MAGAZINE

H

July 1, 2025 VOL.49

RADIO SEOUL

한국 TV

radioseoul1650.com 많이 본 뉴스

- 한인사회에 '관세전쟁' 후폭풍…한인가정 '허리 졸라매기' 전전긍긍

전미주 한국일보 네트워크 뉴스

- "돌아가신 부모님 연금, 자녀가 갚아야 한다고요?"

서울경제 뉴스와이드

-"몸에 좋대서 맨날 먹는데"…'가장 더러운 농산물' 발표에 '멘붕'

표지모델 - 배우_수영

주택 융자 전문 융자나라 회사
ak4989@gmail.com
213.388.5600

최고의 한인 암 전문의와 함께하면 치료가 달라집니다
LA 한인타운 (213) 725-2857
부에나 파크 (714) 455-3739
USC Norris Comprehensive Cancer Center
Keck Medicine of USC
BEST HOSPITALS USNews 2023-2024

황인용 심장 / 혈관 내과
Inyong Hwang, M.D. FACC, RPVI, ABVM
www.HeartDoctorLA.com
www.황인용따뜻한심장내과.com
3130 West Olympic Blvd, Suite #250, LA, CA. 90006
(213) 528-1111

데이빗한 건강보험
메디케어 / 오바마케어
뉴서울호텔 쇼핑센터 1층
2666 W Olympic #112 LA
David Han CA Lic.#0K56377
새 전화번호 (213)852-7466

여기요
Primium Korean Restaurant
213) 378 0333
3450 W 6th st #105, LA

성민산삼한방병원
www.sansamsale.com
809 S. Hobart Blvd. L.A., CA 90005
(진료시간 월-토 09:30am-06:30pm)
한의학박사 서영수
(213)385-3304 (산삼공사)

김예자 공인 에이전트
메디케어, 오바마케어
무 료 상 담
Ye ja Kim (김예자) Lic # : 0F07964 714.773.2939
Lee JiHoon (이지훈) Lic # : 4276029 714.872.9377
562.640.0643

은퇴, 상속, 절세,
401K 롤오버, 생명보험 학자금,
재정에 대한 모든 문의와 플랜은
626-827-9599
YouTube 문선영의 머니토크
라디오서울 문선영의 머니토크
미국최초/미국최고, 미국유일의 재정방송
라디오문선영의 머니토크(라디오서울 AM
토요일 오후 4시/ 일요일 오후 4시

미래관광
유럽에서 온 유럽 전문여행사
고객만족도 1위!
213.385.1000

중국 정통 한의학으로 여러분의 몸과 마음을 치유합니다.
나음 한의원
6281 BEACH BLVD #117
BUENA PARK, CA 90621
(657)325-4000

라디오서울 AM1650 송봉후앵커 오전 8~10시 아침 프라임타임 뉴스 진행

고객 서비스 137년.

고객 니즈 충족에 도움이 되는 솔루션을 제공해 온 지난 137년.

Western & Southern Life[1]

이제 한인 커뮤니티에 진출합니다

생명보험, 중병보험, 사고보험, 연금보험, 투자 서비스까지 취급합니다.

FORTUNE 500[2]

#284 on Fortune 500® list

TOP 10

수년간 VIQTORY에서 지정하는 친 군인
및 군인 배우자 고용주 "TOP 10"

A+[3]	AA-[4]	AA[5]	Aa3[6]	95[7]
SUPERIOR	VERY STRONG	VERY STRONG	EXCELLENT	Comdex 점수*
A.M. Best	Standard & Poor's	Fitch	Moody's	

1. Western & Southern Life는 미국 오하이오주 신시내티에 있는 The Western and Southern Life Insurance Company의 마케팅 이름입니다.
2. 출처: Fortune. ©2024 Fortune Media IP Limited All rights reserved. 라이선스 하에 사용. Fortune과 Fortune Media IP Limited는 Western & Southern Financial Group과 연관이 없으며 해당 기업의 상품이나 서비스를 홍보하지 않습니다.
3. A.M. Best의 지속적인 보험금 지급 능력 평가에서 A+등급 획득(13개 등급 중 두 번째로 높은 등급을 2009년 6월 이래 유지)
4. Standard & Poor's의 재정 보증 상태 평가에서 AA- 등급 획득(21개 등급 중 네 번째로 높은 등급을 2018년 8월 이래 유지)
5. Fitch의 보험 가입자 및 계약 의무 적시 충족 능력 평가에서 AA 등급 획득(21개 등급 중 세 번째로 높은 등급을 2009년 6월 이래 유지)
6. Moody's의 재정 건전성 평가에서 Aa3 등급 획득(21개 등급 중 네 번째로 높은 등급을 2009년 2월 이래 유지)
7. Comdex는 네 개 주요 평가 기관에서 회사가 받은 모든 평가를 합산한 것입니다. 평가 기관마다 다른 기준을 적용하기 때문에 평가에 대한 혼돈을 줄이기 위해 1~100점(1점이 가장 낮음) 사이의 기준으로 보험회사 순위를 평가합니다.

여기에는 Standard & Poor's와 같은 신용 평가 기관의 평가를 포함하여 제3자로부터 입수한 정보가 포함될 수 있습니다. 어떠한 형태로든 제3자 내용을 복제 및 배포하는 것은 관련된 제3자의 사전 서면 허가 없이는 금지됩니다. 제3자 내용 제공자는 평가를 포함한 일체의 정보에 대한 정확성, 완전성, 적시성 또는 가용성을 보증하지 않으며, 원인과 상관없이 일체의 오류 또는 누락(부주의 등)에 대하여 또는 그러한 내용을 사용하여 얻은 결과에 대해 책임을 지지 않습니다. 제3자 내용 제공자는 상품성 또는 특정 목적이나 사용에 대한 적합성에 관한 보증을 포함하되 이에 국한되지 않는 명시적이거나 묵시적인 보증 일체를 하지 않습니다. 제3자 내용 제공자는 평가를 포함하여 일체의 내용 사용과 관련된 어떠한 직접적, 간접적, 부수적, 징계적, 보상적, 징벌적, 특별한 또는 결과적 손해, 비용, 지출, 법적 수수료 또는 손실(소득 또는 이윤 손실, 기회비용 또는 부주의로 인한 손실 포함)에 대해 책임을 지지 않습니다. 신용 평가는 의견을 진술한 것이며, 증권의 매수, 보유 또는 매도에 대한 사실 또는 권장을 위한 진술이 아닙니다. 이는 증권의 적합성이나 투자 목적을 위한 증권의 적합성을 다루지 않으며, 투자 조언으로 이 평가에 의존해서는 안 됩니다. 평가는 2025년 3월 6일 기준이며 변경될 수 있습니다. 평가는 보험회사의 청구 지불능력을 의미하는 것이지 투자 상품의 성과 또는 안전성을 반영하는 것이 아닙니다. 위에 열거된 평가 기관은 서로 독립적이며 고유한 평가 기준 및 평가 척도를 사용합니다. 마지막 평가 정보는 WSLife.com에서 확인하시기 바랍니다.

등급은 수시로 변경됩니다. 증권 및 자문 서비스는 W&S Brokerage Services, Inc., 회원사 FINRA/SIPC 및 등록 투자 자문사를 통해 제공됩니다. 모든 회사는 Western & Southern Financial Group의 구성원입니다.

Now Hiring!

Contact: The Greater Los Angeles Agency

17777 Center Court Dr. N. Suite 625, Cerritos, CA 90703-8353

Jane Kwoun, Agency Manager

Financial Advisor & Registered Principal

310-532-0091

westernsouthern.com/wslife/losangeles

Western & Southern Life

INSURANCE | RETIREMENT | INVESTMENTS

WS-001-EK-2503

PECHANGA SUMMIT

KoreanConcert.net

UMEKEN

AILEE

에일리



8월 16일, 토요일 • 7PM

PECHANGA SUMMIT 라이브 공연

티켓 구매 핫라인: 714.232.0000또는 온라인KoreanConcert.net
자세한 정보는 전화 문의888.810.8871또는 웹사이트 pechanga.com
방문을 통해 확인하실 수 있습니다.

Four Diamond Award

877.711.2WIN • PECHANGA.COM

남가주 와인 컨트리 테메큘라 밸리에 있으며,
I-15 출구에 인접해 교통이 편리합니다.
45000 Pechanga Parkway, Temecula, CA 92592

본사는 모든 권리를 가지고 있습니다. 21세 이상만 도박이 가능합니다.
도박 문제 상담 전화 1.800.GAMBLER.

PECHANGA RESORT CASINO



사고를 당하셨습니까?

당황하지 마시고 전화주십시오!

30년 경력의 대형교통사고전문
이제영 변호사가
최고의 보상을 위해 최선을 다하겠습니다.



이제영 변호사
UC Berkeley, UCLA Law School

무료 상담 **213 380 0777**


교통 사고


보행자 사고


자전거 사고


버스 사고


개에 물린 사고


트럭 사고

최근 승소 결과

- **$5.6 million (2024)**
  Car Accident
- **$25 million (2023)**
  Gas Leak
- **$6 million (2022)**
  Car Accident

"이제영 변호사 그룹은 승소하지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다."

LAW OFFICES of LEE & ASSOCIATES
(213)383-3838
3731 Wilshire Blvd, #300 Los Angeles, CA 90010

“돌아가신 부모님 연금, 자녀가 갚아야 한다고요?”

SSA 과지급금 청구, 유족에게도 책임 물을 수 있어… 미리 알고 대비하세요


소셜시큐리티 연금의 고갈 시점이 오는 2034년으로 1년 더 앞당겨졌다는 보고서가 나왔다. LA 한인타운 사회보장국 사무실 모습. [박상혁 기자]

최근 미국 전역에서 충격적인 사례들이 보고되고 있습니다. 부모님이 돌아가신 후, 사회보장국(SSA)에서 “생전에 받은 연금 중 일부가 과지급되었으니 자녀가 갚으라”는 통지서를 보내는 경우가 늘고 있는 것입니다.

언제 자녀에게 책임을 묻나요?

첫째, 유산을 상속받은 경우입니다. 부모님의 재산을 상속받았다면, 상속받은 자산 범위 내에서 과지급금 변제 의무가 생깁니다. 다만 개인 재산이 아닌 상속받은 재산 한도 내에서만 책임을 집니다.

둘째, 공동 명의 계좌가 있었던 경우입니다. 부모님과 자녀 이름이 함께 있는 은행 계좌로 사망 후에도 연금이 입금되었을 때 문제가 됩니다.

셋째, 대리 수급자였던 경우입니다. 자녀가 부모님의 연금을 대신 받고 관리했던 경우나 사망 신고를 늦게 해서 추가 지급이 발생했을 때 책임을 물을 수 있습니다.

이런 상황을 피하려면?

가장 중요한 것은 즉시 사망 신고입니다. 부모님이 돌아가시면 즉시 SSA에 신고해야 합니다(전화번호: 1-800-772-1213). 장례식장에서 대신 신고해주는 경우가 많지만, 직접 확인하는 것이 안전합니다.

또한 사망월 연금은 반드시 반환해야 합니다. 사망한 달의 연금은 받을 수 없습니다. 예를 들어 7월에 돌아가셨다면, 8월에 받는 연금(7월분)은 반드시 반환해야 합니다.

직접입금인 경우에는 금융기관에 즉시 통지하여 반환 조치를 취해야 합니다.

과지급 통지서를 받았다면?

60일 내 이의제기를 할 수 있습니다. Form SSA-561을 작성하여 과지급이 잘못되었다고 생각하거나 금액이 틀렸다고 생각하는 경우 제출할 수 있습니다.

면책 신청도 가능합니다. Form SSA-632를 통해 본인 과실이 아닌 경우나 경제적으로 변제가 어려운 경우 신청할 수 있으며, 이는 언제든지 신청 가능합니다.

복잡한 경우에는 Legal Aid Society의 무료 법률 서비스나 변호사 상담을 받는 것이 좋습니다.

알아둘 법적 사실

주정부 면책법으로도 연방정부 청구를 막을 수 없으며, 유산이 이미 분배되었어도 회수가 가능합니다. 하지만 상속받지 않은 자산에 대해서는 책임이 없다는 점을 기억해야 합니다.

도움받을 곳

SSA 고객서비스는 1-800-772-1213이며, 무료 법률 상담은 Legal Aid Society에서 지역별로 검색 가능합니다. 온라인 신청은 www.ssa.gov에서 할 수 있습니다.

전문가 조언

많은 시니어 가정에서 이런 상황을 모르고 있습니다. 미리 알고 준비하면 충분히 예방할 수 있는 문제입니다. 가장 중요한 것은 사망 즉시 신고하는 것입니다.

생추어리(sanctuary) 도시, 우리의 선택이 아니다



로스앤젤레스. 누군가는 이 도시를 “기회의 땅”이라 부르고, 또 누군가는 “끝없는 무질서와 관용의 혼합물”이라 부른다.

나는 오늘 이곳을 법과 질서의 경계 밖에서 살아가는 도시, 즉 ‘생추어리 시티’라 정의하고 싶다.

이 도시는 이제 연방이민법을 따르지 않는다.

명목상으론 “인권 보호”를 위한다지만, 실제로는 불법체류도 환영하는 도시가 되어버렸다.

경찰은 ICE의 협조 요청을 무시하고, 구치소는 체류자 신분을 묻지 않으며, 의료와 교육, 심지어 법률지원까지 납세자가 부담하는 자비로 제공된다.

도대체 언제부터 ‘불법’이 ‘권리’가 되었는가?

엘에이 시민 중 히스패닉계는 이제 전체의 절반에 가깝다. 이 변화는 자연스러운 시대의 흐름일지 모른다.

그러나 정치가 그 흐름을 부추기고, 법이 따라가기보다 회피한다면 그건 더 이상 ‘포용’이 아니라 혼란에의 항복이다.

우리는 연방정부와의 갈등 속에서 살아간다. 트럼프 연방정부는 “이민법을 무시하는 도시들에 예산을 끊겠다”고 선언했고, LA는 법정에서 반기를 들었다.

도시는 이민을 ‘자치권의 문제’로 해석하고, 연방은 ‘헌법 위반’으로 본다.

그 사이에서 우리는 이중질서 속에 살아가는 셈이다.

그리고 묻고 싶다. 불체자를 위한 정책은 넘쳐나는데, 합법 시민은 누구를 위한 정책에서 환영받고 있는가?

길 위에 텐트촌은 늘어나고, 도심의 범죄는 줄지 않으며, 최저임금과 세금은 오르기만 한다.

엘에이는 더 이상 미국 전체를 대표하는 도시가 아니다. 그저, 법과 이념의 충돌이 가장 극단적으로 드러난 실험실일 뿐이다.

이 도시의 정체성은 여전히 ‘천사의 도시’인가? 아니면, 우리가 더 이상 부르지 않는 이름을 가진 도시인가?

<라디오서울 뉴스데스크>

H CONTENTS

- 열정리포터 강채은기자의 뉴스노트 : 25
“과도한 공포로 손님 뚝 끊겨” …
LA 기피 분위기에 한인 식당 업주들 ‘울상’
- 한국일보,서울경제 댓글와글와글 : 24
이재명 공약 ‘해병대 독립’ 이번엔 이뤄질까
- 서울경제 시사칼럼 : 22
美 불법 이민자는 왜 늘었을까
- H LIFE 인생여행 : 42
대구횟대 • 참가자미… 동해의 맛은 따로 있다
- 신혜원변호사 H법정스토리 : 30
‘우리 집’
- 성소영박사 강철멘탈클래스 : 31
왜 아내들은 남편보다 눈치가 빠른 걸까?
- 이서희의 시사살롱 : 27
AI, 국가경쟁력의 바로미터가 된 시대
- 이준학의 개봉작 시네마리포트 : 47
한국형 히어로 코미디, 영화 ‘하이파이브’
- H HEALTH : 35
‘이렇게’ 걸으면 살 빠지고 오래 산다는데
- 슬기로운 시니어생활 : 60
뇌 손상이 만든 충격적 사실…
“남편을 불륜남으로 착각한 아내” -
- 이지효교수의 한국사람 사는이야기 : 29
제로 성장 사회에서의 개인 전략 -
이제는 적응이 생존이다
- H 피플 : 인생 첫 동화책 낸 김홍신 작가 38
- 볼 빨개 지는 이야기 : 31
여성 질 건강2

H 매거진 이메일로 받아 보세요
mkh@koreatimes.com 로
이메일 주소를 보내 주세요!

최저임금 $30, 그 거대한 착각과 숨겨진 진실



로스앤젤레스에서 다시 한 번 '최저임금' 논쟁이 들불처럼 번지고 있다. 호텔·공항 노동자 노조 Unite Here Local 11이 주도한 이번 주민발의안은 오는 2028년까지 시 전역의 최저임금을 시간당 30달러로 인상하자는 내용이다.

표면적으로는 노동자를 위하는 정의로운 운동처럼 보인다. 하지만 이 발의안을 면밀히 들여다보면, 그 안에는 감춰진 계산과 정치적 이득, 그리고 성 밖으로 내몰릴 다수의 노동자들이 보이지 않는가?

노조는 어리석지 않다. 오히려 그 누구보다도 계산에 밝다. 최저임금이 급격히 인상되면 자영업자들은 문을 닫고, 저숙련 노동자는 해고되며, 자동화가 가속화된다는 점을 그들은 너무나도 잘 알고 있다.

그럼에도 이들이 이같은 발의를 밀어붙이는 이유는 무엇인가? 그 핵심은 바로 노조가 보호하려는 대상이 '모든 노동자'가 아닌 '조직된 일부 정규직 노동자'라는 사실이다.

Unite Here는 호텔, 공항, 이벤트홀 등 대형 사업장 정규직 노동자를 대표한다. 이들은 자영업자나 비정규직, 한인타운의 식당 종업원과 같은 주변부 노동자에게는 관심이 없다.

오히려 경쟁자들이 시장에서 제거되고, 남은 자리가 더 귀해질수록 자신들의 교섭력은 더욱 커진다. 이것이 바로 이들의 '노조 전략'이다. 노동자를 위한다는 외피 아래, 기득권 내부를 단단히 구축하려는 행보다.

게다가 이번 임금 발의안은 단지 경제 정책이 아니다. LA 2028 올림픽을 앞둔 '정치적 무기화' 전략이다.

노조는 이를 통해 대형 개발 프로젝트에 압력을 가하고, 노동자가 조직되지 않은 기업에는 시 보조금을 제한하려 하며, 자신들의 영향력을 도시 전반으로 확장하고자 한다.

시민들이 '임금 정의'라고 착각하는 사이, 그 안에서는 또 하나의 권력 확대 전쟁이 벌어지고 있는 셈이다.

이로 인해 가장 큰 피해를 입을 사람들은 누구인가? 바로 영세 자영업자와 저소득층 이민자들이다.

한인타운의 작은 식당, 미용실, 카페에서 일하는 이들이 직장을 잃고, 자영업자들은 고용을 줄이고 가족 노동에 의존하게 될 것이다. 우리가 말하는 '소수자의 생존권'은 이런 식으로 조용히 사라진다.

Unite Here Local 11은 이러한 결과를 모를 리 없다. 하지만 그들은 침묵한다. 그들의 책임은 내부 조합원에게만 한정되어 있고, 조직 외부의 희생은 통계로만 존재할 뿐이다.

정말 노동자를 위한다면, 일자리를 없애는 방식이 아닌, 더 많은 노동자가 살아남을 수 있는 방식으로 접근해야 한다.

정치가 아닌 경제로, 기득권이 아닌 생존으로, 이 문제를 다시 바라봐야 한다.

"사람을 위한다고 말하는 자를 경계하라. 그들은 종종 사람을 내세워 권력을 얻고, 그 권력을 지키기 위해 다시 사람을 희생시킨다."

이 말이 지금의 엘에이에도 울리고 있다. 최저임금 30달러라는 명분 아래 누구의 목소리가 묻히고 있는지, 우리는 똑바로 바라보아야 한다.

"LA 한인타운, 사회 불안과 경기 침체에 흔들린다"

잘 나가는 업소와 한산한 업소, 썬셋 스트립과 닮은 양극화



엘에이 한인타운도 한때의 활기를 잃고, 업소마다 극명한 명암을 보이고 있습니다.

최근 지속적인 사회 불안정과 치안 악화로 방문객이 줄어들면서, 많은 업주들이 손님을 기다리기만 하기엔 더 이상 버틸 수 없는 상황에 내몰리고 있습니다.

실제로 윌셔-웨스턴 교차로 등 한인타운 중심가는 '좀비 거리'라는 오명을 얻을 정도로 마약 중독자와 노숙인 문제가 심각해졌고, 이로 인해 가족 단위 방문객과 단골 손님이 눈에 띄게 줄고 있습니다.

20년째 식당을 운영해온 한 업주는 "손님이 점점 줄고 있다. 이런 곳에 누가 오고 싶겠냐"며 현실을 토로했습니다.

한인타운 주민들은 시 당국에 치안 강화와 마약 중독자 대책을 촉구하고 있지만, 실질적인 변화는 전무하기만 합니다.

이에 따라 업주들은 집단 시위를 계획하는 등 자구책 마련에 나서고 있습니다.

이런 분위기 속에서도 장사가 잘 되는 업소와 그렇지 못한 업소의 격차는 더욱 커지고 있습니다.

코로나19 이후 유동인구 감소, 임대료와 인건비 상승, 그리고 치안 문제까지 겹치면서 한인타운 업소들도 썬셋 스트립의 식당들과 마찬가지로 '잘 되는 곳만 잘 되는' 양극화 현상이 심화되고 있습니다.

실제로 한인타운의 유명 레스토랑 'Here' s Looking at You'도 팬데믹 이후 경영난과 내부 사정이 겹치며 최근 폐업을 결정했습니다.

한편, 한인타운은 여전히 젊은층과 다양한 인종이 어울리는 트렌디한 공간이지만, 코로나 이후 인구 감소와 빈곤층 증가, 노숙인 문제 등으로 지역 경제가 흔들리고 있습니다. 앞으로 D라인 지하철 연장 등 개발 호재가 있지만, 현 상황이 지속된다면 한인타운의 상권은 더 큰 위기에 직면할 수 있다는 우려도 나오고 있습니다.

<강채은 기자>

가족들을 겨냥한 스펙트럼 번들 플랜!

1GB Blazing Fast 인터넷을 월 $40에 공짜 라우터!

✔ Unlimited Plus Mobile을 월 $30에
✔ 해외에서 공짜로 로밍



- Up to $2500까지 위약금 보상
- 세금 프리 요금제 그 어디에도 없다
- 한국에 전화하는 비용 - 분당 3센트!
- 가장 빠른 버라이즌 네트워크

웰컴 통신은 코리아타운의 6가 선상 중심에 자리 잡고 있으며 15년의 버라이즌과 5년의 AT&T경력의 오너가 운영을 하고 있습니다.
불황이지만 늘 오르는 전화 요금과 인터넷 요금을 절감하고 싶다면 번들로 많이 세이빙 하시길 바랍니다.

미국내에 있는 모든 국민들이 저렴한 요금제와 언락폰들을 사용하시기 바라며 해외에서도 자유자재로 로밍 사용이 가능하도록 스펙트럼에서 9월 17일부터 실행 예정입니다.

지금 현재 AT&T/T-Mobile/Verizon 요금제에서 괴롭다면, 약정기간을 두려워하지 말고 하루 속히 매장으로 달려와 상담하기를 강력 추천합니다.

스펙트럼의 Aggressive한 보상 정책과 프로모션 번들 플랜을 스페셜 기간이 끝나기전에 구입하시기 바랍니다.



Spectrum
AUTHORIZED RETAILER

WELLCOMM 웰컴 3419 W. 6th St. LOS ANGELES, CA 90020

상담문의 : (213) 808-7770

실버시티보험
A division of HUB International

License# 0757776



메디케어 어려우시죠?
실버시티보험을 만나면
혜택이 **더욱 선명해집니다.**

메디케어 헬스 플랜에 대한 모든 궁금증을 친절하게 상담해드립니다.



Annie Lee
이 애니
(818) 633-0692
Lic.#0F94321



Annie Myung Sim
심 명숙
(714) 333-5161
Lic.#0F67828



Angela Chang
장 안젤라
(323) 707-4242
Lic.#0B84924



Benjamin Moon
문 벤자민
(213) 800-2993
Lic.#0645833



B. J. Park
박 범자
(213) 595-6065
Lic.#0C65066



Connie Kim
김 경미
(213) 321-0302
Lic.#0K85152



Cindy Lee
이 찬용
(909) 967-9793
Lic.#0I71045



Daniel Jung
정 다니엘
(213) 999-2829
Lic.#0D60367



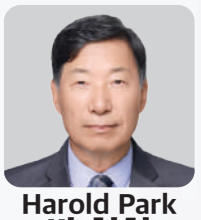
Esther Choi
최 윤경
(213) 393-1611
Lic.#0B51453



Hae Sook Jang
장 혜숙
(818) 437-8006
Lic.#0L81871



Hanna Gu
구 현화
(213) 454-8164
Lic.#0M64324



Harold Park
박 형철
(213) 400-1616
Lic.#4287420



Hee Ran Kim
김 희란
(818) 751-4433
Lic.#0I25013



Helen Park
박 헬렌
(213) 500-9393
Lic.#0B81853



Hyun Ja Han
한 현자
(760) 780-5990
Lic.#0G72353



In Ho Paik
백 인호
(213) 446-7341
Lic.#0A38972



Jin Sil Lee
이 진실
(310) 803-0666
Lic.#0C19190



Joanne Ha
하 조앤
(213) 445-1888
Lic.#4308127



Joanne Hong
홍 조앤
(818) 606-9486
Lic.#0H98253



Kyungah Chu
추 경아
(310) 941-1155
Lic.#0D35285



Michelle Kim
김 미옥
(562) 219-6770
Lic.#0K52268



Misun Cha
차 미선
(213) 505-2087
Lic.#0I45353



Miyoung Hong
홍 미영
(714) 715-6345
Lic.#0672051



Nataly Han
한 나탈리
(213) 675-7898
Lic.#0E35909



Oscar K Shin
신 기택
(213) 500-2717
Lic.#029955



Sang Moo Shin
신 상무
(562) 756-6407
Lic.#0643522



Settia Kim
김 희자
(626) 348-7944
Lic.#0F36240



Stacy Joe
조 스테이시
(310) 738-6703
Lic.#0E44925



Sumi Lee
이 수미
(213) 302-6191
Lic.#0I29727



Sussy Kim
김 성원
(562) 833-1885
Lic.#0812107



Tom Chang
장 탐
(909) 702-2882
Lic.#0K98380



Yoosun Vaughn
민 유선
(626) 500-7006
Lic.#0G83038



Young Seon Paik
백 영선
(714) 875-2243
Lic.#0C18047



Yong Suk Won
원 용석
(213) 200-3941
Lic.#0G76626



실버시티와 함께 할 Agent/Agency를 모집합니다.
(213) 739-3503

저희 공인 보험 에이전트는 실버시티 (CAlicense# 0757776)의 독립 계약자로서, 메디케어 수혜자들에게 메디케어 어드밴티지, 메디케어 보충 보험, 처방약 플랜 옵션을 설명해 드립니다.
실버시티는 메디케어 계약을 보유한 메디케어 어드밴티지 조직을 대표합니다. 가입은 해당 계획의 현재 계약 갱신에 따라 달라질 수 있습니다.

“위협받을 때 뭉친다 : 미국 라티노 유권자, 다시 집단투표 움직임”

경제 우선하던 라티노, ‘공격받는 집단’ 인식 커지자 정치적 결집… LA 시위와 ICE 단속이 불러온 변화



최근 로스앤젤레스에서 멕시코 국기를 든 시위대와 불타는 차량, 그리고 진압 장비를 갖춘 경찰의 모습이 1994년 캘리포니아 주민발의안 187 반대운동을 떠올리게 하고 있다. 당시 라티노들은 불법 이민자에 대한 교육·의료·복지 차단 시도에 맞서 시민과 이민자 구분 없이 뭉쳤고, 이는 ‘피해받는 소수 민족’이라는 집단 정체성의 형성과 정치적 결집으로 이어졌다. 30년이 지난 지금, 비슷한 장면이 재현되고 있다.

최근 LA 일대에서 ICE(이민세관단속국)의 대규모 단속과 트럼프 대통령의 군 병력 투입(개빈 뉴섬 주지사 반대에도 불구)이 이어지자, 많은 라티노들은 자신들이 체계적으로 공격받고 있다고 느끼고 있다. 특히 알렉스 파디야 상원의원이 ICE 단속 관련 질문을 하려다 국토안보부 장관 기자회견장에서 강제로 퇴장당한 사건은 이런 불안감을 더욱 키웠다. 파디야 의원은 MIT 출신의 미국 태생 상원의원이지만, ‘완전한 미국인’으로 받아들여지지 못한다는 메시지를 던졌다.

경제가 최우선이던 라티노, ‘위협’ 앞에 집단 결집

라티노 유권자들은 전통적으로 경제 문제(인플레이션, 일자리, 주거비 등)를 최우선 과제로 삼아왔고, 실제로 2024년 대선에서 트럼프의 경제 포퓰리즘에 호응해 사상 최대 비율이 공화당에 표를 던졌다. NBC 출구조사에 따르면, 2024년 트럼프는 라티노 표의 46%를 얻었고, 특히 라티노 남성 표심에서 큰 폭의 상승을 기록했다.

하지만 이 같은 ‘우경화’가 라티노 정체성의 포기였던 것은 아니다. 라티노들은 자신과 가족의 경제적 안정을 위해 투표했지만, 공동체 전체가 위협받는다고 느낄 때는 다시 집단적으로 움직인다. 실제로 1994년 캘리포니아, 2018년 트럼프의 반이민 정책 시기, 그리고 최근 LA 시위 등 ‘공격받는 집단’이라는 인식이 강해질 때마다 라티노 투표율이 급등하고, 민주당 지지로 쏠리는 현상이 반복됐다.

“이민정책, 균형과 상식 원해” … 과도한 단속엔 반발

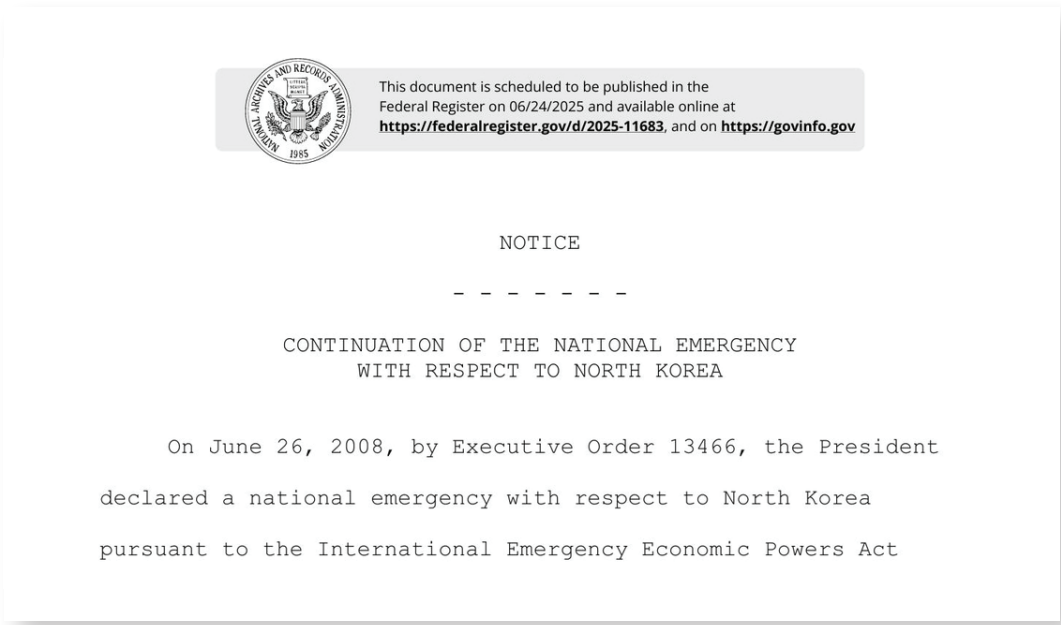
여론조사에 따르면, 라티노 유권자의 78%는 범죄와 연관된 이민자 중심의 합리적 단속을 원하며, 가족·지역사회 전체를 겨냥한 대규모 단속에는 반대한다. 최근 트럼프 행정부의 강경한 이민 정책, 특히 범죄와 무관한 이민자까지 대거 추방하는 움직임에 대해 “너무 지나치고, 우리 사회를 약화시킨다”는 비판이 커지고 있다.

라티노 표심, 다시 ‘민족적 결집’으로?

최근 LA 시위와 파디야 의원 사건은 플로리다 등 전통적 공화당 지지 라티노 집단(쿠바계)에게도 영향을 미치고 있다. 트럼프의 쿠바계 이민자 인도적 보호 프로그램 폐지 등 강경정책에 대해 “이런 걸 원한 게 아니다”라는 반발이 나오고 있다.

미국 라티노 유권자의 3분의 1은 1994년의 집단 경험이 없는 세대다. 하지만 SNS를 통해 시위와 단속 장면이 확산되면서, 다시금 ‘집단적 위협’에 대한 공감대가 형성되고 있다. 이제 라티노 표심은 경제와 정체성, 두 축 사이에서 어느 쪽이 더 위협받는지에 따라 움직일 전망이다. 민주당은 반이민 정책 반대만으로, 공화당은 경제 호소만으로 라티노 표를 확실히 잡을 수 없는 이유다.

트럼프, 북한을 국가비상사태 대상으로 재지정… “특별한 위협”



This document is scheduled to be published in the Federal Register on 06/24/2025 and available online at https://federalregister.gov/d/2025-11683, and on https://govinfo.gov

NOTICE

- - - - - - -

CONTINUATION OF THE NATIONAL EMERGENCY WITH RESPECT TO NORTH KOREA

On June 26, 2008, by Executive Order 13466, the President declared a national emergency with respect to North Korea pursuant to the International Emergency Economic Powers Act

연방 관보에 게재…2008년부터 계속 지정

미국 도널드 트럼프 2기 행정부도 북한을 미국의 국가비상사태 대상으로 재차 지정하기로 했다.

23일(현지시간) 미 연방 관보에 따르면 백악관은 지난 20일자로 작성한 통지문(notice)에서 “행정명령 13466호(2008년)로 선포된 북한과 관련된 국가비상사태(6월26일 만료)를 1년간 지속한다”고 밝혔다.

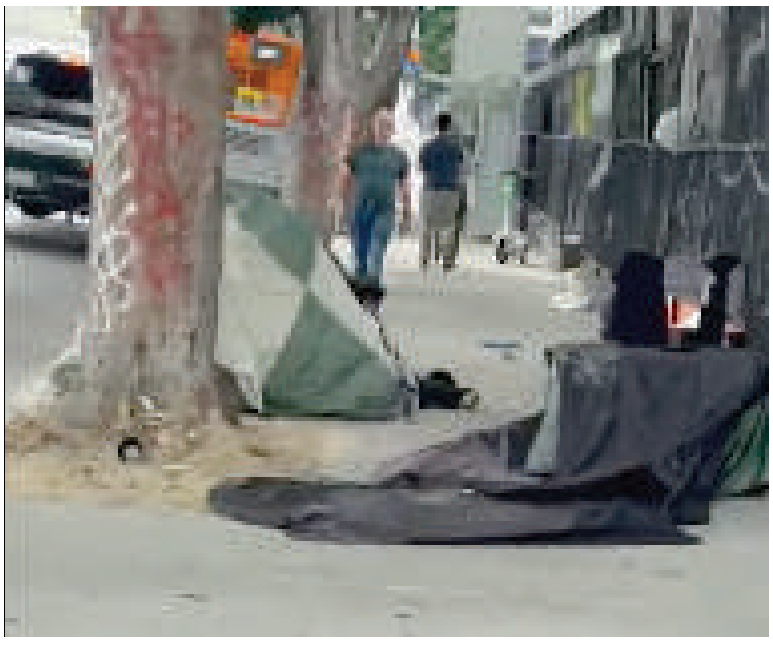
백악관은 “한반도에서 핵무기로 사용 가능한 핵분열 물질의 존재와 확산 위험, 북한 정부의 행동과 정책은 미국의 국가안보와 외교정책, 경제에 계속해서 특별하고 비상한 위협이 된다”고 사유를 밝혔다.

미국은 북한에 대해 지난 2008년부터 계속 국가비상사태 대상으로 지정하고 있다. 이번 재지정은 올해 1월 트럼프 2기 행정부 출범 후 처음 이뤄지는 것이다.

미국 대통령은 1976년 제정된 ‘국가비상사태법'(National Emergencies Act)에 따라 국가적 위기 발생 시 비상사태를 선포하고 행정 권한을 확대할 수 있다. 비상사태의 대상 지정을 연장할지 여부는 매년 결정해야 한다.

<라디오서울 뉴스데스크>

한인타운 버스 정류장, 한 달째 방치된 홈리스 여성… “시정부 무대책의 민낯”



웨스턴-윌셔 교차로 현장 르포

화창한 6월의 로스앤젤레스. 푸른 하늘과 대조적으로 한인타운 웨스턴과 윌셔 교차로의 버스 정류장에는 처참한 현실이 펼쳐지고 있다. 한 홈리스 여성이 반려견과 함께 텐트를 치고 한 달 넘게 거주하고 있지만, 그 누구도 나서지 않고 있다.

방치된 현실, 외면하는 당국

정류장 주변은 악취와 쓰레기로 뒤덮여 있지만, 경찰도 시의원도 카운티도 손을 놓고 있다. “홈리스라서 할 수 있는 게 없다”는 것이 이들의 일관된 답변이다. 버스 정류장 청소를 담당하는 트랜지토(Tranzito) 조차 그녀가 정류장 안에 머물 때는 청소를 할 수 없다고 토로한다.

행인들의 무심한 시선 속에서 반려견까지 방치되고 있는 상황. 동물학대 신고를 해도 근본적인 해결책은 나오지 않는다. 임시방편만 반복될 뿐이다.

수십억 예산, 제자리걸음하는 홈리스 정책

로스앤젤레스시는 홈리스 문제 해결을 위해 천문학적 예산을 쏟아붓고 있다. 하지만 웨스턴 정류장의 현실은 이 모든 노력이 얼마나 비효율적인지를 적나라하게 보여준다.

한 명의 홈리스를 다른 곳으로 이주시키는 데만 여러 부서가 몇 달씩 시간을 들여야 하고, 결국 다시 원래 자리로 돌아오는 악순환이 반복된다. 근본적 해결책 없이 떠넘기기만 하는 관료주의의 전형이다.

예산 집행의 불투명성

더욱 심각한 문제는 예산 집행의 불투명성이다. 시정부와 주정부는 홈리스를 위한다는 명목으로 막대한 예산을 배정하지만, 그 돈이 어떻게 쓰이는지에 대한 명확한 추적이나 성과 평가는 부족하다.

수백만 달러가 투입되어도 거리의 홈리스 수는 줄어들지 않고, 웨스턴 정류장 같은 현장의 문제는 여전히 방치되고 있다. 이는 정책 입안자들이 현장과 얼마나 동떨어져 있는지를 보여주는 단적인 예다.

인도주의인가, 방치인가

“길거리에 방치하는 것이 진정한 인도주의인가?” 이것이 한인타운 주민들이 던지는 근본적 질문이다.

개인의 자유를 존중한다는 명분하에 홈리스를 거리에 방치하는 것이 과연 민주주의적이고 인도적인 접근인지 의문이 제기된다. 정작 당사자는 비위생적인 환경에서 고통받고 있고, 지역 주민들은 안전과 위생에 대한 우려를 키워가고 있다.

정책 전환의 필요성

전문가들은 현재의 접근 방식이 근본적으로 잘못되었다고 지적한다. 단순한 임시 거처 제공이나 일회성 지원이 아닌, 정신건강 치료, 약물 중독 치료, 직업 교육 등을 포함한 종합적 접근이 필요하다는 것이다.

또한 예산 집행의 투명성을 높이고, 성과를 명확히 측정할 수 있는 시스템 구축이 시급하다. 현재처럼 돈만 쓰고 결과는 나오지 않는 구조로는 근본적 해결이 불가능하다.

시민들의 목소리

한인타운 상인 김모씨는 “매일 이 광경을 보는 것이 너무 마음 아프다. 정부가 진정 도움을 주려면 제대로 된 시설과 치료를 제공해야 하는데, 지금은 그냥 방치하고 있을 뿐”이라고 말했다. 또 다른 주민 박모씨는 “세금을 내는 시민으로서 이해할 수 없다. 수십억 달러를 쓰면서도 왜 이런 기본적인 문제 하나 해결 못하는지 모르겠다”고 분노를 표했다.

결론: 진정한 해결책을 찾아야

웨스턴 정류장의 홈리스 여성 문제는 단순히 한 개인의 비극이 아니다. 이는 로스앤젤레스시와 캘리포니아주의 홈리스 정책이 얼마나 현실과 동떨어져 있는지를 보여주는 상징적 사건이다.

진정한 인도주의는 방치가 아니라 적극적인 개입과 지원이다. 정부는 더 이상 예산만 늘리는 것이 아니라, 효과적이고 투명한 정책을 통해 홈리스 문제에 대한 근본적 해결책을 제시해야 한다. 그렇지 않으면 웨스턴 정류장의 비극은 계속해서 로스앤젤레스 곳곳에서 반복될 것이다.

월마트·타겟, 쇼핑카트 무단 반출 시 최대 2,500달러 벌금 경고



미국 주요 대형마트인 월마트와 타겟 등에서 쇼핑카트를 매장 외부로 무단 반출할 경우, 소비자는 최대 2,500달러(약 340만 원)에 달하는 벌금 및 형사처벌을 받을 수 있다는 경고가 내려졌다. 최근 미국 각 주는 연간 약 200만 대의 쇼핑카트가 사라져 소매업계에 1억 7,500만 달러의 손실을 안기는 문제에 대응해, 관련 법률 및 처벌을 대폭 강화하고 있다.

쇼핑카트 도난, 왜 이렇게 심각한가?

쇼핑카트는 매장 운영에 필수적인 자산이지만, 도난 및 무단 반출이 해마다 급증해 소매업체의 비용 부담이 커지고 있다.

한 대형 유통업체 관계자는 “쇼핑카트 한 대가 90초마다 사라진다”고 밝혔으며, 이로 인한 연간 손실액이 1억 7,500만 달러에 달한다.

도난 방지 위한 첨단 기술 도입

매장들은 전자식 바퀴 잠금장치, GPS·RFID 추적, 자동 경보 시스템 등 첨단 기술을 도입해 카트의 무단 이동을 차단하고 있다.

일부 도시는 대형마트에 카트 잠금장치, 보증금 시스템, 회수 서비스 등 도난방지 대책 마련을 의무화하고 있다.

왜 이렇게 강경해졌나?

최근 미국 내 소매점 절도 및 손실이 급증하면서, 카트 도난 역시 심각한 범죄로 인식되고 있다.

매장들은 셀프계산대 폐지, 상품 보안장치 강화, 주차장 로봇 경비 등 다양한 도난방지책을 병행 중이다.

“쇼핑카트 무단 반출은 단순한 편의가 아닌 범죄 행위로 간주됩니다. 각 주별로 처벌 수위가 다르니, 반드시 매장 내에서만 사용해야 합니다.”

소비자 주의사항

쇼핑카트를 매장 외부(인근 아파트, 길거리 등)로 가져가거나, 개조·방치하는 행위는 불법이다.

각 주별로 처벌 수위가 다르며, 반복·조직적 범죄일 경우 더욱 무거운 처벌이 내려진다.

매장 내 안내문과 경고 표시에 반드시 주의할 것. 쇼핑카트, 매장 안에서만 사용하세요!

불법 반출 시 거액의 벌금과 형사처벌이 뒤따를 수 있습니다.

주	처벌 내용
캘리포니아	무단 반출 시 경범죄, 최대 1,000달러 벌금 또는 6개월 징역
뉴욕	민사벌금 최대 100달러, 심각한 경우 1,000달러 및 1년 징역
텍사스	1회 500달러, 반복 시 2,000달러 및 180일 징역
플로리다	100달러/일 민사벌금, 최대 1,000달러 형사벌금 및 1년 징역
일리노이	시별로 200달러, 형사벌금 최대 2,500달러
하와이	최대 500달러 벌금 또는 30일 징역
워싱턴	50달러 민사벌금, 심할 경우 1,000달러 및 90일 징역
애리조나	민사벌금+500달러, 조직적 도난 시 추가 처벌

아침 8시 라디오서울 송봉후 앵커 진행 소토리뉴스와 하루를 시작하세요!
라디오서울 RADIO SEOUL

In Washington DC

미주 한국일보 10개의 지사를 통해 매일 게재되는 뉴스 중 어느 지역에 살든 공감할 수 있는 소식, 정보와 각 지역의 한인사회 뉴스를 뽑아서 4 페이지에 걸쳐 게재합니다. 지역별, 지사 별 더 상세한 뉴스와 정보는 koreatimes.com 을 보십시오.

한인사회에 '관세전쟁'후폭풍…
한인가정 '허리 졸라매기'전전긍긍

▶ "벌이는 그대로인데"…줄이고, 안쓰고, 안한다

도널드 트럼프 대통령 관세 전쟁의 최대 피해자는 소비자다. 워싱턴 지역(메릴랜드, 버지니아, 워싱턴DC) 한인들은 트럼프의 관세부과 정책에 따라 치솟은 물가가 앞으로 더 오를 것이란 불안감에 걱정이 태산이다. 한인 대다수가 월수입은 제자리인데 물가는 계속 올라 '고(高)인플레이션'이 지속되고 트럼프 관세 우려까지 더해져 경제 상황조차 예측할 수 없는 상황에서 지출을 망설이며 허리띠를 바짝 졸라매고 있다. 고물가에 가계가 휘청하며 한 푼이라도 절약하려는 소비 트랜드는 선택이 아닌 필수가 되어 버렸다. 한인들은 고물가 폭탄에 생활비 지출 부담이 커지고 시름이 점점 더 깊어지며 어떻게든 절약해 생활비를 줄여보려고 안간힘을 쓰고 있지만 계속해서 상승하는 물가에 허리띠를 졸라매다 못해 숨을 못 쉴 지경이다.

생활 물가 상승에 한숨 푹푹
"마트가도 가격표만 살펴봐요"
"장보기·지갑 꺼내기 무서워요"

외식 안하고 점심 도시락 싸고…
짠돌이+재테크 '짠 테크'실천
절약방법·알뜰팁 SNS 공유도

식품과 음식 가격을 비롯한 생활물가 상승에 한인 소비자들은 과소비를 억제하는 소비 패턴으로 구매 습관을 바꾸어 대처하고 있다. 가격 인상에 대한 생존 저항인 셈. 오를 대로 오른 물가에 짠돌이와 재태크의 합성어인 '짠 태크'란 신조어까지 등장했다.

은퇴한 후 메릴랜드에 거주하는 이 씨는 "고공행진 중인 물가에 지갑 꺼내기가 무섭다"며 "그래도 먹고는 살아야 하니 장을 보기는 하지만 꼭 필요한 것만 사고 세일 품목을 구매하려 애쓰고 있다"고 고충을 토로했다.

이 씨는 "마켓을 자주 들락날락하다 보면 쓸데없이 지출을 많이 하게 되는 것 같아 한 주에 한 번이나 2주에 한 번만 장을 보고 있다"며 "물건을 더 사서 소비가 늘어난 게 아니라 물가가 올랐기 때문이라 소비 심리가 점점 위축되면서 지출에 더 신중해졌다"고 말했다.

고공 행진하는 물가에 대응하는 방편으로 휴가, 이발, 골프, 청소, 취미생활 등 일상적인 서비스에 대한 소비를 줄이고, 커피나 아이스크림, 빵 등 디저트를 비롯해 외식을 줄였다는 한인들도 적잖다. 외식비 급등에 직장인들은 도시락을 싸며 점심값이라도 줄이려 노력하고 있다.

버지니아에서 맞벌이로 직장을 다니고 있는 송 씨 부부는 "대부분 직원들이 외식비를 아끼기 위해 도시락을 싸 오고 자주 마시던 커피도 되도록 사 먹지 않고 친구나 동료와의 약속을 절반으로 줄이는 등 짠돌이 모드로 꼭 필요한 지출 아니면 최대한 쓰지 말자 주의로 변했다"며 "모든 제품들의 가격은 오르고 주머니 사정이 팍팍해져 옷이나 인터넷 쇼핑도 절반 이상으로 줄였고, 저가 제품이나 할인 제품에 집중해 구매하려 애쓴다"고 한숨을 지었다.

송 씨는 "간단하게 장을 보려 해도 기본 100달러는 훌쩍 넘어 장보기가 무섭다"며 "정말 월급 빼고 가스비, 전기료, 수도세 등 공공요금은 물론 모든 것이 다 올라 생활하기 힘들어 골프나 테니스 등 돈이 드는 취미생활도 자제하고 있다"고 말했다.



소비자들이 마트에서 세일 품목을 쇼핑하고 있다.


한 주부가 점심 도시락을 밀 키트로 준비하고 있다.

이렇게 한인들은 생활 물가가 상승하자 과소비 자제와 함께 구매 효율성을 높이는 등 허리띠를 졸라매는 소비로 맞서며 고물가 대응에 고심하고 있다. 또 한인 커뮤니티 사이트에는 절약 방법이나 알뜰 팁을 공유하는 댓글이 넘쳐나고 있다. 알뜰 장보기가 그 중 하나다. SNS에는 지출을 0달러로 줄이는 절약을 도전하는 '무지출 챌린지'까지도 유행하고 있다. 예전에 전업주부의 전유물인 가계부가 앱으로 전환돼 이를 이용하는 20-30대 젊은 층도 늘고 있다.

메릴랜드 하워드 카운티에서 두 자녀를 키우고 있는 장 씨는 "신문에 나오는 마켓 광고를 보고 세일하는 상하지 않는 식자재와 냉동식품 위주로 장을 보고 있다"며 "또 금방 시들거나 상하는 식재료를 낭비하는 것을 최소화하기 위해 일단 냉장고를 다 비운 후 시장을 보고 냉동고 파먹기를 계속하고 있는 중"이라고 했다.

장 씨는 "한정된 수입으로 천정부지로 오르는 생활 물가를 견뎌내려면 과거의 과소비를 조장하는 소비 습관을 버릴 수밖에 없다"며 "고물가 시대에 씀씀이에 변화를 주지 않으면 살아나가기 쉽지 않을 것"이라고 말했다.

한인들은 물가가 떨어지기만을 기다리기보다 현명한 대처로 고물가를 극복하려 전략적인 노력이 필요하다는 입장을 보였다. 싼 마켓을 찾아 발품을 파는 한인 소비자도 부쩍 늘었다. 또 필요한 목록을 리스트화하고 가격비교 사이트와 홍보지 등을 이용해 최저가 상품을 구매하거나 세일 정보를 적극적으로 활용한다. 이외에도 자신이 선호하던 브랜드 제품 대신 싼 가격의 다른 브랜드를 구입하는 이른바 대체 상품 구매 변화도 일고 있다.

메릴랜드 몽고메리 카운티의 김 모 씨는 "달걀과 우유를 비롯해 야채, 육류 등의 가격을 비교해 주말마다 마켓 3-4곳을 순회하고 있다"며 "월 고정수입은 한정돼 있는데 조금이라도 아껴야 살아갈 수 있지 않겠냐"고 반문했다.

김 씨는 "한국 과자나 아이스크림, 라면 가격이 4-5달러까지도 오르면서 원래 즐겨 먹던 브랜드가 아니더라도 가격이 싸거나 세일하는 것으로 대체해 구매하고 있다"며 "장을 볼 때 한 번에 많은 양을 사던 예전과는 달리 필요한 품목을 적어 꼭 필요한 먹거리만 구입하고 있다"고 강조했다.

<배희경 기자>

In New York

'2026 월드컵' 한-미 친선경기 함께 응원해요

▶ FIFA 월드컵 뉴욕·뉴저지 한인위원회, 합동응원전
▶ 9월6일 뉴저지 스포츠 일러스트레이티드 스타디움서



2026년 FIFA 월드컵 뉴욕·뉴저지 한인위원회의 전창덕(오른쪽부터) 공동회장, 원유봉 사무총장, 전재현 사무차장이 24일 한국과 미국간 친선경기 합동응원전에 대한 많은 관심을 당부했다.

'2026 북중미 월드컵' 본선에 진출한 한국과 미국의 축구 국가대표팀 간의 친선 경기가 오는 9월6일 뉴저지 스포츠 일러스트레이티드 스타디움에서 열릴 예정인 가운데 이날 뉴욕 뉴저지 한인들이 참여하는 대규모 합동응원전이 펼쳐진다.

'2026년 FIFA 월드컵 뉴욕·뉴저지 한인위원회'는 24일 행사 홍보차 본보를 방문한 자리에서 "한국 월드컵 축구 대표팀의 선전을 기원하며 관중석에서 합동응원전을 벌일 계획"이라면서 한인 축구 동호인들의 적극적인 동참을 바란다고 당부했다.

지난 3월 발족된 2026년 FIFA 월드컵 뉴욕·뉴저지 한인위원회는 미국에서 치러지는 월드컵을 통해 한인들간의 결속력을 다지고 한인 커뮤니티에 활력을 불어넣자는 목표로 활발한 활동을 펼치고 있다.

전창덕 공동 회장은 "2026 북중미 월드컵 본선 조별리그가 본격적으로 시작되기 앞서 한국 축구 국가 대표팀이 뉴저지에서 치르는 경기를 관람하는 것은 흔치 않은 소중한 기회다. 위원회가 사전 구입해 판매 중인 티켓이 아직 소량 남아있는데 아직 구입 못하신 분들이 있다면 구입 후 함께 응원할 수 있기를 바란다"고 말했다.

위원회는 이번 친선경기에 앞서 사전에 티켓 1,500장을 구입해 일반 판매 가격보다 할인된 가격으로 판매해왔다. 온라인 판매 분량은 이미 매진됐으며, 현재는 ACE 여행사를 통해 300여장의 티켓만 판매 중인 상황이다. 위원회는 이번 친선경기 당일 게임시작 시간인 오후 5시에 앞서 스포츠 일러스트레이티드 스타디움 앞에 마련된 사전 행사장에 부스를 마련하고 오후 1시30분부터 3시간 동안 응원 티셔츠와 태극기를 배부할 예정이다.

원유봉 사무총장은 "위원회는 조만간 개설될 웹사이트(www.kworld-cup26.org)를 통해 위원회 활동 일정을 한인들과 공유할 계획이다"고 말했다.

▶티켓 구입문의 : 201-461-0606
▶위원회 활동 문의 : 908-461-1178

<이지훈 기자>

뉴욕시 일원 폭염 속 대규모 정전사태

JFK공항 102.2°F…기상 관측이래 최고
찜통더위에 전력수요 급증

뉴욕시 일원에 화씨 100도를 넘나드는 폭염이 연일 지속되는 가운데 대규모 정전사태가 발생하면서 상당수 시민들이 큰 불편을 겪어야 했다.

뉴욕시와 '콘에디슨' (Con Edison) 등에 따르면 23일 밤에 시작된 이번 정전사태는 뉴욕시 5개보로 수만 가구에 피해를 입힌 것으로 추산됐다.

콘에디슨이 정전 복구에 나섰지만 화씨 100도를 넘어선 24일 오후 3시 현재 퀸즈와 브루클린, 스태튼 아일랜드, 브롱스 등 곳곳에 수만 가구 이상이 여전히 정전피해를 겪고 있는 것으로 집계됐다. 특히 한인들이 다수 거주하는 퀸즈지역 경우 아스토리아 등 북서부 퀸즈 지역과 플러싱 등 북동부 퀸즈 지역의 정전피해가 심각한 것으로 파악됐다.

콘에디슨은 "폭염이 며칠째 이어지면서 전력수요가 급증하고 있다. 폭염 경보 발령시에는 세탁기, 건조기, 전자레인지 등 에너지 소모가 많은 가전제품 사용 자제가 필요하다"고 당부했다.

한편 미 기상청에 따르면 24일 오후 1시30분께 맨하탄 센트럴팍의 기온은 화씨 98.9도(섭씨 37.2도)로, 2012년 7월 18일 이후 13년 만에 가장 높은 온도를 기록했다.

특히 퀸즈에 위치한 JFK 국제공항은 이날 화씨 102.2도(섭씨 38.9도)를 기록해 6월 기온 기준으로 기상 관측 이래 최고 기록을 경신했다.

<이진수 기자>

In Washington DC

뒷좌석 성인도 안전벨트 안하면 처벌

버지니아에서는 다음 달부터 여러 개의 새로운 법이 공식적으로 발효된다.

이중 주민들에게 영향을 미치는 법 5개를 살펴본다.

▲ 모든 차량 뒷좌석 탑승자 안전벨트 착용 의무화 : 지금까지는 뒷좌석에 탄 8세 이하의 아동에만 안전벨트 착용이 의무였지만 내달부터는 나이에 상관없이 뒷좌석에 탄 사람은 모두 안전벨트를 매야 한다. 이 법은 뒷좌석 안전벨트를 착용하지 않았다는 이유만으로 운전자를 처벌할 수 없지만 과속 등으로 걸릴 경우 2차 위반으로 간주되며, 벌금 25달러가 부과된다.

▲ 100만달러 이상 복권당첨자 신원 공개 금지 : 내달 1일부터는 버지니아에서 100만 달러 이상의 복권 당첨자 신원을 공개하는 것이 금지된다. 지금까지는 1,000만 달러 이상 당첨자에 한해 신원 공개가 금지됐었다.



▲ 우편물 절도범 처벌 강화 : 우편물 절도범은 버지니아에서 6급 중범죄로 간주돼 처벌된다. 이 법이 시행되면 주 검찰이 우편물 절도범에 대한 기소를 더 쉽게 하기 위해 마련됐다.

▲ 횡단보도 앞 무정차 차량 처벌 강화 : 횡단보도를 건너는 보행자가 있음에도 정차하지 않고 횡단보도를 지날 경우 운전자에 대한 처벌이 강화된다. 무정차 통과하다가 보행자가 부상을 입거나 사망하는 경우 1급 경범죄로 처벌된다.

▲ 공립학교 사이버안전 정책 시행 : 이 법은 버지니아내 모든 공립학교에 대해 온라인을 이용한 학생 간 왕따 등 사이버 괴롭힘 방지 정책을 채택해야 할 것을 요구한다. 사이버 괴롭힘 방지 정책에는 학교 밖에서 발생하는 사건 처리 지침이 포함돼야 하고, 피해자가 사이버 괴롭힘을 신고하는 것을 방해해서는 안되며, 학교는 피해자를 위한 자원 목록을 포함해야 한다.

최고의 한인 암 전문의와 함께하면 치료가 달라집니다

많은 환자들이 경험하고 입증했습니다.

LA 한인타운과 부에나 파크에 위치한 USC 노리스 종합 암센터. 유방암, 폐암, 위암을 비롯한 다양한 분야의 한인 암 전문의들이 협진을 통한 최선의 진단과 치료는 물론, 수술 후 관리에 이르는 통합적 진료와 함께, 임상 시험 참여를 통해 새로운 치료법을 받을 수 있는 기회 또한 제공합니다.

많은 한인 환자와 가족들이 치료 과정에서 겪는 문화적, 언어적 차이로 인한 어려움을 누구보다 더 잘 이해하기에, 한국적 정서를 고려한 세심한 맞춤 케어를 통해 더 좋은 치료 결과를 얻을 수 있도록 최선을 다합니다.

함께하면 한계는 없습니다.



한국어로 상담해 드립니다.

LA 한인타운 (213) 510-1642
부에나 파크 (714) 248-7768

keckmedicine.org/kt

BEST HOSPITALS
U.S.News & WORLD REPORT
CANCER
2024-2025

USC Norris Comprehensive Cancer Center
Keck Medicine of USC

© 2025 Keck Medicine of USC

In Seattle

스타벅스 "건강한 메뉴로 바꾸겠다"...저당·고단백 메뉴로 전환… 美 정부 건강 캠페인 동참



시애틀에 본사를 둔 세계 최대 커피 체인 스타벅스가 메뉴 전반에 걸쳐 설탕은 줄이고 단백질은 늘리는 '건강한 개편'에 나선다. 트럼프 행정부가 추진 중인 '미국을 다시 건강하게 만들자(MAHA)' 캠페인에 발맞춘 조치다.

블룸버그통신에 따르면 브라이언 니콜 스타벅스 최고경영자(CEO)는 최근 존 F. 케네디 주니어 미국 보건복지부 장관과 만나 이 같은 계획을 공유했다. 케네디 장관은 자신의 SNS를 통해 "니콜 CEO가 스타벅스 메뉴를 MAHA 캠페인에 맞춰 개선하겠다고 약속했다"고 밝혔다.

MAHA 캠페인은 가공식품에서 설탕과 인공첨가물을 줄여 국민 건강을 증진시키는 것이 핵심이다. 스타벅스는 이를 반영해 저당·고단백 콘셉트의 음료를 시범 도입 중이다. 대표적으로 최근 테스트에 들어간 신제품 '무설탕 바닐라 라떼 + 단백질 바나나 콜드폼'은 파우더 형태의 단백질을 사용해 15g 이상의 단백질을 제공한다. 고객은 이 무가당 단백질을 원하는 콜드폼 음료에 추가할 수 있다.

스타벅스는 또한 기존 말차 파우더에서 설탕을 제거했으며, 그 결과 말차 음료 판매량이 전년 대비 40% 급증했다고 밝혔다. 비유제품 우유를 선택할 때 추가 요금을 받던 정책도 폐지했다.

니콜 CEO는 "카페인은 물론 건강한 라이프스타일까지 지원하는 브랜드로 진화하고자 한다"며 "앞으로도 건강을 고려한 메뉴를 적극 확대하겠다"고 강조했다.

케네디 장관은 "스타벅스가 이미 인공 색소, 향료, 고과당 옥수수시럽, 감미료 등을 피하고 있다는 점이 인상 깊었다"며 긍정적으로 평가했다.

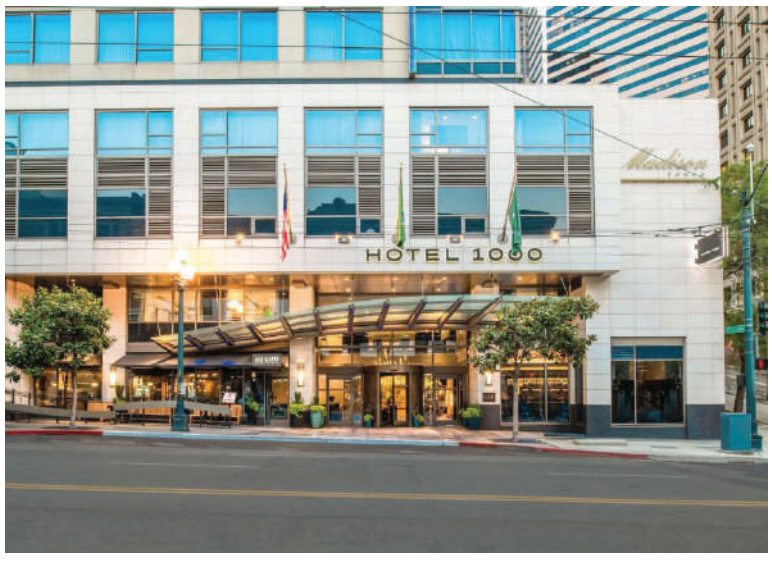
한편, 보건복지부 수장인 케네디 장관은 故 존 F. 케네디 대통령의 조카이자, 로버트 F. 케네디 전 상원의원의 장남이다. 환경 변호사 출신으로, 공중보건 및 백신 문제에 대해 독립적인 견해를 밝혀온 인물로 알려져 있으며, 2025년 트럼프 대통령에 의해 내각에 입성했다.

시애틀 호텔들 불황에 폐업공포까지... 업주들 "이자, 인건비 폭등에 여행객 감소까지 겹쳐"

▶ 캐나다 중심 마케팅 중단하고 미국내 고객 유치나서

시애틀지역 호텔업계가 심각한 위기에 직면하고 있다. 운영비는 급등하고 있는 반면, 객실 점유율은 제자리걸음을 면치 못하는 가운데, 국제 여행객 감소 우려가 더해지며 업계 일각에서는 폐업 가능성까지 제기되고 있다고 King5가 보도했다.

마크 에버턴 시애틀 사우스사이드 관광청 대표는 21일 "현재 킹카운티 전체 호텔 객실의 약 65%만이 판매되고 있으며, 평균 일일 숙박료도 167달러 수준으로 지난해보다 소폭 하락했다"며 "이런 흐름이 계속되면 지역 호텔들은 지속적인 어려움을 겪을 것"이라고 밝혔다.



킹카운티는 워싱턴주 호텔 재고 41%를 차지하며, 하루 이용 가능한 객실 수는 약 4만 3,000개다. 주 전체 평균 점유율은 60%로 전년 대비 1.5% 감소했으며, 평균 숙박료도 142달러에 불과하다.

에버턴 대표는 특히 시택, 턱윌라, 디모인스 지역의 호텔들이 가장 큰 타격을 받고 있다고 설명했다. 이 지역은 카운티 전체 호텔의 약 21%를 차지하고 있으며, 시애틀 도심은 40%를 차지한다.

2019년부터 2024년까지 이 지역 평균 숙박료는 12~13% 상승했으나, 이는 연간 2% 미만의 저조한 성장에 그쳤다. 특히 시애틀 도심은 같은 기간 동안 단 1% 성장에 그쳤다.

반면 운영 비용은 큰 폭으로 상승했다. 같은 기간 워싱턴주 최저임금은 약 40% 인상됐고, 건강보험료는 42% 급등했다.

호텔들이 자주 활용하는 상업용 모기지 담보 증권(CMBS) 금리 역시 92%나 올랐다. 에버턴 대표는 "샌프란시스코의 일부 대형 호텔들은 결국 폐업하거나 건물 열쇠를 은행에 반납한 사례가 있다"며 "킹카운티 호텔들도 유사한 상황을 맞이할 수 있다"고 경고했다.

국제 관광 수요 감소도 또 다른 우려다. 시택공항이 신규 노선을 확대했음에도, 캐나다와 멕시코에서 들어오는 여행객 수는 줄어들 것으로 전망되고 있다. 특히 국경을 접한 왓콤카운티의 경우, 캐나다 관광객 감소로 호텔 점유율이 이미 떨어지고 있는 것으로 나타났다.

에버턴 대표는 "시애틀의 국제 여행객 유입은 오히려 역성장하고 있다"며 "이 같은 흐름이 지속되면 지역 경제 전반에 타격이 될 수 있다"고 말했다.

한편 미국내 여행 수요는 여전히 강세를 보이고 있다.

미국여행협회의 최근 조사에 따르면, 응답자의 92%가 향후 6개월 내 여행을 계획하고 있다고 답했다. 다만, 이중 70%는 '보다 저렴한 옵션'을 선호하고 있어 호텔 요금 인상은 당분간 어려울 것으로 보인다.

이에 따라 관광청은 마케팅 전략을 전면 수정했다. 캐나다를 중심으로 했던 마케팅을 중단하고, 미국내 주요 도시인 샌프란시스코, 로스앤젤레스, 달라스, 피닉스, 시카고, 뉴욕, 보스턴 등으로 예산을 재배치했다. 에버턴 대표는 "캐나다 여행객들로부터 부정적인 반응이 많아, 우선순위를 조정했다"고 설명했다.

또한 지역 관광업계는 크루즈 승객 유치를 위해 이들의 체류 기간을 연장시키는 전략에도 집중하고 있다. 에버턴 대표는 "더 많은 여행객, 더 많은 기업 방문, 더 많은 컨벤션 유치가 시급하다"고 말했다.

“몸에 좋대서 맨날 먹는데”…
‘가장 더러운 농산물’ 발표에 ‘멘붕’

미국 마켓 등에서 팔리는 농산물의 4분의 3 이상에서 몸에 유해한 농약 잔류물이나 살충제 성분이 검출됐다는 조사 결과가 나왔다. 특히 시금치, 딸기, 포도, 복숭아 등 국내에서도 소비자들이 많이 찾는 과일과 채소가 ‘가장 더러운 농산물’로 꼽혔다.

이 같은 분석을 두고 과학적 근거가 부족하다는 비판의 목소리도 있지만 전문가들은 과일과 채소의 잔류 농약을 줄이기 위해 보다 철저한 세척이 필요하다고 조언한다.

미국 비영리 환경단체 환경워킹그룹(EWG)은 최근 ‘2025년 농산물 소비자 가이드’를 통해 ‘더티 더즌(Dirty Dozen)’ 목록을 발표했다. EWG는 지난 2004년부터 매년 미국 농무부(USDA)의 농산물 잔류 농약 데이터를 바탕으로 발표를 이어오고 있다.

EWG는 USDA가 47종의 농산물에 대해 실시한 약 5만 개 샘플 분석 결과를 인용했는데 이 데이터에 따르면 껍질을 벗기거나 세척한 상태에서도 전체 샘플의 75% 이상에서 잔류 농약이 나왔다.

2025년판 ‘더티 더즌’ 1위는 시금치가 차지했고, 딸기, 케일, 포도, 복숭아, 체리, 배, 사과, 블랙베리, 블루베리, 감자 등이 뒤를 이었다.

블랙베리와 감자는 처음으로 이 목록에 이름을 올렸다. 이들 12개 품목의 샘플 중 96%에서 잔류 농약이 검출됐다고 EWG는 밝혔다.

이에 대해 USDA는 “해당 농산물의 잔류 농약 수준은 모두 미국 환경보호국(EPA)이 정한 허용치 이내”라고 강조해 왔다. 때문에 EWG의 발표가 과도한 불안을 조장하고 있다는 지적의 목소리도 나온다.

실제로 EWG는 농산물 외에도 화장품, 백신 등 다양한 분야의 안전성 분석 결과를 발표하고 있는데 과학적 타당성에 대한 의문은 지속적으로 제기되고 있다.

‘더티 더즌’이 오히려 소비자의 과일·채소 섭취를 위축시킬 수 있다는 지적도 있다.



이와 관련, EWG는 “잔류 농약에 대한 정보는 소비자의 알 권리”라며 “잔류 농약이 많은 식품을 자주 섭취하면 심혈관 질환 예방 효과가 줄어들 수 있다”고 주장했다.

그러면서 “유기농 여부를 불문하고, 과일과 채소를 충분히 섭취하는 것은 건강에 여전히 중요하다”고 강조했다.

<김경훈 기자>

“메디케어 가입 페널티 요주의”

“소셜연금, Extra Help, 메디케어, 오바마케어 상담 및 신청”

김예자 공인 에이전트

미국에서 소셜 연금 못지않게 중요한 것이 메디케어이다.

커버드 캘리포니아 공인 에이전트인 김예자 에이전트에 따르면 특히 파트 A는 메디케어 택스 크레딧이 40점 이하인 경우 매월 내야 하는 프리미엄이 적지 않으므로 미리미리 메디케어 택스 크레딧을 점검하는 것이 바람직하다.

메디케어는 65세 생일달 3개월 전후로 가입해야 한다.

지연 기간의 2배 기간동안 1년에 10% 벌금

◈ 파트A 프리미엄과 페널티

메디케어 택스 크레딧이 40점이하인 경우 본인의 택스 크레딧에 따라 매월 프리미엄을 내고 가입해야 한다.

또한 파트A 가입을 지연하면 늦은 기간 2배의 기간 동안 월 10%의 패널티를 내야 하므로 주의가 요구된다.

크레딧 점수	1점~29점	30점~39점
매월 프리미엄	$ 518	$ 285

1년에 10% 페널티를 평생동안 지불해야

◈ 파트 B 프리미엄과 페널티

파트 B보험료는 2025년 현재 185 달러이다.

파트 B 또한 65세 생일날 3개월 전후로 가입해야 하는데, 파트 B가입을 지연 신청하게 되면 1년에 10%의 패널티를 평생 내야 하므로 주의가 요구된다.

65세 생일 달 3개월 전후로 가입해야

◈ 파트 D 패널티

파트 D 또한 마찬가지로 65세 생일날 3개월 전후로 가입해야 한다. 가입을 지연 신청하게 되면 1개월에 1%씩 페널티를 평생 내야 한다.

김예자 에이전트는 “간혹 메디케어 상담을 받다 보면 65세에는 건강해서 약이 필요없다고 생각하고 약보험을 가입하지 않고 있다가 70세쯤 약이 필요해서 약보험을 문의하시는 경우가 있다. 이 경우 5년동안(60개월) 가입 지연에 따른 60%의 페널티를 평생 내야 한다” 고 설명했다.



메디케어 무료 상담 및 신청을 친절히 도와주는 캘리포니아 공인 김예자 에이전트. 6400643@gmail.com

메디케어 파트 D 지연 신청 페널티 면제

◈ Extra Help(처방약 보조 프로그램)

대부분의 65세 이상 시니어들 은 소셜 연금이 주 수입원이 되므로 Extra Help 신청 자격이 주어 진다. Extra Help 자격이 되면 메디케어 파트 D지연 신청에 따른 큰 페널티를 면제받을 수 있으며, 처방약 또한 저렴하게 구입할 수 있는 것이 장점이다.

* Extra Help 자격

Income & Resources	Single	Couple
Monthly Income	$ 1,882	$ 2,555
Asset Limit	$ 17,220	$ 34,360

김예자 에이전트(Kim Yeja, Lic #OF07964)는 메디케어 & 오바마케어의 무료 상담 및 신청을 도와주고 있다. 더 자세한 내용 및 문의는 전화로 하면 된다.

Ye ja Kim(김예자)
Lic # : OF07964
562.640.0643
714.773.2939
714.872.9377

美 4월 집값 상승률 둔화…소비자 경기전망 대폭 악화

주택가격 3.4% 상승…전문가 전망 하회
경기침체 우려에 재고 쌓이고 수요 줄어
소비자신뢰지수도 관세 걱정 '깜짝 하락'



미국 주요 도시의 주택 가격 상승률이 다소 둔화하고 소비자들의 경제 체감도는 크게 하락한 것으로 나타났다.

24일(현지 시간) 스탠더드앤드푸어스(S&P) 다우존스 인덱스는 4월 미국 20개 도시의 '코어로직 케이스-실러 주택가격지수'가 지난해 같은 기간보다 3.4% 상승했다고 밝혔다. 이는 3월 상승률(4.1%)보다 떨어진 데다 다우존스가 집계한 전문가 전망치(4.0%)보다도 낮은 수준이다.

이 지수의 상승률은 지난해 2월(7.5%) 이후 지속적으로 둔화하는 흐름을 보이고 있다. 경기 둔화 우려가 커진 데다 올초 주택대출 금리가 높은 수준을 유지하자 주택 매물 재고는 늘고 수요는 줄어든 탓이다.

전날 미 부동산중개인협회(NAR) 발표에 따르면 5월 미국 기존주택 매매 건수는 403만 건(계절조정 연율 환산 기준)으로 전년 동기보다 0.7% 감소했다. 5월 미국의 기존주택 재고량은 154만 가구로 전월 대비 6.2%, 전년 대비 20.3% 각각 증가했다.

이런 가운데 경제조사 단체 콘퍼런스보드는 이달 미국의 소비자신뢰지수가 93.0(1985년=100 기준)으로 지난달(98.4)보다 5.4포인트 하락했다고 발표했다. 다우존스가 집계한 전문가 전망치(99.5)가 이달 지수 상승을 점친 점을 감안하면 반대의 결과가 나온 셈이다. 이 지수는 미국의 소비자들이 체감하는 경제 상황과 전망을 계량화한 연성 수치로 실물경기의 선행 경제지표로 평가된다.

세부적으로는 소비자의 단기 전망을 반영한 '기대지수'가 69.0으로 4.6포인트 떨어졌다. 현재 사업 및 노동시장 여건을 반영한 현재상황지수도 129.1로 6.4포인트 내렸다.

앞서 이 지수는 도널드 트럼프 행정부의 관세 정책에 대한 우려로 지난해 12월 이후 올 4월까지 5개월 연속 하락세를 이어갔다. 이후 지난달 미중 관세 휴전 합의에 힘입어 크게 반등했다가 이달 다시 고꾸라졌다.

스테파니 기샤르 콘퍼런스보드 선임 이코노미스트는 "소비자들은 현재 사업 여건에 대해 5월보다 덜 긍정적으로 여기고 있다"고 분석했다.

<김민경 기자>

美, 내달 금리 내리나…연준 최강 매파도 인하 시사



미셸 보먼 미 연준 부의장. 로이터연합뉴스

보먼 "관세의 물가상승 압박, 일회성 제한"
차기 의장 후보 윌러도 "7월 금리인하 찬성"
트럼프, 파월 향해 "어리석고 고집 센 사람"
파월 "정책 영향 불확실"…관망 입장 재확인

최근 미 연방준비제도(Fed·연준) 인사들이 잇따라 금리 인하의 필요성을 언급한 가운데 매파 성향(통화 긴축 선호)이 강한 통화정책 결정권자까지 다음 달 금리 인하 가능성을 시사했다. 연준의 주요 인사들은 도널드 트럼프 대통령의 관세전쟁이 미국의 인플레이션(물가 상승)에 생각보다 큰 영향을 끼치지는 않을 것이라고 입을 모았다.

미셸 보먼 연준 부의장은 23일(현지 시간) 체코 프라하에서 열린 체코 중앙은행 주최 행사 기조연설에서 "인플레이션 압력이 억제된 상태를 유지한다면 이르면 7월 통화정책회의에서 기준금리 인하를 지지할 것"이라고 말했다.

이날 보먼 부의장의 발언은 그가 통화정책 결정 투표권을 쥔 연준 인사 가운데 가장 매파 성향이 강한 인물이라는 점을 감안할 때 상당히 이례적이었다. 보먼 부의장은 지난해 9월 연준이 전격적으로 기준금리를 50bp(bp=0.01%포인트) 내릴 때도 "25bp 인하가 적절하다"며 연방공개시장위원회(FOMC) 위원 12명 가운데 유일하게 반대 의견을 냈다. 당시 FOMC 회의에서 반대 의견이 나온 것은 2005년 이후 19년 만에 처음이었다. 보먼 부의장은 올 2월에도 물가가 다시 올라갈 수 있다며 매파 발언을 공개적으로 이어갔다. 연준 이사였던 그는 올 3월 트럼프 대통령의 지명을 받고 새 금융감독 담당 부의장으로 내정된 뒤 이달 초 취임했다.

온건 매파 성향으로 꼽히는 크리스토퍼 월러 연준 이사도 20일 "다음 통화정책회의에서 금리 인하를 고려하기 시작해야 한다고 말하는 것에 찬성한다"고 밝혔다. 월러 이사는 차기 연준 의장 후보로도 거론되는 인물이다.

한편 트럼프 대통령은 24일 트루스소셜에서 제롬 파월 미 연준 의장을 향해 "어리석고 고집 센 사람"이라며 다시 한번 금리 인하를 압박했다. 반면 파월 의장은 같은 날 미 연방 하원 재무위원회 출석 전 사전 제출한 서면 증언에서 "정책 변화가 경제에 미치는 영향은 여전히 불확실하다"며 기존의 관망 입장을 재확인했다.

<윤경환 기자>

LA Times Sep.16.2009

E1 WEDNESDAY, SEPTEMBER 16, 2009 http //www latimes com/food

"Southern California's Most Dilicious Bargains"

"남가주에서 제일 맛있고 싼집"

LA타임즈도 극찬한 해장촌

한인의 입맛뿐 아니라 주류시장의 입맛을 사로잡은 자랑스런 해장촌돌구이!

LA LEGACY BUSINESS

WE ARE A DESIGNATED CITY OF LA LEGACY BUSINESS

나는 아직 가격, 맛, 서비스 그리고 분위기에서 비교할만한 음식점을 찾지 못했고 먹을 수 있는 메뉴도 다양하다.
아이린 S. LA 거주

해장촌은 한인타운에서 가장 독특한 BBQ집!! 돌판 위에서 구워지는 고기는 최고다!!
조 L., 아케디아 거주

지금까지의 최고의 한국 BBQ집! 해장촌은 일반 갈비집보다 뛰어나다.
Sung Y., West LA 거주

All-You-Can-Eat Korean BBQ at the hip Hae Jang Chon!
LA Times Sep.16, 2009

We only use USDA Choice and Prime Meat

USDA 프라임 차돌+USDA 쵸이스 양념갈비+USDA 쵸이스 생갈비+프라임 블랙 앵거스 소불고기+프라임 블랙 앵거스 매운 소불고기
프리미엄 블랙 앵거스 혀밑+매운 돼지불고기+천겹살+캐나다산 생삼겹 (두껍게 또는 얇게)+닭불고기+매운 닭불고기+쭈꾸미+새우
오징어 불고기+막창구이+매운 소벌집양+핫도그 +계란찜+김치부침+흰밥 또는 볶음밥+된장찌개+떡보쌈+무쌈+버섯+양파+샐러드

- **LUNCH** : 11am~4:00pm on Weekdays, Except Holidays
- **DINNER** : 4:00pm to Closing Weekdays, All day on Weekends and Holidays.

무제한도 따져보고가자!

LUNCH $37.99 +TAX

DINNER $43.99 +TAX

33가지 다양한 메뉴

마무리는 기가막힌 돌판 김치볶음밥을 만들어 드립니다!

가격은 내리고, 양은 더 푸짐하게!
고추장양념쌈밥 삼겹살 or 오징어
+ 된장찌개 $21.99 +TAX

해장촌 특선 런치 $17.99 +TAX

신내해장국/ 살코기 해장국
묵은지 김치찌개

입맛 없을땐, 이거 하나면 끝!
열무양푼비빔밥 +된장찌개 $17.99 +TAX

해장촌돌구이
haejangchon.com

HaeJangChon Dolgooi Restaurant

213.389.8777 3821 W 6th St, L.A., CA 90020 (6가와 세라노)
월·수·목·일 11AM~12PM 금·토 11AM~2AM



※화요일은 쉽니다.

“아침마다 커피 사먹었는데 오히려 피로 유발?”… 한의사의 조언 ‘눈길’



아침 기상 후 피로감을 깨우기 위해 마시는 '공복 커피'가 오히려 피로를 유발할 수 있다는 한의학 교수의 경고가 나왔다.

23일 이재동 경희대한방병원 침구과 교수는 "인간의 하루 에너지는 상승과 하강을 반복한다"면서 시간대별로 활성화되는 장부의 기능에 따라 커피를 언제 마셔야 하는지를 설명하고 나섰다.

이재동 교수가 공유한 자료에 따르면 대장이 기능하는 아침시간대(05시~07시)에 공복 상태의 커피는 몸에 좋지 않다. 수면 후 몸이 아직 깨어나지 않은 상태에서 커피를 마시게 되면 위를 자극해 오히려 피로를 유발한다.

출근시간대(07시~09시)에는 소화 기능 담당인 위가 활성화되는데, 이때 식사 후 소량의 커피 한 잔은 괜찮다. 단, 위가 약한 사람은 부담될 수 있으므로 주의가 요구된다.

오전 11시까지는 에너지 생성을 담당하는 비장·췌장 기능이 활성화되는데 이때 커피를 마시면 집중력과 혈류 순환에 긍정적인 효과를 가져다준다.

점심시간대(11시~오후 1시)에는 심장 기능이 활성화되는데, 이미 에너지가 충분한 시간으로 이 시간대 무리한 커피 섭취는 흥분감을 증가시켜 불안을 유발할 수 있다. 가장 많이 졸리는 시간대인 오후 1시부터 3시 사이에도 한 잔 마시면 집중력 강화에 도움이 되지만 카페인 대사가 느린 사람에게는 오히려 독으로 작용한다.

오후 3시부터는 에너지 하강이 시작돼, 카페인의 반감기(6시간)를 고려했을 때 이때 마시는 커피는 수면을 방해할 가능성이 크다. 오후 5시 이후에는 회복과 해독 작용을 하는 간과 신장 기능이 활성화되는데 이때 커피를 마시게 되면 교감신경에 과한 자극을 주어 부신 피로를 유발하게 된다.

이 교수는 "커피는 에너지 흐름을 보완할 수도, 방해할 수도 있다"며 "핵심은 언제, 어떤 상태에서, 얼마나' 마시는가에 달려 있다"고 강조했다.

그러면서 "커피를 단순한 기호식품이 아닌 신체 에너지 흐름에 영향을 주는 요소로 인식하고 자연의 리듬에 맞춰 섭취 습관을 조절한다면, 개인 건강 증진에 기여할 수 있다"고 부연했다.

<강신우 기자>

“美 ‘심야의 망치’ 작전, 이게 모두 얼마야”… B-2 폭격기 22조원, 벙커버스터는 576억원어치 투하



2019년 5월 미국 뉴멕시코 화이트 샌즈 미사일 실험장에서 미 공군의 비(B)-2 스텔스 폭격기가 벙커 버스터 폭탄(GBU-57 MOP)을 투하하는 모습. 출처 유튜브 Ultimate Military Channel

미국이 사상 처음으로 '벙커 버스터'로 불리는 GBU-57를 이용해 포르도 등 이란의 핵 시설 3곳을 타격한 것과 관련, 폭탄 한 발 당 가격이 약 350만 달러(한화 48억 원)에 이르는 것으로 나타났다.

22일(현지시간) 도널드 트럼프 미국 대통령은 미군이 포르도·나탄즈·이스파한 등 이란의 핵 시설 3곳을 공습했다며 "위대한 B-2 조종사들이 미주리에 무사히 착륙했다"고 밝혔다.

미군은 ‘미드나이트 해머’(Midnight Hammer·심야의 망치)로 명명된 이번 이란 공습 작전에 B-2 폭격기 7대와 4·5세대 전투기, 공중급유기 수십대, 정보·감시·정찰용 항공기 등 125대가 넘는 항공기 및 약 75발의 정밀유도탄을 투입했다.

특히 B-2 폭격기는 지난 20일 자정 출발해 21일 오전까지 18시간을 비행해 포르도에 12발, 나탄즈에 2발 등 총 14발의 13.6t짜리 초대형 벙커버스터 GBU-57을 투하했다. 이는 2001년 9·11 테러 직후 B-2 폭격기가 참여한 최장 거리 작전으로 기록됐다.

B-2 폭격기는 대당 제조 가격 24억 달러(3조 2000억 원)로 미군이 소유한 전투기 중 가장 비싸다. 포로도 공습에 동원된 B-2 7대 가격을 합치면 22조 4000억 원에 이른다. B-2는 길이 20.9m, 폭 52.1m, 높이 5.2m로 스텔스 기능을 갖추고 있다. 공중급유를 받으며 37시간 논스톱 작전 수행이 가능하다. 사실상 전 세계 대부분 지역을 폭격할 수 있다는 의미다.

B-2에 실려온 초대형 관통 폭탄인 GBU-57은 한 발 당 가격이 약 350만 달러(한화 48억 원)에 달한다. 미군이 2009년 개발한 GBU-57은 길이 6.2m에 탄두 중량 2.4톤, 무게만 14톤이 넘는데, 초음속에 가까운 속도로 낙하해 콘크리트, 암반 등을 꿰뚫는다. 일반적인 지층의 경우 최대 61m 깊이까지, 고강도 콘크리트의 경우에도 7.6m까지 관통이 가능하다.

이번 공습에서 미군은 지하 80~90m로 요새화된 포르도 핵시설을 파괴하기 위해 12발을 연속 투하해 폭발 때마다 더 깊이 파고드는 효과를 노렸다. GBU-57 12발 가격은 576억 원에 이른다.

한편 군 전문가에 따르면 우리 군이 보유한 현무-5는 탄두중량 8톤으로 전술 핵 미사일에 버금가는 TNT 11톤의 폭발력을 낼 수 있지만 GBU-57에 비해서는 위력이 떨어진다는 평가다.

<강신우 기자>

대한민국 최초의 경제신문 인터넷 사이트 sedaily.com 에 실린 핫한 기사 중 미주 한인들이 공감하며 읽을 뉴스를 H매거진에 게재합니다. 더 많은 기사는 경제전문지에서 종합 일간지로 독자들에게 호평 받는 서울경제 sedaily.com을 보십시요.

“이사 안 할 거야? 그럼 사표 써”… 직원들에게 ‘강제 이주’ 명령한 대기업



세계 최대 전자상거래 기업 아마존이 일부 본사 직원들에게 주요 거점 도시 근처로 이주할 것을 명령하면서 직원들의 거센 반발에 직면했다.

19일(현지 시간) 블룸버그통신에 따르면 아마존은 최근 일대일 면담과 타운홀 미팅을 통해 직원들에게 시애틀, 버지니아주 알링턴, 워싱턴 DC 등 주요 사무소 인근으로 이전하라고 개별 통보하고 있다. 회사 차원이 공식 이메일 공지는 없는 상태다.

직원들은 한 달 내 이주 결정을 내려야 하며 60일 내 이주 절차를 시작하지 않으면 퇴사해야 한다. 퇴사할 경우 별도의 보상금은 지급되지 않는 것으로 알려졌다.

이는 올해부터 시행된 주5일 전면 출근에 이은 추가 조치다. 앤디 재시 아마존 최고경영자(CEO)는 올 초 주5일 사무실 출근을 지시했지만 특정 도시 이주는 요구하지 않았다.

이번 조치로 수천 명의 직원이 영향을 받을 것으로 예상된다. 특히 자녀가 있는 중간 경력자들이 가족과 배우자 직업 문제로 이주 명령에 큰 부담을 호소하고 있는 것으로 알려졌다.

내부에서는 이번 조치가 사실상 ‘은밀한 구조조정’이라는 비판이 제기된다. 이전을 거부하는 직원들의 자발적인 퇴사를 유도해 해고와 퇴직금 지급보다 저렴하게 인력감축 효과를 노린다는 분석이다.

아마존 대변인은 이번 조치와 관련해 “일부 팀이 1년 전부터 협업 효율성을 위해 팀원간 물리적 거리를 좁히려 노력해왔다”며 “팀별 상황에 따른 유동적으로 접근하고 있는 것”이라고 해명했다.

재시 CEO는 최근 “인공지능(AI) 기술 발전으로 몇 년 내 아마존 전체 인력이 줄어들 것”이라고 언급해 직원들의 불안을 키웠다. 그는 2022년 아마존 역사상 최대 규모인 2만7000개 직무를 없앤 바 있으며 현재까지 소규모 구조조정을 지속하고 있다.

<강민서 기자>

“한국인들 자주 찾는데”… 베트남서 전자담배 피우면 벌금 ‘이만큼’ 낸다



베트남에서 전자담배를 피울 경우 최대 500만 동(한화 약 26만 1000원)의 벌금이 부과될 전망이다. 베트남은 한국인이 자주 찾는 국가 중 하나로 앞으로 관광객들의 각별한 주의가 요구된다.

17일(현지시간) 베트남 보건부는 전자담배 사용에 대한 행정처분을 포함하는 행정벌 규정 초안을 마련해 현재 의견을 수렴 중이라 밝혔다.

초안에 따르면 전자담배·가열담배 및 기타 신종 담배 제품을 사용하는 사람에게는 300만 동(한화 약 15만 7000원)에서 500만 동의 벌금이 부과되며 해당 제품은 수거돼 폐기될 예정이다.

또한 보건부는 자신이 소유하거나 관리하는 장소에서 타인이 담배 제품을 사용하고 있음을 알면서도 이를 제지하거나 당국에 신고하지 않을 경우 500만 동에서 1000만 동(한화 약 52만 2000원)의 벌금을 부과하는 방안도 함께 제시했다.

베트남은 현재 전자담배 및 가열담배 사용을 금지한 아세안 지역 여섯 번째 국가이자 전 세계적으로는 43번째 국가다. 하지만 보건부가 현행 법령을 검토한 결과 전자담배 등 신종 담배 제품의 사용 또는 은닉 행위에 대한 명확한 처벌 조항이 없다는 점이 확인돼 이번 초안을 통해 관련 규정을 추가하게 됐다고 전했다.

최근 베트남 내에서는 전자담배와 가열담배의 사용률이 급격히 증가하고 있다. 2015년부터 2020년까지 15세 이상 성인의 전자담배 사용률은 0.2%에서 3.6%로 약 18배 증가했다. 연령대별로는 15~24세가 7.3%로 가장 높았으며, 이어 25~44세(3.2%), 45~64세(1.4%) 순으로 조사됐다.

또한 13~15세 학생의 전자담배 흡연율은 2022년 3.5%에서 2023년 8%로 2배 이상 증가했다. 2023년 11개 성·시를 대상으로 한 조사에서는 11~18세 여성 청소년의 전자담배 사용률이 4.3%로 나타났다.

베트남 보건부는 전자담배 및 신종 담배 제품이 청소년의 건강에 심각한 위협이 되고 있다고 경고했다. 해당 제품은 니코틴 중독을 일으킬 수 있을 뿐 아니라 마약 성분이 혼입될 위험도 있다. 실제로 2023년 한 해 동안 베트남에서 전자담배 및 가열담배로 인해 중독이나 질병으로 병원에 입원한 사례는 1224건에 달했다.

<임혜린 기자>

Silk Screen Printing·Pad Printing 전문

비즈니스에 필요한 모든것!

판촉물 갤러리

www.promogalleryus.com

원스탑서비스

광고용품, 기프트, 배너, Flyer, 북렛



쇼룸을 방문하시면 많은 샘플들을 보실 수 있습니다.

LA에서 가장 저렴하고 많은 종류의
최신 광고용품을 보유하고 있는 판촉물 갤러리

패드 프린트, 자수, 서블리메이션, 실크 스크린, 배너, 백드럽

최신 트로피 신속작업



Whole Sale & Retail

- 개업 기념 선물
- 감사패
- 기업 홍보물
- 티셔츠 유니폼 제작
- 대량 판촉물
- 다양한 제품들

교회행사 판촉물은 **특별 할인혜택**을 드립니다.











세상에서 가장 착한 가격

주는 기쁨 받는 행복, 차별화 된 고급 판촉물!

판촉물갤러리

Western & Olympic **323.730.0123**
1045 S. Western Ave. #A, LA, CA 90006

Warehouse **909.595.2611**
3960 Valley Blvd. Ste. E, Walnut, CA 91789

송봉후, 라디오 뉴스 전설의 귀환 …



“뉴스의 본질을 짚다, 신뢰로 아침을 여는 목소리”

라디오서울 ‘스토리 뉴스’ 송봉후 앵커
AM1650 오전 8~10시 아침 프라임타임 진행
“단순한 전달 넘어 이면에 담긴 의미 분석 꼭 필요한 정보 선별… ‘뉴스 자키’ 될 것”

“뉴스를 ‘얘기’해 드리겠습니다. 송봉후의 스토리 뉴스입니다” 30여 년 넘게 마이크 앞에서 한인 청취자들과 희로애락을 함께 해온 베테랑 방송인 송봉후 앵커가 라디오서울(AM1650) 아침 뉴스의 중심부로 다시 돌아왔다.

지난 1년 동안 새벽 6시에 진행되던‘송봉후의 스토리 뉴스’가 최근 오전 8시부터 10시까지의 프라임 시간대로 전면 이동하며 한층 확장된 프로그램 구성으로 청취자들과의 본격적인 아침 동행에 나섰다.

1989년 방송계에 진출, 취재기자와 뉴스 앵커 등을 두루 거친 베테랑 언론인이자 방송인으로, 시원시원하고 막힘 없는 목소리와 진행 솜씨로 한인사회에서 유명한 송봉후 앵커가 진행하는 ‘스토리 뉴스’는 기존 뉴스와 확연히 다르다. 마치 옆자리에 앉아 이야기를 나누듯 뉴스를 전한다.

송 앵커는 “기자이기 전에 해설자이며, 단순 전달자가 아닌 대화 상대가 되고자 한다”며 “정보를 일방적으로 전하기보다 맥락과 배경을 함께 짚으며 청취자에게 다가가려 한다”고 말했다.

실제로 그는 방송 내내 경직되지 않은 목소리로 뉴스의 배경과 흐름을 자연스럽게 풀어낸다.

정보가 넘쳐나는 시대일수록 뉴스의 핵심을 짚어내는 일이 더욱 중요하다고 그는 강조한다. “요즘 청취자들이 기자보다 더 많은 정보를 접하지만, 그걸 어떻게 이해하고 판단하느냐가 문제”라며 “같은 뉴스라도 배경과 흐름을 쉽게 설명하는 게 내 역할”이라고 밝혔다.

뉴스를 풀어 얘기 한다는 점에서 그에게 뉴스는 단순한 ‘전달’을 넘어 ‘해설’을 지향한다. 사건 그 자체보다 그 이면에 담긴 의미와 방향을 설명하는 데 더 큰 가치를 두는 것이다.

청취자들이 스스로 판단할 수 있도록 돕는 것, 이것이 바로 송 앵커가 놓치지 않는 핵심이라고 할 수 있다.

유튜브와 팟캐스트가 대세로 떠오른 시대, 그는 오히려 라디오의 신뢰성과 집중력에 주목해야 한다고 말했다.

송 앵커가 뉴스를 고를 때마다 스스로 묻는 질문은 간단하다. “이 뉴스가 정말 우리 생활에 도움이 될까?” 아무리 자극적인 내용이라도 청취자에게 실질적인 도움이 되지 않으면 방송할 이유가 없다는 게 그의 생각이다. 송 앵커는 “뉴스는 넘쳐나고, 그 중에는 우리 생활에 피해를 줄 수도 있는 가짜 뉴스도 많다”며 “오늘 하루 꼭 필요한 진짜 뉴스만 골라 전하는 게 내 역할”이라고 말했다.

그런 의미에서 송 앵커는 좋은 ‘뉴스 자키’가 되고 싶다고 말한다. 수많은 음악 중 좋은 곡만 골라 틀어주는 디스크 자키(DJ)처럼, 검증되지 않은 뉴스 속에서 꼭 필요한 뉴스만 선별해 청취자에게 전하는 역할을 맡겠다는 뜻이다.

송 앵커는 “한인들에게 꼭 필요한 뉴스는 물론, 우리 한인들끼리만 전할 수 있는 정보까지 함께 전하는 ‘인포 자키’가 되는 것이 내가, 그리고 더 나아가 한인 언론이 걸어가야 할 길이라고 생각한다”고 말했다.

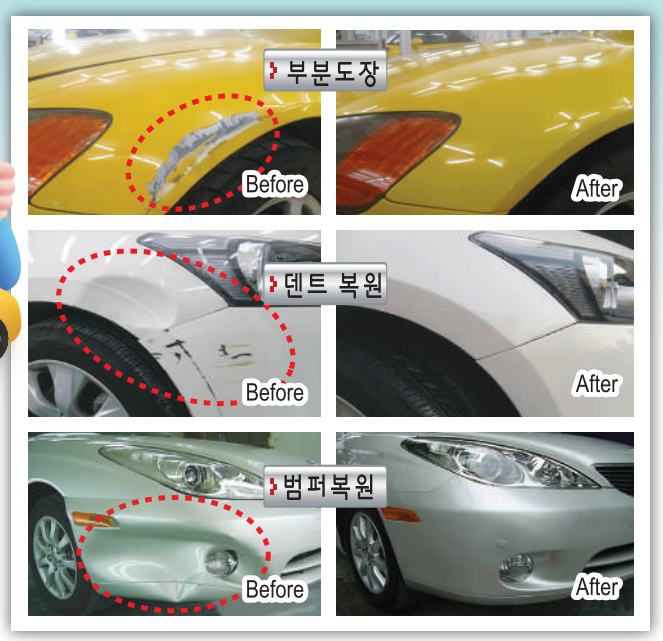
오늘도 그는 마이크 앞에서 묻는다. “우리 한인들에게 이 뉴스가 필요한가?” 그리고 대답한다. “그렇다면, 얘기해 드리겠습니다.”.



자동차 흠집제거전문 덴트웨이

최저(低) 가격+최고(高)품질
그것도 단 하루만에 끝내드립니다.

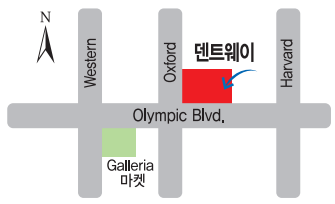




각종 보험처리 환영

- 일반가격보다 훨씬 저렴한 가격
- 서비스 평생 보증
- 무료견적 서비스
- 최상의 복원 품질보장
- 최고급 재료 사용
- 1Day 수리 완료

DENTWAY
3225 W. Olympic Blvd.
Los Angeles, CA 90006
◆월~금 / 8:00AM-6:00PM ◆토 / 8:00AM-12:00PM
Tel. 213-383-7233 (칠이삼삼)



美 불법 이민자는 왜 늘었을까



캐서린 램펠
워싱턴포스트 칼럼니스트

독자들은 눈치채지 못했겠지만 미국에 체류하는 서류 미비 이민자들의 숫자가 최근 35만 명가량 늘어났다. 폭력배와 범죄자들이 무더기로 국경을 넘어온 것이 아니니 걱정할 필요 없다. 이들의 숫자가 급증한 것은 도널드 트럼프 미국 대통령이 35만 명의 합법 이민자를 불법체류자로 바꿔 놓았기 때문이다.

트럼프는 오래전부터 정당한 절차를 거치지 않은 채 미국으로 들어오는 불법 입국자들의 '침략'을 경고하며 이들에 대한 두려움을 조장했다. 백악관 탈환 후 그는 '체류 신분 서류 취소'를 통해 자신의 몽환을 현실로 만들려 시도했다. 이는 범죄자를 겨냥한 이민정책이 아니다. 기존 비자와 취업 허가를 박탈함으로써 법을 준수해온 이민자들을 범죄자로 둔갑시키는 꼼수다.

얼마 전 체류 신분 관련 서류가 취소된 35만 명은 임시보호지위(TPS) 프로그램에 따라 당국으로부터 미국 내 거주 및 취업 허가를 받은 베네수엘라인들이다. TPS는 출신국에서 발생한 전쟁이나 기타 재난으로 인해 귀국할 경우 신변에 안전을 위협받는 이민자들을 보호하기 위해 1990년 마련된 프로그램이다.

박해를 피해 해외로 도피한 이들이 사회주의 독재자가 통치하는 베네수엘라로 돌아가는 것은 지극히 위험한 일이다. 그의 철권통치하에 베네수엘라인들은 만연한 굶주림과 숱한 인도적 위기 상황에 시달리고 있다. 불과 얼마 전까지만 해도 공화당 정치인들은 사회주의 정권의 피해자들에게 미국이 안식처가 되기를 원했고, 실제로 베네수엘라 난민들을 따뜻하게 맞아들였다. 사실 마코 루비오 국무장관은 연방 상원의원 시절 TPS의 수호자를 자처했다.

유감스럽게도 트럼프에게 비백인 이민자들은 위험스러운 존재다. 2월 그는 베네수엘라인들에게 제공된 보호막을 거둬들였고 연방 대법원은 최근 그의 손을 들어줬다. 미국이민위원회(AIC)의 수석연구원인 에런 라이클린 멜닉은 이를 "미국 역사상 가장 큰 규모의 이민 불법화 사건"으로 규정했다.



지난해 워싱턴포스트 칼럼니스트인 마크 시센과의 대담에서 그랬듯 트럼프는 가끔 합법적 절차에 따른 이민을 지지한다는 입장을 피력했다. 사실은 다르다. 그는 조 바이든 행정부 시절 당국의 사전 승인을 받고 미국으로 들어온 쿠바·아이티·니카라과와 베네수엘라인 5000여 명의 법적 지위를 박탈했다. 이들은 입국 당시 미국인 후원자까지 확보한 상태였다.

바이든 행정부가 실시한 프로그램은 이민 희망자들이 사전 예고 없이 국경으로 쇄도하는 대신 해외에 있는 동안 엄격한 신원 조회를 받고 입국 신청을 하도록 제도화한 조치였다. 실제로 이 프로그램은 국경 지역에 가해지는 압력을 성공적으로 감소시켰다. 그러나 이처럼 합법적 절차를 거친 이민자들조차 보호받지 못했다.

동일한 패턴은 오스틴 코처 시러큐스대 교수가 수집한 정부 데이터에서도 분명하게 드러난다. 이민자 수용소에 억류된 범죄 전과자의 수는 트럼프 집권 이전에 비해 1.5배 늘어난 반면 전과 기록이나 범죄 혐의가 전혀 없는 구금자의 수는 거의 9배나 증가했다.

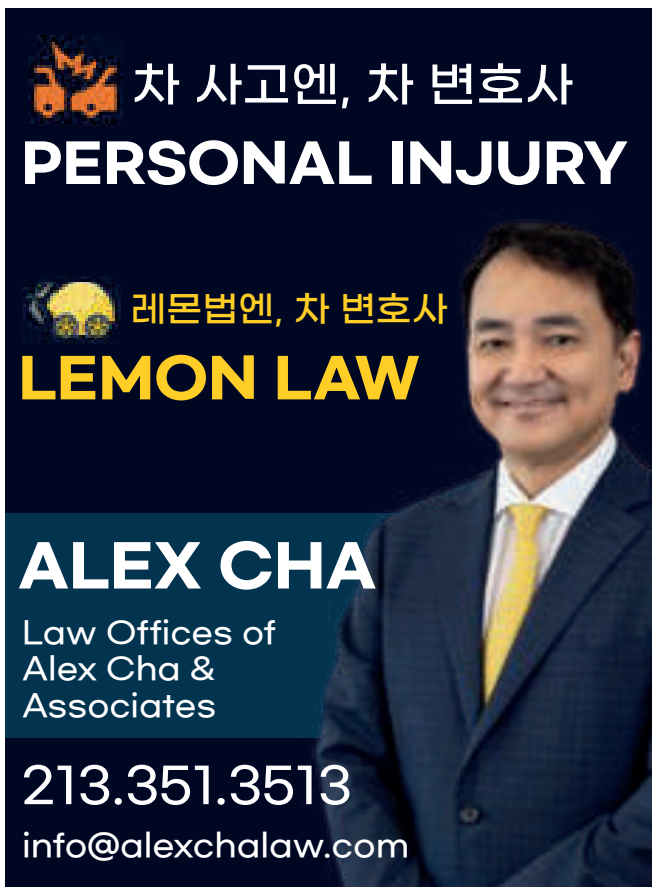
트럼프 행정부는 전과 기록이 없는데도 체포된 이민자들은 공공 안전 위협을 제거하기 위한 단속 도중 우연히 근처에 있다가 걸려든 우발적 피해자일 뿐이라고 주장한다. 이는 사실이 아니다. 정부 당국은 정기적인 이민 신분 확인이나 시민권 인터뷰에 참석하려는 이민자들을 체포하고 있다. 범죄 기록이 전혀 없는 브롱크스 지역의 고등학생은 지난주 이민국 관리와의 정기적인 면담을 위해 그의 사무실로 찾아갔다가 건물 입구에서 단속 요원들에 의해 체포됐다.

안타깝게도 법을 준수하는 사람들은 낮은 가지에 달린 과일이다. 그만큼 손에 넣기 쉽다는 뜻이다. 실제로 범죄를 저지르고 몸을 숨긴 이민자들을 추적하기란 쉽지 않다. 게다가 이민국 단속 요원들에게는 체포 건수가 할당된다. 이를 충족시킬 수 있는 손쉬운 방법은 자발적으로 거주지를 밝히고 꼬박꼬박 담당관과의 면담에 출석하는 이민자들을 가로채는 것이다.

합법적으로 발급된 비자를 취소하거나 이민자들에게 범죄자 프레임을 뒤집어씌우려는 트럼프의 시도 중 일부는 최소한 일시적으로 법원에 의해 차단됐다. 수위를 높이는 하버드대와의 갈등 훨씬 이전에 행정부 관리들은 전국적으로 수백 건의 학생 비자를 취소했지만 법원의 부정적인 결정이 나오자 철회했다.

트럼프는 불법 이민만을 단속한다고 주장한다. 역설적으로 지금까지의 추세를 고려하면 숱한 불법 이민자를 만들어낸 트럼프야말로 수십 년 내 불법 이민에 가장 우호적인 대통령인지도 모른다.







융자나라

주택구입 / 재융자 / CASH OUT / Home Equity Line of Credit 전문

집 융자는 저희가 제일 잘 합니다!

융자가 정말 쉽더군요.

Loan Fee 안받습니다

'마지막' 재융자 기회!

이자가 너무 좋아졌어요
(인컴부족 세금보고 없어도)

주택구입 | 재융자 | Cash Out

(자영업 / 직장인 / 직업이 없어도) 융자는 다 됩니다.

비상자금
(인컴부족 세금보고 없어도)

Home Equity Line of Credit

$500,000 까지

(자영업 / 직장인 / 직업이 없어도) 융자는 다 됩니다.

집만 가지고 있는데
(급한 Hard Money 7일 내 펀딩)

No Credit Bad Credit

다른 곳에서 융자 거부된 분

(외국인도 한국에서 여행온 분도) 융자는 다 됩니다.

융자나라

CENTRAL FINANCIAL GROUP INC

처음 약속한 것은 융자가 끝날 때까지 변하지 않습니다

(213) 388-5600

Email: ak4989@gmail.com

3700 Wilshire Blvd. #480
Los Angeles, CA 90010

2nd Office: : 3055 Wilshire Blvd #1150, Los Angele, CA 90010

NMLS#2318997

다저스타디움에 울린 스페인어 美 국가…'LA 시위' 맞물려 논란

댓글 6 2025년 6월 18일(수) 미주 한국일보 사회면 기사



미국프로야구 메이저리그(MLB) 로스앤젤레스 다저스의 홈구장인 다저스타디움에서 스페인어로 부른 미국 국가(The Star-Spangled Banner)를 두고 논란이 한창이다.

라틴 팝 가수인 네자(Nezza)는 지난 15일 캘리포니아주 로스앤젤레스(LA)의 다저스타디움에서 열린 샌프란시스코 자이언츠와의 경기 시작 전 영어가 아닌 스페인어로 미국 국가를 불렀다.

그가 부른 스페인어 미국 국가(El Pendon Estrellado)는 1945년 프랭클린 루스벨트 당시 미국 대통령의 요청으로 제작된 미국 국가의 스페인어 번역본이다.

네자는 다저스 구단과 사전 협의 없이 스페인어로 국가를 불렀고, 당시 현장에서 이를 만류하는 다저스 관계자의 영상이 사회관계망서비스(SNS)를 통해 확산하면서 논란이 커지고 있다. (중략)

AP통신은 "다저스는 MLB 첫 흑인 선수인 재키 로빈슨, 멕시코계 야구 아이콘 페르난도 발렌수엘라, MLB 최초의 한국인 선수인 박찬호를 발굴한 역사로 찬사를 받아 온 구단"이라며 "그러나 1950년대 다저스타디움 건설 당시 라틴계 주민 거주지를 강제 철거했던 과거도 있다"고 지적했다.

User_001 2025-06-18

미국땅에서 미국 메이저 스포츠 행사에서 나라의 국가를 초청받은 가수가 자기 멋대로 자가니라 언어로 바꿔 불렀다. 이게 말이 된다고 생각하나? 사전에 협의를 한 일이라면 넘어 갈수 있겠지만 시국이 이런 상황에 멕시코 여가수가 멕시코 언어로 지멋대로 쏼라쏼라~~~ 말두 안된다...은근히 한국사람 갖고 놀라는 멕들도 한타에 꽤 많다.

User_002 2025-06-18

돈 권력 있으면 칼을 맘대로 휘두룰수있는것 두고 보세요 얼마있으면 캘리포니아 아니 미쿡에서 라틴게가 주지사 대통까지도 할수있는것 절대로 원수는만들지 말아야 하는디 이느므 저질들이 내일을 준비하지 않고 오눌만 살겠다하니 문제로다.

User_003 2025-06-18

한 나라의 국가를 외국어로?ㅋㅋ 애국가를 일본어 버젼으로 부르면 민주당 좌파들 개거품 물텐데...ㅋㅋ 근데 조용....

User_004 2025-06-18

Who dis 듣보잡???? 뉴규??? 그렇게 잘났으면 다저스 인수해서 콜롬비아로 이전시켜서 일주일내내 느그나라말로 불러대던 빨아잡수던 뱉던 Nobody f*cking cares and nobody wanted you to sing US National Anthem in Spanish! Comprendes mendes?? Pinche culera! BOYCOTT DODGERS! #BOYCOTTDODGERS.

User_005 2025-06-18

다져스는 멕시코 야구단이다...멕시코로 보내야...거기서 장사해야...파산하겠지

이재명 공약 '해병대 독립' 이번엔 이뤄질까

댓글 30 2025년 6월 21일(토) 서울경제 정치면 기사 강도림 기자



이재명 대통령이 공약했던 해병대를 독립시키는 '준 4군 체제' 개편에 해병대 군심(軍心)이 주목하고 있습니다. 준4군 체제는 육·해·공군 3군 체제에서 해병대를 사실상 독립시키는 개편안입니다. 윤석열 전 대통령도 꺼냈던 공약인데 실현되지 못했죠. 여전히 현실적 한계 지적이 나오고 있지만 이번엔 해병대 열망이 이뤄질까요.

이 대통령은 대선 후보이던 지난달 10일 페이스북을 통해 "해병대를 독립적인 '준 4군 체제'로 개편하고 해병대사령관의 위상을 격상하겠다"고 밝혔습니다. 그러면서 "해병대 임무를 상륙작전·신속 대응 전담으로 특화하고, 현 해병대 임무 중 해안과 강안 경계 작전 임무는 최첨단 감시체계를 갖추도록 지원하겠다"고 했습니다. 또 "현재 각 군 중 해병대만 독립 회관이 없다. 해병대 독립 회관 건립을 추진하겠다"고도 덧붙였습니다. 해병대전우회가 100만 명에 달하는 만큼 이를 의식한 공약으로 해석됐습니다. (중략)

하지만 해병대의 독립성을 강화하겠단 약속은 정권마다 반복됐지만 늘 미완으로 끝난 게 사실입니다. 이명박 정부 시절엔 인사와 예산 일부 권한을 해군에서 넘겨받았고, 문재인 정부 땐 해병도 4성 장군 진급이 가능하도록 법이 바뀌었으나 여전히 인사나 예산이 육해공군에 밀리고 있습니다. 윤 전 대통령도 해병대사령관을 4성 장군으로 진출시키고, 해병대를 해군으로부터 독립시키는 공약을 내놨었지만 결과를 내지 못한 채 끝났습니다.

User_001 2025-06-21

해병대 사령관이 육사, 공사도 아닌 줄곧 해사출신인데 무슨 독립 ? 한 집안인데 강제이혼 ? 진짜 어리석은. 게다가 해병대 김포강화 주둔은 대한민국의 가장 중요한 서울을 방어하기위한 건데 쨩스산 cctv를 달자고 ? 인도의 라팔이 쨩스의 j10에 4대가 격추되는거 보고도 정신못차린. 쟝스의 해킹능력, 백도어기술, 막강한 가성비의 하드웨어 능력. ㅋ 김포가 털리면 리짜이밍이 어디로 도망갈 건가 ? 인구절벽에 육군은 병력이 남아돈데 ?

User_002 2025-06-21

군대도 안 갔다온게 저러고 있네.

User_003 2025-06-21

군대도 안갔다온 사람이고 민주당에 주사파 종북좌파들이 대부분인데 군사기밀 유출에 위험이 많다. 해병대를 독립 시키면 군사작전에 어려움이 많아서 해군 지휘하에 두었는데 무슨 개소리여. 표를 얻을려고 하는건지 군사작전에 방해공작을 할려고 하는 건지 도대체.....

User_004 2025-06-21

해병대 뭐 되나 ㅋㅋㅋ 나 민방위 10년찬데 해병대 현역들 10명 덤벼도 끄떡없다. 민방위나 격상해주고 민방위 독립회관 건립해주소
******* 집에 박혀서 키보드만 누르지말고 밖으로 나와ㅋㅋㅋㅋㅋ키보드 워리어가 또 있네ㅋㅋ

User_005 2025-06-21

해병대에도 자기쪽 사람 심어놓고 개판 만들생각이냐? 그럴꺼면 심히 반대한다.

NEWS 와이드 정연호 보도국장



2034년 소셜 시큐리티 기금 고갈로 연금 수령액 19퍼센트 삭감

은퇴 시니어들의 세이프티 넷인 소셜 시큐리티와 메디케어의 장기 재정 건전성이 한층 악화되면서, 소셜 시큐리티와 메디케어의 자금 고갈 시점이 앞당겨졌습니다.

기금 고갈로 인해 시니어층의 혜택이 줄어드는것을 막기 위해서는 의회에서 개혁 논의가 시급한 상황입니다.

18일 발표된 전미 사회 보장 위원회 연례 보고서에 따르면, 소셜 시큐리티 신탁기금이 2034년에 고갈될 것으로 전망됐습니다.

(기사 전문은 radioseoul1650.com 로컬뉴스에서 볼 수 있습니다.)



올 가주 산불 시즌 최악일듯



캘리포니아주가 기후변화로 해가 갈수록 고온 건조한 날씨를 보이는 날이 늘어나는 가운데, 올해 예년보다 훨씬 더 심각한 산불 시즌을 맞이할 것으로 전망됩니다.

연방 산림청과 해양 대기청, 연방 재난 관리청 (FEMA) 에 대한 대대적인 예산 삭감과 구조 조정까지 겹치면서, 가주의 산불 대응 능력이 심각하게 약화될수 있다는 우려가 커지고 있다고 엘에이 타임즈가 보도했습니다. 트럼프 행정부는 산림청 예산을 63퍼센트 삭감하고, 전체 인력의 약 30퍼센트에 해당하는 1만명 감축을 추진했습니다.

산불 진압 인력은 감축 대상에서 제외됐지만, 산림 관리, 연구, 기계운영등 다양한 지원 인력이 대거 감축됐고 산불 대응 인력을 내무부 산하 신설 부서로 이관하는 구조조정이 현재 추진중입니다.

(기사 전문은 radioseoul1650.com 로컬뉴스에서 볼 수 있습니다.)

NEWS 노트 열정리포터 강채은 기자



“한인 인턴 부족난”…비자 인터뷰 중단에 미주 한인 기업에도 ‘직격탄’



정부가 전 세계 대사관에 비이민 비자 인터뷰 중단 지침을 내리면서, 미주 한인 기업과 한인 인턴 지원자들에게도 영향을 미치고 있습니다.

국제 문화교류 비자인 J-1 인턴십 비자를 포함해, 현재 미 대사관의 F(학생), M(직업훈련), J(교환방문) 인터뷰 예약은 모두 막힌 상태입니다.

이미 인턴십 승인서를 받고도 인터뷰를 못해 출국을 미룬 학생들뿐 아니라, 여름방학을 맞아 미국 인턴십을 준비하던 수많은 학생들도 아예 지원조차 포기하고 있습니다..

(기사 전문은 radioseoul1650.com 로컬뉴스에서 볼 수 있습니다.)

“과도한 공포로 손님 뚝 끊겨”…LA 기피 분위기에 한인 식당 업주들 ‘울상’

ICE의 불체자 단속에 항의하는 시위가 이어지고, LA 시내 안전에 대한 불안감이 확산되면서 타운 내 식당 예약을 취소하거나 행사 장소를 변경하는 사례가 잇따라 애꿎은 식당 업주들이 피해를 입고 있습니다.

LA에서 식당을 운영하는 한인 업주들은 지난 열흘새 손님이 눈에 띄게 줄면서 매상이 직격탄을 입고 있습니다.

히스패닉 고객층뿐만 아니라 한인 고객들도 줄었습니다.

(기사 전문은 radioseoul1650.com 로컬뉴스에서 볼 수 있습니다.)





LAW OFFICES OF KYUNG HEE LEE, PC

이경희 이민법 변호사

투자비자(E-2), 투자이민(EB-5) 전문

능력과 접근방법이 결과를 달리 합니다
이민법에 관한 모든 문제를 도와드립니다

비자신청, 변경 및 연장

- 투자비자 (E-2)
- 취업비자 (H-1B)
- 학생비자 (F-1)
- 종교인비자 (R-1)
- 주재원비자 (L)
- 교환학생 및 비전문직종사자 (J-1)
- 특수기능인비자 (O-1)
- 예술계 종사자 (P-1)
- 재입국 허가서
- 그 외 모든 비자

영주권신청

- 투자이민
  - 이민국 지정 Regional Center를 통한 간접투자
  - 사업운영을 통한 직접투자
- 특별한 능력의 소유자, 지사간부
- 석사학위자 및 5년 이상 경력 소유자
- 전문직, 숙련직 및 비숙련직
- 종교이민

시민권신청

- 시민권신청 부적격성 판단









이경희 변호사 ***Kyung Hee Lee***

서울대학교 졸업
Northwestern University School of Law (법학박사)
Immigration Law Associates, PC
Legal Department of Centro Romero (Intern & Externship)
Asian Human Services
미국 이민법 변호사 협회 (AILA) 회원
논문 : Human Rights Abuse in China
A Comparative Study of Human Rights and Economic Development in South Korea and Taiwan
Diversity-based Affirmative Action under International Law 등

LA Office

3435 Wilshire Blvd. Suite 1110
Los Angeles, CA 90010
(Equitable Building)
Tel:(213) 385-4646 (imin)
Fax:(213) 385-4040

Irvine Office

43 Corporate Park, Suite 201
Irvine, CA 92606
Tel:(949) 551-4646 (imin)

Website:www.iminusa.net Email:imin@iminusa.net

AI, 국가경쟁력의 바로미터가 된 시대



이서희
캘코보험 마케팅 디렉터

하정우 전 네이버클라우드 AI 이노베이션 센터장이 이재명 정부 초대 대통령실 인공지능(AI) 미래기획수석으로 발탁되었다. 이는 단순한 인사 이상의 의미를 지닌다. 세계 각국이 AI를 국가 전략의 핵심 축으로 삼고 있는 지금, 대한민국도 더는 기술 추종자에 머물 수 없다는 강력한 의지를 드러낸 것이기 때문이다.

AI는 이제 더 이상 특정 산업이나 기술 분야의 문제가 아니다. 산업 전반, 사회 시스템, 일자리 구조, 안보, 교육, 복지에 이르기까지 국가의 거의 모든 운영 영역에 깊숙이 영향을 미치는 전방위적 요소로 부상했다. AI는 산업혁명에 비견되는 거대한 전환을 이끌고 있으며, 이를 주도하는 국가만이 미래를 선도할 수 있다.

첫째, 경제적 측면에서 AI는 '고성장'의 동력이다. 생산성과 효율성을 비약적으로 끌어올리고, 전통 제조업에서부터 금융, 물류, 의료, 농업까지 혁신을 주도한다. AI를 선제적으로 도입한 기업과 국가는 눈에 띄는 성과를 내고 있으며, 뒤처지는 곳은 급속도로 경쟁력을 잃어가고 있다.

둘째, AI는 안보와 주권의 문제이기도 하다. 초지능형 무기 체계, 사이버전, 정보 수집 등 모든 군사·안보 분야가 AI 중심으로 재편되고 있다. 데이터 주권과 AI 알고리즘의 투명성 확보는 민주주의와 인권의 문제로도 연결된다. 기술 독립성과 윤리적 기준 설정은 단지 기술 문제가 아니라 국가의 철학과 정체성을 반영한다.

AI는 이제 더 이상 특정 산업이나 기술 분야의 문제가 아닌 산업 전반, 사회 시스템, 일자리 구조, 안보, 교육, 복지에 이르기까지 국가의 거의 모든 운영 영역에 깊숙이 영향을 미치는 전방위적 요소로 부상해...



셋째, AI는 미래세대와 직결되는 교육과 복지의 핵심 인프라다. 맞춤형 교육 시스템, 개인화된 복지 서비스, 고령화 대응 솔루션 등에서 AI는 중요한 역할을 한다. 우리가 오늘 어떤 기준으로 AI를 설계하고 적용하느냐에 따라 다음 세대의 삶의 질이 결정된다.

이러한 배경 속에서, 정부 내에 AI 전담 고위직이 신설되고, 실무 경험과 기술 통찰을 두루 갖춘 민간 전문가가 기용된 것은 시의적절하고도 의미 있는 일이다. 단지 기술을 도입하는 데 그치는 것이 아니라, AI 시대의 가치와 방향성을 설계하고, 사회 전체가 그 혜택을 고르게 누릴 수 있도록 조율하는 것이 새로운 리더십의 과제다.

우리는 지금 인류 문명의 중대한 전환점에 서 있다. '디지털 주권'과 '인공지능 주도국'이라는 목표는 공허한 구호가 되어선 안 된다. AI에 대한 국가적 전략과 철학이 없이는 우리는 기술 식민지로 전락할 수도 있다. 반대로, 제대로 된 비전과 실행력을 갖춘다면, 대한민국은 미래를 선도하는 스마트 강국으로 도약할 수 있다.

아세요 이 말? 이렇게 깊은 뜻이~

수수께끼

"자기야 내가 수수께끼 하나 낼 테니까 맞춰봐~"

우리가 어렸을 때 잘하고 놀았던 게임중에 가장 쉽게 할 수 있는 놀이가 수수께끼 놀이가 아니었을까?
기기가 필요한 것도 아니었고 아무데서나 손쉽게 머리를 써가며 놀았던 우리들의 놀이.
퀴즈와 비슷한 의미로 알고 우리가 놀아왔던 그 수수께끼 게임. 실은 퀴즈와 수수께끼는 다른 의미다.
바로 말하지 않고 빗대어 말하여 내는 질문에 답을 알아 맞히는 놀이가 수수께끼다.
한자로 말하면 '미어' (謎語) 라고 하겠다.

알아두면 이득, 사자성어 한마디

고장난명

孤掌難鳴

• 한쪽 손뼉은 울리지 못한다는 뜻으로, 혼자서는 일을 이루기가 어려운 것을 비유적으로 이르는 말

• 맞서는 이가 없으면 싸움이 되지 않는 것을 비유적으로 이르는 말

이 일을 시작하면서 누구 한 사람 도와주는 사람이 없었기에 실로 **고장난명**이라, 끝까지 일을 마치기가 너무 힘들었었다.

"미국의 라이브 음악 공연 문화"



리처드 김

- CSUF 사회학과 졸업
- 다음 행시문학, 미주 행시문학 카페지기
- 페이스북 〈오늘의 사색〉 작가
- SAG AFTRA 배우 조합 회원



미국은 예술 문화가 발달한 나라로 그런 문화를 전문적으로 상품화시키는 세계 최고의 소비 시장이다. 그래서 음악과 스포츠에 관심이 많으면 미국만큼 재미있는 나라도 드물다.

나는 스포츠에는 관심이 없지만 음악에 관한한 누구 못지않게 많은 관심을 가지고 있다. 미국 이민 39년의 세월동안 라이브 공연 관람은 500회 이상은 관람을 한 것 같다. 미국은 영화와 함께 음악 산업도 세계 최고의 시장이라 해도 과언이 아니다. 전세계의 유명 뮤지션들은 미국을 꼭 경유해서 공연을 하기에 뮤직팬들은 항상 설레는 마음으로 세계 유명 가수들과 밴드들의 공연을 기다린다.

대부분 사람들은 음악을 좋아하고 사랑한다. 그 이유는 음악은 감성을 자극하는 선율의 언어로 정서를 안정시켜 주고 삶의 활력과 위로를 준다.

이러한 음악은 다양한 장르가 있는데 자신의 성향에 따라 집중적으로 관심을 갖는 장르는 개인마다 다르다.

클래식 재즈 블루스 락 팝 헤비 메탈 오페라 뮤지컬 댄스 포크 CCM EDM 레게 힙합 가요 트로트등 다양한 장르가 있는데 그 사람의 관심도에 따라 음악을 듣는다.

사실 음악을 듣는 것은 개인의 자유인데 음악도 특정 장르에 따라서는 편견을 가질 수도 있는데 그 이유는 무엇일까?

그 이유는 개인 취향의 음악만이 최고라고 고집하기에 다른 음악 장르를 이해하지 못하기 때문이다. 무엇이든 다양하게 이해하고 제대로 알면 편견이 생기지 않는다.

나는 음악을 너무나 사랑한다. 나는 LP 수집가이자 라이브 공연 관람자로서 오랜 세월동안 음악을 사랑해 왔고 모든 음악 장르에 관심이 많다.

내가 음악을 좋아해서 클래식과 재즈 뮤지컬 이런 장르의 음악에 대해 이야기를 하면 고상한 취미를 가졌다고 평가를 해 주는데 내가 가장 좋아하는 음악 장르가 헤비메탈이라고 말 하는 순간 나의 이미지와 전혀 어울리지 않는다고 대부분 말을 한다. 나는 클래식과 오페라 뮤지컬 재즈도 좋아 하지만 라이브 공연 관람을 하면 70%가 헤비메탈 공연 관람이고 나머지 30%는 팝 클래식 오페라 뮤지컬 재즈 락 EDM등 다양한 공연을 관람한다.

나의 경우 5시간까지는 운전을 해서 공연 관람을 한다. 지난 6월 6일에도 라스 베가스 Allegiant Stadium에서 공연을 한 Coldplay 라이브 공연도 자동차를 타고 가서 공연 관람을 했다.

나는 20대와 30대에는 대부분 클래식 재즈 오페라 뮤지컬 라이브 공연을 다녔다. 그러던 내가 40대부터 본격적으로 헤비메탈 공연을 다니기 시작했는데 헤비메탈를 이해하지 못 하는 분들은 이 음악 장르는 시끄럽고 복잡한 음악이라고 말 하는데 음악에 깊은 관심을 가지다 보면 이 음악 장르로 빠질 수 밖에 없는 매력을 가진 것이 헤비메탈이다.

헤비메탈 공연장에 가면 나를 다른 공연장에서 보았다는 외국 친구들이 많다. 그만큼 헤비메탈 공연장에 가 보면 동양인은 거의 없다. 내가 40대만 해도 헤비메탈 공연장에 가면 제너럴 스텐딩은 항상 앞자리에서 공연을 관람했는데 이제 내 나이도 50대 후반이 되었기에 대부분 앞자리는 젊은 헤비메탈 마니아 후배들에게 양보를 하고 뒷자리에서 공연을 관람한다.

나를 잘 아는 지인분들 조차도 내가 음악을 광적으로 좋아 하는지 모르는 분들이 많다. 그 이유는 내 성향이 무엇을 잘 안다고 해서 아는 척을 하거나 드러내는 것을 좋아하지 않기 때문이다.

나는 라이브 공연 관람을 통해 미국 문화의 단면을 알아간다. 음악은 "유니버셜 언어"라는 말이 있다. 각 나라의 언어는 달라도 음악을 통해 느끼는 감성은 누구나 비슷하기에 같은 공감대로 하나되게 하는 신비한 마력이 있다.

인간의 삶에 음악이 없으면 어떻게 될까? 상상해 볼 필요도 없이 너무나 삭막한 세상이 될 것이고 메마른 사막과 같은 정서로 살아가게 될 것이다.

쳇바퀴돌듯 바쁘게 살아가는 미국 이민 생활 속에서 음악을 가까이 하면 음악은 변함없는 동반자가 되어 정신적 삶을 풍요롭게 해 줄 것이다.



제로 성장 사회에서의 개인 전략 – 이제는 적응이 생존이다



이지효 교수
문화콘텐츠학 박사
한국외국어대학교 겸임교수

한국 경제가 '제로 성장'의 그림자 속으로 빠져들고 있습니다. 2023년 실질 GDP 성장률 3.1%에서 올해는 2%대로 하락했고, 내년에는 더욱 낮아질 전망입니다. '성장'이라는 단어가 당연시되던 시대에서 벗어나, 제로(0) 또는 마이너스 성장이 일상화된 시대를 살고 있습니다. 경제는 더 이상 매년 5%씩 성장하지 않고, 인구는 줄어들며, 소비는 줄고, 기업의 투자도 눈에 띄게 보수적으로 변했는데, 이런 변화는 단순한 숫자의 문제가 아니라, 사회 전체의 가치관과 개인의 생존 전략을 바꾸고 있습니다.

한국 사회의 출생률은 세계 최저 수준이며, 청년 실업률은 구조화되어 있고, 내 집 마련은 더 이상 '노력하면 가능한 것'이 아닌 '운에 따라 갈리는 것'이 되었습니다. 예전에는 열심히 공부하고 일하면 나아질 거란 믿음이 있었지만, 지금은 그 믿음 자체가 흔들리고 있습니다.

그렇다면 우리는 이 제로 성장 시대에 어떤 전략으로 살아가야 할까요?

첫째, '소유'에서 '경험'으로 가치관을 전환해야 합니다. 집값 상승에 기댄 자산 증식이 어려워진 지금, 무리한 대출로 내 집 마련에 매달리는 것은 오히려 위험하고, 대신 다양한 경험을 통해 개인의 역량과 네트워크를 확장하는 데 투자하는 것이 현명합니다. 여행, 교육, 문화 활동을 통해 얻은 경험과 인사이트는 언젠가 새로운 기회로 연결될 수 있습니다.

둘째, 전문성보다는 '융합 역량'을 키워야 합니다. AI와 자동화가 많은 전문직을 대체하고 있는 상황에서 한 분야의 깊은 전문성만으로는 경쟁력을 유지하기 어렵고, 대신 여러 분야의 지식을 연결하고 새로운 가치를 창출할 수 있는 융합 사고력이 중요해집니다. 기술과 인문학, 비즈니스와 디자인처럼 서로 다른 영역을 넘나드는 능력을 갖춘 사람이 살아남습니다.

셋째, '안정성'보다는 '유연성'을 추구해야 합니다. 평생직장의 개념이 사라진 지 오래지만, 여전히 많은 사람들이 안정적인 직장에 매달립니다. 하지만 제로 성장 사회에서는 변화에 빠르게 적응할 수 있는 유연성이 더 중요합니다. 부업, 프리랜싱, 창업 등 다양한 수입원을 확보하고, 언제든 새로운 분야로 전환할 수 있는 준비를 해야 합니다.

넷째, '경쟁'보다는 '협력'에 주목해야 합니다. 제로섬 게임이 된 사회에서 무한 경쟁은 모두를 지치게 만들 뿐이고, 대신 서로의 강점을 살리고 약점을 보완하는 협력적 관계를 구축하는 것이 더 효과적입니다. 공유경제, 협동조합, 커뮤니티 비즈니스 등 새로운 형태의 협력 모델에 관심을 가져야 합니다.

마지막으로, '소비'보다는 '창조'에 집중해야 합니다. 소비 위주의 라이프스타일은 제로 성장 사회에서 지속가능하지 않고, 대신 자신만의 콘텐츠를 만들고, 브랜드를 구축하고, 가치를 창출하는 생산자로서의 정체성을 갖춰야 합니다. 유튜브, 블로그, 온라인 쇼핑몰 등을 통해 누구나 창작자이자 기업가가 될 수 있는 시대입니다.

또한, 소비와 생활의 기준도 달라져야 합니다. 예전에는 수입이 늘면 소비도 늘었고, 그에 따른 만족도도 따라왔지만, 지금은 '적게 쓰되 잘 쓰는 법'이 더 중요합니다. 미니멀리즘, 공유경제, 로컬소비 등은 단순한 유행이 아니라, 살아남기 위한 새로운 생활 방식이 되었습니다. 이제는 '더 많이 가지는 사람'보다 '더 빨리 바뀔 수 있는 사람'이 유리한 시대이고, 무엇이 정답인지 끊임없이 질문하며, 스스로의 삶을 유연하게 리디자인할 수 있는 사람, 바로 그런 사람이 제로 성장 시대의 승자입니다.

결국, 우리는 위기의 시대에 살고 있는 것이 아니라 '전환의 시대'를 살고 있는 것입니다. 그 전환의 중심에는 '성장의 환상'을 내려놓고, '현실 속 전략'을 만들어가는 개인들이 있습니다. 변화에 민감하게 반응하며 유연하게 살아가는 것, 그 자체가 바로 오늘날의 생존 방식입니다.

jihyol@gmail.com



외워두면 좋은 오늘의 영어 단어

Escalate

[éskəlèit]

1. 확대하다　2. 점증하다　3. 높이다
4. 짙어가다　5.고조

As the conflict with Israel and Iran **escalates**….
이스라엘과 이란과의 갈등이 **고조됨**에 따라….

Originally intended as a matter of military convenience, the dividing line became more rigid as Cold War tensions **escalated**.
원래 군사적인 편의의 목적을 위해 생긴 이 분단선은 냉전의 긴장이 **증대됨**에 따라 더욱 굳어지게 되었다.

내몸에 좋은 H 꿀Tip

멸치 <1>

멸치를 한마디로 말하면 종합 보양제라고 하겠다. 멸치하면 제일 먼저 떠오르는 영양성분이 칼슘이다.
하지만 멸치에는 칼슘뿐만 아니라 칼슘보다 더 중요한 건강 요소를 함유하고 있는 기관이 있다. 그건 바로 멸치 똥 (내장)이다. 멸치는 작은 물고기 같지만, 실은 아 주 특수한 물고기다. 일반적인 물고기 의 항문은 배 밑에 붙어 있지만, 멸치 의 항문은 꼬리 부근에 붙어 있다. 이것은 장(腸)이 이상(異常)하게 길 다는 뜻인데, 다른 물고기와 결정적으 로 다른 점은 멸치는 자신보다 작은 물고기를 잡아먹지 않는다는 것이다. 보통 물고기의 위(胃)주머니를 가르 면 그 물고기보다 작은 물고기가 창자 안에 들어있는 것이 보통이지만, 멸치 는 배를 갈라도 작은 물고기가 나오지 않는다. 왜냐하면? 멸치는 플랑크톤을 먹기 때문이다.
멸치는 부화(孵化)후 처음에는 동물 성 플랑크톤을 먹지만 성장하면서 식물성 플랑크톤을 먹는다. 멸치의 배 속에는 플랑크톤 밖에 들어 있지 않기 때문에, 통째로 먹더라도 맛이 있고 영양만점이다. 멸치는 최고의 EPA, DHA, CoQ10 원(源)의 하나이며, DMAE(Di-Methyl-Amino-Ethanol)도 많이 함유하고 있다. DMAE는 기억과 학습에 관한 신경전 달물질인 아세틸콜린의 전구체로, 뇌(腦)내 레벨을 높이는 물질로 알려져 있다.
멸치를 사용할 때, 통째로 요리에 넣으면 조끔 씁쓸한 맛이 난나고들 말한다. 그러나 그 쓴 맛이 건강에 좋은 거라는 얘기다. 특히 푸린(Purine)체를 다량으로 포함하고 있기 때문에 통풍환자나, 통풍 우려가 있는 사람은 멸치를 통으로 상시 섭취하는 것이 좋다.

‘우리 집’

부부 공동 명의 ‘우리 집’ 구입 시 사용되는 돈의 출처 입증하는 서류 반드시 보관해야



신혜원 변호사
Certified Specialist,
Family Law

여름방학 기간이라 집 매매, 이사가 활발해지는 시즌입니다. 집을 살 때에는 누구라도 신나고 들뜬 기분으로 집 장만하느라 정신이 없습니다. 하지만, 이혼소송에서는 집에 관련된 이슈로 골머리를 썩고 가슴을 치는 경우가 종종 있습니다.

김씨 부부 사례입니다. 김씨네는 지인을 통해 소개받은 지 얼마 안 되어, 불붙듯 사랑을 하게 되었고, 바로 결혼으로 골인을 했습니다. 신랑, 신부 모두가 외동 아들, 외동 딸이라, 그런 자식들이 결혼을 한다니, 양가 부모님들은 신이 나서 덩실덩실 어쩔 줄 모릅니다. 신랑, 신부가 각자 모아놓은 저축은 얼마 없고, 양가 부모님들이 신혼 집 장만하는데 다운 페이먼트를 마련해 주었습니다.

그렇게 출발한 결혼 생활이 어느덧 20년이 다 되어가고, 그 사이 집값도 엄청나게 올랐습니다. 아, 그런데, 김씨네가 이혼을 한다고 합니다. 이혼 소송 중에 가장 큰 안건은 집을 어떻게 처분하고 나눌 것인가 하는 것입니다. 김씨네는 집을 팔아서 부부간에 현금을 배분하기로 했습니다. 그런데, 이혼하면 부부간에 모든 공동 재산을 50:50으로 나누는 것으로 알고 있었는데, 김씨네 경우는 양가 부모님 돈으로 다운 페이먼트를 내고 집을 샀기에, 이 경우는 어떻게 되는 것인지, 양 쪽 모두 자기 변호사에게 쪼르르 달려가 문의해 봅니다.

자, 여기서 캘리포니아 주 가정법 2640 조항을 잠시 살피자면, 이혼소송을 통한 부부 공동재산 분배 시, 개인은 부부 공동 재산의 구입, 취득을 위해 사용된 개인의 사유재산에 대하여 환불을 요청할 수 있습니다. 부부 공동 명의의 집과 관련하여, 개인은, 다운 페이먼트, 집의 개조 및 증축, 집 모기지 융자금의 원금 상환 등에 사용된 개인 사유재산에 대하여 환불을 요청할 수 있습니다.

그럼, 김씨네 상황은 어떠할까요? 김씨네는 20년 전 집 매입 시 남편 측 부모님께서 20만불, 신부측 부모님께서 5만불을 주셨다고 주장을 하고 있습니다. 남편, 부인 모두 각자가 자신의 부모님에게 받았던 돈은 부모님께서 자신에게 증여해주신 개인 사유재산이라고 주장합니다.

문제는, 이러한 개인 사유재산의 환불 요청에 대해서는 각 배우자가 법이 요구하는 대로 입증을 해야 한다는 것입니다. 신랑측 부모님 돈 20만불 중에서 15만불은 한국에서 은행을 통해 미국 아들 통장으로 정식 송금을 했고, 나머지 5만불은 현금으로 주셨다고 합니다. 부인 측 부모님은 LA에서 5만불 중, 2만불은 체크로, 나머지3만불은 현금으로 주셨다고 합니다. 남편 측, 죽어라 한국에서 부모님 은행 계좌 내역을 조회해 보니, 다행히 한국 은행의 경우 전산화가 너무도 잘 되어 있어서, 20년전 부모님께서 아들에게 미국으로 송금했던 은행 기록이 있습니다. 부인의 경우, 20년 전 LA에서 부모님이 주신 체크, 또 그 체크를 받아서 입금한 기록은, 미국 은행 기록 보유기간 7년보다 훨씬 전 일이라 기록이 남아있지 않습니다. 양 쪽 부모님께서 주셨다는 현금에 대해서도 이를 입증할 기록은 양 쪽 모두 없습니다.

자, 김씨네의 집 관련 최종 분배가 어찌되었는지는 위의 내용 말고도 여러가지를 더 고려, 검토, 확인해야 할 필요가 있습니다. 단, 김씨네와 같이 부부 공동재산 구입, 취득에 사용된 개인 사유재산에 대한 환불 요청은 이 곳 캘리포니아 주 이혼 소송에서 비일비재하게 다루어지는 안건입니다. 또한, 요즘같이 재혼이 빈번한 시대에, 재혼 시 이미 각자가 가지고 있는 개인 사유재산들이 있기에, 재혼 부부의 부부 공동재산 형성에 개인 사유 재산이 투입되는 경우가 상당히 많습니다.

남녀가 만나서 핑크 빛 사랑에 빠지고, 하루라도 더 빨리 같이 살려고 결혼을 서두르게 되고, ‘우리 집’ 마련이 꿈만 같습니다. 그러다 이혼할 때에는, 내것, 네것, 내돈, 네돈 가려내느라고 눈에 핏발이 서고, 그 옛날 돈이 오고 간 서류는 꿈에서도 챙겨본 적이 없고, 분명 내돈 들여 집을 샀는데, 증거 내놓으라 하니, 뒷목 잡고 넘어가게 됩니다.

‘우리 집’ 살 때, 누구 돈으로 이 집을 사는지, 그 돈의 출처에 대한 증거 서류들, 확실히 준비해놓고 고이 고이 모시고 간직하며 살아야 하는 세상입니다.

213-385-3773





왜 아내들은 남편보다 눈치가 빠른 걸까?



성소영
임상심리학박사

이 현상은 단순한 여성의 직감이나 기가 막힌 '여성의 촉'만으로는 설명하기 어렵습니다. 이 현상은 실제로 생물학적, 생리학적 이유가 그 배경에 자리하고 있으며 최근 과학 연구와 통계가 이를 뒷받침하고 있습니다.

사람의 눈의 망막에는 약 1억 3천만 개의 광수용체 세포가 존재한다고 합니다. 이 중 약 7백만 개는 '원추세포(cone cell)'라고 불리는 색채를 인식하는 것에 특화된 세포라고 합니다. 이 원추세포는 색깔을 감지하는 역할을 하며, 이 기능은 X염색체에 의해 조절이 된다고 합니다. 잘 아시다시피 여성이 X염색체를 두 개 가지고 있는 반면 남성은 하나만 있기 때문에, 여성이 색깔을 구분하는 능력이 남성보다 뛰어난 것입니다.

2024년 뉴욕 대학교와 런던 대학교 공동연구팀의 발표에 따르면, 여성은 미묘한 색 차이를 인식하는 능력도 남성보다 뛰어난 것으로 확인되었습니다. 특히 녹색과 노랑색 계열에서 채도의 다름을 인식하는 경향이 뚜렷했다고 합니다. 또한 일부 여성에게는 서로 다른 두 X염색체의 원추세포 유전자가 동시에 발현되면서 일반인보다 하나 더 많은 '제4색 수용체'를 가지는 경우도 보고되었다고 합니다. 이른바 '테트라크로마시(tetrachromacy)'라고 불리는 이 능력은 약 1억 가지 이상의 색을 구분할 수 있는 잠재력을 의미합니다. 뿐만 아니라, 여성들은 미세한 눈동자의 움직임이나 시선의 변화를 더 빠르게 포착할 수 있는 가능성이 있다는 연구들도 발표되고 있습니다. 그래서 아내들이 상대방의 시선을 빠르게 읽기도 하고 남편은 전혀 감지하지 못한 주변 사람들의 미세한 변화를 더 잘 감지했던 것입니다.

시야의 형태도 성별에 따라 다르다고 합니다. 남성은 좁고 멀리 보는 데 유리한 '망원경형 시야'를 가지고 있는 반면, 여성은 넓고 주변 환경에 민감한 '파노라마형 시야'를 가지고 있다고 합니다. 이는 2021년 발표된 옥스퍼드 대학교 시각인지 연구에서도 확인된 바 있습니다.

이러한 특성은 실제 교통 사고 통계에서도 드러납니다. 미국 질병 통제 예방 센터(CDC)에 따르면, 교통사고로 인해 사망하거나 중상을 입는 남자아이의 비율은 여자아이보다 약 2배 높습니다. 자동차 보험사 GEICO의 2023년 분석 결과, 여성 운전자는 교차로에서의 측면 충돌 사고율이 남성보다 낮은 것으로 나타났습니다. 또한 남성 운전자는 평행 주차 도중, 접촉 사고를 낼 확률이 여성보다 더 높은 것으로 나타났습니다. 이는 평행 주차를 하는 공간 지각과 판단 능력은 남성이 우세할 수 있으나, 주변에서 일어나는 갑작스런 상황을 인지하는 능력 즉 사고 예측에서는 여성이 강점을 가진다는 점을 시사합니다.



여성들은 미세한 눈동자의 움직임이나 시선의 변화를 더 빠르게 포착할 수 있고 상대방의 시선을 빠르게 읽기도 하고 남편은 전혀 감지하지 못한 주변 사람들의 미세한 변화를 더 잘 감지할수 있다는 것...



많은 경우, 자신이 파악한 사실을 전혀 인지하지 못하는 남편에 대해 아내들은 답답함을 느끼는 경우가 많습니다. 이는 본인의 남편이 특별히 우둔해서 그런 것이 아닙니다. 시각 구조, 인지 방식, 그리고 주의 범위 인식 능력의 약함에서 비롯된 어쩔수 없는 현상일 수 있는 것입니다. 그러니 아내분들께서는 이러한 남녀의 차이를 이해하시고 남편분들의 부족한 부분을 조금은 너그러이 이해해 주시기를 부탁드립니다. 남편분들은 아내들이 필요 이상으로 예민해서, 눈치가 빠른 것이 아니라는 사실을 인식하시고, 아내들이 말하는 의견에 조금 더 귀를 기울여 주시기를 부탁드립니다.

ssung0191@yahoo.com

볼 빨개지는 이야기

여성 질 건강 <2>

하루 종일 활동하다 보면 몸에 땀이 나고 축축해 지는 여름 날씨,이런 날씨는 여성의 질 내부에 세균과 곰팡이가 번식하기 쉽다.
이런 골치 아픈 질환을 피하는 예방법을 알아보자.

여성들 중에 특히 사무실이나 일터에서 주로 앉아서 하루 종일 일하는 사람들은 통풍이 잘 되지 않아서 외음부에 습기가 차거나 열이 오를 수 있다.
앉아 있으면서 거기다 다까지 꼬고 앉아서 일을 하는 습관을 갖고 있다면 하체와 음부에 열을 올릴 찬스가 많은 사람이다.
이런 경우 가끔 자리에 앉아 있다가 일어나서 실내를 걷거나 밖에 나가서 산책을 하는 것도 여성 건강 관리에 많은 도움이 된다.
지금 당신이 생리 중 이라면 패드 교체에 신경을 쓸 필요가 있다.
생리대나 팬티라이너가 질내 통풍을 방해하기 때문이다.
연구진에 따르면 적어도 4시간에 한번씩 패드를 바꿔 주는 것이 좋다고 한다.
(다음호에 계속)



화장실에서 읽으면 더 재밌는 아재아재 개그

*** 개가 벽을 보고 하는 말?**
- 월~ 월 (wall~ wall)

*** 헌혈을 하면 안되는 연예인은?**
- 지디(G Dragon) - GD가 헌혈하면 GDP (지디 피)가 떨어져서

*** 들어갈 때는 천명 나올 때는 백명인 곳은?**
- 인천 아웃백 (incheon outback)

*** 샤이니가 사는 동네 이름?**
- 링딩동

*** 달에서 사는 사람들이 쓰는 언어?**
- 문어

*** 12345678을 네글자로 줄이면?**
- 영구(0 9) 없다

*** 왕의 아버지는?**
- 부(父) 킹

*** 해가 울면?**
- 해 운대

*** 왕이 월남국수를 먹으면?**
- 퍼(pho) 킹

*** 용이 깜짝 놀라면?**
- 띠 용



가격만족! 품질만족!
온가족이 행복한 쇼핑!

홈쇼핑월드
HOME SHOPPING WORLD

온라인으로도 만나보세요!
hswus.com



광동제약 경옥고 스틱 30P

1963년 광동제약 창업품목 무병장수 경옥고! 4가지 약재로 120시간을 달여 반든 귀한분을위 한 제품입니다. **혈액순환 및 만성피로 증후군에 특효!** 휴대하기 간편한 낱개 스틱포장으로 만나보세요!!



조삼원 녹용홍삼 프리미엄 60P

바쁜생활에 지친 현대인, 피로감을 느끼는직장인, 부모님의 건강과 활력이 걱정인분! **허약한 몸, 신체강장에 특효!** 주식회사 강화홍삼의 조삼원 녹용홍삼 프리미엄! 소중한 분에게 선물하세요



세라젬 V6

시대를 앞서가고 당신의 생각을 앞서가는 기술!!
세라젬이 탄생시킨 새로운 의료기기 세라젬 V6!! 세라젬 웰라이프 메디컬 연구센터에서 개발한 세라젬 V6는 **FDA Class II 등급 승인**을 받은 최고의 마사지 침대입니다. **사용자 맞춤이 가능한 22가지 모드와 9단계의 강도조절 그리고 3단계의 속도조절 기능**이 있으며, 발끝부터 무릎까지 혈액순환 개선을 위한 에어셀 마사지기와 상체부터 하체까지 따뜻한 온열효과를 제공하기위에 적용된 전 구간 온열기능은 여러분에게 이전에 없던 새로운 마사지 경험을 선사합니다.



엘레강스 파리 홈

베이직하고 클래식한 디자인을 현대풍으로 세련되게 재해석하여 고급스럽고 편안한 침실을 연출하며, 프랑스와 영국 독일 등 유럽 12개국과 한국, 일본 홍콩등에서 높은 브랜드 평판 및 품질의 우수성을 입증받은 엘레강스 파리 홈 (Elegance Paris HOME) **친환경 소재인 너도밤나무와 목화솜 그리고 텐셀솜을 원료로하여 항균력을 높이고, 먼지발생을 획기적으로 줄여 면역력, 피부, 호흡기질환을 갖고 계신 분에게 탁월하며, 부드러운 감촉과 가벼운 무게가 깊은 숙면을 도와주는 엘레강스 파리 홈** (Elegance Paris HOME)의 다양한 침구류를 홈쇼핑월드에서 만나보세요!!

LA 매장 오시는 길



BUENA PARK 매장 오시는 길



L.A. 매장
760 S. SERRANO AVE. STE. 101-102
LOS ANGELES, CA 90005
213-380-3330 / 3307

콜센터
단체주문 / 홀세일
타주주문 전화상담
1-855-818-0050

B.P. 매장
5300 BEACH BLVD. #118
BUENA PARK, CA 90621
714-522-2494 / 2496

감동으로 준비하는 공연



이광진

- 문화기획사 에이콤 대표 (한인사회에서 120 여 편의 무대공연을 기획/제작한 공연 프로듀서)
- 전 '가주예술인연합회' 사무국장
- 전 극단 '공간' 대표
- 청주국제공예비엔날레 미주홍보대사
- 글로브극장(대학로) 운영이사
- 저서 : 사막에서 연극을 만나다

국민배우 손숙의 「어머니」

May 5, 2016 (2회 공연)
윌셔이벨극장

연극 「어머니」는 1999년 서울 정동극장 초연 당시 연극 연출가 이윤택과 배우 손숙의 만남으로 시작되었고, 손숙이 앞으로 20년간 이 작품에 출연할 것을 발표하여 화제가 되었던 작품이다. 2000년과 2001년 예술의 전당 공연에서는 전회 객석 점유율 90%라는 기록을 세우며 일약 국민연극이 되었다.

1999년 5월 손숙은 러시아 「어머니」 초청 공연을 앞두고 김대중 정부로부터 환경부 장관으로 임명되었으나 그는 러시아와의 약속을 지키기 위해 공연을 감행하여 전 관객의 기립박수 속에 한국의 연극이 보편성을 갖고 세계인과도 만날 수 있음을 확인한 기회였으나 공연이 끝난 후 커튼콜에서 관객으로 온 한국 기업인들의 격려금이 문제가 되어 결국 「어머니」는 '장관 손숙'을 '배우 손숙'으로 다시 돌아오게한 작품이 되었다.

2013년 모노드라마 「나의 가장 나종지니인 것을」라는 작품으로 성공적인 LA 공연을 마쳤던 손숙이 두 번째 작품으로 에이콤에 추천할 만큼 연극 「어머니」에 대한 애착은 남다르다. 또한 이번 작품에 대본을 쓰고 연출한 이윤택은 이미 1992년에 화가 이중섭 일대기를 그린 연극 「길 떠나는 가족」으로 엘에이에서 공연하였기에 필자와는 두번째 만남이다.

그는 일찍이 부산 중앙동의 가마골 소극장을 시작으로 연극 생활을 시작하였고, 자신의 희곡 「시민 K」 , 「문제적 인간 연산」 , 「오구」 등이 서울 무대에서도 호평을 받기 시작하며 한국적인 극양식을 개척하고 독특한 무대 미학을 구현해 이름을 알렸다. 이후 전국구급 극단으로 발전했던 '연희단 거리패'의 수장으로 국립극단 예술감독, 서울예대와 동국대 교수 등을 거치며 연극계에 엄청난 권위와 인지도를 지닌 연극연출가가 되었다.



「어머니」의 작품 내용은 이윤택 본인 어머니의 기억과 회상에서 영감을 받아 만든 작품으로, 일제강점기와 한국전쟁을 거쳐 분단의 현대사를 고스란히 살아내야 했던 우리 어머니들의 이야기를 절절히 그렸다. 남편의 바람기, 혹독한 시집살이, 자식의 죽음 등 수많은 시련을 겪어내고 감내해야 했던 아픔까지 생생히 담겨있는 연극이다.

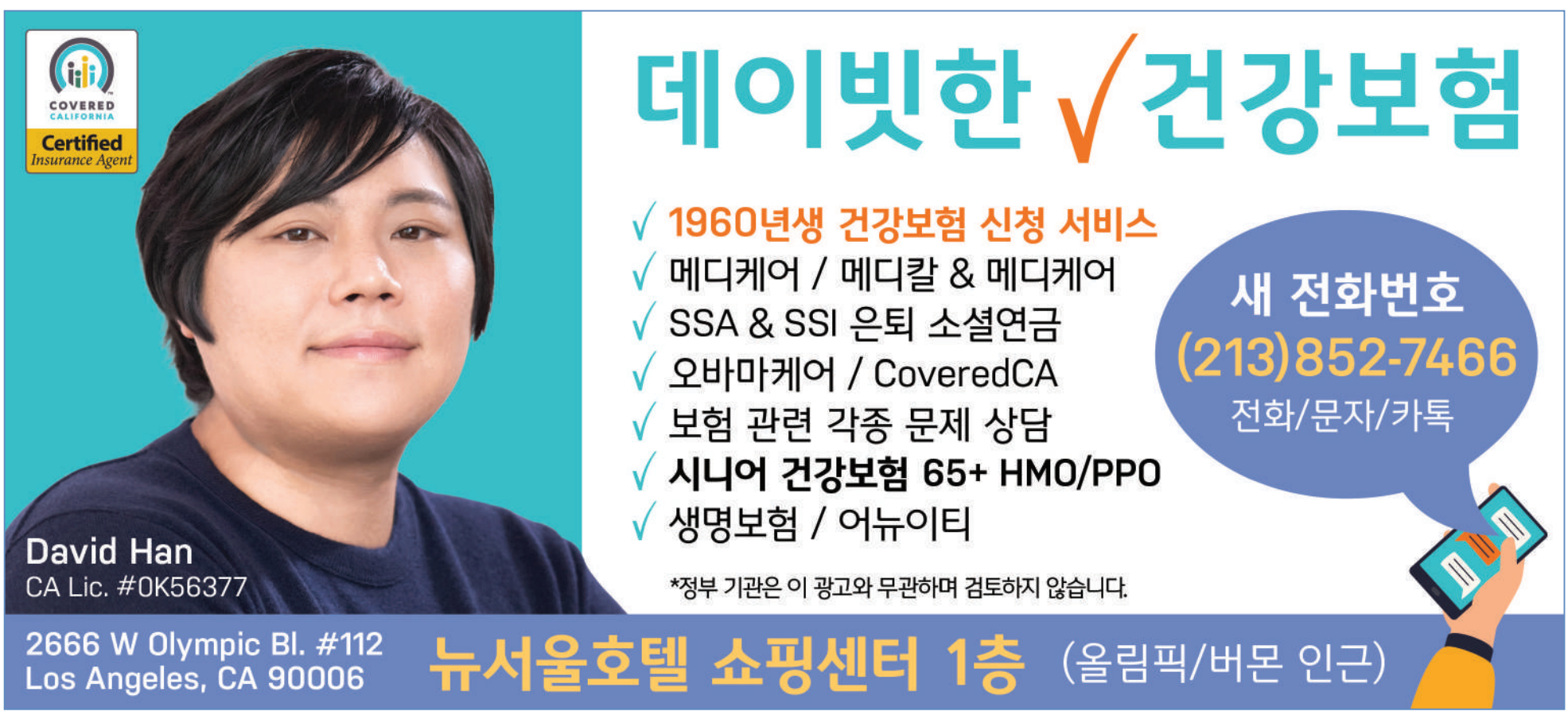
손숙은 17년간 한결같이 연기해 온 작품 속 어머니 캐릭터를 통해 기존의 세련되고 지적인 이미지에서 탈피, 강한 생명력을 지닌 우리 시대의 어머니 모습을 보여주었다. 걸쭉한 경상도 사투리로 선보이는 입심과 유머 감각에 가슴 저미는 애절함을 표현해내는 몰입도 높은 연기력까지 더해져 관객의 마음을 단번에 사로잡았다.

출연진도 다채롭다. 무형문화재 제68호 백중놀이 예능 보유자인 하용부, 동아연극상 신인상 윤정섭, 동아연극상 여자연기상 김미숙, 김철영, 손청강, 김해선, 박정무, 조영근, 배보람, 홍민수, 박혜린, 변정원, 김영학 등 20명이다. 그 외 스태프들의 수고도 빼놓을 수 없다.

서울과 같은 완벽한 무대를 재현하고자 공연 일주일 전에 엘에이에 도착하여 무대를 꾸며주신 김경수 감독과 LA털보간판 에릭 장 사장의 수고도 잊을 수 없다. 손숙은 공연 후 무대에서 "죄송스러운 딸로서, 미안한 어머니로서, 연기인생 53주년 작품으로 선택한 「어머니」 LA 무대에 성원을 보내주신 여러분에게 진심으로 감사를 드린다"고 인사를 남겼다.

LA 공연을 마친 후 불과 몇 개월 지나지 않아 연극연출가 이윤택이 대한민국에서 사회적 문제가 된 미투 사건에 연루되어 7년형을 선고받고 현재 복역 중이라는 소식에 한 천재 예술가의 무너짐에 그저 안타까울 뿐이다.

acom0030@gmail.com



LICENSE NUMBER OH00486



무엇이든
함께 하면 **기쁨**입니다
세상 어디에도 없는
친구

UNI & good friend
INSURANCE SERVICES

유니 굿프렌드 보험

HEAD OFFICE (LA)
3580 Wilshire Blvd., Suite 1510 Los Angeles, CA 90010
Tel. 213-388-7979 **Fax.** 213-674-4383

ORANGE COUNTY OFFICE
6281 Beach Blvd., Suite 307 Buena Park, CA 90621
Tel. 714-276-1133

VIRGINIA OFFICE
9001 Braddock Rd. Suite 390 SpringField, VA 22151
Tel. 703-256-0707

SAN DIEGO OFFICE
7655 Clairemont Mesa Blvd., Suite 308 San Diego, CA 92111
Tel. 213-388-7979

함께 일하실 경험있는 **보험에이전트**를 찾습니다
관심있으신 분들은 hr@ugfriend.com으로
Resume 를 보내주시기 바랍니다

LIFE | HEALTH | AUTO | HOME | BUSINESS | WORKER'S COMP. | RETIREMENT

“요즘도 무작정 ‘1만보’ 걷나요?”… ‘이렇게’ 걸으면 살 빠지고 오래 산다는데

고강도 운동과 저·중강도 운동을 병행하는 인터벌 운동의 일종인 '일본식 걷기'가 온라인상에서 누리꾼들의 관심을 모으고 있다.

21일(현지시간) 포천 등 외신은 최근 각종 사회관계망서비스(SNS)에서 유행하는 걷기 운동 트렌드인 일본식 걷기를 집중 조명했다.

일본식 걷기는 ‘3분 빠르게 걷기’와 ‘3분 느리게 걷기’를 번갈아 하는 것으로, 최소 30분간 일주일에 4회 반복하는 운동을 말한다.

실제 이 운동을 경험한 사람들 사이에서는 일본식 걷기 운동으로 지구력을 키울 수 있고, 뇌 건강에도 좋다는 긍정적인 반응이 나온다. 한 운동 콘텐츠 크리에이터는 "일본식 걷기를 30분만 하면 하루에 1만보를 걷는 것보다 10배의 효과를 볼 수 있다"고 주장했다.

일본식 걷기는 지난 2007년 일본 신슈대학교대학원 의학연구과 노세 히로시 교수팀 연구에서 비롯됐다.

연구진은 평균 연령 63세인 246명을 세 그룹으로 나눠 5달 동안 걷기 훈련을 진행했다. 한 그룹은 전혀 걷지 않았고, 다른 그룹은 일주일에 4일 이상, 하루 8000보 이상을 목표로 적당한 속도로 걸었다. 마지막 세 번째 그룹은 최대 최력의 40%로 3분 걷기와 최대 체력의 70% 이상으로 3분 걷기를 30분 동안 반복했으며 이를 일주일에 4일 이상 실시했다.

연구팀은 세 번째 그룹에 속한 참가자들이 다른 그룹에 속한 참가자들보다 혈압이 낮아지는 한편 근력뿐 아니라 지구력까지 향상된 것을 발견했다.

2018년 진행된 또 다른 연구에서는 10년 동안 일본식 걷기를 한 참가자들을 관찰한 결과 이 운동을 꾸준히 한 참가자들은 다리 근력이 20%, 최대 운동 능력이 40% 향상된 것으로 나타났다.

이에 대해 연구진은 "10년 이상 일본식 걷기 운동을 한 결과 노화로 인한 근력과 체력 저하를 예방하는 데 도움이 됐다"며 "이 운동을 중도에 포기한 사람도 부분적으로 효과를 봤다"고 설명했다.



인터벌 걷기가 근력, 지구력 향상을 비롯해 체중을 감량하는 데 효과적이고, 운동에 익숙지 않은 사람은 먼저 규칙적으로 걷는 것부터 시작하는 것이 좋다는 게 전문가들이 공통된 의견이다.

어떤 방식이든 평소보다 많이 걷는다면 건강에 좋다는 의견도 있다. 2023년 폴란드 로츠 의과대학의 연구진은 매일 4000보만 걸어도 조기 사망 위험을 낮출 수 있다고 밝힌 바 있다.

이와 함께 규칙적으로 중간 강도의 신체 활동을 하는 사람은 활동 시간과 관계없이 더 오래 산다는 연구 결과도 있다.

<이인애 기자>

커피, 하루 중 언제 마셔야 좋을까···오전 9~11시 가장 적기



‘하루 중 언제 커피를 마시는 게 가장 좋을까.’

한국인의 ‘커피 사랑’은 유별나다. 지난해 한국인의 1인당 연간 커피 소비량은 416컵(유로모니터 통계)으로, 아시아·태평양 지역에서 가장 높았다. 2위인 싱가포르(290컵), 3위인 일본(281컵)보다 약 1.5배 많다.

경희대한방병원 침구과 이재동 교수는 24일 “커피는 언제 마시느냐에 따라 약이 되거나, 독이 될 수 있다”고 말했다. 커피가 몸의 생체 리듬에 직접적인 영향을 주는 ‘에너지 자극제’로 작용하지만, 과하게 섭취하거나 늦은 시간에 마실 경우 위장 장애, 불면증, 불안장애, 심혈관 질환, 부신 피로 등 다양한 건강 문제를 불러올 수 있어서다.

이 교수에 따르면, 사람의 신체 리듬을 감안할 때 하루 중 커피를 마시기에 가장 좋은 때는 오전 9~11시 사이다. 그는 “집중력 증가와 혈류 순환에 긍정적인 효과를 가져다줄 수 있다”고 말했다.

하루 일정별로 보면, 오전 5~7시는 수면 후 아직 몸이 깨어나지 않은 상태다. 이 교수는 “공복 상태에서 커피를 마시면 고갈된 에너지를 인위적으로 끌어 쓰게 만들어 피로와 긴장을 유발할 수 있다”고 말했다. 오전 7~9시는 아침 식사와 함께 소화 기능이 활성화는 시기로, 식사 후 소량의 커피는 좋지만 위가 약한 사람은 자제하는 게 좋다.

오전 11~오후 1시는 신체 내 혈류 순환 등이 최고조에 이르는 시기다. “취향에 따라 커피 섭취가 가능하지만, 이미 에너지가 몸 안에 충분한 때라 무리한 카페인 섭취는 흥분감을 증가시킬 수 있다”는 게 이 교수의 설명이다. 오후 1시~오후 3시는 몸이 서서히 이완기로 전환하는 때로, 졸음이 오는 걸 막기 위해 소량의 커피를 마시는 것은 괜찮다.

오후 3시~5시는 신체 내 에너지가 하강하는 시기다. 카페인의 반감기(6시간)를 고려할 때 이때 커피를 마시면 밤잠을 청하는 데 방해가 될 수 있다. 이 교수는 “오후 5시 이후에 커피를 마시면 교감신경을 과자극해 수면을 방해하고, 피로감 유발, 집중력 저하 등 부신피로 유발 가능성이 있어 가급적이면 마시지 않는 게 바람직하다”고 말했다.

신체 리듬을 고려한 커피 섭취가 필요하다는 말이다. 그는 “커피를 단순한 기호식품이 아니라 신체 에너지 흐름에 영향을 주는 요소로 인식하고, 몸의 하루 리듬에 맞춰 마시려는 노력이 필요하다”고 말했다.

<변태섭 기자>

취업이민 스폰서를 찾았는데



이경희 변호사

- 서울대학교 졸업
- Northwestern University School of Law(JD 법학박사)
- Immigration Law Associates, PC
- Legal Department of Centro Romero(Intern & Extenship)
- Asian Human Services
- 미국 이민법 변호사 협회(AILA) 회원

유학생이나 J-1 인턴으로 미국에 있는 경우에는 대부분 계속 남고자 한다. 하지만 미국에 남기 위해서는 결국 영주권을 취득해야 하는데 취업이민 스폰서를 해 줄 회사를 찾기가 쉽지 않다. 유학생이나 인턴들이 궁금해 하는 스폰서 회사에 대해서 정리하였다.

1. 어떤 회사를 구해야 하는지

재정이 튼튼한 회사가 필요한데 그렇다고 큰 회사만이 가능한 것은 아니다. 노동부와 이민국이 정한 최소 조건만 충족되면 회사 크기는 중요하지 않다. 즉, 회사 세금보고서 상으로 연간 순이익이나 순자산이 영주권 신청자가 노동부로부터 책정받은 평균임금보다 높으면 된다. 또한 영주권 신청자가 취업비자 (H-1B)나 투자비자 (E-2) 등 일할 수 있는 신분으로 스폰서 회사에서 일하면서 평균임금을 받고 있다면 회사가 적자를 내더라도 영주권 수속이 가능하다. 이때는 회사 세금보고서를 볼 필요가 없다.

2. 취업이민 외에 다른 방법이 있는지

고학력자인 경우 회사 스폰서없이 국가이익면제 (NIW)로 영주권을 단독으로 신청할 수 있다. 또한 가족초청이나 투자이민으로 영주권을 신청할 수 있지만 시간이나 비용면에서 어려움이 많다. 시민권자 형제 자매 초청의 경우 15년 이상 걸린다. 따라서 가족이민을 신청한 경우에도 시간 절약을 위해 취업이민을 병행하는 경우가 적지 않다.

3. 회사가 여러 명을 동시에 스폰서하고 있는데

이 경우에는 회사가 영주권 수속 중인 모든 직원의 평균임금을 지불할 수 있는 능력을 보여야 한다. 따라서 회사 입장에서는 부담이 크다.

4. 회사가 이제 설립되었는데

원칙상 한해 세금보고서가 나와서 수치를 봐야만 영주권 신청이 가능하다. 즉, 회사가 설립되고 1년이 지나야 한다. 하지만 신설 회사라도 내년에 세금보고를 할 때 순이익이나 순자산이 미리 예측이 된다면 1년을 기다리지 않고 먼저 영주권 수속이 들어가 시간을 절약할 수 있다. 왜냐하면 회사 세금보고서는 취업이민 2단계인 이민청원을 신청할 때 필요하고 이 단계까지 가기에는 적어도 1년 반 이상의 시간이 필요하기 때문이다.

5. 평균임금을 낮추고 싶은데

취업이민을 신청할 때 먼저 노동부로부터 평균임금을 책정받는다. 문제는 이 평균임금이 현실적으로 너무 높게 책정된다는 것이다. 노동부가 회사의 규모까지 고려하면서 평균임금을 책정하지는 않기 때문에 실제로 중소기업들이 이 평균임금을 맞추기가 쉽지 않다. 평균임금은 직종에 따라 다르게 책정되고 또한 요구되는 학력과 경력에 따라 같은 직종이라도 4단계로 세분되어 정해진다. 결국 평균임금을 낮추려면 신청자의 학력과 경력을 낮춰야 하는데 취업이민 2순위보다 3순위가 시간이 더 걸린다. 또한 숙련직보다 비숙련직이 더 시간이 걸린다. 따라서 처음부터 어떤 방법으로 수속을 할 지를 잘 정해야 한다.

6. 법인이 아닌 개인회사가 스폰서를 해 준다는데

개인회사도 영주권 스폰서가 가능하다. 하지만 회사 세금보고서에 있는 순이익을 계산할 때 주인의 급여가 빠져 나가지 않기 때문에 주인 생활비를 뺀 숫자로 순이익이 계산되어야 한다.

7. 수속 도중에 회사가 문을 닫는다는데

미국 경기가 좋지 않아 영주권 수속 중인 경우 어려움이 많다. 영주권 마지막 단계인 I-485 신분조정이 들어가고 180일이 지나기 전에 회사가 문을 닫게 되면 영주권 수속이 중단된다. 하지만 180일이 지나게 되면 신청자는 비슷한 업무를 수행하는 다른 회사로 옮겨 영주권 수속을 계속할 수 있다. 이때 새 회사도 재정능력을 갖추어야 한다. 따라서 영주권 수속을 하기 전에 스폰서 회사의 재정능력을 정확하게 파악할 필요가 있다.

(213) 385-4646
imin@iminusa.net





인생 첫 동화책 낸 김홍신 작가
“잘난 척한 스타작가 시절 반성하며 동화 썼죠”



김홍신 작가가 18일 서울 서초구 자택에서 서울경제신문과 인터뷰를 하고 있다. 조태형 기자

아이처럼 살고 싶은 생각에 책 출간
아명 ‘현수’ 주인공으로 경험담 담아
‘인간시장’ 쓴 청년기 참회의 결과물
내년 등단 50주년 새책 3~4권 계획
다음 세대엔 동화작가로 기억됐으면

“나이를 먹으면서 어린아이처럼 살아보고 싶다는 생각을 여러 번 했습니다. 그래서 언젠가 꼭 동화를 쓰겠다고 마음먹었지요.”

최근 동화책 ‘수업이 끝나면 미래로 갈 거야’를 펴낸 김홍신(78) 작가는 18일 서울경제신문과의 인터뷰에서 “사람이 나이를 먹으면 아무래도 때 묻고 생각도 많아지는데 어린아이처럼 순수하고 실수를 해도 덜 부끄럽고 주변과 어울릴 때도 조금 어리숙한 게 낫지 않나 하는 생각이 들었다”면서 출간 배경을 설명했다.



‘수업이 끝나면 미래로 갈 거야’ 표지.

신간은 1976년 등단한 김 작가가 펴낸 140번째 책이자 인생 첫 장편 동화다. 10년 전부터 스스로 동화책을 쓰자는 약속을 했다는 그는 “아직 만년필로 원고를 쓰다 보니 생각보다 오랜 시간이 걸렸다”면서 “그동안 간간이 그림책이나 청소년 소설을 발표했다”고 근황을 소개했다.

책은 주인공 현수를 통해 다양한 친구와 소통하는 즐거움, 원망과 분노를 다스리는 지혜를 전하고 있다. ‘현수’는 김 작가의 아명이다. 작품 속 배경 역시 그가 어린 시절을 보낸 충남 논산의 전통 사찰 관촉사와 고아원, 초등학교가 등장한다.

“옛날에는 손이 귀한 집안의 남자아이는 귀신이 잡아간다고 해서 어머니가 나를 광주리에 넣어서 키웠다고 합니다. 현수라는 이름은 몇 대 위 할아버지의 존함이에요. 귀신이 오더라도 이미 죽은 사람이라고 믿게끔 이름을 지었다고 해요. 국민학교를 졸업할 때까지 현수로 살다가 중학교 때부터 호적상 이름인 ‘홍신’을 썼습니다. 또 족보에는 돌림자를 써서 ‘성태’로 올라 있으니 제 이름은 3개인 셈이죠.”

특히 어린 시절 장애를 가진 친구를 놀렸다가 어머니가 자신의 종아리를 회초리로 때리라고 했던 사연 등 김 작가의 소싯적 경험을 책 곳곳에 녹여냈다. 그는 “어머니에 대한 기억으로 일부러 장애인이 주인공인 책을 썼다”면서 “회초리로 제 몸을 때리라고 하시던 어머니의 모습이 아직도 뇌리에 생생히 박혀 있다”고 회고했다. 이어 “성장하면서 부모의 교육이 얼마나 소중한지를 깨닫게 됐고, 후손들에게도 물려주고 싶었다”며 “책을 큰 손자에게 선물했는데 ‘잘 읽었습니다’는 답이 돌아와 정말 쓰기 잘했다는 생각이 들었다”고 전했다.

가톨릭 신자인 김 작가는 이번 작품을 사실상 ‘참회’의 결과물이라고 소개했다. 560만 부 이상 팔린 국내 최초의 베스트셀러 장편소설 ‘인간시장’으로 일약 스타덤에 오른 젊은 시절에 대한 반성이라는 것이다. 그는 스스로를 ‘세속적으로 가장 널리 알려진 작가’로 규정하며 “소설가·정치인·방송인·대학교수·시민운동가로 잘난 체하며 살던 시절도 있었지만 이제는 좋은 소설가이자 동화 작가로 남고 싶다”면서 “다음 세대에게는 베스트셀러 소설가보다 동화 작가로 기억되면 좋겠다”고 미소 지었다.

1976년 현대문학 소설 ‘본전댁’으로 등단한 그는 내년이면 작가 생활 50주년을 맞는다. 이를 기념해 독자들에게 새로운 책을 선물하겠다는 계획도 소개했다. 김 작가는 “내년은 개인적으로 특별한 해”라며 “등단 50주년뿐 아니라 집필 활동을 지원하는 홍상문화재단이 10주년을 맞고 호적상 나이로 팔순을 맞는다”고 전했다. 이어 “이를 한꺼번에 기념해 내년 9월에 김홍신문학관에서 행사를 계획하고 있다”면서 “내년 행사에 오시는 분들에게 새로운 책을 3~4권은 선물해드리고 싶다”고 강조했다.

김 작가는 올해 말 시집을 시작으로 내년에 창작집과 장편소설·동화책을 연달아 내놓을 예정이다. 그는 “개인적으로는 평생 150권의 책을 쓰는 게 목표”라고 했다.

인생작인 ‘인간시장’의 후속편을 집필할 계획을 묻자 김 작가는 “당분간 계획이 없다”고 선을 그었다. 그는 “정치를 중심으로 ‘인간시장2’에 관한 시놉시스는 이미 3권 분량이 만들어져 있다”면서 “정치를 그만두자마자 바로 썼어야 했는데, 대하역사소설 ‘대발해’를 쓰면서 그만 시기를 놓쳐버렸다”고 설명했다. 이어 “정치할 때는 나만 옳은 줄 알았는데, 세월이 흘러 보니 그게 아니었다”며 “그 사람이 틀린 게 아니라 나와 다르다는 것을 이해하고 나니 쓰기가 더 어려웠다”고 덧붙였다.

김 작가는 거실·서재·화장실 등 집 곳곳에 써 붙인 ‘사랑과 용서로 짠 그물에는 바람도 걸린다’라는 글귀를 소개하며 독자들에게 메시지를 전했다. “강연할 때마다 ‘잘 놀다 가지 않는 인생은 불법’이라는 이야기를 합니다. 거창한 게 아니라 오늘 하루 건강하게 책 읽고, 글 쓰고, 맛있게 밥 먹고, 주변에 감사하고, 행복한 삶을 살 수 있었으면 좋겠습니다. 우리는 하루하루 너무 안달하며 사는 것 같아요. 이 모든 게 상대방과의 비교 때문인데, 지금 자신에게 주어진 것에 만족하고 하루하루를 즐기면서 살았으면 좋겠습니다. 그래야 질병에서도 벗어나고 건강한 삶을 살지 않겠습니까.”

<최성욱 기자>



2025 연꽃축제, 한국을 기리는 특별한 해, 이정임무용단 특별무대



오는 7월 12일(토) 오후 4시 30분, LA 에코파크에서 열리는 제44회 Lotus Festival(연꽃축제)에서 이정임 무용단이 한국을 대표하는 공연을 펼친다.

올해 연꽃축제는 한국을 기리는 특별한 해로, 이번 공연은 지역 주민들의 요청과 LA시의 공식 초청을 받아 이루어졌다는 점에서 더욱 의미가 깊다.

이정임무용단은 1997년부터 연꽃축제에 참가하며 한국 전통 무용을 통해 한인 커뮤니티뿐만 아니라 다양한 문화권의 관객들에게 깊은 감동을 선사해왔다.

지난해 열린 제43회 연꽃축제에서도 화려한 부채춤, 진도북춤, 검무 등을 선보이며 큰 호응을 얻었다.

연꽃축제는 1972년 LA시 공원 및 레크리에이션부와 Council of Oriental Organizations의 협력으로 시작됐는데 "The Day of the Lotus"라는 이름으로 개최되었으며, 아시아 태평양 지역의 문화와 공동체를 기념하는 행사였다.

이후 축제는 점점 규모가 커지며 Echo Park Lake에서 열리는 대표적인 문화 축제로 자리 잡았다.

연꽃축제는 아시아 태평양 지역의 다양한 문화를 소개하며, 매년 특정 국가를 선정해 그 나라의 전통을 조명한다.

현재 연꽃축제는 125,000명 이상의 방문객이 찾는 대규모 행사로 성장했다. 올해 연꽃축제는 7월 12일(토)~13일(일), 오전 12시부터 오후 9시까지 진행되며, 다양한 문화행사와 즐길 거리가 마련되어 있다.

아시아 및 태평양 지역의 전통 공연과 현대적인 무대를 펼치는 메인 스테이지 공연,

화려하게 장식된 보트들이 호수 위에서 펼치는 박진감 넘치는 경주를 펼치는 드래곤 보트 레이스, 한국을 포함한 아시아 각국의 길거리 음식과 전통 요리를 맛볼 수 있는 푸드 코트, 다양한 문화 상품과 지역 단체들의 활동을 소개하는부티크 & 커뮤니티 부스, 연꽃 모양의 3D 프린팅 조명과 전통 등불이 호수를 밝히는Lights of reams, 7월 13일(일) 아침에 진행되는Lotus Flower 5K Run/Walk러닝 이벤트 등이 있다.

주소: Echo Park Lake751 Echo Park Ave, Los Angeles, CA 90189

더 자세한 정보는 연꽃축제 공식 웹사이트에서 확인할 수 있습니다.



Alice Chae
Sunny Hills High School
10th Grade

I Didn't Expect to Hear God in the Silence–But I Did

I'll be honest — I didn't know what I was signing up for.

When I agreed to go on my church's winter retreat, it felt more like checking a box than making a leap of faith. Everyone kept telling me I'd "really feel God" and even bawl my eyes out, especially on the final night. But for me? I wasn't feeling it, at least not fully. I imagined cozy cabins, yummy foods, praise songs, and maybe some quiet time with my peers. It sounded nice, but I didn't expect anything life-changing.

What I didn't know then was that God was already preparing my heart for something more. Something I didn't even know I needed.

It was my first retreat, and to be honest, I showed up spiritually tired. My relationship with God had been distant—not gone, but not alive either. I'd been going through the norms, praying without much faith, and reading the Bible more out of habit than hunger. Church felt routine. I believed, yes, but I wasn't burning with passion for God the way I once had.

And then came this retreat.

We arrived on a Friday night, the air crisp with winter chill, our breaths making the air white. The camp was quiet, nestled between hills and tall pine trees. There was something calming about just being there, away from the noises of everyday life. No phones, no endless notifications. Just space. Space to breathe, to listen, and, as I would soon find out, to encounter God in a new way.

That first night, during worship, something stirred in me. As we sang songs I'd heard countless times before, they suddenly hit differently. The lyrics weren't just words on a screen; they were prayers my heart hadn't had the courage to speak. And then the guest pastor shared about how God doesn't wait for us to have it all together—He meets us in our mess, our fatigue, our doubts. I felt like he was speaking directly to me.

Still, it wasn't one big emotional moment that changed everything; it was a series of small ones. It was the conversations with others in my group—real, vulnerable conversations about our struggles, doubts, and the ways we were trying to follow Jesus, even when it's hard. It was the quiet time we were given each day to reflect and pray—moments where I finally felt still enough to hear God's voice, not audibly, but in the deep sense of peace and clarity that settled in my soul.

There was one moment in particular that I'll never forget. Late one evening, I stepped outside during free time and looked up. The sky was clear and filled with stars. I stood there for a while, just taking it in. And in that silence, I felt something holy. A deep assurance that God was there with me—not just in that moment, but always. I had read about God's presence before. I had believed in it. But that night, I experienced it.

By the end of the retreat, something had shifted. I didn't come back with all the answers or a perfect spiritual life. But I came back with a renewed heart. My faith felt alive again—not because everything suddenly made sense, but because I was reminded that God is real, personal, and so incredibly present. He had been there all along. I just needed to slow down enough to notice.

Looking back, I realize now that the retreat wasn't just about getting away; it was about coming home. Home to the presence of God. Home to the joy of community. Home to myself, rediscovered in the quiet.

And I'll carry that with me—not just as a memory, but as a turning point. A moment where my flickering faith was reignited into flame.



'워싱턴주 올림픽 국립공원의 솔 덕 폭포' (Sol Duc Falls)



보기만해도 시원한 솔 덕 폭포는 시애틀에서 자동차로 약 3시간 반 정도 소요되는 거리에 있다. 솔 덕 트레일헤드 주차장에서 왕복 약 1.8 마일, 1시간 남짓 걸으면 되는데, 여름에는 숲속에 모기가 많으므로 반드시 모기약을 준비해서 가는 것을 권한다. 트레일 중간 부분에는 이끼가 많은 솔 덕 크릭에서 잠시 쉬면서 인증샷도 하며 쉬어가는 것도 좋다.

풍경사진 전문작가 베네딕트 양 (213-446-7476)

Benedict Heekwan Yang
benedict_photography

산뜻하고
부드럽구나



제로 슈거로 산뜻하고 부드러운

새로 살구

@saerosoju

http://lottebeverageus.com

SAEROSOJU





최영준

- 만능 재주꾼, 글을 쓰고 그림을 그리는 '광대화가'.
- '한국을 빛낸 백명의 위인들'을 노래한 가수. 작사, 작곡가.
  이 시대의 마지막 변사.
- 무성영화 '이수일과 심순애' '검사와 여선생' '아리랑'
  '청춘의 십자로' '홍도야 우지마라' 등 무성영화
  변사공연으로 '21세기 변사'로 활약
- 2025년 신파영화 '홍도야 우지마라'감독 데뷔
- 지난 30년 동안 20회이상 미주 순회공연
- 현재 '최영준 유랑극단'운영

jmusic2001@hanmail.net

휴 -

책임감의 무게가 어깨를 짓누른다

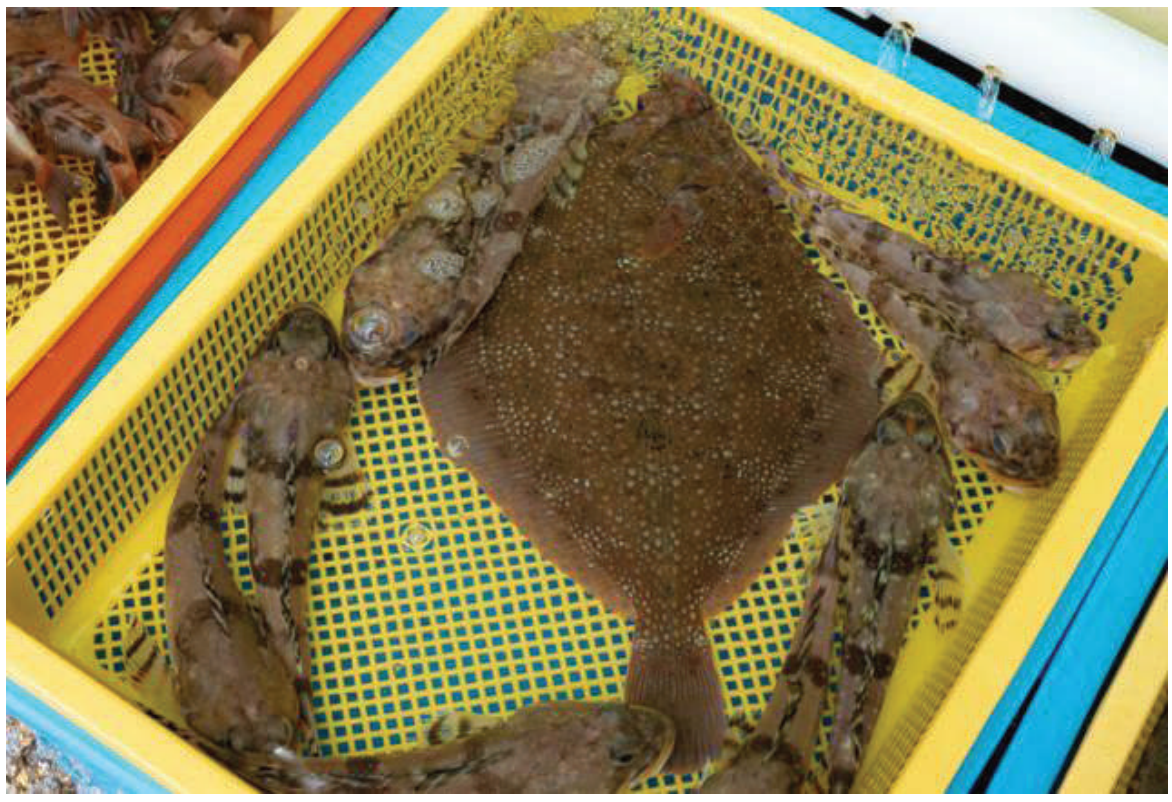
무책임하게 살자

아무것도 책임지지 말자

살아보니 무책임이 더 어렵더라

대구횟대·참가자미... 동해의 맛은 따로 있다

강원 동해시 묵호 수산물



▲ 강원 동해시 묵호항활어판매센터의 점포 바구니에 동해안 특산물 횟대와 줄가자미가 담겨 있다.



▲ 활어 매장 수조에 참가자미가 가득 담겨 있다.



▲ 활어 매장의 수조에 대구횟대(왼쪽 두번 째)와 성대(왼쪽 세번 째)가 담겨 있다.

강원 동해시 묵호동을 방문했다면 묵호항 어시장을 가지 않을 수 없다. 공식 이름은 묵호항활어판매센터, 묵호항선어판매센터, 100m 길이의 도로를 사이에 두고 서로 마주하고 있다. 묵호역 근처의 중앙시장어시장과는 다른 곳이니, 헷갈리면 안 된다.

현지 어시장에서 구입하기 가장 좋은 횟감은 '너무 고급이 아닌 자연산 어종'이다. 선도 못지 않게 손질이 중요한 고급 어종은 재래시장에서 제대로 즐기기 어렵고, 양식 어종이나 타지가 산지인 어종은 오히려 물류의 중심인 수도권이 더 저렴하다.

시장에서 '횟대'나 '횟대기'로 통하는 대구횟대는 타 지역에서는 보기 어렵지만 동해안에서는 흔히 먹는 생선이다. 보통은 국물을 내면 맛이 진해 다른 요리를 할 때 사용한다. 생선을 발효시키는 식해나 김치를 담글 때 쓰이기도 한다. 판매 단가가 높지 않아 양식을 하지 않기에 자주 볼 수 있는 생선은 아니다. 제철은 겨울이지만 봄까지도 횟감으로 애용된다. 산란철인 여름부터는 맛이 떨어진다. 단단한 육질에 담백한 감칠맛이 별미인데 가격도 저렴하다. 싱싱한 활어도 마리당 몇 천 원이면 살 수 있고, 선어는 같은 값에 여러 마리를 살 수 있다.

흰 배에 노란 Y자 무늬가 특징인 참가자미도 묵호항의 별미다. 위에서 내려다보면 종을 구분하기 쉽지 않지만, 잡아올릴 때 배가 보이니 구분하기 쉽다. 횟대와 달리 봄이 제철로 지금 한창 맛이 오른 시기다. 쫄깃한 찰기와 광어를 연상시키는 깔끔한 살맛이 특징이다. 가자미·넙치류 횟감답게 꼬들한 식감에 감칠맛이 좋은 지느러미 부위가 역시 으뜸이다. 광어는 봄·여름이 가장 맛이 없을 시기니 서로 경쟁할 일이 없다. 현지 가격은 kg당 5,000원 수준으로 광어와 비할 수 없이 낮다.

우럭(조피볼락), 성대 같은 횟감도 쉽게 찾을 수 있다. 1만~2만 원이면 자연산 회로 배를 든든히 채울 정도다. 갑각류나 어패류를 찾는다면 대게, 단새우, 골뱅이(물레고둥)가 묵호항의 특산품이다. 수입보다 늦게 제철을 맞는 국산 대게, 바가지 단위로 넉넉하게 파는 단새우와 골뱅이도 내륙보다 훨씬 저렴하게 맛볼 수 있다.



▲ 활어 매장 건너편 선어 매장의 모습. 갑각류와 어패류도 함께 취급한다.

“여기까지만 하자.”



김준철

- 현) 25대 미주한국문인협회 회장,
비영리문화예술재단 『나무달』 대표.
『시대문학』 시부문 신인상
『쿨투라』 미술평론 신인상 수상
쿨투라 해외문화상 수상.
- 시집 『꽃의 깃털은 눈이 부시다』
『바람은 새의 기억을 읽는다』
『슬픔의 모서리는 뭉뚝하다』
전자시집 『달고 쓰고 맵고 짠』

김준철의 한 문장의 생각 코너 소개

영화, 시, 소설, 드라마, 신문, 잡지 등등 여러 매체를 통해 접하게 되는 문장들 속에서 한 문장을 꺼내서 조금 더 생각을 넓히고 깊이를 더해서 함께 생각해 보고자 한다.

넷플릭스 드라마로 최근 화제가 된 ‘광장’에서 나온 대사이다.

‘광장’은 지난 6월 6일 공개된 7부작 드라마로, 액션, 범죄, 느와르, 하드보일드, 피카레스크 등의 장르를 넘나든다. 일단 출연진만으로도 눈길을 끈다. 소지섭을 필두로 허준호, 공명, 추영우, 안길강, 이범수, 조한철, 차승원, 이준혁 등 화려한 배우들이 포진해 있다. 여기에 원작이 오세형, 김균태의 웹툰 『광장』이니 더욱 관심이 집중될 수밖에 없다.

줄거리는 단순하다.

스스로 아킬레스건을 자르고 ‘광장 세계’를 떠났던 ‘기준’이, 조직의 2인자가 된 동생 ‘기석’의 갑작스러운 죽음을 계기로 11년 만에 돌아와 복수를 위해 배후를 파헤친다는 이야기다.

사실 드라마는 원작 웹툰과 여러모로 다르며, 원작의 탄탄한 스토리를 따라가지 못한다는 실망감도 크다. 또 다른 ‘마동석 버전’이라는 평가도 들린다.

그럼에도 불구하고, 이러저러한 평가는 뒤로하고 보면, 묻지 마에 가까운 액션을 즐기기엔 나쁘지 않은 선택이라는 생각이 든다.

어쨌든 위에 언급한 대사는 끊임없이 다른 캐릭터들이 번갈아가며 반복해서 내뱉는다.

“여기까지 하자.”

“왜 이렇게까지 하냐.”

“그래야겠니.”

그렇게 주인공은 계속해서 그 끝을 향해 내몰린다. 그리고 결국엔, 자신 역시 그 의문을 안은 채 발을 내딛는다.

물론 과도한 폭력성과 그 묘사는 때때로 이해되지 않고, 보기에도 불쾌하다. 하지만 그럼에도 불구하고 감독은 왜 그렇게까지 밀어붙여야만 하느냐는 질문을 관객에게 던지고 있는 듯하다.

어떤 때는 ‘여기까지 하자’는 말이 긍정적으로 들리고, 다른 상황에서는 ‘여기까지’라는 말이 도저히 만족되지 않는 시간처럼 느껴진다.

약속의 이행, 그 대가라는 단순한 이치 속에 각각의 욕심이 스며들고, 그 욕심의 한계는 결국 자신에게만 허용되는 권리이자 권한이 되기도 한다.

자신이 자신에게 쥐어주는 권력. 그래서 그 누구도 함부로 침범할 수 없는 그런 집단.

그런 집단이 모여 있는 곳이 바로 ‘광장’이다.

하지만 안타깝게도 드라마 속에서 ‘광장’이라는 말은 제목에만 걸려 있을 뿐, 이야기의 축이 되는 의미나 존재감은 제대로 설명되지 않는다.

‘광장’이란, 모두가 균등한 저울 위에서 서로가 정한 룰을 존중하고 지키는 곳이다. 그러한 룰을 지키기 위해서는 대충 ‘여기까지’ 할 수는 없다는 의미이기도 하다. 설령 가장 큰 희생을 치르더라도, 지켜야 한다는 메시지를 말하려는 것처럼 보인다.

우리는 우리의 삶 속에서 어떤 룰을 세우고 또 지키며 살아가고 있는가. 너무 쉽게 나 자신과 타협하며, ‘여기까지’라고 자위하고 있지는 않은지— 생각해볼 일이다.

treeandmoon2022@gmail.com



폐선

김준철

끝내

검은 모래바람을 들이켜고
지평선 너머로
찢어진 돛을 날리더라도

머무는 것이 아니라
단지
멈춰선 곳에서
닻을 품고

버티는 것이다

어디까지 가야 하는 것일까? 근래의 본국이나 또 미국의 흐름을 보면 참으로 우려스러울 따름이다. 하지만 나의 목소리는, 나의 생각은, 나의 바람은 어디에도 닿을 수 없기에 더더욱 그 상실감과 무력감이 크게 느껴진다.

하지만 그럼에도 우린 그렇게 버티며 살아오고 있고 살아내고 있지 않은가.

그 어떤 상황에도 꿋꿋히 비록 찢겨진 돛이고 구멍난 배라고 해도 그 오래 전, 항해의 기억과 그 기억 안에서 품었던 꿈으로 존재할 수 있지 않을까.

LA, 부에나팍 두 곳 매장에서 편하게 샤핑!

홈쇼핑월드와 H매거진이 함께 하는

우수상품 증정 이벤트

홈쇼핑월드 이달의 추천상품 월 10명 증정



톳앤당환 (Tot & Dang Hwan)

톳앤당환은 청정 바다에서 자란 국내산 톳과 다시마를 주원료한 자연유래 건강환입니다. 톳은 예로부터 '바다의 불로초'라 불릴 만큼 풍부한 칼슘, 철분, 요오드를 함유하고 있으며, 특히 철분과 요오드는 여성 건강, 빈혈 예방, 갑상선 기능 유지에 효과적입니다. 여기에 해조류의 대표 격인 다시마는 알긴산이라는 수용성 식이섬유를 풍부하게 함유하고 있어 장 내 유해물질을 흡착하여 배출함과 동시에 콜레스테롤 수치를 낮추는 데도 도움을 주며, 톳과 다시마에 포함된 식이섬유는 혈당의 흡수를 천천히 하도록 도와 식후 혈당 스파이크를 완화하는 데에도 도움을 줍니다. 인공 색소나 향료 없이 자연 그대로의 원료로 만들어진 톳앤당환!! 하루 한 병으로 바다에서 얻은 귀한 영양소를 간편하게 섭취할 수 있는 프리미엄 건강식품입니다.

퀴즈문제

6월부터 라디오서울 방송 뉴스가 더욱 강화 되었습니다.
매일 아침 주중 6시부터 유지승,김윤정 앵커의 모닝뉴스를 시작으로
아침 8시부터 10시까지 오랜만에 방송에 복귀한 레전드 앵커 **OOO의 스토리 뉴스 방송**으로 라디오서울 뉴스가 쎄졌습니다.
미주 한인사회 방송 언론계에서 독보적인 목소리로 이미 레전드 앵커로 알려져 있는 **OOO 앵커 진행의 아침 8시 뉴스.** 많은 청취를 바랍니다.

OOO를 적어서 7월13일까지 이메일로 보내주시면
7월 29일자 H매거진에 당첨자 10명을 추첨하여 발표합니다.
당첨자는 홈쇼핑월드 LA점 또는 부에나팍점에서
ID 지참하여 8월 10일까지 직접 수령하시기 바랍니다.

- ◆ 퀴즈마감일 : **7월 13일**
- ◆ 퀴즈 정답 보내주실 이메일 주소 : **h@koreatimes.com**
  (정답과 함께 이름, 전화번호를 기입해서 이메일 해주시기 바랍니다.)
- ◆ 당첨자 발표 : **7월 29일자 H매거진**

H매거진은 koreatimes.com 또는 radioseoul1650.com에서 최신호를 항상 볼 수 있습니다.

나음 한의원의 생로병사

스페셜 한방 차 - 생활 속의 한의학 지혜



고기연
원장

무더운 여름철은 인체의 항상성 유지에 큰 부담을 주는 계절입니다. 더운 날씨와 낮과 밤의 온도 변화가 큰 환경은 체온 조절 기능에 영향을 주고, 피로감, 식욕 저하, 수면장애, 소화기 불편 등의 다양한 증상을 유발할 수 있습니다.

이러한 시기에는 일상 속에서 실천할 수 있는 한의학적 건강 관리법이 매우 유용합니다.

그 중에서도 특별한 준비 없이도 쉽게 활용할 수 있는 방법이 바로 한방 차 입니다. 한방차는 한약재를 이용하여 차처럼 우려내 마시는 것으로, 몸에 부담을 주지 않으면서 계절에 따른 건강 관리를 도울 수 있는 생활요법 중 하나입니다.

• 여름철에 한방차가 필요한 이유

한방에서는 여름을 '화(火)의 계절'로 보며, 체내의 열이 쉽게 상승하고 진액이 소모되기 쉬운 시기로 인식합니다. 이로 인해 심신이 쉽게 피로해지고, 체내 수분과 기의 순환에 이상이 생기기 쉽습니다.

이러한 여름철에는 열을 내려주고, 체내 수분을 보충하며, 위장을 보호해주는 작용을 하는 한방 차가 건강 유지에 많은 도움이 됩니다. 또한 기력을 보강하고 피로를 회복하는 데에도 일정한 효과를 기대할 수 있습니다.

• 여름에 권장하는 한방차와 그 효능

1. 연잎차

연 잎은 열을 내려주고 정신을 안정시키는 효능이 있습니다. 여름철 더위로 인해 가슴이 답답하거나 식욕이 감소할 때, 연잎차를 드시면 도움이 됩니다. 지방 대사를 촉진하는 작용도 있어 체중 조절에도 긍정적인 역할을 합니다.

2. 매실차

매실은 위장을 따뜻하게 하고 소화 기능을 원활하게 해주는 대표적인 여름철 재료입니다. 무더위로 인한 메스꺼움이나 식중독 예방에 효과적이며, 피로 회복과 갈증 해소에도 좋습니다.

3. 맥문동차

맥문동은 폐와 위의 진액을 보충해주는 약재로, 건조하거나 기침이 잦은 분들께 적합합니다. 또한 숙면을 돕는 효과가 있어 여름철 수면의 질이 떨어지는 분들께도 권장 드립니다.

• 한방 차, 이렇게 드시면 더욱 좋습니다

한방차는 특별한 복용 규칙은 없지만, 다음과 같은 음용 방법을 지키신다면 더욱 효과적으로 건강에 도움이 됩니다.

• **식후 30분에서 1시간 후**에 드시는 것이 좋습니다.

• **진하게 끓이기보다는 은은하게 우려내는 방식**이 위에 부담을 주지 않아 더 적합합니다.

• 하루 1~2잔 정도를 **규칙적으로 마시는 습관**을 들이시는 것이 중요합니다.

• 감미료를 넣고 싶으시다면 **설탕보다는 꿀이나 대추**로 자연스러운 단맛을 내시는 것을 권장합니다.

한방차는 단순한 음료를 넘어, 우리 몸의 균형을 맞추고 계절의 변화를 보다 부드럽게 이겨낼 수 있도록 도와주는 하나의 건강 습관입니다.

더운 여름철, 건강을 유지하기 위해 특별한 치료를 받기보다는 **생활 속 작은 실천**을 통해 스스로 몸을 돌보는 지혜가 필요합니다.

오늘 하루도, 한 잔의 따뜻한 한방차로 몸과 마음을 편안하게 다독여 보시는 건 어떨까요?

▲ 657-325-4000
naumacupuncture@gmail.com

NHS 건강 정보

나는 왜 늘 피곤할까?



스티븐 조
NHS GOLD R&D Inc
대표 뉴트리션니스트

충분히 잠을 자도, 건강검진에서 큰 이상이 없어도, 이유 없이 하루 종일 기운이 없는 사람들이 있다. 당신도 그렇다면, 문제는 어쩌면 간에 있을 수 있다.

현대인의 간은 생각보다 혹사당하고 있다. 고지방,고탄수화물 식단, 잦은 약물 복용, 스트레스, 수면 부족 등은 간세포의 피로를 유발한다. 간은 우리 몸의 에너지 공장이다. 간 기능이 저하되면 에너지를 생성하는 능력 자체가 떨어지고, 몸은 만성적인 피로, 무기력, 두통, 불면, 체중 정체 같은 신호를 보내기 시작한다.

2022년 미국 텍사스대 사우스웨스턴 메디컬센터(UT Southwestern Medical Center) 연구에 따르면, 비알코올성 지방간을 가진 성인의 70% 이상이 만성적인 피로감을 호소하며, 이들 중 상당수가 수면의 질과 무관하게 낮 시간대 집중력 저하와 에너지 고갈을 경험한다고 보고되었다. 또한 같은 해 발표된 유럽간학회(EASL)의 임상 가이드라인에서는, 지방간 환자의 간 기능 회복이 인슐린 민감도 개선과 에너지 대사 정상화에 직접적으로 연결된다고 강조했다. 이러한 데이터는 단순히 간수치가 정상이라는 기준만으로 간 건강을 판단해서는 안 된다는 점을 시사한다.

특히 최근에는 비알코올성 지방간(NAFLD)이 조용한 만성질환으로 주목받고 있다. 이는 술을 전혀 마시지 않아도 잘못된 식습관과 생활습관으로 인해 간에 지방이 축적된 상태다. 지방간은 단순히 간 문제를 넘어 혈당 조절에도 깊이 관련된다. 지방간이 인슐린 저항성을 증가시키고, 이는 결국 혈당 상승과 당뇨병 위험 증가로 이어진다. 즉, 피로와 혈당 문제는 모두 간에서 시작될 수 있는 것이다.

이처럼 간이 보내는 경고를 무시한 채, 단순히 피로회복 음료나 카페인에 의존하는 것은 근본적 해결이 아니다.

게다가 현대인의 간 기능을 위협하는 또 다른 요인 중 하나는 바로 과도한 스마트폰 사용이다. 이는 직접적으로 간을 손상시키지는 않지만, 수면 부족, 만성 스트레스, 좌식 생활, 야간 과식 같은 간접 요인들을 유발하며 간 기능 회복을 방해한다. 특히 스마트폰 사용으로 밤늦게까지 깨어 있으면 간의 해독과 재생이 가장 활발한 시간대(밤 11시~새벽 3시)에 그 기능이 제대로 작동하지 못하게 된다. 여기에 SNS나 자극적인 콘텐츠에 따른 코르티솔 분비 증가, 야식 유도 등은 지방간과 만성 피로를 악화시키는 악순환으로 이어질 수 있다. 진짜 필요한 것은 간을 회복시키는 것이다. 이와 관련해 필자가 주목하는 것은 바로 NHS GOLD의 천삼농축액이다.

천삼은 일반 인삼보다 사포닌 함량이 높고, 체내 흡수율이 뛰어난 강력한 생약이다. 여기에 더해진 당귀, 향부자, 마운틴베리 등의 조합은 간 기능 개선, 말초 순환 촉진, 항산화 작용을 통해 에너지 대사를 회복시키는 데 도움을 준다. 실제로 이 조합은 간에 부담을 주지 않으면서도, 신진대사를 활성화하고 면역 균형을 유지하는 데 효과적이라는 평가를 받고 있다.

간을 돌보는 것은 단지 피로를 없애는 차원을 넘어, 우리 몸의 근본적인 활력 구조를 다시 세우는 작업이다. 혈당도, 체중도, 면역도 결국은 간이 건강해야 유지된다.

지금 당신이 느끼는 그 지침, 혹시 간의 구조 신호는 아니었을까? 피로를 당연하게 받아들이지 마라. 간이 살아야, 진짜 기운이 난다.

▲ 213-905-0439
iswjo@yahoo.com

통증없는 건강한 삶을 위해 최선을 다합니다.

침과 부항요법, 추나요법, 괄사요법, 골타요법, 근육, 관절 교정으로 구조적 이상을 제거해서 만성통증 질환과 내과질환, 신경계 질환까지 치료합니다.



진료 : 만성통증, 디스크, 척추관 협착증, 오십견, 비염, 알러지, 갱년기증후군
생리통, 불안초조, 불면증, 담적병.

경력 : 중국 북경 중의약 대학 졸업
중국 북경 동직문 병원 인턴, 레지던트 근무.

보험 : 각종보험 취급.

나음 한의원 (657)325-4000
6281 Beach Blvd. #117 Buena Park CA 90621

이정원의 시니어 재정다이어리

"메디케어 플랜 바꾸고 싶은데… 도대체 언제 바꿀 수 있나요?"

메디케어 플랜을 가입하고 나면 많은 분들이 금세 이런 질문을 던진다. "생각보다 병원 선택이 불편한데, 바꿀 수 있을까?", "약값이 왜 이렇게 비싸지?", "이 플랜 나랑 안 맞는 것 같아요." 그럴 때마다 드는 생각 하나. "플랜, 바꿀 수 있긴 한 건가요?"

결론부터 말하자면, 바꿀 수 있다. 다만 '때'가 중요하다. 그리고 이 '때'는 누구나 자유롭게 정할 수 있는 게 아니다. 연방정부가 정한 공식 변경 기간이 있으며, 일부 경우엔 예외적으로 '특별히' 허용되는 시기도 있다. 2025년 현재 기준, 메디케어 플랜을 변경할 수 있는 시기는 크게 세 가지로 나뉜다.



이정원
재정보험 전문 에이전트
Lic #4223551

첫 번째는 가장 널리 알려진 연례 가입 기간(Annual Enrollment Period, AEP).

매년 10월 15일부터 12월 7일까지 약 두 달간 주어지는 이 시기에는 누구든 기존 플랜을 변경하거나, 새로운 플랜으로 전환할 수 있다. 예를 들어 오리지널 메디케어(Part A와 B)를 사용하던 사람이 메디케어 어드밴티지 플랜(Part C)으로 바꾸거나, 반대로 어드밴티지를 쓰다가 오리지널 메디케어로 돌아가면서 처방약 플랜(Part D)을 추가로 가입할 수도 있다. 이 시기에 이뤄진 모든 변경 사항은 다음 해 1월 1일부터 효력이 발생한다. 이 기간을 '골든타임'이라고 부르는 이유다.

두 번째는 메디케어 어드밴티지 오픈 등록 기간(Medicare Advantage Open Enrollment Period, MA OEP) 이다. 매년 1월 1일부터 3월 31일까지 주어지는 단 한번의 변경 기회이며 이 기간에는 오직 메디케어 어드밴티지 가입자만 해당된다. 이 시기에는 현재 가입한 어드밴티지 플랜이 마음에 들지 않을 경우, 다른 어드밴티지 플랜으로 바꾸거나 아예 오리지널 메디케어(Part A, B)로 전환하는 것이 가능하다.

단, 오리지널 메디케어를 사용하던 사람이 새로 어드밴티지 플랜에 가입하는 건 불가능하다. 어찌 보면 한 번 선택한 어드밴티지에 대해 '재고할 기회'를 한 번 더 주는 셈이다.

세 번째는 많은 사람들이 잘 모르는 특별 가입 기간(Special Enrollment Period, SEP) 이다. 이건 예외적인 상황에서만 허용되는데, 생각보다 이런 상황은 우리 주변에서 자주 일어난다. 예를 들어 이사를 해서 기존 플랜이 더 이상 적용되지 않을 때, 메디칼(Medi-Cal)에 새로 자격을 갖췄거나 자격을 상실했을 때, 또는 거주 지역 병원 네트워크가 급변하거나 플랜 자체가 중단되는 경우 등이다. 이런 일이 생기면 일반적으로 2개월 이내에 플랜을 변경할 수 있는 권한이 주어진다. 갑작스러운 변화에 대한 일종의 '유예 혜택'인 셈이다.

여기에 2025년부터 적용되는 가장 큰 변화가 하나 있다. 바로 '메디-메디(Medicare & Medi-Cal)' 대상자의 플랜 변경 조건이 달라졌다는 점이다.

기존에는 메디-메디 자격을 갖춘 분들이 분기별로(1년에 4번) 플랜을 바꿀 수 있었다.

하지만 2025년부터는 이 제도가 폐지되고, 대신 '월별 특별 가입 권한'이 새로 도입됐다.

즉, 자격 요건을 충족하는 사람이라면 매달 한 번씩 플랜을 변경할 수 있게 된 것.

다만 여기에도 조건이 있다. '완전한 메디칼 혜택(full Medicaid benefits)'을 받는 경우에만 새 제도의 혜택을 받을 수 있다. 반면 QMB, SLMB, QI 등 부분적 혜택만 받는 경우에는 예전과 마찬가지로 특별한 상황이 있을 때만 변경할 수 있다. Extra Help(LIS)만 받는 경우도 마찬가지다.

이렇듯 메디케어 플랜은 '아무 때나' 바꿀 수 있는 구조가 아니다. 하지만 '언제 바꿔야 유리할까', '지금 바꾸면 손해는 아닐까' 하는 고민을 혼자서 해결하려 들기보다는

본인의 자격 조건을 정확히 확인하고, 전문가와 상담을 받아보는 게 훨씬 현명하다.

특히 요즘처럼 플랜이 매년 세부 혜택을 조금씩 바꾸고, 네트워크 병원도 계속 변동되는 상황에선 '묻지마 가입'이나 '그냥 예전 거 계속'이 오히려 불이익이 될 수 있다.

이 글을 읽고 있는 당신도 혹시 지금의 플랜이 잘 맞지 않다고 느낀다면, 달력 한 번 들여다보자. 지금이 어떤 '기간'에 해당되는지. 그리고 필요한 조치를 취할 수 있는 '타이밍'인지.

메디케어는 결국, 나에게 딱 맞는 플랜을 골라 제대로 활용할 때 진가를 발휘한다.

그 첫걸음이 바로 '언제 바꿀 수 있는가'를 아는 것에서 시작된다.

▲ 626-456-1256
garden@blueanchorins.com

차 변호사의 교통사고 칼럼

속도보다 중요한 방향



알렉스 차
Personal Injury

▶문 : 비보호좌회전에서 좌회전하다 직진하던 차와 부딪혔습니다. 누구의 잘못인가요?

▶답 : 교통사고가 났을 때 가장 제일 먼저 드는 생각은 누구의 잘못인가 하는 것입니다. 미국, 특히 캘리포니아에서 사고가 나면 과실이 누구에게 있느냐에 따라 보상을 받을 수 있느냐 없느냐 하는 것이 결정되기 때문입니다. 참고로, 일반인들이 생각하는 것과 달리 과실 비율은 ▲100:0 ▲50:50 ▲0:100 등 대부분 3가지로 결정됩니다.

그렇다면 과실 여부는 어떻게 결정될까요? 과실을 결정하는 가장 큰 요인은 '방향'입니다. 흔히들 인생에서 중요한 것이 속도가 아닌 방향이라고 하듯이, 교통사고 과실 여부에 있어 중요한 것 또한 속도가 아닌 방향입니다. 간혹 한인들 가운데 상대 차량이 너무 빠른 속도로 왔다며 상대방의 잘못을 주장하는 경우가 있는데, 사실 교통사고에서 과실 여부를 결정하는 데 있어 속도는 그다지 큰 영향을 미치지 않습니다.

첫째, 비보호좌회전에서 사고 난 경우입니다. 이때는 대부분 좌회전하던 차에 과실이 있습니다. 말 그대로 좌회전은 보호받지 못할 뿐 아니라('비보호'), 직진하는 차량에 우선권(right of way)이 있기 때문에 좌회전 차량이 거의 무조건 양보해야 하기 때문입니다. 가장 억울한 경우가 LA 한인타운의 올림픽 같은 곳에서 러시아워 때 발생하는 비보호좌회전 교통사고입니다.



중앙선을 기준으로 첫 두 개 차선의 차량이 양보해서 좌회전했는데, 마지막 3차선의 차가 양보하지 않고 급하게 지나다가 사고 발생한 경우에도 잘못은 여전히 좌회전하던 차에 있습니다. 먼저 가라고 양보해 준 두 사람을 원망해도 소용없습니다.

예외가 있다면 파란불이나 노란 불이 아닌 빨간 불로 바뀐 직후에 좌회전할 때인데, 증인이나 블랙박스처럼 당시의 상황을 입증해 줄 증인이나 증거가 필요합니다.

둘째, 4거리이지만, 2개 방향에 스톱 사인이 있는 "Two Way Stop"의 경우입니다. 이때도 직진 차량에 우선권이 있기 때문에 스톱 사인에서 막 진입한 차량에 과실이 있는 것으로 봅니다. 실제로 우리 손님 가운데 LA 남쪽에서 웨스턴 애버뉴 남쪽으로 직진하던 중 스톱 사인이 있는 106가에서 진입한 차를 친 경우가 있습니다. 비록 직진하던 차량이 진입하던 차의 옆을 치었지만, 과실은 분명 진입하던 차에 있습니다.

끝으로, 앞차의 뒤를 받는 추돌사고(Rear-end collision)입니다. 이 경우, 대부분의 과실은 안전거리를 확보하지 못한 뒤차에 있다고 보시면 됩니다. 다만 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 봅니다.

스포츠와 마찬가지로 교통사고가 났을 때 누구의 과실인지를 결정하는 것은 객관적인 규칙(rule)에 따라 결정됩니다. 자동차를 운전할 때도 규칙을 잘 지키며 안전운행하여 본인과 가족의 안전을 지키고, 불이익을 당하지 마시기 바랍니다.

▲ 213-351-3513
www.alexchalaw.com

“초능력으로 뭉친 다섯 명의 웃음 폭발 어벤져스”

한국형 히어로 코미디, 영화 ‘하이파이브’ 개봉

한국 영화계에 신선한 바람을 불러올 초능력 코미디 영화 ‘하이파이브’가 드디어 관객을 만난다. 화려한 액션과 따뜻한 인간미, 그리고 유쾌한 웃음을 동시에 선사할 이 영화는, 기존 한국영화에서는 보기 드문 초능력 히어로 무비라는 장르적 실험과 탄탄한 연출로 기대를 모은다.

최근 한국 영화계에 신선한 바람을 불러일으킬 새로운 작품이 등장했다. 바로 강형철 감독이 메가폰을 잡은 신작 영화 ‘하이파이브’다. ‘과속스캔들’, ‘써니’, ‘타짜: 신의 손’, ‘스윙키즈’ 등 흥행성과 작품성을 동시에 인정받아온 강형철 감독은 이번 작품에서 한층 더 독창적인 시도에 도전한다. 이번에는 초능력이라는 비현실적인 소재를 바탕으로, 인간미 넘치고 유쾌한 이야기, 그리고 따뜻한 메시지를 풀어냈다. ‘하이파이브’는 초능력을 갖게 된 다섯 명의 평범한 사람들이 겪는 이야기를 중심으로 전개되며, 장르적으로는 히어로 영화와 코미디, 드라마가 결합된 한국형 초능력 영화다. 하지만 이 영화가 특별한 이유는 단순히 초능력을 다루기 때문이 아니라, 그 능력을 통해 ‘서로를 이해하고 성장하는 사람들’에 대한 이야기를 그리기 때문이다.

영화는 어느 날 갑자기 각기 다른 능력을 갖게 된 다섯 명의 주인공들을 중심으로 이야기를 풀어나간다. 다양한 능력을 가진 이들은 겉보기엔 아무런 연관도 없고, 그저 평범한 사람들이었다. 각기 다른 삶의 궤도를 살아가던 이들이 초능력을 매개로 우연히 만나고, 그 과정에서 서로의 아픔과 상처를 들여다보게 된다. 그 능력을 통해 인생을 바꿔보려는 욕망과, 능력을 제대로 제어하지 못해 벌어지는 해프닝들, 그리고 그로 인해 벌어지는 크고 작은 갈등은 영화를 보는 관객에게 웃음을 선사함과 동시에 진한 공감도 이끌어낸다.

강형철 감독은 이번 작품을 통해 장르적 도전을 꾀했다. 국내 영화에서 자주 다루지 않았던 초능력이라는 소재에 도전한 그는, 단순한 히어로물이 아닌 ‘사람들의 이야기’를 그리고자 했다. 감독은 “능력보다 중요한 건 그 능력을 함께 나눌 사람”이라는 메시지를 담고자 했다고 말한다. 실제로 영화 속 인물들은 자신의 능력을 자랑하거나 무기처럼 사용하는 것이 아니라, 서로를 도와주고 위로하며 함께 문제를 해결하는 데 그 힘을 쓴다. 이런 점에서 ‘하이파이브’는 전형적인 서구식 히어로 영화와는 다르다. 특별한 영웅이 악당을 물리치는 것이 아니라, 서로 상처 입은 평범한 사람들이 서로를 통해 성장하고 회복하는 이야기이기 때문이다.

비주얼적인 측면에서도 ‘하이파이브’는 눈에 띄는 성과를 보여준다. 국내 제작진과 CG 전문가들이 협업해 만든 초능력 장면들은 한국 영화에서 보기 드문 정교함을 자랑한다. 순간이동 장면의 속도감, 투명화 장면의 디테일, 초음파로 인해 공간이 흔들리는 장면의 연출 등은 관객에게 신선한 시청 경험을 선사한다. 액션 장면 또한 과장되지 않고 인물 중심의 감정을 놓치지 않으면서도 충분한 박진감을 안겨준다. 특히 영화 후반부로 갈수록 인물 간의 관계가 깊어지고, 능력의 의미가 단순한 재미를 넘어선 ‘연결’과 ‘이해’의 도구로 전환되는 부분은 이 영화가 단순히 오락적인 영화에 그치지 않음을 보여준다.

‘하이파이브’는 웃음과 감동, 시각적 쾌감까지 모두 담은 작품이다. 무엇보다 가족, 친구와 함께 보기 좋은 영화라는 점에서 올여름 극장가에서 관객의 사랑을 받을 것으로 기대된다. 어릴 적 누구나 한 번쯤 꿈꿨던 초능력, 하지만 정작 중요한 것은 ‘함께하는 마음’이라는 영화의 메시지는 남녀노소 누구에게나 따뜻하게 다가올 것이다. ‘하이파이브’는 결국 ‘우리 모두에게는 저마다의 능력이 있고, 그것을 함께 나눌 때 진정한 힘이 된다’는 진심 어린 이야기를 유쾌하게 전달하는 영화다. 웃으며 극장을 나서고 싶은 이들에게, 이 영화는 꽤 괜찮은 선택이 될 것이다.





이준학

- 크리에이티브 디렉터
- 콘텐츠 프로듀서

LA CGV

Friday (ENG Subs) : 5:00PM, 8:00PM
Saturday (ENG Subs) : 2:00PM, 5:00PM, 7:35PM
Sunday (ENG Subs) : 2:00PM, 5:30PM

Buena Park CGV

Friday (ENG Subs) : 11:10 AM, 1:40PM, 4:20PM, 7:00PM, 9:30PM
Saturday (ENG Subs) : 11:10 AM, 1:40PM, 4:20PM, 7:00PM, 9:30PM
Sunday (ENG Subs) : 11:10 AM, 1:40PM, 4:20PM, 7:00PM



집 팔았더니 메디케어 보험료가 왜 올라가요?



이진실 Lic.#0C19190
실버시티보험 메디케어
전문 에이전트

캘리포니아 시니어 부부의 실제 예로 알아보는 메디케어 Part B 보험료 이야기

정순자(68세) & 박영수(70세) 부부는 캘리포니아에서 30년 넘게 살던 단독주택을 처음 집 구매 금액이 $750,000이 었고, 2023년에 $1.500,000에 팔고 $750,000을 주고 관리 쉬운 작은 콘도로 이사했습니다.

집값이 올라서 $750,000의 수익(capital gain) 이 생겼고, 이 돈은 은행에 예금했습니다. 그런데 2025년에 메디케어 Part B 보험료가 기존 $185에서 월 $370로 확 올라갔습니다.

"왜요? 집을 팔았을 뿐인데… 일을해서 번돈이 아닌데…집 팔은 차익으로 돈 번 건 한 번뿐인데요…"

• 이유는? 집 판 수익이 '소득'으로 잡히기 때문이에요!

미국 메디케어 Part B 보험료는 2년 전 세금보고 기준의 소득(MAGI) 에 따라 달라집니다. 집을 팔면 이익이 생기는데, 그 이익은 세금상 소득으로 포함됩니다. 그래서 집을 판 해의 소득이 올라가면, 2년 뒤 보험료가 인상될 수 있어요.

• 하지만 "주거용 집"은 이익이 난 일정 부분 세금이 면제됩니다!

구분	양도소득 면제 금액
개인 (Single)	$250,000
부부 공동 신고 (Married Filing Jointly)	$500,000

정순자 부부는 $1,500,000 집 판매 금액중 이익난 최초 구입금액 $750,000을 뺀 나머지 $750,000중에서 부부 소득면제 $500,000까지는 면세되지만, 나머지 $250,000은 세금 보고 시 소득으로 잡혀 MAGI가 높아졌고, 그 결과 소득금액이 $266,001이 넘어 보험료가 인상된 것입니다.

정순자 부부는 $250,000 이 소득으로 추가되면서 MAGI가 $266,001을 넘게 되어, 월 보험료 $370.00를 통지받은 것 입니다.

• 하지만 방법이 있어요! "감면 신청"을 하세요.

이런 경우, 일시적인 Life-Changing Event(소득 변화) 로 인정받아 보험료 인상분을 감면받을 수 있습니다.

제출서류 :

- Form SSA-44
- 주택 매각 세금자료 (양도소득 내역 등)
- 이익 중 $500,000은 비과세임을 설명
- 실제 연간 소득이 낮다는 증명 (연금 명세서, 소셜시큐리티 수령표 등)
- "일회성 소득입니다"라는 설명 레터

• 예시 설명 레터 문구 :

"2023년에 30년 거주하던 1차 주택을 매각했습니다.
$750,000의 이익 중 $500,000은 연방 세법상 면세 대상입니다.
남은 $250,000은 일회성 수익으로, 앞으로의 소득은 고정된 은퇴연금과 소셜시큐리티뿐입니다. 보험료 감면을 요청드립니다."

• 결론

항목	내용
집 이익 $750,000	$500,000은 면세, $250,000은 과세
MAGI 증가	2년 후 보험료 상승 (IRMAA 적용)
감면 방법	Form SSA-44 제출 + 설명서류
기대 효과	보험료 원래 수준으로 조정 가능

• 메디케어 Part B 보험료 구간표 (2025 기준)

2년 전 MAGI (부부 기준)	Part B월 보험료
$212,000 이하	$185.00
$212,001 ~ $266,000	$259.00
$266,001 ~ $334,000	$370.00
$334,001 ~ $400,000	$480.90
$400,001 ~ $750,000	$591.90
$750,001 이상	$628.90

310-803-0666
Jinsil.lee@hubinternational.com



실버시티보험
A division of HUB International



시니어 생활 상식

일반약 (Generic Drug)

일반 처방약은 유명 제약회사 상표의 약(Brand Name)보다 가격이 저렴한 대체약품입니다. 보통 미국 약국에서 제네릭이라고 합니다.
일반약은 해당 상품명약 (Brand Name) 과 동일한 활성 성분을 사용하며 동일한 방식으로 작용합니다.

dementia 치매

[dimén∫ə] 디멘셔

1. 치매 2. 광기 3. 정신 이상

Alzheimer's disease 알츠하이머병 : 노인성 치매.

Exercising reduces **dementia**, weak bones, and even the risk of heart attacks!

운동은 **치매**, 약한 뼈, 그리고 심장마비의 위험까지 줄입니다!

더 자세한 문의 (213)387-6505, (714)690-1300

한국TV H 매거진



편하게 보세요!



1. 라디오서울 웹사이트 radioseoul1650.com 중간 기사에 H매거진 배너 클릭해서 본다.

2. 한국일보 웹사이트 koreatimes.com에서 상단 카테고리 섹션에 한국TV H매거진을 클릭해서 본다.

3. 휴대폰에서 한국일보USA 앱을 다운받아 뉴스클릭 후 한국TV H매거진 로고를 클릭해서 본다.

4. mkh@tvhankook.com으로 이메일 구독 신청

구독 · 광고문의 323 692 2071



연방정부 허가업체
원조 천종산삼 도매회사

NHS 내추럴 헬스 시스템

뉴욕주 정식 허가 업체-Permit No.: 463, 464

미 공인 뉴트리션-Certified No.: 6239

전화 주문 및 상담 환영 213-277-8866

2025년 SPRING

봄 맞이 건강 선물 세일

AI가 추천하는 면역력 증진을 위한 최상의 조합

강황 발란스 850

Turmeric Balance 850 / 120 v-caps



$55.00 +Tax

1+1 하나공짜

강황, 녹차, 천종산삼의 완벽한 면역력 증진 조합

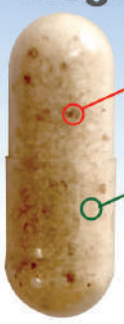
- 강력한 항염
- 면역력 증진
- 심혈관질환 개선
- 에너지와 신진대사 개선

120 베지캡슐

메가 구연산 캡슐

Mega Citric Acid 60 v-caps





노우스캐롤라이나 야생 천종산삼 분말
엄선된 미국 야생산삼을 상온 건조하여 삼증삼포하여 분말로 가공하여 담았습니다.

100% 레몬 추출 구연산
레몬에 3% 함유된 구연산을 추출하고 천연 레몬 비타민 C가 혼합된 최상급 구연산

소나무 식이유황
소나무 송진을 가공하여 분리 추출한 식이 유황

3병 ~~$135~~ $110

750 mg 대용량 베지 캡슐

간기능 개선 / 피로 회복

각종 결석 예방 / 노화 개선

위, 장 건강 / 혈관 청소



$45.00 +Tax

파격세일 노우스 캐롤라이나 야생 건천종산삼 50%할인

노우스 캐롤라이나는 거주민을 대상으로 산삼을 채취할 수 있게 하고 있습니다. 저희 NHS 내추럴 헬스 시스템은 이곳에 거주하는 심마니들이 채취한 산삼을 지역 농림부에서 인증을 받아 스테이트 밖으로 반출 허가를 받고 합법적으로 판매하는 진품입니다. 매장에 직접 방문 또는 전화로 주문 가능하며 방문시 농림부 인증서를 직접 열람하실 수 있습니다.

전화 주문 및 상담 환영 213-277-8866

OTC 카드 환영

민들레/엉겅퀴/산삼

간기능 개선
지방간
만성피로
혈액순환
100 캡슐
$48

천종산삼 여주 120 캡슐

당뇨, 통풍
혈당 개선
졸음증 개선
천연인슐린
$45

"하늘이 주신 신비의 식물!"

산삼 시서스 120 캡슐


뼈, 관절 건강
체중 관리
혈당 조절
소화 건강
~~$65~~ $55

피쉬콜라겐 및 5가지 천연 함유

산삼 콜라겐 90 캡슐

관절/뼈건강
피부건강
손톱건강
모발건강
$65

면역력 강화 특화 영양제

에키네시아/산삼 120 캡슐

당뇨/항염증/알러지
항바이러스
항박테리아
면역강화
$55

"치매 예방 및 완화 특효"

노루궁뎅이 버섯/산삼
Lion's Mane Mushroom 120 캡슐

치매
알치하이머
파킨슨
우울증
$65

수퍼 알부민 골드 60정


기력 증진
영양 보충
간기능 개선
해독/독소 배출
$55

Ultra Mega Strength

농축 프로폴리스 60 캡슐


바이러스성 감기
감염증상 완화
면역력 증강
염증 완화
$38

혈관을 젊고 튼튼하게

폴리코사놀 90 캡슐

좋은 콜레스테롤 증가
나쁜 콜레스테롤 제거
혈관벽 강화
심장 건강
$38

산삼 아나볼릭 12 캡슐

남성 성기능 장애
발기부전
조루 개선
전립선 개선
$85

NHS 제품 : 7그램 산삼공진단, 산삼 경옥고
자연의 품격 : 산수유즙, 흑마늘즙, 도라지배즙, 석류즙, 메가 비타민 C 3000
한삼인 제품 : 홍삼정프라임, 기력보강환, 아이홍삼, 홍삼정스틱, 순홍삼드링크, 홍삼젤리, 홍삼캔디
지성 식품 : 레드비트 진액, 호박진액, 빨간양파진액, 양배추진액,

NK 면역세포 최대 250%까지

산삼후코이단

450mg 120 캡슐



2개월분 $310

- 간기능 향상
- 장건강 / 위 기능 회복
- 심혈관 질환 치료/예방
- 암세포 제거
- 콜레스테롤 상승 억제
- 혈당 상승 억제
- 면역력 증진

天參濃縮液

천삼 농축액

산삼을 진하게 우려낸 건강 비법

300g/60일 복용

기력부진 / 식욕부진
면역력진 / 활력증진
신진대사 / 소화개선
수면장애 / 각종알러지 개선
선조들의 장수 비결


$240


$300



자연의 품격 전속모델
연예인 조정석

NHS 내추럴 헬스 시스템

동부 총판 매장 (문의: 718-445-8282)
527 Shaler Blvd, Ridgefield, NJ 07657 (수인 웰케어)

서부 총판 매장 (문의: 213-277-8866)
3341-A Olympic Blvd. Los Angeles, CA 90019 (엘에이 조선갈비 건너편)

언제까지 몸 따로 팔 따로 스윙할 건가요?… 샷 일관성 높여주는 '삼각형' 연습법



▲ 어드레스 때 배꼽에 붙여준 그립 끝 부분이 후방과 전방 스윙 동안 떨어지지 않게 유념하면서 허리 높이까지 스윙을 해보자.

[주서율의 Tips For Women]
팔이 몸통 안에서 일체감 있게 움직이는 게 핵심
어드레스때 그립끝이 배꼽에 닿도록 내려 잡은 뒤
클럽이 배꼽에서 떨어지지 않도록 하며 좌우 스윙
백스윙톱과 피니시에서도 삼각형 유지하도록 집중
그 결과 몸통 충분히 회전하면서 스윙 궤도 안정

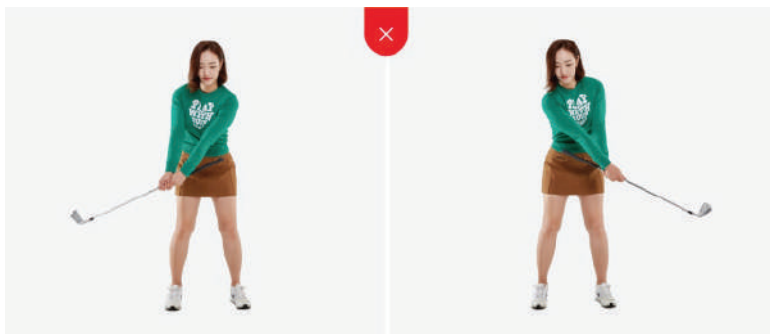
쇼트 게임이 스코어의 절반 이상을 차지한다고 하지만, 티샷이나 그린을 노리는 어프로치 샷이 뒷받침되지 않는다면 쇼트 게임 능력을 발휘하기도 전에 이미 타수가 불어날 수밖에 없다. 구력이 쌓일수록 가장 중요하게 생각하게 되는 것 중 하나가 볼을 페널티 구역이나 OB 구역이 아닌, 다음 샷을 할 수 있는 위치로 보내는 일이다. 초보 골퍼나 중급자들에게는 말할 나위가 없다.

이렇게 볼을 원하는 곳으로 일관성 있게 쳐내기 위해서는 몸이 일관성 있게 움직여야 한다. 우리 몸 중에서 가장 쉽게 움직이고 컨트롤할 수 있는 팔에 대해 생각해보자. 아무래도 골프 스윙에서 가장 많이 사용하게 되는 신체 부위는 팔과 손일 것이다. 골프클럽을 잡는 부분이면서 운동 감각이 발달해 있기 때문이다.

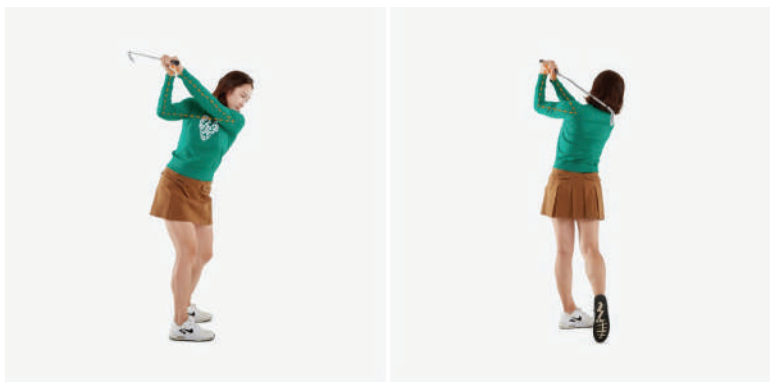
그런데 편하다는 이유로 팔과 손으로만 볼을 맞히려 해서는 볼을 원하는 곳으로 보낼 수 없다. 팔과 손이 스윙의 축이 되는 몸통과 따로 놀면 클럽이 궤도를 벗어나 볼을 정확히 맞히기 힘들고 결과적으로 방향과 거리가 들쭉날쭉 하게 되기 십상이다.

클럽을 잡은 팔이 내 몸통 안에서 일체감 있게 움직여야 비로소 정타가 이뤄지고 볼이 원하는 방향으로 갈 수 있게 된다. 이를 위해 기억해야 할 게 바로 '삼각형'이다. 어드레스 때 어깨와 팔, 손이 이루는 삼각형을 잘 유지하는 것이 일체감 있는 스윙이다. 이러한 감각을 익히는 데에 도움이 되는 삼각형 연습 방법을 소개한다.

어드레스 자세를 취하는데, 클럽을 아주 짧게 잡는다. 그립의 끝부분이 내 몸의 중심인 배꼽에 닿을 때까지 내려 잡도록 한다. 그리고 클럽이 배꼽에서 떨어지지 않도록 유념하며 헤드가 허리 높이에 올 때까지 왔다갔다 흔들어준다. 이때 클럽이 배꼽에서 떨어지면 몸통이 충분히 회전하지 않은 채 몸과 팔이 따로 움직였다는 뜻이 된다. 배꼽에서 떨어지지 않고 끝까지 붙어서 다닌다면 몸통이 돌면서 팔, 손과 일체감 있게 움직여 삼각형을 잘 유지했다는 증거다.



▲ 그립 끝이 복부에서 떨어진다면 몸통 회전 없이 팔만 움직였다는 의미다.



▲ 일체감 있게 움직이는 감각을 유지하면서 백스윙 톱과 피니시에서 손과 팔이 이루는 삼각형이 대칭을 이루도록 집중한다.

이런 느낌을 유지하며 백스윙 톱에서 삼각형이 만들어지고 피니시에서 또 삼각형이 이뤄지도록 집중을 해보자. 골프스윙은 좌우 대칭도 중요한 동작이다. 대칭을 위한 연습을 많이 해주면 몸통과 어깨, 팔, 손이 함께 회전하게 되고, 그 결과로 스윙 궤도가 안정되고 볼이 원하는 곳으로 일정하게 날아갈 것이다.

<김세영 기자>

한국인이 사랑하는 골프여행지…3위 방콕, 2위 클락, 그럼 1위는?



▲ 베트남 다낭의 몽고메리 링크스

한국인이 가장 많이 찾는 해외 골프 여행지는 베트남 다낭인 것으로 나타났다. 또 미국과 유럽 골퍼의 '최애'는 포르투갈인 것으로 조사됐다.

9일 글로벌 골프 테크기업 에이지엘(AGL)에 따르면 지난해 9월부터 올해 4월까지 약 8개월간 한국인 골퍼의 해외 라운드 목적지는 다낭이 14.33%로 가장 많았다. 필리핀 클락이 11.82%의 2위로 나타났고 태국 방콕이 9.79%의 3위다. 베트남 나트랑과 태국 파타야가 그다음이다. 다낭은 AGL 이용자 통계에서 3년 연속 한국인이 제일 사랑하는 골프 여행지 자리를 지켰다.

이 회사의 골프예약플랫폼 타이거부킹을 통한 예약과 제휴사이트(신한쏠·제주항공·모두투어·싱가포르 UOB트래블·하나투어 재팬 등)에서 이뤄진 예약을 모두 집계한 결과다.

타이거부킹은 지난해 여름부터 구글 골프 예약이 채택하고 있는 시스템이기도 하다. 지난 8개월 간 전 세계 205개 국가의 골퍼들이 타이거부킹으로 라운드를 예약했다. 구글과 손잡은 덕분이다.

그럼 미국과 유럽 국적 골퍼들은 어디로 골프 여행을 떠날까. 미국 골퍼들의 예약률 1~3위는 포르투갈 리스본, 미국 캘리포니아주, 멕시코 로스카보스로 나타났다. 캘리포니아는 페블비치, 리비에라 등 유명 골프장이 워낙 많은 지역이고 리스본은 링크스풍의 멋들어진 코스인 오이타보스 듄스가 대표적이다. 로스카보스는 디아만테, 퀴비라 등 세계 100대 코스를 여럿 품고 있다. 필리핀 클락과 멕시코 칸쿤이 4·5위로 뒤를 이었다.

유럽 골퍼들이 사랑하는 골프 여행지는 1·2위가 다 포르투갈이다. 리스본과 알가르브. 3~5위는 스페인 마요르카, 프랑스 파리, 프랑스 생브리아크로 조사됐다.

포르투갈은 최고급 골프 리조트와 '가성비' 골프장이 두루 분포해 선택지가 많으며, 프랑스는 지난해 파리 올림픽 개최 코스인 르골프 나쇼날과 에비앙 리조트 등이 특히 인기가 높다.

짐 황 AGL 대표는 "다낭은 코스 레이아웃과 관리에 있어 동남아 타 지역 대비 우수한 데다 퀄리티 높은 숙박 시설과 호이안 등 다양한 주변 관광지로도 한국 골퍼들에게 특히 매력을 인정받고 있다. 겨울철 다낭의 전체 골프 이용객 중 80% 가까이가 한국 골퍼"라며 "일본은 한국 골퍼들에게 톱3 골프 여행 국가인데도 47개 도도부현(광역자치단체)에 2240개소 골프장이 널리 분포돼있어 특정 지역이 순위권에 들지는 못했다. 규슈 지역이 6위로 나타났다"고 설명했다.

<양준호 기자>

PGA 오브 아메리카는 이런 곳입니다!



▲ 미국 텍사스주 프리스코의 PGA 오브 아메리카 본부. 사진 제공=PGA 오브 아메리카

美 텍사스 본부 방문…남녀 메이저 대회 주관
실내 쇼트 게임 연습장·36홀 챔피언십 코스 등
19일부터 KPMG 여자 PGA 챔피언십도 열려

골프팬에게 미국프로골프(PGA) 투어는 익숙하다. 그런데 미국프로골프협회(PGA 오브 아메리카)는 조금 낯설다. "PGA 투어랑 다른 거야?"라는 반응이 대부분이다. 하지만 3만여 명의 골프 전문가들로 구성됐으며 남녀 메이저 대회도 주관하는 PGA 오브 아메리카는 세계 골프계의 주요 단체 중 한 곳이다. 서울경제 골프먼슬리가 미국 텍사스주 프리스코의 PGA 오브 아메리카 본부를 찾아가 이곳에 대해 알아봤다.

PGA 오브 아메리카는 1916년 결성된 미국의 프로 골퍼들의 단체다. 투어 프로 선수들의 조직인 PGA 투어와 달리 골프장 관리와 운영을 담당하는 전문직 종사자와 골프 교습가 등 골프 산업을 업으로 삼는 회원 3만여 명으로 구성됐다. 국내에 잘 알려진 클래스 A, PGA 멤버 등은 이곳의 정규 교습가 과정을 이수한 뒤 테스트를 통과한 사람들이다. 미국과 유럽의 남자프로골프 대항전인 라이더컵과 남녀 메이저 대회인 PGA 챔피언십, KPMG 여자 PGA 챔피언십 등도 주관한다. 올 4월 시즌 첫 메이저 대회 마스터스 제패로 커리어 그랜드슬램을 달성한 로리 매킬로이(북아일랜드)는 PGA 오브 아메리카 직원이었던 아내 에리카를 2012년 라이더컵에서 처음 만나기도 했다. 참고로 4대 메이저 대회는 PGA 투어 주관이 아니다. 마스터스는 오거스타내셔널 골프클럽, US 오픈은 미국골프협회(USGA), 디 오픈은 R&A에서 각각 주관한다.

PGA 오브 아메리카는 원래 플로리다주 팜비치 가든스에 있다가 2022년 텍사스주 프리스코로 옮겼다. 이곳 정문에는 '홈 오브 아메리카(HOME OF THE PGA OF AMERICA)'라는 문구가 적혀있다. 본부(Headquarter) 대신 홈이라고 지칭하는 것이 썩 보기 좋았다. 개관식 때 샌디 크로스 PGA 오브 아메리카 최고인사책임자(CPO)는 "우리는 이곳을 '본부'라고 부르지 않는다. 이곳은 PGA 오브 아메리카의 본거지이자 집"이라고 했다. 회원과 관계자, 그리고 직원들에게 일하고 싶고 방문하고 싶은 미국 골프의 활기찬 허브를 만들고 싶다는 의도였다고 한다.

정문을 열고 들어가면 또 한 번 따듯한 분위기를 느낄 수 있다. PGA 오브 아메리카 회원들의 사진이 담긴 대형 디지털 보드가 방문객을 반기는 것. 회원이 무선주파수식별장치(RFID) 멤버십 카드 또는 휴대폰에 내장된 카드를 가지고 정문을 통과하면 대형 스크린을 통해 환영 인사가 뜬다는 설명이다. 정문 우측에는 1916년 단체를 설립할 때 정관을 적은 책이 전시돼 있다. 그 옆으로는 PGA 챔피언십, 시니어 PGA 챔피언십, KPMG 여자 PGA 챔피언십의 트로피가 자리하고 있다.

특히 크기로 유명한 PGA 챔피언십의 워너메이커 트로피가 가장 눈에 띄었다. 높이가 71cm에 이르고 무게도 12kg이 넘어 한 손으로 들기에는 불가능해 보였다. 트로피 이름은 PGA 오브 아메리카 결성에 도움을 준 백만장자 로드먼 워너메이커에서 따왔다고 한다. KPMG 여자 PGA 챔피언십 우승 트로피(지름 26cm, 높이 30.5cm)의 크기도 만만치 않게 컸다. 라이더컵이 있어야 할 자리에는 '2023년 로마에서의 승리로 유럽이 트로피를 보유하고 있다'라는 쪽지만 있었다. 이곳의 안내 직원은 "올해 라이더컵이 끝나고 나면 아마 트로피가 제자리를 찾아서 돌아올 것"이라며 웃었다. 올해 라이더컵은 9월 미국 뉴욕에서 열린다.

건물 안쪽에는 회원과 수련생을 위한 강의실은 물론 실내 쇼트 게임 연습장, 11개의 연습 시뮬레이션, 모션 캡처 센서가 설치된 연습 그린과 같은 고급 코칭 시설이 있다. 1층을 둘러본 뒤 4층 테라스로 향했다. 2층과 3층은 120여 명의 직원들이 근무하는 공간이라고 한다. 테라스 밖으로는 광활한 평지에 두 개의 챔피언십 골프코스(36홀)가 펼쳐져 있다. 올해 6월 19일 개막하는 KPMG 여자 PGA 챔피언십이 두 개의 코스 중 한 곳인 필즈랜치 이스트 골프코스에서 펼쳐진다.



▲ PGA 챔피언십(왼쪽부터), 시니어 PGA 챔피언십, KPMG 여자 PGA 챔피언십의 트로피.

이정후, MLB 올스타 투표 1차 중간 집계서 NL 외야수 20위 밖

2025 미국프로야구 메이저리그(MLB) 올스타 후보 명단에 오른 이정후(26·샌프란시스코 자이언츠)가 팬 투표 1차 중간 집계에서 내셔널리그(NL) 외야수 부문 20위 밖으로 밀렸다.

MLB닷컴은 16일 올스타 팬 투표 1차 중간 집계 결과를 공개했다. 이정후가 속한 NL 외야수 부문 후보는 45명이다. MLB닷컴이 공개한 득표 상위 20명에 이정후의 이름은 빠졌다.

1차 온라인 팬 투표 마감은 26일이다. 이정후는 1차 팬 투표에서 NL 외야수 부문 상위 6위 안에 들어야 2차 결선 투표에 나설 수 있다.

NL 외야수 1차 중간 집계에서는 피트 크로-암스트롱(시카고 컵스)가 112만6천119표를 받아 1위를 차지했다. 카일 터커(70만4천740표·컵스), 테오스카 에르난데스(68만5천553표·로스앤젤레스 다저스)가 2, 3위에 올랐다. 1차 중계 집계 전체 1위는 아메리칸리그(AL) 외야수 부문 후보 에런 저지(뉴욕 양키스)다.

NL 득표 1위는 NL 지명타자 후보인 오타니 쇼헤이(다저스)가 차지했다. 저지는 156만8천527표, 오타니는 139만8천771표를 받았다. 저지는 AL 득표 2위인 시애틀 매리너스 포수 칼 롤리(104만3천168표)를 52만표 이상 앞섰다.

NL 득표 2위는 113만6천389표를 얻은 다저스 1루수 프레디 프리먼이었다. 1차 팬 투표 AL, NL 전체 1위 득표자는 결선 투표를 치르지 않고 올스타전에 직행한다.

2025 MLB 올스타전은 7월 15일 미국 조지아주 애틀랜타의 트루이스트파크에서 열린다.



DJ 지미킴의 이 노래 한 곡

♪ The Ballad of Bonnie and Clyde

Song by George Fame



George Fame이 부른 1967년 영화 Ballad of Bonnie & Clyde 동명 주제가 Warren Beatty와 Faye Dunaway 주연 그리고 지난 2월 26일 NM Santa Fe 에서 일본계 Pianist 부인과 애완견의 의문은 생을 마감한 Gene Hackman이 출연한 1968 흑백 영화 Ballad of Bonnie & Clyde Santa Fe는 나의 Favorite Land NM은 더운 지방 이지만 Santa Fe는 고도 7,199 ft 2,194m(백두산 2,744m) 7,8월 평균 온도 83도, 모래 찰흙 물로 만들어진 (황토) Adobe 건축물, 큰길 외 샛길은 포장 하지 않음, 시청이 동네 공원 앞 2층집 / Mexico풍이 아닌 전통 Spain 분위기, 1991년 당시 일본 최고 인기 배우 Rie Miyazawa 세계 최초 여배우 Santa Fe Nude집 1백50만부 팔림 지금도 팔리는데 ebay에서 $66.00.

연인사이 인 Bonnie와 Clyde KS주 Topeka에서 Ford 40 - Deluxe Sedan을 훔쳐서 1932 - 1934 까지 21개월간 본격적으로 은행을 터는데 마수걸이로 IA Stewart 1st National Bank $1,500.00 현 시세 3만불을 털고 TX Lancaster, Oklahoma String Town, New Mexico Calsbad, MO Joplin 등등 지방 자치제인 미국 아직 FBI 연방경찰 없던 시대라이고 경찰이 타주에선 효력을 상실하는 점을 이용 주 경계 가까운 곳에서 범행을 저지르고 최고 속도로 주 경계를 넘어 가는 수법으로 그들의 사건은 신문마다 대서특필 되면서 국민들에게 엄청난 인기 몰이를 하였다. Bonnie와Clyde 두 사람은 연인 사이였지만 Clyde가 강도질과 도망 이런 것 때문에 초긴장의 연속으로 인지 발기 부전을 격으며 성관계는 없었는데 그가 죽기 전날 별안간 발기가 되어 대낮에 숲속 에서 정사를 벌렸다는 믿거나 말거나 전설이 있고 1934 5월23일 Louisiana Bienville Parish에서 매복한 경찰의 160발의 총알 세례 받고 사망 하였다. 그가 타던 역사적인 Ford 40-B는 현재 15번 도로 California에서 Nevada 로 넘어가자마자 나오는 Town Primm에 15번 도로를 Over Pass 하여 있는 Whiskey Pet’ s Hotel & Casino에 실물 그대로 전시 중이다. 보통 사람들은 해적 조폭 신창원 왜 팬덤이 생기는지 당시 인기 강도 기관총 강도 Kelly, 열차강도 Sephir Filler 악당4인조가 유명한데 이를 1903년영화 화 한 12분짜리 무성영화 “대열차 강도”는 죽기 전에 꼭 보아야 할 영화 101에 List Up 되어 있고 영화사상 최초의 액션 영화다. 또 하나 1963년 8월8일 Scotland에서 London으로가는 열차에 12명의강도가 현금이든 돈 자루 125를 강탈 세기에 강도 사건 발생 2백60만 파운드, 3백30만불 지금 시세 526억불, 주범으로 알려진 Ronny Remix는 탈옥 하여 Brazil로 밀항 84세로 세상을 떠났다고 며느리가 밝혔다. 그는 35년간 Brazil에 살다가 제 발로 자수 했다. 그에 자료를 찾아보면 그에 일생은 정말 극적이고 다양한 경험 등 정말 화려한 Panorama 주제로 1978 Sean Connery 주연의 “The 1st Great Train Robbery"도 볼만하다



Jimmy Kim 은 매주 수요일 라디오서울 인기프로 “탱자의 차차차 ” (오후 3시~5시 방송)에 고정 게스트로 출연하여 여행, 잡다한 사는 얘기 그리고, ‘이 노래 한곡’에 소개된 곡을 소개와 함께 들려드립니다.

Bonnie and Clyde were pretty lookin' people
But I can tell you people, they were the devil's children
Bonnie and Clyde began their evil doin'
One lazy afternoon down Savannah way
They went and robbed a store, and high-tailed outa that town
Got clean away in a stolen car
And waited till the heat died down

Bonnie and Clyde advanced their reputation
And made the graduation into the banking business
"Reach for the sky", talking Clyde would holler
As Bonnie loaded dollars in the dewlap bag
Now one brave man-he tried to take 'em alone
They left him lying in a pool of blood
And laughed about it all the way home

Bonnie and Clyde got to be public enemy number one
Running and hiding from every American lawman's gun
They used to laugh about dying
But deep inside 'em they knew
That pretty soon they'd be lying
Beneath the ground together
Pushing up daisies to welcome the sun and the morning dew

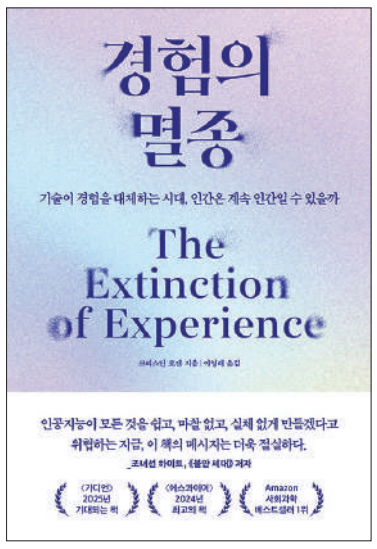
Acting upon reliable information
A federal deputation laid a deadly ambush
When Bonnie and Clyde came walking in the sunshine
A half a dozen carbines opened up on them

Bonnie and Clyde, they lived a lot together
And finally together they died



경험의 멸종

- 기술이 경험을 대체하는 시대, 인간은 계속 인간일 수 있을까



경험의 멸종

크리스틴 로젠(지은이), 이영래(옮긴이) | 어크로스

무엇보다 먼저 우리는 '우리'를 회복해야 한다. 멸종의 시대를 그대로 받아들이기보다 이에 저항해야 한다. "경험의 멸종은 불가피한 것이 아니다. 그것은 선택이다." 저자의 말이다.

전 세계 16~22세 청소년의 53퍼센트가 자신이 선호하는 개인용 기술보다 후각을 잃는 편이 낫다고 답했다고 한다. 듣는 순간 뜨악스럽지만 찬찬히 생각해 보면 갑작스러운 기현상은 아니다. 세상은 이미 영화관에서 영화를 보는 대신 유튜브 요약본을 보고, 얼굴을 보고 대화를 나누는 대신 메신저 앱으로 간명한 메시지만을 주고받는 데에 익숙하다. 직접 경험보다 간접 경험이 더 중요하게 여겨지는 데까지 와버린 세계에서, 무엇을 버릴지 단호하게 선택한 아이들은 차라리 시대에 기민한 것일 테다. 섬뜩하다. 우리는 무엇을 잃어가고 있나.

우리의 일상은 인공지능을 비롯한 디지털 기술의 터전이 되어가고 있다. 우리는 챗GPT에게 문서 요약을 맡기고, 비대면 미팅 플랫폼을 통해 소통하고, 소셜 미디어에 실시간으로 일상을 업로드한다. 현실과 디지털의 경계는 이미 무너졌으며, 이제는 기술로 매개된 경험이 인간의 직접 경험을 대체해 나가고 있다. 인간이라면 누구나 겪게 된다고 여겼던 핵심적인 직접 경험들, 예컨대 대면 소통이나 손으로 쓰고 그리는 일, 무언가를 기다리는 순간과 공공성을 감각하는 일 등이 멸종 위기에 처해 있다.

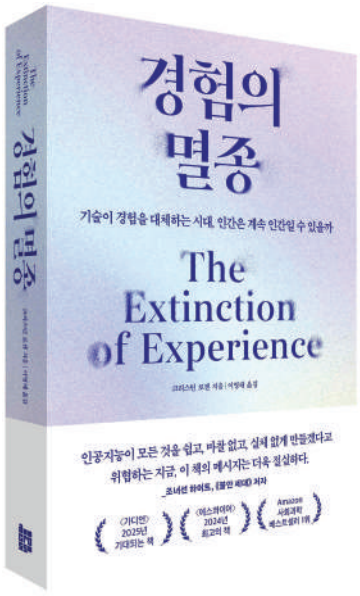
문화 비평가이자 역사학자인 크리스틴 로젠은 <경험의 멸종>에서 경험이 소멸하는 21세기적 현상을 탐구하고 그 소멸이 갖는 의미를 철학적으로 분석한다. 대중문화, 과학, 정치, 법률 등 수많은 사례를 탐사하는 로젠의 작업은 인간의 조건이 되었던 경험들이 사라져가는 지금, 우리에게 이 흐름을 전복할 지적 근거를 제공한다. 출간 이후 아마존 사회과학 분야에서 베스트셀러 1위 자리를 차지한 이 책은 〈가디언〉, 〈에스콰이어〉를 비롯한 유수 언론의 주목을 받았다.

기술로 매개된 경험이 직접 경험을 압도하게 된 원인은 크게 두 가지다. 하나는 '매끄러움'과 '최적화'를 선호하는 기술 사용자들의 선호이고, 다른 하나는 기술을 설계한 빅테크 기업들의 이익 추구다.

현실 세계는 혼란과 마찰로 가득 차 있다. 실제 경험은 언제나 우연적이고 계산되지 않으며, 따라서 자신의 시도가 실패할 가능성이 존재한다. 데이터를 통해서 최적화된 기술 경험은 다르다. 기술 세계는 사용자가 실패할 가능성이 최소화된, 현실에는 존재하지 않는 유토피아다. 기술 사용자들은 이 매끄러운 세계에서 고통과 실패가 삭제된 경험으로 실제 경험을 대체한다. 체계화되지 않은 현실의 경험보다 균질화된 매개 경험이 더 가치 있게 여겨진다.

이에 더해, 저자는 우리가 빅테크 기업들이 기술을 발전시키는 이유를 망각했다는 점을 지적한다. 그 목표란 이윤 추구다. 빅테크 기업들은 자신들의 이윤을 추구하기 위해서 기술 사용자들에게 유토피아와 같은 세계를 약속하고, 이로써 현실 경험을 대체해 나간다. "자동적이고 수월하며 매끄러운" 곳을 약속한다는 이 슬로건은 애플의 광고에서 들어 있는 말이다. 저자는 이 기술 세계가 과연 우리가 살고 싶은 곳인지를 묻는다.

<불안 세대>의 저자인 조너선 하이트는 <경험의 멸종>을 추천하며 다음과 같이 말했다. "인공지능이 모든 것을 쉽고, 마찰 없고, 실체 없게 만들겠다고 위협하는 지금, 이 책의 메시지는 더욱 절실하다." 매끄럽고 자동화된 매개 경험에 비해서 실제 현실은 언제나 실패의 가능성이 존재하는, 혼란스러운 공간이다. 그러나 저자는 그런 현실을 옹호해야 한다고 역설한다. 그 혼란과 실패가 인간적인 삶의 핵심이기 때문이다.



우리는 불편함과 동시에 인간의 조건이 되는 그 현실의 경험들까지 함께 제거해나가고 있다. 책을 읽지 않고 기기에게 요약해달라고 하는 일은 독서의 종말을, 문서 작성을 인공지능에게 맡기는 일은 생각의 종말을, 지시어만을 입력해 그림을 얻는 일은 창작의 종말을 앞당길 수 있다. 우리가 인간의 영역이라고 불렀던 모든 경험을 기술에 맡기게 된다면 우리는 인간을 어떻게 정의해야 할 수 있을까? 저자는 가장 근본적이고 중대한 질문을 던진다.

저자는 이 책에서 '우리'라는 집합명사를 사용한다. 이 책에서 '우리'란 실체를 가진 모든 인간을 포함하는 공동체를 지칭하는 말이다. 기술 사용이 광범위하게 퍼진 현실을 감안했을 때, 다양한 디지털 기술을 받아들이지 않기로 결심한 사람조차도 타인의 기술 사용에 영향을 받지 않을 수 없기 때문이다.

우리는 집단적으로 기술의 영향을 받는 만큼, 집단적으로 이 문제에 대응할 필요가 있다고 저자는 주장한다. 그러나 기술적 필요 때문에 공적 공간이 낱낱이 분할됨에 따라 '우리'는 점점 사라지고 있다. 기술로 매개된 가상의 커뮤니티에 익숙해진 사람들은 물리적 실제인 공공 영역에서 지켜야 할 규범에 둔감해지며, 타인과 교류하는 능력을 더욱 상실하게 된다. 바로 이 지점에서 매개 경험은 그 폐해를 지적하는 능력조차 앗아간다.

따라서 무엇보다 먼저 우리는 '우리'를 회복해야 한다. 그리고 멸종의 시대를 그대로 받아들이기보다 이에 저항해야 한다. "경험의 멸종은 불가피한 것이 아니다. 그것은 선택이다." 저자의 말이다.





알라딘서점 LA점
송명국이사

뉴스는 더 强하게
일반 프로는 더 Fun하게

7월 라디오서울(AM1650) 개편안내



제일먼저 아침을 여는
라디오서울 모닝뉴스
06~08 AM

유지승 & 김윤정 앵커





레전드 앵커의 컴백,
송봉후의 스토리뉴스
08~10 AM

송봉후 앵커



탱자 愛 차차차
1~3 PM

한미옥 진행자



해피투게더
3~5 PM

고선미 진행자



고니의 음악다방
7~9 PM

이영곤 진행자

선우의 **뷰티플데이** &
정연호 보도국장의 **정오뉴스**,
김미희 앵커의 **이브닝뉴스**는
계속 됩니다.



빠르고 정확한 라디오서울 디지털(온라인) 플랫폼
(radioseoul1650.com / 라디오서울 App)

라디오서울 SNS : k_radio_seoul k_radio_seoul_am1650

라디오서울 RADIO SEOUL

라디오 **AM1650**, 온라인 **www.radioseoul1650.com**을 동시에 실시간으로 만나실 수 있습니다!

소지섭에게 어울리는 것

넷플릭스 시리즈 '광장'으로 다시 호평
배역과 이미지 일치 팬 캐스팅 이뤄져
"선택 후 알아…팬 덕분에 작품 해 감사"
"아직 액션 OK…몸이 살짝 느려졌을 뿐"
최근 20년 전 '미사' '발리' 다시 인기
"예전엔 부담…이젠 너무 소중한 작품"



2020년 웹툰 '광장'이 네이버에서 연재를 시작했을 때, 팬 사이에선 이런 얘기가 적지 않게 나왔다. '만약 이 작품이 영상화가 된다면 '남기준'은 무조건 소지섭이 해야 한다.' 약 1년 간 폭발적인 인기를 모으며 연재를 마친 뒤 '광장'은 자연스럽게 TV 시리즈 제작이 확정됐다. 그리고 팬 바람을 반영하듯 남기준 역엔 배우 소지섭(48)이 캐스팅 됐다. 이 소식에 '광장' 팬은 환호했다. 최고의 캐스팅이라는 얘기였다.

지난 6일 소지섭이 주연한 넷플릭스 시리즈 '광장'이 공개된 뒤에 나온 반응도 제작 단계에서 나왔던 얘기들과 다르지 않다. 역시나 남기준에 어울리는 연기를 보여줬다는 것. 물론 원작 팬 사이에선 시리즈 '광장'이 원작을 제대로 살려내지 못했다는 평가가 많다. 다만 소지섭 등 출연진 연기에 대해선 칭찬 일색이다. 소지섭은 원작 팬의 캐스팅 추천에 "참 감사한 일"이라고 했다.

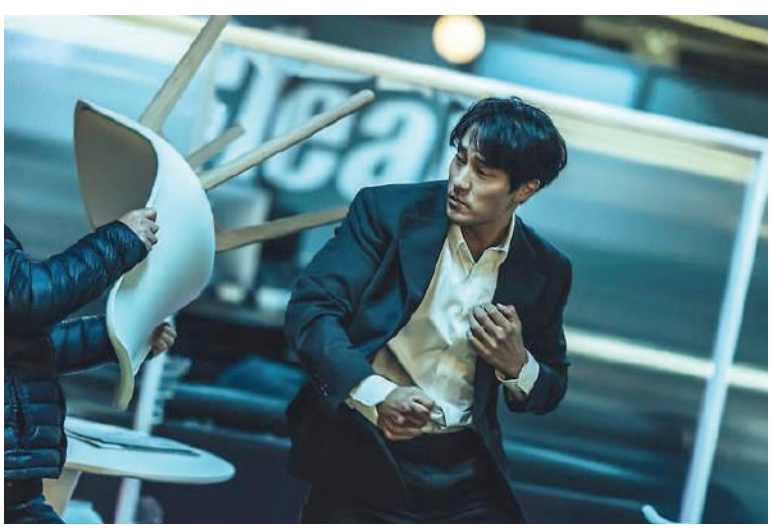
"그런 얘기가 있었다는 걸 대본을 받고 나서 알았어요. 사실 대본을 받기 전엔 원작에 대해 알지 못했습니다. 이 작품을 하겠다고 결정한 뒤에 원작을 찾아보면서 예전부터 그런 얘기가 있었다는 걸 안 거죠. 제가 캐스팅 1순위였다고 하더라고요. 원작 팬 여러분께 참 감사해요. 덕분에 제가 이 작품을 할 수 있었으니까요."

'광장'은 살해된 동생을 위해 복수에 나선 형의 얘기다. 남기준·남기석 형제는 같은 조직에 몸담고 있는 사이. 그 중에서도 남기준은 그 세계의 전설로 불리는 조직원이자 킬러다. 일련의 사건 끝에 남기준은 자신의 아킬레스건을 끊고 어둠의 세계를 떠나게 되고, 남기석 홀로 남아 조직 생활을 이어간다. 11년이 흐르고 조직 정점에 오르기 직전이었던 남기석이 살해된다. 11년 간 죽은 듯 살았던 남기준은 동생을 위해 복수를 시작한다. 그리고 남기석의 죽음 뒤에 거대한 음모가 있다는 걸 알게 된다.

'광장'은 말하자면 액션 누아르다. 한 번 몰락했던 킬러가 복수를 감행하고 다시 한 번 몰락해가는 이야기. 어둡고 축축하며 거칠다. 남기준은 말 없이 행동으로 보여주고, 일단 선택했으면 끝을 보는 인물이다. 그간 소지섭이 연기했을 때 크게 주목 받았던 캐릭터와 닮은 점이 많은 캐릭터라고 할 수 있다. 소지섭 역시 "나와 어울리는 인물이라고 생각했다"고 말했다.

"아마도 이 장르가 제가 제일 잘 할 수 있는 장르 같아요. 이번에 맡은 남기준도 그렇고요. 제 연기가 큰 감정 변화를 보여주진 않잖아요. 대사를 많이 하지 않고 눈빛으로 보여주는 스타일 역시 저와 잘 맞아요. 이 장르는 주로 그런 연기가 필요한데, 그런 면에서 저와 잘 어울리는 것 같아요."

'광장'은 화끈한 액션으로 한국판 '존 윅'으로 불리고 있다. 뒤돌아보지 않고 앞으로만 내지르는 존 윅식(式) 액션을 이 시리즈에서도 볼 수 있다. 물론 남기준은 총 대신 야구 방망이를 들고 있다. 소지섭이 본격적인 액션 연기를 한 건 2012년 '회사원' 이후 13년만이다. 당시 30대 중반이었던 소지섭은 이제 40대 후반 나이가 됐다. 그는 "체력이 조금 달린다는 느낌을 받지만 여전히 몸을 쓰는 연기는 재미가 있다"고 말했다.



"예전과 다른 게 있다면 그땐 제 생각과 제 몸이 일치해서 움직였어요. 이번엔 제 생각보다 몸이 살짝 느리더라고요.(웃음) 몸이 지체가 되는 느낌이 있었어요. 그래도 평소에 운동을 많이 하고 있어서 액션 연기가 그리 어렵지는 않았습니다." 소지섭은 캐릭터 표현과 액션 연기를 위해 촬영 전 95kg이던 몸무게를 마지막 촬영 땐 70kg대까지 감량했다고 했다. "제가 조금만 먹어도 살이 찌는 체질이거든요. 클래식하게 뺐습니다. 칼로리 제한하고 닭가슴살 먹었죠.(웃음)"

소지섭은 '광장'이 나오기 전에 10~20대 시청자의 환호를 이끌어냈다. 내년이면 데뷔 30년 차가 되는 배우가 젊은 관객과 소통하는 일은 흔치 않다. 그런데 그가 주연한 드라마 '미안하다, 사랑한다'(2004) '발리에서 생긴 일'(2004)이 스트리밍 플랫폼에서 공개되며 다시 주목 받았고 당시 이 작품을 보지 못했던 젊은 시청자 눈길을 끌면서 20년 전 이 작품으로 누렸던 인기를 일부 다시 느끼게 된 것이다.

"한 때는 제 작품 활동을 얘기할 때 두 드라마가 반복돼서 언급되는 게 부담스러웠어요. 저는 작품을 계속하고 있는데, 자꾸 되돌아가는 느낌이 들었거든요. 그런데 이 작품이 이젠 해가 갈수록 소중해집니다. 이런 대표작이 제게 있고, 팬들이 그 작품을 계속 언급해준다는 게 얼마나 감사한 일인지 알게 됐어요. 연기가 고민이 되고 에너지를 얻고 싶을 때 '미안하다, 사랑한다'를 볼 때가 있어요. 젊을 때 앞만 보고 달리던 저를 보면 정말 힘이 나더라고요."

소지섭은 연기 외에도 하는 일들이 여럿 있다. 그 중 영화 팬이 각종 온라인 커뮤니티를 통해 소지섭에게 자주 감사의 마음을 내보이는 일이 있다. 바로 영화 수입이다. 10여 년 전부터 그는 영화 수입사 찬란과 함께 흥행성은 다소 부족해도 완성도가 높은 외국 영화를 국내에 소개해왔다. 가장 최근 사례가 '서브스턴스'(2024) '악마와의 토크쇼'(2024) 등이었고, '다가오는 것들'(2016) '유전'(2018) 등도 소지섭이 사비를 들여 가져온 영화들이다. 그는 "팬에게 받은 사랑을 돌려드리기 위해서 한다"고 말했다.

"제가 내년이면 데뷔 30주년이 돼요. 이렇게 오래 활동할 수 있었던 건 다 팬 덕분이죠. 이게 제가 보답하는 방식입니다. 극장에 제 이름이 걸리는 게 뿌듯하기도 하고요. 사실 적자죠.(웃음) 어떤 영화가 잘돼서 돈을 좀 벌더라도 그 돈을 또 영화를 가져오는 데 다 씁니다. 이걸로 번 돈 전혀 없어요. 얼마나 적자인지는 비밀입니다.(웃음) 제가 하는 게 뭐 대단한 게 아닙니다. 좋은 영화가 한국에서 상영될 수 있게 뒤에서 힘을 보태는 것 정도이니까요."



BALLON BLANC

뜨거운 여름 태양에 지친 피부를 위한

수분 촉촉 발롱블랑

자극받은 피부에 청량감을 주는 수분 처방

www.ballonblancusa.com

What is Ballon Blanc?

발롱블랑의 첫 이야기는 어디서부터 시작됐을까요?

프랑스어로 하얀 풍선이라는 뜻을 가진 발롱블랑은
어떻게 하면 순수한 시절의 피부로 돌아갈 수 있을까라는
고민에서부터 시작되었습니다.
우리는 여러분들의 피부에 닿는 순간까지 고민하며
바른 해결책을 찾기 위해 지금도 노력합니다.

Our Identity

발롱블랑이 원하는 미래

우리는 여러분의 삶, 피부, 공간 그 모든 것에서 영감을 받았습니다.
라이프 스타일 속에서 좀 더 나은 감각으로 여러분의 일상생활을
채워줄 수 있는 뷰티 브랜드를 추구합니다.
그런 미래가 다가올 수 있도록.



속부터 채우는 촉촉함 가득
아쿠아 수분크림 87ML



지친 피부 진정을 위한
블랑 테라피 마스크팩 6종 세트



백탁 없고 간편한 저자극 쏘리 선쿠션
SPF50+ / PA++++



주름, 미백, 수분 하나로
멀티밤 10G

빠른 피부 진정

촉촉한 수분 보충

친환경 재료 사용

한국 홈쇼핑 shop.koreatimes.com · 주문전화 : 323 692 2080 / 323 692 2054

천국이 따로 없네



서울 서초구 aT센터에서 열린 2025 서울 FCI 국제 도그쇼에서 참가견들이 자태를 뽐내고 있다.

달콤한 인사



배우 김태리가 서울 성동구 MM성수에서 열린 골든듀 '듀이터널스 & 펄시피아' 팝업행사에 참석해 인사를 하고 있다.

빌런들 다 나와!



배우 이시영이 서울 마포구 상암동 스탠포드호텔에서 열린 ENA 월화드라마 '살롱 드 홈즈' 제작발표회에 참석해 포즈를 취하고 있다.

BTS 뷔, 전역했어요



방탄소년단(BTS)의 뷔(김태형, 29)가 강원도 춘천시 신북읍 체육공원 축구장에서 군 복무를 마친 뒤 전역 인사를 하고 있다.

musicplaza.com

MUSIC PLAZA+

나는 임영웅! 너는 BTS!
자녀와 함께 즐기는
뮤직플라자



아이돌 응원봉, 굿즈
포스터, 사진집 등
인기 K-POP 상품









인기 한국스타 음반
TV 드라마, DVD
한국영화, 팝송
클래식 뉴에이지 등
각종 CD



뮤직플라자
(213) 385-4725

코리아타운 플라자 1F #107, 3F #307
928 S Western Ave, Ste 107 & Ste 307 Los Angeles, CA 90006

“기타를 연주하는 기쁨에 대한 감사”를 담아 연주했다는 무라지 카오리 (Muraji Kaori)의 2019년도 앨범 [Cinema - Movie Themes For Classical Guitar]

다양한 표정이 있는 놀라운 음악성을 지닌 연주의 저변에는..., 맞다...! 바로 그 ‘감사’의 감정이 느껴진다!



일본을 대표하는 여성 클래식 기타리스트 무라지 카오리 (Muraji Kaori)의 이름은 서양식으로 Kaori Muraji라고 종종 표기되고 소개되기도 하는데..., 그녀의 앨범들에도, 심지어 일본 매체에서도 굳이 서양의 기준에 따라 Kaori Muraji라고 표기하는 경우가 많지만 이글에서는 원래대로 성이 먼저 나오는 이름을 사용하겠다.

무라지 카오리는 1978년 4월 14일 일본 도쿄에서 태어나, 3세부터 아버지 무라지 노보루에게 기타를 배우기 시작했으며, 10세부터는 저명한 기타리스트 후쿠다 신이치에게 사사하며 탁월한 재능을 일찍이 인정받았다고 한다. 14세 때 도쿄 주니어 콘테스트, 쿠바 레오 브라우어 국제 콩쿠르를 최연소로 석권한, 유일무이한 클래식 기타리스트로 스타덤에 올랐고 15세 때 데뷔 음반을 낸 이래 발매하는 음반마다 일본의 클래식 판매 1위를 기록했으며, 5집 앨번 [CAVATINA]는 10만장이라는 이례적인 대히트를 기록하기도 했다고 한다.

그녀의 경력에서 가장 중요한 이정표 중 하나는 2003년 11월, 그녀가 Decca 뮤직 그룹과 일본인 아티스트로는 최초로 독점 국제 계약을 체결했다는 점이다. 이 계약은 그녀를 일본 내 스타에서 국제적인 클래식 기타리스트로 발돋움시키는 결정적인 촉매제가 되었다. Decca와 같은 메이저 중에 메이저 음반사가 그녀의 국제적 확장을 위한 전략적 투자를 감행했고 그녀가 세계적으로 인정받는 클래식 기타리스트로 전환하는 데 필요한 플랫폼과 자원을 제공했다.

오늘 소개하는 음반은 2019년도에 발표되었던 무라지 카오리의 데뷔 25주년 및 Decca와의 독점 계약 15주년을 기념하는 [Cinema - Movie Themes For Classical Guitar]라는 앨범이다. 엔니오 모리코네, 리우치 사카모토, 니노 로타, 조 히사이시, 존 윌리암스 등등의 영화 음악 거장들의 대표적 영화 음악 18곡을 클래식 기타를 위한 아름다운 편곡으로 담아내고 있다. 무라지 카오리는 인터뷰에서 이 앨범이 "기타를 연주하는 기쁨에 대한 감사"를 담아 만들어졌다고 밝혔다고 하는데 정말 말 그대로인 것 같다. 그녀의 완벽하고 능수능란한 테크닉과 함께 리듬을 가지고 노는 듯한 완급조절, 다양한 표정이 있는 놀라운 음악성을 지닌 연주의 저변에는..., 맞다...! 바로 그 '감사'의 감정이 느껴진다! 자신이 구사하는 테크닉을 통해 공기에 울려퍼지는 아름다운 기타의 공명을 들으며 '감사'의 감정이 느껴지지 않을 수 있을까...!

앨범의 수록곡들을 살펴보자. 제인 오스틴의 유명 원작을 영화한 '오만과 편견'의 주제가 'Dawn'이 첫 곡이다. 이 곡의 존재감을 사실 이 앨범 전에는 몰랐었다. 영화 첫 부분에 명 피아니스트 Jean-Yves Thibaudet의 연주로 나오는 이 곡을 무라지 카오리는 자신의 오빠인 무라지 소이치와 함께 기타 듀오로 연주해 주고 있다. 이 앨범에서 사실 가장 좋아하게 된 곡이고 이 앨범을 소개하고 싶은 마음이 들게 했던 곡이기도 하다. 33초부터 44초에 이르는 무라지 카오리의 리듬을 가지고 노는 듯한 미묘한 리듬 변화는 아티스트로서의 그녀를 재인식하게 한다. 한편 이 앨범에는 이 곡을 비롯하여 'Amelie'라든지 'The Piano' 등 여성관점의 영화 음악들이 많이 선곡되어진 것도 흥미롭다.

두 번째 곡은 Joe Hisaishi 작곡의 스튜디오 지브리의 명작 "하울의 움직이는 성"의 테마 'Merry Go Round Of Life '이다. 이 곡은 사실 개인적으로 Joe Hisaishi의 다른 스튜디오 지브리 작품보다 좋아하지 않았는데 기타로 편곡되어 변화무쌍하고 매우 흥미롭게 편곡된 이 버전을 듣고는 좋아하지 않을 수 없었다. 세 번째 곡은 본 적 없지만 음악만으로 꼭 보고 싶게 만드는 일본 영화 '이상한 곳 이야기'의 주제가 'Hometown'이다. 클래식 기타의 특징적인 기법인 트레몰로가 매력적으로 사용된 매우 '일본적'인 서정성이 있는 곡이다. 그러고 보니 이 앨범에는 앞서 언급한 두 곡 이외에도 리우치 사카모토의 '마지막 황제'의 주제가가 수록되어 있는 등 일본 작곡가들의 곡이 아티스트의 애정을 담아 여러곡 수록되어 있다.

그리고는 역시 엔니오 모리코네의 곡이 세 곡이나 선곡되어져 있고 영화음악 모음이라면 당연히 기대하게 되는 '대부', '로미오와 줄리엣', '금지된 장난', '쉰들러스 리스트', '카사블랑카', '티파니에서 아침을' 등등 잘 알려진 영화 음악들이 수록되어졌다. '시네마 파라디소'의 주요 멜로디들의 메들리를 연주하는 'Love Theme' 트랙의 2분 33초부터 약 30초간 이어지는 'Maturity'라는 곡의 멜로디는 두 번 정도 더 반복을 해 줬으면 더 좋았겠다 싶은 이 앨범의 하이라이트 중 하나이다!



이 앨범에는 거의 모든 트랙에 특정 편곡자가 명시되어 있고, 무라지 카오리 본인도 두 곡의 편곡에 참여하기도 했다. 이러한 편곡에 대한 강조는 앨범의 예술적 가치가 무라지 카오리의 연주뿐만 아니라, 편곡자들의 지적이고 창의적인 작업에도 동등하게 있음을 시사한다고 하겠다. 이 예술적 편곡의 과정은 보이스 구성, 대위법, 기술적 실현 가능성 등에 대한 복잡한 결정을 포함하며, 원곡의 핵심을 보존하면서도 클래식 기타의 아름다운 음색 및 다성악기적 특성을 최대한 활용해 주고 있다. 이는 이 앨범이 단순히 원곡을 옮겨놓은 '커버' 음반이 아니라 고도로 전문화된 클래식 기타 편곡을 통해 영화 음악을 '재창조'한 작품임을 의미한다.



frisell66@gmail.com



박기한
음악칼럼니스트

비타민 D, 세포 노화 늦춘다



“아침마다 챙기는 비타민 D, 이제는 건강한 노화까지 기대하세요”

최근 연구에 따르면 비타민 D가 뼈 건강과 면역력 강화뿐 아니라, 세포 노화까지 늦추는 역할을 할 수 있다는 사실이 밝혀졌습니다.

미국에서 진행된 대규모 임상시험(VITAL 연구)에서는 50세 이상 성인 1,000여 명을 4년간 추적 관찰한 결과, 비타민 D3(하루 2,000IU)를 꾸준히 섭취한 그룹에서 세포의 텔로미어(염색체 끝부분)가 더 잘 보존되는 것으로 나타났습니다.

텔로미어는 세포 분열 시마다 짧아지며, 그 길이가 짧아질수록 노화와 질병 위험이 높아집니다. 비타민 D가 텔로미어의 손상을 줄이고, 세포의 건강한 수명을 연장하는 데 도움을 줄 수 있다는 의미입니다. 연구진은 “비타민 D의 항염증 효과와 세포 내 미토콘드리아 기능 개선, 산화 스트레스 감소가 텔로미어 보호에 기여할 수 있다”고 설명했습니다.

다만, 비타민 D의 장기적인 섭취 효과와 실제 수명 연장, 질병 예방 효과는 추가 연구가 필요하다고 덧붙였습니다.

비타민 D는 햇빛을 통해 자연적으로 합성되지만, 실내 생활이 많은 현대인에게는 보충제 섭취가 도움이 될 수 있습니다. 다만, 개인별 필요량이 다르므로 전문가와 상담 후 섭취하는 것이 좋습니다.

<라디오서울 뉴스데스크>

뇌 손상이 만든 충격적 사실… 남편을 불륜남으로 착각한 아내”

해마 손상으로 남편 얼굴 못 알아본 50대 여성, 옥스퍼드 교수 신간서 공개



남편과 함께 있으면서도 그를 불륜 상대로 착각한 50대 중반 여성의 사연이 화제다. 이는 뇌의 기억 중추인 ‘해마’ 손상으로 인한 인지장애 증상으로 밝혀졌다.

신경과 전문의 마수드 후사인 옥스퍼드대 교수가 최근 출간한 저서 ‘아웃사이더'(까치)에 따르면, 트리시(가명)라는 여성이 남편 스티브와 함께 있으면서도 그를 다른 남성으로 인식해 “집에 가야 한다. 남편이 화낼 것”이라고 말하는 기이한 상황이 벌어졌다.

후사인 교수는 “검사 결과 환자의 뇌 해마 부위에 문제가 발견됐다”며 “뇌의 작은 손상만으로도 개인의 정체성이 완전히 바뀔 수 있다”고 설명했다. 책은 7명의 환자 사례를 통해 뇌 기능 장애가 어떻게 인간의 자아를 해체시키는지 보여준다. 의욕적이던 사람이 뇌졸중 후 무기력해지거나, 다정했던 사람이 괴팍해지는 등 성격 변화도 흔히 나타난다.

특히 일부 환자들은 자신의 손발 위치를 인식하지 못해 일상생활에서 지속적인 실수를 범하기도 한다.

후사인 교수는 “뇌질환 환자들이 사회적으로 받아들여지지 않는 행동을 하게 되면서 소속 집단에서 배제돼 ‘아웃사이더’가 되는 과정을 관찰했다”며 “이는 우리의 정체성 형성에 타인과의 관계가 얼마나 중요한지 보여준다”고 강조했다.

전문가들은 이런 사례들이 뇌건강의 중요성과 함께 뇌질환 환자에 대한 사회적 이해와 배려의 필요성을 시사한다고 평가하고 있다.

<라디오서울 뉴스데스크>

라디오서울과 함께 하는 ‘슬기로운 시니어생활’ 매주 수요일 아침10시 ‘뷰티풀데이’에서 인기리에 방송 중입니다. 지난 방송과 기사를 보고 싶으시면 핸드폰이나 컴퓨터로 radioseoul1650.com 에 들어가서 상단 카테고리 시니어생활섹션을 클릭해서 볼 수 있습니다.

► 슬기로운 시니어생활 유튜브 영상 보세요 *최신 영상 주소로 업데이트 됩니다. 주소를 카피해서 YOUTUBE 검색창에 입력해서 시청하세요.
https://youtu.be/UkpY6Kd_IPI?si=48okKuitNh5T_Dl3 (링크 바뀜)

► 슬기로운 시니어 생활 캠프 가입하세요!
https://www.radioseoul1650.com/archives/70516

미국산삼공인딜러 #262

부에나팍 천종산삼원

천종산삼

산삼 스페셜 세일

- $100 -> 35 뿌리 (15년 미만)
- $200 -> 30 뿌리 (20~25년 미만)
- $300 -> 25 뿌리 (30~40년 미만)
- $500 -> 18 뿌리 (50년 미만)



산삼은 산삼원이 최고

~~$500~~ $300 세일

확실히 다릅니다

25뿌리(30~40년 생산삼)

싱싱한 좋은 산삼으로

"면역력"을 키우세요

산삼에 대한 궁금증을 "산삼전문가"가 해결해 드립니다

천종 산삼원

정성과 소신으로 최선을 다하는

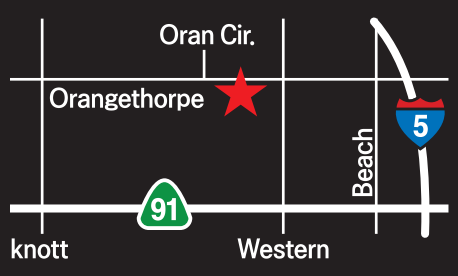
상담 문의

213 382 9191

562 400 0072

7342 Orangethorpe Ave. #A-102

Buena Park, CA 90621



상담 전화 (213)739-2877 www.askjiyun.com
(7월 1일~7월 14일)


지윤철학원



쥐띠 - 용기 있는 사람은
운수 : 절망하기는 쉽고 희망을 갖기란 어렵습니다. 그러나 용기 있는 사람은 어느 때 어느 곳에서나 희망을 찾아낼 수 있습니다.
금전 : 순간적인 판단이나 실수로 생활의 리듬이 깨지거나 손해도 발생하기 쉬운 상황이니 주의해야 합니다.
애정 : 너그러운 마음을 길러야 행복이 찾아듭니다. 원리원칙을 주장하다 보면 서로를 피곤하게 하는 결과가 됩니다.
96, 84, 72, 60, 48, 36년생은 2, 7, 10, 14일 길일. 3, 9, 12, 13일 주의.



소띠 - 겸손한 자세로
운수 : 벼는 익을수록 고개를 숙인다고 합니다. 겸손한 자세로 사물을 보아야 하겠습니다.
금전 : 서두른다고 될 일이 아닙니다. 길게 내다보고 지금은 잠시 숨을 고르면서 쉬어가는 시기라고 생각하세요.
애정 : 이미 마음은 정해진 상태여도 좀 더 시간을 가지고 쉽게 겉으로 드러내지 마세요. 주변의 환경 때문에 뛰어넘어야 할 고비가 많겠습니다.
97, 85, 73, 61, 49, 37년생은 3, 5, 6, 11일 길일. 1, 4, 10, 13일 주의.



범띠 - 먼저 베풀도록
운수 : 스스로 자신을 돌아보고 잘못된 것을 반성하는 시간을 가져보세요.
금전 : 남이 이룬 것은 쉬어보여도 막상 자신이 하려고 하면 그리 쉽지 않은 것이 어찌보면 당연한 것입니다. 서서히 나아집니다.
애정 : 부부간에도 서로 받으려고만 하지 말고 먼저 베푸는 습관이 필요합니다. 받으려고만 하기 때문에 불만이 생기고 다투게 됩니다.
98, 86, 74, 62, 50, 38년생은 4, 9, 10, 12일 길일. 2, 5, 8, 11일 주의.



토끼띠 - 빛을 보게되는
운수 : 벗어나기 힘들다고 생각했던 늪을 인내로 헤쳐 나가 비로소 빛을 보게되고 다시 살아납니다. 우울, 좌절, 초조에서 벗어나 용기 있게 행동해 보세요.
금전 : 전반적으로 안정이 되면서 금전적으로도 회복이 되어갑니다. 생활의 활력과 의욕을 되찾을 수 있겠습니다.
애정 : 불편했던 부부관계나 이성관계에서 회복의 단계로 들어가게 됩니다. 멀어졌다고 느끼던 사람을 다시 가까이 할 수 있게 되는군요.
99, 87, 75, 63, 51, 39년생은 1, 5, 8, 9일 길일. 3, 10, 12, 14일 주의.



용띠 - 확실하게 해두어야
운수 : 자그마한 것이 여럿이 모여 완성을 이루는 것입니다. 작은 일에 실수로 큰 것을 잃지 않도록 각별히 신경을 써야겠습니다.
금전 : 상대가 약속을 지키지 않아서 손해를 볼 수 있습니다. 미리미리 확실하게 해두어 할 것입니다.
애정 : 여기저기서 이성의 유혹이 들어옵니다. 자신을 잘 지키지 않으면 난처한 입장에 놓이게 될 수 있습니다.
00, 88, 76, 64, 52, 40년생은 2, 6, 8, 10일 길일. 1, 4, 7, 13일 주의.



뱀띠 - 희망이 보이고
운수 : 지붕 위에 까치가 우는 격이니 학수고대하던 일에 희망적이고 밝은 소식이 찾아들 것입니다.
금전 : 자신에게 유리하게 작용해주고 있으니 금전적인 면에서 걱정하지 않아도 됩니다. 단, 충동적인 결정에는 주의가 요청됩니다.
애정 : 모든 것이 새로운 방향으로 전환되어 가는 때입니다. 상대를 더 깊이 알게되고 희망이 보이게 됩니다.
01, 89, 77, 65, 53, 41년생은 1, 3, 7, 12일 길일. 4, 5, 8, 13일 주의.



말띠 - 마음의 여유를
운수 : 외국에 나가거나 여행을 떠날 수 있고 노력의 대가를 충분히 받을 수 있는 시기입니다.
금전 : 금전이나 이익과 관련된 문제에 전혀 신경을 쓰지 않아도 일이 풀리면서 물질적인 것은 자연히 따라오게 됩니다.
애정 : 한편으로는 받아들일 수 있으면서 한편으로는 받아들일 수 없었던 마음이 갈등에서 벗어나 여유를 가지고 상대를 대하게 됩니다.
02, 90, 78, 66, 54, 42년생은 1, 4, 8, 12일 길일. 3, 6, 7, 9일 주의.



양띠 - 말이란 아껴야 묘미가 있는 것
운수 : 좀 쉬어가면서 일을 하도록 하세요. 돌다리도 두드려보고 건너라는 말이 있듯이 더 연구하고 분석하면서 신중을 기해야 합니다.
금전 : 당장 큰 이익은 얻을 수 없더라도 다가오는 즐거움이 기대됩니다.
애정 : 말이란 아껴야 묘미가 있는 것입니다. 진지하게 내 얘기를 전하는 것도 중요하지만 상대의 말을 진지하게 들어주는 태도가 중요합니다.
03, 91, 79, 67, 55, 43년생은 5, 9, 11, 12일 길일. 1, 4, 7, 10일 주의.



원숭이띠 - 변화를 시도해
운수 : 외부로부터 이런저런 제의가 들어오면서 생각이 많아집니다. 변화에 대한 충동이 강하게 일어나고 있습니다.
금전 : 서서히 계획에 왔던 것을 실행할 단계입니다. 한번쯤 변화를 시도해 보는 것도 좋겠습니다.
애정 : 흔들리던 마음을 바로잡고 마무리를 지어야 할 것은 미루지 마세요. 한결 마음이 가벼워지고 평온함을 찾게 될 것입니다.
04, 92, 80, 68, 56, 44년생은 3, 6, 7, 10일 길일. 4, 5, 8, 11일 주의.



닭띠 - 마주보는 기쁨으로
운수 : 기다리고 기다리던 매매문제가 드디어 성사되겠습니다. 그동안 애쓴 보람이 빛을 보게 됩니다.
금전 : 기대하지도 않았던 것에서 돈을 벌 수 있는 찬스가 눈앞에 다가옵니다. 실질적으로 주머니 사정도 점점 나아지고 있습니다.
애정 : 마주보는 기쁨으로 행복이 가득해집니다. 떨어져 있는 연인은 앉으나 서나 그대 생각으로 보내게 됩니다.
93, 81, 69, 57, 45, 33년생은 2, 3, 7, 11일 길일. 4, 6, 8, 9일 주의.



개띠 - 마음의 문을 열고
운수 : 제아무리 좋은 연장이라도 안 쓰면 녹스는 법입니다. 있는 것을 잘 활용할 줄 알아야 할 것입니다.
금전 : 자신이 감당할 수 있는 만큼의 계획을 세워서 추진해야 합니다. 무리하게 큰 것을 바란다면 작은 것조차 물거품이 됩니다.
애정 : 자신의 주장만 옳다고 생각할 때가 많군요. 마음의 문을 열어야 평화를 찾을 수 있을 것입니다.
94, 82, 70, 58, 46, 34년생은 2, 8, 12, 14일 길일. 1, 4, 10, 13일 주의.



돼지띠 - 여유 있는 상태로
운수 : 그동안 꼬인 일이 풀려나가면서 다소 여유 있는 상태로 전환하게 됩니다.
금전 : 순리대로 흘러가야 합니다. 급하게 하는 행동은 이익을 손해로 바꿔놓는 결과가 될 수 있으니 신중히 행동하도록 하세요.
애정 : 사소한 말 한마디가 상대에게는 큰 영향을 줄 수 있습니다. 이왕이면 따뜻한 말 한마디로 상대에게 위안을 주는 것이 좋겠지요.
95, 83, 71, 59, 47, 35년생은 1, 6, 7, 9일 길일. 2, 4, 8, 11일 주의.

Since 1974

MOUNTAIN (San) / BBQ

주7일오픈! Sun-Sat: 7:00am~10:00pm

확장이전

코리아타운 플라자

3층

P4 Entrance 입구

50년전 전통의 맛 그대로~ 착한 가격도 그대로~
오픈시간 아침 7시~저녁 10시까지 그대로~



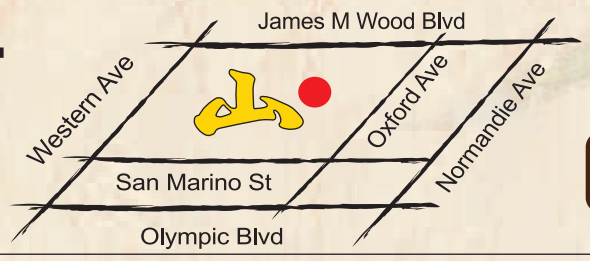
'LA 최고의 맛!
K-BBQ 바베큐'

금/토/일 BBQ 낮12시부터!

50년 전통의 '산'과 '산누들스'가 코리아 타운 플라자 3층으로 확장 이전 했습니다! 산의 대표 메뉴들과 새롭게 선보이는 최신 시설의K-BBQ까지... 넓고 쾌적한 공간에서 고객 한분 한분 최선을 다해 모시겠습니다.

NO 발렛파킹 **무료주차**

코리아타운 플라자 3층
▶ P4입구로 오세요!



소고기(석쇠) 콤보 *Premium Beef Combo*

솥뚜껑 콤보 *Stone Grill Combo*

돼지고기 콤보 *Pork Combo*

전복죽 I 삼계탕 I 북어국 I 우족탕 I 우족접시 I 설렁탕 I 갈비탕 I 해장국 I 따로국밥
동태찌개 I 된장찌개 I 김치찌개 I 떡만두국 I 미역국 I 돌솥비빔밥 I 소/돼지/닭 불고기덮밥

코리아타운 플라자

Koreatown Plaza 3rd Floor

928 S Western Ave., Los Angeles, CA 90006

주7일오픈! Sun-Sat: 7:00am~10:00pm

3층

NO 발렛파킹 **무료주차**

3층 파킹후 P4입구로 오시면 편리합니다.

투고 환영 오시기 전에 미리 전화주시면 정성껏 준비 해놓겠습니다.

(213) 487-7615

P4 Entrance 입구



7.13.2025 SUN | PALMS CASINO RESORT
LAS VEGAS, NEVADA
PALMS.COM / WWW.AXS.COM

7.17.2025 THU | CERRITOS CENTER FOR THE PERFORMING ARTS
CERRITOS, CALIFORNIA
WWW.TICKETMASTER.COM

단체판매 및 공연문의 (213)434-8448

주최 Walking Slow Inc. | 타이틀 스폰서 센터메디컬그룹