기자

Lic#9199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

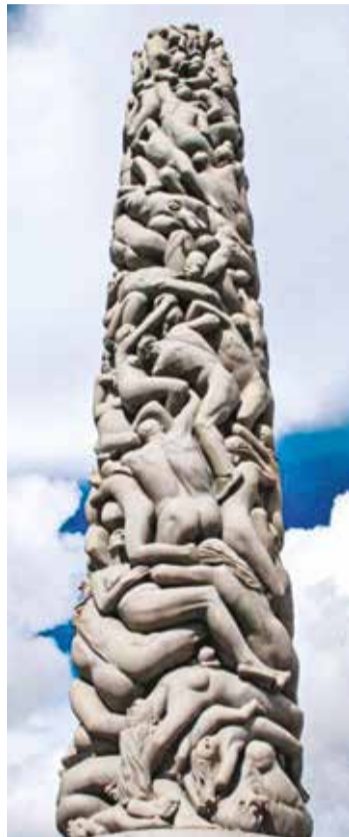
김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717



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

삶을 주제로 인간의 시작과 끝이 담긴 작품



Gustav Vigeland(구스타브 비겔란)

노르웨이 오슬로에 조성된 '유작' 공원
희노애락, 생로병사 인간 군상 한눈에

아주 오래전 노르웨이를 방문할 기회가 있었다. 1995년 스웨덴에서 개인전을 하는 도중 여행 끼가 발동하여 바로 옆에 있는 나라 노르웨이 오슬로행 기차에 오른 적이 있다. 뭉크 미술관 방문이 주된 나의 여행 목적이었지만, 그동안 내가 몰랐던 조각가 구스타브 비겔란의 발견은 여행의 큰 수확이었다. 노르웨이에는 3대 예술가가 있는데 화가 뭉크와 작곡가인 그리그 그리고 조각가 비겔란을 꼽는다.

구스타브 비겔란(Gustav Vigeland 1869~1943)은 노르웨이가 자랑스럽게 생각하는 조각가이다.

오슬로의 프로그네르(Frogner) 공원에 있는 비겔란의 조각공원은 세계에서 가장 큰 조각공원이기도 하지만, 오직 한 작가의 작품으로만 채워진 점은 작가의 예술적인 창조성과 생산성의 역량을 보여준다. 그곳에 설치된 조각품들은 비겔란이 평생 제작한 작품들이며 20세기 초, 그는 일생동안 조각한 작품들을 오슬로시에 기증하겠다는 의사를 밝혔다. 그의 유언에는 자신의 작품을

옮기거나 팔지 말고, 모든 사람들에게 무료 개방과 함께 사후에도 자신을 그곳에 묻어달라고 하였다. 1906년부터 1943년까지 40여 년을 공원에서 조각을 제작하다 안타깝게도 공원의 완성을 보지 못한 채 세상을 떠났다. 그의 제자들과 오슬로 시민들이 합심하여 멋진 조각 공원이 완성되었고, 비겔란의 유언대로 오늘날 까지 많은 사람들이 그의 작품을 무료로 관람하고 있다.

조각공원 입구 가로수길을 따라 걸어가면 좌우로 진열되어 있는 인간의 다양한 모습을 표현한 조각상들로 시작이 된다. 공원 내에 모든 조각상들은 전 연령대에 거친 남녀의 나체상으로 인간의 탄생으로부터 시작이 되어 죽음에 이르는 생로병사의 모든 과정이 사실적으로 표현되어 있다. 화강암, 대리석, 청동, 석고 등의 재질로 제작된 조각상은 마치 살아있는 사람들처럼 디테일이 살아 있고, 그 모습은 평소 우리 삶의 모습이기도 하다. 공원 조경에도 직접 참여한 비겔란은 공원 안에 인공호수와 호수 위의 '비겔란 다

리'를 설계하여 어린이를 주제로 한 작은 조각상들을 설치한 예쁜 공원도 인상적이다.

다리가 끝나는 부분엔 6명의 남자 조각상들이 물 쟁반을 힘있게 바치고 있는 청동 분수대가 있으며, 분수대를 에워싼 20여 개의 청동 나무와 사람 조각은 인간의 삶의 과정을 그대로 묘사하고 있다.

비겔란 공원의 가장 하이라이트이며 상징이라고 할 수 있는 조각기둥 모노리스(Monolith)는 정상을 향해 안간힘을 쓰며 기어오르는 남녀노소 121명이 서로 영겨있는 모습으로 제작된 대형 조각상이다. 보는 사람마다 해석되는 느낌이 다르겠지만 처절하리만치 고통스런 표정에서 인간의 무한한 욕망과 탐욕을 보게



된다.

그 주위에는 평화로우리만치 상반된 인간의 노년을 표현한 삶의 모습과 가족을 주제로 한 아름다운 가족상이 좋은 대비를 이루고 있다.

공원 제일 뒷편에 위치한 삶의 순환(The wheel of life)이라는 작품은 4명의 성인과 3명의 어린이가 서로 원형 고리를 만들고 있는 모습의 조각이다. 직경 3m 원의 형상은 인간이 함께 더불어 살아가는 공존의 의미와 사후의 윤회까지 함축성 있게 표현된 조각상으로, 인간의 삶의 시작과 끝을 보여줌으로써 작품의 주제를 마무리한다.

비겔란 공원에 들어서면 철저히 계획된 조경과 테마별 조각상을 보면서 많은 생각을 하게 된다. 희노애락, 인간의 삶을 주제로 표현된 작품에서 우리의 현재를 보고 또 미래를 보게 된다. 삶의 의미를 깊이 생각해 볼 수 있는 작품들과 조각가 구스타브 비겔란의 예술가로서의 삶도 이해하고 공감하게 된다.

노르딕 3국의 하나인 노르웨이. 복지국가답게 어느 곳을 가도 사람들은 친절했고, 엽서 같은 아름다운 섬의 자연은 백야와 함께 잘 어우러진 곳으로 또다시 방문하고 싶은 곳으로 오랫동안 기억에 남는다.

글 이경수





“가슴속에 품은 보석 상자 발견 하기를”

데레사황 알공예전 “2022 보물(Treasure Within)”

리앤리갤러리 11월 9일~30일



작업실에서 작업 중인 데레사 황 작가.

“내가 그냥 좋아해서 시작된 일을 계속 해 보니 어느덧 30년이란 세월이 지났습니다. 아주 오래전, 미대통령 기념관에서 작은 계란으로 만들어진 알공예 전시회를 보았습니다. 너무 예쁘고 신기해서 그후로 유럽 등지로 여행을 다닐 때마다 알공예 아트를 구입했는데, 이제는 결국 제가 만들고 있네요” 알공예 아티스트 데레사 황씨의 15번째 개인전 “2022 보물(Treasure Within)”이 11월 9일부터 30일까지 리앤리갤러리(이아그네스)에서 열린다.

Egg Art는 14세기 유럽에서 정성스럽게 디자인한 알을 부활절에 맞춰 교환하면서 보급되기 시작하였으며 탄생, 부활, 희망, 생명을 의미하는 알을 하나의 예술작품으로 승화시키는 아름다운 작업이다.

황작가는 알공예에 대한 정보가 전무하던 시기, 여행지에서 사온 Egg Art 작품을 보면서 첫번째 작품을 완성한다. 기본적인 상식과 경험도 없이 반복되는 실수를 거듭하면서도 계란 껍질에 색을 칠하고, 비즈를 붙여가며 완성된 그녀의 Egg Art는 무한한 열정과 작품을 향한 노력과 인내심의 결과물이었다. 그 후, 라스베가스에서 국제 알공예전시회(International Egg Arts show)를 다녀오면서 보다 전문적인 관련 책과 자료를 구하며 본격적인 작업을 하게 된다. 작품제작에 주로 쓰이는 주재료는 참새알부터 메주리, 오리알, 계란, 백조알, 거위알, 타조, 레아 등 다양하며, 부재료는 스와로브스키 라인스톤, 각종 비즈와 아크릴 물감, 벨벳 등 사용범위는 작품에 따라

라선택이 자유롭다.

황작가는 거의 매일 작업을 통해 평범하기 그지없는 알껍질에 작품 컨셉에 맞추어 디자인을 하고, 색칠하기를 반복하며 화려한 장신구를 붙여 근사한 예술작품으로 만들어 낸다. 한 작품이 완성되기까지 2~3개월이 소요되고, 제작 과정에 많은 어려움도 따르지만 새롭게 태어난 작품을 대할때면 제작자로서 보람과 행복감도 크게 느낀다고 말한다.

또한, 작가는 유럽에서부터 시작되었던 Egg Art에 한국의 문화를 접목시키고 싶은 생각에 연화도, 모란도, 미인도 등 한국의 그림을 더한 작품의 제작도 시도하여 작품의 폭을 넓혀가며 한국을 알리려고 한다.

막연히 좋아했던 취미가 이제는 알공예 아티스트로 되어버린 데레사 황. 황작가는 그가 꿈 꾸어 왔던 걸 이루고 싶다는 꿈에 대한 열정과 집념, 그리고 작업을 통해 하루하루

새롭게 찾아가는 그의 생각과 뜻이 이루어지는 보람들은 삶의 기쁨이며 축복이라 여긴다. 그러한 긍정 마인드는 작품으로 연결되며, 작품들이 뿜어내는 화려한 빛과 아름다움을 통해 사람들이 더 행복해지고, 영혼에 휴식을 갖게 되길 바란다고 말한다. 전시회를 통해서 “여러분 가슴 속에 숨어있는 보석상자를 발견하게 되길 바란다”는 메시지를 전하는 데레사 황 작가는 현재 International Egg Arts의 멤버와 남가주 한인 가톨릭 미술가 협회의 회원으로 작품활동을 이어가고 있으며, 그녀의 알공예 아트에 대한 무한한 사랑은 오늘도 지속되고 있다.

▶기간: 11월 9일부터 30일까지
 ▶리셉션: 11월 9일(수) 오후 4~7시
 ▶전시장소: 리앤리갤러리 3130 Wilshire Blvd. #502 Los Angeles, Ca 90010 213-365-8285

글 이경수

11월 추천 詩

오래된 기도

이문재(1959~)

가만히 눈을 감기만 해도
기도하는 것이다.

왼손으로 오른손을 감싸기만 해도
맞잡은 두 손을 가슴 앞에 모으기만 해도
말없이 누군가의 이름을 불러주지만 해도
노을이 질 때 걸음이 멈추기만 해도
꽃 진 자리에서 지난 봄날을 떠올리기만 해도
기도하는 것이다.

음식을 오래 씹기만 해도
촛불 한 자루 밝혀놓기만 해도
술술을 지나는 바람 소리에 귀 기울이기만 해도
갓난아기와 눈을 맞추기만 해도
자동차를 타지 않고 걷기만 해도

섬과 섬 사이를 두 눈으로 이어주기만 해도
그믐달의 어두운 부분을 바라보기만 해도
우리는 기도하는 것이다.

바다에 다 와가는 저문 강의 발원지를 상상하기만 해도
별뿔별의 앞쪽을 조금 더 주시하기만 해도
나는 결코 혼자가 아니라는 사실을 받아들이기만 해도
나의 죽음은 언제나 나의 삶과 동행하고 있다는
평범한 진리를 인정하기만 해도

기도하는 것이다.
고개 들어 하늘을 우러르며
숨을 천천히 들이마시기만 해도.



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

〈해설〉
자기의 욕심과 이기심을 충족하기 위해 하는 기도는 진정한 기도가 아닙니다. 기도는 특별한 것이 아니라 일상에서 벌어지는 모든 일들이 기도라고 시인은 말합니다.
이 시를 읽다보면 기도는 참 쉽고 또 아름답기까지 합니다. 기도란 잠시 마음을 하나로 모으고 천천히 시간을 갖고서 성찰하는 그순간을 바로 기도라고 시인은 노래합니다. 시에서 말하듯 기도란 만물 앞에 나의 존재를 겸허하게 낮출 때 차분해진 마음이 되어 비로소 얻게 되는 깨달음이라는 생각이 듭니다.
오늘, 잠깐 고개를 들어 하늘을 보면서 마음속 깊이 둔 사람의 이름을 되뇌며 그를 생각만해도 기도가 되겠네요. 그러면 기도로 시작하는 하루가 될 테니까요.



임희진 사모의
세상보기

DIY자동차 정비

I can do it, there's nothing to it.
I can do it by myself!
-Barney

제 남편 이야기입니다. 좋게 말하면 뭐든 열심히 하는 사람이고 마음을 다하고 최선을 다해 성취하는 사람입니다. 나쁘게 말하면 뭐든 하다가 멈추는 법이 없고 꼭 무리를 하기 때문에 온몸이 산화되어 날아갈 지경입니다.

저희 차가 마일리지도 높고 오래된 기도 해서 문제가 조금씩 생기던 때의 일입니다. 특정 부품이 문제인 것 같다는 의심 아래 며칠 유튜브를 들여다보더니 그걸 자기가 고쳐보겠다고 말합니다.

최근에 자잘한 잔고장도 스스로 고치기 시작해서 자신감이 하늘을 찌르는 중이라 본인이 하겠다고 하니 알겠다고 했습니다. 그리하여 하루 날을 잡아서 작은 차고에서 차를 고치기 시작합니다.

차 정비소에서 네 시간 걸리는 작업이라 했다고, 이 차는 엔진이 이상한 위치로 들어가 있어 어렵긴 하다는데 자기 대학 때 첫 자동차도 그렇게 스스로 고치곤 했다면서 자신은 최대 세 시간이면 충분할 거라고 큰 소리치며 들어갔습니다. 그렇게 차고에 들어간 지 한 시간, 두 시간... 시간이 흘러갑니다.

세 시간째 점심도 못 먹고 일하는 사람에게 물 좀 갖다주고, 다섯 시간째 끌고 올라와 뭘 좀 쟁겨서 먹고, 저도 아이들 스케줄로 바쁜 하루라 바쁘게 다녔습니다. 여섯 시간째부터 저도 내려가서 라이트도 비춰주고 같이 있어줬습니다.

차는 이미 엔진까지 모두 해체되

어 있는 상태. 앞쪽 부품은 쉽게 교체했는데 뒤쪽이 문제라 어찌어찌 다 해체해서 뒤쪽을 시작했는데 결정적으로 부품 하나가 깊이 박혀서 나오질 않습니다.

지치고 지친 상태로 정신을 차리고 보니 차는 다 해체되어 있는데 이미 밤은 깊었고, 내일로 일을 미루자니 아파트 차고가 작아서 차를 반쯤 빼놓고 작업한 터라 문을 닫으려면 차를 밀어 넣어야 하는데 기어조차 안 움직이는 상태. 초보자가 너무 높은 난이도에 도전했으니 대충 재조립한 후 AAA에 연락해서 정비소에 맡기자고 제안했습니다.

그런데 그거 아시나요? 뭔가 해체해놓고 다시 조립하려면 너무 어려운 게! 우리 이러다가 폐차하는 거 아니냐고 이게 정크지 차냐 농담 몇 마디 주고받으며 저는 집으로 올라왔는데 이 사람은 그 자리에 철퍼덕 주저앉아 간절히 기도했다고 합니다. 주여 기적을 베푸시사 차 폐차안하게 해주소서. 하여간 남편은 해체된 차를 다시 조립합니다. 순차적으로 하나하나 다시 조이고 연결하고, 기억을 더듬어 더듬더듬. 열 시간째 드디어 재조립 성공!! 완전 할렐루야, 주여 감사합니다 순간이었습니다.

데리고 올라와서 기름때 묻은 팔과 손, 얼굴을 오일과 디쉬솝으로 닦아주고 욕조에 물 담아 몸담그게 해서 솔로 손톱 밑 기름 때 벗겨줬습니다. 역시나 이 큰 아들내미가 제일 말짱입니다. 아이들보다 손이 더 많이 가고 걱정거리를 더 많이 만듭니다. 초보자가 해체했다가 다시 조립한 차를 어디 무서워서 타겠나요? 주말 동안은 세워 놓았다가 월요일

에 정비소에 맡기자고 했는데 바쁜 일정에 그 차를 그대로 끌고 나갑니다. 반전은 차 엔진소리가 굉장히부드러워졌습니다. 부품을 반만 교체했는데도 말입니다.

더 재밌는 것은 차 수리 실패 후 매우 겸손해진 남편이 평소라면 스스로 했을 엔진오일 교환을 하러 나갔는데 거기 만난 사람과 그날의 해프닝을 이야기했다고 합니다. 그랬더니 그 사람이 하는 말이 자기도 그 차의 그 부품을 교체해 봤는데 그건 특별한 도구가 필요하다면서 자기가 따로 시간을 내서 개인적으로 고쳐주겠다고 한 것입니다. 혼자 할 수 있다고 자랑하며 돈 절약을 하려다가 더 큰 수리비를 떠안을 뻔 했는데 오히려 뜻하지 않은 도움을 받게 된 것입니다.

유튜브만 열어봐도 DIY를 외치며 너 스스로 할 수 있다고 격려하는 세상입니다. 남이 하는 것을 보면 나도 스스로 할 수 있을 것 같습니다. 그럼에도 여전히 우리가 사는 세상은 서로의 도움을 필요로 합니다. 내 도움이 필요한 사람에게 손을 내밀어야 하며 나도 겸손히 누군가의 손을 빌려야 할 때가 있습니다. DIY도 좋지만 함께 더불어 기대어 가는 세상이 더 풍성한 삶 아닐까요?



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

US메트로뉴스 usmetronews.com

월 조회 수 200만 건 돌파
월 페이지 뷰 17만 명 돌파



마음 속까지 따뜻하게 녹여주는 겨울 음식들

겨울철 먹거리

해마다 이맘때쯤, 구멍 가게에 김이 모락모락 나는 호빵이 가게에 진열되기 시작하면 어느새 겨울이 왔음을 실감했었다.

가을에서 겨울로 넘어가는 11월은 지난 한해 수고해 길러낸 농작물을 수확하는 기쁨을 누리는 동시에 한해를 마무리하는 연말을 준비하는 시간. 요즘이야 지구 온난화로 인한 이상기후가 지구촌 곳곳에서 기승을 부리다보니, 아침 저녁으로 날씨도 오락가락이라 과연 여름이 지나간 건지 가을이 온건지 헷갈릴 정도지만. 너무 빨리 지나가 버리는 가을의 끝자락에 마음 속까지 따뜻하게 해주는 추억의 겨울 음식을 즐기는 여유를 가져보는 것은 어떨까.

호떡

뜨겁게 달궈진 불판 위에 지글지글 먹음직스럽게 익어가는 호떡은 없던 입맛까지도 되살려주는 추억의 겨울 음식이다.

밀가루와 찹쌀가루, 우유와 이스트, 따뜻한 물을 부어 약간 찰지게 반죽해서 숙성시킨 뒤, 브라운 설탕과 계피가루, 또한 땅콩이나 호두 다진 것을 부풀어 오른 반죽 안에 넣고 기름을 얹은 달군 팬 위에서 납작하게 구워내면 완성된다. 요즘에는 한인마트에서 쉽게 만들 수 있는 호떡믹스를 판매하고 온라인 상 레시피도 많이 있어 집에서 쉽게 즐길 수 있다.

라끌렛

스위스 가정식인 라끌렛(Raclette)은 감자나 피클 등에 따뜻하게 녹인 치즈를 얹어 먹는 요리로, 녹인 치즈와 음식을 같이 먹는다는 의미에서 한인들에게 잘 알려진 фонд유(Fondue)와 비슷하면서도 차별화된 스위스의 전통요리다.

단단하게 굳어진 치즈를 뜨거운 불 위에서 녹여 굽어낸 뒤 음식 위에 직접 얹어 먹기 때문에, 와인 등을 넣어 녹인 치즈를 야채나 빵꼬치로 찍어먹는 фонд유보다 더 진한 치즈의 풍미를 즐길 수 있다.



겨울철 대표적인 길거리 음식인 어묵탕은 그냥 먹어도 맛있지만 떡볶이 등 다른 스트리트 푸드와 어울리면 금상첨화다.

전통적으로는 커다란 치즈 덩어리를 녹여 먹는 방식이지만, 최근에는 치즈를 녹이는 그릴이 따로 있는 소형 라끌렛 그릴을 사용한다. 고기와 야채 등 냉장고 안에 식재료를 소진(?)하기에 좋고, 또한 여러명이 한꺼번에 모여 즐기기에 좋으니 연말 파티 음식으로도 손색이 없다.

어묵탕

겨울 여름 할 것 없이 사시사철 인기 있는 음식이지만, 겨울만큼 어묵탕에 어울리는 계절은 없을 것이다. 단 맛이 가득한 시원한 겨울 무와 멸치를 우려낸 국물에 쫄깃쫄깃한 어묵을 푹 끓여내는 어묵탕은 그냥 먹어도 맛있지만 떡볶이 등 다른 스트리트

푸드와 어울리면 금상첨화다. 어묵탕의 국물에 청량고추나 할로피노를 조금 넣어 칼칼한 맛을 더해주면 더욱 맛있다.

붕어빵

밀가루 반죽안에 팔을 넣어 붕어모양의 틀에서 구워내는 한국의 대표적인 길거리 음식. 겉은 바삭하며 속에는 쫄쫄한 속살과 달콤한 팔이가득하다.

최근에는 진화에 진화를 거듭하여, 팔 뿐만 아니라 달콤한 고구마, 초콜렛, 슈크림이 들어간 다양한 종



뜨겁게 달궈진 불판위에 지글지글 먹음직스럽게 익어가는 호떡은 없던 입맛까지도 되살리는 추억의 겨울 음식이다.



얇게 저민 고기와 야채, 생선, 해산물 등을 끓는 육수에 데쳐서 양념장에 찍어먹는 샤부샤부는 추운 겨울 얼어붙은 몸과 마음을 따뜻하게 녹여주는데 안성맞춤이다.

류의 붕어빵이 선보이고 있다.

샤부샤부

중국식으로는 핫팟(Hot Pot) 혹은 휘궐로 알려진 샤부샤부. 몽골의 칭기스칸이 투구에 물을 끓여 고기를 즉석에서 익혀 먹는데서 시작했다는 이야기가 전해지지만 그 유래가 정확하지는 않다.

샤부샤부 명칭은 '찰랑찰랑'을 의미하는 의태어로, 소고기를 육수에 담아 휘휘 젓는다는 모습에서 유래했다고 추정된다. 얇게 저민 고기와 야채, 생선, 해산물 등을 끓는 육수에 데쳐서 양념장에 찍



라끌렛은 감자와 야채 등을 녹인 치즈와 함께 먹는 스위스의 전통 요리다.

어먹는 요리로 추운 겨울 얼어붙은 몸과 마음을 따뜻하게 녹이기에 안성맞춤이다.

한국식 샤부샤부는 고기와 야채를 먹은 뒤 국수를 넣어 칼국수를 하거나, 밥을 넣어 죽을 만들어 먹는 식으로 진화했는데, 특히 칼국수는 샤부샤부 칼국수를 전문으로 판매하는 식당들이 생겨날 정도로 인기를 끌고 있다.

서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

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

이웃케어클리닉 건강박람회 성황리 열려

치과·시력·유방암 검사 등 무료 진료

저소득층을 위한 대규모 커뮤니티 의료 박람회가 22일 한인타운 비영리 의료 재단 이웃케어클리닉 (Kheir Clinic, 소장 애린 박)에서 많은 주민들이 참석한 가운데 성황리에 개최됐다.

남가주 최고 사립 병원으로 꼽히는 '시더스 사이나이 암센터 커뮤니티 아웃리치 & 인게이지먼트'와 개인 의료봉사를 꾸준히 해 온 'LA코리아타운 라이온스클럽 (회장 김봉현)가 함께한 이번 '한인 이민자 커뮤니티를 위한 무료 건강 & 정보 박람회'에는 한인 등 150여명의 주민들이 나와 다양한 건강 검진을 받았다. 이들 3개 기구가 한인타운에서 건강 박람회를 개최한 것은 이번이 처음이다.

이웃케어 6가 클리닉에서 개최된 이번 행사에는 비전케어 서부 지부 소속 에드워드 이 안과의, 시

더스-사이나이 소속 제이미 이 검안의, 김청 이영송 치과 전문의 등이 의료진으로 참여해 봉사했다.

이날 박람회에서는 시력·구강·유방암·기본 검사와 함께 코로나 19 백신 접종 등이 무료로 제공됐다. 건강 검진과 함께 이민 커뮤니티를 위한 다양한 건강 및 이민자가 꼭 알아둬야 할 미국 사회 복지 설명회도 진행된다.

또 이웃케어는 최근 자체 제작한 '커뮤니티 가이드: 건강한 노후 준비하는 시니어와 가족을 위한 사회 복지 길잡이' 책자도 참가자들에게 무료로 나눠줬다.

이날 행사에는 미겔 산티아고가 주 하원의원 사무실, LA카운티 이민부서, LA시립 도서관도 나와 이민자를 위한 다양한 정보 세미나도 제공했다.

이웃케어 클리닉 이재희 홍보 담당 제공



22일 이웃케어클리닉, 시더스-사이나이 암센터 커뮤니티 아웃리치, LA코리아타운라이온스클럽 공동 주최로 열린 '건강 & 정보 박람회'에서 한인들이 검사 순서를 기다리고 있다. 이재희 담당 제공

폐창가 카지노 리조트 '베스트 카지노'에

골프장·식당도 '최고' 찬사

미국 최대 리조트 카지노 중의 하나로 손꼽히는 폐창가 리조트 카지노가 최근 무더기 수상 영예를 안았다.

일간지 오렌지 카운티 레지스터는 독자들을 대상으로 한 설문 조사를 통해 폐창가 리조트 카지노를 남가주 최고의 카지노로 선정했다. 2022년 여름, 신문 및 온라인 독자들을 대상으로 해마다 진행되는 '베스트 오브 오렌지 카운티' 설문조사에는 총 25개의 남가주 부족 운영 카지노들이 후보에 올랐었다.

인랜드 엠파이어 지역의 프레스 엔터프라이즈 독자들도 남가주 최고의 카지노로 폐창가를 선



정했다. 독자들은 또 'Journey at Pechanga'를 지역 최고의 골프 코스로 뽑았고 골프 코스 클럽 하우스의 레스토랑 'Journey's End'를 최고의 조식과 브런치 식당으로 꼽았다.

한편 2015년부터 수 많은 카지노/리조트들이 최고의 자리를 두고 경쟁을 벌여온 USA 투

데이(USA Today)의 텐베스트 (10Best) 어워즈의 2022년 경선에서 폐창가 리조트 카지노는 캘리포니아 최고의 카지노 호텔 상을 차지했다. 조만간 각 전문가들이 각 부문 마다 20개의 후보를 직접 엄선해 톱 10명의 수상자를 가리게 된다.

▶문의: www.pechanga.com

침술을 '중국 의학'으로 변경 저지

그레이스 유 변호사

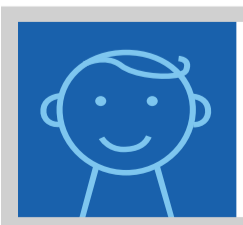
요즘 메디케어 변경 기간 AEP의 핫 이슈중 하나가 치과와 침술이다.

특히 침술에 대해서는 한인들이 남다른 애착을 갖고 있지만 이 침술에 대한 명칭이 캘리포니아에서 논란이 됐던 사실을 아는 사람은 많지 않다.

이제는 침술을 '동양의학' (Asian Medicine)으로 통칭하지만 중국계 캘리포니아 하원의원이 2011년 5월 중국의 의학이라는 의미로 '중의학(Chinese Medicine)'으로 바꾸려다 좌절된 사건이다. 가주 상원 산하 '비즈니스 & 전문직 & 경제개발 위원회' 공청회에 가주한의사협회와 함께 참석한 당시 한미연합회



회장인 그레이스 유 변호사(사진)가 명칭 변경을 강력 반대하면서 명칭 변경이 관련 법안 내용에서 삭제됐다. 법안을 상정한 중국계 릴랜드 이 의원은 가주 한의사 공식 면허 명칭을 '침구사 면허(Licensed Acupuncturist)'에서 '중의사(Doctor of Traditional Chinese Medicine)'로 변경하자자는 침구사법 개정안(SB628)을 상정한바 있다.



독자와 함께

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

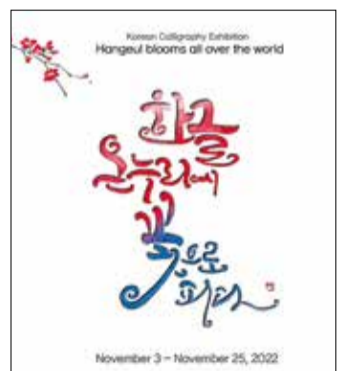
"한글을 기품있는 예술 작품으로 승화"

25일까지 한국문화원 캘리그래피 전시회

LA한국문화원(원장 정상원)은 25일까지 LA한국문화원 2층 아트갤러리에서 한국캘리그래피 예술협회(회장 임정수)와 공동으로 "한글, 온누리에 꽃으로 피다" 한글 캘리그래피 전시회 ('Hangeul blooms all over the world' Korean Calligraphy Exhibition)를 개최하고 있다.

여백의 균형미를 통해 친숙하면서도 전혀 새로운 경지의 예술적인 멋스러움을 품고 재창조됐다. 한국문화원 태미 조 담당자는 LA에서 처음으로 열리는 이번 전시회는 '한글 온누리에 꽃으로 피다'라는 주제로 48명의 회원작가들이 다양한 소재들과 표현기법들을 통해 '한글'을 품격 있고 격조 높은 예술 작품들로 전시, 소개하고 있다고 밝혔다. 한국캘리그래피예술협회는 2014년 창립 이래 현재까지 백여회에 걸친 초대전과 기획전들을 주최하며, 캘리그래피를 통한 한글

의 우수한 조형미와 우리말의 고유한 아름다움을 널리 알리는 일에 앞장서왔다. 한편 3일 열린 오프닝 리셉션에서는 한국캘리그래피예술협회 임정수 회장의 한글이름 캘리그래프로 써주기 특별행사도 개최됐다. ▶문의는 (323)936-3014 LA한국문화원 태미조담당자 제공



의 우수한 조형미와 우리말의 고유한 아름다움을 널리 알리는 일에 앞장서왔다.

한편 3일 열린 오프닝 리셉션에서는 한국캘리그래피예술협회 임정수 회장의 한글이름 캘리그래프로 써주기 특별행사도 개최됐다.

▶문의는 (323)936-3014 LA한국문화원 태미조담당자 제공

‘블로장생’의 해답을 품은 이탈리아 ‘리모네 술 가르다’

그림 같은 호수 언저리 장수 마을
주민 60명에 ‘하늘이 준’ 특별 유전자
지방 태우고 혈관 청소해주는 단백질
과학자들 몰려 40년간 장수 비법 연구 중
레몬, 따듯한 산바람, 온화한 날씨... 장수의 비밀

진시황은 ‘블로장생’ 비법을 찾다가 죽었다. 막대한 돈을 투자하고도 사기만 당하고. 진시황이 이탈리아로 사람을 보냈다면 또 모를 일이 될 수도 있었겠다.

인간이라면 누구나 ‘99-88-234’를 외친다. 멋지게 살다가 아프지 않고 순식간에 죽는다.

CNN은 진시황이 찾던 ‘블로장생’ 비법을 이탈리아의 한 마을에서 찾았다.

계단식 레몬 단지, 역설적으로 따듯한 산바람, 그리고 행복한 주민들이 가지고 있는 강력한 ‘똥보-사냥’(날씬한) 유전자의 마을.

이탈리아 북쪽 밀리노가 주도인 롬바르디아에 위치한 가르다 호수 연안의 그림 같은 어촌 촌락 ‘리모네 술 가르다’(Limone sul Garda)가 그곳. 인구는 1,000명이 채 되지 않는다. 알프스 끝자락에 있지만 자연산 레몬 나무가 자랄 수 있는 전 세계 최북단 지역, 그리고 유난히 온화한 날씨가 천상의 세계처럼 펼쳐지는 곳이다.

아마도 이러한 자연 환경이 이 마을을 건강한, 장수의 블로장생 비법을 전해주는지 모른다.

주민들은 비만이나 심장 질환 걱정 없이 크림이 잔뜩 들어간 케이크와 기름 가득한 고기를 마음대로 먹는다. 분명 엄청난 소화 능력을 자랑하는 것 같다. 이들은 스스로 ‘리모네 유전자’를 가지고 있다고 말한다. 지방을 무찌르고 혈액을 잘 돌려주는 특별한 단백질이다.

특별한 단백질

지난 40년 동안 과학자들은 ‘리모네 술 가르다’ 주민들의 유전자를 실험실의 ‘쥐’(?)처럼 조사해 왔다. 주민 1,000명 중 절반은 이곳 ‘리모네’에서 태어나고 자랐다. 이들 500명 중 60명이 ‘리모네 유전자’를 가졌다.

마을 사람들은 과학자들의 ‘혈액 주머니’라고 농담처럼 말하는 지아니 세갈라는 “그 유전자가 우리

가족에 전해져 내려온다”고 말했다. “나, 내 형제, 96세인데도 아직 정정한 어머니, 자녀 모두 가지고 있다”

그는 “1980년대 이후 우리 가족의 피를 계속 뽑아갔다. 아마 우리 피가 모두 빠져나갔을 것”이라며 씩씩한 미소를 지었다.

처음에는 의사가 지아니에게 설탕 덩어리인 생크림을 2시간마다 먹으라고 지시했다. 그리고는 2시간마다 피를 뽑아 혈당을 체크했다.

지아니는 “매번 생크림을 먹을 때마다 피를 뽑았다. 맛은 좋았지만 조금 메스껍게 느껴졌다. 그러나 많은 양을 먹은 후에도 내 피는 이들이 흡수되기도 전에 지방을 즉시 파괴해 버렸다. 밤이 되자 피를 너무 빼서 질 지경이었다”고 회상했다.

지아니 같은 주민은 결코 혈전이나 혈관이 막힐까 걱정할 필요가 없을 것이다. 하지만 그는 매우 평범한 생활을 하고 있고 결코 ‘수퍼맨’이 아니라고 말했다.

유전적 변이

‘리모네’ 주민들에게는 ‘A-1 밀라노’라고 불리는 특별한 단백질이 있다는 사실을 처음 밝힌 사람은 밀라노 대학의 임상약학과 교세사레 시르토리 교수다.

그는 ‘리모네’ 주민들은 특별히 HDL 콜레스테롤 수치가 낮다고 말했다. 보통은 40~60이 정상이지만 이들은 7~15라는 것이다. 특별 단백질을 가진 사람 몸에서 유전적 변이를 일으킨 것으로 보인다.

좋은 콜레스테롤이라고 부르는 HDL이 낮으면 뇌졸중과 같은 심장 문제를 야기시킬 수 있을 정도로 위험하다. 하지만 이 지역 사람들은 오히려 역으로 매우 긍정적인 영향을 가지고 있다고 그는 덧붙였다.

시토리 교수는 “단백질 변이의 99%는 질병과 병리 문제를 유발하지만 여기서는 혈관 질환이 전혀 없다”면서 이 ‘리모네 유전자’가 아



리모네의 아늑한 호수의 모래사장이 수백 년 동안 관광객들을 이끌고 있다.



unsplash

테롬성 동맥경화를 물리치는지 더 연구할 것이라고 말했다.

지난 2000년 시토리 연구팀은 ‘리모네’ 단백질을 실험실에서 합성해 토끼에 투여했다. 그 결과 토끼의 동맥에 있던 혈전들이 크게 감소했다.

그는 ‘리모네’가 5세, 청소년, 성인 모두의 DNA에서 발견됐다면 우수인자(우세하게 발현하는 유전인자)임을 확인했다.

똥은 마음대로 먹는다

유전자는 처음 ‘리모네’의 한 기차 운전자의 혈액에서 발견됐다. 지아니의 할아버지다.

밀라노에서 발생한 사고로 병원에 실려 갔는데 의사들이 치료 과정에서 혈액 검사 결과를 보고 놀라지 않을 수 없었다. 이후 이 마을에서 대대적인 검사가 이루어지기 시작했다. 그래서 단백질 이름도 ‘A-1 밀라노’이다.

지아니의 아들 길리아노는 “처음 피검사를 했을 때는 나는 아이였는데 그 이후 의사들이 정기적으로 내 피를 뽑아 유전자가 어떻게 활동하는지를 모니터 하고 있다”면서 “생명보험 같은 유전자를 가지고 있는 느낌으로 나이 들면 심장마비나 동맥이 막혀 죽는 일은 없을 것으로 확신한다”고 말했다.

마른 체격의 길리아노는 실험실 동물처럼 느껴질 때도 있지만 그래도 모타델라, 살라미와 같은 기름진 고기를 그의 할머니처럼 마음껏 먹

을 수 있어 좋다고 말했다. 그의 유전자는 할머니로부터 물려받았다.

그는 이런 우수한 유전자를 가지고 있어 아무것이라도 먹지만 한가지 지키는 일이 있다. 과식을 하지 않는 것이다. 또 정기적으로 운동을 하고 아버지와 함께 뒷산 정상에 올라 가르다 호수의 장관을 내려다보기도 한다.

천연 환경이 특별 유전자 만들어?

시토리 교수의 다음 과제는 양부모가 이 단백질을 가졌다면 아기에는 어떤 영향을 미치는 지다. 지금까지는 아버지 또는 어머니 둘 중 하나로 부터 유전자가 이어진다.

그는 이 유전 변이와 관련 건강 혜택은 ‘리모네’에서만 독특하며 인근 마을에서는 발견되지 않는다고 말했다. 하지만 왜 그런지에 관해서는 아직 관심을 두지 않고 있다.

그러나 18세기부터 가족 대대로 ‘리모네 유전자’를 물려받은 지역 호텔 주인 안토니오 기라디는 주변 환경, 기후, 자연산 음식들이 중요할 것이라고 믿는다.

“1년 내내 따듯한 날씨다. 눈이나 얼음을 볼 수 없다. 레몬이 북쪽에서까지 자랄 수 있는 이유다”라고 그는 말했다. 혹은 특별한 순수 올리브 오일 그리고 싱싱한 호수의 물고기를 먹어서 그럴 수도 있다.

과거 르네상스 시절, 부유한 사람들이 이곳으로 몰려 들어 휴가를 즐기며 시트러스 향이 섞인 알프스산

바람을 마시며 날씨를 즐기곤 했다.

관광객 몰려

기라디는 이 특별한 유전자를 가지고 있는 60명의 전화번호를 가지고 있다.

주민들은 ‘리모네’에서 태어난 사람과 파라다이스 같은 이곳에 끌려 이웃 마을이나 해외에서 온 사람들도 구분된다. 또 지나는 관광객들도 많다.

과거 마을 사람들은 고기를 잡거나 산에서 벌목을 한 후 나귀에 나무를 싣고 인근 항구에 팔러 다니곤 했다. 하지만 지금은 모두 돈을 더 많이 받는 관광 분야에서 일하고 있다.

그림 같은 항구를 따라 걷는 가족들, 어업 박물관을 찾는 관광객들. 사람들은 여름이면 아늑한 해변에서 선댄을 즐기고 호수에서 보트를 타기도 한다. 또 일부는 호수가 내려다 보이는 정상을 향해 가파른 산길을 오르며 등산의 삼매경에 빠진다.

기라디는 “이산은 찬바람을 막아 주고 태양의 열을 품어 따듯한 기온을 유지해주는 천연의 방패 역할을 한다”고 말했다. 그는 “우리 모두 우리에게 이런 천연의 블로장생의 선물을 준 최고의 특별한 기후에 감사해야 한다”고 덧붙였다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

군중 속에서 위험을 느낀다면... 내가 할 수 있는 8가지



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

10월 29일 한국에서는 할로윈을 앞두고 서울 용산구 이태원동 일대에 10만 인파가 몰리면서 대규모 압사 사고가 발생했다. 이 사고로 150여 명이 목숨을 잃어 한국은 물론이고 미주 한인들도 충격에 휩싸였다. 미국, 영국 등 전 세계 언론들도 이 소식을 주요 뉴스로 다뤘다. 당시 사고를 막을 수 있었던 안전 대책은 없었는가에 관심이 모아지는 한편 언론은 압사 사고를 피할 수 있는 방법도 소개하고 있다.

NPR은 베를린에서 활동하고 있는 군중행동 전문가와의 인터뷰를 통해 사람들이 많이 몰려 안전에 위협을 받을 때 자신을 보호할 수 있는 8가지 방법을 안내했다.

메흐디 모우사이드 박사는 “너무 많은 사람이 밀집된 곳에선 두려움을 느낄 수 있지만 군중이 어떻게 움직이는지를 이해하고 내가 할 수 있는 행동을 미리 알고 있으면 도움이 된다”며 대처법을 숙지할 것을 권고했다.

첫째
가장 중요한 것은 압사 사고가 발생할 수 있다는 것을 인지하는 것이다. 많은 경우 사람들은 일정 공간에 군중이 몰릴 경우 위험할 수 있다는 사실을 인식하지 못한다. 하지만 뭔가 ‘이상하다’는 느낌이 올 때 사고 위험을 감지하는 것부터가 시작이다.

두 번째
사람들이 몰리면서 ‘불편하다’는 느낌이 든다면 그 자리를 떠난다. 특별히 공연이나 운동 경기 관람 중이라면 이상한 기운을 느끼면서도 공연장을 나오기가 쉽지 않은 데 전문가들은 직관적으로 위험을 느낀다면 그 자리를 피하라고 조언했다.

세 번째
팔짱을 끼어 가슴 주변의 공간을 확보한다. 압사 사고는 흉부 압박에 의한 질식사 경우가 많다. 때문에 밀집된 군중 속에 있다면 가슴 앞쪽으로 팔짱을 끼어 단 1센티미터라도 가슴 앞에 공간을 만드는 것이 중요하다.

네 번째

다른 사람을 밀지 않고 군중과 흐름을 같이 하여 움직이도록 한다. 여러 사람들이 좁은 공간에 있으면 서로를 밀치게 된다. 이때 내가 다른 사람을 반대 방향으로 밀거나 힘을 더하면 연쇄반응이 일어나 악영향을 미칠 수 있다. 오히려 물처럼 군중의 흐름을 타고 같은 방향으로 움직인다.

다섯 번째
넘어지지 않도록 다리를 어깨너비로 벌리고 서있다. 이때 가방이나 자신의 소지품은 땅에 놓지 않아야 한다. 장애물이 되어 다른 사람이 넘어질 수 있기 때문이다.

여섯 번째
벽이나 딱딱한 물건이 있는 곳 근처를 피한다. 군중들이 갑자기 밀려올 경우 벽 근처에 있다 보면 피할 곳이 없어 더 큰 사고를 당할 수 있다.

일곱 번째
일정 공간에 몇 명이상이 모이면 위험한지 알아둔다. 전문가들은 일반적으로 약 10스퀘어 피트에 6명 정도

가 모이면 위험 신호라고 본다. 8명 이상이라면 사고가 발생할 위험이 커졌기 때문에 그 장소를 벗어날 것은 권한다. 양어깨가 다른 사람과 닿거나 신체 여러 부위가 다른 사람과 동시에 닿는다면 그곳의 인구 밀집도는 너무 높은 것이다. 시간이 있을 때 조금이라도 일찍 그 공간을 떠나도록 한다.

여덟 번째
군중들에게 좋은 행동, 좋은 마음을 전하도록 한다. 군중 사이에서 감정은 빠르게 전염된다. 다른 사람을 돕는 행동, 친절함으로 군중의 분위기를 긍정적으로 바꿔보려고 노력하는 것도 중요하다.

포스트 코로나 시대, 사람들이 많이 모이는 파티장이나 공연장, 운동 경기장 등에 갈 일이 더욱 많아질 것이다. 인파가 몰리는 곳에는 항상 뜻하지 않은 사고가 발생할 수 있음을 염두에 두고 현명한 판단으로 자신의 안전을 최우선으로 지키기 바란다.

“독감 예방접종, 대장암 검사 무료로 하세요”

한인타운 곳곳에서 무료 독감 예방접종 행사와 대장암 검사 행사가 열린다.

LA 온누리교회는 11월 13일 일요일 오전 8시 30분부터 오후 2시까지 무료 독감 접종과 코비드 백신 접종

행사를 개최한다. 건강보험 가입 여부나 체류 신분에 관계없이 누구나 무료로 예방접종을 받을 수 있다.

같은 장소에서 대장암 검사 행사도 열린다. 건강보험이 없고 저소득층인 45세~75세 중 지난 1년간 분변

잠혈검사를 받은 적이 없거나 지난 5년간 대장내시경 검사를 받은 적이 없는 사람에게 대장암 검사 키트(FIT kit)를 무료로 나눠준다. 키트를 원하는 경우에는 반드시 예약해야 한다.

월셔와 킹슬리에 있는 성바실성당 주차장에서는 11월 13일 일요일 오전 10시부터 오후 1시까지 무료 독감 예방접종 행사가 열린다. 예약 없이 성바실성당 주차장으로 오면 접종이 가능하다.

무료 독감 및 암 검사 행사				
행사	일시	장소	대상	문의
독감 & 코비드 백신	11월 13일 오전 8시 30분~오후 2시	LA 온누리교회 743 S Grand View St, LA, CA 90057	18세 이상 성인 누구나	310-423-7410
독감 예방접종	11월 13일 오전 8시 30분~오후 2시	성바실성당 주차장 3611 Wilshire Blvd. LA, CA 90010	18세 이상 성인 누구나	310-423-7410
대장암 검사 (분변잠혈검사)	11월 13일 오전 8시 30분~오후 2시	LA 온누리교회 743 S Grand View St, LA, CA 90057	45~75세 중 무보험 & 저소득층, 대장내시경 받은지 5년 이상 또는 분변잠혈검사 받은지 1년 이상	818-659-6117 (문자로 예약) https://bit.ly/2022freescreening
유방암 온라인 교육	온라인 워크샵, 또는 일대일 상담 수시로	LA 온누리교회 743 S Grand View St, LA, CA 90057	40세 이상 여성 중 유방암 교육에 관심 있는 사람, 무보험 & 저소득층인 경우 무료 검사 클리닉 안내	818-659-6117 (문자로 예약)

김동희

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

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(20)

Abrasion: 찰과상 (어브레이전)

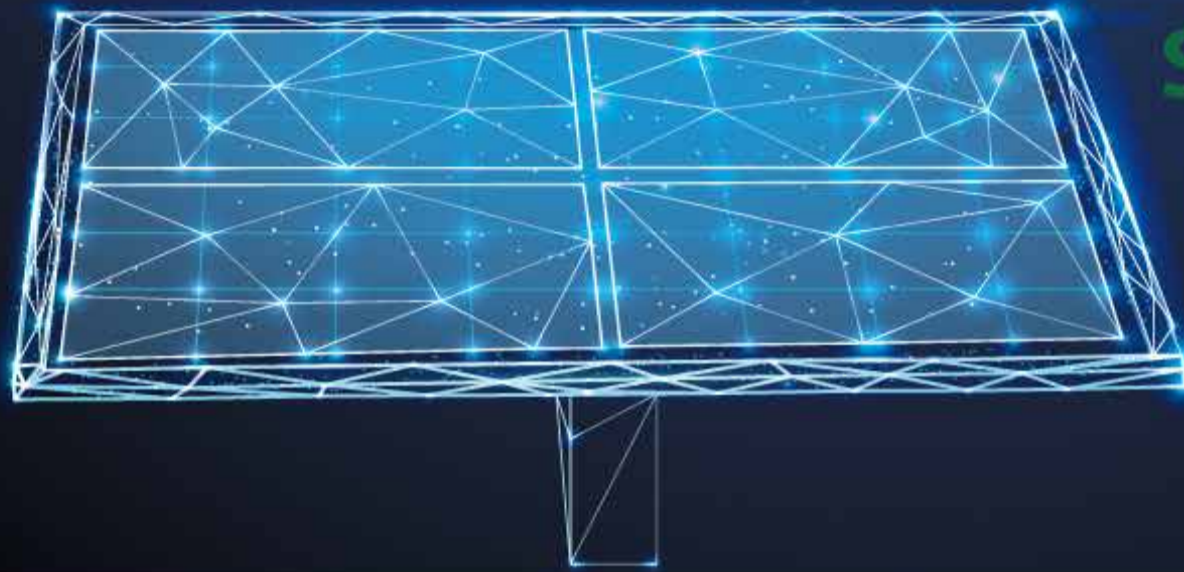
넘어지거나 긁히는 등의 마찰에 의하여 피부나 점막 표면의 세포층 손실이 발생한 것. 피부 표면에 수평적으로 가해지는 외상으로, 쉽게 말하면 긁힌 상처를 말한다.

Specimens: 샘플 (스페스먼)

병원에서 검사를 하기 위해 채취하는 샘플을 뜻한다. 분변잠혈검사로 대장암 검사를 하기 분변을 채취하는 경우에는 분변을, 소변 검사를 할 때는 소변을 스페스먼이라 한다.

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!

