

연금 4면	부동산 이슈 9면	호스피스 10면	교육 21면
소셜연금 받다가 일 계속하면 금액 올라갈 수 있어	주택 셀러, 바이어 에이전트에 커미션 줄 필요 없어	메디케이드 없다면 양로원 호스피스 취식비 본인 부담	합격 통지서는 조건부란 것 잊지 말아야



배움으로 노년의 자기 개발

Cover story

ANC 온누리교회 인싱크(NSEnc) 대학

매주 목요일 300여 한인들 모여 '열공' 성경부터 미술, 음악, 댄스 등 27개 클래스 무료한 생활 막아주고 배움의 즐거움 만끽 종교를 초월해 누구나 수강하는 평생 교육원



ANC 온누리 교회(담임 김태형 목사)에는 매주 목요일마다 300여 한인들이 모여 공부에 열중한다.

성경강해, 기도, 신앙, 인문학에서부터 미술, 음악, 댄스, 바둑 등등 27개 클래스에 등록된 시니어들이 배움의 열정을 불태우고 있다. 벌써 14년째 이어지는 ANC 인싱크(NSEnc) 대학이다.

20~30명이 모여 성경과 건강 중심으로 운영되던 작은 모임에서 출발해 이제는 신학, 의학, 어문계열에서 미술, 음악, 예술, 체육 등 다양한 학과로까지 확대돼 지역 시니어들의 평생 교육원으로 자리 잡았다. 자칫하면 시간이 남아 무료한 생활의 반복에 지쳐갈 수 있

는 한인 시니어들에게 추억을 되살리고 못다한 배움의 즐거움을 평생 이어주는 귀중한 시간을 제공한다.

3월부터 시작하는 봄학기과 9월에 개강 하는 가을학기 각각 3개월씩 진행되지만 아쉬움이 남는 학생들을 위한 체육, 합창 등 클래스가 1년 내내 운영된다.

ANC 인싱크 대학은 교과를 초월한다.

가톨릭, 안식교, 불교, 무종교 등 종교에 관계없이 누구나 수강할 수 있다. ANC 온누리 교인들은 40%에 지나지 않을 정도로 누구나 참여할 수 있는 지역 사회 최고의 평생 교육장을 추구한다.

인싱크 대학에 고무된 주변 교회들도 요즘 시니어 클래스를 다양하게 운영하고 있다. ANC 인싱크와의 교수진 교류도 활발하다.

수강료는 한 학기당 95달러로 저렴하다. 나머지 비용은 뜻있는 ANC 온누리 교인들로 구성된 '인싱크 이사회'와 교회가 책임진다.

바둑 교실에서 만난 세도우 힐스(선 랜드)의 케네스 오(76) 씨 부부는 "다른 교회에 다니고 있지만 매우 유익한 다양한 프로그램이 운영되고 있어 내년에는 영어 성경 클래스를 택하려고 한다"면서 "ANC 온누리 교회가 커뮤니티를 위해 매우 귀중한 봉사를 한다"고 전했다.

부학장 김성일 장로는 "학생들의 열정에 의해 학과도 더 늘어났고 교수진도 보강됐다"면서 "자원봉사 교인들과 교수진 등이 한마음 되어 주변 지역 한인사회 시니어들의 평생 배움의 장을 만들기 위해 노력하고 있다"고 밝혔다.

16면에 계속 김정섭 기자 john@usmetronews.com

오바마케어 연례 가입기간

12월 15일까지 가입해야 1월부터 건강보험 혜택 플랜 만족하면 조치 필요 없어 메디칼 신청도 가능

건강보험(ACA) 오바마 케어 연례 가입 기간이 11월 1일부터 시작된 가운데 내년 1월 1일부터 보험 혜택을 받으려면 12월15일까지 가입해야 한다.

이 기간을 놓치고 이후 가입하면 2월부터 보험이 시작되므로 서둘러 가입해야 한다.

신청 기간은 주에 따라 다르지만 내년 1월 15일까지이며 캘리포니아는 1월 말까지 신청이 가능하다.

만약 현재 가지고 있는 건강 보험에 만족한다면 아무런 조치가 필요 없다. 따라서 자동 갱신된다.

그러나 수입이 늘었거나 또는 줄어 들었다면 이 기간 중 재신청 또는 갱신해 보험료를 조정받을 수 있다.

가입이나 갱신을 각 주 정부 또는 연방 정부가 운영하는 웹사이트 통해 하면 된다.

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

연방 정부 보험 판매 사이트는 자체 주 정부 사이트가 없는 32개 주 주민들이 이용할 수 있다. 이들 주에서 판매되는 건강보험 실버 플랜은 내년 평균 4% 보험료가 인상된다.

오바마케어는 소득에 따라 보험료를 보조해 준다.

24면에 계속

김정섭 기자 john@usmetronews.com

칼럼

정대용 변호사	22
문상열의 Insight sport	23
김연신의 영어한마디	24
이해우의 추천 詩 / 이정아의 수필	26
홍지은의 잘먹고 잘살기	27
생생 지상중계	30

풍부한 경험
성실 신뢰

제인 김 CPA
(323) 840-3238

lee & lee Gallery
예술의 향기가 있는 곳 leenleegallery.com

생명보험 · 연금 · 상속계획 · 롱텀케어

폴 김
(213) 949-9499

서영민
(213) 738-0082

뉴욕라이프

CA Insurance License # 4186507 SMRU 6003613.1 CA Insurance License # 0F32207

믿을수 있는 나만의 맞춤형 건강 케어 서울 메디칼 그룹

30
1993
2023

창립 30주년
서울 메디칼 그룹

걱정하지
마세요

주치의 선생님은
평소 땀 지병 관리와
예방을 위한
건강관리를

어딘가 아프실 때는
신속하게 판단,
환자분께 꼭 맞는
전문의를 찾아줍니다.



홍재경 아내운서

용경빈 아내운서

탄탄한 서울 메디칼그룹과 함께 하세요!

메디케어 **보험가입 및 변경** 할수 있는 기간

10월 15일 부터 **12월 7일** 까지

한인 의료진이 가장 많은 **서울 메디칼 그룹**은 시니어 분들의 건강을 위해
질 높고, 믿을 수 있는 폭넓은 네트워크 의료 서비스와
많은 헬스플랜 회사들과 연계하여
더 많은 혜택을 드리기 위해 노력하고 있습니다.

TEL 213.389.0077 • 800.611.9862

건강보험 에이전트와 상의하시고 나에게 적합한 헬스플랜을 선택, **서울 메디칼 그룹** 주치의를 선택하시면 됩니다.

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준
2017 · 2018 · 2019 · 2020 · 2021 · 2022



SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

공공직 펜션 받으면 세금 냈어도 소셜 연금 다 못 받아

횡재수 제거법, 정부 펜션 삭감법 공정 논란 교사, 소방관, 경찰 등 공공직 근로자에 적용 의회 개혁 방안 논의하지만 쉽지 않을 듯

소셜 시큐리티 세금을 내지 않는 직장(공공직)에 다니면서 부업으로 소셜 시큐리티 세금을 내는 직장에 서 일을 하는 열혈 직장인들이 많다. 하지만 이들은 은퇴 후 소셜 시큐리티 베니핏(소셜연금)도 받고 펜션도 모두 받을 것으로 생각하지만 실상은 그렇지 못하다.

일명 '횡재수 제거법'(Windfall Elimination Provision, WEP)과 '정부 펜션 삭감'(Government Pension Offset, GPO)법에 따라 펜션은 전액 받을 수 있지만 소셜 연금은 다 지급되지 않는다. 이중으로 혜택을 준다면 불공평하다는 이유에서다. 하지만 요즘 연방의회에서 이에 대한 수정 목소리가 높아 향후 어떤 개혁 방안이 마련될지 주목된다.

데이브 번스타인(87)은 1970년 2월 미국 우체국에서 시간당 2.35달러를 받으면서 일을 시작했다. 우체국 일을 마치면 다른 직장에서 부업을 하며 돈을 더 벌었다. 우체국은 직원들의 급여에서 소셜시큐리티 세금을 떼지 않는다. 대신 일정 기간 근무하면 은퇴할 때 우체국에서 은퇴 후 수입을 보장하는 펜션(pension) 제도를 운영한다.

그는 1992년 은퇴를 결정했다. 그의 부인 필리스 번스타인(84)은 "일찍 펜션을 신청했기 때문에 금액이 줄어든다는 사실은 알고 있었다"고 말했다.

하지만 이들 부부에게 예상치도 못한 일이 벌어졌다.

데이브는 부업으로 일한 직장에서 소셜시큐리티 세금을 냈기 때문에 은퇴 후 월 800달러씩 소셜 연금을 받을 것으로 생각했다. 하지만 실제 지급되는 돈은 그것의 절반가량인 415달러였다. 근로 크레딧이 40점이상이어서 소셜 연금을 받을 자격이 충분하더라도 말이다.

데이브가 줄어든 소셜 연금을 받는 이유는 우체국에서 주는 펜션과 부업으로 얻는 소셜 연금을 받기 때문이다.

플로리다 탬파에 사는 이들 부부

는 소셜연금이 줄어들면서 예정했던 은퇴 생활이 어려워졌다. 부인 필리스는 82세까지 일을 했고 일정 부분은 가족들의 도움을 받으며 생활하고 있다.

이들 부부는 "외식을 줄여 집에서 식사를 하고 바퀴가 빠질 정도로 오래된, 20년 된 차를 몰고 다닐 정도로 검소한 생활을 하고 있다"며 농담조로 말했다. 이들 부부의 수입으로는 꿈꾸던 호주와 뉴질랜드 여행도 제대로 못할 지경이다.

필리스는 "남편이 은퇴한 후에도 나는 일을 해야 했다. 여행도 할 수 없었다"고 심정을 토로했다.

규정 변경안 상정

데이브 씨 부부는 요즘 의회에 소셜 시큐리티 규정을 바꾸라며 로비를 벌이고 있다.

데이브 우체국 노조인 '미국 우체국 근로자 노조' 역시 의회에 계류 중인 관련 '소셜 시큐리티 공정법'(Social Security Fairness Act)을 지지하고 있다.

소셜 연금과 공익 근로자 펜션을 동시에 주지 않는 일명 '횡재수 제거법'(Windfall Elimination Provision, WEP)과 '정부 펜션 삭감'(Government Pension Offset, GPO)을 아예 없애라는 법안이다. 이들 두 법은 소셜 시큐리티 세금을 내지 않는 직장에 다니는 사람들에게 적용된다.

교사와 소방관, 경찰을 포함해 비영리 단체 등 공공근로직에 종사하는 사람들이 대상이다.

이 개정안은 참여한 대립을 보였던 지난 연방하원에서도 300명의 양당 의원들의 지지를 받았다. 이에 고무돼 최근 하원의원들이 세출위원회에 공청회를 요구하는 청원서를 보냈다.

'이 소셜 시큐리티 공정법'은 상원에서도 발의됐다. 현재 49명의 지지를 받고 있다. 하지만 일부 전문가들은 이법을 철회하는 것이 공정을 추구하는 가장 효과적인 방법은 아



나라고 반대했다.

WEP, GPO 규정이란

WEP는 소셜 시큐리티 세금을 떼지 않은 직장에서 은퇴 펜션 또는 장애인 펜션을 받으면서 소셜 시큐리티 세금을 내는 다른 직장에서 일을 한 기록으로 소셜 연금까지 자격이 되는 사람들에게 적용되는 소셜 연금 지급 계산법이다.

이 WEP에 해당하는 은퇴자들은 평균 소셜 연금의 40~90%까지 삭감된 금액을 받는다.

GPO는 지방정부, 주 정부, 연방정부로부터 은퇴 펜션 또는 장애인 펜션을 받는 사람의 배우자 또는 미망인의 소셜 연금을 삭감한다.

GPO에 따라 소셜 연금은 정부 펜션의 3분의 2만큼 줄어든다. 따라서 정부 펜션의 3분의 2가 소셜 연금보다 많다면 소셜 연금은 한 푼도 받지 못한다.

실제 이 규정의 영향은 대단히 크다.

소방국 국제협회의 에드워드 켈리

회장은 많은 소방대원들이 소방국에서 일하면서 부업으로 택시 운전자, 바텐더, 트럭 운전기사 등을 통해 소셜 시큐리티 시스템에 세금을 낸다는 것이다.

그는 "정부가 교사, 경찰, 소방관 등 공공 근로자라는 이유로 그들의 돈을 도둑질하는 것"이라고 주장했다.

소셜 세금 내는 일반 근로자에게 불공정

WEP와 GPO 법은 평생 소셜 시큐리티 세금을 낸 근로자들과 그렇지 않은 근로자들을 공평하게 취급하기 위해서 만들어진 법이다.

세금을 내지 않은 직장에서 펜션을 누리면서 부업으로 일해 소셜 연금까지 받는다면 불공평한 일이라는 취지에서 만들어진 것이다.

따라서 일부 전문가들은 WEP와 GPO 규정을 철회하는 것은 세금을 내지 않은 근로자들에게 지나치게 관대한 처사라고 반대했다.

실제 소셜 시큐리티 시스템은 돈

많이 번 사람들의 수입을 저소득 근로자들과 나누는 형태로 운영된다. 따라서 소셜 시큐리티 급여 기록이 조금밖에 없는 사람들에게 펜션과 함께 소셜 연금을 주는 것은 불공평하다는 것이다.

또 완전히 철회되면 소셜 시큐리티 지급이 늘어나게 돼 가뜩이나 어려워지는 소셜 시큐리티 고갈 사태를 더 가속할 수 있다는 주장이다.

따라서 완전 철회보다는 분담 형식의 개혁 방안에 대한 가능성이 높아지고 있다.

하지만 이 또한 매우 복잡한 계산 방식을 도입해야 하므로 현재 시스템으로는 적용이 쉽지는 않다는 것이 양당정책센터가 분석했다.

따라서 현재로는 소셜 시큐리티 세금을 내지 않은 공공분야에서 일하면서 틈틈이 부업으로 세금을 내는 직장을 다녀 크레딧을 쌓았다면 사전에 충분한 연금 계산 방법을 인지하고 이에 따라 은퇴 계획을 세우는 것이 좋다고 전문가들은 조언했다.

김정섭기자 john@usmetronews.com

65세의 큰 선물!! **무료 상담**
 메디케어 신청, 모든플랜 선택 및 변경 도와드립니다.
 To speak with a Licensed Agent

이정인 (213)503-1810
 (Jessica J. Kim) foxrainlady@gmail.com

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

연금

소셜연금 받다가 일 계속하면 금액 올라갈 수 있어

평생 번 수입중 가장 높은 35년치 기준 채우지 못한 해 또는 달 수입은 '0'로 계산 일해서 '0' 수입 메꾸고 적은 수입 큰 것으로 바꾸고

Q 만기 은퇴 정년을 지나 소셜 시큐리티 베니핏(이하 소셜 연금)을 받고 있다. 아직 직장 일을 계속 하고 있는데 직장에서 소셜시큐리티 택스를 계속 급여에서 공제 하고 있다. 한번 정해진 연금은 변함 없이 평생 간다는데 택스를 떼면 불공평한것 아닌가.

A 잘못된 생각이다. 결론부터 말한다면 소셜 연금을 받으면서 계속 일을 하고 소셜시큐리티 택스를 낸다면 경우에 따라서 현재 받고 있는 연금이 올라갈 수 있다. 소셜 연금은 평생 일해 번 35년간의 과세 소득을 기준으로 정해진다. 만약 35년을 채우지 못하고 30년만 세금을 내고 은퇴했다면 35년 이상을 일했을 때보다 연금을 적게 받는다. 그런데 연금을 받으면서도 일을 계속해 세금을 더 낸다면 부족한 기간이 채워지므로 소셜시큐리티 국은 매년 연금 계산을 다시해서 연금을 더 주게 될 것이다.

35년 중요

많은 사람들이 오해하는 부분이 있다. 미국의 사회 복지 제도는 10년만 채우면 소셜연금과 메디케어를 모두 받을 수 있다고 생각해 10년간만 세금을 낸 후에는 세금을 내지 않으려고 한다.

직장 생활을 한다면 급여에서 고용주가 꼬박 세금을 떼어 정부에 납부하겠지만 자영업자는 스스로 번 수입에 경비를 빼고난 순 수입을

기준으로 세금을 내기 때문에 당장 세금을 절약한다면 순 수입을 크게 줄이는 경우도 흔하다.

잘못된 판단이다. 앞서 언급한 대로 소셜 연금은 평생 수입중 가장 많이 번 35년간의 수입을 기준으로 계산한다. 따라서 10년만 세금을 내고 더 이상 세금보고를 하지 않는다면 25년의 수입은 '0'가 되므로 연금 액수가 얼마되지 않는다.

예전에는 세금을 내지 않는 것이 '미덕' (?) 처럼 됐지만 요즘은 이를 후회하는 한인들이 많다.

미국에서 40년간 큰 비즈니스를 하며 평평거리고 살았는데 소셜 연금이 고작 1,000달러도 미치지 못해 극빈자 수당을 추가로 신청하는 한인도 적지 않다.

아마 제대로 세금 보고를 했다면 매달 4,000달러 이상, 배우자가 있다면 아마 6,000달러 이상의 소셜 연금을 죽을 때까지 받고 있을 텐데 말이다.

어떤 한인들은 극빈자에게 제공 하는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼로 부름)를 받을 수 있기 때문에 오히려 수입을 줄여 보고하는 것이 좋았다고 후회하는 사람도 있다.

이들 대부분은 양로원에 갈 때 메디케이드가 없다면 한달에 1만달러 가까이 자비로 내야 한다며 오히려 세금을 내지 않는 것이 좋다고 생각하는 사람들이다.

이 또한 잘못된 생각이다. 어중간한 수입을 가지고 있다면 나중에 양

실질 급여와 화폐가치 변화에 따라 현실화된 급여의 예 (소셜시큐리티 웹사이트 참조)

1962년생 A씨의 예				1958년생 B씨의 예		
당시수입(달러)	지수화	현재가치(달러)	연도	당시수입(달러)	지수화	현재가치(달러)
1만 5,086달러	3.9538	5만 9,647달러	1984	3만 7,800달러	3.2318	12만 2,163달러
1만 5,779	3.7922	5만 9,838	1985	3만 9,600	3.0998	12만 2,751
1만 6,298	3.6829	6만 0,024	1986	4만 2,000	3.0104	12만 6,437
1만 7,392	3.4621	6만 0,214	1987	4만 3,800	2.8299	12만 3,951
1만 8,305	3.2996	6만 0,400	1988	4만 5,000	2.6971	12만 1,369
1만 9,089	3.1740	6만 0,588	1989	4만 8,000	2.5944	12만 4,530
}	}	}	}	}	}	}
4만 9,369	1.3263	6만 5,480	2015	11만 8,500	1.0841	12만 8,471
5만 0,070	1.3115	6만 5,668	2016	11만 8,500	1.0720	12만 7,035
5만 1,948	1.2677	6만 5,857	2017	12만 7,200	1.0362	13만 1,810
5만 3,984	1.2234	6만 6,044	2018	12만 8,400	1.0000	12만 8,400
5만 6,167	1.1792	6만 6,233	2019	13만 2,900	1.0000	13만 2,900
5만 7,918	1.1468	6만 6,421	2020	13만 7,700	1.0000	13만 7,700
6만 3,247	1.0532	6만 6,609	2021	14만 2,800	1.0000	14만 2,800
6만 6,797	1.0000	6만 6,797	2022	14만 7,000	1.0000	14만 7,000
6만 9,455	1.0000	6만 9,455	2023	16만 0,200	1.0000	16만 0,200

35년간 가장 많은 수입총계
223만 5,012달러

35년간 가장 많이 번 수입총계
458만 2,841달러

로원 메디케이드를 받을 수 있음을 모르기 때문이다.

미국에서 돈이 없어 굶어 죽는 사람이 없듯이 돈이 부족해 양로원에 들어가지 못한다는 말도 현실적이지 못하다.

이 메디케이드 규정이 궁금하다면 본보 웹사이트 usmetronews.com에서 검색해 찾아보면 된다.

참고로 소셜시큐리티 세금은 과세 수입의 12.4%이며 직장인은 고용주와 반반씩 나누어 낸다.

일을 하면 연금 올라가

그렇다면 35년을 다 채우고서도 일을 계속한다면 어떻게 될까. 더 이상 연금이 올라가지 않을까.

아니다. 35년을 다 채우고 연금도 받고 있는데 일을 계속한다면 현재의 수입을 35년에서 적은 해 또는 적은 달의 수입을 대체해 준다.

예를 들어 40년전 취업을 했거나 사업을 했는데 초봉 또는 초기 수입이 적었을 수도 있다.

또 경우에 따라서는 비즈니스가 잘 안돼 수입이 줄어든 해가 있을 수 있다. 회사가 어려워 급여가 정해졌을 수도 있다. 미국은 직원들의 동의 없이 급여를 고용주가 마음대로

줄이지 못한다.

이런 경우, 현재의 수입이 당시의 수입보다 많다면 35년 중에서 낮은 수입을 현재의 높은 수입으로 대체한다. 그러면 은퇴 당시 책정된 소셜 연금보다 액수는 상승하게 된다는 말이다.

현재 화폐가치로 환산

그렇다고 액면가 그대로 동일하게 계산되는 것이 아니다.

다시말해 당시의 돈과 지금 돈의 가치가 동일할 수는 없다. 따라서 연방정부는 이 당시의 금액에 물가 상승율을 고려해 현재의 가치로 환산한 금액을 계산한다. 이를 '지수화된 수입' (indexed wage)라고 부른다.

표를 참조해 예를들어 보자.

1962생인 철수 씨와 1958년생인 영희씨가 각각 1984년부터 일을 시작해 2023년까지 40년을 일을 계속했다.

연방정부는 두 사람의 당시 수입을 물가 상승율을 감안(지수화)해 현재 화폐 가치로 계산한다.

철수 씨가 1984년 1만 5,086달러를 벌었다면 물가 상승 지수 3.9538을 곱해 현재 화폐 가치로 5만 9,647

달러를 번 것이다. 영희 씨 역시 당시 3만 7,800달러를 벌었다면 상승 지수 3.2318를 곱해 현재 화폐 가치로 12만 2,163달러를 벌었다는 계산이 나온다.

여기에서 두 사람의 지수가 약간의 차이가 나는 것을 볼 수 있다.

철수 씨는 3.9538, 영희 씨는 3.2318이 적용된다. 이는 60세부터는 지수가 1.0이되기 때문이다. 다시 말해 매년 지수가 줄어들다가 60세가 되면 더 이상 적용되지 않고 수입 그대로 계산된다는 말이다.

따라서 철수 씨는 영희 씨보다 60세에 늦게 도달하므로 지수가 조금 높은 것이다.

두 사람의 연금은 가장 많이 번 수입 35년을 뽑은 금액을 기준으로 정해진다.

연금은 35년 이상의 근로 기록을 채우는 것이 중요하다. 35년을 채우지 못했다면 은퇴후에서도 다시 일을 해서 '0' 수입을 대체해 더 많은 연금을 받을 수 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

** 나이에 따른 차별을 하지 않습니다.

시니어 건강보험 무료상담

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

허만진 213.700.8150

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

복용 약 따져보고 메디케어 파트 D 신중하게 선택해야

주변 말 듣고 선택했다가 낭패 사례 많아
전문 에이전트에게 약값 책정 기준 확인해야
브랜드 네임 복용 많다면 연 3,400달러까지 낼 수도
연방 저소득층 약품 보조 기준 빈곤선 150%까지 상향

메디케어 파트 D 플랜 선택은 메디케어에서 가장 어려운 결정 중 하나다. 매우 복잡하고 판단해야 할 요소들이 많기 때문이다.

현재 복용하는 약이 무엇인지, 또는 어느 약국을 사용하는지, 보험료는 얼마인지, 디덕터블과 코페이먼트는 얼마인지 등등. 또 요즘 연방정부가 매년 바꾸는 규정을 알고 있어야 한다.

파트 D는 의사의 처방을 받아야만 구입할 수 있는 약을 커버해준다. 오로지 파트 D만 가입할 수도 있고 또 파트 D가 포함된 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)을 선택할 수도 있다.

파트 D 보험 가입하기

65세가 돼 메디케어에 처음 가입하는 사람들은 연방정부의 오리지널 메디케어만 가지고 주치의 없이 전국 어디에서나 사용할 것인가, 아니면 지역에서만 사용할 수 있지만 치과 등 추가 혜택이 많은 메디케어 어드밴티지 플랜에 가입할 것인가를 놓고 고심하게 된다.

오리지널 메디케어를 유지하려면 비용이 만만치 않다. 우선 파트 B 보험료 174.70달러(2024년부터)를 내야 한다. 이 금액은 모든 메디케어 가입자에게 해당된다. 만약 저소득층에게 제공되는 메디케이드가 있다면 메디케이드에서 대신 이 보험료를 내준다.

그런데 오리지널 메디케어는 병원비를 감당하는 파트 A와 의사비를 지불하는 파트 B 혜택만 준다. 처방전 의약품은 커버해 주지 않는다. 따라서 가입자가 일반 보험회사에서 판매하는 파트 D를 돈을 내고 구입해야 한다.

이 파트 D 보험료는 '40센트'에서부터 180달러까지 다양한 종류가 판매되고 있다.

가격의 차이는 커버해주는 의약품 범위 때문이다. 보험료가 비싸면 더 많은 의약품 혜택을 받을 수 있을 것이다.

오리지널 메디케어는 의사 진료비

의 80%만 커버해준다. 또 파트 A 디덕터블과 일부 코페이먼트, 그리고 나머지 20% 진료비는 가입자 부담이다. 이런 부담금을 대신 내주는 보험 즉, 메디케어 보충보험(서프린탈 인슈런스, 메디 갭)을 구입할 수 있다. 가격은 50~300달러며 나이와 커버되는 항목에 따라 가격이 결정된다.

가격 부담이 만만치 않아 오리지널 메디케어를 유지하기 힘든 사람들도 많다. 그래서 탄생한 것이 요즘 큰 인기를 끌고 있는 일반보험회사의 어드밴티지 플랜이다. 이 플랜을 가입하려면 파트 A와 파트 B를 가지고 있어야 한다.

파트 B 보험을 유지하려면 174.70달러(2024년)를 내야 한다. 하지만 어드밴티지 플랜 자체의 보험료는 '0' 달러(대도시의 경우)이거나 소액인데다가 플랜에 따라 파트 D를 추가 보험료 없이 제공해 준다. 또 오리지널 메디케어에서 주지 않는 치과, 안경, 보청기, 침술 등 추가 혜택도 제공한다. 그래서 요즘 메디케어 가입자 절반 이상이 어드밴티지 플랜에 가입하고 있다.

약값 부담

많은 처방전 약품 가격이 인플레이션보다 더 빠르게 올라간다. 메디케어 가입자들은 월 평균 4~5종류의 약을 복용한다. 비영리 커먼웰스 펀드헬스 연구 그룹은 처방전 약값이 65세 이상 시니어들의 본인 부담의료비용의 20%를 차지하고 있다고 밝혔다.

부부라도 복용하는 약이 다르면 각자 다른 플랜을 선택해야 한다. 배우자나 친척 또는 이웃이 권한다고 해서 무턱대고 선택했다가 낭패를 보는 사례도 많다. 자신에게 맞는 것을 찾아야 한다. 현재 파트 D는 각주마다 약 20~30개 플랜이 판매되고 있다.

의사 클리닉에서 제공하는 주사와 기타 약품 치료는 메디케어 파트 B에서 커버된다. 하지만 처방전 없이



구입하는 약품이나 비타민, 영양제는 메디케어로 구입할 수 없다.

만약 63일 이상 파트 D가 없다면 나중에 가입할 때 매달 전국 평균 보험료의 1% 벌금을 평생 내야 하므로 주의해야 한다.

약값 인하 정책

지난 2022년 의회가 결정한 '인플레이션감소법'에 따라 연방정부는 2023년을 시작으로 2026년까지 가입자들의 약값 부담을 줄여가고 있다.

올해는 파트 D 가입자의 인슐린 가격을 매달 35달러로 고정했고 대상포진 등 백신을 접종도 무료로 제공한다.

또 2014년부터는 비싼 약 복용이 많은 가입자의 자기 부담금도 연중 최고 3,400달러로 제한하고 2025년부터는 이를 2,000달러로 내린다. 1년에 최고 2,000달러 만 내면 된다는 것이다.

또 내년부터 연방정부의 저소득

층 약품 보조프로그램 LIS를 연방빈곤선 135%에서 150%까지 확대한다. 현재 독신 2만 1,870달러(월 1,822달러), 부부 2만 9,580달러(2,465달러)까지 LIS 혜택을 받을 수 있다. 이 수입은 내년 4월 재조정된다. 자산은 독신 1만 6,660달러, 부부 3만 3,240달러까지다. 다만 135% 이상 수입은 부분 보조를 받는다. 저소득층 혜택을 받지 못해 약값 보조를 충분히 받지 못한다는 어중간한 수입자에게 많은 도움이 될 것으로 보인다.

찾아보기

연방정부 메디케어 웹사이트 medicare.gov를 통해 내게 맞는 파트 D 플랜을 찾아볼 수 있다. 우편번호 지역에서 판매되는 파트 D 플랜을 회사별로, 또는 종류별로 확인할 수 있고 복용하는 약의 이름을 넣고 플랜 또는 약국마다의 가격도 비교해 볼 수 있다.

한가지 염두에 둘 것은 약값은 가

입자와 플랜에서 부담하는 금액이 일정 기준 이상이 되면 약값의 25%를 가입자가 부담해야 한다는 사실이다. 많은 가입자들이 비싼 약을 처방받아 복용하다가 몇 개월 지난 후 갑자기 부담금이 뛰어올라 놀라는 경우가 많다.

메디케어 파트 D 플랜은 연방정부가 기본 골격을 정해 놓고 있다.

복용 약이 복제약(제너릭)인지 아니면 제약회사의 브랜드 네임인지에 따라 5개 등급(tier)으로 나눈다. 이 등급에 따라 각기 부담금이 다르다. 요즘은 보험회사가 특수 약품에 대한 등급을 추가해 6개 등급으로 나누기도 한다.

제너릭 약을 주로 복용한다면 약값 부담이 거의 없겠지만 브랜드 네임 약을 복용한다면 반드시 연중 약값 추이에 주목해야 한다.

정부 웹사이트를 통해 또는 전문 에이전트와 상의해 약값을 사전에 파악하고 플랜을 선택해야 한다.

자넷김기자 janet@usmetronews.com

65세가 되셨나요?

메디케어 신청과 가입 상담

시니어
건강보험

CA Lic #0L06761

HMO
(어드밴티지 플랜)

Supplement 플랜
(보조보험 PPO)

처방약 보험

홍은주 Eun-Joo Powell

Cell: (909) 576-3236

메디케어

복용중인 인슐린 커버하는 지 확인 필요

월 35달러 가격 제한 정책시작
일부 비싼 인슐린은 목록서 제외
커버 안된다면 다른 제품 찾아야



내년부터 일부 인슐린을 커버 목록에서 제외시키는 메디케어 플랜들이 많아 현재 복용하고 있는 인슐린이 있다면 계속 보험에서 커버되는지 확인해야 한다.

메디케어 가이드라인을 제공하는 '파운더오브 65'의 다이앤 옴달 대표에 따르면 22개 메디케어 플랜을 대상으로 설문 조사를 실시한 결과 10개 플랜이 처방전 목록에서 최소 1개의 인슐린 커버를 제외시켰고 4개 플랜은 커버 약품 목록에서 4개 이상의 인슐린을 처방전 목록에서

삭제했다.

보험회사에서 일부 인슐린을 처방전 목록(formulary)에서 제외시키는 이유는 바이든 행정부의 월 인슐린 가격 최대 35달러 제한 정책 때문이다. 일부 인슐린 가격은 매우 비싸다. 따라서 아예 처방전 목록에서 제외시키고 있는 것이다.

CMS에 따르면 플랜에서 커버해주는 인슐린을 연중 35달러에 복용할 수 있다.

옴달 대표는 "모든 플랜이 인슐린 가격을 35달러로 하는 것은 아니며

인슐린 커버 여부는 보험 플랜의 권한이다"면서 "나중에 가서야 사용하는 인슐린이 커버되지 않고 35달러로 고정되지 않는다는 것을 알게 되면 큰 낭패를 볼 수 있다"고 주의를 당부했다.

레비미(Levemir) 인슐린 사용자 주의
인슐린 레비미(Levemir) 제작사 노보 노르디스크는 2024년 더 이상 이 제품을 생산하지 않겠다고 밝혔다. 이에 따라 레비미 부족 현상이 1월부터 시작될 것으로 보이므로 대체

약품을 찾아야 할 것이라고 옴달 대표는 밝혔다.

카이저패밀리재단에 따르면 2020년 기준으로 미국인 330만 명이 메디케어 파트 D를 통해 인슐린을 구입하고 있다.

인슐린 약값

예일대학이 지난달 발표한 한 연구 자료에 따르면 인슐린으로 인해 100만 명가량의 미국인들이 연간 수천 달러를 지불하고 있다.

인슐린 복용 미국인 중에서 14.1%

는 연간 비용부담이 최고 수준에 달하는 '재앙적 등급'(catastrophic)에 도달한다. 이는 음식과 주거비를 뺀 나머지 수입의 40% 이상을 지출하는 것과 같다.

인슐린 가격으로 재앙적 수준의 돈을 내는 환자들 3분의 2가량은 메디케어 가입자다.

한편 메디케어 플랜에서 복용중인 인슐린을 커버 목록에서 제외시켰다면 주치의와 상의해 다른 인슐린을 찾아야 한다.

또 'GoodRx'와 같은 비싼 의약품 보조 또는 할인 혜택을 주는 회사들을 찾아 할인 쿠폰을 받을 수 있다.

예를 들어 'GoodRx'는 인슐린 등 당뇨약 할인 혜택을 제공한다. 'Sanofi'와 공조로 'GoodRx'는 자격이 되는 환자들에게 인슐린 'Lantus' 30일 복용에 35달러 할인 쿠폰을 제공한다. 미국내 7만여곳의 약국에서 사용 가능하다.

김정섭 기자

오늘의 검진이 내일의 당신을 지킵니다



정준
내과 보드 전문의



정준 내과

- 고혈압
- 당뇨
- 비만
- 정맥주사
- 신장병
- 환경호르몬

올림픽/놀만디 신한은행 건물 2층 203호

예약 문의 **213.674.7500**

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You



정준 내과는
서울메디칼그룹과 함께합니다.



메이저리그 코리안 특급
박찬호

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

*광고에 나오는 인물들은 모두 실제 환자는 아니며 서울 메디칼 그룹의 모델들을 알려드립니다.

서울 메디칼 그룹

건강 1등케어



SMG 주치의한테 방문해 볼까?

1등케어 어르신들~ 건강하실 때 미리미리 예방을 위해 체크하시는거 아시죠?
주치의 선생님은 평소 땀 지병 진단과 검진도 하시지만
예방을 위해 꼼꼼히 정기적인 건강 관리도 해주십니다.

1등케어 어딘가 아픈 곳이 있으실 경우에는 신속하게 판단,
맞는 전문의 선생님과 빠르게 리퍼를 도와드립니다.

1등케어 헬스플랜들과 연계하여 치과, 침술, 한방 혜택 등
다양한 의료 혜택을 누리실 수 있습니다.
(헬스 플랜 의료 혜택과 관련된 내용은 개인 사정에 따라 달라지니 반드시 보험 에이전트와 상의 하세요.)

1등케어 처음 방문한 후 나의 가족력까지도 알고 진료해 주는
메디케어 HMO 주치의는 역시 서울 메디칼 그룹입니다.

6년 연속 5스타
환자 만족도 · 의료진의 진료 수준
2017 · 2018 · 2019 · 2020 · 2021 · 2022

30 1993
2023
창립 30주년
서울 메디칼 그룹

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

메디케어 보험 가입 및 변경 할수 있는 기간

10월 15일부터
12월 7일까지

간병보험

“내가 움직이지 못할 때 누가 나를 돌봐 주지?”

어중간한 수입이라면 ‘롱텀케어 보험’ 가입
 가난하다면 메디케이드, 부자는 자비로
 치매, 또는 6가지 일상 중 2가지 못 하면 혜택
 60세 남성 16만 5,000달러 보험이면 월 216달러 보험료

“내가 움직이지 못할 때 누가 나를 돌봐 줄 것인가” 한국 유행가 가사 처럼 들리겠지만 나이가 들수록 심각하게 고민해 볼 문제다.

“배우자가 도울 것이다, 아니면 혼자 아들딸이 돌볼 것이다”는 생각을 아예 버리는 것이 좋다. 배우자도 나이가 들게 되므로 힘이 빠져 남을 돌볼 건강 상태가 되지 않을 수 있다. 또 자녀들은 거의 생업을 포기하다시피 하고 부모를 돌봐야 하므로 이 또한 자식들에게 큰 부담을 안겨 주는 것이다.

그러면 “내가 거동이 어려울 때 나는 어떻게 해야 할까?” 당연히 계획을 세워 놓아야 한다.

돈이 많은 부자라면 홈케어나 양로 호텔, 양로원 비용을 충분히 감당할 수 있을 것이다. 또 아예 없다면 정부의 메디케이드(메디칼)로 혜택을 받는다. 하지만 어중간한 수입의 중산층은 문제다. 따라서 장기 간병(롱텀케어)을 위한 보험에 가입하는 등의 대책이 필요하다.

롱텀케어 보험과 건강 보험

롱텀케어 보험(long-term care insurance)은 알츠하이머와 같은 영구인지 장애 또는 목욕이나 옷 입기 등의 일상생활이 어려운 사람들을 위한 보험이다.

개인 도우미를 고용할 수 있고 성



인 데이케어 또는 양로원 등의 시설 수용 비용을 지불해 준다. 그러나 메디케어는 만성 질환과 같은 장기 간병 비용 즉 롱텀케어 비용을 지불하지 않는다.

롱텀케어 보험

보험은 일반적으로 하루 또는 주, 월별 비용을 지불해 준다. 예를 들어 홈케어를 받으면 주 1,400달러 지불해 주는 등이다.

보험에 가입하기 전, 어떤 경우 커버가 되는지 또 얼마를 지불하는 지 등을 알아봐야 한다. 양로원, 홈케어, 양로 호텔 같은 시설 입원의 비용마다 다르므로 비용도 확인해야 한다. 어떤 보험은 가족 도우미에게도 돈을 준다. 가족에게도 지불된다면 어떤 자격이 필요하며 자격을 위한 교육 비용도 지불하는지 알아본다. 비용은 인플레이션에 따라 매년 올라가므로 지불금도 올라가는지 따져본다.

최대 지불금이 얼마인지 또는 나머지 금액을 배우자가 쓸 수 있는지도 확인한다.

비용

비영리 미국 롱텀케어 보험협회에 따르면 2023년 60세 남성이 16만 5,000달러, 연 3% 인플레이션이 적용되는 롱텀케어 보험에 가입한다면 연 보험료는 2,585달러다. 이는 월 216달러다.

그런데 같은 나이의 여성은 연 보험료가 4,450달러(월 370달러)로 올라간다. 이는 여성이 남성보다 더 오래 살기 때문에 인플레이션 부담도 많아지기 때문이다.

구입해야 하나

집을 소유하고 있지 않거나 모아둔 돈이 많지 않고 소셜 시큐리티 이외의 연금이 없거나 크지 않다면 돈을 주고 보험에 가입할 필요는 없을 것이다. 이 정도 수준이라면 극빈자로 분류돼 정부에서 주는 메디케이드(캘리포니아는 메디칼)에서 장기 간병 비용을 조달해 주기 때문이다.

하지만 전국 보험국장협회가 발행하는 소비자 가이드에 따르면 살고 있는 집을 제외하고 저축한 돈이 최소 7만 5,000달러 이상이라면 보험에 가입할 가치가 충분히 있다고 밝혔다.

하지만 저축한 돈이 있고 팔 수 있는 재산도 있다고 해도 보험료를 감당할 수 있는지도 고려해 봐야 한다.

보험회사가 가입 신청자에게 보험을 판매하면 다시 취소를 할 수는 없다. 다만 매년 보험료를 올릴 수는 있다.

보험국장 협회는 보험료가 현재 수입의 7% 이하이고 또 보험료가 25%까지 올라간다고 해도 충분히 감당할 수 있다면 생각해 볼 수 있다고 조언했다.

요즘은 많은 보험회사들이 생명보험과 연계하는 하이브리드형 롱텀케어 보험을 판매하고 있다. 매우 인기가 좋은 상품이다.

만약 롱텀케어 비용을 사용하지 않으면 사망 후 보험금은 모두 베니 피셔리에게로 지불된다.

하지만 전국노인위원회(National Council on Aging)의 하워드 베들린 정부관계 위원장은 “롱텀케어와 비교해 하이브리드 플랜이 더 비쌀 수 있고 커버도 크지 않기 때문에 꼭

비교해 보고 구입해야 한다”고 조언했다.

언제 구입할 수 있나

나이가 많이 들면 다양한 질병을 앓을 가능성이 높아 지므로 보험회사에는 위험이 높아질 것이다.

그렇다고 너무 빨리 가입해도 은퇴 연금이나 자녀 교육, 기타 필요한 곳에 써야 할 돈을 보험금으로 지불하므로 손해를 볼 수 있다.

미국 롱텀케어보험협회의 제시 슬롬 국장은 “55~65세가 가장 적합한 나이”라고 조언했다.

언제 사용할 수 있나

어떤 상황에서 보험금을 받을 수 있는지 미리 알아보는 것이 중요하다.

이를 보험 용어로 ‘트리거’(trigger)라고 부른다. 보험을 촉발하는 ‘방아쇠’라는 뜻이다.

최소 6가지 일상생활 중 최소 2가지 할 수 없을 때 보험금이 지불된다. 다만 이를 증명해야 한다. 6가지 일상이란 ▲목욕(bathing) ▲옷 입기(dressing) ▲먹기(eating) ▲침대에서 일어나 움직이기(moving) ▲소변 참기(continence) ▲화장실 이용하기(toilet) 이다. 또 치매 또는 기타 인지 장애 진단을 받았어도 보험금을 받을 수 있다.

보험회사가 보통 사람을 보내 실제 문제가 있는지 확인하기도 하고 의사의 진단서를 요구할 수 있다.

많은 보험이 20일 또는 100일과 같은 일정 기간 동안 가입자가 비용을 지불한 후 나머지부터 보험금을 준다. 이를 “삭제 기간”(elimination period)라고 부른다. 김정섭 기자



다양한 “레크레이션” 프로그램



저녁까지 제공

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

크렌셔 커뮤니티 센터

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

K - 타운 시니어센터

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

주택 셀러, 바이어 에이전트에 커미션 줄 필요 없어

**미주라 연방지법 배심원단 판결 파장 확대
집단소송에서 부동산협회 반독점법 위반 패소
상급법원에서 최종 판결 나오겠지만 지각변동 예상
미국 커미션은 5~6%로 3위, 1위는 일본 6.2%**

수십여년 묵시적으로 이어오던 주택 거래 커미션 관행이 대변혁에 직면하게 됐다. 미주리주 캔사스시티 연방 지법 배심원단이 주택을 팔 때 셀러가 바이어측 커미션까지 챙겨 줄 필요가 없다는 판결을 내렸기 때문이다. 현재는 주택을 거래할 때 셀러가 내는 커미션을 셀러측과 바이어측 부동산 에이전트가 반반씩 나누고 있다. 이런 관행은 1990년대부터 시작됐다.

주택 가치가 크게 뛰어오르고 또 많은 주택 구입자(바이어)가 스스로 온라인을 통해 집을 찾고 있는데도 5~6%의 커미션을 지불하는 것은 부당하다는 주장이다. 이런 관행이 과연 타당성이 있는지에 대한 논란이 본격적으로 이루어질 것이다.

물론 전국부동산협회(NAR)는 이에 즉각 항소 의사를 밝혀 이 문제는 앞으로 대법원까지 올라가 결판이 나겠지만 부동산 업계에 미칠 파장으로 벌써부터 업계가 술렁이고 있다.

캔사스시티 연방 지법 배심원단은 지난 10월 31일 미주리주 주택 셀러들이 전국부동산협회와 주요 부동산회사들을 상대로 낸 집단소송에서 업계가 커미션을 높이기 위해 공모를 한 혐의가 인정된다며 18억달러의 배상을 판결했다.

이어 담당판사는 징벌적 배상을 포함해 판결 금액보다 3배가 많은 53억 달러 지불을 명령했다.

2015~2022년 미주리 캔사스와 일

리노이에서 집을 판 26만 명의 셀러들이 바이어측 에이전트의 커미션 지불을 거부하면서 2019년 집단 소송을 낸 것이다. 판결은 2주 재판 끝에 2시간 여만에 나온 것이며 미국 독점방지법에 따라 벌금이 3배로 뛰었다.

커미션 관행

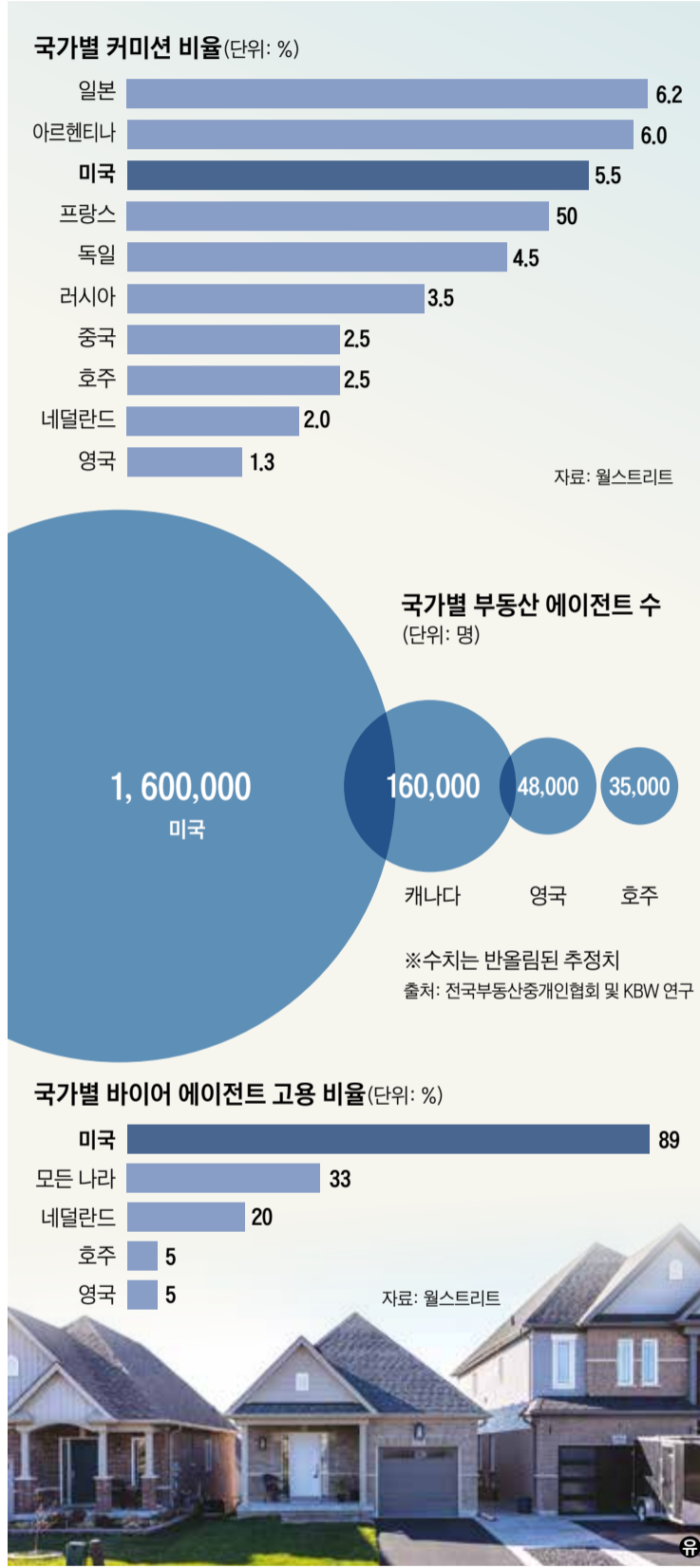
미국에서 주택 판매 커미션은 5~6% 가량으로 이중 절반은 바이어측 에이전트가 가져간다.

주택 판매 셀러들은 바이어측 에이전트의 역할이 점점 줄어드는 상황에서 2.5~3%의 커미션을 챙기는 것은 지나치다고 주장했다. 요즘 주택 구입을 원하는 바이어들은 스스로 온라인을 통해 원하는 주택을 찾고 있다는 이유다. 반경쟁적 효과를 가져오는 것으로 공정 경쟁 차원에서 말도 되지 않는다는 것이다.

연방법무부는 지난 20년 동안 NAR를 상대로한 고강도 수사를 진행해왔다.

미국에서 주택을 판매할 때 보통 바이어와 셀러 모두 각자 에이전트를 내세우고 되는데 셀러가 양쪽에 에이전트 모두에게 커미션을 지불한다. 만약 셀러가 바이어 에이전트에게 돈을 지불하지 않겠다고 한다면 해당 주택은 질로(Zillow) 또는 레드핀과 같은 MLS 리스팅 사이트에 올라가지 못한다.

질로에 주택이 리스팅 되지 못하면 그 주택은 바이어들의 눈에도 띄지



못한다. 하지만 질로 사이트는 대부분 바이어들이 집을 찾기 위해 에이전트를 고용할 필요가 없도록 부동산 정보를 제공하고 있다. 따라서 바이어 에이전트 커미션은 필요 없다.

300만명 에이전트

미국의 이같은 커미션은 다른 국가들과 비교해 매우 높다고 월스트리트 저널은 지적했다.

미국에는 약 300만 명의 부동산 에이전트들이 일하고 있다. 어느나라도 따라올 수 없을 정도로 많다.

미국의 커미션이 이렇게 높은 한가지 이유는 바이어가 에이전트를 고용하기 때문이라고 '키피, 브러엣 & 우즈' 투자은행의 라이언 토마셀로 관리국장이 밝혔다.

토마셀로 관리국장은 바이어측 에이전트는 세계적으로도 그리 흔치 않다고 덧붙였다.

미주리 재판 케이스의 홈 셀러측 변호사들은 현재의 나눠먹기식 커미션 제도는 셀러와 바이어가 커미션을 내리는 협상을 벌이기가 어렵게 한다고 주장했다.

이에 대해 NAR 맨틀 윌리엄스 대변인은 커미션은 협상이 가능하며 마켓 상황과 부동산 에이전트가 데려오는 소비자의 가치에 따라 결정된다고 항변했다.

윌리엄스 대변인은 특히 "타국과 비교하는 것은 옳지 않다. 가치에 대한 평가가 정확하지 않을 수 있고 타국에서는 소비자가 지불해야 할 비용이 상당히 많다"고 말했다.

세계 부동산 커미션을 연구중인 UC 샌디에고 노만 밀러 교수는 셀러가 부동산 에이전트에게 커미션 비율을 국제 수준으로 낮춰달라고 요청할 수 있다고 말했다.

22면에 계속 김정섭 기자



복잡한 메디케어보험 자세히 도와드립니다.

65세 되시는 분
(1958년 생)

- ☑ 메디칼 가지신 분
- ☑ 타주/카운티에서 이사하신 분
- ☑ 당뇨약이나 인슐린 주사 비용으로 고민하시는 분

- ☑ Part A 또는 Part B를 늦게 받으신 분
- ☑ 직장 보험에서 나오시는 분

(213)500-8330

조이스리 0L98108

지금 연락주시면
성실하게 도와드립니다.



골드웰 종합보험
GOLDWELL INSURANCE SERVICES

호스피스

메디케이드 없다면 양로원 호스피스 취식비 본인 부담

호스피스는 6개월미만 수명 환자 보호간호
메디케어 파트 A에서 간호비용 지불
환자가 호스피스 선택, 중단할 수 있어
환자와 가족 위한 서비스 등 살펴보고 업체선정

Q 부인이 말기 암 환자로 병원
에서 가망이 없다는 진단을
받았다. 병원에서는 살 날이 얼마남
지 않았으면서 ‘호스피스’(hospice)
서비스를 받으라고 한다. 병원에서
퇴원하면 집으로 돌아와야 하는데
돌봐 줄 사람이 없다. 메디케이드(메
디칼)가 없는데 양로원에 입원해 호
스피스 서비스를 받으면 비용을 메
디케어에서 내 주나.

A 연방정부 메디케어 사무국
웹 사이트(medicare.gov)
에 따르면 메디케어는 단기간이 아
닌 장기간 양로원에 입원해 ‘호스
피스’ 서비스를 받으면 방값과 식사
비, 즉 침식비(room and board)를
제공하지 않는다.
양로원에서 요양을 한다면 침식비
는 자비 부담이란 말이다. 다만 국민
자에게 제공되는 메디케이드(메디
칼)가 있다면 메디케이드에서 이런
비용을 부담해 준다.

호스피스 케어(hospice care)
호스피스 케어는 말기환자의 고통
을 덜어주는 보호간호를 말한다. 비
용은 메디케어 파트 A(병원 보험)에
서 커버해준다. 또 일반 건강보험에
서도 호스피스가 가능하다.
호스피스 케어는 호스피스 의사
와 일반 주치의가 6개월 이상 살지
못하는 말기 환자로 진단해야 할 때
시작된다. 환자 본인이 병을 치료하
기 보다는 고통 완화 치료만 받는다
는 것을 받아들이고 말기 질병과 이
와 관련된 증상 에 대한 치료를 받지

않고 호스피스를 선택한다는 동의
서에 서명해야 한다.
집이나 양로원 같은 기타 현재 거
주하는 시설에서 메디케어의 승인
을 받은 말기 환자 보호간호를 받을
수 있다. 또 병원의 호스피스 병동에
서 보호간호를 받을 수도 있다.

보호간호 치료비 부담
▲호스피스 케어를 받는 비용은 모
두 오리지널 메디케어에서 지불한
다.

▲통증과 이를 관리하는 외래 의
약품 처방은 최고 5달러를 코페이
먼트로 내야 한다.
드물게 약값을 커버해 주지 않는
경우도 있는데 호스피스 제공팀이
메디케어 파트 D에서 비용을 커버
해 주는지 문의해야 한다. 호스피스
제공팀이 특정 약에 대한 메디케어
플랜의 커버 여부를 알려줄 것이다.
만약 커버해 주지 않는다면 자비로
부담해야 한다.

▲병원에 입원해서 메디케어가 승
인한 통증간호를 받는다면 비용의
5%를 코페이로 내야 할 수도 있다.
하지만 코페이는 매년 법으로 정해
진 병원 입원 디덕터블을 넘을 수 없
다.
▲오리지널 메디케어는 말기질병
과 관련 건강상태가 아닌 다른 건강
문제도 커버해 준다. 일단 호스피스
케어를 선택하면 호스피스가 필요
한 모든 것을 조달해 준다.

메디케어 어드밴티지(파트 C)
메디케어 어드밴티지(HMO, PPO)

메디케어 사무국에서 정의한 4가지 호스피스 케어		
종류	증상	간호장소
일반 홈케어(routine home care)	통증이나 구토 같은 증상이 안정적	집에서 간호
지속적 홈케어(continuous home care)	통증, 증상 조절이 어려운 위기 단계, 단기관리 필요	집에서 간호
일반 입원간호(General inpatient care)	통증, 증상 조절이 어려운 위기 단계, 단기관리 필요	병원, 양로병원 같은 의료 시설
일시적 위탁간호(Respite care)	풀타임 간호필요	양로원, 호스피스 시설 또는 병원

메디케어에서 지불해 주는 비용		
종류	하루 최대 비용(달러)	일수
일반 홈케어(routine home care)	207달러	1~60일
일반 홈케어(routine home care)	163	61일 이후
지속적 홈케어(Continuous home care)	1,492	하루 8~24시간 간호
일반 입원간호(General inpatient care)	1,068	하루 8~24시간 간호
케어기버를 위한 일시적 위탁간호 (Inpatient respite care for caregivers)	473	케어기버 휴식을 위한 단기 위탁간호

medicare.gov제공

에 가입돼 있는데 호스피스 케어를
시작한다면 각 보험 플랜에 거주지
역 인근에 위치한 호스피스 제공팀
을 찾아달라고 요청한다. 보험 플랜
은 거주지의 질 좋은 메디케어 승인
호스피스 제공 업체를 소개해야 한
다. 호스피스 케어의 자격이 된다면
환자와 가족은 호스피스 팀과 함께
보호간호 플랜을 세운다.

호스피스 케어 찾기
호스피스 케어가 시작되면 오리지
널 메디케어에서 말기 질환과 관련
해 필요한 모든 것을 커버해 준다. 메
디케어 어드밴티지 플랜이나 기타
다른 메디케어 플랜을 가지고 있다
고 해도 그 비용은 오리지널 메디케
어에서 지불한다.
호스피스를 선택하기 전에 메디케
어 어드밴티지 플랜에 가입돼 있다
면 계속 플랜을 유지할 수 있다. 말기
질환 또는 이와 관련된 상태가 아닌
부분에 대한 의료 혜택은 가지고 있

는 플랜에서 커버해 준다.
다른 질병 치료
호스피스 혜택은 말기질환과 관련
증상에 제한된다. 메디케어 어드밴
티지 플랜을 가지고 있어도 호스피
스에서 이를 커버한다.
말기질환과 관련이 없는 다른 건
강 문제가 있더라도 오리지널 메디
케어에서 비용을 지불해 주지만 오
리지널 메디케어에서 정한 디덕터
블과 코인슈런스 비용은 환자가 부
담해야 한다.

다만 앞서 말한대로 어드밴티지
플랜을 계속 유지하고 있다면 어드
밴티지 플랜에서 말기와 관련 없는
기타 건강 진료를 커버해 준다. 따라
서 오리지널 메디케어 또는 어드밴
티지 플랜에서 이런 비용을 지불해
준다는 말이다.
또 오리지널 메디케어에서 커버해
주지 않는 치과나 안경 혜택을 계속
어드밴티지 플랜으로 받을 수 있다.

2020년10월부터는 환자가 호스피
스에 말기 간호와 관련 없다고 판단
하는 치료 서비스, 처방전 등의 목록
을 달라고 요구할 수 있다. 호스피스
는 왜 이런 결정을 했는지를 함께 설
명해야 한다.

호스피스 치료는 얼마나 지속되나
호스피스 치료는 수명이 6개월 이하
인 환자를 위한 것이다. 6개월 이상
생존하다고 해도 호스피스 의료담

당자 또는 다른 호스피스 의사가 말
기 환자라고 재 증명해 준다면 계속
받을 수 있다.
호스피스는 2회에 걸쳐 각 90일간
받을 수 있으며 추가로 60일을 무한
정 지속할 수 있다. 각 기간 중 한번
에 걸쳐 마음에 들지 않는 호스피스
팀을 바꿀 수 있다.
또 환자가 언제라도 호스피스 치
료를 중지시킬 수 있고 다시 호스피
스 치료를 재개할 수 있다. 호스피스
의사와 간호사는 주 7일 24시간 대
기하며 필요할 때 환자와 가족에게
도움을 준다.


호스피스 시설 선택하기
호스피스 제공자는 주변에 많다. 따
라서 서비스 좋고 성실한 팀을 고르
는 것이 중요하다.

우선 주정부, 연방 정부 면허를 가
져야 하며 집에서 환자를 돌보는 케
어기버를 제대로 교육시켰는지, 주
치 의와 호스피스 의사간의 협업이
잘 되는지, 스태프들이 돌보는 환자
가 몇 명인지, 환자와 가족들과 정기
적으로 만나 의논하는지, 비상시 연
락은 잘 되는지, 호스피스 서비스 정
도는 어떤지(mdicare.gov에서 등
급 확인), 호스피스 자원봉사자의
역할과 교육은 받았는지, 팀에 의사
가 있는지를 확인해야 한다. 또 의료
팀에 주치의를 포함시켜 보호치료를
감독하도록 할 수도 있다.
김정섭 기자 john@usmetronews.com

지인의 장례식에서 조사를 들으며

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

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



은퇴 시니어 가장 큰 고민 재산세 “주정부에 물어봐”

주마다 부담 줄이는 감면 또는 유예 프로그램 운영
뉴욕, 호놀룰루는 깎아주고 캘리포니아는 유예해주고
캘리포니아 유예 재산세를 5% 이자, 나중에 갚아야
'시니어 프리즈' 주정부마다 시행하는 도움 정책

은퇴를 하면 소셜 연금 등 고정 수입으로만 살아가게 된다. 집 페이먼트를 모두 했다고 해도 재산세가 문제다. 요즘은 주택 가격이 많이 올라가 재산세도 만만치 않은 부담이 될 수 있다.

많은 시니어들이 집을 팔고 다운 사이징으로 작은집을 마련해 이사를 가려는 이유 중 하나가 될 수 있다. 그런데 정든 집을 팔고 작은 집으로 이사 간다는 것도 쉬운 결정은 아니다.

만약 살던 집에서 계속 있고 싶은데 재산세 부담이 크다면 재산세를 연기할 수 있는 방법이 있다. 물론 살고 있는 주마다 방법이 모두 다르므로 거주 지역 정책을 잘 알아보고 결정해야 한다.

대부분의 주에서 60세가 넘으면 (보통 61~65세) 재산세 면제받을 자격이 될 수도 있다. 이 면제는 시니어를 위한 홈스테드 면제라고 부르는데 때로는 '시니어 프리즈'(senior freeze)라고도 한다. 이 혜택을 보려면 우선 충분한 이해가 필요하며 전문 재정 조언 전문가와 상의해 결정할 것을 권한다.

시니어 프리즈

재산세는 연방정부가 아니라 전적으로 주 정부와 지역 정부 관할이다. 따라서 주마다 정책이 모두 다르다. 어떤 주는 일정 나이가 넘은 시니어 주택의 가격을 동결하고 이를 토대로 재산세를 책정해 준다. 또 캘리포니아는 저소득층의 재산세를 대신 내주고 나중에 돌려받는 유예 프로그램을 운영한다. 이들 정책 모두 시니어들의 재산세 부담을 덜어주기 위한 것이다.

예를 들어 현재 주택 가격이 20만 달러라면 5년간 동결해 준다. 주택 가격이 22만 달러로 올라갔다고 해도 재산세는 20만 달러에만 적용된다.

오하이오주는 주택 가격에서 2만 5,000달러를 제하고 나머지 돈에 대해서만 재산세를 부과한다. 집값이

15만 달러라면 2만 5,000달러를 뺀 나머지 12만 5,000달러만 재산세를 낸다.

자격

가장 우선되는 자격은 나이이다. 보통은 65세 이상에 적용된다.

뉴욕은 신청한 사람이 65세를 넘었는데 숨졌다고 해도 살아있는 배우자는 계속 신청 자격을 가질 수 있다. 텍사스도 이와 유사한 정책을 가지고 있지만 생존 배우자의 나이를 55세 이상으로 제한했다.

그러나 워싱턴주는 61세부터, 뉴햄프셔는 65세부터이지만 매 생일 때마다 인플레이션에 따라 면제 금액을 조금씩 올려준다. 생일 선물로 보면 된다.

뉴욕은 주택을 12개월 이상 소유하고 있어야 하며 이전에 소유했던 주택에서 면제를 받았다면 새집에도 그대로 적용시켜준다. 일리노이 쿡카운티 역시 유사법을 시행한다.

저소득 수입이어야 하며 어떤 주는 메디케어와 처방전 약값 지출금을 면제 금액에 추가 혜택을 주기도 한다. 가장 시니어에게 관대한 지역은 뉴욕과 앵커리지, 호놀룰루, 휴스턴이다.

뉴욕은 주택 평가액의 50%를 면제해 준다. 수입은 5만 8,399달러 이하여야 한다. 주택 가격이 25만 달러라면 절반인 12만 5,000달러에 대해서만 세금을 물린다는 것이다. 세금이 절반으로 떨어진다.

캘리포니아 재산세 유예

캘리포니아는 재산세 유예(California's Property Tax Postponement, 또는 PTP) 프로그램을 운영하고 있다.

대상은 62세 이상 시니어 또는 맹인, 장애인으로 수입과 주택에 쌓인 에퀴티 등을 따져 재산세를 늦춰주는 프로그램이다.

대상 주택이 주 거주지역여 하며 1976년 6월 15일 이후 만들어진 모빌 홈 등 조립식 주택도 가능하다.



또 에퀴티가 주택 가격의 40% 이상이어야 한다. 다만 이전에 연체된 재산세가 있다면 자격을 상실한다.

올해 기준으로 2022년 가구당 수입이 5만 1,762달러 이하이다.

지난 10월 2일부터 신청을 받고 있으며 마감은 내년 2월 12일이다. 기금이 제한돼 있으므로 선착순으로 접수를 받는다. 유예는 매년 신청해야 한다.

일단 신청이 접수되고 승인된다면 주 정부가 재산세 전부 또는 일부를 해당 지방정부에 지불해 주며 주 정부가 해당 주택에 저당권을 설정한다. 이 프로그램은 무료로 제공되지 않는다. 언젠가는 주 정부가 내준 세금을 모두 갚아야 한다.

PTP 이자

앞서 설명한 대로 이 유예 프로그램은 공짜가 아니다. 반드시 갚아야 한다.

부담이 큰 재산세를 유예해 주는 것이다. 주 정부가 전부 또는 일부를 지방정부에 대신 내주는 프로그램이므로 되갚을 때까지 저당을 설정하고 일정 이자를 받는다.

현재 이자는 연간 5%다. 예를 들어 1,000달러 세금을 연기했다면 이자는 연 50달러이고 매달 4.17달러씩 부과된다.

상황

PTP 상황은 언제라도 가능하다. 상황이 끝나면 저당권도 해제돼 온전히 소유주 재산이 된다.

PTP는 리버스 모기지 주택에는 해당되지 않는다.

다음과 같은 경우라면 유예 재산

세를 즉시 갚아야 한다.

▲이사를 가는 경우 ▲주택을 팔거나 명의 변경할 때 ▲사망했고 배우자가 없거나 계속 해당 주택에서 살 자격을 갖춘 사람이 없을 때 ▲다른 저당권이 설정될 경우 ▲재용자 또는 리버스 모기지를 할 때는 즉시 갚

아야 한다. 다만 재용자를 해도 에퀴티가 40% 이하로 하락하지 않는다면 계속 PTP 자격을 유지할 수 있다. 관심이 있다면 (800) 952-5661로 문의하거나 주 정부 웹사이트를 통해 확인해 볼 수 있다.

김정섭 기자 john@usmetronews.com

뻔한 기사 한번 보고 버려지는 신문기사

US메트로뉴스
오래 두고두고 보셔도 됩니다

US메트로뉴스

〈GERD〉

현대인의 스트레스 위식도역류질환 초래한다

**속쓰림, 위내용물 역류, 가슴 통증 등 일상 방해
저녁 일찍 먹고 금방 눕지 말며 산책 하기
잘 때 베개 높이고 담배 끊고 술 줄이기
조기 진단과 치료 받아 합병증 예방 중요**

스트레스로 또는 잦은 음주에 시달리는 한인들이 자주 직면하는 문제가 속쓰림이다. 이 속쓰림의 증상은 위에 있는 산이 식도로 올라오면서 생기는 일반적인 증상이다. 이런 증상이 장기적으로 계속되면 위식도역류질환(Gastroesophageal reflux disease, 또는 GERD)으로 진단받는다. 속쓰림, 위 내용물 역류, 가슴통증 등의 일반적인 증상을 보인다.

물론 사람마다 증상이 다르게 나타날 수 있다. 어떤 사람은 빨리 나타나기도 하지만 어떤 경우는 증상이 늦게 나타나기도 한다. 또 한동안 증상이 심하다가도 금방 가라앉기를 반복하기도 하고 시간이 갈수록 만성 증상으로 계속될 수도 있다.

만성으로 발전하면 일상 생활에 영향을 줄 수 있고 치료를 하지 않으면 합병증으로 발전할 수 있다고 여성을 위한 건강 매거진 ‘헬스’가 전문의 조언을 종합해 보도했다. 증상이 나타나면 조기에 근절하고 의사의 진단에 따라 치료를 받는 것이 매우 중요하다.

속쓰림(Heartburn)

통상 ‘하번’이라고 표현한다. 이 속쓰림은 GERD의 가장 일반적인 증상이다. 가슴이 타는 듯한 쓰라림이 나타나고 매우 거북하다. 이 쓰라림은 위에 있어야 할 위산이 위속의 음식과 함께 위와 입을 연결해 주는 식도로 거꾸로 올라올 때 나타난다.

음식과 함께 역류되는 위산이 민감한 식도 표면을 자극하게 되는데 이때 가슴뼈 안쪽에 타는 듯한 작열감을 느끼게 된다. 이 작열감은 목구멍까지 치달을 수 있다.

많은 음식을 과도하게 먹은 후에 속쓰림이 더 심해질 수 있다. 밤에 나타나는 속쓰림은 GERD를 가진 사람들의 일반적인 증상으로 잠을 설치게 만든다.

음식 역류(Regurgitation)

위속의 음식이 역류하면 목 또는 입

으로 느낄 수 있다. 이 음식역류는 특히 음식을 먹은 후 또는 누워있을 때 더 심하게 나타날 수 있다. 그 결과 입에서 쓴맛을 느낄 수 있거나 트림을 할 수도 있다.

가슴통증

가슴이 불편하고 통증이 오지만 심장마비와 같은 심장문제는 아니다. GERD의 가슴 통증은 위속의 내용물이 식도로 타고 올라오면서 식도 표면을 자극하고 염증을 유발할 때 생긴다. 가슴 통증은 매우 심각한 증상이므로 의사를 찾아 심장 문제가 아닌지를 꼭 확인해야 한다.

욕지기, 메스꺼움(Nausea)

GERD의 많은 증상은 위산이 식도로 넘어오기 때문에 생긴다. 속쓰림과 가슴통증과 함께 메스꺼움이나 금방 토할 것 같은 기분을 줄 때가 많다. 메스꺼움은 음식을 먹고 바로 누울 때 더 심하게 나타난다. 항상 자세를 바르게 하거나 식사후 천천히 걷는 것도 메스꺼움을 줄이는 방법이다.

삼키기 힘든 증상

위산이 식도를 계속 자극하면 식도 벽에 손상이 생겨 상처가 날 수 있다. 이럴 경우 식도가 좁아지게 되는데 음식이 목을 통해 부드럽게 내려가지 못한다. 이를 연하장애(dysphagia) 또는 삼킴 장애라고 부른다.

▲음식이 목에 걸리는 느낌을 받고 ▲삼킬 때 불편함 또는 통증이 생기므로 음식을 꼭꼭 씹어 조금씩 넘기는 것이 필요하다.

심하면 음식을 삼키지 못할 정도로 식도에 영향을 주기도 한다. 이럴 경우 먹지 못해 영양 결핍이나 살이 빠지기도 한다.

만성 기침

아무런 문제가 없어 보이는데 기침을 하는 경우를 볼 수 있다. 위산이 식도로 올라오면서 통로에 염증을



주거나 민감하게 만들기 때문에 기침 반사 현상이 나타난다. 보통 8주 이상 지속될 수 있다.

목통증

식도를 자극하고 염증을 유발해 목소리를 내는 후두부위의 변화를 가져와 목이 아프다. 인후두 위산역류증(LPR)을 유발해 쉼 목소리를 내

고 목이 지속적으로 아프다.

치아 손상

치아에도 영향을 준다. 치아가 지속적으로 위산에 노출되면 강한 위산이 치아를 보호해주는 에나멜을 장기적으로 부식시킨다. GERD로 자주 구토를 한다면 이 에나멜을 더 크게 파손시킨다. 이 부식은 치아를 약

하게 만들고 충치의 위험을 높인다.

병원가기

식욕부진, 예상치 못한 살빠짐, 잦은 구토, 음식 넘기기 힘들 때, 구토할 때 피나커피 같은 것같은 물질이 섞여 나올 때,大便 색이 검을 때 같은 위 출혈 증상이 나타난다면 즉시 의사와 상의한다. 자넷김기자

Q & A

GERD 증상은

속쓰림이나 가슴통증, 위의 음식역류 같은 불쾌한 증상을 나타내는 일반적인 소화기 상태를 보인다.

이런 증상은 보통 장기간 만성적으로 일어나며 일상 생활에 지장을 초래하기도 한다. GERD 증상을 보인다면 의사의 진단을 받고 증상을 완화시키는 치료를 시작하는 것이 좋다.

GERD의 원인은

위식도역류질환(GERD)는 하부 식도관락근(식도와 위의 연결부

분으로 위산 역류를 막아주는 역할을 함)이 약해지거나 느슨해지면서 위산이 식도로 올라올 때 발생한다. GERD는 비만일 때, 식도 열공탈장, 임신중, 흡연자 또는 비스테로이드성 소염제 또는 항불안제 벤조디아제핀류와 같은 의약품 복용할 때 위험이 더 높아진다.

GERD와 위산역류의 차이는

GERD와 위산역류는 유사한 증상이다. 그러나 심한 정도와 지속성이 다르다.

위산역류는 일시적이고 많은

사람들에게 발생하고 있는 반면 GERD는 더 지속적이고 더 심각한 증상으로 나타나는 만성 질환이다. 위산 역류가 자주 발생하고 속이 불편하고 합병증이 나타나면 GERD로 진단된다.

약 없이 치료 가능한가

담당의사가 잠을 잘 때 베개를 높인다거나 담배를 끊고 알코올 섭취를 삼가하는 등의 생활 습관 조정을 권할 수 있다. 또 저녁은 잠에 들기 수시간 전 일찍 먹고 또 자극적인 음식을 제한하는 것도 방법이다.

20분 미만의 낮잠은 삶의 활력 깨우는 천연 각성제

기상후 6~8시간 지나면 기능 떨어져
1분이라도 깜빡 잠에 빠져도 큰 효과
시간 길어지면 일어날 때 힘들어
낮잠 어렵다면 잠깐의 산책, 명상, 심호흡도 도움

맑은 정신으로 상쾌한 아침을 시작 하지만 시간이 갈수록 에너지가 떨어진다. 한잔의 카페인 커피를 마시면 반짝 하겠지만 하루종일 커피를 무한정 마셔 댈 수도 없다. 이럴 때 어떻게 하는 것이 좋을 까. 수면 과학자들은 ‘낮잠’을 권한다.

뉴욕타임스는 낮잠의 중요성과 효능을 전문가들의 의견을 모아 정리했다.

제이드 우 듀크대학 수면정신과교수는 낮잠은 “약물 없이 사람의 기능을 향상시켜주는 약과 같다”고 말했다. 낮잠은 정신을 훨씬 더 빨리 맑게 하고 기분과 기억을 향상시킨다는 것이다.

하지만 낮잠이라고 해서 모두 같은 낮잠은 아니다. 낮잠도 연습이 필요하다.

집에서 일을 한다거나 직장에서 조용한 곳을 찾을 수 있다면, 또는 낮잠 기회가 주말 또는 일을 하지 않는 날에만 가능하다고 한다면 한낮 휴식을 마음껏 경험할 수 있는 충분한 기회가 될 것이라고 전문가들을 조언했다.

타이밍을 잘 맞춘다

낮잠을 청하기 가장 좋은 시간은 아침 기상후 6~8시간가량 지날 때라고 UC 어버인 사라 메드닉 인지과학 교수가 말했다.

우 수면정신과교수는 “오후에는 사람의 하루 생물학적 주기가 떨어진다”면서 “스트레스 호르몬 코티솔의 수치와 기타 우리의 경각을 돌아주는 신호가 점점 줄어들기 때문”이라고 말했다.

그러나 너무 늦은 오후에 낮잠을 자거나 너무 오래 자는 것도 문제다. 특히 불면증을 가지고 있는 사람들은 주의해야 한다. 우 교수는 “저녁 먹기 전 간식을 너무 많이 먹으면 식욕이 떨어지는 것과 같다”고 설명했다.

기대를 낮춘다

깊이 낮잠에 빠져지 않아도 된다. 데

드닉 인지학 교수는 낮잠을 청할 때 “다소 의식이 있다고 해도 이 또한 좋은 휴식이다”고 말했다.

그는 최근 한 연구를 예로 들어 설명했다. 20분 쉬는 동안 수면 초기 선잠에 빠져드는 것 같이 꿈을 꾸는 듯 정신이 오락가락 하는 트와일라잇 존에 1분이라도 빠져든다면 젊은 성인들의 문제 해결 능력이 향상되고 더 창조적이 된다는 것이다.

편안하게 한다

아무것도 방해받지 않을 조용한 장소를 찾는다. 전화는 에어라인 모드로 바꾼다.

요즘 많은 직장이 수면실을 두고 있다. 이런 멋진 직장에 다닌다면 베개를 베고 안대 마스크와 귀마개를 이용해 충분히 휴식하라고 노터데임 대학의 제시카 페인 정신과 교수는 조언했다.

우 교수는 그리고는 우리의 ‘오감’(시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등의 다섯가지 감각)을 “머리에서 빼내 몸으로 이동시킨다”고 말했다. 호흡을 천천히 깊게 들이마시고 내 쉰다. 이러면 잠이 편안하게 쏟아지게 된다는 것이다.

카페인 주의

‘커피 낮잠’(coffee nap)이라는 말도 있다. 졸음이 쏟아지기 직전에 카페인을 마시면 잠에서 깨어난 후 기분이 좋아지고 각성도가 높아진다는 것이다.

야간 근무를 준비하는 사람들에게는 도움이 될 수도 있다. 그러나 메드닉 교수는 이런 방식을 지지하지 않는다. 카페인으로 인해 선잠을 자는 건강상의 문제가 발생할 수 있기 때문이다.

잠깐자고 알람 시계를 맞춘다

페인 교수는 낮잠 시간을 20분으로 제한하라고 조언했다.

수면 주기에서 가장 가벼운 단계에 들어가기에 충분한 시간이다. 페인 교수는 “충분히 원기를 회복시켜

낮잠이 주는 유익

- 20분 낮잠** 기억력, 정신적 기민함 및 운동 학습 능력 향상
- 20~30분** 창의력, 기억력 증진
- 30~60분** 의사결정, 기억력 증강
- 60~90분** 렘 REM 수면 보장하는 가장 유익한 낮잠. 뇌를 리셋시켜 문제해결 능력에 지대한 영향



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

주고 잠에서 쉽게 깨어난다”고 말했다.

메드닉 교수도 이정도 짧은 낮잠이라면 오후 늦게 잠에 들어도 밤의 숙면을 방해하지는 않을 것이라고 설명했다.

우 교수는 그러나 낮잠시간이 20~30분 이상 길어지면 수면 주기에서 더 깊은 잠에 빠지고 잠에서 깨어나려고 할 때도 마치 진흙탕에서 빠져나오는 듯한 무거운 기분이 들게 된다고 상기시켰다.

20분 자는데도 완전 그로기 상태로 빠지는 듯한 느낌을 받을 때도 있다. 이는 매우 피곤하고 잠이 부족한 상태를 의미하며 우리의 뇌가 빠르

게 잠에 빠지는 것이라고 페인 교수는 설명했다.

이런 상황이라면 시간을 내어 90분간 낮잠을 자면 큰 도움이 된다는 것이다. 수면 주기에서 완전하고 충분히 회복하는 단계로 들어갈 수 있다. 운동 선수, 또는 임신부, 부정기적 시간으로 근무하는 사람 등 잠이 더 필요한 사람들에게 큰 도움이 될 수 있다는 것이다. 하지만 잠을 길게 자려고 한다면 꼭 알람을 설정해 놓는 것이 좋다. 우 교수는 제시간에 깰 수 있다는 것을 인식해 마음 편하게 잠을 청할 수 있다고 조언했다.

일어나기

메드닉 교수는 잠에서 깨어 날 때도 다소간의 시간을 줘야 한다고 말한다. 햇빛 또는 밝은 빛을 쏘인다. 깨야 될 시간이 되었음을 뇌에게 강한

신호를 보내는 것이다.

얼굴과 목에 찬물을 적시고 빨리 걸어 몸을 움직이거나 점프를 하는 동작을 취하는 것도 도움이 될 것이다.

낮잠 대신 잠시 휴식

어떤 사람들은 낮잠에게 깨어나기가 매우 힘들 수 있다. 또 다른 사람처럼 낮잠의 효과를 톡톡히 보기 힘든 경우가 있다.

낮잠이 맞지 않는다면 또는 낮잠 자는 근무환경이 되지 않는다면 머리를 식히는 다른 방법을 생각한다. 잠시 산책을 한다거나 짧은 명상 또는 심호흡 등도 도움이 된다고 메드닉 교수를 권했다. 그는 “하루 종일 똑 같은 상태로 능력을 발휘할 수는 없다”고 지적했다.

자넷킴기자 janet@usmetronews.com

건강

오래 살려면 ‘러킹’ (Rucking) 해라

백팩 메고 걷는 ‘러킹’ 인기 폭발
근육 키우고 뼈 단단하게 만드는 최적 운동
“여성은 10년 더 도움 없이 건강히 살 수 있어”
주 2~3회 10~20파운드 무게로 평소 걷는 거리
어깨 보호하는 어깨끈, 허리 감아 주는 끈 있는 백팩

“오래 살고 싶으면 ‘러킹’ 을 해라. 체육관에 갈 필요 없다. 장수의 비결이다”

요즘 ‘러킹’(Rucking)이 유행이다. ‘러킹’이란 백팩을 메고 걷는 것을 말한다. 운동량이 엄청나고 장수에 도움이 된다고 한다. 원래는 군대에서의 배낭 행군에서 유래된 말이다.

배낭을 메고 걸으면 그냥 걷는 것보다 근육도 더 키워주고 지방도 태워준다. 심장 건강은 물론이고 심한 운동으로 인한 부상 위험도 낮춰준다.

사람 바글대는 헬스클럽에도 갈 필요 없다. 또 비싼 장비 역시 필요하지 않다. 누구나 간편하게 할 수 있는 운동이지만 그냥 걷는 것보다 훨씬 더 운동 효과가 좋으며 더 오래 살 수 있다는 것이다. 70세 할머니도 할 수 있다. 또 21세 젊은이도 할 수 있는 만인의 운동법이 요즘 폭발적인 인기를 끌고 있다.

장수로 가는 길

최근 베스트셀러 작가 마이클 이스터 헬스 전문 기사는 ‘러킹’ 이야기 말고 사람의 몸을 단련시켜 우리를 더 오래 살게 하는 운동이라고 여쭙는다.

러킹은 심혈관 기능을 개선해 주고 근육과 뼈를 더 튼튼하게 해주며 우리 일상을 책임지는 기초 기능과 척추를 단단하게 만들어 준다.

기술이 발달되면서 현대인들은 물건을 들거나 지고 걷기 보다는 가까운 거리도 자동차를 타고 간다. 그러나 어깨에 지고 걸을 기회는 점점 사라지는 것이다.

이스터 기사는 “신기술의 개발이 우리 인간을 나약하게 만들고 있다”고 말했다.

‘러킹’은 심장의 펌핑을 도와준다. 또 유산소 운동으로 심장 질환을 예방한다.

또 뼈 건강에도 도움을 준다. 골밀도는 나이가 들면 매우 중요하다. 밀도가 낮아지면 노년의 골절 위험을

더 높인다.

‘러킹’은 달리기보다 훨씬 더 부상의 위험을 줄일 수 있다. 따라서 노년에게는 매우 간편하면서도 중요한 운동으로 급부상하는 것이다.

이스터 코치는 특히 허리 통증과 같은 문제가 있다면 ‘러킹’이 큰 도움이 될 것이라고 전했다.

군대 배낭 행군

전직 미국 네이비 실 대원으로 메릴랜드 아나폴리스에 있는 해군사관학교 특수작전 훈련 교관인 스티스 미스는 “이웃에서 가방을 메고 걷는 사람들을 많이 볼 수 있다”고 요즘의 인기를 전했다.

‘러킹’은 군대에서 사용하는 배낭행군에서 온 말이다. 배낭을 메고 행군하는 훈련은 군인들의 정신과 체력을 강화해 준다. 미 육군은 35파운드 군장을 메고 12마일 도보 행군을 3시간 내 마치면 우수보험 메달을 준다.

하지만 일반인들이 처음부터 이런 군장을 메고 걷기는 힘들다. 따라서 가벼운 백팩을 메고 걷기 시작해 체력이 생기고 자신감이 붙는다면 백팩의 무게를 단계적으로 올리면 된다.

전문가들은 초보자들은 주 2~3회 15~30분 정도로 시작할 것을 조언한다. 무게도 대략 10~15파운드가 좋다.

간단한 전신운동

‘러킹’이 최근 인기 상한가를 치는 이유 중 하나는 아주 간단하고 쉬우며 심혈관과 근육 건강을 증진시키는 전신운동이기 때문이다.

2019년 9월에 발표된 한 논문에 따르면 남성들이 등에 백팩을 짊어지고 걷는 지구력 훈련을 10주간 진행했더니 힘들이지 않고서도 신체 활동이 크게 개선했다는 것이다.

백팩을 지고 걸으면 여성들의 하체 다리 근육에 힘이 생겨 다른 사람들보다 거의 10년은 남의 도움 없이



더 살 수 있다는 연구도 발표되었다. ‘러킹’은 또 칼로리 소모량도 많다.

스미스 교관은 백팩을 메고 걷는 사람은 백팩 없이 걷는 사람보다 칼로리 소모량이 30~45% 더 많다고 말했다.

180파운드 무게의 군인이 35파운드의 군장을 메고 마일당 15분 속도로 3.7마일(6킬로미터)을 걸으면 680칼로리를 소모한다.

일반적으로 몸무게가 더 나갈수록 일상생활에서 더 많은 칼로리를 소모하므로 앞서 말한 180파운드 군인은 215파운드 몸무게를 가진 사람과 칼로리 소비 측면에서 동일하다.

‘러킹’은 특히 실외에서 하는 운동이므로 정신 건강에 도움이 된다. 매사추세츠 폭스보로우의 마크 스테븐스 스포츠 센터 수석 코치는 “자연환경이 정신건강에 주는 역할



은 매우 크다는 연구 결과는 많다”고 강조했다.

러킹 하기

간단하지만 운동 전 염두에 두어야 할 것도 있다.

우선 너무 과욕을 부리면 안 된다. 어떤 운동이든 처음에는 서서히 시작하는 것이 좋다.

스테븐스 코치는 “처음에는 아무 것도 넣지 않은 빈 백팩을 메고 항상 걷는 거리만큼 걷는다”면서 “몸무게의 10% 정도로 조금씩 무게를 더해 가라”고 조언했다. 백팩이 더 무거워질수록 발목과 무릎, 골반, 등 역시 압박이 가해지므로 단계적으로 하라는 말이다.

백팩이 아니라도 무게를 더한 조끼를 입고 시작하는 방법도 있다. 조끼를 입으면 몸의 앞과 뒤에 무게를 골고루 분산시킬 수 있다. 조끼가 익숙해지면 백팩으로 바꾼다. 그런데 옛날 백팩은 사용하지 않는 것이 좋다.

배낭(rucksack)은 넓고 폭신한 어깨끈이 있는 것을 권한다. 스티스 코치는 “어깨끈이 줄로 된 백팩에는 무거운 것을 넣지 말라”면서 “대부분 줄 끈은 10 또는 20파운드 이상을 견디지 못할뿐더러 어깨에 엄청난 통증을 가져온다”고 설명했다.

또 배낭에 허리끈이 달려 있는지도 매우 중요하다. 백팩의 움직임도 최소화할뿐더러 무게를 골반으로

까지 골고루 분산시킬 수 있다.

샌드백 사용하기

스미스 코치는 체력 단련을 위해 만들어진 샌드백을 넣으라고 조언했다. 이상적인 것은 백팩에 무게를 골고루 분산시키는 것이다. 딱딱한 쇠뭉치는 척추에 부담을 주지만 모래는 전체가 등에 밀착된다.

요즘은 아예 ‘러킹’을 위한 백팩이 판매되고 있다.

‘러킹’을 위한 준비물 중 하나가 신발이다. 편안한 신발을 고르고 모직(울)로 만든 양말 또는 기능성 양말이 필요하다. 그레아 물집이 생기지 않는다.

그러나 모든 사람들에게 ‘러킹’이 적합한 운동은 아니다.

만약 어깨에 문제가 있거나 견염 또는 뻣뻣하게 걸린다면 배낭이 증상을 더 악화시킬 수 있다고 스티스 교관은 조언했다.

스미스 코치는 “2마일 걸었는데 무릎에 통증이 생기는데 배낭을 메고 걸으면 통증이 더 심해 줄 수 있다”고 경고했다. 전문가들은 주 2~3회 ‘러킹’이 이상적이라고 밝혔다. 매일은 무리다. 해군사관생도들은 1주에 2회 한다.

존 김 기자 john@usmetronews.com

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

65세 생일이 되시는 분들을 위한 메디케어 등록을 엘림종합보험에서 무료로 도와드립니다



응답하라 1959!!

메디케어는 미국 납세자의 권리이며 가장 저렴하고 베네핏이 좋은 건강보험입니다.

등록시기를 놓치지 마시고 **65세 생일전에 문의하세요**

요람에서 마지막 순간까지 엘림종합보험이 여러분과 함께 합니다.



생명보험



은퇴연금



메디케어



건강보험



사업체



주택



자동차



정직 · 정확 · 친절 · 신속

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



엘림종합보험

ELIM INSURANCE & RETIREMENT SERVICES INC.

License # 0M99487



Los Angeles

LA 한남마켓 건너편

213.315.5052

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

Orange County

플러턴 아리랑마켓 안

714.382.6883

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

시애틀지역 사무실 연락처

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

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

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

Cover story

캠퍼스 곳곳에 넘치는 배움의 활기... 다



ANC 은누리교회 인싱크(NSEnc) 대학

손을 뻗으면 잡힐 듯 노란색으로 장식한 큼직한 뒷동산 앞에 나지막이 자리 잡은 캠퍼스 건물이 아름답게 조화를 이루는 ANC 은누리 교회는 목요일마다 배움의 열정으로 후끈 달아오른다.

넓은 캠퍼스 곳곳에 자리잡은 강의실마다 시니어 학생들이 수업에 열중한다.

50대부터 92세까지 다양한 연령대의 이들은 자녀들 키우느라 미뤄뒀던 또는 학창 시절의 기억을 되짚으며 뒤질세라 공부에 열심이다.

활기와 진지함이 엿보인다. 무의미하고 무료한 생활에 빠지기 쉬운 은퇴 생활을 이들은 이곳에서 또 다른 배움의 기회로 삼아 제2 인생의 새로운 장을 멋지게 펼쳐 나가고 있다. ANC 은누리 교회의 '인싱크' (NSEnc, New Step Education in Christ) 대학이다.

강의는 3월 초~6월 초 진행되는 봄 학기와 9월에 개강해 10월 초에 끝나는 가을 학기로 나뉜다. 합창과 베드민턴, 탁구 교실 등 연중 클래스도 오픈된다.

수업은 1교시(오전 10시)와 2교시(오전 11시)로 진행된다. 1교시 수업이 끝나면 학생들은 2교시 또 다른 과목을 위해 이동한다. 영어 공부로, 성경 공부로, 드럼 교실로, 건강 체조 교실, 라인댄스반, 뜨개질반으로, 섹소폰 교실로... 과목이 많아 모두 섭렵하기도 힘들다. 올 가을 학기에는 27개 과목이 개설됐다.

강의 후 점심식사가 준비된다. 오후 12시 45분부터는 방과 후 특별활동 합창과 베드민턴, 탁구 교실도 추가된다.

행복이 넘치는 수업

넓은 주차장에 차를 세우고 건물로 다가서자 피아노 운율이 잔잔하고 아름답게 기자를 맞아 준다. 노현나 교수가 지도하는 키보드 교실이다. 10여 명의 학생들이 음악실에 모여 열심히 연습한다.



여느 대학 강의실 못지않다. 키보드 학과의 김주경 학생(76)은 “벌써 7년째 키보드 클래스에 등록하고 있다”면서 “너무 재미있게 지도해 줘 고맙고 많은 것을 배워간다”고 즐거워했다.

그는 글렌데일에 거주한다. 교회까지 가까운 거리는 아니다. 하지만 라카나다까지 차를 몰고 와 주차하고 교회에서 제공하는 버스로 이곳에 온다. 이 정도의 수고는 너끈히 감당할 수 있다며 웃는다.

그는 “젊어서 피아노를 쳤지만 나이 들어 집에만 있으면 전혀 하지 않는다”면서 “류마티스 환자여서 걷기 힘들어도 악기 들고 교회에 와 연습할 때면 너무 행복하고 좋다”고 말했다.

배우는 재미 쏠쏠

본관을 돌아 부속관 휴게실 앞에서 미술 클래스가 한창이다. 화가 이현진 교수가 지도하는 회화 교실이다. 강의실 수리로 그날은 야외 수업이다.

이 교수가 학생들의 그림을 벽에 세워놓고 열심히 작품 평을 해준다. 붓 터치, 구도, 색감 등등 회화에 필요한 기초 강의다. 학생들은 그림을 보며 열심히 이 교수 설명을 경청한다.

이 교수는 테이블에 앉아 스케치에 몰두하는 학생들 사이를 오고가며 세세히 설명하고 지도한다.

미술 교실은 40여 명이 등록할 정



도로 인기가 좋다. 그림을 공부했던 학생도 있고 나이 들어 새롭게 붓을 든 학생도 있다.

리앤리 갤러리에서 실시한 시니어 미술 공모전에도 작품을 출품해 우수한 성적으로 입상할 정도의 ‘실력’이 많다.

지난 9월 공모전에 입상한 양영은(70) 학생은 “예전부터 그림을 좋아했지만 요즘은 그럴 기회가 없었는데 아이들 결혼시키고 시간이 나게 됐다”면서 “올해로 3년째 수강하며 이 교수님 지도로 잘 배우고 있다”고 말했다.

그는 미국에 온 이민자들이 희망을 끈을 놓지 않고 살아가는 우리들의 이야기를 담은 작품을 출품해 ‘파블로피카소상’을 받았다. 양 학생은 “항상 잘한다며 용기를 주는 교수님의 칭찬에 신바람 나게 보람된 시니어 라이프를 살아가고 있다”고 말했다.

ANC 은누리 교회 평생 교육원 '인싱크 대학' 자녀 키우느라 못다 한 '나만의' 즐거움 찾고 굳어지기 쉬운 시니어들의 건강 챙기고 다양한 연령대의 초교과 학생들이 어울리는 곳

캠퍼스 곳곳에 배움의 향기

식당으로 사용하는 강당에는 커피가 마련돼 있다. 수업을 받는 학생들이 잠시 휴식을 취할 수 있는 곳이다.

이곳 강단에서 스마트폰 클래스가 한창이다. 나이 든 학생들도 있지만 열핏 50대 초반으로 보이는 젊은 학생들도 눈에 들어온다.

강의를 맡는 교수는 다른 교회에 출석하지만 목요일마다 ANC인싱크 대학에서 학생들을 지도하며 열정을 쏟고 있다고 한다. 시니어들에게는 하루가 다르게 변화가는 테크놀로지가 버겁다. 이메일 사용도 익숙하지 않다. 수많은 기능을 탑재한 요즘 스마트폰이 부담스럽다는 한인들도 많다. 이 클래스는 이런 고민을 해결해 준다.

설명을 들으며 하나씩 깨우쳐 가는 재미에 쏠쏠히 빠진다고 학생들은 말했다.

강당 옆 별관의 많은 강의실에서 다양한 클래스가 진행된다. 수강하는 학생들의 모습이 부럽기까지 하다. 큰 건물이지만 교인 수가 줄어드는 교회에 출석한 기자로서는 이들

의 배움이 부럽기만 하다.

클래스

김정복 교수의 성경강해, 성경적 기도, 윤광렬 교수의 예방 의학, 김용규 교수의 한방뜸 등의 신학의학 계열 강의를 진행한다.

또 생활영어, 성경영어 (이금희 교수), 일본어 초급반(백조앤 교수), 토크쇼(문명상 교수)의 어문 계열 강의도 학생들로 가득하다.

체육관에서는 건강 댄스가 한창이다.

이정애 교수의 지도로 신나는 음악에 맞춰 50여 명이 라인댄스를 즐긴다. 율동은 시니어들에게 가장 큰 운동이다. 그래서 많은



인싱크 대학을 총괄하는 ANC 은누리 교회 이진형 목사.

이진형 목사의 ‘초교파’ 커뮤니티 봉사 사역



**배우고자 한다면 누구나 수강 가능
노년에만 누릴 수 있는 즐거움 찾기
18명 자원봉사 교인들의 숨은 뒷바라지
이진형 목사 “타 교회 원한다면 지원할 것”**

시니어 클래스들이 건강 댄스에 중점을 둔다. 움직임이 둔화되는 시니어 나이에 경쾌한 음악에 맞춘 신명나는 몸동작은 더할 나위 없는 건강 지킴이다.

허미애 교수의 건강 스트레칭과 찬양 율동, 고전무용(소고춤, 우라현교수)과 탁구(이동근 교수), 배드민턴(김용호 교수), 바둑(이석현 교수)이 곁들여진 체육대학과도 최고의 인기다.

작은 회의실에 오손도손 모여 바쁘게 손놀림하는 뜨개질 편물 교실(박복순 교수), 서예(강대진, 강승호 교수), 핸드벨(최선희 교수)과 장구반(김광숙 교수).

올해부터 신설된 합창반(김영순, 박인옥 교수), 핸드벨(최선희 교수), 일본어반(백조앤 교수)도 인기다.

이외에도 우쿨렐라(이진형 교수), 드럼 1(중급 고급, 강현정 교수), 드럼 2(초급, 함찬오 교수), 색소폰(김종환 교수), 색소폰 앙상블(김성철 교수), 기타(초급, 김한태 교수), 피리(리코더, 정성희 교수)의 기악반 등 배우고자

하는 의지만 있다면 언제라도 수강할 수 있는 인기 절정의 예술대 클래스들이 학생들을 맞는다.

ANC 인싱크(NSEnc) 대학은 교회의 적극적인 지원과 교인들의 자원봉사가 하나된 평생 교육원이다.

한 학기 등록금은 1인당 95달러. 한 학기 운영비 6만 달러 절반 이상은 교회가 책임진다.

강사는 자원봉사가 대부분이고 일부 전문 분야 강사에게는 간단한 선물로 감사의 마음이 전달된다. 클래스가 끝나면 학생들에게 맛있는 점심 식사가 제공된다. 기자가 방문한 날에는 따끈하고 영양 만점의 설렁탕이 나왔다.

캐더링한 설렁탕을 10여 명의 자원봉사 교인들이 그릇에 담아 클래스를 마친 학생들에게 나누어 준다.

15년째 자원봉사 해온 홍명식(83, 여) 교인은 “해마다 인원이 늘고 발전하는 모습을 볼 때마다 우리 교회 인싱크가 자랑스럽다” 고 말했다.

클래스를 위해 봉사하는 교인은 18명. 식사부터 테이블 세팅, 방송 미디어팀 등 손발이 맞아 빈틈없이 준비하고 진행한다.

“보람 있는 커뮤니티 봉사 사역”

인싱크 대학은 부목사인 이진형 목사가 학감을 맡아 총괄한다.

학장은 김태형 담임목사, 2년 임기의 부학장은 김성일 장로가 수고한다. 또 행정은 김은희 간사가 자원봉사자들과 합심하여 뒷일을 도맡는다.

이진형 목사는 ANC 인싱크 대학은 초교파로 운영된다면서 보람 있는 커뮤니티 봉사 사역이라고 소개했다. 그는 학교에서는 교인들끼리 “집사, 권사 등의 직분을 부르지 않는 것이 원칙이다”면서 “어렵게 보내주신 학생들에게 부담을 주지 말

모습을 보면 저절로 신이 난다”고 전했다.

노년만의 즐거움 찾기

인싱크 대학은 시간이 많아 의미 없이 지낼 수 있는 시니어들에게 노년만이 누릴 수 있는 즐거운 삶을 책임진다. 교회가 마땅히 해야 할 커뮤니티 봉사라고 김성일 부학장은 말한다.

그는 “처음에는 20~30명을 시작됐다가 이제는 300명의 학생들이 모여 포화상태로 성장했다”면서 “초창기 멤버들이 시설 잘 만들어 놓아 우리가 누리고 있는 것”이라고 고마움을 전했다.

성당에 다닌다는 제니 채씨(79, 라크라센타 거주)는 지난해 키보드에 이어 올해는 장구 클래스와 한방 침뜸 수업을 듣는다”면서 “지난해에는 이웃 충현교회에서 컴퓨터도 매웠는데 교회에서 이런 좋은 강의를 제공하고 너무 고맙고 좋다” 고 말했다.

이진형 목사는 “부모들이 오니까 자연스럽게 교회를 떠났던 자녀들도 교회로 돌아온다”면서 “노인 사역 잘 하면 젊은 사람들은 덩굴 채 온다”는 실감나는 모델이라고 설명했다.

시니어들은 시간이 많으니까 배움 기회도 많다. 또 같이 배우는 학생들과의 소셜 커넥션도 좋은 기회라고 그는 강조했다.

학생과 교수의 구분이 없을 때도 있다. 강의를 하는 교수도 휴학하고 학생으로 수업을 듣기도 한다. 때로는 학생이지만 자신의 재능을 살려 학생들을 가르치는 교수로 나서기도 한다.

이 목사는 “1교수 12명 학생을 목표로 한다”면서 “거의 아이비 대학 수준”이라고 웃었다.

그는 다른 교회에서도 원한다면 언제라도 조언해주고 도와줄 수 있다고 강조한다.

▲교회 주소: 10000 Foothill Blvd, Sylmar, CA 91342

▲문의 및 자문: (818) 921-0280 김은희 간사, 학감 이진형 목사 (213) 305-1698

김정섭 기자 john@usmetronews.com

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

건강

근육 줄면 낙상으로 인한 골절 부상 심해진다

30세부터 근육 줄어들어 평생 30% 빠져
근육 빨리 줄어드는 근감소증은 단백질로 보충
반복하는 점진적 강화 운동으로 근육 키워야
차민영 내과의 “하루 60그램 이상 단백질 섭취

김모 씨(65, 여성)는 지난해 겨울 스
키를 타다 넘어져 어깨와 팔을 연결
해주는 관절 부위에 금이 가는 부상
을 당했다. 응급실에서 간단한 검사
와 팔을 고정시키는 치료를 받은 후
퇴원해 정형외과에서 한동안 치료
를 받았다.

김씨를 처음 치료했던 스키장 인근
응급실 의사는 나이가 들어 근육이
감소하면서 넘어진 충격이 그대로
뼈에 전달돼 부상이 심할 수 있다며
근육 강화 운동을 하라고 조언했다.

나이가 들면 근육량이 줄어든다.
근육이 줄어들면 힘쓰기가 어려워
진다. 쉽게 넘어지고 넘어져도 근육

이 없으면 뼈에 미치는 충격도 심해
진다. 결국 골절로 이어져 어려운 상
황에 처해지게 된다.

근육이 줄어들면 낙상이나 골절뿐
아니라 이로 인한 다양한 삶의 질적
저하를 초래한다. 시니어들의 4명중
1명은 근육이 줄어드는 근감소증을
앓고 있다는 통계도 있다.

서울메디칼 그룹의 차민영 내과
의는 “나이 들면 매년 1~3%씩 근육
이 없어져 심하면 젊어서보다 최대
50%까지 줄어든다”면서 “근력과
유산소 운동을 하루 30분 이상 하고
특히 단백질 음식을 섭취해야 한다”
고 강조했다. 그는 또 “단백질은 몸



무게 1킬로 당 1그램씩 하루에 60그
램 이상 필요하다”고 조언했다.

근육감소증

나이가 들어 근육 감소가 심해지지
는 것을 근육감소증(sarcopenia)라
고 부르며 자연적인 현상이다.

하지만 이는 일반인들의 근육감소
와는 다르다. 근육량과 근력이 정상
인보다 더 심하게 줄어든다. 이로 인
해 신체 기능이 떨어져 건강상의 위
험이 높아지고 사망 가능성도 증가
하므로 결코 무시해서는 안된다. 특
히 당뇨병, 감염 증상, 암 등 급만성
질환, 척추 협착증 등 퇴행성 질환에
의해 발생하기도 한다.

근육이 줄어들면 근력 저하, 하지
무력감, 피곤감이 생기고 걸음걸이
가 늦어지며 근육의 지구력이 떨어
진다. 따라서 일상생활이 어려워지
고 골다공증, 낙상, 골절이 쉽게 발
생할 수 있다. 또 기초대사량이 감소
하고, 만성 질환 조절이 어렵다. 당뇨
병과 심혈관 질환이 쉽게 악화될 수
있다.

10년당 3~5% 감소

하버드 의과대학 학보에 따르면 30
세가 지나면서 근육은 감소하기 시
작해 10년당 3~5%가 줄어든다는
것이다. 대부분의 남성은 평생 30%
의 근육을 잃는다.

근육이 줄어들면 이동성이 떨어지
고 약해진다. 낙상과 골절의 위험이
증가하는 것이다.

2015년 미국 ‘뼈 및 미네랄연구협
회’ 학회지에 발표된 연구논문은 근
육감소증을 가지고 있는 사람은 넘
어져 엉덩이 뼈, 쇄골, 다리, 팔, 손목
과 같은 곳에 골절의 위험이 2.3배
높아진다고 밝혔다.

하지만 근육을 잃는다고 해서 아
주 영원히 소멸되는 것은 아니다. 나
이가 들어도 오히려 근육을 더 키울
수 있다는 것이다. 꾸준히 운동하고
시간을 투자하면 사라진 근육을 다
시 되살리고 유지할 수 있다.

호르몬 요인

근육감소의 한가지 원인을 지목한
다면 테스토스테론 호르몬의 자연
감소다. 이 호르몬은 단백질 합성과
근육 성장을 자극하는 역할을 한다.

일부 연구서는 테스토스테론 보충
제로 체질량을 늘릴 수 있다고 밝혔
다. 그러나 부작용도 있어 FDA는 근
육을 키우는 보충제로 승인하지 않
는다.

나이에 관계없이 근육을 늘리
는 최선의 방법이 있다. 점진적저
항 운동(progressive resistance
training, 또는 PRT)이다. 우선 낮은
강도에서 시작해 점차적으로 강도
를 높여 근육의 저항을 증가시켜가
는 운동 방법이다. 근육의 강도와 저
항성을 높일 수 있다.

최근 연구에 따르면 PRT를 한
50~83세 남성들의 체질량이 2.4 파
운드 증가했다.

PRT는 예를 들어 바닥에서 허벅
지까지 역기 들기를 10회 실시하고
이를 10회 반복해 3회씩 실시하는
것이다. 역기가 될 수도 있고 아령이
될 수 있다. 또는 계단을 오르내릴
수도 있다.

단백질 보충

먹는 음식도 근육을 늘리는데 중요
한 역할을 한다.

단백질은 근육에 가장 좋은 음식
이다. 우리 몸은 단백질을 분해해 아
미노산으로 만들어 근육을 늘리는

데 사용한다. 그런데 나이트 사람들
은 단백질동화 저항 현상을 경험한
다. 다시말해 우리몸이 단백질을 분
해하고 합성하는 능력을 떨어뜨린
다는 것이다.

따라서 나이가 들수록 이 PRT 운
동을 더 할 필요가 있다.

최근 영양학회 저널의 한 논문은
PRT 운동을 하는 시니어는 운동후
몸무게 킬로그램당 1~1.3그램의 단
백질을 섭취하면 더 좋은 효과를 기
대할 수 있다고 조언했다.

예를 들어 몸무게 175 파운드 남성은
하루 79~103그램의 단백질을 섭
취해야 한다는 것이다. 단백질은 고
기, 계란, 우유 등 동물성 음식에 가
장 많이 포함돼 있다.

하지만 적색육 고기와 가공 육류
는 포화 지방 함유량이 높고 첨가물
도 많아 피하는 것이 좋다. 대신 닭
고기(3.5온스) 또는 연어와 같은 건
강식을 섭취한다. 또 그릭 요구르트
6온스(17그램), 기름없는 우유 1컵(9그
램), 조리된 콩 1컵(18그램)이 좋은
단백질 소스다.

단백질 파우더도 좋다. 약 1스푼
(30그램)을 오트밀, 밀크 셰이크, 요
구르트에 첨가해 먹어도 된다.

근육량 유지와 증가 효과를 최상
으로 끌어 올리려면 탄수화물과 단
백질을 섞어 먹으면 된다. 비율은 3
대1 또는 4대 1의 비율로 운동 후 30
분 이내에 섭취한다.

예를 들어 8온스 초컬릿 우유도 좋
은 선택이다. 탄수화물 22그램과 단
백질 8그램이 들어 있다.

힘

근육의 강도를 높이는 것이 전부는
아니다. 강도도 필요하지만 힘도 필
요하다. **24면에 계속 김정섭 기자**

Lic #0i99095

**소셜연금
메디케어
건강보험
은퇴플랜**

무료

“안내해 드립니다”

김정섭

Wilshire4525@hotmail.com
(323)620-6717

꾸준한 운동과 부상 방지로 관절염 예방한다

미국인 5,800여 만 명 관절염으로 고생
남성보다 여성들이 더 많아
감염으로 인한 관절염 등 100여 개가 넘어
완치 어려워 예방에 신경 써야

요즘 시니어들의 주요 대화 중 하나가 건강이다. 그중에서도 빠지지 않고 등장하는 이슈가 관절염(Arthritis)이다. 손가락에서부터 무릎, 발에 이르기까지 다양한 관절과 주변 조직들에 염증이 생기고 붓고 아픈 상태를 말한다.

관절염의 종류는 100가지가 넘는다. 그중 대표적인 것이 골관절염(osteoarthritis, 또는 퇴행성 골관절염)이다. 증상은 관절염 종류에 따라 다양하게 나오지만 관절을 움직이는 능력의 감소와 함께 통증과 붓기, 뻣뻣함이 대표적이다.

미국인 5,850만 명이 관절염을 앓고 있다. 하지만 관절염의 정확한 원인이 무엇인지 아직 모른다. 다만 특정 요인으로 인해 이런 증상이 나타날 위험성이 높다는 정도다.

관절염은 50세 이상 노년층에서 많이 보이지만 요즘은 젊은 세대에서도 나타난다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 2013~2015년 미국 18~44세 젊은 층의 7%가 골관절염 진단을 받았다. 주로 운동 중 무릎 연골인 '반월' (meniscus)가 찢어지거나 운동과 같은 부상이 다른 사람들 보다 일찍 골관절염으로 발전한다.

중요한 것은 부상을 예방해야 하며 특히 당뇨병에 유의해야 한다. 당뇨병이 있다면 관절염의 위험성이 61% 높아진다는 연구도 있다. 건강 관리하고 하루 최소 30분, 1주 150시간 이상의 꾸준한 운동을 하는 것이 중요하다.

관절염

관절염은 관절이 붓고 뻣뻣해지며 통증이 발생하는 상태를 말한다. 관절은 몸을 움직이기 위해 두 개의 뼈가 맞닿는 신체 부위로 종류도 많지만 각각 독특한 원인을 가지고 있다. 대표적인 예가 골관절염(Osteoarthritis, OA)다. 관절이 서서히 퇴화되기 시작해 뼈 사이가 점점 좁아져 통증과 뻣뻣함, 붓기가 나타난다. 골관절염 환자는 심장 질환의 위험

이 높아진다고 한다. ▲루마티스성 관절염(Rheumatoid Arthritis, RA) 신체의 면역 시스템이 건강한 세포를 공격해 염증을 유발하는 자가 면역 염증 상태를 말한다. 손과 손목, 무릎관절에 나타나는 것이 일반적이다. 피로감, 열, 무력감, 몸무게 감소 등의 증상을 보일 수 있다. 또 폐질환의 위험도 높아진다.

▲통풍(Gout) 통풍은 몸에 과도한 요산이 쌓이면 발생하는 염증성 관절염이다. 한번에 한 관절에 나타나며 엄지발가락, 무릎, 발목에 주로 영향을 준다.

▲소아관절염(Juvenile arthritis) 어린이들에 나타나며 영구적 관절 손상의 원인이 될 수 있다. 관절염의 일반적인 증상과 함께 식욕을 잃고 걷기, 옷 입기에 어려움을 겪으며 잘 놀지 못한다.

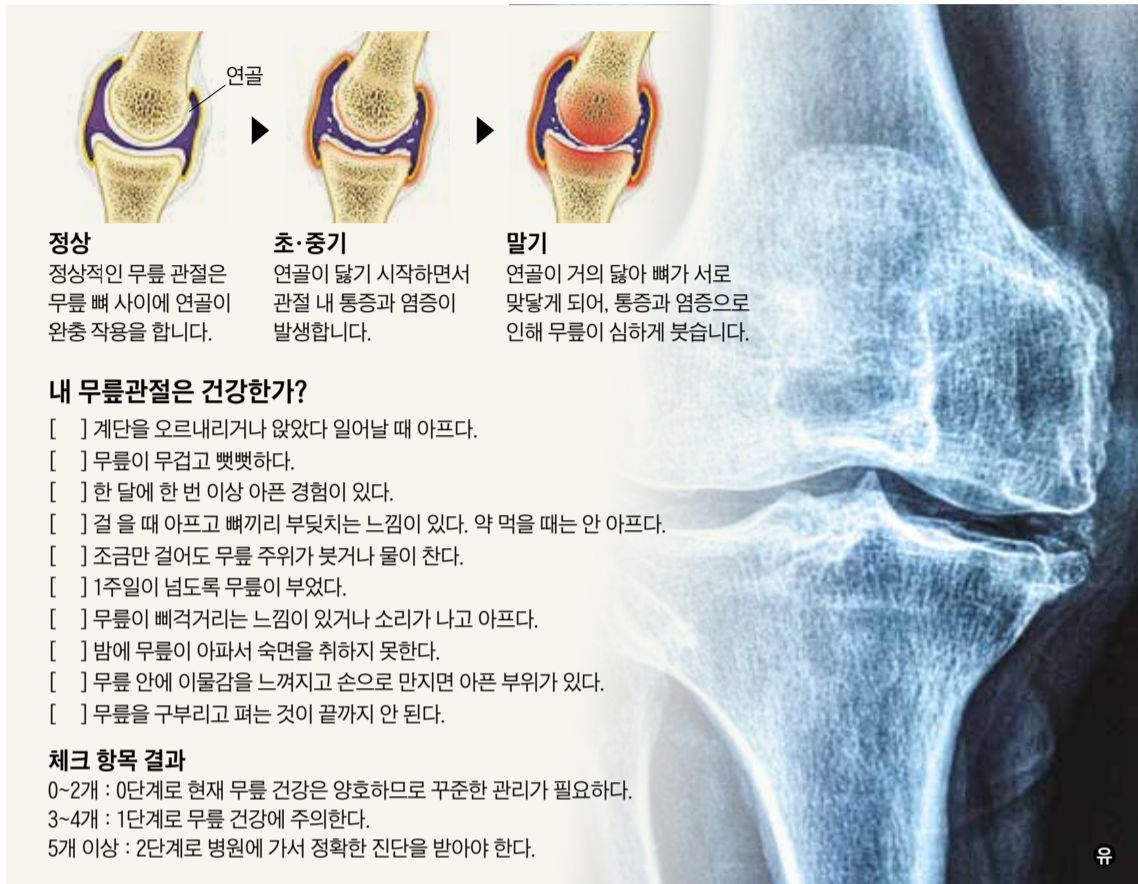
▲강직성 척추염(Ankylosing spondylitis) 척추를 따라 염증을 일으켜 뻣뻣해지는 증상이다.

▲건선성 관절염(Psoriatic arthritis) 건선이라고 불리는 피부병과 함께 나타나는 관절염을 말한다. 뼈를 연결해 주는 인대, 건에 영향을 준다. 손톱이 변형되고 피부 각질이 나타난다.

▲반응성 관절염(Reactive arthritis) 신체 어디에서 감염에 의해 나타나며 감염이 있는 후 보통 1~6주 지나서 발생한다.

원인

앞서 말한 대로 모든 관절염의 원인을 정확하게 알지 못한다. 많은 경우 관절염은 관절 부위의 염증에서 유발된다. 이 염증이 뼈를 손상시키고 퇴화시킨다. 하지만 루마티스성, 건선성과 같은 특정 관절염은 눈과 심장, 피부와 같은 부위를 손상시키는 염증으로 커질 수도 있다.



정상 정상적인 무릎 관절은 무릎 뼈 사이에 연골이 완충 작용을 합니다. **초·중기** 연골이 닳기 시작하면서 관절 내 통증과 염증이 발생합니다. **말기** 연골이 거의 닳아 뼈가 서로 맞닿게 되어, 통증과 염증으로 인해 무릎이 심하게 붓습니다.

내 무릎관절은 건강한가?

- [] 계단을 오르내리거나 앉았다 일어날 때 아프다.
- [] 무릎이 무겁고 뻣뻣하다.
- [] 한 달에 한 번 이상 아픈 경험이 있다.
- [] 걸을 때 아프고 뼈끼리 부딪치는 느낌이 있다. 약 먹을 때는 안 아프다.
- [] 조금만 걸어도 무릎 주위가 붓거나 물이 찬다.
- [] 1주일 이상 무릎이 부었다.
- [] 무릎이 삐걱거리는 느낌이 있거나 소리가 나고 아프다.
- [] 밤에 무릎이 아파서 숙면을 취하지 못한다.
- [] 무릎 안에 이물감을 느껴지고 손으로 만지면 아픈 부위가 있다.
- [] 무릎을 구부리고 펴는 것이 끝까지 안 된다.

체크 항목 결과

- 0~2개 : 0단계로 현재 무릎 건강은 양호하므로 꾸준한 관리가 필요하다.
- 3~4개 : 1단계로 무릎 건강에 주의한다.
- 5개 이상 : 2단계로 병원에 가서 정확한 진단을 받아야 한다.

어떤 관절염은 원인이 명확한 것도 있다. 예를 들어 통풍은 몸에 과도한 요산이 쌓이면서 발생하고 또 병원균 감염으로 인해 반응성 관절염이 나타날 수도 있다.

이 관절염은 장년 이후에 나타나는 것이 일반적이지만 요즘은 운동 선수 등 부상으로 인해 젊은 세대에서도 나타난다. 또 남성보다는 여성에게서 더 많이 보인다.

위험 요소와 진단

관절염을 유발하는 위험 요소들도 있다.

- ▲흡연 ▲유전적 영향 ▲여러 가지 감염 ▲관절 부상 ▲여성 ▲비만 ▲연령 ▲무릎에 반복적 힘을 주고 구부리고 일해야 하는 직업 종사 등을 꼽을 수 있다.

혈액검사를 통해 루마티스성 관절염과 같은 염증성 관절염을 진단하는데 도움이 된다.

▲체액 검사: 요산 검사를 위해 관절에서 소량의 체액을 검출해 조사한다. 이를 관절 흡인(joint aspiration)이라고도 부른다.

▲생체검사(Biopsy): 피부나 근육 생체조직을 추출해 관절염 종류를 알아낸다.

▲X-레이: 염증, 퇴화, 손상 등의 정도를 영상으로 확인할 수 있다.

24면에 계속 자넷김기자

US METRO NEWS

The best media to reach Korean Seniors

REAL INFORMATION FOR REAL LIFE MONTHLY WELL BEING GUIDE

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

US메트로뉴스

자동차

예약된 렌터카 없다면 무료로 업그레이드 가능

연말 연휴 자동차 렌터할 때 알아둬야 할 일

개인 자동차 보험 있다면 추가 보험 필요 없어
픽업 전, 반납 후 꼭 차량 안팎 사진을 담아 둘 것
선불 지급 예약은 취소 때 벌금 물어 주의해야

연말연초 연휴시즌이 시작되면서 여행길을 떠나 자동차를 빌리는 한인들이 많을 것이다. 이럴 때 꼭 알아둬야 낭패를 보지 않는 주의 사항들이 있다. 뉴욕타임스가 렌터카를 할 때 주의할 점을 정리했다.

공항내 업체 vs 공항 밖 업체 가격 비교

렌터카 비용은 어떤 자동차를 빌릴 것인가, 렌터카 업체가 어디에 있는가에 따라 다르다.

공항에 있는 렌터카 회사는 추가 세금과 수수료를 받으므로 일반적으로 더 비싸다고 보면 된다. 어떤 도시는 요즘 공항내 20마일 거리에 위치한 렌터카 업체에도 이를 적용하고 있다. 렌터카 온라인 예약 플랫폼 'AutoSlash'의 조나산 웨인버그는 "항상 양쪽 업체의 비용을 비교해 보라"고 조언했다.

공항에서 떨어진 위치의 업체로 결정했다면 비용과 함께 공항에서 업체까지의 이동 방법도 고려해야 한다. 비행기가 연착돼 늦게 도착할 때는 대부분 공항에 있는 업체보다 시간적 제한이 더 많다.

미리 지불하지 말라

많은 업체들이 돈을 예약 때 먼저 내면 할인해 준다. 그러나 선금 계약은 해약 때 벌금이 부과된다.

선금 지불이 없는 예약에는 이런 문제가 없다. 언제든 벌금 없이 취소할 수 있다. 전문가들은 일찍 예약할 것을 권한다. 여행에 앞서 가격을 비교해 볼 시간이 생기기 때문이다. 만약 가격이 내려갔다면 예약을 취소하고 다시 예약할 수 있다.

'버젯'과 '달리' 등 많은 업체들은 최저 가격을 보장한다. 다른 곳에

있는 업체 자동차의 낮은 가격을 찾으면 빌리는 가격의 10% 할인을 받을 수 있다.

'AutoSlash' 같은 웹사이트는 무료로 예약 고객들의 가격을 비교해 주고 가격이 낮아지면 고객에게 알려준다.

멤버십을 활용한다

코스코 또는 AAA, AARP 멤버십을 가지고 있다면 특정 업체들을 이용할 경우 할인을 받을 수 있다. 할인 정도는 다양하다. 코스코 멤버십으로 자동차를 몇 번만 렌트해도 코스코 멤버십 60달러는 쉽게 건질 수 있다.

'에비스' '허츠' 등 주요 렌트 업체들은 충성고객 프로그램을 운영한다. 물론 가입비를 내야 하는데 줄을 서고 기다리지 않아도 즉시 픽업 서비스를 받을 수 있다.

다른 렌트 방법 고려하기

한인들에게는 별로 익숙하지 않지만 '에어비앤비' 처럼 자동차를 렌터 해주는 공유 서비스 플랫폼 '투로'(Turo)와 '겟어라운드'(Getaround)를 이용한다.

소유주가 자신의 자동차를 이들 회사 웹사이트에 올려 놓고 차를 빌려주는 것이다. 미국과 캐나다, 프랑스, 호주 등 1만1,000개 도시에서 사용할 수 있다. 일부 자동차 소유주는 예약자가 있는 곳까지 직접 자동차를 갖다 주기도 한다.

미국 10여개 이상 도시에서 앱과 인터넷으로 운영되는 렌트회사 'Kyte'도 좋은 옵션이다. 직접 차를 갖다 주며 가격도 낮다. 또 미국과 유럽의 20개 도시 이상에서 전기차를 공유하는 'UFO Drive'도 좋다.



카운터에서 업그레이드

현지에 도착해 보면 예약한 차들이 없는 경우가 있다. 전통 업체들은 추가 비용 없이 더 좋은 차를 주기도 한다. 하지만 어떤 업체는 추가 비용을 요구하기도 한다. 따라서 업체의 제안을 수락하기 전에 원래 예약했던 급의 차가 있는지 확인한다. 만약 없다면 무료로 업그레이드해 한 단계 높은 급의 차를 받는다.

보험에 유의한다

자동차 보험을 가지고 있다면 대부분 렌터카까지 커버된다. 또 렌트할 때 사용한 많은 크레딧 카드 회사들이 도난과 파손에 대해 보상을 해준다.

그런데 크레딧 카드 보험은 충돌만 커버하고 운전자 책임에는 보상 해주지 않는다. 이 책임 보험 비용은 하루에 20달러 정도다. 자동차 보험을 가지고 있지 않는데 크레딧 카드

보상만 생각할 때는 특정 차종은 제외되고 '투로'와 같은 차량 공유에서는 인정하지 않는다. 따라서 이중 가입을 원치 않는다고 해도 사고가 났을 때 커버를 받을 수 있는지 꼼꼼히 챙겨봐야 한다.

해외에서는 대부분 개인 보험이 적용되지 않는다. 하지만 캐나다는 미국 보험 사용이 가능하다. 다만 보험에 따라 멕시코에서도 적용되지는 않지만 멕시코는 법으로 멕시코 보험을 가입하도록 한다.

자동차 상태 확인

자동차를 픽업 하기 전에 차량 안팎 상태를 꼭 확인한다. 사진을 찍거나 비디오로 담아 둔다. 파손되거나 스크래치, 찍힌 부분이 있다면 서류에 적어 달라고 요구한다. 또 자동차를 반납할 때도 사진을 찍어 둔다. 직원이 차량 상태를 점검하고 확인 영수증을 준다고 해도 꼭 사진이나 영상

촬영을 해 둔다.

반납전 연료 주유한다

자동차 주유를 해주지 않으면 업체에서 비싼 가격을 청구한다. 따라서 반납할 때 연료 게이지의 사진을 찍어 둔다. 만약 업체가 개스비를 청구했다면 사진을 보내 확인시킨다.

제시간에 반납한다

렌터카는 24시간을 기준으로 한다. 이 시간을 넘기면 다음날 가격이 추가된다.

정오에 예약을 하고 정오에 반납하는 예약을 했는데 오전 11시30분에 차를 픽업했다면 11시30분까지 반납해야 한다. 다소간의 시간적 여유를 주기는 하지만 그래도 60분을 넘으면 하루를 더 빌린 것으로 요금을 부과하므로 시간을 엄수하는 것이 좋다.

존김기자 john@usmetronews.com

합격 통지서는 조건부란 것 잊지 말아야

대학 조기전형 결과 12월 15일 전후 발표돼
얼리 디시전은 반드시 입학, 얼리 액션은 의무 없어

조기 전형 결과가 12월 15일을 전후 해 발표된다.

얼리 디시전(Early Decision)을 지원해 합격 통보를 받은 지원자는 지원서를 제출했을 때 약속했던 것처럼 그 대학에 반드시 입학해야 하기 때문에 실질적으로 입시는 끝난 것이나 다름없어 남은 고등학교 생활에 최선을 다하면 된다.

얼리 액션(Early Action)의 경우 입학 의무가 없기 때문에 본인 판단에 따라 정시지원 여부를 결정해야 한다. 만약 정시에 자신이 원하는 실제 드림스쿨이 있다면 당연히 마지막까지 지원서를 준비해 제출하도록 한다.

조기 전형 결과가 발표되면 지원자들은 크게 세 가지 경우를 맞이하게 될 수 있다. 그 세 가지는 무엇이고, 어떻게 임해야 할지 알아보자.

1. 얼리 디시전 합격을 취소하고 다른 학교로 갈 수 있나?

원칙적으로는 다른 학교에 입학할 수 없다.

얼리 디시전을 지원할 때 지원자는 합격을 하게 되면 반드시 그 대학에 입학하겠다는 약속을 했기 때문에 반드시 지켜야 한다.

만약 이를 무시하고 일방적으로

다른 학교에 지원해 입학할 경우도 의적, 윤리적인 문제가 발생할 수 있고, 이런 사실을 대학들이 알게 될 경우 얼리 디시전에 합격한 대학과 정시 또는 얼리 액션에 합격한 대학으로부터 입학이 취소되는 위험을 갖게 된다. 때문에 항상 얼리 디시전을 지원할 때는 반드시 신중하게 결정할 것을 누누이 강조하는 것이다.

대신 이런 경우라면 대학과 협의해 얼리 디시전 입학 의무에서 벗어나 다른 대학에 입학할 수 있다.

즉 얼리 디시전 합격 통지와 함께 받게 되는 학비 보조가 기대에 미치지 못해 집안 형평상 감당하기가 힘들다면 해당 대학에 이런 상황을 알려주고 대학에 더 많은 보조를 해줄 수 있는지를 문의해야 한다.

만약 대학에서 이 요구를 받아들이기 어렵다는 판단을 내릴 경우 입학 의무에 대한 상호 약속을 철회해 주게 되고, 지원자는 더 나은 보조를 제시한 대학에 입학할 수 있다.

중요한 것은 항상 대학과 진솔하게 대화를 나누며 합리적인 결과를 도출해 내야 한다는 점이다. 대학에 아무 통보나 문의도 없이 학생이 일방적으로 결정 내리는 것은 여러 문제를 야기시킨다는 사실을 잊어서는 안 된다.



2. 합격유예(deferred) 통보

조기 전형 지원자들이 해마다 증가하고 있기 때문에 합격 여부 판단을 미루는 ‘합격 유예’ 통보를 받는 지원자들도 증가하고 있다.

‘합격 유예’란 대학에 볼 때 상당히 관심 가는 지원자이지만, 조금 더 지켜보겠다는 의미로 이 통보를 받은 지원자들의 지원서를 정시로 자동으로 넘겨지게 된다. 즉 정시합격자 발표 때 최종 결과를 알 수 있는 셈이다.

만약 이 통보를 받았다면 실망하

지 말고 기회를 기다려 보는 인내가 필요하다.

대학은 지원자에게 이 통보를 하면서 몇 가지 지침도 주게 된다. 일부 대학은 매우 구체적인 내용을 알려 주기도 한다.

또 대학에 따라서는 추가 정보를 요구할 수도 있어 이를 제공하는 것이 중요하다. 그리고 지원서 제출 후 지원자에게 유리한 중요한 정보들, 예를 들어 성적이나 점수 향상 또는 수상 내역 등을 보내는 것이다.

만약 궁금한 점들이 있다면 정중

하게 입학 사무처에 이메일을 보내 자신이 해야 하거나, 알아둬야 할 것들을 문의해 보면서 자신의 입학의지를 함께 알려주는 것도 필요하다.

동시에 남은 시간 최선을 다해 정시전형 준비에 만전을 기하는 데 총력을 기울여야 한다.

3. 합격 통보는 조건부

조기 전형이나 정시전형 모두 지원자들에게 보내는 합격 통보는 항상 조건부란 사실을 잊어서는 안 된다.

다시 말해 대학이 원하지 않는 상황이 발생하게 되면 언제든지 합격은 취소될 수 있다는 의미다.

가장 문제가 될 수 있는 게 급격한 성적 하락이다. 합격 기쁨에 모든 것이 끝났다고 방심해 학교생활에 소홀했다가 성적이 크게 떨어지면 대학은 이를 문제 삼을 수 있다. 항상 강조하지만 대학은 12학년 성적도 나중에 반드시 살펴본다는 사실이다.

그리고 학생 신분에 어긋나는 행동이 대학에 알려질 경우에도 매우 어려운 상황을 만들 수 있다.

때문에 항상 남은 고교 생활에 최선을 다해야 하고, 이는 대학 문을 들어설 때까지 어떤 문제도 발생하지 않도록 주의하고 또 주의해야 한다. 특히 이는 단순히 행동의 문제뿐만 아니라 SNS에서도 메시지나 사진 등에서 항상 학생 신분을 지켜야 한다는 점도 기억해야 한다.

필립 기자

US메트로뉴스가 또 한 번 앞서갑니다

US메트로뉴스

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

usmetronews.com



US메트로뉴스

아직도 블랙박스를 달지 않았다면...

전문가칼럼

정대용 변호사



상대는 속도를 내더니 다음 골목에서 우회 전했고, 다음 사거리에서 좌회전하고 사라졌다. 한 블록 정도 쫓아갔지만, 뺑소니 사고를 당했을 때 쫓아가지 말라고 늘 얘기해왔기에 더 이상 쫓아가지 않았다. 다행히 큰 사고가 아니었고, 원래 목적대로 아이들 학교로 갈 수 있었다.

이렇게 할 수 있었던 데는 2군데 믿는 구석이 있었기 때문이다.

첫째는 필자가 'UM (Uninsured Motorist)' 커버리지를 갖고 있었고, 두 번째는 운전석 위에 설치한 등직한 블랙박스 덕분이었다.

첫째, 뺑소니 사고일 때는 UM을 통해 치료비와 보상금을 보상받을 수 있다고 여러 번 말씀드렸다. UM은 잘못된 상대방이 보험이 없거나 낮을 때는 물론 뺑소니 사고를 당했을 때도 가장 유효한 보험 커버리지가. 지금 당장 자동차보험 커버리지를 확인하고, 만약 UM 커버리지가 없다면 보험 에이전트에게 연락해 10만 불로 높여달라고 하시기 바란다.

둘째 블랙박스에 대한 믿음 때문이다. 다행히 블랙박스에는 사고 당시 영상이 잘 담겨 있었고, 상대 차량의 번호를 확인할 수 있었

다. 우리 쪽 보험회사를 통해 상대 보험회사를 찾아내고 블랙박스 영상을 제공하자 상대방 보험회사는 바로 책임을 인정하고 수리해 주기로 했다.

그렇다면 블랙박스는 교통사고가 났을 때 증거능력이 있을까? 결론부터 얘기하면 그렇다. 오히려 증인보다 더 강력하다.

미국 증거법에 따르면, 컴퓨터나 CCTV 같은 기계는 정상적으로 작동했다는 사실만 입증되면 기계가 생산한 기록물은 법정에서 증거로 작용할 수 있다. 따라서 사고가 났을 때 블랙박스가 정상적으로 녹화를 하고 있었다는 사실만 보여줄 수 있으면 블랙박스는 어떤 증인이나 목격자보다 강력한 증거가 될 수 있다.

실제로 필자가 진행했거나 진행하고 있는 교통사고의 많은 경우, 양측의 주장이 다를 때 블랙박스에 녹화된 영상이 공개된 이후 과실의 책임이 명확해졌다.

최근에는 4중 추돌사고(rear-ended collision)에 연루된 고객이 억울하게도 가해자가 될 뻔한 적이 있었는데, 블랙박스 덕분에 앞차 운전자가 거짓을 얘기한다는 사실을 입증할 수 있었다.

반대로 어떤 경우는 블랙박스 영상만 있으면 쉽게 결론낼 수 있음에도 불구하고, 상대방이 거짓말하거나 말을 바꿔 케이스를 질질 끌게 되는 경우가 있다.

블랙박스는 아마존 같은 곳에서는 수십 달러면 구입할 수 있고 설치도 그리 어렵지 않다. 특히 앞쪽은 USB만 꽂으면 되는 경우가 많다. 앞쪽만 설치해도 대부분의 억울한 경우는 피할 수 있다. 또 전문업체에서 설치해도 그리 큰 돈이 들지 않는다.

하지만 실제로 사고가 났을 때 블랙박스는 어떤 것보다 나를 보호해줄 수 있는 강력한 무기가 된다. 아직 차에 블랙박스가 없다면 지금 당장 블랙박스를 설치하자. 100불 들여 블랙박스를 설치하면 100배 이상의 보상으로 돌아올 것이다.

<필자 소개>

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

▶이메일: Jungdy1821@gmail.com

▶문의: 213-700-3159

교통사고 전문 변호사에게도 교통사고가 날까? 물론 난다. 좀 부끄럽게 생각되지만, 얼마 전 필자는 교통사고를 당했다. 그것도 집 앞에서 뺑소니 교통사고를 말이다.

사실만큼 이렇다. 필자가 오전 8시께 아이들을 학교로 태워주기 위해 집앞 주차장을 나서는 순간, 반대쪽에서 오던 차가 필자의 차를 치고 도주했다.

차를 세울 것으로 생각했지만 오산이었다.

부동산 이슈

9면에서 계속

바이어 에이전트 필요한가

대략 300만 명에 달하는 부동산 거래 면허 소지자중에서 160만 명가량이 NAR에 가입한 부동산 업자들이다.

토마셀로 국장은 다른 나라에서 정확히 몇 명의 에이전트가 활동하는지를 알 수는 없는데다가 비교할 수 있는 방법도 없다고 밝혔다. 많은 국가들이 부동산 법을 가지고 있지 않으며 전문 규제 법도 없는 곳이 많다.

인터넷이 발달되기 이전에는 바이어측 에이전트의 주요 업무는 바이어가 원하는 집을 골라내는 것이다. 하지만 요즘은 많은 사람들이 온라인을 통해 사전에 집을 탐색한다. 또 질러 등을 통해 직접 거래가 가능해졌다.

따라서 바이어 측 에이전트의 임무도 주택 검사, 융자회사, 변호사 등의 조언과 지원 쪽으로 바뀌고 있다. 좋은 바이어 에이전트는 좋은 오파를 넣는 방법, 주택 가격을 낮추는 방법 등을 알고 있을 것이다.

대부분의 국가에서 바이어측 에이전트의 역할이 크지 않다. 일반적으로

로 부동산 에이전트 서비스는 미국보다 훨씬 질이 낮다.

일본 6.2% 커미션

미국의 커미션은 약 5.5%다. 하지만 일본은 6.2%로 가장 높고 아르헨티나가 6%로 뒤를 따르고 있다. 미국은 세번째다.

노르웨이와 영국은 1.8%와 1.3%로 매우 낮다.

그런데 미국에서는 많은 에이전트가 파트타임으로 일을 하거나 추가 수입을 올리기 위해 부업으로 하는 경우가 많다. 따라서 에이전트당 처리하는 부동산 거래는 다른 국가들보다 적다.

부동산 에이전트가 적은 영국은 한명이 연간 대략 40~50건의 거래를 이끌고 있다. 미국은 1년에 12건 가량이다.

일본에서 커미션이 이처럼 높은 이유는 바이어와 셀러 모두 자신의 에이전트에 각각 커미션을 지급하기 때문이다.

미국에서는 평생 3~4채의 집을 구입하지만 일본인은 평생 1~2채 구입한다.

11살 다슬이의 그림 일기

아트의 즐거움 (Joy of Art)

어떤 사람들은 셰이딩(Shading)이 어렵고 지루하다고 생각할 수도 있어요. 반 정도는 맞는 말이에요. 셰이딩은 어려워요. 하지만 정말 보람있고 모든 예술의 기초가 됩니다. 예전에 미술시험을 본 적이 있어요. 그 때 셰이딩 연습을 정말 많이 했어요. 처음에는 모양도 제대로 그릴 수 없었고, 어둡고 밝은 것도 표현할 수 없었어요. 시간이 지나면서 연필 하나로 밝음과 어두움을 표현하는 것은 제가 가장 좋아하는 형태의 아트가 되었어요. 팔이 끊

어질 듯이 아프고 힘들지만 내가 만든 작품을 보기 위해 뒤로 물러서는 순간 정말 행복해요.

이런 면에서는 예술과 수학이 비슷한 점도 있어요. 풀 수 없는 수학 문제가 생겼을 때 실망스럽지만 마침내 답을 얻으면 정말 기분이 좋아요. 차근차근 풀어나가는 과정도 재미있어요. 미술을 할 때도 같은 느낌이에요. 이 그림을 그리면서 시간도 걸리고 손도 아팠지만 한 발 물러섰을 때, 정말 기뻐요. 멋있고, 현실감이 느껴지는 그림이 되었답니다.



미국 프로팀 감독, 대학팀 감독 얼마나 받을까



문상열의
Insight Sport

지난달 월드시리즈가 끝나고 메이저 리그 감독 이동이 두드러졌다. 김하성이 속한 샌디에이고 파드리스 볼 맥빈 감독은 계약이 남아 있는 상태에서 구단의 인터뷰 허락을 받아 라이벌 SF 자이언츠로 이적했다. 맥빈(62)은 베이 지역(Bay area) 출신이다.

태생은 스탠퍼드 대학이 있는 팔로 알토다. 캘리포니아(버클리) 대학을 나왔고 오클랜드 애슬레틱스 감독을 11년(2011~2021년) 역임했다. 파드리스 AJ 프렐러 단장과 의 갈등이 드러나면서 고향 품에 다시 안긴 셈이다.

그러나 오프시즌 감독 이적의 하이라이트는 전 밀워키 브루어스 크레이그 카운실(53)이다. 그 역시 계약 기간이 남아 있었다. 시즌 막판 카운실과 호흡을 맞췄던 데이비드 스톤스 전 베이스볼 오퍼레이션 사장이 뉴욕 메츠 자리로 옮기면서 묘한 기류가 흘렀다.

스톤스(38)는 카운실과 함께 밀워키의 전성기를 연 능력이 검증된 제네럴 매니저다. 아이비리그 하버드 대학을 나왔다. 하지만 2022시즌 마감 시한 때 특급 마무리 조시 헤이더를 샌디에이고 파드리스로 트레이드하면서 팀이 붕괴해 포스트시즌 진출이 좌절됐다. 이 책임을 안고 계약 기간이 남아 있는데 스스로 야구단 사장에서 물러났다. 1년을 쉬 뒤 메츠가 영입했다. 자연히 카운실 감독도 메츠행이 유력했다.

카운실은 2015년~2023년 9년 동안 밀워키 사령탑으로 재임했다. 팀의 역대 최장수 감독이고 성적도 707승 625패로 최다승이다. 4년 연속 포함해 5차례 포스트시즌으로 스포츠 마켓의 밀워키를 경쟁력 있게 만든 주역이다. 태생도 밀워키로 고교를 이곳에서 다녔고 19년을 브루어스 조직에 몸담았던 밀워키 팬이었다.

구단은 인터뷰를 허락했다. 미 스포츠에서 계약 기간이 남아 있는 상황에서 인터뷰 허가는 이적을 의미한다. 마음이 떠난 사람을 잡지 않겠다는 뜻이나 마찬가지다. 메츠행이 유력했던 카운실은 돌연 방향을 바꿔 라이벌 시카고 컵스로 동지를 바꿨다. 예상을 깬 뉴스였고 밀워키 팬들은 분노했다. 시카고와 밀워키는 매우 가까운 거리고 두 팀은 내셔

월드 시리즈 끝나고 메이저 감독 이동 시작 계약 기간 남아도 다른 팀 인터뷰 허용은 사실상 해고

넬리그 중부 지구에 속해 있다. 마켓의 사이즈는 다르다.

카운실의 시카고 이적도 충격적이었지만 감독 계약 조건도 충격적이었다. MLB 역대 최고 연봉 계약이다. 5년 4000만 달러로 연봉 800만 달러다. MLB는 그동안 감독의 연봉 하향 평준화를 보였다. 팀을 4차례나 월드시리즈로 이끈 조토리 감독이 뉴욕 양키스와 마지막 계약 때(2007년) 750만 달러가 MLB 역대 최고액이다. 2023년 감독 연봉은 은퇴한 클리블랜드 가디언스 테리 프랑코나 420만 달러, 텍사스 레인저스 브루스 보치, 샌디에이고 파드리스 볼 맥빈 400만 달러, 카운실 350만 달러, LA 다저스 데이브 로버츠 325만 달러, 애틀랜타 브레이브스 브라이언 스니티커 120만 달러 순이

다. 대부분이 100만 달러 이하다.

11월 6일 카운실의 시카고행과 연봉이 발표된 뒤 1주일 지나서다. 대학 풋볼 텍사스 A&M은 짐보 피셔 감독을 해고했다. 거의 프로화가 돼 있는 대학 풋볼에서 성적 부진의 책임을 문 감독 해고는 자연스럽다. 그러나 피셔의 해고는 대학 풋볼이 어느 정도 수준인지를 확연히 보여줬다.

피셔(58)는 플로리다 스테이트 감독(2010~2017년)을 역임하면서 전국구 지도자로 떠올랐다. 5년 연속 메이저 볼(Bowl) 진출과 내셔널 타이틀을 거머쥐었다. 2017시즌 5승 6패로 부진했던 피셔는 이 해 12월 1일 SEC(Southeastern Conference) 텍사스 A&M으로 옮겼다. 당시 미 대학 스포츠 사상 최고액인 10년 총

연봉 7500만 달러에 계약했다. 대학은 계약이 4년이나 남아 있는 피셔를 해고했다. A&M 6년 동안 메이저 볼 진출은 2020년 오렌지볼이 유일했다. 6년 동안 45승 25패로 기대 이하다.

문제는 해고가 아니었다. 잔여 연봉이었다. 2031년까지 대학이 해야 다 피셔에게 지급해야 하는 연봉이 900만 달러 이상이다. 그러나 A&M은 계약 기간 도중 해고할 때 바이아웃 조건을 삽입한 데 발목이 잡혔다. 바이아웃 금액이 7700만 달러다. 애초 10년 7500만 달러보다 더 많은 액수다. 대학이 풋볼에 얼마나 많은 돈을 허비하는지를 알 수 있다.

텍사스 A&M 대학의 체육부장은 “학교는 첫 번째 일회성 지급에 12번째 재단내의 제한 없는 기부금을 사용할 것이다. 스포츠부는 수입을 늘리고 그에 따라 연간 운영 예산을 조정하며 남은 부분에 대한 연간 지급금을 지원한다”고 밝혔다.

‘12번째 재단’은 텍사스 A&M 대학의 풋볼 팬 응원에서 유래했다. 풋볼팬을 12th 맨이라고 한다. 대학의 잘못된 감독 기용과 해고로 입는 재정적 손해는 엄청나다. 피셔에게 허비되는 돈은 학생 장학금으로 사용한다면 상황은 달라진다. A&M 학생들이 시위한다는 뉴스는 아직 보지 못했다.

A&M은 SEC 소속이다. 풋볼이 종교나 다름없는 남동부 컨퍼런스다. SEC는 2024년부터 ESPN과 새로운 방송중계권 10년 계약을 맺었다. 연간 3억 달러의 중계권을 받는다. 2021~2022년 회계연도에 14개 학교의 수입 분배금이 5000만 달러에 이른다. A&M 이 피셔 전 감독에게 바이아웃으로 거액을 지급해도 대학 재정에 큰 타격을 주지 않는 이유가 이 때문이다. NFL뿐 아니라 대학 풋볼도 황금알을 낳는 거위다.

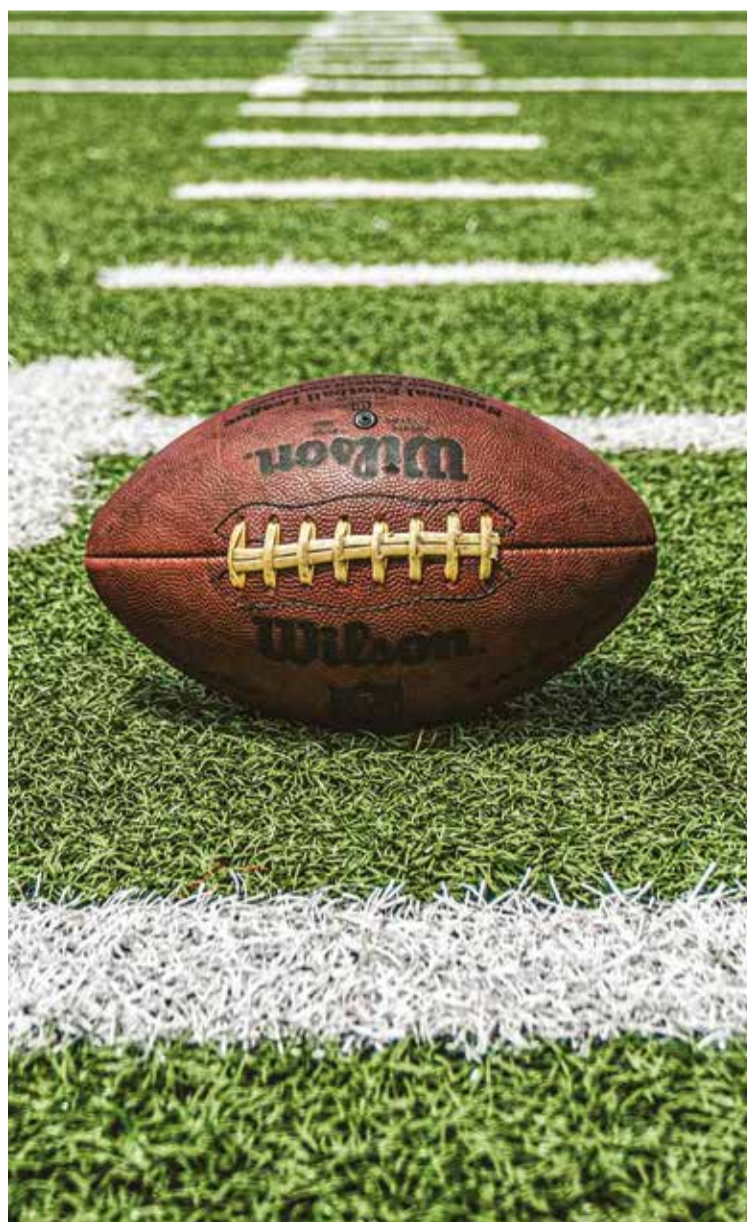
사실 MLB 감독은 162경기에 장거리 레이스를 지휘하고도 연봉은 상대적으로 싼 편이다. 대학 풋볼은 13경기 일정이다.

문상열 전문기자

moonsytexas@hotmail.com

문상열

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



유행어로 되돌아보는 2023년



김연신의
천 냥 빚을 갚아주는
영어 한마디

역시 다사다난 하지 않은 해는 없다. 물가 인상과 정세 불안으로 얼룩졌던 2023년도 서서히 저물어 가고 있다. 올해 유행한 슬랭과 영어 신조어를 정리해 보는 것도 한 해를 되돌아보는 하나의 방법이다. 특정 단어나 표현이 유행하고 새롭게 만들어진다는 것은 그 유행어와 신조어가 시대상을 반영하고 현재 우리의 삶을 간명하게 보여주기 때문이다. 슬랭은 주로 많이 사용하는 사람들이 젊은 층에 치우치는 게 당연하지만 언어 소통을 위해서라도 알아두면 도움이 된다.

올해 가장 재미있는 유행어는 almond mom(아몬드 엄마)이다. 자녀들의 외모와 체중을 중시해 다이어트 관리를 심하게 하는 엄마를 가리키는 표현이다. 체중관리 잔 소리를 많이 하는 엄마들을 약간은 부정적으로 혹은 농담조로 부르는 슬랭이다. 인기 리얼리티쇼 “The Real Housewives of Beverly Hills”의 한 에피소드에서 당시 청소녀이던 모델 지지 하디드(Gigi Hadid)가 “나 정말 힘이 없어. 아몬드 반쪽만 먹었어. (I’m feeling really weak. I had a half

an almond.)”라고 말하자 엄마인 모델 출신 올란다 하디드(Yolanda Hadid)가 “아몬드를 아주 꼭꼭 씹어서 몇 개 먹어라. (Have a couple of almonds, and chew them real well.)”라고 대답한 장면이 올해 유튜브에서 다시 유행하면서 almond mom이 퍼져나갔다. 살찐 사람들을 놀리는 “fat shaming”에 대한 비판에 맞물려 자식들에게 다이어트와 외모를 강조하고 먹는 것에 죄책감을 느끼게 하는 일부 부모들을 비판하는 대표적인 유행어가 됐다.

nepo baby도 사회 현상을 보여주는 유행어다. nepotism(친족 등용, 족벌주의)와 baby가 합쳐진 말로 유명하거나 부유한 부모 덕분에 능력이 뛰어나지도 않은데 쉽게 성공하는 2세들을 비꼬는 표현이다. 한국의 금수저, 낙하산과 비슷한 느낌이다. 미국에서는 주로 연예계 2세들을 상대로 많이 사용한다. 조니 데프의 딸과 윌 스미스 아들 등이 nepo baby의 대표적인 예다. 부와 명성이 대물림되는 사회적 불평등을 상기시키며 유행어 이상의 일반 표현으로 자리 잡았다.

shipping/ship도 재미있는 슬랭이다. 원뜻 배송이나 선박으로 쓰인다면 유행어가 아닐 테다. relationship을 ship으로 줄여 사귀다, 연애하다는 뜻으로 쓴다. 사실 ship은 90년대부터 인터넷에서 가상 캐릭터들의 연인 관계를 뜻하는 은어로 쓰였지만 최근 들어 MZ 세대가 일반 대화에서 실제 연애 용어로 사용하면서 다시 유행하게 됐다. 특히 shipping은 청소년들 사이에서 친구 두 사람이 사귀었으면 좋겠다, 좋은 커플이 될 것이라는 의미로 쓰인다. 로미오와 줄리엣에 대해 “I ship Romeo and Juliet”이라고 하

면 “둘이 잘 어울리는 커플이다, 둘이 사귀면 정말 좋겠다”라는 뜻이다. 한때 K-pop 팬들 사이에서 BTS 정국과 블랙핑크 리사의 shipping이 크게 유행했었다.

올해 크게 유행한 표현 중에 it’s giving도 빼놓을 수 없다. 어떠한 분위기나 느낌을 준다는 의미로 주로 강렬하고 독특한 느낌을 준다는 긍정적 뜻으로 사용한다. 80년대 뉴욕의 흑인 동성애자들이 화려하게 분장하고 클럽에서 춤을 추던 문화에서 시작된 표현이다. 당시 흑인 동성애자들이 파티나 클럽에서 누군가 화려한 화장이나 멋진 몸치장을 했을 때 “it’s giving face,” “it’s giving body”로 말하던 방식이 세월이 흘러 틱톡 등에서 유행하게 됐다. 크리스마스 장식을 보고 “It’s giving Christmas”라고 하면 “It feels like Christmas around here(여기 진짜 크리스마스 분위기 난다)”라는 뜻이다. 누군가 락스타 분위기의 옷을 입었다면 it’s giving rock star 식으로 말한다. 흑인들만 쓰던 서브컬처 표현(African American Vernacular English: 흑인 구어체/방언 영어)들이 소셜 미디어를 통해 퍼지며 일반 유행어가 되는 경우가 매우 많은데 it’s giving도 대표적인 예다.

rizz도 크게 유행했다. charisma(카리스마: 영어 발음은 [커리즈마]에 가깝다)의 줄임말이라고 보면 된다. 휘어잡는 매력이 있는 사람, 특히 로맨틱하고 매력적으로 타인에게 애정을 표현할 줄 아는 사람을 칭한다. “she has rizz”는 명사로 쓰여 “그녀는 뭔가 사람을 끄는 매력이 있다”라는 뜻이다. “Tom tired to rizz up Amy”에서는 동사로 쓰여 “톰이 에이미에게 관심을 표현하고 애

정 공세를 시도했다, 매력 발산을 하려고 했다” 정도로 해석하면 된다.

on God은 “하나님에게 맹세하고(I swear to God), 진짜로, 진심으로, 정말로” 정도로 해석할 수 있다. 줄여서 ONG로 쓰기도 한다. 텍스트나 소셜 미디어에서 주로 쓰고 일반 대화에서는 그다지 많이 사용하지는 않는다. OMG(Oh My God)을 잘못 눌러 ONG로 쓰는 경우도 많아 거기서 만들어진 표현이라는 해석도 있다. left no crumbs은 가루도 남지 않게 해치웠다 즉, 일을 완벽하게 해냈다는 뜻이다. 한국에서 쓰는 좋은 의미의 은어 “접수했다”와 비슷하다. ate and left no crumbs로 많이 쓴다. You ate that show and left no crumbs with performance.(너는 쇼에서 퍼포먼스를 너무 완벽하게 해냈어.) eat의 과거형 ate 자체가 잘했다는 의미로 쓰인다. They ate that은 they did a great job 즉, 그들이 매우 잘했다는 뜻이다.

slay도 청소년들이 많이 사용한다. 원뜻은 “죽이다, 살해하다”이지만 슬랭으로는 “멋있다”라는 의미로 한국의 “짱했다” 정도의 느낌이다. bussin도 청소년 슬랭으로 “너무 좋다”라는 의미고 한국의 “쩐다, 찌는”과 비슷하다. 음식이 맛있을 때나 멋있는 패션에 주로 쓴다. 둘 다 알아두면 좋지만 나이 든 사람들이 쓰기에는 다소 민망할 수 있다.

김연신

UCLA 정치학 전공 TESOL 부전공 / 라디오 코리아. 미주 한국일보 기자 / 영어 관련 블로그, 소셜미디어 그룹 운영. ▶블로그 <https://m.blog.naver.com/PostList.naver?blogid=milesmiles0803>

오바마케어 연례 가입기간

1면에서 계속

연방 빈곤선 100%부터 400%까지 소득자는 수입에 따라 보조금을 받는다. 하지만 메디케이드 확대 정책을 실시하는 캘리포니아를 포함한 주 정부들은 연방 빈곤선 138% 수입부터 보조금을 제공한다.

이 수입 미만의 소득자는 연방정부와 주정부가 공동으로 운영하는 저소득층 건강보험인 메디케이드(메디칼)를 받는다.

만약 수입이 적어 메디케이드(메디칼)를 받고 싶다면 연중 어느 때라도 오바마케어 웹사이트를 통해 신청할 수 있다. 주정부가 운영하는 저소득층 지원 웹사이트보다 훨씬 간편하고 혜택도 빠르게 시작된다. 하지만 오바마케어

를 통해 메디칼을 받으려면 합법 신분 자격이 있어야 한다.

캘리포니아의 경우 2024년부터 모든 불체자에게도 메디칼을 제공한다. 체류 신분이 없다면 benefitsca.com을 이용하거나 가까운 카운티 정부 보건서비스국을 방문해 신청할 수 있다.

캘리포니아의 경우 건강보험에 가입하지 않으면 세금 보고 때 벌금을 내야 한다.

연중 가입 기간 내 가입하지 않으면 내년 가입 기간까지 기다려야 한다. 그러나 결혼, 출산, 이주, 직장 실직 등의 특별한 사유에 해당되면 연중 가입이 가능하다.

이 연례 가입 기간을 놓치면 내년 가입 기간까지 기다려야 한다

골절 부상

18면에서 계속

근육의 힘 즉, 얼마나 빠르고 효과적으로 움직일 수 있는지는 근육의 강도 이상으로 일상 생활과 신체 기능과 더 관련이 있다.

전체적인 근육의 힘을 키우려면 다리를 강화하는 것이다. 다리는 우리의 활동성에 가장 중요한 역할을 한다. 우리 몸무게의 저항을 뚫고 몸을 빨리 움직이므로써 힘을 효과적으로 키우는 수단이 될 수 있다.

예를 들어 앉아 있는 자세에서 일어서는 동작을 빠르게 해본다. 계단을 오를 때 옆의 가드레일을 잡고 가능하면 빨리 발을 밀어 올라간다. 모든 계단을 다 올라가지 않아도 된다. 한계단에서 세계단부터 시작한다. 1주일에 2~3번씩, 한번에 8~10개씩 12회 또는 15회 반복 운동한다.

관절염 예방

19면에서 계속

치료
사실 관절염에 대한 완전 치료법은 없다고 전문가들은 말한다. 다만 통증과 염증을 해소하고 관절 기능을 개선해 더 이상의 관절 손상을 막아주는 것이다. 각 관절염마다 치료 방법이 다르다.

걷기, 강도 훈련, 움직임 연습과 같은 낮은 정도의 유산소 프로그램으로 운동하는 방법을 사용할 수 있다. 물리치료를 하면서 일상 생활 능력을 유지해 준다.

타이레놀과 애드빌 같은 비스테로이드성 항소염제(NSAID) 등 비처방 약으로 통증을 완화시킨다. 스테로이드, 항류마티스제(DMARD), 혈청 등의 생물제제 같은 의약품도 사용할 수도 있다.

예방

관절염을 항상 예방할 수는 없다. 그러나 조기 진단과 치료로 더 이상의 관절 손상을 막을 수는 있다. 과도하고 반복적인 운동 동작을 피하는 등 관절염 발현을 예방하는 방법도 사용할 수 있다.

몸을 움직이지 않으면 관절은 뻣뻣해진다. 따라서 많이 움직여 관절이 굳어지는 것을 막는다. 또 부담 없는 걷기, 수영 등도 관절염에 도움이 된다.

스트레스를 최소화한다. 명상 등을 통해 몸을 편안하게 해주고 얼음찜질, 온열찜질 등으로 관절 통증과 경직된 근육을 풀어준다. 얼음찜질은 염증과 통증을 줄여준다.

주변에서 안전운전 지적하면 스스로 운전 삼가야

고령 운전 이대로 좋은가

춘천에서 82세 운전자가 3명 치어 숨지게 해 고령 운전자 교통 사망자 사고 2년 새 15% 늘어 운전 능력 저하 인정 않고 강행하다 주변 피해 가족 우려, 차 타려 하지 않는다면 생각해 봐야

지난달 중순 한국 춘천에서 새벽 예배를 마치고 집으로 가던 60대 여성 2명과 70대 여성 1명이 80대 고령 운전자가 몰던 승용차에 치어 숨지는 사고가 발생했다. 피해 여성들은 횡단보호 신호를 받아 길을 건너던 중이었다. 사고를 낸 82세 남성 운전자는 “빨간 신호와 보행자를 못봤다”고 경찰에 진술한 것을 알려졌다.

요즘 전 세계적으로 장수 시대를 맞아 고령 운전자가 증가하면서 인사고가 크게 증가하고 있다. 고령 운전자들은 운전을 하지 못하는 것을 부끄럽고 불명예스럽게 생각하며 손발이 묶이는 것 같은 느낌을 받는다고 한다. 그래서 스스로 운전이 어렵다는 사실을 인식하면서도 운전대를 놓지 않는다는 것이다.

하버드 의과대학 학보는 최근 미국의 고령 운전자에 대한 심각성을 경고하는 기사를 2회에 걸쳐 게재했다.

하버드 의대 학보 편집인인 로버트 슈머링 류마티스 전문의는 자신의 할머니가 차를 후진하면서 집 앞 우체통을 자꾸 들이받는다면서 그때마다 “햇빛 때문에 시야가 가려서” 또는 “할아버지가 운전하는데 자꾸 말을 걸어서” 등의 변명을 한다고 말했다.

하지만 가족은 뭔가 대책을 세워야 한다고 생각하지만 아무도 할머니에게 말을 하지 못한다. 할머니는 오히려 가족의 걱정에 자신을 묶어 놓으려 한다며 화를 내곤 한다는 것이다.

이런 문제는 슈머링 편집인 가족에게만 있는 것은 아니다. 아마 노인들이 있는 집은 대부분 비슷한 이슈를 가지고 있을 것이다.

노인 운전 위험성

고령 운전자만이 아니다. 나이에 관계없이 사고는 항상 발생하기 마련이다.

전국 안전위원회에 따르면 15~20

세 청소년 운전자가 낸 교통사고 사망자수는 2020~2021년 10%나 늘어나 5,565명으로 나타났다. 그런데 65세 이상 운전자가 낸 교통 사망자수는 동기간 중 15%가 증가해 8,200명을 넘어섰다.

어린 운전자들은 운전 경험 부족으로 또는 운전 중 다른 짓을 하거나 난폭운전으로 인사고를 내지만 고령 운전자들은 자신의 운전 실력을 과신해서 사고를 낸다는 것이다. 운전 실력은 나이가 들수록 떨어지는데도 “이쯤이야 문제 없어. 운전경력이 얼마데”라는 과신하며 계속운전을 하기 때문이다.

미국 ‘고속도로 안전을 위한 보험 연구소’에 따르면 1마일 주행 거리당 자동차 사고 비율은 어린 운전자에 이어 80세 이상이 다음으로 높다. 하지만 인명 살상 사고는 85세 이상에서 가장 높았다.

고령 운전자가 내는 교통사고는 한 사람만 다치거나 죽는 것은 아니다. 함께 타고 있는 사람들까지도 목숨을 앗아 갈 수 있다. 또 강원도 사건처럼 보행자와 자전거 타는 사람들까지 위협을 가한다.

스스로 인식하는 것이 중요

나이가 들면 운전이 서툴어진다. 따라서 무엇이 문제인지 왜 사고가 났는지를 인식하는 것이 무엇보다 중요하다.

▲위험 징후 인식하기

나이가 들면 운전 능력이 서서히 줄어들어 금방 알아채지 못한다. 사고가 났다고 해도 자신의 운전엔 문제가 생기고 있다는 사실을 인정하지 않고 상대방 운전자 등 여러 가지 이유를 댈다.

이런 징후가 보인다고 해서 꼭 안전운전을 하지 못한다는 의미는 아니다.

하지만 가족이 친구들이 우려를



나타내거나 차에 동승하려 하지 않는다면 한번 생각해 봐야 한다. 또 운전을 하는데 다른 차들이 경고 경적을 울린다거나 교통 위반 티켓을 많이 받을 때, 길을 잃을 때, 너무 느리게 또는 빨리 달릴 때, 차 옆이나 앞뒤로 찍힌 부분이 많을 때, 잦은 사고 또는 사고를 낼 뻔하는 경우가 잦다면 운전엔 문제가 있다는 위험 징후라고 봐야 한다.

▲나이가 들면 운전 능력 줄어

나이가 들어가면 안전 운전을 하게 된다. 하지만 관절염, 신경장애 또는 치매와 같은 건강문제, 특정 우울증 약 복용 또는 최면진정제 등의 약물 복용과 같은 의학적 문제가 있을 때 운전이 어려워진다.

또 나이가 들면 반응 속도가 느려지고 시력과 청력 감퇴, 체력이나 유연성과 같이 나이가 들어 육체적 변화가 올 때도 운전엔 영향을 준다. 예를 들어 고령 운전자들은 급정거할 때 브레이크 대신 가속 페달을 밟는 경우가 젊은 운전자보다 훨씬 많다는 것이다.

고집 피우지 않는다

주변에서 운전엔 문제가 있다고 지적하면 노년 운전자 대부분은 이를

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

부인하고 문제없다고 고집을 부린다. 모든 징후들이 한곳을 가르치는데도 다른 운전자를 비난하며 스스로 인정하려고 하지 않는다. 많은 노년 운전자들은 운전을 하지 못하는 것을 독립성 상실로 생각한다.

특히 고령 운전자들은 안전 운전엔 대한 가족들의 우려를 받아들이려고 하지 않는다.

자녀들에게 화를 내기 일쑤다. 나이가 들수록 자신의 운전 능력이 쇠되고 있음을 인식하려고 하지 않는다. 옆에 타고 있는 가족이나 친구들이 불안해하는 것도 염두에 두지 않는다. 이러다가 사고가 나면 동승자까지 큰 피해를 주게 되는 것이다.

중요한 것은 시기다. 운전대를 놓을 때를 말한다.

캘리포니아 등 미국 대부분의 주는 70세가 되면 티켓이나 사고 여부에 관계없이 운전 필기시험을 보도록 한다.

올해부터 문제가 바뀌어 실제 많은 시니어들이 필기 시험에서 떨어진다. 물론 불을 때까지 시험을 볼

수 있지만 적지 않은 스트레스로 작용된다. 사고나 티켓이 많은 운전자에게는 아예 제한 운전 면허를 주거나 운전 면허 발급을 거부하는 경우도 있다. 고령 운전자들의 대형 사고를 미연에 방지하겠다는 취지다.

운전 능력 향상하기

만약 스스로 운전엔 문제가 있다고 생각한다면 믿을 만한 친구나 가족, 의사와 상의한다.

야간 운전 때 잘 보이지 않거나 반응 속도가 늦어질 수도 있다. 의사와 상의해 백내장 수술을 받거나 불명증 치료 등의 치료를 받을 수 있다. 스스로 운전 교습을 받는 것도 좋다. 방어운전을 다시 복습해 보는 것이다.

운전을 하지 못할 것 같다면 다른 교통수단을 이용하는 방법도 좋다. 또 운전을 꼭 해야 한다면 집에서 가까운 곳만 하거나 야간운전을 삼가한다.

운전대가 미끄러지지 않도록 커버를 씌우는 것도 좋다. 또 앞이 잘 보일 수 있도록 의자를 조정해 본다. 가장 중요한 것은 운전 감각이 크게 떨어진다면 운전을 하지 않는다.

존김 기자 john@usmetronews.com

12월 추천 詩

삼월

박서영(1968~2018)

꽃잎들은 긴 바닥과 찰나의 허공이라는 계절을 지나는 중이다.
 내가 사랑한 것들은 왜 그리 짧게 살다 떠나는지.
 변하고 돌아서는지. 무덤 속에서 튀어 올라오는 사랑과
 입맞춤을 한다. 나는 북쪽에 살아.
 피부는 들판의 풀들처럼 자라면서 늙어가고, 가끔은 잠적하지.
 그리곤 튀어오르지.
 무덤 위에 피는 꽃처럼 잠시 아름다워지기도 해.
 생일(生日)과 기일(忌日)이여.
 점점 더 멀어져라. 나의 울음과 너의 울음이 다르다.
 저녁과 아침 사이 밤이여. 점점 더 캄캄해져라.
 나는 남쪽에도 살고 북쪽에도 산다. 꽃 피고 지고.
 밤하늘이 바닥까지 내려와 있다.
 바닥에 흐르는 은하수. 바닥의 애벌레좌.
 얼룩진 한쪽 벽 구석의 거미 좌. 이젠 천천히 기어 너에게 간다.
 길의 점막에 달라붙은 꽃잎들. 바닥을 물고 빠는 저 불쌍한 입술들.
 벚꽃나무가 핀 너의 가슴은 백야의 시간을 지나는 중이다.

<감상>

이 시는 박서영 시인의 유고시집 '연인들은 부지런히 서로를 잊으리라' 에 실린 시다. 시제인 '삼월' 은 봄이면서 그녀에겐 유달리 빨리 지나가는 달의 은유이다. 이 시를 지을 때 그녀는 암투병 중이었다.

'나는 남쪽에도 살고 북쪽에도 산다' 란 대칭되는 시어들을 사용하여 자신이 지금 '산 것도 아니고 죽는 것도 아닌' 처지를 설명하고 있다. 치료가 어려운 병과 싸우는 시인에게 삶이 빛나는 3월은 짧고, 아쉽고, 미우면서도 아름다웠을 것이다.

이 시에 나오는 생일과 기일, 그리고 남쪽과 북쪽 같은 단어는 같은 의미의 은유라 하겠다.

이 시에서 '나' 는 살아있는 현실의 자신이고, '너' 는 이 세상을 떠난 영혼의 자신인 것이다. 이 시의 마지막 줄에 그녀는 체념을 고백한다. 가슴에 3월의 벚꽃나무를 담고 환한 빛의 세상을 가는 영혼이 된 자신을 그리고 있다. 아마도 다른 세상에서는 자신의 영혼은 희망과 행복 속에 환한 세상을 가고 있기를 바라며 말이다.

이해우

추천작가

이해우(미국명: Jason Lee)

저서: 흑등고래의 노래, 지금 이 순간 우리에게 필요한 것들

2020 모산 문학상 대상 수상.

2018 <나래시조> 신인상 등단.

2006 미주 중앙 신인문학상 수상 (단편소설)

Senior java Programmer at Disney Consumer Products

Senior java Programmer at Pratt & Whitney Rocketdyne

Senior Bio-statistician and DB Manager at Kaiser Permanente



이정아의

이달의 수필

염색 역전(逆轉)

이곳에서는 진작부터 만 나이를 썼기에, 12월의 내 생일이 지나면 한 살을 먹고 내년 5월 남편의 생일까지는 연상녀로 살게 된다. 같은 학번이나 남편이 5개월 늦다. 그 때 까지 누님답게 가르치며 너그러이 봐주면서 살아보겠다.

젊어 보이는 어떠한 인위적인 방법도 거부하는 나는 (실은 무섭다. 주사도 성형도), '생긴 대로 살자' 주의이다. 나이 들면 주름은 당연한 것이며, 나이만큼 늙어 보아야 인간적이라 생각하며 살았다. 그러나 큰 병으로 병원 신세를 오래 지고 나서는 모두들 내 나이보다 더 보는 경향이 있다. 미간에 병고의 흔적인 세로 두 줄의 주름이 결정적으로 늙어보이게 한다.

퇴원 당시엔 항암치료에 이식 수술을 마친 후여서 머리가 거의 백발이었다. 초췌한 노파가 되어 휠체어에 앉아있고 남편이 뒤에서 미는 중이었다. 대기실의 어떤 분이 우리 내외를 유심히 보다가, 내게 "착한 아드님을 두셨네요." 이라는 게 아닌가? 옆에 앉아 도와주던 올케가 깜짝 놀라 벌떡 일어나고 남편은 "안 사람입니다." 했다. 그분이 민망할까 봐 괜찮다며 웃었지만 웃는 게 웃는 게 아니었다.

후에 알아보니 나처럼 신장이식을 하신 목사님이셨는데 멀리 제주도에서 정기 책업을 오시는 분이라고 한다. 동병상련의 마음으로 우리내외를 보시다가, 친절이 그만 본의아닌 실수를 하신거였다. 그걸보면 보이는게 전부가 아니고, 안 보이는 것도 읽을 줄 아는게 인생 내공이 아닌가 싶다. 반면교사로 오래도록 남아 있다.

집에 오는 그 길로 당장 미용실에 들러 흑발로 염색했다. 염색약이 독성이 있다며 신장이식 주치의는 하지 말라 했어도 안 할 수 없는 마음이었다. 특단의 조치가 필요했다. 남편에겐 앞으로 염색하지 말고 흰머리로 살 것을 명령했다.

얼마전 한국 방문시 주일예배 참석차 최 목사님 교회를 방문하게 되었다. 택시기사분이 갈림길에서 남편에게 "할아버지, 터널위로가요? 아래로 가요?" 묻는다. 하나교회는 상도 터널 위에 있는 교회이다. 내 눈엔 남편보다나이가 더 들어 보이는 기사가 남편을 "할아버지" 하고 부르니 언짢았다. 송도에서도 택시기사분이 "할아버지가 카카오 택시 부르셨어요?" 해서 당황한 기억도 있다.

서비스업에 종사하는 사람들의 언어가 있지 않은가 말이다. 나이 많은 사람들에게 흔히 쓰는 호칭 '손님, 어르신, 선생님' 을 다 놔두고 할아버지라니, 육도 아니고 비하의 단어도 아니건만 기분이 별로였다. 남편은 "아들에게 아이 생기면 할아버지인데 뭘" 하며 호칭에 별 의미를 두지 않는다. 그러면서도 남편은 염색을 다시 시작했다.

나는 이제 백발인 채로 산다. 백두혈통이라며 농담하며, 누군가가 그레이 색 머리칼이 잘 어울린다 한 이후 그걸 믿고 그냥 두고 있었다. 며칠전 음악 동아리의 송년회가 있었다. 내게 "아직 80은 안 되셨죠?" 묻는 회원이 있었다. 자리를 박차고 집에 오고 싶었다.

곧 2024 새해가 되면 먹고 싶지 않은 한 살을 또 먹게 된다. 연초 한동안은 나이가 화제에 오를 것이다. 세월을 어디에라도 붙들어 매고 싶다. 무슨 좋은 수가 없을까?

이정아(본명:임정아)

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



독자와 함께

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



홍 기자의 웰빙정보

잘먹고
잘살기

크리스마스 트리, 사슴, 캔디레인 장식 어떤 의미가 있을까

크리스마스 장식의 유래

빨간색의 그리스도의 피 희생 생명 의미
초록색과 나무는 선사시대부터 이어진 생명의 상징



사평몰과 거리마다 들어서는 크리스마스 장식은 설레는 연말시즌의 시작을 알린다.



크리스마스의 상징인 빨간색과 초록색으로 장식된 크리스마스 트리가 거리마다 가득하다.

현대인의 마음에 ‘설렘 버튼’이 있다면, 그 버튼이 작동 되는 시기는 바로 크리스마스와 연말시즌이 아닐까. 또다시 한해의 마감에 다가왔음을 알게 해 주는 것은 딸랑 딸랑 거리마다 울리는 구세군 종소리, 그리고 시내 곳곳에 장식되는 알록달록 크리스마스 데코레이션이다. 초록색과 빨간색의 크리스마스 트리와 가랜드, 사슴, 동화속 과자로 만든 집을 연상시키는 진저브레드 하우스, 그리고 캔디레인 등 각각의 크리스마스 장식들이 상징하는 이유가 있다고 하니, 과연 어떠한 이야기들이 숨어있는지 궁금해진다. 크리스마스 장식의 기원과 그 유래를 알아본다.

크리스마스의 유래

크리스마스는 기독교의 중심인 예수 그리스도의 탄생을 기념하는 중요한 날로, 그 기원은 서기 4세기 경으로 올라간다. 사실 12월 25일은 기원전부터 로마와 이집트 등에서 기념해 온 ‘무적의 태양신’이라는 축일이었다. 기독교가 로마제국의 국교로 정해지면서 로마의 기념일인 12월 25일을 기독교의 탄생일로 지정하고 여기에 기독교의 종교적 의미가 더해져 크리스마스로 기념한 것이 오늘날까지 이어졌다고 한다.

빨간색과 초록 나무

크리스마스의 빨간색은 예수 그리스도의 탄생을 기념하는 날이니만큼 그리스도의 피, 희생, 그리고 생명을 상징한다. 또한 초록색과 나무는 선사시대부터 여러 문명에서 생명을 상징하는 의미로 여겨져 왔다. 크리스마스 트리는 그리스도의 피

와 희생으로 얻어지는 생명을 상징한다 할 수 있을 것이다.

크리스마스 사슴

크리스마스 장식에서 빼 놓을 수 없는 동물이 바로 사슴이다. 산타클로스의 썰매를 끄는 루돌프가 사슴이라 산타클로스 장식과 함께 자주 등장하는데, 사실 사슴이라는 동물 자체가 선사 시대시대부터 봄, 새로운 생명을 상징하는 동물로 여겨졌다고 한다.

크리스마스 캔디레인

캔디레인의 지팡이같은 후크 모양은 마치 새싹이 새롭게 피어나는 모습과 흡사하다. 어린 새싹이 마침내 생명을 피어내듯 강하게 꿈틀거리는 새생명과 에너지를 상징하는 것. 또한 캔디레인을 구비구비 도는 빨간색의 회오리 모양 역시 생명과 에너지를 상징한다고 한다. 크리스마스 가랜드 장식에 회오리 장식으로도 불빛이나 오나먼트가 달려있는 것도 역시 생명과 왕성한 에너지를 나타낸다.

크리스마스 리스

크리스마스 리스는 병을 치료하거나 행운을 가져다주는 나뭇가지인 기생목을 사용해 출입문에 달아놓는 것이 유래되어 오늘날까지 크리스마스 장식으로도 사용되고 있다. 마치 한국에 현관문에 복조리를 거는 것과 비슷한 문화라 하겠다. 또한 리스의 둥근 모양은 영원한 사랑을 상징하기도 해서 유럽에서는 결혼하러 신부의 머리를 꾸며주는 장식품으로도 사용된다.

크리스마스 진저브레드

한국에서 날씨가 추워지면 따뜻한 생강차를 끓여마시듯, 유럽에서도 겨울에는 몸을 따뜻하게 만들어주는 생강을 넣은 과자를 만들어 먹었다. 처음에는 빵에 생강을 넣어 먹기 시작했으며, 점차 비스킷과 케이크 등의 여러 형식으로 만들어졌다고



LA그로브 몰에 장식된 산타와 이를 이끄는 루돌프 장식이 화려하면서도 따뜻한 크리스마스 분위기를 자아낸다.



진저브레드는 추운 겨울 몸을 따뜻하게 만들기 위해 생강을 넣어 만든 쿠키를 나눠 먹으면서 유래했다. LA힐튼 호텔에 장식된 진저 브레드하우스 크리스마스 장식.

한다. 오늘날 영미 문화권에서는 크리스마스 시즌에는 온 가족이 모여 진저브레드 하우스를 만드는 것이 문화로 자리잡았다.

서/홍지는 기자

홍(서)지는 기자 약력

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

한국전력전우회 LA 지부 신임회장에 에릭 최씨 선출

45년전 창립된 단체, 장애인 단체 후원등 사업
“미 전역에 살고 있는 전직 사우 모임 확대” 기대

한국전력(이하 한전) 전 직원들의 모임인 한국전력전우회 LA 지부 신임 회장에 에릭 최 씨가 선출됐다.

LA지부는 지난달 30일 LA 한인타운 용궁식당에서 정기 총회 및 송년모임을 갖고 이같이 결정했다.

지난 7년간 지부를 이끌어 왔던 최동근 회장은 “많은 회원들의 협조로 LA 지부가 더욱 성장 발전해 가고 있다”며 전우회 회원들에게 감사의 마음을 표했다.

전우회 LA지부는 45년 전 한전에 근무했던 전 직원들의 모임으

로 출발해 다양한 행사와 사업으로 회원들의 친목과 사회 봉사활동을 이어오고 있다.

최 회장은 “본사로부터 약간의 지원을 받고 있어 밀알 선교회 등 장애인 선교 사업에도 지원을 시작했다”면서 회원만의 행사가 아니라 지역 사회 봉사에도 이바지해 오는 모임으로 성장하고 있다고 밝혔다.

이정길 총무는 회원 배가 운동 등 다양한 행사를 펼쳐나가고 있 다면서 최근에는 오리건, 테네시에서도 전직 사원들이 연락해 올 정도로 광범위한 네트워크가 형



한국전력전우회 LA지부(회장 최동근)의 연말 총회 및 송년모임에서 회원들 및 가족들이 총회에 앞서 기념 촬영을 하고 있다.

성되고 있다고 전했다. 내년을 이끌어갈 에릭 최 신임 회장은 “한국 본회 회장 및 임원 초청 등 본회와의 꾸준한 교류를 통해 미국에 이민와 살고 있는 전직 사우들이 참여하고 동참하는

모임으로 더욱 발전시켜 나가겠다”고 포부를 밝혔다. 한편 현재 미국에는 약 8,000여 명의 한국전력 전직 사원들이 거주하고 있는 것으로 파악되고 있다고 지부는 밝혔다.

최동근 회장은 이들을 한데 모을 수 있는 미주지부로 확대를 위해 본사의 더 많은 지원을 요청하고 있다고 말했다.
▶연락처: (323) 919-2400 최동근 김정섭 기자

데이빗 김 변호사 가주 연방 34지구 재도전

한인타운 포함 지역 정치인 대거 공식 지지

LA 한인타운을 포함하는 캘리포니아 연방 34지구 하원의원에 도전하고 있는 데이빗 김 후보가 LA통합교육구(LAUSD) 제5지구 교육위원인 채키 골드버그의 공식 지지를 받았다.

현재까지 LA시 감사관 케네스 메히아, 캘리포니아 민주당 프로그레시브 코커스 의장 파티마 이크발-주베어, 버뱅크 시장 콘스탄틴 앤소니, LA시의회 제14 구역 후보 이사벨 후라도 등 지역 정치인들로부터 지지를 받고 있다.

데이빗 김 후보는 지난 7월 현역 거물급 의원 지미 고메스에 또다시 도전장을 냈다. 무명이었던 그는 앞선 2차례 도전에서 절반(49%)의 투표를 획득했지만 불과 3,000여표 차이로 고배를 마셔 거물 고메스의 간담을 서늘하게 만들었다.

제 34지구는 라틴계가 많이 사는 보일 하이츠, 차이나타운, 시티 테라스, 사이프러스 파크, 다운타운 LA, 이글 록, 엘 세레노, 글래스 파크, 하이랜드 파크, 한인타운, 리틀 도쿄, 링컨



LA 한인타운 포함 캘리포니아 연방 제 34지구 하원의원에 도전하는 데이빗 김 후보

하이츠, 피코 유니온 및 웨스트레이크를 포함하고 있다.

미국에서 가장 가난한 지역 중 하나로 이름을 올리는 이 지역구는 거주자의 거의 80%가 렌트를 살고 있으며, 21% 이상이 빈곤선 이하의 수입으로 살고 있다.

아동 법원 변호사로 활동하는 김 후보는 지역주민들의 요구에 중점을 두고 있으며 캠페인은 100% 개인들의 자원봉사로 진행되며 개인 지지자에게는 기부금을 받지 않기로 했다. 기업 PAC로부터는 전혀 자금을 받지 않는 후보로도 유명하다.

▶후원 정보: davidkimforca.com

비영리 의료재산 이웃케어클리닉, BOA 봉사상 받아

언어제약, 정보 부족 이민자에 큰 기여 인정
컴퓨터, 언어 클래스 등 커뮤니티위해 상금 쓸 것

이웃케어클리닉(Kheir Clinic, 소장 애린 박)이 LA지역 소외된 이민자 커뮤니티의 경제 유동성 향상에 기여한 공로를 인정받았다.

뱅크 오브 아메리카(BofA)는 이웃케어클리닉이 “언어제약과 정보부족으로 어려움을 겪고 있는 이민자 커뮤니티의 경제적 유동성에 전략적으로 기여한 점”을 높이 평가하며 ‘2023 네이버후드 빌더스(Neighborhood Builder Award)’ 수상단체로 선정했다고 발표했다.

뱅크 오브 아메리카는 “이웃케어클리닉은 소외된 이민자 커뮤니티에 의료서비스를 제공, 이민자 커뮤니티의 보건과 건강, 웰빙을 향상시키고 이들의 경제적 성장에 기여하는데 중추적인 역할을 했다”며 선정 배경을 설명했다.

1999년부터 2004년까지 단일 진료실에서 의료서비스를 제공했던 이웃케어클리닉은 2006년



이웃케어클리닉 애린 박 소장(왼쪽에서 세번째)이 뱅크 오브 아메리카의 ‘네이버후드 빌더스(Neighborhood Builders)’를 수상한 뒤 그랜트에 대한 대형수표를 들어보이며 관계자들과 환하게 웃고 있다.

6개 클리닉을 개원하며 이민자 각각의 언어와 문화에 적합한 의료서비스 제공에 주력하고 있다. 이를 인정받아 2020년 LA비즈니스저널의 ‘올해의 커뮤니티 클리닉’, 2022년 캘리포니아주 하원의회의 ‘54지구 올해의 비영리단체’에 연이어 선정됐으며 2023년에는 ‘대한민국 대통령상’을 수상했다.

뱅크 오브 아메리카의 ‘네이버후드 빌더스’는 뱅크 오브 아메리카의 선정 및 초대를 받은 단체에게만 기회가 주어지는 리더십 프로그램으로 지난 20년 동안 남가주에서 네이버 빌더스로 선정된 비영리단체는 54곳에 그친다.

이웃케어는 특히 한국어와 영어, 스페인어, 벵골어, 태국어 등 다양한 언어로 종합 의료서비스를 제공하는 미국 내 유일한 연방

정부 인증 의료기관(FQHC)인 점이 주목을 받았다. 또 LA한인타운을 중심으로 LA카운티 내 121개 집코드 지역에 의료서비스를 제공하며 커뮤니티 지원을 확장한 점도 선정 이유로 작용했다.

이상과 함께 수여된 그랜트는 커뮤니티 공유 공간인 ‘굿 플레이스(The Good Place)’를 구축하는데 사용된다. 굿플레이스는 컴퓨터와 화상회의 시설과 같은 리소스를 제공하고 언어 클래스부터 줌바까지 다양한 수업을 무료로 들을 수 있는 지역사회 구성원과 환자들의 참여와 소통을 위한 공간으로 설계될 예정이다.

▶이웃케어 주소 및 정보: 3727 W. 6th St. Suite 210, Los Angeles, CA 90020
▶웹사이트: www.lakheir.org
이웃케어이재희 홍보제공

본보 추천시 컬럼리스트 이해우 씨 두번째 시집 '장미 다방' 발간

본보 '컬처' 문화 섹션의 추천시 컬럼리스트 이해우 시인이 두번째 시집 '장미 다방'(도서출판 도훈)을 펴냈다.

'흑등 고래의 노래' 에 이은 이해우 시인의 두번째 시집이다.

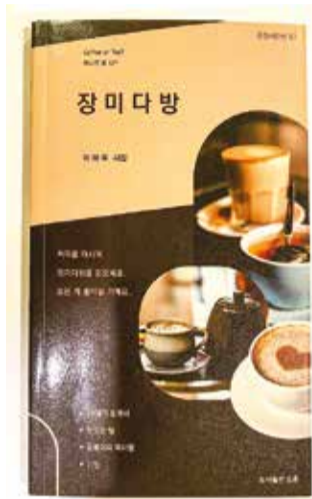
그는 옛 추억속에 잠든 당신의 장미 다방의 커피향, 담배내음에 젖었던 그날을 생각하며 "아쉬움에 내가 쓴 시들을 읽어본다"고 말했다.

시집에는 아련한 추억의 글들을 차곡차곡 모아둔 82편의 작품들이 수록돼 있다.

이해우 시인은 "다시 기회가 주어진다면 난 그 옛날의 장미 다방에 친구들과 둘러 앉아 개똥철학을 이야기 하고 싶다"고 말했다.

작품은 1부 21세기 도깨비, 2부 맛있는 말, 3부 금붕어의 짝사랑, 4부 기린으로 나뉘어져 있다.

이해우 시인은 2006년 미주 중앙신인문학상 단편소설 수상, 2018년 '나래시조' 신인상으로 등단했고 2020년 모산 문학상 대상을 받았다.



시집 '장미 다방'.

신장내과 전문의 김흥식 수필집 '팔죽과 페트라' 펴내

우리가 잊고 살아가는 소중한 기억들 담담히 담아내

신장내과 전문의인 김흥식 수필가가 수필집 '팔죽과 페트라'(한국수필가협회출판부)를 펴냈다.

한국수필가협회가 편찬하는 '한국수필'의 27번째 수필선이다.

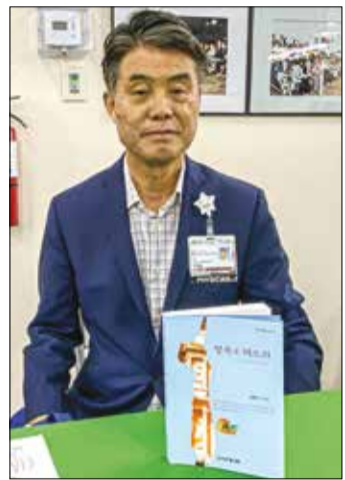
그는 과학자다운 눈썰미와 논리적인 문장구성으로 세상일을 꿰뚫어보는 듯한, 가슴을 울리는 작품들을 올리는 의사이자 수필가이다.

월간 '한국수필'의 최원현 발행인은 이번 수필집을 "우리가 사는 시대, 우리가 사는 지구, 우리와 함께 사는 이웃, 그리고 우리가 물려주어야 할 후세와 환경들에 대해서도 생각하게 하는 애기들이 많다"고 소개했다.

그는 또 "오랜만에 유쾌하고 상쾌하고 통쾌한 이야기들로 수필의 강을 건너게 해준 작품집"이라고 평가했다.

김흥식 작가는 머리말에서 지금까지의 삶이 "보이지 않은분의 사랑이었고 은혜였다"고 신앙고백하면서 "삶의 현장에서 한 걸음씩 세계의 이웃을 행해나가기를 원하며 글을 써왔다"고 말했다. 그는 또 시간이 갈수록 올리브를 짜서 김을 내는 것 같이, 나의 모든 것을 짜는 느낌"으로 작품을 썼다고 밝혔다.

수필집은 1부 잘 읽어버린 보물,



신장내과 전문의이자 수필가인 김흥식 박사가 8년만에 두번째 수필집 '팔죽과 페트라'를 펴냈다.

2부 보이지 않는 것도 보아야 한다, 3부 스마트 근육, 4부 나비 키스, 5부 조선 회상, 6부 옆에 있는 것이 중요하다와 영어본이 실린 7부로 나뉘어 있다.

의사로서 겪은 일들, 우리가 잊고 살아가는 많은 소중한 일들을 간결한 문체로 담담하게 적어 내려가며 읽는 즐거움을 솔솔히 전 달해 준다.

그는 2014년 '한국수필'로 등단했고 2015년 수필집 '콩팥 같은 인생'을 펴낸 바 있다.

한국수필가협회 부이사장, 국제펜클럽 한국본부 회원으로 활동하며 일간지에 9년째 기고 중이다. 김정섭 기자

주선희 씨 11번째 개인전 '겹겹의 사랑'

화가 주선희 씨가 11번째 개인전 '겹겹의 사랑'을 갖는다.

LA태그 갤러리 (5458 Wilshire Blvd.)에서 1월 1일까지 계속되는 이번 전시는 작가가 추구하는 사랑의 공유를 작품으로 표현한 개인전이다.

주선희 작가는 "어른이나 아이나 모두 사랑이 필요하다"면서 "그러나 사랑이라는 단어는 모든 사람들에게, 사람마다 다르게 느껴지고, 다르게 정의된다"고 작품의 의미를 설명했다.

주선희씨는 UCLA에서 페인팅으로 석사학위를 받았고 윌튼 초등학교 교사로 27년간 재직했다.

현재 남가주 미술가협회, 가톨릭미술가회 이사이자 TAG갤러리 회원으로 활동하고 있다.

▶리셉션: 12월 9일 오후 5~9시

▶문의: (323) 297-3061

▶웹사이트: www.taggallery.net

▶주소: 5458 Wilshire Blvd., LA 90036.



주선희씨 작품.

KLPGA 프로골퍼 초청 '프로-엠' 송년 골프 성황



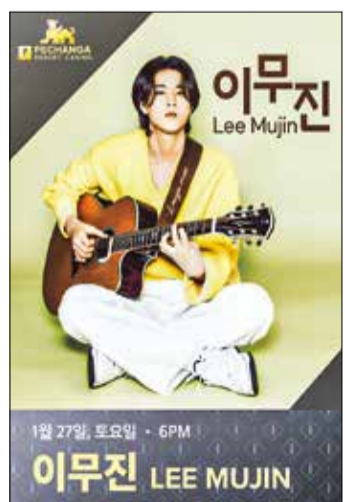
종합보험 회사인 천하보험이 한국 여자 프로골퍼들을 초청해 남가주 오렌지카운티에 위치한 '펠리칸힐스' 골프코스에서 28일 연말 '프로-엠' 송년 골프 대회를 개최했다. 이번 대회에는 KLPGA에서 선수 생활을 하고 있는 17명의 프로골퍼들이 참석해 수준 높은 플레이를 선보였다. 이날 행사에 초청된 프로골퍼들이 포즈를 취했다. 오른쪽부터 조아란, 이미지, 김동휘, 김가현, 전승민, 박소정, 김시연 프로골퍼.

가수 이무진 1월 27일 폐창가 공연

가수 이무진이 1월 27일 (토, 오후 6시) 폐창가 리조트 카지노의 최신 대형 공연장인 폐창가 서밋에서 미국에서는 처음으로 단독 라이브 콘서트를 갖는다.

2020년 음악 예능 프로그램 '싱어게인-무명가수전'에서 개성있는 목소리로 최종 3위를 차지한 가수다. 그가 경연 중 불렀던 '누구없소', '휘파람', '골목길' 등은 수백만 조회수를 기록했다.

그가 이듬해 발표한 '신호등'은 음원 차트를 휩쓸었고, 2021년 연말에는 주요 음악 시상식에서 신인상을 휩쓸었다. 콘서트 티켓 가격은 80달러부터.



▶문의: (888)810-8871

▶웹사이트: pechangga.com

폐창가제공

“간암 치료 10년새 눈부신 발전, 임상시험의 힘”

생생 지상중계

시더스-사이나이 병원 간암센터
양주동 디렉터

B형 간염, 간암 위험을 높여
음주·비만 ×, 건강식·운동 ○
임상시험으로 최신 치료 혜택
한인 등 소수인종의 참여 중요

“새로운 암 치료법으로 암이 눈 녹듯이 사라져 행복한 얼굴을 되찾으신 환자를 볼 때면 큰 보람을 느낍니다”

최근 LA 한인타운에서는 간 건강과 간암, 임상시험의 중요성을 강조한 세미나가 열렸다. 이날 세미나에 강사로 초청된 시더스-사이나이 병원 간암센터 양주동 디렉터는 다양한 간 질환과 간암의 주요 위험요인인 B형 간염에 대해 소개했다. 특히 다양한 임상시험의 성공으로 지난 10년새 간암 치료가 눈부신게 발전했다며 한인을 포함한 소수계의 임상시험 참여 중요성을 강조했다. 세미나 주요내용을 질의응답으로 정리했다.

Q 캘리포니아 최고 병원으로 꼽히는 시더스-사이나이 병원 간암 프로그램의 메디칼 디렉터가 한인이거나 자랑스럽다. 간 전문의가 된 이유는?

A 내과 분야는 각종 질환을 깊이 연구할 수 있어 관심이 많았다. 메이요클리닉에서 간 분야 대가이신 선생님께 멘토링을 받는 동안 묵묵한 장기 ‘간’에 흥미를 느꼈다. 간은 우리 몸에서 가장 크고 기능이 많은 장기이기 때문에 손상되면 생명이 위태롭다. 학문적으로 연구할 것이 많은 매력적인 분야다.

Q 간암이 한국에서 암 사망률 2위라는 사실은 미주 한인들에게도 위협적



시더스-사이나이 암센터 COE팀과 아웃케어클리닉이 주최한 세미나에서 양주동 간 전문의가 간암과 임상시험에 대해 설명하고 있다.

이다. 한국인에게 간암 위험이 높은 이유는?

A 아시아인, 특히 한국인에게선 B형 간염이 흔한 편인데, B형 간염이 간암의 주요 위험요소 중 한 가지이다. B형 간염이 있는 경우는 그렇지 않은 사람보다 간암 발생률이 100배 이상 높다. 유방암이나 대장암 등은 질환이 없는 사람에게도 생길 수 있는 암이지만, 간암 환자의 80%는 간경화, 10~15%는 간염만 있는 경우에서 발생하고, 간질환이 없다가 간암이 되는 경우는 2~3% 미만이다. B형 간염이나 간경화가 있는 환자는 간암 발생 위험이 높기 때문에 6개월에 한 번은 복부 초음파와 혈액 검사를 진행하면 간암 조기발견 확률이 증가한다.

Q 간암 주요 위험요소인 B형 간염의 증상은?

A 급성 염증이 생기면 피로나 황달 증상이 생길 수 있으나 대부분 증상이 없다. 미국내 B형 간염 환자 중 자신의 상태를 알고 있는 사람은 20% 미만이다. 1980년대 이전에 태어난 한국 사람은 B형 간염 위험이 높은 편이기 때문에 자신의 B형 간염 바이러스 감염 여부나 항체 유무를 잘 모른다면 주치의

를 통해 꼭 검사하기 바란다.

Q 지난 10년새 간암 치료가 크게 발전했다고 하는데 간 전문의로 느끼는 바는 어떤가

A 사실이다. 2010년 이전만 해도 간암은 암 중에서도 치료하기 어려운 암이었다. 최근 10년 새 많은 연구들이 진행되고, 임상시험들이 성공적으로 마무리되면서 15년 전에는 진행성 간암 환자를 위한 치료가 전혀 없었으나 현재는 5~10가지의 치료법이 생겼다. 수련의 당시 세상을 떠난 환자들이 있는데, 지금이라면 그분들이 치료를 받고 더 오래 사실 수 있었을 것이다. 현재 환자들 중에는 임상시험에 참여한 덕분에 획기적인 새로운 치료의 혜택을 받는 분들도 계시다. 암이 눈 녹듯이 없어져 웃으며 진료실로 들어오는 환자를 보면 임상시험의 위대함과 중요성을 다시 한번 느낀다.

Q 현재의 치료법은 과거 임상시험의 결과물이라고는 하지만 임상 ‘실험’과 발음이 비슷해서 두려움이 크다. 조언을 해준다면

양주동 간 전문의는

성균관대학교 의과대학(삼성의료원)을 수석으로 졸업하고, 미네소타주 메이요 클리닉에서 소화기 내과, 간식 전문의 수련을 마쳤다. 현재 시더스-사이나이 병원 간암 센터에서 메디칼 디렉터를 맡고 있는 자랑스러운 한인 의사이며, UCLA에서 후학을 가르치는 교수이다.



A 임상시험을 시행하기 위해서는 수많은 전문가들이 프로토콜을 검토하고, 생명윤리위원회(IRB)의 승인이 필요하다. 연구를 진행하는 의사들도 자신이나 자신의 가족이 참여자라고 생각하고 진행하기 때문에 위험성이 높은 임상시험은 시행될 수가 없다. 모든 과정은 세밀하게 모니터링 되기 때문에 걱정할 필요는 없다. 매우 전망이 좋은 신약으로 치료를 받는 등 임상시험의 잠재적 혜택이 있음에도 불구하고 소수계의 참여가 적은 것이 안타깝다. 한인들이 임상시험에 참여하지 않으며 한국인만의 유전적 특징이 있는데 신약이 우리에게도 효과가 있는지 알 수가 없다. 소수계의 임상시험 참여가 많아져서 신약의 유효성도 누리고 효용성도 알아볼 수 있는 기회가 되길 바란다.

Q 마지막으로 간암을 예방하거나 간 건강을 지킬 수 있는 방법은

A 채소 중심의 건강한 식단과 꾸준한 운동으로 복부 비만이 생기지 않도록 하고 근육량을 늘리는 것이 좋다. 간질환 생길 수 있기 때문에 음주는 삼가한다. 스트레스 자체가 간을 직접적으로 망가트린다는 연구는 없지만 스트레스가 쌓이면 폭식으로 체중이 증가하거나, 음주로 스트레스를 풀면서 간이 안좋아질 수 있다. 본인의 B형 간염 여부를 모른다면 주치의와 꼭 상의하기 바란다.

글쓴이 김동희는

현재 시더스-사이나이 암센터 COE팀 프로그램 관리자로서 아시아 커뮤니티와 연구 프로젝트 담당. 전 미주 한국일보, 뉴욕 중앙일보 기자. ▶문의: (310) 423-0572
CSCCommunityOutreach@cshs.org



Fatty liver: 지방간 (패티 리버)

정상 간에는 지방 비율이 5% 이내인데 이보다 많은 지방이 축적된 상태. 술이 원인이 되는 알코올성 지방간과 비만, 당뇨, 고지혈증 등으로 인한 비알코올성 지방간으로 나뉘며 간경화, 간암으로 발전할 수 있다.

Fibrosis: 섬유화 (피브로시스)

지속적인 감염, 자가면역 반응, 알레르기 반응, 방사선 노출, 물리적 상처 등의 이유로 장기의 일부가 굳는 현상. 폐섬유화나 간섬유화가 대표적이다.

Cirrhosis: 간경화 (시로시스)

간 세포가 손상되어 간섬유화가 간 전체에 걸쳐 진행된 경우로 간기능이 저하되는 질환. 여러가지 합병증이 발생하며, 간암 발생 위험률이 높아진다. 간경변증이라고도 한다.

Clinical Trial: 임상시험 (클리니컬 트라이얼)

의학 분야에서 더 나은 방법을 찾기 위해 사람이 참여하는 연구. 현재의 치료법은 과거에 진행된 수 많은 임상시험의 결과. 암 연구 분야에서는 새로운 치료법을 찾기 위한 임상시험 뿐만 아니라 암 예방이나 조기발견을 위한 임상시험도 진행한다.

CA LIC. #0672600

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



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

안전하고 행복한 미래-

한미보험이 늘 함께 있습니다

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



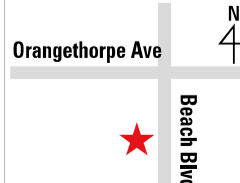
한미보험(주)
SINCE 1972
KORAM INSURANCE CENTER, INC.

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



여름을 시원하게!

