



메디케어 4면	은퇴 8면	보험 10면	모기 16면	교육 19면	City Hiking 21면
“결혼 1년 지났다면 외국 배우자 메디케어 가능”	이혼 남편 숨져도 ‘생존 이혼 배우자’ 자격 연금 가능	자동차 사고 부상이면 차 보험이 1차 책임	피부에서 내뿜는 ‘카르복실산’ 모기 부른다	조기 전형 결과 실망 말고 정식 전형 준비	시원한 바람 맞으며 탁트인 전망 즐기



섹션 8, 주거지 차별 심각

Cover story

LA는 전국 최악의 주거 차별 지역
섹션 8 소지 테넌트 거부는 불법
단속 미약해 실제 거부 사례 빈번
가난한 지역 벗어나기 하늘의 별 따기

지난 10월 중순부터 말까지 2주간 진행된 LA 시 섹션 8 신청에 수십만 명의 신청자가 몰렸다. 이중 컴퓨터 무작위 추첨으로 선정된 3만 명이 대기자 명단에 올라 섹션 8 바우처를 기다릴 것이다. 섹션 8은 LA뿐만 아니라 미 전국에서 저소득층에게 지원되는 렌트비 보조 프로그램으로 LA에서는 2017년 이후 3년만에 열린 섹션 8 신청 접수였다.

섹션 8 바우처 시스템은 중산층 지역에서 사용하기에는 렌트비 보조가 턱없이 부족해 가난한 사람들이 좋은 주거 환경을 찾아 떠나기에는 역부족이라는 비판도 제기되고 있다.

캘리포니아의 섹션 8 소지자들에게 대한 중산층 지역 주거지 차별이 심각한 수준이라고 LA 타임스가 최근 지적했다.

캘리포니아는 2020년 주거지 소유주(아파트 소유주)가 섹션 8과 기타 렌트비 보조를 받는 세입자를 거부할 수 없도록 법으로 명시했다. 하지만 실제 아파트 관리 사무실이나 소유주는 바우처를 받는 세입자들의 입주 신청을 거부하거나



불법적으로 신청서 제출을 방해하고 있다.

이 때문에 섹션 8 바우처를 받는 세입자들은 못하는 동네를 벗어나지 못하고 있다는 것이다.

캘리포니아주 인권국이 실시한 설문 조사에 따르면 올해 LA 카운티 주거 부동산 절반 가량이 섹션 8 바우처 소지자들에게 ‘불법적 차별’의 증후를 보였다는 것이다.

또 비영리 전국 감사 조직 ‘주거 권리구상’은 LA에 테넌트로 위장한 조사원을 파견해 섹션 8을 받는지 테스트해 봤다. 아론 카 국장은 “LA는 주택 바우처 차별의 곪을 대로 곪은(차별의) 온상”이라고 비난했다.

범죄가 심각한 사우스 센트럴 LA 지역을 벗어나고 싶어도 섹션 8 테넌트 거부 현상 때문에 다른 곳으로 이주하기가 쉽지 않다고 LA타임스는 지적했다. 특히 이에 대한 주정부나 시 정부의 단속 의지도 미약하다고 신문은 아울러 비판했다.

6면에 계속

자넷 김 기자 janet@usmetronews.com



CMS 일부 변경 확정

메디케어 가입 늦어도 대기 없이 다음 달 발효

내년부터 메디케어 가입 후 발효일 규정이 일부 바뀐다.

65세가 되는 해 메디케어에 가입하지 못해 1~3월 일반 가입기간(GEP)중 가입하는 경우 가입한 다음 달부터 메디케어가 발효된다.

올해까지는 일반 가입 기간(GEP)에 가입하면 메디케어는 7월 1일부터 시작된다. 이럴 경우 메디케어가 없는 공백 기간이 너무 길고 또 벌금도 계속 늘어나게 된다.

‘메디케어 메디케이드 서비스 센터’(CMS)는 지난 10월 28일 팬더믹 2021 ‘통합세출법’(CAA)에 따라 메디케어 등록 규정 간소화 정책을 최종 확정한다며 이같이 발표했다.

또 65세 메디케어 첫 가입 기간(IEP)에 등록할 경우에도 다음 달부터 즉시 메디케어가 발효되도록 관련 기준을 변경했다.

예를 들어 메디케어는 65세가 되는 달을 중심으로 3개월 전과 3개월 후까지 총 7개월간 가입할 수 있다.

3개월 전부터 가입하면 생일을 맞는 달부터 메디케어가 발효되지만 생일 달을 지난 후 3개월 이내 가입한다면 발효일은 2~3개월 후부터다.

그러나 이번 규정 개정에 따라 생일을 맞은 달이 지난 후 3개월 내 가입한다고 해도 가입한 날 다음 달부터 메디케어가 시작된다.

또 말기 신장질환으로 신장 이식을 받았다면 파트 B 통해 지급되는 면역 억제제를 36개월 동안 지속해 복용할 수 있도록 확대했다. 단 다른 건강보험이 없어야 한다.

이 밖에도 특별 가입 기간(SEP) 규정도 일부 변경했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

칼럼

최미수 변호사	18
정대용 변호사	20
김연신의 영어 한마디	22
이경수의 미술이야기	24·25
이정아의 12월 추천 책	26
홍지은 기자의 웰빙이야기	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

건강을 위해 바꾸세요!



메이저리그 코리안 특급 박찬호

연례 메디케어 등록 및 변경 가입 기간

AEP

10월 15일 부터
12월 7일 까지

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

65세 이상의 시니어세요?



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

시니어 분들은 3가지를 선택



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

이미 주치의가 있으시다면?



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

케어셀 멤버나 65세 미만이세요?



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

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP



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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

메디케어 HMO 주치의 선택은 서울 메디칼 그룹이 최고입니다!

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

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

선택하는 건강보험 내용 잘 확인하고 결정해야

오바마 케어 연례 가입 기간

HMO, PPO, EPO, POS 차이점 이해
 디덕터블, 코인슈런스 등 비용 확인을
 1월부터 혜택 보려면 12월 15일까지 가입
 직접 가입할 땐 유사 웹사이트 특히 주의

내년 1년간 가입자의 건강을 책임질 오바마케어(전 국민 건강보험)의 연례 가입 기간이 11월 1일부터 내년 1월 15일까지 계속된다. 캘리포니아는 1월 말까지다. 다만 내년 1월부터 혜택을 보려면 12월 15일까지 가입해야 하며 그 이후 신청자는 2월부터 혜택이 시작된다. 마감은 주마다 조금씩 다르므로 확인해야 한다.

이 기간 중 가입을 하지 않는다면 직장을 그만두거나 결혼, 이사 등의 특별한 사유가 없는 한 정부가 운영하는 보험 거래소에서는 보험에 가입할 수 없고 내년 11월까지 기다려야 한다.

하지만 거래소를 통하지 않고 일반 건강보험사에서 직접 보험을 구입할 수 있다. 다만 정부 보조금을 받지 못한다. 따라서 이 기간중 거래소를 통해 가입하는 것이 매우 중요하다.

보험은 각 주 정부가 운영하는 보험 거래소를 통해 가입할 수 있다. 예를 들어 캘리포니아는 주 정부가 운영하는 coveredca.com을 통해 가입할 수 있다. 하지만 거래소를 직접 운영하지 않는 주의 주민들은 연방정부가 운영하는 'healthcare.gov'를 통해 가입하면 된다. 또는 오바마 케어 공인 보험 에이전트의 도움을 받아 가입할 수도 있다.

한가지 주의해야 할 점은 유사 웹사이트가 많으므로 직접 가입할 경우 꼭 올바른 웹사이트에 접속했는지 재차 확인하는 절차가 중요하다.

또 연례 가입 기간을 계기로 자신이 가지고 있는 직장 보험 또는 별도의 개인보험을 잘 점검해 보는 것이 필요하다.

보험료

보험료는 건강보험을 유지하기 위해 매달 내는 돈을 말한다.

카이저 가족재단(KFF)의 직장 보

험료 통계에 따르면 2022년 미국 개인 건강보험 평균 보험료는 연 7,911달러 또는 월 659달러다. 가족 전체를 커버할 경우 연 2만 2,463달러 또는 월 1,872달러를 내는 것으로 나타났다.

그런데 종업원 보험료를 모두 내주는 직장은 많지 않다. 종업원과 고용주가 분담해 돈을 내는 것이 보통이다. 고용주 분담금 이외에 종업원이 내는 보험료는 연 1,327달러 또는 월 111달러이며 가족이 가입하는 경우는 종업원이 연 6,106달러, 또는 월 509달러를 내고 있다.

KFF에 따르면 종업원이 내는 보험료는 지역적으로 또는 회사 크기, 선택 플랜 종류 등에 따라 다르다.

보험료를 적게 낸다고 해서 기뻐할 일은 아니다. 플랜에 따라 보험료가 낮은 대신 가입자가 내야 하는 돈은 더 많아질 수 있기 때문이다.

코페이

의사를 방문하면 코페이를 낸다. 보험회사와 비용을 분담하는 개념이다. 이 코페이는 고정 금액이다. KFF에 따르면 주치의 방문에 평균 환자가 내는 코페이는 27달러이고 전문의는 44달러다.

코인슈런스(Co-insurance)

환자가 코페이 이외에 추가로 내야 하는 비용 분담금이다. 전체 의료비용의 %로 환자가 보험회사와 함께 분담하는 비용을 말한다. 일반적으로 1년에 내야 하는 환자 분담금(디덕터블)을 지불한 후 보험회사와 환자가 함께 내야 하는 돈을 말한다.

평균 주치의 코인슈런스는 의료비의 19%이고 전문의의 비용은 20%이다. 이런 경우 보험회사는 나머지 81%와 80%를 각각 지불해 준다.

예를 들어 전문의 비용이 1,000달러라면 환자가 20%에 해당하는



200달러를 내고 나머지 금액은 보험회사에서 지불한다.

디덕터블

보험회사가 의료비를 지불해 주기 전 환자 스스로가 먼저 부담해야 하는 돈이다.

근로자 88%는 2022년 디덕터블을 내는 보험에 가입해 있다. 근로자 개인의 평균 디덕터블은 1,763달러다. 예를 들어 500달러의 디덕터블을 내야 하는 보험 플랜에 가입해 있는데 병원비가 1,000달러 청구됐다면 환자는 우선 500달러의 디덕터블을 먼저 내야 한다. 그 후 남은 의료비 500달러의 20%(100달러)를 코인슈런스로 부담한다. 따라서 병원비 중에서 600달러는 본인 부담이다.

최대 가입자 부담금(Out-of-pocket maximum)

건강보험은 가입자가 1년에 부담하는 최대 금액의 한계를 둔다. 무한정 가입자에게 의료비 분담을 요구하지는 않는다. 이를 '가입자 최대 부담금'이라고 부른다. 디덕터블, 코

페이, 코인슈런스 등 모든 환자 부담금이 포함된다.

일반 직장 보험의 경우 근로자의 8%는 1년에 최대 부담금 2,000달러 이하 플랜에 가입한다. 그러나 26%는 6,000달러 이상의 플랜에 가입하는 경우도 있다.

오바마케어 보험 거래소를 통해 구입하는 건강 보험은 2023년 가입자 최대 부담금으로 개인 9,100달러, 가족 1만 8,200달러를 넘지 못한다. 물론 이 부담금은 플랜의 종류에 따라 더 낮을 수 있고 높을 수도 있다.

의료진 네트워크

이 의료진 네트워크를 잘 알아두는 것이 매우 중요하다.

'인 네트워크'(in-network)은 글자 그대로 네트워크 안에 있는 의사와 병원 등 의료 시설을 말한다. 보험회사는 인 네트워크 내 의료 서비스 시설들과 계약을 맺고 가격 협상을 할 수 있다. 하지만 '아웃 오브 네트워크'(out of network) 즉, 네트워크에 포함되지 않은 곳과는 협상이 안 된다.

가입자가 네트워크를 벗어난 시설이나 의사에 진료를 받는다면 플랜에 따라 가입자가 청구된 진료비를 모두 내야 하거나(HMO) '인 네트워크' 의료 서비스 비용보다 더 많은 돈이 청구된다(PPO).

▶HMO는 별도의 의료 서비스를 받으려면 주치의의 승인이 꼭 필요하다. 이를 리퍼럴이라고 한다.

▶EPO 플랜은 '인 네트워크' 서비스를 기준으로 하지만 HMO보다는 선택의 폭이 더 넓다. 주치의가 필요 없이 네트워크 내 의사를 만날 수 있다. 하지만 네트워크 안에서만 사용할 수 있다.

▶POS 플랜은 주치의의 승인이 있어야 전문의를 방문할 수 있지만 네트워크에 있지 않은 전문의도 선택할 수 있다. 물론 의료비용 부담은 더 많아진다.

▶PPO 플랜의 보험료가 가장 비싸다. 마음대로 주치의 승인 없이 전문의의 진료를 받을 수 있고 또 네트워크 이외의 전문의 진료도 승인 없이 가능하다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

65세의 큰 선물!!

메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

To speak with a Licensed Agent

이정인 (213)503-1810

(Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

무료 상담

#OG15778

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

메디케어

“결혼 1년 지났다면 외국 배우자 메디케어 가능”

AARP, “영주권자 5년 거주 기준 적용 안 돼” 재혼했다면 전남편 기록으로 혜택 못 받아 소셜 오피스마다 해석 다르므로 포기 말아야

메디케어는 65세 미국 시민권자 또는 5년 연속 미국에 거주한 영주권자에게 제공되는 연방정부 건강 보험이다. 또 연방정부로부터 장애인 연금을 24개월 이상 받았거나 말기 실장 질환, 루게릭병을 앓고 있다면 메디케어를 받을 수 있다.

그러면 영주권자가 5년 연속 미국에 거주해야만 메디케어를 받느냐는 질문이 있을 수 있다. “영주권자 또는 시민권자로 메디케어를 자격이 있다. 그런데 최근 한국에서 결혼해 배우자를 미국으로 데려왔고 영주권도 받았다. 이런 경우 5년 기간을 채워야 메디케어를 받을 수 있느냐”는 것이다.

결론부터 말한다면 조건만 맞다면 가능하다. 소셜 시큐리티국은 해외 배우자의 메디케어 혜택에 대한 명확한 가이드라인이 없는 것 같다. 따라서 소셜시큐리티 오피스에 따라 대답이 달라질 수 있다.

최근 전미노인협회(AARP)이 이 질문에 대한 답변을 냈다. 그리고 이 답변에 대한 경험담 댓글이 수십 개 달려 논쟁을 벌이고 있다. AARP의 답변과 댓글로 올라온 경험담을 정리해 보도한다.

메디케어 신청

메디케어 가입자격이 된다면 근로 기록에 따라 2가지 방법으로 가입할 수 있다.

메디케어는 소셜 연금과 함께 미국의 사회보장 제도 즉, 소셜시큐리티 베니핏이다.

베니핏을 받으려면 10년 이상 일한 근로기록(40점)이 있어야 한다.

배우자 중 한사람만 일을 했어도 다른 배우자는 자동으로 베니핏을 받을 자격을 갖춘다.

근로 기록 40점 이상을 확보했고 메디케어 자격이 된다면 파트 A(병원 플랜)를 무료로 받는다. 배우자 역시 무료다.

하지만 의사 진료비를 내주는 파트 B는 돈을 내고 구입해야 한다. 내년 파트 B 표준 보험료는 164.90달러이고 고소득자는 최고 560.50달러까지 낸다.

그런데 만약 근로 점수가 40점이 되지 않는다면 파트 A를 무료로 받을 수 없다. 근로 기록이 30~39점이면 월 278달러, 29점 이하면 506달러를 내고 구입할 수 있다.

보험료가 너무 비싸 가입하지 않아도 된다. 하지만 나중에 메디케어 보험이 필요해 가입한다면 가입하지 않은 기간의 2배만큼 월 보험료의 10% 페널티를 가산한다.

5년 규정 적용 안 되는 경우

AARP 답변에 따르면 메디케어를 받으려면 꼭 5년 기간을 채워야 하는 것은 아니다.

만약 배우자가 미국의 근로 기록이 충분하다면 배우자도 메디케어를 신청할 수 있다는 것이다.

부인이 메디케어 베니핏 자격이 된다면 남편의 국적에 관계없이 부인이 받는 동일한 혜택을 받는다.

다만 다음과 같은 조건을 충족시켜야 한다.

- ▶ 남편이 미국 영주권자여야 한다.
- ▶ 최소 1년 이상 결혼했어야 한다.
- ▶ 65세 이상이어야 한다.



하지만 상황에 따라 다른 결과가 나올 수 있다고 AARP는 밝혔다.

예를 들어 부인이 충분한 근로 기록이 없다면 파트 A를 돈 주고 구입해야 한다. 이런 경우 미국에 온 남편 역시 부인과 같은 금액의 돈을 내고 파트 A에 가입할 수 있다.

이전 배우자의 근로 기록으로 메디케어를 받고 있다면

결혼 부부는 배우자의 근로 기록으로 메디케어 혜택을 볼 수 있다. 전혀 일을 하지 않았던 부인이 남편의 근로 기록으로 사회복지 혜택을 받는다는 것이다.

이는 이혼 또는 사별 배우자에게도 포함된다. 그러나 재혼을 했다면 상황이 달라질 수 있다.

사별한 부인은 60세 이후(장애인은 50세 이후) 재혼을 하면 죽은 남편의 근로 기록으로 메디케어 혜택을 계속 받을 수 있다. 그러나 새 배우자는 미국인이건, 외국인이건 관계없이 죽은 전남편의 기록을 사용할 수 없다. 다시 말해 자격이 되지 않는다는 것이다.

만약 이혼했고 재혼한다면 전 남편

의 기록으로 받던 메디케어 혜택을 더 이상 받지 못한다.

만약 재혼한 상대가 충분한 근로 기록을 갖고 있다면 재혼한 배우자의 기록으로 메디케어 베니핏을 계속 이어갈 수는 있다. 그러나 미국에서 일을 한 경험이 없는 외국 배우자와 재혼을 했다면 더 이상 메디케어를 받을 수 없으므로 재혼에 신중을 기해야 한다.

언제 신청 가능한가

부인이 미국에서의 충분한 근로 기록을 갖고 있다면 배우자(미국인, 외국인 모두 포함)는 부인이 62세가 되는 해부터 메디케어를 신청해 받을 수 있다.

하지만 동성애자에게는 적용이 되지 않는다. 각 주마다 동성애를 인정하는 주에 거주한다고 해도 연방법으로는 이를 인정하지 않는다. 따라서 파트너의 근로 기록으로 메디케어를 받을 수 없다.

김정섭 기자 john@usmetronews.co

독자 사례

사례 1

캐나다 남편(영주권 소지)의 메디케어 신청을 위해 가까운 소셜 오피스를 방문했다. 나이가 65세가 넘었고 또 내 근로 기록이 충분하며 결혼한 지 1년이 넘었다. 모든 조건을 완벽하게 갖췄다.

소셜 오피스에 가기 전 소셜시큐리티국 대표전화 800번 전화로 재차 확인했다. 대표전화 담당자는 남편이 메디케어를 받을 자격이 된다고 확인해 줬다.

그런데 동네 소셜 오피스는 다른 말을 했다. 담당자는 처음에 5년 기간을 채우지 못해 안 된다고 했다가 ‘전문가’에 상의하겠다고 자리를 떠났다. 잠시 후 돌아온 담당자는 남편이 1년 이상 결혼했으므로 내 근로 기록으로 메디케어를 받을 있다고 밝혔다.

담당자에 따라 다른 대답을 들을 수 있으므로 포기하지 말고 적극적으로 대응해야 한다.

사례 2

미국 시민권자와 2018년 3월 결혼했고 이듬해 4월 영주권을 받았다. 남편은 30년 근로 기록을 가지고 있다. 그해 소셜 오피스를 방문해 메디케어와 소셜 연금을 신청했다.

소셜 오피스에서는 1년 결혼 생활 기준에 들어가는 9월부터 자격이 된다고 말했다.

그러나 소셜 오피스는 미국 영주권자 5년 기간을 채우거나 시민권을 따라 혜택을 받을 수 있다고 밝혔다. 소셜 시큐리티국은 결혼한 외국 배우자 자격에 대한 명확한 가이드라인이 없는 것 같다.

메디케어 - 메디칼 무료상담

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

Tel. (213)700.8150

Lic. 0192211

허만진

가입자 1명당 일정 기간, 일정 금액 받는 ‘캐피테이션’

의사 또는 IPA, 고정 지급금 받아 환자 진료
예방에 초점 맞춰 환자 건강 관리 유리
진료때만 돈 받는 ‘피 포 서비스’의 대안
소규모 의료 그룹은 확보 기금 적어 문제 될 수도

요즘 연말 보험 갱신 기간이 계속되면서 부쩍 늘어난 질문이 하나 있다. “한국 의사들이 많은 메디칼 보험에 가입해 달라고 했는데 에이전트가 왜 미국 보험회사에 가입했는지 모르겠다. 잘못 가입한 것 아니냐”는 질문이다.

보험회사와 메디칼 그룹을 착각해서 하는 말이다(11월호 참조).

메디칼그룹(IPA)은 보험회사가 아니다. 병원이나 실험실, 검사 시설, 보험 플랜 등과 가격 협상을 벌일 수 있도록 의사들이 조직한 의사들의 그룹이다. 이런 메디칼 그룹들이 건강보험회사들과 각자 계약을 맺는다.

서울 메디칼 그룹, 한미 메디칼 그룹, 센터 IPA 등 모두 한인 의사들이 만든 조직이다. 이들 조직이 건강보험사와 계약을 맺고 계약 관계의 보험회사 가입자들을 진료한다.

한인 의사 수의 차이는 있지만 이들 그룹은 거의 대부분 한인 의사들이 주치의의를 맡고 있다.

질문자는 한인 의사들이 많은 메디칼 그룹을 보험회사로 착각하고 있는 것이다. 이런 한인들이 의외로 많다.

주치의의를 정하면 주치의가 소속된 의사 그룹(메디칼 그룹)을 선택한다. 그다음 메디칼 그룹과 계약 관계를 맺는 보험회사를 고르면 된다.

이와 반대로 혜택도 많은 보험회사를 골랐다면 보험회사가 자신의 주치의가 소속된 메디칼 그룹과 계약을 맺고 있는지 확인해 봐야 한다. 주치의가 소속된 메디칼 그룹이 보험회사와 계약이 되어 있지 않으면 주치의에게 진료를 한다고 해도 보험 혜택을 받지 못한다.

모든 메디칼 그룹들이 모든 보험회사와 계약을 맺고 있지 않다. 따라서 반드시 확인해야 한다.

메디칼 그룹은 10여명의 의사들이 모인 곳도 있고 수백명이 모여 만든 대형 조직도 있다. 각 주마다 이런 메디칼 그룹이 수백 개가 넘는다. 그렇다면 건강보험회사와 메디칼

그룹, 주치의는 어떤 계약을 맺고 환자를 돌보게 될까.

보험회사는 크게 두 가지 모델을 통해 가입자의 의료비를 지급한다.

‘피 포 서비스’ (Fee for Service, FFS) 모델

보험회사는 가입자가 의사나 검사 시설을 방문할 때마다 돈을 지불한다. 5번을 가면 5번의 비용을 지불하고 10번을 가면 10번을 지불한다. 전통적인 의료비 지불 방법이다.

연방정부의 ‘오리지널 메디케어’가 여기에 해당한다. 가입자가 의사를 방문할 때마다 메디케어에서 직접 의사에게 진료비가 지불된다.

따라서 의사들은 환자들의 방문 횟수와 치료 횟수에 더 신경을 쓰게 된다. 방문하고 치료할 때마다 돈을 받기 때문에 환자들의 건강과 예방에 대해서는 그다지 신경을 쓰지 않는다는 단점이 있다.

환자 입장에서 의사가 원하는 모든 치료를 다 받으려고 할 것이다. 그래야 자신의 건강을 최대한 지킬 수 있다고 생각하기 때문이다. 따라서 의료 비용은 매년 크게 올라가게 된다.

‘캐피테이션’ (Capitation) 모델

매우 생소한 단어일 것이다. 우리말로 번역한다면 ‘머리숯자당 보수’다.

‘피 포 서비스’ (FFS) 방식과는 달리 보험회사가 1년간 또는 정해진 기간동안 가입 환자 1명당 정해진 금액을 주치의에게 지불한다. 환자의 진료 횟수와 관계없다. 10번을 진료받아도 또는 한 번도 진료를 받지 않아도 보험회사는 의사에게 동일한 금액을 지불한다.

의사는 환자 1명당 받은 돈을 모아 환자를 진료하는 데 필요한 비용으로 사용한다. 환자가 자주 병원을 찾고 검사도 자주 받는다면 의사 입장에서는 받은 돈 보다 더 많은 돈을 사용해야 할 것이다. 반면 한번도 병원을 찾지 않는다면 고스란히 의사



수입이 된다. 이를 ‘캐피테이션’ (capitation) 모델이라고 부른다.

캐피테이션 지불 방법

지급되는 ‘캐피테이션’ 페이먼트는 지역에 따라 또는 서비스 평균 사용 횟수에 따라 다르다.

캐피테이션은 두 가지 종류로 구분된다.

▶1차: 1차 진료의 즉, PCP로 불리는 주치의가 그가 속한 HMO 조직에서 환자 한 명당 받는 돈이다.

▶2차: 전문의, 검사 시설, 실험실 등 2차 진료 시설이 주치의의 환자 1명당 HMO로부터 받는 일정 금액이다.

▶글로벌: 네트워크 내 전체 환자 수에 따라 환자 한 명당, 매달 받는 돈이다.

캐피테이션의 예

한 메디칼 그룹(IPA)이 그룹에 가입한 PCP(1차 진료 주치의)와 1년에

환자 1명당 500달러를 준다는 협상을 맺는다.

한 HMO 그룹에 1,000명의 환자가 있다면 주치의는 1년에 50만 달러를 받는다. 이 돈으로 그해 1,000명의 가입 환자들에게 보험에서 승인한 모든 의료 서비스를 제공한다.

그런데 한 환자가 2,000달러의 의료 서비스를 받았다면 이 의사는 1,500달러를 손해 본 것이다.

반면 한 환자가 고작 1년에 10달러 상당의 의료서비스만 받았다면 이 의사는 490달러가 남는 장사를 한 것이다.

환자들 중에는 자주 병원을 찾는 사람이 있을 것이고 한 번도 찾지 않는 사람들이 있을 것이다.

의사 입장에서는 환자 1명당 평균 500달러 미만의 의료 서비스를 제공해야 돈을 벌 수 있을 것이다. 따라서 캐피테이션 모델에서는 기존 병력자도 있을 것이고 병원을 찾지 않는 젊고 건강한 사람이 골고루 섞여야 실제 수익을 올릴 수 있다.

캐피테이션의 장점과 단점

캐피테이션은 진료 때마다 돈을 지불해야 하는 FFS의 대체 제도로 자리를 잡아가고 있다.

우선 의료비용 과다 지출을 막을 수 있다. 그리고 가입 환자들의 집중 관리가 가능하기 때문이다.

FFS와는 달리 의사는 환자들이 아프지 않게 예방 의학에 신경을 쓰게 된다. 환자가 아프다면 장기간 치료가 필요하기 때문에 그만큼 남는 돈도 적어지기 때문이다.

하지만 단점도 있다. 의사는 환자의 수에 신경을 쓰게 된다. 따라서 환자와의 충분한 진료 시간이 부족하다는 불만도 터져 나온다.

또 비용 절약을 위해 전문의 진료나 특별 치료에 인색할 수 있다. 또 메디칼 그룹이 적으면 전문 치료 승인율도 떨어지게 된다. 그래야 재정적으로 안정된 메디칼 그룹을 유지할 수 있다는 이유다.

자넷김기자

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO
(어드밴타이지 플랜)

Supplement 플랜
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

Cover story

‘섹션 8’ 바우처 거부는 불법

(저소득층 렌트비 보조)

**‘섹션 8’ 받은 후 타주 이주해 사용 가능
최근 첫 주택 구입자 모기지 상환도 허용
세대주 수입이 지역 중간 소득의 50%까지
AGI의 30%까지 지불, 나머지는 정부가 지급**

섹션 8 프로그램은 연방 주택법의 한 조항을 딴 이름으로 임대 주택 보조와 과밀 및 노숙자 해소를 위한 연방정부의 가장 강력한 주거 정책이다.

1970년대 연방정부가 비용이 많이 들고 또 자칫 못사는 사람들의 밀집지로 전락하는 공공 시민 아파트(하우징 프로젝트)의 대체 방법으로 만들어 지방 정부가 관리한다. 하우징 프로젝트와는 달리 섹션 8을 받는 테넌트들은 일반 아파트를 찾을 수 있다.

섹션 8이 전국 약 235만 명의 가정에 렌트비를 보조해 주고 있지만 바우처를 받는 건물주는 그다지 많지 않다.

바우처 보조금이 중산층 지역의 아파트 렌트비를 지원해주기에는 너무나 역부족이다. 바우처에 맞는 가격대를 찾는다 해도 복잡한 서

류작업, 인스펙션, 지불금 지연 등 바우처를 받는 데 따른 번거로움으로 일부 아파트 소유주들이 꺼려하고 있다. 또 일부는 바우처를 받는 사람들을 가난하고 질이 좋지 않은 테넌트라는 인식을 가지고 있다. 이는 섹션 8 신청자의 대다수가 유색 인종이고 가난한 사람들이라는 부정적 고정 관념 때문이다.

캘리포니아는 2020년 정부 보조금으로 렌트를 내는 테넌트를

차별하지 못하게 하는 ‘수입원법’(source of income)을 시행하기 시작했다.

이법은 건물 소유주는 바우처 소지자들을 위해 렌트비를 더 낮출 필요 없거나 바우처 소지자들에게 일부를 렌트를 줄 필요는 없다. 그러나 렌트 보조를 받는 테넌트를 거부할 수는 없다는 내용이다. 예전에는 ‘섹션 8을 받지 않음’이라는 렌트 광고가 허용됐지만 이제는 불법이

다. 캘리포니아주 정부가 이를 시행하기 이전부터 LA시의회는 유사한 법령을 제정했지만 시행은 2020년부터 시작했다.

바우처 소지자와 일반 테넌트에게 다른 규정을 적용하는 것 역시 불법이다.

예를 들어 건물주는 크레딧 조회나 디파짓을 요구할 수 있다. 하지만 바우처를 가진 테넌트들에게 더 높은 점수나 더 많은 디파짓을 요구하면 안 된다.

비영리 단체 ‘홈리스를 돕는 사람들’(PATH)의 마리사 보우만은 홈리스의 주거지를 찾아 다녀보면 렌트 주기를 주저하는 소유주들을 매일 만날 수 있다며 실상을 전했다.

하지만 LA는 이에 대한 강력한 대응 조치에 매우 미온적이다.

카운티 내 83곳 중 바우처 거부 아파트 40곳에 대한 별다른 조치도 취하지 않고 있다고 신문을 전했다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



LA에서 받아 하와이에서 사용 가능

섹션 8 일문일답

▲자격

섹션 8의 자격이 되려면 거주지 중간 소득의 50% 미만의 저소득 주민이어야 한다. LA시를 예를 들면 개인 4만 1,700달러 미만이다.

▲범죄 기록이 있다면

주택국은 신청자의 범죄 기록을 이유로 거부할 수 있는 권한이 있다. 또 거짓 서류를 냈거나 렌트비 체납 기록이 있어도 거부할 수 있다.

▲어떻게 신청해야 하나

거주 지역 공공 주택국 또는 대행 기관에서 집행한다. 온라인을 통해 신청한다.

▲렌트비를 얼마나 내야 하나

렌트비는 수입에 따라 달라진다. 조정 후 총수입(AGI)의 30%의 렌트비를 내고 나머지는 섹션 8에서 지불한다. 다만 입주할 수 있는 최대 렌트비가 설정된다.

예를 들어 월 3,000달러를 버는데 원하는 아파트의 렌트비는 월 1,400달러라면 900달러를 낸 후 나머지

500달러에 대해서는 정부에서 지불한다. 단 지역의 공정 시장렌트비가 1,400달러와 동일하거나 더 높아야 한다. 다시 말해 원하는 아파트 렌트비가 시장 가격보다 낮아야 한다는 것이다.

▲연방 주택국(HUD)이 정한 공정 시장렌트비 보다 더 비싼 아파트를 찾아도 되나

할 수 있다. 다만 공정시장 렌트비 보다 초과하는 부분은 본인이 부담해야 한다. 예를 들어 HUD가 매년 발표하는 지역 공정시장 렌트비가 1,400달러인데 1,500달러 렌트비의

아파트를 찾았다면 수입의 30%인 900달러에 추가로 100달러를 더 내야 한다. 나머지는 바우처가 지불한다.

▲바우처를 받는 데 얼마나 걸리나 지역마다 다르다. 섹션 8의 인기가 매우 높아 신청서를 내고 장기간 대기명단에 올려놓고 순서를 기다려야 한다. LA의 경우 올해 10월 17~10월 30일 2주간 신청을 받은 후 신청자 중에서 무작위로 3만 명을 선발해 대기명단에 올려놓는다. 언제 다시 신청을 받을지 모른다. 대기명단이 소진되면 다시 신청을

받을 것이다.

▲바우처 자격을 받으면 집을 어떻게 찾나

바우처를 받았다면 아파트 쇼핑을 하고 바우처를 받는 아파트를 찾으면 된다. 바우처를 선호하는 아파트 주인도 있다. 마켓 가격보다 낮은 렌트비를 받는 아파트는 오히려 더 높은 렌트비를 받을 수 있고 돈도 정부에서 직접 받으므로 절차가 복잡하지만 연체 위험 없이 렌트비를 받을 수 있기 때문이다. 하지만 요즘 렌트비가 크게 올라 공정 시장 렌트비를 훨씬 웃도는 지역은 바우처를 꺼려할 것이다. 아파트를 찾으면 주택국에서 직접 계약을 체결한다.

▲바우처를 받았다면 꼭 동일한

시나 카운티에서만 사용할 수 없다. 아니다. 섹션 8 바우처는 이동 가능한 바우처다. 일단 바우처를 획득했다면 바우처를 운영하는 미국 어느 곳에서도 사용할 수 있다. 예를 들어 캘리포니아에서 받았다면 하와이에 가서도 쓸 수 있다는 말이다.

▲섹션 8이 2가지 종류라고 하는데 테넌트 바우처와 프로젝트 바우처로 나뉜다.

프로젝트 바우처는 특정 아파트에 지불된다. 다시 말해 이사를 가면 다음 이주하는 사람이 대신 바우처를 받는다. 반면 테넌트 바우처를 어디로 이사 가든지 가지고 다니며 바우처를 받는 곳이라면 사용할 수 있다.

▲집을 산다면 섹션 8로 모기지를 갚을 수 있나

최근 섹션 8 프로그램이 조정됐다. 섹션 8로 자격이 되는 첫 주택 구입자의 모기지 페이먼트를 할 수 있다. 첫 주택 구입자여야 하고 가족 수입이 최소 1만 300달러 이상이어야 하며 시니어 또는 장애인을 제외하고는 1년 연속 직업을 가져야 한다. 또 주택 소유주 카운슬링 강의를 들어야 하며 지역 주택국이 정한 기준을 충족해야 한다.



WINDSOR REALTY
kenparkscore@gmail.com

Lic#01019114

박건우(KEN PARK)
Realtor/Property Manager

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

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



어르신들의 건강 수비수!

메이저리그 코리안 특급
박찬호

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

확실한 건강 수비로 **서울 메디칼 그룹**이 지켜드립니다.

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

어르신들의 건강 관리법 (주기적인 건강 체크)

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

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



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

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

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

은퇴

이혼 남편 숨져도 '생존 이혼 배우자' 자격 연금 가능



10년 결혼 생활했다면 이혼 배우자 연금
이혼한 지 2년이 지나야 신청 가능
재혼했다면 자격 상실돼 못 받아
전 남편 연금 신청 안 해도 받을 수 있어

더 뻑뻑할지 모른다.
이 FRA 이전에 연금을 신청하면 연금 수령액이 줄어들고 근로 소득에도 불이익이 따른다. 하지만 FRA가 지난 후 신청하면 매년 8%씩 늘어난 연금을 받게 되고 은퇴 후 추가 근로 소득에 대해서도 제한을 두지 않는다.

이혼 후 받는 이혼 배우자 연금 수령액 역시 FRA 기준점에 따라 달라진다.
미국에서는 매년 수십만 명이 이혼한다. 이혼한 배우자는 이전 배우자의 근로 기록에 따라 은퇴 후 배우자 소셜 연금을 받을 자격을 갖게 된다.

규정

이혼한 배우자는 이전 배우자가 FRA에 받는 연금의 최대 절반까지 받을 수 있다. 이전 배우자가 재혼을 했어도 상관없다.

- ▶다만 10년 이상 결혼 생활을 유지했어야 한다.
- ▶연금을 신청하는 이혼 배우자가 재혼하지 않고 혼자 살아야 한다.
- ▶62세 이상이어야 한다.
- ▶소셜 연금을 받을 수 있는 자격을 갖춰야 한다.

▶가장 중요한 규정이 있다. 이혼한 지 최소 2년이 지났어야 한다.
일반 배우자 연금과는 다르게 전 배우자가 먼저 소셜 연금을 신청하지 않았어도 이혼 배우자 연금을 신청할 수 있다.

연금 액수

이혼 배우자 연금은 이전 배우자가 FRA에 받는 돈의 최대 절반(50%)까지다. 배우자 연금 규정과 동일하다.
많은 한인들이 오해를 하는 부분 중 하나다. 이혼한 전 배우자의 근로 기록으로 받는 연금의 무조건 50%라고 생각하지만 사실이 아니다.
이혼한 부부의 예를 들어보자.
이혼한 부인이 전 남편의 근로 기록으로 이혼 배우자 연금을 신청한다고 가정하자.

전 남편이 FRA에 받는 소셜 연금이 2,000달러라면 이혼한 부인은 최대 50%인 1,000달러까지 받을 수 있다. 하지만 이혼한 부인이 연금을 신청한 나이가 언제인지에 따라 금액은 달라진다.

만약 이혼한 전 부인이 62세 나이에 연금을 신청했다면 50%가 아니라 32%까지만 받을 수 있다. 따라서 월 320달러가량만 받을 수 있다는 말이다.

이혼한 전 부인이 자신의 은퇴 정년 FRA(1960년생 이후는 67세) 이

후 신청한다면 전 남편이 FRA에 받는 금액의 절반 즉, 1,000달러를 모두 받을 수 있다.

하지만 FRA를 지나서 전 부인이 70세부터 신청한다고 해도 연금은 더 늘어나지 않고 그대로 1,000달러만 받게 된다. 배우자 연금에는 FRA 이후 70세까지 기다렸다가 신청했어도 8% 이자는 가산되지 않는다.

당사자의 근로 기록이 있다면

이혼한 배우자라도 자신의 독자적인 근로 기록이 있을 수 있다.

예를 들어 이혼한 부인이 그동안 열심히 일을 해 세금을 냈다면 자신의 근로 기록으로 소셜 연금을 받을 수 있다.

이런 경우 우선 자신의 소셜 연금을 신청한다. 만약 자신의 소셜 연금 액수가 이혼한 전 남편의 기록을 받는 배우자 연금보다 더 많다면 더 받을 돈은 없다. 하지만 이혼 배우자 연금 액수가 더 많다면 소셜 시큐리티국은 차액을 더 얹어 준다.

둘 중 더 많은 금액을 준다는 말이다.

이혼한 전 배우자가 죽었다면

이혼을 했는데 전 배우자가 죽는 상황도 발생할 수 있다.

이런 경우 이혼했다고 해도 죽은 배우자의 '이혼한 생존 배우

자' (survivor's divorced spouse) 자격으로 '생존 배우자'와 동일한 베니핏을 받는다.

여기에도 조건이 따른다. 우선 ▶10년 이상 결혼 생활을 유지했어야 한다. ▶60세 이상(장애인은 최소 50세 이상)이거나 ▶결혼 생활 중 생긴 16세 미만 자녀 또는 22세 이전에 장애가 된 자녀)가 있는 경우 ▶결혼 하지 않았거나 60세 이전(장애인은 50세)에 재혼을 하지 않은 경우에 해당된다.

이혼한 전 배우자 사망 케이스에도 생존 미망인이 FRA이 됐다면 죽은 전 배우자가 죽을 때 받던 소셜 연금을 100% 받을 수 있다. 만약 죽은 이혼 배우자가 소셜 연금을 아직 신청하지 않았다면 받게 될 금액을 모두 받을 수 있다. 대부분의 경우 신청자의 나이가 FRA가 되지 않았다면 연금은 줄어든다.

전 남편과의 결혼 중 생긴 자녀가 16세 미만이거나 22세 이전에 장애를 앓고 있다면 죽은 전 배우자 베니핏의 75%를 받을 수 있다.

죽은 전 배우자가 소셜 연금을 일찍 신청해 받고 있다고 해도 연금을 최대한 받을 수 있는 방법은 있다. 자세한 문의는 소셜 시큐리티국을 직접 방문하거나 (800)772-1213으로 한다. 김정섭 기자

이혼 후 소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)에 대한 질문이 많다.

간단히 정리하면 일반 배우자 소셜 연금과 거의 비슷하지만 몇 가지 차이점이 있다.

가장 큰 차이점은 배우자 연금은 결혼 생활 1년 이상이면 가능하지만 이혼 배우자 연금은 10년을 살아야야 받는다.

또 배우자 연금은 반드시 현재의 배우자가 먼저 연금을 신청해야 받을 수 있지만 이혼한 경우는 전 배우자의 신청 여부와 관계없이 독자적으로 신청할 수 있다.


소셜 연금은 연방정부가 정한 만기 은퇴 정년(Full Retirement Age: FRA)이 무엇보다 중요하다. 모든 소셜 연금 액수의 기준이 이 FRA에서부터 시작된다.

FRA는 해가 갈수록 늘어나고 있다. 고령화에 따른 신체 건강 지수가 더 높아져 은퇴 연령도 점차 늦춰지는 이유도 있겠지만 무엇보다 중요한 것은 연방정부가 보유하고 있는 '소셜 시큐리티 기금'의 고갈을 가능하면 더 늦추기 위해서다.

1960년 이후 출생자는 FRA가 67세다. 소셜 기금이 모두 소진될 것으로 보이는 2025년에는 FRA가 70세로 더 늦춰질 것이라는 전망도 나온다. 앞으로 10년 후면 은퇴 생활도

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



건강검진 없는 70~80대 말년 경비 생명보험 인기

시니어들의 노년 대비한 재정 상품
66~71세 일반 부채 평균 2만 2,951달러
가족들에게 재정적 부담 안겨 줄 수도

생명 보험은 가족을 위한 매우 유용한 재정적 방어막이다. 나이에 관계 없이 가입해 부모, 자녀 등 사랑하는 가족들의 재정적 안정을 도와주는 최고의 수단이기도 하다.

생명보험으로 지급되는 돈은 세금도 내지 않는다.

그런데 시니어들에게는 생명보험 옵션이 제한적이다. 많은 보험회사들이 일부 상품에는 나이 제한을 두기도 하고 또 가입을 해 준다고 해도 높은 보험료를 책정한다. 그렇다고 시니어들이 보험에 가입할 수 없는 것도 아니다. 나이에 따라 또는 건강 상태에 따라 큰 돈은 아니지만 말년을 대비한 보험 옵션은 있다.

또 생명보험에 쌓인 현금을 은퇴 자금으로 쓸 수도 있다. 또 가족들을 위한 간단한 장례비용으로도 활용할 수 있다.

전문가들은 만약 말년을 대비해 충분한 돈을 모으지 못했을 때, 말년에 주변 가족들에게 재정적 부담만 줄 수 있다면 생명보험으로 미래를 준비하는 것이 좋다고 조언한다.

요즘 의료비용이 물가보다 더 빠른 속도로 올라가고 있다. 웬만큼 재정을 준비하지 않는다면 말년에 가족들에게 큰 부담을 줄 수 있다.

피델리티 보험사에 따르면 66~71세 시니어들은 모기지를 제외하고 평균 2만 2,951달러의 부채를 가지고 있다는 것이다.

따라서 최소 장례비용 정도는 마련하는 것은 후손들을 위한 최소한의 배려가 될 것이다. 말년의 경비로 대략 3만달러는 준비해 두라고 전문가들은 조언했다.

보험료 부담

시니어라고 해서 모두 생명보험에 가입하지 못하는 것은 아니다. 건강 상태가 좋아 건강검진을 받을 자신이 있다면 한번 도전해 볼 필요는 있다. 생명보험의 건강검진은 정말 피검사다.

따라서 최종 가입 결정이 나지 않는다고 해도 현재 자신의 건강 상태를 점검하는 기회이기도 하다.

건강 검진 없이 질문서 작성만으로 소액의 생명보험에 가입하는 상품도 나와 있다.

가족에게 큰 돈을 물려줄 수는 없다고 해도 장례비 정도는 마련해 둘 수 있는 상품이다.

시니어의 생명보험

시니어들은 ‘텀 라이프’, ‘홀라이프’, ‘최소한의 건강에 관련된 질문만으로 가입하는 ‘심플리파이드 이슈’ (simplified issue)와 ‘개런티 이슈’ 생명보험, 그리고 유니버설 라이프 생명보험에 가입할 수 있다.

▶텀 라이프

10년 또는 20년 등 계약 기간 내에 사망해야 베니피셔리(보험금 수령



자)가 혜택을 볼 수 있다. 보험료는 매우 싸다.

▶홀라이프

만료 기간이 없다. 생명 보험료를 계속 낸다면 평생 가지고 있을 수 있다. 텀 라이프 처럼 가입자가 죽으면 보장된 사망 보험금이 지불되며 보험료 또한 고정돼 있다.

보험료는 텀 라이프보다 비싼 대신 보험료의 일부가 적립된다. 가입자가 현금을 빌려 쓸 수도 있다. 또 홀라이프에 적립된 돈을 보험료로 대신 낼 수 있다. 나이가 들어 수입이 줄어들면 보험료 감당이 어려워질 수 있다. 이때 보험료를 더 이상 내지 않고 적립된 돈으로 보험료를 충당하면 적립금이 모두 소진될 때까지 보험을 계속 유지할 수 있다는 것이다.

또 적립된 돈을 빌려 예상치 못한 비상 상황 또는 의료 비용이나 휴가를 떠날 수도 있다. 대출받은 돈에는 세금이 붙지 않는다. 도중에 보험을 해약해도 쌓여 있는 돈은 찾을 수 있다.

▶심플리파이드-이슈

건강이 좋거나 약간의 만성 질환 문제 또는 건강 문제를 가지고 있어도 가입할 수 있는 시니어를 위한 ‘홀라이프’ (종신보험)이다. 보통 70대 이상을 겨냥한 말년 재정 마련 상품이다.

일반 건강보험 가입 때 받아야 하는 건강 검진 없이 간단한 건강 관련 질문서 작성 만으로도 가입할 수 있다. 생명보험금은 전통 ‘홀라이프’ 나 ‘텀 라이프’ 보험보다 적다.

▶개런티드 이슈

나이가 많은 시니어 또는 건강이 나쁜 사람들을 위한 상품이다. 80대 이상의 시니어들에게 맞는다. ‘실플리파이드 이슈’ 생명보험처럼 건강 검진을 받을 필요 없다. 건강에 문제가 있거나 소소한 만성 질환이 있어도 가능하다.

▶유니버설 라이프

죽을 때까지 커버되는 보험이다. 홀라이프 생명보험 처럼 베니피셔리에게 보험금이 지급되고 현금이 적립된다. 하지만 보험료를 더 낼 수도 있고 덜 낼 수도 있다. 경우에 따라 조정된다는 것이다. 또 보험금액

시 조정될 수 있다. 투자 손실로 적립된 현금이 모두 사라지면 베니피셔리에게 물려줄 보험금도 없어진다.

모든 보험회사가 앞선 상품들을 모두 취급하지 않는다. 보험 에이전트를 통해 필요한 보험을 선택할 수 있다.

시니어 보험료

시니어 생명보험은 보험료가 비싸다. 젊은 가입자들보다 사망 위험이 더 높기 때문이다.

정확한 보험료는 나이, 건강, 성별, 종류, 보험사에 따라 다르다.

‘프로그레시브’ 보험사에 따르면 60세 남성이 3만 5,000달러 홀라이프에 가입한다면 월 보험료는 174달러다. 반면 같은 나이의 여성은 월 135달러로 더 낮다. 여성의 기대 수명이 남성보다 높아 오래 살기 때문이다.

만약 70세에 가입한다면 남성은 월 263달러, 여성은 월 209달러로 뛰어오른다.

20면에 계속

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com wellbeingsus.com

US메트로뉴스

보험

자동차 사고 부상이면 차 보험이 1차 책임

나머지 비용은 건강 보험 또는 개인 부담
비응급 수술 의료진이 네트워크 소속인지 확인
뉴저지 사고 피해자 70만 달러 의료비 폭탄
차 보험은 의료 네트워크 없어 협상력 한계

자동차 사고로 부상을 당해 치료나 수술을 받는다면 우선 자동차 보험에서 1차 지불하고 남은 비용은 건강보험에서 책임진다. 물론 사고 직후 응급상황으로 응급 수술을 받으면 문제가 되지 않겠지만 비응급 상황에서 수술을 받는다면 수술을 받는 의사나 병원이 가지고 있는 건강보험 네트워크 소속인지 잘 확인하는 세심한주의가 필요하다.

자칫 치료비 폭탄을 맞을 수 있다. 비영리 언론 매체 'KHN'은 최근 수술과 병원비로 70만 달러를 청구받은 사례를 들어 이같이 경고했다.

마크 고틀립은 2019년 1월 교통사고로 상부 척추뼈 4개가 부러지고 치아 6개가 손상됐다.

뉴저지 리틀 페리에서 마케팅 컨설턴트로 일하는 고틀립(59)은 치아에 크라운을 씌우고 장기간 척추 치료를 받았다. 치료비용은 가이코 보험에서 지불됐다.

뉴저지는 자동차 보험의 개인 부상 보호(PCP) 조항을 의무화하는 미국 12개 주 중 하나다. 이조항은 의료 비용을 지불해 준다. 고틀립은 최대 25만 달러 커버리지 조항을 구입했다.

그런데 고틀립의 통증은 그 이후에도 계속됐다.

그는 "아무런 문제도 없는데 한 가지 문제는 수술이었다"고 말했다.

고틀립은 집 근처 병원에서 수술을 원했다. 하지만 그를 처음 치료했던 '버겐 통증 의원'은 뉴저지 시라쿠스의 '허드슨 리저널 병원'에서 수술을 받아야 한다고 고집했다.

2020년 4월 3일 그는 척추 디스크 봉합 수술을 받고 그날 바로 퇴원했다.

수술 결과를 나쁘지 않았다. 하지만 문제는 수술비였다.

수술비 폭탄

고틀립은 25만 달러 의료비 조항의 가이코 자동차 보험을 가지고 있고 애틀라 건강보험도

가지고 있다.

그가 받은 수술은 손상된 디스크를 골 이식으로 대체해 척추를 안정시키는 ACDF이었다.

병원 및 수술비용은 70만 달러가 넘었다. 병원비 44만 5,995달러가 청구됐지만 가이코 보험에서 13만 3,778달러로 낮췄고 최종 10만 3,354달러가 지불됐다. '버겐 통증 의원'의 수술 집도비는 26만 4,444달러를 청구해 14만 1,548달러로 조정돼 보험에서 5만 2,365달러를 지불했다.

이로 인해 가이코 보험의 25만 달러 의료비가 모두 소진됐다. 나머지 금액은 모두 고틀립의 건강보험 몫으로 넘어갔다.

교통사고로 부상을 당하면 자동차 보험이 우선 의료 가격 협상을 벌이고 자동차 보험의 최대 의료비까지만 지불한다. 나머지는 가입자 부담 또는 가입자의 건강보험 몫이다.

미국 의료비용은 매우 비싸 사고 피해자는 보험 커버 최대 비용을 훨씬 넘는 비용을 청구받게 된다.

그런데 자동차 보험은 일반 건강 보험보다 병원이나 의사비를 훨씬 더 많이 지불한다. 미국 상해손해보험협회의 로버트 패스모어 부회장은 자동차 보험은 건강보험처럼 의료진 네트워크를 가지고 있지 않기 때문에 가격 협상이 쉽지 않다고 이유를 설명했다. 반면 건강보험은 의료 네트워크를 가지고 있어 네트워크에 포함된 병원들과의 가격 협상이 매우 쉬워진다.

이런 네트워크가 없는 자동차 보험은 우리가 흔히 말하는 '아웃 오브 네트워크' 가격으로 의료비를 지불하게 된다는 것이다.

고틀립은 수술전 가이코 보험에 문의했지만 네트워크와 관련된 답변을 듣지 못했다. 수술전 PIP 커버 비용이 19만 여달러가 남아 있어 그는 그다지 걱정하지 않았다. 하지만 아니었다.

자동차 보험사는 네트워크 의료비용 대신에 일반적으로 다른 계산법을 사용한다.

모든 의료비 청구협상 목록이 자세히 고지되지 않아 병원에서 요구하는 청구 비용을 모두 지불해야 하는 경우도 있다.

고틀립의 경우 그의 병원과 의사비용은 메디케어 지불하는 비용의 무려 8배나 높았다.

아웃 오브 네트워크

가이코는 일반적으로 주정부가 정한 의료 수가대로 지불한다. 물론 청구비용보다 훨씬 싸다.

그러나 고틀립이 받은 청구서의 청구비용 수는 주정부에 없는 항목이다. 이런 경우 자동

차 보험은 병원에서 요구하는 비용을 모두 지불하게 된다. 예를 들어 의사가 손상된 척추 디스크를 제거하는데 6만 5,125달러를 청구했고 병원의 수술방의 9명 직원 비용으로 3만 9,195달러가 청구됐다.

9월까지 청구서는 계속 날아왔다. '버겐 통증 의원'이 청구한 의사비 5만 2,365달러를 지불하면서 보험 PIP 펀드는 모두 고갈됐다.

가이코 보험은 고틀립에게 편지를 통해 "버겐 통증 의원이 계속 나머지 치료비 8만 9,183달러를 청구하고 있는데 이 돈을 건강보험에 청구하던지 아니면 직접 돈을 내야 할 것 같다"고 알려왔다.

그는 이 돈을 건강보험 애틀라에 청구했으나 수술 병원이나 의사 모두 애틀라 보험 네트워크 소속이 아니라는 것을 나중에야 알게됐다. 고틀립은 수술전 이를 확인하지 않았다.

이는 애틀라 보험은 네트워크내 병원이나 의사처럼 의료비 협상을 벌이지 못한다는 것을 의미한다.

대신 애틀라 보험은 고틀립에게 1월 28일 이메일을 통해 수술 집도의에게 '아웃 오브 네트워크' 비용으로 4,051달러를 지불한다고 통보했다. 보통 메디케어에서 지불하는 의사 비용에 10% 가산하는 비용이라고 애틀라는 밝혔다.

고틀립은 이 비용 청구를 보류했고 5만 2,365달러를 이미 받은 의료원의 조치를 주시하고 있지만 아직 의료원이나 집도의가 콜렉션에 넘기거나 잔여 의료비 청구 소송을 제기하지 않은 상태다.

이들 병원이나 의사 모두 비영리 매체 'KHN'의 이메일이나 전화 요청에 응하지 않았다. 다만 '허드슨' 병원의 론 시몬치니 대변인은 병원은 '주정부에서 정한 수가대로 청구했고 청구는 정당했으며 추가 비용을 청구하지는 않을 것'이라고 밝혔다.

가이코 보험이 병원과 의사 비용으로 거의 24만 5,000달러를 지불해 줬지만 메디케어라면 이런 수술은 2만 9,500달러면 해결된다. 의사 비용도 1,800달러라고 고틀립의 청구서를 분석한 '랜드' 연구소가 밝혔다.

고틀립은 사고를 낸 상대 운전자를 상대로 소송을 제기했고 법원에서 후유증 치료비 및 차후 치료비 등 상당액의 배상 판결을 받았다.

알아야 할 점

만약 사고로 인해 치료를 받는다면 반드시 비응급 상황의 치료를 해주는 병원이나 의료진이 건강보험 네트워크 내에 포함돼 있는지 사전 확인하는 절차가 필요하다.

의사가 고집을 부린다고 해도 반드시 확인하는 것이 중요하다. 또 일부 자동차 보험사는 자체 의료 네트워크를 가지고 있으므로 문의해 보는 것이 좋다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

소셜 연금

COLA 8.7% 오르고 과세 수입 한계 상향되고

(생활비 보조)

연금 수령자 근로수입 한계 2만 1,240달러로 배우자 연금, 사별 생존자 연금도 인상

소셜 시큐리티 베니핏(소셜 연금)은 시니어들에게 매우 중요한 은퇴 후 재정 수입원이다. 특히 요즘 같은 변동스러운 경제 상황에서는 중요성이 더 커지고 있다. 2023년 소셜연금과 관련된 법규가 다소 변하므로 잘 알아 두는 것도 연금 전략에 도움이 될 것이다(본보 11월호 3면 참조).

소셜 연금 8.7% 인상

이미 여러 차례 보도된 대로 내년 소셜 연금이 8.7% 오른다. 40년 만에 최고치 인상이다.

평균 은퇴자들은 올해 받는 돈 보다 월 146달러를 더 받는다. 그렇다고 일률적으로 동일한 금액을 받는 것은 아니다. 현재 받고 있는 연금에 8.7% 인상된 금액을 더 받게 된다.

예를 들어 소셜 연금을 1,000달러 받는다면 내년 1,087로 오른 금액을 받을 것이다. 연금이 2,000달러라면 내년 연금은 2,167달러가 된다.

아직 연금을 받고 있지 않아도 받을 소셜 연금 역시 8.7% 상승되므로 걱정할 필요는 없다.

이와 함께 SSI라고 불리는 '보충 안전 수입'(웰페어) 역시 8.7% 인상된다. 올해 SSI는 개인 최대 841달러, 부부 최대 1,261달러이지만 내년에는 개인 914달러, 부부 1,371달러다.

이 SSI는 연방정부에서 주는 극빈자 구제금이며 생활비가 높은 주에서는 주 정부 차원의 추가 지원금 SSP를 보조한다. 각주마다 금액은 다르지만 캘리포니아의 경우 개인



199.21달러, 부부 504.64달러를 추가해 주는데 2023~2024 회계연도부터는 개인 264.64달러, 부부가 추가될 전망이다.

조기 연금 수령자 근로 공제금 상향

만기 은퇴 연령(FRA) 이전에 소셜 연금을 받으면서 일을 하는 경우도 많다. 일을 해 번 돈이 일정 금액을 넘으면 초과 금액 2달러당 1달러씩 연금에서 공제돼 연금이 지급된다. 또 FRA가 되는 해는 초과금 3달러

당 1달러씩 공제된다. 이 공제된 금액은 FRA가 넘은 후 소셜 연금에 가산돼 되돌려 받는다.

내년 이 근로소득 상한선이 오른다. 내년 근로소득 공제 한계 금액은 2만 1,240달러이며 FRA 연령이 되는 해는 5만 6,520달러까지다.

소셜 시큐리티 과세 수입 인상

수입의 일정 금액은 소셜 시큐리티 세금으로 납부된다. 하지만 모든 수입이다 소셜 세금 대상이 되는 것은

아니다. 정부는 일정 수입까지만 세금을 받는다.

올해 14만 7,000달러까지만 소셜 시큐리티 세금이 부과된다. 하지만 내년에는 16만 200달러로 상향된다. 그 이상의 수입은 세금을 내지 않는다.

근로 크레딧 수입 인상

미국 사회보장제도의 혜택을 받으려면 당사자 또는 배우자가 10년 이상 일을 해 세금을 내고 40점이상의 근로 크레딧을 받아야 한다. 그래야 연금도 받고 메디케어도 신청할 수 있다.

1년에 받을 수 있는 크레딧은 총 4점으로 올해 1,510달러 이상을 벌면 1점을 받는다. 따라서 그런데 2023년 이 금액은 1,640달러를 오른다. 따라서 2023년 연소득 6,560달러 이상을 번다면 4점의 크레딧을 받는다. 자넷김기자

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

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

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

에서

을 검색하세요. (무료상담)

- 처음에 메디케어를 받으실 분이나, 모든 메디케어 수혜자
- 파트 B 보험료를 환불 받으시겠습니까?
- 직장 보험에서 나오신 분, 거주지가 바뀐 분, 적합한 플랜을 받으시겠습니까?
- 당뇨, 고혈압 질환을 위한 SNP 플랜(특별 프로그램)
- 메디케어와 메디칼을 갖고 계신 분 더 많은 혜택 플랜
- 치과 치료 도움을 받으시겠습니까?
- 한방 침술을 무제한으로 받으시겠습니까?
- 헬스클럽 회원권, 골프비 보조를 받으시겠습니까?
- 당뇨약값, 주사비용 도움을 받으시겠습니까?

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

폴선 보험은 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

폴선보험 (213)503-6897 / (323)767-6872

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

소셜 연금

죽은 남편 연금과 내 것 모두 받을 수 있다?

미국인 소셜 연금 상식 낙제점
만점자는 고작 1%
잘 이해하는 극대화 가능

미국의 사회복지 제도 즉, 소셜시큐리티 시스템을 얼마나 잘 이해하는냐에 따라 슬기로운 은퇴 생활을 누릴 수 있다.

소셜시큐리티 시스템은 알면 알수록 매우 복잡한 구조로 되어 있다. 연금 환산 방법부터 세금 문제, 또 만기 은퇴 연령 산정 등등 이해해야 할 것들이 너무나 많다.

그렇다고 이들을 모두 알아둘 필요는 없다. 가입자가 몰라도 소셜시큐리티국에서 알아서 척척 필요한 비용과 돈을 챙겨주므로 큰 어려움 없이 연금을 받을 수 있다.

하지만 기본적인 것들은 알고 있어야 '아차' 하는 순간에 금액의 차이가 발생하는 일을 사전에 막을 수 있다.

소셜시큐리티 시스템은 크게 소셜베니핏(소셜연금)과 메디케어로 나뉜다.

메디케어는 65세부터 근로 크레딧 40점(10년) 이상 획득했다면 당사자는 물론이고 배우자까지 혜택을 받을 수 있다. 크레딧이 모자란다고 해도 돈을 내고 모든 혜택을 누릴 수 있다.

소셜연금 역시 근로 크레딧 40점(10년) 이상 획득해야만 받을 자격이 된다. 9년 11개월 일을 했어도 받지 못한다. 1개월을 더 일해야지만 연금 수혜 자격이 된다. 또 배우자도 근로 크레딧을 가진 배우자가 만기 은퇴 연령때 받는 연금의 최대 50%까지 받을 수 있다. 집안일을 돌보며 배우자가 밖에서 열심히 일을 할 수 있도록 도운데 따른 일종의 보상이다.

인플레이션 극심해지면서 은퇴자



연금 이해 퀴즈 다음 질문에 'O' 'X' 로 답하십시오.

1	대부분의 경우, 정부가 정한 만기 은퇴 정년(FRA) 이전에 소셜 연금을 신청한다면 연금은 줄어든다.	
2	정부가 정한 만기 은퇴 정년(FRA) 이전에 소셜 연금을 신청하고 계속 일을 한다면 내 연금은 일을 해 얼마나 많은 돈을 버느냐에 따라 줄어들 수 있다.	
3	남편(또는 부인)이 연금을 받을 수 있는 충분한 근로 크레딧이 있다면 배우자(부인 또는 남편)가 한번도 일을 하지 않았어도 연금을 받을 수 있다.	
4	배우자가 죽었다면 나는 내 연금 모두와 죽은 배우자의 모든 연금을 함께 받을 수 있다.	
5	일반적으로 동성애 결혼을 했다면 소셜시큐리티 연금을 계산할 때 남들과 다른 자격 요건이 필요하다.	
6	내 근로 소득에서 떼어지는 소셜시큐리티 세금은 나를 위한 특별한 예금 구좌에 적립돼 내가 연금을 받기 전까지 이자까지 합쳐서 불어난다.	
7	현행법상 모든 사람의 소셜시큐리티 연금은 2035년이 되면 20% 이상 줄어들 수 있다.	
8	소셜연금을 신청했고 18세 이하 부양 자녀가 있다면 부양 자녀도 소셜 연금을 받을 수 있다.	
9	이혼을 했다. 전 배우자의 소셜 시큐리티 수입 기록에 따라 나도 소셜 연금을 받을 수 있다.	
10	현재의 소셜시큐리티 법에 따라 언제 태어났는지에 관계 없이 65세가 정부의 만기 은퇴 정년(FRA)이다.	
11	만약 소셜시큐리티 연금을 70세 이후까지 70세가 넘어서도 매년 연금을 액수는 불어난다.	
12	소셜시큐리티 은퇴 연금은 전통 IRA 구좌에서 지급되는 돈처럼 소득세 대상이 된다.	
13	소셜 연금을 받으려면 미국 시민권자여야만 한다.	

답 1. O(정답자 89%) 2. O(82%) 3. O(72%) 4. X(68%) 5. X(65%) 6. X(62%) 7. O(60%)
8. O(58%) 9. O(57%) 10. X(56%) 11. X(49%) 12. X(42%) 13. X(24%)

들의 생활비도 높아지고 있다. 이로 인해 많은 사람들이 예정했던 것보다 더 일찍 소셜연금을 신청하려 한다. 특히 2035년이면 미국 정부가 모야돈 소셜시큐리티 기금이 모두 고갈되고 그때부터는 젊은 근로자들이 내는 소셜시큐리티 세금만으로 연금을 지불해야 한다는 예상 보고서도 나온 상태다. 정말 보고서에

대로 고갈 상황이 닥친다면 소셜 연금 지불금은 70%로 줄어든다는 암울한 전망도 나온다.

현재 미국 의회는 이를 막기 위해 다각적인 방안을 모색하고 있다. 연금을 100% 받는 만기 은퇴 연령을 70세로 상향한다거나 소셜시큐리티 세금을 내는 수입을 24만 달러(현재는 14만 7,000달러)로 올리는

등의 방안이 제기되고 있다. 미국인들이 최근 조기 연금 수령을 재촉하는 이유 중의 하나이기도 하다.

그러나 연금을 일찍 받으면 그만큼 금액이 줄어든다.

소셜연금은 62세 되는 나이부터 받을 수 있다. 하지만 금액은 줄어든다. 연금 수령을 늦춰 정부가 인정하는 만기 은퇴 연령(1960년생 이후 출생은 67세)에 받으면 자신이 받을 수 있는 금액의 100%를 받는다. 이때를 지나면 매년 8%씩 70세까지 연금을 계속 불어난다.

따라서 연금을 신청할 나이가 다가 온다면 언제 신청해야 가장 많은 금액을 받을 수 있는지 잘 이해하고 파악해 두는 것이 매우 중요하다. 특히 배우자 연금도 남편 또는 부인 연금의 최대 50%까지 받게 되므로 전략을 잘 짚다면 부부가 최대 금액을

받을 수 있다.

연금 이해 점수 낙제점

보험 투자사 매스뮤추얼은 최근 55~65세 1,500명에게 매우 기본적인 소셜 연금 시스템 질문 13개를 던졌다.

그 결과 65%의 응답자가 낙제점인 D 점수를 받을 정도로 이해도가 매우 낮았다.

또 18%는 평균점수인 C급에 머물렀고 A점수 응답자는 6%에 그쳤다. 또 B 점은 12%였으며 문제를 모두 맞춘 응답자는 전체의 1%에 해당하는 15명에 지나지 않았다. 그만큼 미국인들조차도 소셜시큐리티 시스템에 문외한이다. 다음 문제를 풀어 보면서 자신의 소셜 연금 이해도 점수를 측정해 보자.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

용수산
YONG SU SAN
traditional korean cuisine

www.yongsusanla.com

(213)388.3042
950 S Vermont Ave, Los Angeles, CA 90006

수입 변화 있다면 고소득자 파트 B 보험료 인하 가능

내년 예상 수입 포함 SSA-44 폼 작성
증빙서류 원본 동봉해 우편 또는 직접 방문
파트 B 보험료는 수입 따라 최고 560.50달러

Q 2년 전 수입이 높아 메디케어 보험료를 남들보다 더 많이 내고 있다. 그런데 지난해 직장을 그만두면서 수입이 줄어들었다. 그러면 보험료도 줄어들어야 하는 것 아닌가. 어떻게 해야 하나.

A 수입이 줄었다면 당연히 수입 하락으로 메디케어 보험료를 줄여 달라고 요청할 수 있다. SSA-44 양식을 작성해 증빙서류와 함께 보내면 된다.

소셜시큐리티국은 2년 전 세금 보고서의 정보를 근거로 메디케어 보험료를 산정한다.

일반 수입자들은 파트 B 평균 보험료를 내지만 고소득자는 더 많은 보험료를 낸다. 파트 D 역시 마찬가지로

다. 그런데 더 이상 일을 하지 않거나 수입이 급격히 줄어드는 경우가 있을 것이다. 소셜시큐리티 국에 정정 신청을 내면 보험료 조정이 가능하다.

예를 들어 결혼을 했거나 이혼 또는 배우자와 사별을 했다면 당연히 수입에 변화가 생길 것이다. 또 일을 그만두거나 시간을 줄일 수 있다. 재산 관리가 어려워 자녀나 타인에게 양도해 수입이 줄어들 수 있다. 또 펜션 지급이 중단될 수 있다. 이런 경우 일명 '평생 수입 변화' (life-time event) 기준에 포함돼 메디케어 파트 B 보험료 조정 요청을 할 수 있다.

작성하기



소셜 시큐리티국에 수입 변화 신청을 하려면 폼 SSA-44를 작성해야 한다.

소셜시큐리티 웹사이트에서 양식을 다운로드 받을 수 있다.

우선 '생활 변화 이벤트' (life-changing event)란에 어떤 변화가

있는지, 또 날짜를 적어 넣는다. 두 번째 단계는 줄어든 수입을 적는다.

그해 수입 변화, 조종 후 총수입, 개인 또는 부부 세금 보고 형식에 표시한다. 수입은 IRS 폼 1040에 나온 금액을 확인해 적을 수 있다.

그리고 그로 인해 내년 예상 수입

을 적시한다. 수입은 AGI가 아니라 이자 수입 등 비과세 수입을 포함하는 MAGI로 적는다.

필요한 서류를 챙긴다. MAGI 변화 라이프 이벤트에 대한 증거를 제출해야 한다. 또 제출 서류는 복사본이 아니라 원본 또는 공증된 복사본이어야 인정된다.

신청하기

소셜시큐리티국에 예약을 하거나 SSA-44폼을 작성해 우편으로 또는 직접 제출할 수 있다. 소셜 시큐리티국이 올해 4월 7일부터 전면 재오픈하고 대면 서비스를 시작했지만 업무 폭주로 소셜시큐리티국은 사전 전화 예약을 권장하고 있다.

필요한 서류로는 최근 세금 보고 이외에도 수입이 변했다는 증빙 서류가 필요하다.

20면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

복잡한 메디케어 이젠 걱정 끝!

무료 상담



조이스 리 0198108

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

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

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

(213) 500-8330

지금 연락주시면 성실하게 도와드립니다

Goldwell Insurance Services

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

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

로스엔젤레스, 부에나파크, 산호세, 빅토빌, 샌디에이고, 라스베이가스

은퇴 플랜

세금 후 수입으로 적립한 어누이티는 이자만 과세

상속된 어누이티 라면 다양한 옵션으로 지급 선택
일시불로 받으면 과세 기준 올라 세금 많아
분할 페이먼트 방식으로 세금 줄이기

요즘 한인들 사이에서 ‘어누이티’ 투자가 인기다. 장기간 저리에 시달리며 은행에 잠자고 있던 돈을 꺼내 수익률 높은 안전 자산으로의 투자 상품으로 각광을 받는다.

한인들은 이를 3~7년 단기 투자 상품으로 이용하지만 사실 어누이티는 평생 은퇴 수입 마련을 위한 장기 상품이고 또 구입자가 사망해도 계속 월 페이먼트를 지속해 받을 수 있다.

예를 들어 결혼을 했다면 베니피셔리(수혜자) 이름을 배우자로 하거나 성인 자녀로 지정해 놓았다면 어누이티는 가입자가 사망하면 상속될 수 있다. 하지만 상속에 따른 세금이 발생할 수 있다. 세금 비율은

누구에게 상속되며 어떤 어누이티 상품인지에 따라 달라진다.

누구에게 상속되나

어누이티는 구입자와 보험회사가 맺은 보험 계약이다. 어누이티 구입자는 보험회사에 일시불 또는 분할로 보험료를 낸다. 보험회사는 이 돈을 맡아 불린 후 다시 구입자에게 되돌려주는 것이다. 목돈을 받아 즉시 매달 돌려주는 방법도 있고 또 일정 기간이 지난 후 돌려주는 방법도 있다. 예를 들어 55세에 어누이티를 구입한 후 65세부터 페이먼트로 받는 것이다.

어누이티를 구입할 때 1명 또는 그 이상의 베니피셔리를 지정할 수 있



다. 구입자가 사망하면 상속되는 사람의 이름이다. 배우자나 자녀가 될 수 있고 부모, 친척도 가능하다. 만약 지정된 사람이 미성년자라면 성인이 될 때까지 상속된 어누이티를 사용하지 못한다.

구입자가 숨지면

1명 또는 그 이상의 베니피셔리가 지정돼 있다면 구입자가 숨진 후에도 계약에 따라 페이먼트가 계속 지불된다. 지불 금액은 어누이티에 남아 있는 금액을 기준으로 정해지거나 계약상 보장된 금액을 받는다. 배우자라면 숨진 배우자가 받던 방식으로 매달 페이먼트를 계속 받을 수 있다.

베니피셔리 스스로가 어떤 페이먼트를 받을 것인지 선택할 수도 있다.

▶일시불로 남은 금액 받기 ▶베니피셔리의 기대 수명치에 따라 페이먼트 받기 ▶5년에 걸쳐 증분 분할로 받기 ▶기대 수명을 따르지 않고 분할 지급 받기 등의 방법으로 받을 수 있다.

그러나 이 상속재산은 과세 대상이다. 구입자와 베니피셔리의 관계, 그리고 선택한 지불 방식에 따라 세금이 결정된다.

퀄리파이드(Qualified) vs 년-퀄리파이드(non-Qualified) 어누이티
상속받은 어누이티의 세금 관계는 ‘퀄리파이드’와 ‘년-퀄리파이드’에 따라 달라진다.

퀄리파이드 어누이티는 세금을 내기 전 수입으로 낸 어누이티 상품을 말한다. 세금전 수입으로 적립하는 전통 IRA와 401(k)를 생각하면 된다.

년-퀄리파이드 어누이티는 반대로 세금을 낸 수입으로 구입한 어누이티를 말한다.

예를 들어 열심히 은행에 저금한 돈이라면 이미 세금을 낸 수입일 것이다. 이 돈으로 어누이티를 구입했다면 년-퀄리파이드 어누이티라고 부른다.

퀄리파이드 어누이티를 상속받았다면 찾은 금액에 대해 세금을 내야 한다. 또 72세부터 투자 상품에서의 무적으로 받아야 하는 RMD(최소 인출금) 대상이다.

하지만 년-퀄리파이드 어누이티는 투자로 불어난 이자 수익에 대해서만 세금을 내고 원래의 원금은 과세 대상이 아니다. 또 RMD에도 적용되지 않는다.

상속된 어누이티는 베니피셔리의 과세 수입으로 계산된다. 따라서 상속된 어누이티의 과세율은 정규 소득세율이 된다. 세금은 찾아 쓰는 금액에 대해서만 적용된다.

배우자의 어누이티 세금

일반적으로 죽은 배우자의 어누이티를 물려 받은 배우자가 세금을 최소화할 수 있는 방법은 자신의 기대 수명치에 따라 페이먼트를 분할해 받는 방식이다.

배우자라고 해도 세금을 피할 수는 없지만 세금은 줄일 수는 있다.

만약 베니피셔리가 일시불로 돈을 찾았다면 어누이티를 구입했을 때와 사망시 받는 돈의 차액만 세금을 낼 것이다. 따라서 과세기준이 높아져 세금을 많이 내야 한다.

비배우자의 어누이티 세금

어누이티 구입자의 배우자가 아닌

사람이 어누이티를 물려 받았다면 자신의 것 처럼 원래 계약의 소유권을 바꿀 수는 없다. 그러나 일시불로도 받을 수 있고 5년 증분 지급 또는 기대수명치를 근거로 분할 지급 받을 수 있다.

역시 일시불로 받으면 분할해서 받을 때보다 더 많은 수입이 되므로 과세율도 높아져 세금도 더 많이 낼 것이다. 하지만 IRA 어누이티는 조금 다르다.

2019년 통과된 은퇴안정법(SECURE Act)에 따라 IRA 어누이티를 물려 받았다면 원래 소유주가 죽은 후 10년 이내에 모든 돈을 찾아야 한다. 만약 찾지 않는다면 남은 금액에 대해 50%의 페널티를 세금으로 내야 한다. 하지만 배우자나 미성년자 자녀, 장애인 베니피셔리 또는 만성 질환자는 이 규정을 따르지 않아도 된다.

IRA 어누이티란 개인 은퇴 구좌에 적립된 돈을 일정 기간후부터 어누이티 상품처럼 정규 페이먼트로 받는 것을 말한다.

상속 어누이티의 어카운티 이체(롤오버)

어누이티를 상속받을 것 같다면 새 어누이티를 개설해 잔고를 이체시키면 세금을 줄일 수 있다. 이런 이체 방식은 세금전 수입으로 적립하는 퀄리파이드 어누이티에 해당된다. 세금 없이 이체시킬 수 있다.

또 상속 어누이티를 IRA로 이체시킬 수 있다. 하지만 이체된 돈은 상속된 IRA 세금 규정에 적용된다. 어누이티를 상속받을 경우 전문 CPA와 상의할 것을 권한다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com



다양한 레크레이션 프로그램

저녁까지 제공

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

K - 타운 시니어센터

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

크렌셔 커뮤니티 센터

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

코 후비면 알츠하이머병 걸릴 가능성 높아진다

‘클라미디아 페렘균’ 뇌 침투 위험 코털 뽑기 매우 위험, 감염 우려

코를 후비다고? 아마 알츠하이머병에 걸린 가능성이 높다는 연구가 나왔다.

호주의 한 연구팀은 코 후비기와 후발성 알츠하이머병 즉, 나이 들어 늦게 발병하는 알츠하이머병과 연관성이 있다고 밝혔다.

연구팀은 학술지 ‘사이언티픽 리포트’(Scientific Reports)에 ‘클라미디아 페렘균’ 이 후각과 제5 뇌 신경이라고 부르는 삼차신경을 통해 중추신경계에 침투할 수 있으며 알츠하이머의 위험을 고조시킨다’는 제목의 연구 결과를 발표했다.

연구팀은 쥐를 통해 박테리아가 코를 통해 뇌로 이동할 수 있는 능력이 있음을 입증했다.

논문에는 따르면 ‘클라미디아 페렘

균’은 호흡기 감염원이기는 하지만 중추신경계에 감염될 수 있다는 것이며 중추신경에 감염과 후발성 치매 발병이 관계가 있다는 증거가 확실해지고 있다는 것이다.

코털 뽑기 위험

의료계는 코 후비거나 코털을 뽑는 행위를 적극 말리고 있다. 자칫 코 안쪽에 상처를 입혀 감염의 위험을 높이기 때문이다.

지난달 공개 기자회견을 가진 연구팀장 제임스 세인트 존 박사는 “클라미디아 페렘균이 직접적으로 코를 통해 알츠하이머병과 같은 병적 질환을 일으킬 수 있는 뇌부위로 침투할 수 있다는 것을 처음 보여줬다”고 연구 논문의 의미를 부여했



다. 그는 “우리는 쥐 실험에서 이를 확인했고 사람에게도 잠정적으로 위험을 가한다는 증거가 된다”고 덧붙였다.

세인트 존 박사는 호주 사우스이스트 퀸스랜드에 있는 그리피스 대학의 ‘신경생물학 및 줄기세포 연구 클렙존센터’ 장을 맡고 있다.

연구팀은 논문에서 “쥐 실험을 통해 중추신경계 감염은 코 내부 세균 감염 후 수주에서 수개월 동안 발생하고 있음을 보여줬다”고 밝혔다.

하지만 이번 연구에서는 쥐의 코와 안면 신경, 후각 신경구와 뇌로의 감염은 박테리아에 노출되지 불과 3일 만에 발생한다는 것을 알 수 있었다.

연구팀은 이를 바탕으로 환자에 대한 임상 연구를 구상하고 있다. 과연 인간의 코가 박테리아 감염의 동일한 통로가 될 수 있는지를 알아보기 위한 연구다.

논문은 “C 페렘균 감염이 감염 후 7~28일 내 알츠하이머병 발병을 가져오는 주요 통로의 조정 장애를 초래하는 결과를 가져온다”고 서술했다.

쥐의 코에 상처가 나고 C. 페렘균에 감염되면 말초 신경과 후각 신경구 감염의 위험이 고조된다는 것이다.

세인트 존 박사는 실험실 쥐가 박테리아에 노출되면 알츠하이머병과 유사한 증상을 보인다면서 “광

은 학자들이 가상을 하고 있었지만 증명된 것은 없었다”고 말했다.

그는 “동일한 박테리아가 인간에게도 발견되는 것을 알고 있지만 어떻게 뇌까지 도달하는지는 알 수 없었다”고 덧붙였다.

5번째 사망 원인

알츠하이머는 미국 65세 이상 시니어들의 5번째로 많은 사망 원인이며 전체 미국인의 7번째로 많은 사망원인이라고 연방 질병통제센터(CDC)는 밝혔다.

또 미국인 만 명이 알츠하이머병을 앓고 있고 시니어 치매의 가장 일반적인 형태이다.

제임스 세인트 존 박사는 “코 내부에 상처를 낸다면 많은 박테리아가 코를 통해 뇌로 올라갈 수 있음을 알아야 한다”면서 절대 코를 후비거나 코털을 뽑지 말 것을 강조했다.

존김기자

구영순 (213)595-4700 | (323)482-2966 구소라



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

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

[무료상담/가입 의무 없음]



시니어 전문보험 라이선스 에이전트
CA LIC. #OF30104

“정직합니다. 경험과 실력도 풍부합니다.”

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

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!



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

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

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

모기

“피부에서 내뿜는 ‘카르복실산’ 모기 부른다”

요즘 시도 때도 없이 달려드는 외래 종 모기로 고생을 하는 사람들이 많다.

그런데 어떤 사람은 같은 자리에 있어도 모기가 외면하고 옆에 있는 사람에게 달려든다. 이유가 무엇일까.

우리 몸에서 모기를 끌어들이는 화학 물질을 뿜어내기 때문이라고 한다.

뉴욕 록펠러 대학 연구팀은 피부에 특정 산성 물질을 많이 가지고 있는 사람은 덩기열, 지카, 황열병 등을 옮기는 암컷 이집트숲 모기(Aedes aegypti)에 100배나 더 노출된다는 사실을 발견했다.

지난달 중순 발행된 의학 학회지 '셀'에 실린 논문 결과를 이용해 특정 냄새를 가리고 막을 수 있는 새로운 약품을 개발할 수 있을 것으로 연구팀은 기대했다. 모기가 사람의 피를 찾기 더 힘들게 만든다면 생명을 위협하는 바이러스 질병을 막을 수 있다는 것이다.

이집트 모기 특성

이번 연구에는 참여하지 않은 워싱턴대학 제프 리펠 모기 전문 교수는 모기가 옮기는 질병에 매년 7억 명이 노출되고 있다고 말했다.

이 이집트 모기는 열대 또는 아열대 기후에서 살고 있지만 이제는 캘리포니아 남부와 워싱턴 DC 지역에서 연중 가리지 않고 시도 때도 없이 번식하고 달려든다.

이번 연구를 뒤에서 이끌고 후원한 하워드 휴즈 의대의 레슬리 보살 학장은 우리는 호흡만으로도 모기에게 “우리 여기 있다”고 광고한다고 말했다.

암컷 모기는 피를 빨아야만 알을 낳기 위한 충분한 단백질을 공급받을 수 있다.

보살 학장은 “커다란 단백질 음료를 생각해 보라. 모기들은 1분 만에 피를 빨아 알을 낳는다”고 말했다.

과학자들은 이들 모기들이 선호하는 사람들이 있다는 정도는 이미 알고 있지만 이유를 완전히 이해하지는 못했다.

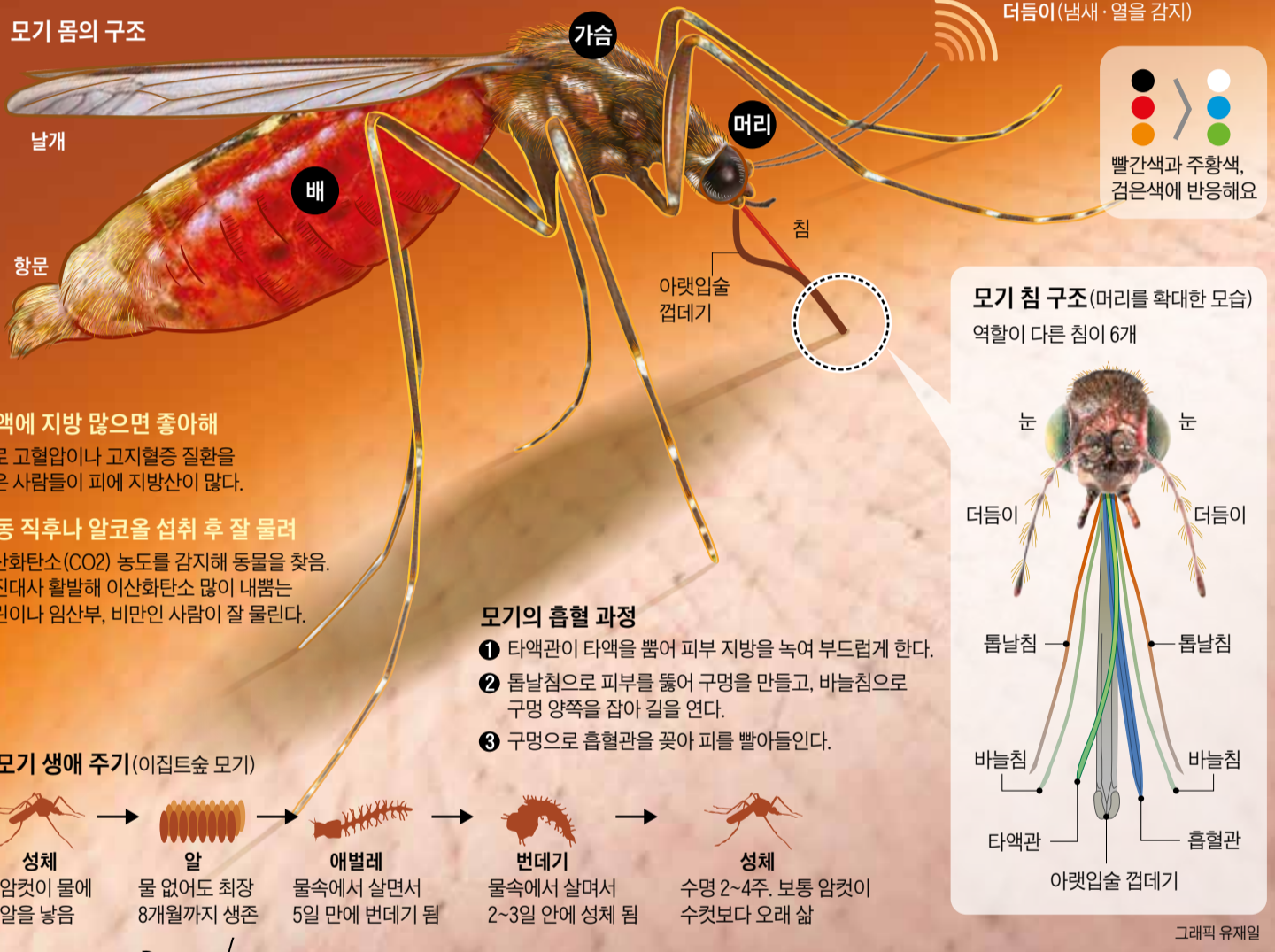
전문가들은 임신 중이거나 맥주를 마신 후에 모기에게 더 잘 물린다는 사실을 알고 있다. 하지만 모기가 특정 냄새에 끌리는지에 대해서는 연

피부 박테리아의 피지 분해 부산물
치즈나 발 냄새 유사해 모기 유혹
암모기 피 빨아 알 낳는데 사용
매년 7억 명 모기 전염 질병 앓아

매년 동물이 죽인 사람 수 (단위: 명)



모기 몸의 구조



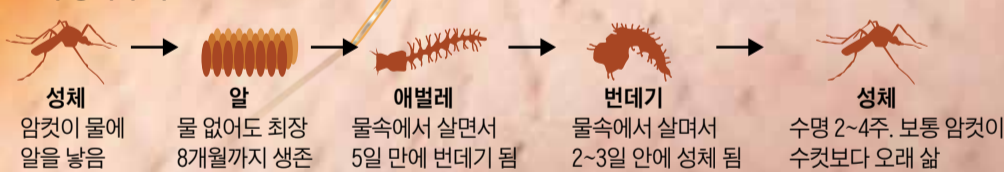
혈액에 지방 많으면 좋아해
주로 고혈압이나 고지혈증 질환을 앓은 사람들이 피에 지방산이 많다.

운동 직후나 알코올 섭취 후 잘 물러
이산화탄소(CO2) 농도를 감지해 동물을 찾음. 신진대사 활발해 이산화탄소 많이 내뿜는 어린이나 임산부, 비만인 사람이 잘 물린다.

모기의 흡혈 과정

- 1 타액관이 타액을 뿜어 피부 지방을 녹여 부드럽게 한다.
- 2 톱날침으로 피부를 뚫어 구멍을 만들고, 바늘침으로 구멍 양쪽을 잡아 길을 연다.
- 3 구멍으로 흡혈관을 꽂아 피를 빨아들인다.

모기 생애 주기(이집트숲 모기)



구는 더 필요했다.

피부 냄새 실험

록펠러 대학에 연구실이 있는 보살 학장은 왜 모기를 끌어들이는 냄새가 더 나는지 알아보는 실험을 실시했다.

실험을 위해 모기가 가득한 방에 들어가겠다는 사람은 없을 것이다. 대신 연구팀은 실험 참여자의 팔에 나일론 스타킹을 신겨 사람의 피부에서 뿜어 나오는 냄새를 채취했다. 이후 스타킹을 2인치 크기로 자르고 모기 10여 마리가 날아다니는 투명 플라스틱 박스 안에 2개의 별도

의 채집실에 2쪽씩 집어넣었고 채집실 문을 모두 개방했

다. 모기들은 열린 문을 통해 첫 번째 방과 두 번째 채집 방으로 날아 들었다.

연구팀은 모기들이 어떤 스타킹 샘플에 더 달라붙는지 숫자를 세면서 반복 확인했다. 그 결과 ‘33’ 번 샘플에 압도적인 수의 모기들이 달라붙는 것을 반복 실험을 통해 확인했다.

‘33번’ 샘플을 제공한 사람은 피부에 ‘카르복실산’이라고 불리는 화합물 수준이 훨씬 높았다. 따라서 연구팀은 이 물질이 모기를 끌어들이는 물질로 결론 내렸다.

피부 박테리아 산물

모든 인간은 피부를 코팅해 보호하는 피지를 통해 ‘카르복실산’을 만드는데, 22면에 계속 존김기자

모기에 물리지 않기

▶모기퇴치 스프레이를 뿌린다. DEET가 포함된 제품 사용하거나 천연 퇴치제 시트로넬라 에센셜 오일, 님 오일, 백리향을 불리는 타임 에센셜 오일 등을 바른다. ▶해 뜰 때 또는 해질 때 외출을 삼간다. ▶검은색 등 어두운색을 피한다. ▶고인 물웅덩이를 피하고 집

근처 고인 물을 없앤다. ▶캠핑이나 야외에서 잘 때 꼭 방충망을 사용한다. ▶긴소매, 긴바지를 착용한다. ▶해외 여행 중에는 특히 모기에 물리지 않도록 조심한다. ▶DEEP 함유 모기퇴치제를 사용할 때는 용량 등 꼭 CDC 가이드를 따른다.

모기에 물렸다면

▶모기에 물리면 가렵고 괴롭지만 수일이면 사라진다. 하지만 심한 경우 염증이 생기므로 초기에 제압해야 한다. ▶물린 즉시 알코올로 소독한다. ▶오트밀로 씻어 낸다. ▶베네드

릴, 클라리틴 같은 항 히스타민제를 먹는다. ▶코티코스테로이드 크림을 바른다. ▶아이스팩을 10분간 대고 있다. ▶참기 어렵겠지만 그래도 절대 긁지 않는다. 염증이 생길 수 있다.



충분한 휴식과 수분 보충으로 독감, 코비드 퇴치

비타민 C, 생강, 당황 면역 증강 코막힘은 가습기로 수분 보충하고 소금물 가글, 꿀물로 목 통증 완화 논란을 많지만 민간요법 효과 기대

감기에 겨울 코비드, 호흡기 바이러스 등 3가지 바이러스가 겨울철 건강을 노리고 있다.

전문가들은 지난 2년 동안 잠잠했던 감기 등 호흡기를 위협하는 바이러스들이 벌써부터 기승을 부린다며 각별한 주의를 당부했다.

물론 감기는 백신 접종만으로도 그 위세를 크게 떨어뜨릴 수 있다.

일반 감기와 독감을 포함해 호흡기 상부에 바이러스로 인한 질환은 항생제로는 치료할 수 없다. 항생제는 박테리아 감염 때 사용된다.

독감을 치료하는 항바이러스제 '타미플루'는 독감에 양성반응을 보이고 임신부, 고령자 또는 면역 결핍 환자와 같이 심각한 증상의 위험에 노출되는 사람들에게 사용된다.

하지만 대부분은 충분한 휴식을 취하면 열과 두통, 몸살, 코막힘, 콧물 증상이 3~5일 후 약화되거나 사라진다.

어떤 경우는 기침과 목 통증, 또는 피로감을 호소하며 좀 더 증상이 길게 나타날 수 있다고 밴더빌트 의과대학의 케이탈봇 조교수는 밝혔다.

일반 감기의 증상은 독감과 흡사해 겨울 독감을 감기라고 부른다. 그러나 감기는 보통 빠르게 진전되지 않고 독감처럼 심한 증상으로 발전하지 않으며 심각한 건강 문제를 초래하지는 않는다는 것이 통설이다.

통합의료 전문의인 아비바 롬 박사는 "감기를 치료해도 7일, 그냥 놔둬도 1주일이면 사라진다"고 말했다.

하지만 따뜻한 차를 많이 마시고

스프와 영양 보충제 등을 복용하면 목 아픔이나 코막힘 등의 감기와 독감 증상을 해소할 수 있다고 알려져 있다. 그러나 과학적으로 이들의 효과는 명확히 증명된 것이 없다. 의사들은 이런 방법으로 심리적 도움이 된다면 훌륭한 플라시보 효과를 얻는 것이라며 적극 권장하고는 아니다.

만약 증상이 심해져 호흡 곤란이나 독감 증상이 1주 이상 호전되지 않는다면 의사의 진단을 받아야 한다.

다음은 감기 증상에 도움이 될 만한 민간요법을 뉴욕타임스가 소개한 것이다.

면역 증강하기: 비타민 C, 엘더베리, 징크(zinc, 아연)

비타민 C와 엘더베리, 징크와 같은 민간요법을 병행하면 면역 시스템을 자극해 증상 발현 기간을 다소 단축할 수 있는 것으로 알려져 있다.

비타민 C가 감기에도움이 된다는 것 정도는 새로운 사실이 아니다.

1970년 노벨상

을 받은 리너스 퍼올링이 주장한 이후 비타민 C의 인기가 폭발했다. 비타민 C는 면역세포가 감염균과의 전쟁에서 이길 수 있는 능력을 향상시키는 등 다양한 기능에 도움을 준다는 것이다.

하지만 효과는 아직도 논쟁거리다. 그중 하나가 인간의 몸은 보충제로 먹는 고용량 비타민 C를 저장하지 못하며 과도한 비타민 C는 보통 소변으로 배출된다. 일부 임상 실험은 비타민 C 보충제를 언제 먹느냐가 중요하다고 밝혔다.

2013년 한비타민 C 연구보고서는 정기적으로 비타민 C를 복용하면 감기 기간을 하루 이상 줄일 수 있지만 감기에 걸린 이후 복용하면 큰 효과가 없다고 밝혔다.

엘더베리는 감기나 독감 시럽에 들어가는 일반적인 약제다. 특히 어린이들에 효과적이고 증상 기간도 줄여주지만 매우 제한적이다. 엘더

베리는 항산화 성분과 면역 기능을 도와주는 안토시아닌이라는 화학제가 들어있다.

또 징크가 들어있는 시럽을 매 4시간 간격을 복용하면 증상이 1일 이상 단축된다는 연구 결과도 있다. 하지만 일부 학자들은 단지 플라시보 효과일 뿐이라고 일축한다.

그런데 일부 징크는 부작용도 가져온다. 징크가 함유된 비강스프레이를 뿌리면 후각 상실의 위험도 있다.

충분한 수분 섭취와 목 통증 완화하기: 티, 스프, 생강, 당황

목 통증은 호흡기 상부로 바이러스가 침입할 때 면역 시스템이 반응하면서 생기는 염증 반응이다. 침삼킬 때의 통증은 음식이나 충분한 수분 섭취를 어렵게 만들고 결과적으로 목이 더 마르게 된다. 기침은 더 악화되고 있음을 보여준다.

물을 많이 마시고 따뜻한 티, 고기국물 또는 스프를 먹으면 훨씬 편안해진다.

동서양을 막론하고 생강은 목이 아플 때 찾는 첫 번째 민간요법이다.

일부 연구서를 보면 생강에는 항염증 물질이 포함돼 목 부음을 완화시킬 수 있다.

카레의 원료인 당황 뿌리도 생강과 같은 과의 뿌리

식물로 인도에서 의학적으로 많이 사용한다. 역시 염증을 가라앉힌다. 하지만 당황 뿌리에 함유된 구루구민 물질은 소화가 잘 되지 않으므로 요리 기름이나 따뜻한 우유, 후추를 가미해 섭취하면 좋다.

기침 조절 - 소금물과 꿀

목 아픔에 기침까지 동반한다면 소금물로 목을 가시면 좋다. 따뜻한 물 한 컵에 소금 1티스푼을 가미해 녹인 다음 목 부위까지 수 초 동안 가글해 준다. 소금의 종류에 관계없이 모든 소금이 명약이다.

의사들은 소금물 가글이 전반적인 구강 보건을 개선한다고 밝혔다. 가래를 삭혀주고 박테리아 같은 이물질을 제거한다.

가글할 때 꿀을 첨가하거나 티나 따뜻한 음료에 꿀을 타서 마시면 역시 통증을 완화해 주는 효과를 볼 수 있다. 꿀은 진통 효과도 있어 목 조직을 감싸 통증을 줄여준다.

1~5세 어린이는 잠들기 전 2티스푼 꿀을 먹으면 밤사이 기침을 줄여주고 숙면에 들 수 있다는 연구 결과도 있다. 하지만 1세 이하 어린이는 꿀이 유아 식중독으로 알려진 음식 독성의 위험 때문에 주의해야 한다.

코막힘 완화: 스팀, 허브

비강이 마르지 않고 촉촉하면 독감이나 감기를 빨리 치료할 수 있다. 방에 가습기를 틀어 놓으면 도움이 된다. 또 허브가 함유된 스팀을 쏘이거나 코를 소금물로 닦아준다.

2,000여 년 동안 내려오는 민간요법 중에 하나가 코를 소금물로 닦아 주는 것이다.

요즘은 주전자 형식의 네티팟도 판매된다. 팟 안에 소금물 용액을 넣고 놓인 후 코에 부어 비강을 청소해 주는 것이다. 바이러스가 씻겨 내려간다. 자넷김기자



월 조회 수 200만 건 돌파
월 페이지 뷰 17만 명 돌파

US메트로뉴스
usmetronews.com

치아 건강

이 닦고~ 치실 사용하고~ 입가시고~

치과 부부의 치아 건강 유지 비법

“치아가 튼튼해야 오래 산다”

단 음식 삼가고 간식 피하고 입 행구기

치아는 오복의 하나라고 한다. 치아가 튼튼해야 가리지 않고 먹을 수 있다. 특히 노년에는 더욱 그렇다. 치아가 시원치 않으면 음식 섭취가 어렵고 이로 인해 시니어에게 필요한 영양 보충이 원활치 않게 된다.

음식은 만병통치약이라고도 하지 않나. 음식으로 고치지 못하는 병은 없다는 말도 있다. 문제는 이 자연이 주는 천연 치료제, 음식을 먹으려면 이가 튼튼해야 한다.

그러면 이를 튼튼하게 오래 사용

하려면 어떻게 해야 할까. 뉴욕 타임스는 노스캐롤라이나 더햄에 사는 치과 의사 부부 로시오 퀴노네스와 마이클 태퍼의 건강한 가족 치아 관리법을 소개했다.

▲이 닦고, 치실 사용하고 입 가십시오

우선 매 식사 후 이를 닦고 치실을 사용하고 깨끗하게 입을 가신다.

퀴노네스 부부는 입안을 항상 청결하게 유지하도록 노력한다. 아침에 일어나면 가장 먼저 칫솔질을 한

다. 퀴노네스 치과의는 “밤새 입안에 박테리아가 가득 찬다”고 말했다. 이를 닦은 다음 구강청결제로 입을 가신다. 매우 상쾌한 기분을 유지할 수 있다.

식사를 한 후에는 반드시 이를 닦고 치실을 한 후 입을 가신다.

▲달라붙고 끈적이는 단 음식과 음료를 피하기

끈적이는 단 음식과 음료는 충치를 유발할 수 있으므로 치아 건강에 최악이다.

태퍼 치과의는 “우리집에는 소다가 없다. 다이어트 소다도 먹지 않는다”고 말했다.

또 당분이 든 티, 소포츠 드링크 역시 찾아볼 수 없다. 입안에 음식이 남지 않도록 식사 중에 많은 물을 마

시고 간혹 행군다.

▲스낵 피하기

퀴노네스 치과의는 침은 이를 청소해주고 보호해주는 매우 중요한 물질이지만 간식을 계속 하다 보면 침의 본래 역할을 방해할 수 있다고 말했다. 부부는 하루 세끼 식사만 먹으려고 노력한다.

간식으로 주스 같은 단 음료도 마시지 않는다. 만약 먹는다면 음식과 함께 하고 가능하면 입안에 오래 머무르지 않도록 조금씩 마시지 않고 많이 마신다.

▲자녀들에게는 잠들기 전 ‘3B’

자녀에게는 잠자기 전 꼭 시키는 일이다. ‘3B’다. 이 닦기(Brush), 책 읽기(Book), 그리고 잠들기(Bed)다.

▲잠들 때 이 보호하기

이를 갈거나 딱 물고 자는 동작은 치아 표면의 에나멜을 손상시켜 이가 시리게 하거나 턱관절 문제를 일으킬 수 있다. 또 두통도 생긴다. 이들 부부는 잠들 때 예방 차원에서 치아 보호대를 끼고 잔다.

▲모범 보이기

부부의 치아 건강만이 아니라 가족 치아 건강을 위해 모범을 보인다.

항상 자녀들에게 강요하는 치아 건강법을 직접 시행한다. 부모가 하지 않으면 아이들도 하지 않는다. 자녀들에게 치아 건강을 평생 지켜야 할 매우 중요한 과제임을 항상 강조한다. 치아 건강을 장거리 마라톤과 같다. 미래를 위한 값진 투자다.

자넷 김 기자

자동차 리콜도 레몬법 따라 금전 보상 가능



법률 상담
레몬법/상해/교통사고

최미수 변호사

자동차 리콜을 하라는데 금전적인 보상을 받을 수 있냐고 묻는 한인들이 많습니다.

결론부터 말한다면 자동차 리콜이 있다면 문제가 아무리 작아도 금전적 보상을 받을 수 있습니다.

현대자동차의 리콜 역사를 예로 들어 보겠습니다. 현대차 리콜 기록은 <https://www.nhtsa.gov/>를 통해 현대차의 차량 식별 번호를 확인하면 쉽게 찾아볼 수 있습니다.

인기 자동차 회사인 현대는 지난 몇 년 동안 SUV 차량의 일부와 교차에 영향을 미친 몇 가지 중요한 리콜이 있었습니다. 이 문제는 쏘나타, 제네시스, 싼타페, 투싼 모델에 적

용됩니다.

2017년 6월에는 현대 싼타페와 싼타페 스포츠 SUV 차량 43만7,400대가 리콜 됐습니다. 2018년 4월 기준으로 71%가 리콜 수리를 받았습니

다. 현대는 2017년 6월 2015~2016년 형 현대 쏘나타와 제네시스 세단 16만1,074대를 리콜했습니다. 주차 브레이크 표시등이 켜지지 않을 수 있어 주차 브레이크가 부분적으로 걸린 상태에서 차를 운전하게 됩니다. 2018년 4월 기준으로 58%의 수리 완성도를 기록했습니다. 2016년 8월, 현대 투싼은 2016년식 7단 듀얼 클러치 변속기를 장착한 크로스오버 차

량 4만1000여 대를 리콜했습니다. 2018년 4월 현재 85.6%의 수리율을 보이고 있습니다. 2015~2016년식 현대 쏘나타와 현대 쏘나타 하이브리드 세단 6만2,800여대가 윈드 디플렉터와의 접합 문제로 주행 중 이탈할 수 있는 파노라마 선루프 패널 결함으로 리콜됐습니다. www.nhtsa.gov/recalls에서 현대 차량 식별 번호 또는 VIN을 확인하고 여러분의 차량에 리콜이 진행 중인지 확인하십시오.

현대차 리콜 관련 문의 및 보상을 받으려면 323-496-2574로 전화하면 됩니다. 중요한 것은 레몬법 보상법에 따라 돈을 지불하지 않습니다.

문제 있는 내 차, 돈을 받을 수 있을까요?

내 차에 문제가 많습니다. 돈을 받을 수 있을까요? 문제가 있는 새 차, 리스차(임대차), 중고차는 모두 레몬으로 간주됩니다. 레몬차는 금전적인 보상을 받을 수 있습니다. 다만 다음과 같은 조치가 필요합니다.

1. 달러에 3회 이상 방문하여 수리 주문서를 받았습니(경우에 따라 2회 방문도 가능).
2. 개런티가 유효한 동안 달러에 한 번 이상 들어가 보는 것이 중요합니다.
3. 수리 주문서에 문제를 찾을 수 없다고 해도 괜찮습니다. 그래도 보상을 받을 수 있습니다.

매우 간단합니다. 자동차 수리를 위해 딜러에 들어갔다는 것을 보여주면 금전적 보상을 받을 자격이 됩니다. 자동차 제작사는 고객의 만족도를 높이고 계속 자사 자동차를 구매할 수 있도록 고객에게 돈을 지불하는 것입니다.

만약 더 이상 그 자동차를 운전하고 싶지 않다면, 고객은 그 차의 전액 환불을 요청할 수도 있습니다. 문제가 있는 차가 있다면 선택할 수 있는 옵션이 있습니다. 사소한 문제라도 레몬법에 의해 보호를 받을 자격이 있습니다.

참고로 레몬법에 따라 보상을 청구는 다음

의 7가지 단계로 진행됩니다.

- ① 자동차 딜러 등 공인 대리점에 차 수리를 맡기기
- ② 모든 수리 시도를 기록한다
- ③ 좋은 레몬 변호사를 찾는다
- ④ 클레임을 제기한다
- ⑤ 바이백 조건 협상한다
- ⑥ 협상이 끝나면 결함 차량 딜러점에 반환한다
- ⑦ 제조업체로부터 대금 지급받는다. 이 돈으로 다른 차를 구입하거나 원하는 대로 사용할 수 있습니다. 보상금에 대한 사용 방법에 대한 규정은 없습니다.

도움이 필요하시면 언제든지 연락 주세요. 고객은 레몬법에 따라 돈을 지불하지 않습니다.

최미수 변호사

레몬 법률 변호사, 대형 사고 전문 변호사.

▶문의: (323)496-2574

조기 전형 결과 실망받고 정시 전형 준비

SNS에 이상 한것 지워야 갑자기 지원 대학 늘리기 삼가

2022년이 한달도 채 남지 않았다. 이맘때면 많은 사람들이 지난 시간을 돌이켜 보면서 한 해를 정리하고, 새로운 마음으로 2023년을 맞이할 준비를 시작하게 된다.

하지만 입시전쟁이 한창인 12학년 학생들에게는 정시전형 마감이 다가오면서 긴장과 스트레스가 절정에 이르는 시간이다.

드림스쿨 진학을 위해 최선을 다하고 있는 수험생들이 12월에 주의해야 할 것과 생각해 봐야 할 것들을 소개한다.

연말 분위기 휩쓸리지 말아야

안된 얘기지만 상황이 이러니 어쩔 수 없다. 지금 가장 중요한 것은 정시 지원서 준비에 최선을 다하고, 여러 번 검토와 리뷰 등을 통해 실수나 잘못된 것을 수정한 뒤 제때 제출하는 것이다.

지원서 내용이나 에세이 등을 살펴볼 때는 대충 보지 말고 항목별 또는 문장별로 꼼꼼하게 들여다봐야 문제점을 찾아낼 수 있다.

필요 서류 챙기기

일부 지원자들은 대학에 보낼 성적표나 추천서 등 필요한 서류들을 학교 카운슬러에게 요청한 뒤 확인하지 않는 경우가 있다. 심지어 자신이 어느 대학에 지원하는지 또는 지원 대학이 바뀌었다는 사실을 정확히 알려주지 않기도 한다.

학교 카운슬러 한 명이 담당해야 하는 학생 수가 수백명이다. 그만큼 카운슬러 역시 최선을 다하지만 물리적으로 힘든 상황이다.

때문에 바뀐 것들이 있다면 곧바로 카운슬러에게 알려주고, 필요한 서류들이 지원한 대학에 제대로 보내졌는지를 직접 확인하고 챙겨야 한다. 또 지원서 제출 후 반드시 대학이 이를 받았다는 이메일이 들어왔는지 확인하고, 이후에도 매일 여러 번 이메일을 체크하면서 혹시 다른 연락은 없는 지도 꼭 살펴야 한다.

조기 전형 결과 매달리기 금물

이달 중순을 전후해 각 사립대학들

이 조기 전형 결과를 발표한다.

합격하면 반드시 입학을 해야 하는 의무가 있는 얼리 디시전(Early Decision) 지원자들은 합격 통보를 받는 순간 입시는 매듭을 짓게 된다. 그리고 얼리 액션(Early Action) 합격자들은 그렇지 못한 지원자들보다 훨씬 편한 마음으로 정시 준비에 매진하면 된다. 입학할 대학 카드를 손에 쥐고 있기 때문이다.

만약 조기 전형에서 모두 불합격됐다면 오로지 정시 준비에 마지막 총력을 기울여야 한다.

그런데 적지 않은 지원자들이 온통 조기 전형 결과에만 신경을 쓰느라 정시 준비를 제대로 하지 못하곤 한다.

이는 소중한 시간을 그냥 흘려보내는 것과 다름없다. 조기 전형 결과 발표 후 정시 마감까지 길어야 3주 정도밖에 되지 않는 데다, 막상 원하는 결과를 받지 못하면 실망감에 오히려 정시 준비가 더 힘들 수 있다.

즉 그동안 열심히 해 온 것처럼 계속 정시 준비에 최선을 다하는 것이 중요하다.

또 조기 전형에서 ‘보류’(deferred) 통보를 받았다면 합격 기회가 남아 있는 만큼 실망할 필요는 없다. 대학이 볼 때 괜찮은 후보지만 조금 더 살펴보겠다는 뜻으로 자신의 지원서가 정시로 넘어갔음을 뜻한다.

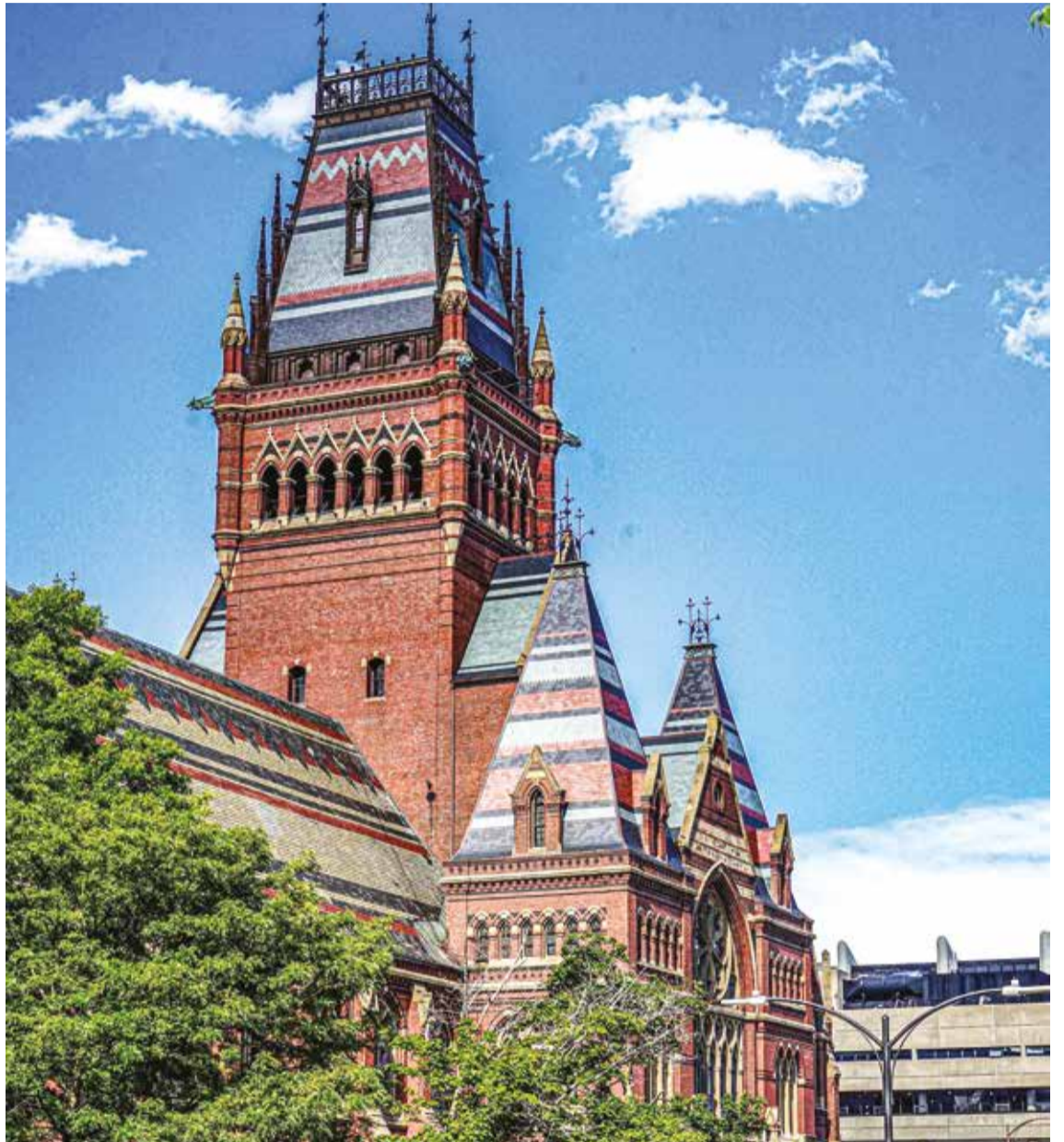
이 경우 지원자가 따로 해야 할 것은 없다. 대신 가장 최근의 유리한 정보들, 즉 성적이나 수상, SAT 점수 향상 같은 자료를 보내면서 자신의 입학 의지를 대학에 보여주는 것이 필요하다.

그리고 정시 준비에 최선을 다한다.

지원 대학 수를 추가할까?

많은 학생들과 학부모들이 이맘때면 생기는 고민이다.

그동안 나름 리서치와 방문 등을 통해 지원할 대학리스트를 만들어 진행하고 있는 상황에서 입시 막바지에 이르면 조금 더 많은 대학에 지원하는 게 좋지 않을까 하는 생각을 하게 된다. 그리고 주변에서 자신 보



다 더 많은 대학에 지원하는 모습을 보게 되면 괜한 불안감이 생기게 된다.

이 같은 심리적인 반응은 당연한 것이지만, 무작정 갑자기 지원할 대학을 늘리는 것은 좋은 판단이라고 할 수 없다.

이유는 우선 한 달도 남지 않은 시간에 새로운 에세이를 작성하고 추천서를 받는 일이 물리적으로 쉽지 않다. 그리고 원래 정해 놓은 대학들의 정시 준비에도 정신이 없는 상황에서 갑자기 더 많은 대학에 지원서를 제출한다면 기존의 준비에 소홀해지거나 실수를 할 가능성도 높아진다.

게다가 정해진 대학들은 시간을 두고 리서치해 결정할 곳들이지만 추가되는 대학들은 대부분 충분한 리뷰를 못했거나, 아예 그 대학들과 접촉해 본 적이 없는 경우도 많다.

때문에 대학을 추가하기보다는 기존 계획대로 정해 놓은 대학들의 지

원서에 집중하는 게 훨씬 바람직하다.

얼리 디시전 II 전형 지원은?

많은 대학들이 얼리 디시전을 2회 실시한다. 그리고 비록 2차지만 그래도 정시보다는 합격률이 높다.

ED II를 지원하기 위해서는 몇 가지 조건이 있다.

우선 정시 준비가 마무리 단계여야 한다. 즉 시간적인 여유를 갖추고 있어야 한다는 것이다.

그리고 이 전형을 실시하는 대학들을 방문해 봤거나 이메일 등으로 소통한 기록이 있는 게 좋다. 마지막으로 이 전형을 실시하는 대학들이 자신의 드림 스쿨 리스트에서 상위에 올라 있어야 한다. 다시 말해 정말 가고 싶은 대학이어야 한다는 뜻이다.

이 전형을 실시하는 대학들은 1월 초에서 중순까지 지원서를 접수하고 2월 중순께 합격자를 발표한다.

그리고 ED II 역시 합격하면 반드시 입학해야 하는 의무가 주어진다.

만약 같은 대학에 ED I에 지원했다가 불합격했다면 II 지원은 받아주지 않는다.

SNS 점검

지원서 준비에 열중하다 보면 이 부분을 잊어버리게 된다.

만약 친구들과 장난이라도 SNS에서 고등학생 신분에 어긋나는 대화를 주고받았거나, 사진 및 영상 등을 올린 게 있다면 지금 당장 지우는 게 좋다.

모든 대학들이 지원자의 SNS를 들여다보는 것은 아니지만 입학사정 또는 합격 후 문제가 발견되면 본인에게 좋지 않은 결과를 불러올 수 있다.

필립 기자

속도보다 중요한 방향

전문가칼럼

정대용 변호사



속도가 아닌 방향이다. 간혹 상대 차량이 너무 빠른 속도로 왔다면 상대방의 잘못을 주장하는 경우가 있는데, 교통사고에서 과실 여부를 결정하는 데 있어 속도는 그다지 큰 영향을 미치지 않는다.

사실 교통사고가 나면 가장 먼저 드는 생각은 누가 잘못했느냐의 것이다. 미국, 특히 캘리포니아에서 사고가 나면 과실이 누구에게 있느냐에 따라 보상을 받을 수 있느냐 없느냐 하는 것이 결정되기 때문이다. 참고로, 한국과 달리 미국 교통사고에서 과실 비율은 ▲100:0 ▲50:50 ▲0:100 등 대부분 3가지로 판가름난다.

그렇다면 과실 여부는 어떻게 결정될까? 과실을 결정하는 가장 큰 요인은 ‘방향’이다. 첫째, 비보호좌회전에서 사고난 경우다. 이때는 대부분 좌회전하던 차에 과실이 있다. 말 그대로 좌회전은 보호받지 못할 뿐 아니라(‘비보호’), 직진하는 차량에 우선권(right of way)이 있기 때문에 좌회전 차량이 거의 무조건 양보해야 하기 때문이다.

가장 억울한 경우가 LA 한인타운의 올림

픽 같은 곳에서 러시아워 때 발생하는 비보호좌회전 교통사고다. 중앙선을 기준으로 첫 두 개 차선의 차량이 양보해서 좌회전했는데, 마지막 3차선의 차가 양보하지 않고 급하게 지나다가 사고 발생한 경우에도 잘못은 여전히 좌회전하던 차에 있다. 먼저 가라고 양보해준 두 사람을 원망해도 소용없다. 예외가 있다면 파란불이나 노란불이 아닌 빨간불로 바뀐 직후에 좌회전할 때인데, 증인이나 블랙박스처럼 당시의 상황을 입증해줄 증인이나 증거가 필요하다.

두 번째는 4거리이지만, 2개 방향에 스탱사인이 있는 “Two Way Stop”의 경우입니다. 이때도 직진 차량에 우선권이 있기 때문에 스탱사인에서 막 진입한 차량에 과실이 있는 것으로 본다. 실제로 손님 가운데 LA 남쪽에서 웨스턴 에버뉴 남쪽으로 직진하던 중 스탱사인이 있는 106가에서 진입한 차를 친 경우가 있다. 비록 직진하던 차량이 진입하던 차의 옆을 치었지만, 과실은 분명 진입하던 차에 있다.

끝으로 앞차의 뒤를 받는 추돌사고(Rear-

end collision)인 경우다. 이 경우, 대부분의 과실은 안전거리를 확보하지 못한 뒷차에 있다. 몇 가지 예외가 있다면 ▲앞차가 후진할 때 ▲앞차가 부주의하게 차선을 변경했을 때 ▲앞차의 제동등(brake lamp)에 결함에 있을 때 등으로 이때는 앞차에 과실이 있는 것으로 본다. 스포츠와 마찬가지로 교통사고가 났을 때 누구의 과실인지를 결정하는 것은 객관적인 규칙(rule)에 따라 결정된다. 자동차를 운전할 때도 규칙을 잘 지키며 안전 운행 하여 본인과 가족의 안전을 지키고, 사고가 있을 경우 교통사고 전문 변호사와 상담하기를 추천한다.

▶문의: (213)700-3159

필자 소개

‘차를 잘 아는 남자’ 정대용 변호사는 고려대 사회학과와 Abraham Lincoln 로스쿨을 나왔으며, 한국의 매일경제와 미주한국일보(LA)에서 자동차 담당기자로 근무했습니다. 마케팅회사에서 현대 자동차/제네시스 등을 홍보했으며, 현재는 미국 LA다운타운에서 교통사고/상해/레몬법 변호사로 활동하고 있습니다. ▶문의: (213)700-3159

흔히들 인생에서 중요한 것이 속도가 아닌 방향이라고 한다. 목적지에 빨리 도달하는 것도 중요하지만, 옳은 목적지에 도달하는 것은 더 중요하다. 정말 열심히 노력해 목적지에 도달했지만, 막상 목적지에 이르고 보니 “이 산이 아닌가보다” 한 적이 한두번은 있을 것이다.

교통사고 과실 여부에 있어 중요한 것 또한

10살 다술이의 그림 일기

아름다운 겨울 (Beautiful Winter)

곧 겨울입니다. 나는 어느 겨울날의 모습을 그리고 싶었습니다. 나는 겨울을 좋아합니다. 왜냐하면 겨울은 아름답기 때문입니다. 나는 뉴저지에서 살았는데 그곳에는 눈이 많이 왔습니다. 그런데 로스앤젤레스로 이사를 왔고 이제는 눈을 볼 수 없습니다. 나는 아주 오랫동안 눈을 보지 못해서 다시 한번 눈을 보고 싶습니다.

나는 뉴저지의 겨울을 기억합니다. 언덕에서 미끄러움을 타고, 눈사람을 만들었습니다. 이 그림을 그리는 동안 그 때의 기억들이 다시 났습니다. 새 하얀 눈은 햇빛 아래에서 반짝였고, 소나무 숲은 하얀 눈으로 뒤덮였습니다. 겨울은 아름다운 계절입니다. 크리스마스가 되면 온 세상은 기쁨으로 가득합니다. 겨울이 빨리 오면 좋겠습니다.



아크릴 (14X11)

생명보험 인기

9면에서 계속

한솔 보험의 지미 황 대표는 “생명보험은 젊어서 가입할수록 보험료가 적다”면서 “시니어들도 말년의 경비를 미리 준비해 두는 것이 바람직하다”고 말했다.

시니어 생명보험의 혜택

시니어들은 100만 달러 사망 보험금까지 혜택을 볼 수 있다. 물론 어떤 상품을 선택에 따라, 건강과 재정 능력에 따라 다를 것이다.

홀라이프와 유니버설 라이프 모두 현금이 적립되는 플랜이다.

가입자가 내는 보험료의 일부는 생명보험료로 적립된다. 나머지 보험료는 적립돼 이자 수입 또는 투자

수입으로 불어난다.

가입자는 이 돈을 빌릴 수도 있고 나이 들어 생명보험료로 사용할 수 있다.

홀라이프 또는 유니버설 라이프 생명보험을 구입한 후 일정 기간이 지나야 충분한 현금이 적립된다. 또 보험료도 텀 라이프 생명보험보다 비싸다.

충분한 현금이 쌓였다면 이 현금을 빌려 쓸 수도 있다. 그런데 보험의 종류에 따라 빌린 돈을 갚아야 할 때도 있다. 현금을 빌렸다면 이자를 내야 한다. 따라서 돈을 빌렸다면 가능하면 갚는 것이 좋다. 갚지 않은 대출금이 남아 있다면 사망 보험금에서 그만큼 제해진다.

메디케어 보험

13면에서 계속

현재 파트 B 표준 보험료는 170.10달러다. 내년(2023년)부터는 164.90달러로 소폭 하락했다.

모든 물가 올라가는 상황에서 메디케어 보험료만 인하된 것이다.

이는 지난해 너무 많은 파트 B 보험료를 받았기 때문이다. 고가의 알츠하이머 진행 억제제가 메디케어 보험으로 커버하지 않는다는 결정

에 따라 잉여 비용은 가입자들에게 되돌려주는 것이다.

다만 표준 보험료 수입 기준은 개인 세금 보고자의 경우 올해 9만 1,000달러로 소폭 올랐고 부부 세금 보고의 경우는 올해 18만 2,000달러에서 내년 19만 4,000달러까지로 상승했다. 이상 소득자는 5등급으로 나뉘어 최고 560.50달러까지 보험료를 낸다.



중간지점 새들 전망대에서 내려다 보는 LA와 글렌데일 전경.



새들에서 정상의 안테나까지는 산행 훈련에 적합한 오르막이다.

시원한 바람 맞으며 탁트인 전망 즐기기

글렌데일의 버두고 피크 Verdugo Peak

멀리 교외로 등산을 갈 수 없을 때
주변 동네에서 오를 수 있는 등산로

글렌데일시가 시작된 곳

글렌데일이나 버뱅크 인근에 산다면 뒷산 버두고 마운틴 Verdugo Mountain을 꼭 한번 올라서 봐야 동네 주민이라 할 수 있을 것이다. 특히 정상의 안테나로 오르는 길 중간의 삼거리 새들 버두고 오버룩 Verdugo overlook에서 내려다보는 로스앤젤레스 다운타운과 글렌데일의 전경은 이 하이킹의 인기 있는 목적지이기도 하다.

글렌데일 뒷산 버두고 피크 Verdugo Peak는 주택가에서 바로 산행을 할 수 있는 시티 하이킹 City Hiking 코스로서 글렌데일의 브랜드 파크 Brand Park, 버두고 파크 Verdugo Park, 그리고 와일드 우드 캐년 파크 Wildwood Canyon Park 등의 동네 공원에서 시작한다. 각 코스는 4통 8달로 연결되면서 여러 갈래 길의 등산로를 즐길 수 있는데, 이번에는 브랜드 파크에서 시작하는 등산로로 가본다.

브랜드 파크는 글렌데일이 시작된 곳이다. 세인트 루이스에서 태어난 레슬리 C 브랜드는 부동산 투자 개발자로서 1900년도 초에 현재의 버두고 산 밑의 1천 에이커를 사들이면서 글렌데일시가 시작됐다. 당

시 이곳은 광활한 딸기밭이 있고 양과 소 떼가 무리져 다니던 시골 동네였다. 부동산 투자가 브랜드는 이곳을 개발하면서 당시 로스앤젤레스 신문에 “글렌데일에 와 보셨습니까?” 라는 광고를 계속했다. 브랜드는 세상을 떠나면서 그의 부동산을 모두 사회에 기증했고, 그의 5천 스퀘어 피트 저택은 현재의 글렌데일 시 브랜드 도서관이 됐다. 브랜드 트레일을 오르다 보면 그가 산자락에 꾸며 놓았던 정원과 폭포수의 흔적을 볼 수 있지만 이제는 갈라진 포장도로와 흙길의 매마른 잡목들만 트레일에 남았다.

가는 길

핸드폰 맵 map으로 Brand Library & Art Center를 치면 자동차로 브랜드 라이브러리로 가는 길이 안내된다. 글렌데일 동네가 아니고 인근 도시에서 5번 프리웨이를 타고 올 기회가 되면 브랜드 라이브러리로 들어오는 웨스턴 길의 팜추리를 즐길 수 있다. 과거 브랜드의 저택으로 들어가던 이 길의 양옆에 늘어선 높은 팜추리들은 방문객을 환영하며 도열한 모습이다. 웨스턴 길이 끝나면서 왼편으로 바로 브랜드 파크 경



도서관 입구로 들어와 주차한다.

난이도

버두고 피크 Verdugo Peak까지는 왕복 6.5마일로 난이도는 중간 Moderate 정도이다. 2마일이 못 되는 지점의 버두고 오버룩 까지만 가서 LA 전경을 감상하고 내려와도 만족할 만한 산행이 된다. 좀더 도전을 해 꼭대기에 안테나까지 오르다면 정상에서의 멋진 경험을 맛볼 수 있다. 그늘이 많지 않아 땀벌의 봄 여름보다는 날씨가 선선한 11월부터 1월 사이가, 그리고 공원이 오픈하는 (오전 6시) 아침 일찍 시작하는 것을 권장한다.

하이킹

브랜드 도서관에서 왼쪽의 표지판에 있는 ‘Doctor’s House’ 화살표를 따라 주차장 위쪽의 왼쪽으로 향



트레일이 시작되면서 왼편에 ‘Japanese Garden’과 ‘Doctor’s House’가 나타난다.

하면 곧 길 왼쪽으로 일본 정원이 나타나고, 아름다운 저택 Doctor’s House로 이어진다.

일본정원은 오후 3시면 클로즈 하므로 내려오는 길에 땀을 식히며 관람하면 좋다. 4명의 의사들이 살던 Doctor’s House도 개장 시간을 미리 파악해 가면 하이킹 후에 투어를 해 볼 수가 있다. Brand Trail은 계속 오르막길로서 포장도로로 시작돼 소방도로 흙길로 이어진다. 여러 갈래 길이 중간 지점 오버룩 새들까지 세 곳 나오는데 메인 도로, 큰길로만 계속 오르면 된다.

하이킹 길 초반은 그늘이 없는 오르막으로 처음에는 서행으로 시작하는 것이 좋고 흙길 트레일이 나오면서 오른쪽으로 언덕이 막아주고 나무들이 나타난다. 과거 브랜드의 정원을 왼쪽으로 지나게 되는데 폭포와 정원수가 울창했던 이곳은 이

제는 잡목으로 가득 차 과거의 영화를 찾아볼 수가 없다. 하이킹 흙길로 접어들면서 캘리포니아의 오랜 가뭄으로 나무들이 말라 있는 것을 볼 수 있다. 1.75마일 정도 계속 오르면서 갈래 길이 나오면서 왼쪽은 정상의 안테나로 오르는 길이고 맨 오른쪽의 좁은 길은 동쪽의 버두고 파크로 가는 길이므로 가운데 길로 오르면 넓은 새들이 나타나면서 휴식 공간과 함께 로스앤젤레스와 글렌데일의 전경이 펼쳐진다. 이곳의 전망은 볼품이 없었던 오르막길의 수고를 넉넉히 보상해 주고도 남는 색다른 경험이 된다.

시원한 바람과 함께 전망을 즐긴 후에 자신의 체력에 따라 안테나 정상으로 도전하거나 주차장으로 되돌아 내려올 수 있다. 공원은 일몰과 함께 문을 닫는다.

경기도남가주산악반 김인중

‘Season’s Greetings’ 모든 종교 포괄하는 인사말



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

미국인들은 크리스마스에 진심인 편이다. 핼러윈이 끝나면서 서서히 시동이 걸리고 추수감사절 직후부터는 holiday spirt이 수직 상승한다. Halloween, Thanksgiving, Christmas를 합쳐 HALLOTHANKSMAS가 필요하다는 농담도 한다.

11월 말부터는 다들 마음이 공밭에 가 있고 지금쯤이면 일반 회사원들은 거의 개점휴업 상태다. 쇼핑 업계는 매출 총력전에 돌입한다. 12월에는 휴가를 떠나는 사람들도 많고 “연말이잖아...”라는 공감대가 은연중에 형성돼 회사 일도 일단정지가 모드가 되고 새로운 프로젝트는 자연스럽게 새해로 넘어간다. 학교들도 방학 전까지 겨울 행사 준비로 수업 시간을 채우곤 한다.

머라이어 캐리의 All I Want for Christmas Is You가 라디오에서 울려 퍼지면 1년 중 가장 행복하고 멋지다(It’s the Most Wonderful Time of the Year)는 크리스마스

시즌이 된 것이다.

평소에도 인사하기 좋아하는 미국인들은 즐거운 연말에는 더 열심히 서로 인사를 한다. 연말 인사는 누가 뭐래도 Merry Christmas가 가장 대표적이다. 16세기부터 영국에서 쓰기 시작해 이제는 누구나 아는 인사말이다. 하지만 최근 몇 년 사이에 미국에서는 Merry Christmas가 기독교에 국한된 인사말이고 타 종교를 배척할 수 있기 때문에 이민 사회의 다양성을 존중하기 위해 Happy Holidays로 대신해야 한다는 논쟁이 일었다. 더 나아가 유대인에게는 Happy Hanukkah, 흑인에게는 Happy Kwanzaa라고 세세하게 문화를 구분해 인사해야 한다는 의견도 있다.

하누카(Hanukkah)는 11월 말이나 12월 초에 있는 유대교 명절로 메노라 촛대에 8일에 걸쳐 9개 촛불을 밝히는 전통이 유명하다. 크리스마스와 날짜가 비슷하기 때문에 유대인 아이들은 하누카 기간에 매일 밤마다 선물을 받기도 한다.

관자(Kwanzaa)는 1960년대에 시작된 미국 흑인들의 명절이다. 당시 흑인 인권 운동가들이 크리스마스보다는 자신들만의 독자적인 명절을 만들자는 뜻에서 12월 26일부터 1월 1일까지를 스와힐리어로 first fruit(최고의 열매/첫 수확)을 뜻하는 Kwanzaa라고 칭하고 아프리카 및 흑인 문화를 기념하는 축제일로 정했다. 이제는 학교에서도 교육할 정도로 꽤 알려진 명절로 자리 잡았다.

하지만 Merry Christmas 퇴출을 반대하는 의견도 강하다. 크리스마스의 시작은 기독교지만 서구권에서 크리스마스는 이미 종교적 의미를 넘어 보편적인 휴일로 여겨지는 만큼 Merry Christmas도 일반적인 인사로 봐야 한다는 것이다. Merry Christmas의 사용 반대는 지나친 정치적 올바름(political correctness) 즉 PC 주의라는 지적이다. 한 때 Merry Christmas라고 하면 보수, Happy Holidays라고 하면 진보라는 미국식 이념 논쟁이 일기도 했다.

필자도 유대인 이웃에게 무심코 Merry Christmas라고 인사를 했다가 속으로 혼자 깜짝 놀라 황급히 Happy Hanukkah로 고쳐 말했던 기억이 있다. 흑인 친구에게는 Happy Kwanzaa라고 인사했더니 자기는 관자보다는 크리스마스 선물이나 잔뜩 받고 싶다고 말해서 서로 웃었다. 이런 식으로 따지면 음력 설을 쇠는 일부 동양인에게 양력 1월 1일에 Happy New Year이라는 인사도 무례한 것이 아니냐는 농담을 친구들과 하기도 했다. 단 회사나 학교 등 공적인 자리에서는 연말 인사로 Happy Holidays가 제일 무난하다는 의견이 많다.

한편 영국에서는 Merry Christmas보다 Happy Christmas를 더 많이 쓴다. 그 이유가 재미있다. 영국에서 merry는 술에 취한 듯한 떠들썩한 행동을 뜻하는 단어로 주로 하층민들이 쓰던 표현으로 인식됐고 happy는 행복한 심리 상태를 뜻하는 상류층들의 어휘로 여겨졌다고 한다. 그래서 왕실을 비

롯한 영국인들이 Happy Christmas를 선호한다는 것이다.

Season’s Greetings는 대화보다는 이메일이나 문자, 카드, 광고 등에 문어체로 많이 사용한다. 1915년에 홀마크 카드에 인사말로 인쇄됐고 1950년대에 아이젠하워 대통령이 백악관 크리스마스카드에 Season’s Greetings를 썼다. 모든 종교를 포괄하는 인사말이기 때문에 이후에도 많은 대통령 공식 카드에 이 문장이 등장했다. 반면에 트럼프 대통령은 재임 기간에 항상 Merry Christmas and Happy New Year이라고 쓰인 크리스마스카드를 보냈다.

tis the season도 자주 보이는 인사말이다. 유명한 캐럴 Deck the Halls의 가사 일부로 it is the season을 영어 고어 방식으로 줄여 tis the season이라고 쓴 것이다. 종교와 문화, 인종에 관계 없이 모두에게 즐거운 연말이 되길 기원한다. May this Christmas bring you comfort, joy, peace and happiness to last throughout the coming year. (크리스마스가 당신에게 평안과 기쁨, 평화 그리고 행복을 가져다주고 다가오는 새해에도 계속되길 기원합니다.)

김연신

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

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

단행본·정기간행물·학회지 동창회보·사보·홍보물·광고 전단지·신문편집·잡지편집 패키지디자인·포스터·신문광고 편집대행 / 디자인

전문가가 직접 제작해 드립니다

- 원고에 대해 전문가의 자문을 받고 싶으신 분
- 시, 소설, 화보집 등 자신의 재능을 펼쳐 보이고 싶으신 분
- 직장, 경영, 여행 등 살아온 경험을 책으로 펴내고 싶으신 분
- 아이디어와 자료는 있으나 시간이 없어 집필에 도움이 필요하신 분

(562)538-8581
contact@usmetronews.com

US메트로뉴스
3130 Wilshire Blvd #502. LA, CA 90010

‘카르복실산’ 모기 부른다

16면에서 계속

이 피지는 우리 피부에 군생하는 수백만 마리의 유익한 미생물의 먹이가 되고 이 과정에서 ‘카르복실산’이 생성된다는 것이다.

이 물질은 사람의 피부에서 치즈나 발 냄새 같은 것을 내뿜고 암컷 모기는 이에 홀려 사람의 피 사냥에 나선다고 보살 학장은 설명했다.

보살 학장은 주목할 부분은 실험에 사용한 나일론 스타킹 조각에서는 땀과 같은 냄새를 없앴다고 덧붙였다. 모기는 기가 막힐 정도로 사람의 냄새에 민감하다. 향수 정도로는 이를 가리지 못한다.

이 실험은 3년에 걸쳐 진행됐는데 어떤 음식 또는 샴푸를 바꿔 받지만 동일한 사람의 샘플이 계속적으로 모기에 인기를 끌었다.

보살 학장은 “지금 모기에 자주 물린다면 3년 후에도 자주 물릴 것”이라고 확인했다. 하지만 왜 특정한 사

람들이 ‘카르복실산’을 많이 만들어 내는지에 대해서는 답하지 않았다. 그러나 보살 학장은 사람마다 피부 미생물의 조합이 모두 다르다고 설명했다.

그는 “각 사람마다 피부에 살고 있는 유익한 박테리아군이 완전히 독특하다” 라면서 “아마도 모기를 끌어들이는 박테리아 종류의 차이가 아닌가 생각한다”고 말했다. 하지만 이번 실험에 참여하지 않은 밴더빌트 대학의 LJ 지벨 교수는 “카르복실산만이 아니라 다양한 혼합 물질들이 각자 다른 신호를 보내며 모기를 집으로 끌어들이고 사람을 물게 할 것”이라고 반박했다.

그는 “모기에 물리지 않으려면 샤워를 자주 해 모기를 유인하는 물질을 차단하고 특히 독특한 냄새를 풍기는 발 주변을 잘 씻어 주는 것”이라고 조언했다.

조진기

골프장 9개 홀 걸어서 치면 721칼로리 태운다

골프가 운동이냐 아니냐

스웨덴 연구, “걷는 골퍼 5년 더 산다” 18홀 다 돌면 10마일 이상 걷는 효과 걸으면 카트 탈때보다 점수도 더 좋아져

골프가 운동이냐 아니냐를 놓고 언성을 높이고 있다. 그러면 골프를 하면 진짜 운동이 될까. 조금 오래된 자료이지만 읽으면 나름 해답을 찾는 데 도움이 될 만한 내용이 있다.

덴버 로즈 병원의 ‘스포츠 건강과 학센터’ 닐 월코도프 센터장은 골퍼가 진짜 운동이냐를 증명하기 위해 실험을 해봤다. 그는 아마추어 골퍼를 대상으로 이 쉽지 않은 논쟁을 위한 실험을 위해 2만 7,000달러의 장비를 구입했다.

월코도프의 실험에 따르면 캐디를 동반해 걷거나 손 카트를 밀며 치는 골퍼는 전동 카트를 타는 골퍼보다 점수가 더 낮았다(더 잘 쳤다). 하지만 가방을 둘러메고 걷는 골퍼는 평균 점수가 높은 것을 확인했다.

앞선 논쟁의 결론부터 찾아보자. 가방을 둘러메고 치는 골퍼는 9개 홀을 도는 동안 721칼로리를 소모했다. 참고로 일반인들은 1마일 걸을 때 100칼로리를 소모하므로 약 7마일 거리를 걷는 것과 같다는 것이다. 시간으로는 2시간 정도다. 하지만 골프는 평지에서만 치는 것이 아니고 언덕을 오르내리기도 한다.

특히 이번 실험에 동원된 장비의 무게가 개인당 6파운드라고 하니 실제보다 더 많은 칼로리를 소모한다는 점도 감안해야 한다.

어찌됐든 손 카트를 밀고 걷는 골퍼는 718칼로리를 소비했고 캐디를 동반해 걸으면 621칼로리, 카트를 탄다면 411칼로리를 평균 소비한다. 만약 18개 홀을 다 소화한다면 종일 14마일 이상을 걷는 운동량이나 녹초가 돼서 집에 돌아갈 것이다.

물론 도중에 맥주나 당분 듬뿍 얹은 햄버거나 핫독을 먹는다면 에너지 보충에 도움을 될 수도 있겠다.

그렇다면 골프를 운동이 아니라고 부인할 수 있을까. 각자 알아서 판단할 문제일 듯하다.

골프채 100번 휘두르기

월코도프는 “한 가지 놀라운 사실은 골프클럽을 100번 휘두르기만

해도 상당한 에너지를 써야 한다는 것”이라고 밝혔다. 이 정도면 골퍼가 충분한 운동이 될 것이라는 사실은 분명해진 것 같다.

연구팀은 운동으로 근육에 쌓이는 젖산이 골퍼의 집중력을 흐트러놓는 수준까지 가도록 심도 높은 실험을 실시했다. 골퍼들은 실험에 사용되는 6파운드 무게의 센서를 몸에 두르고 체력의 한계 수준에 도달할 때까지 골프를 쳤다.

월코도프 센터장은 운동할 때 산소 공급이 수준을 넘어 젖산이 생성되기 시작하는 무산소 한계치를 넘으면 골프의 효과도 떨어진다는 사실을 알게 됐다고 말했다.

예를 들어 가파른 언덕을 걸어서 올라간다고 생각해 보자. 언덕을 올라간 후 잠시간의 호흡을 다듬을 틈도 없이(보통 2분 필요하다고 함) 정교한 칩샷을 구사한다면 어떻게 될까. ‘뺨사리’ 날 가능성이 높아질 것이다.

그는 “체력이 좋지 않다면 매 라운드마다 산소공급을 넘어서는 순간이 몇 차례 찾아올 수 있다. 카트를 탄다고 해도 마찬가지다. 티박스나 그린이 보통 높은 곳에 위치하기 때문이다”고 그는 밝혔다. 평지가 아닌 곳이 많아 오르내리는데 소모되는 에너지가 만만치 않다는 말이다.

그로 인해 호흡을 가다듬지 못하고 흔들리는 ‘입스’ 현상으로 샷이나 퍼팅을 망칠 수 있다.

골프 역시 “체력이 좋아야 실력도 늘고 정신적으로도 안정될 수 있다”는 결론이다.

골프는 게임이 아니라 스포츠인가

월코도프 센터장은 “스포츠를 정의하는 방법은 여러 가지다”라면서 “그러나 골프 스윙은 신체의 거의 모든 근육을 사용한다. 이로 인해 6마일 달리기 수준은 아니지만 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 많은 에너지를 소모한다”고 말했다.

따라서 골프 실력을 늘리려면 육체 근육달린 역시 필요하다.

그는 “내 생각으로는 골프는 절대적으로 스포츠”라는 결론에 도달할 수 있다고 설명했다.

하지만 월코도프의 실험에는 한계가 있어 절대적 결과는 아니다.

장비가 비싸고 입고 벗는 데 무려 2시간이나 걸린다. 그래서 실험도 8명에 그쳤다.

실험 대상의 나이는 26~62세로 핸디캡 2~17 사이였다. 이들은 덴버의 챔피언 클래스 골프장에서 각각 다른 날 4차례 골프를 쳤다. 모든 라운드에 동일한 방법을 사용했다. 예를 들어 1번 홀에 드라이버를 잡았다면 매번 동일한 홀에 드라이버를 잡고 티샷을 하는 것이다.

그 결과 카트를 밀고 타는 그룹의 점수가 가장 좋았다. 다음이 캐디 동반, 전동카트, 가방 메고 치기 순으로 점수가 나왔다.

월코도프는 이 연구에 무려 500시간이나 할애했다.

장수의 비결?

이 연구 이후에는 이런 칼로리 계산을 한 실험은 거의 없었다. 장비와 비용, 그리고 시간이 만만치 않기 때문이다.

PGA, 미국 골프협회, 전국골프재단조차도 이런 연구가 있었는지조차도 알지 못한다.

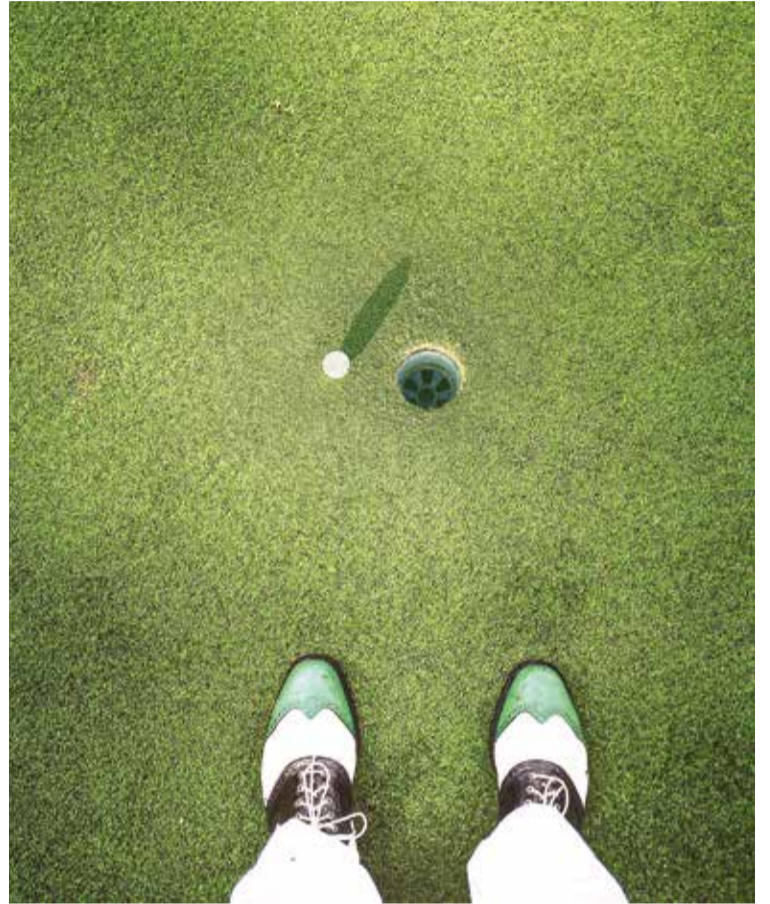
다만 피츠버그 대학이 한 명의 골퍼의 칼로리 소모량을 측정 한해 본 적은 있었는데 월코도프 박사의 결과보다는 더 높게 나왔다.

9홀을 가방을 메고 걸으면 약 1,000칼로리를 소모하고 캐디를 동반하면 750칼로리, 전동 카트를 타면 650칼로리를 소모한다는 것이다.

스웨덴에서 이에 앞서 실시된 연구 보고서는 골프를 즐기는 사람은 그렇지 않은 사람보다 5년을 더 산다는 결론을 내렸다. 스웨덴 골퍼의 겨우 대부분은 걸어서 골프 친다.

월코도프는 “걷는 것의 건강 효과가 이번 연구의 핵심”이라면서 “카트를 밀며 1주일에 두 번씩 18번 홀 골프를 친다면 어떤 운동과도 비교 안 되는 건강 효과가 있을 것”이라고 주장했다. 하지만 많은 골프장이 걷지 못하게 한다. 전동 카트 비용으로 돈도 벌고 플레이 시간도 단축시킬 수 있기 때문이다.

결론적으로 골프를 친다면 타지 말고 걸어라. 김정섭 기자



Lic#9199095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

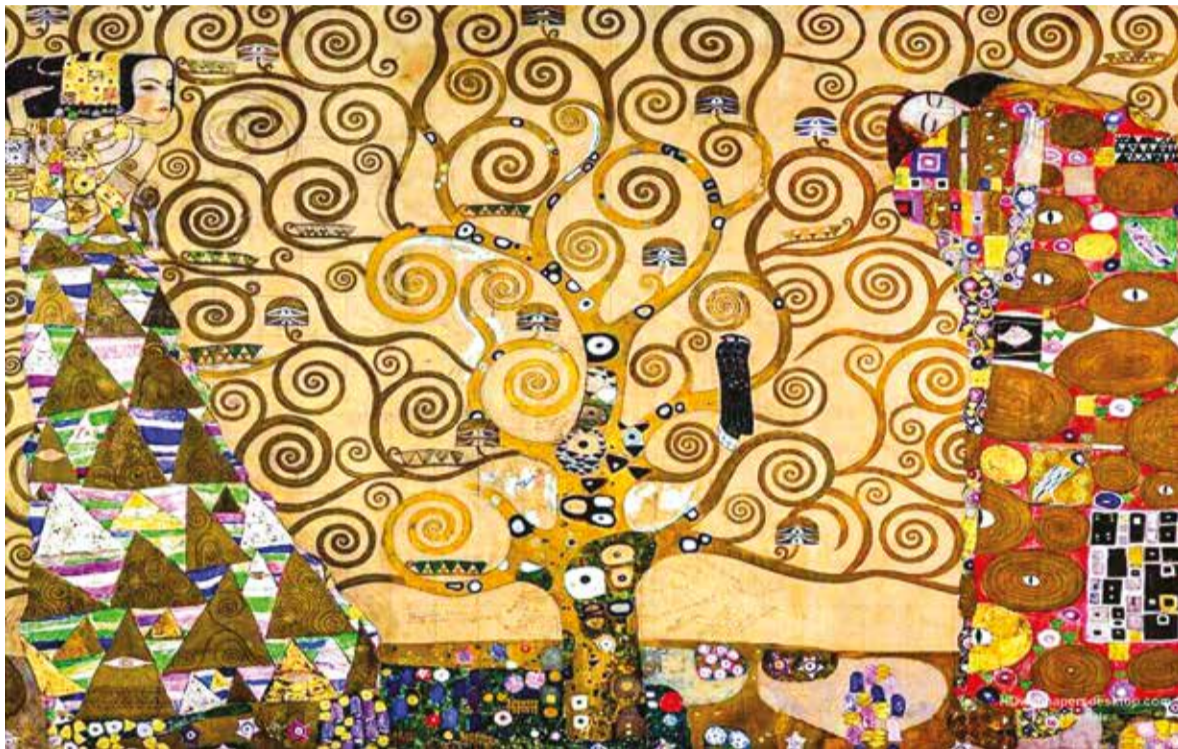
김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717



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

현실적이고 에로틱한 사랑 표현



생명의 나무



처녀

Gustav Klimt

화려한 색상, 장식적인 구성에 눈길
오스트리아를 대표하는 상징주의 작가



벌써 올해를 마감해야 하는 시간이 오고 있다. 12월과 가장 잘 어울리는 예술가는 누구일까 생각해 보니 구스타브 클림트(Gustav Klimt)가 생각난다. 달력이나 카드 또는 인쇄물에서 인기가 많은 그의 작품 '키스'(Kiss) 작품을 그린 주인공이라고 하면 금방 이해가 될 것 같다. '사랑'을 작품의 주제로 한 많은 마스터들 작품 중에 클림트만큼 직접적이며, 노골적으로 표현을 한 아티스트가 있을까? 많은 작가들이 사랑에 대한 이야기를 화폭에 담았지만, 클림트의 사랑 표현은 보다 현실적이고, 에로틱한 남녀 간의 사랑 표현에 중점을 둔다.

그런 이유로 많은 사람들은 그의 표현 방식에 호기심을 갖게 되고, 화려한 색상과 장식적인 구성이 우리의 눈길을 머물게 한다.

구스타브 클림트(1862~1918)는 오스트리아가 대표하는 상징주의 화가이다. (상징주의 미술)이란 근본적인 의미를 만들기 위해 장치나 모티프를 사용하여 작품의 주제 및

아이디어를 표현하는 것으로, 프랑스에서 시작되어 19세기 유럽 전역에 퍼진 문학 및 예술 운동이다. 또한 클림트는 아루누보 계열의 장식적인 양식을 선호하고, 전통적인 미술에 대해 1897년 (비엔나분리파)를 결성한 중요한 일인이기도 하다.

1862년 오스트리아 빈에서 태어난 클림트는 중하위층의 가난한 가정에서 어린 시절을 보낸다. 금세공사인 부친은 넉넉지 못한 생활에도 아들의 재능을 알아보고 비엔나 미술학교를 보낸다. 그곳에서도 실력을 인정 받은 클림트는 장학금을 받으며 미술을 공부하게 된다.

그 후 전통 벽화를 그리기 시작하며, 정교하고 장식적인 그의 작품들은 미술가로서도 인정을 받게 된다. 작가 생활을 하면서 클림트는 모든 인터뷰를 원하지 않아서 그에 대한 자료는 충분치 않다. "나를 알고 싶으면 내 그림을 보라"라고 말한 것처럼 독자적인 화풍이 그를 대변해 주며, 자화상을 한점도 남기지 않은



해바라기



키스

점도 특이한 사항으로 남는다.

클림트는 주로 인물화와 자연의 풍경화를 그렸는데, 그의 주된 관심은 여성과 여성의 몸이었다. 여신과 여인을 그린 화가로서 명성을 얻은 반면 '비애의 카사노바'로 불릴 만큼 그는 여성 편력이 대단하였지만, 평생 결혼은 하지 않았다.

그런 배경에는 클림트가 가장 소중하게 여긴 여성 '에밀리 플뢰게'와의 사랑 때문이었다. 에밀리는 클림트 막내 남동생의 부인이지만 결혼 후 1년 만에 남편과 사별하게 된다. 남은 가족의 후견인으로서 클림트는 에밀리를 돌보며 그들의 사랑은 키워져 갔고, 서로를 이해하는 정신적인 동반자로서 27년 동안 연인 관계를 유지하였다.

여성을 관능적인 표현의 대상으로 제작했던(유디트)와는 달리, 작품 《에밀리 플뢰게 초상화》는 유일하게 그가 그린 가장 얌전하고 진지한 인물화로 남겨졌다. 클림트를 대표할 만한 작품은 앞서 말했듯이 작품 《키스》이다. 짜릿한 키스의 황홀한 순간을 화려하면서도 순수함을 느끼게 표현된 작품은, 영적이고 에로틱한 사랑의 신비로운 결합과 개인과 영원한 우주의 병합을 나타낸다는 평을 받고 있다. 사랑했지만 결실을 맺지 못한 그의 인생의 결정판을

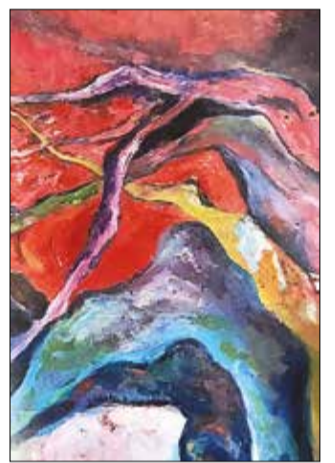
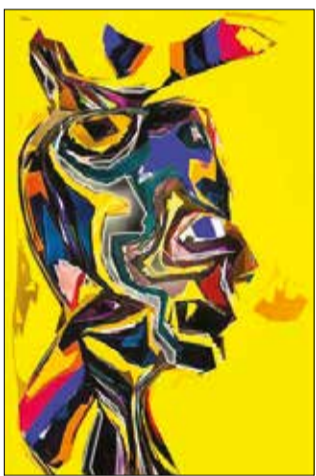
함축 시켜놓은 작품으로, 두 남녀의 모습과 그들이 함께 했던 아터 호수의 배경, 꽃밭의 화려함은 아름답게 표현된다.

작품에 더해진 8가지의 금 사용은 기쁨과 환희, 변치않는 사랑의 상징적인 표현을 극대화한다. 작품에 황금의 사용은 부의 상징과 함께 영원한 유토피아 분위기를 나타내며, 그가 이태리 여행중 비잔틴 문화에서 영감을 받은 것으로 알려지고 있다.

그 외에도 인간의 생명과 죽음, 하늘과 땅을 이어주는 상징의 작품(생명의 나무)는 긍정적인 대지의 에너지와 영감, 희망과 조화가 황금 시기의 절정을 보여주는 작품으로 평가되고 있다.

20세기에 가장 흥미로운 작가 클림트. 1918년 56세에 뇌졸중으로 생을 마감했다. 평생 결혼 없이 14명의 자녀를 둔 화가로도 기록적이지만, 유일무이한 그의 독특하고 자유로운 화풍은 사후에도 전 세계 미술에 호가에게 사랑받는 작가 중의 한 명이 되었다.

그의 말처럼 '사랑을 위해 예술이 필요했는지, 예술을 위해 사랑이 필요했는지'... 사랑의 표현이 예술이라면, 예술을 위해 사랑하는 것도 맞는 것 같다. 결론은 여러분의 생각에 맡기기로 한다. 글이경수



로컬 작가 20명의 연말 작품전

Adieu 2022

세모에 선물같은
풍성한 볼거리

2022년도의 마지막을 장식하는 'Adieu 2022' 전시회가 12월 3일부터 17일까지 리앤리갤러리에서 열린다.

아쉬운 한 해를 마감하고, 새해를 맞이하는 감사의 마음으로 마련된 전시회는 20명의 로컬 작가들의 작품으로 채워진다.

회화, 사진, 세라믹, 디지털아트, 인스톨레이션 등 모든 미디어로 구성된 전시회는 특정한 주제없이 작가들의 개성 넘치는 작품들을

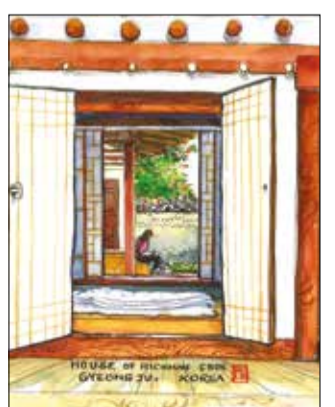
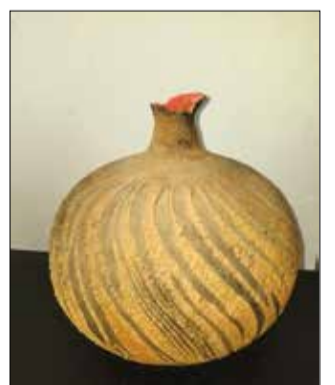
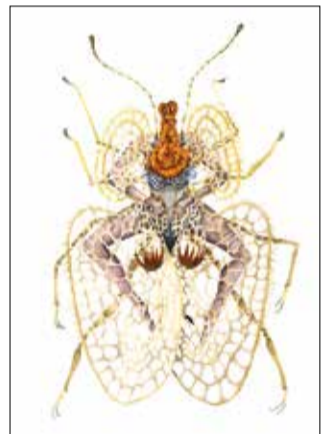
볼 수 있다. 여행중에 그린 스케치같은 수채화, 컴퓨터로 그린 디지털아트, 빈티지를 이용한 생활의 인스톨레이션, 작가의 독특한 시각으로 표현된 믹스드 미디어, 종이아트, 아크릴화, 세라믹등 다양한 작품들이 세모에 선물같은 풍성한 볼거리를 선사한다.

참여하는 작가는 수바이, 조현숙, 최성호, 흥한나, 강명, 에블린김, 김경애, 포베김, 김상의, 니콜레트코미노스, 이경수, 문미란, 박영라, 마리안세이더스, 다미안조, 성인경, 브르스테커, 유한나, 벤제스크, 제콕 클리포드이다.

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

▶전시기간: 12월 3일~17일

▶전시회 리셉션: 12월 3일(토) 오후 2~5시
글이경수



알림

새해 2023년 1월 리앤리갤러리의 첫번째 전시회는(자연)이란 제목으로 작품전을 기획하고 작가여러분들의 참여를 기대합니다.

자연을 주제로 한 작품으로 회화, 드로잉, 사진, 3D, 프린트, 믹스드미디어등 모든 장르가 해당 됩니다. 표현방법과 스타일에도 제한을 두지 않고 자유롭게 제작된 추상구

상작품을 모두 환영 합니다.

전시회 참여에 관심이 있으신 작가분께서는 12월 15일까지 작품 이미지 2점을 리앤리갤러리(leenleegallery@gmail.com)로 보내 주시기 바랍니다.

그밖의 전시회 일정 및 자세한 사항은 추후에 알려 드립니다.



12월 추천 詩

12월의 엽서

이 해인(1945~)

또 한해가 가버린다고
한탄하며 우울해하기보다는
아직 남아있는 시간들을 고마워하는
마음을 지니게 해주십시오

한 해 동안 받은
우정과 사랑의 선물들
저를 힘들게 했던 슬픔까지도
선한 마음으로 봉헌하며
솔방울 그려진 감사카드 한 장
사랑하는 이들에게 띄우고 싶은 12월

이제, 또 살아야지요
해야 할 일 곧잘 미루고
작은 약속을 소홀히 하며
남에게 마음 담아걸었던
한 해의 잘못을 뉘우치며
겸손히 길을 가야 합니다

같은 잘못 되풀이하는 제가
올해도 밋지만
후회는 깊이 하지 않으렵니다
진정 오늘밖엔 없는 것처럼
시간을 아껴 쓰고
모든 이를 용서하면
그것 자체로 행복할 텐데...
이런 행복까지도 미루고 사는
저의 어리석음을 용서하십시오

보고 듣고 말할 것
너무 많아 떨미나는 세상에서
항상 깨어 살기 쉽지 않지만
눈은 순결하게
마음은 맑게 지니도록
고독해도 빛나는 노력을
계속하게 해 주십시오

12월엔 묵은 달력을 떼어내고
새 달력을 준비하며
조용히 말하렵니다.

가라, 옛날이여
오라, 새날이여
나를 키우는 데 모두가 필요한
고마운 시간들이여

〈해설〉
12월은 마지막도 끝도 아닙니다.
올 한해 겪었던 고통과 슬픔을 날려보내고,
아픈 추억과 잘못도 훌훌 털어내버리는 비움의 시간입니다.
올 한해 받았던 우정과 사랑의 선물을 다시 기억하고, 그 고마운 마음을 한장의 엽서에 담아 띄우며 다음해를 준비하는 채움의 시간입니다.
영국의 사상가 존 러스킨은 ‘인생은 흘러가는 것이 아니라 채워지는 것이다. 우리는 하루하루를 보내는 것이 아니라 내가 가진 무엇으로 채워가는 것이다.’ 라고 말합니다.
나쁜 기억은 다 비우고, 사랑과 따스함으로 채우는 12월이 되시길 기원합니다.



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



임희진 사모의
세상보기

치매이야기

사역하던 교회에 연로한 분들이 많다 보니 많은 분들의 죽음을 또한 지켜보았습니다. 오랜 시간 동안 투병 생활하시다가 가신 분들도 있고 건강하셨다가 갑자기 돌아가신 분들도 있었습니다. 그 중 정말 안타까운 분들은 많은 분들이 동의하실 듯이 치매에 걸리신 분들이었습니다.

몇 년 전만해도 우리 아이들의 이름을 하나 하나 다 불러 안부를 물으시며 본인의 기억력을 자랑하시던 분들이 시간이 지날수록 점점 더 그 횃수가 뜸해지고 아이들의 이름이 틀리기 시작하다가 급기야 제 얼굴도 못 알아보시는 지경에 이르는 것이 한 두번이 아니었습니다.

죽음이란 인생의 순리이자 한 부분이지만 점점 더 이지를 잃고 퇴행하면서 죽음을 맞이하는 치매는 직계가족이 아닌 사람이 봐도 너무 안타깝고 많은 생각을 하게 됩니다.

많은 노인분들의 깊은 소망이 끝까지 “온전한 정신으로” 살다가 평안히 천국 가는 것임을 생각해 보면 아마도 이 치매가 가장 피하고 싶은 죽음의 형태라는 것이 필시 내 생각 만은 아닐 것입니다.

치매란 뇌에 생기는 다양한 질환이나 뇌손상으로 인해 인지기능의 저하가 생긴 일종의 증후군입니다. 치매를 일으키는 가장 흔한 뇌질환이 알츠하이머이고 이 밖에도 혈관성 치매, 전두측두엽 치매, 파킨슨병 관련 치매 등 80여가지의 질환이 치매를 일으킨다고 합니다.

이런 치매의 증상은 가볍게는 경미한 기억장애로 시작해서 언어장애, 시공간 감각의 저하, 계산능력이나 판단력의 저하가 생기고 심각하게는 극심한 성격변화로 주위에 큰 폐를 끼치기도 합니다. 자주 잊어버리고 기억 못하는 것은 아주 양호한 것이고 화를 내시는 분, 끝없는 식탐을 보이시는 분, 자꾸만 본인 물건을 누군가 훔쳐 갔다며 오히려 모든 물건을 꼼꼼 숨겨놓으시는 분, 누군가를 의심하고 정죄하고 자기 것을 지키려 하고 채워지지 않는 자신의 욕구를 충족하려고도 합니다.

극심한 성격변화의 증상들이 이렇게 여러가지로 나타나지만 가만히 생각해 보면 치매란 나의 존엄을 지키는 최소의 방어기제가 힘을 잃었을 때 각자의 마음 속 가장 깊은 곳에 숨겨놓은 의심과 욕심, 정죄와 두려움들이 아무런 필터 없이 흘러 나오는 것이라는 생각이 들었습니다.

치매를 앓고 있는 교회 권사님 중에 한 분이 하루에도 몇 번씩 오셔서 인사하는 분이 계셨습니다. 너무나 반갑게 두 손을 꼭 잡고 맞아 주시며 아이들은 어떻게 잘 지내는지, 목사님 수발하느라 얼마나 힘드시냐고, 잘 지내시고 건강하시냐고 인사해주시는 것입니다. 그럼 저도 반갑게 인사해드리고 한 5분쯤 지나면 다시 오셔서 처음 만난 것처럼 다시 똑같은 인사를 하 시곤 했습니다.

그 치매증상이 그 분 마음 속 가장 깊은 곳에 있는 것이 흘러 나오는 거라 생각하니 매번 눈물 나게 감사하고 마음이 따뜻해 졌습니다. 이 분 마음 깊은 곳에는 이렇게 늘 다른 사람을 맞아주고 안부를 물어주는 마음이 있는 것이라는 생각이 들어서 저도 진짜 감사하며 다시 똑같이 그 인사를 다시 받아 드립니다. 마지막으로 사랑합니다 말하며 안아 주시는데 저도 그 권사님을 꼭 안아드리며 저도 사랑해요 대답해 드리는 것을 하루에도 몇 번씩이나 되풀이했었습니다.

그런 날이 이어지다가 이 분 역시 저를 기억 못하시는 순간이 와서 마음이 참 슬펐습니다. 그 분 안에 끝까지 남아있던 이웃을 향한 따뜻한 마음이 마지막 까지 빛을 발하다가 점점해 가는 것을 보는 것 같아 안타깝기 그지없었습니다.

나의 내면 가장 깊은 곳, 꼼꼼 숨겨놓은 내 두려움과 욕구는 무엇인지 들여다 봅니다. 내가 나의 체면과 존엄을 지키고 내 자신을 보호하는 힘을 잃었을 때 내 속에서 튀어나올 그것은 무엇일까요? 성경에는 마음 속으로 생각하는 것이 그 사람됨이라는 말씀이 있습니다. (잠 23:7) 마음의 벽이 무너졌을 때 내 속에 있는 것이 흘러 나오는 것이지 내 속에 없는 것이 튀어나올 리가 없습니다. 우리의 속사람은 하나님께서 우리에게 맡기신 정원과도 같습니다. 좋은 것을 심고 선한 것이 뿌리 내리게 해야 합니다.

어느새 내 속에 들어앉아 웅크린 채로 튀어나갈 기회를 엿보는 미움과 원망의 괴물들을 쫓아내야 합니다. 의심과 두려움의 나쁜 짝은 오늘 숙아 내어 버리고 아름답고 선한 것만이 자라는 마음의 정원을 가꾸고자 합니다. 그리하여 혹시 내 인생이 저물어 갈 때 인지를 잃고 자아를 잃고 무방비하게 내 깊은 것들이 흘러 나갈 때, 매번 인사를 건네시던 권사님처럼 내가족, 내 이웃에게 한 점의 따스함으로 도달하는 사람이 되고 싶습니다.

치매환우 가족분들 힘내시기 바랍니다. 환자를 보살피는데 체력의 한계로 어려운 것보다 자기 자신을 잃어버린 환자와의 정서적인 유대가 끊어지는 것이 더 힘들다는 이야기를 들었습니다. 엄마 뱃속으로 돌아가 웅크린 아기처럼 퇴행 해버렸다 할지라도 환우와 함께 했던 모든 추억의 빛은 바래지지 않고 각자의 영혼 속에 새겨진 진심은 변하지 않을 것입니다.



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



“세계 여러 나라들은 크리스마스를 어떻게 보낼까?”

대형 마트나 백화점에 벌써부터 크리스마스 트리가 모습을 드러내기 시작했다. 대망의 12월의 시작과 함께 크리스마스 시즌이 시작된 것이다.

영미권 최대 축제 크리스마스는 본래는 기독교 예수 그리스도의 탄생을 축하하는 기독교 국가들의 명절이지만, 산타 클로스나 크리스마스 선물, 캐롤 등 크리스마스 문화가 전 세계로 퍼지면서, 종교와 상관없이 세계 곳곳에서 기념하는 특별한 날로 자리잡았다.

세계 여러 나라들은 크리스마스를 어떻게 보낼까? 나라별 다양한 크리스마스 아이템과 문화, 그리고 그 유래를 알아보자.

어드벤처 캘린더(Advent Calendar)

크리스마스를 기다리며 매일 하나씩 선물을 열어보는 즐거움. 어드벤처 캘린더는 직역하면 ‘강림절’ 달력이라는 뜻이다. 강림절은 크리스마스 전의 4주간을 이르는 말로, 어드벤처 캘린더는 그 기간의 날짜마다 작은 칸이나 상자가 있고, 그 안에 작은 초콜릿이나 사탕, 장난감 등의 선물이 들어있는 달력이다.

보통 1일부터 24일까지 작은 상자나 칸에 랜덤하게 선물이 들어가 있어 매일매일 선물을 풀어보며 크리스마스를 기다리는 재미를 느끼는 아이템이다.

어드벤처 캘린더는 독일 루터교에서 19세기와 20세기에 사용하기 시작했는데, 기독교문화 전파와 함께 전 세계로 전해졌다고 한다.

크리스마스의 색상

크리스마스 트리의 유래는 16세기 독일의 기독교인들이 불빛으로 장식된 나무를 집안에 가져와 크리스마스 데코레이션으로 사용하면서부터다. 사시사철 푸른 잎을 지닌 전나무나 소나무 등의 상록 침엽수는 고대 종교에서부터 생명력의 상징이었으며 기독교가 여기에서 영감을 받았다는 주장도 있다.

한편 크리스마스를 상징하는 빨간색 옷의 산타 크로스는 미시간 출생의 일러스트레이터인 하돈 선드블럼(Haddon Sundblom)에 의해 시작



크리스마스를 기다리며 하루에 한개씩 열어보는 어드벤처 캘린더. 12월 1일부터 24일까지의 설렘을 만끽하기에 좋다.

연말 분위기 살리기는 크리스마스 사시사철 생명력 상록수의 초록색 빨간 옷에 흰 수염의 산타크로스

되었다. 선드블럼이 1931년에 소개한 코카콜라 광고의 산타 클로스가 큰 인기를 끌었는데, 이 광고는 1931년부터 1964년까지 미 전국에 방송되었다. 이후 빨간 옷을 입고 하얀 수염이 달린 산타 클로스 이미지는 미 지역에서 크리스마스를 상징하는 이미지로 자리잡았고, 산타클로스가 입은 빨간색 옷과 초록색 전나무는 크리스마스를 대표하는 두 가지 색상으로 자리잡게 되었다.

한편 크리스마스 리스의 동그란 모양은 예수 그리스도의 가시 면류관을 상징하고, 뾰족하게 튀어나온 가지들은 가시 면류관의 가시를 상징한다고 기독교 문화에서 전해지기도 한다.

크리스마스 케이크

독일과 이탈리아, 프랑스, 영국 등 유럽의 각각 나라들은 고유의 케이크를 즐기며 크리스마스를 기념한다. 독일은 이스트 발효빵에 말린 과일과 견과류를 넣은 뒤 슈가 파우더를 듬뿍 뿌린 슈톨렌(stollen)을 먹으

며 크리스마스를 기다린다. 이탈리아는 달착지근한 견과류가 잔뜩 들어간 돔 모양의 파네토네(panettone)를 디저트로 즐긴다. 프랑스는 통나무 모양의 초콜릿 케이크인 뷔슈 드 노엘(Buche de Noel)과 함께 크리스마스를 맞이한다.

영국은 과일과 견과류가 잔뜩 들어간 꾸덕한 케이크인 크리스마스 케이크(Christmas Cake. 혹은 프루트케이크(Fruit Cake)라고도 불린다)를 먹으며, 각종 과일을 장시간 쪄낸 뒤 브랜디를 부어 불을 붙여 먹는 크리스마스 푸딩을 먹기도 한다.

한국과 미국은 부드러운 시폰 케이크 시트 위에 버터 크림이나 생크림을 듬뿍 얹은 크림 케이크를 크리스마스나 생일 등을 축하하기 위해 즐긴다. 서/홍지는 기자

홍(서)지는 기자 약력

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



빨간색과 초록색은 크리스마스를 상징하는 대표적인 색상이다. 테이블 위에 빨간색 석류나 체리, 방울 토마토와 초록색 샐러드를 매치시키면 자연스럽게 크리스마스 분위기를 연출할 수 있다.



예수 그리스도의 가시 면류관을 상징하는 것으로 알려진 크리스마스 리스.

남가주 한국학원 '제26회 미술 공모전' 이지윤 대상



남가주 한국학원 산하 10개 학교의 제26회 미술 공모전 시상식에서 입상 학생들이 기념 촬영을 하고 있다.

〈남가주한국학원 제공〉

지난달 12일 시상식, 전시회 성황 200여 명 작품 출품 학년별 경합

남가주 한국학원(이사장 박형만, 교육감 전송옥)이 실시한 '제26회 미술 공모전'에서 풀러튼 지역 학교의 5학년 이지윤 학생의 작품 '자연의 선물'이 대상을 차지했다.

남가주 한국학원은 지난 11월 12일 월서가에 위치한 학원 본부에서 시상식과 함께 입상작 전시회를 개최했다.

전송옥 교육감은 "각 학교에 재학 중인 많은 학생들이 공모전에 작품을 냈다"면서 "팬더믹으로 온라인에 갇혀 있던 학생들이 대

면 수업 시작하면서 오랜만에 가슴을 활짝 연 재미있는 작품들이 많이 나왔다"고 행사의 의미를 설명했다.

남가주 한국학원은 1972년 처음 설립된 남가주 한국어 및 한국 문화 교육의 산실로 산하 10개 지역 학교에 1,200여 학생들이 수업하는 주말 한국어 교육원이다.

이날 시상식에는 입상자 학생 및 가족 등 200여 명이 참석해 서로를 격려하고 축하했다.

입상자 명단은 다음과 같다. 괄호 안은 학년.

- ◇대상: 이지윤(5학년),
- ◇최우수상: 송시은(K), 장준하(1), 송아름(2), 김서아(3), 이승수(4), 김현서(5), 박그린(6), 이수연(7), 김나립(8)
- ◇우수상: 전해나, 최소은, 최연우, 권세연(이상 K), 이지나(1), 박세계, 김아엘, 최서준, 황준서(이상 2학년), 심유비, 김소은(이상 3학년), 차윤서, 박지니, 이주형(이상 4학년), 송단비, 김승우(이상 5학년), 김성훈(6), 임다나(7), 김희연(8)
- ◇가작: 은희 리퍼, 신가현, 이해준, 박영채, 최한결, 한준영(이상 K), 우로켓(1), 이서현, 김재승, 유서동, 허지우(이상 2), 이서윤, 민재윤, 나현우, 이수정(이상 3), 박

- 아이린, 장준혁, 이해인(이상 4), 김예은(5), 김지우 심유나(이상 6), 박채리(9)
- ◇장려장: 김태희, 울리, 황예서, 유하나(이상 K), 유시호, 이유나, 이사마르(이상 1), 김슬빈, 장유미, 김리아(이상 2), 김희성, 조은수, 송예나, 흥은기(이상 3), 김예빈, 박지아, 윤나리, 김예슬(이상 4), 차인호, 이민섭(이상 5), 이지오(6), 박서연, 박시은(이상 7학년), 장유진(8)
- ◇입선: 박리아, 윤영준, 허승민, 광루이, 광루아(이상 K), 채은서, 사랑, 이은정, 윤이안, 김유나(이상 1), 황리아, 김가빈, 양한나(이상 2), 나수지, 정수민, 홍우진, 변환, 노소영, 김은성, 김수진(이상

- 3), 박하영, 김성원, 김재율, 김정우, 조지혜(이상 4), 김준영, 이태성, 김지민, 김윤아, 최주현(이상 5), 고인호, 민재하(이상 6), 국서울, 김보겸, 송예은(이상 7), 김은비(8), 전성민(8), 홍슬기(9)
- 지역 학교로는 ▲그라나다 힐스 한국학교(교장 전송옥) ▲글렌데일 한국학교(교장 강정숙) ▲다이아몬드바 한국학교(교장 박미숙) ▲리버사이드 한국학교(교장 한보화) ▲세리토스 한국학교(교장 최혜경) ▲어바인 한국학교(교장 임명님) ▲엘에이 한국학교(교장 유영선) ▲월서 한국학교(교장 정미향) ▲페닌슐라 한국학교(교장 신미경) ▲풀러튼 한국학교(교장 신춘상)

김정섭 기자

재미 한국노인회, 서울 메디칼그룹 휴매나와 함께 시니어 경로잔치

김경애 내과 전문의 건강 강좌 조이스 리 에이전트의 메디케어 설명 등 다채로운 행사와 푸짐한 상품 제공

추수감사절을 1주일 앞둔 17일 재미 한국노인회(회장 박건우)가 주최한 시니어 경로잔치가 LA 한인타운 내 동양선교교회 비전센터에서 성황리에 개최됐다.

서울메디칼그룹과 휴매나 보험이 후원한 이날 경로잔치에는 200여 명의 한인 시니어들이 참석해 김경애 내과 전문의의 건강 강좌와 재미있는 퀴즈 풀이, 골드웰 보험의 조이스 이 에이전트의 '알기 쉬운 메디케어' 등을 경청하며 즐거운 시간을 보냈다. 이날 참석 시

니어들은 행사 후 점심 도시락과 타월, 치약, 마스크팩 등 푸짐한 상품을 받기도 했다.

이날 행사에서 김경애 내과 전문의는 시니어들의 골다공증에 관한 설명과 함께 예방과 진단, 치료에 대한 간략한 건강 강좌도 진행했다.

김 전문의는 "골다공증은 여성만이 아니라 남성들에게도 해당된다"라면서 "부러질 때까지 증상이 나타나지 않기 때문에 미리 검사해야 한다"고 강조했다.

이날 행사를 후원한 휴매나 보험의 리지나 김 마케팅 매니저는 "팬더믹으로 위축돼 있던 한인 시니어들에게 건강하고 밝은 생활에 도움이 되기를 바라는 마음에 이번 행사를 후원했다"면서 "내년 설에도 서울메디칼 그룹과 노인회와 함께 시니어 잔치를 계획하고 있다"고 말했다.

휴매나 보험은 미 전국 규모의 대형 메디케어 어드밴티지(파트 C) 보험 회사 중 하나로 많은 한인 시니어들이 휴매나 플랜에 가입해 건강을 관리하고 있다.

서울 메디칼 그룹의 이진호 상무는 "서울 메디칼 그룹은 한인 시니어들을 찾아가는 메디칼 그룹"이라고 소개했다.



한편 이날 행사에는 골드웰 보험 에이전시의 조이스 리 부사장, 최윤정, 김유선 시니어 건강 플랜 전

문 에이전트가 참석해 메디케어 설명과 함께 행사 진행을 도왔다. 김정섭 기자



독자와 함께

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

플라스틱 식기 가열 금지, 집안 먼지 제거

**더 늘어난 플라스틱 내 유해 물질
'스스로 지킨다'가 최고의 방어
집안 먼지 속, 플라스틱 랩 등등
조금이라도 줄이면 소변으로 쉽게 방출**

플라스틱이 몸에 해롭다는 사실은 누구나 알고 있다. 국민의 위생과 건강을 위해 최선을 다한다는 미국 정부조차 이에 대한 위험성을 잘 인지하고 있지만 보다 강력한 조치를 취하지 못하고 있다. 결론적으로 우리 몸을 우리 스스로가 지킨다가 정답이다.

플라스틱에는 두 가지 유해 화학물질이 포함된다. '프탈레이트'(phthalate)와 '비스페놀'(bisphenol)이다. 이들 화학물질은 건강에 해를 끼치며 특히 태아 또는 유아들의 건강에 치명적일 수 있다는 것이 정설이다.

미국 정부의 규제만으로는 이들 화학물질로부터 우리를 방어할 수 없다.

▲자연식품을 섭취하고 플라스틱이 아니라 금속 또는 유리 용기에 담긴 식품을 구입한다. ▲식기 세척기 또는 마이크로웨이브에 들어갔던 플라스틱 사용을 피한다. ▲가정 내 먼지에는 '프탈레이트' 입자가 많이 포함돼 있다. 'HEPA' 필터 진공 청소기를 사용하고 사위 커튼과 같은 비닐 제품을 없앤다. ▲어린이 입에 들어가는 장난감은 나무 재료나 실리콘 제품이 가장 안전할 것이다. ▲'프탈레이트' 프리 또는 향료 프리(fragrance free)라고 적혀 있는 샴푸 등 개인용품조차도 향료가 첨가돼 있고 프탈레이트가 없다고 장담할 수는 없다.

집안을 둘러보고 플라스틱 제품이 많은가 세어보자. 책장에 쌓인 먼지부터 수프 캔 안쪽 코팅 물질, 음식 포장지, 화장품, 심지어는 수돗물과 맥주까지도 우리가 아닐 것이라고 생각하는 곳곳에 플라스틱은 존재한다.

생활 곳곳에 플라스틱

지난 1월 '환경 방어 기금'을 비롯해 여러 비영리 단체들이 FDA에 음식 포장지의 '비스페놀-A'(BPA)의 사용을 제한해 달라는 청원서를 제출했다.

BPA는 플라스틱에 들어있는 화학물질 중 하나로 인체 건강에 영향을 주는 물질로 우려된다.

플라스틱은 문제가 되지 않을지 몰라도 그 안에 함유된 화학물질은 그렇지 않다.

앞서 언급한 대로 유해 물질 프탈레이트를 플라스틱에 혼합하면 플라스틱은 매우 부드러워진다. 따라서 음식을 싸는 플라스틱 랩이나 비닐 마룻바닥, 방향제, 손톱 매니큐어, 머리 젤, 샴푸, 비누, 로션과 같은 개인용품에 사용된다.

BPA를 포함한 비스페놀은 물병과 주스 병, 음식 담는 그릇, 안경, 음식 및 소다 캔 안쪽 코팅 같은 단단한 합성수지에서 발견된다.

인체 유해 물질



생식 발육과 기능에 악영향을 미치며 여성과 남성의 생식력에 문제를 초래할 수 있다. 또 여자 어린이의 사춘기를 늦추고 남자 어린이의 조숙, 어린이 행동 장애를 촉발한다.

특히 이들 물질은 타입 2 당뇨병과 심장질환, 비만의 위험을 높인다.

이런 경고성 연구에도 불구하고 과학계의 유해 논쟁은 계속되고 있지만 임신과 같은 매우 중요한 시기나 신생아, 유아, 사춘기 등에는 특히 환경 호르몬을 피하는 것이 좋다.

희소식도 있다. 다행히 프탈레이트와 비스페놀은 우리 몸은 영구적으로 쌓이지는 않는다. 노출 빈도를 줄이기만 해도 우리 몸을 수일 내에 이들 화학물질을 배출해내는 능력을 가지고 있다.

그러나 우리 생활에서 이런 화학물질을 완전히 퇴출하기는 힘들다. 그렇다고 줄이는 노력도 하지 않는다면 아마 몸속에 오랫동안 남아 우리의 건강을 가차 없이 해치게 될 것이다.

신선한 음식과 자연산 식품

좀 더 신선한 음식을 섭취하고 가공식이나 포장식을 줄이는 사람은 소변에서 배출되는 BPA와 프탈레이트 농도가 낮다는 연구 결과도 발표했다.

패스트푸드나 박스에 들어 있는 마카로니 치즈 같은 가공 음식들은 먹기에 편리하고 조리도 쉽다. 하지만 이런 음식에는 프탈레이트양이 많다. 또 특정 육류나 유제품같이 지방 음식은 프탈레이트가 더 많이

축적돼 있을 수 있다는 연구도 있다. 냉동 농산물에 사용되는 플라스틱 백은 프탈레이트 또는 비스페놀이 함유돼 있지 않다. 또 찬 온도는 플라스틱에서 나오는 화학물질 침출을 줄일 수 있다.

예방하기

플라스틱을 사용한다면 병에 적힌 리사이클 코드를 확인해 본다. 프탈레이트 3, 비스페놀 7, 스타린 6 제품은 피한다. 스타린은 스타이로폼과 기타 플라스틱에 함유돼 암 유발 인자로 알려져 있다. 플라스틱 랩을 사용하지 말고 플라스틱이 굵히거나 오래 사용했다면 즉시 버린다.

플라스틱을 절대 가열하지 않는다. 뜨거운 음식을 담지 말고 식기 세척기나 마이크로웨이브 사용을 금한다.

비닐 제품을 사용하지 않는다. 샤워장 커튼이 비닐이라면 천 제품으로 교체하면 집안 내 프탈레이트 양도 줄일 수 있다. 미끄럼 방지 목욕탕 매트나 어린이용 매트도 비닐 제품은 사용하지 않는다.

영수증을 너무 많이 모아두지 않는다. 영수증은 열성 감열지에 인쇄되는 것이다. 이 감열지에는 비스페놀이 함유돼 피부를 통해 흡수될 수 있다. 영수증을 가능하면 만지지 않으며 어린이들이 가지고 놀지 못하게 한다.

화장품, 매니큐어, 샴푸, 비누, 로션, 파우더에도 프탈레이트가 있을 수 있다. 여성들이 남성보다 체내 프탈레이트 함량이 높은 이유이기도 하다. 가능하면 '프탈레이트 프리' '프래그런스 프리' 제품을 사용한다.

먼지를 제거한다. 프탈레이트는 풀, 접착제(테이프), 카펫, 비닐 사위, 바닥, 부드러운 플라스틱 등등에서 발견된다. 이런 화학물질은 집안 먼지 속에 섞여 호흡을 통해 또는 접촉을 통해 피부로 흡수된다.

2021년 한 연구 결과, 임신부 집안을 청결하게 유지하고 파손된 바닥 타일 교체, 나무 바닥 교체한 후 유아와 1, 2, 3세 어린이의 소변에서 프탈레이트 농도가 낮아진 것을 알 수 있었다.

따라서 HEPA 필터의 진공 청소기를 사용한다. 필터가 없으면 프탈레이트 입자가 다시 뒤로 빠져 나온다.

자넷김 기자



문화원 한국어 교수법 웨비나 성황 주LA한국문화원(원장 정상원)과 미국 거점 세종학당(소장 안형미)은 미국내 한국어 학생들에게 보다 나은 한국어/한국문화 교육을 위해 지난 11월 5일과 12일 두 차례에 걸쳐 한국어 교육자를 대상으로 '2022년 한국 문화 콘텐츠를 활용한 한국어 교수법 웨비나'를 온라인으로 개최하였다. (한국 문화원 제공)

“건강보험, 잘 사용하고 계십니까?”



김동희의
세상보기

커뮤니티 헬스
수석 코디네이터

어느 날 남편이 짜증 섞인 목소리로 말했다.

“병원 예약하기, 너무 힘들어. 빨리 예약할 수 있는 안과 찾아서 현금 내고 진료받을래.”

등잔 밑이 어두웠다. 병원에서 일하는 아내는 커뮤니티에서 암 예방 건강교육을 하고, 암 정기검진을 받도록 돕는 일을 하고 있다. 미국 의료 시스템이 한국에 비해 복잡하다 보니 그사이 어디선가 길을 잃고 헤매고 있는 이들에게 어디로 가야 하는지, 어떤 정보가 필요한지 알려주는 ‘헬스 내비게이터’ 역할도 한다. 그런데 정작 바로 옆에 있는 남편이 복잡한 의료 시스템에서 길을 잃고 헤매고 있을 줄은 꿈에도 몰랐다.

남편 이야기는 이렇다. 최근 들어 눈이 좀 불편했다고 한다. 병원에 가야겠다고 생각했지만 바쁜 일상 속에서 시간 내기가 쉽지 않았다. 눈 상태가 점점 나빠지는 것 같아서 안과에 가려고 하니 건강보험이 HMO (Health Maintenance Organization)였다. 주치의의 면허를 먼저 만나야 했다. 주치의의 예약도 한국처럼 하루 이틀 만에 잡히진 않았다. 몇 주를 기다려 주치의의 면허를 만나 안과로 리퍼털을 받았다. 안과 예약을 하려고 병원에 전화했더니 6주 뒤로 예약이 가능하다고 했다. 이쯤 되면

슬슬 짜증이 나기 시작한다. 불편하던 눈도 더 아픈 것처럼 느껴진다. ‘한국처럼’ 빨리 전문의를 만나고 싶다는 생각에 건강보험이 있지만 셀프 페이(Self-pay)로 검사를 받아야겠다고 생각한 것이다.

남편의 푸념을 듣고 있던 나는 그의 ‘아내’에서 ‘헬스 내비게이터’로 역할을 바꿨다.

“아 그러시군요, 선생님. 주치의에게 그만큼 아프다고 이야기하셨나요?”

“아니 뭐... 그냥 안과 가고 싶다고...”

“네, 그럼 혹시 안과 예약이 6주 뒤

인을 통해 간단히 주치의에게 문자를 보내는 일도 가능해졌다. 남편은 주치의에게 상황을 설명했고, 주치의도 남편의 증상을 알고 있으니 예약이 너무 늦게 잡힌다며 알아봐 주겠다고 했다. 그리고 남편은 2주 뒤 안과 의사에게 진료를 받을 수 있었다.

이런 경우 처음 남편이 제안했던 ‘셀프-페이’도 하나의 해결 방법이 될 수 있다. 건강보험으로 진료를 받는 대신 셀프 페이를 선택했다면 남편은 2주보다 더 일찍 의사를 만날 수 있었을지도 모른다. 하지만 당시 주치의에게 한 번 더 이야기해보길

헤메고, 해결하고를 반복하던 남편은 이제 “별로 어렵지 않네”라며 건강보험 혜택을 잘 누리고 있다.

헬스 내비게이터로 활동하다 보면 건강보험을 카드로만 가지고 계신 분들을 자주 본다. 건강보험이 있지만 주치의가 누구인지도 모르고, 병원에도 한 번도 안 가본 경우다. ‘어렵다’ ‘복잡하다’는 선입견 때문에 건강보험 혜택을 전혀 누리지 못하는 안타까운 경우다. 대부분의 건강보험은 1년에 한 번은 정기검진 혜택을 제공한다. 아픈 곳 없이, 정기검진만을 위해 병원을 찾았다면 대부분 코페이먼트(Copayment)도 적용받지 않는다. 이런 정기검진 기록이 쌓이면 몸에 작은 변화가 생겼을 때도 쉽게 알아낼 수 있고 특정 질병의 조기 발견도 가능하다.



김동희

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

Primary Care Provider: 주치의 (프라이머리 케어 프로바이더)

일반적으로 가정주치이나 내과 의사가 주치의가 될 수 있으며 경우에 따라 널스 프랙티셔너가 그 역할을 대신하기도 한다. 줄여서 PCP라고도 부른다. 환자가 건강한

상태를 유지할 수 있도록 전반적인 돌봄을 제공하는 의료인으로 환자를 담당하는 전체 의료팀의 책임자다. 연례 정기검진과 연령별 암 검사와 예방접종 등을 제공하며

아프지만 응급상황이 아닌 경우 찾아가는 의료진이다. 일반적으로 평일에 진료하며 예약을 해야 하지만 오피스에 따라서 진료 시간이나 예약 여부를 달라질 수 있다.

Urgent Care: 어전트 케어

한국에는 없는 의료 기관이다. PCP와 응급실의 중간 정도로 보면 된다.

특정 증상이나 상처, 사고 등이 발생하여 병원을 가야 하지만 주치의의 방문이 가능하

지 않은 저녁 시간이나 주말에 갈 수 있는 곳이다. 생명에 영향을 미치는 응급상황은 아니지만 빨리 의사를 만나야 하는 상황이라면 응급실 대신 어전트 케어에서 진료

를 받을 수 있다. 가벼운 화상이나 찰과상, 동물이나 벌레에게 물렸을 때, 허리나 치아 통증, 감염 증상 등이 있을 때가 해당한다.

Emergency room: 응급실 (이머전시 룸)

생명이 위독한 상황이 발생했을 때는 지체 없이 응급실로 가야 한다. 알려지 반응이 심하게 일어나 호흡이 곤란하거나 약물 중독, 심각한 가슴 통증, 호흡곤란, 심장질환,

고열, 심각한 화상, 영아에게 긴급히 진료가 필요한 경우 등이다. 건강보험에 따라 특정 응급실 또는 어전트 케어에서의 진료만 보험 혜택을 제공하

기 때문에 평소에 자신의 건강보험으로 혜택을 받을 수 있는 응급실과 어전트 케어 클리닉의 위치와 연락처를 알아두는 것이 좋다.

**알아두면 쓸모있는
의료 영단어(21)**

CA LIC. #0672600

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



45년 신용과 전통의 한미보험 보험료는 낮추고 보상은 충분하게!

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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

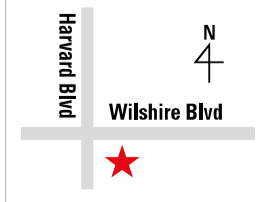
1972년 시작된 한미보험은 45년간 축적된 오랜 경험과 전문지식으로 고객들에게 실질적인 혜택과 최대의 효과를 드리기에 최선을 노력을 다하고 있습니다.
저렴한 보험료, 신속한 사고처리, 확실한 보상은 한미보험이 드리는 약속이며 고객들의 믿음입니다.



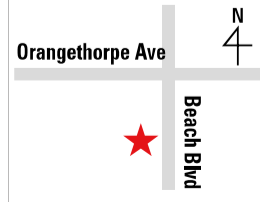
한미보험(주)
SINCE 1972
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

www.hanmiinsurance.net

Los Angeles
323.660.1000



Fullerton
714.562.0300



Garden Grove
714.530.5500
Irvine
949.929.8870

Valley
818.383.1111
Fresno
559.233.0099

 **NONGSHIM**[®]
SHIN
SINCE 1986

*Just Act on Your
Spicy Instinct!*

