US메트로뉴스 웰빙 가이드
usmetronews.com
2021 12

US메트로뉴스

Cover story 2022년 건강보험

메디케어 자격 안되면 오바마케어 가입 가능

2022년 건강보험 1월 31일까지 가입
빈곤선 150%까지는 보험료 '0' 부터
병력 있어도 보험료 차등 없이 가입

오바마케어로 불리는 전국민 건강보험 가입이 11월 1일부터 내년 1월까지 계속된다. 연방 정부 운영 건강보험 '마켓 플레이스' 는 1월 15일까지, 캘리포니아 주의 자체 건강 보험 거래소인 '커버드 캘리포니아' 는 1월31일까지 마감이다.

연방 정부에 의존하지 않고 자체 건강보험 거래소를 운영하는 주정부(17개주)는 독자적인 마감일을 정해 놓고 있으므로 주별 마감일을 잘 알아봐야 한다. 매사추세츠는 1월 23일, 워싱턴 D.C., 뉴저지, 뉴욕, 로드아일랜드는 캘리포니아와 같이 1월31일이 마감이다.

이 기간내 건강보험에 가입하지 않으면 특별한 상황이 아닌 이상 내년 연말까지 기다려야 한다. 또 캘리포니아, 매사추세츠, 뉴저지, 로드아일랜드 등 4개주와 워싱턴 DC는 60일 동안 건강 보험이 없으면 벌금을 부과한다.

캘리포니아는 성인 최소 800달러, 18세 미만 부양 자녀당 400달러 등 2021년 주 세금보고때 벌금을 내게 된다. 따라서 4인 가족이 보험에 가입하지 않았다면 최소 2,400달러의 벌금을 낸다.

하지만 지난 3월 미국 재건법에 따라 연방 빈곤선 150% 수입 이하의 가정은 보험료가 전혀 없으며 400% 이상 수입 가정도 연 수입의 8.5% 이상은 보험료를 내지 않기 때문에 구태여 건강 보험 가입을 회피할 필요는 없다.

특히 미국에 온지 5년 이하여서 메디케어 자격을 갖지 못하는 65세 이상 시니어들도 오바마케어를 통해 보험을 가입하고 보조금을 받을 수 있다.

일단 오바마케어에 가입하고 있다가 5년 기간이 지나면 미국 정부 보조 자격이 되므로 메디케어로 옮겨 가입하면 된다.

원칙적으로 유학생은 오바마케어 가입이 되지 않는다. 하지만 캘리포니아주는 유학생들도 신청을 권장하고 있지만 보조금은 받지 못한다. 다만 26세 미만이거나 다카 수혜자, 임신부는 메디칼을 받을 수 있다.

현재 오바마케어에 가입해 있다면 자동 내년 보험으로 연장된다. 하지만 플랜마다 혜택이 조금씩 달라질 수 있기 때문에 보험을 변경하지 않더라도 현재 가입해 있는 보험 혜택을 꼼꼼히 따져 다른 보험으로 바꿀 지의 여부를 결정하면 된다. 참고로 가입자의 40%는 매년 자동 갱신된다.

6면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

INSIDE

소셜연금 4면
소셜연금 받아도
수입 적다면 SSI받아

Cover Story 6면
캘리포니아 독신 연 소득
1만7,775달러 미만 메디칼

코비드 8면
오미크론 바이러스
30개 넘는 돌기 단백질

IRA 14면
집 팔아 남은 돈 IRA 적립 못해

주택 19면
집 팔고 이사 갈 집 구하기
어려워 신중 해야

신장병 22면
고혈압과 당뇨가 소리 없이
신장병 불러온다

풍부한 경험 성실 신뢰
제인 김 CPA
(323) 840-3238
전 남가주 한인 공인 회계사 협회 회장

예술의 향기가 있는 곳
lee & lee Gallery
(213) 365-8285
3130 Wilshire Blvd #502. LA, CA 90010
leenleegallery.com

US metronews
매월 첫번째 목요일 선보이는 'US 메트로 뉴스' 는 생생한 정보, 유익한 읽을 거리와 따뜻한 소통, 맛있는 이야기를 담은 웰빙가이드입니다.

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

서울 메디칼 그룹과 함께하시는 어르신들은 걱정없습니다!

메이저 리그 코리안 특급
박찬호

건강을 지키자!

치과

침술

안경

보청기

일반의약품 (OTC)

해외 여행시 응급치료

차량 제공

운동시설 이용

기타 다양한 혜택

발기부전 치료제

메디케어
보험 가입 및 변경 기간
10월 15일 부터!

한인 최대 규모의 의사 그룹 **서울 메디칼 그룹!**
많은 건강 보험 회사와 함께
한인 어르신들의 다양한 의료 혜택을 위해
언제나 노력하고 있습니다.

** 혜택은 보험회사마다 차이가 있으니 가입전에
반드시 전문 메디케어 건강보험 에이전트와 상의하십시오.

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

미국인 3분의 1은 가입한 파트 C 플랜 이해 못 해

추가 혜택보다 자신에 맞는 플랜 선택을
전국 여행을 자주 한다면 '오리지널' 적합
꾸준한 건강 관리 위해서는 HMO가 유리
규모 크고 리퍼럴 좋은 메디컬 그룹 선택

메디케어 연례 변경 기간이 10월 15일부터 12월 7일까지 거의 8주간 계속됐다. 많은 시니어들이 이 기간 중 자신들의 건강이나 재정 상태에 알맞은 보험사 또는 플랜을 선택해 변경했다. 이 기간 동안 여러 개 보험을 마음대로 선택할 수 있고 마감일까지 맨 마지막에 선택한 보험이 내년 1년간 가입자의 건강을 지켜줄 플랜이다.

이 기간이 끝났다고 해서 1년간 기다려야 하는 것은 아니다. 매년 1월 1일부터 3월 31일까지 3개월 동안 딱 1차례만 선택한 보험을 바꿀 수 있는 기회가 온다. 다만 메디케이드를 받은 메디-메디 가입자는 3개월에 1차례씩 보험을 한 번만 바꿀 수 있다.

보험과 플랜 선택은 사실 시니어들에게 쉬운 일은 아니다. 어떤 보험은 무엇을 더 주고 어떤 플랜은 어떤 혜택을 더 주는 등등 현재 시판되고 있는 메디케어 파트 C 보험은 매우 다양하고 혜택도 천차만별이다.

어떤 경우는 한 가지 혜택만 보다가 자신의 건강 상태와 맞지 않는 플랜을 선택해 고생하는 시니어들도 있다. 그만큼 "누가 그러더라" 보다는 "내게 적합한 플랜이 무엇인가"를 놓고 결정을 고민해야 한다.

그러려면 메디케어가 무엇이며 어떤 구조로 이루어지고 어떻게 운영되는지를 충분히 이해해야 한다.

메디케어 정보 사이트 '메디케어 가이드'가 최근 1,000명의 65세 이상 시니어를 대상으로 실시한 설문 조사에서 미국 시니어들의 4분의 1는 자신의 보험에 대해 충분히 이해하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 참고로 메디케어 가입자 중의 48%는 메디케어 어드벤티지 플랜 즉, 파트 C 주치의 제도에 가입해 있다. 또 파트 C 가입자 29%는 전혀 또는 잘 알지 못한다고 답했다. 또 메디케어 보충 보험에 대해서는 23%가 충분히 이해하지 못했다.

하지만 한인들의 이해도는 이보다 훨씬 미치지 못하는 것 같다. 실제 시니어들과 대화를 나누다 보면 많은 시니어들이 오리지널 메디케어와 파트 C를 명확히 구별하지 못하고 있고 오리지널 메디케어를 PPO와 혼동해 엉뚱한 대화가 이어지게 되는 경우도 많다.

오리지널 메디케어

메디케어는 65세 이상 미국 시민권자 또는 미국에 5년이상 머문 영주권자에게 제공되는 연방건강 보험이다. 또 65세가 되지 않았어도 장애 수당을 24개월 이상 받았거나 루게릭병, 말기 신장 질환자도 혜택을 받는다.

우리가 흔히들 PPO라고 잘못 부르는 '오리지널' 메디케어는 병원의 파트 A, 의사 진료의 파트 B 2가지 기본 골격으로 이루어 졌다. 의료와 관련된 부분만 혜택을 제공하는 것이다.

파트 A는 본인 또는 배우자가 40점(10년) 근로 기록(둘중 한명만 근로기록을 가져도 됨)이 있다면 보험료 없이 연방정부에서 무료로 제공해 준다. 하지만 파트 B는 보험료를 내야 한다. 2021년 평균 소득자의 보험료는 148.50달러이고 2022년에는 170.10달러로 오른다. 수입이 높으면 더 많은 보험료를 낸다.

▲파트 D

이 '오리지널 메디케어'에는 처방전 약 보험이 없다. 따라서 약을 저렴한 가격에 구입하려면 파트 D 즉, 약품 할인 플랜에 가입해야 한다. 처방전 파트 D플랜 보험료는 디덕터블과 코페이 정도에 따라 적게는 20여 달러에서 많게는 150여달러까지 다양하다.

보통은 80~100달러 범위의 플랜을 구입한다.

참고로 메디케어를 관할하는 '메디케어 메디케이드 서비스 센터'(CMS)에 따르면 2021년 미 전국 평균 파트 D 처방전 플랜 보험료는 31.47달러이며 2022년에는 4.9% 오른 33달러다.

이 금액이 중요한 이유는 파트 D를 가입해야 하는데도 가입하지 않다가 나중에 가입하면 전국 평균 보험료의 매달 1%씩 가산된 벌금을 평생 내야 하기 때문이다. 2021년 1년간 가입하지 않았다면 매달 1%씩 12개월치 3.77달러를 매년 보험료에 추가로 매달 평생 내야 한다.

▲메디 갭

그런데 오리지널 메디케어는 의사 진료비 즉, 파트 B 의료 비용의 80%만 커버해 준다. 나머지 20%는 자기 부담이다. 수술이라도 한다면 큰 부담이 된다.

이 20% 자기 부담금을 커버해주는 보험이 메디갭 이라고 부르는 보충보험(서프리멘트 보험)이다. 메디갭 보험은 필수 가입은 아니다. 부담금 지불 비율에 따라 플랜 A부터 플랜 N까지 12개 플랜이 판매되지만 대부분의 주에서 10개의 플랜이 소개된다. 당연히 보험료도 플랜에 따라 다르다. 이 보험은 연방 정부의 기준에 따라 일반 보험회사가 만들어 판매한다.

따라서 '오리지널' 메디케어를 유지하려면 적게는 250달러에서 많게는 450달러까지 지불해야 한다. 장점은 전국 어디에서도 주치의 없이 자유롭게 사용할 수 있다.

메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)

오리지널 메디케어의 비싼 보험료의 단점을 보완하기 위해 만들어 진 것이 메디케어 파트 C다. 파트 C는 1997년 균형 예산법으로 처음 탄생해 1999년부터 본격 시판됐다.

연방 정부가 휴매나나 센트럴 헬스 같은 일반 보험회사들에게 지침을 주고 이들 회사들은 정부의 지침에 따라 보험 플랜을 만들어 일반 시니어에게 판매하는 건강 보험이다. 운영은 직장 보험이나 오바마케어 보험과 비슷하다고 보면 된다.

우선 HMO와 PPO가 주축인 된 주치의 제도다.

HMO는 철저히 주치의가 소속된 메디칼 그룹의 네트웍에서 진료를 받고 주치의의 승인이 있어야만 전문의나 병원을 찾을 수 있다. 주치의가 건강 지킴이가 되기 때문에 주치의 선택과 서울 메디컬 그룹과 같은 메디컬 그룹 선택이 중요하다.

환자의 건강은 보험회사가 아니라 주치의가 속해 있는 메디컬 그룹이 관리한다. 따라서 규모가 크고 리퍼럴이 수월한 그룹이 필요하다.

PPO플랜도 주치의 제도이기는 하지만 주치의 추천 없이도 네트웍 이외의 지역에서 진료가 가능하다. 네트웍 내에서의 진료나 치료비보다 더 높은 비용을 지불해야 한다.

파트 C는 파트 A, 파트 B는 기본이고 일부 메디갭 혜택과 플랜에 따라 파트 D까지 제공해주는 '원스톱 의료 플랜'이다.

LA나 오렌지카운티 같은 경쟁이 심한 지역에서는 보험료 '0'인 플랜이 많다. 하지만 파트 B 보험료는 내야한다. 그래야 파트 C 보험을 유지할 수 있다.

파트 C 보험은 '오리지널' 메디케어에서 제공하지 않는 혜택을 추가로 제공한다.

치과, 안경, 보청기, 침술, 척추, 교통편, 응급 호출기, 체육관 이용, 정신건강 상담, 응급 상담, 해외 응급실 이용, 음식, 일반 약품 등 연방 정부에서 제공하지 않은 많은 추가 혜택이 제공된다.

보험료 부담도 적어 요즘 파트 C로 바꾸는 시니어들이 크게 늘고 있다.

오픈 가입 기간(OEP)

자신이 선택한 플랜이 마음에 들지 않는다면 한차례 더 바꿀 기회는 있다. 1월 1일부터 3월 31일까지 계속되는 오픈 가입 기간(OEP)를 이용하면 된다.

이 기간에는 파트 C 플랜이나 보험사 변경, 파트 D 선택으로 파트 C에서 오리지널 메디케어로 회귀가 가능하다. 하지만 오리지널 메디케어에서 파트 C로는 바꿀 수 없다. 플랜 선택도 단 1회만 가능하다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

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

소셜 연금 받아도 수입 적다면 SSI 받아

그래픽 유

주 정부에 따라 최고 400달러까지 추가
캘리포니아 주민은 독신 SSI 최고 954.72달러
SSI 받으면 풀 메디칼 혜택받을 수 있어

소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금)을 받고 있는데 금액이 너무 적고 가진 재산도 없다. 정부의 도움을 받을 방법은 없을까.

방법이 있다. 극빈자에게 제공되는 SSI라고 부르는 '보충안정수입'(Supplemental Security Income)을 신청하면 된다.

SSI는 장애인 또는 시작 장애인에게 매달 보조해주는 극빈자용 연방 재정 지원 프로그램으로 65세 이상 시니어에게도 지불해 준다. 장애인이 아니어도 받을 수 있다. SSI는 소셜 연금이나 소셜시큐리티 장애인 보험을 받고 있어도 가능하다.

소셜 연금과 다르게 SSI는 일반 국가 세금에서 충당되는 프로그램이다. 극빈자에게 기본 식품, 의복, 주거 마련에 사용하라는 지원금이다.

금액은 현재의 수입, 생활 정도, 재정원 등에 달라진다.

연방 정부 프로그램이지만 캘리포니아와 같이 생활비가 비싼 주에서 거주하면 주 정부가 추가로 지원금을 늘려준다. 하지만 가족이나 누군가의 지원을 받고 있거나 배우자가 일을 해서 조금의 돈을 벌고 있다면 지원금이 그만큼 줄어든다.

현재 연방 정부에서 지불해주는 SSI는 2021년 기준으로 독신 월 794달러다. 장애인들도 동일한 금액을 받는다. 부부는 1,191달러다.

가끔 1인당 794달러이므로 부부가 각각 794달러를 받는 것이 아니냐는 질문을 받지만 아니다. 부부라도 각자 받는 것이 아니라 1,191달러까지만 받는다.

또 무조건 이 금액을 주지는 않는다. 다음 호에서 설명하겠지만 소셜 연금이나 기타 수입이 있다면 그만큼 금액은 줄어들어 지급된다.

참고로 2021년 SSI를 받는 성인들의 평균 수령액은 월 586달러이고 어린이가 있는 가정은 697달러다.

캘리포니아에서는 연방 SSI에 주 정부 SSP로 불리는 '주 정부보충지원금'(State Supplement Program)을 추가 지원한다.

독신은 160.72달러를 추가해 954.72달러, 부부는 407.14달러를 보태 1,598.14달러를 받는다.

시각 장애인은 독신 1,011.23달러, 부부는 1,749.19달러를 받는다.

다시 말하지만 이 돈을 모두 주는 것은 아니다. 소셜 연금이나 기타 가족 지원금 등이 있다면 그만큼 돈이 줄어서 지원된다.

2022년 SSI는 COLA 5.9% 인상률이 적용돼 금년보다 47달러 증가한 821달러까지다. 부부는 1,261달러다.

SSI를 받으려면 일정 수입과 재정이 연방 기준 이하여야 한다.

만약 이 수입을 넘게 되면 SSI를 받을 수 없다. 또 현금이나 주식, 채권 등 기타 자산이 독신 2,000달러 부부 3,000달러 미만이어야 지원을 받을 수 있다.

SSI 금액 계산

SSI는 소셜 연금만 받는 사람과 소셜 연금 이외의 근로 소득이 있는 사람 간의 계산 법이 다르다. 계산은 매우 복잡하다. 여기서는 이해하기 쉽게 간단히 설명한다. 소셜 연금은 SSI 계산에서 수입으로 간주되지만 택스 리턴, 푸드 스탬프 등은 계산에 포함되지 않는다.

▲소셜 연금등 받을 때

소셜 연금이 SSI 최대 금액 이하라면 간단하게 계산할 수 있다.

소셜 시큐리티 웹사이트에 나온 예를 들어보자.

독신인 영희 씨의 월 소셜 연금이 300달러라면 정부에서 기본 20달러를 제외한 금액을 실제 수입으로 계산한다. 따라서 300달러-20달러=280달러다.

2021년 SSI 독신 최대 지원금이 794달러이므로 여기에서 280달러를 뺀 나머지가 SSI 금액이다.

794달러-280달러=514달러다. 영희씨가 주변의 도움을 받지 않는다면 월 524달러를 지원받을 수 있다.

만약 캘리포니아에 거주한다면 주 보조금 SSP 160.72달러를 합쳐 684.72달러를 받을 수 있다.

또 영희 씨는 자동적으로 캘리포니아 메디칼을 풀 베니핏으로 받을 수 있다.

▲근로 소득이 있을 때

소셜 연금이 아니라 근로 소득이 있을 때는 조금 계산법이 다르다.

철수 씨는 소셜 연금 없이 한 달에 317달러의 근로 소득을 월급으로 받는다.

정부는 철수 씨 수입에서 첫 20달러와 두 번째 65달러를 수입에서 공제해 수입을 계산한다. 먹고 사는 데 도움을 주겠다는 것이다.

317달러-20달러-65달러=232달러가 된다.

하지만 이 돈을 모두 소득으로 계산하지 않는다. 절반을 나눈 금액만 소득으로 잡는다.

232달러×1/2=116달러다. 이 116달러만 SSI 계산에 포함시킨다.

따라서 올해 연방 SSI가 794달러이므로 794달러에서 수입 116달러를 뺀 수치가 철수 씨가 받게 되는 SSI다. 794달러-116달러=678달러.

철수 씨가 캘리포니아에 거주한다면 주 지원금(SSP) 160.72달러를 더 받는다. 역시 캘리포니아 메디칼도 함께 제공된다.

▲근로 소득이 초과될 때

길동 씨가 한 달에 1,600달러를 번다고 가정해 보자. 얼핏 보기에는 SSI 대상이 되지 않는다.

하지만 정부는 첫 20달러와 65달러를 공제한 수입 1.515달러를 둘로 나눈 나머지 757.50달러를 수입으로 본다. 따라서 길동 씨는 794달러에서 757.50달러를 뺀 나머지 36.50달러를 SSI로 받는다. 또 캘리포니아에 거주한다면 160.72달러를 추가해 한 달에 196.72달러를 지원받을 수 있다.

SSI 계산은 다음에 자세히 추가로 설명하겠다.

김정섭 기자

US메트로뉴스
usmetronews.com
프리미엄 웰빙 전문지 US 메트로뉴스가 인터넷 뉴스 사이트를 운영합니다
소셜시큐리티, 메디케어, 보험, 은퇴 플랜, 건강, 투자, 문화, 칼럼 등 이민 생활에 꼭 필요한 다양한 정보들이 매일 업데이트 됩니다.

2022년 메디케어 파트 B 표준 보험료 170.10달러

소셜연금 인상분 상당부분 상쇄
고소득자 월 조정금 기준도 올라

2022년 메디케어 파트 B 표준 보험료가 올해 148.50달러에서 21.60달러 올라간 170.10달러라고 메디케어 관리국 CMS가 밝혔다. 당초 인상률 6.7% 예상치보다 두배 이상 뛰어오른 수치다.

표준 보험료란 독신 9만1,000달러 부부 18만2,000달러 이하의 수입자가 내는 보험료를 말한다. 이 한계 수입을 초과하면 독신 최고 50만 달러, 부부 최고 70만 달러까지 5단계로 나뉘어 보험료가 책정된다. 2022년 최고 보험료는 573.30달러다. 이를 '소득관련 월 조정금' (Income-Related Monthly Adjustment Amounts)이라고 부르고 IRMAA로 쓴다. 또 파트 B 보험의 디덕터블도 올해보다 30달러(14.8%) 오른 233달러다.

전문가들은 내년 보험료의 큰 폭 상승은 최근 의료 전반에 걸친 가격 상승과 연방의회의 2021년 파트 B 보험료 상승 폭 제한에 따른 결과로 분석했다.

이와 함께 병원을 커버해주는 파트 A의 디덕터블 역시 2022년 1,556달러로 인상됐다. 올해 1,484달러 보다 72달러가 더 오른 금액이다.

하지만 이 파트 A 디덕터블은 오리지널 메디케어에 해당된다. 주치의 제도인 메디케어 파트 C에는 각 보험사가 별도로 책정해 이보다 더 낮을 수 있다.

큰 폭 상승 이유

당초 파트 B 보험료는 10달러 오른 158.50달러 예상됐었다. 하지만 예상 인상분을 두배나 뛰어 넘은 것이다.

메디케어 파트 B 보험료 인상의 기준이 되는 10월 소비자 물가 지수가 6.2%나 올랐다. 지난 30년간 최대 폭 상승이다. 거기에 새로 나온 고가의 알츠하이머 진행 억제제까지 가세해 보험료의 대폭 인상이 불가피해 진 것이다.

수입별 메디케어 파트 B 보험료 (2020년 연간 수입에 따라 보험료 결정, 단위: 달러)

개별 공동 세금 보고	부부 공동 세금 보고	부부 개별 세금 보고	보험료
91,000 이하	182,000 이하	91,000 이하	170.10
91,000~114,000	182,000~228,000	적용 안됨	238.10
114,000~142,000	228,000~284,000	적용 안됨	340.20
142,000~170,000	284,000~340,000	적용 안됨	442.30
170,000~500,000	340,000~750,000	91,000~409,000	544.30
500,000 초과	750,000 초과	409,000 초과	578.30

※메디케어 파트 B 보험료를 제외한 실제 소셜 연금액.
2021년 기준으로 장애 및 미망인을 포함한 평균 소셜 연금 1,442달러. 새 연금 수령자 평균 연금 1.565달러. 자료: 시니어시티즌 리그

2021년 소셜 연금(달러)	2022년 COLA 5.9% 인상(달러)	B 보험료 뺀 실제 연금인상분(달러)	2022년 실제 지불 연금(달러)	COLA 인상 효과(%)
366	21.60	0	366	0
790	46.60	25	815	3.3
1,442	85.10	63.50	1,505.50	4.4
1,565	92.90	70.70	1,635.70	4.5
2,730	161.10	139.50	2,869.50	5.1

2021년6월 연방 식품 의약청은 스위스 제약회사 바이오젠이 개발한 연 5만6,000달러의 알츠하이머 억제제 '아드헴'을 승인했다. 가격이 비싼데다가 실제 효과에 대한 논란은 있지만 알츠하이머 치료보다는 진행 단계 억제에 초점을 맞춘 획기적인 약으로 평가된다. 현재 노인성 치매 알츠하이머는 전세계 5,000만 명이 앓고 있다.

내년 소셜 시큐리티 연금(소셜 연금)이 5.9% 인상되지만 메디칼 혜택을 받지 못하는 중저소득 층의 인상분을 상당부분 상쇄해 버린다.

비영리 시니어 그룹 '시니어 시티즌스 리그'의 매리 존슨 소셜 연금 메디케어 정책 분석관은 "인플레이션이 COLA 인상분을 앞지르고 있다"고 말했다.

월 366달러의 최저 소셜 연금을 받는 사람들은 내년 연금이 전혀 오르지 않는다. 또 최고 금액인 월 2,870달러를 받는 사람은 5.1% 증가된다.

소셜 시큐리티국은 내년 1월1일부터 발송하는 연금 설명서에 개인별로 인상 분을 공지하겠지만 자신의 올해 받는 소셜 연금에 1.059를 곱하고 파트 B 보험료를 뺀 금액이 내년 소셜 연금 실 수령액이 된다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

곧 65세가 되시거나 Medicare에
처음 가입하십니까?

여러분의 Medicare 가입을 도와드립니다.

Humana 공인 판매 에이전트에게 전화하십시오

Jason Shin CA License #0L03106
213-392-0627(TTY: 711)
월요일 ~ 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지
jshin2@humana.com
Facebook.com/jshininfo

Humana®

Y0040_GHHHXDDKO21_C

캘리포니아 독신 연 소득 17,775달러 미만 메디칼

Cover story 2022년 건강보험

임신부는 FPL 213%까지 메디칼 지원
유학생도 지원 가능하나 보조금 못받아

1면에서 계속

오바마케어의 가장 큰 장점은 기존 병력에 관계없이 자격이 된다면 누구나 가입할 수 있다. 또 병력에 따라 보험료를 더 많이 내는 것도 아니다. 수입과 연령에 따라서만 보험료가 책정된다.

지난 3월 연방 의회는 '미국구조계획법' (American Rescue Plan Act·ARPA)에 의해 오바마케어 보조금을 대폭 확대했다.

정부는 연방 빈곤선 150% 수입까지 오바마케어의 대표적인 건강보험 플랜인 '실버' 플랜 가입자의 보험료 및 의료비를 전액 지원한다. 오마마케어 4개 건강 보험 플랜중 가장 좋은 '플래티늄' 플랜 수준의 지원이다. 이전까지는 연방 150% 수입 가정은 가정 수입의 최고 4% 이상 의료비를 지불하도록 되어 있었다.

150% 수입이란 독신 가정 연 1만9,320달러(월 1,610달러), 2인 가정 연 2만6,130(월 2,177.50달러), 4인 가정 연 3만9,750달러(월 3,312.50달러)다. 매우 파격적인 지원이다.

물론 연방 빈곤선 138% 수입(독신 1만7,775달러) 이하 가정은 메디칼 혜택을 받을 수 있다.

또 연방 빈곤선 400%(독신 5만1,520달러, 4인가정 10만6,000 달러) 이상 수입가정에도 연방 보조금 혜택을 제공한다. '실버' 플랜에 가입하면 연소득의 8.5% 이상을 보험료로 지불하지 않으며 나머지는 연방정부의 지원을 받는다. 따라서 오바마케어 대신으로 가입하는 대안 보험이 대부분 필요 없이 직접 정부 보험에 가입할 수 있도록 한 것이다.

재산 증명

오바마케어는 수입이 중요하다. 수입은 변형된 조정총수입(MAGI)를 기준으로 한다.

MAGI는 세금보고의 수입 근거가 되는 조정후 총수입(AGI)에 학자금 대출 이자, 자영업 세금의 절반, 자격 있는 등록금 경비, 등록금 및 비용 공제금, IRA 적립금, 비과세 소셜 연금, 연방 채권 수입 공제금, 국외 근로소득 공제, 국외 주택 공제, 렌트비 손실금 등을 모두 추가한 금액이다. 따라서 MAGI는 AGI보다 더 많을 수 있다. MAGI는 세금 보고서에 나와 있어 쉽게 수입을 파악할 수 있다. 이외에도 급여 페이스텁, 은행 구좌 증명서 등등 과 같은 재정 서류로 가정의 수입을 증명해야 할 수도 있다. 수입 증명이 안되면 보험 보조금을 받지 못한다.

만약 연중 수입이 변했다면 수입 한계에 따른 보조금 액수가 달라질 수 있다. 메디칼 등 정부 보조 자격을 잃을 수도 있다. 이런 경우 메디칼 또는 커버드캘리포니아에 보고해야 한다.

65세 이상

메디케어는 65세 이상 미국 시민권자 또는 5년 연속 미국에 거주한 영주권자들에게 가입 자격이 주어진다. 하지만 5년 미만 거주하는 등 메디케어 자격이 되지 않는다면 오바마케어를 통해 보험에 가입할 수 있다. 또 가족 수와 수입에 따라 보조금도 받을 수 있다.

하지만 기타 정부에서 인정하는 수준의 은퇴 건강 보험 플랜을 가지고 있거나 메디케어 가입 자격이 되는데 가입하지 않고 오바마케어를 선택한다면 보조금을 받지 못한다.

정부운영 건강 보험에 가입하기 위해서는 ▲시민권 또는 합법 이미 신분 증명 ▲건강보험 가입자 정보 ▲소셜 시큐리티번호 ▲수입 정보 ▲세금 보고서 ▲주소가 필요하다.

직접 온라인을 통해 또는 건강보험 중개소 전화를 통해 가입할 수 있으며 다국어 통역도 제공된다. 또 오바마케어 보험 에이전트를 통해서도 가입이 가능하다.

건강보험의 종류

오바마케어는 의료비 지원 정도에 따라 금속의 색깔을 상징하는 '브론즈' '실버' '골드' '플래티늄' 등 4가지 플랜으로 구분된다. 여기에 특별한 재해를 대비한 '캐타스트로픽' 플랜이 추가된다. 17면에 계속

2022년 연방 빈곤선 및 수입에 따른 수입(단위: 달러)

가족 수	100%	138%	150%	200%	213%	250%	266%	300%	322%	400%
1	12,880	17,775	19,320	25,760	27,435	32,200	34,261	38,640	41,474	51,520
2	17,420	24,040	26,130	34,840	37,105	43,550	46,338	52,260	56,093	69,680
3	21,960	30,305	32,940	43,920	46,775	54,900	58,414	65,880	70,712	87,840
4	26,500	36,570	39,750	53,000	56,445	66,250	70,490	79,500	85,330	106,000
5	31,040	42,836	46,560	62,080	66,116	77,600	82,567	93,120	99,949	124,160
6	35,580	49,101	53,370	71,160	75,786	88,950	94,643	106,740	114,568	142,320
7	40,120	55,366	60,180	80,240	85,456	100,300	106,720	120,360	129,187	160,480
8	44,660	61,631	66,990	89,320	95,126	111,650	118,796	133,980	143,806	178,640

빈곤선에 따른 건강보험 종류 구분

0%~138% of 연방빈곤선(FPL)	138%~400% of FPL	138%~150%	150%~200%	200%~250%
메디칼	커버드 캘리포니아 보조 대상	실버 94 플랜	실버 87 플랜	실버 73 플랜

138%~213%(임신부 수입)	213%~322%(아기 가진 여성 수입)	266% 가정 19세 미만 자녀	266%~322% 가정의 어린이
메디칼	메디칼 확대 프로그램	메디칼	C-CHIP

실버 플랜 가입자의 보험료 구분

수입(연방 빈곤선 기준, %)	수입(%)
100~138	0
138~150	0
150~200	0.0~2.0
200~250	2.0~4.0
250~300	4.0~6.0
300~400	6.0~8.5
400 이상	8.50

주별 벌금

매사추세츠	빈곤선 150% 이하면 벌금 없음. 150.1~300%는 가장 낮은 보험료인 '코넥토케어' 플랜의 보험료 50%. 300% 이상 수입자는 브론즈 플랜 보험료의 50%.
뉴저지	뉴저지 브론즈 플랜 평균 보험료를 근거로 최대 벌금
캘리포니아	2018년 정해진 연방 벌금 적용(미가입 성인 695달러 또는 가정 수입의 2.5%중큰쪽)
로드아일랜드	2018년 연방 벌금을 기준. 성인 695달러(어린이는 절반)으로 가족 최대 2,085달러 또는 수입의 2.5%중 많은 쪽. 최대 벌금액은 평균 브론즈 플랜 보험료까지.
워싱턴 DC	최대 평균 브론즈 플랜 보험료

그래픽 유

서울 메디칼 그룹과
함께하시면 든든하십니다.

어르신들의 건강관리 선택

한인 최대 의료진

큰 만큼 큰 혜택

초고속 리퍼

실력이면 실력

연례 메디케어 등록 및
변경 가입 기간

AEP

일년 중 한번 뿐인 메디케어 보험 가입 및 변경 기간, 놓치지 마세요!

10월 15일 부터 12월 7일 까지

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

‘오미크론’ 바이러스, 30개 돌기 단백질 변이

WHO, ‘우려 변종’ 분류 경고
사우스아프리카 2주새 10배 확산
미국 등 여행객 입국 규제 조치
손씻고 거리두고 마스크 착용

아프리카 보츠와나에서 지난달 초 발견된 새로운 코비드 19 변이 바이러스가 사우스아프리카 등 인접 국가와 이스라엘, 홍콩까지 번지면서 세계 각국이 긴장하고 있다. WHO는 바이러스 4단계 경고 중 3단계인 ‘우려 변이’로 분류했다.

사우스아프리카에서 지난달 9일 처음 분류된 이 변이 바이러스는 현재 변이를 일으키는 단백질 돌기를 32개나 가지고 있어 델타 변이보다 훨씬 감염력이 높은 새로운 위협종이 되고 있다.

미국과 유럽 등지에서 겨울을 맞아 델타 변이가 재 확산되는 시점에서 등장한 또다른 변이 바이러스로 미국은 11월 26일 사우스아프리카를 포함한 8개국의 여행자 입국 금지 조치를 취했다. 또 유럽과 홍콩, 일본 등도 이와 비슷한 조치를 내리고 이 지역 여행자들의 자가 격리를 의무화했다.

사우스아프리카로부터 11월 24일 첫 보고를 받은 세계 보건기구(WHO)는 긴급 미팅을 가진 후 성명을 통해 “예비 증거를 토대로 매우 감염력이 큰 변이로 판단된다”라면서 “특히 이미 코비드 19에 감염됐던 사람들이 재 감염이 높다”고 경고했다. WHO는 그리스 알파벳 15번째를 따 이 변이 바이러스를 ‘오미크론’(B.1.1.529)이라고 명명했다.

‘오미크론’ 변이 바이러스에 대한 우려로 미국을 비롯한 영국, 유럽연합 등의 여행 제한 조치가 터져 나오자 추수감사절 이튿날인 11월 25일 금요일 미국 다우존스지수는 무려 900포인트나 급락하는 등 증권가가 요동쳤다. ‘오미크론’으로 인한 여행 규제가 수주간 계속되던 항공사등 여행 업계의 해빙 현상이 다시 동결될 것이라는 우려 때문이다.

여행 금지 조치 국가가 늘어나자 사우스아프리카는 “희생양으로 삼으려 한다”고 강하게 반발했다.

왜 우려하나

사우스아프리카는 세계 평균 감염률보다 훨씬 낮았다. 하지만 최근 2주사이 거의 10배나 높아졌다.

사우스아프리카 국립 감염병 연구소는 11월 두주간(11월 15~11월 26일) 인구 밀도가 가장 높은 요하네스 버그의 현재 코비드 19 감염자 중 90%가 오미크론에 의한 감염이라고 밝혔다.

또 동기간 요하네스버그 6,000만명의 주민중 300명이었던 감염자가 11월 26일 무려 2,828명으로 늘었다. 델타 바이러스 감염 속도보다 훨씬 빠르다.

여행 제한 국가는

바이든 행정부는 지난달 29일 사우스아프리카와 인근 7개국에서 오는 비 시민권 여행객이 입국을 금지했다.

이들 국가로는 남아프리카공화국을 포함해 보츠와나, 짐바브웨, 나미비아, 레소토, 에스와티니, 모잠비크, 말라위다. 행정부 관계자는 이번 입국 금지조치가 완전 차단을 하지는 못해도 최소한 미국내 감염을 늦출 수는 있을 것으로 예상했다.

미국 이외에도 캐나다, 러시아, 바레인, 벨기에, 영국, 크로아티아, 프랑스, 독일, 이스라엘, 이탈리아, 일본, 말타, 네덜란드, 홍콩, 필리핀, 싱가포르 등 사우스아프리카발 항공기의 자국내 진입을 제한하거나 중단 조치한다고 속속 발표했다.

미국 내 감염자는

‘오미크론’ 변이는 아직 미국에서 보고되지 않았다. 하지만 연방 및 주 보건 당국은 적극적으로 확인 작업을 벌이고 있다. 백신 개발 업체 화이자와 모더나는 이 변종은 델타 등 과거 변종들 보다 백신에 대한 저항성이 더 강하다면서 100일 이내에 변형된 백신이 개발돼 보급 될 것이라고 장담했다.

어느 나라에서 발견되나

‘B.1.1.529’로 불리는 이 오미크론 바이러스는 WHO에 11월 24일 첫 보고되면서 각국에 공지됐다.

WHO는 이전 발견된 변이 바이러스보다도 훨씬 빠른 속도로 번지고 있다고 밝혔다.

추수감사절 주말 사우스아프리카, 이스라엘, 홍콩, 벨기에서, 네덜란드에서 발견됐다. 네덜란드 공영방송 NOS는 사우스아프리카 발 2편의 항공기에서 내린 여행객 중 한 명에서 검출됐으며 다른 코로나바이러스 양성 반응 비율이 14%라고 보도했다.

유럽에서 첫 오미크론 변종 감염이 보고된 벨기에의 한 방송은 이집트에서 온 백신 미접종자에게서 검출됐다고 보도했다. 또 이스라엘에서 보고된 케이스 중 하나는 2개월 전 3차 부스터샷 접종을 마친 사람에게서 검출됐다.

홍콩에서는 사우스아프리카에서 돌아온 한 여행객에게서 검출됐고 지정 격리 호텔의 같은 층에서 격리됐던 두번째 여행객에게서 검출됐다. 이에 따라 홍콩 보건당국은 인접 호텔방에 투숙했던 최소 12명의 여행객에게 코비드 19 의무 테스트를 명령했고 정부 시설에서 2주간 자가 격리 초치했다.

오미크론 변이는

과학자들은 오미크론 변종의 게놈을 분석한 결과 지금까지 발현된 변종에서 찾아볼 수 없었던 약 50개의 변이를 발견했다. 특히 숙주세포에 침투하는데 사용되는 스파이크 단백질도 변이가 30개 이상 발견됐다.

이 스파이크 단백질의 변형은 특히 스파이크를 인식하고 공격하는 면역시스템 항체가 인식하지 못할 수도 있어 더욱 우려를 자아내고 있다.

뉴욕주 비상 사태 선포

뉴욕주지사 캐시 호출은 오미크론 새 변종 출현에 긴장하며 비상사태를 선포했다. 그는 병원내 비 필수 치료를 제한하고 병실 수용을 확대하라고 명령했다.

코비드 19 치료제 효과 30%

코비드 19 치료제를 개발하고 있는 제약회사 머크는 지난달 26일 최종 임상 실험 결과, 코비드 감염으로 인한 중증 및 사망 고위험군 치료 성공률이 당초 예상했던 50%보다 낮은 30%라고 밝혔다.

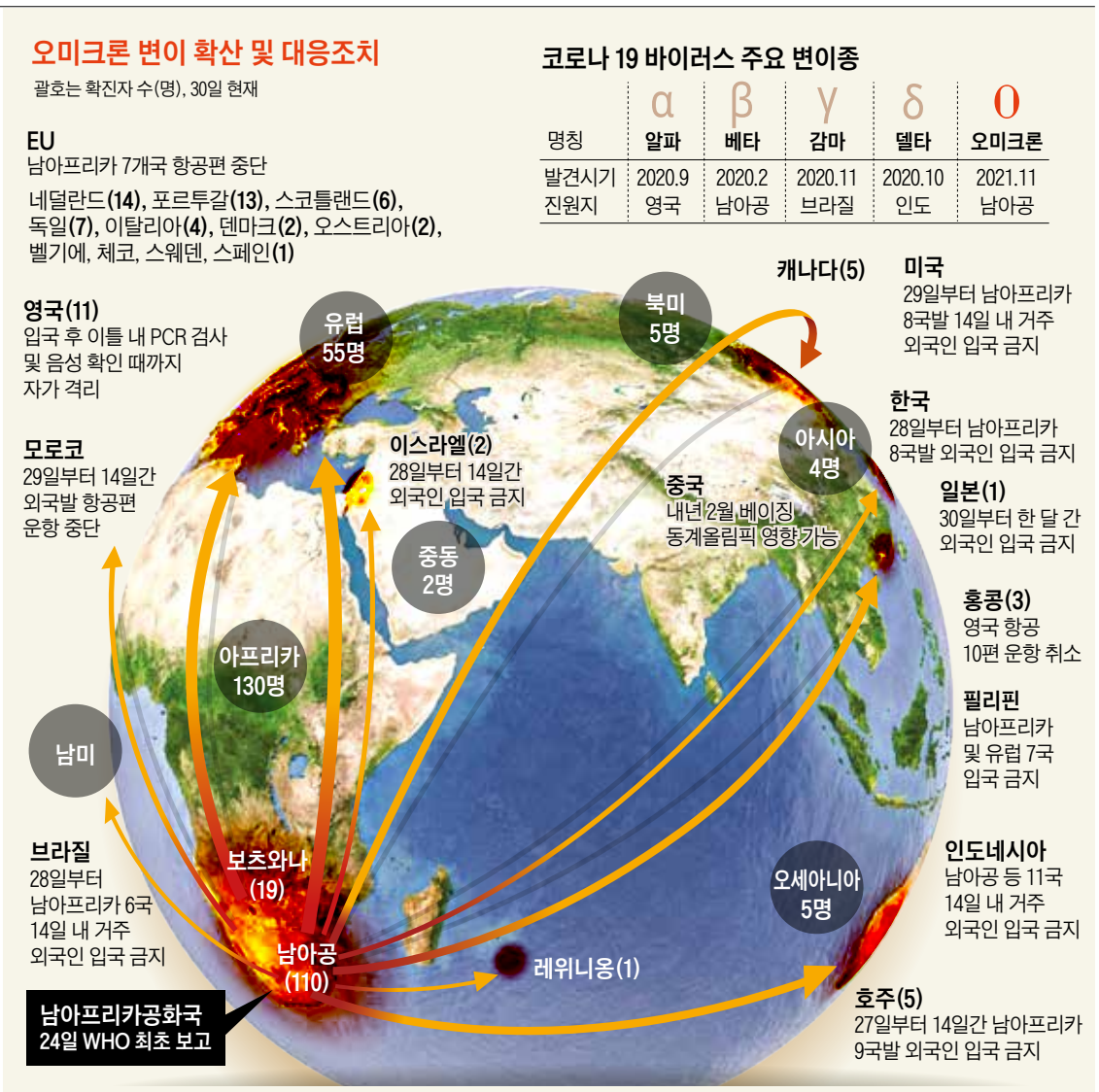
예방 조치는

아직 까지는 별다른 예방책이 없다. 백신 생산 업체들이 속속 100일 내에 새로운 백신 추가를 발표하고 있지만 장담하기는 어렵다.

모더나는 이미 백신 개발에 나섰다고 밝혔고 화이자도 필요하다면 추가 백신 개발이 조만간 가능하다고 밝혔다.

가장 좋은 예방법은 손씻기, 마스크 착용, 거리두기와 여러명이 모이는 장소 출입의 자제다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com



운동과 사회 활동, 건강관리로 치매 예방 가능

알츠하이머는 치매의 한 종류
치료제는 초기 사용해야 제역할
정기 검진과 조기 진단으로 관리해야

보통 치매(dementia)와 알츠하이머(alzheimer)를 동급으로 생각하는 한인들이 많다. 하지만 둘은 같으면서도 다르다. 알츠하이머 협회의 대외 협력 및 과학 프로그램의 클레이 섹스턴 박사는 "많은 사람들이 교차 사용할 수 있다고 생각하지만 차이가 많다"고 말했다.

치매 vs 알츠하이머

치매는 인지력 감소에 의해 특정되는 질병 전체를 말한다. 하지만 알츠하이머는 치매의 가장 일반적인 형태다. 다시 말해 알츠하이머는 치매의 한 종류라고 시너사이나이 헬스헬시시스템 기억 및 노화 프로그램의 잘디 탄 박사가 설명했다. 둘은 인지 능력 저하라는 측면에서 동질의 질병이기는 하지만 그렇다고 둘을 같은 용어로 묶어 사용할 수는 없다.

치매는 간단한 문진으로 어떤 종류의 치매에 걸렸는지를 판단할 수는 없다. 개인에 따라 발현 증상이 다르고 매우 복잡하기 때문이다. 예를 들어 두 사람이 알츠하이머병에 걸렸다고 해도 어떤 증상으로 나타날 것인가는 매우 다를 수 있다.

치매의 종류

세계 보건 기구(WHO)에 따르면 치매 환자 60~70%는 알츠하이머 질병으로 추산된다. 하지만 나머지 30~40%는 다양한 증상에 따라 여러 가지 치매로 분류된다. 예를 들어 혈관성 치매, 노인성 치매, 전측두엽 치매, 외상성 치매, 감염병에 의한 치매도 있고 심지어 알코올성 치매도 치매 범주에 들어간다.

섹스턴 박사는 "각각 뇌에서 독특한 특징과 특성, 진행과 증상이 모두 다르지만 함께 발현되는 경우도 있다"고 말했다.

어쨌든 치매는 인지 장애의 모든 상황을 표시하는 포괄적 용어로 지적능력을 방해하는 많은 상황이 발현된다. 알츠하이머는 가장 일반적인 치매의 형태로 보면 된다.

탄 박사는 "FDA가 승인한 약품은 대부분 알츠하이머성 치매를 위한 것"이라면서 "알츠하이머가 가장 일반적인 치매여서 연구도 가장 많이 이루어지기 때문"이라고 전했다. 하지만 노인성 치매나 전측두엽치매, 파킨슨성 치매와 같은 기타 치매는 아직 FDA가 승인한 치료제는 없다.

그러나 다른 형태의 치매에 걸렸다고 해도 알츠하이머 치료제를 사용할 수도 있다.

탄 박사는 "알츠하이머는 다른 종류의 치매와 함께 존재하기 때문에 치료제가 전체 기억 또는 사람의 인지에 도움이 될 수 있다"고 전했다.

알츠하이머는 어떻게 다른가

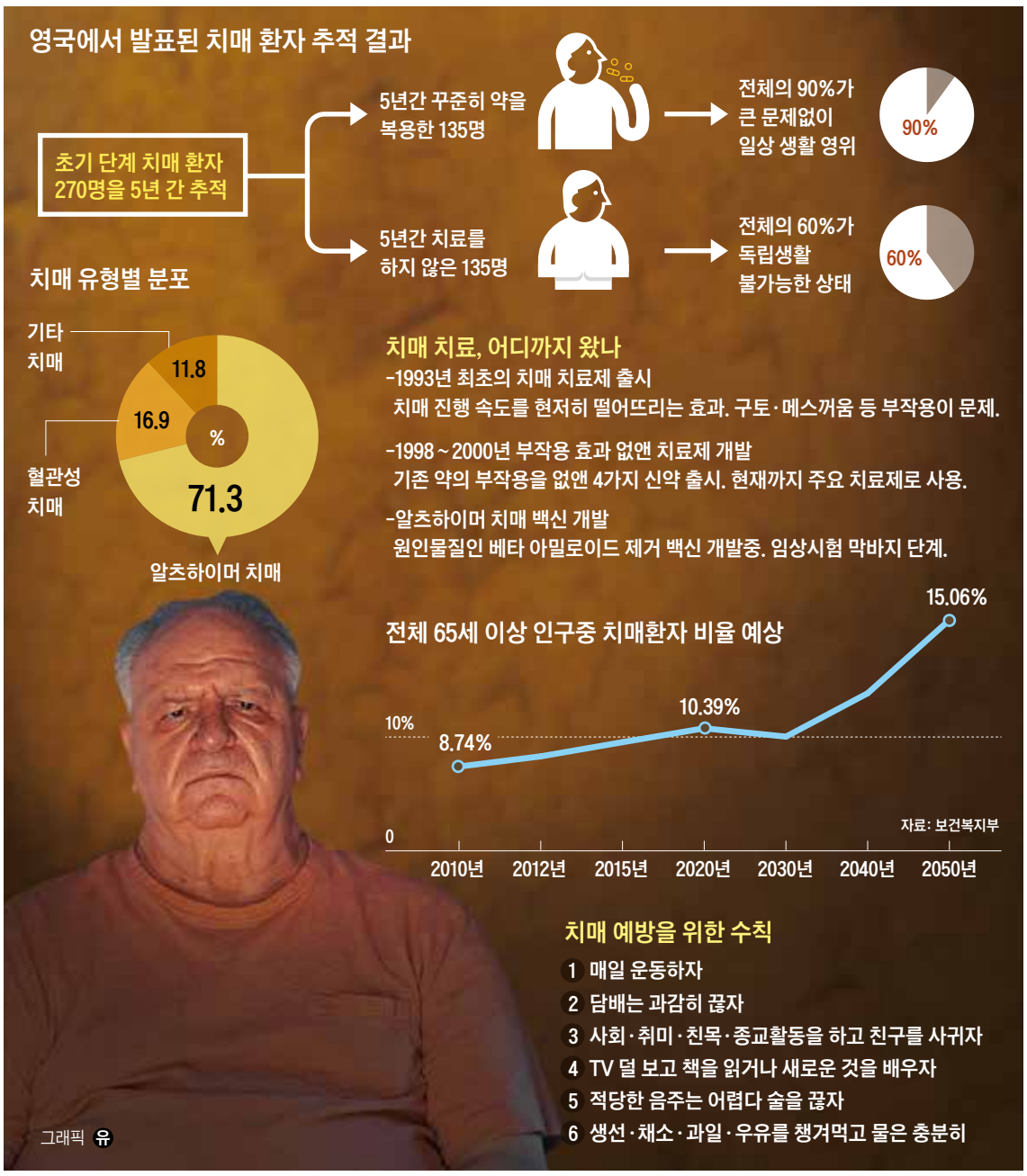
초기 단계에서 언어나 생활 계획에 문제를 일으키는 다른 종류의 치매와는 달리 알츠하이머는 습득(배움)이나 기억에 더 많은 영향을 준다. 알츠하이머에 걸린 사람의 뇌에는 종종 플라그라고 부르는 물질이 쌓인다. 이 플라그는 신경세포 사이에 생기는 베타 아밀로이드 단백질 조각과 세포 내 비정상 단백질 물질이다.

아직 과학자들은 이 플라그가 어떻게 쌓이고 엉켜 알츠하이머병을 유발하는지 모른다고 밝혔다. 다만 일부 과학자들은 신경 세포간의 교신을 차단하고 정상 세포 진행을 방해한다고 믿고 있다.

질병이 진행될수록 뇌에 점점 더 큰 영향을 주면서 환자는 행동의 변화가 생기고 혼동, 망상, 언어 및 보행 장애를 겪는다. 다른 종류의 치매는 뇌의 어느 부분에 영향을 받느냐에 따라 다르게 진행된다.

경도 인지 장애

치매의 종류를 진단 파악하고 결정하는 것은 치매가 완전히 오지 않았을 경우 매우 까다로울 수 있다. 이런 경미한 환자를 의사들은 MCI 즉, 경도 인지 장애라고 부른다. 치매가 오면 예전에는 아무 문제 없이 하던 일들을 다른 사람들이 대신해줘야 한다. 청구서 페이먼트를 낸다거나 TV를 켜는 일 등을 말한다. 하지만 MCI 상태라면 약간의 문제는 있을 수 있겠지만 아직은 혼자서도 이런 일상을 감당할 수는 있다.



기억에 문제가 있다고 생각된다면

만약 익숙한 곳, 물건을 둔 곳을 잊어버리고 정기적인 친구 모임을 기억 못 해 나가지 못하는 등 치매의 증상이 온다면 의사를 방문해 진단을 받는 것이 좋다.

섹스턴 박사는 매년 인지 측정을 받고 변화되는 상황을 비교해 악화되지 않는지 잘 살펴볼 수 있다고 조기 진단을 권고했다. 대장 내시경이나 혈압 측정 또는 콜레스테롤 검사 등과 같다고 생각하면 된다고 그는 덧붙였다.

그는 "일찍 진단받을수록 치료 옵션이 더 많다"면서 "알츠하이머와 같이 일부 종류의 치매는 치료가 가능하다"고 덧붙였다. 최근 FDA가 승인한 알츠하이머 치료제는 경미한 단계에서만 듣는다. 하지만 진전된 경우는 치료제가 잘 듣지 않는다.

의사가 자세한 의학 기록과 인지 측정으로 어느 부분에 이상이 생기는지 진단해 줄 것이다. 기억, 언어, 결정 등에 영향을 미치는 뇌 부분은 모두 다르다. 또 반사작용, 운동 기능, 감각 능력, 균형, 조정 능력, 신경기능 등과 같은 신경학적 검사를 통해 확인 할 수도 있다.

필요하다면 뇌의 MRI 촬영 또는 뇌 신경 촬영 등을 통해 염증이나 뇌졸중, 암 및 기타 원인을 찾아낼 수도 있다.

색스턴 박사는 "피검사를 통해 신장과 간, 갑상선이 제 기능을 하고 있는지 또는 비타민 B12 수치는 어떤지를 확인해 볼 수 있다면서 이런 자료를 토대로 진단을 정확히 내릴 수 있다"고 설명했다.

치매 예방

부모나 형제가 치매에 걸렸다고 해서 자손도 치매에 걸리는 것은 아니다.

탄 박사는 "치매의 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 일들이 있다"고 전했다. 그는 "운동을 열심히 하고 인지 활동을 열심히 하며 사회 활동에 적극 참여하는 한편 심혈관 위험 요소를 줄이는 것"이라고 말했다.

또 치매 위험 요소로 알려진 비만, 고혈압, 당뇨를 잘 관리하는 것도 매우 중요하다. 물론 보장을 할 수 없을 것이다. 그러나 지금 열심히 관리한다면 나중에 치매로의 발전 가능성을 낮추는 데 큰 도움이 될 것이다.

탄 박사는 "요즘 이에 대한 연구가 매우 활발하게 전개되고 있다"면서 혈액검사로의 치매 검사, 대기오염과 같은 예방 가능한 위험 요인 제거, 인종별 다양한 위험성 등등에 대한 진전된 연구 결과가 나오고 있다고 전했다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

꼭 기억하세요
흐르는 물에 30초 이상
비누로 **손씻기**

55세 이상 장기 간병, 메디칼 비용은 회수 대상

2017년 1월 1일 이후 사망자 변경 규정 적용
보험료 및 의료 방문 비용은 대상 아니야
공증 법원 거치지 않는 재산은 제외

요즘 자주 받는 질문이 있다. 집이 있는 사람이 메디칼을 받으면 나중에 정부에서 집을 가져가냐는 질문이다.

결론부터 말한다면 맞을 수도 있고 아닐 수도 있다. 애매한 답변일 수 있겠다. 간단히 설명하면 모든 메디칼 사용자의 비용이 회수되는 것은 아니다. 재산 회수 대상은 ▲55세 이상으로 양로원 등 장기 간병을 받았거나 ▲나이와 관계없이 '영구적으로 장기 간병' 을 받는 경우다.

하지만 일반 보험료나 의사 방문 등의 의료 혜택을 받았다면 메디칼을 사용해도 정부에서 비용을 청구하지 않는다.

메디칼은 극빈자나 소득이 매우 낮은 저소득층을 위한 연방 정부와 주 정부의 공동 분담 건강 보험 지원 프로그램이다. 연방 정부에서는 이를 메디케이드라고 부르며 캘리포니아에서는 메디칼이라고 한다. 메디케이드의 이름은 주 정부에 따라 다르다.

알래스카는 디날리케어, 콜로라도는 헬스 퍼스트 콜로라도 등의 이름으로 불린다. 이름은 달라도 기본 혜택과 조건은 거의 비슷하다.

메디케이드(메디칼) 자격

오바마케어로 불리는 전 국민 건강 보험(ACA)에 따라 캘리포니아주를 포함한 미국 내 36개 주가 연방 빈곤선(FPL) 138% 이하의 수입을 보는 개인 또는 가정은 메디케이드 건강 보험 혜택을 받을 수 있다.

예를 들어 독신은 2021년 기준으로 1인 가정 월 1,482달러(년 17,775달러) 이하면 메디케이드 자격이 된다.

또 19세 미만 부양가족이 있는 가정은 연방 빈곤서 266%까지 가능하다. 1명의 19세 미만 부양 자녀를 둔 독신 가정의 수입이 4만6,338달러까지 메디칼 자격이 된다는 말이다.

65세 이상의 독신자는 현금이나, 주식, 채권, CD 및 기타 유동 자산이 2,000달러, 부부는 3,000달러를 넘지 말아야 한다. 뉴욕의 경우 독신 신청자가 장애인이거나 시각 장애인이라면 1만5,900달러까지 가능하다. 이 유동 자산 한계는 주마다 모두 다르다.

거주 주택의 가치 또한 주 정부에 따라 한계를 둔다. 어떤 주는 60만 달러까지, 또는 90만 달러까지로 규정하지만 캘리포니아주는 이 주택 가치 규정을 두지 않는다.

주 정부 메디칼 비용 회수 정책

캘리포니아 보건국(DHCS)은 주 내 모든 사망자 명단을 통보받는다.

만약 평생 메디칼 혜택을 받는 사람이 죽었다면 DHCS는 그동안 지원해 줬던 메디칼 경비를 유산에서 회수해 간다. 이를 '메디칼 리커버리'(Medi-Cal recovery)라고 부른다. 보통 수만 달러에서 수십만 달러다.

캘리포니아 주는 2017년 1월 1일 이후 숨진 메디칼 수혜자의 의료비 환수 정책을 바꿔 비용 환수 대상을 크게 줄였다. 이전에는 메디칼을 받는 모든 사람들의 지원 비용은 모두 환수 대상이었다. 하지만 DHCS는 다음 두 가지 상황에서만 의료비를 청구한다.

▲수혜자가 55세 이상이고 양로병원(양로원), 발달장애로 인한 중급 치료, 집이나 양로 커뮤니티에서 받은 서비스 비용, 관련 병원비, 양로 시설 등에서 받은 약값.

▲나이와 관계없이 영구적으로 요양 시설에 입원한 비용이다.

의료 비용 회수 금지

배우자 또는 법적 동거인 또는 21세 이하 자녀 또는 시각장애, 장애로 분류된 자녀가 있다면 메디칼 수혜자가 죽어도 의료 비용 회수가 금지된다.

특히 2017년 변경된 규정에 따라 배우자 또는 파트너에게는 결코 비용 회수를 청구할 수 없다. 하지만 생존 배우자 또는 파트너가 메디칼을 받는다면 사후 유산에서 비용을 회수한다.

메디칼 회수 대상이 아닌 재산은

사망 전 이전된 재산은 제외된다. 또 공증 법원 즉, 프로베이트로 넘겨지지 않은 재산 또한 제외된다. 트러스트에 들어간 재산, 공동으로 소유한 재산, 생명보험과 은퇴 구좌등 수혜자가 지정된 자산이 이에 해당한다. 또 홈스테드 역시 제외된다. 홈스테드는 주택 거래 가격의 50% 이하이다.

내가 메디칼 회수 대상인지 어떻게 알 수 있나.

메디칼 수혜자 또는 대리인이 DHCS 폼 4017과 5달러 신청 비용을 동봉해 보내면 캘리포니아 보건국은 회수 대상 메디칼 비용 기록을 공개한다.

메디칼 비용 회수를 피하는 방법

비용 회수를 피하려면 유산이 아예 없거나 죽는 순간 고인의 이름으로 된 재산이 없어야 한다. 리빙 트러스트, 조인트 테넌시, 죽는 순간 재산의 소유권이 사전에 명시된 수혜자에게로 넘어가는 라이프 테넌시 등 프로베이트 대상이 아닌 재산은 메디칼 비용 회수에서 제외된다.

메디칼 수혜자 대부분은 집 이외에는 별로 남겨 놓는 재산이 없다. 따라서 미래 배우자가 장기 간병 서비스를 받아야 할 것 같다면 사전에 재산을 정리해 두는 것도 좋다.

또 과거에는 트러스트 재산도 번복 가능한 '리보커블' (revocable) 트러스트는 메디칼 비용 회수 대상이었지만 새로 제정된 캘리포니아 주법에 따라 회수 대상에서 제외된다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

회수에 관련된 잘못된 정보 일문일답

-배우자가 사망했다. 주 정부에서 이사 가라고 하고 내 집에 선취권(린)을 걸어 둔다.
사실이 아니다. 주 정부는 결코 강제로 이주시키지 않는다.
또 배우자 또는 등록된 파트너가 살아 있는 동안에는 결코 재산에 선취권을 걸어 두지 않는다. 또 집에 다른 가족 또는 상속인이 살고 있다면 주정부는 집을 파는 대신 회수 금을 정기 페이먼트로 대체해 주기도 한다.

-내가 죽은 후 아이들에게 내가 쓴 의료 비용을 갚아야 한다.
유산 회수는 죽은 사람의 재산에만 적용된다. 의료비로 지불된 비용 이상 또는 재산 가치 이상은 청구되지 않으면 둘 중 적은 쪽에 적용된다. 만약 메디칼을 받은 사람의 재산이 아무것도 없다면 주 정부에서 받아 갈 돈이 없다. 유족은 장례 비용과 같은 비용이나 특정 부채를 유산에서 제할 수 있다.

-유산 회수 기금은 메디칼에 아무런 도움도 되지 않는다.
유산 회수 비용은 메디칼을 받는 다른 사람들에게 도움이 된다. 회수된 돈은 주 정부 '건강보험 디파짓 기금' 에 입금돼 필요한 메디칼이 필요한 사람들의 의료 비용을 도와 주는데 사용된다.

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

62세와 70세 연금 수령 총액은 85세에 동일

건강 좋지 않다면 일찍 수령
2022년 최고 연금은 월 4,194달러
2023년까지 연금 기금 고갈 가능성

만기 은퇴 연령이 67세로 올라간 1960년생이 내년부터 소셜 시큐리티 신청 자격이 된다. 62세가 되기 때문이다. 62세부터 연금을 신청하면 줄어든 금액을 평생 받는다.

은퇴 연령에 다가섰거나 은퇴 연금 신청 자격에 들어선 연령대의 가장 큰 고민은 언제 소셜 연금을 받을 것인가다.

정답은 없다. 물론 소셜 연금은 62세부터 받을 수 있다. 하지만 늦게 기다려 받을수록 매달 연금은 조금씩 오르다 70세가 지나면 더 이상 오르지 않는다.

수령 시기 결정은 건강 상태, 장수 가능성, 은퇴해 수입 조달 등 다양한 요소들에 따라 결정될 것이다. 더군다나 요즘은 인플레이션으로 인해 소셜 연금이 큰 폭을 증가한다. 예를 들어 내년 2022년 연금은 5.9% 불어난다. 미국인 평균 92달러의 연금을 더 받게 된다는 말이다.

여기서 중요한 내용 한가지를 기억해 둘 필요가 있다.

소셜 연금을 받지 않는 사람의 연금도 정부 구좌에서 인상률이 적용된다는 점이다. 연금을 받는 사람은 받는 연금의 5.9%만 불어나지만 받지 않는 사람의 연금은 5.9%에 매달 증가하는 연금까지 가세돼 더 많은 연금이 지불된다.

그렇다고 이를 노려 늦게 받으라는 것은 아니다. 신청 시기는 앞서 말한대로 건강과 재정 상황, 배우자의 상황 등에 따라 결정해야 한다.

언제 받는 것이 유리할까

스마트 어셋이 소셜시큐리국의 웹사이트에 있는 연금 계산기를 이용해 62세부터 받는 연금과 67세, 70세에 받는 연금의 총 금액을 산정해 표를 만들었다.

시범 대상은 내년 62세에 접어드는 1960년생으로 연간 6만달러를 번다는 가상의 인물 영희 씨를설정했다.

영희씨가 62세에 연금을 신청한다면 월 1,871달러를 받는다.

그런데 만기 은퇴 연령인 67세까지 기다린다면 43%가 올라간 2,674달러를 받는다. 그후부터 매년 8%씩 70세까지 상승한다. 만기 연령인 67세보다 24%가 늘어난 3,315달러가 된다. 62세부터 받는 금액보다 거의 두배 많은 금액이다.

영희 씨가 62세부터 받기 시작해 93세까지 받은 소셜 연금 총액은 95만2,151달러다.

하지만 67세부터 받는다면 108만426달러가 될 것이고 70까지 기다렸다가 받으면 1,147,820달러가 된다. 62세때 받는 것과 70세에 받는 연금 총액의 차이는 195,669달러이다.

하지만 93세는 미국 기대수명을 훨씬 웃도는 나이다. 질병통제센터(CDC)에 따르면 미국인들의 기대수명은 2020년 77.3세였다.

비교치를 77세로 낮춰보자.

영희 씨가 62세부터 받는 연금의 총 합계는 38만8,748달러이고 67세는 35만1,354달러, 70세부터 받으면 29만5,802달러가 된다. 62세부터 받는 것 보다 거의 10만 달러를 덜 받고 죽는 다는 것이다.

그렇다면 몇살이 돼야 받는 금액이 동일해 질까.

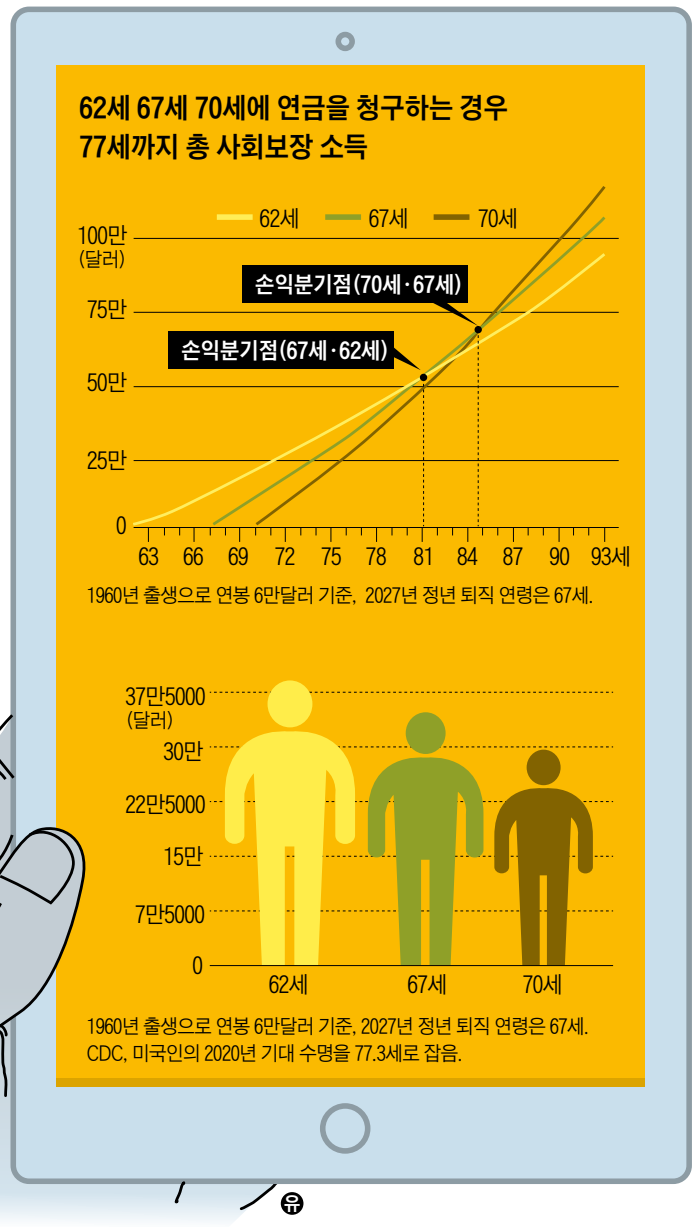
예로든 영희 씨는 62세와 67세 신청한 금액이 동일해지는 나이는 81~82세 사이가 된다. 만약 67세가 아니라 70세로 본다면 85세 가까이 가서야 동일해진다.

물론 은퇴를 늦추면 받을 수 있는 혜택도 있을 것이다.

1년 더 일을 할수록 수입은 더 늘릴 수 있을 것이고 은퇴 플랜에도 더 많은 돈을 넣을 수 있다. 또 만기 은퇴 연령까지 연금을 받지 않고 일을 계속한다면 조기 수령에 따른 연금 감소도 없을 것이다.

영희 씨가 늦게 연금을 신청하면 2048년 88세가 되는 해까지 약 10만 달러를 더 받는다.

또 93세까지 간다면 67세까지 받는 돈은 70세부터 받는 것 보다 약 6만7,394달러를 덜 받게 된다. 또 62세까지 받는 것과 비교하면 거의 20만달러는 더 받는다.



2022년 소셜 연금 최대 금액

2022년 미국인들의 신규 은퇴자들의 평균 소셜 연금은 1,657달러다. 2021년 1,565달러에서 5.9% 즉, 92달러 인상된 것이다. 물론 연금이 얼마냐에 따라 다르겠지만 2021년 받는 연금에 1.059를 곱하면 내년에 받게 될 연금액이 나온다.

2022년 만기 은퇴 연령에 신청하는 연금은 얼마나 될까. 현재 3,148달러에서 197달러가 오른 3,345달러로 연 4만140달러를 받는다. 또 70까지 미뤘다가 받으면 4,194달러로 연 5만328달러다.

장애 연금을 받는 사람들은 비 시각장애자 40달러, 시각 장애자는 70달러 이상된다. 따라서 각각 1,350달러, 2,260달러를 받는다. 또 장애를 극복하고 일을 시범적으로 시작하는 사람은 월 30달러 인상돼 970달러를 받는다〈본보 11월호 참조〉.

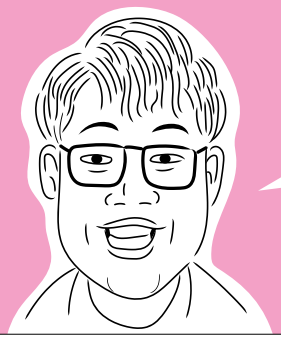
빈곤층에게 지불되는 연방 보충지원수입(SSI)는 독신 841달러, 2022년 1,261달러다.

소셜 연금 고갈 심해

의회의 특별한 조치가 없는 한 현재 미국 소셜 시큐리티 트러스트 펀드에 적립되는 수입이 2033년 모두 고갈될 것이다. 이런 경우 소셜 연금은 지불 예상금의 80%에 그치게 된다.

20%는 별 것 아니라고 생각하겠지만 연금에 의존해 살아가는 많은 미국 시니어들이 빈곤 층으로 추락하게 된다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com


웰빙 가이드
US메트로뉴스
정보가 많아서 좋아요
신문과 인터넷으로 광고해 드립니다!
usmetronews.com
광고·구독·배달(562)538-8581
contact@usmetronews.com

가장 신뢰할 수 있는 '시니어 건강보험 전문가'

폴선 메디케어

폴선
CA Lic.#OF44756

자넷(영희) 전
CA Lic.#OH49868

폴선이 지난 10여 년간 엘에이, 오렌지, 샌버나디노, 리버사이드, 벤츄라 카운티 등에 거주하시는 약 3,700명 시니어분들을 도와드린 경험으로(더 많은 분들을 돠와 드리고자) 확장 이전하였습니다.

※모든 메디케어 상담은 무료입니다.

Google 에서 폴선 보험 을 검색하세요.

www.paulsunmedicare.com

- **처음**에 **메디케어**를 받으실 분이나, **모든 메디케어** 수혜자
- **파트 B 보험료**를 **환불** 받으시겠습니까?
- 직장 보험에서 나오신 분, 거주지가 바뀐 분, **적합한 플랜**을 받으시겠습니까?
- **당뇨, 고혈압** 질환을 위한 **SNP 플랜(특별 프로그램)**
- **메디케어**와 **메디칼**을 갖고 계신 분 **더 많은 혜택 플랜**
- **치과 치료** 도움을 받으시겠습니까?
- **한방 침술**을 **무제한**으로 받으시겠습니까?
- **헬스클럽 회원권, 골프비 보조**를 받으시겠습니까?

※중앙일보 메디케어 건강보험 칼럼니스트

무료상담
10.15.2021~12.07.2021
AEP기간을
잘 활용하세요

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

서울 메디칼 그룹과 함께하시는 어르신들은 걱정없습니다!

건강을 지키자!

월셔 JAY PARK 종합보험은
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메이저 리그 코리안 특급
박찬호

시니어 배우
이순재

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

캘리포니아 4년 연속 환자 만족도와
의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

은퇴 후 고정 수입 원한다면 '정액 연금' 바람직

어누이티 가입 때 수익률 꼼꼼히 따져 결정
증시 지수 따라 이익 내는 지수 연금 인기
등락 심한 변액 연금은 위험 부담 각오해야

은퇴연금보험으로 불리는 어누이티(annuity)는 은퇴 후 수입 창출에 매우 중요한 역할을 한다. 특히 요즘 같은 장수시대에는 준비해 뒀던 은퇴 자금이 쉽게 고갈돼 말년을 재정적으로 힘들게 살아가야 할 수도 있다.

많은 한인들이 소셜 연금에 의지해 산다고 해도 은퇴전 수입의 약 40%만 커버해 주는 수준이어서 별도의 수입원을 준비해야 한다. 별도의 수입원으로 IRA나 401(k) 등 은퇴 저축 구좌와 함께 어누이티라고 불리는 연금보험도 매주 중요한 한 축을 담당한다.

연금 보험 즉, 어누이티는 젊어서 정기적으로 페이먼트를 내고 은퇴 후 월 페이먼트로 돌려받을 수도 있고 목돈을 보험회사에 내고 이를 평생 또는 일정 기간 동안 분할로 받을 수도 있다.

이 어누이티를 선택할 때 가장 중요하게 고려해야 한 사항은 수익률이다. 얼마를 투자해 얼마를 돌려받을 수 있는지를 결정하는 중요한 요소다.

젊은 나이라면 공격적인 변동 상품을 구입해도 좋지만 나이가 들수록 고정 수입을 보장해 주는 고정 상품이 좋을 것이다.

그렇다면 어누이트의 평균 수익률은 얼마나 될까.

은퇴 후 추가 수입을 위해 구입하는 은퇴 연금 보험 즉, 어누이티를 구입할 때 대부분 수익률을 들여다보게 된다. 지금 돈을 투자하면 은퇴 후 얼마나 받을 수 있는지를 확인하는 것이 매우 중요하다. 물론 수익률은 어떤 상품을 구입하느냐에 따라 달라지겠지만 관리비로 나가는 금액 또한 무시할 수 없다.

따라서 어누이티를 구입할 때는 반드시 자신이 구입하는 상품에 대해 충분히 이해하는 것이 무엇보다 우선돼야 한다.

어누이티 평균 수익률

어누이티는 기본적으로 수익률에 따라 고정, 변동, 지수 등 3가지로 구분된다. 수익률은 투자 위험성이 높은 공격적인 상품일수록 높다. 반대로 손해를 볼 위험도 감수해야 한다.

◆고정 어누이티(Fixed Annuity)

한국말로는 '정액 연금' 이라고 부른다. 정해진 금액을 받는다는 뜻이다. 은행 CD와 비슷하다고 보면 된다. 투자 위험도 없고 연금 보험 회사가 보증을 해 주기 때문에 가장 안전한 상품이며 주식시장이 곤두박질쳐도 투자 손실을 걱정할 필요가 없다.

◆변동 어누이티(Variable Annuity)

'변액 연금' 이라고 한다. 뮤추얼 펀드와 비슷한 상품들에 투자한다. 주식, 채권과 가격의 오르내림이 심한 기타 자산에 투자할 수도 있다. 증시의 다양한 부분에 투자된다. 미국 내 또는 해외 증시의 주식과 채권 등이 포함된 다양한 펀드 상품을 선택할 수 있다.

투자금을 크게 그리고 빠르게 불릴 좋은 기회가 될 수 있지만 그만큼 손해를 볼 위험성도 높다. 정액 연금과는 달리 보험회사가 이자율을 보장해 주진 않는다.

따라서 변동 어누이티에 투자한 사람들은 은퇴 후 얼마의 수입이 돌아올지 알 수 없다.

다만 일반적으로 인기 ETF 투자와 평균 수익률이 연 8~10% 정도의 인덱스 펀드와 비슷하다고 보면 되지만 이 또한 관리비와 투자 비용이 수익률에서 공제 될 수 있다.

◆인덱스 연금(Indexed Annuity)

글자 그대로 주식 시장의 지수와 연동되는 연금 보험이다. 주로 S&P 500과 같은 특정 지수의 실적에 의존하는 연금이다. S&P 지수는 미국 500대 기업의 실적을 지수로 만든 것이다. 인덱스 연금 상품은 보통 주식 시장이 곤두박질치더라도 최소 수익률을 보장해 준다. 어떤 상품은 수익률 '0' 를 보장해 주기도 한다. S&P 지수가 마이너스를 기록한다고 해도 원금은 보장해 준다는 말이다.

하지만 단점도 있다. 주가 지수 연금 보험은 주식 시장의 일부분에만 투자한다는 점이다. 또 보통은 수익률의 한계를 둔다. 아무리 주식 시장이 호황을 누린다고 해도 연간 받을 수 있는 최고 수익률 이상을 받을 수 없다.

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

예를 들어 주식 시장이 20% 증가 했는 데 인덱스 증가분 적용 비율이 75%이고 최고 12% 수익률이라고 가정해 보자. 주식 시장 인덱스가 20% 증가했지만 적용 비율은 75%이므로 20×3/4(75%)=15%가 된다. 인덱스 증가는 20%이지만 실제 연금 가입자가 받는 수익률은 15%뿐이다. 그런데 최고 12%까지만 주는 상품이기 때문에 연금 가입자가 받을 수 있는 수익은 12%다. 나머지 3%는 계약상 받지 못한다.

평균 수익률을 주식 시장의 실적에 따라 다양할 것이고 적용 비율과 최고 수익 한계에 따라 다르게 된다.

수익률 계산

수익률 계산은 두 종류로 구분된다. 적립금 대비 현재 가치 비율(총 투자 수익률)과 매년 평균 성장 비율(복리 연 성장률)이다.

◆총 투자 수익률(Total Rate of Return)

총 투자 수익률은 현재의 가치에서 투자금을 뺀 다음 이를 비율로 나타낸 것이다.

예를 들어 40만 달러를 투자했는데 현재 가치가 50만 달러가 됐다면 50만 달러-40만 달러=10만 달러' 이므로 10만 달러의 수익이 생긴 것이다.

이를 비율로 환산하면 10만/40만 =0.25가 된다. 따라서 40만 달러 투자해서 25%의 수익을 얻었다는 뜻이다.

◆복리 연 성장률(Compound Annual Growth Rate)

CAGR이라고 간단히 표현한다. 시작할 때 금액을 현재의 가치로 나누고 이를 투자한 연수로 거듭제곱한 후 다시 100분율로 만든 수치다. 이렇게 하면 연 성장류를 산출할 수 있다.

공식으로 정리한다면 (마지막 잔고/시 작 잔 고) ^ (1/연 수)-1이 다. '^' 는 거듭제곱 즉, 지수를 의미한다. 참고로 거듭제곱을 설명한다면 '2의 3승' 은 2×2×2이고 이를 2^3 로 표현한다.

예를 들어 시작 잔고가 40만 달러였는데 마지막 잔고는 50만 달러, 그리고 4년간 투자했다고 가정해 보자.

(50만 달 러/40만 달 러) ^ (1/4)-1=5.7%다. 매년 평균 5.7%씩 성장했다는 것이다.

50만 달러를 40만 달러를 나누고 1/4 제곱을 한 다음 1(100분율)로 뺀 수치다.

풀어 설명해 보자. 40만 달러를 투자해 4년간 50만 달러로 늘어났다면 매년 평균 5.7% 늘어난 것이다.

매우 복잡 할 수 있다. 이런 복잡한 계산을 설명하는 이유는 투자 기간 동안 평균 성장률이 어떻게 변하는지를 이해할 수 있기 때문이다.

결론적으로 은퇴 연금 보험을 구입할 때는 수익률에 대해 꼼꼼히 따져 봐야 한다. 보통 보험 회사들은 상품을 판매할 때 구입 희망자에게 투자 기간 중 어느 정도의 성장으로 실적을 올리는지를 보여주는 예상 실적표를 보여준다. 이 예상 실적표는 그러나 절대적이지 않다. 도중에 바뀔 수도 있다는 점을 알아둬야 한다.

보험 에이전트가 이를 설명해 주겠지만 상당수의 가입자들이 제대로 의미를 파악하지 못하고 구입했다가 나중에 후회하는 경우가 많다.

기본적으로 정기적으로 은퇴 후 고정 수입을 원하는지, 아니면 투자 위험이 높더라도 빨리 성장하기를 원하는지, 또는 원금은 보장받지만 주식 시장에 따라 투자 수익도 올리고 싶은지에 따라 보험 상품을 결정할 수 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

꼭 기억하세요
호흡기증상자는
반드시 **마스크 착용**

집 팔아 남은 돈 IRA에 적립 못 해

그래픽 유

근로 소득 있어야만 IRA 적립 가능
연간 한계 금액 초과하면 6% 벌금
이자, 연금, 실업수당, 렌트 수입도 안 돼

집을 팔았는데 남은 돈을 은퇴 연금 IRA에 적립하고 싶은데 가능하느냐는 질문을 받았다.

대답은 '노' 이다. 개인 은퇴 연금 IRA는 근로 소득이 있어야만 적립이 가능하다. 물론 몇 가지 예외는 있지만 질문처럼 집을 판 돈을 IRA에 적립할 수는 없다.

하지만 근로 소득이 있다면 그해 적립 가능한 최대 금액까지는 6,000달러이고 50세 이상이면 7,000달러까지 가능하다. 이 금액은 2022년에도 계속 유지된다. 만약 집을 팔고 남을 수익을 IRA에 적립하고 싶다면 6,000달러 한계 금액(50세 이상은 7,000달러 이상)까지만 가능하다. 부부라면 각 1만2,000 또는 1만4,000달러까지다. 물론 그만큼의 근로 소득은 있어야 한다.

참고로 IRA 적립은 법이 바뀌어 죽을 때까지 가능하다.

이 금액을 넘는 돈을 입금시킬 수는 있다. 그러나 연간 적립 가능한 금액을 넘긴 부분에 대해서는 초과 금액을 꺼낼 때까지 매년 6%의 벌금을 내야 한다.

개인 은퇴 연금 구좌(IRA)

IRA는 70년대 중반 처음 시작됐다. 근로자들이 은퇴를 대비해 자금도 모으고 과세 수입도 줄이기 위한 목적으로 출발했다. 따라서 일을 해서 번 수입이 있어야만 적립이 가능하다는 말이다.

세금을 내기 전 수입(세전 수입)으로 적립하는 전통 IRA와 세금을 모두 낸 후의 수입(세후 수입)으로 적립하는 로스 IRA 모두 연방 국세청(IRS)이 정한 '근로 소득' (earned income) 또는 세금을 내야 하는 과세 보상금(compensation)만 적립할 수 있다. 그렇다고 근로의 보상금이 단지 급여에만 해당되지는 않는다.

보상 수입이란

꼭 다른 사람들을 위해 일해서만 일한 대가를 받는 것은 아니다. 스스로 비즈니스를 해서 돈을 벌 수도 있을 것이다. 근로 보상은 직장에 다니거나 또는 자영업을 해도 받을 수 있다.

IRA 적립이 가능한 보상으로는 ▲급여, 봉급, 팁 등등 ▲커미션, 전문가 비용(컨설팅 등) ▲자영업 수입 ▲비과세 전투지역 근무 보상금이다.

IRA 연간 최대 적립 가능한 금액은 6,000달러이다. 50세 이상이면 1,000달러를 추가로 적립할 수 있어 최대 7,000달러까지 가능하다. 이 금액은 2019년 이후 지금까지 계속 유지되고 있다.

만약 그해 근로 보상금이 이 한계 금액에 미치지 못한다면 최대 보상금까지만 적립이 가능하다.

적립이 불가능한 수입

물론 돈을 벌 수 있는 방법은 여럿 있다. 따라서 어떤 것이 비 근로 수입인지에 대해 이해라는 것도 중요하다.

투자해서 번 이자, 배당금, 연금(펜션), 소셜연금, 실업수당, 이혼 수당, 자녀 양육비는 근로 수입이 아니다. 따라서 이런 수입이 있다고 해서 IRA에 적립할 수는 없다.

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

IRA 적립 대상이 아닌 수입으로는 ▲렌트 수입, 지적 재산과 같은 재산으로 번 소득 및 수입 ▲이자, 배당금 수입 ▲연금 및 어누이티 수입 ▲실업수당 ▲소셜 연금 ▲특정 파트너십에서 받은 수입 ▲수입에서 제외시킨 돈이다. 이런 돈으로는 적립이 불가능하다.

배우자 IRA(spousal IRA) 예외

다행하게도 결혼한 부부는 부부 중 한 명이 근로소득이 있다면 일을 하지 않은 배우자의 이름으로 전통 또는 로스 IRA에 적립할 수 있다. 이를 '스파우절 IRA' 즉, 배우자 IRA라고 부른다.

이 배우자 IRA는 일을 하는 배우자가 일을 하지 않는 배우자의 이름으로 된 구좌에 은퇴 자금을 적립해 줄 수 있도록 설계됐다.

현행법상 부부 공동 세금 보고를 한다면 각자 그해 적립 가능한 최대 금액을 적립할 수 있다. 물론 부부 중 한 명은 근로 소득이 있어야 한다.

만약 50세 이상이라면 각자 IRA에 연간 7,000달러씩 총 1만4,000달러를 적립할 수 있다.

배우자 로스 IRA 적립 역시 마찬가지다. 하지만 수입이 많으면 로스 IRA에 적립할 수 없다. 적립금에 대한 이자까지 세금 혜택을 주기 때문에 일정 수입 이하의 소득자들에게만 로스 IRA 적립을 허용한다.

2021년 기준으로 수입(변경된 조종 후 총수입·MAGI) 한계는 부부 19만8,000달러까지만 최대 7,000달러까지만 적립할 수 있고 이후 수입부터 적립 가능한 금액이 줄어들어 20만8,000달러가 넘으면 더 이상 적립하지 못한다.

허용 한계 이상 적립했을 때

계산이 다소 복잡할 수 있으므로 예를 들어 설명해 보자.

영희 씨는 지난해 전통 IRA에 3,000달러를 적립했다. 세금 보고를 할 때 적립할 수 있는 최대 금액이 2,000달러임을 알게 됐다. 영희 씨가 지난해 번 수입이 2,000달러였기 때문이다. 그래서 초과로 적립된 1,000달러를 빼려고 한다.

3,000달러를 적립할 때 영희 씨의 IRA 구좌에는 1만2,000달러가 있었다. 그런데 지금 잔고는 1만8,000로 불어났다.

영희씨가 3,000달러를 적립하기 전 밸런스는 1만2,000달러였지만 3,000달러가 추가돼 시작 밸런스는 1만5,000달러가 됐다. 이어 투자 사정이 좋아져 밸런스가 1만8,000달러로 늘어나 있었다.

일반적으로 영희 씨가 초과로 적립한 1,000달러만 빼내면 될 것 아닌가 생각하겠지만 그렇지 않다. 그동안 초과된 1,000달러에 대한 수익도 함께 계산해 빼야 하기 때문이다.

IRS는 불어난 이익금을 원래 밸런스로 나누고 이를 초과 금액으로 곱하는 공식을 적용한다.

(18,000달러-15,000달러)/15,000달러×1,000달러=200달러. 이 200달러는 1,000달러에 대한 투자 수익이다.

따라서 영희 씨가 빼야 할 돈은 1,000달러가 아니라 200달러가 추가된 1,200달러다.

한가지 알아야 될 점은 이 초과 적립금과 수익금은 세금 보고 전까지 빼야 한다. 그렇지 않으면 6%에 해당하는 벌금이 가산된다. 또 세금 보고 때 수익금을 보고해야 하며 59.5세가 되지 않았다면 조기 인출에 따라 10% 페널티도 내야 한다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

은퇴 늦거나 건강 나쁘면 일시불 펜션 수령 유리

펜션을 제공하는 직장에 다니다가 은퇴하면 펜션을 월 페이먼트로 받을 것인가 아니면 일시불로 받을 것인가를 놓고 고민한다. 목돈이 필요하다면 일시불로 받을 것이고 은퇴 후 안정적으로 매달 연금을 받고 싶다면 페이먼트 플랜을 선택하면 된다.

하지만 양쪽 모두 장점과 단점을 가지고 있어 책임 있는 재정 전문가와 상의해 결정하는 것이 좋다.

우선 펜션이 무엇인지부터 알아보자.

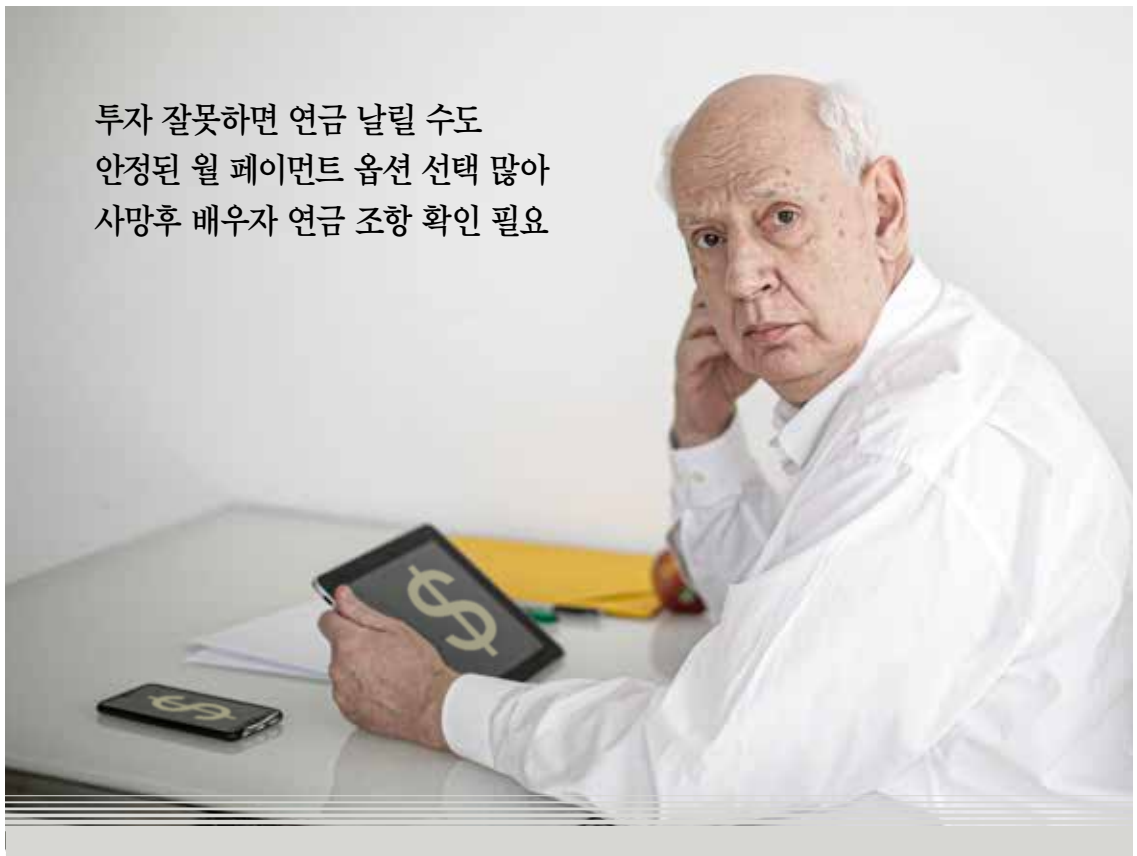
펜션은 한국말로 '연금' 으로 번역할 수 있다. 고용주가 근무 기간이나 급여 등을 종합해 은퇴를 대비해 정기적으로 돈을 적립해 둔다. 그리고 직원이 은퇴할 때 일시불로 받을 것인가 아니면 '어누이티' 형식의 페이먼트로 받을 것인가를 선택한다.

이 펜션은 종업원이 내는 돈은 없다. 모두 고용주가 내준다.

아직 이 같은 펜션 플랜을 제공해 주는 미국 기업들이 많다. 또 교사나 공무원, 보험회사, 간호사, 제약회사, 유틸리티 회사, 우체국 등도 펜션을 제공한다.

하지만 펜션은 회사 부담이 상당히 크다. 따라서 요즘은 종업원과 고용주가 함께 은퇴 기금을 적립하는 401(k) 등 직장 제공 은퇴 플랜으로 전환하는 추세다.

펜션을 정기 페이먼트로 받을 것인가 아니면 일시불로 받을 것인가를 결정할 때는 우선 기대 수명과 은퇴 후 수입, 인플레이션, 개인 지출 및 투자 습관 등을 고려해야 한다.



일시불 vs 어누이티 비교

일시불		어누이티(월 페이먼트)
-큰 부채를 빨리 해결할 수 있다 -유산으로 자녀에게 물려줄 수 있다 -큰 돈을 투자 할 수 있다	장점	-평생 고정 수입으로 받을 수 있다 -배우자에게 또는 다른 수혜자에게 평생 수입으로 넘겨줄 수 있다
-돈관리를 잘못하면 은퇴 자금이 쉽게 고갈 될 수 있다	단점	-어뉴이티는 고정으로 묶이게 되므로 평생 재정 유동성이 떨어 진다 -받아야 할 돈을 모두 받지 못하고 죽을 수 있다 -어떤 어누이티는 사망 후 가족이나 수혜자에게 돈이 넘어가지 않는다 -은퇴 후 아플 때 의료 비용을 충분히 충당하기에는 너무 적을 수 있다

일시불(Lump Sum) vs 고정 페이먼트 어누이티(Annuity)

▲**고정 페이먼트** : 대부분의 사람들이 월 페이먼트를 선택한다. 이를 '평생 어누이티' (life annuity)라고 부른다. 고정 페이먼트로 받으면 목돈을 찾는 것 보다 돈 관리에 대한 스트레스가 없다. 특히 투자 지식이 많지 않다면 페이먼트 방식이 좋다.

▲**일시불** : 일시불로 받게 되면 돈 관리를 직접 해야 한다. 또 매달 얼마씩 돈을 써야 할지도 결정해야 한다. 자칫 헤픈 씀씀이의 유혹에 빠지면 순식간에 돈을 잃을 수도 있다.

기대 수명치

매우 중요한 결정 요소다. 참고로 미국인의 2020년 기대 수명치는 77.3세다. 2003년 이래 최저 수준이다. 물론 코비드-19으로 인한 사망률이 높아 진 것이 주요인이다. 지난 2019년은 수명치가 79세였지만 1년 사이에 1.5세가 줄어들었다.

미국 질병 통제예방국(CDC)는 2019년 현재 65세는 거의 84세까지 살 수 있다고 예상했다. 또 85세는 거의 92세까지 살수 있다고 밝혔다.

기대수명은 줄었지만 80을 넘어 장수할 가능성이 높다는 것이다.

남녀 간의 기대 수명도 차이가 있다. 2020년 여성의 기대 수명은 80.2세로 남성보다 5.7년을 더 산다. 2019년 예상보다 6개월이 더 늘어났다.

만약 건강하고 부부가 미국인 평균 기대 수명 이상으로 살수 있을 것 같다면 월 페이먼트 옵션이 훨씬 바람직하다. 특히 배우자와의 나이 차이가 많이 난다면 페이먼트 옵션을 추천한다. 여기에서 주의해야 할 점은 사망후 나머지 돈을 배우자가 죽을 때까지 받도록 하는 옵션을 선택하지 않았다면 은퇴자 숨지면 페이먼트도 끊어진다. 이 옵션을 선택하면 월 페이먼트가 조금 줄어들기는 한다.

그러나 건강이 좋지 않고 기대 수명치 이상으로는 살지 못할 것 같거나 은퇴를 다른 사람들보다 훨씬 늦게 한다면 당연히 일시불 옵션이 더 유리하다. 돈을 받아 배우자 또는 자녀들에게 상속할 수도 있다.

일시불로 받았다면 관리가 중요한데 가능하면 오래 살 것으로 예상해 관리해야 한다. 자칫 말년에 돈이 떨어져 어려운 생활을 할 수 있다.

투자 수익

은퇴 후 소셜 연금과 다른 연금 보험(어누이티) 또는 기타 평생 수입 등 충분한 은퇴 자금이 있다면 일시불로 받아 투자하는 것도 좋다.

일부 회사는 부분 페이먼트 옵션도 제공하다. 일정 금액을 일시불로 받고 나머지는 페이먼트로 지불해 주는 방식이다.

이런 옵션이 없다면 일시불로 받아 일반 보험회사에서 판매하는 어누이티(연금 보험)를 구입하면 좋다. 직장 연금 보다는 훨씬 더 많은 페이먼트를 보장받을 수도 있다. 일반 어누이티를 구입한다면 즉시 연금이 바람직하다. 일시불로 돈을 내고 매달 보장된 페이먼트를 받는 것이다. 인플레이션 옵션을 구입하면 물가 상승률에 따라 페이먼트로 함께 상승한다.

일시불로 받아 개인 은퇴 구좌(IRA)에 이전시키는 방법도 있다. 직장 플랜에서 직접 IRA로 롤오버 하면 세금도 내지 않고 이전된 돈 모두 계속 세금 유예 혜택을 받아 투자 수익을 올릴 수 있다.

투자 손실

은퇴후 안정된 수입을 원한다면 페이먼트 옵션이 좋다. 기타 투자 상품이 보장 수입보다 마켓 상황에 따라 달라지는 경우라면 큰돈은 아니더라도 최소한의 생활을 유지할 수 있는 안정을 택하는 것이 바람직하다.

그러나 어누이티 지불 방식을 선택할 때는 펜션이 투자된 펀드 또는 어누이티 회사의 크레딧도 알아봐야 한다. 연방 정부의 '펜션 베니핏 보장공사' (PBGC)가 일부 보호를 해주기는 하지만 전체 펜션을 보장해주지는 않는다. 따라서 회사의 크레딧이 좋지 않게 나온다면 일시불로 찾는 것도 방법이다.

공공 분야 펜션

교사, 공무원 등등 공공분야에 근무하는 직원들은 소셜 시큐리티 연금 혜택을 받지 못할 수 있다. 소셜 연금은 급여에서 소셜시큐리티 세금을 냈어야만 받을 수 있다.

하지만 교사등 많은 공공 근로자들은 소셜 시큐리티 시스템에 가입돼 있지 않다. 세금을 내지 않으므로 연금도 받을 수 없다는 말이다. 참고로 소셜 세금을 내지 않지만 메디케어 세금은 내므로 메디케어 자격은 있다.

공공 분야 근로자의 30% 또는 미국내 12개 주는 소셜 시큐리티 시스템에 가입되지 않았다. 따라서 연금 이외에 평생 받을 수입을 스스로 만들어야 한다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

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

센트럴 헬스 메디케어 플랜

귀하의 절약을 위한
메디케어 플랜

$0	의사진료 및 병원 입원	$125/분기	일반약 수당
$0	차량 서비스 (연중 무제한 왕복)	$50/월	헬스센터 멤버쉽과 피트니스 수당
$0	식료품*	$300/년	안경 비용
$0	제네릭 약 (단계 1 & 단계 2)	$2,000/년	보청기 수당

포괄적인 치과 커버리지

1-800-305-0738 TTY: 711
주 7일 오전 8시 부터 오후 8시까지 • centralhealthplan.com

센트럴 헬스 메디케어 플랜은 메디케어와 계약을 맺은 HMO 플랜입니다. 센트럴 헬스 메디케어 플랜 등록은 계약 갱신에 따라 달라집니다. *이 혜택들은 해당 특정 질환이 있으신 분께만 적용됩니다

H5649_092421_4002_001KO_M

'실버 플랜' 수입따라 4등분, 혜택 가장 많아

캘리포니아 미가입 성인 800달러 벌금

6면에서 계속

건강 보험 거래소에 들어와 건강 보험을 파는 회사들은 모두 이 4가지 기본 틀안에서 보험료를 책정하고 비용을 산정한다.

'브론즈' 는 가장 낮은 플랜으로 보험료가 가장 저렴하지만 자기 부담금이 많다. 보험회사가 60%의 의료비용을 지원해주고 나머지 40%는 자신이 부담한다. '실버' 는 70% 보험사 부담과 30% 자기 부담, '골드' 는 80% 대 20%, 가장 혜택이 좋은 '플래티늄' 은 90%를 보험회사가 부담해주고 10% 자기부담이지만 보험료가 매우 비싸다. '캐타스트로픽' 플랜은 월 보험료는 매우 낮지만 디덕터블은 매우 높다. 디덕터블은 8,550 달러이며 보조금 지원을 받지 못한다. 심각한 질병이나 부상과 같은 최악의 경우를 대비한 보험으로 사전 정부의 허가를 받아야 한다. 병원을 자주 찾지 않은 건강한 30대 이하나 예외를 인정받는 사람들이 가입할 수 있지만 차라리 보조금도 받고 디덕터블도 5,000달러인 브론즈 플랜이 훨씬 더 좋은 선택이다.

현재 4가지 기본틀과 '캐타스트로픽' 플랜 중에서 정부는 '실버' 플랜 가입을 적극 권장한다. 보험료 지원과 의료비 보조도 가장 많다. '실버' 플랜의 기본은 '실버 70' 다. 여기에 수입에 따라 실버 '73' (보험사 73% 지불), 실버 '87', 실버 '94' 등 4가지로 구분되며 실버 '94' 는 가장 많은 혜택을 볼 수 있는 플랜이다.

디덕터블도 800~8,200달러, 자기부담금 75~3,700달러, 처방전 약품 0~10달러다.

커버 보험 종류

4가지 기본 틀 이외에도 보험의 종류를 선택할 수 있다.

▲PPO(Preferred provider organization)

PPO를 '선호진료조직' 으로 번역할 수 있다. 가입된 의료 네트웍 이외의 다른 의료 네트웍을 마음대로 사용할 수 있다. 전문의 진료를 위해 리퍼럴을 받을 필요도 없다. 하지만 제한은 있다. 자신이 가입한 네트웍을 벗어나 다른 네트웍에서 진료를 받으면 훨씬 높은 비용을 지불해야 한다. 또 보험료도 거의 두배는 더 내야 한다.

▲HMO(Health maintenance organization)

'건광관리조직' 으로 번역할 수 있다. HMO는 가입자가 선택한 의료 네트웍에서만 사용할 수 있다. 또 전문의 진료를 받으려면 주치의의 리퍼럴을 받아야 한다. 기타 다른 네트웍에서는 보통 의료 진료를 받을 수 없다고 보면 된다. 다른 네트웍에서 진료를 받으면 보험의 지원을 받을 수 없다. PPO보다는 보험료가 훨씬 저렴하다.

▲EPO(Exclusive provider organization)

'독점진료기구'. PPO와 HMO의 혼합형이다. EPO는 주치의를 선택할 필요는 없다. 또 전문의 진료를 위해 리퍼럴도 필요 없다. 여기까지는 PPO와 같다. 하지만 HMO처럼 네트웍 안에서만 사용해야 하며 네트웍을 벗어나 진료하면 전액 자기부담이다.

▲HSP(Healthcare service plan)

'건강관리서비스 플랜' 으로 번역한다. EPO와 비슷하다. 주치의를 선택해야 하고 네트웍에서만 사용가능하다. HMO와 같다. 그러나 전문의 진료를 위한 리퍼럴이 필요 없다. PPO와 같다.

선택 가능 보험회사

커버드 캘리포니아에서 보험을 판매하는 회사로는 앤섬블루크로스, 블루쉴드, 차이니스 커뮤니티헬스 플랜, 헬스넷, 카이저, LA케어헬스 플랜, 몰리나헬스케어, 샤프헬스플랜, 벨리헬스플랜, 웨스턴헬스어드밴티지 등 11개 회사다.

또 커버드 캘리포니아를 통해 치과 보험도 가입할 수 있다. 현재 판매되는 보험으로는 엑세스덴탈, 앤섬블루크로스, 캘리포니아덴탈네트웍, 델타덴탈, 덴탈헬스, 리버티덴탈, 프리미어엑세스이며 HMO와 PPO 2가지 플랜으로 판매된다.

신청 및 문의

온라인 'coveredca.com' 또는 (800)300-1506(한국어 서비스는 (800)738-9116로 하면 됨)로 문의또는 직접 신청할 수 있다. 연방정부 거래소는 'HealthCare.org' 이며 문의는 (800)318-2596.

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

서울 메디칼 그룹과 함께하시는 어르신들은 걱정없습니다!

건강을 지키자!

월셔 JAY PARK 종합보험은
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

캘리포니아 4년 연속 환자 만족도와
의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

강산이 변해도 JAY PARK은 변함이 없습니다

"보험료가 내려갑니다"

월셔 JAY PARK 종합보험의 LOW 를 만나세요

35년 보험전문인 JAY PARK이 자신 있게 소개하는
메디케어 건강보험(개인, 그룹)/사업체 자동차 보험

메이저보험회사와 비교한 저렴한 플랜

LA에서 가장 저렴한 자동차보험(개인 / 상업용)
사고 잦은 운전자, 음주운전 위반자, 초기 이민자, 초보운전자
패밀리 멀티플랜 완비(2인 이상) 사고 시 신속 처리

OBAMA CARE(오바마 건강보험)
Health Insurance 365일 건강보험 전문보험 Agency를 찾고 계신가요?

Workers Comp(가장 부담적은 보험료의 종업원 상해보험)
고객도 줄고, 매상도 떨어지는 불경기에 가장 경제적이고 저렴한
종업원 상해보험을 알려드립니다.

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

월셔 JAY PARK 저가(가장싼) 보험의 LOW 보험 TEAM
213.380.9801

하루 외식 값으로 가족 위한 생명 보험 가입을

50세 50만 달러 텀라이프 평균 80달러
배우자 또는 자녀 위한 최소한의 배려
장기 간병 보험 조항 구입해 노후 대책도

생명보험은 현대인의 필수 보험이다. 세상을 떠나면서 남은 배우자나 가족에게 베풀 수 있는 최소한의 금전적 보호막이 될 수 있다. 특히 어린 자녀가 있다면 더욱 필요한 것이 생명보험이다.

일부 부유층은 생명보험을 재산 상속의 일부로 사용한다. 생명보험 지불금은 세금에서 면제된다. 거액의 보험금을 받아도 세금을 내지 않는다.

생명보험은 또 공증법원 즉, 프로베이트 대상이 아니다. 또 유서보다도 앞선다. 생명보험에 적힌 수혜자 이름으로 보상금이 지불된다. 유서에 이름을 적어 놔도 소용없다. 보험증서에 적힌 수혜자 이름이 중요하다.

결혼 후 가입한 생명보험은 1차 수혜자가 배우자다. 배우자 이외의 타인을 수혜자로 지정하려면 배우자의 동의서가 필요하다.

생명보험은 요즘 장기 간병 비용까지 옵션으로 지불하는 플랜이 선보인다. 장기 간병 조항(라이더 rider)을 구입하면 장기 간병 비용도 받을 수 있다. 쓰고 남은 돈은 수혜자가 받는다.

생명보험 종류

생명보험에는 크게 2가지로 구분한다. 텀라이프라고 불리는 '정기 생명보험' (term life)과 홀라이프의 '종신 생명보험' (whole life)다.

▲텀 라이프 보험(정기 생명보험)

텀 라이프 보험은 일정 기간 동안만 보험을 들어주는 플랜이다. 기간 내에 숨지면 계약했던 금액이 '베니피셔리' 라고 부르는 수혜자(beneficiary)에게 사망금으로 지불된다.

보험료도 싸다. 물론 젊어서 가입하면 하루 점심값으로도 충분한 보험에 가입할 수 있다.

30세 남성이 20년 만기의 50만 달러 텀 라이프에 가입하면 한 달 보험료는 27.49달러다. 기대 수명이 더 긴 여성의 보험료는 21.75달러로 남성보다 낮다.

대부분 약정 기간이 끝나면 계약도 만료되므로 받을 돈은 없다. 또 그동안 낸 보험료는 모두 소멸된다.

일부 보험 회사는 약정 기간이 끝난 후에도 재 계약 옵션을 제공하기도 한다. 다시 말해 원한다면 약정 기간을 연장해 주는 것이다. 하지만 보험료는 재계약할 때 나이에 따라 크게 올라갈 수 있다.

▲홀 라이프 보험(종신 생명보험)

홀 라이프 보험은 보험료를 계속 내는 한 보험 계약이 평생 지속하는 보험을 말한다. 보험료를 내는 동안 숨지면 사망 보험금이 지불된다는 것이다.

홀 라이프는 또 투자 조항이 포함돼 현금을 쌓을 수 있다. 고객이 내는 보험료는 생명 보험료와 현금 적립금으로 나뉜다. 이 현금 적립금은 투자가 되므로 구좌에 현금이 쌓이게 된다. 이 현금을 나중에 빌려 쓸 수도 있다.

보험을 갱신할 걱정도 없을 것이고 보험료가 올라갈 걱정도 할 필요가 없다. 하지만 텀 라이프보다 보험료가 훨씬 비싼 것이 단점이다.

보험료는 나이와 보험금 등에 따라 다르며 보험료를 계속 지불하는 한 수혜자는 사망 보험금을 보장받는다.

많은 생명보험회사들이 연 1~2%의 최저 수익을 보장해주기도 한다.

홀 라이프는 보험료의 일부가 쌓이고 또 투자 수익을 올릴 수 있음으로 구좌에 쌓인 현금을 빌리거나 찾아 쓸 수도 있다.

자녀의 대학 등록금 또는 주택 수리 비용과 같은 경비로 사용할 수 있다. 이런 점에서는 텀 라이프보다 훨씬 자금 유동성이 좋다.

적립돼 있는 현금을 빌려 써도 세금을 내지 않는다. 하지만 대출이 아니고 찾아 쓸 경우에는 투자 수입에 대해서는 소득세를 내야 한다.

결점도 있다.

사망 보험금과 현금은 따로 계산되지 않는다. 만약 돈을 빌려 썼는데 갚지 않는다면 사망 보험금은 그만큼 줄어든다. 예를 들어 5만 달러를 빌려 쓰고 죽었다면 수혜자는 사망 보험금에서 빌린 5만 달러와 이에 대한 이자를 제한 나머지 금액을 받는다.

보험료가 텀 라이프보다 비싼 것도 단점이다. 보통 5~15배는 비싸다. 소비자 입장에서는 보험료 지불이 버거울 수도 있다.

보험에 따라 다르지만 홀 라이프는 해지할 때 벌금을 낸다. 보통 쌓여 있는 현금의 10%를 해지 벌금으로 낼 수 있는데 이 벌금도 시간이 갈수록 소멸한다.

생명 보험 라이더

좋은 보험 상품은 다양한 조항(라이더)을 추가해 최상의 혜택을 제공한다.

▲사고사 보상 조항(Accidental death)

사고로 숨질 경우 추가 보험금을 지불한다. 보통 이 조항을 넣어 구입하면 생명 보험금(Death Benefit)을 사고로 숨질 때 두 배로 받을 수 있다. 이 사고사 보상 조항은 매우 중요한 혜택이므로 생명보험 가입 때 확인해 두는 것이 좋다.

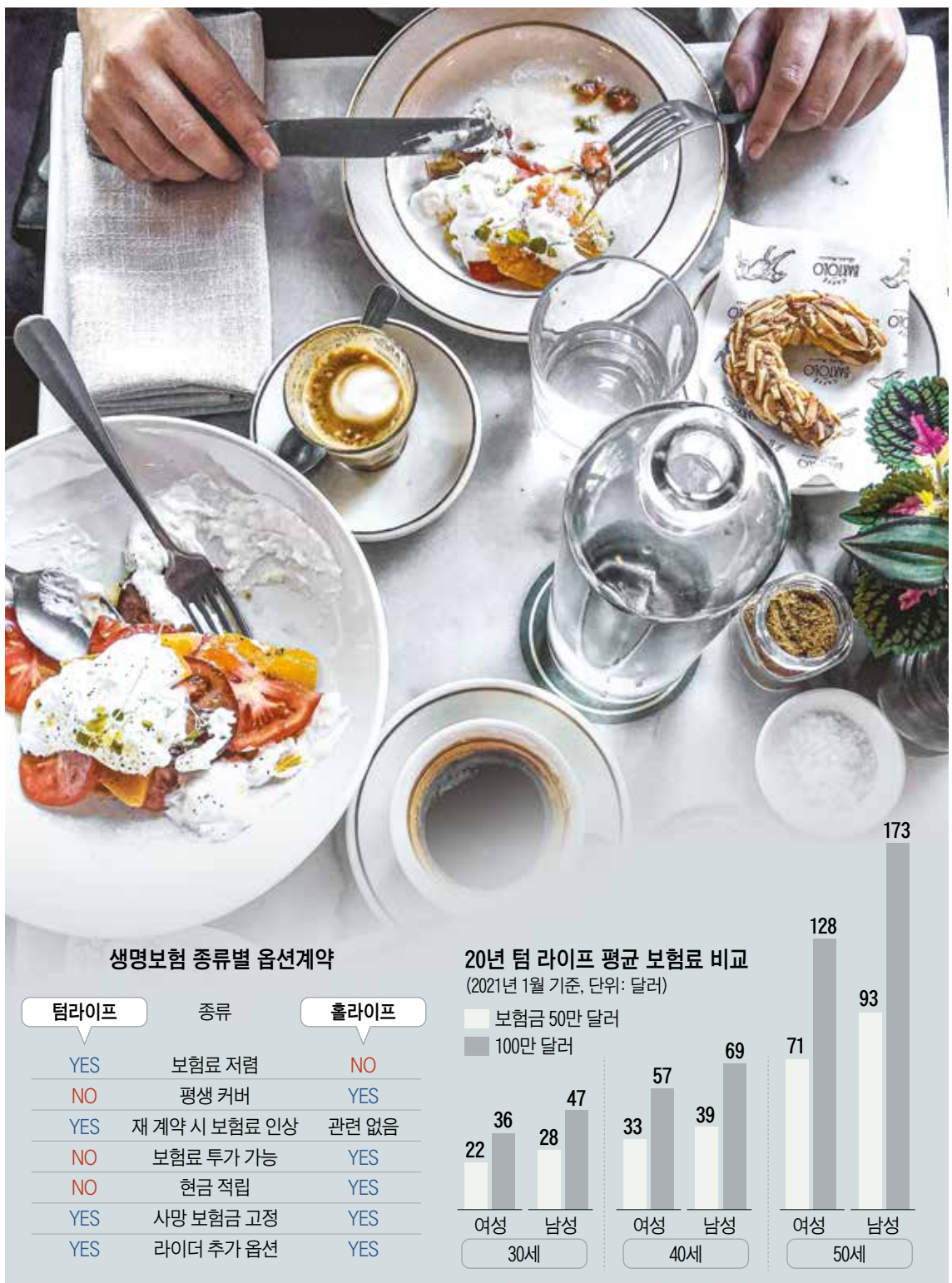
▲장기간병 조항(Long-term care)

요즘은 장기간병 보험이 지불되는 생명보험이 유행이다. 보통은 장기간병 보험을 별도로 가입해야 한다. 그러나 생명보험에 아예 장기 간병 보험을 묶어 판매하는 것이다. 양로병원에 입원하거나 집에서 장기 간병을 받을 경우 비용을 지불해 준다.

▲기타

가족이 정기적으로 월 페이먼트를 받는 수입 보상(Family income benefit) 조항과 텀라이프 보험료를 다시 돌려주는 조항도 구입할 수 있다. 또 영구 장애를 당하면 보험료를 더 이상 지불하지 않아도 보험이 계속 유지되는 보험료 유예(Premium Waiver) 조항도 구입할 수 있다. 이런 조항을 삽입하면 보험료가 조금씩 올라간다는 것도 알아 둬야 한다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com



생명보험 종류별 옵션계약

텀라이프	종류	홀라이프
YES	보험료 저렴	NO
NO	평생 커버	YES
YES	재 계약 시 보험료 인상	관련 없음
NO	보험료 투가 가능	YES
NO	현금 적립	YES
YES	사망 보험금 고정	YES
YES	라이더 추가 옵션	YES

20년 텀 라이프 평균 보험료 비교

(2021년 1월 기준, 단위: 달러)

주택 팔고 이사 갈 집 구하기 어려워 신중 해야

이익금 남는다고 서두르면 안돼
세금, 부동산 중개비, 수리비 등
판매 순 이익금 예상보다 적을 수도

주택 시장이 아직도 진정될 기미를 보이지 않고 있다. 대부분 전문가들은 내년에도 주택 시장 과열 현상은 계속될 것으로 내다보고 있다.

이에 따라 많은 주택 소유주들이 집을 팔 시기를 저울질하고 있지만 집을 판다고 해도 이사 갈 곳을 찾기 힘들고 또 집을 팔고 살 때 드는 비용도 만만치 않다고 월스트릿 저널이 전했다.

신문은 요즘 주택 가격이 크게 올라 큰 이익을 챙길 수 있지만 주택을 시장에 내놓기 앞서 생각해야 할 요인들이 많다고 지적했다. 주택을 팔면 우선 세금 문제가 발생해 순익이 줄어들 수 있다. 특히 팔 때는 즐거웠지만 정작 다음 구입할 집을 찾지 못해 당황 해하는 경우도 생긴다.

연방 정부 지원 모기지 회사 프레디 맥의 린 키퍼 이코노미스트는 주택 소유주들은 다음에 살집을 구할 때 들어가는 소위 '매몰 비용' 부터 계산해야 한다고 조언했다.

그는 "집을 구입하면 주택 매매 비용, 세금, 클로징 코스트 등과 같은 비용이 적지 않게 들어갈 수 있다"고 말했다.

'모기지 뱅커 협회' 에 따르면 클로징 코스트는 대출 업체와 모기지 종류에 따라 보통 모기지의 평균 2~5%는 들어간다. 프레디맥은 2021년 8월 전국 중간 주택 가격인 35만 6,700달러 주택의 경우 8,600달러는 필요하다고 밝혔다.

비용 따져야

뉴욕 롱 아일랜드에 거주하는 대학 진학 상담 강사인 데이브 숀(56)은 최근 집을 팔아야 할 까 고민 중이다.

숀 부부는 3년전 집을 구입했는데 한 바이어가 구입 가격보다 20만달러 더 지불하겠다고 나선 것이다. 아직 집을 팔지는 않았다. 그의 고민은 집을 팔고 나면 과연 다음에 이사할 적정 가격의 집을 구할 수 있겠느냐다.

그는 "분명 집을 팔 좋은 시기이기는 하지만 불확실한 것들이 너무 많아 결정하기 힘들다"고 말했다.

집을 산지 얼마 안된 소유주들은 오히려 집을 팔면 그다지 큰 이득을 챙기지 못할 수도 있다.

'리얼 라이프 플래닝' 의 신시아 메여 재정 플래너는 부동산 소개비 및 기타 클로징 비용으로 실제 판매 이익금이 줄어들 것이고 다시 집을 사면 이사를 들어갈 때 새 가구 장만 비용과 같은 비용은 고려하지 않는다고 지적했다.

그는 "이사를 갈 때 들어가는 모든 비용을 확실히 생각하고 결정해야 한다"고 조언했다.

경비 계산은 간단하다.

계산서 한쪽에는 집을 구입할 때 들어가는 다운페이먼트와 카펫이나 가구 구입 등 주택 개조비용을 정리한다. 또다른 한쪽에는 반대로 집을 팔 때 지출해야 하는 부동산 중개비, 수리비, 경우에 따라서는 세금 등을 계산한다.

만약 이런 비용들이 현재 살고 있는 집을 팔 때 생기는 잠정 이익금을 초과한다면 주택 판매의 적기가 아닐 것이다.

주택 판매로 발생하는 세금 문제도 무시하면 안된다. 세금은 주별로 또는 지역별로 또 살고 있던 기간 등에 따라 다르다.

세금 문제 고려

주택을 팔면 자본이득세를 내야 한다. 하지만 일정 조건만 맞는다면 부부는 순이익의 최대 50만 달러까지의 세금을 면제받을 수 있다.

예를 들어 독신 세금 보고자는 지난 5년동안 최소 24개월 이상을 해당 소유 주택에 거주해야 한다. 면세 금액은 25만달러다. 또 부부라면 부부 중 최소 한명은 지난 5년동안 최소 24개월 동안 거주 했어야 50만달러까지 자본이득세를 면제 받는다.

또 부부 중 한명이 사망했다면 최소 2년 내에 팔아야 부부가 받을 수 있는 50만달러 세금 면제 혜택을 누릴 수 있다. 2년이 지난 후 팔면 25만 달러의 혜택만 볼 수 있다.

이사할 주택 구하기

텍사스 오스틴에서 사는 크리스 쇼는 19년전 구입한 주택의 가격이 큰 폭으로 올랐다.

컨설턴트인 그는 "매주 한건씩 집을 팔라는 오퍼가 들어오고 있지만 아직 팔 생각은 없다"고 말했다. 이유는 간단하다. 집을 팔고 나면 동일한 예산으로 비슷한 집을 구할 수 없기 때문이다.

또 집을 팔고 나면 부부가 받을 수 있는 자본 이득세 50만달러 면제를 받는다고 해도 나머지 이익금에 대해서는 세금을 내야 하기 때문에 세금으로 이익 금이 줄어든다.

뉴욕 '레미 부동산' 의 대표 앤드류 래거사는 집을 팔려면 우선 여러 곳 수리를 해야 하며 이를 증명하는 서류를 작성해 둬야 하는데 비용이 적지 않게 들어간다고 말했다.

아직 갈 곳을 찾지 못한 사람들에게는 또다른 난관을 만날 수 있을 것이다. 현재 살고 있는 집 값이 크게 오른 것 만큼 이사를 가야할 집 값 역시 올랐기 때문이다.

프레디 맥의 키퍼 이코노미스는 투자용 부동산이나 별장을 가진 사람들은 조금 다르다면서 이들은 새 집을 구하는데 어려움을 겪지는 않을 것이라고 설명했다.

그는 집을 팔고 다음 집을 구하거나 렌트를 살 것인가에 대한 명확한 계획과 경비 문제를 주의해서 생각해야 한다고 결론 내렸다.

하지만 시니어들 입장에서는 조금 다를 것이다. 살고 있던 큰 집을 팔아 현금을 챙기고 작은 집으로 이사를 한다면 은퇴 후 다운사이징이라는 의미에서는 큰 도움이 될 수 있다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

미국인 가정당 월평균 식품비 386.92달러

수입의 평균 9.5% 음식 구입 사용
'물가 대란' 속 과소비 자제 필요
눈높이 선반 진열품 피하고 쿠펀 사용하고

요즘 인플레이션으로 '물가 대란'이 곳곳에서 발견되고 있다. 기름값은 물론이고 고기 등 각종 음식값도 오르고 있다. 장바구니가 무거워질 수밖에 없다. 딱히 해결책도 없다. 절약 모드로 전환하는 수 밖에.

꼭 필요한 물건만 구입한다. 만약 원하는 물건이 있다면 간격을 두고 구입한다. 원한다고 해서 마구 카트에 담다 보면 과소비를 하게 된다. 식품 가격이 급상승하는 요즘 꼭 귀담아 들어야 할 조언일 것이다. 그렇다면 미국인들은 평균 얼마의 마켓 비용을 소비할까.

미국인들의 월 평균 식품 비용

최근 자료인 연방노동통계국 자료에 따르면 2019년 한 가정당 평균 식품 비는 연간 4,642달러다. 한달로 나누면 가정당 386.92달러를 소비하는 셈이다. 하지만 절대적인 수치는 아니다. 각 가정에서 구입하는 식품의 종류, 분량, 어느 지역에서 사는가에 따라 비용이 달라진다. 식품을 배달로 구입한다면 배달 비용도 추가될 것이다.

연방 농무부는 또 2019년 미국인들은 수입의 평균 9.5%를 음식비로 쓰고 있다. 4.9%는 마켓, 4.6%는 식당 소비다. 팬더믹으로 이 수치는 다소 변동이 있겠지만 평균 수입의 10%는 음식비용으로 사용한다.

잘 벌수록 더 쓴다

당연할 말일 것이다. 얼마를 버느냐가 매달 식품 비로 얼마를 쓰느냐가 결정된다.

예를 들어 고소득자는 유기농 식품에 더 관심을 가질 것이고 또 유기농 식품을 구입할 수 있는 능력이 될 것이다. 또 이미 조리된 음식과 고급 물품을 구입할 수 있다.

반대로 소득이 낮으면 음식 고르기가 겁이 날 것이고 원하는 물건을 마음대로 구입하기가 쉽지는 않다. 2019년 식품 쇼핑과 관련된 한 연구 보고서에 따르면 저소득 가정은 고소득 가정보다 과일과 야채 구입을 많이 하지 않는다.

한달에 얼마를 써야 하나

미국 가정 평균 비용은 월 387달로 나타났지만 꼭 여기에 맞출 수는 없을 것이다.

미국 농무부는 지난 5월 가정당 식품 소비를 ▲검소형 ▲저비용형 ▲중간비용형 ▲자유형 등 4가지 모델로 구분해 발표했다. 이 모델을 잘 참조한다면 요즘 같은 고 물가 시대에 과소비를 막고 예산 대로 살아갈 수 있는 지혜를 얻을 수 있을 것이다. 〈표 참조〉

예산을 세우고 마켓을 간다

식품 구입 예산을 짜지 않고 마켓에 간다면 각종 구입 욕구에 빠져 과소비를 하게 된다.

매달 얼마의 식품비용을 사용해야 하는지를 잘 아는 것이 중요하다. 과소비의 위험도 줄일 것이고 잘못 물건을 구입하는 것을 방지할 수도 있다. 또 고기나 유제품, 빵, 가공식품 등등 구입을 했지만 사용하지 않으면 결국 부패해 버려야 하는 음식도 생긴다. 이런 것도 방지할 수 있다.

버젯 세우기: '50/30/20'

전문가들이 가장 많이 권고하는 예산 비율이다.

한달 순 수입의 50%는 모기지 또는 렌트비, 보험료, 자동차 페이먼트와 함께 식품 지출분이다. 꼭 구입하거나 소비할 필요는 없지만 그래도 갖고 싶은 것에 30% 예산을 세우고 나머지 20%는 저축이나 부채 탕감에 사용한다. 쉽지는 않은 예산 책정이다.

순 수입 50%에서 꼭 필요한 지출을 뺀 후에 나머지를 식품 예산으로 잡는다. 충분하지 않다면 갖고 싶은 물건 구입에 책정한 30%에서 조정해 사용한다.

알뜰 쇼핑 가이드

절약도 중요하지만 쇼핑 전략도 매우 중요하다.

요즘은 식품 쇼핑을 도와주는 스마트 폰 앱이 나오고 있다. 하지만 나이가 들수록 이런 앱을 사용하기는 쉽지 않다. 앱을 통해 영양소, 가격 등등을 월마트나 클로그 같은 대형 마켓에 보내면 이들이 알아서 필요한 식품을 조달해 준다. 실제 마켓에 들어가 구입하는 것 보다 5~10달러는 절약할 수 있고 또 식단도 짤 수 있다.

▲**제네릭 제품 구입하기**: 이름 있는 회사 제품이 아니라 마켓 이름이 붙은 마켓 브랜드다. 깡통 식품, 건조된 파스타, 시리얼, 설탕, 밀가루, 양념까지도 다양한 제네릭 제품이 비치돼 있다. 섭취하는데 아무런 지장이 없고 맛도 동일하다.

요즘 대형 마켓들은 자체 브랜드를 가지고 있다. 이 브랜드를 구입하면 30%~50% 마켓 비용을 절약할 수 있다.

▲**수요일에 쇼핑**: 특정 식품이 필요하면 시기를 잘 맞춰 가면 된다. 보통 수요일이 음식을 구입하는 최적기다. 이때가 되면 대부분의 대형 슈퍼마켓들은 새 제품을 채워 넣는다. 신선한 제품을 구입할 수 있다. 또 많은 마켓들이 지난주에 내 놓은 음식들을 할인 판매도 한다.

또 스토어 정기 세일 기간을 이용하면 된다. 보통 마켓 마다 정기적으로 세일을 실시한다. 가격을 잘 봐뒀다가 세일 기간에 비교를 해 본다. 그리고 이 정기 세일 기간을 알아 두고 세일 품목을 구입한다.

또 판매 기간 만료가 임박한 물건들을 할인 가격에 주는 마켓도 있다. 만료 시기가 가깝다고해서 질이 떨어지거나 문제가 있는 것은 아니다. 다만 마켓이나 제작회사에서 정한 권장 기간이다. 일부 마켓에서는 이런 제품을 별도로 모아 할인 가격으로 판매한다.

▲**쿠폰, 멤버십 활용**: 온라인에는 다양한 물건의 할인 쿠폰들이 있다. 3달러 할인, 1달러 할인 등등 다양한 상품에 다양한 할인을 해 준다. 큰 도움이 될 것이다. 또 멤버들에게 할인해주는 주요 마켓도 많다. 랄프스, 본스 등등 멤버 카드를 사용해 싸게 구입한다.

▲**눈높이 진열 상품 피하기**: 식품 마켓들은 보통 고객의 눈높이에 있는 선반에 비싼 물건들을 진열해 놓는다. 고객들이 쉽게 집어 가는 경향이 많다. 위에서 아래까지 선반에 있는 물건들의 가격을 잘 비교해 고른다.

▲**다량 구입 때 주의**: 낱개로 구입하는 물건도 있지만 덩어리로 구입할 수도 있다. 하지만 자칫 먹거나 쓰지 못하고 버리는 것도 생각해야 한다. 휴지 등은 덩어리로 구입하면 가격이 더 쌀 수도 있다. 물건 낱개 구입가격과 덩어리 가격을 비교해 구입한다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

연방 농무부가 밝힌 가족당 식품 구입비 4가지 모델(단위: 달러)

패밀리 타입	절약형 (Thrifty)	저비용 (Low-cost)	중간비용 (moderate-cost)	자율형 (Liberal)
독신 여성(19~50세)	175.60	222.60	272.20	348.80
독신 남성(19~50세)	197.70	256.10	320.70	392.70
2인 가족(19~50세)	410.60	526.50	652.10	815.60
4인 가족(19~50세 성인 + 2세, 5세 자녀)	599	766.40	944.50	1,169.00
4인 가족(19~50세 성인 + 6세, 11세 자녀)	687.40	907.20	1,128.20	1,370.10

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

RMD 점검하고 자손들 학자금 플랜에 투자하고…

2021년 연말 점검해야 할 재정 플랜

529 학자금 플랜에 5년 15만까지 지원
직장 은퇴 플랜에 최고액 적립
투자 포트폴리오 점검하고 재할당 시기

2021년도 저물고 있다. 올해 꼭 해야 할 일들을 마무리 짓고 내년을 기약하는 새로운 계획을 세우는 때이기도 하다. 연말은 올해 재정을 둘러볼 수 있는 좋은 기회이기도 하다. 은퇴 플랜을 점검하고 올해 수입을 조정해 세금을 피하는 절세 방법도 중요하다. 연말에 점검해야 할 재정 플랜을 정리했다.

최소 인출금(RMD · Required Minimum Distributions)

RMD는 IRA나 401(k)와 같은 세금 유예 은퇴 플랜을 가지고 있는 시니어가 72세가 되는 해 부터 플랜에서 찾아야 할 최소 인출금이다. 매년 연말까지 연방국세청(IRS)이 정한 비율에 따라 돈을 찾아야 한다. 만약 찾지 않는다면 찾아야 하는 금액의 절반에 해당하는 돈을 세금으로 내야 한다.

물론 72세 전이라도 필요하다면 언제라도 돈을 찾아 쓸 수 있다.

이 법을 두는 이유는 죽을 때까지 돈을 찾지 않고 계속 구좌에서 불려나가는 것을 방지하고 일정 시기가 지나면 돈을 찾아 쓰고 밀렸던 세금을 내라는 의미다.

세금유예플랜은 세금을 내지 않은 수입에서 적립하기 때문에 찾아 쓸 때 일반 소득에 포함돼 소득세를 내야 한다. 그런데 인출을 시작해야 하는 72세에는 다소 예외가 적용된다. 연말까지가 아니라 이듬해 4월1일 이전까지 찾도록 연장해 준다.

2020년에는 코비드-19 팬더믹으로 RMD 규정이 일시 중지됐었다. 하지만 2021년 다시 시작됐으므로 주의해야 한다.

원래 RMD는 70.5세부터 받도록 되었으나 2019년 은퇴 안정법에 따라 2020년 이후 70.5세가 되는 시니어 부터 72세로 변경됐다.

자선단체 기부

70.5세 이상 시니어는 받는 RMD 모두 또는 일부를 자선단체에 기부할 수 있다. 이를 '자격있는 자선 기부' (QCD)라고 부른다. 하지만 무한정 줄 수는 없다. 1인당 연 최고 10만달러까지만 가능하다. 그해 받아야 할 RMD가 얼마인지에 관계없이 IRA에서 연 10만달러까지 줄 수 있다.

도네이션을 꼭 돈이 많아야 만 가능한 것은 아니다. 현금이 필요 없고 세율이 높다면 도네이션으로 수입을 줄이고 세율을 낮출 수도 있다.

로스 IRA 컨버전(Roth IRA Conversion)

로스 IRA 컨버전이란 전통 IRA, SEP, 401(k)와 같은 세금 유예 은퇴 플랜의 밸런스를 로스 구좌로 전환시키는 것이다.

전통 IRA 등 은퇴 플랜은 세금 유예 플랜이다. 하지만 '로스' (ROTH)는 세금을 낸 후 수입으로 적립하기 때문에 투자 수익까지도 세금을 내지 않는다. 또 일찍 찾아도 조기 인출 벌금도 없다. RMD 규정도 적용되지 않는다.

다만 전통 IRA에서 로스로 전환할 때는 그동안 밀렸던 세금을 모두 내야 한다.

구태여 밸런스를 전환하는 이유는 전통 구좌에서 돈을 인출하면 과세 수입으로 계산되기 때문에 은퇴 후 세율도 높아 질 수 있고 또 메디케어 파트 B와 파트 D 보험료 또한 올라갈 수 있다.

하지만 현재 몫돈으로 세금을 내기 어렵다면 이 전환 프로그램은 좋은 선택은 아니다.

자손들 학자금 플랜 529 기부

미국내 20개주는 대학 학자금 준비 플랜인 529 적립금에 전체 또는 부분 세금 혜택을 준다. 하지만 거주 주정부에서 운영하는 529 플랜에 적립해야 한다. 다른 주에서 운영하는 플랜에 대해서는 세금 혜택이 없다.

거주 주정부 운영 529 플랜에 적립하면 주 세금 보고 때 적립금을 공제해주는 것이다. 안타깝게도 캘리포니아주는 이 세금 혜택이 없다.

반면 일부 주는 타주 운영 플랜에 대해서도 세금 혜택을 제공한다.

자녀 또는 타인에게 1인당 1만5,000달러씩 증여세 없이 돈을 줄 수 있다. 자손을 위한 529 플랜에 적립해 주면 된다. 529 구좌에 5년에 걸쳐 증여세 없이 돈을 입금시킬 수 있다. 이를 '수퍼펀딩' 이라고 부른다. 결혼부부가 지난 5년 동안 다른 사람에게 증여를 하지 않았다면 자녀 1인당 529 구좌에 최고 15만달러까지 적립해 줄 수 있다.

직장 은퇴 플랜

직장 은퇴 플랜을 가지고 있다면 올해 최대 적립 금을 알아본다. 401(k)에 가입돼 있고 50세 이상이라면 1만9,500달러까지 적립할 수 있다. 가능하면 최대 금액을 적립한다.

은퇴 플랜 적립금은 세금 공제를 받아 세율도 낮춰 세금을 줄일 수 있는 절세 방법이다.

현재 플랜내 포트폴리오를 점검해 본다. 특히 최근 회사에서 401(k) 회사를 바꿨다면 재 점검하는 것이 좋다. 회사마다 제공하는 투자처가 다르고 수익률도 다르기 때문이다.

참고로 2022년 직장 은퇴 플랜 적립 한계는 2만500달러이며 50세 이상은 6,500달러를 추가로 적립 할 수 있다. 따라서 50세 이상은 최고 2만7,000달러까지 적립이 가능해 진다.

투자 포트폴리오 재 정비

현재 투자하고 있는 주식, 채권, 기타 현금 투자 등에 대한 재 점검하고 투자처를 재조정 한다.

존 김 기자 contact@usmetronews.com

풀러튼 힐스레스페스트 공원에 '한국전 참전 용사 기념비'

미군 전사자 3만6,591명 기념비에 이름 각인

캘리포니아 오렌지카운티 풀러튼에 '오렌지카운티 한국전 참전 용사 기념비' 가 세워졌다.

힐스레스페스트 공원에 11일 자리잡은 높이 1.5미터, 너비 2.5미터짜리 별 모양 기둥 5개로 이뤄진 기념비 벽면에는 미군 전사자 3만6,591명의 이름이 모두 새겨져 있다. 전사자 이름이 모두 각인된 기념비는 처음이다.

배터런스데이(재향군인의날)에 열린 이날 준공식에는 브루스 휘태러 풀러턴시장과 월터 샤프 전 주한미군사령관, 정승조 한미동맹재단 회장, 미국 참전용사와 한국 정부 관계자들이 참석했다.

오렌지카운티 플러튼시의 힐스레스페스트 공원에 들어선 '오렌지카운티 한국전 참전용사 기념비'. 〈독자 황근 씨 사진 제공〉

이 기념비는 노명수 오렌지카운티 전 한인회장이 주축이 된 건립위원회의 11년 노력의 결실이다. 한인사회 기부금과 한국 정부의 21만달러(사업비의 30%)로 건립됐다.

그동안 한인사회에서는 한국전 참전비 건립을 위한 다각적인 노력이 기울여져 왔었다.

20여년전 한인 단체 주도로 태평양이 내려다보이는 샌피드로 우정의 종각 옆 공터에 한국전 참전비 건립을 추진했었다. 당시 10여만달러의 기금도 모아졌으나 계획 자체가 흐지부지되면서 비난을 받기도 했다.

고혈압과 당뇨가 소리 없이 신장병 불러온다

중증으로 갈 때까지 증상 거의 없어
존 홉킨스, "70세 이상 47% 신장 질환"
혈당·혈압 관리하고 생선·야채 등 섭취
코비드 19 신장 혈전 원인 주의해야

신장은 우리 몸속의 노폐물을 걸러 소변으로 배출해 준다. 신장이 망가지면 노폐물 여과 기능이 저하돼 몸속에 독성이 쌓여 결국 목숨까지 잃게 된다. 하지만 많은 사람들은 자신의 신장에 이상이 생기고 있는지 잘 모른다. 신장은 고혈압과 당뇨가 가장 큰 위험 요인으로 지적된다.

미국에서 가장 큰 시니어 옹호 단체인 전미노인협회(AARP)이 소식지를 통해 시니어들에게서 많이 나타나는 신장병에 관해 자세히 소개했다.

신장병은 간단히 혈액과 소변 검사만으로도 찾아낼 수 있다. 신장병을 가진 미국인 10명 중 9명은 자신의 신장이 망가지고 있다는 사실조차 모르고 지낸다. 자칫 목숨을 앗아가는 위험한 질병인 신장병은 매우 심각해질 때까지 아무런 증상이 없는 경우가 많다.

예일 의과대학의 페리 윌슨 부교수는 "대부분의 사람들은 신장에 통증이 생기거나 소변에 피가 섞여 나온다고 생각하지만 사실 처음 시작 단계에서는 매우 감지하기 어렵다"고 설명했다.

우리 몸은 근육 운동을 할 때 아미노산 크레아틴이라는 물질의 도움을 받는다. 이 물질이 에너지를 생산해 주기 때문이다. 이 크레아틴은 골근육에 있다가 근육의 이완을 도와주는 역할을 한다. 보통 신장이 크레아틴과 기타 노폐물, 과도한 수분을 걸러내 소변으로 배출한다. 신장이 제 역할을 하지 못하면 체내 크레아틴이 과도하게 축적되고 소변 내 크레아틴 성분도 줄어든다. 따라서 크레이틴 수치는 신장 기능을 측정하는 중요한 요소이기도 하다. 신장 이상 증상이 나타나기 전 수년동안 노폐물을 거르지 못하는 과정이 계속될 수 있고 목숨까지 앗아 갈 정도의 중증으로 발전될 수 있다.

심장에도 부담

나이, 인종, 성별 등에 따라 영향을 받는다. 예를 들어 연방 질병통제예방국(CDC)에 따르면 만성 신장병은 젊은 사람보다 65세 이상에서 38% 더 많이 발견된다. 남성보다는 여성이 다소 많고(16%) 백인보다 흑인이 13% 더 많다.

또 흡연이나 비만 또는 가족력으로도 좌우되지만 가장 큰 요인은 장기간에 걸친 고혈압과 당뇨병으로 신장의 미세 혈관을 손상시킨다. 신장은 심장과 매우 친밀한 관계를 가지고 있다. 신장이 잘 작동하지 않으면 심장이 매우 작지만 중요할 역할을 하는 장기에 피 공급을 해주기 위해 더 많은 힘을 들여야 한다. 결국 심장에 무리가 갈 수밖에 없다.

최근 연구들을 보면 만성 신장병 환자는 심혈관 질병에 걸릴 위험이 2~4배는 많으며 심장병과 뇌졸중이 신장 질환자의 주요 사망 원인으로 나와 있다.

단계 및 병증

신장병으로 인한 사망자 수는 유방과 전립선으로 인한 사망자를 합친 수보다도 더 많다. 한가지 다행은 하루아침에 죽는 것은 아니고 수십 년에 걸쳐 천천히 진행된다는 점이다.

메릴랜드 베시다에 위치한 '전국건강연구소' (NIH) 의 아프신 파사 신장, 비뇨 및 혈액 질병과 과장은 "중간 단계의 신장 이상을 가진 많은 사람들은 진행이 조금 또는 아예 없는 경우도 있고 또 진행이 된 많은 사람들도 투석이 필요할 정도로 신장 기능 상실까지는 가지 않는다"고 설명했다.

파사 과장은 신장병 증상을 5단계로 구분하면 대부분 3단계 또는 4단계 진단을 받는다고 밝혔다.

▲1단계와 2단계에는 감지될 정도의 증상이 없을 수 있지만 소변에 특정 단백질의 양이 높게 나타나고 신장에서 노폐물을 얼마나 잘 걸러내는지를 측정하는 GFR가 다소 감소하기도 한다. 50~69세 성인의 정상 GFR은 90가량이다.

▲3단계에 들어서면 신장은 기능을 하고 있지만 효과가 크게 떨어진다. 신장에서 걸러내야 할 독성 물질이 체내에 쌓이기 시작한다. 또 손과 발이 부을 수 있고 소변이 변하고 빈혈도 생길 수 있다.

▲4단계로 접어들면 신장은 중간 정도 또는 심각한 손상을 받게 된다. 등쪽에 통증이 느껴질 수 있고 사지가 붓고 피곤함, 그리고 집중에 문제가 생길 수 있다. 또 소변도 변한다. 이 정도면 GFR이 15~20으로 크게 떨어진다.

▲5단계를 우리는 말기신부전이라고 부른다. 신장이 효과적으로 수분과 전해질, 노폐물을 걸러주지 못한다. 가려움증, 근육 경련, 사지 부종, 불면증, 등 통증, 거품 소변을 포함한 변화 등의 증상이 나타난다. 식욕도 줄어들 수 있다.

존홉킨스 대학의 연구에 따르면 70세 이상자의 47%가 신장병을 가지고 있는 것으로 추정된다. 또 전국 신장 재단은 이들 중에서 말기신부전으로 발전하는 환자는 1~2%에 그친다고 밝혔다. 이 단계에 접어들면 피를 기계적으로 거르고 독소를 제거하는 투석을 통해 살 수 있다고 파사 과장은 전했다.

예방과 치료

파사 과장은 신장병을 예방하는 최선의 방법은 혈압과 혈당을 조절하는 것이다. 또 많은 연구 결과, 생선과 과일, 야채, 견과류, 정제하지 않은 곡물을 강조하는 지중해식 식단이 신장 질환의 위험을 줄이는 데 도움이 되는 것으로 나타났다.

만약 신장병이 이미 진전됐다면 담당 의사가 바나나와 같은 포타슘과 인, 소금 등 미네럴을 함유한 음식과 음료, 단백질이 풍부한 음식을 자제할 것을 지시했을 것이다.

최근에는 의사들이 ACE(angiotensin-converting enzyme) 억제제를 사용해 신장병 진행을 늦춘다. 이 억제제는 혈관과 동맥을 확장 시키 혈압을 낮추는 역할을 한다. 최근 임상 실험에서 '자디안스' 와 같은 새롭게 개발된 당뇨병 치료제와 함께 ACE 억제제를 사용하면 제2형 당뇨병과 심혈관 질환을 가진 성인의 신장병 위험을 줄인다는 사실을 알게 됐다.

코비드 19 감염 후 신장 손상

코비드 19 감염이 신장을 심각하게 손상시킬 뿐 아니라 만성 신장 질환이 더 심각한 증상으로 확산될 위험성이 매우 높다. 코비드 19가 신장에 연결된 혈관을 막아 버리는 혈전을 유발하기도 한다. 따라서 백신 접종을 반드시 받아 중증을 예방하고 바이러스 감염이 되지 않도록 방역 수칙을 철저히 준수해야 한다.

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com

신장병 증상 5단계

1단계 · 2단계 - 감지될 정도의 증상 없어
소변에 특정 단백질 양이 높고 GFR가 다소 감소
50~69세 정상 GFR은 90정도

3단계 - 신장 기능을 하고 있지만 효과 크게 떨어
신장에서 걸러내야 할 독성 물질 체내에 쌓이기 시작
손과 발이 붓고 소변이 변하고 빈혈도 생겨

4단계 - 신장은 중간 또는 심각한 손상
등쪽에 통증 느끼고 사지가 붓고 피곤,
또 소변도 변해. GFR 15~20으로 크게 떨어져

5단계 - 말기신부전
가려움, 근육 경련, 사지 부종, 불면증, 등 통증
거품 소변 증상 나고 식욕도 줄어

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

개에게 물렸을 때 알아야 할 5가지

전문가 칼럼

정대용 변호사
알렉스 차 변호사그룹

키우는 반려동물과 사랑을 주고받는 것보다 행복한 것도 없다. 특히 개는 삶의 질을 높여주는 정서적, 신체적 지원을 제공한다. 하지만 사람과 마찬가지로 개도 저마다의 특성이 있다. 모든 개가 친절하고 사랑스러운 것도 아니다. 개에게 물릴 가능성이 큰 사람은 배달원이나 우체국 직원 또는 아이들이지만 개 물림 사고는 누구에게나 일어날 수 있다. 다음은 개에게 물렸을 때를 대비해 알아둬야 할 5가지를 소개한다.

1. 병원 치료

개에게 물렸을 때 의외로 많은 사람들이 제대로 된 병원 치료를 받지 않아 상황을 더욱 악화시키곤 한다. 개가 광견병이나 다른 질병에 걸리면 더욱 더 그렇다. 개에게 물렸다면 즉시 병원 치료를 받고, 부상의 정도를 파악한 뒤 합병증을 막으려는 조처를 해야 한다.

2. 경찰 리포트

개에게 물렸다고 경찰에 신고해야 하느냐고 의아하게 생각할 것이다. 특히 개 주인과 아는 사이일 경우 경찰에 연락하기가 더욱 꺼려진다. 그러나 경찰 리포트는 공식 기록이다. 또한, 필요할 경우 경찰은 사건 관련 진술을 할 수 있는데, 이는 훗날 소송으로 이어지면 유용하게 사용될 수도 있다.

3. 사진촬영

개에게 물렸을 때 처음에는 상처가 경미하지만, 장기간에 걸쳐 합병증으로 발전할 수 있다. 부상 부위나 당신을 문 개, 물린 장소 및 기타 관련된 것들을 모두 찍어 두라. 물린 상처가 시간이 지날수록 심해지면 매일 사진을 찍어 상처의 정도를 기록하는 것도 좋다. 사진은 귀중한 증거로 사용되며 여러분의 피해를 입증하는 데 크게 도움이 될 것이다.

4. 확실한 보험 에이전트

보험 에이전트가 모두가 같은 것은 아니다. 고객을 위해 보험과 관련된 문제가 발생했을 때 최선을 다해 주는 에이전트가 있다면 이를 해결하는데 적지 않은 도움이 된다. 어떤 보험사든 보상을 최대로 해주려고 하는 곳은 없다. 다시 말해 가입자 또는 피해자가 원하는 만큼의 보상을 맞춰주지 않는다는 것이다. 이럴 때 에이전트가 고객을 위해 보험사와의 소통 등 다양한 서비스를 제공해 준다면 클레임 상황을 확실히 이해할 수 있고, 보험사와의 대화 때도 도움이 된다.

5. 혼자 해결?

얼마 전 딸이 친구 집에 놀러 갔다가 키우던 개에 물려 속상하다며 찾아온 손님이 있다. 엄마끼리 잘 얘기하려 했지만, 감정만 상하고 더 이상 말이 통하지 않는다고 했다. 이처럼 타협이 잘 되지 않는 등 문제가 해결되지 않을 경우 변호사를 통해 해결할 수 있다. 그리고 개에게 물린 케이스의 변호사 비용은 교통사고와 마찬가지로 보상금이 있을 때만 받는 '성공 보수(contingency fee)' 방식으로 진행되어 크게 걱정하지 않아도 된다. ▲문의: 213-351-3513, www.alexchalaw.com

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

〈별걸 다 줄인다〉

영어 '별다줄' 만만치 않네

김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

한국에서도 줄임말이 너무 많아져서 "별걸 다 줄인다"의 줄임말 '별다줄' 이 생길 정도지만 미국 영어 줄임말도 만만치 않다. 텍스트와 채팅이 전화보다 더 자주 사용하는 소통 수단이 된지 오래고 재택근무로 온라인 커뮤니케이션이 더욱 증가하면서 줄임말도 기하급수적으로 증가하고 있다. 비원어민들의 경우 줄임말을 많이 알고 쓰는 것이 중요한 것이 아니라 타인과의 의사소통 흐름이 끊이지 않기 위해 유행하는 줄임말을 어느 정도는 알고 있어야 한다는 방향에서 접근해야 한다.

지나친 줄임말의 사용은 자칫 의사소통의 질을 떨어트릴 수 있기 때문에 모든 언어의 황금률(golden rule)인 TPO(Time, Place, Occasion: 재미있게도 TPO는 일본에서 시작된 영어 줄임말로 미국에서는 거의 쓰지 않는다)를 적용해 줄임말도 시의적절하게 사용해야 한다. 영어로 줄임말을 abbreviation이라고 하는데 doctor=Dr.처럼 단어의 길이를 줄이는 경우를 뜻하고, 약자 acronym은 ASAP=As Soon As Possible 처럼 단어 첫 글자(initial 이니셜)를 따서 표현하는 차이가 있다.

알아두면 의사소통에 도움이 되는 줄임말들을 살펴보자.

◆ETA: Estimated Time of Arrival. 예상 도착 시간이라는 의미로 비즈니스에서도 자주 사용하는 줄임말이다. 약속에 늦어서 텍스트 보낼 때 미안하다고 하고 My ETA should be…라고 사용하면 적절하다. 기다릴 때도 What's the ETA?라고 텍스트를 보내면 누구나 이해한다.

◆FAANG & MAMAA: FAANG은 미국 주식 시장 테크놀로지 우량주 5대 회사 Facebook, Apple, Amazon, Netflix, Google를 뜻한다. 발음은 fang으로 읽으면 된다. 그런데 지난달 5대 최대 테크놀로지 우량주 가운데 Facebook이 Meta로 이름을 바꾸면서 Netflix가 빠지고 Microsoft를 추가한 MAMAA라는 새로운 줄임말이 등장했다. M: Microsoft, A: Apple, M: Meta(facebook 모회사), A: Alphabet(Google 모회사), A: Amazon.

◆WASP: White Anglo-Saxon Protestant, 백인 앵글로 색슨 개신교도, 말벌을 뜻하는 wasp와 철자가 같고 [와스프]라고 발음한다. 원래는 사회/문화적 기득권 세력인 미 동부 상류층을 뜻하는 말이었지만 최근에는 전형적인 중산층 백인을 포괄적으로 뜻한다.

◆BIPOC: Black, Indigenous, People of Color, 흑인-원주민-유색인종, 백인을 제외한 인종들을 뜻한다. 한 글자씩 읽지 않고 붙여서 [buy-pock 바이-팍]이라고 읽는다. 인종평등 정의를 이뤄야 한다는 표현이지만 인종 간 편가르기식 표현이라는 지적도 있다.

◆GOAT: the Greatest Of All Time. 염소(goat)와 철자가 같아 젊은이들이 재미 삼아 많이 쓴다. 역대급, 사상 최고라는 의미로 스포츠 분야에서 시작돼 널리 사용한다. 텍스트로 아예 염소 이모티콘을 보내기도 한다.

◆ISO: in Search Of. 뭔가를 찾는다는 뜻으로 게시판이나 중고거래, SNS 그룹에서 자주 쓴다. ISO a babysitter.

◆BRB: Be Right Back 잠깐만. 금방 다시 올게. 재택근무하면서 채팅에서 많이 쓴다.

◆AFK: Away From Keyboard 책상으로부터 잠깐 자리 비움. 부재중. 역시 재택근무/수업 채팅에서 많이 사용한다.

◆SUS/Sussy: 게임 Among Us에서 시작된 줄임말로 의심스럽다(Suspicious스)는 뜻, 최근에는 일본 애니메이션의 영향을 받아 빠가야로/바카야로의 바카(バカ)가 영어 Baka로 미국 10대들 사이에 유행이다. Tiktok 등 SNS나 채팅에 Sussy Baka라는 말이 많이 등장하는데 심한 욕은 아니고 10대들 사이에 의심스러운 바보라는 뜻으로 가볍게 쓰인다.

◆GG: Good Game. 친구들과 게임하고 재미있었다는 의미로 쓴다.

◆GLHF: Good Luck Have Fun. 게임머들 사이에서 시작돼 두루두루 많이 쓰인다.

◆PDA: Public Displays of Affection. 공개적인(포옹, 키스 등) 애정표현. 연예 가십 기사에서 자주 등장하고 일상적으로도 많이 쓴다.

◆POG: 트위치 등 게임 커뮤니티에서 Play Of the Game(게임에서 제일 멋지거나 신나는 부분/순간) 또는 pogchamp(play of the game+champion: 게임의 승자, 게임을 제일 잘하는 사람)을 뜻하는 게임 줄임말로 시작해 대단하다(amazing)라는 의미로 쓰이는 유행어다. 이전에 유행했던 epic과 비슷하고 뜻은 한국 유행어 "쩐다" 정도로 보면 된다. pogger, pogchamp라고 쓰기도 한다.

이 외에 도 SIL/DIL(Son In Law 사위, Daughter In Law 며느리), WFH(Work From Home, 재택근무), ppl(people 줄임말, 미국에서 ppl을 product placement 의미로 사용하는 경우는 거의 드물다) 등도 자주 사용하는 줄임말이다.

김연신
UCLA 정치학 전공TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그 , 소셜미디어 그룹 운영 .
▶블로그 https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogId=milesmiles0803

홍 기자의 웰빙정보
잘먹고 잘살기

거창한 장식 없이 간단하게 크리스마스 분위기 업 시키기

크리스마스 데코레이션

집에서 소품 몇 개만으로 간단하게 크리스마스 분위기 연출 가능해

책상이나 테이블 위에 올려 놓는 미니 크리스마스 트리는 침실이나 사무실, 혹은 좁은 거실에 크리스마스 스피릿을 불어 놓을 수 있는 좋은 아이템이다.

진짜 양초를 켜 놓은 듯 흔들리는 불빛을 연출하는 LED양초는 안전하게 크리스마스 분위기를 만들기에 안성맞춤이다.

2021년의 마지막 달 12월이 찾아왔다. 2020년이 팬데믹으로 인해 한껏 움츠려들었던 해라면, 2021년은 조금씩 일상으로 돌아가면서 그동안 누리지 못한 것들의 회복에 대한 욕망이 그 어느때보다도 가장 높은 한 해 였을 것이다.

2021년의 마지막 달력 한장 남은 12월을 맞이하면서 미국 메이저 할러데이인 크리스마스를 기다리는 마음은 평소보다 몇배나 더하다. 집안 전체를 장식하는 거창한 작업을 거치지 않더라도, 소품 몇개만으로도 간단하게 크리스마스 분위기를 연출 할 수 있다.

올겨울 포근한 크리스마스 분위기를 200% 즐기게 해 줄 간단한 데코레이션과 테이블 세팅 아이디어를 모아봤다.

크리스마스 트리

백화점이나 호텔 라운지에서나 볼 듯한 화려한 조명의 거대한 크리스마스 트리를 마다할 이 없겠지만 녹록치 못한 이민 생활에서 쉽게 누릴 수 없는 사치라 생각한다면 유치원 아이의 키 만한 5피트 이하 사이즈의 아담한 크리스마스 트리를 눈여겨 보자.

홈굿(HomeGoods)이나 마이클스(Micheals)와 같은 홈 데코 전문 샵은 물론 아마존이나 타겟 등에서도 쉽게 구할 수 있는 프리 릿(Pre-Lit) 크리스마스 트리도 좋은 선택이다. 크리스마스 트리에 LED라이트가 이미 장착 되어 판매되는 것으로, 코드를 꽂으면 은은한 크리스마스 조명이 밝혀지니 마음에 드는 오나먼트를 걸기만 하면 된다. 전통적인 크리스마스 트리가 식상하다면 흰색이나 은색, 핑크색 등 다양한 컬러의 크리스마스 트리로 색다른 크리스마스 분위기를 연출하는 것도 좋겠다.

미니 크리스마스 트리

책상이나 테이블 위에 올려 놓는 미니 크리스마스 트리는 침실이나 사무실, 혹은 좁은 거실에 크리스마스 스피릿을 불어 놓을 수 있는 좋은 아이템이며, 부담 없는 크리스 마스 선물로도 좋다. 파터리 반(Pottery Barn)이나 홈굿, 타겟 등의 홈데코 섹션에서 다양한 종류를 찾아 볼 수 있다.

테이블 세팅

크리스마스를 상징하는 대표적인 두가지 색은 바로 빨간색과 초록색이다. 초록색 유칼립투스나 올리브 혹은 소나무의 가지로 만든 가랜드(Garland)를 테이블 중앙 러너 위에 올리고 군데군데 빨간색 크랜베리나 포인세티아 꽃으로 포인트를 주면 순식간에 크리스마스 테이블 데코레이션이 완성된다. 여기에 화려함을 더하고 싶다면 접시나 포크, 냅킨 링 등을 금색이나 은색으로 매치하면 '블링블링' 한 파티 분위기를 만끽할 수 있다.

음식을 통한 데코레이션

크리스마스 상차림 음식을 이용해 간단하게 크리스마스 리스를 연출 할 수도 있다. 커다란 접시 위에 초록색 샐러드를 동그란 리스 모양으로 놓고 그 위에 빨간색 크랜베리나 방울 토마토 등을 올려주면 눈과 입을 즐겁게 해주는 기발한 크리스마스 리스 샐러드가 완성된다.

양초 활용하기

파티 분위기에 빠질 수 없는 것이 양초다. 어린 아이가 있어 양초를 사용하는 것이 위험하거나 테이블 위에 촛농이 떨어지는 것이 신경 쓰인다면 LED 양초를 활용해보자. 촛불 부분이 마치 진짜 양초를 켜 놓은 듯 흔들리는 불빛을 연출하는 LED 양초는 화재 걱정 없이 크리스마스 분위기를 만들기에 안성맞춤이다. 마이클스나 아마존에서 구입할 수 있다.

크리스마스 리스

현관에 크리스마스 리스를 거는 것은 우리 집 식구는 물론 이웃들과 함께 크리스마스 스피릿을 나눌 수 있는 좋은 방법이다. 빨간색과 초록색에 골드 리본이 곁들여진 기본 타입은 가장 무난하게 어디에나 잘 어울린다. 조금 색다른 분위기를 선호한다면 흰색 나무에 은색 장식으로 포인트를 주어 신비로운 윈터 원더랜드 느낌을 연출하는 것도 좋다.

홍지은 기자

5피트 이하 사이즈의 아담한 크리스마스 트리는 공간의 제약 없이 어디서나 크리스마스 분위기를 만끽하게 해준다.

크리스마스 테이블 세팅은 초록색과 빨간색이 기본이다. 블링블링함을 더하고 싶다면 금색이나 은색 소품을 더한다.

홍(서)지은 기자 약력

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

내년엔 '화요' 처럼 불같이 일어나자

한인타운 원산면옥에서 우연히 마주친 '화요' 에 반했다. 목 넘김이 부드럽고 뒷맛이 깔끔하다. 첨가물이 들어가지 않아 숙취가 덜하다. 순수 한국쌀(이천쌀)을 50% 도정해 만든 감압식 증류주라고 한다. 가격은 조금 비싸지만 요즘도 마켓에 가면 '화요' 를 집어 들고 반주로 즐기곤 한다.

연한 도수의 17도 와인급 도수, 한국에서 흔히 즐기던 25도, 보드카급 41도, 중국 백주를 겨냥해 만든다는 53도가 있다. 또 미국에서 들여온 오크통에 장기 숙성시킨 '프리미엄' 급 화요도 있다고 한다. 고급 양주과에 속해 매우 비싸 아직 맛보지는 못했다.

화요는 도자기전문업체가 만드는 술이다. 도자기 회사가 술을 만들다니 의아하다. 자료를 찾아보니 광주요라는 도자기 업체가 식당을 열어 자신들이 만든 도자기에 음식을 담고 식당을 장식할 민화와 벽지를 만들고, 도자기에 담을 술을 만들기 시작했다는 것. "총체적 음식 문화 속에 술이 있다"는 업체의 설명이다.

세상에 나오는 술은 제작에 따라 3가지로 분류된다.

우선 곡물이나 과일을 발효시켜 만든 발효주가 있다. 우리의 막걸리나 약주, 일본의 사케 그리고 서양의 와인이 모두 발효주다. 당을 술로 만드는 미생물 효모의 종류에 따라 또 당도에 따라 도수가 정해진다.

당도가 높으면 도수가 높아 질 것이고 당이 많지 않은 곡물이라면 그만큼 알코올 도수는 떨어지게 돼 있다.

이 발효돼 거른 술을 다시 끓이고 여기서 발생하는 증기를 모아 만들면 증류주가 된다. 증류 방법에 따라 어떤 술이 탄생하느냐가 달라지겠다. 와인을 증류시키면 코냑이 되고 곡물주를 증류하면 위스키가 탄생하는 것처럼.

이 증류주를 물에 타 희석하면 희석주가 된다. 우리가 흔히 마시는 일반 소주가 모두 물을 타 만든 희석주다. 희석주는 그 자체의 맛을 내기 위해 첨가물을 사용하는데 숙취의 원인으로도 지목된다.

화요는 물을 타지 않은 증류주다. 한국의 전통주인 문배주나 안동 소주도 모두 증류주이다. 그래서 도수가 높고 가격도 비싸다. 하지만 화요는 증류 방법이 다르다. 그래서 전통주에 이름을 올리지는 않는다.

한국 이천 쌀로 50% 도정
물을 타지 않는 증류수
옹기에 장기간 숙성

일반 전통주는 고온에서 발효주를 끌인다. 하지만 화요는 감압 증류 방식으로 택한다고 한다. "증류기의 압력을 낮추어 낮은 온도(섭씨 35~40도)의 낮은 온도에서 끌게 하는 '감압 증류' 방법으로 증류하여 깨끗하고 맑은 맛을 낸다" '하이브리드' 형 증류 방식이라고 할까. 그래서 한국 전통주보다는 서양 술에 가깝다는 느낌을 준다.

화요의 또다른 특징은 옹기 숙성이라고 업체는 자랑한다. 도자기 업체의 양조인 만큼 옹기에 장기간 숙성하여 깊은 향을 더한다는 것이다. 숨을 쉬는 옹기의 특성상 내부의 열을 발산해 술을 시원하게 유지하며 보존율을 높인다.

발효주는 누룩의 풋풋한 냄새가 배어 있다. 그래서 전통주에 고개를 돌리는 사람들이 많다. 화요는 쌀에서 순수 배양한 미생물을 사용해 빚어 낸다고 한다. 그래서 술 맛에 잡미가 없고 맛이 깨끗하다는 것이다.

일본 사케는 도정 정도에 따라 가격과 맛이 틀리다. 70%를 깎아 만들면 우리가 흔히 마시는 보통 사케가 되지만 50%를 깎으면 프리미엄급으로 상승한다. 많이 깎을수록 아미노산 등 단백질이 없어져 냄새가 나지 않는 최고급 사케가 나온다.

화요도 이런 기법을 사용한다. 이천 쌀을 도정하고 150미티 암반수의 물을 뽑아 사용한다니 술 맛이 맑고 깔끔한 비결이겠다.

새 변종 바이러스 발현 등 뒤숭숭한 연말에 화요의 색다른 맛을 음미하며 가족과 조용한 연말을 보내야겠다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

"연말 파티처럼 풍성한

Heart & Hand

다양한 아이디어 작품들
리앤리갤러리에서 전시
12월 4일~12월 22일까지

예술을 우리 생활 속으로 가져오면 어떤 일이 벌어질까? 상상만으로도 호기심을 자극한다. 우리의 일상과는 동떨어진 세상 이라고 평소 느꼈던 예술의 간격을 좀 더 가깝게 나에게로 가져오는 일은 재미있는 생활의 변화가 될 것 같지 않을까? 이미 개성시대며 표현의 시대로 가고 있는 요즈음, 밋밋하고 평범한 보편적인 것에서 가끔 특별한 아름다움을 찾아 보는 것도 삶의 새로움을 발견하는 일이 될 것 같다.

한해의 마지막을 장식하는 12월을 맞이하여 '하트(Heart) & 핸드(Hand)' 의 전시회가 리앤리갤러리(이 아그네스)에서 12월 4일부터 18일까지 열린다. 하트는 예술적인 열정을 지닌 작가들의 감성과 마음이며, 핸드는 출품되는 모든 작품들이 그들의 손으로 제작됨을 의미한다.

그동안 그림만 그렸던 화가가 쥬얼리를 만들고, 도자기 그릇을 만든다. 자기의 전공 분야가 아닌 재료를 이용하여 실생활에 필요한 기능적인 예술품들을 만들어 본다. "기존의 전시회와는 다른 모습과 다양한 아이디어들로 가득 채워질 이번 전시회에는 볼거리도 많고, 그동안 생각지도 못했던 작품들도 많이 전시된다"라는 이 아그네스 관장의 설명은 기대감을 갖게 한다.

참여 작가로는 권치규, 조현숙, 최성호, 이수진, 이정미, 박영라, 오수연, 패트릭 크랩, 진 킬리안, 캔 캘런, 칼타니, 브렛트 프라이스, 랜디 와커, 이경수 등 많은 작가들 이며, 그들은 전공 외에 준비해 왔던 작품들로 전시장을 풍성하게 채운다.

이정미 작가의 구리 선으로 만든 브롯치는 독특하다. 끈(line)은 작가의 소통의 매체이며, 그 끈 속에서 연결된 삶의 꿈과 사랑이 함께 한다는 의미를 담고 있어서인지 섬세한 아름다움이 있다.

전시회에 초대합니다”

한국에서 보리작가로 잘 알려진 이수진의 보릿대로 제작된 소품들과 팬던트와 쥬얼리, 캔 캘런과 랜디 와커의 아름답고 영롱한 유리 공예품들은 우리의 눈을 화려함으로 이끈다. 세라미스트 오수연 씨는 모던한 색감과 디자인의 생활자기를 소개하며, 또 도자기와 잘 어울어지는 플레이팅 도마 등 직접 디자인하고 제작한 목공예품도 함께 선보일 예정이다. 조각가 브렛트 프라이스의 철빔을 이용한 테이블 또한 예술을 우리 생활 속으로 가져오는 좋은 예가 될 것이다. 화가 조현숙, 최성호, 박영라, 이경수의 소품들과 함께 마련된 ‘아트 옥션’ 코너는 좋은 작품들을 좋은 가격에 구입할 수 있는 절호의 기회가 된다. 팻크랩, 진 킬리안, 칼타니의 세라믹 작품들에는 생활에 필요한 플레이트와 병, 프랜트 팟등 개성 넘치는 형태와 색감의 조화가 눈에 띈다. 권치규 작가의 벽에 설치하는 라이팅 작품은 실내장식에 필요한 라이팅 엑센트로서 어둠을 밝히는 작은 불빛을 상징하는 ‘반딧불’을 의미하며 제작되었다.

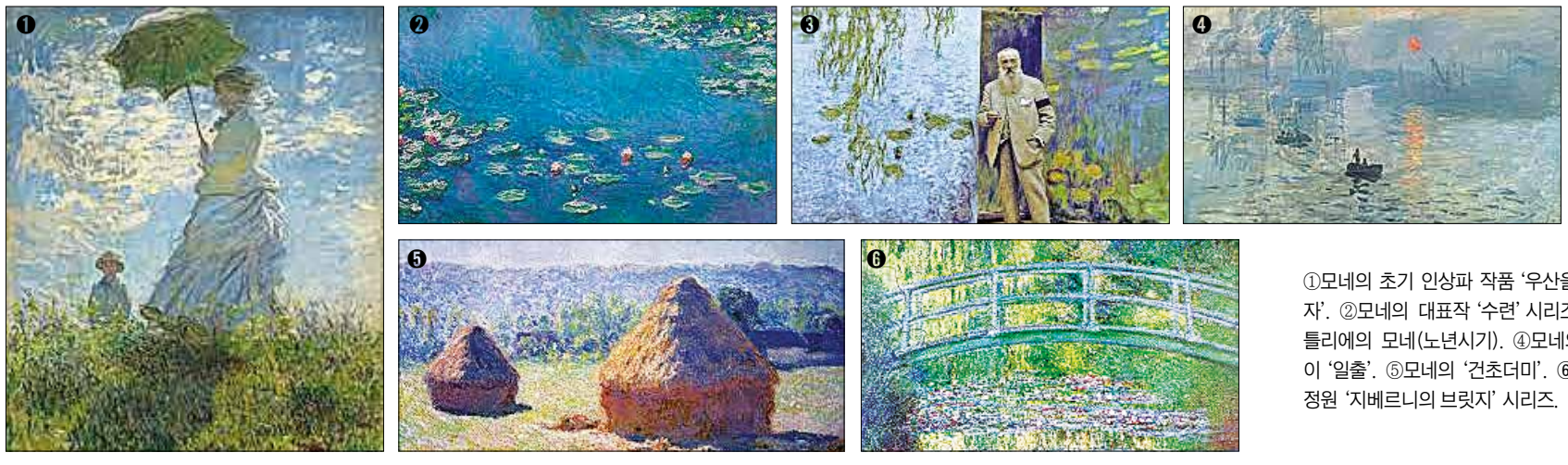
화가의 작품으로 옷을 만든다. 이경수 화가의 ‘웨어러블 아트(wearable art)는 그녀의 그림으로 만든 옷이다. 3년 전 캐나다의 패션 디자이너에게 그녀의 그림이 눈에 띄어 회사로부터 의뢰를 받아 이 씨의 작품을 프린트하여 옷을 제작하기 시작했다. 특별히 이번 전시회에서는 그녀가 함께 디자인한 ‘컬렉션 2021’이 한인타운에 최초로 소개되며 런칭이 된다.

그동안 코로나로 움츠렸던 시간에서 다시 새로워진 우리의 일상에 많은 볼거리로 활력을 불어넣어 줄 생활예술품 전시회. 세모를 맞이하며 마련된 이번 전시 이벤트에는 크리스마스의 기쁨과 함께 오랜만에 우리에게 찾아올 연말 파티장처럼 풍성한 전시회에 여러분을 초대합니다.

이번 전시회는 12월 22일까지 계속되며, 리셉션은 12월 4일 11시부터 오후 4시까지.

문의는 (213)365-8285 이 아그네스에게 하면 된다.

잔잔하고 평화로운 아름다움…



①모네의 초기 인상파 작품 '우산을 든 여자'. ②모네의 대표작 '수련' 시리즈. ③아틀리에의 모네(노년시기). ④모네의 해돋이 '일출'. ⑤모네의 '건초더미'. ⑥모네의 정원 '지베르니의 브릿지' 시리즈.

Claude Monet

인상주의 대표 프랑스 화가 '건초더미' '수련' 대표작

미술사에서 가장 중요한 용어를 생각해 보니 '인상주의' 라는 생각이 된다. 근대와 현대미술의 연결고리가 되고, 오늘날 추상화의 근본은 인상주의의 획기적인 변화에서부터 라고 말할 수 있겠다. '인상주의' (Impressionism)는 19세기 후반 블란서를 중심으로 미술뿐만 아니라 음악, 문학에 까지도 영향을 끼친 미술 사조로 모네, 마네, 고흐, 르노아르, 드가 등의 작가들로 대표 된다. 그중에서도 '클로드 모네' (Claude Monet)는 빛과 자연의 형태를 포착하는 데 관심을 둔 인상주의의 대표적인 블란서 화가이며 인상주의를 완성시켰다고 말 할 수 있다. 현재까지도 가장 인기 있는 작가 5인 안에 드는 모네의 작품들은 전 세계 미술 애호가로 부터 관심과 사랑을 받는 중요한 작가로 알려져 있다.

1840년 파리의 중산층 가정에서 태어난 모네는 소년 시절 르아브르에서 부친의 식료품 장사를 도우며 부유하지 못한 환경에서 지낸다. 청소년기에 그는 공부에 별 취미가 없었고, 그가 유일하게 흥미를 느낀 것은 캐리커처를 그리는 일 이었다. 일찌감치 미술의 재능을 인정받은 모네는 '부댕' 의 문하생으로 정식 미술 교육을 받기 시작한다. 그곳에서 만나게 되는 평생 절친 화가 르노아르와 바지유는 그의 그림 인생 3인방으로 오랜 시간 함께 작품 생활을 하게 된다.

19세기 당시 블란서는 '살롱전' (The salon)이라는 일종의 미술 오디션이 있었는데, 그곳은 미술계에 입문하는 등용문이 되었고, 당시의 그림들은 완벽하고 아름답게 묘사된 그림들이 대세를 이루고 있었다. 모네의 3인방은 출품 자체를 거부했지만 결국 모네는 해돋이 '일출' 을 출품하였다. 기본기도 갖추지 못한 아마추어의 작품이란 평론가들의 악평과 함께 보기 좋게 낙선하였지만, 그 일을 계기로 모네는 더욱 더 자신만의 화법인 '아는 데로, 보이는 데로 그리기' 를 계속하였다.

그렇다면 모네에게 가장 중요했던 점은 무엇이었을까? 자연과 빛의 흐름이었다.

우선 모네의 인상주의는 대부분 자연에 관한 것이고, 빛과 자연의 형태를 포착하는 데 관심을 두는 것을 목표로 삼았다. "나무, 집, 들판 또는 무엇이든 앞에 있는 물건을 잊어버리십시오" 모네의 철학이다. 그림의 형태보다는 빛의 흐름의 변화에서 다르게 보여지는 빛과 자연에서 만들어지는 순간적인 수많은 색, 빛과 그림자의 변화를 실험하고 표현하는 것이 모네의 스타일이다.

모네의 작품을 시대별로 보면 초기에는 자연풍경과 영감의 대상이었던 여성을 주제로 한 많은 인물화를 볼 수 있는데, 그의 모델이었던 카미유와 결혼하게 된다. 아들 장과 사랑하는 아내 카미유와 행복한 시간을 보내지만, 카미유가 32세 되든 해 사별의 슬픔을 만난다.

그 후, 제2 인생의 뮤즈가 된 지베르니 집에 만평 이상의 대지 위에 수많은 꽃들로 채워진 테마파크, 운명적인 정원을 가꾸며 그는 화실에서 작품 생활을 하며 여생을 보낸다. 지금도 모네의 집 '지베르니' 에 가면 그대로 잘 관리된 모네의 정원과 그의 작품들이 우리를 반겨준다.

1885년, 모네가 36세가 되던 해 집 마당에 쌓여있는 건초더미를 3년간 그리며, 새로운 몰입의 대상을 찾게 된다. 새벽부터 저녁까지 빛에 의해서 시간시간 변화되는 무수한 색의 아름다움에 빠져 제작된 작품들은 칸딘스키를 화가로 이끌었고, 오늘날 뉴욕 소더비 미술 경매장에서는 고가로 팔리는 작품으로 남겨졌다. 지베르니에서의 삶은 모네에게 또 다른 삶과 예술의 지평을 열어준다. '건초더미' 시리즈 외에도 '수련(water lilies))' 연작은 모네를 대표하는 작품이라고 할 만큼 많은 사랑을 받아온 작품이다. 30여 년에 걸쳐 그려진 수련 시리즈는 두 눈에 백내장이 심했던 노년시기에도, 86세로 운명할 때까지 그림을 그리게 한 영감을 준 목가적인 지베르니를 특징으로 한다. "색은 하루종일 나를 집착하게 하고, 즐겁게 하고, 그리고 고통스럽게 한다" 라고 한 모네의 말은 그가 얼마나 긴 시간 세상의 빛을 향한 처절한 몸부림을 치며 노력 해왔는지 알 수 있는 대목이다. 자연의 온화한 아름다움에 감동받아 따사로운 햇살을 그림으로 표현했던 모네. 비평가의 비판을 자신의 정체성으로 변화 시켜 새로운 예술세계를 만든 변화의 귀재. 내 일의 가치를 확실히 인식하고 삶의 변화에 충실하게 몰입하는 용기와 성실한 노력은 대기만성형인 모네가 모든 예술가들에게 남긴 좋은 교훈이 된다.

모네의 그림을 보고 있으면 잔잔하고 평화로운 아름다움이 흐른다. 흐르는 시간을 붙잡으며 빛의 아름다움을 있는 그대로 보고 느끼며 표현된 모네의 그림들은 우리에게 오랜 시간 감동을 선물한다. 가장 자연스러우면서도 진솔하고, 우리를 자연으로 초대하는 모네의 그림은 우리의 기억에 남을 영원한 클래식과도 같다. 다수의 수련 연작은 블란서의 오랑쥬리 미술관 원형전시장에 전시되어 있고, 뉴욕 MOMA 미술관의 모네 상설전시실과 남가주의 파사데나 놀턴사이먼 미술관에 작품과 함께 모네의 정원이 재현되어 있으며, 시대를 초월하며 식지 않는 마음의 고향 같은 모네 작품의 사랑은 계속해서 이어지리라 생각된다.

알립니다

제1회 '시니어 미술 공모전' 열린다

본보와 리앤리 갤러리가 공동 주최하는 '제1회 시니어 미술 공모전' 이 시작됐습니다. 본보 창간 1주년 기념 행사이기도 한 이번 공모전은 55세 이상으로 미술에 대한 열정이 있는 분이라면 누구나 참가할 수 있습니다. 작품 마감은 1월 15일까지이며 입상 작품에는 소정의 상금(대상 1,000달러), 상품과 함께 리앤리 갤러리 전시 기회가 제공됩니다.

리앤리 갤러리의 아그네스 리 관장은 "취미로 또는 전공을 했지만 그동안 붓을 놓고 생활에 전념 했던 많은 분들의 그림에 대한 열정을 모아보자" 는 취지라면서 "시니어들에게는 좋은 발표의 기회가 되리라 생각한다" 고 소개했습니다.

▶**신청 접수**: 2021년 11월 15부터
▶**작품 마감**: 2022년 1월 15일까지
▶**심사 발표**: 2022년 본보 2월호 공지, 개별 통보
▶**주제**: My Memorable Time(나에게 소중했던 시간)
▶**작품규격** : 캔버스나 종이 18×24 인치
▶**미디어**: 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어
▶**참가비**: 50달러(1인 1점)
※입상작 리앤리 갤러리에서 전시
▶**시상**: 대상, 1등, 2등, 3등, 입선작 20명
▶**신청 및 문의**: (213)365-8285 이아그네스
▶**작품 제출**: 3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010
▶**협찬 및 후원**: 농심 아메리카, 서울 메디컬 그룹, 재미 한국 노인회, 선데이저널 USA

제1회 시니어 미술공모전

접수 기간

2021.11.15~2022.1.15

참가 대상 55세 이상 미술에 대한 열정이 있는 분

작품 주제 My Memorable Time(나에게 소중했던 시간)

작품 규격 캔버스나 종이 18×24인치

미 디 어 수채화, 유화, 아크릴화, 믹스드 미디어

참 가 비 50달러(1인 1점)

시 상 대상, 1, 2, 3등 입선작(20명) ※리앤리 갤러리 전시

심사 발표 2022년 본보 2월호 공지, 개별 통보

신청 및 작품 제출 (213)365-8285 이 아그네스
리앤리 갤러리(3130 Wilshire Blvd. #502, LA, CA 90010)

주최 리앤리 갤러리 · US메트로뉴스

협찬 및 후원 NONGSHIM 서울 메디칼 그룹 SEOUL MEDICAL GROUP 재미 한국 노인회 SUNDAY Journal

열살 생일, 코로나 백신 접종을 하다

김동희의
세상보기

시더스 사이나이 암센터
코디네이터

걱정을 조금도 하지 않았다고 하면 거짓말이다. 부작용은 무엇인지, 확률은 얼마나 되는지, 최악의 상황엔 어떻게 되는지 엄마는 고민했다. 아이의 건강이 엄마의 결정에 달려있다고 생각하니 마음은 더욱 무거웠다. 5세부터 11세 사이의 어린이를 대상으로 코로나 19 백신 접종이 가능해지면서부터 계속 되어온 걱정과 고민이었다.

비슷한 시기에 대학원에서 전염병과 백신에 대해서 배웠다. 지난해 공중보건학 석사과정을 시작했는데 최근 다룬 주제가 백신으로 예방 가능한 전염병이었다. 우리 그룹은 홍역에 대해 조사, 발표했다. 전염성이 매우 강한 홍역은 1963년 백신이 개발되었으며, 미국은 2000년 백신 퇴치를 선언했다. 하지만 이후에도 종종 유행병(epidemic) 현상을 보이고 있으며 지난 2019년에는 1992년 이래 가장 많은 홍역 환자가 발생했다. 환자의 89%는 백신을 접종하지 않은 경우였고 이중 10%는 상태가 심각하여 입원치료를 받았다.

배우고 나니 코로나 역시 비슷할 것이란 생각이 들었다. 부작용은 두려웠다. 하지만 예방접종을 하지 않았다가 아이가 코로나에 걸린다면 더 큰 후회를 할 것 같았다. 이미 임상시험을 통해 안전성과 유효성이 확인이 되었는데도 '내 생각' '내 느낌' 때문에 막연히 두려워하는 것도 합리적인 생각은 아니었다. 자료를 찾아보며 득과 실을 따져보다 결국 아이의 백신 접종을 결정했다. 과학을 믿기로 했다. 무엇보다 이 기나긴 코로나 시대를 끝내고 싶다는 마음도 컸다. 모두가 백신 접종을 미루고 있다면 이 싸움은 끝나지 않을 것이다.

LA에 있는 한 초등학교에서 열린 백신 클리닉 행사에서 송다솔 어린이가 백신을 맞고 있는 모습.

아이 학교에서 백신 클리닉을 오픈한다는 소식을 들었다. 아이의 열살 생일과 같은 날이었다. 백신 접종 행사가 열리던 날 학교 강당은 떠들석 했다. 학교 마스코트까지 등장해서 분위기를 띄웠다. 학부모회에서는 작은 선물을 준비해서 나눠줬다. 백신 접종을 위해 생일을 말해야 했고, 접종일이 아이 생일이라는 것을 알아차린 스텝들은 "특별한 생일"이라며 의미를 부여했다. 아이는 크게 겁내지 않고 접종을 잘 마쳤다. 괜히 긴장한 엄마는 이온음료와 진통제를 준비하고 "괜찮아?" "아프지 않아?"를 계속 물었다. 그것보다 여러번, 슬며시 이마를 짚어 보거나 볼을 만져 보며 안도의 한숨을 내쉬기도 했다. 그렇게 아이는 큰 부작용 없이 코로나 백신 1차 접종을 마쳤다. 질병통제예방센터에 따르면 11월 22일 현재 전국적으로 5~11세 사이의 어린이 284만 명이 백신을 접종했다. 전체 해당자의 10%에 달하는 수치며, 캘리포니아는 이 보다 조금 더 많은 14%의 5~11세 어린이들이 접종을 마쳤다.

백신 접종을 한 뒤 어떤 보호막이 나를 감싸고 있는 듯 해서 안심이 되었던 것처럼 지금은 아이에 대해서도 비슷한 마음이다. 아이도 "나 백신 맞았지?"라며 안도하는 모습이다. 우리 아이들이 마스크를 벗고 보다 자유롭게 뛰노는 날이 조금 더 빨리 오길 바란다.

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

"자녀에게 코로나 백신 맞혀주세요"

이웃케어 5~11세 화이자 접종, 금요일엔 12세 이상 부스터샷도

이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장애린 박)이 5~11세 어린이를 대상으로 코로나 19 백신 접종을 시작했다. 이웃케어는 어린이를 위한 클리닉을 별도로 마련하고 매주 목요일(크리스마스와 새해가 있는 주에는 수요일) 6가 클리닉(3727 W. 6th St., LA, CA 90020)에서 5~11세를 대상으로 코로나 19 화이자 백신을 접종한다. 시간은 오후 2시 30분~4시.

백신 접종은 무료이며 체류신분, 건강보험 가입여부에 상관없이 누구나 맞을 수 있다. 캘리포니아 정부 접종예약 사이트인 마이턴(www.MyTurn.ca.gov)에서 반드시 예약해야 한다.

접종 당일에는 부모 또는 보호자가 접종장소에 함께 와야 하며 현장에서 자녀의 백신 접종 동의서에 서명해야 한다. 또 부모 또는 보호자의 신분증을 지참하고 마스크를 착용해야 한다.

한편 이웃케어는 또 매주 금요일 12세 이상 청소년과 18세 이상 성인을 대상으로 코로나19 백신(화이자, 모더나) 1, 2차와 추가접종 또는 부스터샷도 제공하고 있다. 백신을 신속하게 맞기 원하면 반팔 소매 상의를 입는 것이 좋다. 또 백신 접종 전에는 타이레놀, 애드빌 등 진통제를 복용하지 않는 것이 좋다.

▶문의: (213)637-1080
▶문자: (213)632-5521

이웃케어 백신 클리닉

요일: 매주 목요일
(크리스마스, 새해 있는 주는 수요일)
시간: 오후 2시 30분~4시 30분
대상: 5세~11세 어린이

요일: 매주 금요일
(크리스마스, 새해 있는 주는 수요일)
시간: 오전 10시 30분~오후 12시
대상: 12세 이상 청소년 및 성인

※크리스마스, 새해 있는 주는 수요일
예약: www.MyTurn.ca.gov
주소: 3727 W.6th St. 2층, LA, CA 90020
문의: 213-632-5521

알아두면 쓸모있는 의료 영단어(11)

Chickenpox 수두(치킨폭스)
수두 바이러스에 의한 금성 발진성 감염질환. 급성 미열로 시작되어 신체 전반이 가렵고 발진성 수포가 생긴다. varicella라고도 하며 백신으로 예방할 수 있다. 백신 접종은 생후 12개월부터 23개월.

Measles 홍역 (미즐)
홍역 바이러스에 의해 발생하는 급성 유행성 전염병. 발열, 콧물, 결막염, 반점 등이 복합적으로 나타나며 전염성이 강하다. 홍역, 유행성이하선염, 풍진의 3종 혼합백신을 MMR(measles-mumps-rubella)이라고 하며, 생후 12개월부터 23개월에 접종한다.

Diphtheria 디프테리아
디프테리아균 감염에 의한 금성 호흡기 질환으로 호흡기의 점막이 침해를 받기 쉬운 어린이들에게 흔히 발생한다. 유행기는 겨울이지만 백신이 나온 이후 요즘은 보기 어려운 병이다.

whooping cough 백일해 (후핑 코프)
보르데텔라 백일해균에 의한 감염으로 발생하는 호흡기 질환. 열이 나고 기침을 한다. Pertussis라고도 하며, 디프테리아(Diphtheria), 파상풍(Tetanus)과 함께 DTaP이라고 한다. DTaP은 생후 1-2개월에 예방접종 한다.

CA LIC. #0672600

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

- 사업체
- 종업원 상해
- 자동차
- 주택
- 건강
- 생명
- 메디 케어
- 오바마 케어
- 연금(IRA)
- 학자금 준비
- BOND

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

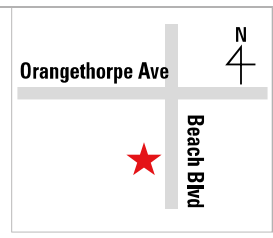
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.

www.hanmiinsurance.net

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

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

NONGSHIM®
까끌까끌 메밀면,
알싸달달 양념장!!
시원하게 즐기세요
메밀막국수
NONGSHIM
메밀막국수
Buckwheat
in Noodles
Air Dried
with Sweet & Spicy
Gochujang Sauce