

H

July 4, 2025 VOL.28

미동부판

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

PAWTIQUES GROOMING & ACADEMY
그루밍 학원
 (703) 941-6812
 4207 Tom Davis Dr
 Annandale VA 22003
 samantha@mypawtiques.com

보험료 절약 보장
정성웅
보험
 703.825.2945

고급시계수리전문점
JJ Watch & Jewelry Repair
 각종 보석 및 결혼예물 전문 (금 다이아몬드 GIA)
금·은·로렉스 시계 샵니다
 (14K, 18K, 24K) (금 매입 정부하가임소)
 40년 이상 경력의 반인오나기 운영하는 주얼리&시계 수리 전문점
703.691.1993
 11706-L Fair Oaks Mall, Fairfax, VA 22033
 Macy's와 Footlocker 사이 통로 안쪽

리얼티 원
메릴랜드
부동산
 410 696 2268

엘리콧시티 교통사고
모커리 척추병원
 목/허리 통증 전문 병원
교통사고
 사고 후 서류 처리
 - 변호사 선임
 - 통역 및 교통편 제공
 각종 보험 / Carefirst Blue Cross Blue Shield
 원장 Dr. 김동국 D.C.
410-480-0083

누보하우스
원스탑 서비스
 ONE STOP 서비스로 집에 관한 모든 것 수리부터 시공까지 해결해 드립니다.
703-962-0744

Ch 카톡에서 H매거진 채널 추가하세요
 카카오톡에서 H매거진 채널을 검색하시거나 스마트기기 카메라로 오른쪽 QR 코드를 촬영하여 H매거진 채널을 추가하시면 격주로 발행되는 H매거진을 스마트기기에서 더 빠르고 손쉽게 보실 수 있습니다.
 H매거진은 격주로 발행되며 인쇄판 종이신문은 대형 그로서리와 유명식당 앞 가판대에서 무료 배포됩니다.

워싱턴로펌
 WASHINGTONIAN LAW
국경을 넘은 원스톱 부동산 투자, 관리 & 상속 솔루션
 (703) 821-3131
 info@washingtonianlaw.com
 www.washingtonianlaw.com

고급시계수리전문점

JJ Watch



Jewelry Repair

Fair Oaks Mall 내 Macy's II 옆

각종 보석 및 결혼예물 전문 (금 다이아몬드 GIA)

- ROLEX 시계 수리 스페셜 워런티 (2년)
- 각종 명품시계 수리 워런티 (2년)
- 각종 주얼리 수리 워런티 (1년)
- Ring Sizing
- Diamond & Stone Setting
- Laser & Soldering 안경수리



금·은·로렉스 시계 삼니다

(14K, 18K, 24K) (금 매입 정부허가업소)

40년 이상 경력의 한인오너가 운영하는 **주얼리&시계 수리 전문점**

703.691.1993

11706-L Fair Oaks Mall, Fairfax, VA 22033

Macy'II와 Footlocker 사이 통로 안쪽

영업 시간

- 월 - 금 : 1030AM ~ 7:30PM
- 토요일 : 10:30AM ~ 8:30PM
- 일요일 : 11:30AM ~ 6:00PM



정성웅 보험

계속해서 연락주시고 정성웅 자동차 보험에 가입해 주셔서 고객분들께 감사드립니다

자동차 보험

찾으시나요?



모든 자동차 보험 회사 보험료 인상으로 혼란스러운 지금 정성웅 보험에서는 보험료를 낮추려면 어떻게 해야 하는지, 개인에 알맞은 자동차 보험을 꼼꼼히 알려드립니다.

고객님들의 자주 묻는 질문에 정성껏 답변드리겠습니다.

— 나에게 꼭 맞는 저렴한 보험료 —

정성웅 자동차 보험



안되는 이유보다 될 수 있는 이유를 찾는

정성웅 보험

703.825.2945 Fax 703.532.4750
14641 Lee Hwy., Unit 108, Centreville, VA 20121

알려드립니다!
703-825-2945

저희 사무실에 전화를 주실때 영어안내 목소리가 나오도록 변경되었습니다. 잠시 기다리시면 자동으로 저희 직원과 연결됩니다. 항상 전화주셔서 감사드리며 더 친절히 도와드리겠습니다.

종합보험 | 자동차보험 | 사업보험 | 생명보험 | 화재보험

“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.”

In Washington DC

한인사회에 ‘관세전쟁’ 후폭풍... 한인가정 ‘허리 졸라매기’ 전전긍긍

▶ “별이는 그대로인데”... 줄이고, 안쓰고, 안한다

도널드 트럼프 대통령 관세 전쟁의 최대 피해자는 소비자다. 워싱턴 지역(메릴랜드, 버지니아, 워싱턴DC) 한인들은 트럼프의 관세부와 정책에 따라 치솟은 물가가 앞으로 더 오를 것이라 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 트렌드는 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.

물가가 올랐기 때문이라 소비 심리가 점점 위축되면서 지출에 더 신중해졌다”고 말했다.

고공 행진하는 물가에 대응하는 방편으로 휴가, 이발, 골프, 청소, 취미 생활 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 맛벌이로 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 잔돌이 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,



소비자들이 마트에서 세일 품목을 쇼핑하고 있다.

전기료, 수도세 등 공공요금은 물론 모든 것이 다 올라 생활하기 힘들어 골프나 테니스 등 돈이 드는 취미생활도 자제하고 있다”고 말했다.

이렇게 한인들은 생활 물가가 상승하자 과소비 자제와 함께 구매 효율

성을 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 씬씬이 변화를 주지 않으면 살아나가기 쉽지 않을 것”이라고 말했다.

한인들은 물가가 떨어지기만을 기

다리기보다 현명한 대처로 고물가를 극복하려 전략적인 노력이 필요하다는 입장을 보였다. 싼 마켓을 찾아 발품을 파는 한인 소비자도 부쩍 늘었다. 또 필요한 목록을 리스트화하고 가격비교 사이트와 홍보지를 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>

생활 물가 상승에 한숨 폭폭
“마트가 다 가격표만 살펴봐요”
“장보기-지갑 꺼내기 무서워요”

외식 안하고 점심 도시락 싸고...
잔돌이+재테크 ‘잔 테크’실천
절약방법·알뜰팁 SNS 공유도

식품과 음식 가격을 비롯한 생활 물가 상승에 한인 소비자들은 과소비를 억제하는 소비 패턴으로 구매 습관을 바꾸어 대처하고 있다. 가격 인상에 대한 생존 저항인 셈. 오를 대로 오른 물가에 잔돌이와 재테크의 합성어인 ‘잔 테크’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



한 주부가 점심 도시락을 밀 키트로 준비하고 있다.

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 국가대표팀이 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.kworldcup26.org)를 통해 위원회 활동 일정을 한인들과 공유할 계획이다”고 말했다.

- ▶티켓 구입문의: 201-461-0606
 - ▶위원회 활동 문의: 908-461-1178
- <이지훈 기자>

In Washington DC

뉴욕시 일원 폭염 속 대규모 정전사태

JFK공항 102.2°F...기상 관측 이래 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 넘어서 24일 오후 3시 현재 퀸즈와 브루클린, 스테튼 아일랜드, 브롱스 등 곳곳에 수만 가구가 이상이 여전히 정전피해를 겪고 있는 것으로 집계됐다. 특히 한인들 이 다수 거주하는 퀸즈지역 경우 아스토리아 등 북서부 퀸즈 지역과 플

러싱 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 센트럴파크의 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>

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 운전자에게 대한 처벌이 강화된다. 무정차 통과하다가 보행자가 부상을 입거나 사망하는 경우 1

급 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.

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 설탕을 줄이고 단백질은 늘리는 ‘건강한 개편’에 나선다. 트럼

프 행정부가 추진 중인 ‘미국을 다시 건강하게 만들자(MAHA)’ 캠페인에 발맞춘 조치다. 블룸버그통신에 따르면 브라

이언 니콜 스타벅스 최고경영자(CEO)는 최근 존 F. 케네디 주니어 미국 보건복지부 장관과 만나 이 같은 계획을 공유했다. 케네디 장관

은 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 장관인 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 보

도했다. 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 계

속되면 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 최저임금

은 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.



애난데일

나만의 실속있는 명품샵 Lilac Boutique

라일락 뷰티크

이제 가지고 싶던 명품을 실속있는 저렴한 가격에 만나보세요!

- ★ 가지고 계신 명품을 위탁판매해 드립니다
- ★ 각종 명품을 최저 가격에 구입 할 수 있습니다



샤넬



샤넬 시계 J12



에르메스 시계

- 명품가방(새것/중고) ● 보석 ● 악세사리 ● 옷(인터내셔널) ● 안경

♡ 가정의 달 특별세일 이벤트 (한달간 한정세일)

모든 악세사리 & 의류 **30% OFF**
 모든 명품가방 & 시계 **10% OFF**

봄, 여름 옷 신상품이 많이 들어왔습니다.
 소중한 기회를 놓치지 마시고,
 저렴한 가격에 좋은 제품을 만나보세요!

Open Hour | 월~토: 11AM~5PM
 (일요일은 쉽니다)
 반드시 예약방문 바랍니다.



루이비통

에르메스

루이비통

샤넬

라일락 뷰티크 703-593-9858 7300 Maple Pl., Annandale VA 22003

“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 환경위킹그룹(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 따

르면 껍질을 벗기거나 세척한 상태에서 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 섭

취하면 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>

미 전역을 커버한 한국일보

미주 소식과 세계 및 한국 소식을 누구보다 정확하고 빠르게 전달하는 한국일보를 읽으십시오. 미주 한인 시장은 물론 세계 시장을 한눈에 읽을 수 있습니다. 큰 사명감으로 최선을 다합니다.



Lee Koo Acupuncture Pain Control Clinic & Herbs

서울미구 한방병원

특진 (사암오행침과 사상체질의학 전문)

원장 이구 (한의학 박사)

- 서울 중구 회현동 1가 86에서 출생
- 전 메릴랜드 한의과대학 교수
- 임상경력 50년
- 각종 보험 취급 (교통사고 보험 100%)
- VA, MD, DC 면허 소지

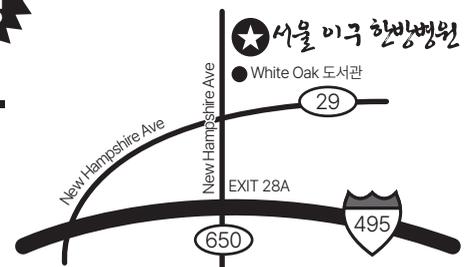
저서

- 신비한 체질의 세계(사상의학)
- 만성병의 음식치료와 보양법
- 정설침구혈위대전
- 사암침법해설(사상의학)

TV Travel Channel
서울 이구한방병원 방영

크레딧
카드 환영

모든 알러지, 피부병, 각종 통증, 갱년기 장애, 콧병, 불임증, 여드름, 기침, 정력감퇴, 통풍, 위산과다, 허리통증, 피곤증, 탈모증, 조루증, 이명, 변비, 복부개스, 설염, 부인과하혈, 중풍, 이갈이, 코골이, 머리흔드는병, 수전증, 미용침, 치질출혈, 장출혈, 코피, 모든 출혈 치료됨



703-256-8040 (24시간) 전화예약바랍니다

11905 New Hampshire Ave Silver Spring MD 20904 (White Oak 도서관 옆)



아가페

AGAPE ADULT DAY HEALTHCARE CENTER

노인복지센터

찜질방, 원적외선 사우나, 전신마사지, 산책로 등을 갖춘 최신식 시설과 쾌적한 환경속에서 어르신 여러분의 노후를 책임지겠습니다. 직접 방문하셔서 체험해보세요!

데이케어

- ▶ 어르신들의 취향 및 건강상태에 적합한 맞춤형 프로그램
- ▶ 한국적인 프로그램으로 즐겁고 알찬 하루를 약속합니다.
- ▶ **진료 서비스 시스템:** 건강상태 수시 체크
- ▶ **서류작성등 사회복지 서비스:** 주6일 오픈
- ▶ 한식메뉴로 아침, 점심식사 및 간식 제공
- ▶ 의사방문시 편리한 **교통편 제공**
- ▶ **메디케이드** 혜택
- ▶ 일반 개인 회원은 비용을 지불하고 센터 이용



6349 Lincolnia Rd., Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151



조이복지관
8350 Amanda Pl, Vienna, VA 22180

홈케어

- ▶ 버지니아주 메디케이드로부터 인가받은 **간병서비스**를 제공합니다.
- ▶ 간병사 교육을 수료한 간병사들이 목욕, 식사, 화장실, 옷단장, 이동보조 등 어르신들의 집안일을 도와드립니다.
- ▶ 식사준비, 부엌정돈, 간단한 집안청소 등 어르신들의 집안일을 도와드립니다.
- ▶ 부모님들을 돌보는 가족들이 안심하고 휴가, 출장 등을 다녀올수 있는 **레스핏케어 (임시간병) 서비스**를 제공합니다.



아가페약국

AGAPE PHARMACY

미국 대형약국에서
십수년 경력의
경험많은 약사가
친절히 도와드립니다.
T. 703-642-2900



어르신들을 성심껏모실 수 있는 직원을 모집합니다.

간병사 교육 실시
40시간 간병사교육 수료후
즉시 취업가능합니다

703.354.6767
571.599.2570
703.992.6688

알렉산드리아
찬틀리
조이

www.agapehealthva.com

“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 대

사가 느린 사람에게는 오히려 독으로 작용한다.

오후 3시부터는 에너지 하강이 시작돼, 카페인 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·감사·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-57를 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. 포르도 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 전세계 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>

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 전망

을 반영한 '기대지수'가 69.0으로 4.6포인트 떨어졌다. 현재 사업 및 노동 시장 여건을 반영한 현재상황지수도 129.1로 6.4포인트 내렸다.

앞서 이 지수는 도널드 트럼프 행

정부의 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 기사르 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

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 끼치지 않는 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 통화정책회

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

의에서 기준금리 인하를 지지할 것"이라고 말했다.

이날 보먼 부의장의 발언은 그가 통화정책 결정 투표권을 진 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 부

장으로 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 트루스 소셜에서 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>

“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 지시했

지만 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 전



체 인력이 줄어들 것”이라고 언급해 직원들의 불안을 키웠다. 그는

2022년 아마존 역사상 최대 규모인 2만7000개 직무를 없앴 바 있

며 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 국

가 중 하나로 앞으로 관광객들의 각별한 주의가 요구된다.

17일(현지시간) 베트남 보건부는 전자담배 사용에 대한 행정처분을

포함하는 행정벌 규정 초안을 마련해 현재 의견을 수렴 중이다 밝혔다.

초안에 따르면 전자담배·가열담배 및 기타 신종 담배 제품을 사용

하는 사람에게는 300만 동(한화 약 15만 7000원)에서 500만 동(한화 약 26만 1000원)의 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 2020년까

지 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>

언제나 사실을 향합니다



 seouleconomydaily

 sedaily1960

 sedaily_com

 seoulkyungjae

SEN 서울경제TV

SIGNAL

 Decenter

LIFE JUMP **진**
라이프 **진**

서울경제
GOLF MONTHLY

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

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(이민세관 단속국)의 대규모 단속과 트럼프 대통령의 군 병력 투입(개빈 뉴섬 주지사 반대에도 불구하고)이 이어지자, 많은 라티노들은 자신들이 체계적으로 공격받고 있다고 느끼고 있다. 특히 알렉스 파디아 상원의원이 ICE 단속 관련 질문을 하려다 국토안보부 장관 기자회견장에서 강제로 퇴장당한 사건은 이런 불안감을 더욱 키웠다. 파디아 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 위협받다고 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 추방

경제 우선하던 라티노, ‘공격받는 집단’ 인식 커지자 정치적 결집... LA시위와 ICE 단속이 불러온 변화



하는 움직임에 대해 “너무 지나치고, 우리 사회를 약화시킨다”는 비판이 커지고 있다.

라티노 표심, 다시 ‘민족적 결집’으로?

최근 LA 시위와 파디아 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 ‘집단

적 위협’에 대한 공감대가 형성되고 있다. 이제 라티노 표심은 경제와 정체성, 두 축 사이에서 어느 쪽이 더 위협받는지 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 특별

하고 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>



CINDY SKIN CARE 신디스킨케어

Grand Opening Special!

7월31일까지 본광고를 보시고 예약하시면 첫 방문시 1회 \$50로 해드립니다.

나도 연예인 관리 받아볼자!

누워서 살빼는 신개념 다이어트 프로그램

단 1회의 관리로 놀라운 감량효과를 경험하세요.

에소코 프리미엄 다이어트 편집샵은 AI와 각종 최첨단 기술 그리고 다이어트 건강제품을 통해 각자의 몸상태를 분석하여 1대 1맞춤형 관리시스템을 도입 가장 빠르고 쉽게 체중 감량을 할 수 있게 개발된 혁신적 프리미엄 다이어트 프로그램입니다. 한국 강남을 중심으로 전국 신도시에 다이어트 혁명을 불러일으키고 있는 에소코 프리미엄 다이어트 편집샵이 워싱턴 신디스킨케어에 상륙하였습니다.

에소코 프로그램은 다음분들에게 권장합니다.

- 빠른시일내에 감량이 필요하신 분
- 출산후 살이 안빠지는 분
- 모든 다이어트에 실패하신 분
- 관절이나 기타 질병으로 인해 운동이 불가하신 분
- 쉽고 편하게 감량을 원하시는 분
- 부종이 심하신 분
- 특정부위의 살을 빼고 싶은 분
- 요요증상에 시달리시는 분



에소코는 빠른감량효과와 더불어 기초대사를 늘려 살 안찌는 체질로 개선해 드리기 위해 1대1 집중관리를 해드립니다. 이제 에소코에서 인생의 마지막 다이어트를 하세요. 고객님의 건강한 몸을 향한 여정에 에소코가 함께하겠습니다.



“돌아가신 부모님 연금, 자녀가 갚아야 한다고요?”

SSA과지급금 청구, 유족에게도 책임 물을 수 있어... 미리 알고 대비하세요

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 많지

만, 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 분배되어도 회수가 가능합니다. 하지만 상속받지 않은 자산에 대해서는 책임이 없다는 점



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

을 기억해야 합니다.

도움받을 곳
SSA 고객센터는 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.

새로운 세상을 비로보는 법

“내 손안에 작은 세상
이제 한국일보 앱으로
세상을 보세요”

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 살아가는 도시들에 예산을 꿔뚫었다”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>

32년의 노련한 법무 경험

VA TOP
법정변호사

한인을 가장 잘 이해하는 유능한 변호사가 의뢰인의 자산과 명예를 지켜드립니다.



J. Chapman Petersen
챗 피터슨

전 버지니아 주 상원의원 -
조지 메이슨 법대 교수 -
University of Virginia, JD, 1994 -
Williams College, BA, 1990 -

챗 피터슨 변호사 팀



샤론 김 피터슨
SHARON KIM PETERSEN
파트너
- 펜실베이니아 대 졸업
- 아메리칸 대 로스쿨 졸업



크리스 로버트슨
CHRIS ROBERTSON
소속 변호사
- 제임스 메디슨 대 졸업
- 조지 메이슨 로스쿨 졸업



페데리코 자발라
FEDERICO ZABLAH
소속 변호사
- 아메리칸 대 졸업
- 조지 메이슨 로스쿨 졸업



딜런 필립스
DYLAN M. PHILIPS
소속 변호사
- 제임스 메디슨 대 졸업
- 리치몬드 로스쿨 졸업



패트릭 코리쉬
PATRICK CORISH
소속 변호사
- 뉴질랜드 빅토리아 법대 졸업
- 조지 메이슨 로스쿨 졸업



제니스 장
JANICE JANG
소속 변호사
- 이화여대 법대 졸업
- 아메리칸 대 로스쿨 졸업



마이클 존슨
MIKAEL JOHNSON
사무장



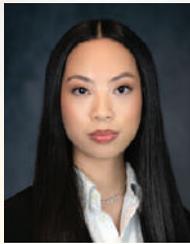
산드라 누에바노
SANDRA LUEVANO
사무장



제니퍼 스트로서
JENNIFER STROSSER
사무장



소니아 히크스
SONIA HICKS
법률 보조



비비안 트랜
VIVIAN TRAN
법률 보조



소피아 바스티다스
SOFIA BASTIDAS
법률 사무



안드레아 마티네즈
ANDREA MARTINEZ
법률 사무

변호사 직접 상담 / 한국어 직통: 571-459-2506 (제니스장 변호사)

주요 담당 업무

- 정부토지 수용에 관한 협상/배상/소송
- 비즈니스 법률
- 상법소송
- 부동산/리스/매매/ 강제 퇴거
- 사기/계약
- 채권·채무분쟁
- 창업
- 개인 상해 및 손해 배상
- 이민
- 노동법(노사 임금 분쟁)
- 명예훼손



다저스타디움에 올린 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(Ei 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)

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 자기나라 언어로 바꿔 불렀다. 이게 말이 된다고 생각하냐? 사전에 협의를 한 일이라면 넘어 갈수 있겠지만 시국이 이런 상황에 멕시코 여가수가 멕시코 언어로 지멋대로 찰라찰라~~~ 말두 안된다...은근히 한국 사람 갖고 놀라는 맥들도 한타에 꽤 많다.

User_002 2025-06-18
돈 권력 있으면 칼을 맘대로 휘둘수있는것 두고 보세요 얼마있으면 캘리포니아 아니 미국에서 라틴계가 주지사 대통까지도 할수있는것 절대로 원수는만들지 말아야 하는디 이느므 저질들이 내일을 준비하지 않고 오늘만 살겠다하니 문제로다.

User_003 2025-06-18
한 나라의 국가를 외국어로?ㅋㅋ 애국가를 일본어 버전으로 부르면 민주당 좌파들 개거품 물텐데...ㅋㅋ 근데 조용....

User_004 2025-06-18
Who dis 듣보잡???? 뉴규??? 그렇게 잘났으면 다저스 인수해서 콜롬비아로 이전시켜서 일주일내내 그나라말로 불러대던 빨아잡수던 뻔던 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
다저스는 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.

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 강화하겠다는 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 짱스산 CCTV를 달자고? 인도의 라팔이 짱스의 j10에 4대가 격추되는거 보고도 정신못차린. 장스의 해킹능력, 백도어기술, 막강한 가성비 하드웨어 능력. ㅋ 김포가 털리면 리짜이밍이 어디로 도망갈 건가? 인구절벽에 육군은 병력이 남아둔데?

User_002 2025-06-21
군대도 안 갔다운게 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 얻으려고 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 나와ㅋㅋㅋㅋ키보드 워리어가 또 있네ㅋㅋ

User_005 2025-06-21
해병대에도 자기쪽 사람 심어놓고 개편 만들생각이냐? 그럴꺼면 심히 반대한다.

미주 최대 한인 보험그룹 스마트보험이 함께 합니다



미 전역 20개주 이상 서비스 제공

ALABAMA | ARIZONA | ARKANSAS | CALIFORNIA | COLORADO | DELAWARE | FLORIDA | GEORGIA | ILLINOIS | KENTUCKY
MARYLAND | MASSACHUSETTS | MICHIGAN | NEVADA | NEW JERSEY | NEW YORK | NORTH CAROLINA | OHIO | OKLAHOMA
OREGON | PENNSYLVANIA | SOUTH CAROLINA | TEXAS | VIRGINIA | WASHINGTON | WASHINGTON DC



업종별 비즈니스 보험 컨설팅

- GL, WC, E&O, Bond 등
- 미국 진출 한국 지상사 전문 상담
- 전담 컨설턴트 배정 및 운영 지원



글로벌 건강보험 제공

- 한국내 유명 병원에서 사용가능한 플랜 (삼성병원 아산병원 등)



개인 보험 최적 컨설팅

- 메디케어 어드밴티지
- 오바마케어
- 생명 보험
- 연금 보험
- 자동차 보험
- 집 보험
- 여행자 건강 보험
- 유학생 건강 보험 등



메디케어 에이전트 상시모집

- 미주 전지역 One-Stop 보험사 계약 지원
- Weekly Webinar 및 교육 프로그램 제공
- Enrollment 플랫폼 제공
- 에이전트 Help Desk 운영

사업체 보험



개인보험



Agent



*견적이나 정보를 원하시면 QR 코드를 스캔하시거나
아래 연락처로 연락 주시면 됩니다.

함께하실 에이전트 여러분을 모집합니다!

More Information **703-639-0882**



7535 Little River Turnpike, Suite 204, Annandale, VA 22003
<https://smart.solomonus.com>

작년 6월 시카고에 사는 마라톤러 유재준 님께서 브라질의 리우마라톤을 4시간 33분 3초에 완주하면서 북미, 유럽, 아시아, 오세아니아, 남극, 남미에서 열린 마라톤을 포함 7대륙 마라톤 클럽에 이름을 올려 우리를 놀라게 하였다.

유재준 님은 의사의 권유로 건강을 위한 운동을 위해 나이 70에 본격적으로 운동을 생활화하였고 걷기, 조깅에서 마라톤에 입문하신 분이다. 나는 요즘 에너지이저이신 8학년 분들로 인해 새삼 운동의 효과가 얼마나 대단한지 다시 한 번 놀라는 중이다.

얼마 전, 한국에서 오랫동안 존경하던 지인께서 80세를 맞아 사모님과 워싱턴 DC를 방문하셨다. 밴쿠버와 시애틀을 거쳐 이곳 DC에서 2박3일 짧은 일정을 보내는 동안 정말 나이는 숫자이고 신체 나이가 진짜임을 실감케 해주셨다.

시애틀에서도 고교동창이신 친구부부와 트래블 카를 운전하여 캠핑을 하시고 5시간여를 비행기로 이곳 워싱턴에 도착하신 날 숙소에 짐을 풀고 바로 공원산책을 나가 반듯하고 바른 자세로 빠르게 걷기를 1시간여 하시는 모습에서, 신체적 나이는 50대라 해도 과하지 않을 듯했다.

교회 시니어아카데미에서 라인댄스를 지도하시는 이 선생님도 84세이시지만 2시간 라인댄스를 지도하신 다음 오후엔 또 탁구를 치실만큼 팔팔한 젊음을 유지하고 있다. 아침 공원을 같이 걷는 지인 분 중 80대 부부는 작년 스카이다이빙을 하셨는데, 또 부부가 오지여행을 가셨다. 이처럼 80이 되셔도 젊은이 못지 않은 체력과 에너지를 지닌 분들을 보며 운동이 일상생활이 되신 분들의 눈부신 체력에 놀라지 않을 수 없다.

그러나 우리 주위에는 이처럼, 80을 맞이하여도 팔팔하게 활기찬 분들도 있지만 이런 저런 질병에 시달리며 집안에서 집콕, 방콕하는 활동제한 중년들도 많이 볼 수 있으니 중요한 건 신체적 나이지 세는 나이는 숫자에 불과함을 보게 된다.

브라보! 8학년(80代)



김설향 교수의 건강하게 오래 살기

<25>



김설향 교수의 건강 칼럼을 연재합니다. 김설향 교수는 서울시립대 스포츠과학과 명예교수이며 전 도시노인건강연구소 소장입니다. 또 한국어어로빅스건강과학협회 회장, 대한체육회 부회장을 지내는 등 노인 운동 전문가로 한국에서 명성을 떨쳐왔습니다. 김 교수는 근력이 떨어지고 근육량이 줄어드는 등 운동 능력이 현저히 감소하는 노년기에 어떤 운동이 건강에 도움이 되는가를 2주에 한 차례씩 자세히 소개합니다. <편집자 주>

신체적 나이(Physical Age)는 같은 연령에서도, 많은 차이가 있는 것을 볼 수 있으며, 이는 노화의 차이 때문이다.

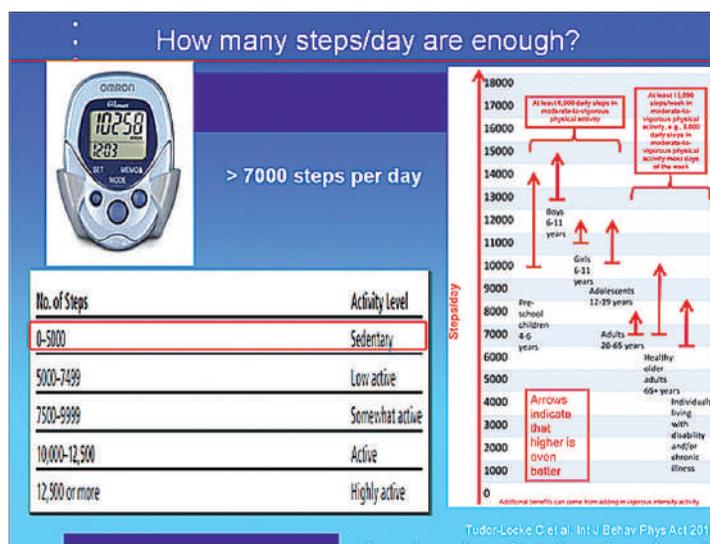
노화(Aging)는 하루하루가 쌓여 나이가 들어가면서 발생하는 정상적인 변화로서, 각 신체 기능의 유지기능은 감소하지만, 각 기관과 장기의 기능은 계속 유지되며 신체의 기능이 조금씩 기능이 저하됨을 의미한다. 이에 비해, 노쇠(frailty)는 나이와 무관하게 신체의 생리적 항상성이 급격히 저하되어 신체내의 작은 스트레스에도 약해져서, 쉽게 질병이 생기고 일상생활에 심각한 기능 저하를 초래하는 허약한 상태를 의미한다.

이와 같이 노화는 서서히 진행되는데 비해, 노화가 급속진행, 가속페달(엑셀)을 밟을 때 우리는 노쇠를 느끼게 된다. 노화가 급 엑셀을 밟아 노쇠로 가는 가장 큰 원인은 잠자는 시간을 제외하고 누워있거나, 앉아있거나, 기대서 보내는 시간 등 과도한, 평균 94시간, 하루보행 5000보 미만의 좌식시간에 있으며, 이 과도한 좌식시간은 많은 만성질환의 원인이다. 따라서 노화, 노쇠의 속도를 늦추기 위해서는 평상시 움직임 즉, Movement가 중요하다.

시니어들이 평상시 많이 하는 운동은 평지걷기이며 평지걷기보다 더 운동 효과가 큰 운동이 바로 계단 오르기이다. 계단 오르기는 계단이 있는 곳에서는 언제나 할 수 있는 장점이 있으며, 심폐지구력, 엉덩이 바깥층의 대둔근, 허벅지의 대퇴사두근을 지속적으로 이완과 수축함으로써, 하체근력이 강화될 뿐 아니라 관절강화, 유산소 운동의 효과를 다 누릴 수 있다. 계단 오르기를 통한 엉덩이근육 강화는 요통과 척추변형을 막아주며, 계단 오르기를 30분간 하면 약 220Kcal가 소모되어 빨리 걷기와 줄넘기보다도 30-50% 가량 더 칼로리가 소모되는 장점이 있다.

그러나 계단을 내려오는 동작은 무릎과 연골에 부담을 줄 수 있으므로 계단 내려오기는 관절이 약한 시니어는 절대적으로 피하는 게 좋으며, 계단을 내려올 때는 엘리베이터나 에스컬레이터를 이용하는 것이 좋다. 젊고, 활기찬 노후를 위해서는 평지걷기, 계단 오르기 같은 운동을 매일 생활화하여야 한다.

운동과 함께 실제 연령보다, 자기 나이를 어리게 대담한 사람일수록 일상생활 동작의 기능저하가 더디게 일어났다는



건강하게 오래살기 Tip

- 1-30분만 걸어도 건강해질 수 있다.
 - 규칙적인 30분 걷기는 몸에 좋은 HDL 콜레스테롤을 증가, 몸에 나쁜 LDL 콜레스테롤을 감소시키고 혈압도 떨어트려 심장 질환의 위험률이 30%가량 줄어든다. 걷는 속도는 옆 사람과 말할 때 약간 숨칠 정도의 속도, 평상시보다 보폭3-5cm 늘리세요
 - 2-아령 들고 근력운동하기. 근력저축운동(貯筋-저근체조)
 - 3-벽 잡고 팔굽혀펴기.
 - 4-스트레칭체조하기
- 이 네 가지를 매일하면 우리는 브라보 8090!!

독일 노인학센터의 연구결과를 토대로 오늘부터 내 나이를 12세 아래로 젊게 생각해보고, 젊어지기 위해 가꾸고 노력한다면 정신건강에 도움을 준다.

“나이는 숫자~ 마음이 진짜”란 김연자의 아모르파티 노래 가사처럼 내 나이가 어때서... “나는 젊다”고 생각하며 스트레스를 운동, 맞난 음식, 휴식 등을 통해 해소하고 하하호호 웃는 하루를 보낸다면 브라보 80대를 지나 90대의 벽도 훌쩍 뛰어 넘을 수 있다.

90대가 되어서도 7대륙 마라톤을 완주하는 유재준 님과같은 건강을 위해서는 60이 다가올 때 근육을 늘려 貯筋운동을 차근차근 매일 해야 한다. 나이를 불문하

고 양손의 엄지와 집게손가락으로 동그라미를 만들어 종아리의 두꺼운 부분을 감싸보았을 때 혹 독자들 중 손가락이 닿지 않는다면 근육이 충분한 상태이고 손가락이 남는다면 근감소가 진행되고 있는 빨간경고 등이 켜진 것이다.

건강하고 활력있는 브라보 8090이 되려면 근감소 증인 사코페니아(Sarcopenia)를 예방하여 거동불편이 없어야 하며 50부터 계단 오르기를 생활화하고 나이보다 젊은 내 자신(12살?)을 칭찬하며 달걀, 닭고기, 두부, 생선 콩 등 단백질섭취를 매일매일 한다면(계중 1kg당 단백질 1g) 브라보 80을 지나 90세 벽은 훌쩍 넘을 수 있다.

무더운 여름!
더위를 이기자! 건강을 지키자!!

여름 특선

더위에 지쳐 입맛을 잃고 기력이 떨어지고 건강에 염려되는 여러분을 위해.

자연 야생에서 키운 닭과 흑염소로 가마솥 설렁탕 전문점- 미련곰탕이가 정성껏 여름 건강 보양식을 준비했습니다.

*** 닭백숙은 3시간 전에 미리 주문해 주시면 더욱 맛있는 요리를 드실 수 있습니다.

TEL: 703-830-1131



미련곰탕이

13840-E Braddock Rd., Centerville, VA 20121 (센터빌 스파월드 옆)
703-830-1131

www.dignitymemorial.com

"한국식 실내 납골당 있습니다"



실내 납골당



장례에 관한 모든 것을 도와드립니다. 장지 / 납골당 / 장례식 / 비석 등 진심으로 모시겠습니다.

선택할 수 있는 편리한 6개의 Dignity 장례식장에 대해 문의해 주세요.
알렉산드리아, 스프링필드, 폴스처치, 알링턴, 페어팩스, 스텔링에서 서비스를 제공합니다.



여름 할인행사 미리 계획하여 사랑하는 사람들을 보호하세요.

- 1. 최대 20% 할인 장지 (한정 기간 할인)
- 2. 최대 10% 할인 선납 장례 계획
- 3. 60개월 동안 무이자 혜택

세라 리 (703-973-7975) 를 찾아주세요.

NATIONAL MEMORIAL PARK
FALLS CHURCH
703-560-4400

Every Detail Remembered®

Dignity
MEMORIAL

세라 리

한국인 담당

703-973-7975 Sarah.lee@dignitymemorial.com

7482 Lee Highway, Fall Church, VA 22042

아메리카 대륙의 세 자매

대학 동기에 딸만 여섯 있는 집의 큰 딸이 있는데 신입생 시절에 대쉬했다가 차이기를 몇 번을 반복했다. 그러고도 가까운 친구로 남았으니 서로 좋은 친구는 맞다. 동갑인 내가 그저 애로 보였겠지. 네가 안 되면 둘째 동생. 그러니까 셋째딸을 소개시켜달라고 했다가 싸늘한 눈빛에 얼어죽을 뻔 했다. 셋째 딸은 보지도 않고 데려간다더라. 농담이라는 변명은 꺼낼 틈도 없었다.

애 하나 낳고 마는 요즘 같아서야 최진사택 셋째딸을 만날래야 만날 도리가 없다. 체휼의 시대에나 먹혔지 이제 '세 자매'라는 말도 곧 사라지겠다. 집집마다 화장대에 올려놓았던 뭇님이 삼형제 인형은 아직도 나온다.

뒷마당에 자라고 있는 호박에게 아침 인사를 하면서 세 자매를 생각한다. 아메리카 대륙에서는 옥수수, 콩, 호박 세 자매(Three Sisters)가 살림 밀천이다. 아니 집안의 기둥이다. 오랜 세월 원주민들이 대지에서 배운 생존의 지혜다.

흔히들 미국 땅은 기름져서 뭘 심어도 크게 잘 자란다고 하는데, 잘 모르면서



정재욱의 워싱턴 촌뜨기

<25>



소소하지만 공감이가는 일상과 삶의 현장에서 보고 느낀 생생한 경험들을 독자들께 나누고자 한다. 이 글 시리즈의 현판 '워싱턴 촌뜨기'는 '미국의 수도에 살고는 있으나 여전히 낯설기만한' 촌뜨기 신세라는 작가의 뜻에 따라 붙였다.
<편집자주>

하는 말들이다. 원주민들이 살았던 흔적을 보면 가뭄으로 사라진 동네, 마구잡이 화전으로 인구가 확 늘었다가 지력이 미처 회복을 못해 폐허가 된 큰마을들이 많다고 한다. 세 자매 농법이 자리잡으면서 안정적으로 번영한 지역들이 나타났다.

세 작물을 함께 심으면, 옥수수는 튼튼하게 높게 자라 덩굴식

물인 호박과 콩 넝쿨을 지탱해주고, 콩은 공기 중 질소를 뿌리로 보내 땅을 비옥하게 하고, 호박의 넓은 잎은 잡초가 자라지 못하게 빛을 차단하고 흠이 마르지 않게 한다. 셋이서 상생하니 따로 따로 재배할 때보다 결실이 더 많다.

셋 중에서 인류가 작물로 키우기는 호박이 첫째라고 한다. 그 큰언니의 이름이 참 애매하다. 임진왜란 뒤에 중국에



애호박으로 먹는 여름호박과 다 자라 단단한 껍질을 까서 속을 먹는 겨울호박(Winter Squash)이 있다. 할로윈을 장식할 펌프킨이 겨울호박이다. 우리집 애들도 그쪽이다. 좀만 더 기다리면 뒤로 호박씨 깔...

서 들여와 호박이라는데 조선호박은 뭐고 왜호박은 또 뭐냐. 그렇다고 스쿼시라고 쓰러니 영어도 잘 못하면서 티내는 것 같아 눈치 보이고.

어쨌든 우리집 호박은 버터넛 스쿼시다. 한국에서도 도입해서 땅콩호박이라고 부른다고 한다. 사실 뭘지 모르고 심었다. 예쁜 카디널이 보고 싶어서 개들이 좋아한다는 호박씨를 사서 모이통에 주곤 했는데 그때 남은 거였다. 잎이 우리가 알던 호박잎 치고는 너무 진한 푸른 색이어서 가우똥, 한동안 화려하게 꽃만 피우고 말아 포기하고 있었는데 그게 솜꽃들이었다. 어느샌가 바닥에 깔려 작은 암꽃이 피고 씨방 자루가 하루가 다르게 퉁퉁하니 호박으로 크고 있다.

기대하시라.

농담이고, 그런 말장난이라면 '세 자매'에 덧붙여 아메리카 대륙에서 세계로 퍼져나간 '삼토'로 마무리하자. 토마토, 포테이토, 토바코.

국어시간에 담배고 타령에서 담배로 넘어가는 외래어로 포르투갈어 타바코(영어로 토바코), 이탈리아 음식에 많이 들어가는 토마토야 당연히 밖에서 들여온 문물인 줄 짐작했지만 김동인의 '감자', 강원도 '감자바위' 때문에 감자 역시 그런 줄은 전혀 예상 못 했다.

이렇게 옥수수도, 호박도, 감자도 아메리카 대륙 발견 이전에는 없던 작물이란 우리네 조상님들은 뭘 드시고 사셨지? 먹는 재미는 없으셨겠다.

호박은 먹는 방식에 따라도 나뉘는데

품격있는 시니어 라이프 지금 시작하세요!
당신만의 공간을 직접 경험해 보세요



에릭슨 시니어 리빙® 커뮤니티에서는 당신의 스타일과 예산에 꼭 맞는 완벽한 생활 공간을 제안합니다.

- 세련된 인테리어와 고급 마감재
- 다양한 맞춤 업그레이드 옵션
- 집수리 걱정 없이 여유로운 은퇴 생활



지금 **1-888-470-1481**로 전화하거나 **DMVSeniorLiving.com**을 방문하시면 무료 안내 책자를 보내드립니다.



ASHBY PONDS, Ashburn VA
GREENSPRING, Springfield VA
RIDERWOOD, Silver Spring MD



SINCE 1998

Korean Style
중화원
CHOONG HWA WON
Chinese Restaurant

여름맛이 신메뉴 출시



콩국수

젓과 함께 직접 갈아 만든
진하고 고소한 여름별미(여름한정)



순두부 짬뽕

진한 해물과 직접 갈아 만든 순두부와 면의 콜라보!
밥도 함께 드립니다.



물냉면

50년 경력의 한식 전문 셰프의
깊고 시원한 양지 육수



비빔냉면

매콤! 새콤! 집나간 입맛이 돌아오는 맛



찐만두

온가족 만장일치
다시 돌아온 알찬 찐만두



28년 전통의 중화요리 식당 중화원에서는 돌솥비빔밥, 육개장, 불고기, 돼지불고기, 돈까스, 해물파전 등 한식도 함께합니다.



Choong Hwa Won

www.choonghwawon.com

703.256.8006
703.256.0189

4409 John Marr Dr. Annandale, VA 22003





캐서린 램펠
워싱턴포스트 칼럼니스트

美 불법 이민자는 왜 늘었을까

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 경고하

며 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 꿈수다.

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 베네수

엘라로 돌아가는 것은 지극히 위험한 일이다. 그의 철권통치하에 베네수엘라인들은 만연한 굶주림과 술한 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. 미국이 민위원회(AIC)의 수석연구원 에런 라이클린 멜닉은 이를 "미국 역사상 가장 큰 규모의 이민 불법화 사건"으

로 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 조사를 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 지난해 이민국 관리와의 정기적인 면담을 위해 그의 사무실로 찾아가다가 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 고박고박 담당관과의 면담에 출석하는 이민자들을 가로채는 것이다.

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

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



JGL건설회사는 VA/MD/DC 컨트랙터 클래스 A 라이선스 및 시공 보험에 가입된 전문건설회사입니다.

jglconstruction.com

JGL 건설회사

하청 없이 저희 25년 이상 숙련된 자랑스러운 시공 전문인들이 직접 시공합니다.

8,000 SF의 완벽한 휴식처, 각종행사, 가족, 교회 단체 모임 센터빌에서 40분 전화예약 703-485-5483 (138 Wooded Lane Front Royal VA)

실내공사
INTERIOR

실외공사
EXTERIOR

지붕 스페셜 프로모션
10sq 이상 \$300 할인

★마루★
LVP, Hardwood 스페셜 프로모션
1,000sq 이상 \$500 할인

3개월 할부 무이자

강풍 / 우박 피해 지붕 보험으로 수리상담

믿을 수 있는 자재 시공과 건설능력으로 당당하게 제공할 수 있는 보증기간!

세일즈 문의: 703-628-5216 703-474-3112

8001 Forbes Pl. Suite 207, Springfield, VA 22151 office: 571-213-8678

마루시공
Hardwood, Carpets

주방리모델링 (Cabinet, sink, faucets)

욕실 리모델링 / Bathroom, Tile

Deck

Siding / Siding

지붕 (상금, 플랫)



누보하우스

원스탑(ONE STOP) 서비스로 집에 관한 모든 것 수리부터 시공까지 해결해 드립니다.



CERTIFIED CONTRACTOR
Nuvohaus

Floor
Carpet

Roofing

Kitchen
Bathroom
Remodeling

Gutter

Nuvohaus
Home Improvement, Inc.

703-962-0744

HVAC
Heating
A/C

Interior
Exterior

Plumbing

Water
Damage



VA 오피스



14641 Lee Hwy #109
Centreville, VA 20121
703-962-0744



MD 오피스



3448 Ellicott Center Dr.
Ellicott City, MD 21043
443-973-1965



시카고 오피스



11N Arlington Heights Rd.
Arlington Heights, IL 60004
847-808-0234

Nuvohaus

라이선스, 보험 소유



ROOFING

SIDING

GUTTERS

PAINTING

SOFFITS & FASCIA



리처드 김

- CSUF 사회학과 졸업
- 다음 행시문학, 미주 행시문학 카페지기
- 페이스북 <오늘의사색> 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 있

는데 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 운전해

“미국의 라이브 음악 공연 문화”



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

서 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 헤비메탈을 이해하지 못 하는 분들은 이 음악 장르는 시끄럽고 복잡한 음악이라고 말하는데 음악에 깊은 관심을 가지다 보면 이 음악 장르로 빠질 수 밖에 없는 매력을 가진 것이 헤비메탈이다. 헤비메탈 공연장에 가면 나를 다

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

나를 잘 아는 지인분들조차도 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 "유니버설 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.

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



박동수 치과

치주/임플란트 전문치과

진료과목

- 임플란트 수술 및 성장인자를 이용한 뼈이식 전문
- 임플란트를 이용한 다양한 접착식 및 고정형 틀니 제작
- 다양한 심미 잇몸 성형 및 재건 수술 전문
- 구강내 각종 염증과 풍치수술 전문
- 실패한 뼈이식 과 실패한 임플란트 재건 수술 전문
- 시린니 및 노출된 뿌리의 잇몸 재생수술 전문
- 각종 매복된 사랑니 쉽게 발치
- 레이저를 이용한 간편 잇몸 재생 수술 전문



“ 최고의 의술과 첨단장비, 풍부한 임상경험과 환자우선 주의, 그리고 적절한 진료비로 가장 완벽한 진료를 완성해 드리겠습니다. ”

박동수 원장
치주/임플란트 치과 전문의 (VA EPIC)
Dr. Dong Soo Park, DDS, MS, PhD

- 노스웨스턴 치과대학 졸업
- 미 육군 통신과 레지던시 졸업
- 조지아 의대 구강생물학 석사 졸업
- 미 육군 치주과 레지던시 졸업
- 연세 대학교 치과대학원 치주과 박사 졸업
- 미 치주 보드 전문의
- 미 임플란트 보드 전문의
- 26년간 미육군 치주과 군의관 근무후 대령예편
- 미국, 독일, 한국등 미육군 치과병원 원장 역임
- 현 메릴랜드 치과대학 치주과 교수
- 현 연세대학교 치과대학 치주과 외래교수
- 현 치과의사들을 위한 임플란트 평생교육 강의

보험: BCBS Anthem, Delta, Aetna, United Health Care, Cigna, MetLife, Guardian, United Concordia, Humana, 기타등등

메디케어: Anthem(Liberty), Aetna, United Health Care, Delta, Humana

직원을 구합니다
경력자 우대 / 풀/파트타임 어시스턴트

VA EPIC
VIRGINIA ESTHETIC PERIO & IMPLANT CENTER

TEL. 703-466-5115
Fax: 703-466-5117 email: govaepic@gmail.com
14100 Park Meadow Dr #110, Chantilly, VA 20151



진료시간:
월, 화, 수, 목요일 : 9AM-5PM
토요일 : 9AM-1PM (매월 첫째와 셋째주)
www.vaepic.com



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 제조

업에서부터 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, 사이버

전, 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 전환점에서 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 널 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 알아맞히는 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 고장난명이라, 끝까지 일을 마치기가 너무 힘들었다.

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 살아야 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 현명

합니다. 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, 언제든지 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. 공유 경제, 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 살

고 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



더 빨리 바뀔 수 있는 사람이 유리한 시대
삶을 유연하게 리디자인할 수 있는 사람이 승자...
변화에 민감하게 반응하며 유연하게 살아가는 것,
그 자체가 바로 오늘날의 생존 방식입니다.

ABC 외워두면 좋은 오늘의 영어 단어

Escalate

[éskælət]

1. 확대하다 2. 점증하다 3. 높이다
4. 질어가다 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** 꿀 Tip

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 톱 (내장)이다. 멸치는 작은 물고기 같지만, 실은 아주 특수한 물고기다. 일반적인 물고기의 향문은 배 밑에 붙어 있지만, 멸치의 향문은 꼬리 부근에 붙어 있다. 이것은 장(腸)이 이상(異常)하게 길다는 뜻인데, 다른 물고기와 결정적으로 다른 점은 멸치는 자신보다 작은 물고기를 잡아먹지 않는다는 것이다. 보통 물고기의 위(胃)주머니를 가르면 그 물고기보다 작은 물고기가 창자 안에 들어있는 것이 보통이지만, 멸치는 배를 갈라도 작은 물고기가 나오지 않는다. 왜냐하면? 멸치는 플랑크톤을 먹기 때문이다.
멸치는 부화(孵化)후 처음에는 동물성 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 신경전달물질인 아세틸콜린의 전구체로, 뇌(腦)내 레벨을 높이는 물질로 알려져 있다.
멸치를 사용할 때, 통째로 요리에 넣으면 조금 씹을 맛이 난다고 말한다. 그러나 그 맛이 건강에 좋은 거라는 얘기가. 특히 푸린(Purine)체를 다량으로 포함하고 있기 때문에 통풍환자나, 통풍 우려가 있는 사람은 멸치를 통으로 상시 섭취하는 것이 좋다.

고객만족
100%

중고차
150대
보유

차량
고가
매입

중고차 어디에 파는게 가장 유리할까요?

카멕스에 팔까?

가격 너무 싸게 산다고 하고..
귀국이 얼마남지 않았지만 차팔고
귀국때까지 사용할 차도 문제이고...

인터넷에 판매할까?

타이틀 이전 등 뒷마무리가
불안하고...

개인거래를 할까?

나중에 차에 문제가 생기면
서로 입장이 곤란해 질거 같고...

한국자동차에 차를 팔면?

워싱턴지역 유일한 한인 중고차 전문 딜러인 한국자동차에
귀하의 자동차를 파시면 최고의 가격은 물론 고객 각각의
상황과 편의를 먼저 생각합니다.

* 최고의 가격에 자동차 매입

카멕스보다 더 좋은 가격에 드립니다.
견적서를 가지고 오셔도 됩니다.

* 타이틀이전, Tax문제 등 판매후 세부분제 완벽처리

* 귀국시점과 판매시점이 차이가 있을시 판매후
귀국시까지 차량을 이용하실 수 있습니다.

1994년부터 2025년 현재 **32년간**
만대 이상 판매 실적!!

SPECIAL

귀국 준비를 하고 계십니까?

새 차구입시 Trade-In이 걱정되십니까?

중고차를 파실 계획이 있으십니까?

고객의 소중한 차를 최고의 가격으로~
www.HANKOOKMOTORS.COM

한국자동차

대표 김태원

703-352-8949
9909 Main St., Fairfax, VA 22031



왜 아내들은 남편보다 눈치가 빠른 걸까?



성소영
임상심리학박사

이 현상은 단순한 여성의 직감이 나 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 차이를 인식하는 경향이 뚜렷했다고 합니다. 또한 일부 여성에게는 서로 다른 두 X염색체의 원추세포 유전자가 동시에 발현되면서 일반인보다 하나 더 많은 '제4 색 수용체'를 가지는 경우도 보고되

었다고 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, 교통 사고로 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 평

행 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.

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. 그러나 아내분들께서는 이러한 남녀의 차이를 이해하시고 남편분들의 부족한 부분을 조금은 너그러이 이해해 주시기를 부탁드립니다. 남편분들은 아내들이 필요 이상으로 예민해서, 눈치가 빠른 것이 아니라 사실을 인식하시고, 아내들이 말하는 의견에 조금 더 귀를 기울여 주시기를 부탁드립니다.

ssung0191@yahoo.com

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...



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 외음부에 열을 올릴 찬스가 많은 사람이다.

이런 경우가끔 자리에 앉아 있다가 일어나서 실내를 걸거나 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)

* 사이니가 사는 동네 이름?

- 링당동

* 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



“요즘도 무작정 ‘1만보’ 걸나요?”... ‘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 외산은 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 걷

기 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 예방하는데 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 공

통된 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



한국인 연간 커피소비량 416컵
아시아·태평양 지역에서 1위
“오후 5시 이후엔 마시지 말아야”

‘하루 중 언제 커피를 마시는 게 가장 좋을까?’

한국인의 ‘커피 사랑’은 유별나다. 지난해 한국인의 1인당 연간 커피 소비량은 416컵(유로모니터 통계)으

로, 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 장

애, 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 시기로, “취향에 따라 커피 섭취가 가능하지만, 이미 에너지가 몸 안에 충분할 때

라 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 시기로, 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>

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.

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 관측사와 고아원, 초등학교가 등장한다.

“옛날에는 손이 귀한 집안의 남자 아이는 귀신이 잡아간다고 해서 어머니가 나를 광주리에 넣어서 키웠다고 합니다. 현수라는 이름은 몇 대 위 할아버지의 존함이에요. 귀신이 오더라도 이미 죽은 사람이라고 믿어줌 이름을 지었다고 해요. 국민학교를 졸업할 때까지 현수로 살다가 중학교 때부터 호적상 이름인 ‘홍신’을 썼습니다. 또 쪽보에는 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 좋았다는 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 작가로 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 ‘본전택’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 있으면 좋겠습니다. 우리는 하루하루 너무 안달하며 사는 것 같아요. 이 모든 게 상대방과의 비교 때문인데, 지금 자신에게 주어진 것에 만족하고 하루하루를 즐기면서 살았으면 좋겠습니다. 그래야 질병에서 벗어나고 건강한 삶을 살지 않을까요?”

<최성욱 기자>



‘수업이 끝나면 미래로 갈 거야’ 표지.



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 여러분의 피부에 닿는 순간까지 고민하며 바른 해결책을 찾기 위해 지금도 노력합니다.

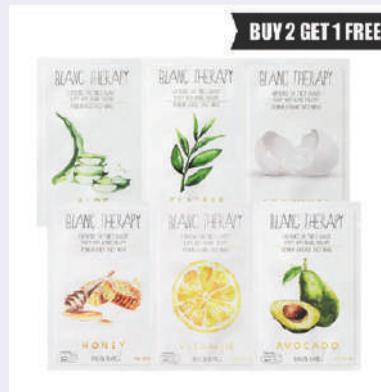
Our Identity

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



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 뭉뚱하다』 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.

“여기까지만 하자.”

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.

즐거리는 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 즐기기에 나쁘지 않은 선택이라는 생각이 든다.

어쨌든 위에 언급한 대사는 끊임없이 다른 캐릭터들이 번갈아가며 반복해서 내뱉는다.

“여기까지 하자.”

“왜 이렇게까지 하나.”

“그래야겠네.”

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 권리가자 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 들어켜고

지평선 너머로

찢어진 돛을 날리더라도

머무는 것이 아니라

단지

멈춰선 곳에서

땀을 핥고

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 곳곳히 비록 찢겨진 듯이고 구멍난 배라고 해도 그 오래 전, 향해의 기억과 그 기억 안에서 품었던 꿈으로 존재할 수 있지 않을까.



“초능력으로 뭉친 다섯 명의 웃음 폭발 어벤져스”

한국형 히어로 코미디, 영화 ‘하이파이브’ 개봉

한국 영화계에 신선한 바람을 불러 올 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’, ‘씨니’, ‘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 초

능력을 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 못

해 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 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.

비주역적인 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 울림 극장가에서 관객의 사랑을 받을 것으로 기대



이준학

- 크리에이티브 디렉터
- 콘텐츠 프로듀서

된다. 어릴 적 누구나 한 번쯤 꿈꿨던 초능력, 하지만 정말 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.





ISSHO
IZAKAYA & SUSHI

잇쇼 이자카야

“특별한 날, 특별한 플래터로 더 완벽하게!”

지갑은 가볍게, 점심은 든든하게 \$15 런치박스 출시



케더링 스페셜 할인행사

스시 (30pcs)	\$120 -> \$90
스시 (50pcs)	\$200 -> \$150
사시미 (30pcs)	\$120 -> \$90
사시미 (50pcs)	\$200 -> \$150

* Sushi and sashimi mixed possible

런치 스페셜 Mon~Thur 11:30am~5pm

스시롤 Lunch Special \$15~\$20

해피아워 Mon ~ Fri · 11:30am ~ 7pm

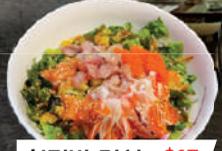
Draft Beer \$2
*Coors Light only

LATE NIGHT 해피아워 9:00 PM ~ Until Close (Every Day)

Draft Beers & Cocktails 50% OFF



새우튀김 정식 \$15



회덮밥 정식 \$15



스시 케더링 ~~\$200~~ \$150



카레까츠 정식 \$15



냉소바 정식 \$15



돈까스 정식 \$15

Party Room & Private Room 완비

| 친절하고 한국말 잘하시는 서버 구함



Tel. 703-340-1486
7358 Little River Tnpk. Annandale, VA 22003



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.

쇼트 게임이 스코어의 절반 이상을 차지한다고 하지만, 티샷이나 그린을 노리는 어프로치 샷이 뒷받침되지 않는다면 쇼트 게임 능력을 발휘하기도 전에 이미 타수가 붙어날 수밖에

[주서울의 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

에 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.

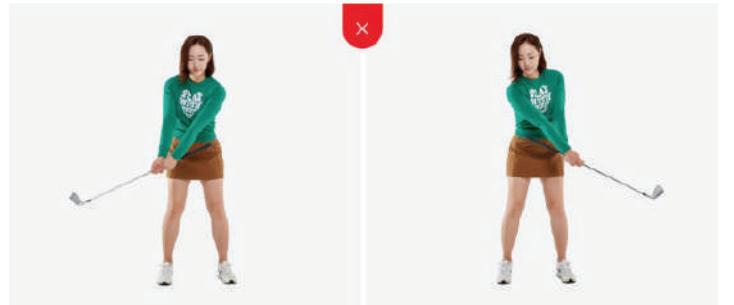
이렇게 볼을 원하는 곳으로 일관성 있게 쳐내기 위해서는 몸이 일관성 있게 움직여야 한다. 우리 몸 중에서 가장 쉽게 움직이고 컨트롤할 수 있는 팔에 대해 생각해보자. 아무래도 골프 스윙에서 가장 많이 사용하게 되는 신체 부위는 팔과 손일 것이다. 골프클럽을 잡는 부분인 손은 운동 감각이 발달해 있기 때문이다.

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 맞

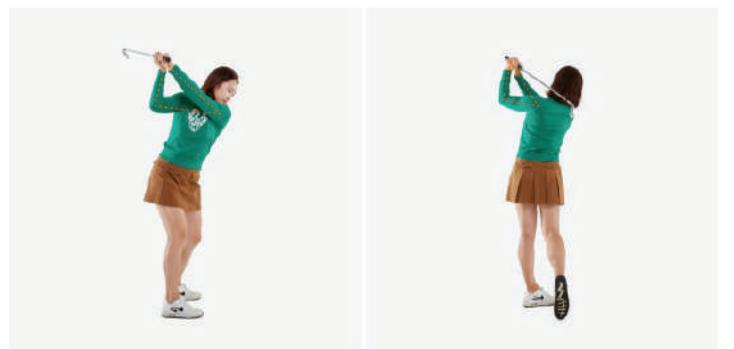
히기 힘들고 결과적으로 방향과 거리가 들쭉날쭉하게 되기 십상이다.

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 왔다 갔다 흔들어준다. 이때 클럽이 배꼽에서 떨어지면 몸통이 충분히 회전하지 않은 채 몸과 팔이 따로 움직



▲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.

다는 뜻이 된다. 배꼽에서 떨어지지 않고 끝까지 붙어서 다닌다면 몸통이 돌면서 팔, 손과 일체감 있게 움직여 삼각형을 잘 유지했다는 증거다.

이런 느낌을 유지하며 백스윙 톱에서 삼각형이 만들어지고 피니시에서도 삼각형이 이뤄지도록 집중을 해

보자. 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 여

행지 자리를 지켰다.

이 회사의 골프예약플랫폼 타이거부킹을 통한 예약과 제휴사이트(신한솔·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, 리베라 등 유명 골프장이 워낙 많은 지역이고 리스본은 링크스풍의 멋들어진 코스인 오이타보스 둔스가 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 국가인 데도 47개 시도부현(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. 서울경제골프연슬리가 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 투

어와 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 제퍼로 커리어 그랜드슬램을 달성한 로리 매킬로이(북아일랜드)는 PGA 오브 아메리카 직원이었다. 아내 에리카를

2012년 라이더컵에서 처음 만나기도 했다. 참고로 4대 메이저 대회는 PGA 투어 주관아 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 방문하

고 싶은 미국 골프의 활기찬 허브를 만들고 싶다는 의도였다고 한다.

정문을 열고 들어가면 또 한 번 따뜻한 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 챔

피언십 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 빠져있다.

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 크로얄트롱(시카고 컵스)이 112만6천119표를 받아 1위를 차지했다. 카일 터커(70만4천740표·컵스), 테오스카 에르난데스(68만5천553

표·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.



소지섭에게 어울리는 것



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 얘기와 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 보기 전에 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 선택했다면 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 말은 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 워'로 불리고 있다. 뒤돌아보지 않고 앞으로만 내지르는 존 워식(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 그때 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 않았습니니다." 소지섭은 캐릭터 표현과 액션 연기를 위해 촬영 전 95kg이던 몸무게를 마지막 촬영 땀 70kg대까지 감량했다고 했다. "제가 조금만 먹어도 살이 찌

이 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 수입사 찬란과 함께 흥행성은 다소 부족해도 완성도가 높은 외국 영화를 국내에 소개해왔다. 가장 최근 사례가 '서브스틴스'(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 덕분이지요. 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 정도이니깐요."

**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"**

는 체질이거든요. 클래식하게 뺏습니다. 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 힘

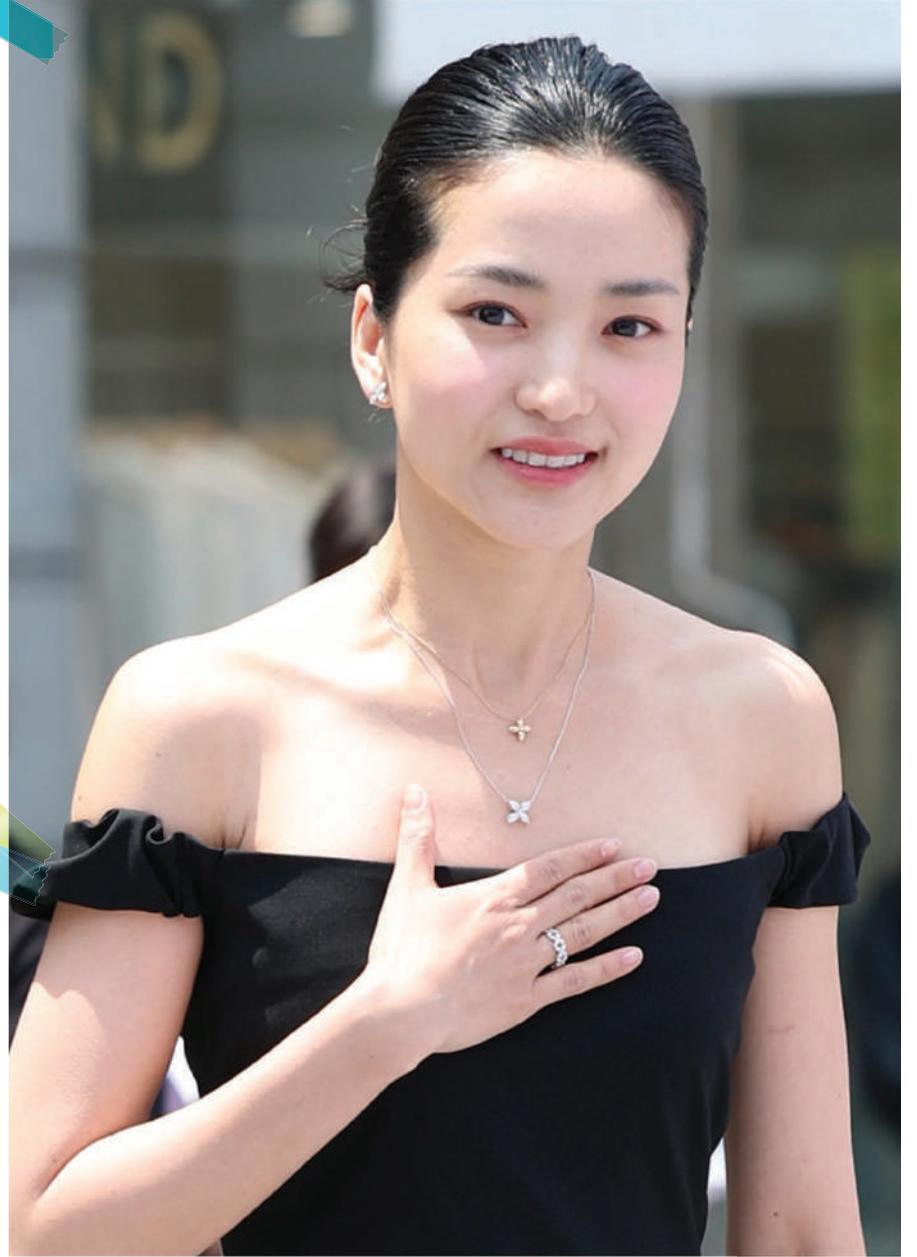


천국이 따로 없네



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

달콤한 인사

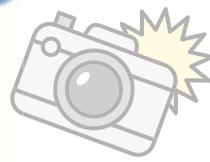


배우 김태리가 서울 성동구 MM성수에서 열린 골든듀 '듀이터널스 & 펠시피아' 팝업행사에 참석해 인사를 하고 있다.

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.

상담 전화 (213)739-2877 www.askjiyun.com

7월 4일 - 7월 17일



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 찾아옵니다. 원리원칙을 주장하다 보면 서로를 피곤하게 하는 결과가 됩니다.

96, 84, 72, 60, 48, 36년생은 7, 10, 14, 17일 길일. 4, 9, 12, 15일 주의.



소띠 - 겸손한 자세로

운수: 벼는 익을수록 고개를 숙인다고 합니다. 겸손한 자세로 사물을 보아야 하겠습니까.

금전: 서두른다고 될 일이 아닙니다. 길게 내다보고 지금은 잠시 숨을 고르면서 쉬어 가는 시기라고 생각하세요.

애정: 이미 마음은 정해진 상태여도 좀 더 시간을 가지고 쉽게 걸로 드러내지 마세요. 주변의 환경 때문에 뛰어넘어야 할 고비가 많았습니다.

97, 85, 73, 61, 49, 37년생은 5, 6, 11, 15일 길일. 4, 10, 13, 16일 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 어찌 보면 당연한 것입니다. 서서히 나아갑시다.

애정: 부부간에도 서로 받으려고만 하지 말고 먼저 베푸는 습관이 필요합니다. 받으려고만 하기 때문에 불만이 생기고 다투게 됩니다.

98, 86, 74, 62, 50, 38년생은 9, 10, 12, 16일 길일. 5, 11, 14, 17일 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 5, 8, 16, 17일 길일. 6, 10, 12, 15일 주의.



용띠 - 확실하게 해주어야

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 해주어야 할 것입니다.

애정: 여기저기서 이성의 유혹이 들어옵니다. 자신을 잘 지키지 않으면 난처한 입장에 놓이게 될 수 있습니다.

00, 88, 76, 64, 52, 40년생은 6, 8, 14, 15일 길일. 4, 7, 13, 16일 주의.



뱀띠 - 희망이 보이고

운수: 지붕 위에 까치가 우는 격이니 학수고대하던 일에 희망적이고 밝은 소식이 찾아올 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 7, 10, 12, 15일 길일. 5, 8, 14, 17일 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 5, 8, 11, 16일 길일. 6, 9, 13, 15일 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, 12, 17일 길일. 4, 7, 13, 16일 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 6, 10, 15, 16일 길일. 5, 8, 11, 17일 주의.



닭띠 - 마주보는 기쁨으로

운수: 기다리고 기다리던 매매문제가 드디어 성사될 것입니다. 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 앓으나 서나 그대 생각으로 보내게 됩니다.

93, 81, 69, 57, 45, 33년생은 7, 10, 11, 14일 길일. 8, 9, 12, 13일 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 바라다면 작은 것조차 물거품이 됩니다.

애정: 자신의 주장만 옳다고 생각할 때가 많군요. 마음의 문을 열어 평화를 찾을 수 있을 것입니다.

94, 82, 70, 58, 46, 34년생은 8, 9, 12, 14일 길일. 7, 10, 11, 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 6, 7, 9, 17일 길일. 8, 10, 11, 14일 주의.

감동으로 준비하는 공연

국민배우 손숙의 「어머니」

May 5, 2016 (2회 공연)
월서이벨극장

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 나중지니인 것을」라는 작품으로 성

공적인 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 두 번째 만남이다.

그는 일찍이 부산 중앙동의 가마골 소극장을 시작으로 연극 생활을 시작하였고, 자신의 희곡 「시민K」, 「문체적 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 그려냈다. 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. 결속한 경상도 사투리로 선보이는 입심과 유머 감각에 가슴 저미는 애절함을 표현해내는 몰입도 높은 연기력까지 더해져 관객의 마음을 단번에 사로잡았다.

출연진도 다채롭다. 무형문화재 제 68호 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.



이광진

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

서울과 같은 완벽한 무대를 재현하고자 공연 일주일 전에 엘에이에 도착하여 무대를 꾸며주신 김경수 감독과 LA텔레보관관 에릭 장 사장의 수고도 잊을 수 없다. 손숙은 공연 후 무대에서 “최송스러운 딸로서, 미안한 어머니로서, 연기인생 53주년 작품으로 선택한 「어머니」 LA 무대에 성원을 보내주시는 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



콜럼비아 **꽃** 집

Columbia Floral Gallery

“꽃과 함께” 소중한 마음을 전하세요

결혼 / 생일 / 개업 / 각종행사 화환 및 화분 / 장례 화환 / 졸업 꽃다발 · 꽃 바구니

202-333-0692 • 202-223-1718 • 703-470-2824

Fax 202-333-0510 / columbiafloralgallery@gmail.com

534 23rd St., N.W., Washington, DC 20037

www.columbiafloralgallery.com

“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 기타리스트 스타덤에 올랐고 15세 때 데뷔 음반을 낸 이래 발매하는 음반마다 일본의 클래식 판매 1위를 기록했으며, 5집 앨범 [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, 조히사이시, 존 윌리엄스 등의 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 완급 조절, 다양한 표정이 있는 놀라운 음악성을 지닌 연주의 저변에는..., 맞다...! 바로 그 '감사'의 감정이 느껴진다! 자신이 구사하는 테크닉을 통해 공기에 울려 퍼지는 아름다운 기타의 공명을 들으며 '감사'의 감정이 느껴지지 않을 수 있을까...!

앨범의 수록곡들을 살펴보자. 제인 오스틴의 유명 원작을 영화화한 '오만과 편견'의 주제가 'Dawn'이 첫 곡이다. 이 곡의 존재감을 사실이 앨범 전에는 몰랐었다. 영화 첫 부분에 명 피아니스트 Jean-Yves Thibaudet의 연주로 나오는 이 곡을 무라지 카오리는 자신의 오빠인 무라지 쇼이치와 함께 기타 듀오로 연주해 주고 있다. 이 앨범에서 사실 가장 좋아하게 된 곡이고 이 앨범을 소개하고 싶은 마음이 들게 했던 곡이기도 하다. 33초부터 44초에 이르

는 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. 그리고 보니 이 앨범에는 앞서 언급한 두 곡 외에도 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', '윈들러스 리스트', '카



사블랑가, '티파니에서 아침을' 등 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

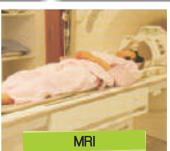


박기한
음악칼럼니스트

“건강검진! 준비된 지혜입니다”

미주동포 특별 프로그램 건강검진

비싼가격 때문에 건강검진을 미루고 계신가요?



주요단체고객

국민은행, 농협, 기업은행, 외환은행, 한국기자협회, 동부건설, 하나은행, 한국금융연수원, 한국감정원, 교보증권, 우리은행, 한국수출입은행, 감사원등...

한국일보는 종합검진이 특화된 **서울 송도병원**(중구 신당동 위치)과 제휴하여 미주 동포들에게 **특별할인**으로 봉사하려고 합니다. 많은 분들이 좋은 프로그램을 이용하셔서 건강을 지키시기 바랍니다.

국내 최고의 위·대장내시경 병원

1/ 내시경 65만건, 치료내시경 2,500건

데이터로 증명
-조기위험/대장암치료 내시경으로 절제
-소화기 관련 모든 검사, 치료가능

2/ 국내지정 대장항문 전문병원

-국내최고 최대대장항문 전문병원

3/ 내시경 검사 실시와 동시에 용종제거 가능

4/ 마취통증의학과 전문의 상시대기

수면내시경의 위험 최소화

-안전한 회복실/실시간 모니터링 환경

5/ 최첨단의뢰기기를 통한 정밀 검사

-이상소견 발견시 최첨단 의뢰기기 CT/MRI/ PET등을 통해 정밀검사 진행

6/ 신의료기술 접목 면역세포검사

장내미생물검사 등 타 의뢰기관에서 찾기 어려운 기술 검사항목 및 연구장비 완비

정교하고 편리한 검진

1/ 영상의학과 전문의 직접 초음파검사 진행

2/ 외주없이 자체검사 진행

3/ 메뉴얼에 의한 촬영방식

-CT, MRI, 방사선촬영 등 과정 생략 없음

4/ 정확하고 신속한 혈액검사

-원내 진단검사의학과에서 결과 도출
-최신식 혈액검사장비

5/ 산부인과 검사 여성전문 의 직접 실시

6/ 검진과 동시에 전문진료과 연계 서비스

-11개의 송도케어시스템(SCS)
대장항문외과, 내과, 소화기내과, 통증 재활의학과, 갑상선유방외과, 비뇨의학과, 산부인과, 가정의학과, 안과, 치과
-유방/갑상선 원스톱서비스(당일조직검사, 맘모토크 등)
-여성전문 진료센터



최신 의료기술을 탑재한
저선량 고해상도
160 슬라이스
CT 도입



종합 검진

계약금(\$100) + 40만원

정밀 검진

계약금(\$100) + 60만원

선택검사 A	㉠~㉢ 중 선택 1	㉠ 수면 대장내시경, 대장내시경 세부전문의 검사 ㉡ 160 MSCT(Multi Slice CT) ㉢ 항산화.항노화 검사 / 심장 질환
선택검사 B 소화기계통	㉠~㉢ 중 선택 1	㉠ 수면 위내시경 ㉡ 비수면 위내시경 ㉢ 위 조영촬영(U.G.I) 헬리코박터 파이로리 균검사(CLO)
선택검사 C 특수초음파	㉠~㉣ 중 선택 1	㉠ 상복부 초음파 ㉡ 갑상선 초음파 ㉢ 경동맥 초음파 ㉣ 하복부 초음파(남성)(pelvic) ㉤ 부인과 초음파(여성) ㉥ 유방 초음파(여성) ㉦ 항문 초음파

선택검사 A	㉠~㉣ 중 선택 1	㉠ 머리 정밀검사 ㉡ 부위별 선택MRI ㉢ 부위별 선택MRI ㉣ 복부 정밀검사 ㉤ 심장 정밀검사 ㉥ 암 예방 면역력 검사
선택검사 B	㉠~㉢ 중 선택 1	㉠ 수면 대장내시경, 대장내시경 세부전문의 검사 ㉡ 160 MSCT(Multi Slice CT) ㉢ 항산화.항노화 검사 / 심장 질환
선택검사 C 소화기계통	㉠~㉢ 중 선택 1	㉠ 수면 위내시경 ㉡ 비수면 위내시경 ㉢ 위 조영촬영(U.G.I) 헬리코박터 파이로리 균 검사(CLO)
선택검사 D 특수초음파	㉠~㉣ 중 선택 1	㉠ 상복부 초음파 ㉡ 갑상선 초음파 ㉢ 경동맥 초음파 ㉣ 하복부 초음파(남성)(pelvic) ㉤ 부인과 초음파(여성) ㉥ 유방 초음파(여성) ㉦ 항문 초음파

기본검진항목

암검사, 골밀도, 여성, 동맥경화 검사(APG), Bio-scanner, 기본진료, 안과, 체성분 검사, 청력, 치과, 흉부 X선, 폐 기능, 심전도, 신장기능, 간기능 검사, 간염, 심혈관, 심장, 비타민 D 검사, 영양 및 혈당, 관절계, 대변, 혈액검사, 혈액형 검사, 부갑상선 질환, 전해질, 갑상선, 성병 검사, 소변 검사

* 당일 종합판정(검사결과 판정 및 전문의 상담) -> 질환별 치료안내, 진료 및 처방, 생활습관개선 지도

대장내시경 검사 중 용종 제거시는 3주간 비행기 탑승 및 심한운동(골프 등)을 금함

용종 제거시 갯수, 크기에 따라 35만원~1백만원의 추가비용 별도 발생 (*의료보험 미가입시)

계약금은 환불되지 않습니다.

반드시 검진하기 3주전에 예약이 필요합니다.



한국일보

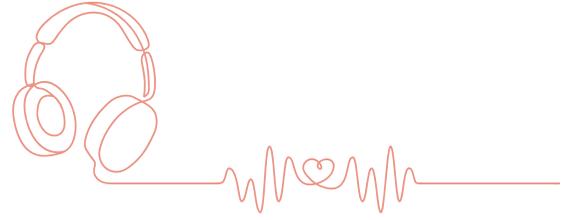
접수 및 문의 : 703-941-8476

위의 프로그램은 한국일보를 통해서만 계약이 가능합니다.

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 Fe에서 일본계 Pianist 부인과 애완견의 의문은 생을 마감한 Gene Hackman이 출연한 1968 흑백 영화 Ballad of Bonnie & Clyde Santa Fe는 나의 Favorite Land NM은 더운 지방이지만 Santa Fe는 고도 7,199 ft 2,194 m(백두산 2,744 m) 7.8월 평균 온도 83도, 모래 찰흙 물로 만들어진 (황토) Adobe 건축물, 큰길 외 셋길은 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 자치체인 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 물이를 하였다. Bonnie와 Clyde 두 사람은 연인 사이였지만 Clyde가 강도질과 도망 이런 것 때문에 초긴장의 연속으로 인지 발기 부전을 겪으며 성관계는 없었는데 그가 죽기 전날 별안간 발기가 되어 대낮에 숲속에서 정사를 벌렸다는 믿거나 말거나 전설이 있고 1934 5월 23일 Louisiana Bienville Parish에서 매복한 경찰의 160발의 총알 세례 받고 사망 하였다. 그가 타던 역사적인 Ford 40-B는 현재 15번 도로 California에서 Nevada로 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 약당4인조가 유명한데 이를 1903년 영화 화 한 12분짜리 무성영화 "대열차강도"는 죽기 전에 꼭 보아야 할 영화 101에 List Up 되어 있고 영화사상 최초의 액션 영화다. 또 하나 1963년 8월 8일 Scotland에서 London으로가는 열차에 12명의 강도가 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

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

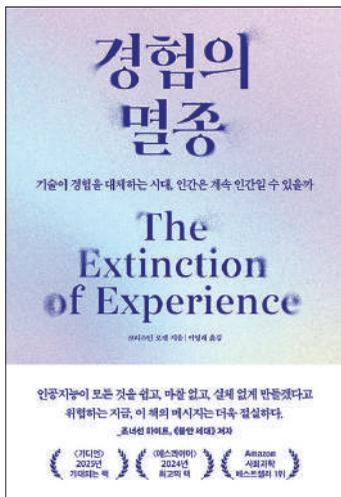


Jimmy Kim은 매주 수요일 라디오서울 인기프로 "탱자의 차차차" (오후 3시~5시 방송)에 고정 게스트로 출연하여 여행, 잡다한 사는 얘기 그리고, '이 노래 한곡'에 소개된 곡을 소개와 함께 들려드립니다.



경험의 멸종

- 기술이 경험을 대체하는 시대, 인간은 계속 인간일 수 있을까



경험의 멸종

크리스틴 로젠(지은이),
이영래(옮긴이) | 어크로스

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 있다.

우리의 일상은 인공지능을 비롯

무엇보다 먼저 우리는 ‘우리’를 회복해야 한다. 멸종의 시대를 그대로 받아들이기보다 이에 저항해야 한다. “경험의 멸종은 불가피한 것이 아니다. 그것은 선택이다.” 저자의 말이다.

한 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

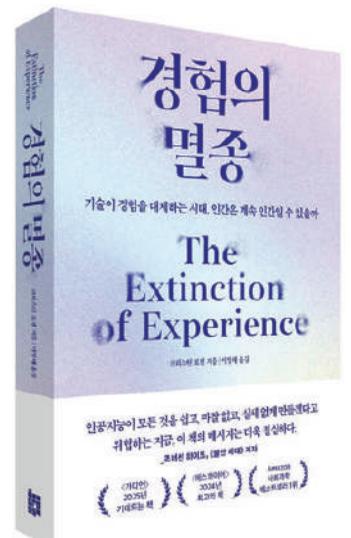
압도하게 된 원인은 크게 두 가지다. 하나는 ‘매끄러움’과 ‘최적화’를 선호하는 기술 사용자들의 선호이고, 다른 하나는 기술을 설계한 빅테크 기업들의 이익 추구다.

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 세

계가 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 집합 명사를 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 날날이 분할됨에 따라 ‘우리’는 점점 사라지고 있다. 기술로 매개된 가상의 커뮤니티에 익숙해진 사람들은 물리적 실체인 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

CLASSIFIEDS

워싱턴 T. 703-941-8001 FAX. 703-941-8004 볼티모어 T. 410-465-0404 FAX. 410-465-6751



쿠인 HELP WANTED

1001 세탁소 픽업 LAUNDRY / PICK-UP

버지니아에서 가까운 베데스다 세탁소

* 풀/파트타임 카운터 구함
* 유경험자, 좋은 대우

(240)750-8585

바지/자켓 다리실분
딜리버리 하실분
(571)226-6890

오덴턴 픽업 캐쉬어 구합니다.
파트타임, 시간조절 가능합니다.
(443)679-7888 (TEXT)

세탁소에서 카운터 구합니다
볼티모어 지역
(443)622-4903

세탁소 공장에서
카운터 유경험자 주4일
애쉬번 VA (703)380-4585

MD 솔즈베리 테일러샵에서
함께 일하실 분 구함
(571)205-8909 (410)543-8646

DC NW 공장에서 카운터(영어
가능), 뒷일 도와주실분 구함
풀/파트타임 (240)888-1217

얼터레이션 구합니다
경험자 우대합니다
우드브리지 (703)980-0182

픽업에서 카운터 풀타임 구함
시간조절 가능
락빌 MD (301)728-3048

얼터레이션 하실분 구함
주5일 30시간 페어팩스지역
(703)389-4525

1002 케리아웃/카페 CARRY OUT / CAFE

엘리콧 시티 Cafe June에서
1)샌드위치 싸실분
주말가능한분 0명
2)주방에서 보조 하실분 0명
금, 토, 일 가능한분
*유,무경험자
(443)386-0515

신라제과 (엘리콧시티)
캐쉬어 & 홀서빙(오전,오후)
풀/파트타임 (410)418-8811

버블티 가게 매니저구함
매나사스 파크
(571)379-1292

스프링필드 델리에서 일하실분
구합니다
(703)675-6864

MD 프레드릭 & 락빌 델리
유경험자 풀/파트타임 시간조절
가능 (301)717-7960

1003 컨비니언/델리 CONVENIENCE STORE / DELI

그릴 유무경험자, 풀/파트타임
6시-2시, 월-토, 게이더스버그
(301)767-7364

캐쉬어구함 파/풀타임 학생환영
Starting \$14/H 9시-3시
스프링필드 (571)501-2124

델리 캐쉬어 & 쿡 구함
풀/파트타임, 볼티모어 이너허브
(443)537-6241

델리에서 캐쉬어 보실분 파트타임
N.베데스다 벨트웨이 근처
(443)262-2430

1004 그로서리 GROCERY

대형수퍼마켓 전부서 직원모집
영주권스폰가능 의료보험/은퇴
연금지원 (703)577-2425

1005 식당 RESTAURANT

Firepan KBBQ 각 지점에서
Manager 구합니다.
(Full Time) 주 55시간
Salary TBD after interview
Location:
1. 3237 Plaza Way
Waldorf, MD 20603
2. 962 Wayne Ave,
Silver Spring, MD 20910
info@firepankbbq.com
Phone: (571)201-9704

일식당에서 일하실 중간쉐프
레스톤 아리아케

(571)277-8544

폴스처치 일식당 스시 쉐프
구합니다
(703)606-0172

사립학교 점심 쉐프 구함
앤아론델 카운티
(443)474-9191

일본식당 서버 구합니다
남녀 환영(703)470-3381
(703)640-7488

센터빌지역 타코식당 서버 구함
영어필수 파/풀타임
(703)282-0374

파사디나 지역 비빔밥 케리아아웃
에서 주5일 같이 일하실분 구함
text (443)991-9331

스시맨 & 스시헬퍼 풀타임
맥클린지역
(301)602-3386

알렉산드리아 스시 레스토랑
헤드쉐프 구함 경력직 환영
(703)402-6587

애난데일 새로오픈한
분식집에서 카운터 구함
파트타임 환영 (703)401-9997

간단한 중화요리 하실 분
풀/파트타임 프레드릭 MD
(240)449-5193

페어팩스 VA
스시맨, 헬퍼, 서버 구함
(301)820-1234

페어팩스타운센터 일식당
스시 쉐프 구함
(571)245-0888

현던 SUSHI KABUKI
서버 파트타임 스시쉐프 풀타임
주방쉐프 (347)331-2498

중식 주방장 구합니다
센터빌 지역
(703)303-8253

웃브릿지 한중식에서
풀타임 & 2일 파트타임 캐쉬어
구함 (410)961-7376

1010 기술직 TECHNICAL

차한대로 장기간 수입가능
푸드트럭 매매
6만4천달러 무사고 상태최상
새로꾸민주방 인스펙션 통과
액스트라장비 서플라이무료
\$99,500 또는 리스도가능
(240)893-9061 필요하분만

오토 매케닉 & 인스펙터 구함
센터빌 지역
(703)517-0989

자동차 매케닉 구함
주중 & 주말 파트 타임
(443)377-4446

소방점검 테크니션
무경험 가능/ 풀타임
로턴 VA(703)477-3925

오토매케닉 구함 대우우대
첸트리지역
(703)263-0885 (703)398-9879

1011 치과기공 DENTAL TECHNICIAN

Enamel Dental Studio
덴처, CAD CAM, 포세린,
딜리버리구함
매나사스지역
(703)606-7821
문자메세지 먼저 보내주세요

1012 사무직/세일즈 OFFICE WORK / SALES

사무직 (신입/Entry Level)
Washington, DC
[재택근무가능]
-법률사무소 Legal Staff
(training provided)
-업무교육 제공 (no
experience necessary)
-교육후 재택근무가능
(Off-Review후)
-영어/컴퓨터사용 필수
-연봉 44~48K (salary
based on experience),
Bonus, 건강보험등
이력서
hiring@nsiplaw.com
(We hire immediately
and on a rolling basis,
please submit your
resume.)

코웨이 코드 미주법인 정규직
*코웨이 고객 방문 및 정기적인
관리 서비스
*탄력적시간활용(업무와 개인
생활 병행)
*전문적인 서비스 교육지원
*업무실비지원(유류/모바일/
주차 등)/취업결격사유없는분
*근무지역: DC & VA
hongyoonsin@coway-
usa.com (703)992-0835

True Education 카운셀러
입시학원에서 학부모 상담하실분

* 이중언어 (한국어/영어)
* 유경험자 우대
* 메릴랜드, 버지니아 지역

(469)588-5991

영업 지사장 모집 (투잡가능)
볼티모어/리치먼드/타주-각1명
이력서,연락:571-242-3736

Medical field office
billing part Full time
트레이닝 \$20 start \$22
(경력자 우대)
Driver Part time 5-6시간
트레이닝 \$18 start \$20
Gaithersburg 20879
취업문제 없는분 (이중언어)
이력서 : asksunnyanytime
@gmail.com
Text (301)509-1837

법률 보조원 (VA, MD)
-이중언어(한, 영) 가능하신분
-대출자, 유,무 경험자
-주 5일 근무
-401K, 건강 보험
이력서 :
cshin@roweplc.com

더터치온 thetouchon.com
풀타임 9am-5:30pm
물류지원팀 각0명
학생/한국에서 오신지 얼마
안되신 분/스폰가능 이력서지참
info@thetouchon.com
(703)531-8485

페어팩스지역 치과
프론트데스크&어시스턴트 구함
풀/파트타임, 무경험자 환영
(571)339-3628
Resume:
braddockfamilydental
@gmail.com

세일즈 및 고객 어카운트 관리
* 적극적인 고객관리 & 세일즈
* 기본급+보너스+차량지원+
건강보험+유급휴가
DMV지역 (301)346-4667
resumeandcv2012
@gmail.com

한의원 리셉션리스트 구함
-주 3-5일 일할 수 있는 사람,
-트레이닝\$18/H, 경식\$20/H
-이중언어(영어/한국어) 필수
-애난데일 소재 한의원
yedamwellbeing@gmail.
com (703)942-8858

중합보험 Agency에서
함께 일하실 직원 구함
이중언어(영어 또는스페인어)
가능한 유,무경험자
Silver Spring, MD
albert@wkkinc.com
(301)526-7000 Mr. Kim

Ben's Beauty Supply Dist.
직원모집
주5일 근무
www.bensbeauty.com
sky@bensbeauty.com
(410)799-4600
(443)889-9588

임마누엘 데이케어 오피스직원
모집 Bilingual 컴퓨터/CNA
(443)878-6611

임마누엘케어 오피스 직원모집
풀타임 & 파트타임 Bilingual
adm@emmanuel.care

업체관리/영업관리
풀/파트타임 하실 분. 컴사용
(571)242-3736

1013 뷰티서플라이 BEAUTY SUPPLY

유,무경험자 시간조절가능
풀/파트타임, PG 카운티
(703)597-9169 (571)334-9254

1014 미용/네일/이발 MAKE UP / HAIR / NAIL

*** 네일샵 부스렌트**
반영구(PMU) or 바디마사지
부스 렌트
페어팩스, 굿로케이션
*네일테크니션 구합니다
(703)635-4252

네일테크니션 디핑파우더 필수
애난데일 20분 부자동네 장소
잘됨 (703)409-3074 문자

1018 가사/아기 돌봄 HOUSEKEEPING / CHILDCARE

16개월 아기 입주해서 돌봐
주실분 경험자구함 콜롬비아
MD (410)961-3012

1019 기타 구인 OTHER JOB OPENINGS

Clarksville, MD 치과
Dental hygienist:파/풀타임
(part / full time or temping)
어시스트/리셉 : 파트/풀타임
초보자 환영. (667)300-8522
Resume :
hodiahdental@gmail.com

사랑으로 어르신들을 보살펴주실
간병사님을 모십니다 (MD)
*최고의 서비스 보장
*모든간병사 교육비용 회사부담
*남녀불문
*무경험자 환영
(443)379-1719

* 워싱턴 데이케어에서 일하실분
구함
Billing (어카운트) 경험자
* 홈케어 간병사 구함 (남,여)
문의 (703) 850-1100
(703) 223-6453

페어팩스한인교회 사역자청빙
아동부 및 한글학교 한어권
iseung17@gmail.com

미 전역을 커버한 **한국일보**

미주 소식과 세계 및 한국 소식을 누구보다 정확하고 빠르게 전달하는 한국일보를 읽으십시오.
미주 한인 시장은 물론 세계 시장을 한 눈에 읽을 수 있습니다.
큰 사명감으로 최선을 다합니다.



CLASSIFIEDS

워싱턴 T. 703-941-8001 FAX. 703-941-8004 볼티모어 T. 410-465-0404 FAX. 410-465-6751

에덴 시니어 케어에서
RN, LPN, 드라이버 구합니다
- 참신하고 성실한 분

(703)708-4138
support
@edenseniorecare.org

DAIEI TRADING, JESSUP
BOX TRUCK DRIVER(풀타임)
- CDL & Class C, 월-금/주
- 년9공휴일, 5병가
- 5휴가 (매년+1일)
- 건강보험, 401K
(917)599-8860 (Ro)

강아지 베이더(BATHER) 구함
조지타운병원 근처
(571)249-8588

유치원 교사초빙 (센터빌)
전공 또는 경험자 우대
전화문의 (703)896-2257

그레이스 데이케어에서
운전하실분 모집 컬럼비아MD
(703)577-4098 (443)540-5773

장애인 같이 돌보시며 살림
해주시분 침식제공 가능
(571)412-6744

라이드 하시고 주말일 하실분
월-토 찬들리, 애난데일 지역
(571)268-9245



매매 FOR SALE

사업체 매매 BUSINESS SALE

True Education 가맹점 모집

* 학원 비즈니스로 성공하고 싶은 분

* 메릴랜드, 버지니아, 뉴욕, 뉴저지, 펜실베이니아, 애틀란타, 샬롯, 달라스, 휴스턴 지역

(469)588-5991

1) MD Industrial Park내
위치주매상 만불, 렌트\$3,500
리스 9년+5(옵션), \$19만5천
2) 치킨프랜차이즈, \$23만
주매상 만3천, 렌트\$5,500
대로변, 굿파킹, Fairfax VA
3) Coffee + Bakery
주매상1만 몽고메리, MD
\$19만, 대로변 주인은퇴,
4) 애난데일 한식당,주매상3만
2,500sf, 렌트\$9,800, \$48만
5)애난데일 Retail장소1,000sf
6) DC국회의사당 근처 Coffee
+ Cafe \$35만, 파티오 space
7) 일식당, 주매상 \$25K
~\$3만 30년운영, \$43만
8) Cafe/Deli 알링턴 주\$1만
Rent \$3,700 \$25만
(703)534-4989 (703)303-8003

애나폴리스 MD 픽업
주 \$8,000(45% 아웃션)
렌트 \$2,600
(모든 것 포함)
주인 리타이어
\$310,000
팬진수 (410)808-0300

오피스건물내 델리, 볼티모어
주5일(월-금, 7사-3시)
주\$8,000, 월순익 만4천
렌트 \$2,600
(CAM, 전기포함)
\$330,000(SBA가능)
팬진수 (410)808-0300

[급매] 볼티모어 카운티 델리
- 주인 건강상 매매
- 가격 \$16만
- 주매상 \$8천5백
- 부부인컴 월 \$1만

(410)979-7077

Sushi, 일식 레스토랑 매매
년 매출 1.3 억 이상
80-90석, 잘 시설된 규모
식당 liquor license 보유
가격 65만불, 전문 브랜드 치킨
Korean menu 추가를 추천
(443)834-2029(OK 부동산)

볼티모어외곽 대로변
홀서비스 세차장(평포함)
오래된 장사
단골위주 손님
년 \$90만
\$395만(SBA 가능)
팬진수 (410)808-0300

세일 옷, 구두, 잡화 20-80%
매매는 AP \$15만 애난데일
(703)338-0008

엘리컷시티 롯데 근처
장사잘되는 식당 (젊은 손님
위주), 간편한 메뉴
Know-How전수
\$489,000
월순익 \$20,000이상
팬진수 (410)808-0300

볼티모어 6일 리퀴(마진중음)
월순익 2만이상, 건물포함
부부운영 적합
(이층살림집)
\$479,000(스타별도)

팬진수 (410)808-0300

급매
*6day 푸드코트 한식당
*웃브리지
*부부운영 인컴 \$15,000/월
*9am-8pm
*연매상 \$45만, AP \$15만
(917)583-2555

하프드카운티 외곽 대형 리퀴
매상증가중, 깨끗한 시설
사펜센터내 5,000SF
주 \$75000, 복권 순익
오만, \$7500(렌트)
\$350만(스타 75만 별도)
팬진수 (410)808-0300

볼티모어세탁소 홀세일할수있는
넓은장소 가격8만 렌트3천 매상
3천5백 볼티모어(410)467-5710

6 day 리커 라이선스 팝니다.
볼티모어 Penn North District
(443)632-4503

글렌버니 한식/중식당 매매

제임스김(301)385-6877

웃브리지 네일살롱 매매
Asking Price \$120,000
Call (703)870-1659

한국자동차 (703)225-9151
***자동차에 관한 모든 제반사항**
*30년 경력의 자동차 전문가가
처음부터 끝까지 책임지고
도와 드립니다. *중고차 고가 매입
www.hankookmotors.com
9909 Main St Fairfax VA

2005년 엘란트라 한주인
뉴타이어 19만마일 \$1,500
(703)690-0260

기타 매매 OTHER SALES

TV 42", TV 스탠드, 소형
서랍장, 램프, 사다리(대, 소)
공구 다수 (703)328-2553



렌트 FOR RENT

방세 ROOM RENT

버크 싱글홀 반지하방 욕실
출입문별도 거실 부엌 세탁기
(703)425-6540 (703)675-6684

스프링필드 395와 495 인접한
싱글홀 가구 인터넷 학생 직장인
여자에우호함(571)286-2439

엘리컷시티 싱글홀 지하방1
남자분환영 금연자 취사가
세탁기 (301)717-5263

타운후 투룸(3층 전체) 렌트
1개월디파짓, \$1,000/월 유포
실버스프링 (301)602-3386

애난데일 K마트 옆 콘도 방1
침대 냉장고 화장실별도
(703)362-5425 문자요망

페이팩스 코스고 옆 방세놓음
깨끗한 환경
(703)822-3269

상업용 렌트 COMMERCIAL RENT

VA매나사스 리모델 샵센터
식당/카페/베이커리/오피스/
스파 등 (703)862-3552



개인지도 TUTORING

컴퓨터 수리(703)268-0972
컴퓨터 개인지도 DC.VA.MD
모든 컴퓨터관련 1:1개인지도



운전면허 DRIVER LICENSE

운전면허/한국면허 8년발행 MD
신규/갱신/불체자정식발행 타주
면허갱신(301)648-0428



핸디맨 HANDYMAN

집수리 전문(MD) 견적무료
*각종 집수리 일체
*자하실, 주방, 욕실 등
*전기설비, 타일, 마루
*루핑, 카펫, 페인트 등
*각종 목수일체
(443)980-1167

주말에 자동차 수리 & 청소
*매케닉 서비스 50%비용절감
*집 외부 Clean 정크 운반
*집안 Deep Cleaning
*MD 앤아운델카운티 Only
*그 외 지역은 출장비 추가
(443)377-4446

정크 빨리팔리
작은 이사, 노인 아파트 이사
각종 가구 운반 장거리 가능
가구, 가전, 각종 안쓰는 물건
정크 정리. 펜스 창고 덩어리
사업장 철거, 책임보험 가입
(571)723-0446

식당 그로서리 각종 사업체

장비 경매/뉴 식당장비 판매

www.fairfaxauction.com
(703)477-3233 Mr. 조

영주권 필요하신 분
연락주세요
(571)666-0878

사진관리, 자녀결혼, 기념일 등 전자
앨범제작 웹사이트 디자인, 옛날
비디오변환 (703)268-0972



한국일보

본보 광고를
허락없이 무단 전재시
처벌 받을수 있습니다.

생활정보 안내 광고중
내용들은 본보가
법적 책임을 지지 않습니다.

Ch 카톡에서 H매거진 채널 추가하세요

카카오톡에서 **H매거진** 채널을 검색하시거나
스마트기기 카메라로 오른쪽 QR 코드를 촬영하여
H매거진 채널을 추가하시면 격주로 발행되는
H매거진을 스마트기기에서 더 빠르고
손쉽게 보실 수 있습니다.



H매거진은 격주로 발행되며 인쇄판 종이신문은 대형 그로서리와 유명식당 앞 가판대에서 무료 배포됩니다.



Wealthy & Wise

FAMILY OFFICE



소규모 사업체를 운영하시는 여러분께



웰시앤와이즈 패밀리오피스는 소규모 사업체가 **401(k) 플랜**을 도입할 수 있도록 도와드립니다.

401(k)플랜은 귀사의 사업 기반을 강화하고, 경쟁력을 높이며, 세금 절감 효과를 극대화하는 데 큰 도움이 됩니다.

401(k) 플랜 도입 및 유지 비용을 상쇄할 수 있는 다양한 세금 혜택이 제공됩니다:

- 플랜 개설을 위한 최대 \$5,000의 세액 공제 (최대 3년 간)
- 직원 1인당 최대 \$1,000까지 고용주 부담금 세액 공제 (직원 연 소득 \$100,000 이하, 최대 5년 간)
- 자동 가입 기능 추가 시 연 \$500 추가 공제 (최대 3년 간)

귀사의 필요에 꼭 맞는 401(k) 제도를 어떻게 활용할 수 있는지 궁금하시다면,
지금 바로 문의해 주세요!

www.wealthyandwisefamilyoffice.com

COLUMBIA OFFICE



10320 Little Patuxent Parkway
Suite 930
Columbia MD 21044



CONTACT US

info@investedadvisory.com
410.469.9532

