



메디케어 4면
말기 신장질환 환자도
메디케어 어드밴티지 선택

소셜연금 8면
2024년 소셜 연금 3.2% 상승
평균 1,907달러

건강 11면
여성이 남성보다 뇌졸중
발생 더 많아 주의해야



여행 18면
유럽, 한국 여행한다면
'빈대' 감염 주의

교육 19면
조기 전형 냈다고 학교생활
게을리하면 안 돼



‘레전드’ “자랑스러운 내 이름표”

Cover story

부끄럼 없이 살아온 부동산 업계의 전설 ‘수 초이’

자전적 에세이집 ‘치열하고 아름답게’ 펴내
가난과 역경, 그리고 전설까지의 길고 긴 여정 담아

수 초이(한국명 최수경, 76)는 LA에서 ‘부동산계 전설’로 통한다. 그래서 업계에서 그를 모르면 ‘간첩’ 소리를 듣는다. 그는 한때 26개의 부동산을 보유한 ‘천만장자’ 반열에 올랐다. 지금도 15개나 가지고 있다.

그가 ‘전설’로 불리는 이유는 부동산을 많이 보유하고가 아니다. 부동산 에이전트로, 브로커로 특유의 근성과 신들린 열정으로 경쟁 치열한 업계에서 40년 가까이 통련하며 업계의 롤모델이 되고 있기 때문이다.

최수경 씨는 “참으로 놀랍고 당황스러운, 그러나 결코 싫지 않은 표현”이라면서 “죽는 날까지 내려놓고 싶지 않은 자랑스러운 내 이름표”라고 말했다.

그는 한국 국가대표 탁구선수 출신이다. 어린 시절 찢어지게 가난하게 살았다. 순천에서 5남매의 둘째로 태어나 식구를 위해 대학을 포기했다. 중학교 때부터 탁구에 남다른 재능을 보여 배화여고를 거쳐 실업팀에 입단했다. 승부욕과 끈기, 열정으로 뭉친 그가 1965년부터 4년간 태극 마크를 달고 뛰고 또 뛰었다. 아시안게임 단체전 우승 등 세계 곳곳을 누비며 가난하고 암울했던 한국민에게 희망을 전해줬다.

탁구 국가 대표로 부동산 시장의 성공한 큰손으로 이름을 날렸지만 그의 성공 뒤편에는 고난과 역경, 인내와 성공이라는 단어가 줄지어 교차한다. 그는 희망이란 단어를 앞에 두고 칠십 평생을 씩 없이 달려왔다. 고난과 역경은 오히려 그를 성공으로 이끈 원동력이 됐는지 모른다.

그는 치열했던 삶을 한 권의 책으로 정리한 자전 에세이 ‘치열하고 아름답게’(헤드림 출판사)를 펴냈다. 이 책에는 그가 칠십 평생 살아오며 겪었던 역경과 영광, 그리고 ‘거침없이’ 달려온 그의 파란만장한 삶의 이야기가 고스란히 담겨 있다.

한인 이민자들이 펴낸 자서전이 자랑투성이의 그렇고 그런 신변잡기 정도로 생각하는 사람들에게 이 책을 꼭 읽어보라고 권하고 싶다.

미국에 첫발을 내딛는 한국 이민자들에게 또 제2의 멋진 인생을 구상하는 우리에게 희망과 용기를 북돋아 주는 가이드북, 부동산으로 승부를 걸어 보는 업계 종사자들에게 교과서 같은 책이 될 것이다. 꾸밈없고 진솔한 그의 이야기는 우리 이민자들의 스토리이기도 하다.

13면에 계속 김정섭 기자 john@usmetronews.com

2024년 소셜연금 3.2% 인상

메디케어 표준보험료 174.70달러
만기 때 받는 최고연금 3,822달러

2024년 소셜시큐리티 베니핏(소셜연금)이 올해보다 3.2% 인상된다. 당초 예상했던 3.0%보다 소폭 상승했다. 하지만 실제 물가 상승을 반영하기에는 크게 부족하다는 지적이 나오고 있다.

또 2024년 메디케어 표준 보험료는 174.70달러로 확정됐다. 올해보다 9.80달러가 오른 것이다.

소셜시큐리티국은 지난달 12일 2014년 소셜연금 생활비 조정률(COLA)과 메디케어 보험료를 공식 발표했다.

이에 따라 내년 평균 소셜연금은 50달러 인상된 1,907달러다. 각자의 인상액은 올해 12월 지급되는 연금액에 3.2%를 더하면 된다.

65세 이상 극빈자에게 제공되는 보충안정수입(SSI)도 3.2% 인상돼 개인 월 943달러, 부부 월 1,415달러로 상승된다. 이 금액에는 각 주정부가 제공하는 추가 지원금은 포함되지 않는다.

또 만기 은퇴연령에 받는 은퇴자의 최고 금액은 월 3,822달러다. 특히 내년 소셜시큐리티 과세 수입은 16만 8,600달러로 소폭 상승됐다. 또 소셜연금을 만기 은퇴 연령 이전에 조기 수령하면서 일을 할 경우 공제되는 한계수입은 2만 2,320달러로 늘었다.

한편 메디케어 표준 보험료의 수입 기준은 올해보다 소폭 늘어나 독신 10만 3,000달러 이하, 부부 20만 6,000달러 이하에 적용되며 그 이상 수입은 5단계로 나뉘어 최고 594달러의 보험료를 낸다.

또 신장이식 수술을 받지 3년 후 중단되는 면역억제제 처방을 위한 파트 B 표준 보험료도 월 103달러로 인상됐다.

5·8면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

칼럼

정대용 변호사	20
문상열의 Insight sport	21
김연신의 영어한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필	26
홍지은의 잘먹고 잘살기	27
김동희 칼럼	30

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



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

결혼 생활 1년 지나면 배우자 연금 신청 가능

사별 배우자 연금은 9개월 지나면 가능
 이혼 배우자 연금은 결혼 10년 이상 필요
 16세 미만 자녀 있다면 언제라도 신청
 배우자 연금은 FRA 지나도 더 이상 늘지 않아

Q 재혼한지 2년된 여성이다. 나이는 62세다. 재혼한 남편의 근로기록으로 소셜연금을 받을 수 있다. 있다면 얼마나 받을 수 있나. 또 메디케어도 받게 되나. 나는 근로기록이 전혀 없다.

이다. 계산이 복잡하므로 소셜시큐리티 웹사이트(SSA)에 있는 배우자 연금 계산기를 이용하면 간단히 알아볼 수 있다.

A 받을 수 있다. 결혼한지 1년이 지나면 배우자 자격으로 연금을 받을 수 있다. 그러나 연금을 받고 있다가 결혼 생활 10년을 채우지 못하고 이혼하면 배우자 연금을 더 이상 받지 못한다.

62세 이전에 받는 경우
 배우자 연금은 62세가 넘어야 신청이 가능하다.

하지만 예외조항도 있다. 16세 미만 자녀 또는 22세 이전에 장애가 된 자녀를 돌보고 있다면 배우자 연금은 일찍 신청한다고 해도 줄어들지 않는다. 다만 자녀가 16세가 넘으면 이 연금은 중단된다.

하지만 현재 남편이 사망한 경우에는 10년을 채우지 못해도 받고 있던 배우자 연금은 사별 배우자 연금으로 바뀌어 죽은 남편이 생전에 받던 금액을 받는다. 또 연금을 받지 않고 있다면 현재 나이에 받게 될 연금을 생존 배우자(survivor's benefit) 자격으로 받게 된다.

이런 경우 나이에 관계없이 언제라도 신청해 돈을 받아 자녀를 양육할 수 있다.

다만 이혼한 배우자는 전 배우자의 16세 미만 자녀를 돌본다고 해도 이 혜택을 받을 수 없다. 또 연금도 62세가 넘어야 신청할 수 있다.

배우자 연금은 생각보다 복잡하다. 따라서 잘 알고 있어야 손해를 보지 않는다.

자녀 또한 아버지 또는 어머니의 근로 크레딧으로 연금을 받는다.

좀더 구체적으로 설명해 보자.

1년 지나야

우선 질문자가 재혼한지 1년이 넘었다면 현재 남편의 근로 크레딧에 따라 배우자 연금(spousal benefit)을 받을 수 있다.

남편이 먼저 신청해야 받아

배우자 연금은 남편이 먼저 신청해야만 받을 수 있다. 남편이 신청하지 않으면 배우자는 신청할 수 없다.

연금 은 남편이 만기 은퇴 연령(FRA, Full Retirement Age)에 받게 되는 연금의 최대 50%까지다. 다만 62세에 신청한다면 남편이 만기 은퇴 연령에 받은 금액의 50%가 아니라 32.5%만 받을 수 있다.

남편이 장애인 연금을 받고 있어도 부인이 배우자 연금을 받을 수 있다.

따라서 질문자가 만기 은퇴 연령까지 기다렸다가 받는 것이 가장 많은 연금을 받을 수 있는 방법이다.

하지만 이혼한 배우자라면 전남편의 신청 여부와 관계없이 신청해 받을 수 있다. 또 전남편에게 통보하지 않아도 된다.

배우자 연금은 FRA에 도달하기 36개월이 되기전까지는 매달 1%의 10분의 7만큼 줄어든다. 다시말해 0.7% 씩 줄어든다는 것이다. 하지만 36개월이 지나면 줄어드는 금액은 매달 1%의 10분의 4 즉, 0.4%가 감소된다. 감소폭이 조금 줄어드는 것

또 전남편이 재혼을 했고 재혼한 부인이 연금을 받는다고 해도 연금 액수에는 전혀 영향을 주지 않는다. 다만 결혼을 했다는 사실을 입증하는 서류와 이혼한 서류를 제출해야 가능하다.

미망인의 경우

남편이 사망했고 결혼 생활을 최소 9개월 이상 유지했다면 생존 배우자 자격으로 남편이 받는 연금을 모



두 받을 수 있다. 연금은 60세부터 가능하다. 장애인은 50세부터다. 다만 60세 이전에 재혼하지 않았어야 한다.

동시 신청 간주

1954년 1월 2일 이전에 태어났다면 배우자 연금을 먼저 받고 나중에 자신의 연금을 신청해 받을 수 있다.

다시 말해 남편 것을 먼저 받다가 자신의 것은 70세까지 불려 나갔다가 70세가 되면 자신의 것으로 바뀌는 방법이다.

하지만 1954년 1월 2일 이후 출생자부터는 개정 법에 따라 이 방법이 적용되지 않는다.

이후 출생자부터는 배우자 연금을 신청하면 신청자의 연금과 배우자 연금을 동시에 신청하는 것으로 간주된다.

따라서 배우자 연금과 자신의 연금 중 더 많은 쪽이 지불된다.

참고로 근로 크레딧을 가진 배우자가 아직 연금을 신청하지 않았다면 배우자 연금은 받지 못한다. 다만 자신의 것을 받고 있다가 배우자가 나중에 연금을 신청하면 그때 연금은 재조정된다.

현재 받고 있는 연금이 배우자 연금보다 적다면 그만큼의 차액(나이에 따라 조금 다름)이 지불된다. 다시말해 더 많은 쪽이 지불된다는 것이다.

많은 사람들이 오해하는 부분이 있다.

배우자 연금을 70세까지 미루다가 받으면 그만큼 늘어난다고 생각하는 것이다. 하지만 잘못된 생각이다.

배우자 연금은 근로 크레딧을 가

진 배우자가 만기 은퇴 연령에 받은 금액의 최대 50%까지다. 따라 계속 받지 않고 버텨도 더 이상 연금은 올라가지 않는다.

올라갈 것으로 믿고 받지 않으면 손해를 보게 된다.

신청하기

62세 생일을 맞기 3개월 전부터 신청할 수 있다. 웹사이트 SSA.GOV를 이용할 수 있다. 이때 은퇴자와 가족 베니핏 박스에 체크하는 것을 잊으면 안된다.

또 전화 800-772-1213(TTY 800-325-0778)로 할 수 있으며 소셜 오피스를 직접 방문해도 된다. 결혼 증명서 또는 이혼 증명서가 필요하다. 이들 서류는 요청에 의해 제출하면 된다.

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 맞춤형 플랜

메디케어

(ESDR)

말기 신장질환 환자도 메디케어 어드밴티지 선택

**필요한 근로 크레딧 확보해야 메디케어 혜택
신장 이식 36개월 후 메디케어 혜택 종료
이식받았다면 면역 억제제 파트 B 가입 가능
65세 이상 메디케어 가입자는 모든 혜택 가능**

말기 신장질환(End-stage renal disease)은 만성 신장병이 점차 악화돼 신장 기능을 잃었을 때를 말한다. 신장은 세포에서 거뒀던 인과 노폐물과 체액을 걸러 주는 역할을 한다. 이 노폐물과 과도한 수분은 소변으로 배출되는데 이런 여과 기능을 잃게 되면 체액이 위험한 수준까지 몸안에 머무르게 되고 전해질과 노폐물이 몸속에 축적된다.

이정도 수준이면 투석을 하거나 신장이식을 해야 살수 있지만 한번 망가진 신장을 회복할 수는 없다. 하지만 증상을 관리하는 매우 보수적인 치료를 선택할 수도 있다.

초기 만성 신장 질환은 증상이 나타나지 않을 수 있다. 이 만성 신장 질환이 말기로 진행된다.

초기 질환으로는 메스꺼움, 식욕 부진, 피곤하고 무력감, 소변 양 변화, 심장박에 체액이 쌓일 때 오는 가슴 통증, 폐에 체액이 쌓이는 호흡 곤란, 다리와 발 부종, 고밀도 침착 증 등이다

신장병의 원인은 많다. 대표적인 것이 당 조절을 못하는 당뇨병, 고혈압, 흡연, 인종적 유전 요인, 가족력, 노년, 신장 손상을 가져오는 의약품 사용 등이다.

신장 질환도 예방은 가능하다. 우선 건강한 몸무게를 유지한다. 운동을 많이 하며 저염식 식단을 꾸리고 단백질 섭취를 제한한다. 혈압을 관리하고 매년 콜레스테롤 수치를 측

정하며 혈당 조절을 한다.

또 포타슘이 많은 음식을 피한다. 포타슘은 바나나, 오렌지, 감자, 시금치, 도마토에 많다.

반면 사과, 양배추, 당근, 그린빈, 포도, 딸기에는 적다. 주의해야 할 점은 많은 소금 대체 식품에 포타슘 함량이 높다.

단백질은 일상에 필요한 영양소다. 하지만 과도한 섭취는 피한다. 계란, 우유, 치즈, 빈 등에 많다. 대신 야채, 과일, 빵, 시리얼에는 적다.

메디케어

말기 신장질환(ESDR)을 앓는다면 메디케어 혜택을 받을 수 있다.

다만 조건이 있다.

신장이 더 이상 기능을 하지 못해야 하고 정기적으로 투석을 받거나 이식을 해야 한다.

또 소셜 시큐리티의 충분한 크레딧을 갖추어야 한다. 자녀 또는 배우자도 혜택이 가능하다.

여기에서 말하는 충분한 크레딧이란 40 크레딧을 말한다.

하지만 나이에 따라 40 크레딧을 확보하지 않아도 혜택이 가능하다.

65세부터는 자동 메디케어에 가입할 수 있다. 40점이 필요하지만 없어도 메디케이드(메디칼)을 받으면 가능하다.

또 62세 이상이라면 신장 기능이 중단되기 이전에 40점을 확보해야 한다.



말기 신장질환에 필요한 연령별 근로 크레딧

24세 미만	24~30세	31~43세	44~61세	62세 이상
신장정지 이전 3년동안 6 크레딧	신장정지 이전 21세부터 절반 이상의 크레딧을 쌓을 가능성이 있는 경우	신장정지 이전 10년간 20크레딧	신장정지 이전 10년간 20크레딧 + 44세부터 매 2년마다 2크레딧 추가	신장정지 이전 40 크레딧

또 24세 이하면 신장 기능 정지 이전 3년내 6 크레딧을 확보했고 24~30세는 21세부터 절반 이상의 점수가 확보돼야 한다. 31~43세는 10년내 20점, 44~61세는 10년내 20 크레딧에 44세부터 매 2년마다 2크레딧을 추가로 확보했어야 한다.

만약 신장 기능 정지 상태로 진단 되면 보통 장애인 소셜연금(SSDI) 지불 24개월 이후부터 메디케어 제공하는 규정이 적용되는 2년 대기 기간이 필요 없다.

전국 신장 재단에 따르면 신부전 환자 10명 중 8명이 메디케어 혜택을 받고 있다. 또 절반 가량은 메디케이드 혜택을 받는다.

월15일부터 12월 7일까지 AEP 기간 중 플랜을 변경할 수 있다.

65세 미만이라면 ESDR자격으로 파트 A와 파트 B에 가입한 후 메디케어 어드밴티지에 등록할 수 있으며 매년 AEP 기간중 바꿀 수 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜에 가입한다면 현재의 주치의, 투석 시설, 신장 전문의, 신장이식센터와 기타 심장전문의 내분비 전문의가 선택하는 플랜의 네트워크에 있는지 확인하는 것이 무엇보다 중요하다.

신장 이식을 계획하고 있다면 파트 B에서 이식후 면역 억제제 비용을 계속 지불해 주는지도 알아봐야 한다.

시작 후 4개월째부터 메디케어의 혜택이 시작된다. 이 4개월 대기 기간은 메디케어에 가입하지 않아도 적용된다.

예를 들어 7월 1일부터 투석을 시작한다면 메디케어는 10월 1일부터 혜택을 주기 시작한다. 12월 1일까지 가입하지 않았어도 소급해서 10월부터 혜택이 시작된다.

만약 직장 건강보험이 있다고 해도 메디케어는 투석 4개월째부터 혜택을 주기 시작한다. 대기 기간 3개월동안을 직장보험에서 커버 받을 수 있다. 그런데 가입 즉시부터 메디케어로부터 혜택을 받을 수 있는 경우도 있다.

담당 의사가 ESRD 환자가 교육을 모두 마치고 집에서 스스로 투석을 할 수 있다고 판단되는 경우에는 즉시 혜택이 가능하다.

한편 투석을 중단한 후부터 12개월 이후부터는 메디케어가 중단된다. 또 신장 이식을 받았지만 36개월이 넘었어도 더 이상 메디케어 지원을 받지 못한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

메디케어 어드밴티지 플랜

ESDR 환자는 오리지널 메디케어 또는 일반회사의 메디케어 어드밴티지 플랜으로부터 혜택을 받을 수 있다. 2016년 통과된 '21세기 센추리큐어법'(21st Century Cures Act of 2016)에 따라 2021년 1월부터 ESDR도 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입할 수 있다.

65세 이상이면 메디케어 파트 A와 파트 B에 가입할 때 메디케어 어드밴티지 플랜을 선택할 수 있다. 가입했다가 마음에 들지 않는다면 10

혜택 시작

ESDR상태로 메디케어 가입 자격이 된다면 일반 메디케어 자격과는 다르게 적용된다.

만약 ESDR 진단을 받고 메디케어 가입 자격이 됐는데도 즉시 가입하지 않았다면 혜택은 12개월 이전부터 소급 적용될 수 있다.

예를 들어 ESDR로 2월에 가입 자격을 얻었는데 11월까지 가입하지 않았다면 메디케어는 소급 적용돼 2월부터 혜택을 준다.

투석을 받는다면 메디케어는 투석

시니어 건강보험 무료상담

* 나이에 따른 차별을 하지 않습니다.

- ☑ 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

LIC 019221

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

2024년 파트 B 표준보험료 9.80달러 오른 174.70달러

파트 A 보험료는 올해와 변함없어
오리지널 파트 A 디덕터블 1,632달러, 파트 B 240달러
표준보험료 수입은 독신 10,300달러, 부부 20만 6,000 이하
신장 이식 후 파트 B 면역억제제 보험료 103달러

파트 B 보험료(단위: 달러)

독신 MAGI 수입	부부공동 MAGI 수입	IRMAA	월 보험료
10만 3,000 이하	20만 6,000 이하	0.00	174.70
10만 3,001~12만 9,000	20만 6,001~25만 8,000	69.90	244.60
12만 9,001~16만 1,000	25만 8,001~32만 2,000	174.70	349.40
16만 1,001~19만 3,000	32만 2,001~38만 6,000	279.50	454.20
19만 3,001~50만	38만 6,001~75만	384.30	559.00
50만 1 이상	75만 1 이상	419.30	594.00

부부 별도 세금보고 파트 B 보험료(단위: 달러)

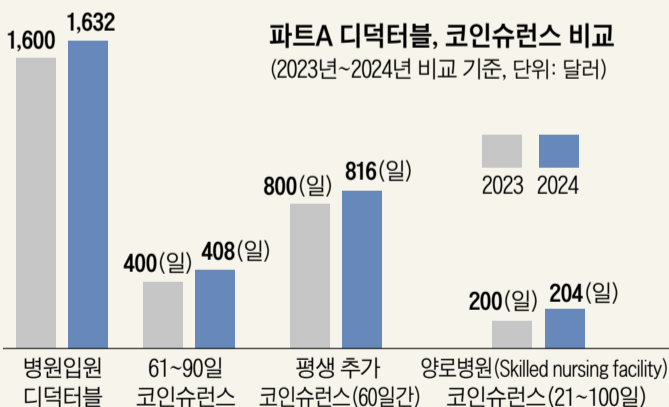
MAGI 수입	IRMAA	보험료
10만 3,000이하	0.00	174.70
10만 3,001~39만7,000	384.30	559.00
39만 7,001달러 이상	419.30	594.00

파트 B 면역억제제 혜택만 가입할 경우(단위: 달러)

독신 MAGI 수입	부부 MAGI 수입	IRMAA	월 보험료
10만 3,000 이하	20만 6,000 이하	0.00	103.00
10만 3,001~12만 9,000	20만 6,001~25만 8,000	68.70	171.70
12만 9,001~16만 1,000	25만 8,001~32만 2,000	171.70	274.70
16만 1,001~19만 3,000	32만 2,001~38만 6,000	274.70	377.70
19만 3,001~50만	38만 6,001~75만	377.70	480.70
50만 1 이상	75만 1 이상	480.70	515.10

부부 별도 세금보고 파트 B 면역억제제 보험료(단위: 달러)

MAGI 수입	IRMAA	보험료
10만 3,000이하	0.00	103.00
10만 3,001~39만7,000	377.70	480.70
39만 7,001달러 이상	412.10	515.10



파트 D 수입에 따른 월 IRMAA 추가보험료(단위: 달러)

독신 MAGI 수입	부부공동 MAGI 수입	IRMAA
10만 3,000 이하	20만 6,000 이하	0.00
10만 3,001~12만 9,000	20만 6,001~25만 8,000	12.90
12만 9,001~16만 1,000	25만 8,001~32만 2,000	33.30
16만 1,001~19만 3,000	32만 2,001~38만 6,000	53.80
19만 3,001~50만	38만 6,001~75만	74.20
50만 1 이상	75만 1 이상	81.00

부부 별도 세금 보고 파트 B 보험료(단위: 달러)

MAGI 수입	IRMAA	보험료
10만 3,000이하	0.00	0.00
10만 3,001~39만7,000	74.20	
39만 7,001달러 이상	81.00	

1면에서 계속

메디케어 메디케이드 사무국(CMS)는 지난달 12일 2024년 메디케어 보험료와 디덕터블, 파트 D 수입 관련 월 조정금(IRMAA)을 발표했다.

메디케어 파트 B 보험료, 디덕터블

메디케어 파트 B는 의사 서비스, 병원 외래환자 서비스, 일정 홈 헬스 서비스, 휠체어 등 내구성 의료 장비, 파트 A에서 커버하지 않는 일정 진료 및 의료 서비스 비용을 지불해 준다.

메디케어 파트 B 가입자들의 2024년 표준 보험료는 올해 164.90 달러에서 9.80달러 오른 174.70달러다.

파트 B 디덕터블 역시 2024년 240 달러로 올라갔다. 올해 226달러에서 14달러 인상됐다. 이 디덕터블은 연방 정부 제공 오리지널 메디케어 가입자에게 적용되며 파트 C로 알려진 일반 보험회사들의 메디케어 어드밴티지 플랜은 보험마다 다르게 적용된다.

말기 신장질환(ESRD)으로 인해 메디케어에 가입돼 있는데 신장이 식수술을 받았다면 수술 후 36개월이 지나면 면역억제제 혜택을 포함해 메디케어 커버를 더 이상 받지 못한다. 하지만 아무런 보험을 가지고 있지 않다면 2023년부터 메디케어에 돈을 내고 파트 B를 통해 면역억제제 보험료는 2024년 103달러로 올랐다. 2023년은 97.10달러로 226달러 디덕터블을 낸 후부터는 면역억제제 금액의 20%를 가입자가 내야 한다. 이 보험료는 수입에 따라 더 높아질 수 있다.

수입에 따른 파트 B 보험료 조정(Income-Related Monthly Adjust-

ment Amounts, IRMAA)

2007년 이후 파트 B 월 보험료는 가입자의 수입에 따라 다르게 책정된다.

메디케어 가입자 약 8%가 이에 해당된다.

수입은 2년 전 세금 보고서에 적혀 있는 조정 후 총수입(AGI)에서 비과세 이자 수입 등을 모두 포함한 변경된 조정 후 총수입(MAGI)에 따라 결정된다.

2024년 독신 MAGI 수입이 10만 3,000달러 이하, 부부 20만 6,000달러 이하 소득자는 표준 보험료 174.70달러를 낸다. 하지만 이를 초과하는 금액에 대해서는 IRMAA가 적용돼 보험료가 더 많아진다. 올해는 9만 7,000달러, 부부 19만 4,000달러까지다.

메디케어 파트 A 보험료와 디덕터블

메디케어 파트 A는 병원 입원비와 양로병원(skilled nursing facility), 호스피스, 병원 재활비, 일부 홈 헬스케어 서비스 비용을 조달한다.

근로 크레딧이 40점 이상이면 파트 A는 무료로 제공된다. 배우자 중 한 사람이 40점 이상이라도 무료다. 메디케어 가입자 99%가 무료로 파트 A를 받는다.

하지만 65세 이상으로 40점이 되지 않았다면 돈을 내고 가입해야 한다. 가입하지 않아도 되지만 나중에 가입할 때 벌금을 내야 한다.

당사자 또는 배우자가 30~39점의 크레딧을 가지고 있는데 메디케어 파트 A에 가입하려고 한다면 월 278달러를 내야 한다. 2023년 보험료와 동일하다.

30점 미만의 크레딧을 가지고 있다면 505달러를 내고 가입해야 한다. 2023년보다 오히려 1달러 줄어 들었다.

메디케어 파트 A의 병원 입원비

디덕터블은 2024년 1,632달러로 32달러 올랐다. 2023년은 1,600달러다. 이 또한 연방정부의 오리지널 메디케어 비용이다.

디덕터블을 낸 후부터는 메디케어 파트 A가 혜택 기간 중 첫 60일간의 비용을 지불해 준다. 하지만 61일부터는 90일까지 하루 408달러를 코인슈런스로 내야 한다(2023년 400달러). 메디케어는 이후부터 추가로 60일간 혜택을 주는데 이 기간은 평생을 합친 일수다. 하루 816달러 코인슈런스를 내야 한다. 2023년은 800달러다.

병원에서 양로병원으로 옮긴다면 첫 20일 동안 돈을 내지 않지만 21일부터 100일까지 하루 204달러를 코인슈런스로 내야 한다. 2023년보다 4달러 올랐다.

메디케어 파트 D 수입 관련 월 조정 보험료(Income-Related Monthly Adjustment Amounts, IRMAA)

연방정부는 2011년부터 수입이 많은 시니어들에게 파트 D 추가 보험료를 받고 있다. 파트 D는 의사의 처방에 따라 약국에서 구입하는 처방전 약값을 보조해 준다.

이 또한 전체 메디케어 가입자의 약 8%에 해당된다.

그런데 파트 D 혜택을 주는 메디케어 어드밴티지 파트 C 보험에 가입해도 추가 보험료를 내야 한다.

오리지널 메디케어와 함께 가입하는 파트 D 보험료는 각 보험회사 상품마다 다르다. 비싼 보험료는 더 많은 약을 커버해 줄 것이고 싼 보험료를 내는 플랜은 그만큼 커버되는 약품이 줄어든다.

소셜연금을 받고 있다면 자동 소셜연금에서 공제되지만 연금을 받지 않고 있다면 메디케어 보험회사가 IRMAA를 청구한다.

김정섭 기자 john@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

건강검진

“한층 업그레이드된 의료서비스로 제2의 도약할 것”

서울메디칼그룹 창립 30년 기념식 성황리에 열려
의료전문 투자사 ‘어셋 파트너스’ 와 파트너십 체결
“경쟁력 강화와 베니핏 확대, 자체 한방서비스 갖춰”

한인사회 최대 규모의 의료 그룹 서울메디칼그룹의 창립 30주년 기념 행사를 겸한 메디케어 연례 가업 기간(AEP) 킥오프 파티가 지난달 5일 LA다운타운에서 열렸다.

이날 행사에는 차민영 회장과 한인 운영 의료분야 전문 투자 사모펀드 ‘어센드 파트너스’ 공동 창립자인 리차드 박 박사, 메디케어 보험사 및 에이전트 등 300여 명이 참석한 가운데 성황리에 개최됐다.

차민영 회장은 한인사회의 성원에 감사하면서 ‘어센드 파트너스’ 와의 파트너십을 체결해 제2의 도약을 준비하고 있다면서 한인사회 건강을 위해 최선을 다할 것이라고 말했다.

서울 메디칼 그룹은 1993년 LA를 시작으로 조지아, 하와이, 뉴저지,

뉴욕, 버지니아, 워싱턴 등 전국 7개 주요 시장에 걸쳐 4,400여 명의 주치의와 전문의들이 7만 여명의 환자들에게 의료 서비스를 제공하는 한인사회 최대규모의 의료 그룹으로 성장했다.

서울 메디칼 그룹과 파트너십을 체결한 ‘어센드 파트너스’ 공동 창립자인 리차드 박 박사는 ‘한인 그리고 한인사회 위한 발걸음’을 강조하면서 서울메디칼그룹과의 공동 노력으로 최상의 서비스를 제공할 수 있도록 최선의 지원을 아끼지 않겠다고 밝혔다.

서울 메디칼 그룹의 공동창립자이며 재정이사인 내과전문의 한경모 박사는 서울 메디칼 그룹이 더욱 경쟁력을 높일 수 있기 때문에 시니어들에게 좀 더 많은 베네핏을 드릴 수



서울 메디칼그룹 창립 30주년 기념식에서 그룹 관계자들이 제2의 도약을 다짐하며 기념 촬영을 하고 있다.

있게 됐다고 말했다. 의료고문위원을 맡고 있는 내과전문의 이영직 박사도 앞으로 30년은 남가주를 넘어 전국적으로 한인 시니어들의 건강관리를 위해 힘쓰겠

다고 포부를 밝혔습니다.

한편 서울 메디칼그룹은 지난달 7일 LA 한인타운의 남가주 새누리 교회에서 ‘커뮤니티 건강 엑스포’를 개최했다.

이날 행사에서는 가정의학과, 내과, 치과, 안과, 한의학 전문의들이 나와 5시간 동안 무료로 건강검진, 상담 및 의료세미나를 제공했다.

김정섭 기자

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
서울 메디칼 그룹과 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

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>Dr. 임영빈 MD JUSTIN RHEEM, MD</p> <p>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>Dr. 김경애 MD KYOUNG AE KIM, MD</p> <p>LA 한인타운 4160 Wilshire Blvd #301 Los Angeles, CA 90010 TEL. (323) 297-3269</p> <p>부에나파크 5471 La Palma Ave #200 La Palma, CA 90623 TEL. (562) 402-7622</p>	<p>Dr. 프랭크 최 DO FRANK CHOE, D.O.</p> <p>LA 한인타운 2528 W Olympic Blvd #103 Los Angeles, CA 90006 TEL. (213) 277-5723</p> <p>밴나이스 16912 Sherman Way Van Nuys, CA 91406 TEL. (323) 297-3269</p>	<p>Dr. 정준 MD JUN CHUNG, MD</p> <p>LA 한인타운 3000 W Olympic Blvd #203 Los Angeles, CA 90006 TEL. (213) 674-7500</p> <p>세리토스 18331 Gridley Rd #a Cerritos, CA 90703 TEL. (562) 865-3738</p>
<p>Dr. 김성현 MD SUNG HYUN KIM, MD</p> <p>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>Dr. 김종진 MD JONGJIN KIM, MD</p> <p>부에나파크 5471 La Palma Ave #200 La Palma, CA 90623 TEL. (562) 402-7622</p> <p>챗스워스 21757 Devonshire St #1 Chatsworth, CA 91311 TEL. (818) 678-9875</p>	<p>Dr. 리사 김 MD LISA KIM, MD</p> <p>밴나이스 16912 Sherman Way Van Nuys, CA 91406 TEL. (323) 297-3269</p> <p>가정주치의 Dr. 김학준 MD PHILIP KIM, MD 챗스워스 21757 Devonshire St #1 Chatsworth, CA 91311 TEL. (818) 678-9875</p>	<p>Dr. 잔음 MD JOHN EHUM, MD</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

소셜연금

2024년 소셜 연금 3.2% 상승 평균 1,907달러

조기 연금 근로소득 한계 2만 2,320달러까지
 소셜시큐리티 과세 수입은 16만 8,600달러까지
 평균 시니어 연금 올해보다 59달러 올라
 극빈자 현금지원 웰페어 SSI에도 COLA 적용

1면에서 계속

소셜시큐리티 베니핏(이하 소셜연금)이 2024년 3.2% 인상된다. 하지만 요즘 같은 고물가 시대를 살아가는 시니어들에게는 어림도 없는 인상폭이라는 비판의 목소리가 쏟아지고 있다.

올해는 지난해 큰 폭 인플레이션 상승으로 인해 연금 인상폭이 8.7%로 매우 높았다. 또 메디케어 파트 B 보험료도 2022년 170.10달러에서 164.90달러로 낮아져 시니어들의 실질적 살림에 큰 도움을 줬었다. 하지만 2024년 메디케어 파트 B보험료는 다시 174.80달러로 오른다.

소셜연금 인상

소셜시큐리티국은 지난달 12일 2024년 소셜 연금 인상 COLA를 3.2%로 발표했다. 이에 따라 은퇴자 평균 소셜 연금은 올해보다 59달러 오른 평균 1,907달러다. 올해 평균 연금은 1,848달러였다. 소셜연금은 지난 20년 동안 평균 2.6% 인상됐다.

현재 미국인 7,000만 명이 미국 사회보장 제도인 소셜 연금을 받으며 살아가고 있다. 은퇴자 연금과 배우자 연금, 사별 배우자 연금, 미성년자 연금, 극빈자에 지불되는 SSI(700만명), 장애인 연금 등을 모두 포함한 숫자다.

이 연금 인상 COLA는 웰페어라고



불리는 극빈자 보충안정수입 SSI에도 적용된다.

수입 한계

소셜연금은 만기 은퇴연령(FRA)에 도달해야만 받아야 할 연금 100%를 받는다. 이후부터는 매년 8%씩 늘어나며 70세 이후부터는 더 이상 늘어나지 않는다.

그런데 소셜연금을 FRA 이전에 신청해 받으면서 일을 계속 한다면 소득에 따라 소셜연금 일부가 공제돼 지급된다. 이 공제금액은 FRA이 지난후부터 매달 지불되는 연금에 가산돼 돌려받는다.

연방 정부는 내년도 소득 한계를 소폭 올렸다.

조기 연금을 받으면서 2만 2,320달러 이상의 수입을 번다면 초과된 수입의 2달러당 1달러씩 지급되는 소셜연금에서 공제(홀드)된다. 연방정부가 이를 가지고 있다가 다시 돌려준다는 말이다.

하지만 FRA가 되는 해에는 수입 한계가 5만 9,520달러로 늘어나 이 금액을 초과하는 금액에 대해 3달러당 1달러씩 공제(홀드)된다.

일단 FRA를 지나서 부터는 아무리 돈을 많이 벌어도 더 이상 공제금액 없이 모든 연금이 그대로 지급된다.

과세 수입 인상

2024년 소셜시큐리티 과세 수입 한계는 올해 16만 200달러에서 16만 8,600달러로 상향된다. 그 이상 버는 수입에 대해서는 소셜시큐리티 세금이 부과되지 않는다.

소셜시큐리티 세금은 근로 수입의 12.4%다. 직장 생활을 한다면 고용주와 직원이 6.2%씩 부담한다.

일부 전문가들은 2033년 고갈 사태를 막기 위해서는 이 세율을 인상하고 과세 수입을 더 높이는 방안을

강력히 주장하고 있다. 하지만 이들 모두 연방 의회의 승인이 떨어져야 한다.

시니어 주요 수입원

소셜연금은 저소득과 중산소득 은퇴자들에게 특히 매우 중요한 수입원이다.

이들 은퇴자들의 상당수는 직장 제공 401(k)와 같은 직장 은퇴연금이나 IRA 등 개인 은퇴저축 플랜이 없다. 특히 규모가 작거나 고용주가 인색한 회사에 다니면 그나마 직장에서 매칭으로 제공해주는 추가 적립도 기대할 수 없다.

이들 계층의 가장 큰 문제는 인플레이션을 따라잡을 수 있는 충분한 수입원이 없다는 것이다. 따라서 매년 은퇴자들의 구매력은 뒤떨어지게 돼 있다.

미국 은퇴자들의 40.2%는 소셜시큐리티 연금만 가지고 살아간다.

또 90%는 소셜 연금이 은퇴 수입의 상당부분을 차지한다. 소셜시큐리티 연금과 펜션 베니핏, IRA 등 기타 수입으로 여유 있게 생활하는 시니어는 고작 6.8%에 지나지 않는다.

또 미혼 여성과 남성의 소셜연금 수입 편차가 매우 심하다. 그만큼 남녀 임금 격차가 남성이 여성보다 훨씬 높다는 말이다.

하지만 소셜 연금이 인상된다고 해도 메디케어 파트 B보험료 또한 상승하고 있어 실제 시니어들에게 지급되는 금액은 조금씩 상쇄되고 있다.

메디케어 파트 B는 의사 방문이나 병원 외래 진료 등으로 커버해주는 데 소셜연금을 받고 있으면 자동 공제된다.

올해 메디케어 파트 B보험료는 164.90달러다. 하지만 내년에는 174.80달러로 상승한다.

따라서 평균 59달러가 인상된다고 해도 올해보다 10달러 가까이 증가한 메디케어 실제 인상분은 50달러에 그치게 된다.

COLA

소셜연금은 매년 10월 중순에 발표되는 생활비조정률 즉, COLA(Cost-of-Living Adjustment)에 의해 이듬해 금액이 결정된다.

은퇴자들이 이미 올라간 물가를 견디고 살아간 후에야 인상이 발표되고 실제 금액 상승은 다음해 1월부터 적용된다.

COLA는 '도시 임금근로자 및 사무직 근로자를 위한 소비자 물가지수' (Consumer Price Index for Urban Wage Earners and Clerical Workers, C.P.I.-W)를 근거로 계산된다.

정부는 7~9월 3/4분기 3개월간의 평균 인플레이션을 전년 동기와 비교한다. 만약 전년동기에 비해 물가가 올라간다면 이를 근거로 이듬해 연금도 올려준다.

하지만 CPI-W는 도시 근로자들이 구매하는 상품과 서비스를 기준으로 한다. 실제 은퇴자들의 구매력은 아니다. 따라서 많은 노인 옹호단체들은 이를 도시 근로자가 아니라 62세 이상 시니어들의 체감 물가지수 즉, CPI-E를 반영해야 한다고 꾸준히 로비를 펼치는 중이다.

은퇴 시니어들의 주요 지출 항목인 주거비와 의료비 인상 기준을 사용해야 한다는 것이다.

미국 시니어 옹호단체 '시니어 시티즌스 리그'의 존슨 국장은 "만약 시니어 물가지수를 반영한다면 연금 인상폭은 정부가 발표한 것보다 1.0%포인트 더 높을 것"이라고 밝혔다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



다양한 레크리에이션 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

풍부한 경험과 실력, 4,200여 고객 도운 메디케어 전문가

시니어 메디케어 전문 폴선 보험

10월 15~12월 7일 메디케어 연례 변경 기간
자신에게 맞는 보험과 플랜 선택이 무엇보다 중요
“신뢰받는 전문가”, “즐겁게 성심 다하는 보험인”
‘폴선보험’ 검색해 유튜브, 웹사이트로 더 많은 정보

메디케어 연례 가입 기간이 10월 15일부터 12월 7일까지 8주간 진행된 다. 이를 AEP라고 부른다. 이 기간 에 메디케어 보험을 마음대로 바꿀 수 있다. 하지만 자신에게 맞는 보험 과 플랜을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다. 메디케어 건강보험 전문 플래너 ‘폴선보험’의 폴선 대표를 만나 조언을 들었다. 폴선 대표는 20년 가까이 4,200여 명의 한인 시니어들을 도와준 전문 건강보험 전문 가다. 구글 검색에서 ‘폴선보험’을 클릭하면 더 많은 정보를 확인할 수 있다.

Q 메디케어 보험을 서비스하 신지는 얼마나 되셨는지요?

A 시니어 메디케어 건강보험 에 관련한 지 20년 가까이 됐 습니다. 제가 시니어 건강보험에 참 여하게 된 동기는 오래전에 제 부모 님 메디케어, 메디칼 사용을 도와드 리면서 궁금한 사항을 주의분들에 물어도 이분 저분 말씀이 다르고 시 원하게 알아볼 곳이 마땅치 않았습 니다. 내가 메디케어 건강보험 일을 하면 ▲첫째, 한인사회 시니어분들 에게 많은 도움을 드릴 수 있겠다는 확신과 ▲둘째, 모든 상담은 무료이 고 돈을 받아서는 절대 안되기 때문 에 내가 꼭 해야 할 일이라 결심하고 시작하게 되었습니다.

Q 오랫동안 시니어 건강보험 전문가로 사랑받을 수 있었 던 이유는?

A 시니어 건강보험 에이전트 로서 ▲첫째, 시니어분들을 만나는 것을 즐겁게 하자. ▲둘째, 만나는 시니어분들을 가족으로 생 각하고 성심껏 도와드리자. ▲셋째, 한인 사회에서 가장 신뢰할 수 있는 시니어 건강보험 전문가가 되겠다. 이런 다짐으로 모든 광고와 홍보를 처음부터 지금까지 “항상 가장 신뢰 할 수 있는 시니어 메디케어 건강보

험 전문 플래너 폴선”으로 하고 있 습니다. 이렇게 홍보하고 도와드리 다 보니 무려 4,200명 이상의 시니어 분을 도와드렸습니다.

Q 메디케어 가입, 변경 기간이 시작되었는데 한인사회에서 서비스하면서 느끼시는 가장 안타 껍거나 아쉬운 부분이 있다면?

A 10월 15일~12월 7일(AEP)까 지 모든 메디케어 수혜자가 보험 플랜이나 보험회사를 변경할 수 있는 기간입니다. 저는 이 기간뿐 만 아니라 연중으로 상담하고 도와 드리고 있습니다. 특히 AEP 기간을 전후로 한인들이 많이 거주하시는 캘리포니아(LA, 오렌지, 리버사이드, 샌버나디노, 벤추라 카운티 등) 을 예로 들면 ▲약 20개 가까운 보험 회사가 수십 개의 다양한 건강보험 플랜을 제공하고 있습니다. 또 ▲메 디칼 그룹과 의사 선생님들 또한 각 종 광고와 세미나 등을 통해 메디케 어에 관련된 의료 정보를 제공하고 있습니다.

약 15년 전만 해도 한인 시니어분 들을 돕기 위한 에이전트는 손에 꼽 을 정도였지만 근래에는 수백 명의 에이전트가 AEP 시즌이 되면 많은 광고를 하고 있습니다. 메디케어 수 혜자들은 어떤 플랜, 어떤 보험회사, 어떤 메디칼 그룹, 어느 보험 에이전 트와 상담을 해야 하는지 적지 않은 고민을 합니다.

가장 안타까운 것은 본인이 사인 을 하시고도 갖고 있는 보험 플랜이 나 보험 회사를 잘 모르는 분들이 적 지 않다는 것입니다. 따라서 경험 많 고 여러 건강보험회사 플랜을 취급 하는 보험 에이전트를 만나 꼼꼼히 따져보고 상담해서 본인에게 가장 알맞고 적합한 플랜을 선택하고 사 인하셔야 한다는 것입니다.

Q 메디케어는 어떻게 구성되 나요.



시니어 메디케어 전문 ‘폴선 보험’의 폴선 대표와 자넷(영희) 전 에이전트. 20여년 가까이 4,200여 고객 서비스한 경험 많고 풍부한 메디케어 전문가다.



A 메디케어는 연방정부에서 65세 이상 시니어나 특정 장 애인들에게 제공하는 건강보험으 로 파트 A - 병원 보험(병원 입원 혜 택)과 파트 B - 의료보험(의사 및 외 래 방문 혜택)으로 구성됩니다. 의 료비용의 80%를 지불해 주고 나머 지 20%는 가입자가 부담하며 처방 약 보험 파트 D는 각자가 가입해야 합니다. 이를 해결하는 방법이 3가 지 있습니다.

▲첫째, 저소득자에 제공되는 메 디케이드(즉 메디칼)을 통해서 지 원 받습니다. ▲둘째, 보충 보험 (Supplement 보험)과 처방 약 보험 D를 매월 별도 보험료 약 200~300 달러를 내고 구입합니다. 미국내 어 느 병원이나 의사를 마음대로 선택 할 수 있습니다. ▲셋째, 파트 C(어드 밴티지 플랜, 우대 보험)에 가입하 는 방법입니다. 요즘 많은 분들의 관 심과 사랑을 받는 MAPD-HMO 플 랜이 대표적입니다. 가장 큰 장점은 보험료가 없거나 아주 적으며 파트 B 보험료를 상당 부분 환불받을 수 있는 플랜도 있습니다. 또 오리지널 메디케어에서 제공되지 않는 치과 보험, 한방 침술, 침뜸, 부황, 안경, 헬 스클럽 회원권, 골프비 등의 추가 혜 택도 받을 수 있습니다.

Q 보험회사에 가입할 때 유의 할 점은 있나요

A 많은 분들이 제일 좋은 보험 회사 플랜을 선택해 달라고 하는데 한마디로 모든 혜택이 가장 좋은 보험회사 플랜은 없다고 봅니 다. 그렇다면 어떤 보험회사 플랜을 선택해야 할까요. 나에게 알맞고 필 요로 하는 혜택을 받을 수 있는 보험 회사 플랜을 선택해야 합니다. 주변 에서 어떤 보험회사 플랜이 좋다고 하더라도 나에게서는 불편하거나 맞 지 않을 수도 있습니다.

Q 메디케어 보험에 가입할 때 유의할 점이 있다면

A HMO 플랜의 특징은 내과나 가정 주치의 중에서 주치의 를 정하고 진료를 받습니다. 전문의 진료 시(안과, 외과, 산부인과 등) 주 치의를 통해 같은 메디칼 그룹 내에 서 리퍼를 받아야 하기 때문에 내가 진료를 받아야 하는 전문의가 같은 메디칼 그룹 내에 속해 있는지 확인 이 필요합니다. 가능한 의사들이 많 은 메디칼 그룹과 리퍼를 빨리 받을 수 있는 메디칼 그룹을 선택하는 것 이 중요합니다.

Q 시니어 분들에게 드리고 싶 은 말이 있다면

A 모든 시니어 분들은 ▲건강 상태 ▲재정 상태 ▲거주지 역 ▲처방 약 ▲어떤 별도의 혜택이 필요한지 등 모두 다르기 때문에 ▲평판이 좋고 ▲경험이 풍부하고 ▲여러 보험회사 플랜을 취급하는 보 험에이전트와 무료 상담으로 본인 에게 적합한 플랜이나 보험회사를 선택하기 바랍니다.

Q 앞서 설명한 내용 등 폴선 선 생님께 추가 정보를 얻고 싶 다면

A 온라인이나 유튜브로 보실 수 있습니다. 구글 검색에서 ‘폴선보험’를 클릭하시면 제가 전 해 드리는 모든 정보를 보실 수 있습 니다. 또 paulsunmedicare.com으 로도 보실 수 있습니다.

▶시니어 메디케어 건강보험 전문 플래너 폴선 (213)503-6897

▶주소: 2140 W Olympic Blvd #510, Los Angeles, CA 90006

간병

남성 간병인 절반 이상 부모·장인 장모 돌봐

**부모 간병 '밀레니얼 세대' 아들 크게 늘어
900만 아들들, 풀타임 그만두고 부모 돌봐
저축금 사용하는 등 재정적 정신적 부담**

한국보다 미국에 효자가 더 많은 것 같다. 요즘 미국에서 부모를 돌보기 위해 직장을 그만두고 풀타임 케어 기버(간병인)로 나서는 미국 아들들이 늘고 있다고 월스트리트 저널이 최근 보도했다.

저널리스트인 브랜든 월(41)은 요즘 일을 중단하고 풀타임으로 어머니를 돌보고 있다.

월은 엄마 친구들에게 전화도 걸어주고 집청소, 요리, 목욕, 옷 입히는 일까지 모두 한다.

그의 엄마 제니스 월(72)은 파킨슨 병을 앓고 있어 도움 없이는 방을 나갈 수 없다.

제니스는 “매우 고마운 일”이라서면서도 “뉴욕에서 자리잡고 있는 아들의 인생을 통째로 빼앗는 것 같아 매우 슬프다”고 말했다.

전미노인협회(AARP)와 ‘전국 케어기버연합회’(NAC)의 2020년 발표에 따르면 약 1,870만 명의 남성들이 케어기버로 나서고 있다는 것이다. 2015년 1,600만 명에서 늘었다. 이들의 절반 이상은 부모 또는 장인 장모를 돌보고 있다.

물론 부모를 돌보는 딸들이 훨씬 많다. 하지만 최근들어 그 차이는 점점 줄어들고 있다.

치매를 가진 사람을 돌보고 있는 18~34세 성인 47%는 남성이다.

커리어 포기하고 부모 돌봐

사실 남자인 아들이 거동이 어려운 누군가를 도와준다는 것이 쉬운 일은 아니다. 특히 정서적, 재정적 부담이 크다. 보통 남자들은 주변의 도움을 청하지 않는다. 많은 경우 부모

들을 돌보는 밀레니얼 세대들은 자신의 전문직, 개인 생활을 함께 해결해 나가면서 부모 간병까지 짊어지고 있다.

전국 케어기버연합회의 제이슨 리센데스 CEO는 “고립된 느낌을 받는 남성들을 위한 정보는 많지 않다”고 말했다.

누군가를 돌보는 남성 10명중 3명은 자신의 저축금에서 간병 비용을 사용하거나 저축금을 줄인다고 AARP 브랜던 플린 수석 정책자문이 밝혔다.

특히 부모를 돌보는 아들들은 간병이 매우 어렵고 스스로 자격이 없다거나 준비가 되어 있지 않다고 생각한다. 식품 구입과 건강식 만들기 와 같은 일상 일들을 할 때 역시 한계를 느끼고 있다.

적응을 잘 한다고 생각하는 아들조차도 부모의 나이에 따른 변화를 고칠 수 없다는 사실을 받아들이기가 매우 어렵다고 토로한다.

무거운 책임감

브랜든과 같은 많은 아들들이 어느 날 갑자기 예상치도 못하게 간병을 해야 하는 상황에 직면한다.

브랜든은 뉴욕의 대학원에서 공부를 하고 있었다. 하지만 어느날부터 작은 우편 서비스 가게를 운영하는 엄마가 고객들에게 금액 청구조차 보내기 힘들고 다리와 팔에 힘이 빠지기 시작한다는 것을 알게 됐다. 3년간의 검사 끝에 2015년 파킨슨 병 진단을 받았다.

브랜든은 뉴욕에서 출판 업무 직종의 취업 제안을 받았다. 그때만해



도1년에 몇차례만 엄마를 돌보며 일을 할 수 있을 것으로 생각됐다. 하지만 엄마가 2018년 넘어져 심하게 다치자 더 이상 혼자 살수 없음을 알게 됐다. 특히 재정적으로 누군가를 풀타임으로 고용해 간병을 받을 수는 없었다.

그는 친구들에게 엄마에게 돌아가야겠다면서 “나 같은 밀레니얼세대들이 연로한 부모와 함께 살기 위해 돌아가야 하는 것 같다”고 말했다.

브랜든은 매일 엄마의 운동을 돕는다. 또 어떤 날은 둘이 앉아 케어기버의 경험담을 적어 그들의 웹사이트에 올리기도 한다. 그는 엄마를 돌보면서 풀타임 프리랜싱으로 일을 하려고 했지만 파킨슨 병이 진행되고 있고 예측을 하지 못해 여의지가 없었다.

그는 엄마를 돌보는 일을 후회하지 않는다. 하지만 재정적, 개인적 희생을 감수해야 한다.

일리노이 포리스트 파에서 엄마와 함께 사는 그는 “가장 왕성하게 돈을 벌 나이다. 아마 나중에 보충하기 위해 평생 일을 해야 할 것 같다”고 말했다.

엄마 역시 마찬가지다. 아들의 성공을 뒷바라지했던 제니스는 “아들에게 짐이 된다는 사실이 내게는 정말 짐”이라고 말했다.

도움 받기

젊은 케어기버들은 종종 일의 책임과 돌봄 사이에 어려움을 겪고 있다.

로살린 게어기버 연구소는 2021년 설문조사 결과, 18~44세 케어기버의 23%가 풀타임 직업을 포기한다고 밝혔다. 또 57%는 근무 시간을 줄이고 파트타임으로 돌아선다고 밝혔다.

브랜든은 3명의 형제가 있다.

그의 동생 대런 월은 LA에서 살고 있다. 매일 엄마 제니스에게 전화하고 1주에 2번씩 페이스타임으로 엄마와 통화한다. 일요일에는 페이스타임 화상통화로 뇌운동 게임을 하고 수요일에는 ‘금요일밤 라이트’를 함께 본다. 엄마를 돌보는 형 브랜든에게 일을 할 시간을 주기 위해서다.

그는 1년에 2번씩 휴가를 내 시카고로 날아간다. 브랜든이 잠시 휴식을 취할 수 있게 해 준다. 형제는 매우 가깝게 지내지만 가끔 의사소통

이 잘못돼 틈이 생길 때도 있다.

엄마 제니스는 건강식과 일반 음식이 필요하다. 하지만 대런은 요리책과 이메일로 식단을 보낸다. 하지만 브랜든이 필요한 것은 매주 2~3개의 구체적인 식단과 식품 리스트다.

대런은 “형을 도와주려고 하는 것인데 그는 직접적인 도움을 원한다”고 말했다. 대런은 결국은 엄마를 위한 음식 딜리버리 서비스 ‘밀스 언휠스’를 연결해 줬다.

단체 도움 중요

블랜든과 제니스는 파킨슨 병 환자와 부모를 돌보는 자녀들을 위해 마련된 조플리 발레 클래스에 다닌다.

하지만 모임이 자주 줄어든다. 제니스 저녁 친구중 몇명과 전화가 끊겼다. 아마 병세가 악화됐을 것으로 생각된다. 브랜든 친구들이 가끔씩 방문하지만 도움이 되지 않는다. 아이들이 있기 때문이다.

그들은 ‘파킨슨환자와의 춤’이라는 프로그램에 등록해 매주 목요일 미팅에 참가해 함께 춤을 춘다. 아들 브랜든은 ‘세대를 넘은 간병’이라는 옹호 단체에 가입했고 엄마와 함께 간병 에세이를 써서 웹사이트에 올린다. 동생 대런은 이런 그들의 모습을 비디오로 만든다.

주변의 도움이 너무나 귀중하다. 자넷김기자

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



여성이 남성보다 뇌졸중 발생 더 많아 주의해야

**미국 뇌졸중 환자 매년 79만 5,000명
기대수명 더 길고 폐경기 호르몬 변화
“혈압을 잡으면 뇌졸중도 잡힌다”
주 150시간 운동하고 지중해식 식단 권장**

세계적으로 매년 660만 명이 뇌졸중으로 목숨을 잃는다. 특히 젊은 나 이와 중년, 못사는 나라에서 증가하고 있다.

지난달 발표된 한 연구 보고서에 따르면 학자들은 2050년에는 지금보다 50% 늘어난 매년 970만이 뇌졸중으로 숨질 것이라고 예상했다.

뇌졸중은 뇌에 산소와 영양공급이 차단될 때 일어난다. 혈관이 약해져 결국 압력에 의해 파열되면 출혈성 뇌졸중(hemorrhagic stroke). 또 가장 흔한 경우가 ‘뇌경색’ 또는 ‘허혈성 뇌졸중’(ischemic stroke)으로 뇌로 통하는 혈관이 혈전이나 찌꺼기에 막혀 발생할 수 있다. 이들 모두 영구 장애나 사망에까지 이르게 한다.

회복한다고 해도 환자들은 보통 장기 장애를 겪게 되며 우울증, 기억력 문제 등등의 후유증을 앓는다. 그러나 이 무서운 질병은 피할 수 있고 또 국가간의 차이 역시 줄일 수 있다고 전문가들은 설명했다.

국제적으로 이 뇌졸중의 공통된 위험 요소는 고혈압, 콜레스테롤 상승, 흡연이다. 이들 모두 쉽게 극복할 수 있는 문제들이다.

이 뇌졸중 위험은 사람마다 다르다. 특히 요즘은 여성들에게서 추가 위험 요소들이 발견돼 주의를 기울여야 한다.

여성 환자가 5만 5,000명 더 많아
미국에서는 매년 뇌졸중 환자가 79

만 5,000명 발생한다. 남성보다는 여성이 5만 5,000명 더 많다. 특히 여성들이 남성에 비해 더 많이 죽는다.

여성 환자가 더 많은 이유중 하나가 여성들의 기대 수명이 남성보다 길기 때문이라고 휴스턴 메모리얼 허만 병원의 다니엘 허만 중재적 심장전문의가 밝혔다.

그는 “나이는 뇌졸중의 매우 중요한 위험 요소”라고 밝혔다.

사람은 나이 들면서 고혈압이 생길 수 있고 콜레스테롤, 혈액내 찌꺼기(치태)가 쌓인다. 또 동맥이 노화되고 혈당 조절이 어렵게 된다. 이런 문제들이 뇌졸중을 유발할 수 있다.

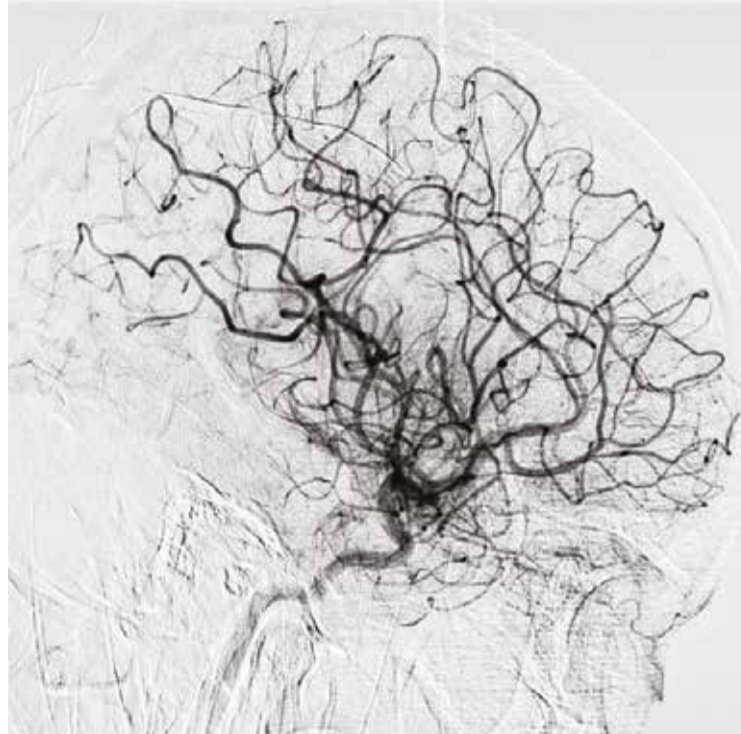
폐경기 전후 위험

여성의 경우 폐경기 전후에 찾아오는 신체적 변화 역시 매우 중요한 요소다. 많은 여성들은 이 변화 시기에 혈압 문제가 생기기 시작한다.

전문가들은 젊은 여성들의 에스트로겐 호르몬은 혈관을 안정시키고 콜레스테롤 밸런스를 유지하는데 도움을 주지만 일단 몸에서 에스트로겐 생성이 중단되면 뇌졸중과 기타 심장질환의 위험이 올라가게 된다.

많은 연구들은 일찍 폐경을 맞은 여성들과 뇌졸중이 연관된다고 믿고 있다.

50~51세 폐경을 맞은 여성들과 40세 이전에 조기 폐경 또는 40~44세에 폐경을 맞은 여성들을 비교해 보면 뇌졸중 위험이 각각 98%와



49% 더 높은 것으로 나타났다. 다시 말해 일찍 폐경을 맞을수록 뇌졸중 위험이 더 높아진다는 것이다.

과도한 에스트로겐 역효과

하지만 호르몬 치료를 통한 과도한 에스트로겐은 오히려 역효과를 가져온다.

스탠포드 의과대학의 신경 외과 마리온 벅월터 교수는 “갱년기 장애와 갱년기에 에스트로겐 주입은 뇌졸중의 위험을 고조시킬 수 있으며 항체 호르몬 프로게스톤 역시 마찬가지다”라고 말했다.

학자들은 갱년기 호르몬 요법은 더 젊은 나이 또는 갱년기에 근접하는 나이에 실시하면 위험을 줄일 수 있다고 권고했다. 호르몬 수치가 몸에서 정상적으로 호르몬을 생성하는 양만큼 유지해 주는 것이다.

특정 호르몬 피임제 사용 여성들에게서도 뇌졸중의 위험이 더 높다.

특히 고혈압이 있거나 흡연, 편두통을 가진 여성들이 이 피임약을 복용할 때 더 위험이 커질 수 있다.

또 불임 치료를 받고 있는 여성들이나 에스트로겐을 투여하는 성전환 여성들에게서도 뇌졸중 위험이 높다는 연구서도 있다. 임신 직후 또는 임신중에도 위험에 노출될 수 있다.

임신을 하면 피의 양이 크게 늘어나다가 출산후 급격히 줄어들기 때문에 혈전의 위험이 높아진다고 벅월터 교수는 설명했다.

임신중에 체중이 과도하게 늘어나거나 임신 후반에 일어나는 독소혈증 증 전자간증이 생긴 경우 또는 임신성 당뇨가 발생했어도 나중에 혈전과 뇌졸중의 위험이 고조될 수 있다.

미국의 경우 흑인 여성들이 기타 인종 그룹에 비해 뇌졸중이 더 많다. 특히 젊은 나이에 더 많이 생기고 증

상도 더 심하다.

여성 뇌졸중 예방

그렇다면 여성들의 뇌졸중을 어떻게 예방할 수 있을까.

뇌졸중의 위험을 낮추는 최상의 방법은 고혈압을 치료하고 관리하는 것이다.

벅월터 교수는 “모든 혈압을 치료하면 뇌졸중 위험을 절반 줄일 수 있다”고 강조했다. 따라서 20대부터 정기 검진을 받아 혈압 문제를 조기 차단하고 당뇨와 콜레스테롤을 잡는 것이 중요하다.

흡연을 한다면 당장 중지하고 1주에 최소 150분 이상은 운동한다.

포화지방의 섭취를 줄이고, 음식내 소금(소듐)을 줄이면 건강한 혈압을 유지하는데 도움이 될 것이다.

의사들은 “지중해식단”을 적극 권한다. 만약 심장 질환의 가족 병력이 있거나 뇌졸중 내력이 있다면 주의해야 한다.

피임약을 복용하고 있다면 의사와 상의하고 임신이나 폐경기에는 특히 혈압을 잘 측정하는 것이 중요하다.

60대에 접어들었다면 발목 상완 지수 검사를 한다. 다리 동맥에 치태 정도를 측정하는 테스트다. 팔의 혈압 대비 발목의 혈압을 나타내는 지수로, 수치가 크면 하지 동맥의 석회화나 경화를 의심할 수 있으며 수치가 작으면 말초혈관 질환을 의심할 수 있다고 한다.

안면 마비 또는 저림 증상, 팔에 힘이 빠지거나 말을 하기 어려울 때는 즉시 911에 전화해 도움을 받아야 한다. 치료를 빨리 받을수록 생명을 구할 수 있고 또 심각한 장애도 막을 수 있다. 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 0L98108

(213)500-8330

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다.

골드웰 종합보험
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

부동산

올 1/4분기 미국 주택 에퀴티 27만 4,000달러

물가 오르면서 홈에퀴티 신청자 크게 늘어
10만 달러 10년 8.75% 이자면 월 1,253달러
대출 기간 길수록 이자율 높지만 상환금 줄어
리버스 모기지, 에퀴티 담보 크레딧 HELOC 옵션도

요즘 인플레이션으로 식료품 가격, 모기지 이자율 등 오르지 않는 것이 없다. 최저 임금까지 오른다고 좋아할 일은 아니다. 음식값이 오르고 렌트비도 오른다. 모든 것이 동반 상승하므로 “그게 그거”가 되고 있다.

이 물가 파동에 은퇴자들만 손해를 보게 돼 있다. 근로 소득 없이 모아둔 돈으로 살아가야 하는데 물가가 매번 목덜미를 잡는다.

내년 소셜연금이 고작 3.2% 상승에 그친다. 메디케어 파트 B 표준 보험료는 올해보다 10달러 가까이 오른 174.70달러다. 소셜 연금이 평균 59달러 인상되지만 보험료를 빼고

나면 실제 인상분은 50달러가 고작인데 물가를 따라잡기에는 역부족이다.

이로 인해 살고 있는 주택에서 현금을 빼려는 시니어들이 늘어나고 있다.

어바인 소재 부동산 정보 분석 전문회사 ‘코어로직’에 따르면 전형적인 미국 주택의 2023년 1/4분기 주택 에퀴티는 27만 4,000달러로 나타났다.

에퀴티란 주택 가격에서 모기지 등 부채를 뺀 순 재산을 말한다.

에퀴티가 많으면 집을 팔아 현금을 챙길 수도 있다. 하지만 집에서 살



고 있으면서도 에퀴티 만큼의 현금을 대출받아 사용할 수 있다.

에퀴티를 담보로 한 대출은 크게 두가지다. 하나는 사용 가능한 금액을 정해 놓고 필요할 때마다 크레딧 카드처럼 사용하는 ‘HELOC’과 다른 하나는 아예 현금을 대출받는 ‘에퀴티론’이다.

에퀴티론 대세

요즘은 에퀴티론이 대세다.

실제 올해 2/4분기 에퀴티론은 24만 건으로 전년의 20만 3,000건보다 늘어났다. 그만큼 에퀴티론을 받아 현금을 챙겨 사용하는 주택 소유주들이 더 늘어났다는 말이다.

이 돈으로 주택 개량을 하거나 부채 탕감 또는 여행 등의 목적으로 사용한다. 그런데 에퀴티론을 사용할 때 알아둬야 할 것들이 있다. 에퀴티론은 공짜가 아니다. 빌린 만큼 월 페이먼트로 갚아야 하기 때문에 페이먼트가 얼마나 되는지를 잘 이해하고 있어야 한다.

요즘 10만 달러의 에퀴티론을 받게 되면 얼마의 페이먼트가 나가야 하는지 계산해 보자.

10만달러 홈에퀴티

이자율과 대출기간이 월 상환금 결정의 가장 큰 요인이 된다. 따라서 이자율과 대출 기간이 상환금에 얼마만큼 영향을 주는지 계산해 봐야 한다.

▲10년 고정 8.75% 홈에퀴티
10년동안 10만 달러의 홈에퀴티론을 받는다고 가정한다면 매달 1,253달러를 갚아야 한다.

에퀴티론 대부분은 고정 이자율이다. 따라서 대출금을 약정 기간내에 모두 갚을 때까지 이자율과 상환금은 변함없이 동일하다.

▲20년 고정 8.85% 에퀴티론
대출 기간이 길면 길수록 이자율은 올라가게 된다. 그만큼 대출 은행이 돈을 때릴 수 있는 위험도 높아지기 때문이다.

따라서 20년 고정으로 10만 달러를 빌린다면 10년 보다 이자율은 다소 올라가게 된다.

이자율이 8.85%라면 월 페이먼트는 890달러로 줄어든다. 장기간 갚아야 하므로 월 페이먼트는 낮아진 것이다.

하지만 장기간 이자를 내야 하므로 실제 이자는 훨씬 더 높다. 20년 동안 갚는다면 전체 이자는 11만 3,624달러가 되므로 실제 갚는 금액은 원금 10만달러를 합쳐 21만 3,624달러다.

▲30년 고정 9.00%
역시 대출 기간이 30년으로 늘어나므로 이자율은 더 높아진다.

10만 달러를 9%로 30년간 빌린다면 월 페이먼트는 804달러다.

30년간 내야 하는 이자는 총 19만 달러이며 원금까지 합친다면 29만 달러를 상환한다.

사피한다

홈에퀴티론은 대출금과 상환 기간, 또 대출 은행마다 다르다.

따라서 홈에퀴티에 관심이 있다면 여러 은행을 접촉해 가장 좋은 조건을 따져 받아야 한다.

또 중요한 것은 모든 대출 은행의

수수료를 정확히 확인해야 한다. 또 은행마다 디스카운트도 받을 수 있으므로 이 또한 챙긴다. 대출 은행에 동일한 질문을 하고 가장 유리하고 좋은 이자율을 주는 곳을 택한다.

이자율은 크레딧 점수에 따라 큰 영향을 받는다. 따라서 대출을 생각하기 전 크레딧 점수부터 확인하고 챙긴다.

크레딧 점수가 높으면 낮은 이자율을 받을 수 있을 것이다.

전문가들은 700점 이상 올릴 것을 추천한다.

홈에퀴티 대체 수단

주택 에퀴티를 이용한 현금 사용은 에퀴티론만 있는 것은 아니다.

에퀴티를 담보로 한 라인오브 크레딧 HELOC(home equity lines of credit)도 사용할 수 있다. 일정기간 홈 에퀴티를 크레딧 카드처럼 사용할 수 있다. 보통 10년이 일반적이다.

하지만 대부분 HELOC의 이자율은 변동이다. 돈을 찾아 쓸 때만 이자율이 고정된다.

다른 방법도 있다.

재용자를 통해 현금을 인출할 수 있다. 또 리버스 모기지를 이용해 현금을 사용할 수 있고 일시불로 현금을 받고 나중에 집을 팔거나 재용자를 할 때 에퀴티에서 갚아주는 ‘홈에퀴티 인베스트먼트’도 에퀴티를 이용해 현금을 사용할 수 있는 옵션 중 하나다.

어떤 방법을 사용할 것인가를 결정하기 전에 재정 전문가와 상의할 것으로 권한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

Lic #0199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717



칠십 평생 끈기와 근성으로 달려온 ‘커리어 우먼’ 인생 이야기

언론사 선배가 읽어 보라며 자서전 한 권을 권했다. 한인 부동산 업계에서 ‘레전드’로 통하는 수초이(한국명 최수경)씨의 자전적 에세이 ‘치열하고 아름답게’ (헤드림 출판사)다. 34년을 부동산 업계에 몸을 담은 그는 부동산 에이전트를 꿈꾸는 한인들의 롤모델로 젊은이들은 그를 ‘레전드’ (전설)라고 부른다.

나는 한인이 펴낸 자서전은 별로 읽지 않는 편이다. 비슷한 내용에 자랑만 늘어놓아 지루하고 상투적인 자서전이 대부분이기 때문이다. 하지만 이 책은 다르다.

책장을 넘길 때마다 그의 매력에 끌리는 재미가 쏠쏠하다. 자랑스러운 성공담만을 풀어내지 않는다. 성공에 가려져 있던 고난과 역경도 흥미진진하고 숨가쁘게 그려냈다. 잘 쓰여진 한 권의 소설을 읽는 듯하다. 씬 없이 달려온 그의 ‘치열한 삶’ 이 읽는 사람의 가슴을 수없이 두드리며 ‘아름답게’ 마무리된다.

부동산 업계의 성공 가이드북
부동산에 입문해 백만장자의 꿈을 꾸고 싶다면 이 책을 필독서로 추천한다. 수초이가 부동산 업계의 레



Cover story

아메리칸드림 꿈꾸는 부동산 에이전트의 가이드북 불의에 맞서고 정도를 잃지 않고 살아온 ‘전설’의 에세이집 가난과 역경, 그리고 성공의 가슴 벅찬 소설 같은 실화

전드로 우뚝 서게 된 한 권의 ‘비결서’와 같다.

그는 “부동산은 핑계가 없는 직업이다”고 표현했다. 가계가 안되면 위치가 나쁘다든지 변명과 핑계로 피해 갈 수 있지만 “내가 못했을 때 갖다 댈 핑계가 없는 것이 부동산”이라고 그는 힘주어 말한다.

가가호호 방문하며 자신을 알릴 수 있는 용기와 배짱, 노력이 없다면 일찌감치 포기하는 것이 나를 지도 모르겠다.

그는 스스로 “부끄러운 일을 적게 했다는 자부심이 자존심을 높게 유지시켰고, 돈을 따라가지 않고 일을 따라가며 내 손님의 이익을 우선했으며, 비윤리적인 결정을 절대 내리지 않는 것이 성공의 비결일 것”이라고 기술했다. 그래서 한번 인연을 맺은 고객은 그를 떠나지 못한다.

사심 없이 들어주는 인생 상담가
수초이는 다른 사람의 말을 잘 들어준다. 나이 들면 말이 많아진다. 평생 살아오는 자랑을 해보고 싶어 할

수 있다. 그러면서 자신만을 내세운다. 주변에서 나이든 사람들과는 대화를 꺼려하는 이유다.

부동산은 늘 새로운 사람을 만나는 직업이다. 수초이는 “부동산 거래를 하다 보면 몇 달 동안 여러 차례 개인적인 이야기를 듣게 되고 그때마다 다양한 인생도 함께 보게 된다”고 말했다. 그들의 이야기를 묵묵히 들어주고 몇 걸음 떨어진 시야에게 볼 수 있는 사람이 “작은 조언 한마디만 해도 헤매던 인생이 제 자리를 찾아간다”며 그는 듣는 즐거움을 전했다.

수초이의 원칙 중 하나가 “사람에게 충실하자”다. 그러다 보면 부동산 상담에 인생 상담까지 곁들인다고 했다. 그는 “지금은 일하는 시간의 20% 정도는 사람들 말 들어주고 카운슬링 하는 데 쓴다”고 했다. 전문가가 아니지만 그 분야 책도 많이 읽고 살아온 경험과 지혜로 남들 말 경청에 시간을 쏟는다고 그는 말했다.

속 터지면 그한테 찾아오는 사람



들이 적지 않다고 한다. 바깥에서는 하지 못하는 말들을 서슴없이 털어 놓는다. 그는 “그들의 말을 가슴으로 받아들이고 같이 아파하기 때문에 나한테 털어놓고 싶은 게 아닌가 생각한다”고 추측했다.

믿음에 대한 배신

수초이는 성격상 남들을 ‘복선’ 깔고 보지 못한다. 내가 솔직하면 남들도 솔직할 것이라는 생각에서다. 부동산 거래를 하다 보면 거짓말이 오고 갈 수 있다.

수초이는 자신이 거짓과 진실을 걸러가며 정도를 걸어왔다고 자신한다. 하지만 정작 남을 ‘믿는 성격’은 어쩔 수 없었나 보다.

그는 친정아버지처럼 생각하며 따르던 타운의 유력 인사에게 소송을 당했다. 공동 투자한 부동산이 불경기 수백만 달러의 수입을 속여 왔다며 수초이를 상대로 소송을 제기한 것이다. 함께 투자했던 동업자를 소송에 끌어들이려다 거부당하자 단독 소송을 냈다.

수초이는 굽히지 않았다. 불의를 보면 참지 못하는 성격 때문이다. 십수년간의 지출 증거 서류를 꼼꼼히 챙겨 소송에서 이겼다. 그 인사의 패배였다.

함께 부동산 회사를 차렸던 동업자에게도 ‘뒤통수’를 맞았다. 거래

내역을 믿거나 알려 줬더니 거래를 가로채려 했다. 결국 그와 결별하고 ‘수초이부동산’ 회사를 차려 지금의 그를 완성했다.

가난을 극복하다

수초이는 흔히들 말하는 ‘흙수저’ 출신이다. 하지만 부끄러워하지 않는다. 그는 자서전에서 그가 겪은 가난을 가감 없이 털어놨다. 미화하지도 않았고 합리화하지도 않는다. 그가난을 극복하고 부자가 됐다는 말도 하지 않는다.

그는 자서전에서 “가난이 우리 집에 들어와 함께 살기 시작했다”고 표현했다. 일곱 식구가 잠잘 방 한 칸 없는 가난, 배고플 때 먹을 밥 한 덩이 없는 가난이 끈질기게 우리 곁을 떠나지 않았다고 했다. 그 시절 가난보다 더 극심한 가난이었다.

하지만 그는 가난을 축복으로 생각한다. 가난이 선천적 긍정 에너지와 자존감, 그리고 목표를 향해 달려오며 오늘의 그를 만들어 준 원동력이 됐다고 그는 말한다.

에필로그

슈퍼우먼으로, 씩씩한 커리어 우먼으로 세상을 지배하듯 살아온 그가 2016년 뇌졸중으로 쓰러졌다. 지금은 회복돼 다시 일을 하지만 ‘폭주기관차’처럼 거침없이 달려온 그에게 “인생의 끝자락을 움켜쥔 채 ‘스스로를 돌아보는 계기’가 되고 있다.

그는 “조금쯤은 허무가 내 옆에서 성일 공간을 비워 놓고 약간은 슬프고 외로운 그런 느낌을 펼쳐 내지 않는 감성의 한 조각을 붙잡고 노년을 보내고 싶다”고 마무리했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



‘치열하고 아름답게’ 책 표지.



캐나다 휘슬러 인근 최고의 추천명소 '조프리레이크'(Joffre Lake). 빙하가 덮은 돌산이 유리 같이 맑은 호수에 비춰져 천상의 세계를 연출하는 듯 하다.

땅과 물의 경계 구별이 어려운 '천상의 호수'

캐나다 휘슬러로 단풍 구경 가다

빙하로 깎인 돌가루가 만들어낸 청록색 호수
침엽수와 돌산, 빙하가 어우러진 자연의 숨결
대자연과 사람, 야생이 공존하는 '신선의 세계'

눈이 즐겁다. 얼굴에 닿는 새벽의 차가운 공기가 “쨍”한 신선함을 온몸에 전해준다. 머리부터 발끝까지 몸속 구석구석 쌓여 있었던 도회지의 묵은 때가 깨끗이 씻겨 내리는 듯하다. 눈으로 또 온몸으로 전해지는 가을 풍미와 대자연의 향기를 마음껏 누리며 가파르게 살아가는 도시 생활의 바쁜 삶을 내던졌던 5박 6일, 칠순을 앞둔 누님 내외와 함께 다녀온 캐나다 여행이었다.

캐나다 휘슬러

재즈의 고장 루이지애나와 캐나다를 놓고 고심하다가 가을 단풍에 끌려 캐나다로 향했다. 캐나다 밴프를 생각했지만 최종 목적지로 선택한 곳은 휘슬러(Whistler).

밴쿠버 북쪽으로 약 100마일 떨어진 캐나다의 5번째 유명 관광지다. LA에서 에어캐나다를 타고 2시간

비행 후 정오 12시 30분 밴쿠버 공항에 도착했다. LA와의 시차는 1시간.

미리 예약해 놓은 미니밴을 타고 휘슬러로 향했다.

휘슬러는 인구 1만 명의 작은 숲속 도시로 2010년 밴쿠버 동계 올림픽의 알파인과 슬라이딩, 노르딕 경기가 열렸던 곳이다. 여름에는 산악자전거, 겨울에는 겨울 왕국답게 스키로 유명한 지역이다.

캐나다로 목적지를 정한 것은 가을 단풍 구경 때문이다. 10월 중순이라서 그런지 기대만큼의 풍성한 단풍은 아니었지만 신선한 산소가 온몸을 휘감아 안아주는 곳곳의 산책 등산로와 호수의 잔잔함에 빠져 단풍 구경하며 걷고 또 걸을 수 있는 가을 명품 관광지다.

휘슬러 가는 길

밴쿠버 시내를 나와 브리티시 컬럼



비아주를 남북으로 연결하는 99번 프리웨이를 타고 휘슬러로 향했다. 이 고속도로는 '바다에서 하늘까지'(sea to sky)라는 별칭으로도 불릴 만큼 주변 경관이 뛰어나다.

잘 손질된 2차선 도로. 왼쪽으로 보이는 바다 위에 뜬 섬들, 오른쪽 숲으로 이어지는 침엽수의 푸르름과 활엽수에 물든 단풍의 빨갛고 노란 빛이 멋지게 교차하며 절경을 이룬다.

밴쿠버를 벗어나 30분쯤 달리면 고속도로 옆으로 거대한 폭포를 만난다. '새는 폭포'(Shannon Falls Park)이다. 밴쿠버와 가까워 많은 주민들이 간단히 찾아 산책하고 등

산할 수 있는 하루 코스 관광 명소다.

99번 고속도로 옆으로 1,000피트 높이의 이 폭포는 브리티시 컬럼비아주에서 3번째로 높은 폭포다. 가장 높은 곳은 '델라 폭포'(Della Fall)로 1,580피트(481미터), 두 번째는 '헌렌 폭포'(Hunlen Fall) 1,300피트(396미터)다. 하지만 이 사는 폭포는 휘슬러에서 내려오는 길에 정면으로 보인다. 올라가는 길에서는 잘 보이지 않는다.

휘슬러 빌리지

색다른 주변 환경에 여행의 즐거움까지 더해져 한껏 부풀고 들뜬 마음



으로 2시간을 내달려 오후 7시 휘슬러에 도착했다.

밴쿠버 중국 타운에서 북경식 오리고기로 늦은 점심을 먹느라 늦게 출발한 데다가 에어비앤비로 예약해 놓은 '휘슬러 빌리지'(올림픽 당시 선수단 숙소였다)의 숙소를 찾느라 애를 먹어 예정보다 많이 늦었다.

우리가 묵은 숙소는 휘슬러 빌리지 내 오륜기가 세워진 올림픽 공원을 내려다보이는 3층 건물에 맨 위 쪽 코너에 위치했다. 3베드룸에 2베스.

나중에 알았지만 휘슬러 빌리지에서 가장 멋진 명당이라고 한다. 3면이 확 트인 데다가



스키 슬로프를 정면으로 바라볼 수 있고 마을 중심부가 발아래 놓인 곳이다.

이곳의 가을은 비수기다. 여름은 산악자전거와 방학을 맞은 여행객들로 붐빈다. 스키 시즌으로 접어드는 겨울 역시 성수기다. 그래서 가을은 여름과 겨울 관광철의 잠시 쉬어가는 비수기라고 한다. 그래서 주말 관광객을 제외하고는 매우 조용하고 한산하다. 일행이 묵은 숙소 비용도 평소의 3분의 1 정도다.

거리의 가로수는 이미 빨강과 노랑 잎으로 물들어 있다. 일부는 전날 내린 비에 젖어 나뭇잎을 모두 내려놓고 앙상한 가지만 남아 있다. 도로 곳곳에 낙엽들이 수북이 쌓여 겨울로 가는 가을의 풍성한 풍경을 그려낸다.

잔잔한 호수와 산책로, 등산로

곳곳에 호수와 산책로, 등산로가 이어진다. 크고 작은 폭포, 빙하호가 흩어져 있다. 바쁜 도심의 일상을 까맣게 잊고 자연과 호흡하며 조용히 명상할 수 있는 명소다.

흔들다리. 무지개 빛 뿜어내는 폭포, 원시림 군락, 군데군데 자리 잡은 단풍 들. 조화롭게 펼쳐지는 경관이 매우 아름답다.



마을로 내려와 한가롭게 풀밭을 뒤지는 흑곰. 아무도 경계하거나 놀라 달아나지 않는다. 마을 사람들은 일상처럼 흑곰에 관심을 두지 않는다.

골프장에서 나무 그늘에서 무언가를 열심히 뒤지며 먹는 흑곰이 신기해 다가가려 했지만 겁이나 엄두를 내지 못했다. 산책 중이던 현지 노부부는 오히려 골프장 잔디 걱정을 한다. 태연히 “곰이 잔디를 다 헤집어 놓고 가지 않을까 걱정”이라고 말한다.

휘슬러 빌리지에서 이른 아침 흑곰을 쉽게 볼 수 있다. 커다란 잔디광장에 큼직한 흑곰 한 마리가 내려와 잔디를 파헤친다. 실컷 먹고 겨울잠 준비를 하는 듯했다. 먼발치에 곰을 보고서도 개들조차 짚지 않는다.

매우 익숙한 일상이 됐나 보다. 노루나 사슴 대신 흑곰을 앞마당에서 볼 수 있는 곳. 휘슬러다.

‘신선의 호수’ 조프리 3단 호수

휘슬러 인근에는 많은 호수와 등산로로 가득 차 있다. 5일간의 짧은 여정이어서 어느 곳을 찾을 까도 고민거리 중 하나였다.

세째 날 일행은 휘슬러에서 북쪽으로 1시간 거리의 펜버트에 위치한 조프리 호수로 향했다. 말이 필요 없는 ‘신선의 세계’가 펼쳐지는 곳이다. 지금도 머릿속을 떠나지 않을 정도로 절경의 호수다.

99번 프리웨이를 따라 북상하면서 만난 곳곳의 경치에 기념사진도 찍고 감상하느라 예정보다 늦게 호



수 앞 파킹랏에 도착했다.

호수 3개가 층층이 모인 조프리 호수. 맨 아래에 위치한 ‘하층 호수’ (lower lake), 두 번째 ‘중간 호수’ (middle lake), 세 번째 ‘상층 호수’ (upper lake).

‘하층 호수’는 파킹랏에서 불과 5분 거리다.

확 트인 호수 주변을 감싼 침엽수림. 그 뒤로 우뚝 솟아오른 돌산과 그 위를 덮고 있는 빙하가 합창하듯 눈앞으로 성큼 다가선다. 탄성이 절로 나온다.

물은 털코이스로 불리는 청록색. 빙하가 흘러 내리면서 바닥의 돌들이 깎여 나온 미세한 돌가루들이 침체돼 만든 색이라고 한다. 오랜 기간 빙하가 녹으면서 호수가 형성되

고 미세한 돌가루들이 호수의 색을 청록색으로 만들고 있다.

평생 잊지 못할 절경

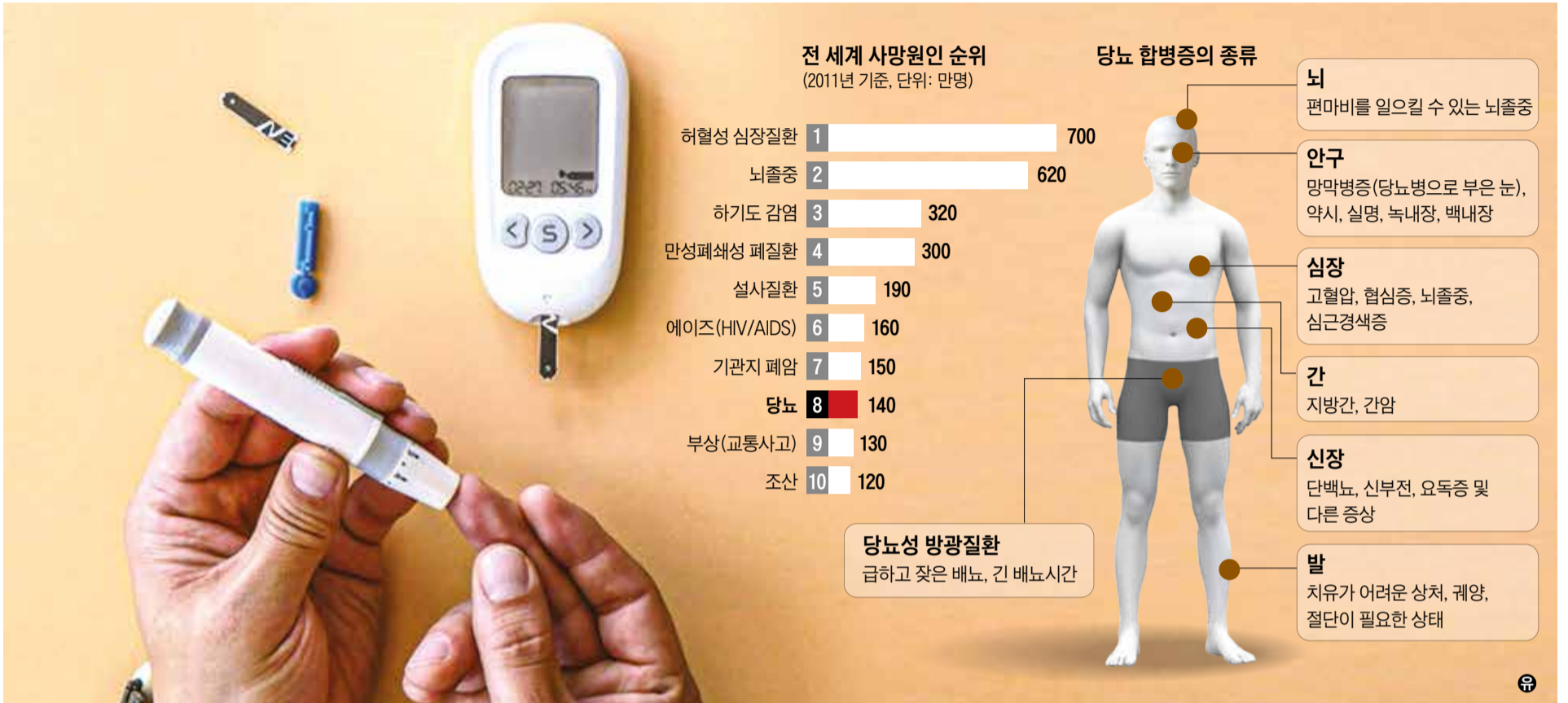
숙소에서 늦게 출발한 데다가 도중에 펜버튼 다운타운의 유명 빵 맛집을 들러 오느라 조프리 호수에 도착한 시간이 오후 3시.

시간상 아래쪽 호수만 보고 떠나려 했다. 하지만 관광객들이 이보다 더 맛있고 아름다운 호수가 위쪽에 있다며 적극 추천한다.

아래에서 두 번째와 세 번째 호수까지의 거리는 대략 5킬로(3마일) 거리. 왕복 10킬로(6마일)로 표시판에 등산 실력에 따라 3.5~5시간 소요된다고 적혀 있다.

건강

야간의 잦은 소변과 과도한 갈증은 당뇨병의 신호



당뇨병은 흔히들 나이든 시니어들에게 나타나는 질병으로 알고 있지만 요즘 젊은층도 당뇨 환자가 크게 증가하고 있다. 그만큼 당뇨는 현대인의 만성 질환을 자리를 잡고 있다는 말이다. 하지만 자신이 당뇨병을 앓고 있는지 모르는 사람들도 많다.

미국 당뇨병협회에 따르면 미국인 거의 4,000만 명이 당뇨병을 앓고 있지만 이들중 3,000여만명만 당뇨 진단을 받았다. 나머지 850만 명은 당뇨를 앓고 있는지도 모르고 있다.

미국 질병통제예방센터(CDC)는 미국 성인 4명 중 1명은 진단도 받지 않은 채 당뇨병으로 살아가고 있는 것으로 집계했다. 당뇨 진단을 받지 않은 상태에서 오랜 기간 방치하면 여러가지 합병증을 유발해 건강에 치명적인 손상을 입힐 수 있으므로 조기 진단이 무엇보다 중요하다. 그러면 어떻게 자신이 당뇨 또는 당뇨 직전의 상황인지 알 수 있을까.

다음은 당뇨 전문가들이 밝히는 10가지 일반적인 증상을 정리한 것이다.

빈뇨와 갈증

잦은 소변은 가장 일반적인 당뇨의 경고이며 극심한 갈증을 동반한다고 템플 의과대학의 내분비 당뇨 및 신진대사과 아자이쿠마 라오 교수는 밝혔다.

젊은 층 포함 미국인 4,000만 명 당뇨환자 환자 4명당 1명은 당뇨 앓고 있는지 몰라 시력 흐려짐, 피로감, 발의 궤양 등 증상 전문의 진단받고 식습관 개선 등 치료 필요

라오 교수는 “빈뇨와 갈증이 나타난다면 당뇨 검사를 받으라는 몸의 신호가 될 수 있다”고 경고했다.

라오 교수는 우리 몸은 높은 당 수치를 감지하면 당을 몸 밖으로 내보내는 방법을 찾는 자연방어 기능을 갖고 있다고 설명했다. 몸에서 할 수 있는 가장 쉬운 방법은 소변을 통해 과도한 당분을 방출하는 것이다. 하지만 과도한 소변은 체내 수분 부족을 초래한다.

라오 교수는 “당만 빠져나가는 것이 아니라 수분까지 잃는다”고 말했다.

라오 교수는 어떤 경우 당뇨 환자들은 야간에 제어할 수 없을 정도로 화장실을 자주 가는 문제를 겪는다고 설명했다. 남성의 경우 자칫 전립선 문제가 있다고 잘못 판단할 수 있지만 실제로는 우리 몸이 소변을 통해 과도하게 쌓인 당분을 배출하려는 시도라는 것이다.

체중 급감

체중이 급격히 빠진다. 제1형 당뇨 환자는 특히 몸에서 인슐린을 제대로 생산하지 못해 체중이 빠진다.

메이요 클리닉에 따르면 인슐린을 주사하기 시작하면 오히려 몸무게가 늘어날 수 있다. 하지만 식이요법 등 생활습관을 조정하고 약을 먹으면 나아질 수 있다.

시력 변화

CDC에 따르면 당뇨병으로 시력이 흐려지는 이유는 망막의 혈관이 과도한 당분으로 손상되기 때문이다. 혈관이 손상되면 부풀러 오르거나 혈액이 새어나와 시력이 흐려지는 원인이 된다.

라오 교수는 다른 이유가 없는데도 시력이 저하된다면 안과 전문의의 진료를 받는 것이 중요하다고 강조했다.

저리고 짜릿짜릿함

당뇨병은 신경 손상의 원인이기도 하다. 신경 손상으로 감각이 무디어

지거나 저리고 찌릿한 느낌도 경험한다. CDC는 당뇨병 환자 절반가량은 신경이 손상돼 신경장애를 앓는다. 고혈당은 신경 손상을 가져와 뇌에서 다른 신체 부위에 전달하는 신호를 차단하게 되므로 감각이 없어 지거나 저린 느낌을 유발한다.

상처가 쉬 아물지 않음

건강전문웹사이트 ‘Healthline.com’은 당뇨병 환자의 고혈당, 신경장애, 혈액 순환 장애, 면역시스템 결핍 등으로 인해 상처가 더디게 회복된다고 밝혔다.

많은 당뇨환자는 면역체계가 약해져 상처가 효과적으로 치료되지 못한다는 것이다.

잦은 감염

당뇨 합병증은 자주 피부로 나타난다.

미국 당뇨병협회에 따르면 당뇨병 환자에서 박테리아, 곰팡이 감염, 가려움증이 더 자주 나타난다는 것이다.

라오 교수는 남성이나 여성 모두 요도 감염이 일반적이며 고혈당 여성에게서 이스트 감염환자가 더 많이 발생한다고 밝혔다.

발문제

발에 굳은살 또는 궤양과 같은 문제

가 생긴다면 진료를 통해 진단받아야 한다.

미국당뇨병협회에 따르면 발문제는 신경 손상에서 올 수 있다는 것이다. 이를 방지하면 굳은살이 궤양으로 발전할 수 있다.

피로, 기분 변화

피로는 수분 부족과 과도한 갈증과 관련될 수 있다고 라오 교수는 밝혔다.

당뇨병의 경고일 수 있지만 기타 질병의 유전적 부작용이나 약물 복용, 생활습관 등에서 올 수 있다. 따라서 자가 진단보다는 의사의 진단이 필요하다.

또 기분이 자주 변한다면 당뇨병의 신호일 수 있다. 그러나 다른 건강 문제로 인할 수 있으므로 속단할 필요는 없다.

가슴통증

가끔씩 가슴 통증 또는 심장마비 환자들은 당뇨 진단을 받곤 한다. 라오 교수는 오랜기간 당뇨를 앓고 있었는데 진단도 받지 않고 있다가 당뇨 진단을 받는 환자들이 많다고 밝혔다.

앞서 열거한 이런 경고 사인이 어떤 의사의 진단을 받고 당 수치를 조절하는 것이 매우 중요하다.

자넷김 기자 janet@usmetronews.com

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.



생명보험



은퇴연금



메디케어



건강보험



사업체



주택



자동차



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

여행

〈베드버그〉

유럽, 한국 여행한다면 ‘빈대’ 감염 주의

프랑스, 영국, 한국 인천 사우나서도 발견
여행 잦아지면서 선진국서 다시 나타나
호텔 방 꼼꼼히 살펴 빈대 흔적 확인하고
가방은 딱딱한 것으로, 벽 쪽에 놓지 말라
돌아오면 목욕탕서 짐 풀고 드라이어 돌리고

요즘 프랑스에서는 빈대라고 불리는 베드버그로 난리다. 내년 파리 올림픽을 앞두고 프랑스 보건당국은 비상이 걸렸다.

그런데 이 베드버그가 영국의 지하철 안에서 나타나 유럽 지역 빈대 공포에 휩싸였다.

런던 시장은 이를 예의 주시하고 있고 프랑스를 오고가는 유로스타와의 긴밀한 소통으로 빈대 확산에 최선을 다한다고 밝혔지만 영국의 빈대 번식은 기정 사실로 되는 것 같다.

얼마전 한국 인천의 한 대형 사우나에서도 빈대가 발견돼 한국에 다시 빈대가 돌아온 것이 아니냐며 현지 언론들이 우려하고 있다.

빈대는 1970년대 이후 거주 환경이 개선되고 위생 관념이 높아지면서 선진국에서는 거의 사라진 상태였다. 하지만 요즘 다시 여행길이 잦아지고 교통 수단이 발달하면서 전세계의 골치거리로 퍼져나가는 것 같다.

빈대는 느리지만 번식이 매우 빠르다고 한다. 2~4개월 만에 1,000번 이상의 번식을 하기 때문에 박멸도 매우 어렵다.

일단 빈대가 번식하면 이웃이나 친척간 왕래가 끊겨 고립감으로 인한 정신적 피해까지 받을 수 있다.

유럽, 한국 여행 때 빈대 주의

최근 뉴욕 타임스는 가을 잦은 해외 여행길에 오르는 관광객들에게 빈대를 끌고 들어오지 않는 방법을 제시했다.

빈대는 이름 처럼 침대(베드)에서만 사는 것은 아니다.

사과 씨만 크기의 이 해충은 파리의 열차, 공항, 극장 등 곳곳에서 출몰한다.

빈대는 호텔방 가구에 숨어있다가 사람들이 올 때만을 기다린다. 주로 밤에 출몰해 잠자는 사람이나 애완동물의 피를 빨아먹는다. 물린 곳은 통증이 없는 것이 보통이지만 한군



데만 물고 가는 것이 아니라 줄지어 문다.

뉴욕주 보건국의 브리온 백킨슨 전염병 국장은 빈대가 건강에 주는 악영향은 거의 없다고 밝혔다. 하지만 물린 곳에 알레르기 반응이 나타나 가려움이 심해져 사람들을 공포에 몰아넣는다.

다음은 여행시 주의해야 할 점을 정리한 것이다.

여행지에 도착했을 때

짐을 풀기 전에 호텔방을 살펴본다. 흠없이 깨끗해 보여도 살펴봐야 한다.

연방환경보호청(EPA)의 베드버그 웹사이트에 따르면 사람의 체온과 피, 내뿜는 이산화 탄소는 지지분한 환경보다도 빈대들에게 더 매력적일 수 있다. 물론 지지분한 곳에 숨어있을 수 있다.

일단 방에 들어서면 가방을 목욕실에 넣어 두고 빈대가 없는지 점검

하라고 코넬 대학의 조지 켈로프-카프만 곤충학자가 조언했다.

CDC에 따르면 성체 빈대는 날개가 없고 다리 6개의 계란형의 납작한 몸을 가지고 있다. 크기는 1센트 페니의 링컨 머리 정도 사이즈다. 빈대의 알은 흰색 진주의 핀머리크기다. 침대, 박스프링, 이불보, 책상 옆은 물론이고 자명종 시계까지 빈대가 숨을 만한 곳은 모두 점검한다.

켈로프-카프만 박사는 “우선 빈대의 배설물로 얼룩진 부분이 있는지 살핀다. 천에 매직펜을 찍은 것 같은 모양이다”고 안내했다.

또 침대 머리위 헤드보드를 살펴본다. 어떤 빈대는 벽에서도 튀어나온다. 헤드보드 뒤에 파우더가 있는지 살펴본다. 파우더가 있다면 빈대 퇴치용 약품을 뿌렸다고 보면 된다.

여행 갈 때 LED 손전등을 가지고 가면 쉽게 점검할 수 있다. 알과 빈대가 자라면서 벗어 던진 껍데기를 쉽게 볼 수

있다.

가구와 구석, 갈라진 틈 등을 살핀다. 방바닥 몰딩이나 마루바닥 벽부위 등에 숨어 있을 수 있다. 또 방에서 달콤하고 케케묵은 냄새가 나는 것도 빈대의 신호일 수 있다.

쉽게 구입할 수 있는 빈대 확인스왑 ‘TruDetx’를 사용하면 5분 이내에 감지할 수 있지만 아직 과학적으로 입증된 제품은 아니어서 간혹 잘못된 결과가 나올 수 있으므로 주의한다.

빈대가 있다는 증거가 발견되면 그방에 머물면 안된다. 호텔 직원에게 말해 멀리 있는 방을 요구한다.

머물 때

빈대가 옷가지 속으로 숨어들어갈 수 있다. 따라서 옷가지를 밀봉할 수 있는 플라스틱 백에 넣어 둔다. 어떤 여행객들은 공기를 빨수 있는 대형 플라스틱 백을 가지고 다니기도 한다.

백킨슨 전염병 국장은 여행 가방은 부드러운 천보다는 딱딱한 가방을 추천했다. 천 가방은 빈대가 숨어들 수 있는 틈이 많기 때문이다. 또 가방은 벽쪽에 두지 않고 고항상 랙 위에 올려 놓거나 목욕실에 넣어 둔다.

일부 여행객들은 호텔 방에서 빈대를 말라 죽이는데 사용하는 흰색 실로콘이 든 파우더인 규조토를 뿌리기도 한다. 하지만 삼가야 한다.

방을 오염시킬뿐더러 호텔 청소부가 이를 보고 무엇인지 모르면 호텔 전체가 비상이 걸릴 수 있다.

어떤 사람들은 가방이나 옷가지에 머리 말리는 드라이어 또는 다림질 스티머를 사용해 빈대 감염에 대비하지만 좋은 아이디어는 아니다.

뉴욕 브룩클린의 ‘노스이스턴 해충방제사’의 제임스 몰로소 부사장은 이들 온도가 빈대를 죽일 수 있을 만큼 장시간 고온을 가하기는 힘들다고 조언했다.

EPA 웹사이트에 따르면 빈대의 알은 화씨 120도(섭씨 50도) 이상의 고온을 최대 90분까지 가열해야 없앨 수 있다.

가방을 소독용 알코올로 닦는 방법도 빈대 퇴출방법 중 하나다.

하지만 이 또한 환기가 잘되는 곳에서 사용해야 한다. 소독용 알코올은 휘발성이 매우 강하므로 매우 위험할 수 있다.

여행 후 돌아왔을 때

여행을 마친 후에는 가방을 화장실 목욕통에 넣고 짐을 풀다. 뉴욕시 보건국은 흰색 바탕에서 짐을 풀면 빈대를 쉽게 발견할 수 있다. 목욕통에서 옷을 털거나 배꼽한다. 배꼽을 한 후에는 내용물을 즉시 버린다.

가능하면 옷가지를 모두 세탁기 타기 드라이어에 넣고 돌린다. 가장 높은 온도에 고정시켜 놓고 최소 20분 이상 사용하면 빈대와 알을 모두 죽일 수 있다.

옷이나 용품에 빈대가 있다면 이를 들고 세탁실로 갈 수도 없을 것이다.

이럴 경우 진공 플라스틱 백에 넣고 단단히 고정된 다음 6개월 동안 따뜻한 곳에 놓아 둔다. 빈대는 물이 없어도 일정시간 버티지만 장기간 두면 모두 죽는다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

조기 전형 냈다고 학교생활 게을리하면 안 돼

12월 중순부터 조기 전형 합격자 발표 시작 결과에 매달리지 말고 정시 준비에 집중

2024년 가을학기 진학을 위한 입시 준비가 뜨거워지고 있다. 이제 한 달 여 뒤면은 모든 지원절차가 마무리 되게 된다. 이런 가운데 일부 지원자들은 최근 조기 전형 지원을 마쳤다. 이들이 앞으로 주의해야 할 입시 준비에 대해 알아보자.

1. 조기 전형 결과 내용은?

조기 전형을 지원하는 이유는 몇 가지가 있다.

우선 확실한 드림스쿨이기 때문이고, 여기에 더해 정시에 비해 합격률이 높기 때문이란 전략적인 선택이다. 그리고 일찌감치 입시를 마무리하고 남은 고등학교 생활을 보다 여유롭게 진행하기 위함이다.

조기 전형 합격자 발표는 대략 12월 중순을 전후해 이뤄진다. 발표 내용은 다음과 같다.

▶첫 번째는 합격이다.

얼리 디시전(Early Decision)에 지원해 합격통보를 받았다면 이 학생의 입시는 모든 끝난 것이나 다름없다. 합격하면 반드시 입학한다는 의무가 주어지는 제도여서 다른 대학에 정시 지원을 할 필요가 없다.

만약 얼리 디시전에 합격하고도 정시 지원을 계속해 다른 대학에 합격해 그 대학에 진학하려 할 경우 심각한 문제가 발생할 수 있다. 약속을 위반한 것이어서 만약 이 같은 사실이 대학들에 알려질 경우 양쪽 대학에서 모두 합격을 취소할 수 있다. 그리고 이로 인해 자신이 속한 고등학교 카운슬러 등이 불이익을 당할 수도 있다.

얼리 디시전 합격 통보를 받았고, 정시 지원서를 이미 제출한 대학이

있다면 그 대학에 연락해 자신의 상황을 설명하고 지원서를 철회하도록 한다.

만약 얼리 액션(Early Action)에 합격했을 경우에는 입학 의무가 없기 때문에 본인의 판단에 따라 정시 전형 지원 여부를 결정하고, 추가 도전을 원한다면 최선을 다해 지원서 준비를 하면 된다. 대신 이미 합격한 대학이 있는 만큼 여유를 갖고 진행하면 된다.

▶두 번째는 합격 여부 결정이 미뤄진 ‘유예’(Deferred)가 있다.

이는 대학이 조금 시간을 두고 살펴보겠다는 것으로, 이 통보를 받은 지원자는 정시전형으로 넘겨져 다른 정시 지원자들과 경쟁을 벌이게 된다. 때문에 이 통보를 받았다면 실망이나 당황할 필요가 없다. 차분하게 정시 준비에 최선을 다해야 한다.

▶세 번째는 불합격이다.

마지막 기회인 정시에 포커스를 맞추도록 한다.

2. 리듬을 잃지 마라

조기 전형 지원자들 중에는 결과에 매달리느라 당장 해야 할 정시 준비를 집중하지 못하는 경우가 있다.

수험생들은 여전히 할 일이 많다.

앞에서 설명했지만 조기 전형 합격자 발표는 12월 중순이다. 그런데 11월 말까지 UC 지원을 마무리해야 하고, 12월 말까지 사립대 정시전형 지원서를 제출해야 한다. 그만큼 시간적으로 매우 바쁘다는 뜻이다.

차분하게 자신의 입시 준비 리듬을 잃지 않는 게 매우 중요하다.

정해진 일정에 맞춰 실수를 하지 않도록 해야 한다. 조기 전형 결과



에 대한 관심과 기대를 뒤로 미루고 남은 입시 준비에 총력을 기울여야 한다.

조기 전형에서 원하는 결과를 얻었을 때, 즉 얼리 디시전에서 합격 통보를 받는다면 그때 다른 입시 준비를 중단하면 되고, 얼리 디시전 합격인 경우 자신의 판단에 따라 정시 지원 여부를 결정하면 된다.

3. 얼리 디시전 II를 고려해 본다

일부 대학은 얼리 디시전 전형을 두 차례 진행하기도 한다.

대학 입장에서는 우수한 인재를 조기에 더 많이 확보하겠다는 의미로 1월 초 지원서 접수를 마감하고 2월 중순께 합격자를 발표한다. 정시 합격자 발표가 3월 중순인 것을 감안하면 한 달 정도 빠르다.

수험생 입장에서는 또 다른 기회가 될 수 있다. 즉 얼리 디시전 II를

채택하고 있는 대학이 자신의 드림스쿨 리스트 상위권에 있다면 여기에 도전해 볼 수 있다. 이 전형도 정시전형에 비해 합격률이 높다.

다만 이에 도전하려면 어느 정도 정시 준비가 되어 있어야 한다. 거의 비슷한 시기에 두 전형을 진행하는 것이어서 쉽지 않을 수 있기 때문이다. 전혀 준비가 되지 않은 경우라면 정시에만 집중하는 것이 올바른 판단이다.

얼리 디시전 II는 I과 같다. 합격하면 반드시 입학해야 한다.

여기서 한 가지 중요한 점은 I에 지원했다가 불합격했을 경우 같은 대학에 II를 지원할 수 없다.

결론적으로 얼리 디시전 II는 그 대학이 자신이 원하는 드림스쿨 중 하나이어야 하고, 정시 준비에 전혀 지장을 받지 않을 만큼 준비가 돼 있을 때 지원하는 게 바람직하다.

4. 학교생활 최선은 불변

조기 전형 지원 여부에 상관없이 학교생활, 즉 학업이나 과외활동 등 그동안 해왔던 일들은 변함없이 이어져야 한다.

지원서를 제출할 때는 11학년 때까지의 성적이 제출되지만, 대학은 12학년 성적도 나중에 받아보게 된다. 때문에 조기전형 합격으로 남들보다 일찍 입시를 마무리했어도 나중에 성적에 문제가 발생할 경우 예상치 못한 상황이 올 수 있다.

왜냐하면 대학들이 보내오는 합격 통보는 ‘조건부’이기 때문이다. 성적이 급격히 하락하거나, 받아들일 수 없는 문제를 일으킬 경우 언제든지 합격은 취소될 수 있다는 의미다.

때문에 고등학교를 졸업할 때까지 고등학생 신분에서 벗어나지 않도록 최선을 다해야 한다.

필립 기자

월 조회 수 200만 건 돌파
월 페이지 뷰 17만 명 돌파

US메트로뉴스
usmetronews.com

독일차, 레몬법 왜 많을까?

전문가칼럼

정대용 변호사



지난 칼럼에서 최근 캘리포니아 레몬법에서 가장 많은 수를 차지하는 것이 전기차(EV)나 플러그인 하이브리드(PHEV) 등이라고 말씀드렸다. 다음으로 많은 것이 벤츠, BMW, 폭스바겐(VW), 아우디 등 독일 브랜드다. 돈깨나 있다는 사람 중에 독일차 싫어하는 사람 없겠지만, 한인을 비롯한 아시아 사람들의 독일차 사랑은 유별나다. 실제로 독일차의 성능이나 디자인은 일부 최상위 럭셔리 브랜드를 제외하고는 비길 차량이 없다. 그러나 이것도 이제 옛날이야기다. 자동차

에 반도체나 IT 기술이 대거 적용되면서 독일차의 명성도 예전만 못하게 됐다. 의아해할 수도 있지만, 독일 그러면 기술강국, 제조업 강국은 맞지만, IT 강국은 아닌 것이다. 독일의 IT 기술은 한국이나 미국의 그것보다 뒤떨어진다. 자체 생산 능력도 떨어지기에 독일 자동차 업체들은 외국에서 수입해서 사용하고 있다.

일단 차를 생산해 파는 데는 그럭저럭 따라가지만, 고장이라도 나면 이때부터가 문제다. 딜러 직원들은 IT 지식이 부족해 수리는커녕, 진단조차 제대로 못한다. 2-3번 정도 대충 수리하다 네 번째 문제가 반복되면 그제야 본사에 부품 교환을 요청한다. 본사는 이때에야 외국 업체에 부품을 발주(back order)한다. 이렇게 딜러에서 부품 교환을 요청하고 본사에서 부품이 오는 데까지 빠르면 3달, 길게는 6달까지 걸린다(그 사이 '수리 기간 30일 이상'이라는 레몬법 요건을 충족하고, 고객은 환불을 요구하게 된다).

독일차 레몬법이 많은 또 다른 이유는 독일의 전기차 기술이 아직 미숙하기 때문이다. 미국에서는 2030년까지 모든 신차 판매를 전기차로 제한한다는 방침에 따라 독일차를 비롯한 외국차 업체들이 전기차 판매를 늘리고 있다. 하지만 테슬라를 제외한 외국 업체들의 전기차 기술은 아직 완벽하지 않다. 이

때문에 1년 또는 1만 마일이 지난 전기차에는 전기 계통에서 많은 고장이 발생한다. 특히 독일업체들은 배터리도 생산 능력도 없어 한국이나 중국에서 충전이 가능한 2차전지를 수입하는 터라 수급에 차질을 빚기도 한다.

실제로, 올해 초 2023년형 벤츠 전기차 EQS 450을 리스한 S 손님은 한달 만에 에어백 경고등이 들어오고, 쉐루프가 제대로 닫히지 않는 문제로 딜러에 드나들기 시작했다. 이 손님은 3월 말에 차를 맡겨 4달 이상의 수리했고, 그 사이 레몬법을 통해 환불받기로 했다.

또 다른 벤츠 손님 L도 지난해 11월 2023년형 벤츠 전기차 EQS 580를 구입했다. 올해 5월부터 충전할 때 붉은 경고등이 들어오기 시작해 2번 수리한 뒤, 차를 반납하기로 했다.

BMW도 예외는 아니다. 손님 L은 지난 8월 말에 2024년형 전기차 ix xDrive50를 리스했다가 열흘 만에 내비게이션이 제대로 작동하지 않아 2달 만에 4번 수리한 끝에 내비게이션 부품을 아예 교체하기로 했지만, 최대 6개월이 걸린다는 소식에 레몬법을 통해 반품을 진행 중이다.

또 다른 손님 A씨는 지난 6월 초에 2024년형 X7 M60i를 구입했다가 한 달 만에 시동이

걸리지 않아 딜러로 견인했고, 약 20일 동안 수리한 끝에 차를 찾았지만, 열흘 만에 다시 엔진경고등이 켜져 레몬법으로 환불받기로 했다.

폭스바겐은 문제가 더 심각하다. 문제가 특정 부위에서만 발생하는 것이 아니라 아예 차 전체가 불량이라고 할 정도로 다양한 고장이 발생하고 있다. 미국차나 영국차나 상상할 수 있던 현상이다.

자동차 시장이 전기차 중심으로 재편되고, 자동차가 '기계(machine)'에서 '전자제품(electronics)'으로 진화하면서 자동차 시장의 판도가 바뀌고 있다. 혹시 독일 자동차를 구매 또는 리스한 한인 가운데 잦은 고장으로 속 썩이는 분이 있다면 부지런히 딜러를 찾아 수리받고, 필요할 경우 레몬법으로 보상받으실 것을 추천한다.

<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/유산 상속 변호사로 활동하고 있습니다.

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

뻔한 기사
한번 보고
버려지는
신문기사



US메트로뉴스
오래 두고두고
보셔도 됩니다

11살 다슬이의 그림 일기

그 날... (One day in Korea)

몇 년 전 일인데도 아직도 그 날을 선명하게 기억해요. 나는 태양이 수평선을 가로질러 빛나던 순간, 약간의 바람이 내 뺨에 스치던 순간, 그리고 그 바람에 따라 나뭇잎이 움직이던 순간을 기억해요. 더운 날이었어요. 아이스크림을 먹거나, 시원한 물에 샤워를 하거나, 수영을 하고 싶었어요..

그 더운 날에 엄마, 아빠와 함께 제가 어릴 때부터 동경했던 한국의 사찰을 보러 갔어요. 아름다운 풍경이었어요. 한복을 입은 사람들도 있었고, 사진을 찍는 사람들도 있었고, 다들 너무 행복해 보였어요. 한국 사찰의 구조, 디자인, 색상은 항상 나를 빠져들게 만들어요. 하지만 무엇보다 다양한 문화와 인종의 사람들이 그것을 즐기 위해 그곳에 모여 있는 모습이 보기 좋았어요. 그래서 저는 어렸을 때부터 좋아했던 한국의 사찰을 그리기로 결심했어요. 사찰은 수채화로, 노을은 파스텔로 색칠했어요. 이 작품을 보는 사람들이 제가 그림을 그릴 때 느꼈던 행복감을 느꼈으면 좋겠어요



2024시즌을 기다리는 다저스 팬은 괴롭다



문상열의
Insight Sport



현재의 다저스 구성은 정규시즌용에 그쳐 로버츠 감독의 무능이 포스트시즌 망쳐

LA 다저스는 명문 구단이다. 통산 7차례 월드시리즈 트로피를 전시하고 있다. 다저스 로고 자체가 갖는 의미는 상당하다. 금전적으로도 엄청난 가치를 갖고 있다.

현 구겐하임 베이스볼 매니지먼트사는 2012년 3월 미국 스포츠의 붐이 김선달로 통한 프랭크 맥코트로부터 21억 5000만 달러에 다저스를 매입했다. 당시 미국 스포츠 구단 매매액으로는 최고액이었다. 하지만 100% 매입은 아니다.

프랭크 맥코트는 매각 당시 다저스타디움 경기장 주변 토지를 구겐하임에 1억 5000만 달러에 따로 매각했다. 토지에 대한 통제나 영향력은 없지만 잠재적 개발로 이익을 얻을 수 있다. 주차장 지분도 여전히 갖고 있다. 보스턴에서 주차장 관리를 돈을 번 맥코트는 2004년 폭스 엔터테인먼트사로부터 4억 3000만 달러에 다저스를 매입했다. 대부분 은행 대출로 구단을 사 붐이 김선달이라고 하는 것이다.

다저스는 맥코트 구단주 기간에 4차례 포스트시즌 무대를 밟았다. 전 뉴욕 양키스 조토리 감독을 영입해 두 차례 챔피언십까지 진출했다. 구단에 적극적인 투자보다는 부동산에 열을 올렸다. 부인의 불륜이 들통

나 8년 사이에 미 스포츠 사상 최고가로 구단을 매각하기에 이르렀다. 최근에는 NFL 덴버 브롱코스, 워싱턴 커맨더스의 매각으로 이 기록은 깨졌다. 워싱턴 커맨더스는 지난 7월 60억 5000만 달러에 팔렸다.

다저스는 구겐하임 베이스볼 매니지먼트가 오너십이 되면서 구단은 훨씬 강해졌고 관중은 훨씬 늘었다. 구단 인수 후 2013년부터 2023년까지 11년 연속 포스트시즌 진출로 명문 구단의 위상을 다시 세웠다. 11년 연속 애틀랜타 브레이브스의 14년(1991년~2005년), 뉴욕 양키스의 13년(1995년~2007년)에 이어 장기 연속 진출이다. 지난해 시애틀 매리너스처럼 21년 만에 가을 야구 무대를 밟은 것을 고려하면 다저스의 11년 연속은 대기록이다.

마케팅도 MLB 최고다. 이 중심에는 오너십 지분을 갖고 있는 스탠 캐스텐 사장과 야구 운영부문 앤드류 프리드먼 사장이 있다. 스탠 캐스텐(71)은 최고 스포츠 경영인으로 평가해도 무방하다. 애틀랜타의 14년 연속 지구 우승을 작성할 때 사장이었고, NBA 애틀랜타 호크스 제네럴매니저도 역임했다. 아이비리그 콜롬비아 로스쿨 출신이다.

스포츠 경영에 관한 한 최고인 캐

스텐 사장은 전임 네드 콜레티 GM에게 다른 보직을 주고 2014년 10월 전 탬파베이 레이스 단장 출신 앤드류 프리드먼을 베이스볼 오퍼레이션 사장을 영입했다. 루이지애나 주의 사립 트레인 대학 출신인 프리드먼은 원래 월가의 베어 스탠스의 애널리스트였다. 탬파베이 구단주 스투아트 스티븐버그가 야구단 간부 오 영입한 게 인연이 됐다. 2005년 MLB 사상 최연소(28) GM에 올랐다. 2008년 조 매든 전 감독과 함께 탬파베이 사상 첫 월드시리즈 진출을 이끌었다.

2014년 10월 영입 당시 연봉이 5년 3500만 달러의 파격적인 대우였다. 5년 계약이 종료된 뒤 새 연봉은 발표하지 않았다. 성과급을 포함하면 1000만 달러가 넘는 수준이다. 그러나 그가 선택한 다저스 구단 사상 최초의 소수계 데이브 로버츠 감독의 연봉은 100만 달러가 조금 넘는다. 야구 운영부문 사장과 감독의 연봉 차이가 10배에 이르는 터라 발표하지 못하는 것이다.

프리드먼은 다저스가 디비전시리즈에서 충격의 패배를 당한 뒤 1주일 일기 경과하고 브랜든 고메스 GM과 2023시즌 정리 기자회견을 가졌다. 데이브 로버츠 감독을 불참했다. 껄끄러운 질문이 예상돼 불편한 자리일 수밖에 없었다. 팬들은 로버츠를 해고하라고 불만과 원성이 크지만 프리드먼은 자신의 수족인 로버

츠가 2024년 다저스 감독으로 복귀한다고 발표했다.

정규시즌 성적을 고려하면 해고할 명분이 약한 것은 사실이다. 2016년 감독에 올라 11년 연속 포스트시즌, 3차례 월드시리즈 진출에 1차례 우승(2020년), 5차례 정규시즌 100승, 프랜차이즈 최다 111승(2022년), 3년 연속 100승 등 로버츠가 정규시즌에서 이룬 결과다. 하지만 팬들은 2년 연속 지구 라이벌 샌디에이고 파드리스와 애리조나 다이아몬드 백스에 어처구니없이 패한 결과를 더 중요하게 본다. 2020년 WS 우승도 코로나 바이러스 팬데믹으로 60경기 일정의 덕을 봤다. 우승은 우승지만 반쪽이다.

사실 정규시즌 성적은 프리드먼의 로스터 구성이 크다. 그러나 포스트시즌은 감독의 역량이 드러나는 승부처다. 현재의 다저스는 정규시즌용이다. 포스트시즌에만 가면 처참히 깨지고 있다. 로버츠 감독을 높이 평가하지 못하는 이유다. 2024년 포스트시즌 때도 로버츠의 무능을 다시 봐야 하는 다저스 팬들은 괴롭다.

문상열 전문기자
moonsytxas@hotmail.com

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



전쟁 중에는 자라지 않는 올리브 나무



김연신의
천 냥 빛을 갚아주는
영어 한마디

이스라엘과 팔레스타인 하마스의 전쟁이 계속되고 있다. 양측 모두 사망자는 계속 늘어가고 지역 정세는 실타래처럼 얽혀있다. 누군가는 1차 세계대전 후 영국의 흐리명당한 전후 처리가 모든 문제의 근원이라 할 테고, 누군가는 이스라엘이 기원전 10세기부터 그 땅의 주인이라고 외칠 테고, 이에 반해 아무 문제 없이 대대로 팔레스타인 지역에 살던 토착민들은 졸지에 난민이 됐으니 갈등이 폭발하는 것도 이해는 간다는 사람들도 있다.

미국에서는 표면적으로는 이스라엘을 전적으로 지지하고 하마스는 테러 공격을 멈춰야 한다는 목소리가 훨씬 강하다. 다만 그 사이에 희생된 팔레스타인 사람들에게는 애도를 표한다는 정도로 분위기가 돌아간다. 이 전쟁에 대해 다른 견해를 가질 수는 있어도 누구나 쉽게 동의하는 부분은 어느 한쪽도 쉽게 hold out an olive branch 하지는 않을 것이라는 것이다. 올리브 나뭇가지를 내보이다, 즉 화해의 손짓을 보낸다는 뜻이다. Kim

Jong Un held out a rare olive branch. (김정은이 아주 드문 화해의 손짓을 보냈다.)

올리브 나무를 평화의 상징으로 여기던 고대 그리스 문화에서 기원한 표현이다. 대홍수 후에 노아가 비둘기를 날려 보냈는데 올리브 가지를 물고 돌아와 마른 땅이 있음을 알게 됐다는 기독교 이야기와도 일맥 상통한다. 올리브 나무는 느리게 자라기 때문에 전쟁이 계속되면 절대로 키울 수 없고, 평화가 지속되는 지역에서만 자랄 수 있기 때문에 평화의 상징이 됐다고 해석하기도 한다. 올리브가 이스라엘 지천에 자라고 가나안의 대표 농산물이라는데 전쟁에 올리브 나무들도 무사하길 바란다.

불가피하게 전쟁이 일어났다면 전후에는 평화라도 따르길 기대하는데 그런 염원을 담은 영어 표현이 give peace a chance다. 평화에게 기회를 주라는 뜻이고 음운을 맞춘 표현이다. 1969년에 존 레논이 발표해 크게 유행했다. 당시 한창이던 베트남전 반전운동의 주제가 됐다. 2022년에 3월 8일에는 유럽의 200개 라디오 방송이 동시에 이 노래를 틀며 우크라이나-러시아 전쟁에 대한 반전 메시지를 전했다.

이를 악물고 필사적으로 싸우지 않고 쉽게 이길 수 있는 전쟁은 없다. fight tooth and nail은 이빨로 물어뜯고 손톱으로 할퀴며 죽을힘을 다해 싸우는 상황을 뜻한다. 오래된 표현으로 15세기 영국 문학 작품에도 맹수(wild beast)가 이빨과 발톱을 드러내고 필

사적으로 싸운다는 이 표현이 나온다고 한다. 법정 다툼, 정치 공방 등에서 은유적으로 자주 쓰는 표현으로 알아두면 유용하다.

전쟁 중엔 정말 상상할 수 있는, 또 상상할 수 없는 모든 일이 일어날 텐데 그런 의미에서 all is fair in love and war이라는 표현이 있다. 사랑할 때와 전쟁할 때는 모든 것이 정당화된다. 즉 무슨 짓이든 할 수도 있다, 수단을 가리지 않는다는 뜻이다. 1578년에 출판된 영국 최초의 소설이라고 여겨지는 존 릴리(John Lyly)의 ‘유포즈: 지혜의 해부 Euphues: the Anatomy of Wit’에 이 표현이 처음 나온다고 한다. 사랑한다는 핑계로 살인을 저지르고 전쟁 중에는 살인도 정당화(fair game) 되니 우리가 진정으로 문명화됐다고 할 수 있는지의문이 든다.

이스라엘과 팔레스타인의 근본적인 문제는 양측의 타협이 정말 어렵다는 것인데 이런 상황을 나타내는 표현은 take no prisoners다. 일체의 타협을 하지 않고 인정사정 볼 것 없이 잔인할 정도로 공격적인 자세를 뜻한다. 19세기 군대 용어가 20세기 들어 일반 표현으로 퍼진 경우로 전쟁 중에 포로조차도 없을 정도로 적을 모조리 죽여버리는 극단적인 전술을 택하는 상황을 빗댄 은유 표현이다. The new boss takes no prisoners when a project needs to get done. (새로운 상사는 업무가 처리되어야 할 때는 어떤 사정도 봐주지 않고 앓고 밀어 부친다.)

한국에서도 많이 쓰는 소모전(인원과 무기를 계속 투입해 쉽게 승부가 나지 않는 전쟁, 적의 병력과 군수품을 소모시켜 이기려는 전술)은 영어로는 war of attrition이다. 1차 세계대전 서부전선이 war of attrition의 대표적인 예고 현재 우크라이나 전도 소모전에 돌입했다고 평가된다. win the battle but lose the war도 유용한 표현이다. 전투는 이겼지만 전쟁에서는 졌다 즉, 작은 승리를 거두었으나 결과적으로 더 중요한 최종 목표는 이루지 못했다는 뜻이다. 일본군이 진주만 공격에는 성공했지만 결국에는 전쟁에서 패망한 것이 대표적인 예다. 부분적인 일에 집착해 더 큰 목표를 이루지 못하는 흔한 경우에 쓰면 적절하다.

성룡이 영화 Rush Hour에서 불러 유명해진 노래 War의 대표적인 가사 War, huh, What is it good for? Absolutely nothing이 유난히 마음에 와닿는 요즘이다. 정치권력이나 금전적 이득을 위해서 전쟁을 이용해 먹는 사람들이 아니라면 전쟁의 소용돌이에서 신음하는 평범한 사람들이 겪는 고통을 생각할 때 전쟁은 정말 이 노래 가사처럼 아무 짝에도 쓸모가 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=miles0803>

캐나다 휘슬러로 단풍 구경 가다

15면에서 계속

오후 3시 20분. 정상 호수까지 올라 갔다가 내려오는 것이 사실 무리다. 하지만 꼬불대는 산길을 힘겹게 운전하며 올라왔는데 그냥 내려가기에는 아쉬워 망설임도 없이 산길을 휘다시피 오르기 시작했다. 평평한 아래 호수 옆을 돌아 가과는 등산로와 마주쳤다. 사력을 다해 오르기도 올랐다.

주라기 공원에 들어선 듯, 침엽수림과 이끼류로 뒤덮인 심산 그늘 속을 요리조리 돌며 쉬없이 올랐다.

한참을 올랐을까 침엽수 사이로 호수가 보였다. 중간 호수다.

빙하로 덮인 돌산 아래 넓은 호수가 눈에 들어온다. 아름답다. 손을 뻗으면 잡힐 듯 빙하가 눈앞에 다가선다. 청록색 호수, 주변을 뿅뿅이 채우는 침엽수, 그리고 빙하 돌산이 어울려져 있다. ‘와’ 라는 감탄사만 연발한다.

한 등산객이 손바닥을 위로 향하

게 펼치고 돌 위에 앉아 있다. 자신을 따라 해 보라고 말한다. 새가 손바닥에 날아와 앉는다는 것이다. 손바닥 대신 손가락을 내밀어 보았다. 거짓말처럼 새 한 마리가 손가락 위에 날아와 앉는다. 관광객들이 주는 과자에 맞들려 야생에 사는 새가 겁도 없이 인간의 손바닥 위로 날아드는 것이다. 신기했다. 사람과 자연, 그리고 야생이 거리낌 없이 공존하는 곳.

‘천상의 호수’

세 번째 호수로 향했다. 오른쪽에 여러 단을 거쳐 쏟아지는 폭포가 장관을 이룬다. 15분쯤 올라갔을까. ‘천상의 세계’다.

눈앞에 펼쳐진 빙하 돌산. 그리고 그 앞의 넓은 호수. 유리다.

빙하 돌산이 유리 같은 호수에 투영돼 올라온다. 어디가 땅이고 어디가 물인지 구별이 안 된다. 투명하

다. 오른쪽 멀리 알록달록 야영객들의 텐트가 작게 보인다. ‘천상의 세계’에서 하루 밤의 야영하며 ‘신선의 세계’를 맛볼 수 있으리라.

어둠이 몰려오는데도 관광객들이 하산할 생각을 하지 않는다. 자칫하면 어둠이 깔린 산길을 내려와야 할 텐데도 절경에 빠져 발길을 떼지 못한다.

하산을 서둘러 파킹랏에 도착한 시간은 5시 40분. 불과 2시간 반만의 등산길. 아마 올라가지 않았다면 평생 후회했을 웅장하고 아늑한 절경의 장관을 눈과 마음에 담고 내려왔다.

캐나다 서쪽 태평양 연안의 브리티시 컬럼버스 주에서 가장 아름다운 등산로 중 하나로 다른 고산 호수들보다 비교적 쉬운 곳이라고 한다. 세 곳 모두 ‘마티어빙하’(Matier Gacier)를 사방에서 바라볼 수 있다.

휘슬러를 여행한다면 꼭 방문해 볼 것을 추천한다.



다양한 물 시판되지만 수분 보충 역할 가장 중요

미국 영양학회 “물은 물로서의 기능이 중요”
영양소나 미네랄은 물보다 음식에서 공급
우리 몸은 체액 밸런스 자체 유지 기능 갖춰
하루 수분 7~13컵, 음식에서 절반 보충

요즘 마켓에 가면 별의별 물이다 있다. 정수물, 알칼리물, 샘물, 천연수, 미네랄물 등등.

종류도 많고 가격도 천차만별이다. 그러면 이들 물들이 모두 제 기능을 하는 것일까. 또 정말 비싼 물들이 그만큼 충분한 가치를 가지고 있을까.

요즘 찌는 듯한 날씨가 계속되고 있어 물은 어떤 음식보다도 우리 몸에 중요하다. 낮밤으로 선선해 계절의 변화를 실감하기는 하지만 그래도 폭염을 뿌리는 날들도 기세를 부리고 있다. 이럴 때 일수록 충분한 수분을 섭취하고 휴식을 취해야 한다.

미국 영양학회 캐롤라인 파세렐로 대변인은 “요즘 다양하게 쏟아져 나오는 물에 대한 효능 논란이 이어지고 있다” 고 말했다.

건강한 식수

체내 수분 공급 차원에서 대답을 한다면 “물은 물이다” 라고 할 수 있다고 파세렐로 대변인은 말했다.

마시기에 적합하고 쉽게 접할 수 있다면 우리 몸에 필요한 수분을 충분히 공급할 수 있는 물이라는 것이다. 마실 수 있는 물이라면 모두 좋은 물이라는 말이다.

어떤 종류의 물인가가 중요하기 보다는 충분히 마시는 것이 중요하다고 미국 영양학회는 강조한다. 정수물이던 샘물이던 모든 판매되는 물들은 마실 수 있으므로 모두 좋은 물이라는 것이다.

영향학회에 따르면 성인은 하루 100온스가량의 물이 필요하다. 이는 하루 9~13컵에 해당한다.

우리 몸은 과일과 음료수를 통해 하루 필요한 수분을 섭취한다. 하지만 우리 몸에 필요한 하루 수분의 3분의 1 또는 절반은 일반 물로 보충한다.

의식적으로 물을 마시지 않으면 탈수가 될 가능성이 높다고 영양학회는 강조했다.

수분이 충분하지 않으면 피로, 오

한, 변비, 어지럼증, 근육 경련, 혼미, 두통과 기타 건강상의 문제가 생길 수 있다.

몸에서 필요로 하는 적당량의 물을 마시면 체온을 유지할 수 있고 또 관절의 체액을 공급하고 척추와 조직을 보호해 일부 만성 질환도 예방할 수 있다.

미네랄 물

그러나 운동을 하는 등의 특별한 경우에는 미네랄이 첨가된 물이 도움이 될 수 있다.

예를 들어 많은 미네랄 워터에는 소금과 포타슘 또는 칼슘이 첨가된다. 또 전해질이 첨가된 물은 운동선수에게 또는 질병에서 회복된 후 도움이 된다.

그러나 모든 첨가 음료가 동일한 것은 아니다. 물병에 적혀 있는 영양소 첨가물을 잘 참조해야 한다.

웨스트 파세렐로 영양학회 대변인은 “원하는 필요한 영양소가 있다면 섭취량의 20%가량이 함유된 음료를 택하고 그만큼 필요하지 않다면 5% 미만의 음료를 선택하라” 고 조언했다.

일반적으로 하루 미네랄 섭취량은 병물의 1~2% 정도지만 제품마다 함량이 다르므로 충분히 레이블을 읽는 것이 좋다.

그러나 파세렐로 대변인은 물보다는 음식에서 필요한 비타민과 미네랄을 섭취할 것을 권장한다. 음식에는 전반적인 영양에 필요한 물질들이 다량 함유돼 있다는 것이다.

알칼리수

알칼리 수는 일반 물보다 pH(폐하, 수소이온농도로 0부터 14까지 있다)가 더 높다. pH 7이면 중성이며 숫자가 커질수록 알칼리수다.

사람들은 알칼리 수가 우리 몸의 밸런스를 유지해주거나 수분 공급을 더 원활하게 하는데 도움이 된다고 믿는다.

하지만 우리 몸은 구태여 알칼리수를 공급하지 않더라도 스스로 산



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

도를 점검할 수 있고 오랫동안 체액 밸런스의 항상성을 유지할 수 있는 능력을 가지고 있다.

웨스트 파세렐로 대변인은 “pH 밸런스는 간과 신장의 몫으로 남겨두고 물은 수분 보충에만 신경 쓸 것을 권한다” 고 말했다.

수돗물은 마시기에 안전한가

병물은 식품안전청(FDA)에서 관리한다. 반면 수돗물은 연방환경청(EPA)에서 통제한다.

EPA는 ‘안전식수법’에 따라 우리가 마시는 물속의 오염물질 가이드 라인을 설정해 놓고 있다. 이 기준은 지방마다 조금씩 다르다.

일반적으로 EPA는 수돗물은 안전하다고 말한다. 물속에 오염물질이 있다면 지방 정부가 주민들에게 물을 마시지 말라거나 끓여 마시라고

통지한다.

그러나 요즘 자연환경에서 분해되는데 장기간의 기간이 소요된다고 해서 붙여진 이름인 ‘영구적 화학물질’(forever chemicals) PFAS(per- and poly-fluoroalkyl substances, 과불화합물)의 안전성 논란이 계속되고 있다.

이 PFAS는 1940년대부터 일상 생활에 필요한 생필품 생산에 사용되는 공업용 화학물질들이다. 현재 수천여종의 PFAS가 사용되고 있고 종류별로 인체 유해에 대한 연구가 집중적으로 진행되고 있다.

물과 대기, 토양을 물론이고 생필품, 생선, 고기 등등에서 광범위하게 검출된다.

암과 갑상선 질환, 고콜레스테롤, 임신성 고혈압, 저체중 신생아 등을 포함한 건강상 문제와 연관이 있다는 것으로 알려져 있다.

지난 7월 미국 지질학연구소의 연구 보고서에 따르면 미국 수돗물 절반 이상에서 최소 한가지 이상의

PFAS가 검출됐다는 것이다. 도시에서 살고 있는 사람들이 가장 큰 위험에 노출돼 있다는 것이다.

EPA는 PFAS 화학물질은 마시는데 안전하지 않다고 웹사이트에서 밝히고 있다.

미국 여러 농촌지역에서는 수백만 명이 마시기에 안전한 물을 확보하지 못하고 있다.

물을 더 많이 마시기

영향학회는 하루 권장량을 충분히 마시는 것이 매우 중요하며 물 마시는 습관을 들이는 것이 좋다고 조언했다.

웨스트 파세렐로 대변인은 수년전부터 아예 자동차 열쇠를 물통에 달아 놓고 집을 나갈 때 마다 물통을 가지고 나온다고 말했다. 항상 물을 마실 수 있는 습관을 위해 물통에 열쇠를 매달아 놓으면 어쩔 수 없이 물통을 어디에든 들고 다녀야 하고 물을 마실 수 있다는 것이다.

자넷킴 기자 janet@usmetronews.com



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

20th Lee & Lee Gallery

한인타운에 소개되지 않았던 글로벌한 작품 다수 포함



Paul Urban



Martin Blank- Torso(gold)



bruceThacker-threeoptic

리앤리 갤러리 소장전 2023

개관 20주년 기념 9번째 기획전 대미 장식
11월 18일부터 12월 15일까지 한 달간 전시



fritzdreisbach1



Nguyen Khai-C.P.U



Jenny Pohlm & Sabrina Know

리앤리갤러리(리아그네스) 20주년 기념 9번째 기획전은 리앤리갤러리의 소장전으로 기념 전시회의 대미를 장식한다. 이번 소장전에는 리앤리갤러리가 그동안 소장 하여온 작품들로서 회화를 포함하여 다양한 장르의 현대 작품들을 한자리에서 감상할 수 있는 좋은 기회로 그동안 한인타운에 소개 되지 않았던 글로벌한 작가들의 작품들도 다수 포함되어 기대가 된다.

코스타리카 태생의 화가 로지타 고드리에브(Rosita Gottlieb)의 작품은 자연을 작품의 소재로 인상주의와 추상표현주의를 적절히 믹스한 그녀만의 독특한 표현 방식이 눈길을 사로 잡는다. 코스타리카의 열대 우림 숲과 폭포는 마치 자연의 장관을 실내로 옮겨 놓은 듯한 시원함을 우리에게 선물한다.

회화와 현대 문명의 발단이 된 컴퓨터. 그 컴퓨터의 칩을 이용하여 작품화한 작가는 베트남 출신의 니온 카이(Nguyne Kahi)다. 베트남 이민 1세대 답게 미국으로 배를 타고 건너온 이민자의 애환과 삶의 경험을 작품화 하였다. 믹스드 미디어를 이용한 그의 작품에는 회화를 바탕으로 컴퓨터의 칩, 쌀푸대, 끈 등을 이용한 독특한 질감의 완성과 작가의 서정적인 표현이 더해져 관람객들에게 현대미술을 이해하는데 도움을 줄 것이다.

남가주에 거주하는 폴어반(Paul Urban)의 캘리포니아 사막의 아름다움을 표현한 유화작품은 인상주의적인 기법으로 제작되어 잔잔하면서도 따뜻한 작품으로 우리에게 다가온다.

이번 전시회에는 유리를 미디어로 작업한 작가들의 작품들이 많이 소개 된다. 현재 시애틀에 거주하며 왕성한 작품을 하고 있는 마틴 블랑(Martin Blank)은 주로 인체의 움직임에 관심을 갖고 작품을 제작한다. 그의 작품 대부분은 블로운 글래스(Blown Glass)로 투명하면서도 섬세한 표현은 마치 사람의 일부가 살아 움직이는 듯한 역동감과 강한 힘을 동시에 느낄 수 있다.

프리트 드레이스백(Fritz Dreisbach) 역시 시애틀에 거주하는 작가로 오랜시간 유리를 이용한 작품을 해 온 원로작가 이다. 그의 작품은 컬러풀하고 아름답다. 추상적인 형태의 형상이지만 섬세한 테크닉과 부드러운 감성이 어우러져 제작이 완성된다. 모두 블로운 글래스로 만들어졌으며, 작품들의 아름다운 색이 빛과 함께 어우러지면 영롱한 아름다움에 황홀해 진다.

그외에도 유리를 미디어로 모자이크 방법을 이용하여 평면화된 그림으로 완성한 카산드리아 블랙모어(Cassandra Blackmore)의 작품은 유리공예의 또 다른 시도를 볼

수 있다.

제니 폴만(Jenny Pohlm)과 사브리나 노(Sabrina Know)는 여성 유리작가로 아프리카 문화에서 작품의 영감과 모티브를 찾는 2인조 공동 제작자이다. 여성의 신체와 원초적인 인간의 문명을 통하여 찾아가는 작품 속에선 근본적인 미의 원천을 찾게 된다. 인간과 신과 문명의 관계를 조화시켜 제작된 작품은 관람자들에게 신비한 아름다움을 느끼게 한다.

3D의 작품으로는 맥스 크레거(Max Cregar)의 메탈과 글래스를 혼합하여 제작된 인스톨레이션 조각품과 알리슨 케오(Alison Keogh)의 세라믹 작품은 독특한 나레이션을 보여준다.

그외에도 브루스 테커(Bruce Thacker)의 디지털 아트의 프린트와 스티브 메츠거(Steve Metzger)의 시각으로 재해석한 도시의 풍경화, 키크 태텀(Kirk Tatom)의 석조각등 다양한 장르가 혼합된 특별한 전시회가 될 것이다.

이번 전시회는 11월 18일부터 12월 15일 까지 한달간 진행되며 자세한 문의는 리앤리갤러리의 이아그네스(213)365-8285)에게 하면 된다.

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

▶전시기간: 11월 18일 부터 12월 15일

글 이경수



Alison Keogh



Martin Blank- Circle of life



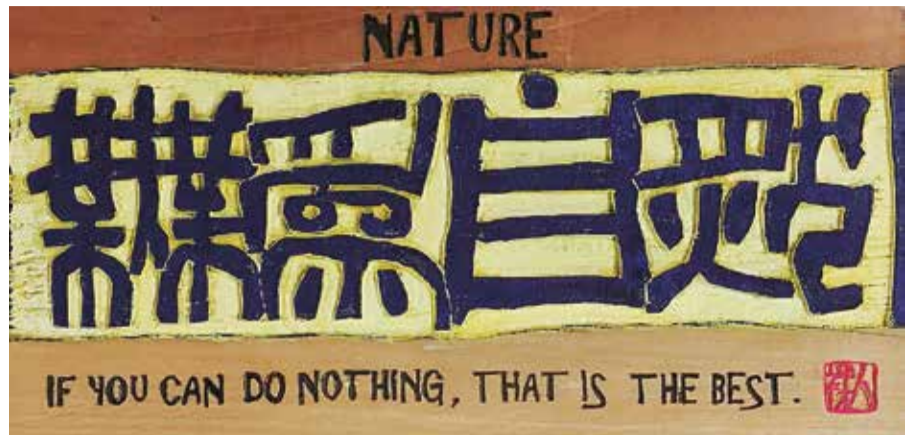
Nguyen Kahi



Rosita gottlieb



황태선



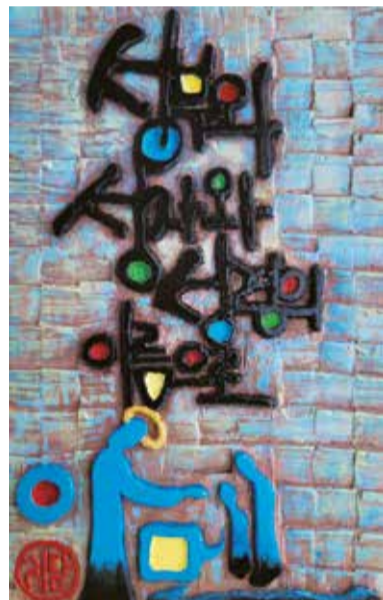
한상



정기호



최규창



조준란



이미희



정문희

‘전통’ 과 ‘현대’가 서각으로 만난다

미주 한인 서각전

16명의 서각 협회 회원들 작품 출품
11월 4~11일, 리셉션은 11월 4일 오후 2시

제6회 미주 한인 서각 협회전(회장 이애령)이 11월 4일 부터 11일 까지 리앤리 갤러리에서 열린다.

서각이란 글씨나 그림을 나무, 돌, 금속 등의 재료에 도구를 통해 새김질을 하는 것을 말 한다. 우리의 고유미를 살려 문자의 조형미 보다는 필의를 도의로 옮기는 것을 중요시 하는 전통서각과 기존의 형식에서 벗어나 전통을 통해 새로운 창조를 위한 현대서각으로 구분된다.

〈전통과 현대의 만남전〉으로 꾸며질 이번 서각전에는 16명의 미주서각협회 회원들의 작품들이 출품된다. ‘가장 한국적인 것이, 가장 세계적’이라는 정신

을 일깨워 우리 후손들에게 민족의 혼을 되살리고 미주 지역 사회에서 한국 문화 예술을 보급하고자 전시회의 기획 취지를 밝힌다.

전시 작품들은 아직 배우는 초심자가 많으나 모든 선생님들의 지도하에 훌륭한 작품들이 모여졌으며 누구보다 열정을 갖고 최선을 다하여 준비된 회원들의 작품들에 용기와 격려를 부탁드립니다.

참가 작가는 정기호, 이애령, 한상, 황태선, 김승애, 김태은, 박경순, 이미희, 이지민, 이현숙, 임수진, 정문희, 조준란, 주정세, 최규창, 조준자이다.

▶리셉션: 11월 4일 (토) 오후 2~4시

글 이경수



주정세

알립니다

리앤리 갤러리 문화강좌

매주 월요일 4주 프로그램의 클래스 진행

11월 부터 새로 시작되는 리앤리 갤러리의 문화강좌는 초보자를 위한 아이패드 프로크레이트 (iPad Procreate for Beginners) 가 시작된다. 4주 프로그램의 클래스는 매주 월요일에 진행된다.

1주차는 프로크레이트 기초 강좌로 핵심 기능들을 살펴본 후 그림을 함께 그리며 적응해 본다. 2주차는 레이어를 활용하여 스케치(밀그림) 위에 그림 그리기, 레퍼런스 기능을 활용하여 그림

채색하기. 3주차는 멀티테스킹 기능 활용하여 밤하늘 그리기. 4주차는 대칭 그리기 활용하여 크리스마스 카드 만들기로 진행된다.

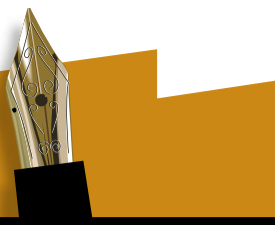
▶강사: 박향우(Hannah Park)

▶준비물: iPad 와 iPad pencil.

▶회비: 100달러(4회)

▶클래스 시간: 11월 6, 13, 20, 27(월) 오전 10시~오후 1시까지

▶문의: 이아그네스(213)365-8285



11월 추천 詩

추천사(鞦韆詞)

서정주

향단(香丹)아 그넛줄을 밀어라
머언 바다로
배를 내어 밀듯이,
향단아

이 다수곳이 흔들리는 수양버들나무와
베갯모에 뇌이듯한 풀꽃더미로부터,
자잘한 나비 새끼, 피꼬리들로부터
아주 내어 밀듯이, 향단아

산호도 섬도 없는 저 하늘로
나를 밀어 올려 다오.
채색한 구름같이 나를 밀어 올려 다오.
이 울렁이는 가슴을 밀어 올려 다오!

서(西)으로 가는 달같이
나는 아무래도 갈 수가 없다

바람이 파도를 밀어 올리듯이
그렇게 나를 밀어 올려 다오

향단아

〈감상〉

이시를 이해하려면 먼저 그네는 무엇을 은유하였는가를 짐작하는 것이 중요하다. 이시의 그네는 춘향의 속마음이다. 춘향은 향단에게 자신을 하늘로 보내달라 부탁한다. 바다로 배를 밀듯이 아무것도 없는 푸르고 평등해 보이는 하늘로 밀어달라 절박하게 애걸한다.

천박한 기생의 딸로 태어나 그 신분엔 얽매어 로고스 적 사랑도 하지 못하는 그녀의 심정을 서정주 시인은 추천사란 시로 절절히 표현했다.

그녀의 이런 소망이 혼자서 이루어질 수 없다는 것을 그녀는 잘 안다. 그것을 시인은 '서(西)로 가는 달같이 나는 아무래도 갈 수가 없다' 라고 은유하였다. 누군가 그녀에게 용기를 주고 질러버리라고 등을 떠밀어 주기를 그녀는 바라는 것이다. 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

어디서 무엇이 되어 다시 만날까

단골 옷가게의 사장인 S 씨가 결혼을 한다. 그녀의 신랑감과 밥을 함께 먹을 기회가 있었는데, 대화가 궁했다. 잘 모르는 사이에 공통화제도 없으니 어색했다. 한국사람들이 흔히 하는 고향과 족보에 대해 몇 마디 말을 하다가, 뜻밖의 연결고리를 발견했다. 신랑의 누이가 내가 가르친 제자인 것이다. 고3때 담임을 내가 했었다며 다들 흥분하여 옛날 사진이 셀프로 오가고 전화 통화를 하고 한바탕 범석이 었다. 미안하게도 나는 희미한 기억이 남아있을 뿐 얼굴을 봐야할 것 같았다.

S의 시누이뻘 이자 나의 옛 제자가 드디어 지난 연휴에 샌프란시스코에서 왔다. 남편과 여동생, 어머니까지 온 식구가 출동을 한 것이다. 둘 다 재혼이므로 간단한 약혼식만 하고 결혼식은 생략한다며 온 것이다. 제자는 졸업 앨범과 추억의 사진을 들고 왔다. 앨범 속엔 젊은 날의 내가 담임선생으로 웃고 있었다. 앨범을 보고 제자의 실물을 보니 옛 생각이 새록새록났다.

앨범 속의 다른 이들의 근황을 묻고 이일 저일로 수다가 만발했다. 따져보니 제자는 19세 꽃띠였고 나는 28세 청춘이었다. 겨우 9살 차이 나는 스승과 제자는 이제 함께 늙어가는 중이다. 제자의 어머니는 생활관에 절 받으러 오셨을 때 나를 만난 적이 있다시며 말끝마다 "잘 가르쳐주셔서 감사합니다." 하며 여러 번 인사 하셨는데 매우 민망했다. 지금 생각해 보니 사명감도 없는 엉터리 교사였는데 말이다. 거기에다 가정선생이어서 한복을 펼쳐 입고 예절지도까지 하였으니 소도 웃을 일이다. 예

의라고는 도무지 없는 지금의 나를 생각하면 몸 둘 바를 모르겠다.

나는 84년에 교직을 그만두고 미국에 왔는데, 제자도 그 뒤에 미국에 와 살면서 미국 갔다는 내 이야기를 많이 했다는 것이다. 제자가 기억하는 나는 '단 하루도 같은 옷을 입지 않았다' 는 것과 '오늘은 담임이 무엇을 입고 올 것인가?' 가 학생들의 화제였다고 한다. 가르치는 것보단 옷 치장에 비중을 두었다는 말이니 우습다. 남을 통해 나의 젊은 날의 허접한 역사가 보인다. 학생선도를 가장하여 공짜 영화 관람도 많이 한 사실은 다행히 제자들은 모른다.

키가 작아 2번이었던 제자 진숙이는 교탁 바로 앞에 앉아 눈을 말뚱거리며 나를 쳐다보던 소녀였다. 교복 자율화가 시작되던 그 시절 모두들 화려한 옷을 입으려 광풍이 불었는데, 암전한 사복을 입어 내 맘에 들었던 모범학생이었다. 그 사이 별로 자라지 않아 아답사이저어른이 되었는데, 자기보다 두 배는 큰 미국신랑을 만나 함께 있는 걸 보니 대견했다.

30년 만에 만난 제자로부터 향긋한 향과 양초와 우단같이 붉은 거어베라 부케를 받았다. 자격도 없는 내가 황홀한 선물을 받으니 눈물이 났다. 만나는 순간부터 눈물이 글썽하던 제자도 함께 울었다. 이렇게 다시 만날 줄 알았으면 조금 더 열심히 선생노릇을 하는 것인데 말이다.

매일이 마지막이듯 간절하게 사람을 대하고 하루하루를 최선을 다해 살 일이다. 어디서 무엇이 되어 다시 만나도 부끄럽지 않도록.

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 문학상의 다수
- 한국일보 (미주) 문예공모전 심사위원
- 한국일보 칼럼 집필(1998년~2012년)
- 현재 중앙일보 미주판 칼럼(이 아침에) 집필

US메트로뉴스

특별한

월간 프리미엄 웰빙가이드

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

광고 문의
(323)620-6717



홍기연의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

MZ세대 진로 및 직장 내 인사에 다양하게 활용

성격 유형 테스트 MBTI

개인의 성향을 4가지 지표로 나누고
지표마다 2개씩 종합하면 16가지 유형

“아 설마, 너 T야? 어쩐지 공감을 못 하더라.”

“오늘은 회식에 참석 안 하고 일찍 집에 갈게. 나는 I거든.”

최근 젊은 세대 사이에서는 이같은 대화가 심심찮게 들린다. 여기에서 T와 I는 모두 MBTI라는 성격테스트의 4가지 지표 중 하나다. MBTI는 Myers-Briggs-Type-Indicator의 약자로, 미국의 작가인 캐서린 쿡 브릭스와 그녀의 딸 이자벨 브릭스 마이어가 심리학자 칼 융의 심리 유형론을 고안해 만들어냈다. MBTI는 4가지 지표를 나타내는 알파벳 이니셜 4가지를 모아 개인의 성격 유형을 표현하는 방법으로, 최근 직장 내 인사 배치나 개인의 진로를 찾는 방법으로 다양하게 활용되고 있다. 1980년~2010에 출생한 사람을 정의하는 MZ세대에서는 MBTI를 모르면 대화가 안 될 정도다. 나를 알고 상대방에 대한 이해를 높일 수 있는 성격테스트, MBTI에 대해 자세히 알아본다.

4가지 지표

MBTI는 개인의 성향을 4가지 지표로 나눈다.

▶첫 번째는 정신적 에너지의 방향성을 나타내는 외향성과 내향성 지표로, 대인관계를 통해 에너지를 받는 외향성은 E(Extravert), 반대로 에너지를 소모하는 내향성은 I(Introvert)로 표현된다. 쉽게 말해 E성향을 가진 사람들은 사람들을 만나는 것을 즐기며, 주로 사교적이며 넓은 대인관계를 유지하고, I성향을 가진 사람은 혼자만의 시간을 즐기며, 신중하며 조용한 스타일이 많다.

▶두 번째 지표는 정보 수집을 포함한 인식의 기능을 나타내는 것으

로, 다섯 가지 감각을 의존하여 경험에 의해 정보를 받아들이는 감각형 S(sensing)와, 상상력과 직관에 의지해 정보를 판단하는 직관형 N(iNtuition)으로 나뉜다. S는 현실적이고 정확한 실제적인 경험을 중요하게 여기는 반면, N은 미래지향적이며 항상 앞으로의 가능성을 내다보며 자신만의 세계가 확실하다.

▶세 번째 지표는 어떤 일에 대한 판단을 할 때 감정에 의지하는 F(Feeling)와, 이성적 사고에 의지하는 T(Thinking)로 나뉜다. 대체적으로 사람과의 관계를 중시하며 상황적인 판단을 내리는 F성향의 사람에 비해, T성향을 가진 사람은 공감 능력이 떨어진다는 평을 받지만 대신 논리적, 객관적이며 업무 중심적이다.

▶마지막 지표는 삶의 패턴을 나타내는 J(Judging)와 P(Perceiving)로, 분명한 목적과 계획을 중시하는 J와, 상황에 따라 자율적이고 융통성이 있는 P로 나눌 수 있다. 대체적으로 J성향을 가진 사람은 반복되는 업무를 선호하며 마감 시간 엄수나 정리 정돈에 능하고, P성향을 가진 사람은 순발력이 뛰어나고 임기응변에 능하지만 계획에 맞추기 보다는 상황에 따라 유동적으로 대처한다.

16가지 성격유형

이렇게 4개의 지표에서 각 두 개씩 결과를 종합하면 전체적으로 총 16가지의 성격유형으로 나뉘는데, 4가지 지표에서 얻은 결과들을 모으면, 알파벳 이니셜 4개로 이뤄진 개인의 성격유형을 얻을 수 있다. 예를 들어, 외향적(E)이며 미래지향적이고(N) 이성적이며(T) 분명한 목적과 계획을 선호하는(J) 사람은

ENTJ로 분류된다. 16가지 각 성격 유형의 특징과 대표적인 인물들을 살펴보자.

▶INFJ: 선의의 옹호자로 불리는 INFJ는 이상주의 적이며 원칙적인 성격으로 사회복지사, 상담사, 비영리 단체 대표 등에 알맞은 성격이다. 대표적인 인물로는 마틴 루터 킹, 마더 테레사 등이 있다.

▶INFP: 열정적인 중재자 형인 INFP는 겉으로는 드러내지 않지만 열정이 넘치며 감수성이 풍부하다. 작가나 그래픽 디자이너에 많이 찾아볼 수 있고, 셰익스피어와 빈센트 반 고흐, 조니 뎀이 이 성격에 속한다.

▶ENFJ: 정의로운 사회 운동가 형인 ENFP는 이상주의적으로 주변에 긍정적인 영향을 발휘하기 위해 앞장서 문제를 해결한다. 오프라 윈프리, 버락 오바마, 신 코너리 등이 있으며, 교사, 사회복지사, 심리 상담사, 직업 컨설턴트 등에 알맞다.

▶ENFP: 활동가로 흔히 자유로운 영혼이라 불리는 성격유형. 낙관적이며 솔직하며 개방적이라 기자, 마케팅 전문가, 기업가 등에 알맞다. 로버트 다우니와 윌 스미스, 로빈 윌리엄스 등이 이 성격에 속한다.

▶INTJ: 용의주도한 전략가인 INTJ는 이성적으로 두뇌 회전이 빨라 건축가, 과학자, 컨설턴트 등에 알맞은 성격유형이다. 일론 머스크, 크리스토퍼 놀란, 마크 저커버그 등이 있다.

▶INTP: 끊임없이 질문하며 호기심을 가지는 논리적인 사색가 타입인 INTP. 소프트웨어 개발자나 과학자, 철학자에 맞는 성격이다. 빌 게이츠와 앨버트 아인슈타인, 아미뉴엘 칸트가 이 성격유형의 대표적인 인물.

▶ENTJ: 타고난 지도자 유형인 통솔자인 ENTJ는 문제해결 방법을 찾고 공동의 목표로 나아간다. 변호사나 기업 임원, 프로젝트 관리자에 적합하며, 유명 인물로는 스티브 잡스, 나폴레옹 보나파르테, 프랭클린 루

Pioneers
Pathfinders / Doers / Doing a better job

- STRATEGIST (INTJ)
- COMMANDER (ENTJ)
- ARTIST (ISFP)
- ENTERTAINER (ESFP)

Cordials
Being fun people / Good with people / Helpers

- ADVOCATE (INFJ)
- HARMONIZER (ENFJ)
- ARTISAN (ISTP)
- RECRUITER (ESTP)

Conformists
Pragmatists / Practicals / Doing what everyone else is doing

- LOGISTICIAN (ISTJ)
- MANAGER (ESTJ)
- MONK (INFP)
- CAMPER (ENFP)

Investigators
Seekers / Philosophers / Looking for the truth

- WARDEN (ISFJ)
- CONSUL (ESFJ)
- INVENTOR (INTP)
- RESEARCHER (ENTP)

성격 유형 테스트 MBTI는 MZ세대 진로 결정 및 직장 내 인사배치에 다양하게 활용된다. (사진출처 스킬랩 (skillslab.tue.nl))

즈벨트, 마가렛 대처 등이 있다.

▶ENTP: 변론가인 ENTP는 대담한 성격으로 논쟁을 즐긴다. 정치 분석가나 마케팅 관리자, 기업가에 적합하며 토마스 에디슨, 아담 세비지, 톰 헵크스 등이 여기에 속한다.

▶ISTJ: 어떤 일에 마음을 먹으면 최선을 다하는 논리주의자이자 현실주의자 형인 ISTJ는 한인들이 많이 속한 유형으로 회계사나 감독관에 적합하다. 유명 인물로는 조지 워싱턴, 덴젤 워싱턴, 앙젤라 메르켈 등이 있다.

▶ISFJ: 근면하고 헌신적이나 또한 용감한 수호자인 ISFJ는 묵묵히 헌신하는 스타일로 간호사, 교사 등에 많다. 타이거 우즈, 케이트 미들턴, 앤 해서웨이가 있다.

▶ESTJ: 전통과 질서를 중요시여기는 엄격한 관리자형인 ESTJ는 경영 전문가, 경찰, 변호사 등에 적합하다. 록펠러와 프랭크 시나트라, 엠마 왓슨 등이 여기에 속한다.

▶ESFJ: 여러 사람을 하나로 모으는 일에 탁월한 외교관 형 ESFJ는 간호사, 사회복지사, 이벤트 플래너에 적합하다. 빌 클린턴, 제니퍼 로페즈와 테일러 스위프트 등이 있다.

▶ISTP: 이성과 호기심으로 세상을 탐구하는 만능 재주꾼 형 ISTP는

엔지니어와 파일럿, 법 의학자에 적합하다. 대표적인 인물로는 블라디미르 푸틴, 마이클 조던과 톰 크루즈 등이다.

▶ISFP: 진정한 예술가 유형인 ISFP는 개성을 드러내는 그래픽 디자이너와 미술 치료사, 패션 디자이너에 적합한 성격유형이다. 마이클 잭슨과 브리트니 스피어, 한국의 연예인 유재석이 여기에 속한다.

▶ESTP: 늘 주변 사람에게 영향력을 행사하는 모험적인 사업가형 ESTP는 뛰어난 유머 감각으로 인기가 많다. 기업가, 영업관리자, 스포츠 코치에 적합하며 유명인으로는 마돈나, 니콜라 사르코지, 도널드 트럼프, 알렉산더 대왕 등이 있다.

▶ESFP: 즉흥적이며 주변을 즐겁게 하는 연예인 형의 ESFP는 배우와 연예인, 호텔 매니저에 적합한 성격이다. 대표적인 인물로는 미켈란젤로, 엘튼 존과 제이미 폭스가 있다. 서/홍지은 기자

홍(서)지은 기자 약력

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

서울 메디칼 그룹 ‘커뮤니티 건강 엑스포’ 성황

정준 내과 등 의료진, 5시간 동안 1대 1일 상담

한인사회 최대규모인 서울 메디칼그룹의 ‘커뮤니티 건강 엑스포’가 지난달 지난달 7일 LA 한인타운의 남가주 새누리교회에서 성황리에 개최됐다.

이날 행사에서는 최근 한인타운에 개업한 정준 내과를 비롯해 조재형 심장내과 전문의 등 가정의학과, 내과, 치과, 안과, 한의학 전문의들이 나와 5시간 동안 무료로 한인들에게 건강검

진, 상담 및 의료 세미나를 제공했다. 특히 메디케어보험회사인 웰케어와 재활 기구 제작회사, 인홈서비스, 양로병원에서도 참석해 한인들의 궁금증을 풀어줬으며 시더스사이나이 암센터의 양주동 간 전문의의 상담도 있었다.

이날 행사 참가자들은 서울메디칼그룹이 준비한 푸짐한 선물도 받았다.



서울메디칼 그룹이 지난달 7일 한인타운에서 개최한 ‘커뮤니티 건강엑스포’이 5시간동안 성황리에 개최됐다.

샌디에이고 미술관서 4개월간 ‘생의 찬미전’ 개최

19~20세기 초 한국 회화 등 34명 총 50점 전시



일까지 4개월간 샌디에이고미술관(SDMA) 1층 제1~5전시실에서 ‘생의 찬미’ (Korea in Color: A Legacy of Auspicious Images)전을 개최한다.

이번 샌디에이고 전시는 LA한국문화원과 샌디에이고미술관, 국립현대미술관의 공동으로 사업으로 2022년 국립현대미술관 과천에서 열린 ‘생의 찬미’ (2022. 6. 1~9. 25)전을 미 한인들에게 직접 소개해 한국미

술의 우수성과 매력을 알리기 위해 기획됐다.

이번 전시는 나쁜 기운을 몰아내고(벽사), 복을 불러들이며(길상), 교훈을 전하고(문자도), 중요한 이야기를 역사에 남기고자하는(기록화) 등 네 가지 주제로 19세기 초부터 20세기 초의 전통 회화 작품들을 비롯해 한국 동시대 작품까지 회화, 판화, 영상, 설치 등 총 34명의 작품 50여 점이 다채롭게 펼쳐진다. 문의 (323)936-3014.

LA한국문화원 전시담당 태미조 제공

LA한국문화원(원장 정상원)은 샌디에이고미술관(관장 Roxana Velásquez), 국립현대미술관(관장 김성희), 해외문화홍보원(원장 김장호)과 공동으로 10월 28일부터 2024년 3월 3

“클럽 가입하면 다양한 리워드 제공” 한국 가수공연 등 다양한 프로그램

페창가 애나 트랜 매니저 인터뷰

페창가 카지노 리조트가 한인 사회 고객 유치에 위한 홍보전에 나섰다. 지난달 초 열렸던 한인 축제에 부스를 개설한 페창가 담당자를 만났다.

애나 트랜 VIP 및 아시안 커뮤니티 담당 매니저는 “한국을 비롯해 필리핀, 베트남, 중국 등 세계 각지에서 페창가 리조트 카지노를 찾는 등 매년 다이아몬드 4개 등급상을 받고 있다”며 “다양한 커뮤니티 행사에 참여해 소통할 수 있도록 노력할 것”이라고 말했다.

-페창가 리워드 프로그램을 설명한다면.

페창가 클럽은 가장 소중한 충성 고객분들께 보답해 드립니다. 회원 전용 이벤트 초대, 콘서트 할인, 호텔혜택 등 일반 클럽 회원 우선으로 제공합니다. 또 게임할 때도 리워드를 받으실 수 있습니다. 등급이 높아질수록 혜택도 더 많아집니다. 클럽 회원 가입은 무료다. 식사와 콘서트 티켓, 호텔 숙박 등 혜택은 무궁무진합니다.

-골프패스 선정 ‘2023 골퍼스 초이스’에서 4개의 상을 수상했다는데

매년 ‘캐릭터 미디어 프롬’ 대회를 주최한다. 2023 골퍼스 초이스에서 ‘가장 친절할 골프



페창가 리조트 애나 트랜 VIP 및 아시안 커뮤니티 담당 매니저(오른쪽)와 한인 이그제큐티브 호스트인 세실리아 바다 병컬씨가 페창가에 대해 소개하고 있다.

코스’, ‘최고의 편의 시설을 갖춘 골프 코스’, ‘캘리포니아 최고의 코스’, ‘골퍼가 선택한 10대 코스’라는 4가지 부문에서 상을 수상했다. 골프코스 ‘저니 옛 페창가’는 최고의 편의시설을 갖춘 탑 25안에 드는 골퍼코스다.

-앞으로 페창가 리조트 카지노에서 열릴 콘서트는

페창가는 한국 최고 가수들만 모셔 콘서트를 개최하는 것으로 유명하다. 11월 18일에는 ‘미스터 트롯 2’의 가수들이 온다. TV에서 미스터 트롯 쇼를 애청하셨다면 이들의 멋진 공연을 직접 관람할 수 있는 기회이다.

▶전화문의 (877-711-2946)
▶웹사이트(www.Pechanga.com).



LA카운티 정신건강국 홍보행사

LA 카운티 정신건강국(DMH)은 지난달 12~15일 한인축제에 참여해 정신 건강의 중요성을 홍보하는 행사를 가졌다. 최영화 프로모터는 “종교단체, 기관, 학교, 회사 등 5인 이상 모인 곳을 대상으로 정신건강을 주제로 한 ‘찾아가는 워크숍’ 서비스를 제공하고 있다”고 소개했다. 신청 및 문의 (213) 523-9100.

오래 건강하게 살려면 손목의 힘을 키워라

**약력 약해지면 고혈압, 치매, 낙상 위험 고조
무쇠 프라이팬 거꾸로 뒤집고 수초 버터보기
손잡이 달린 물병 들고 걷고 아령으로 손목 단련하고
철봉 매달리기, 4발로 기는 베어 워킹 하기 등**

약수를 하면 유난히 약력이 세게 느껴지는 사람들이 있다. 일부러 손을 짝 잡지 않고 자연스럽게 잡았는데도 상대방에게 손의 힘이 전달된다. 손의 잡는 힘 즉 약력이 노년 건강의 지표가 될 수 있다는 연구 결과가 나왔다고 뉴욕 타임스가 보도했다. 따라서 이를 강화해야 잔병 치레 없이 건강하게 오래 산다는 것이다. 약력은 손가락을 접어 주먹을 쥐는 근력을 말한다. 이 약력을 키우려면 관련 근육을 함께 길러줘야 한다. 많은 연구서를 종합하면 약력이 약해지면 고혈압 위험이 높아진다. 또 뇌 건강에도 영향을 줘 치매의 위험에 노출된다. 약력의 약화는 곧 팔과 발의 근육 감소를 의미해 밸런스 유지에 문제가 생긴다. 그러면 낙상을 할 수도 있다.

약력 키우기

골프를 치는 사람들은 손의 힘을 키운다며 약력기를 주물럭 거리기도 한다. 손의 약력이 세면 그만큼 그립을 잡는 힘이 세져 미스샷 없이 원하는 스윙으로 정확히 공을 가격해 멀리 보낼 수 있기 때문이다.

골프 뿐 아니라 기타 스포츠에도 큰 도움이 된다. 또 집안일을 할 때도 힘들이지 않고 쓱쓱 해낼 수 있다. 100% 맞는 말은 아니지만 최소한의 힘이 센 사람은 육체적으로 더 활동적인 경향이 높아져 건강하게 더 오래 산다는 것이다.

손과 약력은 일상 일을 하는데 매우 중요하다. 젊은 사람들은 약력이 세 열리지 않는 병뚜껑도 척척 댄다. 실수로 넘어 진다고 해도 재빨리 균형을 유지해 큰 부상을 당하지 않는다.

이렇듯 신체의 어느 부분 보다도 더 중요한 역할을 하는 우리의 손 힘을 키우려는 사람들은 그다지 많지 않다.

‘DNA를 움직여라’ 팝케스터 캐티 보우만 신체운동학자는 “손은 사람들이 단련에 소홀하게 생각하지만 휴대 받아서는 안되는 매우 중

요한 신체 부위”라고 강조했다. 그런데 요즘 사람들의 손은 점점 약해지고 있다. 뉴욕시 손 전문 에린 낸스 전문의는 스마트 폰과 터치 스크린을 사용하면서 우리의 손은 점차 약해진다고 설명했다. 약력을 키우면 단지 보잘 것 없어 보이는 작은 근육을 강화하는 것만 이 아니다. 우리의 팔 근육과 어깨 등의 모든 관련 근육들이 함께 단련된다고 낸스 전문의는 지적했다. 보우만 운동학자도 “이들 모든 근육들은 기능적으로 한 덩어리”라고 밝혔다.

약력 시험해 보기

우리 스스로 약력을 시험해 볼 수 있다. 낸스 전문의는 우선 무쇠 프라이팬과 같은 무거운 물건을 잡고 안에

있는 음식을 쓰레기 통에 버리듯 뒤집어 보라고 말했다.

그 다음에는 팔굽혀펴기 동작을 취하면서 손과 손목이 우리 몸무게를 지탱할 수 있는지 시험해 본다. 두 가지 동작을 하면서 수초를 건디기 힘들다면 약력 운동을 해야 한다는 신호다.

현재 운동과 병행하기

전문가들은 다른 근육 운동을 하면서 약력을 단련하는 훈련을 병행한다면 가장 큰 효과를 거둘 수 있다고 조언했다.

예를 들어 농부가 물건을 들고 옮기는 것과 같이 양손에 무거운 물건을 들고 걸으면서 손목과 팔, 어깨, 등 근육을 동시에 강화시킨다. 우선 10파운드의 아령과 덤벨로 시작한다. 만약 여의치 않다면 빨리 들고 걸을 수 있는 정도 무게의 무언가를 들고 시작한다.

워싱턴 레드몬드 개인 트레이너 레이첼 로빈은 “손잡이가 달린 물병도 좋은 도구”라고 조언했다.

또 철봉에 매달려 몸을 끌어 올리려는 동작도 약력 향상에 도움이 된다. 매달린 자세에서 마치 몸을 끌어 올리기 시작하려는 듯한 자세를 취한다. 이런 동작은 손목과 손이 몸을 지탱해야 하므로 약력을 강하게 해준다는 것이다. 또 어깨와 등 상체와 척추 근육 강화에도 매우 큰 도움이 된다. 처음에는 10초간 철봉에 몸을 끌어 올리는 듯한 동작을 유지하면서 반복해 1분을 버텨 본다.

또다른 훈련으로는 4발로 걷는 것이다. 이를 ‘베어 워크’라고 한다. 손목은 물론이고 다른 근육까지도 강해진다. 온라인 훈련 프로그램 ‘GMB 피트니스’의 공동 창업자 하를로 야노는 약력을 키우는 또다른 운동 방법이라고 적극 권했다.

그는 “땅을 밟으며 걸으면 손과 손가락, 손목을 사용하면서 몸 전체를 앞으로 끌고 가게 된다”면서 “2분간 4차례 굵이 걸어가듯 기어 가는 동작을 한다”고 말했다. 매 동작을 2분 간격으로 4회 반복한다.

양손을 땅에 대고 양발을 뒤로 뻗

치되 무릎을 바닥과 1~2인치 떨어지게 하고 90도로 끌어올려 반복해 앞으로 기어가는 동작이다.

현재 운동에 접목시키기

이미 하고 있는 운동을 손목 강화에 접목시킨다. 예를 들어 역기를 들어 올리는 운동을 할 때 우리는 그립이 미끄러 지지 않도록 장갑을 끼고 한다. 하지만 이 장갑을 벗고 한다면 그립을 놓치지 않기 위해 더 강하게 손목에 힘을 주고 역기를 쥐게 된다. 평소보다 무게를 더 많이 들어올릴 수는 없겠지만 그립을 강화하는데는 더할 나위 없이 좋다.

또 바벨과 아령, 요즘 유행하는 케틀벨을 사용하는 운동을 한다면 의도적으로 손목을 구부려 힘을 주는 동작을 취한다. 이두박근 ‘알통’ 강화 운동을 하면서 덤벨을 움켜잡으면 팔뚝 뿐 아니라 이두박근 까지도 단련할 수 있다.

시간 날때마다 운동하기

부상에서 회복 운동하거나 골프 또는 테니스 같은 스포츠 훈련을 하지 않는 한 대부분 약력을 위한 특별 훈련을 하지 않는다. 전문가들은 하지만 1주일에 최소 한번 정도는 약력 단련 운동을 추천한다.

네바다 투로 대학의 크리스틴 발데스 작업요법사는 테니스 공을 한 번에 5초씩 10회를 반복하고 이를 3회 실시하라고 조언했다. 이런 종류의 운동은 몸의 움직임이 없기 때문에 관절염이나 무릎 질환을 앓는 사람들도 안전하게 할 수 있다.

수건 짜기로 손목과 팔뚝 훈련한다. 손수건을 적신 후 이를 비틀어 물이 나오지 않을 때까지 쥐어 짜는 것이다.

이를 3~5회 반복한다. 이 과정에서 물을 짜는 방향을 번갈아 반대로 한다.

또다른 방법으로는 의자에 앉은 자세에서 가벼운 아령(초보자는 3라운드 넘지 않는다)을 들고 팔뚝을 허벅지에 댄 다음 손바닥을 천장을 향한 채 손목을 위와 아래로 반복해 움직인다.

존 김 기자 john@usmetronews.com



“세상에서 가장 중요한 것들은...”



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

이 계절이 되면 생각나는 사람이 있다. ‘닥터 리’, 10여 년 전 썼던 기사의 주인공이다. 그를 오래도록 기억하는 이유는 그와의 인터뷰가 정신 없이 달리던 내 삶을 멈춰 세웠기 때문이다.

냉기가 느껴지던 작은 방에서 그와 처음 마주했다. 치과의사였던 그를 만난 곳은 병원이 아닌 마약 재활 센터였다. 그는 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 평범한 이민 가정의 공부 잘하는 모범생이었다. 성실했던 그는 좋은 대학에 갔고, 부모님이 바라던 대로 치과 의사가 됐다. 사랑하는 사람과 결혼도 했다. 큰 집에서 살며, 좋은 차도 탔다. 소위 말하는 출세 하고 성공했다. 그런데 이상하게 마음 속에는 기쁨이 없었다. 사람들이 열심히 공부해서 출세하고 성공하면 행복하다고 했는데, 그렇지 않았다. 행복도 기쁨도 없었다.

허무했다. 술을 마셔도, 마약을 해도 즐겁지 않았다. 결혼 생활도 뜻대로 되지 않았다. 아내와 이혼했고, 삶은 피곤하고 의미 없었다. 자살, 어떤 의미로는 자신 있었다. 의사니까, 어떻게 하면 죽는지 알고 있다고 생각했다.



“앰블런스에서 눈을 떴을 때 내가 무슨 생각을 제일 먼저 했는지 알아요? 실패구나. 인생도, 죽는 것도 마음대로 되지 않는구나. 갈 곳도, 가고 싶은 곳도 없었어요. 아무런 희망도 없는데 친구가 여기 한번 가보라고 해서...”

그의 뺨을 타고 눈물이 흘렀다. 같이 마주 보고 있으면 나도 눈물을 흘리게 될까 봐 살짝 고개를 돌렸다. 이혼, 마약, 자살... 한 가지만으로도 버거운 일이 한 사람의 삶에 쏟아져 내린 것이 안쓰럽기도 했지만 더 큰 이유는 차가운 공기 사이로 인생의 허무가 전해져서였다. 더 좋은 차, 더 큰 집을 향해 달리고 있던 나에게 그가 그곳에 가봐야 아무 것도 없다고 말하고 있었다. 그럼 나는

어디로 가야 하지, 길을 잃은 것 같았다.

그가 말을 이었다. 연말 인터뷰니까 뭔가 희망적인 이야기 해줘야 할 텐데 사실 잘 모르겠다고. 그런데 센터에서 자원봉사를 하는 사람들을 보면, 무엇이 저들을 그렇게 기쁘게 하는지 궁금하긴 하다고. 희망도 없는 내가 혹시 여기에서 봉사를 하면 그 기쁨의 비밀을 알 수 있을까, 조금은 소망이 생기려고 한다고 했다. 우리는 그렇게 인터뷰를 마쳤다.

이후로 오랫동안 그의 질문은 나의 질문이 됐다. 큰 집에 살고, 좋은 차를 타도 찾아지지 않는다는 행복이나 기쁨이 도대체 어디에 있는지 나도 궁금했다. 시간이 많이 지난 뒤 우연한 대화 속에서 힌트를 얻

었다.

“세상에서 가장 중요한 것들은 위에서 아래로 흐른대. 물, 햇빛 그리고 사랑 같은 거 말이야. 그래서 낮은 곳으로 향해야 그것들에 흠뻑 젖을 수 있는 거래.”

방향의 문제였다. 중요한 것은 높은 쪽이 아니라 낮은 쪽에 있다고 했다. 낮은 곳으로 향하고 있는 사람들, 빛이 없는 곳에서 빛이 되는 사람들의 얼굴이 떠올랐다. 감사와 기쁨이 넘치는 모습들이었다. 닥터 리 역시 오랫동안 그가 찾아 헤맸던 기쁨을 재활센터 봉사자들의 얼굴에서 봤다고 했었다. 낮은 곳엔 분명 위에서 아래로 흐르는 세상에서 가장 중요한 것들이 있는 듯하다. 높은 곳을 향할 때는 보이지 않는, 높은 곳에서는 만나지지 않는 그 특별한 무엇 말이다.

찬 바람이 부는 계절이다. 낮은 곳에 있을지도 모르는 이웃들을 생각한다. 그 이웃들과 함께할 때, 10여 년 전 닥터 리가 찾고 싶어 했던 참된 행복과 기쁨, 그 너머의 특별한 무엇을 만날 수 있을 듯하다. 조금은 더 따뜻한 계절이 된 것 같은 확신이 든다.

“간과 위 건강의 모든 것 알려드립니다”

11월 8일 오전 10시 이웃케어 클리닉
시더스-사이나이 양주동 교수 세미나

김동희

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

주요 장기 중 하나인 간과 위 건강을 지키기 위한 전문의 세미나가 열린다. 이웃케어클리닉(Kheir·소장 에린 박)과 시더스-사이나이 암센터 아웃리치팀은 오는 11월 8일 수요일 오전 10시부터 정오까지 이웃케어 6가 클리닉 2층 콘퍼런스룸(3727 W. 6th St. #200 LA)에서 ‘간 & 위 건

강의 모든 것’ 세미나를 개최한다.

10월 전미 간암 인식의 달과 11월 전미 위암 인식의 달을 맞아 마련한 이날 행사에는 시더스-사이나이 암센터 양주동 교수를 강사로 초빙했다. 시더스-사이나이 병원 간암 프로그램 메디칼 디렉터인 양 교수는 간염, 간경화, 지방간, 위염, 장상피

화생 등 간또는 위와 관련된 주요 질병을 설명하고, 간암 및 위암의 초기 증상, 조기발견을 위한 검사방법 등을 안내할 예정이다. 참석자를 위한 질의응답 시간도 마련되어 있다.

세미나는 무료이며, 참석을 위해서는 사전 예약해야 한다.

▶문의 및 예약 (310) 423-7410



Gastroenterology: 소화기내과

식도, 위, 소장, 대장 질환과 간 질환, 췌장 및 담도(담낭) 질환 등 각종 소화기 질환에 대해 전문적인 진료 및 치료를 담당하고 있다.

Cardiology: 순환기내과

심장내과라고도 하며, 심장 및 혈관에 관계된 질환 모두를 아울러 진료하는 특성화된 내과로 심근경색, 심실성 부정맥 등의 질환에 대한 일차적 진료가 이뤄진다

Nephrology: 신장내과

신장 질환과 기능에 대해 전문으로 연구하는 내과의 한 분야로 전해질 이상과 혈액 투석, 복막 투석, 신장 이식 등 신장 질환의 진단 및 치료를 담당한다.

Pulmonology: 호흡기내과

숨을 쉬는 기관지와 폐 및 그 장기에 생길 수 있는 여러 질환인 감기, 폐암, 결핵, 천식, 만성 폐쇄성 폐질환, 폐렴, 폐색전증 등을 진료하고 연구한다.

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

<p>Los Angeles 323.660.1000</p>		<p>Fullerton 714.562.0300</p>		<p>Garden Grove 714.530.5500 Irvine 949.929.8870</p>	<p>Valley 818.383.1111 Fresno 559.233.0099</p>
--	--	--	--	--	--



여름을 시원하게!

