

M A G A Z I N E

H

Oct 21, 2025 VOL.57



RADIO SEOUL



한국 TV

한국일보 전미주지사 뉴스

- 가을철에도 '틱' 주의하세요

radioseoul1650.com 많이 본 뉴스

- 파월의 물가상승 경고 현실화 되나

서울경제 뉴스와이드

- “라면 없이는 못 살아” 한국인 라면 사랑 ‘세계 2위’

... 그럼 1위 국가는?

표지모델 - 유나

한국 < > 미국
가장 저렴하고 가장 빠른
프라임 택배

· 항공운송 · 해상운송 · B2B 운송 · UPS · USPS
· 메일박스(비즈니스 주소) · 행사 선물포장(보자기)
· 공증(Notary) · 라이브스캔

213-375-1313
Mon - Fri 9:00AM ~ 6:30PM
Sat 9:00AM ~ 4:30PM

간판은 역시 - **Korea**
간판

LA SIGN KOREA
323-899-8471
signkorea@gmail.com

주택
융자
융자
나라
전문
회사

ak4989@gmail.com
213.388.5600

여기요
Premium Korean Restaurant

213) 378 0333
3450 W 6th st #105, LA

데이빗한 ✓ 건강보험
메디케어 / 오바마케어

뉴서울호텔
쇼핑센터 1층
2666 W Olympic #112 LA
David Han CA Lic. #OK56377
(213) 852-7466

황인용 심장 / 혈관 내과
Inyong Hwang, M.D. FACC, RPVI, ABVM

(213) 528-1111

대형교통사고 전문
이제영 변호사

무료상담
213-380-0777

자동차·집 보험 문의 환영

Allstate
You're in good hands.
메이저 회사 25년 경력
정확하고 친절환 한국어 서비스
지금 전화주세요!
YOUNG K. PARK, JD
(CA Lic No. 0C71251)
714-340-6903 / 714-715-8088

미래관광
유럽에서 온 유럽 전문여행사
고객만족도 1위!

213.385.1000

중국 정통 한의학으로 여러분의
몸과 마음을 치유합니다.

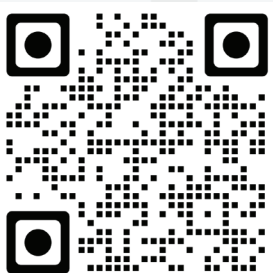
나음한의원
6281 BEACH BLVD #117
BUENA PARK, CA 90621
(657) 325-4000

radioseoul1650.com 뉴스는 라디오서울, 가장 빠른 로컬뉴스, 미국뉴스



당신이 걸어온대로. 당신이 바라보는대로.

당신의 삶과 금융적 니즈를 이해하고, 내일의 목표에 함께합니다.
대형은행의 든든함과 서비스 안에, 당신을 향한 존중을 담습니다.



QR 코드를 스캔하셔서
웹사이트를 방문하세요.



Bank of Hope[®]

최고의 금융서비스로 당신을 존중합니다

놀라운 행운이 기다리고 있습니다!

USA Today가 선정한 라스베이가스 외 지역 #1 베스트 카지노, Yaamava' Resort & Casino at San Manuel은 짜릿한 경품행사 및 엔터테인먼트 등 멈추지 않는 즐거움을 제공합니다.



GOOD FORTUNE의 행운을 잡으세요!

오는 10월 31일, 단 한 명의 우승자에게 \$500,000의 행운이 쏟아집니다. 10월 한 달 동안 게임을 즐기시고, 이 엄청난 행운의 주인공이 될 기회를 잡아보세요. Good Fortune 경품 행사는 오직 Yaamava'에서만 만나실 수 있습니다.



THE RAIN STILL RAINING: ENCORE 11월 26일, 수요일

한류의 개척자이자 월드 스타, 비(The Rain)가 돌아왔습니다! 자세한 내용은 yaamavatheater.com을 확인하세요. 입장은 21세 이상 가능합니다.



YAAMAVA'

RESORT & CASINO
AT SAN MANUEL

LA에서 단 70마일 거리

행복한 노후를 위한 맞춤형 메디케어는 엔젤라 장

주치의 선정부터 HMO/ PPO선택, 약처방 보험, 정부보조금에 따라 결정되는 오바마케어 까지 메디케어와 보험에 관한 것이라면 무엇이든지 최대한 누려야하는 내 권리를 찾아 맞춤형으로 만들어 드립니다.



65세 이상 메디케어 쉽게 접근하기!

■ **메디케어**: 65세 시작 3개월 전부터 플랜 하십시오. 메디케어에 관해 잘 아는 것 만큼 더 많이 누릴수 있습니다.

■ **HMO 또는 PPO**: 상담을 통해 각자의 상황에 따라 더많은 혜택과 편리함 중에서 선택하셔야 합니다.

우리가족의 든든한 오바마케어

■ **커버드 캘리포니아**: 더 많아진 정부 보조금으로 더욱 저렴하고 더 많은 혜택의 건강보험을 찾아드립니다.
가족수, 인컴, 지역에 따라 보험료가 달라지므로 상담은 필수입니다.

행복한 노후를 위한 시니어보험

■ **메디케어 파트B**: 프리미엄 면제 신청해드림
■ **메디케어 어드밴티지 플랜**
안경, 침술, 치과, 보청기, 일반 의약품, GYM 멤버십, 차량제공, 해외여행시 응급치료, 그로서리 혜택 등 플랜에 따라 다양한 혜택이 있습니다.

메디케어 신청
모든상담 무료

엔젤라 장 상담환영 CA Lic# 0B84924
323-707-4242

621 S. Virgil Ave. #203, Los Angeles, CA 90005



미·중 정상회담 전격 취소, 희귀금속 갈등 격화

트럼프 대통령이 이달 말로 예정된 시진핑 중국 국가주석과의 미·중 정상회담을 돌연 취소하기로 결정했습니다.

이번 결정의 배경에는 중국 정부가 반도체 등 핵심 산업에 사용되는 희귀 금속(희토류)과 관련 기술 품목의 수출을 전면적으로 통제하는 초강수를 둔 사실이 있다고 외신들은 전했습니다.

미·중 정상회담 취소 배경

• 트럼프 대통령은 “중국에서 아주 이상한 일들이 벌어지고 있다”며 현 상황에서 시진핑 주석과의 대화가 불가능함을 공개적으로 밝혔습니다.

• 중국은 최근 사마륨, 디스프로슘, 스칸듐 등 7종의 희토류와 산화물·합금까지 수출을 제한하고, 중국산 희토류가 소량이라도 포함된 3국 생산품까지 통제 대상으로 포함했습니다.

• 중국 정부는 국가 안보를 이유로 수출 규제를 강조하며, 미국과의 무역·외교 갈등을 재점화하려는 전략을 보이고 있습니다.

트럼프의 경고, 미중 갈등 재점화

• 트럼프 대통령은 “중국에서 막대한 양을 수입하지만, 그걸 완전히 끊어버릴 수도 있다”며 희토류 공급망 차단을 직접 경고했습니다.

• 미국은 현재 83%에 이르는 희토류를 중국에서 수입 중인 상황이며, 실제 차단이 이뤄질 경우 반도체·자동차 등의 공급망 충격이 우려되고 있습니다.

• 트럼프 행정부는 중국의 희토류 통제 강화가 사실상 ‘협상 카드’일 뿐 아니라 대미 압박책이기 때문에 강력한 무역·관세 보복 조치까지 검토할 수 있음을 시사했습니다.

관점 및 파장

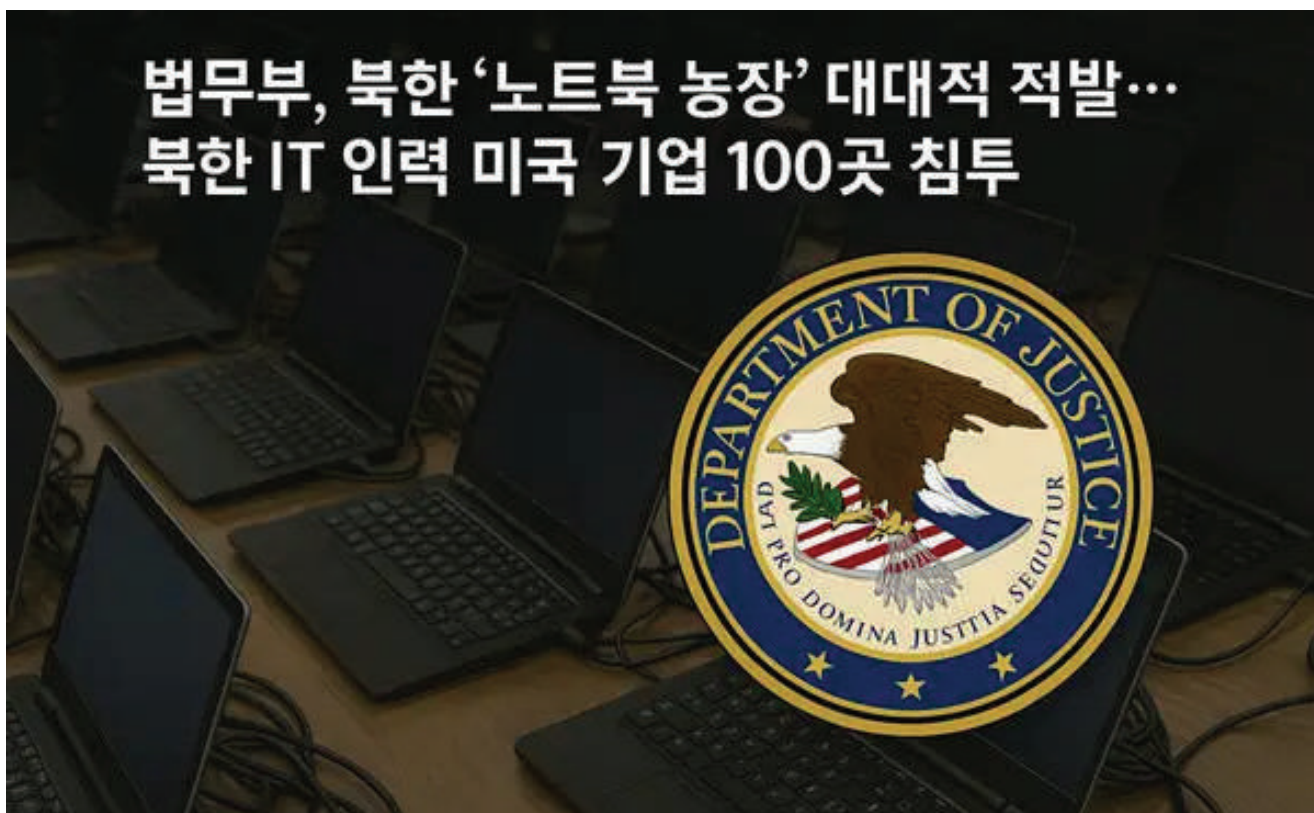
• 전문가들은 “중국이 전략적으로 미·중 회담 직전에 희토류 카드를 꺼낸 것”이라며 주요 자원과 핵심 기술을 둘러싸고 미·중 긴장이 다시 최고조에 달할 것으로 전망하고 있습니다.

• 이번 발표와 트럼프의 경고로 글로벌 최소·최첨단 산업의 공급망 불안과 무역 전쟁 재점화 위험이 한층 고조된 상황입니다.



종합하면, 트럼프 대통령의 중·미 정상회담 취소 선언은 단순한 외교 일정 변경이 아니라, 중국의 희토류 수출 규제 강화와 연계된 미중 패권 갈등의 최전선입니다.

북한 해커들 역대 최대 규모의 해킹 기록



북한 해커들이 올해 암호화폐 자산 20억 달러, 한화 약 2조 7천억 원을 탈취하며 역대 최대 규모의 해킹을 기록했습니다.

이 중 15억 달러 상당은 지난 2월 세계 최대 거래소 중 하나인 바이비트에서 발생한 단일 해킹 사건에서 빼돌려졌으며, 미국 연방수사국은 이 사건의 배후로 북한 해킹 조직을 공식 지목했습니다.

북한 해커들은 과거 기술적 취약점 공략에서 벗어나, 최근에는 피싱, 허위 채용, 해

킹된 소셜미디어 계정 등 사회공학적 수법을 통해 개인 투자자와 기업 임원을 직접 노리고 있습니다.

올해만 북한과 연관된 추가 해킹 사건이 30건 이상 발생했으며, 피해 대상은 LND, fi, WOOX, Seedify 등 다양한 플랫폼으로 확산되고 있습니다.

탈취된 자금은 여러 차례의 자금 세탁과 블록체인 간 교차 거래, 맞춤형 토큰 발행 등 정교한 방법으로 흔적을 숨기고 있

나, 블록체인 분석가들은 지속적으로 자금 흐름을 추적하고 있습니다.

유엔 등 국제기구는 북한이 2017년 이후 누적 60억 달러 이상의 암호화폐를 탈취했으며, 이 자금이 핵무기와 탄도미사일 개발에 직접 사용되고 있다고 경고합니다.

이번 사태는 암호화폐 시장의 보안 취약성과 함께, 사이버 범죄가 국가 안보 위협으로 부상했음을 다시 한 번 보여주고 있습니다.

H CONTENTS

- H 트렌드 & 뉴스: '변신은 무죄'...겉모습 바꾸고 다시 등장한 스테디셀러들	25
- 이웃케어클리닉 건강칼럼: 눈은 세상을 보는 창? 내 건강을 보여주는 창!	45
- 슬기로운 시니어생활: "에스프레소 한 잔, 알츠하이머를 막는다!"	60
- H Health 건강: 나이 들면서 점점 쉬는 목소리... 성대에 이상이 생긴 걸까	53
- 서울경제 시사칼럼: 대통령, 토크쇼 진행자 그리고 언론의 자유	22
- 이서희의 시사살롱: 국회 국감장과 사법부의 등장, 한국 정치의 구조적 현실	27
- H LIFE 인생여행: 서울대에 단풍 보러 갈까...58년 만에 문 여는 '비밀의 숲'	41
- 성소영박사 강철멘탈클래스: 멀리 해야 하는 사람들의 7가지 유형	31
- H피플: "치매는 내 이야기...40·50대부터 관리해야"	37
- H 스포츠데스크: '새벽 5시 입국' 손흥민, 인천공항에 모인 팬들에 '깜짝'	51
- 이준학의 시네마 개봉작 리포트: One Battle After Another	49
- 불 났개 지는 이야기: 그녀의 성(性) 1	51
- 내몸에 좋은 H꿀팁: 민들레 잎	49

파월의 물가상승 경고 현실화 되나...



트럼프 대통령이 전 세계 대부분 국가의 대미 수입품에 일률적으로 10% 이상의 고율 관세를 부과하는 정책을 강행하면서, 미국 내 물가가 급등하고 있습니다.

최근 미국 노동부 통계에 따르면 수프 캔, 자동차 부품 등 다양한 수입품 가격이 오르고, 오디오 기기는 6개월 만에 14%, 의류는 8% 상승하는 등 관세 인상이 소비자 가격에 직접 반영되고 있습니다.

이로 인해 헬러윈을 앞두고 미국 소비자들은 생활물가 부담이 커졌고, 저소득층일수록 타격이 더 크다는 분석이 나옵니다.

관세로 인해 미국 정부의 세수는 늘었지만, 기업 투자와 고용은 둔화되

고 소비자 신뢰지수도 5개월 만에 최저치로 떨어졌습니다.

여기에 정치적 갈등으로 연방정부 쪼टा운 장기화 우려까지 겹치면서, 미국 경제 전반에 불확실성과 충격이 커지고 있습니다.

국제적으로도 트럼프 관세 정책은 세계 무역 성장률 둔화와 글로벌 공급망 혼란을 불러오고 있으며, 한국 등 수출 의존도가 높은 국가 경제에도 부정적 파장이 확산되고 있습니다.

전문가들은 관세 정책의 부메랑 효과가 본격화되며, 미국은 물론 세계 경제에 장기적인 부담으로 작용할 것이라고 경고하고 있습니다.

<Radio Seoul News Desk>

▶ 도널드 트럼프(왼쪽) 미국 대통령이 1기 집권 당시인 2017년 11월 제롬 파월 연방준비제도(Fed·연준) 의장을 선임한 뒤 그의 연설 장면을 지켜보고 있다. 로이터 연합뉴스

미국의 강력한 이민규제속에 노벨상수상자 절반은 이민자



미국이 올해 노벨상 수상자들 가운데 절반에 가까운 과학자를 이민자 출신으로 채우며 다시 한 번 '이민자의 힘'을 실감했습니다.

마르 야기 교수는 요르단 출신으로 15세에 미국에 이주해 청소와 식품점 아르바이트를 하며 성공의 길을 밟았습니다. 그의 화학 연구는 기후변화 대응 기술을 혁신하

며 큰 주목을 받았습니다.

하지만 최근 트럼프 행정부가 과학자와 전문 인력을 대상으로 하는 H-1B 비자 신청비를 10만 달러로 대폭 인상하고, 비자 규제를 강화하기로 하면서 과학계의 우려가 커지고 있습니다.

전문가들은 "이민자와 난민을 환영하지 않으면, 미래의 노벨상은

미국을 피해갈 수도 있다"고 경고합니다.

오늘 노벨상 소식이 감동을 자아내는 동시에, 이민자들의 발길을 막는 정책이 과학과 혁신의 미래에 어떤 영향을 미칠지 우려가 깊어집니다.

<Radio Seoul News Desk>

LA Times 143년 역사상 첫 파업



로스앤젤레스 타임즈 기자들이 143년 역사상 처음으로 파업을 승인했습니다.

이번 결정은 2021년 이후 임금이 동결되고, 경영진의 조직화 억압과 대규모 정리해고 계획에 맞선 결과입니다.

최근 경영진은 재정난을 이유로 편집집 인원의 약 20%에 해당하는 최소 100명 이상을 해고할 수 있다고 밝혔고, 실제로 2024년 1월에는 해고 예고에 항의하는 하루 작업 중단이 있었습니다.

파업 승인 투표에는 85%의 조합원

이 찬성했으며, 아직 구체적인 파업 일정은 정해지지 않았습니다.

기자들은 해고 보호와 프리랜서, 임시직 규제 강화, 더 나은 근무 조건을 요구하고 있습니다.

이번 파업은 미국 언론계 전반에 구조조정 바람이 불고 있는 가운데, 언론 노동자들의 권익 보호와 노동 환경 개선 요구가 본격화되는 계기가 될 전망입니다.

로스앤젤레스 타임즈의 집단행동은 미국 언론계에 큰 파장을 일으키며, 향후 언론사와 노동조합 간 협상에도 영향을 미칠 것으로 보입니다.



사고를 당하셨습니까?

당황하지 마시고 전화주십시오!

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

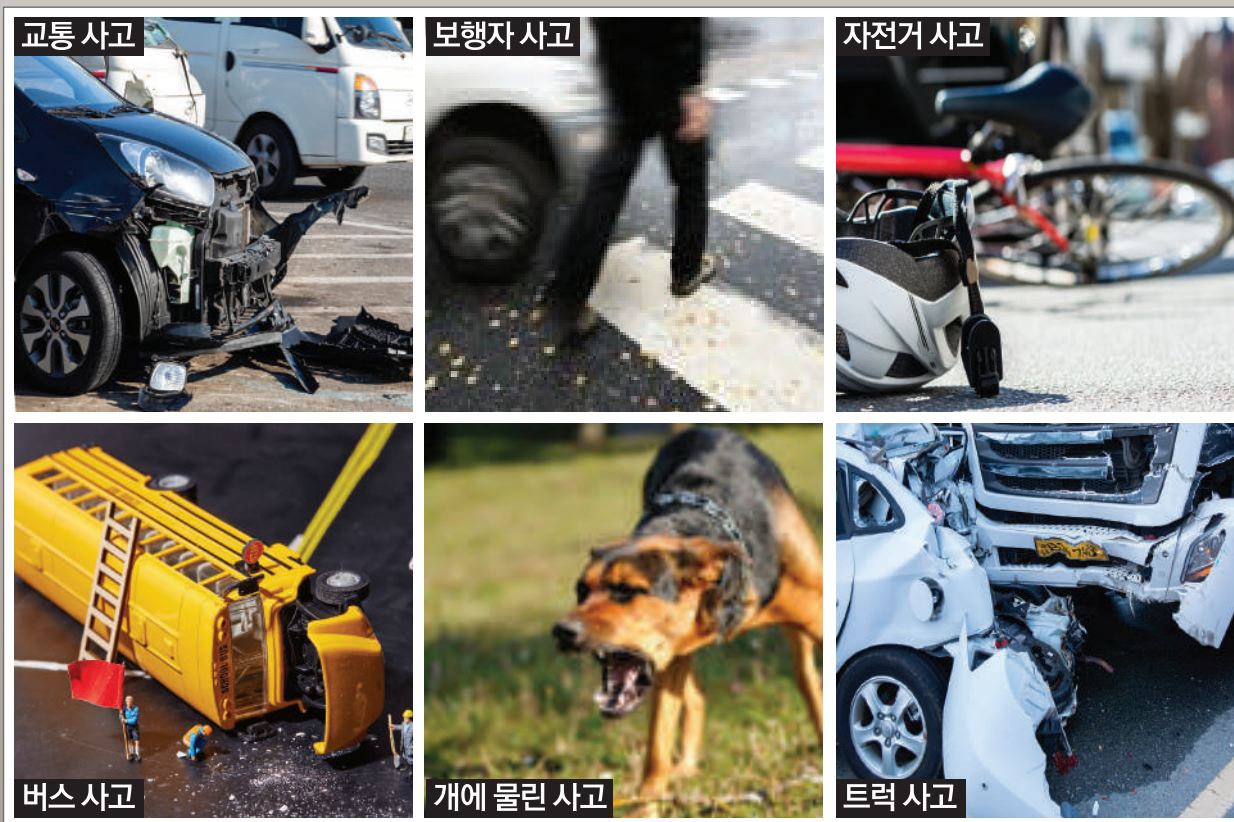


무료
상담

213 380 0777

이제영 변호사

UC Berkeley, UCLA Law School



최근 승소 결과

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

“이제영 변호사 그룹은 승소하지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다.”



LAW OFFICES of
LEE & ASSOCIATES

(213)383-3838

3731 Wilshire Blvd, #300 Los Angeles, CA 90010



이웃케어클리닉



소아청소년에서 시니어까지- 가족 모두 한 곳에서 케어받는 종합의료센터, 이웃케어클리닉

보험이 없어도 가족 모두 최고 수준의 전문 의료서비스를 받을 수 있는 병원-
우리 가족, 우리 이웃 모두에게 힘이 되는 이웃케어클리닉이 당신 곁에 있습니다.

39년간 지역사회와 함께 성장해 온 비영리 의료단체



메디칼, 메디케어, 개인보험,
무보험 등 보험에 관계없이 진료



메디칼 등 다양한
사회 복지 혜택 신청까지 지원



오랜 경험과 다양한 수상 경력의
전문 의료진



내과, 검안과, 치과 진료 및
정신건강 상담까지



LA카운티 전역의 응급치료센터 및
주요 대형 병원과 협력 치료



전화 및 화상으로 가능한
원격진료 서비스

LA 한인타운 내 총 5개의 클리닉과
2곳의 양로보건센터(ADHC)를 운영합니다.

☎ 대표전화 : 213-235-2800

SCAN ME



당신에게 가장 가까운 이웃



Kheir Clinic
이웃케어클리닉
Clínica Kheir

달러오, 미국이 부채 위기 속에서 내전 위험 경고

미국 경제의 미래를 둘러싼 경고가 점점 더 구체화되고 있습니다. 세계 최대 헤지펀드 브리지워터 어소시에이츠의 창립자 레이 달리오는 최근 미국이 부채 위기와 정치적 분열이라는 이중고에 직면해 있다고 강조했습니다.

그는 미국 정부의 부채가 37조 달러를 넘어서며, 부채 대비 GDP 비율이 2035년까지 130%에 육박할 수 있다는 우려를 밝혔습니다.

이는 제2차 세계대전 이전의 불안정한 시기와 유사한 위험 신호로, 달러오는 급증하는 부채가 동맥의 플라크처럼 경제에 압박을 가하기 시작했다고 비유했습니다.

이러한 경제적 부담은 정치적 교착 상태와 맞물려 더욱 심화되고 있습니다.

미국 정부는 10일째 섰다운 상태를 이어가고 있고, 의회는 중요한 재정 합의에 도달하지 못한 채 대립을 지속하고 있습니다.

달리오는 공화당과 민주당의 첨예한 갈등이 위기를 악화시키고 있다고 지적하며, 양측의 화해할 수 없는 차이가 미국을 내부 갈등, 즉 일종의 내전 위험으로 몰아가고 있다고 경고했습니다.

그는 이 같은 분열이 단순한 정치적 대립을 넘어, 사회 전반의 신뢰와 공감대를 해체하는 총 없는 내전으로 확장될 수 있다고 우려합니다.

달리오는 경고는 경제와 정치뿐 아니라, 사회 전반의 불안정성과도 연결됩니다.

부의 불평등 심화, 글로벌 지정학적

긴장, 그리고 AI 등 기술 변화가 기존 질서를 흔들고 있습니다.

그는 미국이 역사적으로 반복되는 큰 사이클의 질서 붕괴 단계에 접어들었다고 분석하며, 과거 대공황이나 세계대전과 같은 큰 충격이 재현될 수 있다고 내다봅니다.

실제로 미국 내에서는 시위와 사회적 갈등이 격화되고 있으며, 이는 수십 년 만의 극심한 대립 양상으로 평가됩니다.

하지만 달리오는 모든 것이 재앙으로 끝날 것만은 아니라고 덧붙입니다.

그는 부채 위기가 수익 증대와 지출 삭감을 병행하는 3% 솔루션 등 실용적 조치로 완화될 수 있다고 조언합니다.

또한 투자자들에게는 금과 같은 안



전자산에 포트폴리오의 일부를 배분할 것을 권고하며, 위기 대비의 필요성을 강조합니다.

그의 메시지는 경계와 성찰, 그리고

실천적 대응의 중요성을 일깨우는 동시에, 미국 사회 전체가 직면한 도전의 규모와 심각성을 냉정하게 직시하도록 촉구합니다.



인스타그램, 유튜브 도전용 TV 앱 개발 모색

인스타그램의 CEO 아담 모세리는 최근 로스앤젤레스에서 열린 컨퍼런스에서, TV로의 확장을 통해 비디오 도달 범위를 넓히고자 한다고 밝혔습니다.

이는 유튜브가 TV 시청 시장에서 강력한 입지를 다지고 있는 상황에서, 인스타그램이 이를 따라잡기 위한 전략적 움직임으로 해석됩니다.

인스타그램은 TV 앱을 통해 숏폼 비디오 콘텐츠인 릴스를 중심으로 텔레비전 화면에 적응시키려 합니다.

이는 기존의 세로형 비디오 형식이 콘텐츠 주변의 소셜 맥락과 시청자 정보를 통합함으로써 효과적으로 작동할 수 있다는 믿음에서 비롯됩니다.

최근 인스타그램의 월간 활성 사용자가 30억 명을 들

파하면서, 이 플랫폼은 사진 공유에서 메시징, 스토리, 릴스로 진화해 왔습니다.

이러한 움직임은 인스타그램이 TV 시청 시장에서 새로운 광고 인벤토리를 생성하고, 사용자 소비가 점점 더 텔레비전 화면으로 이동하는 상황에서 중요한 전략적 의미를 가집니다.

특히, 릴스 콘텐츠는 현재 인스타그램 피드의 약 38.5%를 차지하며, 일일 조회수가 2,000억 회를 넘는 것으로 추정됩니다. 이러한 상황에서 인스타그램의 TV 앱 개발은 향후 소셜미디어와 스트리밍 서비스 간의 경쟁을 더욱 심화시킬 것으로 보입니다.

<Radio Seoul News Desk>



David Han
CA Lic. #0K56377

데이빗한 ✓ 건강보험

- ✓ 만 65세 메디케어 신청 서비스
생일 달 3개월 전부터 신청 가능
- ✓ 오바마케어 / CoveredCA
- ✓ SSA & SSI 소셜연금 신청
- ✓ HMO/메디메디 플랜 가입/변경
- ✓ 치과/안경/보청기/한방/약/OTC*
- ✓ 보험 관련 각종 문제 상담
- ✓ 생명보험 / 어뉴이티

새 전화번호
(213) 852-7466
전화/문자/카톡

*혜택은 플랜과 지역, 자격에 따라 다를 수 있습니다.

2666 W Olympic Bl. #112
Los Angeles, CA 90006

Olyver (구 뉴서울) 호텔 쇼핑센터 (올림픽/버몬 인근)

트럼프 대통령 노벨 평화상 수상 불발... 베네수엘라의 마리아 코리나 마차도 수상



▶ FILE PHOTO: Venezuelan opposition leader Maria Corina Machado gestures as she addresses supporters at a protest ahead of the Friday inauguration of President Nicolas Maduro for his third term, in Caracas, Venezuela January 9, 2025. REUTERS/Gaby Oraa/File Photo

올해 노벨평화상은 베네수엘라의 여성 야권 지도자 마리아 코리나 마차도에게 돌아갔습니다.

노르웨이 노벨위원회는 마차도가 베네수엘라 국민의 민주적 권리 증진과 독재에서 민주주의로의 평화적 전환을 위해 헌신한 점을 높이 평가했습니다. 마차도는 오랜 기간 권위주의 정권에 맞서 시민 자유와 인권 신장을 위해 목소리를 내온 인물로, 지난해 대선 부정 의혹 이후

반정부 시위를 주도하며 국제사회의 주목을 받았습니다.

유럽연합과 유엔 등 국제사회는 이번 수상이 민주주의와 자유에 대한 갈망이 결국 승리한다는 강력한 메시지라고 평가하며, 베네수엘라 국민의 정치적 권리와 법치주의에 대한 열망을 반영한다고 밝혔습니다.

마차도는 베네수엘라 최초의 노벨 평화상 수상자로, 수상 소감에서 아

직 목표에 도달하지 못했지만 반드시 승리할 것이라며 국민에게 영광을 돌렸습니다.

이번 수상은 베네수엘라의 민주화 운동에 대한 국제적 지지와 연대를 상징하며, 권위주의 정권에 맞선 시민사회의 지속적인 투쟁에 힘을 실어줄 것으로 보입니다.

한편, 미국 트럼프 대통령은 평화상 후보로 거론됐으나 수상에는 실패했습니다.

UPS, 미국행 화물 ‘대량 폐기’ ...트럼프 정책발 배송 대란



최근 트럼프 행정부가 기존 800달러 미만 국제배송 상품에 적용되던 면세 ‘드 미니미스(De minimis)’ 규정을 전격 폐지하며, 미국 관세청은 모든 수입화물에 대해 까다로운 서류와 통관 절차를 요구하고 있습니다. 이에 UPS는 미비한 서류나 정보로 통관이 지연된 미국행 화물을 ‘폐기’하는 극단 조치를 취하고 있다고 공식 발표했습니다.

실제 고객들은 값비싼 수입품이나 소중한 개인 물품이 ‘폐기’ 처리되었다는 통지와 동시에 다시 배달 중이라는 혼선된 안내까지 받는 등, 추적 시스템조차 오류가 발생하고 있다고 호소합니다. 포틀랜드의 한 수입상은 12만 달러 상당의 일본산 차 5건이 행방불명됐고, 미국 전역에서 테이블웨어·예술품·졸업증명서 등 다양한 품목이 사라지는 황당한 사례

가 속출하고 있습니다.

UPS 측은 “지속적으로 추가 서류 제출을 안내하나, 일정 기간 응답이 없으면 미국 관세 규정상 화물을 폐기 또는 반송할 수밖에 없다”고 밝혔고, 고객 불만과 이탈이 급증하는 등 기업 신뢰도까지 흔들리고 있습니다.

이같은 혼란은 트럼프 행정부의 무역 압박 정책과 직접 연관돼 있습니다. 8월부터 면세 규정이 폐지되며 미국행 전체 화물량이 급격히 줄었고, 통관 지연과 폐기, 반송, 수수료 폭탄 등 ‘국제배송 대란’이 현실이 됐습니다.

한편, 글로벌 물류업계에선 이번 일련의 상황이 장기화될 경우 UPS, FedEx 등 대형 업체의 시장점유율과 신뢰, 소비자 선택이 요동칠 것이라 우려도 나오고 있습니다.

20년 넘게 한인 커뮤니티를 위해 일하고 있습니다.

중앙양로병원

별5개 등급의 의료서비스

- 100% 한인들만을 모시는 중앙양로병원
- 한인 전문 물리, 작업, 언어치료사 상주
- 24시간 한인 간호사 상주, 한인 의사 대기!
- 정갈한 전통 한식, 주 7일 종교 예배시간
- 단기, 장기 요양 치료 환자 환영

화기애애한 가족적인 분위기, 입원 상담 환영!

중앙양로병원

Admissions Coordinator Director of Social Services

Cell : (213) 483-9921 Fax : (213) 483-3606

676 S Bonnie Brae Street, Los Angeles, CA 90057 www.midwishirehealth.com

초특가

New!!

가성비

휴대성 **UP** ↑
가격 **DOWN** ↓

처음처럼
375ml 페트

미국출시



CHUMCHURUMUS



CHUMCHURUMUS

“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.”

내달부터 구직 증명 못하면 푸드스탬프 자격 박탈된다



근로 요건 면제 대상 축소 규제 USDA, 11월2일부터 시행 부양가족없는 건강한 성인 대상 뉴욕시 약24만명 자격 박탈될 수도

푸드스탬프(SNAP) 수혜자에 대한 근로 요건 면제 대상을 대폭 축소하는 새로운 규제가 예정보다 4개월 빠른 다음 달 시행 공지되면서 자격을 잃는 수혜자가 속출할 것으로 우려되고 있다.

연방농무부(USDA) 식품영양서비스국은 지난 3일 ‘부양가족이 없는 건강한 성인’ (ABAWD)에 대한 기존 근로요건 면제를 11월2일 종료한

다며 이를 통해 뉴욕주를 포함 각 주들은 SNAP 삭감 시행에 나서야 한다고 발표했다. 지난 7월 트럼프 감세법(One Big Beautiful Bill Act) 서명 당시

ABAWD 기존 근로요건 면제 종료일은 2026년 2월로 예정됐었는데 USDA가 갑자기 일정을 앞당긴 것.

ABAWD 기존 근로요건 면제가 종료되면 그동안 면제대상이었던 참전용사와 노숙자, 18세 미만 부양자녀가 있는 부모와 55세 이상 노인, 위탁보호에서 벗어난 청년 등도 푸드스탬프(SNAP)를 받기 위해서는 일용직 혹은 자원봉사, 직업교육 이수 등 구직을 하고자 노력하고 있다는 것을 입증해야 한다.

트럼프 감세법에 따른 새로운 ABAWD 근로요건 면제대상은 14세 미만 부양자녀가 있는 부모와 65세 이상이다. 즉 신체 건강한 사람은 다음달 2일부터 새로운 근로요건을 충족해야 SNAP 수혜자격을 유지할 수 있다는 것으로 기존 면제대상이었던 수혜자들은 서둘러 일자리 찾기에 나서야 한다는 것이다.

푸드스탬프(SNAP) 주무국인 뉴욕주 임시 및 장애지원국(NYSTPDA)에 따르면 트럼프 감세법 시행으로 인해 약 300만명의 주내 SNAP 수혜자 가운데 약 40만명이 근로요건 면제대상에서 제외될 것으로 보이는데 이 중 약 30만명은 최종 면제대상

에서 탈락할 것으로 예상됐다.

뉴욕시 경우 어린이와 임신부 50만명 포함 약 180만명이 SNAP 수혜자인데 새 근로요건 시행으로 약 24만명이 자격을 잃게 될 수 있는 것으로 예측됐다.

뉴욕시 사회복지국 몰리 와소우 파크 국장은 “이 일정을 맞추는 것은 사실상 불가능하다”며 난색을 표했고, 각 주정부 담당자들도 “새로운 근로 면제 규제 시행을 위해서는 최소 12~18개월이 필요한데 연방정부가 갑자기 한 달 내 시행이라는 어처구니없는 지침을 내렸다”고 반발했다.

한편 푸드스탬프(SNAP)는 빈곤층 주민들에게 제공되는 식량지원프로그램으로 2024년 기준 1인 가구 월 최대 292달러, 4인 가구 월 최대 975달러까지 식료품을 구입할 수 있는 비용이 제공됐다.

뉴욕주 가구당 월 평균 376달러가 제공됐다. 단 SNAP 혜택을 받기 위해서는 빈곤층이라 해도 매달 최소 80시간의 ‘부양가족이 없는 건강한 성인’ (ABAWD) 근로요건을 충족해야 했다.

<이진수 기자>

In Washington DC

가을철에도 ‘틱’ 주의하세요

▶ “날씨 더워 역대 최다 발견돼”

골프나 등산, 캠핑 등 야외활동이 많은 가을을 맞아 발열성 질환을 일으키는 ‘틱(Tick. 진드기)’ 주의보가 발령됐다.

지역 언론매체인 ABC13뉴스는 6일 ‘틱 시즌 시작, 진드기를 막는 방법’이라는 제하로 “지난 겨울과 여름이 따뜻했기 때문에 지금 그 어느 때보다 많은 진드기가 발견되고 있다”며 버지니아 협동조합 관계자의 말을 인용해 전했다.

한 애견 미용사도 “지난 10년간 일해 온 중에 올해 가장 많은 진드기를 보는 것 같다”며 “크기도 그 어느 때보다 작아 애견 주인들이 개가 틱에 물린 줄도 모르는 경우가 많다”고 말했다.

연방 질병통제예방센터(CDC)에

따르면 틱에 물릴 경우 라임병을 비롯해 바베시아증, 에를리히증, 야토병 등 여러 질병에 전염될 수 있는데, 2022년 한해에만 메릴랜드에서 2,000건 이상, 버지니아에서 1,400여건의 라임병이 보고된 바 있다.

라임병은 틱에 물린 후 3~30일 사이에 발생할 수 있으며 라임병에 걸릴 경우 70~80%가 몸에 붉은 반점이 퍼지는 증상을 보인다.

전문가들은 틱 물림을 예방하려면

▲ 숲에 들어갈 때 긴 옷을 입고 모자를 눌러 쓰고 풀숲에서 나온 뒤에는 반드시 옷을 털 것

▲ 옷이나 몸에서 진드기를 발견했을 때는 손이 아닌 족집게로 떼어내고 해당 부위를 깨끗하게 소독 할 것



▲입고 있던 옷은 반드시 뜨거운 물로 세탁할 것 ▲살충제로 사용되

는 페메스린(permethrin)을 신체 부위에 직접 닿지 않도록 옷에 뿌릴

것 등을 권고하고 있다.

<유재원 기자>

“Southern California’s Most Delicious Bargains”

“남가주에서 제일 맛있고 싼집”

LA타임즈도 극찬한 해장촌

한인의 입맛뿐 아니라 주류시장의 입맛을 사로잡은 자랑스런 해장촌돌구이!



WE ARE A
DESIGNATED
CITY OF LA
LEGACY
BUSINESS



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

아이린 S. LA 거주



해장촌은 한인타운에서 가장 독특한 BBQ집!! 돌판 위에서 구워지는 고기는 최고다!!

조 L., 아카데미 거주



지금까지의 최고의 한국 BBQ집! 해장촌은 일반 갈비집보다 뛰어나다.

Sung Y., West LA 거주



All-You-Can-Eat Korean BBQ at the hip Hae Jang Chon!

LA Times Sep.16, 2009

We only use **USDA Choice and Prime Meat**

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

• **LUNCH** : 11am~4:00pm on Weekdays, Except Holidays

• **DINNER** : 4:00pm to Closing Weekdays, All day on Weekends and Holidays.

무제한도 따쳐보고가자!

LUNCH **\$37⁹⁹** +TAX

DINNER **\$43⁹⁹** +TAX

33 가지
다양한 메뉴

마무리는
기가막힌
돌판 김치볶음밥을
만들어 드립니다!

가격은 내리고, 양은 더 푸짐하게!
고추장양념쌈밥 삼겹살 or 오징어

+된장찌개 **\$21⁹⁹** +TAX

해장촌 특선 런치 \$17⁹⁹ +TAX

신내해장국/ 살코기 해장국
묵은지 김치찌개

입맛 없을때, 이거 하나면 끝!

열무양푼비빔밥 +된장찌개

\$17⁹⁹ +TAX

해장촌돌구이
haejangchon.com



HaeJangChon Dolgool Restaurant

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



※화요일은 쉽니다.

학폭 시달리던 조지아 한인 중학생 극단적 선택



컬럼비아 할렘중 11세 소년
지난달 자택서 숨진 채 발견
부모 “왕따에 살해협박까지”

조지아 한인 중학생이 자신의 집에서 숨진 채 발견됐다. 극심한 학교 폭력과 집단 괴롭힘에 시달리다 극단적 선택을 한 것으로 추정된다.

현지 언론 보도에 따르면 컬럼비아 카운티 할렘 중학교 6학년에 재학 중인 에이든 현경 리(Aiden Hyunkyung Lee, 11세, 사진) 군이

지난 9월 24일 자신의 집에서 숨진 채 발견됐다.

이 군 부모와 이 군의 친구 및 다른 학부모들의 제보 및 증언에 따르면

사망한 이 군은 동급생로부터 지속적인 괴롭힘과 왕따, 심지어는 살해협박까지 받았던 것으로 전해졌다.

이 군 부모는 아들 사망 뒤 발표한 성명에서 “아들이 상담치료를 받으며 우리를 안심시켰지만 아들이 감당해야 했을 고통의 무게는 너무 컸던 것 같다”면서 “친구들로부터 전해 들은 내용은 너무 잔인해 차마 입에 담을 수 없을 정도”라며 비통한 심경과 분노를 감추지 못했다.

이어 이 군 부모는 “아들이 잔혹한 괴롭힘과 생명의 위협을 견디다 못해 스스로 가슴 아픈 결정을 내렸다”고 주장했다.

이 군의 비극적인 소식이 전해지자 지역사회는 큰 충격에 빠졌다고 현지 언론들은 전했다.

할렘 중학교는 이 군을 기리는 추

모 행사를 열었고 친구들은 이 군의 이름이 새겨진 티셔츠를 제작하는 등 애도의 물결이 이어지고 있다.

컬럼비아 교육청은 이 군 사망 뒤 “이번 사건과 관련해 제기된 모든 학교폭력 주장에 대해 조사에 착수했다”는 공식 입장을 밝혔다.

그러나 이 군이 사망한 지 1주일이지났지만 현재까지 구체적인 조사 결과는 나오지 않고 있다.

이 군의 조문 뷰잉은 10월 6일 오후 5시-8시 플랫스 장례식장(Platt's Funeral & Cremation Services - Evans)에서 열린다.

가족들은 고펀드미(Go Fund Me) 계정을 개설하고 장례비용을 모금하고 있으며, 2일 오전 11시 현재 1만 3,562달러가 모금돼 있다.

<제인김 기자>

‘분노 운전’으로 가족 탄 차량 들이받아 ... SUV 운전자, 어린이 2명 탄 차량 충돌했다 체포돼

시애틀 경찰은 일명 ‘로드 레이저’로 불리는 분노 운전을 하다 두 아이가 탄 밴 차량을 고의로 들이받아 차량에서 불이 나게 한 25세 남성을 체포했다. 다행히 밴에 타고 있는 일가족이 무사하게 탈출하면서 2명이 부상했지만 부상 정도는 경미한 것으로 파악됐다.

시애틀 경찰에 따르면 사건은 4일 오후 5시 30분경 노스 시애틀 메리디언 애비뉴 노스와 노스 40번가 인근 좁은 도로에서 발생했다. 당시 밴과 SUV가 서로 추월을 시도하는 과정에서 갈등이 시작됐다.

밴에는 40대 부부와 7세, 10세 두 딸이 타고 있었으며, 길을 비켜주려던 밴을 향해 SUV 운전자는 격분한 모습을 보였다.

그는 앞 유리를 통해 고함을 지르고 손을 마구 흔들며 불만을 드러냈다. 이어 욕설을 의미하는 손가락 제

스처를 날린 뒤, 갑자기 밴 차량을 정면으로 들이받았다.

충격 직후 밴은 화염에 휩싸였다. 그러나 가족은 극적으로 차량에서 빠져나와 모두 무사히 구조됐다. 아이들의 어머니는 경찰 조사에서 “그가 분노에 휩싸여 우리 차를 고의로 들이받은 것 같다”고 진술했다. 현장에 출동한 소방당국은 화재를 신속히 진압했으며, 추가 인명 피해는 발생하지 않았다.

경찰은 곧바로 25세 SUV 운전자를 현장에서 체포해 킹카운티 교도소에 구금했다. 그는 치명적 무기로 의도적 공격을 가한 혐의로 복수의 가장 폭행 혐의를 받고 있다.

경찰은 “단순한 교통 갈등이 돌이킬 수 없는 비극으로 이어질 수 있다”며 시민들에게 감정적 대응을 자제해 줄 것을 당부했다.

이번 사건은 최근 미국 주요 도



분노 운전으로 들이받혀 화재가 발생한 밴 차량이 심하게 훼손돼 있다.

시에서 잇따르는 로드 레이저 범죄의 위험성을 다시금 드러냈다고 경

찰은 설명했다. 경찰은 정확한 사건 경위와 피의자의 범행 동기를 조사

하고 있다.

<제인김 기자>

“가을빛 풍성한 호박농장으로 ~”



▶ 하워드 카운티 인근 농장들 견조마차 · 미로 · 공포 체험 등

풍요로운 결실의 계절 가을이 찾아오면서 하워드 카운티 인근 농장들이 본격적으로 호박 수확 시즌에 들어섰다. 가을의 정취를 만끽하면서 수확의 기쁨을 누릴 수 있는 호박

따러 주말 나들이를 가족, 친구, 연인과 함께 떠나보는 건 어떨까? 농장들은 주황색으로 물든 호박 수확은 물론 견조마차 타기, 옥수수 미로, 할로윈 파티 및 공포체험 등 다

채로운 행사를 진행한다. 가을햇살 아래 직접 호박을 고르고, 미로를 탐험하고, 잭오랜턴(jack-o'-lantern)을 만들어보는 이색 추억을 남길 농장들을 소개한다.

▲ 워터포드 농장 샤프스(Sharp's at Waterford Farm)

하워드 카운티 서부의 브룩빌에 위치한 워터포드 농장의 샤프스는 565에이커 규모의 농장으로 자연과 함께하는 편안한 분위기 속에서 다양한 가을 이벤트를 즐기며 따뜻한 시간을 보낼 수 있다. 이 농장에서는 직접 재배하고 키운 호박과 함께 신선한 채소와 허브 등을 구입할 수 있다.

장소 4003 Jennings Chapel Rd., Brookeville, MD 20833

▲ 클락스 엘리웃 농장(Clark's Elioak Farm)

엘리웃시티의 클락스 엘리웃 농장은 호박 수확을 즐기기에 좋은 농장이다. 직접 기르고 수확한 호박들이 농장 곳곳에 배치되어 있고 농장에서

키우는 가축들을 만날 수 있다. 농장 일하기 공간도 마련되어 있어 남녀노소 누구나 일일 농부가 되어 볼 수 있고 조랑말 타기 체험도 준비되어 있다.

25-26일(토·일) 오전 11시-오후 2시 할로윈 코스튬 퍼레이드가 펼쳐진다.

장소 10500 Clarksville Pike., Ellicott City, MD 21042

▲ 라리랜드 농장(Larriland farm)

우드바인 소재 라리랜드 농장은 호박밭으로 가는 견조 마차를 타고 이동해 할로윈 장식을 구경하고 크고 좋은 호박을 직접 밭에서 수확할 수 있다. 이외에도 옥수수 짙 미로를 비롯해 유령과 귀신으로 가득한 어두운 통로를 통과하는 공포체험 공간도 마련되어 있다.

장소 2415 Woodbine Rd, Woodbine, MD 21797

▲ TLV 트리 농장(TLV Tree Farm)

글렌버니의 TLV 트리 농장은 100년 이상 브라운 가족이 운영해 오고 있다. 10월 한 달 동안 주말 오전 10시-오후 5시 오픈하며 다채로운 행사를 진행한다. 11일은 카우걸/카우보이의 날, 18일 좋아하는 스포츠팀 옷 입는 날, 25일 할로윈 코스튬의 날을 실시한다.

장소 15155 Triadelphia Mill Rd., Glenelg, MD 21737

워싱턴, 운전하기 최악의 도시 '전국 3위'

워싱턴과 볼티모어 지역이 미국 100대 대도시 가운데 운전하기에 밀바닥 수준이라는 분석이 나왔다.

개인 금융정보사이트인 월렛허브가 최근 실시한 설문조사에 따르면 워싱턴 지역의 운전 환경은 미 전국 100대 대도시 중 필라델피아(총점 36.05), 오클랜드(36.26점)에 이

어 나쁜 순위 3위(36.49점), 볼티모어는 1위(42.93점)에 각각 랭크됐다.

월렛허브는 전체 30개 세부 항목을 조사해 각 도시별로 차량 소유비용, 교통 인프라 현황, 안전도, 차량 수리비 등을 조사해 순위를 매겼다. 분야별 순위를 살펴보면 워싱턴 지역은 전국 평균 대비 교통사고 발

생률이 무려 97위였고, 차량 도난율 96위, 차량 정비 비용 95위, 차량 정비소 접근성 89위, 평균 주차 요금 75위 등 평균 이하를 기록했다.

워싱턴 지역의 이같은 최악의 운전 환경은 많은 교통량과 제한된 도로 공간, 값비싼 유지비, 러시 아워 시간대의 벨트웨이의 심한 교통 체증,

도심 차선 폐쇄, 치솟는 유류비와 보험료 등 때문으로 지적되고 있다.

한편 미 대도시 중 가장 운전하기 좋은 대도시는 텍사스주 코퍼스 크리스티가 이름을 올렸고 노스캐롤라이나 그린스보로, 아이다호 보이스, 애리조나 스캇츠데일, 텍사스 라레도가 그 뒤를 이었다

한국 < > 미국 가장 저렴하고 가장 빠른 프라임 택배

· 항공운송 · 해상운송 · B2B 운송 · UPS · USPS
· 메일박스(비즈니스 주소) · 행사 선물포장(보자기)
· 공증(Notary) · 라이브스캔

213-375-1313

Mon - Fri 9:00AM ~ 6:30PM

Sat 9:00AM ~ 4:30PM

무료 주차

 338 S Western Ave, Ste C, LA, CA 90020  sales@primepackship.com



IMF총재의 경고 “자산가치, 닷컴버블 때 수준”



크리스탈리나 게오르기예바 국제통화기금(IMF) 총재가 8일(현지 시간) 미국 워싱턴DC 밀컨연구소에서 연설을 하고 있다. 로이터연합뉴스

“불확실성이 뉴노멀…안전벨트 매라”
 영국중앙은행 “급격한 조정 위험 커져”

던 수준으로 향하고 있다”고 밝혔다. 이어 “급격한 조정이 발생하면 더욱 긴축된 금융 여건이 세계경제 성장을 끌어내릴 수 있고, 변동성을 키우며 특히 개발도상국(국민의) 삶을 더 어렵게 만들 수 있다”고 말했다.

IMF는 다음 주 IMF·세계은행(WB) 연례회의 때 수정 세계경제전망(WEO)을 발표한다. 올 7월에는 올해 세계 성장률을 3.0%, 내년 3.1%로 내다봤다. 게오르기예바 총재는 “올해와 내년 경제성장률 전망치는 약간만 둔화할 것”이라며 무역전쟁에도 세계경제가 놀라운 회복력을 보여줬다고 평가했다. 다만 “미국 관세의 경제적 영향은 아직 드러나지 않았다”며 “안전벨트를 매라”고 경고했다. 기업들이 관세 인상분을 소비자 가격에 반영하면서 인플레이션이 증가할 수 있고 미국의 관세장벽에 막힌 제품이 다른 나라로 유입돼 추가 관세 인상을 유발할 수 있다는 것

이다. 게오르기예바 총재는 그러면서 “불확실성은 ‘뉴노멀’이며 앞으로도 계속될 것”이라고 강조했다.

이날 공개된 BOE의 금융정책회의 회의록에서도 “급격한 시장 조정의 위험이 커졌다”는 경고가 나왔다. 회의록은 “미국의 순환 조정 주가수익비율(PER)이 25년 전 수준에 근접했다”며 “닷컴버블의 정점과 비슷한 수준”이라고 지적했다. 또 “최근 몇 달 동안 미국 자동차 신용 시장의 채무 불이행으로 시장이 반전될 위험이 커졌다”며 “미 연방준비제도(Fed·연준)에 대한 정치적 압력이 커지며 미국 달러 자산의 급격한 재평가로 이어질 수 있다”고 밝혔다. 회의록은 “다양한 측면에서 주식 가치가 과장된 것으로 보인다”며 “AI에 대한 기대감이 덜 낙관적이 될 경우 주식시장은 특히 취약해질 것”이라고 우려했다.

<워싱턴=이태규 특파원>

인공지능(AI) 낙관론에 뉴욕증시가 연일 사상 최고치를 경신하는 가운데 국제통화기금(IMF)과 영국중앙은행(BOE)이 자산 거품에 대한 경고를 잇따라 내놓았다. 8일(현지 시간) 가디언에 따르면 크리스탈리나 게오르기예바 IMF 총재는 미국 워싱턴DC에서 열린 행사에서 현 상황을 2000년대 초반 닷컴버블 때와 비교하며 “오늘날의 자산 가치 평가(밸류에이션)가 25년 전 인터넷 산업과 관련한 강세장에서 봤

“남자? 필요 없어, 충분히 행복해”… 70대 여성이 만든 ‘독신녀 마을’ 뭐길래?

미국에서 남성 출입이 철저히 금지된 텍사스의 한 마을이 화제가 되고 있다.

최근 VN익스프레스에 따르면 ‘더 버즈 네스트(The Bird’s Nest·둥지)’라는 이름의 동네에는 “남성 사절, 불화 금지”라는 단순한 원칙 아래 은퇴 여성들이 함께 어울려 살고 있다고 있다.

이 마을의 설립자는 70세의 로빈 예리안이다. 그는 2022년 은퇴를 준비하며 자신이 모은 퇴직연금 3만 5000달러(한화 약 4900만 원)로 텍사스 북부 컴비 지역의 토지를 매입했다. 이후 약 10만~15만 달러(한화 약 1억 4000만~2억 원)를 추가로 들여 땅을 개발했고 평균 40㎡(약 12평) 이하의 초소형 주택 12채를 세워 ‘여성 전용 마을’을 만들었다.

로빈은 처음엔 55세 이상 여성을 위한 커뮤니티를 구상했다. 그러던 중 여성 대상 전동공구 사용 워크숍을 열면서 “여성들이 서로를 지지하며 살아갈 공간”의 필요성을 느꼈다고 한다. 그는 “이 마을은 남성을 배제하려는 게 아니라 여성들에게 스스로의 힘을 되찾게 해주려는 것”이라고 설명했다.

현재 이곳에는 60대부터 80대까지의 독신

여성 11~12명이 살고 있다. 33세의 젊은 입주자도 한 명 있다. 각 주택은 15㎡에서 40㎡ 규모로, 거실과 주방, 욕실, 다락방이 있는 구조다. 대부분 개인 베란다와 작은 정원을 갖추고 있으며, 소박하지만 자립적인 생활이 가능하다.

무엇보다 이 마을의 가장 큰 장점은 ‘저렴한 생활비’다. 매달 450달러(한화 약 63만 원)의 부지 사용료만 내면 쓰레기 처리, 정화조 관리, 잔디 손질이 모두 포함된다. 전기세만 각자 부담하면 된다.

생활 방식은 가족처럼 따뜻하다. 주민들은 요가, 독서, 공예, 정원 가꾸기 같은 활동을 함께 즐기며 공동 식사를 한다. 저녁엔 모닥불을 피워 함께 식사하거나 서로 병원에 데려다주는 등 자연스러운 돌봄 문화가 형성됐다. 이들은 “이곳은 마치 성인용 대학 기숙사 같다”고 웃으며 말한다.

공동체를 유지하는 핵심 규칙은 단 두 가지다. ‘불화 금지’와 ‘뒷말 금지’. 문제가 생기면 돌려 말하지 않고 솔직하게 이야기하는 문화가 자리 잡았다. 로빈은 “솔직한 대화가 서로를 존중하게 만들고 그것이 평화를 유지하는



기사 이해를 돕기 위한 사진. 클립아트코리아

비결”이라고 말한다.

입주를 희망하는 여성은 로빈과의 전화 인터뷰를 거친 뒤 며칠간 마을에서 직접 지내야 한다. 체험 기간 동안 공동체의 분위기와 생활 방식을 경험하고 함께할 수 있는 사람인지

평가받는다. 로빈은 “진정으로 공동체의 일부가 되고자 하는 사람만을 찾는다”고 했다.

한편 이 마을은 현재 수백 명이 입주 신청을 할 만큼 큰 관심을 받고 있는 것으로 알려졌다.

**융자
나라**

“집 융자는 한곳에서”

인کم 충분하다

인کم 부족하다 인کم 없다

**융자
Loan Approved
나라**

**주택융자
재융자
Cash out**

**비상자금
Home Equity
Line of Credit**

**No Credit /
Bad Credit
집만 있다면**

**자영업 · 직장인 · 외국인 · 여행자
→ 융자는 다 됩니다**

**융자
Funded
나라**

**융자
나라**

CENTRAL FINANCIAL GROUP INC

처음 약속한 것은 융자가 끝날 때까지 변하지 않습니다

(213) 388-5600

Email: ak4989@gmail.com

3700 Wilshire Blvd. #480
Los Angeles, CA 90010

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

NMLS#2318997

젠슨 황 “트럼프 비자 정책이었다면 우리 가족도 미국 못왔다”…규제 완화 요청

H-1B 비자 수수료 100배 인상 겨냥
 “정책에 일부 개선이 있기를 희망”
 커지는 AI 거품론에 “수요 높다” 낙관론

젠슨 황(사진) 엔비디아 최고경영자(CEO)가 자신과 가족의 미국 정착을 언급하며 도널드 트럼프 행정부의 전문직 비자(H-1B) 수수료 인상 정책 개선을 호소했다.

황 CEO는 8일(현지 시간) 미 경제매체 CNBC와의 인터뷰에서 “우리 가족은 비자 비용 10만 달러(약 1억 4000만 원)를 감당할 수 없었을 것”이라며 “그래서 가족과 내가 여기 올 수 있는 기회 자체가 사라졌을 것”이라고 말했다.

대만에서 태어난 황 CEO는 태국으로 이주한 후 아홉 살 때 형과 함께 미국으로 이민을 왔고, 부모님은 약 2년 뒤 합류했다. 그의 인터뷰 발언은 트럼프 대통령이 지난달 외국의 ‘전문직 비자’로 불리는 H-1B 신청 시 고용주가 비자당 10만 달러의 수수료를 지불해야 한다고 한 결정을 겨냥한 것이다. 기존의 H-1B 비자

수수료는 100분의 1인 약 140만 원 수준이었다. 황 CEO는 향후 엔비디아가 직원들의 H-1B 비자 비용을 계속 부담하겠다는 방침을 밝히면서도 “뜻밖의 행운(serendipity)이 일어날 기회가 여전히 존재하도록 정책에 일부 ‘개선’이 있기를 희망한다”는 바람을 전했다.

황 CEO는 최근 확산한 인공지능(AI) 거품론을 의식한 듯 ‘낙관론’을 펼치기도 했다. 그는 엔비디아의 최신 AI 칩 ‘블랙웰’ 시리즈에 대해 “수요가 정말 높다”며 “우리는 새로운 인프라 확충의 시작점, 즉 새로운 산업혁명의 출발점에 서 있다”고 강조했다. 또한 “지난 6개월간 컴퓨팅 수요가 상당히 증가했다”며 “엔비디아는 일론 머스크의 AI 스타트업 xAI 자금 조달에도 참여했다”고 밝혔다.

그는 AMD가 오픈AI에 연 수백억 달러 규모의 그래픽처리장치(GPU)



젠슨 황 엔비디아 최고경영자. 연합뉴스

를 공급하기로 계약하면서 1억 6000만 주의 자사 보통주를 주당 1센트에 인수할 수 있는 보증서(워런트)를 오픈AI에 발행하기로 한 데 대해서도 “영리한 것 같고 차세대 제품에 대한

기대감이 높은 것 같다”며 긍정적으로 평가했다.

오라클의 AI 클라우드 사업 수익성이 월가의 추정치를 크게 밑돌아 기술주 투심을 냉각시킨 ‘오라클 마진

쇼크’에 대해서도 “신기술을 처음 도입할 때 초기에는 수익을 내지 못할 수 있지만 이후 자리를 잡으며 수익성이 놀라울 정도로 개선될 것”이라고 주장했다.

하루 만에 13조 번 머스크…보유 자산 700조원 넘었다

세계 최초 ‘조만장자’ 전망도

미국 전기차 기업 테슬라의 주가가 연일 강세를 보이고 있는 가운데 ‘세계 최고 부자’ 일론 머스크 최고경영자(CEO)의 자산 가치가 5000억 달러(약 702조 원)를 넘어선 것으로 집계됐다.

포브스는 1일(현지 시간) “머스크가 사상 최초로 5000억 달러 자산 보유 기록을 세웠다”고 보도했다. 머스크의 자산은 지난해 12월 4000억 달러를 돌파한 데 이어 불과 1년도 채 지나지 않아 1000억 달러 이상이 추가로 늘었다.

이번 자산 증가는 테슬라 주가 상승세 덕분이다. 이날 테슬라 주가는 약 4% 상승하며 머스크의 자산 가치가 약 93억 달러(약 13조 원) 불어났다. 현재 머스크가 보유한 테슬라 지

분(12%)의 가치는 1910억 달러(약 268조 원)에 달한다.

한편 테슬라 주가는 지난달 26일부터 4거래일 연속 상승세를 이어가고 있다. 이날 종가는 전 거래일 대비 3.31% 오른 459.46달러를 기록했다. 장중 한때 462.29달러(3.95%)까지 올랐다가 상승 폭을 일부 반납했다. 이로써 테슬라의 올해 주가 상승률은 21%를 넘어섰고, 연중 최저점을 찍었던 지난 4월 초와 비교하면 2배 넘게 뛰었다.

머스크는 로보택시와 인공지능(AI), 휴머노이드 로봇 개발에 중점을 두고 있다. 포브스는 현재 속도를 유지할 경우 머스크는 2033년 3월 전에 세계 최초 조만 장자(trillionaire)가 될 수 있다고 전망했다.



일론 머스크 테슬라 최고경영자. AFP연합뉴스



얼마면 은퇴가 가능할까?

몇 년 후에 은퇴할 수 있을까?

은퇴하면 매달 생활비는?

주식시장이 요동치는 요즘,
401(k) 은퇴 자산은?

은퇴, 수많은 질문과 걱정에도 아직 뚜렷한 답이 없으시다면,
오늘 **김종식 프리미엄 공인 재정전문가**와 상담하십시오.



열심히 일하며 쌓아온 은퇴계좌를 분석하고,
모호한 질문들에 속 시원하고 명료한 해답을 찾아드립니다.

은퇴계획 / 소셜연금

상속계획 전략 / 리빙 트러스트**

기업상속 및 베니핏 프로그램 (401k, Pension Plan)

뮤추얼 펀드, 주식 투자 및 관리

비영리 단체 기부(CRT) 및 절세 계획

이미 은퇴하신 분들을 위한
재정설계도 도와드립니다

상담문의
213.451.6615

42년 전문 경력의
김종식 자산관리 재정전문가

Jongsik (Jon) Kim, FSCP®, FSS, LUTCF®, CLTC*
Investment Advisor Representative
Special Care Planner

*I hold the following designations:
Financial Services Certified Professional®
Financial Services Specialist
Life Underwriter Training Council FellowSM
Certified in Long Term Care®
CA Insurance Lic. #0638640

Office Phone: 213-792-9100

jonkim@financialguide.com

www.pacificreachfs.com

3700 Wilshire Blvd. Suite 1009

Los Angeles, CA 90010

MassMutual
매 스 뮤 추 얼

** Neither MML Investors Services, LLC nor any of its subsidiaries, employees or representatives are authorized to give legal or tax advice. Consult your own personal attorney legal or tax counsel for advice on specific legal and tax matters. Local firms are sales offices of Massachusetts Mutual Life Insurance Company (MassMutual), Springfield, MA 01111-0001 and are not subsidiaries of MassMutual or its affiliated companies. Jongsik Kim is a registered representative of and offers securities and investment advisory services through MML Investors Services, LLC. Member SIPC. Supervisory Office: 8383 Wilshire Blvd, Ste 600, Beverly Hills, CA 90211. (323) 965-6300. CRN202806-8733627

“라면 없이는 못 살아” 한국인 라면 사랑 ‘세계 2위’ …의외의 1위 국가는?



서울 시내의 한 대형마트를 찾은 관광객들이 라면을 고르고 있다. 기사 이해를 돕기 위한 사진. 뉴스1

한국인의 라면 사랑이 여전히 뜨겁다. 이는 베트남에 이은 세계 2위에 해당한다. 9일 세계인스턴트라면협회에 따르면, 한국의 지난해 라면 총 소비량은 41억개로 세계 8위였다. 한국 총인구 5175만 명을 기준으로 계산하면, 1인당 라면 소비량은 79.2개다. 1인당 소비량은 2021년 73개에서 3년 만에 6개 증가했다.

한국의 라면 소비량은 지난 2021년 37억 9000만개에서 2022년 39억 5000만개, 2023년 40억 4000만개로 꾸준히 늘었다. 지난해 소비량은 전년 대비 1.4% 증가했지만, 코로나 19로 라면 수요가 급증했던 2020년 41억 3000만개보다는 소폭 줄었다.

세계에서 1인당 라면을 가장 많이 소비한 국가는 베트남으로 지난해 1인당 81개를 먹었다. 베트남 인구 1억 명은 총 81억 4000만개의 라면을 소비하며 세계 4위 규모를 기록했다. 한국은 2020년까지 1인당 라면 소비량 1위를 유지했지만, 2021년부터 베트남이 그 자리를 차지하고 있다.

1인당 라면 소비량은 베트남과 한국에 이어 태국(57개), 네팔(54개), 인도네시아(52개), 일본(47개), 말레이시아(47개), 대만(40개), 필리핀(39개), 중국(홍콩 포함·31개) 순으로 나타났다. 유럽에서는 1인당 소비량이 10개도 되지 않는 나라가 다수였다.

세계 라면 소비량은 지난해 1230억 7000만개로, 전년 대비 2.4% 증가하며 역대 최대치를 기록했다. 국가별로는 중국·홍콩이 438억개를 소비하며 최대 시장을 형성했고, 한국 소비량의 10.7배에 달했다. 인도네시아가 143억 7000만개로 2위였으며, 인도가 83억 2000만개로 지난해 3위에서 한 계단 상승했다. 일본은 59억개, 미국은 51억 5000만개, 필리핀은 44억 9000만개, 한국은 41억개, 태국은 40억 8000만개, 나이지리아는 30억개를 소비했다.

한국의 라면 수출도 꾸준히 증가하고 있다. 지난해 1~9월 라면 수출액은 전년 대비 24.7% 늘어난 11억 1600만달러(한화 약 1조 6000억원)를 기록했다.

<임혜린 기자>

“캄보디아에서 또 한국인 납치·고문”… 숨진 대학생 시신 2개월째 방치되자 유족 ‘분통’

한국 대학생이 캄보디아에서 고문을 당한 끝에 사망한 사실이 알려졌다. 두 달 넘게 시신을 인도받지 못한 유족들은 당국에 조속한 시신 인도를 촉구하고 있다.

9일 경찰과 유족 등에 따르면, 22세 대학생 A씨는 지난 7월 여름방학을 맞아 캄보디아에서 열리는 박람회에 참가하겠다고 집을 나섰다.

캄보디아 체류 시작 후 약 일주일일이 흘렀을 때, 한 조선족이 A씨의 휴대전화로 가족에게 전화를 걸어 “A씨가 이곳(캄보디아)에서 사고를 쳐 감금됐다”며 “5000만원을 보내야 풀어줄 수 있다”고 협박했다.

A씨 가족은 캄보디아 대사관과 경찰에 이를 신고했지만 A씨가 감금된 장소를 확인하지 못했고, 협박범은 나흘 만에 연락을 끊었다.

결국 A씨는 지난 8월 8일 현지에서 사망한 상태로 발견됐다. 감금 장소는 캄보디아 캄푸주 보코산 범

죄단지 인근인 것으로 확인됐다.

현지 경찰과 대사관은 A씨가 고문과 극심한 통증으로 심장마비가 발생해 사망했다고 밝혔다. A씨의 시신은 부검과 현지 화장을 마친 후 이달 중 국내로 이송될 전망이다.

유족들은 “사망진단서를 보고 얼마나 고통스러웠을지 너무 괴로워 잠을 잘 수 없다”며 “죽어서도 집에 돌아오지 못하고 캄보디아 냉동고에 방치돼 있다니 사람을 두 번 죽이는 것”이라고 울분을 토했다.

경찰은 현지 당국과 협력해 범죄조직 관련 조사를 진행하고 있다.

한편, 캄보디아에서 한국인 납치 신고 건수는 2022년과 2023년 연간 10~20건 수준에 불과했으나, 지난해 220건, 올해 8월까지 330건으로 급증했다. 이에 정부는 최근 캄보디아 현지에서 발생하는 취업 사기와 감금 사건 증가를 고려해 지



난달 16일 일부 지역에 대해 여행경보 2단계(여행 자제)와 특별여행주의보를 발령했다. 수도인 프놈펜은 2단계, 시하누크빌·보코산·바벳

등은 2.5단계인 특별여행주의보가 적용되고 있다.

외교부는 “특별여행주의보가 발령되는 지역을 방문할 예정인 우리

국민은 방문을 취소·연기해 주기 바라며 해당 지역에 체류 중인 국민은 안전한 지역으로 이동해 주기를 바란다”고 당부했다.

치매에 걸리면 어떡하지?

‘평생 보장하는 무제한 롱텀케어 보험’

장수시대가 되면서 많은 사람들이 노년기에 가장 두려워하는 것이 바로 치매다.
기억을 잃고, 스스로의 일상을 유지하기 어려워지며, 결국 누군가의 돌봄 없이는 살아갈 수 없게 되는 치매는 단순한 질병을 넘어서는 문제다.
미국 알츠하이머 협회에 따르면, 85세 이상 고령자 중 약 3명 중 1명은 치매를 앓고 있으며, 이러한 경향은 고령화 사회로 접어들면서 더욱 두드러지고 있다.

치매가 두려운 이유 중 하나는 그 **돌봄이 오랜 시간 지속될 가능성**이 높기 때문이다.
단순한 수술이나 질병과 달리, 치매는 수년간, 때로는 10년 이상 돌봄이 필요한 경우도 있다. 문제는 그 비용이다. 미국 내에서 장기 요양시설, 간병인 서비스, 또는 집에서 받는 전문적인 홈케어의 평균 비용은 상상을 초월한다. 이처럼 고비용이 장기간 지속되는 상황은 개인의 노후 자산은 물론, 가족의 삶까지 송두리째 흔들 수 있다.

그래서 최근 많은 사람들은 ‘나중에 혹시 치매에 걸리면 어떻게 하나’ 하는 걱정 속에서 롱텀케어 보험을 가입한다. 그러나 일반적인 롱텀케어 보험은 대개 4년에서 8년 사이의 보장 기간을 가진 경우가 많다. 치매처럼 장기적인 돌봄이 필요한 상황을 생각하면 이 기간이 충분치 않을 수 있다는 불안이 생긴다.

이런 걱정을 덜어줄 수 있는 **무제한(Lifetime) 롱텀케어 보험**이 있다. 이 보험은 단순히 일정 기간 동안만 보장해 주는 것이 아니라, **필요한 돌봄이 생긴 순간부터 평생 동안 매달 정해진 금액을 지원**해 주는 것이 특징이다.

이 상품은 기존의 자산을 활용해 가입할 수 있는 방식으로, 장기 요양이 필요하지 않으면 사망 시 가족에게 **상속 자산**으로 전환되며, 장기 요양이 필요해지면 그 순간부터 **매달 일정 금액을 세금 없이 지급받는 방식**이다. 또한 **Joint 계약**이 가능해, 부부가 함께 가입할 수 있는 점도 큰 장점이다.

예를 들어, 67세 남편과 65세 아내가 함께 20만 달러를 넣고 이 보험에 가입했다고 가정해보자. 이 부부는 이후에 **매달 부부 합산 \$14,424**, 연간으로는 **\$173,088까지 롱텀케어 혜택을** 평생 동안 받을 수 있게 된다. 이 모든 혜택은 **세금 없이 (Tax-Free)** 제공되며, 실질적으로 자신이 직접 모은 돈보다 훨씬 강력한 혜택을 누릴 수 있는 구조다.

롱텀케어는 단지 경제적인 준비를 넘어, **‘가족에게 짐이 되지 않는 삶’**, 그리고 내가 원하는 방식으로 품위있게 노후를 보내는 방법에 대한 해답을 제시할 수 있다.

치매를 걱정하는 사람이라면 누구 **보다 보다 오랫동안, 보다 확실하게** 보호받기를 원한다. 그런 이들에게 평생 보장이 가능한 롱텀케어 보험은 더 이상 선택이 아닌 필수에 가깝다.
건강할 때 미리 준비하는 것이야말로 진정한 배려이며, 남은 삶을 더욱 당당하게 살아갈 수 있는 힘이 된다. 지금 바로 문의해서 나에게 꼭 맞는 다양한 롱텀케어 보험에 대해 상담받아 보길 바란다.
롱텀케어 전문 에이전트

- Life Hybrid
- Easy Annuity
- Asset Based
- 한국/미국 모두 사용가능
- 영수증없이 현금 지급 혜택



재정전문상담가 **이정원**

Tel.626-456-1256

YouTube **보험정원**

어뉴이티 | 롱텀케어
생명보험
| 은퇴플랜 | 암보험

블루
앵커
재정보험

Retirement
Planning
Center

풍부한 경험을 바탕으로 친절하게 상담해 드립니다

LA: 4221 Wilshire Blvd.#460, Los Angeles, CA 90005 / OC: 6281 Beach Blvd. #156, Buena Park, CA 90621
garden@blueanchorins.com CA LICENSE #4223551

대통령, 토크쇼 진행자 그리고 언론의 자유



조지 윌
워싱턴포스트 칼럼니스트

트럼프, '키멀쇼'서도 검열의지 드러내
보수 '공정성 원칙'도 부활 무기화 시도
언론 통제, 국민 손 댈 때 현실될 수도

1892년 매사추세츠주 대법원 판사는 정치 활동을 제한하는 법이 수정헌법 제1조에 명시된 자신의 권리를 침해한다는 한 경찰관의 주장에 대해 "경찰관이 정치적 견해를 표현할 헌법적 자유를 가질 수는 있지만 그것이 그에게 공무원으로 일할 자격을 부여하는 것은 아니다"라고 판시했다. 연방대법원에서 임기를 시작하기 10년 전에 올리버 웬들 홈스 주니어 판사가 밝힌 이 간결한 견해는 이후 공무원과 시민 모두를 위한 수정헌법 제1조 보호에 대한 더욱 광범위한 해석으로 대체됐다.

일부 진보주의자들은 토크쇼 진행자 지미 키멀의 짧은 '순교'를 애도하고 있다. 키멀은 무늬만 코미디언일 뿐 끊임없이 정치 메시지를 전달하는 현대 심야 토크쇼 진행자들의 전형이다. 다른 좌파들은 정부가 관료적 압력과 규제 전술을 통해 권력을 행사할 때 불안감이 조성된다는 사실을 깨닫고 있는지도 모른다. 이는 정부가 과도한 영향력을 행사하고 너무 많은 통제 수단을 보유하고 있다는 보수주의자들의 오랜 경고를 반영한다.

진보주의자들은 코로나19 팬데믹과 관련한 허위 정보를 차단한다는 명목하에 조 바이든 행정부가 백악관과 연방기관들의 규제 위협을 앞세워 소셜 미디어들을 상대로 콘텐츠 검열

을 요구하며 압력을 행사했을 때 더 큰 문제의식을 느꼈어야 했다. 바이든 행정부가 검열을 원했던 내용 중 일부는 사실이거나 어쩌면 사실이었을 수 있다.

당시 행정부의 강압이 공개되기는 했지만 외부에 노출이 되지 않도록 하는 것이 원래 의도였다. 아마도 전임 행정부는 제한적으로나마 양심의 가책을 느꼈을지도 모른다. 굳이 말하자면 당시 바이든 행정부는 공중보건 비상사태의 한가운데서 실체를 파악하지 못한 바이러스에 맞서 즉흥적으로 행동하던 상황이었다. 다소나마 정상참작의 여지가 있다는 얘기다.

도널드 트럼프 행정부는 검열을 강요하려는 의지를 공공연하게 드러냈다. 이러한 노력은 대통령과 그의 충성스러운 지지자들의 입맛에 맞춰 미국의 문화적 규범을 재편하려는 더 큰 목표와 밀접하게 연관돼 있다. 다행히도 트럼프 대통령이 연방통신위원회(FCC) 위원장으로 임명된 브렌던 카는 유용성이 입증된 돌직구 발언을 던진다.

방송사가 공익에 봉사하도록 의무화할 수 있도록 FCC에 권한을 부여하는 법률은 두 가지 가정에 기반을 두고 있는데, 카는 두 가지 가정 모두 신뢰할 수 없음을 효과적으로 보여준다. 첫째, 공익과 같이 광범위한 해

석의 여지를 주는 모호한 표현이 정치적 이득을 위해 악용되지 않을 것이라는 점이다. 둘째, 상원은 행정부의 선호에 맞춰 법률 용어를 왜곡할 수 있는 충성파의 고위직 지명에 인준 거부로 맞설 것이기 때문이다. 의회가 활력을 되찾는다면 의원들은 입법을 통해 이러한 취약성을 해소할 수 있다.

트럼프 행정부는 종종 무뚝뚝하고 투박하게 행동하는데 특히 정치적 행동을 좌우하는 전통적인 규범이나 불문율에 도전할 때 더욱 그렇다. 이러한 공격적인 스타일에도 불구하고 정치인들이 TV·라디오·인터넷과 같은 소통 도구를 통제하려는 시도는 전혀 새로운 일이 아니다.

현 행정부는 로널드 레이건 전 대통령이 폐지했던 '공정성 원칙(fairness doctrine)'을 부활시키려 시도할 수 있다. 공정성 원칙은 논란이 되는 문제에 대해 방송사가 반대 의견을 함께 제시하도록 요구하는 규칙으로, 레이건 전 대통령의 최대 치적 가운데 하나로 꼽힌다. 트럼프 행정부가 공정성 원칙을 부활시키는 것은 진정한 보수주의 원칙을 저버리는 것과 마찬가지다.

1927년 연방정부는 제한된 라디오 주파수 공간을 빌미 삼아 방송 내용을 규제하기 시작했다. 이듬해 정부는 사회당이 소유한 뉴욕시 방송국이 공익에 부합하지 않는 내용을 내보내고 있음에도 불구하고 "타인들의 의견을 정당하게 존중하라"는 엄중한 경고와 함께 방송 라이선스 갱

신을 허용하기로 결정했다. 하지만 어느 정도가 합리적인가. 어떤 이슈가 충분히 논쟁적인지 누가 기준을 정할 것인가. 하나의 이슈에 대해 얼마나 많은 측면이 있는지 누가 결정할 것인가.

프랭클린 루스벨트 행정부는 규제를 받는 대기업들에 정부에 협력하는 것이 유리하다는 사실을 주지시켰다. 또 다른 민주당 대통령은 행정 절차를 처벌 수단으로 활용하는 방법을 잘 알고 있었다. 1964년 애리조나의 강경 보수 성향 상원의원 배리 골드워터와의 잠재적 대결에 대비해 민주당은 우파 성향의 언론을 겨냥한 캠페인을 조직했다. 그들은 보수적인 라디오와 텔레비전 프로그램을 감시할 사람들을 고용하고 그들에게 동등한 방송 시간을 요구함으로써 공정성 원칙을 발동하도록 훈련시켰다. 이 전략은 방송사들에 법적 비용을 부과했고 도전자들에게 1678시간의 방송 시간을 허용했다. 존 F 케네디 행정부의 한 전직 관리의 이러한 전략의 목표는 공정성 원칙을 무기화해 보수 언론사에 압력을 가하고 방해함으로써 스스로를 방어하는데 드는 지나친 재정적 부담 때문에 방송을 계속하지 못하게 만드는 것이라고 털어놓

았다.
최초의 공화당 대통령은 한때 국가는 국민의 것이라고 선언했다. 하지만 국가의 통치는 바로 그 국민에게 달려 있다. 특히 국민이 손을 떼기로 선택할 때 더욱 그렇다. 앞서 7월 현 공화당 대통령은 조지 워싱턴에서 윌리엄스 그랜트까지의 대통령 혈통은 진화론적 논리에 어긋난다는 헨리 애덤스의 재치 있는 발언을 떠올리며 워싱턴 커맨더스와 클리블랜드 가디언스가 이전 이름인 레드스킨스와 인디언스로 즉시 돌아갈 것을 요구했다. 그 후 무슨 일이 일어났을까. 침묵뿐이었다. 아무런 조치도 뒤따르지 않았다. 최고위직에서 나오는 소란은 다른 사람들이 그것을 중요하게 여기지 않는 한 그저 소음일 뿐이다.





LA 팝업 스토어 땃다

LA 한인 타운 내 최고의 Plaza에서
Pop Up 스토어를 할 수 있는 최적의 기회!

뷰티, 패션, 푸드 & 드링크, 테크, 가전, 헬스, 라이프 스타일까지!
ONE DAY, 1WEEK, MAX 한달! 모두 가능!

4 SPOTS ONLY! 선착순!

✉ info@thekkaeb.com

☎ (323) 327-6767

(Text or Call)

지금 갖고 계신 은퇴자금, 왜 인덱스 연금으로 롤오버 해야 할까요?



리스크 없는 인덱스 주식의 지수에 맞춘 이자 지급과 연금의 안정성을
더해 마음 편하게 월 고정수입을 평생 받으실 수 있기 때문입니다



RICH 라이프가 바로 SIMPLE 라이프 입니다!

인덱스 연금 롤오버 이런 분들께 권합니다

- 퇴사 후 401K, IRA 보유하신 분
- 현 직장 59.5세 이상이신 분
- 비즈니스 정리 후 목돈이 있으신 분
- CD 계좌를 갖고 계신 분

인덱스 연금 이런 혜택이 있습니다

- 은퇴자금 마련
- 세금 유예 수익률 기대
- 고정수입 지급
- 원금 보장
- 유연성
- 사망 시 지급

- *가입 시 원금에 25% 보너스 지급
- *가입 후 즉시 연금 지급 가능

지금 문의하십시오

20년 연속 미국 1위 연금보험 회사의 한국인
재정 전문가가 최상의 솔루션을 제공합니다.

PRINCIPAL GRACE KANG
213.344.8900

CA LIC. #OC02747

LA 3600 Wilshire Blvd. #1614
Los Angeles, CA 90010

Irvine 38 Corporate Park
Irvine, CA 92606

무엇이든
함께 하면 **기쁨**입니다
세상 어디에도 없는
 **친구**

UNI & good friend
INSURANCE SERVICES 

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

유니 굿프렌드 보험

HEAD OFFICE (LA)

3580 Wilshire Blvd., Suite 1510 Los Angeles, CA 90010
Tel. 213-388-7979 Fax. 213-674-4383

ORANGE COUNTY OFFICE

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

VIRGINIA OFFICE

9001 Braddock Rd. Suite 390 Springfield, VA 22151
Tel. 703-256-0707

SAN DIEGO OFFICE

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

‘변신은 무죄’...겉모습 바꾸고 다시 등장한 스테디셀러들



도널드 트럼프 미국 대통령이 이달 26일(현지 시간) 백악관을 나서기 전 기자들의 질문에 답하고 있다. AP연합뉴스

CU, 서울우유 삼각커피우유 컵커피로 재출시
설빙은 돼지바를 빙수 형태로 내놓고 인기몰이
농심, 새우탕 컵라면에 진한 맛 더해 봉지면으로
‘뉴트로’ 트렌드, 기성세대·젊은 세대 모두 인기

①농심의 ‘새우탕큰사발면’ ②서울우유의 삼각 커피우유 ‘커피포리’ ③롯데웰푸드(옛 롯데제과)의 ‘돼지바’.

출시 후 36~51년 동안 꾸준히 인기를 누리고 있는 스테디셀러인 세 상품은 최근 또 다른 공통점을 갖게 됐다. 기존 제품의 맛은 유지한 채 겉모습을 바꿔 새롭게 재탄생했다는 점이다. 과거 유행했던 제품을 최신 감각에 맞춰 새롭게 해석한 이른바 ‘뉴트로(NEW+Retro·신복고)’ 콘셉트인 이 제품들은 기성세대와 MZ세대(1980년대 초~2000년대 초 출생) 모두에게 호응을 얻고 있다.

BGF리테일이 운영 중인 편의점 CU는 서울우유의 커피포리의 냉장 컵커피형 ‘포리카피컵’을 내놓았다. 사면체 비닐 포장에 빨대를 꼽아 먹는 방식이었던 서울우유의 삼각 커피우유 커피포리가 컵커피 형태로 탈바꿈한 것이다.

1974년 처음 출시된 커피포리는 삼각 모양 포장으로 인기를 끌었고 4050에겐 빙그레의 ‘바나나맛 우유’와 함께 ‘목욕탕 우유’로 불리며 매년 3,000만 개 이상 팔려나간 장수 인기 제품이다.

CU는 커피포리가 비닐 포장 탓에

새는 문제를 해결하기 위해 컵커피 형태로 만들어 보자는 아이디어를 서울우유 측에 제안했다. 단순히 용기만 바뀌는 게 아니었다. 원유 함량이 높아 일반 컵커피의 소비 기한(약 세 달)보다 포리카피컵의 소비 기한(

약 17일)이 짧았기 때문이다. 맛을 포기하고 단가와 유통 기한을 선택할지 조금 비싸고 유통 기한이 짧더라도 추억의 맛을 그대로 구현할지 고민 끝에 서울우유는 납품가를, CU는 판매가를 최대한 낮추는 것으로 절충점을 찾아냈다. ‘1+1’ 방식을 선택하니 판매 수량이 늘어 유통기한 문제는 자연스럽게 해결됐다.

결국 재탄생한 포리카피컵은 추억의 맛과 감성은 그대로 살리고 기존 삼각 포장의 불편함을 보완했다. 컵



‘국민 아이스크림’ 돼지바를 빙수 형태로 변형한 설빙의 ‘깨먹는 THE돼지바설빙’. 설빙 제공

모양 용기를 사용해 보관과 휴대가 훨씬 쉬워졌고 뚜껑을 달아 마실 시간을 조절할 수 있게 됐다.

‘국민 아이스크림’ 돼지바, 빙수로 재탄생

‘국민 아이스크림’ 돼지바는 설빙의 ‘깨먹는 THE돼지바설빙’으로 다시 등장했다.

돼지 띠의 해였던 1983년 풍성함과 복을 상징하는 돼지의 이미지를 빌려 ‘돼지바’라는 이름을 갖고 태어나 소비자들에게 사랑받다가 올해 설빙이 롯데웰푸드에 협업을 제안하면서 새 생명을 얻게 됐다.

특히 아이스크림 형태의 돼지바를 설빙 스타일의 빙수로 구현하면서 돼지바 본연의 정체성은 유지하면서 설빙 특유의 디저트 감각을 더해 색다른 느낌을 줄 수 있게 됐다. 돼지바 특유의 초콜릿 코팅을 빙수 위에 구

해물맛을 더해 봉지라면으로 다시 나타났다.

시작은 창립 60주년을 맞아 2월 대형마트 한정판으로 봉지면 형태로 새우탕면을 내놓은 것이었다. 출시 2주 만에 계획된 물량이 모두 판매되는 등 소비자들이 폭발적으로 반응했다. 한정판이 소진된 후 SNS 등에서 ‘새우와 해물 맛이 진하고 칼칼해 마음에 든다’거나 ‘건더기 구성이 알차고, 쫄깃한 면 식감이 좋다’는 등의 반응과 함께 상시 판매 요청이 꾸준히 이어졌다.

농심은 봉지면 출시를 위해 새우의 풍미를 높이면서 맛의 퀄리티를 높이는 데 공을 들였다. 컵라면에 없는 후춧가루 수프를 더해 새우의 감칠맛을 강조했고 무·콩나물 등 원재료로 시원한 국물 맛을 구현했다. 농심 관계자는 “젊은 세대에게는 새로움을, 중장년층에게는 익숙함을 선



농심이 컵라면 형태로 출시됐던 새우탕큰사발면을 봉지면 형태로 재출시한 새우탕면. 농심 제공

현해 깨트려 먹는 재미까지 더해졌다. 우유얼음과 다양한 소스 조합을 통해 돼지바의 맛도 한층 풍부해졌다는 평이 나온다. 설빙 관계자는 “기존 소비자들은 잘 아는 맛에 빙수라는 새로운 형식이 결합된 새로운 디저트로 여길 것”이라면서 “최근 돼지바를 주목했던 해외에선 ‘K디저트’로 받아들여질 수 있을 것 같다”고 말했다. 깨먹는 THE돼지바설빙은 사회관계망서비스(SNS)와 온라인 커뮤니티를 중심으로 인증샷이 확산했고 출시 열흘 만에 누적 판매량 10만 개를 돌파하는 등 뜨거운 인기를 끌고 있다.

깊고 시원한 해물맛 더한 새우탕면

컵라면 형태로 1989년 출시된 ‘새우탕큰사발면’은 최근 깊고 시원한

사해 ‘익숙한 새로움, 새로운 익숙함’을 전달하려고 노력했다”고 말했다.

이렇게 장수 제품이 변신해 재출시되면서 예전의 맛을 기억하는 세대는 추억의 맛을 볼 수 있고, 젊은 세대는 새로운 맛을 즐길 수 있게 됐다. 게다가 용기 등 포장도 변화하면서 시각적으로도 신선하고 사용하기 좋은 방식으로 바뀌어 소비자에게 좋은 반응을 얻고 있다고 한다.

유하연 이화여대 교수(산업디자인 전공)는 “자칫 올드한 느낌을 줄 수 있는 제품에 외형이나 먹고 마시고 조리하는 방식의 변화라는 새로운 경험 요소를 한 스푼 추가해 소비자의 호기심을 자극하고 도전하는 브랜드라는 인식을 선보인다는 효과가 있을 것”이라며 “기업 입장에서 안정적으로 수익을 내는 제품을 계속 유지해가는 효과가 있다”고 평가했다.



LAW OFFICES OF KYUNG HEE LEE, PC

이경희 이민법 변호사

투자비자(E-2), 투자이민(EB-5) 전문

능력과 접근방법이 결과를 달리 합니다
이민법에 관한 모든 문제를 도와드립니다

비자신청 변경 및 연장

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

영주권신청

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

시민권신청

- 시민권신청 부적격성 판단



이경희 변호사 Kyung Hee Lee

서울대학교 졸업

Northwestern University School of Law (법학박사)

Immigration Law Associates, PC

Legal Department of Centro Romero (Intern & Externship)

Asian Human Services

미국 이민법 변호사 협회 (AILA) 회원

논문 : Human Rights Abuse in China

A Comparative Study of Human Rights and Economic

Development in South Korea and Taiwan

Diversity-based Affirmative Action under International Law 등

LA Office

3435 Wilshire Blvd. Suite 1110

Los Angeles, CA 90010

(Equitable Building)

Tel: (213) 385-4646 (imin)

Fax: (213) 385-4040

Irvine Office

43 Corporate Park, Suite 201

Irvine, CA 92606

Tel: (949) 551-4646 (imin)

국회 국감장과 사법부의 등장, 한국 정치의 구조적 현실

최근 한국 국회 국정감사에서 조희대 대법원장이 증인으로 출석하면서 일어난 일련의 사건은 단순한 개인이나 특정 정치세력의 문제가 아니라, 한국 정치 구조와 제도의 특징을 보여주는 사례로 볼 수 있다. 이번 사건에서 나타난 혼란과 갈등은 언론과 여론에서 크게 주목받았지만, 이를 정치적 편향이나 옳고 그름의 판단으로만 접근하는 것은 오히려 사태의 본질을 놓치게 만든다. 이번 칼럼에서는 이번 국감 상황을 계기로 한국 정치 현실을 객관적으로 이해하고, 제도적 특성과 구조적 맥락을 조망하고자 한다.

먼저, 국정감사는 입법부가 행정부 및 공공기관의 행정을 감시하고 책임을 묻기 위해 마련된 제도적 장치다. 국회는 국가 권력 구조에서 입법권을 담당하며, 행정과 사법 등 다른 권력 기관과 상호작용할 수 있는 권한을 가

지고 있다. 일반적으로 국감은 행정부의 정책 집행과 예산 집행, 공공기관 운영에 대한 점검을 중심으로 진행된다. 그러나 이번 사건처럼 사법부의 수장인 대법원장이 증인으로 출석하는 경우, 법적 권한과 책임, 정치적 의미가 겹치면서 국감장의 긴장도가 높아지는 양상을 보인다. 이는 국회가 갖는 제도적 권한과 사법부의 독립성 간의 균형이 현실에서 어떻게 구현되는지를 보여주는 대표적인 사례다.

이번 국감에서 나타난 질의와 논쟁은 한국 정치의 구조적 특징을 이해하는 중요한 단서다. 국회는 다양한 당과 정치적 입장을 가진 의원들로 구성된다. 각 의원은 자신의 정치적 기반과 정책적 목표를 바탕으로 질의와 발언을 진행하기 때문에, 합의보다 대립이 먼저 드러나는 경우가 많다. 대법원장의 출석 자체가 기존 관행과 달랐기 때문에, 의원들의 질의

는 제도적 권한을 확인하려는 측면과 정치적 관심사를 반영하는 측면이 동시에 나타났다. 이러한 현상은 한국 정치가 구조적으로 갈등과 긴장을 포함하는 시스템임을 단적으로 보여준다.

또한, 제도적 권한과 관행이 명확히 규정되어 있음에도 불구하고, 현실에서는 혼선이 발생할 수 있다. 사법부와 입법부 간의 소통 방식, 증인 출석 범위와 책임, 언론의 보도와 여론의 반응이 서로 맞물리면서 사건은 단순한 국감 질의를 넘어 사회적 논쟁으로 확대되었다. 제도적 규정과 실제 운영 사이의 간극은 반복적으로 나타나는 현상이며, 이는 한국 정치에서 나타나는 구조적 긴장의 한 사례라 볼 수 있다.

한편, 이번 사건은 국회와 사법부뿐만 아니라 언론과 시민사회가 정치 현실을 인식하는 방식에도 시사점을

제공한다. 국감장 장면과 발언들은 언론 보도를 통해 즉각적으로 사회적 관심사가 되며, 다양한 해석과 논쟁을 낳는다. 이는 특정 정치세력이나 개인의 행위와 관계없이, 제도와 현실이 만나는 지점에서 발생하는 자연스러운 현상이다. 국회와 사법부, 그리고 언론이 얹히는 구조적 맥락을 이해하지 않고 사건을 단순히 평가하거나 비판하는 것은, 전체적인 정치 현실을 놓치게 만든다.

이번 사건에서 드러난 또 다른 특징은 한국 정치에서 제도적 권한의 범위와 책임의 경계가 모호하게 느껴질 수 있다는 점이다. 국회는 입법권과 감시권을 가진 기관이지만, 사법부의 독립성과 맞닿는 부분에서는 한계가 존재한다. 법원장 출석과 같은 이례적 상황에서는 이러한 한계가 가시화되며, 제도적 권한과 실제 운영의 차이가 국민들에게 직접적으로 드러난다. 제도와 관행의 경계가 모호할 때 발생하는 혼선과 긴장은 한국 정치에서 반복적으로 관찰되는 구조적 특징 중 하나다.

이처럼 국정감사에서 나타난 긴장과 혼란은 특정 정치인이나 정당의 문제를 넘어서, 한국 정치의 구조적 현실을 이해할 수 있는 중요한 사례다. 제도와 권한, 절차와 책임, 다양한 이해관계가 교차하는 정치 환경에서, 혼선과 갈등은 불가피하게 나타난다. 한국 정치의 현재 모습을 이해하기 위해서는, 이러한 제도적 긴장과 구조적 갈등을 함께 고려할 필요가 있다. 결론적으로, 조희대 대법원장의 국



이서희
캘코보험 마케팅 디렉터

감장 출석 사건은 정치적 편향이나 옳고 그름의 문제로 환원하기보다, 한국 정치가 가진 구조적 특징과 제도적 현실을 이해하는 관점에서 바라볼 필요가 있다. 국회와 사법부, 언론과 시민사회가 얹히는 복잡한 현실 속에서, 혼란과 갈등은 자연스러운 현상이다. 이번 사건을 통해 드러난 것은, 권한과 책임, 제도적 절차와 현실적 운영이 맞물리는 지점에서 한국 정치가 어떠한 특성을 지니고 있는지, 그 단면을 객관적으로 보여주는 점이다.

한국 정치의 현실은 단순히 선악이나 성공과 실패로 판단될 수 없으며, 제도적 긴장과 다양한 이해관계가 반복적으로 맞물리는 과정에서 형성된다. 이번 사건은 그 구조적 현실을 보여주는 또 하나의 사례일 뿐이며, 앞으로도 유사한 상황은 반복될 가능성이 높다. 정치적 사건을 바라볼 때, 이러한 구조적 관점을 유지하는 것이야말로 한국 정치의 복잡성을 이해하는 가장 객관적인 방법일 것이다.



한국 정치의 현실은 단순히 선악이나 성공과 실패로 판단될 수 없으며, 제도적 긴장과 다양한 이해관계가 반복적으로 맞물리는 과정에서 형성돼...

미주유일 골프연습장, 수영장, 스파, 찜질방, 식당,
헬스클럽을 한번에 즐길 수 있는

센추리 스파

Century Day & Night Spa

323-954-1020
올림픽과 크렌서
www.centurydayandnightspa.com



리처드 김

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

예술을 하는 사람들이라면 똑같이 느끼는 공감대가 있다. 하나의 작품을 완성하기까지 수많은 시행

편집을 통해 완성되는 예술 세계

착오를 겪으면서 자신의 예술 세계가 완성 된다는 것이다.

그러한 자신의 예술 작품이 세상에 공개 되지 않으면 상관은 없겠지만 누군가 그 예술에 대해 평가를 한다면 신중해 질 수 밖에 없다.

인터넷의 발달과 정보의 확산으로 주위에는 비전문가들이 많다. 그들의 예리한 시선과 평가를 피해갈 수는 없다. 그런 예술 작품이 인정을 받으려면 끊임없는 수정 작업을 거쳐야 한다. 자신이 먼저 작품에 대한 확신이 들 때까지 고군분투해야한다. 그런 과정이 없이는 완벽한 작품은 태어나지 않는다.

예술인들은 작품을 완성하기까지

피나는 노력을 하는데 그런 중요한 수정 반복 작업을 무시하고 작품을 출시하면 결코 완성도 높은 작품을 탄생 시킬 수 없다.

그만큼 자신의 작품이 세상에 공개될 때는 신중에 신중을 기해야 한다.

수정 작업없이 처음부터 완벽한 작품을 기대하기는 힘들다. 특히 영화는 편집 전문가에 의한 정교한 작업이 필수적이다.

나는 과거에 남가주 사랑의 교회에서 8년동안 '하나지' 신문 기자로 봉사를 했다. 그때 편집장을 맡으신 교회 집사님이 미주 대표 한인 신문사에서 중직을 맡으신 분이셨다. 매

달 신문 제작 회의 후 기자들이 맡은 기사를 마감일까지 제출을 하고 나면 그때부터 교정 작업을 거치는데 내가 교회 신문 기자로 봉사를 하면서 배운 것 중에 하나는 과감한 첨삭 작업이었다.

신문 지면 사정상 기사의 내용이 길 경우에는 기사를 자를 수 밖에 없었는데 처음에는 무척 화가 났다. "내가 그 기사를 작성하려고 얼마나 수고를 했는데" 어쩔 수 없이 지면 사정상 기사를 잘라낼 때는 기분이 좋지 않았지만 첨삭 작업을 통해 배운 것은 기사를 쓰는 것 이상 편집이 더 중요하다는 것이었다.

그 이후부터는 내 기사를 편집장

님께서 과감히 첨삭을 해도 기분이 나쁘지 않았다. 일단은 내가 그분의 실력을 신뢰했고 나 또한 교회 기자로 경력이 쌓인 후 편집 의뢰를 받았을 때는 다른 기자들의 기사를 과감히 첨삭할 수 있었다.

그 이유는 기사를 쓴 기자 자신은 오타등을 찾지 못하지만 편집자의 눈에는 불필요한 기사 내용이나 오타들이 눈에 잘 들어오기 때문이다.

신문 기사 외 출판사에 원고를 제출한 작가들은 교정 전문가를 절대적으로 신뢰해야 한다. 만약 그런 전문 편집자가 없다면 자신의 글에 대한 객관적 시선의 냉철한 편집자가 되어야 한다.

자신의 창작 예술 작품을 편집하는 과정은 여간 힘든 일이 아니다.

나는 작년 4월말까지 7년동안 페이스북에 2,000개 장문의 사색글을 썼는데 글을 쓰는 시간보다 글을 다듬는 시간이 더 오래 걸렸다.

글을 읽을 때마다 매끄럽지 못한 문장이나 반복되는 단어 및 부자연스러운 조사등을 찾아낼 수 있었다.

나는 3년째 2주마다 칼럼을 쓰고 있지만 여러번 칼럼을 읽었음에도 오타 및 여러 부족함이 보인다. 그만큼 글의 교정과 첨삭 작업은 중요하고 힘든 일이다.

사람도 인고의 시간을 통해 다듬어지듯이 예술도 아픔없이 태어난 작품은 없다.

"잘라내면 아프다. 예술은 편집이라는 예리한 칼이 없이는 빛을 발할 수 없다."



인터넷의 발달과 정보의 확산으로 주위에는 비전문가들이 많다. 그들의 예리한 평가를 피해갈 수는 없다. 그런 예술 작품이 인정을 받으려면 끊임없는 수정 작업을 거쳐야 한다.

자동차 흠집제거전문 덴트웨이

최저(低) 가격+최고(高) 품질
그것도 단 하루만에 끝내드립니다.

각종 보험처리 환영

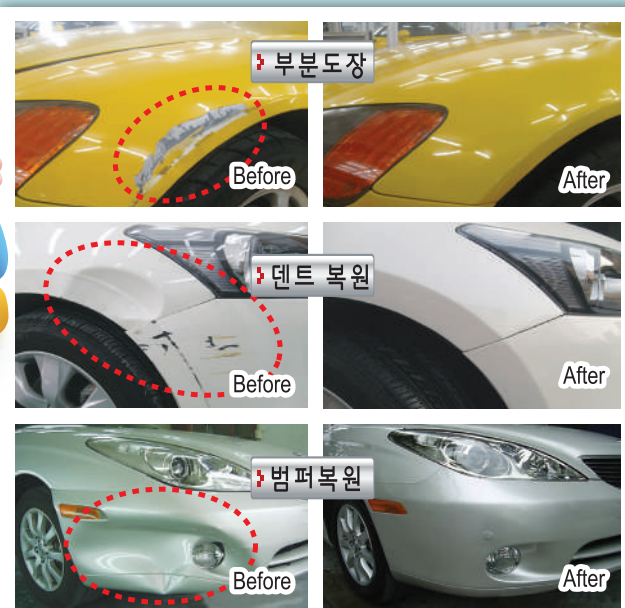
- 일반가격보다 훨씬 저렴한 가격
- 서비스 평생 보증
- 무료견적 서비스
- 최상의 복원 품질보장
- 최고급 재료 사용
- 1Day 수리 완료

DENTWAY

3225 W. Olympic Blvd.
Los Angeles, CA 90006

◆월~금 / 8:00AM - 6:00PM ◆토 / 8:00AM - 12:00PM

Tel. 213-383-7233 (칠이삼삼)



노년의 미학-나이들을 스타일로 만드는 사람들



이지효 교수

문화콘텐츠학 박사
한국의국어대학교 겸임교수

“늙어도 아름다울 수 있을까?” 이 물음에 대한 세계의 대답은 점점 분명해지고 있습니다. 이제 나이들은 감춰야 할 결함이 아니라, 가꾸고 표현할 수 있는 또 하나의 미학으로 여겨집니다. 과거에는 젊음이 미의 절대 기준이었습니다. 주름은 세월의 흔적이자 노쇠의 상징으로 여겨졌고, 나이드 여성이 화장을 하거나 패션을 즐기면 ‘나잇값을 못 한다’는 시선을 받곤 했습니다.

그러나 100세 시대를 맞은 오늘,

시니어들은 새로운 인식 속에서 ‘나답게 늙는 법’을 배워가고 있습니다. 그들에게 외모 관리의 젊음을 되찾기 위한 투쟁이 아니라, 존재의 존엄을 지키는 자기표현입니다.

“아름다움은 젊음의 특권이 아니다.” 이 문장은 이제 단순한 이상이 아니라, 전 세계 시니어 세대가 현실로 만들어가고 있는 선언입니다. 최근 60~70대 이상 시니어들이 런웨이와 광고 무대에 등장하며, ‘노년의 미학’을 새롭게 정의하고 있

니다. 그들의 등장은 단순한 패션의 변화가 아니라, 나이들을 어떻게 바라보느냐에 대한 문화적 전환점입니다.

프랑스 파리의 런웨이에서는 올해도 은빛 머리를 휘날리며 걸어 들어오는 60대 모델이 주목을 받았습니다. 그 주인공은 야스미나 로시(Yasmina Rossi)인데요, 70세가 넘은 지금도 글로벌 브랜드 ‘마크스앤스펜서’와 ‘에르메스’의 모델로 활약 중입니다. 그녀는 주름과 백발을 감추지 않고, 오히려 그것을 자연스러운 매력으로 드러내며, “시간이 만든 흔적이야말로 나의 보석”이라고 말합니다.

프랑스 사회에서는 이런 모습이 낯설지 않은데요, “꾸밈을 위한 꾸밈”이 아닌, 자신을 존중하기 위한

것이 진짜 미용”이라고 말합니다. 일본의 ‘와비사비(侘び寂び)’—불완전함 속의 아름다움을 찾는 태도—가 그녀의 메시지에 녹아 있습니다.

한국에서도 분명한 변화가 있습니다. 패션 브랜드의 런웨이에 등장한 박순자 모델(75세), 광고 모델로 활약 중인 정순옥(68세), 그리고 SNS에서 “실버 모델 1세대”로 불리는 김칠두(70대) 등은 나이들을 숨기지 않고, 자신의 삶을 하나의 스타일로 표현하는 세대입니다. 그들의 인스타그램에는 “이 나이에 모델이라니”라는 놀라움보다, “나도 저렇게 나이 들고 싶다”는 댓글이 훨씬 많습니다. 그만큼 시니어의 아름다움은 이제 사회적 동경의 대상이 되고 있습니다.

시간이 흐를수록 깊어지는 주름, 그러나 그 속에서 빛나는 자기 확신, 그것이야말로 현대 사회가 새롭게 발견한 ‘노년의 아름다움’이다

꾸밈이라는 철학이 오랫동안 자리 잡아 있기 때문입니다. 일본에서도 시니어 뷰티는 하나의 문화로 성장했는데, 도쿄의 백화점에는 ‘그레이 헤어 전용 미용실’이 늘어나고, ‘시니어 메이크업 클래스’가 일상화되었습니다. 특히 70대 유튜버 사토 요코(佐藤曜子)는 ‘노년 메이크업의 정석’이라는 채널로 수십만 명의 구독자를 얻으며, 젊은 세대와의 세대 격차를 허물고 있습니다. 그녀는 “나이 들어서도 나를 포기하지 않는

이외에도 한국에서는 시니어 모델 대회와 모델교육 과정이 인기를 끌고 있는데, 그 이유는 고령화 사회 속에서 시니어들이 자아실현과 사회 참여를 추구하며, 미디어와 사회가 이를 긍정적으로 조명하고 있기 때문입니다. 또한, 최근 시니어 모델들을 활발히 양성하고 있는 한국시니어모델대회의 수상자들은 국내외 패션쇼, 광고 모델, 심사위원 등으로 활약하며 시니어 모델로서 전문성과 영향력을 넓히고 있습니다.

이들은 브랜드 쇼에 참여하거나 사회공헌 활동에도 나서며 새로운 롤 모델로 자리잡고 있고, 이러한 흐름은 시니어 세대의 삶의 질 향상과 새로운 도전의 기회로 이어지고 있습니다.

이렇게 시니어 모델의 등장은 젊음을 기준으로 삼던 미의 패러다임이 무너지고, “나답게 늙는 것”이 가장 세련된 미로 받아들여지고 있습니다. 이는 단순히 외모를 관리하는 차원을 넘어, 존재 그 자체를 긍정하고 스스로를 존중하는 인문학적 행위입니다. 이제 시니어의 외모 관리와 패션은 허영이 아니라 자기 존중의 언어이고, 그 언어는 프랑스의 자유로움, 일본의 정갈함, 그리고 한국의 자신감 속에서 조금씩 다른 색으로 피어나고 있습니다. 시간이 흐를수록 깊어지는 주름, 그러나 그 속에서 빛나는 자기 확신, 그것이야말로 현대 사회가 새롭게 발견한 ‘노년의 아름다움’입니다.

이제 우리는 “나이들은 쇠퇴가 아니라, 또 다시 태어나는 스타일이다.”라고 말할 수 있습니다.

jihyol@gmail.com



공황 장애를 앓고 계신 분들

패닉에 대한 나만의 치유사가 되세요!

공황 증상에 대한 끊임없는 두려움 없이 살아가는 것이 얼마나 자유로울 수 있는지 상상해 보세요.

마음챙김 시간

★ 핸드폰 앱스토어에서 다운받으세요!

☑ 마음투자

☑ 하루의 휴식

☑ 정신건강치료

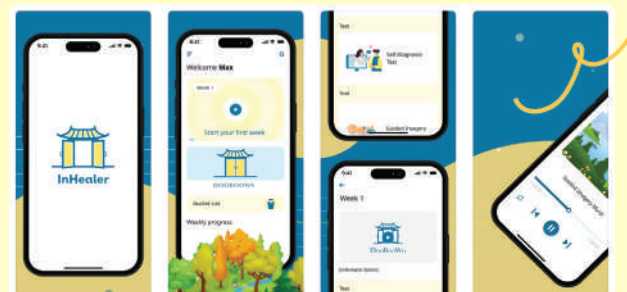
☑ 명상타임



InHealer 앱의 프로그램은! 사용자 친화적이고 자기 주도적으로 설계되어 현재 정신 건강 전문가와 함께 일하고 있든 없든 집에서 편안하게 참여할 수 있습니다.

InHealer 앱을 사용하면 다음에 액세스할 수 있습니다:

- 공황 증상을 관리하기 위한 포괄적인 12주간의 자가 가이드 프로그램으로, 25년간의 임상 경험과 연구 기반 전략을 바탕으로 개발되었습니다.
- 불안과 공황 증상 완화를 지원하기 위해 설계된 13개의 교육 비디오 세션.
- 공황에 대처하고, 감정 조절을 지원하며, 내적 회복력을 키우는 데 도움이 되는 8가지 실용적인 도구, 운동, 그리고 자기 checks.
- 인힐러 패닉 버튼은 강렬한 순간에도 즉각적이고 차분한 안내를 제공합니다.
- 앱 내에서 영어와 한국어 옵션을 이용할 수 있습니다.



*이 앱은 정신 건강을 위한 정보와 자기 관리 도구를 제공합니다. 하지만 이 앱은 정신과 치료나 전문 상담의 대체 수단이 아니며, 의료적 진단이나 치료를 제공하지 않습니다. 심리적 어려움이나 진단이 필요한 경우 전문가와 상담하시기 바랍니다.

HARIO

JAPAN · SINCE 1912

매일 가정에서 편리하게
즐기는 하리오



Coffee
Dripper



Coffee
Kettle



Pitcher



Coffee
Server



Tea Pot



Food
Container



Sesame
Grinder

고품질 내열유리 소재 Coffee · Tea · Drink · Cookware

유리의 제왕을 뜻하는 **하리오**, 창업 당시 이화학용 유리 기구로 시작해, 100년이 넘는 내열유리 제조 경험을 바탕으로 오늘날에는 **커피 · 티 · 음료 · 전자레인지용 조리기구**까지 그 영역을 넓혔습니다. 장인 정신을 바탕으로 제작된 **하리오**의 유리 제품, 언제나 여러분의 일상과 함께합니다.

홈쇼핑 : 323.692.2080

기타 문의 : info@edencorp.com

공급처 :  에덴 마케팅

멀리 해야 하는 사람들의 7가지 유형

사회성이 뛰어나고 타인을 존중하려 애쓰는 사람일수록, 그리고 마음이 여리고 순수한 사람일수록 이러한 인간관계를 끝내지 못한 채 지속적인 고통을 겪는 경우가 많은데...그 이유는 유해한 사람이라는 사실을 인식하지 못하거나, 관계를 끊는 것에 죄책감을 느끼기 때문이다.

세상을 살아가다 보면 참 다양한 사람들을 만나게 됩니다. 인간은 누구나 생김새도, 성격도, 자라온 환경과 경험도 모두 다르기 때문에 생각과 가치관, 행동 방식이 제각기 다른 것이 당연합니다. 이런 이유로, 같은 것을 보더라도 각자가 바라보는 관점은 서로 다를 수밖에 없습니다. 같은 상황을 겪더라도 느끼는 감정과 생각이 달라지는 이유도 바로 여기에 있습니다.

그래서 우리는 서로 다른 사람들을 이해하고 받아들이는 태도를 배우며, 이를 '사회성' 혹은 '처세술'이라고 부르기도 합니다. 다양한 관점과 차이를 존중하려는 태도는 원만한 인간관계를 유지하는 데 큰 도움이 되며, 상대방을 있는 그대로 인정하는 자세는 곧 존중의 표현이기도 합니다. 요즘 MZ세대가 자주 쓰는 표현인 "그럴 수 있지" 역시, 이러한 다양성 존중의 태도를 잘 보여주는 말입니다. 매우 긍정적인 변화라고 생각합니다.

하지만 여기에는 한 가지 놓치기 쉬운 함정이 숨어 있습니다. 바로, 유해한 사람들, 이른바 'toxic'한 사람들에게 대해서도 무조건 이해하고 받

아들이려는 태도입니다. 실제로 이런 사람들과의 관계에서 반복적으로 상처를 입고, 결국 자신의 심리적 안정감을 잃어버리는 이들이 생각보다 많습니다. 불행하게도 사회성이 뛰어나고 타인을 존중하려 애쓰는 사람일수록, 그리고 마음이 여리고 순수한 사람일수록 이러한 'toxic'한 인간관계를 끝내지 못한 채 지속적인 고통을 겪는 경우가 많습니다. 그 이유는 상대가 유해한 사람이라는 사실을 인식하지 못하거나, 관계를 끊는 것에 죄책감을 느끼기 때문입니다. 그래서 오늘은 이런 '멀리 해야 하는 사람들'의 유형을 함께 알아보려 합니다. 이들을 구분하고, 관계를 단호히 정리하는 데 도움이 되었으면 합니다. 자신을 지키는 것도 결국 건강한 사회성을 위한 중요한 기술이기 때문입니다.

1. 항상 자신을 피해자로 만드는 사람

자신의 잘못에도 불구하고 결국 상대방이 사과하고 위로하게 만듭니다. 불쌍한 척을 하며 관심, 돈, 노력 등을 끌어내고 상대의 에너지를 소진시킵니다. 어떤 상황에서도 자신을 피해자로 설정하고, 그 프레임

을 통해 타인에게 죄책감을 심어 조종하려 합니다.

2. 감정적으로 학대하는 사람
화를 내며 욕설을 퍼붓거나, 폭력을 행사할 듯한 위협적인 분위기를 조성합니다. 그러다가 갑자기 울거나 빠치기도 하지만 이유를 설명하지 않고, 상대방이 눈치를 보게 만듭니다. 때로는 '잠수'를 타고 연락을 끊기도 합니다. 이런 방식으로 감정을 들었다 놓았다 하며 상대방의 감정을 자신이 원하는 방향으로 조종하려 합니다.

3. 습관적으로 거짓말을 하는 사람

사소한 일이든 중요한 일이든 거짓말을 반복하며 신뢰를 무너뜨립니다. 진심 어린 대화와 믿음을 바탕으로 한 관계가 어려워집니다.

4. 상대방을 통제하려는 사람

상대가 무엇을 하고, 누구를 만나

고, 어떤 생각을 하는지 끊임없이 확인하고 간섭합니다. 통제하려는 욕구가 강해, 인간 관계를 감시와 억압의 관계로 만들어 갑니다.

5. 관계의 선을 지키지 못하는 사람

적절한 거리두기를 싫어하며, 사적인 영역을 존중하지 않습니다. 상대의 공간과 시간을 자기 마음대로 침범하려 합니다.

6. 타인의 성공과 행복을 진심으로 축하하지 못하는 사람

남의 성취에 냉소적이거나 무시하는 반응을 보입니다. "누구 덕분에 된 거겠지", "운이 좋았네" "나도 성형하면 예뻐" 같은 말로 타인을 폄하하거나, 비꼬고 트집 잡는 태도를 자주 보입니다. 항상 자신이 더 나아야 한다는 비교 의식이 강하게 작동합니다. 왜냐하면 세상을 늘 비판적으로 바라보며, 모든 상황을 승패



성소영
임상심리학박사

의 게임처럼 여기기 때문입니다. 타인을 동등한 존재로 대하지 않고, 항상 자신이 우위에 서야만 마음이 놓이기 때문입니다.

7. 감정을 무시하거나 왜곡하는 사람

"그게 뭐가 문제야?", "예민하네" 같은 말로 상대의 감정을 가볍게 여기거나 왜곡합니다. 공감하지 못할 뿐 아니라, 오히려 상대의 감정을 부정하며 상처를 줍니다.

지금 여러분의 주위에서 멀리 해야 하는 사람은 누구십니까?

ssung0191@yahoo.com



H 한줄 한방

“ H매거진 독자 여러분~~~
우리 생각 한번 해보구 살자구요! ”

H 매거진 한줄 한방 코너는 독자들이 참여하는 코너입니다.

미국에 와서 살아가면서 같은 한인들끼리 경험하는 안좋은 일들이 많습니다. "이건 좀 아니다." 해도 해도 너무한다 싶은 여러가지 문제들을 나도 한마디 형식으로 작성해서 참여하는 독자 한마디 코너입니다.

평상시에 생각했던 본인의 생각을 한마디 작성해서 이메일 h@koreatimes.com 으로 보내 주십시오.

H매거진 편집팀이 선정해서 채택 게재 되신 독자께는 라디오서울, H매거진이 마련한 소정의 상품을 드립니다.

해당 독자에게는 이메일로 개별 통보합니다.

이쯤 되면 막가자는 거지요? - 독자 한줄 한방

엘에이 코리아타운 월셔가에는 고층 빌딩들이 많다. 다운타운에 가면 더욱 드 높은 고층 건물들이 즐비하다.

이제는 어디를 가서 엘리베이터를 타도 이래 저래 나와 같은 한국 사람들이 함께 타는 경우가 무지하게 많은데...

엘리베이터를 같이 타서 상대방을 뚫어지게 쳐다보는 매너, 사람 많은 비좁은 공간에서 굳이 이어폰이나 핸드폰을 스피커 폰으로 하면서까지 큰 소리로 전화 통화를 하는 매너.

그것도 남 들으라는 듯 일부터 더 큰 목소리로 외치듯 전화 통화를 하는 아주 불쾌한 매너.

"야 어제 내가 산 stock 있잖아? 아 작년에 10만불 어치 산거...그게 세배나 오로거 있지?...알았어. 나 대박 쳤으니까 밥 한끼 살게."

굳이 이런 대화를 그 좁은 엘리베이터 안에서 해야 되는 건지 원...

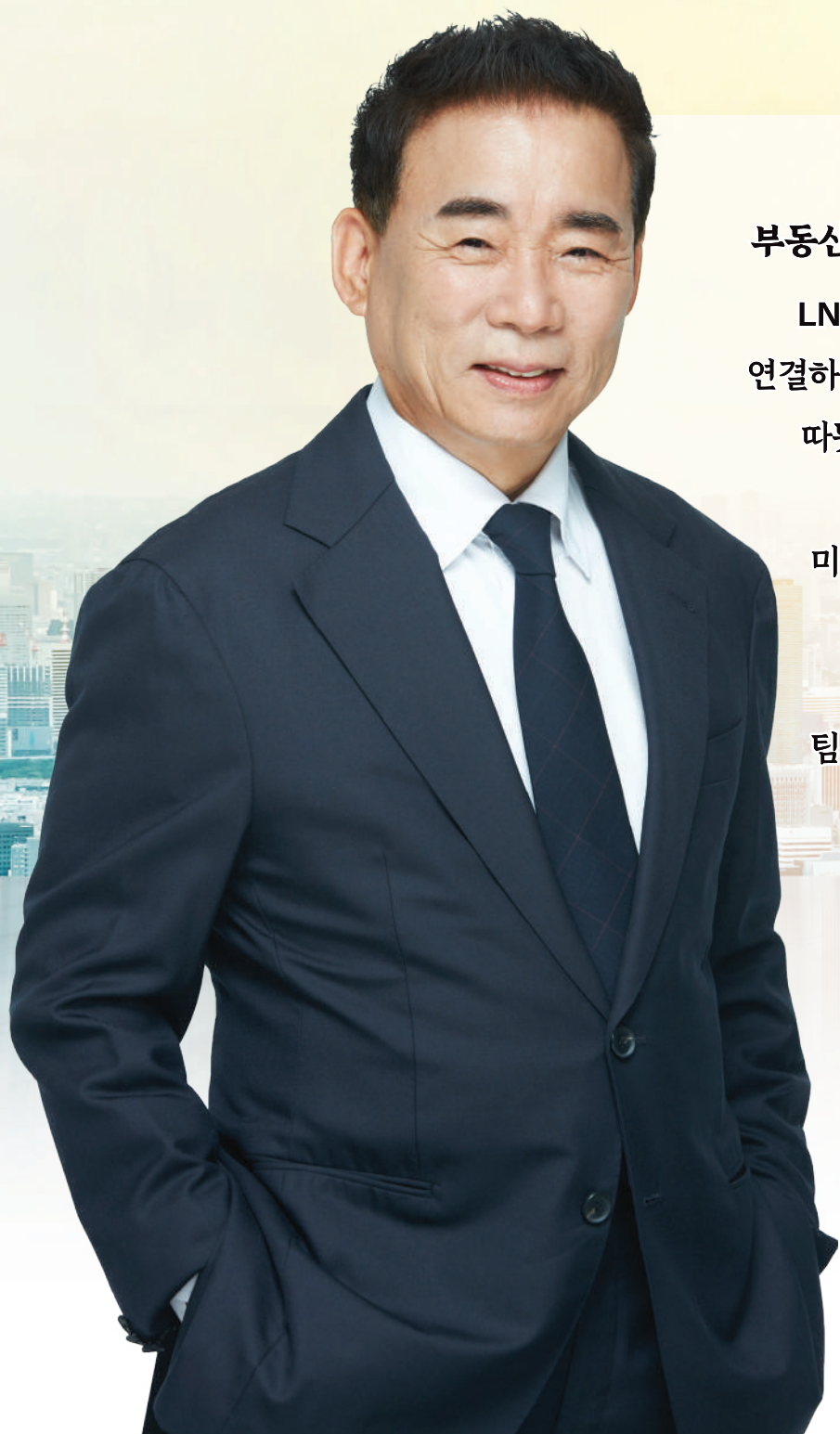
엘리베이터 문이 막 닫히려는 순간 발을 디밀며 불안하게 타고 나서는 누가 뭐 물어보지도 않았는데 지 혼자 뭐가 어찌네 저찌네 아는 척 해가며 떠들어 대는 사람.

이제는 이런 사람들 좀 안보고 싶다.





한국 부동산 투자의 빛(Light)과 소금(Salt)이 되겠습니다!



부동산은 단순한 건물이 아니라, 삶과 꿈이 자라는 공간입니다!

LNS INVESTMENT는 미국과 한국 양국가의 부동산 시장을 연결하며, 고객님의 소중한 자산을 안전하고 투명하게 지켜드립니다.

따뜻한 신뢰와 전문성을 바탕으로 저희 팀원들이 함께 언제나 곁에서 미래를 함께하는 든든한 동반자가 되겠습니다.

미국내와 해외(한국)의 부동산 시장을 정확히 이해하는 것은

결코 쉽지 않습니다. LNS INVESTMENT는

미국과 한국을 아우르는 풍부한 경험과 전문성을 갖춘 팀웍으로 모든 부동산(주택, 상가, 사업체, 건물, 토지 등)을 안전하고 투명한 거래를 약속드립니다.

고객 자산을 지키는 든든한 파트너, 바로

LNS INVESTMENT입니다.

저희 모두는 책임있게 고객님의게 다가갑니다.

대표 사이몬 리

DRE #01306412

818-974-4989

한 국 부 동 산 투 자 전 문 회 사



LNS INVESTMENT & REALTY

MEET *our* TEAM



에드워드 구
상임고문



샤넬 리
DRE #01840686
213-235-7005



신 형진
DRE #02082142
213-700-7414



미셸 마
DRE #01788016
323-605-2846



밀아 정
DRE #02094085
213-285-7934

“진정한 영웅은 평화롭다. 평화로운 전사 자세”



스텔라 박
마인드풀요가 디렉터

“평화로운 전사의 삶은 완벽이나 승리, 무적에 관한 것이 아니라, 완전히 열린 상태에 관한 것이다. 그것이야말로 진정한 용기다.” - 댄 밀먼

워리어 시리즈의 두 번째 변형은 평화로운 전사 자세(Peaceful Warrior Pose)입니다.

산스크리트어로는 위빠리따 위라바드라사나(वृषीरत वीरभद्रासन)라고 해요. 위빠리따는 ‘거꾸로 돌린’이라는 뜻이고, 위라바드라는 전사의 이름이며, 아사나는 ‘자세’, 또는 ‘몸의 형태’를 뜻하니까 결국 평화로운 전사 자세는 산스크리트어로는 ‘거꾸로 선 전사의 자세(Reverse Warrior Pose)’를 뜻합니다.

평화로운 전사 자세는 고대 하타 요가 경전이나 전통적인 아사나 목록에는 나오지 않아요. 이 자세는 20세기 중반 이후, 현대 요가의 발전 과정에서 나온 ‘창조적 변형(asa-na variation)’입니다. 특히 B.K.S. 아이엔가(B.K.S. Iyengar), 파타비

조이스(Pattabhi Jois), 인드라 데비(Indra Devi) 등 인도 요가의 대가들이 서양에 요가를 전파하던 시기(1950~1970년대), 서구 수련자들의 신체 구조와 미학적 감각에 맞춰 새로운 변형 동작들이 많이 나왔는데 ‘평화로운 전사 자세’도 그 중 하나였습니다

요가 철학과 인도 정신문화의 핵심 경전인 『바가바드 기타』에 보면 크리슈나신이 전쟁을 앞둔 아르주나 앞에 나타나 “네 적은 외부에 있는 것이 아니라 네 마음 속에 있다.”고 말하는 장면이 있어요. 전쟁터의 위험보다 더 큰 아르주나의 진정한 싸움은 내면의 혼란, 두려움, 회피, 그리고 다르마(의무)에 대한 갈등임을 지적한 말이었죠.

요가 지도자이자 명상 교사인 댄 밀먼(Dan Millman)이 쓴 책 『평화로운 전사의 길(Way of the Peaceful Warrior, 1980)』에도 같은 맥락의 메시지가 등장합니다. “평화로운 전사의 삶은 완벽이나 승리, 무적에 관한 것이 아니라, 완전히 열린 상태에 관한 것이다. 그것이야말로 진정한 용기다.”

전사라고 하면, 밖에 적이 있고, 그 적에 대해 마음을 닫고, 나와 적을 구별하고, 적을 물리치는 것만을 생각하게 되잖아요. 하지만 평화로운 전사는 완전히 열린 상태라고 말하고 있어요. 이건 전사와 완전히 반대 아닌가요. 적이라 할 것도 없고, 그러니 모든 것에 대해 마음을 열고

서, 모든 것을 껴안아 모든 것과 하나가 되는 것... 진정한 평화로운 전사는 세상을 모두 품은 큰 존재라고 할 수 있을 것 같아요.

우리들은 내면의 치유와 수용으로의 전환이 이뤄진 ‘평화로운 전사’가 되기를 꿈꿔요. 진정한 전사는 외부의 싸움이 아닌 내면의 두려움과 저항을 이겨낸 자, 내면의 싸움을 멈춘 자에게, ‘평화로운 전사’ 자세를 연습하며 모든 싸움이 멈춰지기를 바라는데도 모르겠습니다. 의식(Consciousness)을 거꾸로 돌려 내면으로 향하게 하여 ‘평화로운 전사’ 자세를 연습하다 보면 힘에서 평화로, 싸움에서 수용으로 전환되는 것을 느낄 거예요. 몸의 방향은 반대로(Reverse) 돌리지만, 마음은 평화(Peaceful)를 향하니까요.

평화로운 전사 자세는 전사 2번에서 시작합니다. 숨을 들이마시며 굽힌 다리 쪽 팔을 위로 들어 올려 하늘을 향합니다. 어깨가 들리지 않도록 쇄골을 넓게 열고, 옆구리가 길게 늘어나도록 움직이세요. 반대쪽 손은 뒷다리 위에 가볍게 얹고, 시선은 위쪽 손끝을 따라갑니다.

들숨에 가슴이 열리고 날숨에 두 발이 단단히 대지를 누르며, 몸은 하늘로 향하지만 마음은 고요히 안으로 가라앉습니다. 잠시 머무르며 조용히 속삭이듯 말해 보세요. “나는 싸움을 멈추고 평화를 선택합니다.”

이 자세를 꾸준히 수련하면 옆구리와 가슴이 부드럽게 열리며 호흡

이 깊어지고, 척추와 어깨의 긴장이 풀립니다. 다리와 코어의 근육이 안정된 지지력을 주고, 가슴이 열릴수록 자신감과 생명력이 회복됩니다. 몸이 확장되면 마음도 함께 확장되어, 힘이 빠진 자리엔 신뢰가, 닫혀있던 마음엔 평화가 찾아옵니다.

결국 이 자세는 단순한 몸의 형태가 아니라, 긴장 속에서도 평화를 선택할 수 있는 의식의 수련입니다. 강인함과 유연함이 하나로 어우러질 때 우리는 비로소 평화의 전사로 서게 됩니다.

워리어 시리즈의 첫 번째 변형 자세 불확실성과 불균형 속에서 열리는 새로운 가능성



UCLA MARC(Mindful Awareness Research Center) 인증 마인드풀니스 지도자, 인도 리시케시 AYM(Association of Yoga and Meditation)인증 500시간 이수 요가 지도자, 마인드풀요가 디렉터. <나의 수행일지>저자.
• 문의: 424.253.5787

아세요 이 말?
이렇게 깊은 뜻이~

서방

요즘은 ‘남편’이라는 표현이 더 일반적이지만, ‘서방’은 정서적 깊이나 문화적 뉘앙스를 살릴 매력있는 한국말이다.

그렇지만 서방(西方)**은 문자 그대로 서쪽 방향을 뜻하는 말이다. 동서남북 중 ‘서쪽’을 가리키는 말이다.

동아시아(특히 중국, 한국, 일본)에서는 유럽과 미국 등 서구 문명을 **‘서방 세계’**라고 한다. 예: “서방 국가”

한국에서 ‘서방’은 남편을 뜻하기도 한다.

특히 전라도나 충청도 방언에서 아내가 남편을 ‘서방님’이라 부르는 경우가 많다. ‘서방’이라는 말은 중국 한자 문화권에서 유래되어 지리적 방향(서쪽)에서 출발해 문화적 구분, 종교적 상징, 사회적 호칭으로 확장된 표현이다.

알아두면 이득, 사자성어 한마디

은인자중

隱忍自重

隱(숨을 은): 숨기다, 감추다

忍(참을 인): 참다, 견디다

自(스스로 자): 스스로

重(무거울 중): 무겁게 여기다, 신중하다

자신의 감정이나 뜻을 겉으로 드러내지 않고 참고 견디며, 몸가짐을 신중하게 하여 경솔한 행동을 삼가는 태도를 말한다.

특히 어려운 상황이나 분노를 느낄 때, 감정을 억제하고 품위를 지키는 자세를 강조할 때 사용된다.

예를 들어, 회사나 조직 내 갈등 상황에서 “은인자중하는 태도”는 성급한 대응보다 더 깊은 신뢰를 얻는 전략이 될 수 있다.



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 짭』

새벽, 그 약속처럼

김준철

끝까지 몰고 따라온 하루의 기억을
또 마지막에 놓치고 만다

언제나 더디게 알아차리는 나의 공복이
그림자처럼 수면 알약처럼
내게 다가올 쯤
기억할 수 없었다

일상의 경로를 지나 낮익은 걸음으로
다가오는 어둠은 정지되어 있는 시간이었고
새벽은 내 심장의 고동소리를 들려주기도 했다

샤워 후 느끼는
상쾌함 사이에 끼어드는 찝찝함처럼
그 이상 벗을 수 없는, 씻을 수 없는.....
일상의 하늘 위를 지나는 얼룩같은 잠음 아닌.....

늘상 무언가에 쫓기듯 달려 막다른 골목에 서지만
결국 내가 볼 수 있었던 것은
나보다 빨리 와 기다리고 있는
날카롭게 날이 선 어둠이었다

작은 메모

젊은 시절부터 지금까지 늘상 불면을 달고 산다.
하지만 시간이 지나며 그 불면도 달라지는 것 같다.
정확히 표현하기는 어렵지만 무더진 불면인 것 같다. 그렇다. 젊은 시절, 주변의 모든 것들은 내
철없는 젊음을 닮아 날카로웠다. 그리고 지금 내
주변은 나를 닮아 무더지는 것 같다.

조금은 더, 아직은 더 천천히 다시 날을 세우고
예민하게 살아야 하지 않을까.

몸도 마음도 건강하게

마인드풀요가

CLASSES MONDAY/ FRIDAY
08:00 - 09:00 AM

문의 : 424 253 5787

2528 W OLYMPIC BL, 올림픽청국장 2층

YOGA





이경희 변호사

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

지난 9월 19일 발표된 행정명령 이후 취업비자에 많은 변화가 생기고 있다. 유학생들이 졸업 후 직장을 통해 받는 취업비자는 영주권으로 가는 관문이다. 앞으로는 취업비자를 받기가 더 힘들어지게 되었다. 그동안 받은 질문과 답변을 정리하였다.

1. 10만불 이민국 수수료가 생긴다는데

취업비자 신규 신청자들이 미국에 입국하기 위해서는 10만불을 지불해야 한다. 새 규정은 2025년 9월 21일부터 접수된 청원서에만 적용된다.

2. 이민국에 이미 취업비자 신청이 들어가 있는데

기준시간 이전에 서류가 심사 중

이거나 승인된 경우에는 해외에서 입국할 때 10만불을 내지 않아도 된다. 따라서 이민국에 청원서를 제출할 때 10만불을 내는게 아니라 미국 입국할 때 지불하게 된다. 즉, 입국 제한 규정이다. 그리고 비자가 필요한 캐나다 국적자는 2025년 9월 21일 이전에 접수되어 승인된 청원서를 보여주면 10만불을 지불하지 않더라도 입국이 가능하다. 또한 미국 국익에 해당하는 경우에는 10만불 수수료를 내지 않을 수 있다.

3. 이 행정명령은 계속 유효한지
아니다. 현재로서는 2026년 9월 20일까지 유효하다. 그리고 내년 3월에 취업비자 추첨이 끝나고 30일 내로 이 제한 규정이 연장될지 여부를 발표한다고 한다. 한편, 기준일 이후 청원서가 접수되었고 2026년 10월 1일 이전에 취업비자 시작일을 가진 신청자가 해외에서 10만불을 내지 않는다면 방문비자 (B-2)로 입국하는 것을 막을 전망이다. 왜냐하면 방문비자로 입국해서 미국 내에서 취업비자 신분으로 전환할 수 있기 때문이다.

4. 취업비자를 받고 회사를 옮기려고 하는데

이번 규정은 신규 신청에만 해당되고 취업비자 연장에는 적용이 되지 않는다. 하지만 취업비자로 일하면서 회사를 바꾸는 경우에는 해외 입국시 10만불을 지불해야 한다.

5. 영주권을 빨리 신청해야 하는지

앞으로 미국 내에서 취업비자 신분으로 전환하는 경우에는 출국하기 힘들다. 입국할 때 10만불을 내야 하기 때문이다. 이 경우 취업이민을 신청해서 여행허가서를 받은 이후에 출국하는게 좋겠다.

6. 내년부터는 연봉이 높으면 취업비자 추첨에 유리하다는데

취업비자는 조만간 연봉에 따라 추첨하는 것으로 바뀔 수 있다. 현재 의견 수렴 기간이지만 실현될 가능성이 많다. 요약하면, 임금 수준

에 따라 추첨 기회가 많아질 수 있다. 현재 시안을 보면, 임금 수준 4 (wage level 4)는 4번의 추첨 기회, level 3은 3번, level 2는 2번, 그리고 level 1은 1번의 추첨 기회가 주어진다. 추첨이 된 후 청원서를 접수할 때에 추첨 때 등록한 임금 수준이 해당 직책과 업무에 적합하다는 것을 소명해야 한다. 만약 추첨 기회를 높이기 위해 높은 임금 수준을 사용했다면 케이스가 거절될 수 있다. 또한 한 명을 위해 여러 회사가 추첨 등록을 하게 된다면 가장 낮은 임금 수준에 따라 추첨하게 된다. 이렇게 새로운 추첨 제도가 도입되면 연봉이 높은 석사 학위 이상

소지자들이 당첨될 가능성이 많아진다.

7. 이제 취업비자 스폰서에 대한 실사가 많아진다는데

노동부는 취업비자가 제대로 운영되고 있는지 확인하기 위해 현장 실사의 강도와 횟수를 높일 전망이다. 취업비자에 맞춰 급여와 근무시간을 제대로 이행하는 않는 고용주에게는 벌금을 부과하고, 지급하지 않은 급여를 모두 주게 하며, 회사의 취업비자 신청을 불가능하게 하는 등에 대한 조치를 취하게 된다.

(213) 385-4646
imin@iminusa.net



시니어 생활 상식

파트 C (Part C)

메디케어 어드밴티지라고도 하며 민간 보험사에서 병원 비용 지불에 대한 도움 (파트A)과 함께 의사 방문 및 다른 의료 서비스에 대한 혜택(파트B) 모두를 하나로 통합한 플랜을 제공하도록 합니다. 많은 메디케어 어드밴티지 플랜은 보통 처방약 혜택(파트D)와 메디케어에서 제공하지 않는 추가 혜택도 포함합니다.

Vomiting [vɔːmitɪŋ] 바미링

1. 구토 2. 토하기

Vomit 1. 음식을 토하다 2. 대량으로 격렬하게 뱉어나오다 3. 토하다
4. 토하게 하다 5. 대량으로 맹렬히 분출하다

Oh, my god. Is that woman **vomiting** now?
어머나, 저 여자 지금 **토하**는 거예요?

더 자세한 문의 (213)387-6505, (714)690-1300

차 사고엔, 차 변호사 PERSONAL INJURY

레몬법엔, 차 변호사 LEMON LAW

ALEX CHA 알렉스 차

Law Offices of Alex Cha & Associates

213.351.3513

info@alexchalaw.com



“치매는 내 이야기...40·50대부터 관리해야”

■ ‘치매 명의’ 이동영 서울대병원 교수

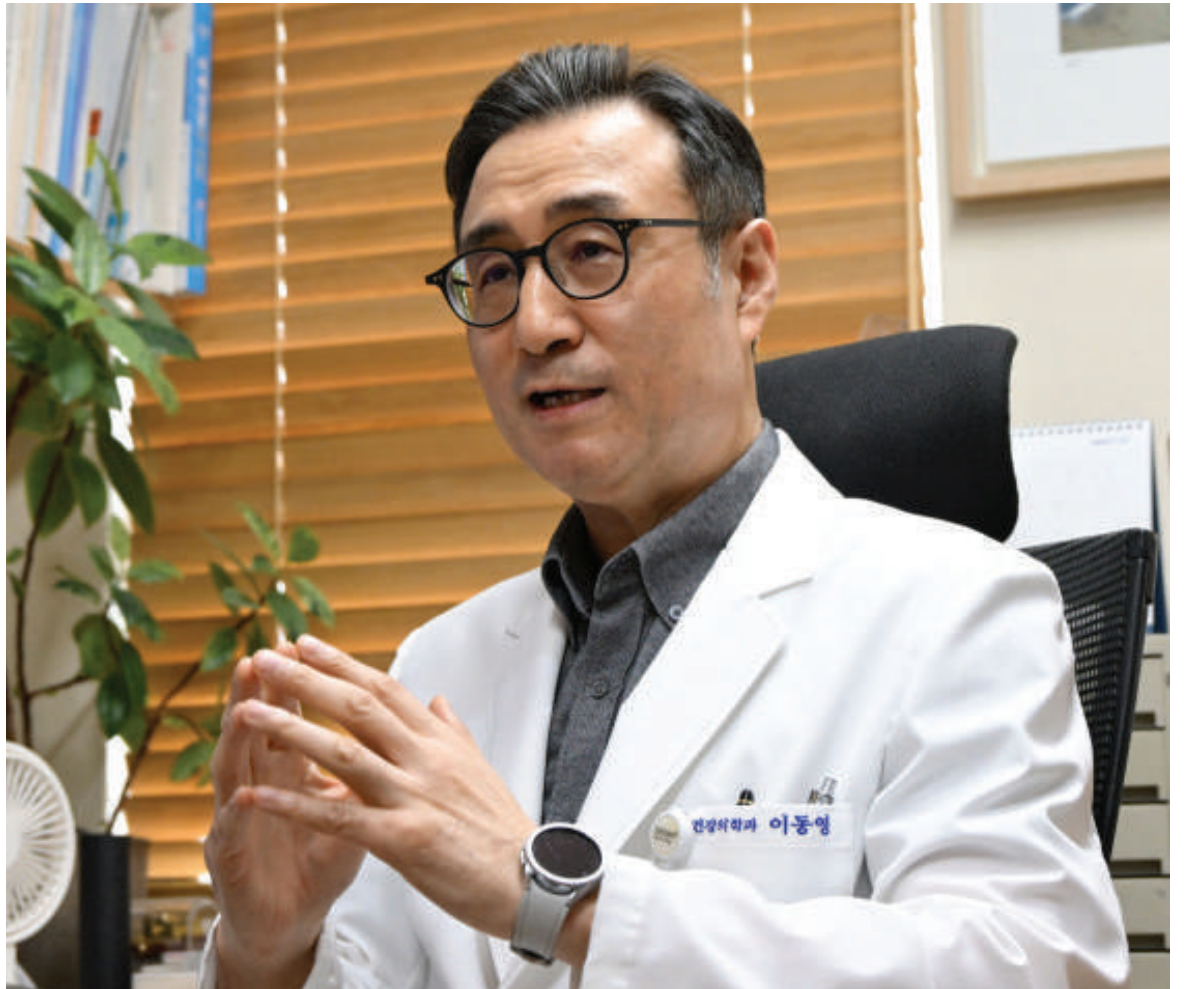
1인가구 급속 증가 등 시대 변화
가족이 감당할 수 있는 수준 넘어
학대·방임 같은 사회문제로 부상
즐겁게 활동하며 뇌혈압 지키고
치매친화적 도시 만드는 게 중요

“우리 사회가 치매 문제를 다루는 데 있어서 가장 중요한 건 국민들의 의식입니다. 시기만 다를 뿐 누구나 치매에 걸릴 수 있기 때문에 내 가족 혹은 나의 문제라고 생각하고 주변에 관심을 기울여야 하는 노력이 필요합니다.”

이동영 서울대병원 정신건강의학과 교수는 29일 서울경제신문과의 인터뷰에서 “노인 인구 증가에 따라 치매 환자가 급증하는 상황에 대처하려면 ‘치매 친화적인 환경 조성’이 중요하다”고 강조했다. 치매 환자가 급증하는 데 따른 예방·관리 노력이 기울여지고 있지만 한쪽에서는 거부감을 드러내거나 애써 기피하려는 현상이 공존하고 있다는 것이다. 이 교수는 “치매에 대한 인식이 부족하던 시절 치매 환자를 흔히 ‘노망났다’고 표현하며 정신이상자로 내몰던 일종의 ‘스티그마타’ 현상이 아직도 이

어지고 있다”며 “지역에서 치매 요양 시설을 기피하는 문화도 여전하다”고 지적했다. 급속도로 늘어나는 치매 환자를 위해서는 치료제 개발 같은 의학적 노력 못지않게 치매에 대한 인식 개선이 더 시급하다는 의미다.

‘치매 명의’로 불리는 이 교수는 2007년부터 치매 예방 교육과 조기 검진, 치료를 지원하는 서울시 광역치매센터장을 겸임하고 있다. 치매안심센터의 전국화를 이끈 공로를 인정받아 올해 ‘치매극복의 날(9월21일)’을 맞아 근정포장을 수상했다. 그는 “막 40대에 들어서면서 센터장을 맡았는데 내년이면 환갑을 맞는다”며 “치매가 환자가 겪는 질환이 아닌 제 문제가 됐다”고 미소를 지었다. 이어 “시간의 문제일 뿐 누구나 치매를 겪을 수 있다는 점을 요즘 절실하게 느끼고 있다”고 말했다.



이동영 서울대병원 정신건강의학과 교수가 서울 종로구 연구실에서 진행된 서울경제신문과의 인터뷰에서 치매에 대한 인식 개선을 촉구하고 있다. 성형주 기자

우리나라가 초고령화 사회로 진입함에 따라 노인성 질환인 치매 환자가 급속도로 늘고 있다. 올해 기준 국내 치매 환자 수는 97만 명. 내년에는 100만 명을 넘어서고 2044년에는 200만 명 대에 이를

것으로 전망된다. 치매로 인한 사망자 역시 지난해 1만 4978명으로 전년 대비 5.1%(727명) 증가했다. 이 교수는 치매 인구 증가에 대해 의학적인 발전과 함께 사회 구성원들의 노력이 무엇보다 중요해졌다고 강조했다. 그는 “중요한 변화는 1인 가구 증가, 핵가족화 등 가족 구성원의 변화로 치매 환자의 가족이 감당할 수 없는 수준으로 확대되고 있다는 점”이라며 “치매가 학대, 방임, 동반 자살 등 극단적인 상황으로 연결되고 있는 점도 주목해야 할 대목”이라고 짚었다.

이 교수는 치매 국가책임제 도입 등 치매 발병을 늦추고 관리할 수 있는 세계 최고 수준의 인프라가 마련돼 있지만 치매에 대한 부정적인 인식 때문에 병원을 찾는 것을 망설이면서 치료가 늦어지는 게 문제라고 진단했다. 그는 “치매 유발 물질인 베타아밀로이드를 제거하는 항체 치료제가 개발됐고 신체적인 활동을 통한 꾸준한 관리로 발병을 늦출 수도 있다는 사실이 연구를 통해 확인되면서 치매 치료가 가능해졌다”며 “정확한 진단을 받고 적합한 치료를 받는 게 무엇보다 중요하다”고 강조했다.

이 교수는 치매 예방을 위한 노력으로 ‘지·피·지·기’ 실천법을 제

시했다. 뇌혈관을 ‘지’키고 과식을 ‘피’하며 활동을 ‘지’속하면서 ‘기’쁘게 살자는 것이다. 요약하면 즐겁게 활동적으로 살면서 뇌혈압을 잘 지키기 위해 노력하면 치매를 예방하거나 어느 정도 늦출 수 있다는 설명이다. 그는 “치매 발병 시기를 늦출 수 있는 이러한 노력은 중년부터 시작해야 한다”며 “40~50대를 어떻게 보내느냐가 치매 발병 시점에 결정적이기 때문에 중년기부터 긴 호흡을 갖고 치매 관리를 시작하면 좋겠다”고 조언했다.

이 교수는 인터뷰 말미에 치매 환자와 가족을 돕고 누구나 치매 걱정 없이 살 수 있는 ‘천만시민 기억친구 프로젝트’ 캠페인을 소개했다. 현재 교육을 이수한 ‘기억친구’는 30만 명 수준이라고 한다. 치매 환자가 100만 명에 육박하는 만큼 그들을 관심 있게 지켜봐줄 이웃도 그만큼은 필요하다는 게 이 교수의 지론이다. 기억친구 100만 명 달성을 위해 노력하겠다는 그는 “외로움은 치매 발병 위험을 30% 이상 높인다는 연구 결과가 있다”면서 “치매 환자를 내 가족처럼 생각하는 치매 친화적인 사회·도시를 만들기 위한 활동을 지속하면서 기쁘게 즐겁게 살겠다”고 했다.

<최성욱 기자>



이동영 서울대병원 정신건강의학과 교수가 치매 예방을 위한 ‘지피지기’ 실천법을 소개했다. ‘뇌혈관을 지키고 과식을 피하며 활동을 지속하면서 기쁘게 살자’는 내용이다. 성형주 기자

값이 계속 오르는데 왜 팔라고 하세요?

아주 오래전 이야기이다. 당시 가끔 필자를 찾아와 상담을 하곤 하던 이 여사는 50대 후반의 독신 여성이었다. 팔자 사나와 몇 명의 남자를 만났으나 모두 실패하고 말았다. 이후 결혼은 단념하고 애인이나 사귀며 즐거운 인생을 살고 있었다. 필자의 충고에 잘 따르고 있는 셈이다. 이분은 특별한 직업이 없었다. 부동산 사고 팔며 주식에 투자하는 게 직업인 셈이다. 남자복은 없으나 다행히도 이재(利財)에는 뛰어나 재산은 꽤나 지니고 있다. 예전에 필자의 충고대로 LA 한인타운의 콘도에 투자를 했는데 이것이 이른바 대박을 쳤다. 살 때 당시보다 무려 3배 가까이 가격이 올랐기 때문이다. 언젠가 남자 친구와 함께 필자를 찾아와서 이것저것을 묻다가 그 콘도 이야기가 나왔다.

필자가 이제 그만 그 콘도를 팔라고 하자 즉시 묻는다. “값이 계속 오르는데 왜 팔라고 하세요?” 이에 필자가 답하기를 “괘(卦)가 그렇게 짚히니까 그렇게 충고해 드리는 겁니다.” 라고 하니 “괘가 뭔데요?” 라고 되묻는다. 이런저런 설명 해줘도 잘 모를 것 같고 이 여사님 성격이 워낙 이것저것 꼬투리를 물고 자신의 의문이 다 풀릴 때 까지 물고 늘어지는

성격이라 “여사님 운이 그렇다는 겁니다! 운이!” 라고 답한 뒤 말문을 닫았다. 이때 짚은 이 여사님의 운은 기제괘(既濟卦)였다. 기제괘는 완전하게 성취된 상태를 의미한다. 완전하게 성취된 후에 다시 발전을 기하는 일이 있다면 이는 자질구레한 것에 불과한 것이다. 바른 자세를 지녀야 한다. 처음에는 길하지만 종말엔 혼란할 것이니 각별히 주의 하여야 하는 상(象)인 것이다.

기제괘 에서의 발전이란 작은 일이 성취됨을 뜻한다. ‘바른 자세를 지켜야 한다’ 라고 한 것은 강호(剛爻)와 유효(柔爻)들이 모두 제각각 정당한 위치에 있기 때문이다. 그리고 ‘처음에 길하다’ 한 것은 유효가 중위에 있기 때문이고 ‘종말에 혼란하다’ 한 것은 그 길이 막히기 때문이다. 이 괘의 상은 물이 불 위에 있는 상태가 이 괘상이다. 무릇 군자는 이를 거울삼아 환란이 일어날 것을 경계하여 미리 막기에 노력해야 한다는 상(象)이다. 이여 사님을 무시해서가 아니라 이런 복잡한 이야기를 설명해도 이해도 쉽지 않고 이 괘상 하나를 설명하다 상담시간을 다 소비할 수 없기에 그러한 것이다. 필자를 찾는 손님 분들의 불만 중에 첫 번째가 ‘상담시간이 너무 짧다’ 라는 것인데

쓸데없는(?) 괘상의 설명으로 시간 낭비(?)하기 싫어서이기도 했다. 그 후 며칠 뒤에 들으니 “선생님 하라는 대로 눈 딱 감고 처분 해 버렸어요” 라고 하신다. 잘 된 일이다.

예전에 꽤 오랜 시간이 흘렀지만 이런 사례가 있었다. 미국 유명 연구소 연구원으로 일하는 남편을 둔 박 여사님은 평범한 가정 주부였는데 가까운 친구가 집을 샀다 팔았다 하며 재주를 부려 큰돈을 버는 것을 옆에서 지켜보다가 부동산 투자에 나섰다. 처음에는 조금 가지고 있는 여윳돈을 다운페이하고 작은 규모의 집을 샀는데 다행히도 집값이 많이 올랐다. 한 번 재미를 보자 살림밖에 모르고 살던 지난날의 자신이 한심해 보였다. 남편은 무척 성실하고 연구소에서도 인정받는 자리에 있어 생활은 유복했지만 여윳 많은 친구들처럼 명품 가방이나 시계 등을 가질 수 있는 정도는 아니었다. 늘 돈 많은 친구들이 부러웠는데 여윳가 생기자 우선 차부터 바꿨다. 소형차에서 BMW로 승격한 것이다. 성실하지만 소심한 남편은 아내인 박 여사를 걱정하며 말했다. 하지만 한 번 부동산 투자에 재미를 본 박 여사는 이런 남편의 충고에 아랑곳 않고 집을 사서 세를 놓은 뒤 집값이 오르

면 에퀴티를 이용하여 또 다른 집을 사곤 하며 투자 규모를 늘려나갔다. 이 시점 즈음에 필자를 찾아와 인연이 되었다. 집값이 하루가 다르게 널뛰듯 치솟던 시기여서 박 여사님의 투자 사업은 불같이 일어났다. 결국 소유하고 있는 집이 전국적으로 20여 채에 달할 정도로 규모가 커져버렸다. 부동산의 거품이 꺼지기 시작하기 직전에 필자가 박 여사님의 운을 짚어보니 예의 기제괘(既濟卦)가 나왔었다. 그래서 이 여사님에게 충고했듯이 똑같이 충고했다. “이제 운이 꼭 찼으니 더 이상 일을 벌이지 말고 부지런히 과감하게 집들을 정리 하십시오.”였다. 그런데 박 여사님도 이 여사님과 똑같은 질문을 했었다. “값이 계속 오르고 있는데 왜 팔라고 하세요?” 였다. 필자가 어서 집들을 정리 하라고 충고한 후 몇 달인가 지나서 필자를 찾아와서는 “선생님 말씀 들었으면 큰 손해 볼 뻔 했잖아요! 그 후로도 집값이 얼마나 올랐는지 아세요?” 라고 했다.

은근히 필자를 놀리는 듯 야지 놓는 것 같아 기분이 나빴지만 아무 소 리 안했다. 그러곤 1여 년 동안 아무 소식이 없다가 우연히 박 여사님 친구 분으로 부터 근황을 전해들을 수

있었다. 박 여사가 쫓딱 망해 남편에게 이혼당하고 야반도주 했다는 소식이었다. 너무 무리하게 일을 키운 것이 큰 화근이 되고만 것이다. 부동산 거품이 꺼지면서 집이 제대로 팔리지 않자 매달 은행에 내야하는 페이먼트가 뼈저리게 시작하자 여기저기 걸잡을 수없이 문제가 터져 나왔다 한다. 남편까지 보증인으로 세우는 바람에 남편 직장마저도 문제가 되어 그 좋은 직장에서도 해고되어 실업자가 되자 늘 상 부부싸움이 심했고 결국 서로 갈라서게 되었으며 그런 종말을 맞고 만 것이다. 집터(가정), 일터(직장, 사업) 양 쪽 다 박살이 나버린 것이다.

사람의 욕심은 끝이 없다. 어떤 일이 계속 잘 돼 왔으면 앞으로도 계속 잘 될 것이라는 착각에 빠지곤 한다. 그러나 세상만사 모든 일이 그렇듯이 ‘달도차면 기운다’라는 진리에서 벗어날 수 없다. 어느 정도 선에서 욕심을 자제해야 큰 탈이 없다. 항상 잘될 때는 반드시 안 될 때를 대비하는 사람이 현명한 사람이다. 자신의 그릇 크기에서 벗어나면 반드시 화를 부르는 법이다. 자신의 그릇 크기를 알아 정도를 벗어나지 않게 대비하는 것이 역술의 기본원리이기도 하다.

예약 : (213)999-0640, (213)487-6295

동양철학의 근원인 음양오행법에 의한 운명상담 당신의 운명을 정확히 예언해 드립니다

- 기존의 점술, 복술이 아닌 명리학에 의한 학문적 감정을 해드립니다.
- 인생의 기로에서 어떤 선택이 옳은가에 대한 정확한 방향을 제시해 드립니다.
- 2026년 丙午年(병오년) 신년운세 월별로 상세히 상담해 드립니다.
- ※ 망설이지 말고 지금 전화 하세요. 확실한 답을 얻을 수 있습니다.

어떤 힘든 상황도 반드시 답은 있습니다!

본 상담은 음양오행을 기초로한 자연과학이자 통계학인 명리학에 의한 상담이므로 종교와는 무관합니다.

문의: 구도원 법사
예약 (213)999-0640, (213)487-6295
오픈: 월-토: 오전 10시 ~ 오후 6시(일, 휴무)

방문하시기 어려운 분들을 위해 전화상담 가능
(사주 · 궁합 · 작명 · 택일 · 매매 · 관재 · 풍수 전문상담)

2140 W. OLYMPIC BL #224 L.A., CA 90006 (올림픽+알바라도) Bank of Hope 옆 5층 빌딩

“하루에 몇번씩 우울해집니다”

“밤에 잠이 안와요”

“세상 떠난 친구들 얼굴이 자꾸 떠오릅니다”

“그냥 이유없이 불안해져요”

“아침에 일어나면 심장이 쿵쿵 뛰어요”

“가슴이 답답하고 숨을 못 쉴 정도일 때가 많습니다”

“운전하고 어디 멀리 못가요...불안해서”

⋮

이런 분들께 힐링에 도움을 드리는 앱이 나왔습니다.
지금 핸드폰에 앱을 다운 받으세요.

“많이 좋아 질거예요”

24시간 마음지킴이 내 안의 힐러 **인힐러 앱**

아무도 모르는 공포의 순간, 이제 **인힐러 앱**으로 스스로 인식하고 통제하세요.
당신의 일상, 오늘부터 지켜드립니다.
당신안의 회복력을 믿어 보세요! 당신이 힐러입니다!

***특별 혜택* 1주일 무료 체험!**

12주 프로그램의 첫 주를 무료로 경험해 보세요.
무료 체험 후 월 \$9.99 자동 결제(취소 가능)



패닉, 공황장애 자가진단, 자가치유 프로그램 **인힐러 앱**

- 25년 임상 경험을 담은 12주 자가 치유 프로그램.
- 불안과 공황 증상 완화를 위한 13개의 교육 비디오 세션.
- 8가지 도구와 훈련방법으로 공황 대처, 감정 조절, 회복력 지원.
- 인힐러 패닉 버튼으로 긴급 상황에 즉각 대처.
- 영어와 한국어 지원으로 누구나 쉽게 사용 가능.

지금 다운로드하시고 평온한 삶을 시작하세요!

QR 코드 스캔 또는 support@dooroowa.com 문의





고객 서비스 137년.

고객 니즈 충족에 도움이 되는 솔루션을 제공해 온 지난 137년.

Western & Southern Life¹

이제 한인 커뮤니티에 진출합니다

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

FORTUNE 500²

#284 on Fortune 500® list

TOP 10

수년간 VIQ TORY에서 지정하는 친 군인
및 군인 배우자 고용주 "TOP 10"

A+³
SUPERIOR
A.M. Best

AA-⁴
VERY STRONG
Standard & Poor's

AA⁵
VERY STRONG
Fitch

Aa3⁶
EXCELLENT
Moody's

95⁷
Comdex 점수*

1. Western & Southern Life는 미국 오하이오주 신시내티에 있는 The Western and Southern Life Insurance Company의 마케팅 이름입니다.

2. 출처: Fortune. ©2024 Fortune Media IP Limited All rights reserved. 라이선스 하에 사용. Fortune과 Fortune Media IP Limited는 Western & Southern Financial Group과 연관이 없으며 해당 기업의 상품이나 서비스를 홍보하지 않습니다.

3. A.M. Best의 지속적인 보험금 지급 능력 평가에서 A+등급 획득(13개 등급 중 두 번째로 높은 등급을 2009년 6월 이래 유지)

4. Standard & Poor's의 재정 보충 상태 평가에서 AA- 등급 획득(21개 등급 중 네 번째로 높은 등급을 2018년 8월 이래 유지)

5. Fitch의 보험 가입자 및 계약 의무 적시 충족 능력 평가에서 AA 등급 획득(21개 등급 중 세 번째로 높은 등급을 2009년 6월 이래 유지)

6. Moody's의 재정 건전성 평가에서 Aa3 등급 획득(21개 등급 중 네 번째로 높은 등급을 2009년 2월 이래 유지)

7. Comdex는 네 개 주요 평가 기관에서 회사가 받은 모든 평가를 합산한 것입니다. 평가 기관마다 다른 기준을 적용하기 때문에 평가에 대한 혼돈을 줄이기 위해 1~100점(1점이 가장 낮음) 사이의 기준으로 보험회사 순위를 평가합니다.

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

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

**Now
Hiring!**

Contact: The Greater Los Angeles Agency

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

Jane Kwoun, Agency Manager
Financial Advisor & Registered Principal

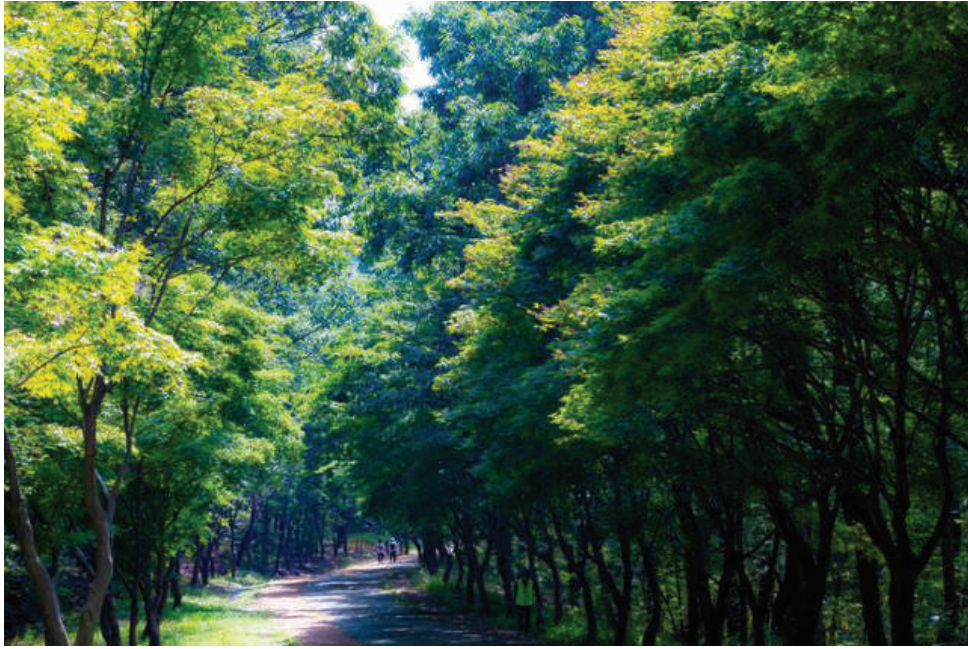
310-532-0091
westernsouthern.com/wslife/losangeles



Western & Southern Life

INSURANCE | RETIREMENT | INVESTMENTS

서울대에 단풍 보러 갈까...58년 만에 문 여는 '비밀의 숲'



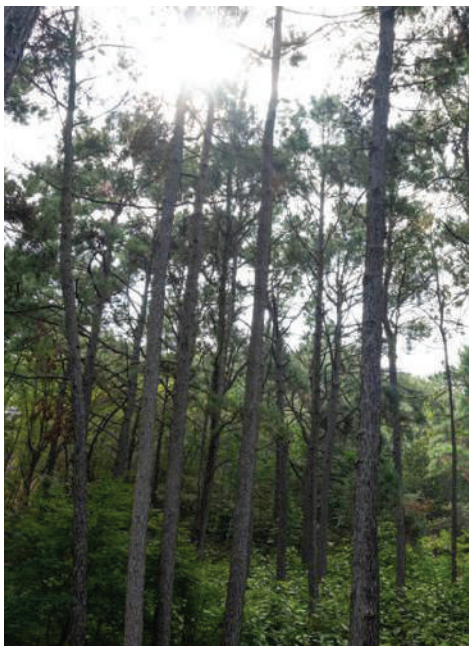
▲ 경기 안양시 서울대학교 관악수목원 단풍나무길이 울창하다. 서울대 관악수목원은 내달 서울대 안양수목원으로 재개장 예정이다.

서울대 안양수목원 11월 전면 개방

멸종위기 야생 생물 등 1,000여 식물종이 있는 '비밀의 숲'이 58년 만에 개방된다. 1,554헥타르(ha·469만여 평) 규모의 경기 안양시 서울대 관악수목원이 서울대 안양수목원이라는 새 이름을 달고 11월 문을 연다. 국내에 식물의 연구·보존 목적으로 처음 설립된 관악수목원은 1967년 조성된 이후 일반인 출입이 제한돼 왔다. 정부는 지난달 국유재산이던 관악수목원을 서울대에 무상 양여했다. 개방을 앞둔 수목원을 먼저 둘러봤다.

국내 최초의 연구 수목원

안양천 지류인 삼성천이 관통하는 수목원은 삼성산, 관악산, 비봉산 등으로 둘러싸여 있다. 수목원이 들어서기 전에는 한국전쟁 등으로 황폐화해 민둥산과 다름없었다. 국내 식물분류학의 아버지 고(故) 이창복(1919~2003) 서울대 명예교수가 재직 시절 나무를 심기 시작하면서 수목원 초석을 닦았다. 이어 동료 교수와 학생들이 전국에서 수집한 묘목을 일대에 심으며 숲이 만들어졌다.



▲ 서울대학교 관악(안양)수목원 리기테다소나무 군락이 하늘 높이 뻗어 있다.

1960년대 국내 수종 연구·보존 중요성이 커지면서 1967년 서울대 관악수목원으로 정식 개장했다. 서울대 농업생명과학대 교수와 학생들은 수목원 나무에 수종 학명과 더불어 별도의 개별 관리 코드를 붙였다. 생태학 실습과 국내 수종 종자를 보존·관리하기 위해서다. 수목원의 식물을 외부로 반출할 경우 환경부 허가를 받아야 한다. 수목원 내 수종들은 외국과의 종자 교류 등에도 활용된다.

수목원에는 1,158종의 식물이 자라고 있다. 멸종위기 야생 생물 2급으로 전남 백운산과 경남 산청군에만 분포하는 나도솔마, 인천 웅진군과 전남 완도군 일부 지역에 자생하는 정향풀 등 희귀 식물이 다수 포함돼 있다. 그동안 식물 보호를 위해 수목원은 1회 10여 명 이내로 진행되는 산림치유 프로그램을 제한적으로 진행해 왔다. 숲 해설, 목공 체험 등으로 프로그램이 운영돼 느긋하게 숲을 즐기기도 어려웠다.

개방을 앞둔 수목원은 들어서자마자 관광객을 염두에 둔 일반의 수목원과 확연하게 다른 걸 느낄 수 있다. 수목원은 1.6km의 중앙로와 양 끝에 하나씩 두 개의 길이 전부다. 다른 수목원들은 관광객들이 식물을 잘 관찰할 수 있게 구석구석 길을 낸다. 1,554ha 중 전시 지역으로 지정된 면적은 25ha에 불과하다. 관리 지역은 90ha이고 나머지 1,464ha는 완전한 임야다. 보기 좋게 정돈된 수종을 감상하기보다 자연스럽게 서로 얹히고 자라난 있는 그대로의 숲을 만날 수 있다.

소나무, 진달래, 단풍나무... 다양한 수종

정문과 안내동을 지나 수목원에 들어서면 하늘을 향해 곧게 뻗은 리기테다소나무 군락이 방문객을 맞는다. 국내 1세대 산림학자인 고 현 신규(1911~1986) 박사가 1959년 조성한 시험 조림지다. 현 박사는 테에다 소나무와 리기테다소나무의 각각 우수한 형질을 얻고자 두 종을 교잡해 식재했다. 높이 30m에 달하는 곧은 소나무 사이사이로 벤치가 놓여 있어 휴식을 취

하기 적당하다.

조림지에서 오른편(남쪽) 비탈길로 가면 '진달래길'이다. 봄이면 왕진달래가 분홍빛 구름처럼 터져 나와 산길을 물들인다. 새하얀 부슬비를 내리는 벚나무 군락과 각양각색의 철쭉이 절경이다. 꽃이 지면 푸른 잎사귀들이 시원한 그늘을 드리우고 가을에는 단풍이 곱게 물든다. 산책로보다는 오솔길에 가까운 길이라 숲의 다양한 수종을 눈에 담기에 좋다. 얼핏 봐도 물푸레나무, 당단풍나무, 가래나무, 구주피나무, 나무수국이 이곳저곳 가지를 내밀고 있다. 식물박사가 아니라도 걱정할 필요는 없다. 인식표 덕분에 쉽게 어떤 나무인지 알 수 있다.

진달래와 벚나무의 배웅을 받고 길을 벗어나면 소잔디원, 유리온실, 수생식물원이 기다린다. 유리온실은 본래 한반도 남부에서 자생하는 식물의 보금자리다. 연구 시설이라 직접 들어가볼 수는 없지만 바로 앞 수생식물원과 함께 서정적인 온실 풍경을 완성한다. 온실 앞 작은 연못에는 왜개연꽃, 수련이 아름답게 피어난다. 꽃창포, 노루오줌, 돌단풍이 수변을 수놓는다. 물가에는 쌍으로 날아다니는 잠자리 천지다. 연못 건너편에는 교재원이라는 작은 정원이 있다. 초등학교 교과서에 등장하는 식물 위주로 식재했다. 어린 아이들이 책 속에서 본 꽃과 풀을 직접 만져보고 관찰할 수 있는 공간이다.

오솔길을 몇 분 걷다 보면 어느 순간 시야가 탁 트인다. 아이들이 마음껏 뛰놀 수 있는 대잔디원이다. 푸른 하늘 아래 넓은 들판이 시원하게 펼쳐진다. 잔디원 둘레에 병풍처럼 둘러싼 숲이 포근하다. 잔디원 왼편으로 길게 늘어진 등나무는 매해 5월이면 연보라 꽃을 주렁주렁 늘어뜨린다.

잔디원을 기점으로 여러 갈래로 나뉜 길이 하나로 합쳐진다. 이어 수목원이 자랑하는 단풍나무길이 시작된다. 단풍, 복자기, 고로쇠 등 단풍나무속 50여 수종의 나무가 화려한 색깔을 터뜨릴 채비 중이다. 개방 예정 시기인 11월 초 즈음 한창 붉게 물들어 절정을 맞을 것으로 예상된다.

대잔디원 부근으로 돌아와 이번에는 중앙로 북쪽 길을 따라 걷자. 들판에 곳곳이 서 있는 무궁화가 어느덧 머리 위로 불쑥 고개를 내민다. 얼마 안 가 있는 들꽃 정원 속근초원과 비교하면 관람 눈높이가 그야말로 '하늘과 땅 차이'다. 국화(國花)의 기개와 낮은 곳에서도 꽃을 틔우는 총꽃의 생명력이 고요한 수목원에 활기를 불어넣는다.

잣나무, 단풍나무, 참나무 군락지를 차례로 지나 관목원에 이를 수 있다. 총총나무속, 조팝나무속, 진달래속 등 관목이 120종 넘게 식재돼 있다. 다양한 수종 덕에 어느 계절에 찾아도 볼거리가 풍부하다. 수목



▲ 서울대학교 관악(안양)수목원 유리온실과 수생식물원이 서정적인 그림을 만들고 있다.

원을 관통하는 중앙로변에는 중국굴피나무, 회화나무, 처진올벚나무 등 고목이 즐비하다. 중앙로를 따라 흐르는 삼성천의 한없이 투명한 물은 마음까지 맑게 해주는 듯하다. 수목원이 개방되면 그간 단절됐던 안양예술공원과 서울대 수목원, 관악산 등산로 트레킹 코스를 완주할 수 있게 된다.

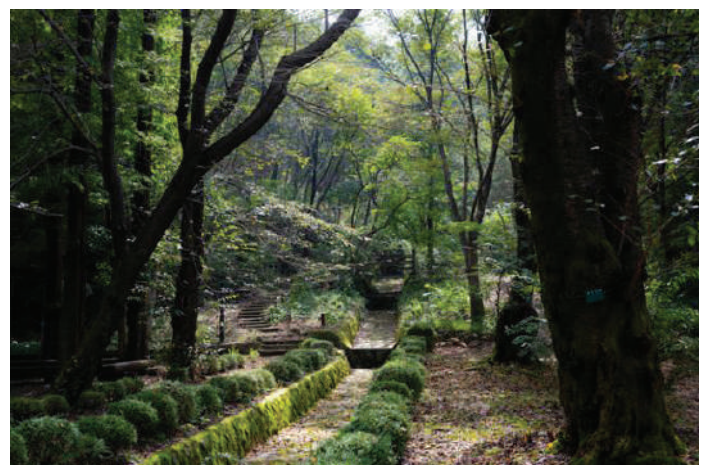
안양천에서 관악산 정상까지 걸어볼까

수목원 정문 앞 안양예술공원은 1950년대부터 삼성천을 따라 들어선 안양유원지를 2000년대 들어 개수한 공원이다. 현재도 흑서기에는 물놀이온 아이들로 북적인다. 물가 주위 공원에 50여 점의 현대미술 작품이 숨어 있다. 숲속 산책로, 도로 옆, 계곡 주변을 가리지 않고 산개해 있어 전부 둘러보려면 시간이 적지 않게 소요된다. 하지만 찾는 재미가 쏠쏠하다.

2005년 제1회 안양공공예술프로젝트로 첫 작품들이 설치된 후 현재도 주기적으로 작품이 교체되고 있다. 대부분 직접 위를 걸거나 만지고 올라탈 수 있는 조형물이라 개보수가 필수적이다.

수목원 중앙로를 따라 후문을 지나 걸으면 그대로 관악산 정상까지 오를 수 있다. 지금도 산객에 한해서 중앙로를 이용할 수 있도록 하고 있지만 길을 벗어나 수목원을 둘러볼 수는 없다.

<이한호 기자>



▲ 서울대학교 관악(안양)수목원 진달래길에서 바라본 숲. 서울대 수목원은 정돈되기보다는 다소 거칠다.



가을에 더 아름다운 길 콜로라도 145번 하이웨이



콜로라도 남부지역 텔루라이드에서 남쪽 방향 약 7마일 지점, 145번 하이웨이에서 촬영한 것으로 특히, 아스펜 단풍이 물드는 가을에 길 사진으로 유명한 스팟에서 사진촬영하던 중에 때마침 달리는 올드 패션 자동차와 함께 아름다운 풍경을 카메라에 담아 보았다. 사진에서 오른쪽에 보이는 산은 콜로라도의 상징인 유명한 월슨 마운틴(14,023 피트)과 왼쪽 뒤에 보이는 산은 선샤인 마운틴(12,930 피트)이다.

풍경사진 전문작가 베네딕트 양 (213-446-7476)



 Benedict Heckwan Yang
 benedict_photography

연례 가입기간 필수 점검 - 약값이 플랜을 바꾼다



"약 하나 때문에 플랜을 바꿔야 하나요?"라고 묻는 분들이 많다. 답은 명확하다. 그 약 하나가 연간 수백 달러의 차이를 만들 수 있다는 것이다.

같은 약인데도 왜 가격이 다를까? 핵심은 내가 먹는 약이 그 플랜의 포뮬러리(약 목록)에 어떤 '티어(등급)'로 들어가 있느냐다. 메디케어 약보험의 포뮬러리 중은 보통 5~6개의 티어로 구성된다. 티어 1은 가장 저렴한 제네릭 약물, 티어 56은 고가의 전문 약물이다. 같은 약이라도 어떤 플랜은 '저티어 정액(코페이)'로 월 몇 달러면 되지만, 다른 플랜은 '고티어 정률(코인슈어런스)'로 계산해 월 수십~수백 달러가 될 수 있다. 예를 들어, A 플랜에서 혈압약이 티어 2에 속하고 월 15달러라면 연간 180달러다. 하지만 B 플랜에서 같은 약이 티어 4에 속하고 30% 코인슈어런스가 적용되면 월 60달러로 연간 720달러가 된다.

약국도 영향을 준다. 플랜이 지정한 '선호 약국(preferred pharmacy)'은 더 싸고, 비선호 약국은 더 비쌀 수 있다. 여기에 사전승인, 스텝 테라피(저렴한 대체 약부터 써보는 절차), 1회 조제 수량 제한 같은 규칙까지 더해져 실제 본인부담이 달라진다. 2026년에는 약보험 구조가 더 분명해진다.

연간 본인부담 상한이 \$2,100으로 정해져 그 금액에 도달하면 그 해 남은 기간은 약값 본인 부담이 0이 된다. 이는 고가 약물을 복용하는 분들에게 중요한 보호 장치다. 다만 상한에도 달하기 전까지는 플랜·티어·약국에 따라 매달 지출이 크게 갈릴 수 있으니, '월 얼마씩 나가느냐'에 따라가 생활비비에 큰 영향을 줄 수 있다 더 중요해진다. 이런 이유로 메디케어 처방 지불 계획(분납제)을 활용하면 큰 약값을 12개월로 나눠 부담을 고르게 할 수 있다. 한꺼번에 수백 달러를 내는 부담을 월별로 분산시키는 것이다.

또 2026년부터는 항응고제 엘리퀴스(Eliquis), 자렐토(Xarelto), 당뇨약 자디앙스(Jardiance), 자누비아(Januvia), 파시가(Farxiga), 심부전 치료제 엔트레스토(Entresto), 면역질환 약 스텔라라(Stelara), 엔브렐(Enbrel), 항암제 임브루비카(Imbruvica), 인슐린 노보로그/피아스프(NovoLog/Fiasp) 등 10가지 약에 정부 협상 가격이 적용된다. 협상 가격은 정가 대비 38~79% 할인된 수준으로, 메디케어 가입자들의 연간 본인부담을 약 15억 달러 절감할 것으로 예상된다. 하지만 중요한 점이 있다. 이 협상 가격이 모든 플랜에 동일하게 적용되는 것은 아니다. 플랜별 적용 방식(티어·코페이/코

인슈어런스·약국 계약)이 다르니 여전히 '어느 플랜이 유리한가' 비교가 필요하다.

결론은 단순하다. 다음 여섯 가지를 한 번에 점검하면 약 하나만으로도 연 수백~수천 달러를 아낄 수 있다. ① 내 약이 그 플랜 포뮬러리에 있는지 ② 몇 티어인지 ③ 코페이(정액)인지 코인슈어런스(정률)인지 ④ 내가 자주 가는 약국이 선호 약국인지 ⑤ 상한 \$2,100에 언제쯤 닿을 것인지 ⑥ 분납제 신청이 가능한지 - 이 6가지 점검이 필요하다.

65세를 앞두고 있거나 약이 바뀌었거나 올해 약값이 올랐다고 느꼈다면, 지금 '약값 중심'으로 PDP(파트 D)와 MAPD(메디케어 어드밴티지)를 비교할 때다. 우편번호와 약 리스트, 선호 약국만 있으면 2026년 포뮬러리·티어·월/연간 총액·상한 도달 시점까지 한눈에 정리할 수 있다. 약 하나로 시작된 질문이 연간 수천 달러의 차이를 만드는 현실에서, 정확한 정보와 꼼꼼한 비교는 선택이 아닌 필수다. 올해는 약값부터 바로잡는 한 해가 되기를 바란다.

※ AEP(Annual Enrollment Period, 10/15-12/7) 기간에 변경·비교가 가능하니, 약값 기준으로 꼭 점검하자.

▲ 626-456-1256

garden@blueanchorins.com

후방 추돌은 무조건 뒤차 잘못일까?

▶문: 얼마 전 주차장 게이트에서 앞차가 후진하다 제 차를 받았습니다. 누구의 잘못인가요?

▶답: 앞차의 뒤를 받는 '후방 추돌(rear-end collision)'은 가장 흔한 자동차 사고 유형 중 하나입니다. 대부분의 사람은 후방 추

돌이 단순한 문제라고 생각하지만 사실은 그렇지 않습니다. 캘리포니아 법은 뒤에서 차를 들이받았다면 차를 친 사람에게 잘못이 있다고 추정합니다. 앞차 운전자가 정지된 트럭을 피하기 위해 브레이크를 밟았다면 뒤차가 잘못했다는 추정은 그대로 인정되는 것입니다. 후방 운전자는 자신의 차량

과 귀하의 차량 사이에 안전한 거리를 유지해야 할 의무가 있기 때문입니다.

하지만 이는 '반박가능한 추정에 불과합니다. 앞차 운전자의 잘못이 입증될 경우 뒤차 운전자는 잘못을 면할 수 있다는 뜻입니다. 가령 앞차 운전자가 '이유 없이' 뒤차를 곤란에 빠트리기 위해 급브레이크를 밟아 뒤차가 앞차와 추돌했다면 뒤차 운전자가 잘못했다는 가정이 뒤집어질 수 있습니다.

자동차사고에서 가장 먼저 생각해야 하는 것은 누구의 과실이냐는 것입니다. 상황에 따라 요구되는 합리적인 주의를 기울이지 않은 사람이 누구인지가 중요합니다. 앞서 문의한 내용처럼 뒤에 차에 있는데 앞차가 후진하다 뒤차를 받았다면 당연히 앞차의 잘못이 되는 것입니다. 앞차 운전자는 후진할 때 뒤에 차가 있는지 등 주변 상황을 살피고 후진해야 하기 때문입니다.

또 하나 알아두면 좋은 것이 '반박 불가능한 과실(negligence per se)'입니다. 이것이 후방 추돌 사건의 책임 여부를 가리는 데 중대한 영향을 미칩니다. 가령 과속 부주의한



알렉스 차
Personal Injury

차선 변경▶ 브레이크 결함이 있는 차량운행▶브레이크 등(lamp)에 결함 있는 차량 운행정지 신호 또는 적색 정지 신호에서 정지하지 않았을 때는 반박불가능한 과실로 인정하여 이를 범한 사람이 잘못된 것으로 간주할 가능성이 높습니다.

결론적으로 뒤에서 앞차를 받은 경우라 하더라도 무조건 뒤차 잘못은 아닙니다. 그러한 경우에도 경험 많은 변호사와 잘 상의하여 혹시 앞차 잘못은 아닌지 파악하는 것이 필요하겠습니다.

▲ 213-351-3513

www.alexchalaw.com



나음 한의원의 생로병사

불면증 <2>

불면증의 진단은 환자의 증상 및 몸의 허와 실을 평가하고 신체적 또는 정신적 원인을 분별하여 이루어집니다. 치료는 침과 한약, 부항과 추나 요법 등 다양한 방법을 포함할 수 있으며, 이는 환자의 상태와 원인에 따라 다를 수 있습니다. 다만 모든 질환은 결국 기와 혈액의 흐름과 연결되어집니다. 그래서 척추의 건강과 기와 혈액의 순환이 잘 되도록 치료하는 것이 일차적인 목표라고 하겠습니다.

불면증을 개선하고 예방하기 위해서는 심신의 안정이 중요합니다. 스트레스를 관리하고 해소하는 것이 중요하다고 말씀드릴 수 있겠네요. 스트레스를 받는 걸 막을 수는 없겠지만, 관리하고 해소하는 것은 일정 부분 가능합니다. 스트레스를 받는다고 술이나 음식을 먹는 것으로 풀려고 하지 마시고, 운동이나 반신욕, 가까운 사람들과 대화를 나누는 등으로 해소하시길 추천합니다. 그리고 잠을 자기 좋은 환경을 만들어 주세요. 자기 한 시간 전부터는 운동이나 샤워 등을 하지 마시고, 잠을 자려고 침대에 누워서 티비나 스마트 폰을 보지 않아야 합니다. 야식을 먹는 것도 밤에 잠이 드는 것을 방해합니다. 잠이 드는 것은 우리 몸의 내장기관들도 휴식을 취하는 것인데, 야식을 먹으면 그 음식물을 분해하고 소화시키느라 거의 모든 내장기관들이 쉬지를 못하게 됩니다.

그리고 불면증을 개선하기 좋은 방법으로 규칙적인 수면 시간대를 형성하는 것이 있습니다. 여기서 중요한 것은 취침시간보다 기상시간입니다. 기상시간을 정해놓고 그 시간을 정확하게 지키면 불면증 개선에 효과가 있습니다. 낮잠을 자는 것은 되도록 피하시는 것이 좋습니다. 만약 너무 피곤하여서 불가피하게 낮잠을 자야 한다면 오후 한 시에서 세 시 사이에 30분에서 1시간 가량만 자도록 하십시오. 불면증에 좋은 양생법을 알려드리도록 하겠습니다.

1. 대추차: 대추는 우리가 일상에서 많이 먹는 음식이지요. 그리고 대추가 혈액순환과 몸의 기운을 이롭게 한다는 사실은 널리 알려져 있습니다. 한의

학에서 대추는 보중 익기, 양혈안신 이라고 해서 비위의 기운을 북돋고 심장과 간의 혈액을 보충해준다고 합니다. 약리학

연구에서 대추 추출물은 근육의 긴장을 풀어주고, 근육 세포들이 튼튼해 지게 해주며, 위장점막이 재생되었다고 합니다. 대추를 한번에 10알 정도, 물 1.5리터 정도에 넣고 한 시간 정도 중약불에 달이셔서 하루 세번 음용하시면 불면증에 도움이 됩니다.

2. 칼슘: 우유, 요거트, 치즈와 같은 칼슘이 풍부한 음식은 수면을 촉진하는 데 도움이 될 수 있습니다. 칼슘은 신경 전달물질인 멜라토닌의 생성을 돕는데, 이는 수면을 조절하는 데 중요한 역할을 합니다.

3. 마그네슘: 마그네슘은 신경 및 근육 기능을 조절하고 스트레스를 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 마그네슘이 풍부한 음식으로는 견과류(호두, 아몬드), 녹황색 채소(시금치, 케일), 해조류(미역, 다시마) 등이 있습니다.

4. 트립토판: 트립토판은 세로토닌과 멜라토닌 생성에 관여하여 수면을 조절하는 데 도움이 될 수 있습니다. 트립토판이 풍부한 음식으로는 바나나, 견과류, 우유, 닭고기 등이 있습니다.

5. 타우린: 타우린은 신경 전달물질의 생성을 조절하고 스트레스를 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 타우린이 풍부한 음식으로는 생선, 닭고기, 쇠고기, 두부 등이 있습니다.

불면증은 다른 신체적 및 정신적 질환과 연관될 수 있으며, 만약 불면증이 지속되면 심각한 합병증이 발생할 수 있습니다. 그러므로 단순히 멜라토닌이나 수면제 등을 의지하시기 보다는 가까운 한의원에 가셔서 몸의 상태와 증상 등을 체크하시고 내 몸에 맞춘 치료를 통해 건강을 회복하시길 바랍니다.

▲ 657-325-4000
naumacupuncture@gmail.com



고기연
원장

NHS 건강 정보

본초강목이 전한 산삼의 효능

고대 의학서 본초강목(本草綱目)에는 산삼의 효능이 매우 상세히 기록되어 있다. 본초강목은 산삼을 포함한 인삼 계열 약초가 폐를 윤택하게 하고, 위장을 조화시키며, 갈증을 멎게 하고 정기를 돈우고 중풍·신경계 질환에도 효과가 있다고 전한다. 또한 눈을 밝게 하고 정신을 맑게 하며, 반복 복용할 경우 수명을 연장할 수 있다는 고전적 기록도 포함되어 있다. 이러한 설명들은 단순한 민음이 아니라, 오랜 경험을 통해 축적된 전통 지식이다.

현대 의학은 이 기록들을 하나하나 검토해왔다. 'Ginseng and health outcomes: an umbrella review'라는 연구에서는 인삼이 피로 개선, 신체 기능 향상, 대사 지표 개선, 항염증 지표 조정 등에 유익하다는 다수의 메타분석 결과를 종합 제시하고 있다. 진생 임상 연구 전반을 검토한 체계적 분석에 따르면, 피로 감소 효과가 통계적으로 유의미하게 관찰된 사례들이 존재한다.

미국 야생 산삼(노스캐롤라이나 지역 포함)의 효능도 일부 임상 연구에서 확인된 바 있다. 예컨대 American ginseng (Panax quinquefolius)을 대상으로 한 연구에서는 기억력 개선 효과가 나타났다는 보고가 있다. 미국국립보건원(PMC) 또한 대사 관련 연구에서는 3g의 산삼 뿌리 추출물을 4주간 복용한 그룹에서 식후 혈당 조절이 약 20% 개선되었다는 임상 데이터가

있다. 국제학술포럼(MDPI) 더욱이 산삼의 항산화 및 대사 조절 능력은 동물 실험에서 다양한 형태로 입증되어 왔

고, 인슐린 저항성 완화, 콜레스테롤 및 중성지방 수치 개선 등의 결과도 보고된 바 있다.

이런 배경에서 노스캐롤라이나 야생산삼은 본초강목의 이상형에 가장 근접한 자원으로 평가된다. 노스캐롤라이나는 채취 허가를 거주 주민에게만 국한하며, 외부 씨앗 반입이나 재식(再植)을 허용하지 않는다. 즉, 외부 개입이 없는 완전 자생 산삼만이 채취 대상이 되므로, 유전자적 순수성이 상대적으로 유지될 가능성이 높다. 이는 본초강목이 이상적으로 언급한 '재배가 아닌 자연 개체'에 가까운 조건이다.

NHS 내추럴헬스시스템은 이러한 노스캐롤라이나 야생 천종산삼을 공식적으로 유통하고 있다. 이들은 공인 인증서를 보유한 산삼을 정식 절차로 구매하며, 소비자에게 합법성과 신뢰를 함께 제공한다. 무허가 제품이나 불법 유통의 위험성을 경고해야 한다. 미국 내에서는 일부 지역에서 산삼 채취나 유통에 법적 규제가 있으며, 불법 산삼은 처벌 대상이 될 수 있다. 따라서 소비자는 반드시 인증과 이력을 확인해야 한다.

결론적으로 본초강목의 기록과 현대 의학 연구는 인삼·산삼의 효능이 단순한 전설이 아님을 보여준다. 노스캐롤라이나 산삼은 고대 기록이 지향한 '야생, 순수, 효능'의 조건에 가장 근접한 자산이다. NHS는 이를 합법적이고 투명하게 공급하며, 소비자와 함께 산삼 본연의 가치를 공유하고자 한다.



스티븐 조
NHS GOLD R&D Inc
대표 뉴트리션니스트



▲ 213-905-0439
iswjo@yahoo.com

3:40

당신의 이야기를 영상으로 만들어드립니다

기획 + 촬영 + 디자인 + 유튜브 = CED
전문가가 만드는 유튜브 콘텐츠, 지금 시작하세요.

당신의 브랜드를 빛낼 유튜브 영상, 어디서부터 시작해야 할지 고민되시나요?
CED는 기획부터 촬영, 디자인, 편집까지
유튜브 영상 제작의 모든 과정을 원스톱으로 제공합니다.

기획력 있는 스토리, 감각적인 디자인,
전문 촬영팀이 만드는 퀄리티 있는 콘텐츠.
당신의 콘텐츠를 유튜브에서 빛나게 만듭니다.



Documentary Event Advertisement YouTube Graphic Design Creative Directing +
(909) 714-2389 junlee0107@gmail.com junlee0107

눈은 세상을 보는 창? 내 건강을 보여주는 창!

눈을 통해 당뇨와 고혈압은 물론 일부 암까지 그 초기증상을 발견할 수 있다는 사실을 알고 계셨나요? 이처럼 우리의 눈은 세상을 보는 창이자, 나의 건강 상태를 보여주는 창이기도 합니다. 그런데 이렇게 중요한 눈을 위협하는 안구 질환의 대부분이 뚜렷한 자각 증상 없이 찾아오기 때문에 정기적인 검진으로 나의 눈 건강을 확인하는 것이 매우 중요합니다.

오늘은 특히 주의해야 하는 흔한 안구 질환들과, 그 증상에는 어떤 것들이 있는지 알아보겠습니다.

먼저, 백내장 (Cataracts)은 눈 속의 렌즈 역할을 하는 투명한 수정체가 혼탁해져 시야가 뿌옇게 흐려지

는 질환입니다. 일반적으로 60세 이상이 되면 전체 인구의 70%가량이, 70세 이상이 되면 90%가량이 백내장 증상을 경험하는 만큼 자연적 노화가 가장 큰 원인이지만, 외상이나 약물, 자외선 노출, 흡연 등으로 인해 발생하기도 합니다. 마치 김이 서린 안경을 끼고 있는 듯 시야가 전체적으로 흐릿하거나 어둠 속에서 밝은 전등이 유난히 번져보여 야간 운전이 어려워지는 경우 백내장을 의심해보아야 합니다.

또한 백내장은 일상생활에 불편을 줄 정도까지 증상이 진행된 후에는 수술을 통해서만 호전될 수 있기에, 시의적절한 조치를 위해서는 꾸준한 추적 관찰이 필요합니다.

녹내장 (Glaucoma)은 눈에서 받아들인 정보를 뇌로 전달하는 데 중요한 역할을 하는 시신경이 손상되며 발생하는 질환입니다.

‘조용한 시력도둑’이라고도 불리는 녹내장은 말기 전까지 주변 시야만 흐릿해지고 중심 시야는 보존되어 정면에 있는 것을 보는 데는 문제가 없기 때문에 빠른 자각이 어렵습니다. 40세 이후부터 발병 위험이 급격히 높아지지만, 스테로이드계 약물을 장기간 복용하거나, 외상을 통해 안압이 상승하는 경우, 혹은 유전적인 이유로 어린 아이나 젊은 층에게서도 발병할 수 있습니다.

녹내장으로 인해 시야가 좁아지면 주변 사물과 돌발 상황에 대한 대처

능력이 떨어져 자주 부딪히거나 넘어지고, 어두운 곳에서의 적응이 더뎒으며, 발병 원인에 따라 눈 주위 통증 및 두통이 동반되기도 합니다.

마지막으로, 당뇨병성 망막병증 (Diabetic Retinopathy)은 당뇨 합병증 중 가장 무서운 질병으로 30년 이상 당뇨를 앓은 환자들의 90%에게서, 15년 전후로 앓은 환자들의 60-70%에게서 발병합니다.

이는 혈당 조절이 잘 되지 않음에 따라 눈의 망막 속 작은 혈관들이 손상되어 피가 나거나 붓는 질환이며, 실명의 원인 중 굉장히 높은 비중을 차지하고 있습니다. 갑자기 시야에 검은 점이나 날파리 같은 것들이 떠다니거나 사물이 비뚤어져 보이고,



김정수
검안의 (Optometrist)

눈이 잘 보이지 않는 등 흐릿한 시야가 반복되는 경우 관련 검진을 받아보아야 합니다.

하지만 특별한 시력 저하가 동반되지 않을 수도 있으므로, 당뇨를 앓고 있다면 증상 유무에 관계없이 최소 1년에 한 번은 관련 검진을 꼭 받아야 합니다.

이렇듯 대부분의 안구 질환이 초기에는 그 증상을 자각하기 어렵지만 금방 심각한 문제로 발전하기 때문에 아프거나 증상이 나타나면 병원에 가는 것이 아니라, 그 전에 미리 확인하는 것이 정말 중요합니다.

최근에는 이웃케어클리닉을 포함한 여러 병원들이 VR안과 검진 등의 최신 기술을 도입하여 빠르고 편리하게 각종 검사를 받으실 수 있도록 하고 있으므로, 성인이라면 1-2년에 한 번은 꼭 안과 검진을 받아보실 것을 권고드립니다.

정기 안과 검진을 받은 지 오래되었다면, 지금 바로 이웃케어클리닉으로 전화주세요. 보험이 없으신 경우 관련 사회 복지 혜택 신청 연계를 통해 진료를 받으실 수 있도록 도와드립니다.

문의: (213) 235-2800



통증없는 건강한 삶을 위해 최선을 다합니다.

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

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

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

보험 : 각종보험 취급.



나옴한의원

(657)325-4000

6281 Beach Blvd. #117 Buena Park CA 90621

DJ 지미킴의 이 노래 한 곡

♪ Candle In The Wind

Song by Elton John



1위 Beatles	3억 4,650만장
2위 Michael Jackson	2억 550만장
3위 Pink Floyd	1억 9,370만장
4위 Madonna	1억 8,850만장
5위 Elvis Presley	1억 8,700만장
6위 Elton John	1억 7,720만장

1973 Diana 장례식에서 부른 Candle in The Wind 3,300만 장 이 노래 빠지면 15위 급이지만 1억 4,420만장의 앨범 판매 80여 개국에서 4,000번 공연을 하였다.

사실 Candle in The Wind은 Diana를 위하여 만든 노래가 아니고 1962년 사망한 Sex 씬볼 이자 대중의 아이콘 Marilyn Monroe 추모곡으로 노래 시작이 Goodbye Norma Jean여 기 Norma Jean은 Marilyn Monroe의 아명이다.

Elton John은 영국 Middlesex지역 Pinner 출신으로 Royal Academy of Music을 졸업한 수제로 역사상 2번째로 EGOT 수상자 이었습니다.

EGOT란 Emmy상 (TV) Grammy상(음악), Oscar상(영화) Tony상(뮤지컬) 2025 현재 수상자는 20명 알만한 사람 1st

여자 배우 Helen Hayes, 1st 흑인 여자 Whoopi Goldberg, Audrey Hepburn.



Jimmy Kim은 매주 수요일 라디오서울 인기프로 “탱자의 차차차” (오후 1시~3시 방송)에 고정 게스트로 출연하여 여행, 잡다한 사는 얘기 그리고, ‘이 노래 한곡’에 소개된 곡을 소개와 함께 들려드립니다.



Goodbye, Norma Jeane

안녕, Norma Jeane

Though I never knew you at all

난 당신을 전혀 몰랐지만

You had the grace to hold yourself

당신은 자신을 붙잡는 은혜를 받았습니다

While those around you crawled

주변 사람들이 크롤링하는 동안

They crawled out of the woodwork

그들은 목공에서 기어 나왔다

And they whispered into your brain

그리고 그들은 당신의 두뇌에 속삭였습니다

They set you on the treadmill

그들은 디딜 방아에 당신을 설정

And they made you change your name

그리고 그들은 당신이 당신의 이름을 변경하게

Loneliness was tough

외로움은 힘들었다

The toughest role you ever played

가장 힘든 역할

Hollywood created a superstar

할리우드는 슈퍼 스타를 만들었습니다

And pain was the price you paid

고통은 네가 지불 한 대가였다

And even when you died

그리고 네가 죽었어도

Oh, the press still hounded you

아, 언론이 여전히 널 사냥 했어

All the papers had to say

모든 서류는

Was that Marilyn was found in the nude

마릴린은 누드에서 발견되었다

Goodbye, Norma Jeane

안녕, Norma Jeane

Though I never knew you at all

난 당신을 전혀 몰랐지만

You had the grace to hold yourself

당신은 자신을 붙잡는 은혜를 받았습니다

While those around you crawled

주변 사람들이 크롤링하는 동안

Goodbye, Norma Jeane

안녕, Norma Jeane

From the young man in the 22nd row

22 번 줄 청년에서

Who sees you as something more than sexual

누가 당신을 성적인 것 이상으로 보십니까?

More than just our Marilyn Monroe

마릴린 먼로 이상의 것

메디케어 어려우시죠? 실버시티보험을 만나면 혜택이 더욱 선명해집니다.



메디케어 헬스 플랜에 대한
모든 궁금증을 친절하게
상담해드립니다.



Annie Lee
이 애니
(818) 633-0692
Lic.#OF94321



Annie Myung Sim
심 명숙
(714) 333-5161
Lic.#OF67828



Angela Chang
장 안젤라
(323) 707-4242
Lic.#OB84924



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



B. J. Park
박 범자
(213) 595-6065
Lic.#OC65066



Connie Kim
김 경미
(213) 321-0302
Lic.#OK85152



Cindy Lee
이 찬용
(909) 967-9793
Lic.#0171045



Daniel Jung
정 다니엘
(213) 999-2829
Lic.#OD60367



Esther Choi
최 윤경
(213) 393-1611
Lic.#OB51453



Hae Sook Jang
장 혜숙
(818) 437-8006
Lic.#OL81871



Hanna Gu
구 현화
(213) 454-8164
Lic.#OM64324



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



Hee Ran Kim
김 희란
(818) 751-4433
Lic.#OI25013



Helen Park
박 헬렌
(213) 500-9393
Lic.#OB81853



Hyun Ja Han
한 현자
(760) 780-5990
Lic.#OG72353



In Ho Paik
백 인호
(213) 446-7341
Lic.#OA38972



Jin Sil Lee
이 진실
(310) 803-0666
Lic.#OC19190



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



Joanne Hong
홍 조앤
(818) 606-9486
Lic.#OH98253



Kyungah Chu
추 경아
(310) 941-1155
Lic.#OD35285



Michelle Kim
김 미옥
(562) 219-6770
Lic.#OK52268



Misun Cha
차 미선
(213) 505-2087
Lic.#OI45353



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



Nataly Han
한 나탈리
(213) 675-7898
Lic.#OE35909



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



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



Settia Kim
김 희자
(626) 348-7944
Lic.#OF36240



Stacy Joe
조 스테이시
(310) 738-6703
Lic.#OE44925



Sumi Lee
이 수미
(213) 302-6191
Lic.#OI29727



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



Tom Chang
장 탐
(909) 702-2882
Lic.#OK98380



Yoosun Vaughn
민 유선
(626) 500-7006
Lic.#OG83038



Young Seon Paik
백 영선
(714) 875-2243
Lic.#OC18047



Yong Suk Won
원 용석
(213) 200-3941
Lic.#OG76626



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



2025 N.C Certified Wild Ginseng

Certified Wild Ginseng

“2025년 야생 천종산삼 입고”

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



스티븐 조 공인 뉴트리셔니스트
미 공인 뉴트리션-Certified No.: 623

\$99

2024년 대박히트 상품 선착순 판매
15년이상 80g 20뿌리이상
99불

~~\$250~~ ~~\$480~~

20년-35년 생산삼 (80g) (15뿌리이상)

~~\$500~~ ~~\$950~~

35년~45년 생산삼 (90g) (약 10뿌리)

~~\$1,500~~ ~~\$1,850~~

45년이상 희귀 생산삼 (8-10뿌리)



인증 받은 진품

시가 추천하는 면역력 증진을 위한 최상의 조합

강황 발란스 850

Turmeric Balance 850 / 120 v-caps



\$55.00 +Tax

1+1
하나공짜

강황, 녹차, 천종산삼의
완벽한 면역력 증진 조합

강력한 항염
면역력 증진
심혈관질환 개선
에너지와 신진대사 개선

120
베지캡슐

OTC 카드 환영

NHS 제품 : 7그램 산삼공진단, 산삼 경옥고

자연의 품격 : 산수유즙, 흑마늘즙, 도라지배즙, 석류즙, 메가 비타민 C 3000

한삼인 제품 : 홍삼정프라임, 기력보강환, 아이홍삼, 홍삼정스틱, 순홍삼드링크, 홍삼젤리, 홍삼캔디

지성 식품 : 레드비트 진액, 호박진액, 빨간양파진액, 양배추진액,

NK 면역세포 최대 250%까지
산삼후코이단

450mg 120 캡슐

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

2개월분
\$310

天參濃縮液

산삼을 진하게
 우려낸 건강 비법

300g/60일 복용

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

천삼 농축액



\$240



\$300

메가 구연산 캡슐

Mega Citric Acid 60 v-caps



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

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

소나무 식이유황
소나무 송진을 가공하여 분리 추출한 식이 유황

750 mg 대용량 베지 캡슐

간기능 개선 / 피로 회복

각종 결석 예방 / 노화 개선

위, 장 건강 / 혈관 청소



3병

~~\$135~~

\$110



\$45.00 +Tax



자연의 품격 전속모델
연예인 조정석

NHS 내추럴 헬스 시스템

동부 총판 매장 (문의: 718-445-8282)

527 Shaler Blvd, Ridgefield, NJ 07657 (수인 웰케어)

서부 총판 매장 (문의: 213-277-8866)

3341-A Olympic Blvd. Los Angeles, CA 90019 (엘에이 조선갈비 건너편)

“끝나지 않는 전투, 계속되는 인간의 이야기” 〈One Battle After Another〉



이준학

- 크리에이티브 디렉터
- 콘텐츠 프로듀서

가을의 문턱에서, CGV Buena Park에서 한글 자막이 있는 개봉 영화 <One Battle After Another>는 제목 그대로 ‘끊임없는 싸움’의 세계를 보여준다. 그러나 이 작품이 전하는 싸움은 단지 전장의 총성과 피의 흔적에 국한되지 않는다. 그것은 인간의 내면 속에서, 시대의 모순과 맞서 싸우는 한 인간의 고독한 여정이기도 하다. 우리는 이 영화 속에서 다시 한 번, 인간의 존엄과 생존에 대한 질문을 마주하게 된다.

<One Battle After Another>는 제2차 세계대전의 폐허 위에서 재구성된 인간의 역사, 그리고 그 속에서 희생과 용기를 교차시키는 드라마다. 감독은 전쟁의 잔혹함을 다큐멘터리처럼 냉철하게 보여주기보다는, 그 속에 살아 있는 ‘사람’의 이야기에 초점을 맞춘다. 전선의 한가운데서 총을 든 병사뿐 아니라, 살아남기 위해 일을 이어가는 민간인들의 숨결까지도 세밀하게 담아낸다. 그 섬세한 카메라 워킹은 관객을 마치 먼지와 연기가 가득한 전쟁터 한가운데로 데려가지만, 동시에 인간적인 연민과 이해를 품게 만든다.

이 영화의 백미는 ‘승리의 이면’을 다루는 방식이다. 전쟁은 언제나 승자와 패자를 나누지만, 감독은 그 경계를 무너뜨린다. 그는 전쟁에서의 ‘승리’가 과연 무엇인지를 묻는다. 피로 얼룩진 땅 위에서, 살아남은 자들은 진정한 의미의 승자인가? 전쟁이 끝

난 후에도 마음속 전투는 끝나지 않는다. 인간의 양심, 상처, 죄책감이 또 다른 싸움의 형태로 남는다. 그래서 영화의 마지막 장면에서 주인공이 던지는 한 마디, “전쟁은 끝났지만 싸움은 아직 끝나지 않았다”는 대사는 관객의 가슴 깊숙이 남는다.

CGV Buena Park에서 이 영화를 한글 자막으로 감상할 수 있다는 것은 단순한 편의 이상의 의미를 가진다. 언어의 장벽을 넘어, 한국 관객이 세계의 이야기와 인간의 감정을 온전히 공유할 수 있게 해주는 ‘문화의 다리’이기 때문이다. Buena Park CGV는 오랜 시간 동안 LA와 오렌지카운티의 한인 영화 애호가들에게 소중한 공간이었다. 영화 속 대사 한 줄, 배우의 숨결 하나하나를 한국어로 느끼며 감정선을 함께할 수 있다는 것은 결코 당연한 일이 아니다.

특히, CGV LA의 문이 닫힌 이후, 많은 이들이 한글 자막으로 영화를 볼 수 있는 공간의 부재를 아쉬워했다. Buena Park의 CGV가 그 명맥을 이어가고 있지만, 한때 LA 중심부에서 문화의 심장처럼 뛰던 그 극장의 불빛이 다시 켜지기를 바라는 마음은 여전히 크다. 영화를 사랑하는 사람들에게 극장은 단순히 ‘상영관’이 아니라, 세상과 대화하고 서로의 감정을 나누는 ‘공동체의 공간’이기 때문이다. 언젠가 CGV LA가 다시 문을 열고, 또다시 LA 한복판에서 한국 자막으로 영화를 볼 수 있기를 진심으로

기대해 본다.

<One Battle After Another>의 연출은 전쟁을 그리면서도, 전쟁 자체보다 ‘사람의 변화’에 초점을 맞춘다. 처음에는 명령에 복종하는 병사였던 주인공이, 전우의 죽음과 민간인의 희생을 목도하면서 점차 인간으로서의 책임과 양심을 깨닫는 과정은 이 영화의 핵심이다. 그가 끝내 포기하지 않는 것은 승리도, 명예도 아닌 ‘인간다움’이다. 바로 이 지점에서 영화는 단순한 전쟁 영화의 경계를 넘어선다.

배우들의 연기 또한 인상적이다. 특히 주연 배우의 절제된 감정 표현은 영화 전체를 지탱하는 중심축이다. 눈물 한 방울 없이도, 절망과 후회의 감정을 전달하는 그의 얼굴은 전쟁이 인간에게 남긴 상처의 깊이를 대변한다. 여기에 감각적인 사운드 디자인과 웅장한 오케스트라 음악이 어우러져 관객을 몰입시키는 힘을 더한다. 폭발음 하나, 총성 하나에도 리듬이 있다. 그것은 단순한 소리가 아니라, 인간의 심장 박동처럼 느껴진다.

이 영화를 본 후, 극장을 나서는 순간에도 마음은 쉽게 가라앉지 않는다. 화면이 꺼지고 불이 켜진 뒤에도, 우리는 여전히 그 싸움의 한가운데에 서 있는 듯한 착각에 빠진다. 그것은 영화가 우리 안의 ‘인간’과 싸우게 만들었기 때문이다. 우리는 과연 시대의 부조리 앞에서 얼마나 용기 있게 맞설 수 있을까. 부당한 권력, 침묵의 압박, 그리고 자신 안의 두려움과 싸

우는 일은 오늘날에도 여전히 계속되고 있다.

결국 <One Battle After Another>는 ‘전쟁 영화’가 아니라 ‘인간의 영화’다. 싸움은 형태를 바꾸어 시대마다 반복된다. 누군가는 이념을 위해 싸우고, 누군가는 생존을 위해 싸운다. 그리고 누군가는 사랑과 정의를 지키기 위해 싸운다. 중요한 것은 그 싸움이 남긴 흔적, 그리고 다시 일어설 용기다. 영화는 말한다. “진짜 전투는 끝나지 않는다.”

CGV Buena Park의 스크린에서 이 이야기를 한글 자막으로 만나는 것은, 단순히 영화를 보는 것이 아니라,

언어와 문화를 넘어 ‘공감’을 경험하는 일이다. 그리고 언젠가 CGV LA의 불빛이 다시 켜져, LA의 한복판에서도 다시 한국어로 세계의 영화를 만날 수 있기를 바란다. 그것이 바로 우리 시대의 또 다른 ‘One Battle’일지도 모른다.



외워두면 좋은 오늘의 영어 단어

Oust

[aust]

1. ...을 내쫓다
2. ...을 퇴거시키다
3. 축출하다
4. 몰수하다
5. 빼앗다
6. 몰아내다

Few women lawmakers elected in Syria's first parliamentary election since **ousting** of Bashar al-Assad

“바샤르 알 아사드 **축출한** 이후 치러진 시리아의 첫 총선에서 여성 의원은 소수만 당선됐다”

All while forwarding your optimal goal of **ousting** your prey.

이 모든 것이 당신의 궁극적인 목표인 먹잇감을 **몰아내는** 데 기여하고 있다.

She also claimed the kingdom for herself, **ousting** her own daughters.

그녀는 왕국을 자신을 위해 차지했고, 자신의 딸들까지 **몰아냈다**.



내몸에 좋은 H 꿀Tip

민들레 잎

외식을 하러 한민타운 고기 구이 전문식당에 가보면 상추, 풋고추, 깻잎 등을 주는 식당들이 많다.

고기쌈밥 메뉴가 있는 식당이면 거의 빼 놓지 않고 내놓는 야채 중에 하나다. 민들레 잎은 입에 쓴 채소도 아니면서 몸에도 좋고 씹는 식감도 좋아 고기 싸 먹는 채소로 선호한다.

- 간 기능 강화 - 간 기능을 향상시키는 도움을 준다
- 고혈압, 동맥경화 예방 - 민들레 잎은 혈관의 노폐물을 배출시키기 때문에 혈액순환에 도움을 주어 고혈압, 동맥경화 방지에 도움을 준다.
- 이뇨작용 - 체내에 불필요한 찌꺼기와 잔여 수분을 배출시키는데 도움을 주기에 얼굴 소변 배출에 도움을 주며 몸이나 얼굴 붓기 빼는 데에 도움을 준다.

H매거진 특별기획

한인사회와 함께하는 우수업체

Sign **가주럭키간판**

GA JU LUCKY SIGN

저렴한 가격과 최고의 간판을 약속합니다!

(323)663-7700

1949 N. New Hampshire Ave. LA. CA 90027

CCTV 최적가 판매 및 설치

CCTV & SUPPLY

**CCTV
카메라
네트워크**



C&C Business System

(213)792-9400 | (213)389-3896

1738 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA 90006

메디케어 구영순

메디케어 파트B 보험은
무료가 아닙니다.

정직합니다. 경험과 실력도 풍부합니다.

무료 상담해드립니다.

(213)595-4700

CA LIC. #OF37947



조선일보LA 메디케어 칼럼니스트
시니어 전문보험 라이선스 에이전트

집(건물) 수리에 관한 모든 것!

"작은 일도 최선을 다합니다"

플러밍 · 타일 · 마루 · 전기 · 페인트

수리 및 리모델링



핸디 박



무료견적 (213)909-6478



K-TOWN

터마이트 & 페스트 컨트롤

K-TOWN TERMITE & PEST CONTROL

24시간! 저렴한 가격! 완벽한 처리!

(213)272-7089

(323)735-3300

1128 S. Serrano Ave. Suite 201, LA, CA 90006



KANG NAM

PUC: MTR 0191871
CA : 541411

강남이삿집

로컬이사 · 귀국이사

Toll Free! (877)490-2424

1640 W. 11th St., Los Angeles, CA 90015

황인용 심장 / 혈관 내과

Inyong Hwang, M.D. FACC, RPVI, ABVM



www.HeartDoctorLA.com

T.213-528-1111



Kheir Clinic

이웃케어클리닉

Clínica Kheir

213-235-2800

**3671 W. 6th St. Ste A, Los Angeles
CA 90020**

(6가와 킹슬리 형제갈비 건너편)



• SINCE 1975 •

귀생당

KISEIDO U.S.A., Inc

한방에 대한 고집스런 원칙과 노하우

(213)384-3333 www.kiseidousa.com

브라이언 주 융자

"융자외길 34년"

213.219.9988



MW

중앙양로병원

MID-WILSHIRE HEALTH CARE CENTER

20년 넘게 한인 커뮤니티를 위해 일하고 있습니다.

Admissions Coordinator Director of Social Services

E-mail : tinah@midwilshirehcc.com

Cell : (213) 483-9921 Fax : (213) 483-3606

676 S. Bonnie Brea St. Los Angeles, CA 90057

대형교통사고 전문

이제영 변호사



무료 상담 문의

213-380-0777

무엇이든

함께 하면 **기쁨**입니다

세상 어디에도 없는

친구

UNI & good friend

유니 굿프렌드 보험

정성과 최선을 다하는
금강안경 검안의 -

미셀 김

Michelle Kim O.D.



금강안경 검안과

LA점:213.384.1001/OC점:714.530.1001

집 융자는 저희가 제일 잘 합니다!

'마지막' 재융자 기회!

처음 약속한 것은 융자가 끝날 때까지 변하지 않습니다

**융자
나라**

CENTRAL FINANCIAL GROUP INC

(213) 388-5600

‘명장’ 과르디올라 감독, EPL 단일팀 통산 250승 대기록



◀ 잉글랜드 프로축구 프리미어리그(EPL) 맨체스터 시티(맨시티)의 페프 과르디올라 감독이 단일팀 통산 250승이라는 대기록을 작성했다. 과르디올라 감독은 지난 6일(한국 시간) 브렌트퍼드전에서 1대0 승리를 거뒀다. 이 승리로 과르디올라 감독은 사령탑 부임 이후 349경기 만에 250번째 승리를 달성했다. 브렌트퍼드전 종료 후 과르디올라 감독은 “EPL 역사의 한 부분으로 남게 돼서 매우 기쁘다. 이제 250승 이상을 향해 더 나아가겠다”고 했다.

유럽 무대 누비는 코리안 리거들, 시원한 득점포로 ‘추석 선물’



유럽에서 활약 중인 한국 축구 선수들이 추석 연휴를 맞은 고국 팬들에게 시원한 득점포를 선물했다. 제2의 손흥민'으로 불리는 양민혁(포츠머스)은 5일(한국시간) 영국 포츠머스 프레턴 파크에서 끝난 2025~26시즌 잉글랜드 챔피언십(2부리그) 미들즈브러전에서 전반 23분 결승골을 터뜨려 팀의 1-0 승리를 이끌었다.

전 국가대표 공격수 황의조(알라니아스포르)도 시즌 마수걸이 골을 기록했다. 그는 튀르키예 앙카라 에르야만 스타디움에서 열린 2025~26시즌 튀르키예 쉬페르리그 겐치레르 빌리이와의 경기에 교체 출전해 후반 24분 득점포를 가동했다.

‘새벽 5시 입국’ 손흥민, 인천공항에 모인 팬들에 ‘깜짝’

미국프로축구(MLS) 로스앤젤레스(LA)FC의 손흥민이 10월 A매치 2연전을 앞두고 두 달 만에 귀국했다. 그는 새벽 시간에도 공항에 모인 팬들에 놀라기도 했다. 손흥민은 7일 오전 5시께 인천국제공항을 통해 입국했다. 지난 8월 5일 미국 LA로 출국해 LAFC 입단 가능성을 높였던 손흥민은 이틀 만에 공식 기자회견을 통해 이를 확인했고, 그로부터 두 달 만에 돌아왔다. 당시만 해도 잉글랜

드 프리미어리그(EPL) 토트넘에서 그 다음 행선지로 LAFC 이적 소문이 파다하던 때였다. 이날 인천공항에는 새벽 시간에도 손흥민을 기다리는 팬들로 북적였다. 입국장 양쪽으로 질서있게 줄을 선 팬들은 손흥민에게 “흥민이 형!” “한국에 오신 걸 환영한다” 등 손흥민의 입국을 환영했다. 손흥민은 입국장에 들어서며 많은 팬들에 놀라면서도 활짝 웃으며 화답했다.



볼 빨개지는 이야기

그녀의 성(性) <1>

여성의 성 건강은 남성의 성보다 훨씬 중요한 문제다. 성관계에서 불편하거나 성욕이 줄어드는 현상은 단순한 일이 아니다. 요로 관련 질환일 경우가 많은데 그게 여성의 성생활을 방해하는 것들중에 가장 흔한 증세다.

여성 10명 중 4명은 평생 한 번 이상 성 관련 문제를 겪는다고 밝혀졌는데 호르몬 변화부터 감염까지 예고 없이 증상이 나타나기도 한다. 어떤 여성은 성적 흥분이 잘 안 되고 또 다른 여성은 통증을 경험하기도 하지만 대부분은 치료할 수 있다는 점에서 조기 진단과 대응이 중요하다. 조사에 따르면 섹스는 친밀한 행위일 뿐 아니라 건강에도 좋은 영향을 줄 수 있다고 한다. 운동 효과로 혈압 완화, 스트레스 감소, 숙면 증진 등의 도움을 준다고 한다.

만족스러운 성생활을 하는 남성이나 여성은 심장마비 위험도 줄어드는 것으로 알려져 있다. 그렇기 때문에 성욕이나 성생활의 변화는 몸 전체 건강과 연결된 문제로 접근해야 한다.

다음 호에는 여성의 성과 관련된 증상들과 관리에 대해 알아보자.



화장실에서 읽으면 더 재밌는 아재아재 개그

* 태양이 크다를 2글자로 하면?
- 해커

* 외국인 친구 ‘던’에게 마이크를 달라고 할 때 하는 말?
- 마이클 조 던

* 대한민국에서 가장 오래 살 것 같은 연예인?
- 이승기(이승 기입니다아!)

* 먹으면 바로 취하는 빵은?
- 카스텔라 (맥주 카스와 테라)

* 의사 선생님을 6글자로 하면?
- 병아리 감별사 (병알이 감별사)

* 탐정이 즐겨 입는 옷은?
- 추리닝

* 임금님의 성은?
- 납 (임금님 납시오 하니까)

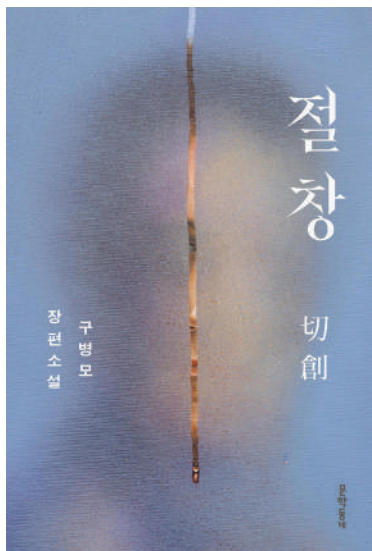
* 저기압일때 가면 좋은 곳?
- 고기압(고기 앞)

* 무를 먹은 사람?
- 무 食한 사람

* 국밥집이 망한 이유?
- 말아 먹어서



절창



절창

구병모(지은이) | 문학동네

더이상의 수식이 필요치 않은 작가, 그 이름이 하나의 브랜드가 된 구병모의 장편소설 <절창>이 문학동네에서 출간되었다. 장편소설 <파과>로 단단한 서사 장악력을, <네 이웃의 식탁>으로 시대를 감지하는 예리한 시선을, <상아의 문으로>로 심원한 문학적 상상력을, 소설집 <단 하나의 문장>과 <있을 법한 모든 것>으로 한계 없는 사유의 스펙트럼을 증명해온 구병모.

전 세계 십여 개국에 번역 출간되고 뉴욕타임스 선정 '주목할 만한 책 100선'에 선정되었으며 영화화되어 수많은 독자의 사랑을 받은 베스트셀러와 '한국문학에 새로운 전망을

언어로 쉽사리 정의 내릴 수 없는 기이한 사랑 이야기이기도 한 이 소설은 오독을 전제하지 않고는 읽을 수 없는 타인이라는 영원한 텍스트를 독해하고자 하는 행위, 그리고 그 행위의 가능성과 불가능성에 대한 깊은 성찰로 나아간다.

제시하는 실험 정신'을 가장 주요한 판단 기준으로 삼는 김현문학패를 동시에 보유한 그는 이른바 문단과 대중 양쪽에서 열렬하고 공고한 지지를 받는 독특한 위치에 자리한 작가라 할 수 있다.

그런 그의 장편소설 <절창>은 누구보다 드넓은 문학적 영토를 지닌 구병모의 그 어떤 작품을 좋아하는 독자라도 만족시킬 작품이라 할 만하다. 제목인 '절창切創'은 '베인 상처'라는 뜻으로, 상처에 접촉하는 것으로 상대의 마음을 읽는 한 여성의 이야기를 담고 있다. 언어로 쉽사리 정의 내릴 수 없는 기이한 사랑 이야기이기도 한 이 소설은 오독을 전제하지 않고는 읽을 수 없는 타인이라는 영원한 텍스트를 독해하고자 하는 행위, 그리고 그 행위의 가능성과 불가능성에 대한 깊은 성찰로 나아간다.

부모의 생사를 알지 못한 채 보육원에서 자란 한 소녀. 그녀는 어느 날 자신에게 특별한 능력이 있다는 것을 알게 된다. 타인의 상처에 손을 대면 그의 생각을 말 그대로 '읽을' 수 있다는 것. 그녀는 어린 시절

사고로 다친 친구의 출혈을 멈추기 위해 상처를 손바닥으로 눌렀을 때 자신의 머릿속으로 쏟아져들어오는 언어의 홍수를 통해 그러한 능력을 어렵פות이 자각하지만 그것을 이용할 수 있으리라는 생각은 하지 못한 채 성장한다.

한편 우연히 그녀의 능력을 알게 된 사업가 문오연은 그 능력을 어디에 활용할 수 있을지 누구보다 잘 알고 있는 인물이다. 오연은 보육원을 나온 뒤 고단한 삶을 이어가다 도움을 구하기 위해 자신을 찾아온 그녀에게 새로운 이름을 주고, 새로운 옷과 새로운 삶을 준다. 그리고 세상으로부터 그녀를 숨길 거대한 저택을 짓는다. 그녀는 자신을 이용하고, 다른 이들에게는 잔인한 행동을 서슴지 않으면서도 그녀 평생의 삶에서 한 번도 느껴본 적 없는 호의와 배려를 보여주는 그에게 미묘한 감정을 갖게 된다.

그가 그녀에게 돌이킬 수 없는 짓을 저지르기 전까지는. 그가 그녀에게 깊은 배신감을 안겨준 '그 일' 이후 그녀는 그에 대한 마음을 담아걸고, 오연은 자신을 고스란히 이해시

키기 위해 그녀가 '능력'으로 자신을 잃어주길 바라지만 그녀는 강렬한 증오를 담아 이렇게 대답할 뿐이다. "어느 날 내가 갑자기 죽어버릴 때까지, 필요하다면 세상 모든 인간을 잃어줄 수도 있어. 하지만 당신만은 절대로 안 읽어." 그리고 그 둘 사이에 등장한 입주 독서 교사. 이 이야기의 화자이기도 한 그녀는 특별한 능력을 지닌 '아가씨'와 그녀를 자신의 '지극한 질문'으로 여기는 오연의 관계를 의구심과 호기심을 품은 채 지켜본다.

접촉을 통해 타인의 마음을 읽을 수 있는 신비로운 능력을 지닌 여자, 그리고 그 능력을 통해 자신을 읽히려고 하는 남자. 미스터리 혹은 기이한 로맨스의 외피를 두른 <절창>의 이야기를 훑린 듯 따라가다보면, 이것이 결국 '읽기'라는 행위에 대한 이야기라는 것을 깨닫게 된다. 타인이라는 텍스트를 읽는 일은 인간이 태어나면서 죽는 순간까지 행하는 일일 것이다. 그리고 그 행위는 필연적으로 왜곡을 발생시킨다.

오독을 전제하지 않고는 결코 타인을 읽을 수 없다는 것. 그것이 읽기의

본질적 아이러니라면 혹시 그것을 극복하는 방법은 정말 없을까? 누군가가 그러한 읽기의 장벽을 무화無化시키는 특별한 능력을 가졌다면, 그 어떤 오해도 없이 우리는 서로를 이해할 수 있을까? <절창>은 독자에게 이러한 질문을 던지고 있는 듯하다. 그리고 타인을 있는 그대로 온전히 읽어내고자 하는 마음, 상대방에게 어떠한 왜곡도 없이 읽히고자 하는 마음이 있다면, 그것을 사랑이라 부르지 않을 수 있을까? 그러니 이 소설을 지극한 사랑에 대한 이야기라 말해볼 수도 있으리라.

또 한 가지 흥미로운 부분은 우리가 처음부터 끝까지 화자 '나'인 독서 교사의 진술과 시점에 의지해서만 두 사람의 이야기를 듣는다는 것이다. 그것은 이 이야기조차 필연적인 왜곡을 전제로 하고 있다는 의미일 것이다. 일례로 화자는 '아가씨'가 오연에게 찾아가기 전까지 처해 있던 상황을 두 가지 버전으로 제시한다. 그리고 우리에게 묻는다. "어느 쪽의 이야기가 더 그럴듯하고 그들에게 어울리니까?" 결국 우리는 그녀의 이야기를 듣고 진실을 추측할 수밖에 없고, 그것은 이 소설에 '왜곡을 포함해 읽기'라는 또하나의 겹을 만들어낸다. 그리고 그것은 어쩌면 이야기의 숙명이라고, 작가는 말하는 듯하다.

"상처는 사랑의 누룩이며, 이제 나는 상처를 원경으로 삼지 않은 사랑이라는 걸 더는 알지 못하게 되었다. 상처는 필연이고 용서는 선택이지만, 어쩌면 상처를 가만히 들여다봄으로 인해, 상처를 만짐으로 인해, 상처를 통해서만 다가갈 수 있는 대상이, 세상에는 있는지도 모르겠다고."(344쪽).



알라딘서점 LA점
송명국이사

나이 들면서 점점 쉬는 목소리...성대에 이상이 생긴 걸까

성대근육 노화로 목소리 쉬는 증상
고령화 따른 자연스러운 현상이나
생활에 지장 주면 노인성 발성장애
신 목소리 2주 이상 되면 내시경을

“고령층의 사회 참여 확대로 노인 성 발성장애를 호소하는 환자가 급증하고 있어요. 이전처럼 쉰 목소리를 노화 현상으로만 보는 게 아니라, 생활에 지장을 주는 질환으로 인식하는 겁니다.”

17일 경기 부천시 순천향대 부천병원에서 만난 이승원 이비인후과 교수(대한후두음성언어의학회장)는 “65세 이상 10명 중 1, 2명은 노인성 발성장애가 있고, 이 비율은 앞으로 더 늘어날 것”이라며 이렇게 말했다. 노인성 발성장애를 방치하면 의사소통이 어려워질 뿐 아니라 우울감, 사회적 고립과 위축으로 이어질 수 있다. 이 교수는 “성대에 물혹이나 암이 있어도 쉰 목소리가 날 수 있기 때문에 쉰 목소리가 2주 이상 지속되면 내시경 검사를 받아 봐야 한다”고 말했다. 다음은 일문 일답.

- 나이가 들면 왜 목소리가 쉬는 겁니까.

“성대는 발성할 때 성대가 얼마나 세게 닫히는지를 결정하는 근육, 근육을 감싸는 얇은 점막층, 점막 아래에서 성대 진동을 부드럽게 하는 고유층으로 이뤄져 있어요. 성대 점막과 고유층이 진동하면서 소리를 만들어내는데, 나이가 들면 근육이 위

축돼 성대가 제대로 닫히지 않고 고유층도 얇아져요. 그래서 성대에 틈이 생기고 정상적으로 진동하지 못해 쉰 목소리가 나거나, 고음을 내기 힘들어집니다.”

- 노화에 따른 쉰 목소리와 노인성 발성장애는 다릅니까.

“노화에 따른 쉰 목소리는 자연스러운 현상이에요. 성대 근육도 노화하니까요. 다만 이런 불편함이 생활에 지장을 미칠 정도면 노인성 발성장애로 진단합니다. 통상 남성 발병률이 여성보다 1.5~2배 더 높아요. 호르몬과 관련 있습니다. 남성은 나이가 들면서 테스토스테론 호르몬이 감소하기 때문에 성대 근육도 위축돼요. 반면 여성은 폐경 이후 에스트로겐 호르몬이 줄고 상대적으로 테스토스테론 호르몬 비율은 높아지기 때문에 성대 근육이 두꺼워져 목소리가 걸걸해지는 양상을 보입니다.”

- 쉰 목소리가 다른 질환의 위험 신호일 수 있습니까.

“성대암이나 성대폴립이 있어도 쉰 목소리가 날 수 있어요. 성대폴립은 성대에 발생하는 혹으로, 과도한 발성 때문에 성대 점막이 손상돼 생기는 양성 종양입니다. 가수들이 많



▲ 17일 경기 부천시 순천향대 부천병원에서 이승원 이비인후과 교수가 노인성 음성장애가 생긴 성대의 모양을 컴퓨터 모니터로 보여주며 설명하고 있다. 순천향대 부천병원 제공

이 많은 성대결절, 역류성 후두염으로도 쉰 목소리가 나타납니다. 하지만 목소리가 쉰 것만으로는 어떤 질환인지 구분할 수 없습니다.”

- 쉰 목소리가 계속되면 검사를 받아 봐야겠습니까.

“쉰 목소리가 노인성 발성장애 때문인지, 성대결절, 성대폴립, 성대마비, 초기 성대암 같은 질환 때문인지는 음성만 듣고 구별하기 어려운 만큼 내시경 검사를 받아볼 필요가 있습니다. 보통 성대가 부어서 쉰 목소리가 나는 경우 통상 2주 안에 붓기가 빠지면서 목소리가 정상으로 되

돌아오거든요. 쉰 목소리가 2주 이상 계속된다면 비정상적이라고 보고 검사를 받아야 합니다.”

- 노인성 발성장애는 어떻게 치료합니까.

“우선은 성대 재활치료를 합니다. 가장 널리 알려진 건 발성 효율을 높이는 빨대 훈련법이에요. 직경이 좁은 빨대를 물이 담긴 컵에 꽂은 후 빨대를 입에 물고 ‘우~’ 소리를 길게 내는 겁니다. 빨대를 물고 발성하면 공기가 좁은 통로를 지나면서 성도에 압력이 높아지고, 이 압력이 성대를 보조해 안정적으로 진동할 수 있도록 돕습니다. 빨대를 통해 공기를 내뿜으면서 발성해 성대에 걸리는 부담을 줄이고, 더 효율적으로 발성하는 방법을 익히는 거예요.”

- 재활치료로 효과가 없으면 어떻게 합니까.

“미국에선 갑상성형술을 합니다. 목 옆을 절개한 다음 실리콘 같은 보형물을 삽입해 성대를 바깥에서 안쪽으로 밀어주는 식으로 성대 사이의 틈을 줄이는 수술이에요. 하지만 환자들 우려가 크기 때문에 국내에선 성대주입술을 주로 해요. 섬유아세포 성장인자를 성대 양쪽에 주사하는 방법입니다. 성대 점막 안에 있는 섬유아세포는 상처 회복과 염증 조절 역할을 하는데, 성장인자가 주입돼 섬유아세포 수가 늘면 성대 근육과 고유층이 재생되기 때문에

쉰 목소리를 내는 성대 사이의 틈을 메울 수 있어요. 필요하다면 반복적으로 주입술을 합니다.”

- 평소 성대를 잘 관리하는 것도 중요할 것 같습니다.

“가장 쉬우면서 중요한 방법은 물을 많이 마시는 거예요. 1.5~2리터(L) 이상 마시기를 권장합니다. 수분이 체내에 흡수돼 혈액을 타고 폐로 전달되면, 호흡할 때 폐에서 내뿜는 공기에 습기가 더해져요. 가습기를 쓴 것처럼 성대를 촉촉하게 적셔주는 거죠. 성대는 발성 과정에서 공기압력에 의해 지속적으로 떨리며 진동하는데, 표면이 건조하면 마찰이 심해져 상처가 생기거나 충격을 받을 수 있습니다. 반면 충분한 수분이 공급되면 성대가 부드럽게 움직여 손상을 예방할 수 있어요.”

- 성대 건강을 위해 어떤 걸 주의해야 합니까.

“건조하고 먼지 많은 곳을 피해야 하며, 킁킁 거리는 헛기침도 자제하는 게 좋아요. 목에 이물감이 있거나 가래 낀 느낌이 있을 때 헛기침하면서 강제로 뱉어내려 하는데, 건조하거나 물을 충분히 마시지 않아 성대 표면이 거칠어진 상태에서 헛기침을 하면 성대 점막이 쉽게 손상될 수 있습니다. 오랜 시간 큰 목소리로 말하지 말고, 카페인과 알코올 섭취를 줄이는 것도 중요합니다.”

<변태섭 기자>



가족들을 겨냥한 **스펙트럼 번들 플랜!**

1GB Blazing Fast 인터넷을 월 **\$40**에 공짜 라우터!

- ✓ Unlimited Plus Mobile을 월 \$30에
- ✓ 해외에서 공짜로 로밍

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



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

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

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

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



Spectrum
AUTHORIZED RETAILER

WELLCOMM 웰컴

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

상담문의 : (213) 808-7770

미사리 카페촌, 부활의 노래

2000년대를 전후하여 고국을 방문하였던 미주 동포들이 자주 찾았던 추억의 명소가 경기도 하남시에 위치한 미사리 라이브 카페촌이다. 서울에서 한강 변을 거슬

한강 변에 야영하기 좋은 캠핑장이 생기면서 일약 유명해진 곳이다. 지금은 흔적조차 희미해진 추억의 장소가 되었지만, 전성기 시절 매일 밤 도로가 꽉 막힐 정도로 인파들이 물

에서 출연하는 가수들을 만나곤 하였는데 실력과 뮤지션들의 언플러그드 무대를 볼 수 있는 유일한 곳이었어서 만족스러웠다. 또한 그곳에서 우연히 만난 엘에이 지인들과의 시

미사리에 라이브 카페가 처음 생긴 곳은 1990년대 중반, 전원 카페 형태의 '전인권클럽'과 '록시'를 시작으로 전성기인 2000년대 초, 중반에는 70-80개가 넘는 카페들이 우후죽순 생기면서 업소 간에 스타 가수 유치를 위한 경쟁도 치열해져 30일 출연료가 수천만 원에서 1억 원에 달하는 업소도 생겼고 피크 타임 때는 3,4만원 받는 커피도 등장했다. 천정부지로 높아진 출연료가 결국 미사리의 문제점으로 현실화 되면서 가격에 부담을 느낀 고객들은 하나둘 발길을 돌리기 시작했고 업소 간의 과대경쟁이 쇠퇴의 원인이 되어 중년들의 추억의 장소로 빛났던 미사리는 아쉽게도 15년을 지키지 못하였다.

들리는 소식에 의하면 미사리가 새로운 변신을 준비 중이라고 한다. 최근 하남시 문화재단은 미사리 카페촌 부활을 위해 70.80을 대표하는 포크 가수들과 대담회를 여는 등 여러 가지 방안들을 논의하였다고 한다. 포크 가수들의 꿈인 통기타 전용



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

공연장 건립 이야기도 나왔다고 하는데 반가운 일이다. 과연, 미사리는 화려했던 과거의 명성을 회복할 수 있을까? 잃어버린 중년들의 청춘과 낭만을 다시 찾을 수 있을까? 모두가 떠난 미사 강변에서 아직도 미사리의 자존심을 지키고 있는 'DOME 676', '윤시내의 열애', '카페 쉼부르'를 생각하며 지난날을 추억해 본다.

acom0030@gmail.com



▲ 카페 '윤시내의 열애'



▲ 카페 '이중환의 쉼부르'

러 올라가다가 올림픽대로가 끝나고 하남시 방면으로 접어들면 강변의 금빛 모래, 은빛 모래가 아름답다 하여 '미사리'로 이름 붙여진 강변 마을이다. 이곳에 88 올림픽을 앞두고 미사리 조정 경기장이 세워지고

려들었고 카페들은 불야성을 이루며 라이브를 들었던 70,80 문화 특구였다. 당시 미주 공연에 초청할 가수 섭외를 위해 서울 방문이 잦았던 나는 기획사 사무실이 아닌 미사리 카페

간도 또 다른 기쁨이었다.

그때 인연을 맺고 엘에이에서 공연을 가졌던 가수들은 이태원, 하남석, 장계현, 이동원, 이광조, 유익종, 이주호, 강인원, 박강성, 최성수, 변진섭, 임지훈, 채은옥, 김세화 등이었다. 특히 유익종은 그 당시 미사리에서 최고의 가수로 인기를 누리던 시절이었고 오랜 무명 시절을 거쳤던 박강성은 이곳에서 점차 이름이 알려지면서 미사리의 황제로 등극하며 미사리 스타에서 전국구 스타가 되었다.



▲ 카페 '송창식의 록시'



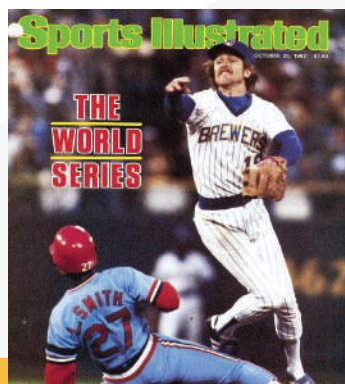
▲ 카페 '로마'

☆ 그때는 무슨 일이?

10월 1일 : 마빈 게이가 싱글 'Sexual healing 성적 치유'가 수록된 마지막 스튜디오 앨범 '미드 나잇 러브'를 발매합니다.



10월 3일 : 중견수 Robin Yount 로빈 안트가 메모리얼 스타디움에서 밀워키가 볼티모어를 10-2로 꺾고 브루어스의 유일한 AL 동부 챔피언십 우승을 차지하며 홈런 2방을 기록했습니다.



10월 4일 : 서독 의회, 헬무트 콜을 새 총리로 공식 확정.

10월 5일 : 중국, 중화인민공화국 롬노르에서 핵실험 실시.

10월 7일 : 뉴욕 브로드웨이의 윈터 가든 극장에서 개막하는 뮤지컬 '캣츠'는 토니상 7회, 그래미상 1회 수상으로 약 18년간 공연됩니다.

10월 8일 : 폴란드, 연대 및 모든 노동조합 금지.

WHEN IT WAS 1982

10월 9일 : 로마 유대교 회당 공격으로 1명 사망.

10월 10일 : 에르난 실레스 주 아조가 볼리비아 대통령으로 취임했습니다.



10월 21일 : 전 미국 영부인 베스 트루먼을 위한 비공개 장례식이 열렸습니다.

10월 24일 : 에스테피 그라프, 첫 프로 테니스 경기 출전.

10월 26일 : 미국의 예산 적자는 로널드 레이건 대통령 재임 첫 해인 1982 회계연도에 1,077억 달러를 기록했습니다.

10월 27일 : 중국 인구가 10억 명을 넘어섰다고 발표했습니다.

대타 홈런...이채민 “죽기 살기로 했죠”

tvN 종방극 '폭군의 셰프' 대타 카드는 제대로 적중했다. 당초 박성훈(40)이 '이현'役に 캐스팅됐지만, SNS에 넷플릭스 '오징어 게임2' 패러디 음란물 포스터를 올려 물러났다. 이채민(25)이 촬영 열흘 전 투입, 우려의 시선이 적지 않았다. 마치 야구에서 9회 말 대타 역전 홈런을 치듯 판을 뒤집었다. 첫 주연작으로 넷플릭스 세계 1위를 찍었고, 마지막 12회 시청률 17.1%(닐슨코리아 전국 유료가구 기준)로 막을 내렸다. 이전보다 안정적인 연기력이 눈에 띄었고, 그룹 '소녀시대' 임윤아(35)와 로맨스 케미스트리도 돋보였다.

"연기력 늘었다고요? 중간에 들어가다 보니 시간이 촉박해 더 열심히, 주어진 시간 내 작품에 피해를 끼치지 않기 위해 노력했어요. 주변 도움도 많이 받았죠. 선배, 감독, 작가님이 코멘트를 해줬고, 촬영장에서 스태프들도 연기에 집중할 수 있는 환경을 조성해줘서 결과

가 보이지 않았나 싶어요. 저 항상 노력은 했거든요. 4년 전부터 발성 학원을 다녔는데, 이번에 좋은 반응이 많아서 뿌듯했죠. 운명이라고 느끼기 보다 부담감이 가장 컸어요. '갑자기 나에게 왜 이런 자리가 마련됐지'라는 생각도 했어요. 이 작품을 위해 불사르겠다는 마음으로 했죠."

이 드라마는 스타 요리사 '연지영'(임윤아)이 조선시대로 타임슬립, 최악의 폭군이자 최고의 미식가 왕 이현을 만나 요리 능력을 펼치는 이야기다. 웹소설 '연산군의 셰프로 살아남기'가 원작이며, 여러 작가가 함께

썼다. 당초 합작(Hap-Jak)으로 표기했다가, fGRD로 바꿨는데 제작사 필름그리다 약자다. '밤에 피는 꽃'(2024) 장태유 PD가 연출했다.

제작 발표회에서 장 PD는 이채민 캐스팅 관련

"120%만족한다"고 했는데, "감독님이 어느 순간부터 '너가 하고 싶은대로 하라'고 했다. 그때 나도 '이제 뭔가 좀 이현처럼 보이기 시작한 건가' 싶더라. 자신감이 생겨서 조금 더 자유롭게 하려고 했다. 초반엔 캐릭터를 잡기 위해 많이 생각하면서 연기했는데, 중반부부터 감독님 조언을 듣고 자신감있게 뽐내려고 했다"고 돌아봤다.

무엇보다 '이' 캐릭터를 소화할 수 있을까라는 걱정이 컸다. "지금까지 맡은 역 중 아픔이 깊고 에너지도 많이 쓰고 서사도 있다 보니 '단기간에 표현할 수 있을까' 싶더라"면서 "거의 죽기 살기로 했다. 매일 극본을 보고, 거울을 보면서 표정 연구하고 '어떻게 하면 비열해 보일까' '폭군이지만

고 했다.

특히 지영 음식을 먹고 맛을 표현하는 장면이 어려웠을 터다. 병맛 컴퓨터그래픽(CG)과 만화적인 요소를 녹여 실소가 터지게 했다. "혼자 부끄러울 때도 많았는데, 막상 나온 장면을 보니 재밌더라. '부끄러움을 감내하면서 하길 잘했다' 싶었다. 드라마에서 중요한 컷"이라며 "음식이 주된 내용이라서 막중한 책임감을 갖고, 애니메이션, 먹방 영상 등 여러 자료를 보고 따라했다. '어떻게 먹어야 보기 불편하지 않게 먹을까' 고민했다. 아무래도 고기를 좋아해 지영이 만들어준 비프 부르기농이 가장 맛있었다"고 귀띔했다.

"가장 현타 오면서 만족한 장면이 겹쳐요. 사슴 혀를 먹고 갑자기 갈대

**tvN '폭군의 셰프' 촬영 열흘 전 투입
첫 주연작 넷플릭스 세계 1위 · 시청률 17%
"연기력 늘었다고? 4년 전부터 발성학원"
"부끄러움 감내 맛 표현...먹방영상 참고"
열살연상 윤아와 로맨스 이질감없이 소화
준비된 자에게 기회 "초심 잃지 않을 것"**

사랑스러워 보일까' 고민했다. 폭군이지만 따뜻한 면이 있고 맛있는 음식만 보면 좋아하고 아이처럼 순수해 다양한 모습을 표현하기 위해 노력했다"고 설명했다.

"나로부터 출발했다. 친한 분들과 있을 때 '광기 어리다'고까지 하기 그렇지만, '눈을 어떻게 뜨냐에 따라 달라 보인다'고 하더라. 나에게도 사나워 보이면서 천진난만한 모습이 분명히 존재한다고 생각했다. 나를 믿으려고 했다"며 "매일 승마, 서예를 배웠다. 촬영 초반까지 캐릭터를 잡을 수 있도록 감독, 선배들과 그룹 리딩을 했다. 승마는 처음 해봤지만, 원래 운동을 좋아해 금방 습득했다. 막바지 돼서 대역 없이 잘 타게 돼 아쉬웠지만, 잘 나와서 뿌듯하다"

발에 갔을 때 현장에서 반응이 뜨거웠죠. 가장 이현 같고 광기 어린 느낌이었어요. 망가지는 장면을 찍을 때 자기 최면을 걸었습니다. '내가 망가지는 모습까지 좋아해주겠지? 좋아해줬으면 좋겠다'고 바랐죠. 극본에는 짧게 한 두 줄 표현돼 있는데, 직접 먹으면서 느낀 점을 최대한 표현 하려고 했어요. 어떤 공간인지 명확하지 않고 '붕황이 올라올 것 같다' 뒤에 완두콩이 터질 거다' 등의 힌트를 줬죠. 여러 아이디어를 내며 표현했는데 뒤로 갈수록 고갈 돼 김형묵 선배 도움을 많이 받았어요."

열살 연상 윤아와 로맨스도 이질감없이 소화했다. 원작보다 판타지 로맨스를 가미, 시청자 호응을 이끌었다. "윤아 선배와 연기할 때는 어려움을 겪지 않았다"면서 "로맨스 할 때 선배 역할이 컸다. 연상 상대역은 처음이었는데, 걱정한 부분을 좋게 봐줘서 다행이다. 그만큼 호흡이 잘 맞아서 상쇄된 게 아닌가 싶다. 편하게 누나라고 부르고, 선배는 '채민아, 가끔씩 이현이라고 해줬다'며 고마워했다.

결말은 호불호가 갈렸다. 마지막회에서 지영과 이현은 위기를 딛고 현대에서 재회해 사랑을 이어갔는데,



해피엔딩이 아니라 '회피엔딩'이라는 혹평이 많았다. 이현이 어떻게 현대로 왔는지 보여주지 않았는데 "사랑의 힘"이라고 짚었다. "사실 극본을 읽고 연기하는 입장에서는 설득이 됐다. 지영이 도와준 게 아닐까 싶다"면서 "이현이 뭐하고 살지도 고민해봤다. 마지막 에필로그에 지영이에게 비빔밥을 해주지 않았느냐. 지영에게 배워서 보조 요리사로 일하면 어떨까 싶다"며 웃었다.

준비된 자에게 기회가 오는 법이다. 이채민은 2021년 드라마 '하이클래스'로 데뷔, 5년 차에 잡은 기회를 어떻게 살려갈까. "폭군의 셰프는 큰 동기부여이자 원동력이 됐다"며 "'내가 하는 연기가 남들에게 이렇게 보일 수도 있구나' 싶더라. 시각이 열렸고, 앞으로 연기 깊이를 더 고민할 것"이라고 했다.

"이 일을 하면서 가장 큰 목표는 나를 잃지 않는 거예요. 다양한 상황에 맞게 변조는 주겠지만, 저 자신 자체는 크게 달라지고 싶지 않아요. 좋은 배우이기 전에 좋은 사람이어야 보는 분들도 좋은 영향을 받고 저를 바라봐줄 것 같아요. 그러려고 더 노력할 겁니다. 살아가면서 예전의 제가 아닌 모습으로 변할 수 있는데, 부모님도 항상 '겸손하고 변하지 말라'고 하죠. 초심을 잃지 않겠습니다."



화보 그 자체



스트레이 키즈 현진이 해외 일정을 위해 인천국제공항을 통해 밀라노로 출국하고 있다.



저 예쁘죠?



있지 유나가 서울 서초구 신세계백화점 강남점에서 진행된 어그(UGG)의 팝업스토어 오픈 기념 행사에 참석해 포즈를 취하고 있다.

영원한 첫사랑



배우 수지가 서울 강남구 조선펠리스서울강남에서 열린 넷플릭스 시리즈 '다 이 루어질지니'(극본 김은숙) 제작발표회에 참석해 미소를 짓고 있다.

확신의 '고양이상'



그룹 이즈나(izna) 방지민이 서울 광진구 예스24 라이브홀에서 가진 두 번째 미니 앨범 'Not Just Pretty(낫 저스트 프리티)' 발매 쇼케이스에서 타이틀곡 'Mamma Mia(맘마미아)'를 선보이고 있다.



musicplaza.com

MUSIC PLAZA+

나는 **임영웅!** 너는 **BTS!**
자녀와 함께 즐기는
뮤직플라자

아이돌 응원봉, 굿즈
포스터, 사진집 등
인기 K-POP 상품



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



뮤직플라자
(213) 385-4725

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

클래식과 대중음악의 경계를 허무는 독특하고 열정적인 음악 세계로 전 세계적인 인기를 얻고 있는 첼리스트 Hauser의 음악세계와 그의 신보 [Cinema]에 관하여...

수십 년에 걸친 영화 역사 속에서 가장 기억에 남는 멜로디들을 선별하여, 첼로와 오케스트라로 재해석한 새앨범 [cinema]



Hauser(본명: Stjepan Hauser)는 1986년 남동유럽의 크로아티아 출신의 첼리스트로 그가 처음 대중에게 두각을 나타냈던 건 2011년부터 역시 같은 크로아티아 출신의 첼리스트 Luka Šulić과 함께 결성한 크로스오버 듀오 2Cellos로 활동하면서였다. 이들이 일렉트릭 첼로 등으로 강력하게 재해석 했던 Michael Jackson의 'Smooth Criminal'이 viral해지면서 이들의 마치 록 콘서트를 연상시키는 폭발적인 공연이 상당한 화제를 불러일으켰었다. 당시 이들의 공연의 유튜브 영상 등을 보면 물론 그때도 클래식과 영화음

악 등 크로스오버적인 곡들을 많이 연주했지만 공연의 절반 이상을 U2, Nirvana같은 록음악들을 연주했고, 심지어는 AC/DC나 Iron Maiden같은 헤비메탈 음악들도 자주 연주하며 젊은 관객들 위주의 청중들을 열광의 도가니로 몰아넣고 있었다. 매우 세련된 무대 매너와 열정적인 쇼맨십 등도 이들을 크로스오버계에 독특한 포지셔닝을 하게 하였다. 하지만 이들의 연주력과 재능이 놀랍도록 뛰어남은 알아봤지만 바로 그런 마치 무대위에서 일렉트릭 기타를 연주하는 듯한 쇼맨십들이 cello라는 악기에서 내가 기대하는 면과



는 조금 달라서 더이상 그들을 밀착 트랙하지는 않게 되었다.

그러던 어느날 우연히 Hauser가 연주하는 Samuel Barber의 'Adagio for Strings'를 듣게 되었다. 첼로 협주곡처럼 첼로 중심으로 편곡된 이 심연으로 빠져드는 듯한 처연한 느낌을 주는 명곡을 들으며 연주자에게 주목하지 않을 수 없었다. 처음에는 Hauser라는 연주자가 내가 알고 있던 2Cellos 중의 한 명이었음을 눈치채지 못하고 있다가 약간의 리서치를 해보고 나서 알게 되고 나서 나의 선부는 선입견이 또 한번 좋은 아티스트를 만나게 하는 걸 지연시켰음을 인정하지 않을 수 없었다! 물론 그는 여전히 정통 클래식 아티스트로 포지셔닝하기 보다는 크로스오버 아티스트로 분류되지만 이렇듯 크로스오버 아티스트들이 잘 선곡하지 않는 깊이가 남다른 곡들도 종종 선곡해주고 있다. 또 거론하지 않을 수 없는 한 곡은 2024년 발표된 [Classic II]라는 앨범에 수록된 'Rachmaninoff Symphony No.2'이다. 얼마전 작고한 70년대 팝 가수 Eric Carmen의 'Never Gonna Fall in Love Again'의 모티브가 된 유명한 멜로디가 나오는 이 교향곡의 아다지오 부분을 편곡한 이 곡은 원곡의 수많은 버전을 들어본 나로서도 이만큼 아름답게 연주된 버전도 드물다고 생각하게 한다.

그렇다면 이제 2025년 가을 즈음에 발표된 Hauser의 최신 앨범 [Cinema]에 대해 알아보자. 앨범 타이틀이 직관적으로 앨범의 모든 걸 설명해 주는 대로이다. 고전적인 할리우드 명작들(예: 『바람과 함께 사라지다』)부터 『Amélie』와 같은 유럽 영화, 그리고 최신작 『Barbie』의 오스카 수상곡까지 시대를 초월하는 폭넓은 영화 음악을 첼로와 무려 런던 심포니 오케스트라(London Symphony Orchestra)라는 세계 탑 클래식 오케스트라의 웅장한 협연으로 담아낸 앨범이다.

앨범에서 가장 먼저 나의 마음을

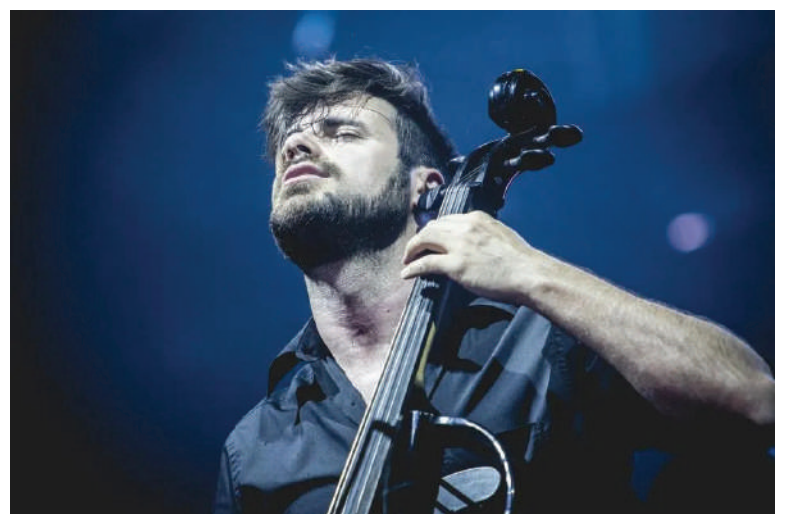
두드렸던 트랙은 다른 이들에게는 좀 의외일것이다. 개인적으로 국민 학교 2.3학년 때로 기억되는데, 어느 일요일 밤 다음날 학교가기가 싫어져 마음이 울적했을 때 소형 트랜지스터 라디오에서 구슬프게 나오던 『바람과 함께 사라지다』의 주제가 'Tara's Theme'이 아직도 기억난다. 그때는 이 멜로디가 이토록 좋은지도 잘 몰랐겠지만 아뭏튼 이상하게 기억에 선명하게 남았던 그 곡을 다시 이런 멋진 오케스트라와 첼로로 듣게 되자 말로 형용할 수 없는 묘한 기분이 들기도 했다! 그리고 Vangelis가 맡았던 1973년도 동물 다큐멘터리 영화라는 『L'Apocalypse des animaux』에 수록되었던 곡 'La petite fille de la mer (바다의 어린 소녀)'를 추천하겠다. 들을 때마다 신비한 느낌이 드는 감히 '명곡'이라는 칭호를 주고 싶은 아름다운 곡이다. 이 곡의 원곡인 Vangelis의 버



버전을 매우 마음에 들어 할 것이라고 확신한다.

그밖의 수록곡들이 사실 오히려 더 많은 올드 영화음악팬들의 관심을 끌 것이다. 예를 들면 『피서지에서 생긴 일 (A Summer Place)』의 너무나도 친숙한 멜로디 'Theme from "A Summer Place"'라든지 『Romeo and Juliet』의 'A Time for Us', 『가을의 전설 (Legends of the Fall)』의 'The Ludlows', 『아웃 오브 아프리카 (Out of Africa)』의 'Main Title (I Had A Farm in Africa)' 등등 총 25곡(피지컬 CD에는 20곡)의 주옥같은 영화음악 명곡들이 수록되어 있다.

frisell66@gmail.com



전도 꼭 들어보시기를... 그리고 빼놓을 수 없는 곡은 역시 2024년 제96회 아카데미 시상식에서 최우수 오리지널 곡상(Best Original Song)을 수상한 이 시대의 아이콘인 빌리 아일리시(Billie Eilish)가 부른 영화 『바비(Barbie)』의 주제곡 'What Was I Made For?'이다. 빌리 아일리시(Billie Eilish)의 보컬 버전보다 조금은 담담하게 연주되는 이 첼로와 오케스트라 연주 버전도 너무나 매력적이라고 느꼈다. 빌리 아일리시 본인도 이

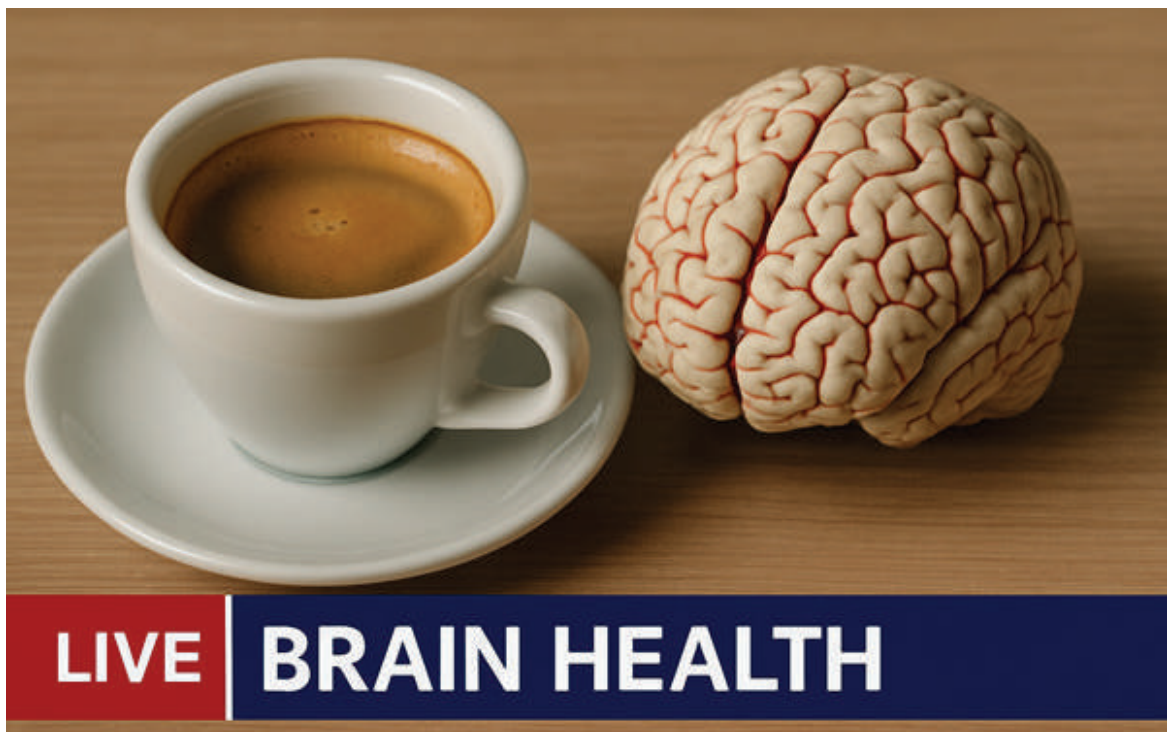


박기한
음악칼럼니스트

“단한번의 운동도 암을 막는다! - 근육이 내는 항암 신호”



“에스프레소 한 잔, 알츠하이머를 막는다!”



안녕 하십니까 애청자 여러분. 오늘은 에스프레소의 놀라운 효능에 대한 건강뉴스가 있어서 소개해 드립니다.

뇌 건강을 지키는 새로운 비밀이 커피잔 속에 숨어 있을지 모릅니다. 최근 이탈리아 베로나대학교 연구진이 에스프레소 커피가 알츠하이머병을 막을 수 있다는 놀라운 실험 결과를 발표했습니다.

에스프레소의 진한 맛만큼 강력한

효과가 발견된 건데요. 연구진은 에스프레소에 들어 있는 화합물이 알츠하이머의 원인으로 주목받는 ‘타우 단백질’이 서로 뭉쳐 엉키는 현상을 크게 억제한다는 사실을 확인했습니다.

실제로 시험관 실험에서 에스프레소를 섞자 타우 단백질이 덩어리로 커지는 것을 막았고, 세포에 해를 주는 독성도 나타나지 않았습니다.

전문가들은 에스프레소에 들어 있

는 테오브로민, 카페인, 플라보노이드 등 여러 성분들이 시너지 효과를 내 치매 예방에 도움이 될 수 있다고 부연했습니다. 단, 아직은 인간 대상 임상 실험이 아닌 제한적인 연구 단계이기에 후속 검증이 꼭 필요합니다.

커피를 건강하게 즐기려면 하루 2~3잔 정도의 적당량이 제일 좋다고 하니, 오늘 아침 한 잔의 에스프레소로 기분과 건강 모두 챙겨보세요.

여러분, 오늘은 운동이 단순히 몸을 건강하게 만드는 수준을 넘어, 암 세포 성장까지 억제할 수 있다는 놀라운 소식을 전해드립니다.

호주 에디스 코완 대학교 연구팀이 최근 발표한 연구에 따르면, 유방암을 이겨낸 여성들이 단 한 번 고강도 운동을 했을 때, 혈액 속 특정 물질이 증가하면서 실험실에서 배양한 암세포 성장을 막거나 죽이는 효과가 있었습니다.

특히 고강도 인터벌 트레이닝 후 채취한 혈액이 가장 강력한 항암 효과를 보였는데요. 이때 혈액 속에는 ‘IL-6’라는 단백질을 포함한 마이오카인이 크게 늘어났습니다. 이 물질이 바로 암세포 억제에 중요한 역할을 한 것으로 밝혀졌습니다.

전문가들은 이미 여러 관찰 연구를 통해 “운동을 꾸준히 하는 암 생존자는 재발 위험이 낮고 생존율이 높다”는 사실을 지적해왔습니다.

실제로 대장암 환자를 대상으로 한 대규모 연구에서는, 고강도 운동 프로그램에 참여한 환자가 그렇지 않은 환자보다 3년 후 재발률이

37% 낮은 결과도 나왔습니다.

그렇다면 어떤 운동이 가장 좋을까요? 연구진에 따르면, 암 생존자에게는 강한 자극을 주는 운동이 중요합니다. 가벼운 산책보다는 인터벌 트레이닝이나 웨이트 트레이닝 같은 고강도 운동이 훨씬 더 효과적이라는 것이지요. 근육량이 늘어날수록 항암 신호 물질도 더욱 많이 분비됩니다.

혹시 “암 환자가 고강도 운동을 감당할 수 있을까?” 걱정되실 수도 있는데요. 연구진은 맞춤형 프로그램을 통해 충분히 안전하게 진행할 수 있으며, 실제 참가자들도 잘 해냈다고 전했습니다.

오늘의 핵심 메시지는 분명합니다. 운동은 더 이상 보조적 치료가 아니라, 암을 이겨내는 강력한 1차 치료 수단이 될 수 있다는 사실입니다.

여러분, 오늘 하루 작은 걸음이라도 내딛어 보는 건 어떨까요? 그 운동 한 번이 우리 몸속에서 암을 막는 신호로 바뀔 수 있습니다.

<Radio Seoul News Desk>

단식, 알츠하이머병 예방과 진행 억제에 ‘새로운 희망’

최근 국제 연구진이 발표한 논문과 종합 리뷰에 따르면, 간헐적 단식(Intermittent Fasting, IF) 또는 시간 제한 식사(Time-restricted Feeding)가 알츠하이머병 진행을 늦추고 뇌 건강을 보호하는 효과가 점점 더 주목받고 있습니다.

주요 연구(2025, Nature Communications)에서는 알츠하이머병 동물모델을 대상으로 일정 시간 동안 단식을 적용한 결과, 베타 아밀로이드 및 타우 단백질 축적 감소 뇌내 염증 및 산화스트레스 감소 뇌의 일주기 리듬(수면/활동

주기) 복원 기억력과 공간 인지 등 뇌 기능 개선 등의 효과가 확인되었습니다.

단식이 장내 유익균을 증가시키고, 염증 반응을 억제하며, 뇌의 미토콘드리아 및 에너지원 대사도 개선해 신경세포 보호와 인지 기능 저하 예방에 도움이 된다고 밝혔습니다. 다만, 대규모 인간 임상시험은 아직 제한적이어서, 연구진은 향후 맞춤형 단식 전략 개발과 이를 기반으로 한 정밀 영양 치료 연구의 필요성을 강조했습니다.

라디오서울과 함께 하는 ‘슬기로운 시니어생활’ 매주 수요일 아침 10시 ‘뷰티풀데이’에서 인기리에 방송 중입니다. 지난 방송과 기사를 보고 싶으시면 핸드폰이나 컴퓨터로 radioseoul1650.com에 들어가서 상단 카테고리 시니어생활섹션을 클릭해서 볼 수 있습니다.

▶ 슬기로운 시니어생활 유튜브 영상 보세요 *최신 영상 주소로 업데이트 됩니다. 주소를 카피해서 YOUTUBE 검색창에 입력해서 시청하세요.

알라딘 US 온라인 서점 베스트10



렛템 이론
인생이 '나'로 충만해지는 내버려두기의 기술
지은이 | 멜 로빈스

저자 멜 로빈스는 이 책에서 중요하지도 않은 것들을 신경 쓰느라 나를 소모하는 싸움에서 벗어나, 진정 중요한 것—즉 자기 자신, 자기 행복, 목표, 인생—에 집중하는 방법, ‘렛템(LET THEM)’, 즉 내버려두기의 기술을 알려준다. 누군가의 비난이나 무관심에 흔들리지 않고, 비교와 두려움 대신 자신에게 집중할 때 우리는 비로소 더 자유롭고 충만한 삶을 살게 된다. 렛템은 포기가 아니라 선택의 기술이며, 나다운 인생을 시작하는 가장 확실한 방법이다.



안녕이라 그랬어
지은이 | 김애란

소설가 김애란이 <바깥은 여름> 이후 팔 년 만에 새 소설집으로 돌아왔다. “사회적 공간 속을 떠다니는 감정의 입자를 포착하고 그것에 명료한 표현을 부여하는 특유의 능력을 예리하게 발휘한 소설”이라는 평가 함께 2022 김승옥문학상 우수상을 수상한 '홈 파티'와 2022 오영수문학상 수상작인 '좋은 이웃'을 비롯해 총 일곱 편의 단편이 수록되었다.



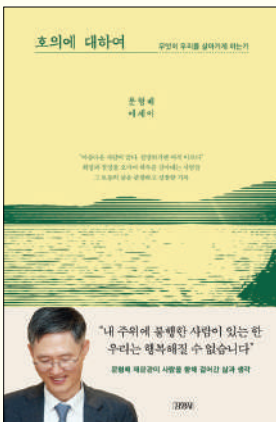
소년이 온다
2024 노벨문학상 수상작가
지은이 | 한강

이탈리아 말라파르테 문학상 수상작. 한강의 여섯번째 장편소설. '상처의 구조에 대한 투시와 천착의 서사'를 통해 한강만이 풀어낼 수 있는 방식으로 1980년 5월을 새롭게 조명한다. 광주 민주화운동 당시 계엄군에 맞서 싸우던 중학생 동호를 비롯한 주변 인물들과 그후 남겨진 사람들의 고통받는 내면을 생생하게 그려내고, 당시의 처절한 장면들을 짙진하게 묘사하며 지금 우리가 붙들어야 할 역사적 기억이 무엇인지를 절실하게 환기하고 있다.



채식주의자 (리마스터판)
2024 노벨문학상 수상작가
지은이 | 한강

표제작 <채식주의자>, 2005년 이상문학상 수상작 <몽고반점>, 그리고 <나무 불꽃>의 3부작으로 2007년 출간된 연작 소설집. 상처받은 영혼의 고통과 식물적 상상력의 강렬한 결합을 정교한 구성과 흡인력 있는 문체로 보여주며 섬뜩한 아름다움의 미학을 한강만의 방식으로 완성한 역작이다. 2016년 이 책으로 한강은 한국인 최초로 부커상을 수상했다.



호의에 대하여
무엇이 우리를 살아가게 하는가
지은이 | 문형배

문형배, 전 헌법재판소장 권한대행. 2019년 4월 19일 헌법재판관 임기를 시작하여 2025년 4월 18일 퇴임했다. 2025년 4월 4일 오전 11시, 그 어느 선고 때보다도 국민 눈높이에 맞춘 단어 선택과 논리 전개로 된 판결문, 단정하고도 단호한 태도의 재판관을 우리는 주목할 수밖에 없었다. 그가 편견과 독선에 빠지지 않고 작고 평범한 보통의 삶을 지키기 위해 배우고 성찰하며 기록한 120편의 글을 담은 책이다.



팩트폴니스 (50만 부 뉴에디션)
우리가 세상을 오해하는 10가지 이유와 세상이 생각보다 괜찮은 이유
지은이 | 한스 로슬링, 올라 로슬링, 안나 로슬링 린룬드

전 세계적으로 확증편향이 기승을 부리는 탈진실의 시대에, 막연한 두려움과 편견을 이기는 팩트의 중요성을 일깨우는 세계적인 역작으로 세상을 바라보는 방식을 바꾸고 미래의 위기와 기회에 대처하기 위해 반드시 읽어야 할 필독서다. 빌 게이츠가 한국 방문 중 tvN 예능 프로그램 '유 퀴즈 온 더 블럭'에 출연해 소개했던 3권의 책 중 하나로 2019년 출간 당시 미국 모든 대학의 대학원생에게 책을 선물해 화제가 된 책.



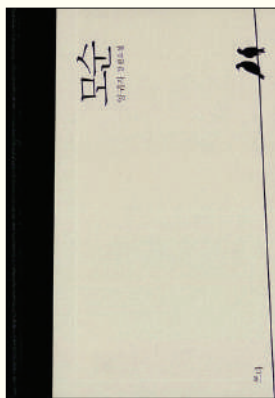
혼모노
지은이 | 성해나

작품마다 치밀한 취재와 정교한 구성을 바탕으로 한 개성적인 캐릭터와 강렬하고도 서늘한 서사로 평단과 독자의 주목을 고루 받으며 새로운 세대의 리얼리즘을 열어가고 있다 평가받는 작가 성해나의 두번째 소설집. 표제작 <혼모노>는 더욱 예리해진 문제의식과 흡인력 넘치는 서사를 통해 지역, 정치, 세대 등 우리를 가르는 다양한 경계를 들여다보며 세태의 풍경을 선명하게 묘파해낸다.



편안함의 습격
편리와 효율, 멸균과 풍족의 시대가 우리에게서 앗아간 것들에 관하여
지은이 | 마이클 이스터

행동 변화 전문가이자 건강 분야 저널리스트로 활동하는 저자는 현대인의 건강과 행복, 의미 있는 삶을 탐구해왔다. 삶을 최적화하는 데 실질적인 도움이 되는 과학적 전략을 찾아온 그는 인류가 잃어버린 감각, '불편함'에서 해답을 찾았다. 실험적인 알래스카 취재기와 더불어 뇌과학, 정신분석학, 진화심리학, 운동생리학, 인류학 등 다양한 분야의 연구 결과를 융합해 '불편함'이 인간에게 가져다주는 긍정적 효과를 이 책에 담았다.



모순
지은이 | 양귀자

작가 양귀자가 1998년 펴낸 네 번째 장편소설로, 책이 나온 지 한 달 만에 무서운 속도로 베스트셀러 1위에 진입, 출판계를 놀라게 하고 그해 최고의 베스트셀러가 되었다. <모순>이 특별한 것은 대다수의 독자들이 한 번만 읽고 마는 것이 아니라 적어도 두 번, 혹은 세 번 이상 되풀이 읽고 있다는 사실에 있다. 열성 독자들은 끊임없이 소설 속 문장들을 기록하고 전달하고 반추하며 흔적을 남기고 있다. 이 소설이 지금까지 132쇄를 찍으면서 끊임없이 독자들에게 회자되고 있는 힘은 참 불가사의하다.



류수영의 평생 레시피
죽을 때까지 나를 먹여 살릴 '어남선생'의 쉽고 맛있는 집밥
지은이 | 류수영

너무 쉬워서 너무 맛있어서 대한민국 밥상을 발칵 뒤집어놓은, 자타공인 집밥 마스터 '어남선생' 류수영. 수년간 자체 개발한 300여 개의 레시피를 추려서 한 권의 책으로 펴낸다. 남녀노소 모두의 입맛을 사로잡을 메뉴부터 한껏 분위기를 낼 수 있는 특식까지, 그동안 방송에서 소개했던 레시피 중에서 가장 사랑받은 79가지 메뉴를 엄선한 것이다. 재료와 계량 및 소요 시간에 대한 꼼꼼히 점검한 결과 좀 더 정교하고 완벽한 레시피로 재탄생했다.

상담 전화 (213)739-2877 www.askjiyun.com (10월 21일 ~ 11월 3일)



지윤철학원



쥐띠 - 조금씩 이루어지는

운수 : 조금씩 이루어지는 기쁨이 있겠습니다. 적극적으로 일을 추진하면 기대 이상의 결과를 얻을 것입니다.

금전 : 자신의 능력을 최대한 활용해야 합니다. 금전적으로 안정되는 시기이니 투자에서도 좋은 결과가 기대됩니다.

애정 : 일시적인 측면만 보지 말고 긴 안목에서 바라보아야 합니다. 인간적인 정을 나누게 되니 더 가까워집니다.

96, 84, 72, 60, 48, 36년생은 21, 26, 30, 2일 길일. 25, 27, 28, 31일 주의.



소띠 - 한 걸음 물러서서

운수 : 외면보다는 내면에 충실해야 합니다. 무슨 일이나 앞서기보다는 한 걸음 물러서서 생각해야겠습니다.

금전 : 주위 사람으로 인해서 지출할 일이 생깁니다. 특히 순간적인 결정으로 돈이 빠져나갈 수 있습니다.

애정 : 성격 차이 때문에 힘들고 고민하게 됩니다. 지금보다 앞으로 함께 가야 할 수많은 날을 생각해야 합니다.

97, 85, 73, 61, 49, 37년생은 22, 27, 31, 3일 길일. 23, 26, 29, 1일 주의.



범띠 - 현실에 만족하고

운수 : 현실에 만족하고 될 수 있는 대로 새로운 투자나 사업체 확장은 하지 말아야 합니다. 마음의 동요만 없다면 무난하게 지나갈 것입니다.

금전 : 모든 일을 순서에 따라 절차를 밟도록 합니다. 자기 뜻을 분명히 밝히면 이득이 따릅니다.

애정 : 처한 현실이 힘들수록 부부나 이성 간에 이해심으로 상대를 받아 주어야 어려운 고비를 넘길 수 있습니다.

98, 86, 74, 62, 50, 38년생은 25, 26, 28, 1일 길일. 21, 27, 30, 2일 주의.



토끼띠 - 애정이 더 깊어지는

운수 : 오랫동안 뜻대로 되지 않던 일이 해결되고 여러 면에서 나아집니다. 마음이 맞는 사람과 함께 의기투합하게 됩니다.

금전 : 금전 문제나 여러 가지 어려운 일이 쉽게 풀려 나아갈 것입니다. 뜻밖의 소득으로 웃음 지을 수 있을 것입니다.

애정 : 희소식이 들려오고 애정이 더 깊어지겠습니다. 갈등이 있던 부부나 연인에게도 희망이 보입니다.

99, 87, 75, 63, 51, 39년생은 21, 24, 29, 1일 길일. 22, 28, 31, 3일 주의.



용띠 - 차분한 마음으로

운수 : 주의가 산만하고 초조해지기 쉽군요. 이 일을 하면서 저 생각 저 일을 하면서 또 다른 생각을 하고 있습니다.

금전 : 차분한 마음으로 적당히 긴장한 상태에서 일해야 하겠습니다. 계산상의 착오로 손해가 따를 수 있습니다.

애정 : 아무리 부정하려고 해도 지금 눈앞에 보이는 것은 엄연한 현실입니다. 인정하지 않으려고 해도 인정하게 될 것입니다.

00, 88, 76, 64, 52, 40년생은 22, 30, 31, 3일 길일. 23, 25, 27, 1일 주의.



뱀띠 - 미리 대처하는

운수 : 계획했던 일이 다소 늦어질 것이니 미리 대처하는 것이 필요합니다. 자신의 무지함으로 인해서 힘들어질 수 있습니다.

금전 : 매매하는 일로 고심하게 됩니다. 서두르지 않고 차분하게 진행하는 것이 오히려 더 좋은 결과를 가져다줄 것입니다.

애정 : 유혹에 빠져들면 후회할 일이 생깁니다. 양다리를 걸치는 일은 절대로 하지 마세요.

01, 89, 77, 65, 53, 41년생은 23, 26, 28, 31일 길일. 21, 24, 30, 2일 주의.



말띠 - 해결의 실마리를

운수 : 자신의 판단에 확신하고 행동해도 되겠습니다. 긍정적이고 밝은 쪽으로 생각하면 해결의 실마리를 얻게 될 것입니다.

금전 : 소유의 만족보다 베푸는 것을 우선순위로 두어야 합니다. 인색하게 하지 말고 인간관계의 화합에 신경 쓰도록 하세요.

애정 : 약혼이나 결혼하기에 최적기입니다. 우연히 방문한 곳에서 멋진 일을 기대할 수 있겠습니다.

02, 90, 78, 66, 54, 42년생은 24, 28, 29, 1일 길일. 22, 25, 31, 3일 주의.



양띠 - 가슴을 활짝 열고

운수 : 뭔가 변화를 주고 싶다는 마음은 간절하지만, 몸과 현실이 따라주지 못해서 갈등을 겪게 되는 상태에 있습니다.

금전 : 가슴을 활짝 열고 먼저 베푸는 마음을 내야 합니다. 좁은 소견으로 결정하면 그만큼의 경제적 손실이 따르게 됩니다.

애정 : 사랑의 감정에 빠져있어도 결혼을 결심하기에는 자기 자신만이 느끼는 고민이 많겠습니다.

03, 91, 79, 67, 55, 43년생은 21, 25, 28, 2일 길일. 23, 31, 1, 3일 주의.



원숭이띠 - 행복하고 편안한

운수 : 주위의 변화에 잘 대응해야 대길합니다. 함께 일하는 사람의 지지를 얻을 기회가오니 신용회복에 힘써야 할 것입니다.

금전 : 성실하게 일하면 뜻밖의 행운을 잡게 됩니다. 가까운 사람의 도움으로 재기할 기회도 얻게 될 것입니다.

애정 : 행복하고 편안한 분위기에서 지내게 됩니다. 외로웠던 사람은 의지할 만한 사람을 만납니다.

04, 92, 80, 68, 56, 44년생은 22, 26, 30, 31일 길일. 21, 24, 27, 2일 주의.



닭띠 - 이 기회를 잘 활용하도록

운수 : 그동안 해오던 일을 바꾸거나 직장생활을 그만두고 전업을 계획이 있었다면 실행에 옮기는 시기로 적합합니다.

금전 : 돌아가는 상황과 형편이 좋아지지 지금 오는 이 기회를 잘 활용하도록 합니다. 외부로 활동해야 발전이 있을 것입니다.

애정 : 연인이나 가족과의 갈등이 해소됩니다. 독신자는 분홍빛 사랑을 맛보게 되는 주가 될 것입니다.

93, 81, 69, 57, 45, 33년생은 21, 23, 27, 30일 길일. 22, 25, 28, 3일 주의.



개띠 - 적당한 선에서

운수 : 아무리 내가 옳다 하더라도 옳은 것이 통하지 않고 막히는 일이 있을 때입니다. 적당한 선에서 타협을 보는 것이 상책입니다.

금전 : 수입이 떨어지는 주입니다. 너무 매상을 올리려고 무리하다가 오히려 문제가 발생합니다.

애정 : 주위의 눈을 피해서 만나야 하는 사랑이 점점 깊은 관계에 빠질 수 있는 시기입니다. 잘 피해야 할 것입니다.

94, 82, 70, 58, 46, 34년생은 24, 25, 28, 30일 길일. 22, 23, 26, 29일 주의.



돼지띠 - 외로움도 전염이 된다고

운수 : 해외로 나가거나 장거리 여행은 하지 않는 것이 좋겠습니다. 이사나 변동, 확장하기에도 적합한 때가 아닙니다.

금전 : 힘들다고 해서 지금 현실과 타협하는 결정을 내리면 안 됩니다. 훗날 찾아오는 복을 차버린 결과가 될 수 있습니다.

애정 : 외로움도 전염이 된다고 합니다. 상대의 외로움이 자신에게 전달되어 외롭다는 생각이 듭니다.

95, 83, 71, 59, 47, 35년생은 22, 25, 29, 1일 길일. 21, 24, 27, 30일 주의.

가격만족! 품질만족!
온가족이 행복한 쇼핑!



온라인으로도
만나보세요!
hswus.com



광동제약 경옥고 스틱 30P

1963년 광동제약 창업품목 무병장수 경옥고! 4가지 약재로 120시간을 달여 만든 귀한분을 위 한 제품입니다. **혈액순환 및 만성피로 증후군에 특효!**
휴대하기 간편한 날개 스틱포장으로 만나보세요!!



청정자연의 뉴질랜드산
녹용 30%와 6년근 홍삼 함유



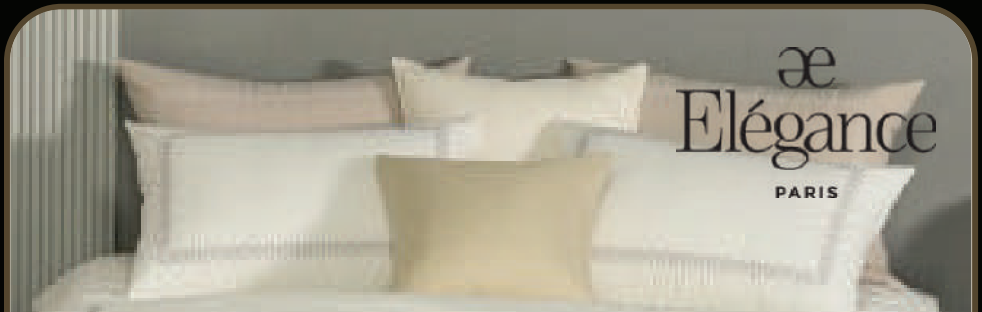
조삼원 녹용홍삼 프리미엄 60P

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



세라젬 V6

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



엘레강스 파리 홈

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

LA 매장 오시는 길



L.A.
매장

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

콜
센터

단체주문 / 홈세일
타주주문 전화상담
1-855-818-0050

B.P.
매장

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

BUENA PARK 매장 오시는 길





\$375,000
추석 맞이

현금 및 이지플레이 추첨 이벤트

10월 3일, 17일 & 31일, 금요일

\$100,000 현금 당첨 기회

플러스 수 백 명에게 이지플레이 증정

10월 1일부터 31일 사이 응모권을 모으세요
당첨 시 반드시 현장에 있어야 합니다.



**추석 맞이
카드 긁고 당첨 확인**

10월 중 매주 화요일

12PM - 10PM | 프로모션 공간

최대 당첨금

\$5,000

이지플레이

자세한 내용은 클럽에서 확인하세요.



당신의 완벽한 조합을 플레이하세요

877.711.2WIN | PECHANGA.COM | 45000 PECHANGA PARKWAY | I-15 | TEMECULA

본사는 모든 권리를 보유하고 있습니다. 도박은 21세 이상만 할 수 있습니다. 도박 문제 상담 전화: 1.800.GAMBLER.

