

이재운
이민법 변호사
저의 케이스를
진행하는 마음으로
성실하게 도와드리겠습니다.
703.916.1111 / 703.916.1215

새해 금융 목표,
뱅크오브호프와 설계하세요!
FDIC
2024

중영일보

“최고”
가장 많은 이들의 선택
배준원 응자
NMLS# 178471
703-868-7147

유 파이낸셜 그룹
메디케어
703-961-8811

대표전화 : (703)281-9660 dc.koreadaily.com

The Korea Daily

COPY RIGHT 2024 제 6863호 Wednesday, January 24, 2024 A

윤·한 충돌 이틀만에 ‘봉합열차’

서천시장 화재 현장에서 만나 악수
윤 대통령 “열차 같이 타고 갑시다”
한동훈 “깊은 존중·신뢰 변함없다”



윤석열 대통령이 23일 오후 충남 서천군 서천읍 서천특화시장 화재 현장에 방문해 미리 기다리고 있던 한동훈 국민의힘 비상대책위원장과 악수하며 어깨를 두드리고 있다. [사진 대통령실]

전국에 냉동고 한파가 불어닥친 23일 오후 1시40분. 전남 대형 화재가 발생한 충남 서천특화시장 일대도 영하 6.3도, 체감온도 영하 11.1도로 예외가 아니었다. 거센 눈발 속에 녹색 민방위 점퍼 차림의 한동훈 국민의힘 비상대책위원장이 누군가를 기다리고 있었다. 잠시 후 차량에서 내린 윤석열 대통령이 한 위원장을 알아보고 다가갔다. 한 위원장이 허리를 90도로 숙인 뒤 인사하며 웃자, 윤 대통령도 한 위원장의 어깨를 툭 치며 웃었다. ‘명품백·사천(私薦) 논란’으로 충돌하던 두 사람은 이틀 만에 이렇게 만났다.

윤 대통령과 한 위원장을 비롯한 당정 관계자들은 함께 소방당국으로부터 화재 발생 원인과 피해 현황 등을 보고받았다. 소방본부에 따르면 지난 22일 오후 11시8분 서천특화시장에서 화재가 발생해 점포 227개가 불에 탔으며 두 시간 만에 큰 불길은 잡았다. 윤 대통령은 뒤이어 주민들과 만난 자리에서 “특별재난지역 선포 가능 여부를 즉시 검토하고 혹시 어려운 경우에도 이에 준해 지원하겠다”고 말했다.

30분가량 화재 현장을 둘러본 두 사람은 대통령 전용 열차로 함께 상경했다. 윤 대통령이 한 위원장에게 “날씨가 안 좋으니까 같이 타고 갑시다”라고 제안했고, 한 위원장은 “자리 있습니다”라고 응수했다. 둘은 서천에서 서울로 올라오는 1시간가량을 마주 앉아서 왔다.

▶ 2면 ‘윤·한’으로 이어집니다

현일훈·박태연·전민구 기자

“민주당은 괴물, 트럼프는 영웅” 영하 20도에 차박하는 트럼프

(트럼프 추종자)

미 뉴햄프셔 프라이머리
강태화 특파원 현장을 가다



지난 21일 이른 오전, 뉴햄프셔주 주도 로체스터 시청에서 만나기로 했던 ‘프런트 로 조(Front row Joe’s)’ 공동대표인 마이크 포트먼이 약속 시간에 나타나지 않았다. 수소문해 그를 만난 곳은 길가에 주차된 작은 승용차였다. 이날 저녁 7시로 예정된 트럼프의 유세 때 맨 앞자리에 앉기 위해 영하 20도 날씨에도 ‘차박’을 했다.

눈을 비비고 일어난 포트먼은 “출처 않냐”는 말에 “이건 아무것도 아니다”며 “2020년 오를 라호마, 엘라베마 유세 때는 6일 전부터 노숙하며 기다렸다”고 말했다. 그의 집은 인디애나주다. 로체스터까지 약 2000km, 쉬지 않고 달려도 18시간 거리다. 폭설 때문에 운전해 오는 데만 3일이 걸렸다고 했다.

그가 공동대표로 있는 ‘프런트 로 조’는 ‘맨 앞줄에 앉는 사람들’을 뜻한다. 노숙도 마다치 않으면서 밤새워 기다려 트럼프 유세의 가장 앞자

리를 차지하면서 붙은 이름이다. 포트먼과 그의 멤버들은 이날 유세에도 맨 앞자리를 차지했다. 그리고 미국 전역의 주목을 받았다. 트럼프가 그들을 알아봤기 때문이다.

이날 유세를 막 시작한 트럼프는 포트먼을 알아보고 “조?”라고 반긴 뒤 이들을 소개했다. 트럼프는 “조들은 사랑에서 따라다녀서 절대 헤어낼 수 없다”며 “정말 유명인사들이 됐고, 정말 대단하다. 감사드린다”고 말했다. 트럼프의 환대를 받은 뒤 기자와 다시 만난 포트먼의 표정은 상기돼 있었다. 그는 “트럼프는 내 생애, 그리고 미국 역사상 가장 위대한 대통령”이라며 “트럼프는 정말 (하늘에서) 땅으로 내려온 사람”이라며 “트럼프에 대한 부정적 주장들은 모두 정치적 목적의 거짓말”이라고 주장했다.

포트먼은 생업도 제쳐놓고 트럼프의 모든 일정에 맨 앞자리를 차지하는 트럼프의 ‘정치 사생팬’이다. 미국에서 트럼프피(Trumpy)로 부르는 이들을 공화당 경선 유세가 한창인 뉴햄프셔 일대에서 21, 22일 동행 취재했다. ▶ 7면 ‘트럼프’로 계속

“바이든, 다자대결시 트럼프에 11%포인트까지 뒤져”

하버드대·해리스 여론조사
민주당 내부, 위기론 고조

오는 11월 대선에서 조 바이든 대통령과 도널드 트럼프 전 대통령의 리턴 매치가 유력한 가운데 두 사람의 지지율 격차는 갈수록 벌어지는 양상이다.

다자 대결 시 바이든 대통령이 트럼프 전 대통령에게 두 자릿수까지 뒤지

는 여론 조사 결과가 잇달아 나오며 민주당을 중심으로 위기론이 고조되고 있다.

23일 하버드대 미국정치연구소(CAPS)와 여론조사기관 해리스가 지난 17~18일 등록 유권자 2천346명을 대상으로 조사한 결과, 바이든 대통령과 트럼프 전 대통령 양자 가상 대결 시 지지율은 각각 41%와 48%로 집계됐다.

바이든 대통령(38%)은 니키 헤일리 전 유엔 대사(41%)에게도 3%포인트 밀렸다.

바이든 대통령과 트럼프 전 대통령, 무소속 로버트 F. 케네디 주니어까지 포함한 3자가 맞붙을 경우엔 각각 33%와 41%, 18%의 지지율을 기록해 두 전 현직 대통령의 격차가 8%포인트로 벌어졌다. ▶ 6면 ‘바이든’으로 계속

고통스러운 수감생활... 왼쪽 어깨근육 거의 끊어져



박근혜 전 대통령은 수감 당시 구치소의 찬 음식을 먹기 힘들어 컵라면에 물을 많이 부어 삼켰다고 말했다. 왼쪽 어깨는 치료 시기를 놓쳐 2019년 9월 수술받을 때 근육이 거의 다 끊어진 상태였다고 한다. 그 때도 8만여 통에 달하는 응원 편지에 힘입어 고통스러운 수감생활을 버틸 수 있었다고 밝혔다. ▶ 박근혜 회고록 17면

퍼스트 홈케어
WWW.FIRSTHCO.COM
571.549.6789

엘리콧시티 교통사고
모커리 척추병원
목·허리 통증 전문 병원
교통사고
301-279-6960
원장 Dr. 김동국 D.C.

편한나라 척추신경
교통사고 디스크
엘리콧시티
410-480-2331
락빌
301-279-6960
원장 송영성 D.C.

롱라이프
홈케어
571.623.0255
Annandale

골든 벨라
보석상
703.988.0033
301.792.5615

MD Ellicott City
Snoopy Pet Grooming
강아지 그루밍 배우실분
강아지 그루머
구합니다.
443-759-9798

종업원 상해보험 / 비즈니스 보험

치솟는 보험료를 저희가
확 잡아 드리겠습니다!

종업원 상해보험은 업무상 발생한 종업원의 병원비 뿐만 아니라 고용주의 재정적 책임까지 커버해 드립니다.

비즈니스 보험은 제품과 서비스에 대한 예상치 못한 손실과 위험으로부터 사업체를 지켜드립니다.

똑똑한 보험! 스마트 보험!
703-639-0882
smartbiz@solomonus.com



견적문의는
휴대폰으로 왼쪽
QR코드를 스캔해서서
보내주시면 신속한
견적이 가능합니다.



7535 Little River Turnpike, Suite 204
Annandale, VA 22003

총선 공천 앞 한동훈과 대립 부담... 친윤, 목소리 낮췄다

여당 내 친윤 실종, 이유는 당내 "득표 도움되는 인물 따라가야" 일부 의원, 용산출신과 경쟁에 불만

윤석열 대통령과 한동훈 국민의힘 비상대책위원장의 갈등 국면에서 대통령실의 돌격대를 자처하던 친윤계의 존재감은 확인할 수 없었다.

대선 기간 윤 대통령의 수행실장을 했던 이용 의원은 지난 21일 국민의힘 의원들 단체방에 '윤 대통령, 한 위원장 지지 철회' 기사를 올렸다. 하지만 "이 간질은 해당 행위"(하태경 의원), "한동훈 비대위로 가야 한다"(태영호 의원) 등 반발만 초래했다. 그 맞던 친윤계는 왜, 어디로 갔을까.

①구심점 약화
한동안 친윤계는 당내 갈등 국면마다 집단행동에 나섰다. 조선 의원 50명은 지난해 1월 중순 3·8 전당대회 유력 당 대표 후보이던 나경원 전 의원을 겨냥해 '대통령을 흔들고 당내 분란을 야기해서 안 된다'는 연판장을 돌리며 불출마를 종용했다. 지난날 김기현 전 대



윤재욱 국민의힘 원내대표(왼쪽 다섯째)가 23일 오전 서울 여의도 국회에서 열린 원내대책회의에서 발언을 하고 있다. [뉴시스]

표 사퇴 국면에선 친윤계 조선 15명이 의원 단체방에서 김 전 대표 사퇴를 압박한 중진 의원을 "진짜 X맨"(강민국 의원), "자살 특공대"(최준식 의원)라고 저격했다.

최근 친윤계의 구심력은 급격히 약해졌다. 지난달 친윤 핵심인 장제원 의원이 불출마를 선언했고 '원조 친윤' 권성동·유한홍 의원은 윤 대통령과 멀어진 지 오래됐다는 평가다. 전직 사무총장이자 인재영입위원장·공관위원인 이철규 의원이 여전히 열심이지만 당내에선 계파 리더 역할보다는 윤 대

령과 당 사이의 메신저 역할로 인식되고 있다.

②용산 출신과 경쟁하는 TK
윤 대통령의 지지세가 높은 대구·경북(TK) 의원들의 목소리도 윤 대통령과 한 위원장 충돌 국면에선 흩어졌다. 자칫 '용산 사람들과 맞붙어야 할지 모르는 현재 당내 상황'에 대한 부담이 작용했기 때문이다. 경북도당위원장인 송인석 의원은 지난 21일 "최근 정국 상황과 관련해 고견을 듣겠다"며 경북 지역구 의원 긴급회동을 공지했다가 다음 날 취소했다. 한 경북 지역 의원은

"구미와 영주, 상주 등에서 대통령실·내각 출신과 경쟁 중인 현역 중 일부는 대통령실에 대한 불만이 작지 않다"고 말했다.

③'당정 분리' 반기는 수도권
수도권에 출마하는 현역 의원과 예비 후보들 사이에서는 한 위원장과 대통령실의 '디커플링(decoupling·분리)'을 오히려 반기는 분위기도 있다. 윤 대통령의 '김건희 특검법' 거부권 행사에 부정적인 여론이 높은 수도권에선 이번 총선을 계기로 수직적 당정 관계를 짤 수 있다는 기대도 나왔다.

엠펙티브리.케이.스탯리서치·코리아리서치·한국리서치가 지난 8일부터 10일까지 전국 만 18세 이상 남녀 1001명을 대상으로 실시한 설문조사 결과를 보면 서울에선 64%, 인천·경기에선 70%가 윤 대통령의 김건희 특검법 거부권 행사를 '잘못한 결정'이라고 평가했다(※자세한 사항은 중앙선거여론조사심의위원회 홈페이지 참조). 수도권 의원은 "차라리 잘됐다. 한 위원장이 '윤석열 아바타' 이미지를 벗으면 선거에 도움이 될 것"이라고 말했다.

④'미래 권력' vs '현재 권력'
총선 이후 정권 후반기로 접어드는 윤 대통령에게 이번 선거는 마지막 공천 기회다. 반면에 한 위원장에게는 이번 총선이 '미래 권력'으로 가는 징검다리일 수 있다. 현역 의원에게 유력한 차기 대선주자가 될지도 모르는 한 위원장과 공개적으로 각을 세우는 것도 부담스러운 일이다. 한 재선 의원은 "현역이든 예비 후보든 결국 득표에 도움이 되는 인물을 좇을 수밖에 없다"고 말했다.

이창훈 기자

용산·한동훈 갈등 증재한 이철규

"소통과정 오해, 다행히 금방 풀려"

이철규 국민의힘 의원은 용산 대통령실과 한동훈 비상대책위원장 간 갈등 국면에서 '키맨'으로 불렸다. '윤(尹)의 메신저'로 통하는 그는 이번에 불명 중재를 위해 애썼다. 이 의원은 23일 중앙일보와의 전화 인터뷰에서 "윤석열 대통령과 한 위원장은 누구보다 서로를 잘 아는 사이"라며 "이번 상황도 잘 해결될 거라 믿어 의심치 않았다"고 말했다.

-한 위원장 거취 문제는 정리가 된 건가.
"오늘 아침 한 위원장에게 '이번 총선이 잘되는 게 우리 모두의 공통 목표'라고 말했다. 대통령도, 한 위원장도, 나도 똑같은 마음 아니겠나."

-갈등이 생긴 이유는.
"이렇게까지 불거질 일이 아니었다. 서로 우려를 전하는 과정에서 오해가 있었던 것 같다. 하루씩만 여유를 가졌으면 좋았을 거라는 아쉬움이 있다. 그래도 오해가 금방 풀렸다."

이번 갈등은 이관섭 대통령실비서실장이 한 위원장에게 "김경율 국민의힘 비대위원을 서울 마포출에 출마시키려는 것은 사전(私薦)이라는 우려를 전하는 과정에서 불거졌다고 알려져 있다. 한 위원장은 전날 "협지에 나가겠다는 유명 후보를 내세워 분위기를 띄우려는 의도였다"며 "사무총장, 원내 대표, 인재영입위원장 등 간부들과 사전에 논의한 것"이라고 설명했다.

-한 위원장이 김경율 출마를 논의했나.
"아침 회의 자리에서 '김경율 선수가 정청래 지역구로 가겠다는데 이거 멧있지 않아요'라고 묻길래 '게임이 되겠네요'라고 했었다."

-김건희 여사 명품백 수수도 갈등 원인이야.
"물카 공작은 주거침입죄가 성립하는 범죄행위다. 사과하면 책임론을 제기할 게 뻔하다. 한 위원장도 물카 공작이라고 정의하지 않았나." 심세롬 기자

▶'1면 '윤·한'에서 이어집니다.
다만 대통령실 참모들과 당·정부 관계자들도 주변에 함께 있어 독대 자리는 없었다고 한다.

열차에 함께 탄 국민의힘 관계자는 "김 여사 이슈나 사전 논란 같은 민감한 정치 현안에 대한 언급은 일절 없었다"며 "윤 대통령이 한 위원장 등에게 '민생 문제를 각별히 챙겨 달라'고 당부하고, 옆에 있던 장관들에게는 '당에 보고를 잘하라'는 취지로 지시했다"고 말했다. 다른 동석자는 "윤 대통령이 한 위원장에게 옛날 검사 시절 추억담을 말하기도 했다"고 전했다.

서울역에 도착한 한 위원장은 "(윤 대통령과) 여러 가지 민생 지원에 관한 이야기를 주고받고, 길게 (이야기를) 나눴다"고 밝혔다. 갈등 봉합 여부를 묻는 기자들 질문엔 "저는 대통령님께 대해서 깊은 존중과 신뢰의 마음을 가지고 있다. 변함이 전혀 없다"고 답했다.

이날 만남에 대해 여권에선 "갈등 봉합 국면으로 돌입한 것"이라는 관측이 나온다. 화재 현장에 함께 간 국

민의회 고위 인사는 통화에서 "눈보라를 맞으며 웃으며 약속하고, 거의 포옹 하시고 했다"며 "두 사람의 관계를 상징하는 장면 아니겠느냐"고 말했다. 여권 고위 관계자도 "조만간 윤 대통령이 '한동훈 비대위'에 식사 대접을 한다고 들었다"고 전했다.

그럼에도 "갈등 기류가 완전히 걷혔다고 보기 선부르다"고 말하는 이들은 "김경율 사천 논란"과 "김 여사 명품백 관련 윤 대통령의 사과 여부" 등이 말끔히 해소되지 않았다. 한 위원장이 지난 17일 김경율 비대위원의 서울 마포출출마를 언급하면서 '사전' 논란이 불거졌다.

이후 김 비대위원이 김건희 여사의 '명품 가방 수수' 논란과 관련해 과거 프랑스 왕비 마리 앙투아네트를 거론하면서 갈등이 증폭됐다. 이어 지난 21일 윤 대통령이 이관섭 비서실장을 통해 한 위원장의 사퇴를 요구했다는 보도가 나오고, 한 위원장이 이에 대한 거부 입장을 밝히면서 파장이 커졌다. 여권에선 갈등 봉합을 위한 여러 아이디어가 거론된다. 한 위원장이 '김경

율 비대위원 사퇴' 카드를 쓰고, 윤 대통령 역시 명품백 이슈에 대한 입장을 표명하는 방안이 대표적이다. 다만, 이와 관련한 구체적인 움직임은 아직 안 보이는 중이다. 명품백 이슈만 해도 대통령실 내부에서부터 "물카 피해자에게 사과를 요구하는 건 말이 안 된다" (김 여사와 가까운 여권 인사), "총선을 제대로 치르기 위해선 윤 대통령의 결단이 필요하다" (대통령실 관계자) 등 백가쟁명이다.

민주당은 윤 대통령과 한 위원장이 화재 현장을 함께 방문한 것을 두고 현장을 정치적으로 활용했다고 비판했다. 강선우 민주당 대변인은 서면브리핑에서 "윤석열·한동훈 브로맨스 화해쇼가 급했다지만, 하룻밤 사이에 젓더미가 된 서천특화시장과 삶의 터전을 잃은 상인을 어떻게 배경으로 삼을 생각을 하느냐"고 날을 세웠다.

한 위원장이 윤 대통령과 만나 90도로 허리 숙여 인사한 장면을 두고 한 지도부 관계자는 "김건희 심기 경호의 극치"라고 비판했다.

현일훈·박태민·전민규 기자

워싱턴 날씨 (°F)

25일(목)	63~57	☁	28일(일)	51~40	☁
26일(금)	70~40	☁	29일(월)	44~28	☀
27일(토)	54~43	☁	30일(화)	41~24	☀

1월 24일(수) 51~46

워싱턴 중앙일보
7023 Little River Tpke #310, Annandale, VA 22003

The Korea Daily (USPS 020-081) is published daily except Sundays and Postal holidays that fall on Mondays for \$120 including applicable Virginia Sales Tax per year by The Korea Daily, 7023 Little River Tpke, Annandale, VA 22003. Periodicals Postage paid at Annandale, VA and at additional mailing offices.

POST MASTERS: send address changes to The Korea Daily.

연순향 부동산 C. 703-489-6926
sunnyyeon@gmail.com

20년 이상의 풍부한 경험으로
여러분의 부동산을 잘 팔고 잘 사고
렌트도 잘 매니지먼트 해드립니다.

메디케이드 (QMB 또는 CCC) + **메디케어** 이신 분들 **상담환영!** (버지니아 지역)

메디케어

**1959년생이신 분들의
메디케어 신청을 도와드립니다.**
65세가 넘어서 직장에서 은퇴하시는 분들의 메디케어 신청

무료 상담

메디케어 신청
어드밴티지 보험
처방약 보험
메디케어 서플리먼트
메디케이드+메디케어

FIRST SENIOR SERVICE LLC.
To speak with a licensed agent
703-256-0300

AM 1310
매주 월
오후 1시 방송

김남수 Licensed Broker in VA, MD, DC, GA, NJ

* We do not offer every plan available in your area. Any information we provide is limited to those plans we offer in your area. Please contact Medicare.gov or 1-800-MEDICARE to get information on all of your options
* For accommodation of individuals with special needs, please call <703-256-0300>/TTY:711.

버지니아 (VA) 7535 Little River Tnpk., #325D Annandale, VA 22003 (한국일보 옆 건물) | **메릴랜드(MD)** 8600 Snowden River Parkway Ste 300 Columbia, MD 21045 (다운 회계법인 조동구 CPA)

“마크장 후보 연방의회 입성 돕자” 워싱턴 한인들 뚝뚝 뭉친다

메릴랜드 3선지구 하원의원 민주당 후보 경선에 나서는 마크장 후보를 위한 한인들의 후원행사가 본격적으로 가동됐다.

지난 21일 버지니아 애난데일에서는 한인 단체장들이 대거 참석한 가운데 후원모임이 열렸다. 마크장 후보는 “메릴랜드에서 출마하지만, 연방의회에 워싱턴 지역 한인들의 목소리를 전하는데 집중하겠다”는 포부를 말했다.

마크장 후보는 “존경하는 마크 김 버지니아 주하원의원부터 워싱턴 지역 한인 정치인들과 단체장 여러분들과 교류하면서 한인으로서의 긍지와 정체성을 갖게됐다. 연방 의회에 입성하면, 한반도 평화와 한미동맹 등 여러 현안 해결에 최선을 다할 것이다”라고 말하며 워싱턴은 물론 미주 한인들의 전폭적인 지지를 호소했다.

장두석 임시선거대책본부장은 “워싱턴을 대표하는 마크장 위원을 연방의회에 보내 한인들의 목소리를 전달하자”고 말했다.

버지니아 한인회(VSOK) 우태창 회장은



21일 열린 후원모임에서 마크장 후보가 참석자들과 함께 '하이팅'을 외치고 있다.

은 “선거는 결국 돈싸움”이라면서 “말로만 외칠 것이 아니라 버지니아 및 선거구 밖의 한인 동료들 모두가 재정적인 후원을 통해 장 후보 당선에 기여하자”고 강조했다.

몽고메리 한인회 김용하 회장은 “십여년간 메릴랜드는 물론 워싱턴 지역 한인사회를 위해 봉사하는 장 의원을 보면서 그의 참된 모습을 봤다”며 “지금이야말로 그의 노력에 우리 모두 한마음으로 보답할 때”라고 강조했다.

이 자리를 마련한 사람사는 세상 워싱턴 이기창 전 회장은 행사를 진행하며 장 후보가 연방의회에 입성해야 하는 당위성 등을 설명했다. 이 회장은 “한 명이라도 더 많은 한인이 연방의회에 입성해야 한인들과 조국의 미래가 밝아진다”고 밝혔다.

한편 MD 3선지구 민주당 예비선거는 오는 5월 14일 열린다. 마크장 후보를 돕기 위한 또다른 후원모임이 버지니아 지역에서 오는 31일(수) 저녁 6시, 타이슨스 코너(Fogo De Chao)에서 열린다.

문의: 240-281-7949(프렌즈 오브 마크장) 박세용 기자

몽고메리카운티 “교육감 해고 절차”

맥나이트 교육감, 버티기 돌입



모니카 맥나이트(사진) MD몽고메리카운티 교육감이 “교육위원회가 부당한 퇴진 압박을 가하고 있으나 아무런 잘못이 없기 때문에 적법하게 대응하겠다”고 밝혀 양측의 갈등이 심화되고 있다.

맥나이트 교육감은 “지난주 교육 위원들이 자신사퇴를 압박했으나 아무런 법적 정당성이 없기에 나를 쫓아내기 위한 어떠한 시도에도 단호하게 대처할 것”이라고 밝혔다. 교육위원회는 “맥나이트 교육감의 고용주는 교육위원회에게 고용주 자격으로 인사문제를 처리하는 것에 어떠한 의문을 제기할 수 없다”면서 “고용주 권한으로 현재의 논란에 대해 코멘트할 것이 없다”고 강경한 입장을 고수했다.

이번 사태는 작년 파쿼르 중학교 조엘 베이들먼 교장의 성범죄 의혹 사건 때문에 불거졌다. 다수의 교직원들이 베이들먼 교장으로부터 성범죄를 당했다고 주장하면서 조사가 진행됐다. 조사결과 베이들먼 교장은 우월한 지위를 이용해 성추행과 각종 갑질을 일삼았다는 사실이 드러났다. 하지만 베이들먼 교장은 오

히려 페인트 브랜치 고교 교장으로 영전하면서 커뮤니티가 들끓기 시작했다.

몽고메리카운티 교사노조(MCEA)는 “맥나이트 교장이 이번 사태를 맞아 자신과 측근의 안위만을 일렷다는 사실이 드러났다”면서 “교육위원회는 교육적 신뢰 회복을 위해서라도 교육감 해고 등 단호한 조치를 내리야 한다”고 주장했다. 카운티 정부 감사국은 최근 성범죄 사건 외에도 교육청의 사전 접수와 처리 과정에 대한 감사에 착수한 상태다.

흑인인 맥나이트 교육감은 부교육감으로 일하다가 지난 2022년 교육감 공모를 통해 취임했다. 카운티의회 교육및문화위원회 위원장을 맡고 있는 월 자만도 의원은 흑인 인권 옹호주의자이지만 이번 사태에 대해서는 아무런 언급을 하지 않고 있다. 김옥재 기자

“한미동맹의 지속적 발전 위해”

월남전참전유공자회 한미동맹 축하파티 개최



H.R.366 미법안 통과 축하 파티 자리에 한미 월남전 참전유공자회 주요 인사들과 회원들이 대거 참석해 성황을 이뤘다.

한국계 미국인 베트남 전우구제법(Korean American VALOR Act)이란 이름의 H.R.366 미법안 통과에 따른 한-미 동맹 축하 파티가 지난 19일, 메릴랜드 실버스프링 소재 더블트리 힐튼 호텔에서 열렸다.

UAS 베트남 전쟁 참전 용사 협회 주최로 열린 이날 행사에는 100여명이 참석해 성황을 이뤘다. 주최측의 초청으로 월남전참전 워싱턴국가유공자회(회장 조창석)를 비롯, 미주 각 지역 대표들과 미주총연 백동현 총회장 및 9개 주 대표단 40명이 참석해 한미 관계를 돌아보고 지속적 발전을 위한 다짐의 시간을 가졌다. 김윤미 기자



“영적으로 한미동맹 잇는 가교 역할”

한미국가조찬기도회

을 공유했다.

한미국가조찬기도회(회장 정승욱) 임원들이 지난 18일, 조기중 총영사와 타이슨스 소재 Fogo de Chao Brazilian에서 오찬미팅을 갖고 2024년도 주요업무계획을 소개하고 비전

이 자리에서 정승욱 회장은 “한미 동맹의 가교를 맺는 정치적, 영적 봉사단체로 더욱 발돋움하는 새해를 만들어 가겠다”고 다짐했으며 조 총영사는 임원진들에게 감사의 마음을 표하며 격려했다. 김윤미 기자

OMNI
Protecting Your Dreams Since 1985
오직 오니!
보험에 관한 모든 선택 - 오니화재

- 사업체보험
- 자동차보험
- 집보험
- 의료보험
- 생명보험

광고는 대표
OMNI
1-866-915-6664

김진옥
척추신경전문의

- 1 최신행 의료시설 완비
- 2 최신행 X-Ray 완비
- 3 교정 및 물리치료
- 4 의료보험

703-691-3111

고객의 꿈을 실현하는
Member FDIC

메트로시티은행
METRO CITY BANK

SBA 융자, USDA 융자, 주택 융자

센터빌 지점 571-490-7655 애난데일 지점 571-335-7163

한번고객은 평생고객
탑여행사
www.toptravelusa.com
info@toptravelusa.com

센터빌 703.543.2322 VA
애난데일 703.256.0606 VA
엘리콧시티 410.480.0100 MD

항공권도매직판점

Dental Implant
(치과 임플란트) \$1,000

- Implant Crown, Extra (임플란트 크라운, 별도) \$750

40 years of experience in every aspect of Dental Implants

(다양한 종류와 형태의 치과 임플란트, 40년 경력)

Kie D. Lee, DDS, MD
(703)569-8000
WashingtonImplantCenter.com
6220 Old Keene Mill Ct., Springfield, VA 22152

형사법 전문 변호사 **시작이 강해야 결과가 강합니다** **교통사고 전문 변호사**

ERIK JURGENSEN **DAVID MARKS**

막막한 순간, 나에게 힘이 되는 변호사를 믿으세요. 현재는 물론 미래에도 영향을 끼치는 형사사건, 대응에 부족함이 없어야 합니다.

20년 이상 한인사회를 위하여 일하고 있는 강하고 힘있는 법정 변호사, 데이빗 막스! 정확한 분석력과 정보, 오랜 경험을 바탕으로 축적된 실력으로 합당한 판결을 받아드리겠습니다.

- 음주운전 / 교통위반
- 폭행 / 아동학대
- 절도 / 횡령
- 기물파손 ■ 마약

저희 손을 잡으십시오. 저희에게 맡기십시오. 그리고 편히 주무십시오.

에릭 저겐슨 변호사 C. Erik Jurgensen, ESQ
• TOP Criminal Lawyers by Northern Magazine
• TOP 20년간의 법정경력

형사법, 무엇이든 물어보세요. 상담부터 재판까지 페어팩스 카운티 검사출신 변호사가 도와드립니다.

상담 무료

교통사고 문의, 데이빗 막스 변호사와 함께하세요. 친절하게 상담해 드리겠습니다.

David L. Marks, ESQ **데이빗 막스 변호사**
• 20년간의 법정경력
• Member of "MILLION DOLLAR ADVOCATES FORUM"
• Rated AV-PREEMINENT
• NATIONAL TRIAL LAWYERS TOP 100 LAWYERS
• SUPER LAWYERS
• TOP ATTORNEYS IN VIRGINIA

www.davidmarkslaw.com

한국어 상담 환영 **703.385.1100**
10513 Judicial Dr. #204, Fairfax, VA 22030

FREE The Ultimate Accident Guide
버지니아 자동차 사고 보험 청구 세번째 가이드북 출간
이 책을 읽으시기전까지 보험회사와 연絡하지 마십시오. 703-385-1100으로 연락주시면 무료로 위의 책자를 드립니다.



연방 사적지 등재를 추진 중인 LA흥사단 단소(왼쪽)와 대한민국민회관.

흥사단 단소·국민회관, 연방사적지 추진

LA흥사단 단소와 대한인 국민회관을 연방정부가 관리하는 국가 사적지(National Registry)로 올리는 작업이 진행 중이다. 조창기 한인 이민자 커뮤니티의 디지털 역사 한국 독립운동 활동의 거점이었던 LA흥사단 단소와 국민회관은 이미 LA시 사적지로 등록돼 있지만 연방 차원은 이번이 처음이다. 이들 장소가 국가 사적지로 등록되면 미국에서는 처음으로 한인 독립운동 기관의 건물이 사적지로 지정되는 것이다. 무엇보다 국가 사적지 등재는 연방 정부가 미주 한인 이민자들의 시민 활동을 공식적으로 인정하는 것을 의미해 앞으로 미주 한인 이민사를 전국의 주류 사회에 알리고 보존하는 데 큰 역할을 할 것으로 예상된다. 또한 건물 보존에 필요한 지원금을 연방 정부에 신청하고 세금 공제 혜택도 받을 수 있게 돼 건물 관리와 운영이 수월해질 전망이다. 국가 사적지 등재를 진행하는 기관은 한국 국가보훈부로, 흥사단과 국민회가 한인 이민사회에서 최초로 설립한 시민단체로서 한국 독립운동 활동을 주도했음을 뿐만 아니라 조창기 한인 이민자들을 위한 교육 프로그램을 제공하는 등 다양한 활동을 벌였다는 점에서 국가 사적지

로 지정해도 무리가 없다는 내부 분석을 내린 것으로 알려졌다. 이에 따라 보존부 관계자들은 오는 28일부터 나흘 동안 LA를 방문해 사적지를 둘러보고 관련 기관을 만날 예정이다. 관계자들에 따르면 현재 LA흥사단 단소와 대한인국민회관 외에도 리버사이드에 있는 도산 안창호 동상이 들어선 부지도 함께 묶어 신청하는 안을 추진하고 있다. 승인 절차는 약 1년에서 1년 6개월 정도 걸릴 것으로 전망하고 있다. 국가보훈처의 의뢰로 국가 사적지 등재 작업을 진행하고 있는 임종현 해리티지 스마트 컨설팅 그룹 대표는 "LA흥사단 단소가 내부 단장을 마치고 재개방하는 일자에 맞춰 등재로 등록될 수 있도록 추진하고 있다"며 "이를 위해 펜실베이니아대학의 역사보존 국제저널에 영어로 된 학술자료가 실릴 수 있도록 준비하고 있다"고 설명했다. 임 대표는 이어 "단소와 국민회관이 LA시 사적지로 지정된 건 한인 이민사회가 시민 단체로 설립한 비영리 단체라는 점을 인정받았기 때문"이라며 "이들 단체의 활동은 연방 사적지 등재 조건에도 부합되는 만큼 추진하는 데 큰 어려움이 없을 것으로 보인다"고 덧붙였다.

장연화 기자

한인, 아카데미 작품·각본상 후보로 셀린 송 감독 '패스트 라이브즈'

한국계 캐나다인 셀린 송(36·사진) 감독의 영화 '패스트 라이브즈'(Past Lives)가 영화계 최고 권위의 미국 아카데미상(오스카상) 작품상과 각본상 후보에 올랐다.



영화예술과학아카데미(AMPAS)는 23일(현지시간) 제96회 아카데미 작품상 후보로 '패스트 라이브즈'를, 각본상 후보로 이 영화의 각본을 쓴 셀린 송 감독을 각각 지명했다. 한국계 또는 한국인 감독의 영화가 오스카 작품상 최종 후보에 오른 건 2020년 봉준호 감독의 '기생충', 2021년 한국계 리 아이작 정(한국명 정이삭) 감독의 '미나리' 이후 세 번째다. '패스트 라이브즈'는 한국에서 어린 시절을 함께 보낸 두 남자가 20여년 만에 미국 뉴욕에서 재회하는 이야기를 큰 줄기로, 엇갈린 운명 속에 인생과 인연의 의미를 돌아보는 과정을 그렸다. 셀린 송 감독이 자전적인 이야기를 바탕으로 직접 각본을 써서 연출한 영화감독 데뷔작이다. 영화의 상당 부분이 한국에서 촬영됐으며, 대부분의 대사가 한국어로 이뤄져 '한국영화'라고 해도 과언이 아닌 작품이다. 송 감독은 과거 한석규·최민식 주연의 '남버 3'(1997) 등 영화를 연출한 송 능한 감독의 딸이기도 하다. '패스트 라이브즈'는 이번 아카데미 시상식에서 작품상을 놓고 '오펜하이머', '바비', '아메리칸 픽션', '추락의 해부', '마에스트로 번스타인'(Maestro), '바튼 아카데미'(원제 The Holdovers), '플라워 킬링 문', '가여운 것들', '존 오브 인터레스트' 등 9편과 경쟁한다. 한국계 미국인 배우 그레타 리가 12살에 캐나다로 이민을 떠나는 여주인공 나역을, 한국배우 유태오가 첫

에 올라 관심을 모았으나, 이날 발표된 최종 후보에는 오르지 못했다. 크리스토퍼 놀란 감독의 '오펜하이머'는 작품상을 비롯해 감독상, 남우주연상(킬리언 머피), 남우조연상(로버트 다우니 주니어), 여우조연상(에밀리 블런트), 촬영상, 편집상, 의상상, 분장상, 음악상, 프로덕션 디자인상, 음향상 등 13개 부문에서 지명돼 최다 후보가 됐다. '가여운 것들'이 11개 부문에, '플라워 킬링 문'이 10개 부문에 후보로 지명돼 뒤를 이었다. 여성감독 그레타 거윅의 '바비'는 작품상, 남우조연상(라이언 고슬링), 여우조연상(아메리카 페레라), 각색상, 의상상, 주제가상(2곡), 프로덕션 디자인상 등 7개 부문 8개 후보로 지명됐다. 거윅은 감독상 후보로도 예상됐지만, 후보에 오르지 못했다. 감독상 부문에는 놀란 감독 외에 '추락의 해부'로 지난해 칸영화제 황금종려상을 받은 여성감독 쥐스틴 트리에와 할리우드 거장 마틴 스코세이지('플라워 킬링 문'), '가여운 것들'의 요르고스 란티모스, '더 존 오브 인터레스트'의 조너선 글레이저가 후보에 올랐다. 스코세이지가 아카데미 감독상 후보에 오른 것은 통산 10번째라고 AP통신 등 외신들은 전했다. 남우주연상 부문에서는 '오펜하이머'의 킬리언 머피와 함께 브래들리 쿠퍼('마에스트로 번스타인'), 콜먼 도밍고('리스턴'), 폴 지아마티('바튼 아카데미'), 제프리 라이트('아메리칸 픽션')가 경쟁한다. 여우주연상 후보로는 '플라워 킬링 문'의 원주인 출신 배우 릴리 글래드스톤과 함께 아네트 베닝('니아드'), 엠마 스톤('가여운 것들'), 캐리 멀리건('마에스트로 번스타인'), 샌드라 윌러('추락의 해부')가 지명됐다.

방문객에 50달러 부과 하와이 녹색요금 추진

한인들에게도 인기 관광지인 태평양의 낙원 하와이가 자연보호를 위해 방문객에 입장료를 부과할 방침이다. 하와이주가 추진하고 있는 상원법안 304(SB304)는 계속 늘어나는 섬 방문객으로 훼손된 자연경관을 복원 및 보존하기 위해 방문객에 '녹색요금(green fee)'을 부과한다는 내용을 담고 있다. 이로써 하와이주에 살지 않는 15세 이상의 관광객은 하와이 방문 시 1년간 유효한 50달러의 관광허가증을 구입해야 한다. 이 요금은 연간 약 6억 달러의 수익을 가져올 수 있으며 해안 침식, 해수면 상승, 암초 손상, 병충해 예방, 하와이

명물인 돌고래와 거북이 보호를 위한 순찰 등에 사용될 계획이다. 법안은 내년 7월 1일부터 유효하며 하와이 방문시 관광허가증이 없을 경우, 벌금이 부과된다. 주 하원 관광위원장인 셉 퀴란 의원은 "최근 10년간 관광객들의 평균 골프 라운딩 횟수는 30% 줄어든 반면 등산은 50% 늘어나는 등 여행 패턴이 변화했다"며 "20년 전만 해도 관광객들은 해변 한 두 곳과 진주만을 들르는 것이 전부였는데, 요즘에는 인스타그램에서 본 코코넛 나무 그네를 보러 간다. 관광객들은 그동안 찾지 않던 모든 곳을 돌아다닌다"고 전했다.

김예진 기자

한인 모자, 듀오 피아노 콩쿠르 입상 화제



백승범(왼쪽)과 엄마 성혜진씨가 트로피를 들고 기념사진을 찍고 있다. [성혜진씨 제공]

지난 10~12일 사흘간 콜로라도주 콜로라도 스프링스에서 개최된 '미국 국제 듀오 피아노 콩쿠르'에서 한인 모자가 '부모와 함께 연주(Students performing with parents)' 부문에서 2위를 차지했다. 샌디에이고 비숍 스쿨에서 11학년으로 재학 중인 백승범군과 엄마 성혜진씨는 이날 대회에서 다리우스 미요가 작곡한 스퀘어 무어 1악장과 3악장을 연주했다.

성씨는 "아들과 함께 무대에서 연주한 것은 이번이 처음"이라며 "피아노의 기본인 엘리제를 위하여부터 지금 무대에 함께 올라 공연을 하는 것을 보며 아들이 성장했다는 것을 느낄 수 있어 자랑스럽고 행복하다"고 샌디에이고 지역 매체인 델타타임스에서 소감을 전했다. 백군은 "엄마와 함께 연주할 때 피아노에 대한 엄마의 열정을 진정으로 느낄 수 있으며 동기부여가 된다. 이번 기회를 통해서 엄마와 좋은 추억을 얻었다"고 말했다.

김예진 기자

For your many sides, there's Nationwide®.

AUTO - 자동차보험 | HOME - 주택보험 | LIFE - 생명보험
BUSINESS - 사업체보험 | RETIREMENT - 은퇴연금

Albert Kim 보험
albert@wkinc.com
Won K. Kim Insurance Agency, Inc.
Licensed in DC, MD, VA, DE, PA, GA

Silver Spring (301) 962-8300 | Baltimore (410) 465-5499
Virginia (703) 312-0909

12111 Heritage Park Circle
Silver Spring, MD 20906

Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. HomeOffice: Columbus, OH 43215. Subject to underwriting guidelines, review, and approval. Availability varies. Nationwide, Nationwide Is On Your Side, and the Nationwide N and Eagle are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. ©2018 Nationwide CPO-0836A0 (08/16) 7400524

영아패션
YOUNG AH FASHION

각종 악세사리 스카프, 모자, 신발, 가방, 마스크 등 판매

한국 최신패션! 최고의 퀄리티!
유명 브랜드의 고퀄리티 제품을
매우 저렴한 가격으로 장만하세요!

영아패션
T. 443-440-2000
3215 Corporate Ct., Ellicott City, MD 21042

Baltimore National Pike 40
M&T 대장금(미역조물) 웨딩리노래방
300m 뉴타운홀

미락조물 대장금 식당 뒤쪽 길로 300m 정도 내려오시면 새로운 뉴타운홀 맞은편 미국 성조기 달려있는 파킹장으로 들어주세요~

한국산 김치 대미 수출 역대 최고치

올해 4000만불 ~ 37.4% 증가
한인마켓서 40~60% 차지

지난해 한국산 김치 대미 수출이 사상 최대치를 기록했다.

한국농수산물유통공사(aT) LA 지사(지사장 김민호) 자료에 따르면 지난해 대미 김치 수출액은 4000만 달러로 전년 동기 대비 37.4%나 증가하며 최고치를 기록했다.

연간 대미 김치 수출액은 팬데믹 이전인 2019년 1480만 달러에서 2020년 2300만 달러로 56%나 폭증한 이후 2021년 2825만 달러, 2022년 2900만 달러로 꾸준히 증가했다. <표 참조>

수출 물량은 팬데믹 이후 발효 음식인 김치가 건강식품이라는 인식으로 수요가 늘면서 2020년 66%나 급증했다. 2021년 28.4% 늘었다가 2022년 7.8%로 잠시 주춤했지만 2023년 24.4%로 다시 증가하며 역대 최고 수출 물량인 1만톤을 기록했다. 대미 김치 수출이 꾸준히 증가한 것은 FTA 발효 덕분에 수출하는 김치에 붙던 11.2% 관세가 철폐됐기 때문이다. FTA 발효 전인 2011년 280만 달러와 지난해 4000만 달러를 비교하면 12년 사이 14배나 증가했다. K드라마와 콘텐츠를 통해 K 푸드 열풍이 불면서 김치가 타



한국산 김치 수입이 늘면서 LA 한인마켓에서 한국산 김치 세일 프로모션을 진행하고 있다. 김상진 기자

한국산 김치 연도별 대미 수출액 현황
(단위: \$1000)

연도	수출액	증감률(%)
2019	14,802	
2020	23,059	55.70
2021	28,254	22.53
2022	29,098	2.99
2023	39,989	37.43

인종들 사이에 대표적인 K 푸드 건강식으로 인식된 것도 한몫했다.

aT LA 김민호 지사장은 “김치 수출이 꾸준히 증가하는 가장 큰 요인은 K 콘텐츠 인기 때문”이라며 “물류비 등 한국 정부 지원에 따른 가격 경쟁력과 건강한 발효 음식이라는 인식 확산도 수출 증가에

기여했다”고 분석했다.

특히 코스트코, 월마트, 탈프스, 본스 등 주류마켓에서 대상 종갓집, CJ 비비고, 풀무원 김치가 유통되면서 대미 수출 증가에 동력이 되고 있다.

실문조사 기관 퀵랩스에 따르면 미국 시장 내 김치 업체 마켓 점유율 순위에서 1위는 풀무원으로 29%를 차지했다. 풀무원USA에 따르면 지난해 미주시장 김치 총 매출액은 980만 달러로 전년 대비 8% 증가했다.

풀무원USA 김석원 마케팅 본부장은 “퍼블릭스, 월마트, 알벗슨에서 김치 판매가 가장 높다”며 “올해 기존 비건김치 시장을 더욱 확대하고 백김치 신제품도

출시할 계획”이라고 밝혔다.

한국산 김치의 대미수출 증가는 남가주 한인마켓 업계의 김치 판매량에서도 확인할 수 있다. 한인마켓 업계에 따르면 김치 섹션에서 한국산 김치가 차지하는 비율은 해마다 증가 추세다. 한국산 김치 판매량은 2022년 말 기준 전체 매출의 30% 정도 차지했는데 1년이 지난 지금 50% 이상까지 증가했다.

한국에서 수입돼 한인마켓에서 판매되고 있는 대표적인 김치는 대상 종갓집, CJ 비비고, 풀무원, 하선정, 농협 풍산, 동원 양반 등 10여 개가 넘는다. 여기에 한인마켓들이 한국에서 직수입하는 김치에 온라인 마켓, 소규모 업체가 직수입하는 김치까지 추가하면 남가주에서 판매되는 한국산 김치 브랜드는 20여 개에 이른다.

캘러리아마켓은 지난해 초부터 한국 농협 김치를 직수입해 판매하고 있는데 매출 판매량이 5% 정도 늘고 있다.

황종필 캘러리아마켓 그로서리 매니저는 “농협김치를 직수입 판매한 지 1년이 됐는데 재구매 층이 넓어지며 판매가 꾸준히 늘고 있다”며 “한국산 식재료에 대한 신뢰와 예전 한국식 김치맛에 대한 만족도가 높다”고 밝혔다.

이은영 기자

2022년 개인 세금 체납 3160억불로 역대 최대

소액 많아...팬데믹 전보다 증가

올해 세금 보고 시즌이 다가온 가운데 개인이 체납한 세금이 역대 가장 많은 것으로 나타났다. 미납 세금의 존재를 알지 못하는 납세자가 많고, 팬데믹 기간 국제정(IRS)이 관련 안내를 중단한 것도 영향을 미쳤다.

월스트리트저널(WSJ)은 2022년 말 기준 세금을 연체한 납세자는 1860만 명으로 총 3160억 달러가 미납됐다고 보도했다. 2019년 9월 1680만 명이 3080억 달러를 연체했던 것보다 증가한 것이다.

이중 고액 체납자는 많지 않다. 1000달러 미만의 소액 체납자가 500만 명에 달한다. 1000~5000달러 체납자도 600만 명 이상이다. 이어 5000~1만 달러 270만 명, 1만~2만5000달러 256만 명, 2만5000~5만 달러 104만 명 등이다. 5만 달러 이상 체납자는 100만 명이 채 안 됐다.

전문가들은 고임금 일자리를 구하거나 투자 이익을 거둔 경우 원천징수되지 않은 세금을 납부하지 않아 체납하는 경우가 많다고 설명했다. 팬데믹 기간 킷(Gig) 노동자가 증가하면서 밀린 세금을 한 번에 내지 못해 연체된 경우도 있다.

팬데믹 기간 IRS가 체납된 세금에 대한 안내를 축소하면서 체납 사실을 인지하지 못한 납세자도 있었을 가능성이 있다.

이같은 상황에 대한 문제가 제기되자 IRS는 오는 4월 1일까지 2020~2021년 과세연도 체납자에 대해 벌금을 감면하기로 했다. 미납 세금이 10만 달러 미만인 개인 및 기업 등이 대상이다.

2022년 과세연도부터는 해당하지 않는다. 다니엘 베르넬 국제청장은 지난 10월 “2022년 과세연도부터는 평소와 같이 업무를 진행할 것”이라고 밝혔다.

WSJ는 이에 “유치권과 압류 등 보다 공격적인 절차가 이어질 것”이라며 “IRS가 나서기 전에 미리 세금을 납부하거나 IRS와 협상하라”고 조언했다.

이하은 기자



20일 부에나피코 한인타운 소재 소스몰에 마련된 미셸 스틸 의원(앞줄 오른쪽에서 세 번째) 캠페인 사무실 그랜드 오픈 행사에 한인 등 300여 명이 모인 가운데 열렸다. 참석한 지역 정치인들과 자원봉사자들이 선거 승리를 다짐하며 환호하고 있다.

[미셸 스틸 선거사무실 제공]

판사 100명 충원 빨라진 이민법원

2023~2024회계연도 들어 이민법원 사건 처리속도가 점차 빨라지는 모습을 보이고 있다. 팬데믹 당시 이민법원 판사가 부족해진 탓에 이민법원에 계류된 사건이 300만 건을 넘어선 상태인데, 최근 이민법원 판사를 100명 이상 충원한 만큼 사건 처리속도가 더 빨라질지 관심을 모으고 있다.

22일 시라쿠스대 산하 업무기록평가정보센터(TRAC)에 따르면, 2023~2024회계연도 첫 3개월간 약 20만 건에 달하는 사건이 종결처리된 것으로 나타났다. 이민법원에 신규 접수된 사건은 총

68만298건이었는데, 19만8569건이 종결 처리됐다. 1년 전 같은기간 이민법원에서 종결 처리된 사건이 13만2000건이었던 것과 비교하면, 사건 처리 속도가 50% 빨라진 셈이다.

직전 회계연도 당시에만 해도 이민법원에선 매달 약 4만 건의 사건이 처리됐는데, 이번 회계연도 들어서는 매달 6만 건이 넘는 사건이 처리되고 있다. 이런 추세라면 2022~2023회계연도 연간 이민법원 처리건수(67만2671건)도 훌쩍 넘어설 것으로 파악된다. 다만 이민법원에 계류된 사건은 2023년 12월 현재 328만7058건으로 역대 최고 수준을 이어가고 있어 실제 처리결과 속도는 좀 더 지켜봐야 한다는 것이 중론이다.

김은별 기자

AK 김경태 공인회계사
회계업무
세무보고
비즈니스 설립
세무보고 상담한영!
410.719.1000 Fax: 410.719.9198
3300 N. Ridge Rd., #380, Ellicott City, MD 21043

맞춤 융자의 달인 마이클 장
달인과 함께하면
융자도 행복해집니다
주택융자 · 상업융자 · 재정상담
NMSI, Inc. NMLS #201332
410-370-4229 / 301-275-1494

맞춤형 연금 & 재정관리
Lori Moon
“오늘의 계획으로
미래의 재정 안정을!”
703.895.7648
3949 Pender Dr. #250, Fairfax, VA 22030

헤민한의의원
동서 의학의 접목
Columbia
화, 목, 토 진료
Gaithersburg
월, 수, 금 진료
Tel. 443-878-4637

교통사고 / 개인파산 전문 신성재 변호사

“ 교통사고 최대보상을 위하여 변호사가 직접 법정에서 끝까지 싸워 드립니다. 저희에게 대충 합의란 없습니다. ”

- 교통사고 최대보상 · 개인상해 / 민사소송
- 개인파산 Chapter 7 / Chapter 13 (Payment Plan)

파산을 통하여 경제적 고통으로부터 해방 되시기 바랍니다. 30년 경력의 파산 전문 변호사가 도와드립니다.

★ 신뢰할 수 있는 소송 전문 변호사 그룹 ★

DC LAW GROUP
LEGAL COUNSELORS

VA 571.999.2755
4326 Evergreen Ln. #C
Annandale, VA 22003

MD 301.775.2774
630 E. Diamond Ave, Suite F
Gaithersburg, MD 20877

Fax: 240.775.3004 / E-mail: sjshin.esq@gmail.com

“혹한에 기차서 쫓겨나...” 고양이 죽음에 러시아 들쭉

러시아에서 영하 30도 추위에 기차 밖으로 쫓겨났다 숨진 채 발견된 고양이 ‘트웬스(사진)’ 사건이 공분을 일으키면서 파문이 일파만파 커지고 있다.

22일(현지시간) 뉴스.루 등 현지 언론에 따르면 트웬스는 지난 11일 러시아 예카테린부르크에서 상트페테르부르크로 가는 기차를 타고 가다가 러시아 서부의 외딴 지역인 키로프역에서 내던져졌다. 문제는 당시 키로프 지역의 추위가 기온이 영하 30도로 떨어질 만큼 극심했다는 것이다. 또 트웬스는 합법적으로 기차를 ‘타고’ 있었다. 트웬스의 주인



봉사자가 키로프역 주변에서 트웬스를 수색했다. 그러나 결국 트웬스는 20일 키로프역에서 8km 떨어진 거리에서 숨진 채로 발견됐다.

자원봉사자들은 트웬스가 동상과 스트레스에 시달리는 한편 큰 개에게 물려서 죽었을 것으로 추정했다. 트웬스 사체 주변에서 큰 동물의 발자국이 함께 발견됐기 때문이다.

트웬스의 이야기가 알려지자 여론이 들끓었다. 트웬스를 가혹하게 기차에서 쫓아낸 승무원을 해고해달라는 청원에 약 30만명이 참여했다. 승무원에 대한 형사 사건을 개시해달라는 청원에도 10만명 이상이 서명했다.

따가운 여론에 러시아철도공사(RZD)는 일단 승무원이 기차에서 동물을 내리게 할 수 없도록 하는 등 동물 운송에 관한 규정을 바꾸기로 했다.

사태가 커지자 트웬스를 내쫓은 승무원은 “고양이는 앉전하지 않았고 길을 잃은 것처럼 보였다. 감염의 우려도 있었다”며 “승객 중 주인이 있는지 큰 소리로 물어보기도 했지만 아무도 답하지 않아 동물을 내려줬다”고 항변했다.

하지만 동행인이 잠이 든 사이 트웬스는 동물 운반 케이지에서 빠져 나와 객차를 배회했다. 이를 본 기차 승무원은 트웬스가 주인 없이 기차에 잘못 올라탄 고양이라고 판단, 키로프역에 정차하는 동안 트웬스를 내던졌다.

이 사실을 안 가이폴린은 12일 철도당국에 신고했고, 수백명의 자원

“멕시코 국경 텍사스주 철조망 제거 허용”

연방 대법원은 22일 텍사스주가 설치한 남부 국경의 철조망을 절단하거나 이동시키는 것을 허용했다고 NBC 뉴스 등 언론이 보도했다.

대법원은 이날 국경에 설치된 철조망이 국경순찰대의 임무 수행을 방해한다는 바이든 행정부의 긴급 요청을 대법관 9명 중 5명의 찬성으로 받아들이는 판결을 내렸다.

보수 성향의 클라런스 토머스 등 대법관 4명은 표결에서 반대표를 던졌다.

국토안보부는 대법원의 판결을 환영했다. 국토안보부 대변인은 성명을 내고 “이민법 시행은 연방 정부의 책임”이라며 “텍사스주는 불법 이주를 줄이는데 도움을 주지 못하면서 최전방 인력이 이민법에 따라 일하는 것을 더 어렵게 만들었을 뿐”이라고 밝혔다.

반면 텍사스주 법무장관 켄 팩스턴은 소셜미디어 엑스(X·옛 트위터)에서 대법원 결정이 외국의 미국 침범을 계속 허용한다고 비판하며 “텍사스 국경의 장벽을 제거는 법을 시행하거나 미

국 시민을 안전하게 지키는 데 도움이 되지 않는다”고 주장했다.

지난해 텍사스주가 미국과 멕시코 국경에 있는 리오그란데강 인근에 날카로운 철조망을 설치해 논란을 빚었다. 멕시코에서 리오그란데강을 건넌 이민자들이 철조망에 걸려 심하게 다치는 사례가 속출했다.

바이든 행정부는 철조망이 미국 영토로 이미 들어온 이주민들에 대한 국경순찰대 접근을 막는다고 비판했다.

국경순찰대가 철조망 일부를 절단하자 텍사스주는 국경순찰대가 주 재산을 훼손했다며 소송을 제기했다.

연방법원 판사는 바이든 행정부의 손을 들어줬지만 지난달 항소법원은 의료 비상사태가 아니면 국경순찰대가 철조망을 자르거나 이동시킬 수 없다며 판결을 뒤집었다.

공화당 소속 그레그 에벗 텍사스 주지사는 불법 이민자 문제에서 강경 대응을 고수하면서 연방 정부와 갈등을 빚어왔다.

시카고서 이틀간 8명 총격사망

용의자 경찰과 대치하다 자살
피해자 중 7명 일가족으로 추정

일리노이주 시카고 교외의 주택에서 잇따른 총격 사건으로 8명이 숨진 채 발견됐다고 22일 로이터, AP 통신이 보도했다.

용의자로 지목된 23세 로미오 넬스는 이날 오후 경찰과 대치 중에 스스로 목숨을 끊었다고 경찰은 밝혔다.

범행이 벌어진 시카고 교외 졸리엿 지역의 윌리엄 에반스 경찰서장은 이날 브리핑에서 이같이 밝히고, 전날부터 이틀간 3곳에서 피해자들이 발견됐다고 설명했다.

사망자 중 1명은 전날 윌리엄카운티의 주택에서, 나머지 7명은 이날 졸리엿의 주택 2곳에서 발견됐다. 이날 발견된 7명의 사망자는 가족으로 추정된다.

윌리엄카운티 경찰은 시신을 부검하고 있으며, 정확한 사망 시간을 파악 중이라고 밝혔다.

경찰은 전날 졸리엿에서 남성 1명이



시카고 교외의 주택에서 총격 사건으로 8명이 숨진 채 발견됐다. [MLS-TV ABC 7 시카고 제공]

다친 또 다른 총격 사건도 이번 사건과 연관이 있는 것으로 보고 있다. 다만 이들 사건의 연관성에 대한 구체적 증거는 공개하지 않았다. 경찰은 피해자들을 알고 있는 넬스를 용의자로 지목하고 소해 파악에 나섰으며, 이날 오후 메디나 카운티로 향하는 35번 고속도로 인근 주유소에서 그를 발견했다.

에 따르면 넬스는 주유소에서 경찰과 대치 끝에 총으로 스스로 목숨을 끊었다. 경찰은 사망한 넬스가 피해자들의 가족인지에 대한 질문에 대답하지 않았다.

범행 동기도 아직 파악되지 않았다. 에반스 서장은 “29년간 경찰로 재직하는 동안 이번이 내가 맡은 최악의 범죄 현장 중 하나일 것”이라고 말했다.

일본 미인대회 대상에 우크라이나 귀화인... 엇갈린 반응

일본의 미인 대회에서 22일 우크라이나 출신 귀화인이 대상을 차지하자 일본인들 사이에서 엇갈린 반응이 나오고 있다.

교도통신에 따르면 이날 도쿄에서 열린 ‘제56회 미스 일본 콘테스트’에서 지난 2022년 일본 국적을 취득한 우크라이나 출신의 시노 카롤리나(26·사진) 씨가 그랑프리를 차지했다.

시노씨는 원래 부모가 모두 우크라이나인이었으나 모친이 이혼 후 일본인 남성과 재혼하면서 어렸을 때부터 일본에서 자랐다고 한다.

그는 “겉모습은 외국인으로 보이지만 5살 무렵부터 일본에서 자라 알맹이는 일본인 그 자체”라며 “좀처럼 일본인으로 받아들여지지 않는 일이 많았



는데 이번에 일본인으로 인정받아 고마운 마음”이라고 소감을 전했다. 하지만 이 뉴스를 본 일본인들의 반응은 크게 엇갈렸다. 일본의 포털 사이

트인 야후뉴스에는 “일본 국적을 가진 만큼 인종은 상관없다”, “축하한다. 앞으로 활약을 기대한다”, “운동선수도 외국인을 받아들인데 미인 대회라고 다를 이유는 없지 않나” 등 긍정적인 반응의 게시글도 달렸다.

그러나 “대회가 매년 화제성을 중시해 정치적 의도에 의해 선발한 느낌이 든다”, “재능을 다투는 대회라면 상관 없지만 ‘미스일본’은...처럼 부정적인 반응도 적지 않았다.

“예쁘고 인간성도 훌륭해 보이지만 위화감이 느껴진다”, “일본 대표라면 동양인이 갖는 장점을 보이는 대표였으면 좋겠다”처럼 찬반을 밝히기보다는 복잡미묘한 생각을 전하는 댓글도 달렸다.

▶ 1면 ‘바이든’에서 이어집니다.

바이든 대통령(33%)과 트럼프 전 대통령(44%), 케네디 주니어(18%)를 비롯해 녹색당 질 스타인 후보(2%)와 무소속 코넬 웨스트(3%)까지 가세할 경우 바이든 대통령과 트럼프 전 대통령의 지지율은 11%포인트 차로 두 자릿수대까지 커진다.

또 응답자의 55%는 바이든 대통령과 트럼프 전 대통령의 재경험 시 중도 성향의 제3후보에 대한 지지를 검토하겠다고 확인했고, 64%는 바이든 대통령

과 트럼프 전 대통령 이외 다른 선택지가 필요하다고 밝혔다.

절반이 넘는 51%의 응답자는 바이든 대통령의 상태가 취임 이후 나빠졌다면 여든을 넘긴 대통령의 건강에 우려를 표했다.

라스무센 리포트가 지난 7~9일 유권자 968명을 대상으로 한 조사에서도 바이든 대통령과 트럼프 전 대통령 양자 대결 시 각각 41%와 49%의 지지로 격차가 8%포인트까지 확대된 것으로 집계됐다. 다만 로이터와 입소스가

등록 유권자 3천815명을 대상으로 지난 3~9일 실시한 조사의 경우 바이든 대통령과 트럼프 전 대통령, 케네디 주니어의 3자 대결 시 각각 34%와 33%, 17%의 지지율로 바이든 대통령이 소폭 우세했다.

정치전문매체 더힐은 “무소속 등을 포함한 다자 구도에서 바이든·트럼프 격차가 확대되는 양상은 제3후보 등장 시 바이든 대통령 지지율이 분산될 것이라는 우려를 입증하는 것”이라고 지적했다.



맞춤 용자의 달인

마이클 장

달인과 함께하면 용자도 행복해집니다



주택용자
상업용자
재정상담

410-370-4229 · 301-275-1494

EMET, Inc
 NMLS #201332

최소의 비용으로 최대의 효과를...

워싱턴중앙일보가 약속드립니다!

발행부수 · 광고효과 · 독자만족 1등

Tel. 703-281-9660

트럼프 곧히기나, 헤일리 기사회생이나... 외나무다리 대결

“여러분이 미국을 구하고 싶다면 내일 당장 그 일을 해야 합니다.”(도널드 트럼프 전 대통령)

“내일 한 사람당 5명씩 투표장에 데리고 나가야 합니다.”(니키 헤일리 전 사우스캐롤라이나 주지사)

23일 공화당 대선 경선 2라운드인 ‘뉴햄프셔 프라이머리(예비선거)’를 하루 앞두고 양자 대결을 벌이는 트럼프와 헤일리는 지지자들에게 투표 참여를 독려했다.

지난 15일 아이오와 코커스(당원대회)에서 과반 압승을 한 트럼프가 뉴

햄프셔에서도 기세를 이어가면 사실상 공화당 대선후보를 조기 확정할 수 있는 만큼 이번 프라이머리는 경선 레이스의 분수령으로 꼽힌다.

관건은 격차를 10%포인트 이상 벌리며 헤일리를 꺾느냐 여부로 모아진다. 트럼프가 두 자릿수 이상 격차로 이기면 헤일리는 당내 거센 ‘후보직 사퇴’ 압박을 받으며 코너에 몰릴 가능성이 크다.

반면에 헤일리가 트럼프를 꺾는 이변이 나오거나 지더라도 10%포인트 이내 격차로 석패할 경우 트럼프 추격

의 발판을 마련할 수 있다. 이 경우 다음 달 24일 있을 사우스캐롤라이나 프라이머리, 3월 5일 ‘수퍼 화요일’까지 승부를 꺾고 갈 것으로 예상된다.

23일 프라이머리를 치르는 뉴햄프셔의 전체 유권자는 총 87만3000여 명이다. 당원들만 참여한 아이오와 코커스와 달리 뉴햄프셔 프라이머리에는 비(非)당원 유권자도 투표할 수 있다. 개표 결과는 24일 0시를 전후해 윤곽이 나올 전망이다.

트럼프는 22일 라코니아에서 열린 뉴햄프셔주 마지막 선거 캠페인에서

한때 경쟁 주자였다가 ‘트럼프 우군’으로 변모한 기업가 비벡 라마스와미, 틱 스톱 상원의원, 디그 버검 노스다코타 주지사 등의 지지 연설을 앞세워 세를 과시했다. 트럼프는 “헤일리 뒤에 있는 사람들은 친중국이고 친바이든”이라며 “우리의 운동은 친국경, 친일자리, 친자유, 친아메리카”라고 강조했다.

헤일리는 이날 뉴햄프셔주 세일럼의 한 호텔에서 벌인 유세에서 “웁든 그르든 혼란이 트럼프를 따라다닌다”며 “우리는 혼란에 빠진 국가가 될 수

없다. 세계가 화염에 휩싸인 상황에서 4년의 혼란을 더 겪을 수는 없다”고 말했다. 그러면서 국경 강화, 중산층 세금 감면 등 공약을 제시했다.

이날 공개된 보스턴글로벌·NBC-10 여론조사에서는 트럼프(55%)가 헤일리(36%)를 19%포인트 앞선 것으로 나타났다. 뉴욕타임스(NYT)는 “온건 성향이 강해 헤일리가 승리할 절호의 기회로 여겨졌던 뉴햄프셔에서 이런 결과가 나온다면 사실상 경선 레이스가 끝날 수 있다는 의미”라고 짚었다.

홀리스·세일럼·김형구·강태화 특파원

유세장서 만난 트럼프 공통점, 삶이 불안해진 ‘성난 프레카리아트’

▶ 1면 ‘트럼프’에서 계속

트럼프의 맹목적 추종자는 ‘조’가 전부가 아니다. 1주일 전 뉴저지에서 560km, 12시간을 운전해 왔다는 에드워드 X영(64)은 자신을 배우 겸 감독, 특수분장사라고 소개했다. 그의 옷에는 트럼프의 전국 유세 때마다 구한 기념 배지가 주렁주렁 달려 있었다.

영은 “코로나19에 걸렸다고 거짓말하고 달려왔다”며 “1주일 내내 차에서 잤다”고 말했다. 그러면서 “노숙을 하니 군인이 된 것 같지만, 사실 이 나라는 말과 생각의 전쟁 또는 내란을 치르고 있다”며 “100년 전에는 나치가 악이 었지만 지금 나라를 파괴하는 사악한 괴물이 바로 민주당”이라고 주장했다.

그는 ‘조’뿐 아니라 유사한 성격의 모

임들을 모두 잘 안다고 했다. 그러면서 “트럼프가 공산주의자가 운영하는 언론과 사악한 괴물 민주당을 몰리치고 세계를 구하려면 나 같은 고독한 유격대원 같은 역할도 필요하다”며 “트럼프는 록스타 수퍼히어로 대통령이자 현실의 토니 스타크, 아이언맨 대통령”이라고 목소리를 높였다.

영과의 대화 도중 동행한 다섯 살 딸에게 트럼프의 훌륭한 점을 설명하던 크리스 하딩(58)이 대화에 끼어들었다. 하딩은 “사람들이 트럼프가 미쳤다고 하는 것을 안다”며 “그러나 지금은 오히려 국경이 풀리고 미친 상황을 해결하기 위해 오만하고 미친 대통령이 필요하다”고 말했다.

군인 출신인 하딩은 기자에게 한국

에서 복무하고 싶었던 적도 있었다고 밝혔다. 그래서 ‘만약 한국에서 전쟁이 난다면 미국이 도와야 하느냐’고 물었다. 한참을 생각하던 하딩은 “돕기는 해야 한다”면서도 “그래도 미국에 있는 노숙자를 먼저 도와야 한다”고 답했다.

기자가 만난 트럼프파들에겐 공통점이 있었다. 과거 평범한 백인 중산층 또는 서민이었다가 현실에서 상처와 실패를 겪고 생활의 위협을 받았다는 점이다.

중앙일보가 빅데이터 컨설팅 업체 아르스프랙시아와 함께 지난 1년간 트럼프의 발언을 전수조사한 결과 트럼프는 ‘성난 프레카리아트(Precariat)’를 집중 공략하고 있는 것으로 나타났다. 프레카리아트는 저임금·저숙련 노동에 시달리는 불안정한 노동 무산계급을



지난 21일 오전 뉴햄프셔주 주도 로체스터 시청 주변 길가에 주차된 차에서 잠을 자는 ‘프런트로 조’ 공동대표 마이크 포트먼. 오른쪽 사진은 이날 오후 7시 도널드 트럼프 전 대통령의 유세 때 맨 앞자리에서 손뼉을 치는 포트먼(가운데).



로체스터=이광조 기자, [AP=연합뉴스]

가리키는 신조어다. 통상 전통적 백인 중산층 문화의 붕괴에 불안감을 느끼는 계층을 지칭한다.

트럼프는 이들의 분노와 불안감을 자극하고 있다. 이를 위해 민주당과 중국을 적으로 규정했고, 연일 국경

문제와 석유 개발 중단으로 미국인의 일자리가 사라지고 삶이 피폐해진다고 주장하고 있다. 트럼프는 이날 로체스터 유세에서도 이 말을 반복했고, 지지자들은 연신 ‘USA’를 연호하며 화답했다.

이스라엘·하마스 전쟁 이후 가자지구 통치 방식을 두고 미국과 이스라엘 간 입장차가 좁혀지지 않은 가운데, 조 바이든 미국 대통령이 ‘두 국가 해법(이스라엘과 팔레스타인이 별개 정부로 공존)’의 실현 가능성을 여전히 믿고 있다며 이스라엘을 재차 압박했다.

존 커비 백악관 국가안전보장회의(NSC) 전략소통조정관은 22일(현지 시간) 브리핑에서 “바이든 대통령은 거기(두 국가 해법)에 도달하는 길이 있다고 믿으며, 낙관하고 있다”고 말했다.

커비 조정관은 두 국가 해법에는 ‘타협’이 필요하다고 강조했다. 미국은 하마스를 축출한 이후 가자 지구를 팔레스타인 자치정부가 통치해야 한다는 입장이나 베냐민 네타냐후 이스라엘 총리는 동의하지 않고 있다.

커비 조정관은 미국은 이스라엘과 사우디아라비아 간 국교 정상화가 가능하다고 믿는다고도 밝혔다. 이스라엘과 사우디는 미국의 중재로 수교 협상을 벌여왔으나, 지난해10월 하마스의 이스

이스라엘, 하마스에 휴전 제안... 미국은 ‘두 국가 해법’ 압박

(이스라엘·팔레스타인이 각각의 주권국가로 공존)



미·영 연합군이 22일 예멘의 후티 반군에 대한 공습을 재개한 가운데 미 항공모함 해독에서 전투기가 출격하고 있다(왼쪽 사진). 같은 날 후티 반군 대원들이 예멘 수도 사나에서 미국의 공습에 항의하는 반미시위를 벌이고 있다.



AFP·AP=연합뉴스

라엘 기습 이후 논의가 중단된 상태다.

유럽연합(EU)도 이스라엘을 압박하고 있다. 이날 호세프 보렐 EU 외교안보 고위대표는 벨기에에서 열린 EU 외교장관 회의에 앞서 “군사적 수단만으로는 평화와 안정을 구축할 수 없다”며 두 국가 해법을 거듭 주장했다. 보렐 대표는 가자지구의 평화를 위한 유일한 방법은 두 국가 해법을 “외부로부터 도입하는 것”이라고 말하면서 국제회의를 포함한 “포괄적 접근방식”을 EU 회

원국에 제안했다고 설명했다.

월스트리트저널(WSJ)에 따르면 사우디아라비아·이집트 등 아랍 5개국도 두 국가 해법을 토대로 한 ‘평화 중재안’ 마련을 위해 막판 조율 중이다. 매체는 이들 국가가 네타냐후 총리와 이스라엘 비상 내각을 설득하기 위해 사우디와 이스라엘의 수교, 전후 가자지구 치안·재건 작업에 이스라엘을 참여시키는 방안 등을 검토 중이다.

이런 가운데 이스라엘이 하마스에

‘인질 전원 석방’을 전제로 2개월의 휴전을 제안했다는 보도가 나왔다.

미국 온라인 매체 약시오스는 최근 이스라엘이 카타르와 이집트 중재자들을 통해 하마스에 ‘교전 중단안’을 제시했다고 이스라엘 당국자 2명의 발언을 인용해 보도했다. 2개월은 가자지구 전쟁 발발 후 제안된 휴전 기간 중 가장 길다.

협상안에는 하마스에 붙잡힌 이스라엘 인질을 ▶민간인 여성, 60세 이

상 고령 남성, 건강이 심하게 악화된 사람 ▶여군, 60세 이하의 민간인 남성 ▶남성 군인, 사망 인질 시신 등으로 나눠 단계적으로 모두 석방한다는 내용이 담겼다. 현재 하마스가 억류 중인 인질은 약 130여 명으로 추정된다. 하마스가 이스라엘의 제안에 응할 경우, 이스라엘은 자국 내 팔레스타인인 수감자들을 일정 비율에 따라 순차적으로 석방한다. 다만 이스라엘 관리들은 이번 제안이 종전을 의미하는 것은 아니라고 강조했다.

반면 이스라엘은 가자지구에 대한 공격 수위를 높이고 있다. 이날 이스라엘 방위군(IDF)은 가자 남부 칸유니스의 병원 두 곳을 습격해 포위하고 의료진을 체포했다고 로이터통신이 전했다. 하마스의 통제를 받는 가자지구 보건부 측은 이날 이스라엘군의 공격으로 칸유니스에서 최소 50명이 사망하고 100명이 다쳤다고 밝혔다. 전후 팔레스타인인 누적 사망자 수는 2만5295명이라고 발표했다. 박형수 기자

MD, VA & DC 턱관절 치료 위한 병원

턱관절 질환 치료하고 통증을 잡으세요.
턱관절의 정확한 분석을 바탕으로
치료가 이루어 집니다.

- 1. 진단과 X-Ray 분석
- 2. 턱관절 물리 치료
- 3. 교정치료 (Chiropractic Adjustment)
- 4. 주사 및 약물 치료 (Board Certified NP)
- 5. 장치 치료



Min Chiropractic & Rehabilitation
2000A Veirs Mill Rd., Unit A, Rockville, MD 20851

minchiro.com 301.279.6960



교통사고 치료 전문

멀시척추신경

여러분 가정의 건강을 지켜드리겠습니다.



24년 임상경험의

교통사고 통증, 후유증 전문 치료 병원

정확한 진단과 적절한 치료가 매우 중요합니다!

- ▷ 교통사고 · 운동사고 · 직장사고
- ▷ 스포츠 · 노동 후유증
- ▷ 오십견 및 급만성 요통
- ▷ 좌골 신경통

- ▷ 척추측만, 거북목 증후군
- ▷ 관절 클리닉
- ▷ 손발 통증 및 저림

- 최신 물리치료, X-Ray 완비
- 유학생 보험 / 여행자 보험
- 교통사고 보험처리에 필요한 모든 서류작성을 도와드립니다.
- 실력있는 변호사 선임



전문의 박종현

한의원 김경환

전문의 정지현

www.jungmercyclinic.com • Email : jungspinechiropractic@gmail.com



애난데일

703.256.3005

7535 Little River Trpk. #200-B
Annandale, VA 22003
(한국일보 옆 건물 2층)



센터빌

703.830.0993

13880 Braddock Rd. Suite 102
Centreville, VA 20121



엘리콧시티

410.465.3221

9005 Chevrolet Dr. #4
Ellicott City, MD 21042



“총선, 대한민국 위하는 자와 맞서는 자의 대결”

“정치의 재구성”을 묻는 질문에 원희룡 전 국토교통부 장관은 “4·10 총선은 대한민국을 위해 싸우는 세력과 맞서 싸우는 세력의 대결이 본질”이라며 “더불어민주당 이재명 대표의 지역구에 출사표를 던진 이유이며 여기에서 나라의 미래가 결정될 것”이라고 했다. 강찬호·안혜리 논설위원

“원희룡=보수 몰락”이란 주장에 동의할 수 없다. 4년 전인 2020년 총선에서 더불어민주당이 180석을 석권한 건 코로나로 국민의 위기意識이 컸고 문재인 정부가 대규모로 재정을 풀어 포퓰리즘 선거를 치렀기 때문이다. 박근혜 대통령 탄핵이 보수가 몰락하게 된 계기란 주장도 동의하지 않는다. 탄핵은 박근혜 정부의 실정에서 비롯된 위기였을 뿐이다. 보수와 진보는 1987년 민주화가 이뤄진 이후 번갈아 정권을 잡으며 경쟁해온 관계다.

원=정치는 결국 ‘재조정’인데 우리는 그 기능이 왜곡됐다. 우리나라 정치와 사회 문제의 뿌리를 양극화에서 찾는 흐름이 많은데, 난 양극화란 용어에 반대한다. 곁에 드러난 빈부 격차만 따지는 거라서다. 우리의 근본적인 문제는 ‘이중 구조’다. 여야는 물론 기업과 노조도, 수도권과 지방도 겹으로 가치를 말하지만, 뒤로는 이권을 챙기는 이중 구조다. 보수는 진보든 기득권화하며 자신들만의 리그를 만든 결과다. 이걸 타파해야 한다.

원=대장동 게이트 같은 약탈경제와 내로남불로 상징되는 위선, 자신들만 옳다는 선민의식 등이 대표와 민주당의 엄청난 적폐를 우리 사회는 더러워서 가 아니라 무서워서 피했다. 싸웠다가 괜히 망신당할까 봐 피했다니 그 틈을 타고 미디어도, 정치도 다 장악해 180석 거야 됐다. 여기에 정면으로 맞서 4·10 총선에서 이겨야 진정한 정권교체가 이뤄진다. 그러려면 이 대표와 선명한 대결 구도가 절실해 계양 출마를 결단했다. ‘돌덩이(이재명)’ 발언도 그래서 한 거다. 이 대표는 나처럼 바닥에서 (상층부로) 올라온 동갑내기인데도 대한민국의 역사를 부정하며 싸우고 있다. 나는 대한민국을 긍정적으로 보고, 기회의 힘을 믿는다. 나라에 맞서(Against) 싸우는 자와 나라를 위해(For) 싸우는 자의 대결, 이것이 총선의 본질을 보이려고 출사표를 던진 거다. 또, 계양은 서울-경기-인천의 교차점이다. 여기서 이 대표와 대결하면 대한민국 재조정의 방향이 제시된다.

원=아니다. 한 위원장이 계양에서 신년사회를 한다는 얘기를 듣고 내가 안가는 건 맞지 않는 것 같아 참석하게 된 거다. 인사회 전날 한 위원장에게 전화해 양해를 구했다. ‘내일 나도 참석하려 하는데 신경 쓰지 말고 알고만 계시라’고 했다. 그랬더니 한 위원장이 ‘오시게 요?’라며 반색하더라. ‘도전하시겠습니까’

원=아니이다. 한 위원장이 계양에서 신년사회를 한다는 얘기를 듣고 내가 안가는 건 맞지 않는 것 같아 참석하게 된 거다. 인사회 전날 한 위원장에게 전화해 양해를 구했다. ‘내일 나도 참석하려 하는데 신경 쓰지 말고 알고만 계시라’고 했다. 그랬더니 한 위원장이 ‘오시게 요?’라며 반색하더라. ‘도전하시겠습니까’



원희룡 전 장관은 지난 10일과 18일 2차례 인터뷰를 통해 4·10 총선 계양을 출마의 의미를 설명했다. 그는 “민주당 이재명 대표의 약점과 공약의 허구성을 잘 알아 승리를 확신한다”고 강조했다. 김성룡 기자

반갑다”며 ‘원희룡은 이재명과 계양이면 계양, 영호남이면 영호남 다 가서 불을 사람’이라고 신년 인사회에서 소개하겠다고 하더라.

원=자신 있다. 난 운동권을 경험했다. 민주당의 부패와 전체주의적 생리를 너무나 잘 안다. 대장동에서 드러난 약탈 경제 실상, 주사파·경기동부연합과 이 대표가 얽힌 인맥도 잘 안다. 그들의 민낯을 국민에게 보여줄 준비가 돼 있다. 민주당의 단골 메뉴인 서민 공약의 허구성을 폭로하는 데도 자신 있다. 나나 내 주변에 압도적으로 서민이 많아서다. 서민에 절실한 수도권 교통과 주거 문제에 이 대표와 민주당은 말만 했지만, 한 게 없다. 반면 나는 국토부 장관 하면서 창동역 지하화 등 수조원이 들어가는 난제들에 대해 대통령의 결단을 끌어내 조기 착공을 성사시켰다. 한때 민주당은 GTX(수도권 광역급행철도)를 ‘김부선’으로 단축해 김포~부천에만 머물게 했다. ‘강남 사람들에게 혜택이 돌아간다’는 이유로 그런 거다. 내 접근법은 다르다. GTX가 강남을 통과해야 안양~화성까지 노선이 풀린다. 수도권 끝에서 끝까지 교통 혁명을 이루는 거다. 내 ‘국토 재조정’ 비전이기도 하다.

원=그렇다. 정치의 역기능이 극대화된 상태다. 나는 24년 전 한나라당 입당 당시 미운털 박힌 소장파였다. 그래도 필요악이라고 인정해주는 정서가 있었다. 지금은 진보나 보수나 이런 정서가 무너져 있다. 보수는 경제성장 시대 기억에 불참해 새 시도를 못 한다는 거다. 국가와 사회, 경제와 일상, 지역과 국토 공간에 자유의 활력을 불어넣는 자유주의 혁신이 절실하다. ‘다른 것’들에 대한 소통도 강화해야 한다. 정부는 특정 정파의 이념이 아니라 진정 국민을 위한 정책을 고민해야 한다.

원=586 전체를 싸잡아 청산하자는 주장은 부적절하다. 민주·통일 같은 말만 40년 넘게 반복하

고 낮은 이념에 집착하며 뒤로 기득권을 챙기는 민주당 운동권 586이 청산의 대상이지, 변화의 흐름에 열려있는 인재들은 아니다. 나는 이미 87년 민주화 직후 시대의 흐름을 감지해 돌아선 사람이다.

박=윤석열 대통령과 한동훈 위원장의 총출 어떻게 보나? 한 위원장 퇴진론도 나왔는데.

원=민주당의 갈라치기 선동 드라이브에 끌려갈 이유는 없지만, (명품 백 논란은) 풀긴 풀어야 한다. 총출이다 뭐다 그러는데, 정부(대통령실)와 당이 (해법을) 조정하는 과정 중에 있던 일로 보인다. (대통령실과 당이) 정확한 사실관계에 대해 의견의 일치를 만들어가며 국민이 납득할 수 있도록 하는 게 바람직하다. 그것(한 위원장 퇴진론)은 선택지가 아니다. 정부와 (한동훈) 비대위가 입장을 잘 조정해 국민이 납득할 결과물을 내는 게 바람직하다. 그래서 총선에 이겨 윤석열 정부의 국정운영에 힘을 실어주는 게 목표여야 한다.

박=제주도엔 4·30란 비극적 사건이 있었다. 당신은 거기서 민병의 자식으로 태어났고, 서울에 법대에 수학 입학한 뒤 운동권이 됐다. 그런데 좌파 아닌 보수 정치인이 됐다. 한나라당에 입당했기 때문인가? 아니면 입당했기에 보수가 된 건가?

박=계양을 민주당 세가 강한 곳이다. 이 대표를 이길 자신 있다.

박=앨버트 허시먼이라는 정치경제학자가 쓴 『떠날 것인가, 남을 것인가(Exit, Voice, and Loyalty)』란 책이 있다. 나이지리아 철도공사에서 벌어지는 일을 들여다보면 그는 흥미로운 현상을 발견했다. 독점이었던 철도공사는 같은 노선에 도로가 정비되면서 트럭과 경쟁하게 됐다. 경쟁이 치열해지니 철도 서비스는 나아질 것으로 여겨졌으나, 결과는 반대였다. 철도가 운송하던 화물이 트럭으로 죄다 넘어갔다. 독점일 때 고객들은 철도공사에 항의를 쏟아냈고, 공사는 개선책을 찾았지만, 경쟁으로 대안이 생기자 고객들이 이탈한 결과다. 총성하는 자들만 남으면 조직은 몰락한다는 게 허시먼의 이론이다. 대한민국도 그런 형국인 듯하다.

박=국제 정치는, 국내 정치는 국가의 위계가 깨져 추격자가 올라오면 전쟁이 나는 거다. 미국의 ‘돌아온 트럼프 돌풍’도 백인과 기독교인들의 나라라는 정체성이 위협받는다는 두려움 때문에 백인들이 트럼프를 지지하는 거다. 당신은 과거 당내 개혁파로 그런 갈등을 선제적으로 예방하는 데 두각을 나타냈지만 현 정부에서 국토부 장관을 맡으면서 대통령의 ‘호위무사’로 입지가 축소됐다는 지적이 있다.

박=586세대는 한때 변화를 이끌었지만, 지금은 청산 대상이 됐다. 당신도 586 정치인인데.

원=내 내면에 변화가 있었기에 한나라당에 들어간 거다. 난 가난이 익숙하지만, 가난 팔이는 싫다. 그건 불순하다. 가난하면, 살아남기 위해 하기 싫은 걸 해야 한다. 또 국가가 가난하면 국민의 생존이 보장되지 않는다. 가난은 반드시 해결해야 한다. 다만 100% 완벽하게 푸는 정답은 없다. 스펙트럼이 있을 뿐이다. 인간이 인간을 이념으로 개조한다는 건 교만한 망상이다. 전체주의나 독재로 흐름 위협성이 농후하다.

박=국제 정치는, 국내 정치는 국가의 위계가 깨져 추격자가 올라오면 전쟁이 나는 거다. 미국의 ‘돌아온 트럼프 돌풍’도 백인과 기독교인들의 나라라는 정체성이 위협받는다는 두려움 때문에 백인들이 트럼프를 지지하는 거다. 당신은 과거 당내 개혁파로 그런 갈등을 선제적으로 예방하는 데 두각을 나타냈지만 현 정부에서 국토부 장관을 맡으면서 대통령의 ‘호위무사’로 입지가 축소됐다는 지적이 있다.

원=입지란 밑물·썰물처럼 넓어졌다, 좁아졌다 하는 거다. 장관직은 대통령을 보좌하는 자리다. 말고 싶지 않은 부분도 맡을 책임이 있다. 반면 정치는 민심과 바로 호흡하는 영역이며, 국가는 국민을 위해 존재한다. 난 2000년에 정계에 입문했다. 입법부와 지자체, 대선 경선과 행정부에서의 경험을 토대로 어떻게 하는 것이 국민을 진정으로 위하는 것인지 보여주겠다. 원희룡의 본 모습을 보여줄 각오다.

박=국제 정치는, 국내 정치는 국가의 위계가 깨져 추격자가 올라오면 전쟁이 나는 거다. 미국의 ‘돌아온 트럼프 돌풍’도 백인과 기독교인들의 나라라는 정체성이 위협받는다는 두려움 때문에 백인들이 트럼프를 지지하는 거다. 당신은 과거 당내 개혁파로 그런 갈등을 선제적으로 예방하는 데 두각을 나타냈지만 현 정부에서 국토부 장관을 맡으면서 대통령의 ‘호위무사’로 입지가 축소됐다는 지적이 있다.

박=계양을 민주당 세가 강한 곳이다. 이 대표를 이길 자신 있다.

박=앨버트 허시먼이라는 정치경제학자가 쓴 『떠날 것인가, 남을 것인가(Exit, Voice, and Loyalty)』란 책이 있다. 나이지리아 철도공사에서 벌어지는 일을 들여다보면 그는 흥미로운 현상을 발견했다. 독점이었던 철도공사는 같은 노선에 도로가 정비되면서 트럭과 경쟁하게 됐다. 경쟁이 치열해지니 철도 서비스는 나아질 것으로 여겨졌으나, 결과는 반대였다. 철도가 운송하던 화물이 트럭으로 죄다 넘어갔다. 독점일 때 고객들은 철도공사에 항의를 쏟아냈고, 공사는 개선책을 찾았지만, 경쟁으로 대안이 생기자 고객들이 이탈한 결과다. 총성하는 자들만 남으면 조직은 몰락한다는 게 허시먼의 이론이다. 대한민국도 그런 형국인 듯하다.

박=국제 정치는, 국내 정치는 국가의 위계가 깨져 추격자가 올라오면 전쟁이 나는 거다. 미국의 ‘돌아온 트럼프 돌풍’도 백인과 기독교인들의 나라라는 정체성이 위협받는다는 두려움 때문에 백인들이 트럼프를 지지하는 거다. 당신은 과거 당내 개혁파로 그런 갈등을 선제적으로 예방하는 데 두각을 나타냈지만 현 정부에서 국토부 장관을 맡으면서 대통령의 ‘호위무사’로 입지가 축소됐다는 지적이 있다.

박=586세대는 한때 변화를 이끌었지만, 지금은 청산 대상이 됐다. 당신도 586 정치인인데.

은퇴플랜 / 롱텀케어

은퇴 플랜에서 가장 중요한 두가지 요소: 평생 연금수입과 롱텀케어 보험



- 월 보험료 - \$316
- 불입기간 - Only 15년
- 사망보상금 보장

앤디킴의 재정USA 유튜브 채널 SCAN ME



앤디 김

VA Lic# 639047

유니티 보험

상담 예약 및 문의 Tel: 703-200-1412

막대한 부동산 비키리

1월 HOT 리스팅

주택 매매 / SALE	<p>스태포드 싱글홈</p> <p>방 5 + 화장실 3.5 울수리된 싱글 홈 1998년 \$575,000</p>	주택 매매 / SALE	<p>워싱턴 DC NW</p> <p>방 1 + 화장실 1 콘도 \$690,000</p>
---------------------	--	---------------------	--

임대주택관리/Top Property Management

세입자와 분쟁 이제 골치아픈 주택관리는 전문 매니지먼트회사에 맡겨주세요! 귀한 자산을 확실하게 관리해 드립니다!!

꼭, 막대한 부동산 비키리 부동산과 상의해 주십시오!!

전화 문자 **703-231-5572**



비키 리브로키

애플러스부동산 / 탑 프라퍼티 임대관리회사

버지니아 / 703-663-0321 메릴랜드 / 301-399-0140 D.C. / 301-399-0140

11350 Random Hills Rd., #870 6701 Democracy Blvd., #300 13001 I St, NW #400E

Fairfax, VA 22030 Bethesda, MD 20817 Washington DC 20005

자동차 정비 비즈니스 + 건물 센터빌 인접 매나씨스, 7베이, 건물 4,500 SQFT, 0.53 에이커

페어팩스 성업중인 미용실



김우기

통증 재활 물리치료

CORE Physical Therapy & Rehab



한국과 미국에서 풍부한 임상경험과 실력을 갖춘

통증 재활의 최고 전문가가 집중 케어해 드립니다!

메디케어

교통사고

■ 각종 의료보험, 메디케이드, 캐쉬플랜

진료내용

근골격계 치료

레드코드 치료, 사선근육안정화 치료
척추측만증 치료, 맥켄지 치료
메이틀랜드 치료

중추신경계 손상치료

신경발달치료
보봐스치료

통증치료

근육 통증침치료
관절 / 근막이완치료
전기치료

진료과목

- 목, 허리 통증 (디스크, 좌골신경통)
- 스포츠 손상/직장상해
- 교통사고 손상/뇌졸중
- 척수손상 후 재활치료

- 주요 근육 관절 통증
- 산전/산후 통증
- 관절수술, 척추수술 후 재활/물리치료
- 자세교정 운동 (측만증, 후만증)



김민정 DPT

연세대학교 재활학과
한국체육대학교 대학원 건강관리학전공

Doctor of Physical Therapy from Dominican College in New York
Licensed in Virginia, Maryland
Certified Neurodevelopmental Treatment Practitioner
Certified Redcord Practitioner
Certified Dry Needling Practitioner

Doctor of Physical Therapy from Dominican College in New York
Licensed in Virginia, Maryland
Certified Neurodevelopmental Treatment Practitioner
Certified Redcord Practitioner
Certified Dry Needling Practitioner

원장 김우기 DPT

연세대학교 재활학전공
고려대학교 대학원 질병역학전공



CORE Physical Therapy & Rehab

예약환자 에 의해 주말에도 진료합니다

김우기 통증 재활 물리치료

T. 703-865-6455
F. 703-649-6455
14153 Robert Paris Ct. Ste. A
Chantilly, VA 20151

민주당 '찐명' 인증... "8년 전 총선 망친 진박감별사 판박이"

(진짜 친이재명)

(진실한 친박)

야당 "내가 진짜 친명" 호소 논란 정청래 "수박 아니다" 대리 인증

4·10 총선을 70여 일 앞두고 더불어민주당 예비후보들 사이에서 '찐명' 경쟁이 치열해지면서 당내에선 "새누리당의 '진박 감별사' 논란과 판박이"라는 자조가 나오고 있다.

양의원영 비례대표 민주당 의원은 23일 오전 경기 광명을 출마 회견을 열고 "저는 이재명 대표와 정치적 생사고락을 함께 했다"며 이 지역 현역인 양기대 의원을 직격했다. "체포동의안 가결 건에 대해서도 공개적으로 입장을 밝히지 않고 계속 숨어 있다."



양의원영

전날엔 이수진 비례대표 의원이 경기 성남중원 출마를 선언

하면서 이 지역 현역인 윤영찬 의원을 "민주당의 기본 정체성조차 없는 사람"이라고 비난했다. 그러면서 "더는 두고 볼 수 없다. 이재명 대표의 심장을 뺏길 수 없다는 절박함으로 호소드린다"고 말했다. 서대문갑 불출마를 선언한 지하루 만이자, 친명계 현근택 민주연구원 부원장이 이 지역 불출마를 택한 지 셋새 만이다.

'찐명' 도전자가 난립하는 곳도 있다. 비명계 전혜숙 서울 광진갑 의원의 지역구가 대표적이다. 김선갑, 이정현, 오현정, 박성오 등 도전자들은 하나같이 이 대표를 전면에 내걸고 있다. 한 예비후보는 "다들 친명이라 누굴 지지해야 할지 모르겠다"고 말하는 당원들을 만나면 솔직

히 난감하다"고 말했다.

그런 와중에 정청래 최고위원이 '찐명 인증'을 하며 돌아다녀 논란이다. 정 최고위원은 지난해 11월 이병훈 광주 동남을 의원 지역구 특강에서 "이 의원은 '이 대표 중심으로 뭉치고 체포동의안에 부결표를 던지자'고 했다. 이 의원은 '수박'(비명계 뜻하는 은어)이 아니다"고 말했다. 정 최고위원은 여러 예비후보의 후원회장도 맡고 있다. 민주당 의원 단체 대화방에선 "최고위원이 후원회장을 맡는 것은 반칙"이란 항의도 나왔다고 한다.

이를 두고 2016년 새누리당의 '진박 감별사' 논란을 떠올리는 사람이 많다. 박근혜 전 대통령이 2015년 11월 국무회의에서 "국민을 위해 진실한 사람만이 선택받을 수 있도록 해주시길 부탁드립니다"라고 말한 뒤 벌어진 현상이다. 이

후 예비후보마다 "내가 진실한 사람"이라고 말하는 상황에서 조원진 의원이 "내가 가는 곳은 모두 진실한 사람"이라고 나서 논란이 커졌다. 결국 새누리당은 총선에서 대패했다. 박 전 대통령은 '더중앙플러스(the JoongAng Plus)'에 실린 '박근혜 회고록'에서 "내 뜻과 무관한 일이었다. 뼈아픈 후회다 남는다"고 회상했다.

우리가 커지자 흥이표 원내대표는 23일 당 원내대책회의에서 예비후보들을 향해 "불필요한 인신공격이나 비방보다는 공정하고 보다 발전적인 경쟁이 되면 좋겠다"고 당부했다. 임혁백 공관위원장도 이날 "일부 입후보자 간에 인신공격과 상호 비방이 있다는 것을 잘 알고 있다"며 "단호하고 엄격히 조치할 것"이라고 말했다.



대장동 재판 출석하는 이재명 이재명 더불어민주당 대표가 23일 오전 서초구 서울중앙지법에서 열린 대장동·백현동 특혜개발 의혹 등 재판에 출석하고 있다. [연합뉴스]

정용환 기자

'포퓰리스트' 비판받던 이재명, 여권에 "포퓰리즘" 공격

"총선이 가까워지다 보니 정부·여당이 연일 선거용 선심 정책, 인기영합적인 포퓰리즘 정책을 남발하고 있다."

이재명 더불어민주당 대표가 22일 당 최고위원회의에서 한 말이다. 그간 정치권 안팎에서 '포퓰리스트'라고 비판받던 이 대표의 발언이라 눈길을 끌었다. 이 대표는 "이 정권은 평소에는 정책 발표 같은 활동을 거의 안 하다가, 선거 때가 되니 마구 정책 발표를 한다"고 덧붙였다.

이 대표만 그런 게 아니다. 최근 민주당이 정부·여당을 공격하는 단골 소재가 '포퓰리즘' '피주기'다. 윤석열 대통

령이 2일 금융투자소득세(투자 수익 5000만원 초과 시 수익금 20%를 세금으로 부과) 백지화를 선언하자 민주당은 "과세원칙과 조세형평성, 금융 선진화를 허무는 포퓰리즘을 꺼낸 이유는 결국 총선뿐"(임오경 원내대변인)이라고 비판했다.

이 대표와 민주당이 포퓰리즘 공세를 펴는 것을 두고 정치권에서는 "생소하다"는 반응이 나온다. 그동안은 오히려 여권으로부터 포퓰리즘으로 공격받던 입장이었기 때문이다. 지난 대선에서 이 대표는 기본소득·기본금융·기본주택 등 '기본 시리즈' 공약을 내세웠다.

당시 국민의힘은 "망국적 포퓰리즘"이라고 싸잡아 비판했다. 코로나19가 유행하던 2021년 11월 이 대표가 전 국민 재난지원금 지급 주장을 펼쳤을 때도 "악성 포퓰리즘이자 '세금강'"(윤석열 당시 대선후보)이라는 비판이 쏟아졌다.

민주당도 마찬가지였다. 문재인 정부 5년간 열 차례에 걸쳐 151조원 규모의 추경이 집행될 때 "짜자예산을 편성해 현금을 살포한다"는 비판이 나오자 "민생 살리기 예산"이라고 일축했다. 윤석열 정부 출범 뒤 민주당은 초과 생산된 쌀의 정부 매입을 의무화하는 양곡관리법을 1호 민생 법안으로 추진했

고, "쌀 산업 망치는 포퓰리즘"이라는 비판이 따라붙었다.

이랬던 민주당이 최근 포퓰리즘을 고리로 역공에 나선 것을 두고 정치권에선 "총선을 앞둔 위기감 때문"이라는 해석이 나온다. 민주당 중진 의원은 "지치율이 부진한 정부가 무리해서라도 온갖 파격적인 대책을 쏟아낼 것"이라고 견제했다. 조진만 덕성여대 정치외교학과 교수는 "최근 정부·여당이 잇따라 내놓은 대책이 야당보다 더 이목을 끈 게 사실"이라며 "민주당도 총선 기간 정책 등을 내놔야 한다는 부담이 상당할 것"이라고 말했다.

손국희 기자

이재용, 연초 사장단 40명 소집... "AI 기술 트렌드 이끌어야"

"생성 AI 등 서비스 제공하라" "아이폰보다 갤럭시 아쉬운점"

이재용(사진) 삼성전자 회장이 이달 초 삼성그룹 계열사 사장단 40여 명과 함께 인공지능(AI) 등 기술산업의 변곡점을 점검하고, 사업 계획을 논의한 것으로 확인됐다.

이 회장은 AI가 삼성의 주요 사업에 미치는 영향이 커지고 있는 만큼 계열사가 적극적으로 대응해 시장을 선도해 달라고 당부했다.

23일 재계에 따르면 이 회장은 지난 2일 오후 삼성그룹 계열사 사장과 사

장단 회의를 열었다. 오후 6시쯤부터 2시간가량 저녁 식사를 함께하며 신년 사업 전략에 대해 의견을 나누는 것으로 알려졌다.

이날은 윤석열 대통령과 최태원 SK그룹 회장, 구광모 LG 회장, 정의선 현대차 그룹 회장이 참석했던 경제계 신년인사회가 있던 날이다. 이 회장은 오전 10시 서울 여의도 중소기업중앙회에서 경제계 행사에 참석하고, 저녁에 서초사옥에서 사장단과 만난 것으로 보인다.



이날 회의에는 한종희

대표이사 부회장, 정현호 사업지원TF장(부회장), 경계현 DS부문 대표이사 사장 등 삼성전자 부문 인사뿐 아니라 장덕현 삼성전기 사장, 최주선 삼성디스플레이 사장 등 주요 계열사 경영진이 대거 참석했다. 삼성 관계자는 "이 회장이 회장 취임 이후 연초 사장단 회의를 정례화하는 것 같다"며 "지난해에 이어 올해도 새해 업무가 시작하는 2일 저녁에 모두 불러 모은 것"이라고 말했다.

특히 이날 회의에선 미리 준비된 영상을

다함께 시청했다고 한다. 영상에는 삼성의 고객, 사용자의 생각과 삼성에 바라는 목소리가 담겼다. 영상 중에는 '갤럭시 스마트폰은 아이폰보다 이런 점이 아쉽다'라며 경쟁사와 삼성전자 제품을 비교하는 내용도 포함됐다고 한다.

이 회장은 고객의 입장에서 생각하는 기업이 돼야 한다고 강조했다. 그러면서 생성 AI 등 사용자에게 필요한 서비스를 최적화해서 제공하고, 기술 트렌드를 이끌어 나갈 것을 사장단에 주문했다. 삼성 관계자는 "이 회장은 사장 앞에서 상영될 이영

상을 전날 직접 시청하고 리허설하는 자리까지 가졌을 정도로 꼼꼼히 공유할 메시지를 점검했다"고 말했다.

지난해초 회장 취임 후 첫 신년 사장단 회의에서는 이견희 선대회장의 주요 발언과 경영 전략이 담긴 영상을 함께 봤다.

이 회장은 새해 들어 조용히 내부 챙기기에 집중하고 있다. 사장단 회의에서 기술 리더십을 강조한 데 이어, 삼성 연구개발(R&D) 허브인 삼성리서치(서울)를 찾았고 삼성의 기술명장 오찬을 함께 한 바 있다. 이 회장은 다음 달 5일 삼성물산-제일모직 부당합병·회계부정 혐의 사건 1심 선고를 앞두고 있다.

박해리 기자

메디케어 보험

여기 메디케어 진짜 잘하는 헬스플랜 전문가와 함께 모든 베네핏을 누릴 수 있는 답을 찾으세요!

- / 65세 되시는 1959년생 신규 가입신청과 가입
- / Part C (HMO/PPO) 가입자들을 위한 추가 혜택
- / 심장질환, 당뇨, 말기 신부전증을 위한 스페셜 플랜
- / 메디케이드/ 메디케어 DSNP 특별 보험
- / 메디케어 Part D (처방약 보험)에 대해
- / 타주 전입, 직장 퇴직 후 메디케어 신청

유니티 보험

Uniti Global Insurance Services Inc.
14631 Lee Hwy, Unit #408, Centreville, VA 20121

Tel: 703-598-3316



정문기 메디케어 헬스플랜 전문 에이전트

구강교육치과

나투라 치과

dental implants | bright smile

원장 강동호 Don Kang



- ◇ 서울대학교 치과대학 졸업 DDS
- ◇ 유엔 (Univ. Of Pennsylvania) 치과대학원 졸업 DMD
- ◇ 뉴욕대 (NYU) 치과대학 임플란트 수술 / 보철 과정 수료
- ◇ 씨애틀 인스티튜트 수료 (Seattle Institute)
- ◇ 한국, 미국에서의 22년 임상경력
- ◇ 100여명의 치료 의사가 활동하고 있는 필라 A-1 Family Dental Care에서 최고 기어 치과의사상 수상



"염증없는 잇몸, 오래가는 임플란트"

건강한 치아

- 임플란트 Implant
- 잇몸치료 Periodontal Surgery
- 치아교정 Orthodontics Invisalign
- 응급환자 Emergency
- 치아성형 Veneer Lumineers
- 신경치료 Root Canal Treatment



인비절라인 지정치과

닥터 강이 구강교육 유튜브를 시작했습니다. 유튜브에서 나투라 치과를 검색하세요!

www.naturadent.net



나투라 치과 페어팩스 T. 703-652-4265
9508 Lee Highway, #A, Fairfax, VA 22031 (구롯데 쇼핑 근처에 있는 IHOP에서 Lee Hwy 건너편)

'샌드위치 패널' 건물, 피해 커... 상인들 "설 앞두고 날벼락"

**바람 강하게 불어 진화에 애먹어
1~2층 점포 292곳 중 227곳 불타**

23일 오전 10시 충남 서천군 서천읍 특화시장. 전날 발생한 화재로 2층 건물이 불타 뼈대만 남았다. 주차장 한쪽에는 사람 키만 한 커다란 가스통이 나뒹굴었다. 건물에서 20m 넘게 날아온 것이다. 화재 당시 폭발 충격이 얼마나 컸는지 짐작할 수 있는 대목이다. 시장 건너편에서 사는 주민은 "평~ 평~ 하는 소리에 놀라 나와 보니 시뻘건 불기둥이 하늘로 치솟았다"고 당시 상황을 전했다. 건물 주변에선 아직도 매캐한 냄새가 코를 찔렀다. 가까이 다가가기 힘들 정도였다.

지난 22일 오후 11시8분쯤 충남 서천 특화시장에서 불이 났다. 소방당국은 자정을 기해 대응 2단계(인접 소방서의 인력·장비를 동원하는 경보)를 발령하고, 인력 401명과 장비 45대를 현장에



서천특화시장 상인들이 23일 윤석열 대통령과의 면담을 요구하며 항의하고 있다. [연합뉴스]

투입했다. 불난 지 2시간여 만인 23일 오전 1시15분쯤 큰 불길에 잡혔고, 오전 7시55분쯤 불이 완전히 꺼졌다.

이날 불로 인명 피해는 발생하지 않았다. 하지만 1~2층 점포·식당 292곳 가운데 227곳이 불났다. 수산물동·일반동·식당동이 잦더미가 됐다. 별관인 농산물동과 먹거리동 65개 점포는 다행히 화마를 피했다.

CCTV를 확인한 소방당국은 1층 수산물 판매장 쪽에서 스파크가 튀면서 불이 시작된 것으로 추정했다. 정확한 화재 원인과 피해 규모는 잔불 정리를 마치는 대로 경찰과 조사할 방침이다. 불이 난 건물은 최근 소방점검에서 별다른 이상이 발견되지 않았다. 김영배 서천소방서장은 "바람이 강하게 불어 초기 진화에 어려움을 겪었다"며 "건물이 지은 지 20년이 됐고(화재에 취약한) 샌드위치 패널 구조라 피해가 커진 것으로 추정하고 있다"고 말했다.

서천특화시장은 2004년 2월 개장했다. 연면적 7018㎡ 규모의 2층 건물에서 수산물과 농산물·생활잡화·특산품 등을 판매했다. 건물 2층에는 식당 13곳이 영업 중이었다. 건물은 51억원의 보험에 가입해 있다.

피해 상인들은 당장 먹고살 일을 걱정했다. 3년 넘는 코로나19 위기를 간신히 넘겼는데, 앞으로 시장 복구 때까지



23일 오전 충남 서천군 서천특화시장 2층 건물이 전날 화재로 전소돼 뼈대만 남아 있다. 작은 사진은 지난 22일 오후 발생한 화재 당시 모습. 신진호 기자

어떻게 버틸지 막막해했다. 수산물 가게를 운영해 온 김민규씨는 "막노동이라도 해야 할 판"이라고 말했다. 대를 이어 50년간 장사를 해왔다는 최모(49)씨는 "설을 앞두고 상인 대부분이 평소보다 5~10배 이상 물건을 들여놨다. 우리도 굴을 평소보다 8배나 많이 들여놨다"며 "이렇게 될 거라고 누가 상상이나 했겠나"며 탄식했다.

일부 상인은 화재 현장에 도착한 정치인과 정부 부처 관계자를 붙잡고 "어떻게 살아야 할지 막막하다. 뭐라도 좀

해 달라"고 호소하기도 했다. 현장을 찾은 장동혁(국민의힘 보령-서천) 국회의원은 "다른 지역의 사례를 검토하고 정부, 여당과 협의해 지원 방안을 마련하겠다"고 말했다.

오일환 상인회장은 중앙일보와의 인터뷰에서 "상인들 모두가 망연자실한 상태"라며 "시장 개설에 2년 이상이 걸린다는데, 정부와 자치단체 도움이 절실하다"고 강조했다. 서천군은 불탄 시장 건물을 다시 짓는 동안 상인들이 계속 장사를 할 수 있도록 인근에 임시시

장을 만드는 방안을 추진기로 했다. 문제는 예산이다. 임시 시장을 만드는 데는 최소 70억원이 필요할 것으로 보이는데, 당장 확보할 수 있는 자금은 50억원(충남도 20억원, 행정안전부 20억원, 서천군 10억원)에 불과하다. 김기웅 서천군수는 "특화시장은 서천 지역 경제를 지탱해 온 곳"이라며 "상인들의 의견을 최대한 반영해 신속히 정상화할 수 있도록 모든 행정력을 동원하겠다"고 말했다.

서천=신진호 기자

성층권 온난화가 만든 '극한 한파'... 평창 체감 -28도, 미국선 92명 숨져

**강풍 겹쳐 제주공항 무더기 결항
미국 열을 넘겨 기록적 추위 지속**

북극 냉기의 위력이 절정에 달하면서 23일 체감 -20도를 밑도는 '냉동고 한파'와 함께 남부 지방에 눈폭탄이 쏟아졌다.

기상청에 따르면 이날 차가운 북서풍이 따뜻한 서해를 지나며 생성된 눈구름이 충청 이남 지역에 눈폭탄을 뿌렸다. 오후 3시를 기준으로 전라북도 순창과 정읍에 22.9cm, 제주도 한라산에 24.1cm의 눈이 쌓였다.

중부 지역은 -10도 내외의 낮은 기온에 바람까지 불며 풍광 얼어붙었다. 체감온도가 서울 -20.9도, 동계청소년올림픽이 열리는 강원도 평창은 -28.9도까지 떨어졌다.

눈은 24일 오후 대부분 그칠 전망이지만 강추위는 계속 맹위를 떨칠 것으로 보인다. 24일 아침에도 수도권은 최저기온 -16~-10도, 서울의 체감온도는 최저 -18도에 머물 전망이다. 기상청은



23일 강풍과 폭설로 운항이 중단된 제주국제공항 활주로에서 제설차들이 작업하고 있다. 이날 오후 4시 기준 제주공항 국내·국제선 항공편 가운데 423편이 결항했다. [뉴시스]

25일 추위의 기세가 약해지기 시작해 26일에는 전국 기온이 최저 -11~1도, 최고 1~9도로 평년 수준을 회복하겠다고 예보했다.

태평양 건너 미국에서도 열흘 넘게 한파가 지속돼 22일까지 92명이 사망했다. 지난 13일 북서부 몬테나주(州)는 -34도로 1999년 이래 최저기온을 기록했고 체감온도는 -51도까지 떨어졌다.

미시간주에는 68.58cm의 폭설이 쏟아졌다.

한국과 미국의 극한 한파는 공통적으로 북극 공기를 가두는 극 제트 기류가 중위도로 내려온 탓에 발생했다. 기상학자들은 이와 함께 성층권 하단부에서 나타난 '극 소용돌이(Polar Vortex)' 붕괴 현상도 주목하고 있다. 북극 중심부에 위치한 극 소용돌이가

약해지는 동시에 제트기류가 중위도로 내려오면서, 한국·미국 등 북반구 곳곳에 북극의 냉기가 침투했다는 것이다.

미국 해양대기청(NOAA)은 극 소용돌이가 붕괴가 성층권 하단부에서 나타난 일시적 온난화 때문인 것으로 분석했다. 손석우 서울대 지구환경과학부 교수도 "성층권 일시 온난화가 이번 한파의 요인 중 하나는 될 것"이라고 말했다. 일부 기상학자는 북극 기온이 높아지면 극 소용돌이가 붕괴 현상이 더 잦아질 수 있다고 우려하고 있다.

한편 23일 제주와 전남 지역에선 폭설과 강풍으로 항공편 운항이 큰 차질을 빚었다.

한국항공공사 제주국제공항에 따르면 이날 오전 운항 예정이었던 국내·국제선 항공편 중 총 423편(출발 211, 도착 212)이 결항하거나 미리 비운항 조치됐다(오후 4시 기준). 국내선 14편(출발 8, 도착 6)과 국제선 12편(출발 5, 도착 7)만 운항했다. 아시아나항공은 제

주 기점 모든 노선의 항공편을, 대한항공과 에어부산은 각각 이날 오후 5시30분과 5시까지 제주 출발·도착 항공편을 결항 조치했다.

전날에도 국내·국제선 항공편 35편(출발 18, 도착 17)이 결항돼 이날까지 총 2만여 명의 발이 제주에 묶인 것으로 항공업계는 추정했다. 항공편 취소가 잇따르면서 공항 대합실은 새 항공편을 구하려는 사람들로 북새통을 이뤘다. 가족과 3박4일 일정으로 여행을 왔다는 신모(70·서울시)씨는 "15억원 대 건물 계약이 있는데, 내일도 표가 없다고 헤어질지 모르겠다"고 말했다.

바닷길도 일부 끊겼다. 제주도 전 해상과 남해서부 서쪽 먼바다에는 풍랑 특보가 발효되며 제주 기점 8개 항로 여객선 10척 중 2개 항로 3척만 운항했다. 전남 완도·목포·여수·고흥을 오가는 여객선 43항로 78척 중 35항로 41척의 운항도 중단됐다.

정은혜 기자
제주·호남=최충일·황희규 기자

모든 계약은 이곳에서

유재신 공인회계사

2023 A Return

세무보고 / 회계업무 / 경영상담 / 세무 감사 대변
신규사업체 등록 / 공증업무 / 납세자 번호 (TIN번호)신청

유재신 경영학 박사, 공인회계사
jaeshinyoocpa@gmail.com

TEL. 703-916-0172, 703-916-0868 (VA) / 301-871-2448 (MD) / FAX. 703-916-0173

VA Office: 7353 McWhorter Pl., #210, Annandale, VA 22003
MD Office: 5732 Stanbrook Ln., Gaithersburg, MD 20882

유종옥 종합보험

자동차 / 집 / 사업체 / 생명
본드 / 건강보험 / 메디케어

유종옥 종합보험
jongokyo@gmail.com

**집수리비 걱정하지 마세요!
제가 먼저 저렴하게 수리해 드리고 팔아 드리겠습니다!!**

▶ 북버지니아 부동산 협회 탑 프로듀서
▶ 글로벌 프리미어 에이전트
▶ Top 15% Nationwide Agent by Homesnap

채들리 타운홈

PENDING

\$560,000

방3, 화3.5, 차고1, End Unit
2009년산
사우스라이딩

버크 타운홈

PENDING

\$549,000

방4, 화3.5, 2 Assigned
뉴킨친, 뉴윈도우
굿 로케이션

센터빌 싱글홈

PENDING

\$690,000

방3, 화3.5, 차고2
새지붕, 새HVAC, New Flooring
뒷마당 넓은 집, Fully Fenced

COMING SOON

헤이마켓 싱글홈
방4, 화4.5
3600sf
업그레이드 중

페어팩스 타운홈
방3, 화3.5
업그레이드
굿 로케이션

“ 여전히 매물이 부족합니다. 동네 최고가로 팔아드리겠습니다. ”

김경아

인연을 소중히 여기는 **김경아 부동산** 703-919-0472 jennetpro4u@gmail.com

11130 Fairfax Blvd. #105
Fairfax, VA 22030

정부 “탈북민 보호·강제송환 금지 지켜라” ... 중국에 첫 권고

유엔 ‘중국 인권검토’ 회의서 촉구 작년 탈북민 대거 복송 겨냥한 듯

23일(현지시간) 중국에 대한 유엔의 ‘보편적 정례 인권검토’(UPR)에서 정부가 “중국이 강제송환 금지 원칙을 준수하기를 권고한다”고 밝혔다. 정부가 중국의 UPR에서 탈북민 문제와 함께 강제송환 금지를 촉구한 건 이번이 처음이다.

이날 스위스 제네바에서 열린 중국에 대한 UPR에서 윤성덕 주제네바 대사는 “중국이 북한을 포함한 외국 국적 이탈자(escapee)들에게 적절한 보호 조치를 제공할 것과 강제송환 금지 원칙을 비롯한 관련 국제법을 준수

할 것을 권고한다”고 말했다. 그러면서 “중국이 난민법을 추가로 채택하라고 권고한다”고 덧붙였다.

정부가 이날 ‘북한 국적 이탈자에 대한 적절한 보호 조치’ ‘강제송환 금지 원칙’ 등을 언급한 건 지난해 10월 항저우 아시안게임 폐막 직후 벌어진 탈북민 대거 복송 사태를 겨냥한 것으로 풀이된다. 최근 북한 인권단체들은 “중국이 11~12월에도 추가 강제 복송을 했다”고 주장했다.

이영환 전환기정의워킹그룹 대표는 “과거 정부가 중국의 UPR에서 원론적으로 난민 문제를 거론하며 강제송환 금지 원칙을 제기한 적은 있었지만, 탈북민 문제와 함께 언급한 건 이번이 처



윤성덕 주제네바 한국대사가 23일(현지시간) 중국에 대한 유엔의 ‘보편적 인권 정례검토’(UPR) 절차에서 발언하고 있다. [연합뉴스]

음”이라며 “탈북민 보호만 이야기했던 이달 초 서면 질의보다도 진일보한 것”이라고 평가했다. UPR은 유엔 회원국 193개국에 들

아가면서 정기적으로 자국 인권 상황과 권고 이행 여부 등을 회원국들로부터 심의받는 제도다. 2018년 3차 중국 UPR에서는 탈북민 관련 질의를 아예 하지 않았고, 2013년 2차 UPR에서는 강제송환 금지 원칙 준수 등 난민 보호 문제를 언급했지만, 북한을 명시적으로 거론하지 않았다.

이날 회의에서 북한 방광혁 주제네바 대표부 차석대사는 “중국은 현대화를 통해 평등한 인권의 향유와 번영을 이뤘다”며 “중국이 계속 인권 보호 수준을 높이고 인민의 발전을 촉진하며 위대한 부흥을 촉진할 것이라고 확신한다”고 두둔했다.
 ◆외교부 “북·러, 무기거래 중단하

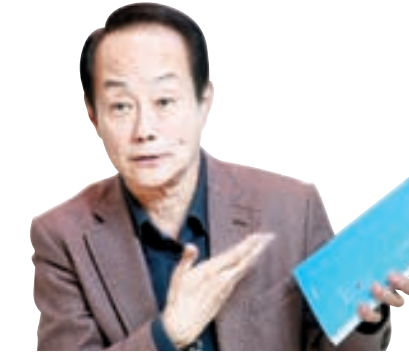
라”= 외교부 당국자는 이날 최근 개요를 지노바에프 신임 주한 러시아대사가 지난 19일 중앙일보와의 인터뷰에서 북한-러시아 간 무기 거래에 대해 “증거가 없다”고 주장한 것과 관련해 “탄도미사일을 포함한 모든 무기 거래를 즉각 중단할 것을 다시 한번 강력히 촉구한다”고 밝혔다.

외교부 당국자는 또 지노비에프 대사가 “한국이 러시아의 비(非)우호국 중 우호국으로 되돌아가는 첫 사례가 되길 희망한다”고 밝힌 데 대해 “한·러 관계 관리는 우리뿐 아니라 러시아 측에서도 노력해야 한다는 점을 상기하고자 한다”고 답했다.

박현주 기자

“빨간 넥타이 매고 집단체조하던 소녀... 북한판 안네의 일기”

주인 일상 얘기로 북한 실상 그려 이젠 두 아이 엄마가 된 그녀의 꿈



지난 19일 김영수 북한연구소장이 중앙일보와의 인터뷰에서 출간 예정인 북한이탈주민의 삶을 다룬 책 ‘북한판 안네의 일기-은경이 일기’를 소개하고 있다. 강정현 기자

고교생 은경이는 고민이 많다. 추운 날씨에 바지 대신 교복 치마를 입고 빨간 넥타이를 매야 하는 게 귀찮고, ‘칼군무’를 해야 하는 집단체조 연습도 하기 싫고, 영화나 드라마를 마음껏 보지 못하는 건 슬프다.

여느 고교생과 다를 바 없어 보이는 이 은경이는 사실 북한이탈주민이다. 지난 22일 발간된 『은경이 일기』(북한연구소)의 주인공이다.

은경이가 매기 귀찮았던 빨간 넥타이는 북한 소년단의 상징이며, 집단체조는 체제 선전용 매스 게임이고, 그가 보고 싶지만 보지 못했던 영화와 드라마는 남측의 것이었다. ‘장군의 아들’ 영화를 몰래 봤다가 ‘세상에 (북한 김정일) 장군 외엔 장군이 없다’는 이

유로 총살당하는 곳에서 은경이는 탈출해 남으로 왔다.

이제 30대 초반에 아이 두 명의 어머니인 그이젠 소원이 하나 있다. “내 아이들이 내가 북에서 왔다는 걸 평생 몰랐으면 좋겠다”는 것. 은경이와 함께 책을 펴낸 김영수 북한연구소장이 지난 19일 인터뷰에 대신 나온 까닭이다.

은경이는 김 소장이 서강대에서 북한학을 가르치던 시절, 학생이었다. 책은 은경이가 직접 쓴 부분도 있지만 구술하고 김 소장이 글로 엮은 부분도 많다. 은경이는 본인이 택한 가명이다.

김 소장은 이 책을 “북한판 ‘안네의 일기’”라고 표현하며 “수용소 이야기 대신 주민들의 생생한 일상 이야기만으로도 북한 인권을 생각하게 될 것”이

라고 강조했다.

책은 은경이가 학교와 집에서 겪었던 이야기들을 시계열 순으로 펼쳐낸다. 중간중간 삽화도 곁들였다.

‘사로청 지도원’(사회주의 애국청년동맹 지도원)이나 ‘맵짜다’(멋지고 세련됐다) 등의 북한식 용어엔 따로 설명을 붙였다.

김 소장은 “감옥이나 수용소 얘기 대신 은경이가 능률 가고, 추석 명절 쇠는 그야말로 생활감 가득한 이야기들”이라며 “그런데도 읽고 나면 마음에 답답함이 느껴지는 건 우리의 너무 다르기 때문”이라고 말했다.

김 소장은 “은경이 후속으로 남학생의 이야기도 구상 중이고, 무엇보다 북한 장애인 인권을 위한 책을 내고 싶

다”며 “지난해부터 탈북 장애인 돌봄 시스템을 구축하기 위한 면담도 시작했다”고 말했다. 그는 “탈북민의 경제적 자립을 돕는 것도 중요하지만, 그분들이 가진 트라우마를 달래줄 방안이 필요하다”며 “정신과 치료 바우처를 발급하는 것 등도 방법일 것”이라고 제안했다.

김 소장은 최근 윤석열 대통령이 북한이탈주민의 인권 보호를 강조한 점을 언급하며 “3만 탈북민의 대다수인 여성의 인권을 위해 해야 할 일이 산적해 있다”며 “이들의 심리 건강을 도울 수 있는 여성 활동가들을 육성하는 것도 인권 시각지대를 줄이는 방법이 될 것”이라 조언했다.

책 출간은 또 다른 시작이다. 북한연구소는 현재 영어 및 일본어판과 웹툰 출간을 준비 중이다.

전수진 기자

MB “AI시대, 젊은 기업인이 경제 도약 이끌길”

부역협회 CEO 조찬회서 특별연설

이명박 전 대통령은 23일 서울 강남구 인터컨티넨탈 코엑스에서 열린 ‘제176회 한국부역협회 CEO 조찬회’에 특별 연사로 참석, “대의 환경이 녹록지 않다. 그럼에도 기업인들이 수백 개의 산을 넘고 수천 개의 강을 건너면서 언젠나 위기를 극복해 낼 것으로 믿고 있다”고 말했다. 이 전 대통령은 “AI(인공지능) 시대에 우리 젊은 기업인들이 가장 빠르게 적응하고 앞서갈 수 있을 것”이라며 “많은 아이디어를 가지고 대한민국 경제 도약을 이끌어갈 수 있기를 기대한다”고 덧붙였다.



이명박 전 대통령이 23일 한국부역협회 조찬회에서 기조연설을 하고 있다. [사진 부역협회]

이 전 대통령은 대통령 취임 직후 맞은 ‘광우병 사태’, 2008년 글로벌 금융위기 등을 언급했다. 이 전 대통령은 1997년 외환위기 때와 달리 2008년 금융위기 때는 기업 도산이 없었다는 점을 강

조하며 “그 배경에는 열심히 뛰어다니는 기업인들이 있었다고 생각한다”고 말했다. 이 전 대통령은 재임 당시 벌어진 ‘광우병 사태’를 언급하며 “진보 진영에서는 내가 기업하던 사람이라 지지 기반이 없을 것이라 판단하고 흔들면 금방 끝날 것이라고 생각했겠지만 결과적으로 이는 오판이었다”고 말했다.

이 전 대통령은 강연을 마치며 “80년 생애를 사는 동안 알게 모르게 남에게 피해를 주는 일이 있었을 텐데, 신랄자 시인의 수필에 적힌 것처럼 ‘잘못했습니다’ ‘감사합니다’ 두 마디가 인간관계의 핵심이라고 생각한다”고 했다.

윤성민 기자

‘아산의학상’에 이창준·김원영

(IBS 소장) <서울아산병원 응급실장>



이창준

김원영

아산사회복지재단은 제17회 아산의학상 수상자로 기초의학 부문에 이창준(57) 기초과학연구원(IBS) 생명과학 연구클러스터 연구소장, 임상의학 부문에 서울아산병원 응급실장인 김원영(50) 울산대학교 의과대학 응급의학교실 교수로 선정했다고 23일 밝혔다.

젊은의학자 부문에는 정인경(40) 한국과학기술원(KAIST) 생명과학과 교수와 오탁규(38) 분당서울대학교병원 마취통증의학과 교수가 선정됐다.

이창준 연구소장은 뇌세포의 절반 이상을 차지하지만 신경세포를 보조하는 역할로만 알려졌던 별 모양의 비신경세포인 ‘별세포(Astrocyte)’에 대한 연구를 선도해 퇴행성 뇌질환 연구의

패러다임을 바꾼 공로를 인정받았다. 김원영 교수는 20여 년간 응급의학과 전문의로 중증 응급환자 치료와 연구에 전념해 서울아산병원 응급실의 심폐소생술 생존율을 국내 평균 5%의 6배인 30% 가까이 끌어올리는 데 기여했다.

황수연 기자

교통사고

- 목, 허리 디스크 ■ 직장사고, 운동사고
- 좌골 신경통 ■ 척추 교정 및 물리치료
- 어깨, 무릎 통증 ■ X-ray, 재활운동 시설 완비

수술없이 목·허리 디스크를 치유하는 최선 디스크 감압치료 DRX 9000-C

김응권 척추신경 전문의

모든 통증에는 원인이 있습니다!

정확한 진단, 차별화된 치료로 교통에서 자유로워 지십시오!

교통 사고 후 필요한 모든 절차를 불편함 없이 도와 드립니다.

“내 가족을 보살피듯 정성을 다해 치료합니다!”

김응권 척추신경 전문의

- Johns Hopkins, MBA
- Kyung Hee University
- Life University of Chiropractic.
- LCA Member
- VA, MD Boards License with PT Privilege
- Certified Disc Treatment Specialist.
- Certified DRX (디스크 감압치료 전문의)
- Whiplash & Brain Injury Traumatology Specialist (교통사고, 치료전문)

VA 센터빌

703-815-2300

13880 Braddock Rd., #207
Centreville, VA 20121

MD 락빌

301-881-1000

12230 Rockville Pike, #250
Rockville, MD 20852

MD 엘리콧 시티

410-715-3500

8860 Columbia 100 Pkwy, #311
Columbia, MD 21045

한인 MRI+초음파 센터 | **T. 410-740-0055**

8860 Columbia 100 Pkwy, #10
Columbia, MD 21045

김응용 변호사

미국 이민 전문

성공률 최고

만족도 최고

실력 최고

이제 이민법 전문 김응용 변호사와 함께 새롭게 시작하십시오!

시민권 / 영주권

- 가족초청이민 - 종교이민 - 간호사(RN)
- 취업이민 - 투자이민 (EB-5) - NIW

비 이민비자

- 학생비자 (F-1) - 단기취업비자 (H-1B) - 종교비자 (R)
- 투자비자 (E-2) - 기타 조기 유학상담 및 신분 변경

Joy Law Group, PLLC.

www.joylawgroup.com

(Eng/Kor) (구원방방) (한국어 상담)

703-246-9100 | 703-309-1455

joylawgroup@gmail.com / 3863 Plaza Drive, Fairfax, VA 22030

뉴욕 오피스

646-256-9156(Kor) 212-739-0843(Eng)

17 State St., Suite 4000 New York, NY 10004

직장사고

운동사고

교통사고

김진욱 척추신경전문의

최신형 의료시설 완비 / 최신형 X-Ray 완비 / 교정 및 물리치료 / 의료보험

진료과목

- Whiplash 전문치료
- 목을 들지 못하는 증상
- 허리 디스크
- 목 디스크, 목, 통증, 두통
- 어깨가 쭈시고 아픈 증상
- 허리 통증
- 목이 뻣뻣한 증상
- 팔이 저리고 감각이 둔한 증상
- 다리가 저리고, 당기는 증상
- 목을 돌리기 어려운 현상
- 팔을 올리지 못하는 증상
- 좌골신경통 마비

Little River Tnpk. **중앙일보**

↑ **김진욱 척추신경전문의**

7023 Little River Tnpk., #409, Annandale, VA 22003

Dr. 김진욱

- UCLA Biology
- Palmer College of Chiropractic (Davenport, Iowa)
- Board Certified in Permanent Impairment Rating
- Fellow of American Back Society
- Member and Board Eligible for Diplomat Status of the American College of Forensic Examiners
- Member of the American Board of Disability Analysts
- Member and Academic Consult of the National Board of Forensic Chiropractors
- Chiropractic Rehabilitation Diplomat Program



김진욱 척추신경전문의 Tel. (703) 691-3111

Office Hours by Appointment

우리말 바꾸기

본데없는 사람

다음 괄호 안에 가장 적절한 말을?

()자란 사람.

ㄱ.본데없이 ㄴ.본데없이 ㄷ.본때없이
보고 배운 것이 없거나 행동이 예의범절에 어긋나는 데가 있다는 표현을 할 때 이 처럼 셋 가운데 어느 것을 써야 할지 헷갈린다. 정답부터 얘기하면 ‘ㄴ.본데없이’다.

‘본데없이’는 말이나 행실이 버릇없고 난폭하다는 뜻을 가진 ‘본데없다’를 활용한 표현이다. ‘본데없다’는 ‘본데없는 놈 같으니라고’ ‘본데없이 자란 사람처럼 굴어선 안 된다’처럼 쓰인다. ‘ㄱ.본데없이’는 잘못된 표기다.

‘ㄷ.본때없이’를 정답으로 고른 사람이 있을지도 모르겠다. ‘본때’는 본보기가 될 만한 것 또는 땀이나 모양새를 의미한다. ‘본때’와 ‘본데’가 비슷한 뜻이기는 하나 ‘본때’의 폭이 더욱 넓다. “그 사람은 본때 있는 집안에서 자랐다”처럼 ‘본데’와 비슷한 뜻으로 쓰이기도 하지만 외적인 모양새를 가리킬 때 더욱 잘 어울린다. “검은 안경을 낀 모습이 본때 있어 보였다”가 이런 경우다.

정리하면 ‘본데’는 주로 예의범절·교양 등 내적인 소양에 주안점을 두고 있다. 반면에 ‘본때’는 내적·외적 측면 모두를 가리키는 말로 쓰이며 겉으로 드러나는 모습을 나타낼 때 더욱 잘 어울린다.

독자 참여를 기다립니다

한인커뮤니티를 위한 제언, 신문을 보고 느낀 점, 문예작품, 독자투고 등 여러분의 다양한 의견을 기다립니다. 워싱턴 중앙일보 편집국 오피니언 담당자: The Korea Daily 7023 Little River Tnpk. #310, Annandale, VA 22003 이메일: dc.thekoreadaily@gmail.com 전화: 703-281-9660

◆오피니언은 본지 편집방향과 관련이 없습니다.

중앙일보 The Korea Daily
dc.koreadaily.com

대표전화 : 703-281-9660
(광고·구독 문의 및 기사제보)

발행인 김명천
편집국장 박세용 광고국장 송동윤

2001년 9월 22일 창간
7023 Little River Tpk #310, Annandale, VA 22003

본사 전채 계약 제휴사
한국중앙일보, Washington Post

Washington JoongAng Newspaper Inc. is not a branch office of Koreadaily, subsidiary or franchise of the company, but a licensee of the content of the company.

기자의눈

‘신 켈거루족’ 증가하는 사회의 문제



김예진 사회부

LA한인타운 곳곳에서 아파트 신축 공사가 줄을 잇고 있다. 신축 아파트들은 높게 치솟은 멋진 외관에 눈부실 정도로 깨끗한 유리창, 호텔 부럽지 않은 각종 편의시설까지 갖추고 있다.

하지만 비싼 렌트비가 입주 희망자들을 주눅 들게 한다. 2015년 이후 지어진 신축 아파트들의 경우 스튜디오의 월 렌트비가 2300달러 안팎이나 된다. 여기에 유틸리티 비용, 주차료까지 더하면 월 렌트비로 2600달러가 훌쩍 넘어간다. 비싼 신축 아파트를 포기하고 오래된 아파트를 찾아도 한 달 렌트비가 최소 1600달러는 된다.

학교를 졸업하고 막 사회로 진출한 사회초년생들은 부모로부터 경제적 독립의 첫발을 내디딘 만큼 자신만의 보금자리도 갖고 싶어한다. 하지만 희망과 현실 사이의 거리는 너무도 멀다.

사회초년생의 수입으로는 신축 아파트 입주가 힘든 일이기 때문이다. 첫 보금자리 마련의 희망이 냉혹한 현실 앞에 무너져 내리는 것이다.

이로 인해 취업했지만 부모의 품에서 빠져나오지 못하는 사회초년생들이 늘고 있다. 20대 직장인 아이린 조씨는 취업한 지 2년이 다되어가지만, 앞으로 최소 3년간은 독립계획이 없다고 말했다. 조씨는 “치솟는 렌트비로 인해 독립하는 게 무섭다”며 “내 소득 수준에 맞는 렌트를 찾기란 하늘의 별 따기”라고 호소했다.

고물가와 주택난, 여기에 최근 구직의 어려움마저 나타나면서 사회초년생들의 독립이 점점 더

려지고 있다. 이들은 부모로부터의 독립은 원하지만 학자금 대출 상환, 렌트비 등 경제적 부담으로 인해 부모의 그늘을 떠나지 못하고 있다.

조씨는 “현재 부모님과 함께 사는 대신 내 방의 렌트비에 해당하는 돈을 부모님께 꼬박꼬박 드리고 있다”며 “독립을 하고 싶은 마음은 굴뚝 같지만, 나에게 독립이란 뽕뽕뽕처럼 멀게만 느껴진다”고 말했다.

조씨처럼 어느 정도 경제적 능력이 있음에도 불구하고 독립 대신 부모에게 생활비 등을 내고 함께 생활하는 사람들을 ‘신 켈거루족’이라고 부른다.

신용 점수 조회 사이트 크레딧카마(Credit Karma)가 전국의 Z세대(1997년~2012년생) 1249명을 상대로 실시한 설문조사에 따르면, 응답자 10명 중 3명이 부모님과 함께 살고 있다고 답했다. 또 독립했다고 답한 Z세대 중 27%는 계속 상승하는 렌트비를 더는 감당하기 어렵다는 반응을 보였다.

결국 젊은세대는 자의가 아니라 렌트비 상승과 고물가 등 사회 구조적 이유로 부모와 함께 사는 것을 택하고 있다는 것이다. 사회초년생들은 높은 생활비와 학자금 대출 상환 문제 등으로 부모의 도움 없이는 살아갈 수 없는 상황에 내몰리고 있는 셈이다.

조씨는 “독립을 생각해봤지만 렌트비, 식비, 유틸리티 비용 등의 지출이 한 달 급여의 50%나 차지한다”며 “지금은 독립을 뒤로 미루고 차라리 여윌 돈을 미래를 위해 저축하고 있다”고 말했다. 취업해도 독립을 할 수 있는 환경은 쉽게 주어지지 않는 것이다.

이렇듯 부모의 그늘을 벗어나지 못하는 자녀들을 단순히 의지 부족 등 개인적인 문제로만 보는 건 안 된다. 코로나19 팬데믹의 후유증과 세계 경제 불확실성은 고물가와 고금리 시대를 초래했다.

다행히 올해는 물가 안정과 이로 인한 금리 인하도 예상되지만 불안감은 여전하다. 고용시장도 예전만 못한 것이 현실이다. 이러한 환경적 요인들이 사회초년생들의 독립을 방해하고 있다.

사회에 첫발을 내딛는 사회초년생들의 독립 문제는 단순히 개인적 차원이 아니라 복합적인 사회·경제적 의미가 담겨 있다. 사회 구성원 모두가 함께 해법을 찾아야 한다는 의미다.

이것이 차세대의 사회 적응력을 높이는 방법도 될 수 있을 것이다.

J네트웍

“대만의 재발전” 2024 선거 취재기



신경진 베이징총국장

“총통부 앞의 이 길은 ‘카이다거란 대도’라고 부릅니다. 예전에는 장제스(蔣介石) 총통의 생일을 축하하기 위해 ‘제서우루(介壽路·개수로)’라 불리던 길이였지만 지금은 타이베이에서 가장 앞서 살았던 원주민의 명칭을 기념해 ‘카이다거란 대도’라고 합니다. 이곳은 대만의 민주주의 발전 여정에서 가장 의미 있는 길입니다. 권위주의에 대한 수많은 민주화 운동이 모두 여기에서 일어났습니다.”

대만 선거를 이틀 앞둔 지난 11일 밤 타이베이 총통부 앞 거리. 민진당 유세의 마지막 연사 라이 칭더는 대만의 민주주의와 세계화를 역설했다. 이때 20만 인파 사이에서 아버지의 목말을 탄 대 여섯살 된 꼬마의 반짝이는 눈빛을 보았다. 성숙한 대만 선거 민주주의의 미래가 그의 눈망울에 담겨있었다.

13일 선거 당일에는 정오쯤부터 중앙선거위원회회를 찾았다.

사전 등록된 외신 취재증을 보여주니 18층 투개표 상황실로 안내했다. 초로의 직원은 상황실

을 찾아온 첫 번째 외국 기자라며 반갑게 맞았다. 고시 출신이라는 중선위 직원은 철저한 중립을 자부했다.

손 개표를 고집하는 이유를 물었다. “정권교체에도 흔들리지 않는 대만 민주주의의 비결”이라는 답이 돌아왔다. 전자개표보다 시간 소요도 큰 차이가 없다고 했다. 개표 현황이 업데이트되는 동안 외국 선거 참관단을 नेता섯 팀 보았다. 중화권에서 유일무이한 선거 민주주의를 세계와 공유하고 있었다.

출장을 앞두고 민진·국민·민중 3당에 취재 편의를 요청하는 이메일을 보냈다. 1분. 메일 발송

부터 민진당 관계자의 메신저 친구신청까지 걸린 시간이다. 국민당은 이를 뒤 회신했다. 1인 정당 민중당은 답이 없었다.

선거 운동도 인상적이었다. 유세 플래카드도 없었다. 벽보도 없었다.

현지의 지인은 유세 공회에 선거 사무실에만 사진 게재를 허용하고 벽보는 관공서 게시관에만 허용한 전후 사정을 들려줬다. 청정 선거운동이었다.

당국의 취재 편의는 개표 참관에서 끝나지 않았다. 14일 전문가 분석 자리도 마련했다. “민진당은 섬 내 주류 민의를 대표할 수 없다”는 베이징의 첫 반응을 당수관 정치대 동아시아연구소 명예교수는 “주류가 아닌데 상대하겠나. 4년 후를 기다리겠다는 취지”라고 해석했다.

타이베이에서 만난 또 다른 교수의 조언이 의미심장했다. “대만의 정보 당국은 외부의 선거 개입과 탐지 및 대처에서 최선 경력을 보유했다”며 “올해 선거를 치러야 할 세계 60개 민주주의 국가, 42억 명에 꼭 필요한 노하우”라고 했다.

바른 기사만 담겠습니다

워싱턴 중앙일보
T. 703-281-9660
7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003

김민지 변호사

가정법 (Family Law)

- 합의이혼, 양육권, 양육비, 위자료, 재산분할, 이혼소송
- 가정폭력/접근금지 명령
- 입양, 가디언십
- 유언장, 상속

버지니아 항소법원 (Court of Appeals)에서 이민자 아내를 대변하여 승소한 케이스에 관한 기사가 2021년 12월 13일자 Virginia Lawyer's Weekly에 게재되었습니다. 자세한 내용은 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다. (https://prosperlawpllc.com/)

민사 소송 (Civil Litigation)

- 리스 계약 분쟁, 집주인-세입자간의 분쟁
- 헌법/인권 침해 변호

항소 (Appeal)

- 버지니아 항소법원 (Court of Appeals)에서 양육권/방문권, 이혼 관련 항소 케이스 다수 진행중

이민 (Immigration Law)

- 영주권/시민권
- 결혼 이민
- 가족 초청 이민
- 각종 비자
- 추방 방어
- 망명 신청
- 범죄 피해자를 위한 비자

Prosper Law PLLC 대표

VA·MD·DC 면허
이력

- 대학외교 불어과 졸업
- 한국외대 영어/불어 전공
- 몬트리올 Concordia University에서 심리학 전공
- 캐나다 국방부에서 부 참모총장 및 국방장관 분석관으로 다년간 근무
- J. Reuben Clark Law School J.D.
- 미국 연방 지방법원, 유타 대법원 근무
- D.C., 버지니아 주 로펌 다수 근무

VA 전화 TEXT: 703.593.9246
4115 Annandale Rd., Ste 301, Annandale, VA 22003

MD 전화 TEXT: 443.901.8693
3545 Ellicott Mills Dr., Ste 203, Ellicott City, MD 21043
mkim@prosperlawpllc.com

구치소서 컵라면으로 끼니... 의사는 내 어깨 보고 "참혹"

**박근혜 회고록 (12)
옥중생활**



박근혜 전 대통령이 2017년 8월 30일 서울 서초동 서울성모병원에서 허리 통증으로 진료를 받은 뒤 휠체어를 타고 병원을 나서고 있다. [중앙포토]

처음 서울구치소에 들어갔을 때는 구치소 담당 여성 계장이 쓰던 사무실을 비우고 그곳에 병원 간이침대를 놓고 이틀간 있었다. 그 방에는 CCTV가 설치돼 있었고, 며칠 후 옮긴 독방에도 CCTV가 있었다. 규정상 CCTV를 설치하는 것은 흉악 범죄 등을 저지른 수감자들에게 적용된다고 한다. 그런데 이를 나에게 적용하는 것은 너무 심하다는 생각이 들었다. 유명하 변호사가 구치소 측에 강하게 항의해 CCTV는 가리는 것으로 결정됐다. 처음 며칠 동안은 앞으로 어떤 일들이 기다리고 있을지에 대한 이런저런 생각으로 도무지 잠을 청할 수 없었다.

낮선 환경에 잘 적응하는데 가장 중요한 게 음식이라는 생각이 들었다. 나는 평소 음식을 싱겁게 먹었다. 그런 내게 구치소 음식은 상당히 자극적이었으며 짜다고 느껴졌다. 처음 며칠간은 거의 반찬을 먹지 않고 맨밥만 조금 먹었고, 반찬을 물에 씻어 조금씩 먹었다. 평소 위가 좋지 않아 알약도 잘 먹지 못하던 나였기에 짠 음식은 위에 많은 부담을 주었다. 결국 끼니 때마다 나오는 식사를 다 먹지도 못하고 3분의 1 정도만 먹고 잔반 통에 버리는 것이 반복되었다. 그러다 보니 점점 입맛을 잃었고 소화 기능도 저하됐다.

어깨 아파 팔 올리는 것도 힘들어

밤 대신 미숫가루를 타 먹거나, 컵라면을 구매해 물을 많이 부어 최대한 싱겁게 먹는 것으로 대신하기도 했다. 구치소에 들어오기 전 나는 평소에 라면을 먹는 적이 거의 없었다. 하지만 구치소에서는 달리 방법이 없었고, 그나마 싱거운 라면만이 먹을 만했다. 라면으로 끼니를 때우는 날이 이어지다 보니 결국 다른 병이 생기고 말았다.

구치소는 여름과 겨울을 지내기가 특히 어렵다. 바깥보다 냉난방 시설이 잘 갖춰져 있지 않기 때문에 많은 분이 내가 여름이나 겨울을 어떻게 날지 걱정하는 편지를 보내주셨다. 나는 다른 사람보다 더위를 많이 타지는 않지만 반대로 추위를 심하게 타는 체질이라서 겨울을 나는 것이 상당히 고통스러웠다.

내가 있는 방은 복도 끝이어서 외풍이 다른 곳보다 심했다. 너무 추웠지만 뾰족한 방법이 없어 구치소에서 구매할 수 있는 기모 소재의 옷을 입고 그 위에 두툼한 재킷을 껴입고 견뎠다. 목

에는 타월로 목도리를 대신해 감았다. 잘 때도 양말을 신은 채로 잠을 청했고, 추위에 잠을 깨 그대로 밤을 지새운 적도 많았다. 온수는 샤워할 때만 이용할 수 있었는데 샤워실은 난방이 되지 않아 빨리 샤워를 하고 방으로 돌아와 머리를 말리곤 했다.

구치소에서 가장 힘든 것은 역시 건강 문제였다. 건강 유지를 위해 안에서 간단한 운동이라도 하고 싶었지만, 방이 비좁기도 했고 몸 상태가 좋지 않아 방안에서는 운동할 수가 없었다. 하루 1시간 정도 다른 재소자들과 구분되어 있는 작은 공터에서 가볍게 걷는 것으로 운동을 대신했다. 입에 맞지 않아 제대로 먹지 못하는 상태에서 운동도 제대로 할 수가 없자 점점 몸이 지쳐가고 망가져 가는 것을 느낄 수 있었다. 좁은 방에서 오래 지낸 탓인지, 아니면 나이 탓인지 어깨와 허리를 비롯하여 무릎·팔·발목 등 근골격계 여러 군데에서 참기 힘든 통증을 나타냈다.

특히 왼쪽 어깨는 정말 끊어질 듯 아팠다. 조금이라도 무거운 책을 들거나 무언가를 옮기려 하면 '탁'하고 통증이 왔다. 밤에도 이 때문에 잠을 제대로 자기가 어려웠다. 한참 상태가 안 좋을 때는 팔을 들어 올리는 것도 힘들어 교도



박근혜 전 대통령이 2017년 7월 28일 서울성모병원에서 검사를 받고 병실로 이동 중이다. 박 전 대통령은 당시 왼쪽 발가락 부상으로 보행이 불편한 상태였다(왼쪽 사진). 박근혜 전 대통령 지지자들이 2020년 1월 9일 박 전 대통령에 대한 형집행정지를 신청하기 위해 서울중앙지검을 방문했다. [중앙포토]

관에게 내 방에 걸려 있는 빨랫줄을 내려달라고 부탁했을 정도였다. 도저히 팔을 올려 빨래를 널 수가 없었다. 어깨 때문에 팔을 제대로 쓰기가 어려우니 운동이라고 해봐야 팔을 최소한의 반경으로 움직이는 수준이었는데, 이조차도 여간 힘든 게 아니었다.

내가 어깨 통증을 호소하자 2018년 5월 서울 구치소 측에서 처음엔 외부 병원 진료 의뢰라는 것을 이용해 서울성모병원으로 가 진료를 받게 해주었다. MRI 촬영 결과 회전근개 파열과 관절염 증세가 발견돼 통증 부위에 스테로이드 치료를 받았다. 하지만 통증이 가시지 않고 계속돼 1년 이상 말로 표현할 수 없는 통증이 지속되었다. 정말로 '볼에 텐 것' 같은 통증과 '칼로 살을 베는 것' 같은 통증이 목과 어깨 부위에 나타났고, 다리 부분은 저려서 밤에 잠을 이룰 수가 없었다.

2019년이 되자 통증은 점점 심해졌고, 결국 다시 외부 진료를 나가 통증 부위에 대한 정밀 검사를 받았다. 그 결과 어깨뿐만 아니라 고관절·무릎·발목 등 여러 부위에 병변이 발견됐고, 그 부위에 다시 스테로이드 주사를 맞았다. 특히 좌측 어깨 부분에는 2018년 11월과 2019년 5월 두 차례에 걸쳐 관절경내

스테로이드 주사를 맞았지만 왼쪽 팔은 점점 더 경직되고 들어 올리기가 힘들었다. 결국 나는 어깨 수술을하기로 결정하고 이를 구치소 측에 알렸다. 그래서 유 변호사가 서울성모병원 의료진과 상의해 수술 날짜를 잡았다. 수술을 받기 위해 2019년 9월 초 검찰에 집행정지를 신청했다.

하지만 결과는 불허였다. 수술이 필요해 신청한 것인데 이것마저 불허되자 순간적으로 가슴 속에 한스러움 감정이 솟구쳤다. 당시에 뼈저리게 체험한 것인데 심한 통증이 계속되면 사람의 머릿속은 오로지 통증에 대한 생각으로 가득 차게 된다. 볼에 텐 것 같은 통증과 칼로 살을 베는 듯한 통증, 저린 증상으로 정상적인 수면을 하지 못해 하루하루가 너무 힘들었다. 게다가 언제 구치소를 나갈지 아무런 기약도 없는데, 끝이 안 보이는 고통을 무조건 참고 견디려니 형용할 수 없이 비참한 기분이 들곤 했다.

결국 어깨는 상태가 날로 악화돼 도저히 버티기 어려운 상황이 됐지만 더는 형집행정지를 신청할 수 없었다. 그러던 중 구치소 측에서 외부 병원 진료를 상부에 건의하겠다고 했다. 그 후 법무부 측에서 이를 받아들여 2019년 9월 16일 어깨 수술을 위해 서울성모병원에 입원하게 됐다. 당시 나의 어깨 수술은 김양수 교수가 담당했다. 김 교수가 어깨에 대한 정밀검사를 한 결과 왼쪽 어깨 근육이 거의 다 끊어져 "참혹한 수준"이었다고 한다. 다행히 수술은 잘 끝났고, 김 교수는 그 이후에도 세심하게 치료해주었다. 수술 후 재활치료도 성모병원에서 최선을 다 해주었고, 식사도 영양사가 신경을 많이 써 준 것으로 전해 들었다. 다를 너무 고마운 분이고

이 자리를 빌려 감사의 말씀을 드린다. 허리도 옥중에서 많이 나빠졌다. 처음 구치소에 들어갔을 때 의자를 주지 않아 맨바닥에 앉았더니 점점 상태가 좋지 않은 것을 느낄 수 있었다. 재판이 주3~4회씩 강행군으로 이어진 것도 허리에 무리를 줬다. 하루 10시간가량 불편한 자세로 앉아 있으니 한 번 재판을 받고 나면 허리에 통증이 밀려왔다. 무릎도 통통 부어 잘 구부러지지 않았다.

"힘내라" 8만통 편지 보며 마음 다잡아

입감 초부터 구치소 측에 의자를 요청했는데 구치소에서는 상부에 의자 반입에 대해 보고했는데 허가가 나지 않는다고 미안해했다. 유 변호사는 "의자는 의료 보조기구라서 충분히 넣어줄 수 있고, 과거 김대중 전 대통령도 감옥에 있을 때 의자가 허용됐는데 왜 반입해 주지 않느냐"고 몇 차례 구치소 측에 항의했다. 하지만 상부에서 허가하지 않는데 실무자들이 할 수 있는 일은 한계가 있었고, 그들도 뾰족한 해결책을 찾을 수 없었다.

내가 계속해서 허리 통증을 호소하자 유 변호사가 헌책방에서 커다란 국어대사전 3개를 구해 넣어주었다. 그 위에 담요를 깔고 의자 대응으로 사용했다. 아쉬운 대로 그 위에 앉아 낮은 칸이 탁자에 책을 놓고 독서하곤 했는데 조금 책을 읽다 보면 사전을 미끄러지면서 자세가 흐트러지곤 했다. 문재인 정부로 정권이 바뀌고 난 뒤인 2017년 7월 하순께 상부에서 허락했다고 하면서 구치소 측에서 의자를 들여보내줬다. 그리고 의자에 맞춰 구치소 측에서 책상도 새로 만들어 반입해줬다.

사면되기 전의 구치소 생활은 표현하지 않았지만 정말 고통스럽고 견디기 힘들었다. 다만 그런 상황 속에서도 그나마 버티고 힘을 낼 수 있었던 것은 나를 믿고 격려해주신 국민의 지지 덕분이었다. 재판을 받으러 나올 때마다 하루도 빠짐없이 재판을 방청하던 지지자들은 내가 구치소로 돌아갈 때마다 "대통령님, 힘내세요"라고 격려했는데 정말 큰 힘이 됐다.

구치소에 있는 동안 받은 8만여 통의 격려 편지도 마찬가지였다. 나는 한 통도 빠짐없이 읽으며 큰 감동과 힘을 얻곤 했다. 그중 기억에 남는 것은 어떤 중증 장애인인 편지였는데, "자신도 이렇게 포기하지 않고 살아가니 대통령께서도 힘을 내셨으면 좋겠다"는 내용이었다. 읽는 동안 가슴이 뭉클해졌다. 이런 분들이 계시는데 내가 스스로 포기할 수는 없다고 생각하며 마음을 다잡곤 했다.

정리=김정하 논설위원
유성운·손국희 기자

MD 지이언트 No. 1 에이전트

상용건물! 사업체! 주택매매!

이제 오승환과 함께하십시오!

주택리스팅 받습니다!
MD리쿼스토어, 세탁소리스팅 보유

언제든지 상담환영 합니다! (건물 사업체 주택)

비즈니스 손님이 많이 기다리고 있습니다!

전화주세요!

Realtor®
EA/Notary Public **Seung Oh**

오승환 410.303.0452

GIANT REALTY

3277 Pine Orchard Ln. Suite 2,
Ellicott City, MD 21042
O. 410-750-8040 F. 410-750-3992

MD Ellicott City

Snoopy Pet Grooming

강아지 그루밍 배우실분

강아지 그루머
구합니다.

443-759-9798

시 설

혁신과 주주친화 정책이 밀어올린 미·일 증시

미국과 일본 증시가 활발 날고 있다. 미국 다우지수는 사상 처음으로 3만8000선을 넘었고, 스탠더드앤드푸어스(S&P)500 지수는 사상 최고기록을 연일 고쳐 쓰고 있다. 일본 닛케이지수도 버블 경제 시기인 1990년 1월 이후 34년 만에 최고치까지 올랐다. 반면에 한국 증시는 맥을 못 추고 있다. 대표지수인 코스피지수가 새해 들어 7% 가까이 하락했다. 중국 증시는 더 나쁘다. 특히 홍콩에 상장된 중국 본토 기업으로 구성된 홍콩 H지수는 올 들어 13% 넘게 하락했다. 이 지수와 연계된 우리나라 주가연계증권(ELS) 투자자의 손실이는 덩이처럼 커지고 있어 걱정이다.

사상 최고치 미국, 34년 만의 최고 기록 일본 공모펀드 키워 증시 수요 기반 꾸준히 늘려야

주가를 순자산가치로 나눈 주가순자산비율(PBR)로 보면 한국 증시가 얼마나 저평가됐는지 알 수 있다. 지난해 말 기준으로 각국 증시의 상장사 평균 PBR이 한국 1.1배, 일본 1.4배, 미국 4.5배다. 이미 주가가 순자산가치의 4~5배에 달할 정도로 고평가된 미국 주가는 계속 오르는데, 주가가 순자산가치와 비슷한 수준으로 저평가된 한국 증시는 오히려 뒷걸음질치고 있다. 안타까운 일이다.

중동의 지정학적 위기는 공통 악재인데 왜 각국의 성적표는 차이가 날까. 미국 증시 활황은 인공지능(AI) 분야의 투자 열기가 한몫했다. ‘메그니피센트(홀루한)’ 7로 불리는 애플·아마존닷컴·알파벳(구글의 모회사)·마이크로소프트·메타플랫폼(옛 페이스북)·테

슬라·엔비디아 등 7개 대형 기술주가 증시에 활력을 불어넣고 있다. 혁신 지향적인 미국 경제와 기술 기업의 힘이 빛났다. 일본 증시의 선전 이유는 엔저로 기업 실적이 개선된 것과 함께 자사주 매입, 배당 확대 등 주주 친화적인 정책 덕을 봤다는 평가가 나온다.

정부가 공매도 금지, 금융투자소득세 폐지, 개인종합자산관리계좌(ISA) 세제 혜택 확대 등 일련의 정책을 내놓으며 증시 부양에 안간힘을 쓰고 있다. 그러나 경제와 기업이 건강하고 기초체력이 탄탄해야 증시도 꾸준히 성장한다는 기본은 놓치지 말아야 한다. 기업

의 활력이 넘치고 혁신이 박수받는 분위기를 만들어야 증시 매력도가 높아진다. 그제 정부가 발표했다

던 대형마트 휴일 의무휴업 규제 폐지처럼 소비자를 불편하게 하고 기업에 족쇄를 채우는 규제를 더 찾아내 없애야 한다. 주식 장기투자에 인센티브를 주고 공모펀드 시장을 키워 증시의 수요기반을 늘리는 노력도 꾸준히 해야 한다.

최근 공정거래위원회가 추진하는 ‘플랫폼 공정경쟁 촉진법’이 혁신 경제의 걸림돌이 되지 않는지 잘 따져볼 필요가 있다. 네이버나 카카오 같은 거대 플랫폼 기업을 ‘지배적 사업자’로 지정하고 사전적으로 규제하는 내용인데 국내 사업자의 손발만 묶지 않을까 우려된다. 혁신 친화적인 나라여야 ‘코리아 디스카운트’도 사라진다.

민주당 친명계의 노골적 ‘찐명 마케팅’ 쫓겨나

총선 공전을 앞둔 더불어민주당에서 친명계의 비명계 밀어내기 본격화되고 있다. 이 와중에 친명계 인사들의 ‘찐명 마케팅’이 가관이다. 친명계로 분류되는 양이원영(비례) 의원은 어제 국회에서 기자회견을 열고 현재 같은 당의 비명계 양기대 의원이 현역인 경기 광명구에 총선 출마를 선언했다. 양이원영 의원은 양기대 의원을 겨냥해 “당 대표 체포동의안에 왜 가결표를 던졌냐”며 “국민의힘에 있어서도 이상하지 않은 정치인, 전형적인 토호 정치인”이라고 맹비난을 퍼부었다. 같은 당 동료라고 믿기 힘든 독설이다. 양이원영 의원은 “78% 당원들의 지지로 당선된 당 대표를 인정하지 않고 주요 시기마다 발목을 잡는 정치인들은 당원들이 심판해 달라”고 말했다. 그러면서 자신은 “이재명 대표와 정치적 생사고락을 함께했다”고 내세웠다.

전날엔 친명계 이수진(비례) 의원이 비명계 윤영찬 의원 지역구인 경기 성남중원 출마를 선언했다. 서울 서대문갑 지역구 출마 포기를 선언한 지 하루 만이다. 심지어 이 의원은 성남중원에 아무 연고도 없다. 친명계 현근택 민주당원 부원장이 최근 성희롱 논란으로 낙마하자 친명계가 이 의원을 대타로 투입했다는 관측이 나온다. 이 의원은 윤 의원을 향해 “민주당의 기본 정체성조차 없는 사람”이라며 “민주당에 배신과 분열의 상처를 주면서, 민주당 이름으로

출마하겠다는 상황을 더는 두고 볼 수 없다”고 비난했다. 그러면서 “이재명 대표의 심장을 뺏길 수는 없다는 절박함으로 호소드린다”고 말했다. 윤 의원은 문재인 정부에서 청와대 국민소통수석까지 지냈지만, 이재명 대표와 사이가 나쁘면 당 정체성이 없다고 공격받는 게 요즘 민주당의 현실이다.

이 외에도 친명계가 ‘찐명 마케팅’으로 비명계 현역들을 압박하는 지역은 전국적으로 수도룩하다. 민주당의 경선은 국민 50%, 권리당원 50%의 비율로 결정된다. 그런데 권리당원 상당수가 이 대표를 지지하는 강성 지지층이다 보니 ‘찐명 마케팅’이 만병통치약인 셈이다. 당내에선 권리당원들에게 한번 찍히면 경선 승리가 거의 불가능하다는 말이 공공연히 나돈다.

후보의 능력과 비전·도덕성이 아니라 당의 오퍼와 가까우지의 잣대로 공천이 결정되는 정당은 공당(公黨)이 아니라 사당(私黨)이다. 이와 비슷한 상황을 2016년 총선 때 새누리당에서 목격한 적이 있다. 당시 낙승 무드에 젖은 친박계 핵심들이 ‘진박 감발사’ 운 운하며 비박계를 박대했다가 충격적인 패배를 당했다. 민심은 오만을 가장 싫어한다. 지금 민주당에서도 당권파가 비주류 축출의 유혹을 느끼겠지만, 자제하지 않는 권력은 반드시 화를 부른다는 진리를 명심하라.

사람 입을 막지 마시다

이상언의 시사각각
時視各角



미국 공화당 대선후보 경선(프라이머리) 유세가 진행된 지난 20일 뉴햄프셔주 맨체스터의 실내체육관. 도널드 트럼프 전 대통령이 조 바이든 대통령을 맹렬히 비난하다가 갑자기 말을 끊었다. 손가락으로 앞을 가리키더니 “그를 내쫓아도 좋다”고 했다. 이어 “밖으로 던져버려(throw him out)”라고 했다. 방송 카메라가 청중석으로 향하고, 검정 후드 셔츠를 입은 청년 남성이 제복을 입은 보안요원 두 명에게 이끌려 행사장 밖으로 강제로 퇴출당하는 모습이 중계됐다. 그 남성은 무언가를 계속 얘기했지만, 요원들이 입을 막지는 않았다. 양쪽에서 한 명씩 팔짱을 끼고 차분하게 퇴장을 유도했다. 나중에 기사를 찾아보니 그가 외친 말은 “독재자(dictator)”였다. 미국 언론은 ‘던지라’는 트럼프의 거친 표현을 비판했다.

내친김에 미국 대통령이 참석하는 행사에 휘방꾼은 어떤 일을 당하는지 확인해 봤다. ‘자유의 나라’답게 고품치는 방해자가 자주 등장했다. 정도가 심하면 경호요원이나 보안요원이 접근해 밖으로 데리고 나갔다. 관련 영상과 사진이 많다. 그런데 요원들이 입을 틀어막는 모습은 단 한 개도 찾을 수 없었다.

찾다 보니 구글 알고리즘에 따라 미국 대통령이 그러한 상황에 현명하게 대처하는 장면을 담은 영상이 계속 올라왔다. 버락 오바마 전 대통령이 단골 주인공이었다. 그는 백악관의 시민 초청 행사에서 한 참석자가 계속 소리를 질러 연설을 방해하자 “여긴 내 집이에요. 손님, 조금만 참아 주세요”라고 웃으며 말했다. 시민들이 박수와 환호로 휘방꾼을 무색하게 만들었다.

관련 동영상 중 가장 조회 수가 많은 것은 2013년 샌프란시스코에서의 오바마 전 대통령 연설 방해 사건이다. 연단 뒤에서 젊은이가 “긴급 명령을 발동해 이민자 추방을 막으라”고 큰 소리로 말했다. 오바마가 “바로 그게 오늘의 주제다. 내가 말할 수 있게 해 달라”고 짐짓 제지했지만 소용이 없었다. 그와 옆에 있던 다른 참석자들이 “강제추방 금지”라

는 구호를 크게 외치기 시작했다. 그 순간 오바마가 “괜찮아요. 그냥 두세요”라고 말했다. 청중 쪽으로 다가서던 경호요원들을 향한 것이었다. 오바마는 여러 차례 그 젊은이를 진정시키는 말을 해 상황을 정리하고 연설을 이어갔다. 문제를 일으킨 이는 한국계 이민자 후손 흉모 씨였다.

한국의 경호법(대통령 등의 경호에 관한 법률) 2조에 ‘경호관 경호 대상자의 생명과 재산을 보호하기 위하여 신체에 가해지는 위해(危害)를 방지하거나 제거하고, 특정 지역을 경계·순찰 및 방지하는 등의 모든 안전활동을 말한다’고 쓰여 있다. ‘신체에 가해지는 위해를 방지하거나 제거’가 경호 행위의 범위라고 명시돼 있다. 목소리가 신체에 위해를 가할 수 있을까? 귀 옆에 입을 대고 고평치면 그럴 수 있다. 모욕적인 말을 반복해 들으면 정신건강이 나빠질 수 있다. 말이

법적 경호 기준은 ‘신체 위해 방지’ 말이 몸을 해치는 경우는 제한적
인권의 역사는 말할 자유의 역사

위해를 가하는 상황은 이 정도다. 지난 18일 전북특별자치도 출범식에서의 진보당 강성희 의원 행동은 그 두 가지에 해당한다고 보기 어렵다. 대통령 귀에 해를 끼칠 만큼 강한 소리를 내지 않았고, 발언 내용은 ‘국정 기조를 바꾸십시오. 국민이 불행해집니다’였다. 강 의원이 다른 돌출 행동을 할 가능성이 있다고 판단해 ‘인의 장막’을 치거나 행사장 밖으로 나가게 할 수는 있다. 그러나 입을 막을 이유는 없었다. 경호법 어디에도 따들지 못하게 하라는 말은 없다. 경호실은 소음으로 인한 대통령 업무 방해는 조처였다고 주장하는데, 법은 경호원에게 그러한 임무를 부여하지 않았다.

인권의 역사는 말할 자유의 역사다. 말 때문에 허가 뺏히고 화형당하지 않는 세상이 오기까지 슬픈 희생이 있었다. 입을 막는 것은 쓸데없는 일이기도 하다. 중구난방(衆口難防). 문자 그대로 대중의 입을 막기 힘들다. 입을 틀어막는 것 만큼 허망한 일도 없다. 막으면 100리 갈 말이 1000리 간다. **논설위원**

중앙일보

구독신청: 02-751-8888 / 080-023-5001 홈페이지: http://jibfe.joongang.co.kr 광고 접수: 02-751-6555 / FAX 02-751-5806 홈페이지: http://ad.joongang.co.kr 기사제보 및 기사 관련 문의: 불만 처리센터 02-751-9000 / 080-023-5002 / E-메일 sarangbang@joongang.co.kr 03909 서울특별시 마포구 상암산로 48-6 안내전화: 02-751-5114, 9114	사장·발행인: 홍정도 주필: 이허경 편집인: 최훈 신문제작총괄: 고현곤 편집국장: 김중윤 1965년 9월 22일 창간 / 1965년 7월 30일 등록번호: 기00195 본지는 신문윤리규약명 및 그 실천요강을 준수합니다. 저작권(©) 중앙일보, 무단 전재 및 재배포 금지
---	--

본사 전자판매처: 서울시 강남구 테헤란로 195 THE NEW YORK TIMES, THE WALL STREET JOURNAL, LOS ANGELES TIMES, NEWSWEEK 영국: FINANCIAL TIMES 일본: 니혼 쉐무닛시, 日本經濟新聞 구독료 | 월정 20,000원 | 1부 1,000원

워싱턴 중앙일보

전자신문 보기

주 6일 발행되는
워싱턴 중앙일보 전자신문을
이제 스마트폰으로
다시 보실 수 있습니다.

QR코드를
스캔해주세요!

내 손안에 신문!
언제든지
편하게!



[횡성한우] 치밀한 육질과 진한 육향의 산지직송 한우

1⁺⁺ 등심+불고기+국거리+안심/채끝살/특수부위중 랜덤 500g

횡성한우 **등심정육혼합 7호** 2kg

국내 도축소의 상위 1.5% 횡성한우 ~~₩310~~ **\$259.99**



[영주한우] 소백산 맑은 물과 깨끗한 공기에서 사육

등심600g + 안심/채끝600g + 불고기600g + 국거리600g

영주한우 **혼합세트 3호** 2.4kg

풍부한 육즙과 지방으로 풍미 가득 **\$275.99**



[제주돼지] 씹을수록 고소하고 쫄깃한 맛 미박삼겹살

제주흑돈 2.8kg (오겹살 700g x2팩 + 목살 700g x2팩)

제주흑돈 **오겹살+목살 선물세트**

살코기와 지방층의 조화로운 구성 ~~₩224.00~~ **\$179.99**



[영광굴비] 법성포 해풍에 건조시킨 국내산 참조기

천일염 간이 골고루 베여 조기살과 어우러져 특유의 깊은 맛

영광 **법성포참굴비세트 20마리**

1.8kg 이상 **\$107.99** 2.2kg 이상 **\$179.99**



[실크지함] 전통문양의 고급스런 한지와 금보자기 포장

삼색두텁떡, 과일맛떡, 꽃떡, 영양떡, 오색경단, 과일맛경단

실크지함 **2단 떡&경단 선물세트**

4.7kg / 163개 / 360x260x95cm ~~₩140~~ **\$109**



[영동곶감] 국산호두를 곶감속에 쏘옥~ 고급보자기 포장

맛과 영양까지~ 품격있는 선물로 감사의 마음을 전하세요!

영동곶감 **곶감호두말이 선물세트**

수제 곶감 호두말이 1.5kg ~~₩89~~ **\$79**

고객만족 100% **중고차 150대 보유** **차량 고가 매입**

중고차 어디에 파는게 가장 유리할까요?

- 카맥스에 팔까?** 가격 너무 싸게 산다고 하고.. 귀국이 얼마남지 않았지만 차팔고 귀국때까지 사용할 차도 문제이고..
- 인터넷에 판매할까?** 타이틀 이전 등 뒷마무리가 불안하고...
- 개인거래를 할까?** 나중에 차에 문제가 생기면 서로 입장이 곤란해 질 것 같고...

한국자동차에 차를 팔면?

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

- **최고의 가격에 자동차 매입**
카맥스보다 더 좋은 가격에 드립니다.
견적서를 가지고 오셔도 됩니다.
- 타이틀이전, Tax 문제 등 판매후 세부분제 완벽처리
- 귀국시점과 판매시점이 차이가 있을시 판매후 귀국시까지 차량을 이용하실 수 있습니다.

1994년부터 2024년 현재 **30년간**
8천대 이상 판매 실적!!

- SPECIAL**
- 귀국 준비를 하고 계십니까?
 - 새 차구입시 Trade-In이 걱정되십니까?
 - 중고차를 파실 계획이 있으십니까?

고객의 소중한 차를 **최고의 가격으로!**

www.HANKOOKMOTORS.COM

한국자동차

대표 김태원 **703.352-8949**
703.225.9151
9909 Main St, Fairfax, VA 22031



LAW **곽태우 변호사**
K Law Firm, PLLC
이민 / 부동산 매매 (1031 Exchange)
비즈니스 매매 / 리스
리빙트러스트 / 이혼 / 유언장
T. 571.405.6540

건강 & 연예/문화 Sports

① 중앙일보 JoongAng Ilbo

Wednesday, January 24, 2024 C

빙·난방 **제로로 설치해야 반영구적!**
오래되고 잦은 고장의 기계
더이상 망설이지 마세요.
최고의 기술과 최저의 가격으로
교체해드립니다.
덕트 클리닝
최신장비로 서비스 전후를
확실히 비교해드립니다.
www.LBuniversal.com
Office: 703-618-4822
Cell : 703-678-1749

연방파산법이 지정하는 채무구제 기관
법무법인 한미
파산
이혼
상속
임금
소송
임중범 대표 변호사 (VA/MD)
703-333-2005
301-230-3122
4216 Evergreen Ln., #131, Annandale, VA 22003

김용용 변호사
JOY LAW GROUP
이민법
영주권(결혼/취업)
시민권
NIW
간호사(RN)
E2, R 비자
703-246-9100
703-309-1455
joylawgroup@gmail.com

Dental Implant (치과 임플란트) \$1,000
Implant Crown - Extra
(임플란트 크라운은 별도 \$750)
40 years of experience
in every aspect of
Dental Implants, especially
in Full Mouth Cases
다양한 종류의 치과 임플란트
특히 Full Mouth Case
40년 경력
Kie D. Lee, DDS, MD
WashingtonImplantCenter.com
6220 Old Keene Mill Ct.
Springfield, VA 22152
(703)569-8000

간병인의 도움이 필요하신가요?
CSC Home Care (Hanmi Homehealth)
회사는 1,200여명의 간병사를 교육하여
배출한 정평있는 정식한 회사입니다.
특히, 개인 부담으로 간병사를 구하시는 분은
특별 상담하여 드립니다.
www.Hanmihomehealth.com
6214 Old Keene Mill Ct., Springfield, VA 22152
한미간호학교
Hanmi Nursing School
한미 간호 학교는 미주 지역에서
유일하게 이중언어로 CNA
교육과정을 제공 하고 있습니다.
t.(703)303-4556 / t.(703)303-0988
www.Hanminursingschool.com

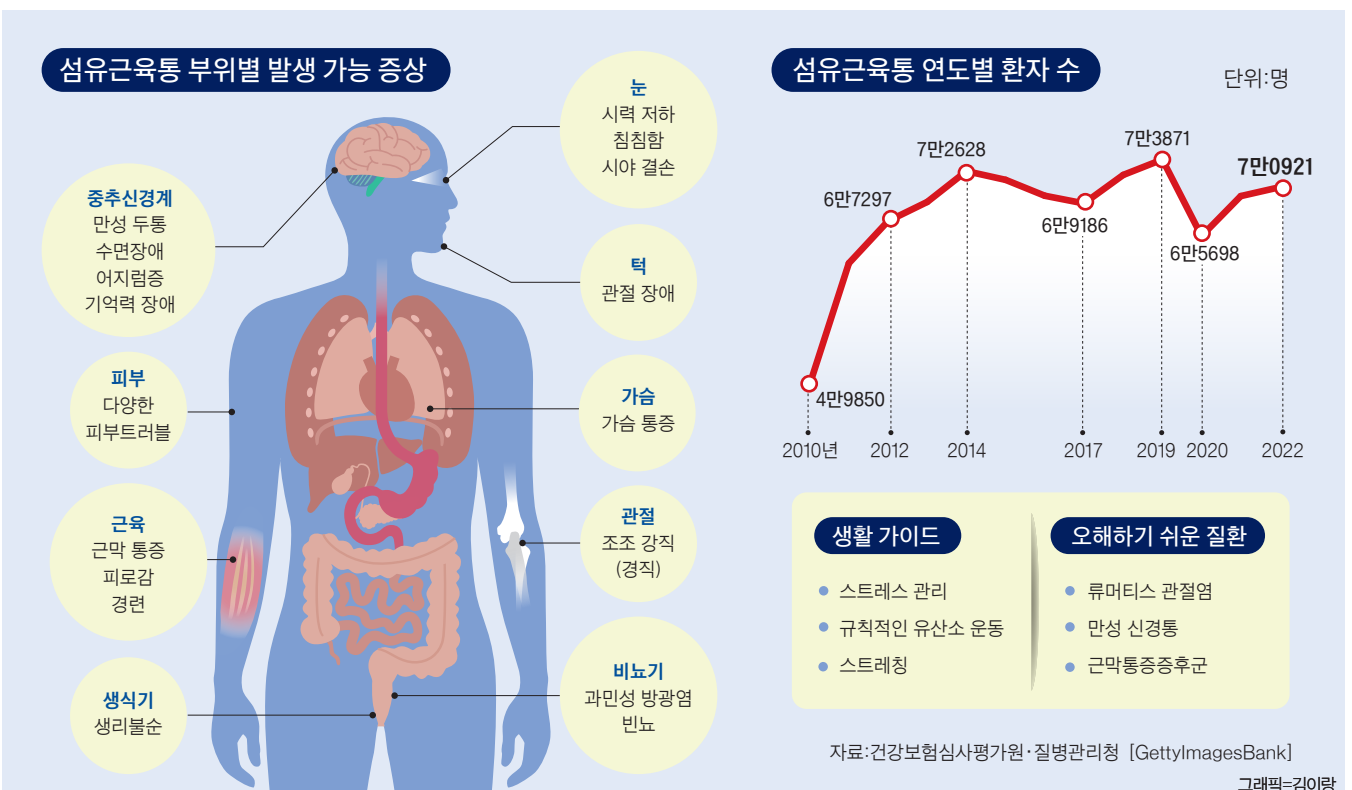
온몸 아픈데 확진까지 평균 1년... 원인 모르는 섬유근육통

40대 직장인 A씨는 몇 달 전부터 알 수 없는 통증에 시달렸다. 온몸 곳곳이 쑤시고 근육이 심하게 뭉친 듯한 느낌이 들었다. 피로감도 심해졌다. 처음엔 진통제를 먹어봤지만 통증이 사라지지 않고 지속·반복됐다. 다리와 엉덩이에서 시작한 통증은 온몸으로 퍼져나갔다. 통증이 예사롭지 않다고 느낀 A씨는 동네의원을 찾았지만 진통제 처방만 받을 뿐 뚜렷한 병명을 듣진 못했다. 정형외과부터 재활의학과, 통증의학과까지 가 봐도 마찬가지였다. 이런저런 검사를 받아도 의미가 없었다. 모두 정상으로 나왔다. 그러는 사이 진통제 가짓수와 복용량은 점차 늘어갔다. A씨는 결국 대학병원에서 여러 과를 거친 뒤 정밀 검사를 받고 나서야 정확한 진단명을 들을 수 있었다. 병원에선 극심한 전신통증의 원인이 '섬유근육통'이라고 했다. A씨에겐 생소한 질환이었다.

보통 근육통이라고 하면 대수롭지 않게 생각하기 쉽다. 실제로 진통제를 먹거나 며칠 쉬면 괜찮아지는 게 일반적이다. 하지만 섬유근육통은 일반 근육통과는 차원이 다르다. 팔스타 라이디가가가 한때 심각한 통증 때문에 월드투어 등 활동을 전면 중단하게 된 질환이 바로 섬유근육통이다.

웬만한 검사엔 정상, 근육통 여기기 쉬워 한마디로 고약한 질환이다. 우선 쉬 낫지 않는다. 기본적으로 사람들은 아프면 진통제부터 찾지만 마려운다. 일시적으로 좀 나아지는 듯하지만 쉽게 가라앉지 않는다. 몇 달은 기본이다. 의학적으로도 전신통증이 6주 혹은 2개월 이상 지속할 때 검사를 받아보는 것을 권한다. 의사에 따라서는 3개월 이상 이유 없는 통증이 지속할 때 의심해볼 만하다고 말하기도 한다.

그렇다고 통증이 오래간다고 해서 섬유근육통인 것도 아니다. 의사조차 진단이 쉽지 않다. 진단의 기본 프로세스는 환자의 증상과 양상, 여기서 얻은 정보를 종합한 뒤 의심되는 질환 중에서 해당하지 않을 가능성이 높은 질환부터 하나씩 제외해나가는 작업이다. 당연히 의사는 초진 시 가장 흔하고 일반적인 질환부터 의심할 수밖에 없다. 특히 섬유근육통은 다른 질환과 확연히 구분되는 특이증상이 없다. 다른 근골격계 질환이나 류머티스 질환과 대부분 증상이 겹친다. 전신에 통증이 발생하는 질환 중 하나하나 가지를 쳐나간다면 나중에 남은 질환이 섬유근육통인 셈이다. 의사는 문진만으로 선별된 섬유근육통을 의심하기도 어려운 노릇이다. 섬유근육통이 전문분야 중 하나인 의사조차 "섬유근육통을 단번에 진단하는 것은 거의 불가능하다"고 말한다. 그래서 확진까지 평균 1년은 걸리는 것으로 알려져



근육뿐 아니라 관절·힘줄도 통증 증상 3개월 넘어가면 의심해봐야 류머티스내과에서 조기 검사 필요 진단 나오면 주사·수액치료 가능

의사조차 진단이 쉽지 않다. 진단의 기본 프로세스는 환자의 증상과 양상, 여기서 얻은 정보를 종합한 뒤 의심되는 질환 중에서 해당하지 않을 가능성이 높은 질환부터 하나씩 제외해나가는 작업이다. 당연히 의사는 초진 시 가장 흔하고 일반적인 질환부터 의심할 수밖에 없다. 특히 섬유근육통은 다른 질환과 확연히 구분되는 특이증상이 없다. 다른 근골격계 질환이나 류머티스 질환과 대부분 증상이 겹친다. 전신에 통증이 발생하는 질환 중 하나하나 가지를 쳐나간다면 나중에 남은 질환이 섬유근육통인 셈이다. 의사는 문진만으로 선별된 섬유근육통을 의심하기도 어려운 노릇이다. 섬유근육통이 전문분야 중 하나인 의사조차 "섬유근육통을 단번에 진단하는 것은 거의 불가능하다"고 말한다. 그래서 확진까지 평균 1년은 걸리는 것으로 알려져

있다. A씨처럼 온갖 진료를 전전하며 시간만 보낸 뒤 비로소 진단을 받는다. 더욱 황당한 점은 웬만한 검사에선 정상으로 나온다는 점이다. 혈액검사나 근골격계 검사, 신경학적 검사를 받아도 정상으로 나온다. 즉 선별검사(screening test)가 따로 없다. 선별검사는 특정 질환이 있는 사람을 건강한 사람과 구별하는 검사로, 선별검사서 이상이 나타나야 확진검사를 받을 수 있다. 즉, 섬유근육통 환자는 온몸이 쑤시고 아파 죽겠는데 일반적인 검사 결과는 정상이니 피병으로 오해받기에 십상이다.

게다가 일반 근육통이나 다른 근골격계 질환과 달리 부위가 한정적이지 않다. 한마디로 '머리부터 발끝까지' 괴롭다. 통증이 눈·턱·목·어깨·흉부·팔·복부·허벅지·종아리·정강이까지 퍼질 수 있다. 류장훈 기자

▶ 2면 '섬유근육통'로 이어집니다

공인회계사 김서규 CPA
703.914.0085
7535 Little River Tnpk., #310-B
Annandale, 22003

정성웅 보험
종합보험 | 자동차보험
사업보험 | 생명보험 | 화재보험
703.825.2945

염증없는 잇몸, 오래가는 임플란트
나투라 치과
구강교육치과
dental implants
bright smile
703-652-4265

야곱의 사막다리
www.jilcontractor.com
703-835-0945
ROOF
20년 이상된 지붕! 점검 필수! (상담 환영)

퍼스트 홈케어
www.firsthco.com
“간병이 필요하신 모든 분들을 퍼스트로 모십니다.”

퍼스트 홈케어, 사랑하는 가족의 건강과 편의를 위한 종합 간병서비스!

- ♥ 약 챙겨드리기
- ♥ 이동 보조 산책 또는 운송 도와드리기
- ♥ 간단한 집안일 도와드리기
- ♥ 식사 도와드리기
- ♥ 청결 유지 및 침상 정리
- ♥ 병원 예약 및 동행(필요시) 해드리기
- ♥ 말동무 해드리기
- ♥ 우편물 정리 및 각종 고지서 납부 도와드리기
- ♥ 정기 간호사 방문 및 건강 상태 확인 등등

롱텀케어, 푸드스탬프, 메디케이드 상담 및 신청 도와드립니다

직원모집

퍼스트 홈케어에서는 어르신들을 진심으로 섬기며, 내 가족처럼 대할 수 있는 분들을 찾고 있습니다.

간병인:00명 / 코디네이터:00명

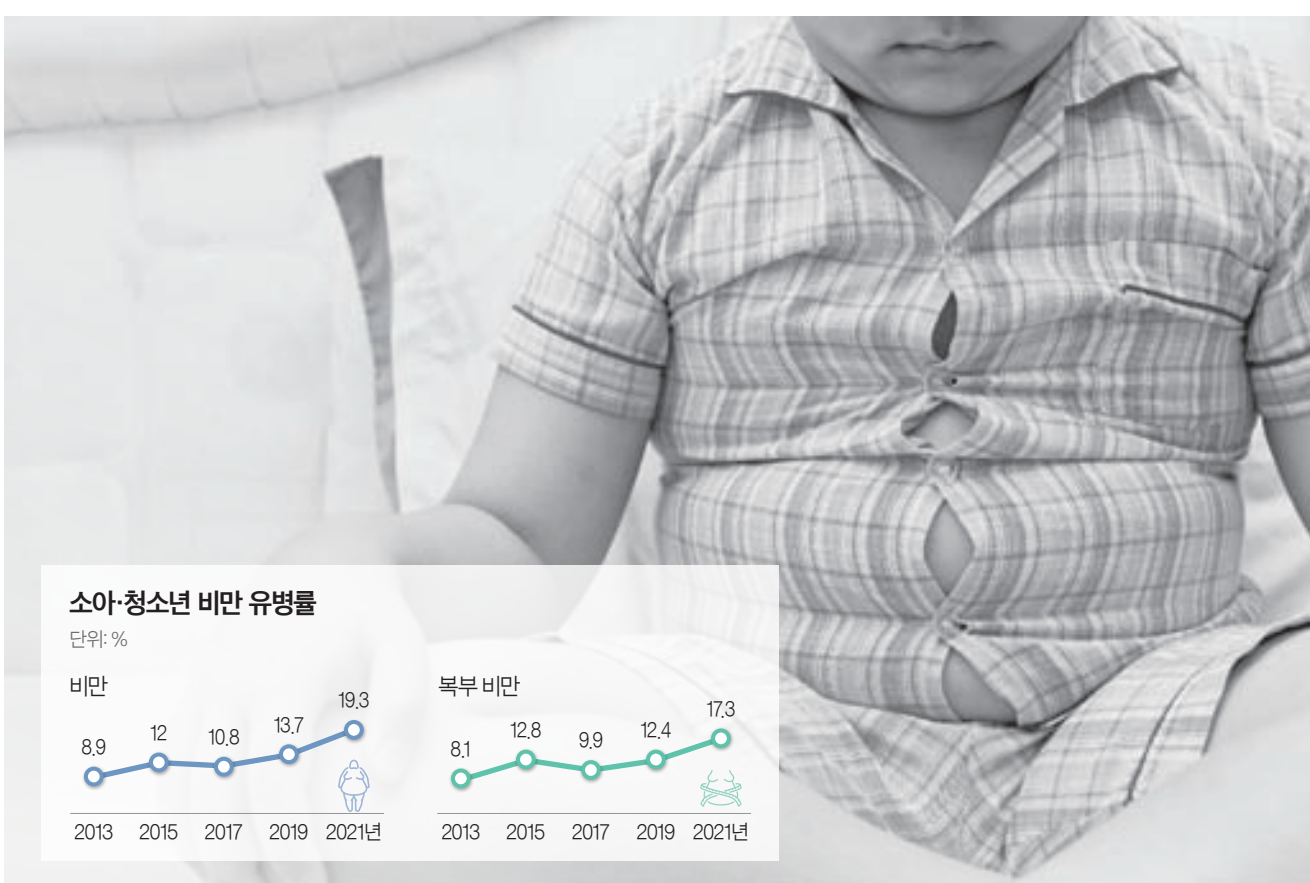
퍼스트 홈케어에서 본인 능력을 무한대로 펼치며, 안정적인 삶을 영위해 보세요. 퍼스트 홈케어가 있습니다.

*퍼스트 홈케어 위치: 센터빌 스파워드 건너편 3층 메디컬 빌딩

Main Office 13890 Braddock Road, #304A, Centreville, VA 20121 T. 571-549-6789 / F. 571-300-7005 / E. homecare@firsthco.com

올바른 생활습관은 필수, ‘신호등 식단법’으로 음식 즐길 수 있게 유도를

겨울방학 자녀 체중 관리 전략 겨울방학을 맞아 자녀의 건강관리를 신경 쓰는 부모가 많다. 특히 또래보다 체중이 유독 많이 나가는 아이는 집중 관리 대상이다. 방학 땀 생활 습관이 흐트러지기 쉽고 외부 신체 활동이 줄면서 체중이 더 늘고 자칫 비만으로 악화할 수 있어 노심초사다. 비만은 저절로 좋아지긴 힘들다. 성인기 비만으로 이행되지 않도록 이번 방학을 활용해 식이요법과 운동을 실천하고 생활 습관을 개선해 건강한 생활의 기틀을 만들자. 김선영 기자



우리나라 소아·청소년의 비만 문제는 심각한 수준이다. 대한비만학회의 ‘2023 비만 팩트시트’에 따르면 소아·청소년의 비만 유병률은 2012년 9.7%에서 2021년 19.3%로, 복부 비만 유병률은 같은 기간 7.7%에서 17.3%로 급격히 증가했다. 성·연령 기준으로 체질량 지수 95 백분위수 이상을 비만, 허리둘레 90 백분위수 이상을 복부 비만으로 봤다.

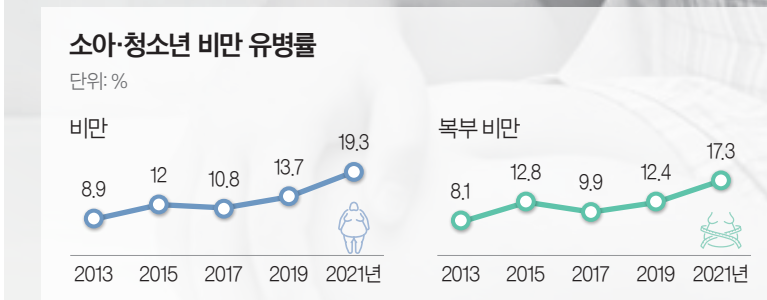
소아·청소년기 비만은 어릴 때부터 당뇨병·고혈압·고지혈증과 같은 성인병에 노출될 수 있고 성조숙증과 관련이 있다. 심리적으로 예민한 소아·청소년 특성상 학교생활이나 학업 성적에도 적잖은 영향을 미칠 수 있어 반드시 조절해야 한다. 우선 비만아에 해당하면 구체적인 평가가 필요하다. 동반 질환을 찾기 위해 혈액·소변 검사를 하고 혈압을 잰다. 수면 중 호흡곤란이 의심될 땐 폐 기능 검사도 해본다. 드물지만 비만의 원인이 유전이나 선천적 질환, 약물, 내분비계 질환에 따른 건 아닌지 의학적 상담도 필요하다. 식사량이나 신체 활동량, 좌식 생활 시간 등을 종합해 행동 위험도를 분석하는 절차도 거친다.

이 시기 비만 치료의 기본은 식습관 조절과 운동, 생활 습관 개선이다. 성장기이므로 성장과 체중 조절 전략이 요구된다. 식생활은 성장 단계에 맞는 체중을 유지하도록 에너지 원을 충분히 공급하는 동시에 과지방

으로 축적되는 과잉에너지는 제한해야 한다. 따라서 전체 열량 섭취는 줄이되 탄수화물 55~60%, 단백질 7~20%, 지방 15~30% 범위에서 영양소 균형을 맞춘다. 섬유질이 많은 식품 위주로 먹고 음식 간을 싱겁게 한다.

성인병 노출 위험, 학교생활에 악영향
전문가들은 이른바 ‘신호등 식단법’을 권한다. 버섯·오이·토마토·브로콜리 등 초록군 식품은 먹고 싶은 만큼, 밥·생선·고기·국·우유·면 등 노랑군 식품은 식사로 제공하는 양만큼 먹고 패스트푸드·인스턴트 식품과 같은 빨강군 식품은 끊는다. 채소·과일을 아이가 좋아 하는 방식으로 조리해 체중 조절 때문에 억지로 먹는 게 아니라 살이 잘 찌지 않는 음식을 자연스럽게 즐기도록 유도한다. 먹는 방식도 중요하다. 아침 식사는 거르지 않고 오후 7시 이후엔 먹지 않는다. 한끼밖에 몰아 먹기보다 식사 시간에 맞춰 나눠 먹는다. 식사나 간식 섭취는 TV·스마트폰·PC 없이 아닌 식탁에서 한다. 집중력을 빼앗겨 포만감을 느끼지 못하거나 식사량 조절에 실패하는 걸 막기 위함이다.

운동은 필수다. 꾸준히 운동하면 성장호르몬 분비가 촉진돼 키가 커면서 자연스럽게 비만이 해소되는 결과를 기대할 수 있다. 스트레칭을 운동 전후 10분가량 하고 걷기·자전거 타기·수영 등의 유산소 운동과 윗몸일으키기·팔



“ 소아·청소년 비만 유병률 19% 달해 ‘빨강군 식품’ 패스트푸드 끊어야 흥미 유발하는 신체 활동도 중요 ”

“ 굽혀펴기·타력 밴드 등의 근력 운동을 고루 한다. 특히 최소 주 3~5회 이상, 한 번에 30~60분간 규칙적으로 할 것을 권한다. 운동할 때 중등도·고강도 운동을 섞어 하면 흥미를 유발하는 데 도움 된다. 친구·가족과 함께 실내 체육시설을 찾거나 축구·배드민턴을 하거나 전신을 움직이는 스포츠 게임을 활용해 대결을 유도하는 것도 좋다. 다만 체중 부하로 인해 관절에 부담이 과하게 실리지 않도록 운동 강도를

조절한다. 일상에서 신체 활동량을 늘리는 것도 중요한 체중 조절 팁이다. TV 시청과 인터넷 사용량을 줄이고 가족과 함께 장 보러 가기, 방 청소하기 등의 활동을 즐겁게 할 수 있도록 분위기를 조성한다. 아이가 재미있어하는 신체 활동 위주로 아이 혼자가 아닌 가족이 동참하면 좀 더 흥미를 갖기 쉽다.

가족이 함께 건강관리 나서야
이참에 생활 습관을 개선해 건강한 생활을 오래 유지할 수 있는 기틀을 마련하는 게 좋다. 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활 패턴을 유지하고 체중 측정을 일과로 만든다. 영상 시청, 게임 등을 하는 시간은 하루 2시간 미만으로 제한하는 대신 친구들과 1시간 정도 마음껏 뛰어놀 수 있는 시간을 따로 마련한다. 가족이 함께 식사·운동 일기를

써서 하루를 되돌아보고 성취감을 맛볼 기회로 삼는다. 원활한 호르몬 분비를 위해선 늦어도 밤 10시엔 잠자리에 들도록 한다. 부모는 잠들기 전 독서·마사지로 몸과 마음을 이완해 아이가 푹 잘 수 있도록 돕는다.

무엇보다 체중 조절에 성공하려면 부모와 가족의 역할이 중요하다. 아이에게 체중 관리를 하라고 강조하면서 정작 부모는 야식을 즐기거나, 신체 활동을 늘리라고 야단하면서 가족 구성원은 빈둥거리는 모습을 보이면 아이가 반감을 갖는다. 가족이 함께 건강 관리에 나서야 효율적인 결과를 기대할 수 있다. 이런 노력에도 호전되지 않거나 중증 합병증이 있을 땐 전문가와 상의해 적절한 약물치료를 받음으로써 건강한 소아·청소년기를 보낼 수 있도록 지원한다.

▶1면 ‘섬유근육통’에서 이어집니다

근육뿐 아니라 관절, 힘줄에도 만성적인 통증을 유발한다. 통증 이외에도 다양한 증상을 동반한다. 중추신경계에 영향을 미쳐 만성두통, 어지럼증, 인지장애, 기억력 장애가 생기기도 한다. 이들 증상 때문에 잠을 제대로 못 자고 불안·우울증에 시달리기도 한다. 여기에 고치지 않고 전신 피로감과 아침에 관절이 뻣뻣해지는 조조강직, 턱관절 장애를 겪기도 하며 시력 저하나 눈 찢찢함, 가슴 통증, 근육 통증과 근육 경련, 오심(메스꺼움)

을 호소하기도 한다. 과민성 방광염이나 생리불순 등 비뇨·생식기 계통의 증상이 동반되는 사람도 있다. 섬유근육통보다 증상이 많은 질환을 찾기 힘들 정도다.

섬유근육통이 고약한 질환인 또 다른 이유는 원인을 알 수 없다는 점이다. 그야말로 ‘원인을 알 수 없는’ 전신의 통증이다. 즉 생활습관과는 무관하다는 얘기다. 따라서 평소에 조심한다고 예방할 수 있는 질환이 아니다.

다만 환자의 신체 상태에 대한 다소 확인된 부분이 있다. 기본적으로 통증에 대한 역치가 상당히 낮은 상

태다. 즉 통증과 자극에 대한 민감도가 높아졌다는 것을 의미한다. 뇌에서 자극을 받아들이는 센서 자체가 예민해졌다고 볼 수 있다. 섬유근육통 환자는 세로토닌 대사 감소, 성장호르몬 분비 감소, 스트레스에 대한 부신피질호르몬 분비 반응 감소, 뇌척수액 내 통증 유발물질 증가, 자율신경계 기능 부전 등을 동반하는 것으로 알려져 있다. 일반인은 통증으로 느끼지 않는 작은 자극도 통증으로 인식한다. 무리한 근육 사용이나 물리적 충격, 잘못된 자세 등 외부요인이 아닌 내부 이상으로 인한 것이다.

생활습관 문제나 부상 아닌 몸 내부 이상
결국 빠른 진단이 우선이다. 진통제로 조절되지 않는 통증이 몇 주 동안 지속한다면 류머티스내과 의료진에게 진료 받는 것을 권한다. 그렇다고 선불리 섬유근육통을 의심하는 것은 금물이다. 큰 병원을 찾는 것이 좋다. 확진 검사를 받기 위해서 필요하다. 기능적 뇌 MRI 검사로 섬유근육통을 진단할 수 있다. 다양한 무게추로 신체 곳곳을 눌러가면서 과도하게 반응하는 뇌 신호를 감별한다. 섬유근육통일 경우 일반인은 전혀 통증이라고 느끼지 않는 위치와 무게에 통증이라고 반응한다. 이 검사

가 보편화하기 전에는 환자가 특정 부위 18곳 중 11곳에서 통증을 느껴야 진단할 정도로 진단 자체가 쉽지 않았다.

다행히 정확한 진단이 이뤄진다면 치료는 크게 어렵지 않다. 주사치료와 수액치료를 통틀어 조절할 수 있다. 효과도 비교적 좋은 편이다. 다만 제대로 된 치료를 받기까지가 너무 길고 고되다. 모든 병이 그렇지만 섬유근육통에서는 특히 조기진단의 일정 부분이 환자에 달렸다. 정확한 진단과 치료를 위한 합리적인 진료과·병원 선택은 환자의 몫이다.

류장훈 기자

헤민한의원

동서의학의 결합 침 없이 ring과 clip을 손에 압착하여 치유함으로써 침에 대한 두려움이 없습니다.



혈관건강 검사, 자율신경/스트레스, 체성분, 혈관나이 검사

4단계부터 혈관 건강에 유의하세요.

1	2	3	4	5	6	7
0.9%	0.6%	0.6%	13.9%	42.9%	2.3%	0.0%
매우중등	당뇨	노화사각	주의	나쁨	매우나쁨	

GUT-BRAIN CONNECTION

- ◆ 뇌와 위장관 문제 예방 및 개선 (가역적, 공황증, 소화, 변비, IBS)
- ◆ 당뇨, 심장질환, 뇌졸중 예방/개선
- ◆ 복부비만 분해, 신진대사 활성화

팔 뒤로 들어올리지 못함

팔목 힘없다
찌릿찌릿
바닥 못누움

영치 포리베 좌골신경통

엄지리면 통증 허리 누우면 통증

오래 앉아있지 못함

75° 30°

구부리기 힘들다 뒤로 피기 힘들다

손가락 쥐 Spasm of finger

toes cramps 발가락 뭉침

발목 뻠 오래된 것 쉽게 해결 됨

힘이 없어 집지 못지 못함

방아쇠 피지지 않음

plantar aches 발바닥 통증

뒤꿈치

생활습관의학 및 인체정화 프로그램
(미생물 생태계 향상으로 장, 두뇌, 혈관 개선)

Doctor in You !!

피를 맑게!!

당신안의 의사가 해결하도록 돕겠습니다

개인 건강보험 받습니다.

Nerve Control SNC
Scientific Nerve Control

헤민한의원 뇌신경 조절 한의사 권진열

301-922-9239 / 443-878-4637
mylovesnc@gmail.com / NerveControlSNC.com

월수금 4 Professional Dr., #110, Gaithersburg, MD 20879
화목토 5550 Sterrett Pl., #303, Columbia, MD 21044

다이어트족 유혹하는 '제로 마케팅' ... 익숙해진 단맛 주의해야

제로 마케팅 제품의 명과 암 무(無)·제로(0)·프리(Free)를 전면에 강조하는 제로 마케팅 제품에는 건강상의 이점과 함정이 모두 있다. 제로 슈거와 무지방·무알코올, 글루텐프리·락토프리와 같은 식품 선택은 특정 성분을 피하거나 줄이는 데는 도움이 된다. 하지만 체중 관리와 혈당 조절 같은 건강관리에도 장기적으로 이득인지는 좀 더 따져봐야 한다. 제로 마케팅은 소비자가 영양성분표·원재료를 확인하지 않고 제품을 선택하도록 유도하는 면이 강하다. 영양상으로 품질이 떨어지는 가공식품의 이면을 숨기는 장치일 수 있다. 제로 마케팅의 양면성을 짚어본다.

이민영 기자

제로 칼로리

첨가당 줄이는 데 일부 도움

가공식품을 통한 당류 섭취의 30% 가량은 음료류다. 식품의약품안전처에 따르면 음료류를 통한 당류 섭취는 2019년 12.5g에서 2021년 10.7g으로 감소했다. 당 함량이 낮은 제로 칼로리 탄산음료와 탄산수 섭취량이 같은 기간 각각 10배, 3배 증가한 것이 한 가지 배경이다. 제로 칼로리 제품에는 단맛을 내면서 영양소는 없는 비영양 감미료(아스파탐·사카린·나트륨·수크랄로스 등)가 들었다. 대한당뇨병학회는 "설탕·시럽 등 첨가당 섭취를 줄이는 데 어려움이 있으면 점진적으로 줄여나가기 위한 목적으로 단기간 비영양 감미료 사용을 고려해 볼 수 있다"고 했다.

하지만 비영양 감미료를 넣은 제로 칼로리 제품이 체중 조절에 도움되는 건 아니다. 세계보건기구(WHO)는 비영양 감미료를 체중 조절이나 당뇨병

등 만성질환 발생 위험을 줄이는 목적으로 섭취하는 건 권고하지 않는다고 선을 그었다. 비영양 감미료는 단맛에 익숙해지게 만드는 원인이어서 장기적으로는 체지방 감소에 도움되지 않는다는 것이다. 대한당뇨병학회는 "비영양 감미료의 혈당 개선 및 체중 감량 효과에 대한 장기간 연구와 안전성 결과가 부족하므로 장기적 사용은 현시점에서 권고되지 않는다"고 했다. 비영양 감미료의 과량 섭취는 두통·현기증과 인지 기능 저하, 지방 축적 같은 위험을 높인다는 연구결과들이 있다. 다만 건강 유해성을 판단하는 명확한 근거는 아직 나오지 않았다.

“

비영양 감미료·체중조절 도움 안돼
무설탕 제품, 다른 당류 없단 건 아니
혈관 건강 나쁘면 무지방 음료 도움

”

제로 슈거(무설탕)

저칼로리란 인식은 오프

제로 슈거(무설탕)는 설탕의 단맛이 건강에 해롭다는 부정적인 면을 활용해 광고 효과를 낸다. 단맛을 가급적 멀리하는 것이 건강한 식습관으로 통하기 때문이다. 하지만 제로 슈거 표시 제품에는 설탕이 들어가지 않았을 뿐 액상

과당 등 다른 당류가 첨가됐을 수 있다. 당이 적다는 뜻이 아니다. '무가당'은 인위적으로 당을 첨가하지 않았다는 것으로, 당이 없다는 건 아니다.

무설탕 제품은 '살이 덜 찰다'고 여겨지기 쉽지만 오프다. 예컨대 제로 슈거 소주 한 병은 약 300kcal로, 일반 소주(약 400kcal)와 별 차이가 없다. 주류 열량은 알코올 도수가 좌우하기 때문이다. 무설탕 쿠키·과자 등도 일반 제품과 열량은 비슷하다. 당분·트랜스지방이 많은 초가공식품일 뿐이다. 이런 이유로 미국 식품의약국(FDA)은 무설탕 표기 식품에 '저칼로리 식품이 아님'이라거나 '체중 조절을 위한 것이 아님'이란 정보를 함께 명시하도록 했다. 소비자가 무설탕 표기 제품을 저칼로리 제품이라고 혼동할 수 있다는 이유에서다.

무알코올 맥주

일부는 당류·열량 높아

무알코올류 맥주에는 두 종류가 있다. 알코올이 전혀 함유되지 않은 무알코올(Alcohol Free)과 1% 미만의 알코올이 있는 비알코올(Non Alcoholic)이다. 알코올이 없는 제품을 섭취하려면 표시 사항에 무알코올 표시를 확인해야 한다. 1% 미만 소량의 알코올이 들어있을 전과 초기에는 기형을 일으킬 위험이 있다. 혈당 조절이 필요한 환자는 당류 함량을 확인하는 게 좋다. 무알코올 맥주는 알코올 함량을 낮춘 대신 당류를 첨가해 맛을 낸다. 무알코올 맥주가 절주·금주에 도움되는 것도 아니다. 탄산감·향 등 주류의 특성을 모방했기 때문에 오히려 술에 대한 경각심이 낮아지고, 갈망감이 커지기 쉽다.

무지방 유제품

혈관 질환 없으면 불필요

혈관 건강이 안 좋으면 지방 함량이 낮은 제품이 좋다. 대한심장학회는 '과체중이거나 심혈관 질환이 있으면 유제품 선택 시 저지방이나 무지방이 건강에 도움된다'고 말한다. 미국 소아과학회는 '영유아의 건강한 음료 섭취법' 보고서에서 2~5세에는 저지방이나 무지방 우유를 2~2.5컵(470~590mL) 권하고 있다. 성장 발달이나 가족력(이상 지질혈증·비만 등)에 따라 소아청소년과 의사와 상의해 종류와 양을 정하면 된다.

체중이 정상이고 고지혈증·당뇨병 같은 혈관 질환도 없는 사람은 굳이 무지방 제품을 먹을 필요가 없다. 질병 관리청이 지난달 발표한 '지방 섭취 현황'에 따르면 전체 에너지 중 지방으로 섭취하는 비율이 10~20대는 29%,

30~40·50대는 각각 28%·26%·25%였다. 반면에 60대와 70세 이상은 각각 21%, 18%에 그쳤다. 대한의사협회는 '대국민 건강선언'에서 균형 잡힌 식습관을 제시하면서 하루 에너지의 25%를 지방에서 섭취할 것을 권고한 바 있다. 이 권고대로라면 평균적 식단을 유지하는 사람은 지방 과다 섭취를 우려할 수준이 아니라는 얘기가 된다.

지방이 건강에 나쁘다고 여겨지는 것은 동물성 단백질에 많은 포화지방에 대한 부정적 인식 때문이다. 하지만 전체 지방 섭취량의 30%를 넘지 않는 범위에서 포화지방도 먹어야 한다. 지방은 호르몬과 세포막을 만드는 재료다. 또 혈관 벽을 이루는 중요한 성분이다. 좋은 지방을 골라 먹을 필요는 있다. 같은 포화지방이라도 라면·케이크·삼겹살에 있는 것보다 치즈·요구르트 등 유제품과 다크초콜릿의 포화지방이 낫다.

락토프리·글루텐프리

소화 기능 약하면 도움

락토프리·글루텐프리 제품은 유당(락토스)과 글루텐을 소화하지 못하는 사람들에게 대안이 된다. 유당은 우유에 있는 탄수화물 성분이다. 유당을 분해하는 효소가 부족(유당불내증)하면 대장으로 이동한 유당이 설사·복통 같은 증상을 일으킨다. 유당불내증이면 유제품을 잘 먹지 않아 칼슘 섭취가 부족해지고, 나이가 들면서 골다공증 발병 위험이 높아진다는 연구가 있다. 락토프리는 유당을 제거한 일종의 기능성 제품이다.

글루텐은 밀·귀리·보리에 있는 단백질이다. 식감을 쫄깃쫄깃하게 만드는 성분이다. 밀을 쌀·옥수수 등으로 대체한 글루텐프리는 본래 인구의 약 1%가 앓는 만성 소화장애인 셀리악병(글루텐 소화 불능) 환자를 위한 식품이다. 환자들은 밀가루 음식을 먹으면 배가 부풀거나 통증이 있음을 호소한다. 셀리악병은 아니어도 밀가루 음식을 먹으면 두드러기·발진 등이 나는 사람은 글루텐프리 제품을 먹으면 도움이 된다. 밀은 식품 알레르기 주요 원인인 하나다.

다만 글루텐프리 제품이 체중 조절에 도움되는 건 아니다. 글루텐프리여도 주재료는 쌀·감자·옥수수와 같은 곡물이다. 한국인은 자칫 탄수화물 과잉 섭취로 이어질 수 있다. 글루텐 제거로 쫄깃쫄깃한 식감과 풍미가 부족한 것을 보완하기 위해 첨가당·포화지방이 더 많이 들어가 결과적으로 열량이 더 높은 제품도 있다.

Tip

100mL당 5kcal 미만이면 '0' 표기 가능

식품 표시 기준에 따르면 100mL당 5kcal 미만은 '0'으로 표기할 수 있다. 탄수화물·당류·단백질·지방·포화지방은 100g당 0.5g 미만, 트랜스지방 0.2g 미만, 콜레스테롤 2mg 미만, 나트륨 5mg 미만도 0으로 표기한다. '함량 0'으로 적혀 있어도 열량 4kcal에 나트륨 4.9mg이 함유됐을 수도 있다는 것이다. '0'이라고 해서 방심하고 과다 섭취해서는 안 되는 이유다. 함유량이 전혀 없으면 '없음' 또는 '0'로 표시할 수 있다.

임정국 신경내과

MD, PhD, Neurologist

“ 임정국 신경내과에서는 **치매, 파킨슨병**을 비롯한 **퇴행성 뇌질환**에 대한 정확한 진단과 치료, 관리 및 예방에 관하여 자세히 상담 받으실 수 있습니다. ”

임정국
MD, PhD, Neurologist

- 약력**
- 대한민국 한의사/의사
 - 의학박사, 신경내과 전문의
 - 텍사스 주립대 신경과학 (neuroscience) 박사 학위(Ph. D) 취득
 - 텍사스 주립대 신경내과 (neurology) 레지던트 과정 수료

진료과목

- ◆ 치매
- ◆ 뇌졸중(중풍)
- ◆ 파킨슨병
- ◆ 두통
- ◆ 어지럼증
- ◆ 이명
- ◆ 불면증
- ◆ 수면질환
- ◆ 손발 저림
- ◆ 감각이상
- ◆ 보톡스
- ◆ 통증

상담 문의 571-620-7159

7700 Little River Tnpk, Suite 605
Annandale, VA 22003 **예촌 앞 7700 건물 6층**

속쓰림·소화불량 있다면 위 내시경 검사받아야... 초기 위암 치료도 가능

인터뷰 박종재 대한소화기내시경학회 이사장 타는 듯한 속쓰림, 목 이물감, 소화불량, 상복부 통증, 복부팽만감 같은 소화기 증상은 너무 흔해서 간과하기 쉽다. 소화기 증상이 만성화한 상태라면 식도·위·십이지장으로 이어지는 상부 위장관 점막에 염증이 얼마나 번졌는지 확인하는 위 내시경 검사를 받는 것이 좋다. 대한소화기내시경학회 박종재(고대구로병원 소화기내과) 이사장에게 방치하면 위험한 소화기 질환과 최신 치료 트렌드에 대해 들었다. 그는 초기 위암을 내시경으로 제거하는 치료내시경 분야 최고 권위자다. 권선미 기자

-속이 쓰리고 소화가 잘 안 되는 것뿐인데 위 내시경까지 받아야 하나.

“부담스럽게 느껴질 수 있지만 그렇다. 위식도 역류 질환, 위궤양, 위암 등 소화기 질환은 겉으로 드러나는 증상이 비슷해 위 내시경을 통해 상부 위장관 점막을 살펴보면 진단·치료해야 한다. 위장 점막이 심하게 손상된 위궤양은 육안으로는 위암 병변과 구분이 어려워 조직검사를 통해 확인해야 한다. 소화기 증상이 있다고 위암을 걱정할 필요는 없지만 마냥 안심할 수도 없다는 이유다. 한국인이 가장 많이 걸리는 암인 위암은 위 내시경 검사가 보편화하면서 조기 발견·치료가 가능해졌다. 속쓰림·소화불량 같은 소화기 증상이 있다면 위 내시경 검사를 권한다. 길어봤자 3~5분이면 충분하다.”

-위 내시경으로 위암을 치료할 수 있나.

“초기라면 충분히 가능하다. 위 내시경으로 상부 위장관 점막에서 위암 등 암이 의심되는 병변을 확인하면서 동시에 내시경 전용 칼로 점막과 근육 사이를 도려내 제거할 수 있다. 내시경 점막하 박리술(ESD)이다. 내시경을 이용한 초기 위암 치료는 개복 수술만큼이나 치료 성적이 좋다. 위 점막을 도려내는 ESD 치료 직후에는 점막 치유를 돕기 위해 위산 분비를 억제하는 약을 4~8주 정도 복용해야 한다. 위 내 산도를 pH4 이상으로 유지해 출혈·천공 등 합병증을 예방하고, 위산 자극으로 인한 점막 손상을 최소화하는 역할을 한다. 최근엔 나를 포함한 연구팀이 시행한 연구에서 빠르고 강력하게 위산 분비를 억제하는

P-CAB 계열의 약(테고프라잔)도 ESD 치료 후 점막 치유에 도움을 주는 것을 확인했다.”

-위 내시경 검사에서 많이 발견하는 질환이 위식도 역류 질환이라고 들었어.

“점막 결손이 관찰되는 미란성 위식도 역류 질환이다. 위 내시경으로 보면 위와 식도가 연결된 부위가 헐거나 파여 있다. 다만 위식도 역류 질환은 위 내시경 검사에서 식도 염증 등 병변이 관찰되지 않는 경우(비미란성 위식도 역류 질환)도 존재한다. 이 경우도 위산 역류가 심해지면 식도 점막 손상이 악화해 미란성으로 진행할 수 있다.”

-제산제 등으로 속쓰림을 달래는 사람이 많다.

“제산제의 효과는 일시적이고, 위산이 반복적으로 식도 점막을 침범하면서 손상되는 것은 막지 못한다. 더 심해지면 식도 점막이 위 상피세포로 변하는 Barrett 식도로 진행한다. Barrett 식도는 식도암 발병 위험을 30배 이상 높이는 위험 인자다. 증상이 지속하면 위 내시경 검사 후 위산 분비를 억제해 식도 점막 손상을 막는 약물치료를 받아야 한다. 요즘엔 초회 투약만으로도 1시간 이내 위 내 산도를 빠르게 안정시킬 수 있어 약 복용 첫 날부터 증상 완리가 가능하다.”

-위식도 역류 질환에서 위산 분비를 억제하는 유지치료가 왜 중요한가.

“위식도 역류 질환으로 위산의 자극이 심해질수록 삶의 질은 나빠진다. 증상이 좋아졌다고 바로 약물치료를 중단하면 증상이 재발하는 경우가 많아 지속적 유지 치료가 중요하다. 빠르고 강력하게 위산 분비를 억제하는 약물치료를 위산



박종재 이사장은 “속쓰림·소화불량 같은 소화기 증상이 있다면 위 내시경 검사를 받아보는 것이 좋다”고 말했다. 인성욱 객원기자

자극으로 인한 식도 점막 손상을 막는다. 이를 통해 장기적으로 합병증 발생 위험도 낮출 수 있다.”

-위산 분비를 억제하는 약은 식사 전에 먹어야 약 효과가 좋다고 들었어.

“약마다 다르다. 오메프라졸 같은 PPI 계열의 약은 복용 시점에 따라 치료 반응이 다르게 나타난다. 약을 먹고 굶거나 식사 후 약을 먹으면 위산 분비를 억제하는 약효가 크게 떨어진다. 약효 극대화를 위해서는 아침 식사 1시간 전인 공복에 복용해야 한다. 그런데 아침 식사 전에 약을 먹는 것이 지키기 어렵다. 약 복용시간을 놓치면서 증상이 악화할 수 있다. 약물치료에도 별 효과가 없다고 느끼는 이유다. 게다가 PPI 계열 약은 복용 후 약효가 나타나기까지 적어도 3~5일 정도 걸린다. 이와 달리 테고프라잔 등 P-CAB 계열의 약은 식사 여부와 상관없이 하루 중 어느 때나 복용 가능하다. 증상 완화 효과가 빠르고 투약 편의성이 높

“위암 병변, 내시경으로 보면서 제거 개복 수술만큼이나 치료 성적 좋아 속쓰림 땐 약물치료로 손상 막아야

아 지속적 치료에도 긍정적이다.”

-수면 중 속쓰림이 심할 땐 왼쪽으로 누워 자면 덜하다고 하던데 어떨까.

“어느 정도 맞는 말이다. 위는 구조상 왼쪽으로 볼록 튀어나와 있어 왼쪽으로 누우면 위산이 식도로 역류할 위험이 덜하다. 여러 연구에서 왼쪽으로 눕는 것이 위산 역류를 줄인다는 점을 일관되게 확인했다. 수면 자세를 바꾸고 약물치료를 받아도 밤잠을 자기 힘들 정도로 속쓰림이 심하다면 약효가 불안정한 상태일 수 있다. 약효 지속 시간이 긴 것으로 교체하는 것을 권한다. 위 내부의 산도가 pH4 이상으로 안정적인 상태로 유지되면 자다가 속쓰림으로 자다 깨는 일을 줄여줄 수 있다. 매일 한 알씩 일주일 동안 테고프라잔을 투약했다면 위 내부 산도가 pH4 이상으로 24시간 동안 유지되는 비율이 68%로 높았다는 임상 연구도 있다.”

기고 김남선 영동한의원 원장

결핵·코로나 걸렸다면 기관지확장증 조심해야

생활에 불편을 주는 기관지 질환에는 대표적으로 기관지천식과 기관지확장증이 있다. 기관지확장증은 기관지가 넓어지거나 늘어난 것이고, 기관지 천식은 기관지 점막이 붓고 염증으로 기관지 내막이 변형돼 좁아진 것이다. 두 질환의 발병 원인은 다르지만 증상이 서로 같다.

기관지확장증은 기관지 벽이 염증 반응과 파괴로 인해 손상되며 기관지가 본래의 상태로 돌아갈 수 없을 정도로 영구적으로 늘어난 상태를 의미한다. 기관지 안쪽 내막의 염증이나 가래 때문에 기관지가 점차 확장되고 반복된 손상으로 탄력을 잃고 늘어져서 호흡

기능이 약해진다. 염증 반응을 일으키는 가장 흔한 원인은 감염으로 아데노바이러스와 인플루엔자 바이러스, 결핵균 등이 주된 감염원이 된다. 혹은 암모니아와 같은 독성 가스를 흡입하거나 잦은 구토로 인해 산성의 위 내용물이 흡입되는 경우 염증 반응이 유발되기도 한다.

기관지확장증 환자는 주로 반복적인 기침과 화농성 가래를 보인다. 염증이 동반된 경우기도 점막에서 출혈이 발생해 50~70%의 환자에서 피가 섞인 가래가 나타나기도 한다. 일부 환자

에서는 특별한 기저 질환 없이 증상이 서서히 진행되기도 하고, 폐의 상엽만 침범한 경우에는 객담 배출이 거의 없는 ‘건성’ 기관지확장증 형태를 보일 수도 있다.

기관지확장증의 진행 정도는 가래로 판별한다. 1기는 묽은 흰색, 2기는 진득하고 누런 화농성, 3기는 질퍽한 색, 4기는 혈농성 객담이 나타난다. 혈농성 담은 기침할 때 기관지 내벽이 터져서 피가 섞여 나오는 상태로 중증 단계에 해당한다.

기관지 천식은 기관지가 외부 자극에

과민하게 반응해 연속적으로 기침하고 호흡이 어려워지는 병이다. 기관지가 알레르기 물질에 노출돼 각종 기관지 증상을 나타낸다. 흡연이나 미세먼지 등이 축적돼 중년 이후 주로 발생하는 다른 호흡기 질환과 다르게 천식은 소아부터 노인까지 모든 연령에서 발생할 수 있다. 특히 비염, 부비동염, 결막염, 아토피 피부염과 같은 알레르기 증상이 있는 경우 천식이 발병할 확률이 더욱 높아진다. 알레르기 체질을 보이는 아이들은 어릴 때부터 증상을 면밀히 살피고 치료해야 하는 이유다.

천식은 감기나 알레르기를 유발하는 물질에 노출되거나 스트레스·미세

먼지 등에 노출되는 경우 증상이 악화하는 경우가 많다. 증상이 호전된 상태를 보이다가 갑작스럽게 호흡곤란 발작을 보이게 되면 생명을 위협할 정도로 위험할 수 있어 치료를 등한시해서는 안 된다.

기관지확장증과 천식의 병명은 다르지만 기침, 가래, 호흡곤란, 쌉쌉하는 천명음, 가슴 통증 및 압박감 등 주요한 5가지 증상은 동일하다. 드물게 손끝이 둥글게 커지는 곤봉지가 동반될 수 있으며 만성적으로 저산소증이 있는 경우에는 호흡곤란·청색증 등이 나타날 수 있다. 피로감, 체중 감소와 근육통 등 전신 증상도 동반될 수 있다.



타이슨스 코너 DC Eye Clinic

전안과

23년 over 9300 백내장/녹내장 수술
over 12000 레이저 치료경력

진료과목

백내장 레이저 수술 Cataract Laser Surgery	안구 건조증 치료 Dry Eyes Therapy
녹내장 레이저 치료&수술 Glaucoma Laser and Surgery	당뇨병 레이저 & 주사 Diabetes Laser and Injection
노년기 황반변성 주사치료 Macular Degeneration Injection Th	안검하수(눈꺼풀 처짐 개선) Eyelid Surgery (Blepharoplasty)
정기적인 눈 검사 Routine Eye Exam	종보험 적용 됩니다

구인 리셉셔니스트/테크니션 구합니다! 이종언어 이력서: dceyeclinic@yahoo.com

Vienna T: 703 853 1966
8381 Old Courthouse Rd Suite #345
Vienna, VA 22182 dceyeclinic.com

White Oak T: 412 681 8505
1985 Lincoln Way Suite #15
White Oak, PA 15131

Shady side T: 412 681 8505
5438 Centre Avenue
Pittsburgh, PA 15232

South side T: 412 681 8505
144 South 20th Street
Pittsburgh, PA 15232

한국말로 진료 받으세요!!!

원장/ Benjamin Chun, MD

- Brown University BA Degree
- Brown Dartmouth Medical School MD Degree
- Tripler Army Medical Center Internship
- Madigan Army Medical Center Residency
- Madigan Research Ophthalmology - Participated
- Harvard Cardiovascular Research Program - Participated
- American Board of Ophthalmology Certified
- Voted 2020 Best Eye Dr from Top Doctors Pittsburgh Magazine
- Korean Daily Medical Columnist

통증·재활의 최고 전문가가 집중 케어 해 드립니다

진료과목

- 목, 허리 통증 (디스크, 좌골신경통)
- 스포츠 손상/직장상해
- 교통사고 손상/뇌졸중
- 척추손상 후 재활치료

진료내용

- 주요 근육 관절 통증
- 산전/산후 통증
- 관절수술, 척추수술 후 재활/물리치료
- 저세교정 운동 (축만중, 후만중)

근골격계 치료
레코드 치료, 사선근육안정화 치료
척추추만중 치료, 맥켄지 치료
메이틀랜드 치료

중추신경계 손상치료
신경발달치료
보박스치료

통증치료
근육 통증치료
관절 / 근육이완치료
전기치료

교통사고·메디케어
■ 각종 의료보험, 메디케어, 캐쉬플랜

원장 김우기 DPT
· 연세대학교 재활학전공
· 고려대학교 대학원 질병역학전공
· Doctor of Physical Therapy from Dominican College in New York
· Licensed in Virginia, Maryland
· Certified Neurodevelopmental Treatment Practitioner
· Certified Redcord Practitioner
· Certified Dry Needling Practitioner

CORE Physical Therapy & Rehab
김우기 통증 재활 물리치료 T. 703-865-6455 F. 703-649-6455 14153 Robert Paris Ct. Ste. A, Chantilly, VA 20151
[예약환자에 한하여 주말에도 진료합니다] [센터빌, 첼러리 지역]

MD, DC, VA

Sung Hwang & Kim 합동 법률 사무소

의료진 과실 혹은 부주의로 인해 중대한 부작용, 상해
혹은 예기지 못한 사망에 이르는 일을 겪으셨나요?

잘못 제조된 의약품으로 고통 받고 계신가요?

의료기관에 호소해도 과오를 부인하거나 무시되고 있나요?

그 고통에 비할 바는 못되지만, 저희 의료사고 변호사가 해당분야 전문의와 협업하여
의료기관을 상대로 보상을 이끌어낼 수 있습니다.

의료사고 변호사

출산 분만시 오류로 인한 외상, 뇌손상 혹은 질병

수술 과실, 수술 후 마비 및 부작용

응급처치, 진료 및 치료시 발생하는 과실로 인한 질병과 부상

병원시설 내 낙상사고, 의료기기 오류로 인한 상해

잘못된 약처방, 약물 과다 처방, 위험의약품 처방으로 인한 심한 부작용 혹은 사망

오진 및 치료지연 과실

성형수술 부작용 및 의료사고



첫 미팅은
무료로 진행됩니다.

410-772-2324

“성황앤김 변호사 사무실의 찰리 성 변호사를 찾아 주십시오.”



찰리 성 변호사
CHARLEY C. SUNG, ESQ.

- Johns Hopkins University, BA
- George Washington University Law School, JD

약력
Cleary Gottlieb Steen & Hamilton, LLP
DLA Piper, LLP (세계 2위 로펌)
Gilbert & Randolph, LLP
전, 하워드 한인회 회장
Maryland Court of Appeals
United States District Court for the District of Maryland
District of Columbia Court of Appeals
United States District Court for the District of Columbia



피터 황 변호사
PETER K. HWANG, ESQ.

- Johns Hopkins University, BA
- American University, Washington College of Law, JD

약력
Dickstein Shapiro, LLP
Baker Botts, LLP
New York Court of Appeals
Maryland Court of Appeals



폴 김 변호사

- Johns Hopkins University, BA
- University of Maryland School of Law, JD
- Johns Hopkins University School of Public Health, MPH

약력
Cole Schotz, P.C.
Ober Kaler, PC
Blank Rome LLP
Gardner Carton & Douglas LLC
MD, DC

Sung Hwang & Kim | LLP
www.shkfirm.com



Columbia, MD

T. 410.772.2324

Toll Free: 888.772.3001
9256 Bendix Rd., Suite 109
Columbia, MD 21045

Annandale, VA

T. 703.436.1444

Toll Free: 888.772.3001
7353 Mcwhorter Pl., Unit 202
Annandale, VA 22003

Wheaton, MD

T. 410.772.2324

Toll Free: 888.772.3001
11262 Georgia Ave., 2nd Fl.
Wheaton, MD 20902

한방 칼럼

천식(asthma)이란 호흡조절이 자연스럽게 되지 못하는 것이며, 한의학적으로 내쉬는 호기(呼氣)를 담당하는 폐와 들이마시는 흡기(吸氣)를 담당하는 콩팥(신장; 腎) 및 오장(五臟)을 조절하는 비토(脾土)의 기능실조(機能失調)를 동반한 상태라고 할 수 있다.

직접적인 유발요인으로는 환경적인 요인이 가장 많지만, 정신적인 요인인 7정(七情)의 손상과 인체 상부에 있는 심폐의 기를 나타내는 상기(上氣)가 축박하여 발작되기도 하는데, 이는 곧 신경성 소인을 말한 것이다. 여기서 7정이란 인간의 여러 가지 감정을 7가지

로 통틀어 일컫는 말이다. 기쁨(喜, 喜), 노여움(노, 怒), 슬픔(애, 哀), 두려움(구, 懼), 사랑(애, 愛), 싫어함(오, 惡), 바람(욕, 欲)의 7가지 감정을 말한다. 기관지에 염증이 생기면 염증의 열로 인하여, 기관지나 폐포 내에 담(痰)이 달라붙게 되며, 이때 호흡곤란증(Shortness of Breath)이 발생된다. 천식은 짹짹거리는 천명(喘鳴)과 함께 발작적인 호흡곤란을 나타낸다. 이 천식의 증상은 공기가 지나가는 길인 기도(氣道; respiratory tract)의 염증이

호흡기 질환 (6)



권진열
해민한의원 원장

원인으로 기관지가 좁아져서 생긴다. 그러므로 천식치료의 목표는 기관지의 염증을 막고 좁아진 기관지를 확장

시켜 주는 것이다.

목 아래의 쇄골 사이에 움푹 들어간 부위인 천돌혈이 있는데, 이곳을 가볍게 지압하거나 침을 놓으면 목의 염증이 완화되면서 기침 천식이 수그러든다. 신문혈(神門; Heart 7)은 손목의 안쪽 주름의 내측 가장자리 끝에 위치한다. 이 신문혈은 정신적인 불안, 두근거림, 화병(火病)과 함께 발생하는 기침, 천식에 좋다. 가늘고 끝이 뾰족한 지압봉 등으로 눌러도 효과가 있다. 마음을 편안하게 안정시켜주면서 스

트레스를 조절해주는 역할도 한다.

그리고 내뿜이오 하면서 주먹으로 가슴을 치는 부위가 전중(단중)혈인데, 천식에도 좋지만 흉통, 협심증에도 쓰이면서 면역력 강화와 심폐를 강화시킨다. 콩팥(Kidney)의 기능이 허약한 경우에도 천식이 일어날 수 있다. 발의 뒷꿈치가 아픈 사람은 대개 콩팥 기능이 약한 편이다. 이때 발목 안쪽 복사뼈와 아킬레스건 사이의 오목한 곳이 대개(K3)혈인데, 족소음 신경의 원혈로 콩팥의 기능을 향상시켜 천식 기침 등 호흡기 질환을 예방하고 개선시킨다.

> 문의 : 301-922-9239

건강 칼럼

2024년 용의 해, 새해를 여는 마음 자세

‘이제는 돌아와 겨울 앞에 선 내 누님 같이 생긴 꽃이여...’

매해 새로운 해를 맞을 때는, 서정주의 시처럼, 이제는 돌아와 다시 겨울 앞에서 서는 느낌이다. 지난 세월을 돌아보게 되고 또 앞으로 다가오는 새해를 기대하며, 삶이라는 매트릭스에 매몰돼 살던 시간의 흐름에서 벗어나 잠시나마 매트릭스 자체를 조망하는 순간이 겨울 앞에 선다는 의미이다.

겨울 앞에 설 때 하두처럼 늘 우리에게 다가오는 의문은 도대체 ‘살이란 무엇인가’ 또 ‘어떻게 살 것인가’라는 근본적 의문이다. <살, 있음의 신비>는 늘 우리에게 의문을 던진다. 그리고 각자는 나름대로 이해를 통해 삶의 방향을 가늠하게 된다. 그것은 우리가 무엇을 귀하게 여기고 추구하는 행동으로 연결된다. 즉 가치의 문제인데, 기본적인 생존에 필요한 것들이 일단 중요하겠지만, 그 단계가 충족되면 다음 단계의 다른 가치들이 하나하나 우리의 관심을 끌게 된다. 궁극적으로는 우리는 아름다움, 선한 것, 참됨, 진실에 대한 열망, 즉 진선미의 가치에 끌린다고 한다.

인간 삶의 모든 추구가 여기에 담겨 있다. 발달심리학으로 볼 때, 우리가 추구하는 것들은 모두 다 필요한 가치들이지만, 무엇에든 집착 혹은 중독되든가 반대로 거기에 대한 회피나 알레르기 반응이 있는 것은 정신건강의 문제로 연결된다고 한다. 인생의 시기에 따라 우리가 대개 집중하는 가치, 추구할 것들의 우선순위가 바뀌지만 어떤 가치에 너무 오래 머물러 다른 장이 열리는 것을 지연, 방해하는 경우에 문제가 생긴다.

매일의 일상에서 벗어나 명상하러 앉은 시간은 겨울 앞에 서는 순간이다. 지금 이 새해 벽두에 조용히 앉아 내가 지금 어디에 있는지, 어떤 매트릭스에 따라 움직이는지 조망하고, 잠시나마 내



김자성
정신과 전문의

가 움직이는 프로그램을 벗어나는 매일 매일의 연습을 한다면 더 상위의 발달단계, 상위의 가치가 자연스레 열리는 것을 촉진하게 될 것이다. 자연이 순리대로 움직이듯이 발달이 자연스레 개 때에 따라 새로이 열려도록 하려면 다음에 올 순간을 위해 의자를 비워둔다는 시처럼, 우리는 지금의 나를 비워 보는 연습이 필요하다. 이런 열린 마음으로 한 해를 시작한다면 정신건강의 최상의 자세, 태도이다.

2024년은 용의 해이다. 신화적 동물인 용은 낮은 데서 시작, 차차고 수직으로 날아오르는 이미지를 보여 준다. 그것은 곧 우리의 에너지/기가 차크라의 여러 대목, 어디에도 막힘없이 하나하나 매듭을 통과하며 정수리를 통과해 위로 뻗어가는 이미지와 통한다. 차크라 체계와 상응하는 발달단계의 과업들이 있다. 간략히 병렬해 보면 가장 낮은 단계는 생존에 대한 관심, 그다음은 쾌락과 즐김, 그리고 성취와 힘, 다음 가슴레벨 차크라는 소속과 사랑, 그 위로는 목 차크라라는 표현과 창조, 그 위로 제삼의 눈은 깊은 통찰과 지혜, 그리고 최상위에서 우주와 하나됨을 느끼는 정수리 차크라이다.

우리의 정신적 에너지인 기가 어디에도 막히거나 막힘이 없이 야곱의 사다리다리를 훌훌 오르내리는 천사 같은 그런 이미지를 그려보는데, 이런 한 해가 우리 모두의 삶에서 구현된다면 용의 해에 걸맞은 성공적인 한 해가 될 것이다.

한방 칼럼

‘하지부종’ 한방 치료 만족 커

장시간 서 있거나, 앉아서 생활하는 경우 또는 시도 때도 없이 통통 부는 다리 때문에 몸이 무겁다고 느껴본 적이 있을 것이다. 몸은 약 70%가 수분으로 이루어져 있고, 수분은 세포 안의 세포내액과 세포 밖의 세포외액으로 나뉜다. 이 수분은 세포 내외로 교류를 하면서 끊임없이 이동한다. 하지만 다양한 원인으로 인해 수분 분포의 불균형이 생기면서 세포외액이 세포사이 비정상적으로 축적되는 현상을 ‘부종’이라고 한다. 부종은 몸의 어디든 생길 수 있지만, 그중에서도 가장 많은 경우가 ‘하지부종’이다.



박언정 원장
심리상담가(LCSW)
LA 해성한방병원

하지부종은 특히 다리의 혈액순환이 제대로 이루어지지 않아 정맥혈관에 혈액이 정체되면, 팽창된 혈관 주변의 근육조직을 압박하면서 부종과 통증이 나타난다. 특히 직업상 오래 서 있어야 하거나, 오래 앉아 있는 경우도 혈액순환 장애가 생기면서 부종을 유발한다.

하지부종을 유발하는 원인은 다음과 같다. 첫째, 다리 ‘펌프 기능’의 이상이다. 심장에서 하반신으로 피가 내려오면 종아리 근육이 수축과 이완해서 다시 심장으로 피를 올려보내야 하는데, 종아리 근육에 이상이 생기면 혈액이 심장으로 원활하게 이동하지 않아 하지부종과 근육 경련이 동시에 나타나기도 한다. 둘째, ‘정맥류’로 인한 혈액순환 장애다. 혈액순환이 원활하지 않아 한 부분의 정맥이 막히면, 역류하는 혈액이 생긴다. 이때 역류하는 혈액이 증가하게 되면 하지에 혈관이 도드라지게 나오는 정맥류가 생겨 하지 부종을 일으킨다. 셋째, 퇴행성 허리 디스크, 허리 협착증과 같은 척추질환 또한 종아리 근육의 부종과 경련을 일으킨다. 넷째, 신장 기능의 이상으로 이뇨작용이 정상적이지 않은 경우다. 다섯째, 심장 기능의 이상으로 생기는 하지부종은 발목에서 무릎으로 올라오면서 붓고, 숨이 차거나 가슴이 뛰기

도 한다. 여섯째, 간 기능 이상으로 생기는 부종의 특징은 무릎 안쪽이 붓거나 복수가 차기도 한다. 일곱째, 고혈압이나 당뇨병으로 인한 약의 부작용으로 발생할 수도 있다.

한의학에서는 보는 하지부종의 원인은 ‘습담’이다. 습담이란 체내 물의 순환이 원활하지 않으면 어느 한 부분에 정체되는데, 이때 몸의 열과 체액이 만나 물보다는 끈적끈적한 물질로 변하는 것을 습담이라고 한다. 습담은 혈액에 쌓인 노폐물을 포함한 불순물을 체외로 배출하는 것을 방해한다. 또한 소화기능이 저하되면 몸속에 독소나 찌꺼기, 노폐물이 많아져서 습담이 발생하고 수족냉증을 동반한 다리 부종을 일으킨다. 특히, 습담은 당뇨, 고혈압, 고지혈증과 같은 대사 증후군의 발생에 영향을 끼치므로 주의가 필요하다.

하지부종 예방을 위한 생활 수칙은 다음과 같다.

첫째, 식생활은 염분이 적고, 자극적인 음식을 피한다. 늦은 시간의 야식과 음주로 인한 과잉 염분 섭취는 몸의 부종을 일으키는 주범이다. 둘째, 걷기, 자전거 타기, 계단 오르내리기, 요가와 같은 가벼운 전신운동은 심혈관을 튼튼하게 하고 전신의 혈액순환을 활성화하여 체중 조절과 부종 제거에 효과적이다. 셋째, 추운 날씨에는 취침 전에 반신욕이 좋다. 넷째, 취침 시나 휴식할 때는 팔과 다리를 심장보다 높게 들고 휴식을 취하면 하지부종을 예방할 수 있다.

① 위싱턴 중양일보

좋은 아침! 좋은 신문! 중양일보

Health Through LoveSpine Chiropractic Extremity Specialist

교통사고/척추신경/손/발 전문 통증병원

척추사랑

“여러분들은 건강을 위해서 얼마나 척추를 사랑하십니까?”

<척추사랑> 교통사고/척추신경/손/발 전문 통증병원에서는 정확한 진단후, 근본적인 문제를 찾아 정성껏 집중 치료합니다.”

교통사고 통증 치료전문 / 자세교정

진/료/과/목

◆ 교통사고후유증 (Auto Injury)	◆ 발/무릎 통증/자주빠는 발목
◆ 두통/목/턱관절 (TMJ) 통증	◆ 만성피로/근육통/관절염
◆ 허리/척추디스크/좌골신경통	◆ 재활/물리/운동 치료
◆ 손목/팔꿈치/어깨 통증	◆ 자세교정 및 건강유지
◆ 운동상해/직장상해	◆ 청소년 성장클리닉
	◆ 임신부/산후 및 여성클리닉

교통사고 필요하신 모든 절차를 불편함이 없으시도록 도와드리며, 치료에만 전념하실 수 있도록 해드립니다.

각종 보험 및 자동차보험, 여행자, 유학생보험 / 각종 건강상담 환영

교통사고/척추신경/손/발 전문 통증병원

LoveSpine

Chiropractic Clinic 척추사랑

락빌 클리닉

T 301.231.7588 / F 301.231.7587
 11820 Parklawn Dr, Suite 202
 Rockville, MD 20852
 Email : lovespineclinic@yahoo.com
코리안타운에서 3분, 워싱턴 북대륙 워턴 인터웨이(495)에서 10분 거리

센터빌 / 쉐넬리 클리닉

T 703.429.4622 / F 703.429.4623
 14161 Robert Paris Ct, Suite B
 Chantilly, VA 20151
 Email : lovespineclinic@gmail.com
센터빌 북대륙/안어웨이(495)와 쉐넬리 북대륙에서 각각 5분거리

**궁금한 기사
중양일보 안에
있습니다**

① 위싱턴 중양일보

7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003 T. 703-281-9660

피싱 총책 잡는 '란 자매' "실화 주인공 존경스러워"

24일 개봉 '시민덕희' 라미란·염혜란
세탁소 주인 피해자 김성자씨 실화
피싱 조직 잡으러 중국까지 쫓아가
"같은 역 놓고 경쟁하다가 한 작품
비슷한 우리, 다음엔 쌍둥이 연기"

배우 라미란(왼쪽)·염혜란이 영화 '시민덕희'에서 보이스피싱 조직 소탕에 나섰다. 라미란은 "피해자들이 보이스피싱 당한 걸 자책하는 모습이 제일 속상했다"면서 이 영화를 보이스피싱 피해자가 자존감을 되찾는 여정에 빚대다. [사진 쇼박스]

"혜란이는 동생이지만 친구 같아요. 평소엔 낮 가리지만, 연기할 때는 거침 없죠."(라미란) "연기자로서 미란 언니의 말랑함과 여유, 능청스러움을 배우고 싶어요."(염혜란)
배우 라미란(48)과 염혜란(47)이 영화 '시민덕희'(24일 개봉)로 뭉쳤다. 라미란은 영화 '정직한 후보'(2020)로 청룡영화상 여우주연상을 받은 데 이어, 드라마 '나쁜엄마'(JTBC), '잔혹한 인턴'(티빙) 등에서 주연급 존재감을 다졌다. '경이로운 소문'(tvN), '더 글로리' '마스크걸'(이상 넷플릭스) 등 염혜란이 출연한 드라마마다 글로벌 흥행 중이다. 둘이 함께하는 건 영화 '걸캅스'(2019)에 이어 두 번째다.
'시민덕희'는 지난해 해녀 소재 범죄 영화 '밀수'의 김혜수·염정아, 아동 연쇄 살범 범죄물 '미미트'(2022)의 이정현·문정희·진서연에 이어 중견 여배우들이 뭉친 상업영화다. 라미란은 "한국 영화에서 이렇게 동년배 여성 배우끼

리 모인 작품이 드물다. 같은 역을 놓고 경쟁하던 배우들이 한 작품으로 만났다"고 반색했다.
보이스피싱 대출 사기로 전 재산을 날린 세탁소 아줌마 김덕희(라미란)가 조직 총책(이무생)을 잡으러 중국 칭다오로 직접 날아가는 구성의 범죄물이다. 덕희를 움직이게 한 건 그에게 사기를 친 보이스피싱 콜센터 직원 손대리(공명), 조직에 억지로 감금됐다는 손대리의 구조 요청을 계기로 피해자와 가해자가 공조 작전을 펼친다.
2016년 경기 화성시 세탁소 주인 김

성자씨 실화에 상상을 보탤다. 칸 국제영화제 초청 단편 '1킬로그램'(2015), 독립영화 '선희와 슬기'(2019)를 연출한 박영주 감독의 상업영화 데뷔작이다. 박 감독은 눈물 젖은 사연 대신 힘을 합쳐 범죄 조직을 소탕하는 통쾌한 여정을 부각했다. 세탁공장 친구인 중국 동포 봉림(염혜란), 아이돌 덕후 숙자(장윤주), 칭다오에서 택시를 모는 봉림의 동생 애림(안은진)이 덕희와 함께한다. 이름 끝 글자를 딴 '쌍란' 자매 라미란·염혜란을 최근 서울 삼청동 카페에서 만났다.
-출연 계기는.
▶라미란(라)= "대본이 재밌고 덕희가 용감해 보였다. 우리 이웃에 있을 법한 평범한 인물이잖나. 실화라니까 더 존경스러웠다."
▶염혜란(염)= "보이스피싱 소재를 가해자와 피해자의 연대로 다룬 점이 신선했다. 피해자들이 공감하고 용기 얻길 바란다."

-역할의 실제 모델인 김성자 씨를 만났다고.
▶라= "정말 대단한 분이다. 당시 상황과 관련해 지금도 싸우고 계시더라."
-각자 캐릭터의 어떤 점에 반했나.
▶라= "히어로물이 아니라 개인의 자존감에 대한 이야기로 봤다. 피해에 움츠러든 덕희가 총책 앞에서 '내가 잘못된 게 아니라 네가 잘못된 것'이라고 개를 드는 장면이 소름 돋게 좋았다."
▶염= "그 장면은 제게도 감동적이었다. 미란 언니는 연기가 넘치지 않는다. 힘주지 않고 적확하더라."
-코믹한 호흡의 비결은.
▶염= "코미디로 마음을 열기가 어렵다. 슬픔은 스며든다면 웃음은 즉발적이다. 오히려 힘을 뺐을 때 웃음이 나온다."
▶라= "정직한 후보' 때는 매 장면 재밌어야 한다는 부담감이 늘 있었다. '시민덕희'는 든든한 친구들 덕분에 훨씬 편안했다."

- '라미란 표 캐릭터'가 생긴 것 같다.
▶라= "영화든 드라마든 끊임없이 출연 중이라 대중이 느낄 피로도가 걱정된다. 근데 멈출 수가 없다. 혜란이 같은 배우가 치고 들어와서 언제 일이 풀릴지 모르겠다."(웃음)
-염혜란은 작년에만 영화 4편, 드라마 3편을 선보였다. 왕성한 활동으로 '제2의 라미란'이란 말이 나온다.
▶염= "연기를 안 하면 전작의 아쉬운 부분에 전착해서 우울해질 것 같아 쉽없이 일하게 된다. 최근 차기작을 준비하며 촬영을 쉬다 보니 일없는 시간이 못 견디겠다."
▶라= "이제는 '제1의 염혜란'이다." -한 작품에서 또 함께한다면.
▶라= "좀 달라야 극 중 발란스가 맞을 텐데, 성격이 비슷해서 쌍둥이를 해야 하나 싶다."(웃음)
▶염= "서로 애뜻하게 사랑하는 것도 재밌을 것 같다. 에상을 뛰어넘는 새로운 걸 하고 싶다." 나원정기자



54만 구독 충주시 유튜버 "이젠 청주와 안 헛갈리시죠"

'총TV' 히트 이끈 공무원 김선태
"B급 영상이 오히려 차별화됐다"
9급서 7년만에 6급 초고속 승진
상수도 공사를 알리는 맨홀헬 '슬릭백(미끄러지듯 추는 춤)', 푸바오(판다) 분장으로 생육수수 먹기, 신들린 악성 민원인 연기 등. 그가 만든 영상은 조회 수가 매년 수십만을 넘는다. 충북 충주시 유튜버 채널 '총TV'의 김선태(37) 주무관 얘기다.
김 주무관은 지난 1일자로 6급으로

승진했다. 그가 9급에서 6급까지 승진 하는데 걸린 기간은 7년. 통상 15년 정도 걸리는 것과 비교하면 초고속이다. 유튜브 채널의 폭발적인 인기 덕분이다. 2019년 4월 개설한 총TV 구독자수는 3월 기준 54만4000여명. 공공기관이 운영하는 유튜브 채널을 통틀어 가장 많다. 충주시 인구(20만8000명)의 2배 가 넘는다.
그는 4년8개월 동안 유튜브 영상·인터뷰 등 249편을 제작했다. 충주시 행정을 소개하거나 캠페인 등을 담은 내용이다. 조회 수 1위는 2020년 5월에 올



충북 충주시 공식 유튜브 채널 '총TV'를 운영하는 김선태 주무관. 프랜차이즈 김성태

린 '공무원 관짝춤(935만 회)'. 코로나 19 대유행 시기에 '생활 속 거리 두기'를 잘하자는 취지로 아프리카 가나의 장례문화를 패러디한 영상이다.
김 주무관은 "솔직히 이 정도로 잘 될 줄은 몰랐다"고 말했다. 그는 "예전에 충주를 청주로 헛갈리는 사람이 많아 속상한 때가 많았다"며 "유튜브 덕에 지금은 충주가 더 유명한 것 같다"며 웃었다. 그는 "2019년 시작할 때 다른 공공기관 채널을 둘러보니 다 망해 있었다"며 "무조건 다르게, 솔직하게 해보자"는 마음으로 임했다"고 설명했다.
총TV는 김 주무관이 기획·섭외·촬영·편집을 도맡아 하고 있다. 한 해 예산은 영상 편집 프로그램 연간 사용료 62만원이 전부다. 그는 "총TV는 혼자 촬영하고 편집하다 보니 아찔 수 없이 B급으로 제작할 수밖에 없었고 오히려 차별점이 됐다"며 "지방 소도시 충주를 많은 사람에게 알릴 수 있어서 보람을 느낀다"고 말했다.
김 주무관은 충주에서 태어나 초·중·고를 나왔다. 아주대 2학년 때 중퇴를 결심한 뒤 사법고시를 준비했지만 실패했다. 이후 진로를 바꿔 공무원에 합격, 2016년 충주시 산적면에서 9급으로 공직 생활을 시작했다.
충주=최종권 기자

교통사고 | 엘리콧시티 교통사고 | 상해전문병원



모커리 척추병원

목·허리통증 전문 병원

Q. 교통사고가 나면 무엇을 먼저 해야 하나요?

A. 사고로 인하여 몸에 물리적 혹은 정신적 피해를 입으셨다면 우선 그 분야의 전문 의료진의 도움으로 X-ray, 근전도 검사 및 다양한 정밀 검사를 통해 어디가 어떻게 손상을 입었는지, 어떤 치료를 받아야 하는지, 또한 후유증의 여부를 먼저 파악한 후 그에 맞는 치료를 받으시는게 우선순위가 되겠습니다. 저희 클리닉에 방문하시면 변호사 선임, 자동차 수리, 보험처리 등에 관한 일반적인 상담을 해드립니다.

Q. 자신의 과실로 사고가 났습니다. 치료받을 수 있나요?

A. 매릴랜드주에서는 교통사고 후 누구의 과실의 여부를 떠나 타고 계셨던 차량의 보험으로 혹은 본인의 보험으로 치료를 받을 수 있게 되어 있습니다. 이것을 노폴트(No-Fault)보험이라고 하며 PIP(Personal Injury Protection)이라고 불립니다. PIP커버는 기본 \$2,500이며, 금액은 보험에 따라 다릅니다. 본인 보험의 혜택으로 병원에 가서서 치료를 받으실 수 있습니다.

Q. 치료하면 보험금이 올라가나요?

A. 내 보험을 사용하면 보험료가 올라간다고 생각이 당연 할지도 모르겠으나 사실은 그렇지 않습니다. 보험회사에서 보험료를 올리고자 한다면 정해놓은 여러가지 상황에 따라 올릴 수도 있었으나 내가 과실하지 않은 교통사고로 인해 노폴트 보험을 사용했다고 해서 무조건 보험료가 올라가지는 않습니다. 상대방이 과실을 하고 내 보험료가 올라간다면 문제가 있지않을까요?

- 사고후 서류 처리**
- 변호사 선임
통역 및 교통편 제공

- 치료 전문 LMT마사지**
- 테라피스트가
함께합니다

- 각종 보험**
- BlueCross
BlueShield



원장 Dr. 김동국 D.C.

- Palmer College of Chiropractic
- Sydney University in Australia
- Maryland & Washington Boards Licensed
- Practiced in Blue Spring Chiropractic
- Whiplash Injury Specialist
- Disc Treatment Specialist
- Cervical and Lumbar
- Manipulation Specialist

🕒 연구결과에 의하면 **교통사고와 직장사고 등 상해에 관한 후유증은 20년까지 지속된다고 합니다.**
지난 3년안에 **본인 혹은 상대방 잘못으로 교통사고를 당하신 모든 분들께 무료 상담**을 해드립니다.

Mocurry Chiropractic

9275 Baltimore Nat'l Pike, #104
Ellicott City, MD 21042

410-480-0083

“올림픽 본선 10회 연속 출전, 파리신화 쓰겠다”

황선홍 U-23 축구대표팀 감독
4월 U-23 아시안컵이 1차 관문
아시안게임 경험이 큰 도움 될 것

“새해 목표는 단 하나, 올림픽만 바라보고 달려야죠.” 2024년 갑진년을 맞아 황선홍(56) 23세 이하(U-23) 축구대표팀 감독을 경기도 성남의 한 카페에서 만났다. 황 감독의 새해 소원은 간단명료했다.

그는 “지난해엔 아시안게임이 끝난 뒤 무릎 수술을 하고, 프랑스 전지훈련까지 다녀왔다. 팔 결 혼식도 치렀다. 한 해가 어떻게 지나갔는지 모를 만큼 정신없이 보냈다”며 “새해는 내 축구 인생에서 어쩌면 가장 중요한 시기다. 지난해보다 훨씬 어려운 올림픽이라는 도전이 기다리고 있다. 모든 초점을 올림픽에 맞추겠다”고 밝혔다.

황선홍호는 아직 올림픽 출전을 확정짓지 못했다. 마지막 관문을 통과해야 한다. 오는 4월 열리는 아시아축구연맹(AFC) U-23 아시안컵이 기다리고 있다. 올림픽 예선을 겸한 이 대회에서 3위 안에 들어야 오는 7월 파리올림픽에 나설 수 있다. 동시에 10회 연속 올림픽 진출이라는 과제를 달성할 수 있다.

한국은 U-23 아시안컵에서 일본·중국·아랍에미리트(UAE)와 함께 B조에 편성됐다. 벌써부터 ‘죽음의 조’라는 이야기가 나온다. 황 감독은 “쉽지 않은 조에 편성된 건 사실”이라면서도 “현역 시절부터 긴장감이나 부담감을 즐기려고 노력했다. 어려운 승부가 오히려 즐겁다. 그런 상황을 잘 이겨내는 게 사람들이 나에게 기대하는 부분



10회 연속 올림픽 본선 출전에 도전하는 황선홍 U-23 대표팀 감독. 오는 7월 파리올림픽에서 메달을 따내는 게 꿈이다.

황선홍은...

- 나야: 1968년 7월 14일 (56세)
- 소속: U-23 축구대표팀 감독
- 선수 시절 포지션: 스트라이커
- 선수 경력: 2002 한-일월드컵 4강, 월드컵 4회(1990-94-98-2002) 출전, 아시안컵 준우승(1988), A매치 50골 (103경기)
- 지도자 경력: 아시안게임 금(2022), K리그 우승 2회(2013-16), FAP컵 우승 2회(2012-13)
- 별명: 황새

인 것 같다”고 말했다.

침착하게 말을 이어가던 황 감독은 일본전이 야기가 나오자 목소리가 커졌다. 황선홍호는 지난해 U-23 아시안컵 8강에서 일본에 0-3으로 완패했다. 그는 “그때 경기를 여러 차례 다시 봤다. 많이 부족했다. 그러나 이번엔 다를 것”이라며

설움을 다짐했다.

황 감독은 “(지난해 10월) 아시안게임의 경험 이 올림픽 예선을 치르는 데 큰 도움이 될 것”이라고 했다. 황 감독은 항저우 아시안게임 개막전까지만 해도 경기력이 형편없다는 비난을 받았다. 선수 선발을 둘러싼 논란도 있었다. 그러나

황선홍호는 악재를 딛고 당당히 금메달을 따냈다. 특히 결승에서 속적 일본을 2-1로 꺾었다.

황 감독은 “마치 ‘타 강사처럼 짧은 시간 안에 선수들의 특성을 일일이 파악해 핵심을 짚어 주면서 맞춤 계획을 세웠다. 대회를 앞두고 시뮬레이션 훈련도 많이 했다”고 털어놓았다.

그는 또 “체력 상태를 체크해 어떤 선수를 얼마나 뛰게 할지, 이 선수가 빠지면 그다음엔 누가 들어갈지 플랜A부터 C까지 준비했다. 선수들과 코치진이 합심한 데다 사전에 준비한 모든 계산이 잘 들어맞아 좋은 결과를 낼 수 있었다”고 설명했다.

황선홍호는 지난달 테러리 앙리 감독이 이끄는 프랑스 U-21 팀과 원정 평가전을 치러 3-0으로 이겼다. 그러면서 황 감독을 향한 비난은 잦아들고 ‘명장’이란 수식어가 붙었다. 황 감독은 이미 지도자로서 K리그1과 대한축구협회(FA)컵에서 우승한 경험이 있다. 하지만 대표팀을 이끌고 거둔 성과의 의미가 남다르다.

황 감독은 “와일드카드(23세 초과 선수) 3장으로 누구 뽑을 것이냐”는 질문에는 “마음 같아선 (김)민재, (손)흥민이, (황)인범이를 뽑고 싶다. 아직 23세인 (이)강인도 넣고 싶다. 심사숙고해 최종에 멤버를 꾸릴 것”이라며 빙긋이 웃었다. 한국 축구가 올림픽 무대에서 거둔 최고 성적은 2012 런던올림픽 동메달이다. 황 감독은 “잘 준비해서 꼭 10회 연속 올림픽 본선 무대를 밟겠다. 그다음엔 ‘파리 신화’를 써서 아시안게임을 넘을 만한 희열을 느껴보고 싶다”고 말했다.

성남=피주영 기자

아시아축구연맹(AFC) 아시안컵 본선에 참가 중인 한국 축구대표팀의 주장 손흥민(32·토트넘)이 지난해 아시아 축구 최고 선수로 공인받았다.

중국 스포츠 전문지 티탄저우바오(타이탄 스포츠)는 17일 “2023 아시안 골든 글로브 어워즈에서 지난 한해 최고의 활약을 선보인 축구 선수에게 수여하는 ‘베스트 풋볼러 인 아시아(Best Footballer in Asia)’로 손흥민을 선정했다”고 발표했다.

아시안 골든 글로브 어워즈는 프랑스 축구전문지 프랑스풋볼이 시상하는 발롱도르(Ballon d’Or)에서 착안해 티탄저우바오가 지난 2013년 제정한 축구상이다. 아시아축구연맹(AFC) 소속 국가나 클럽팀에서 뛰는 선수들을 대상으로 해마다 가장 뛰어난 활약을 선보인 인물을 선정해 시상한다. 그래서 ‘아시아 발롱도르’로 불린다.

손흥민은 이상의 단골손님이다. 총

손흥민, 호날두 제쳤다... ‘아시아 발롱도르’ 7연패

베스트 풋볼러 인 아시아 역대 수상자

연도	수상자(국적)	당시 소속팀(국가)	득점(득표율)
2013	혼다 게이스케(일본)	CSKA모스크바(러시아)	46(13.9%)
2014	손흥민(대한민국)	레버쿠젠(독일)	74(20.6%)
2015	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	49(16.3%)
2016	오카자키 신지(일본)	레스터시티(잉글랜드)	126(22.1%)
2017	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	157(23.4%)
2018	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	206(29.3%)
2019	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	258(31.6%)
2020	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	286(35.0%)
2021	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	242(30.3%)
2022	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	256(26.7%)
2023	손흥민(대한민국)	토트넘 홋스퍼(잉글랜드)	231(22.9%)

11차례 수상자를 선정했는데, 손흥민이 그중 9차례 주인공이 됐다. 지난 2014년과 2015년 제2회와 3회 수상자로 이름을 올렸고, 2017년부터 올해까지 7년 연속 트로피의 주인공이 됐다. 손흥민을 제외하고 이 상을 받은 인물은



은 혼다 게이스케(일본·2013년)와 오카자키 신지(일본·2016년)뿐이다. 손흥민은 득표율 22.9%를 기록하며 앞서 아시아축구연맹(AFC) 국제선수상을 품에 안은 축구대표팀 동료 김민재(바이에른 뮌헨·19.54%)를 간발의

차로 제쳤다. 지난해 소속팀과 대표팀에서 53골을 터뜨려 전 세계 득점 1위에 오른 크리스티아누 호날두(알라스카·17.06%)도 3위로 밀려났다. 아시안 골든 글로브 어워즈는 아시아 40개국 축구기자 및 해설가·칼럼니스트 등 53명위원으로 참여하며 키커(독일) 등 전문성을 인정받는 20여 개 축구 관련 외부 단체도 투표권을 갖고 있다. 심사위원 한 명당 1~5위까지 투표하며 1위에겐 6점, 2위 4점, 3위 3점, 4위 2점, 5위 1점이 각각 주어지며 점수 총합으로 순위를 매긴다.

토트넘은 17일 구단 홈페이지를 통해 손흥민의 수상 소식을 전했다. 토트넘 구단은 “카타르월드컵에서 한국을 16강으로 이끈 뒤 2023년을 맞이한 토트넘의 7년(손흥민)은 아시아 출신 선수 중 최초로 프리미어리그 100 클럽(개인 통산 100골 달성자)에 이름을 올렸다. 토트넘에서 150번째 골(컵대회 득점 포함)을 넣었고 올 시즌에는 주장을 맡았다”고 소개했다.

아시아 발롱도르를 품에 안으며 아시아 최고 스타로 인정받은 손흥민은 오는 20일 요르단과의 아시안컵 본선 E조 조별리그 2차전에서 이번 대회 마수걸이 득점에 도전한다.

송지훈 기자

20대 초입의 청년들도 부러워 할 만큼 중장년층 여성과 남성들에게 세상이 기쁨과 즐거움, 행복한 일상을 만들어주는 성인전용 상품
L C Plaza, P.O. Box 2831, Garden Grove, CA 92842. 전세계 어디서나 1-213-210-9720 (상담 및 주문), 인터넷 주소: www.yyykkk.com
(지불 방법 : 무통장 은행입금 (Bank of America에 직접 입금), 체크 또는 머니오더 송금, 현금 구매, 모든 Credit 카드, Debit 카드, Check 카드)

남성들의 원기회복과 정력 보강에 특효로 알려진 한방 보약재와 천연 생약재 발효 성분으로 구성된 무결점 부작용 천연 비아그라는, 미국 파이저사의 비아그라를 복용했을 때, 케미컬 성분으로 인하여 발생하는 부작용 문제가 전혀 없는 남성 성기능 강화 제품으로서, 지난 26년간 이어져온 꾸준한 판매실적과, 고객들의 한결 같은 사랑으로 100% 안정성과 효능이 입증된 믿을 수 있는 제품입니다.

70~80대 남성도 20대 초입의 건강한 청년처럼 건강하고 활기찬 성생활을 영위할 수 있게 해주는 Made in USA 천연 비아그라 즉효성 남성 발기제 5캡슐 1병 & 20캡슐 1병, 두 종류의 제품 구비

▶ 어떤 방법을 사용해도 발기가 잘 안되는 경우
▶ 강직도가 충분치 못하거나 일찍 풀리는 경우
▶ 비아그라를 먹어도 전혀 효과 없는 분께 특효
▶ 내성이 전혀 없는 자연 치유력 증진 효과 보장
▶ 여성이 너무 좋아하는 최고 강직도와 지속성

#69 전문의가 권장하는 남녀공용 사랑의 윤활유 『우먼센스 오르가즘 젤™』 \$58 (100여회 사용)
끈적임과 자극성 냄새와 색깔 맛이 전혀 없는 무색무취 무자극성 제품이므로 남녀 모두 상대방 모르게 사용할 수 있으며, 여성이 성적으로 흥분했을 때 여성기에서 흘러나오는 액액과 흡사한 가장 자연스러운 느낌을 갖게 해주고, 남녀 모두에게 미칠 만큼 달달하고 감미로운 활활한 질 환경을 제공해주며, 삽입하기 전에 서너 방울 바르고 하면 관계가 끝날 때까지 촉촉하게 미끈거리리는 아슬아슬하고 보들보들한 환상적인 감촉을 제공하는 윤활 작용과 제품을 사용하면 할수록 여성의 성감을 지속적으로 상승시켜주며 평소보다 남성의 성욕이 왕성해지고 발기력이 월등하게 강해지며 여성기의 세균 감염을 방지해주는 위생 작용과 질에서 풍기는 끈끈한 냄새까지 청결하게 없애주는 기능성 윤활제 제품입니다.

61 향기로 후각을 자극하여 충동적으로 성욕을 느끼게 해주는 남녀공용 성욕 자극제 향수, 부부와 연인들의 향홀하고 행복한 성생활을 만들어 주는 남녀공용 성생활 개선제 최음제 향수, 향기를 맡는 순간에 무의식적으로 성관계를 하고 싶은 뜨거운 황홀한 욕정과 사랑의 감정을 느끼게 만들어주는 달달한 매혹의 향기 최음제 향수 \$45 (90회 사용)
자신의 신체 부위에 일반 향수처럼 1~2차례 뿌리고만 있으면 처음보다 이성이라도 나에게 호감과 관심을 가지게 만들어주고 가장 자연스럽게 성관계를 가질 수 있는 분위기를 만들어줍니다.

#G-Spot을 발달시켜주고, 단련시켜주는 천연 옥질 속에 넣고만 있으면 여성 불감증과 오르가슴 장애 4주 만에 완성, 질 괄약근 수축운동과 여성 요실금 자가치료 \$75

10 남성 심볼의 뿌리 부분에 끼우고만 있으면 절대로 시들지 않는 남성기 발기력 강화제 O링
남성 심볼의 뿌리 부분에 밀착시켜 끼우면 빼내기 전에는 절대로 시들지 않는 견고한 강직도 지속 효과와, 터질듯이 부풀어오르는 우람한 사이즈 확대효과, 도통한 링 테두리 부위가 여성생식기를 미칠 만큼 즐겁게 비벼주고 문질러주는 지압 마사지 효과의 O링

1시간 전에 1캡슐 복용으로 1주일 가량 지속효과, 100% 천연 성분으로 구성된 자양강장제 개념의 남성용 1등 건강기능식품, 一石九鳥(일석구조)의 확실한 효과를 보장하는 남성 생식기능 개선제품

5 캡슐 1병 & 20 캡슐 1병, 두 종류의 제품 구비

- ① 신장과 간 기능 건강에 100% 확실한 효과 보장
- ② 늘상 피곤한 만성피로와 무기력증 한 방에 퇴치
- ③ 만성 전립선비대증 근본 원인 치료 효과 보장
- ④ 70~80대 남성들도 규칙적이고 활기찬 성생활
- ⑤ 점점 양이 좋고 메말라가는 남성 호르몬 보충제
- ⑥ 막힌 혈관 청소와 고혈압 개선 근본 원인 치료제
- ⑦ 우람한 남성기 확대 효과와, 견고한 강직도 보장
- ⑧ 먹기만 하면 커지는 남성기 성장 발육 확대 효과
- ⑨ 남성 발기부전과 조루증에 확실한 효과 보장

당뇨병 환자도 정상적인 성생활이 가능하게 해주며, 70~80대 남성도 나이와 무관하게 생각 날 때마다 발기력을 팡팡하게 만들어주는 즉효성 남성 발기제 성관계를 하고 싶을 때 1시간 전에 1캡슐만 복용하면 1주일 가량 지속되는 넉넉한 정력에 보약효과 만점의 즉효성 남성기 발기제

#12 고대로부터 전해져 내려온 멧덩이 남성들의 성생활 필수품 오리지날 천연 낙타 속눈썹 링 (세척을 통해 냉구적으로 사용) 말총처럼 까실까실한 환상적인 감촉과 실크 원단처럼 하늘거리는 보들보들한 환상적인 쾌감이 실신했 만큼 감미롭고 달달하게 여성기 속살을 구석구석 섬세하게 쓸어주는 전설적인 성생활용품



또 그래?

위통 속쓰림 소화불량

지치고 힘든 위장을 위하여
위에 좋은 성분만 가득 담았습니다!

청정지역 오키나와 미야코 섬에 있는 우메켄 직영농장에서 재배한 제도아리(자색강황)는 오래전부터 약재로 사용되었으며 위장 건강에 탁월한 발효 양배추, 여주, 생강 및 5가지 약초가 함유되어 더 빠른 효과를 보실 수 있습니다. 제도아리로 당신의 위장이 튼튼해지면 당신의 하루도 튼튼해집니다!*

- 제도아리 (자색강황)
- 발효 양배추
- 여주
- 생강
- 5가지 위장에 특화된 약초

위에 좋은 성분들이 가득한
우메켄 오키나와 제도아리



오키나와 제도아리
\$10 할인
-1/31 까지

우메켄 오키나와 제도아리(정)

오키나와 제도아리로 위장은 건강하리!*

- 이런 분들 꼭 드세요!**
- 배앓이와 위장 경련이 심한 분
 - 위장장애로 트림, 구취가 심한 분
 - 습관적 구토 증상으로 고생하는 분
 - 쉽게 식중독에 잘 걸리는 분
 - 소화 불량과 위통으로 고생하는 분

같이 드시면 더욱 좋습니다!

빠르고 시원하게~ 우메켄 소화효소!

지방 분해 리파아제

단백질 분해 프로테아제

섬유소 분해 셀룰라아제

탄수화물 분해 아밀라아제

유제품 분해 락타아제

5대 소화효소 함유

쉽게 체하고 속이 늘 더부룩하며 위산과다, 식후 무기력증이 심한 것은 몸속에 부족한 소화효소!

위, 소화를 위한 효소 총집합
우메켄 소화효소(고립)

888-941-3311 umeken.com

* These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

소화효소 \$10 할인
-1/31 까지

김진욱

척추신경전문의

교통사고
직장사고
운동사고

- 최신형 의료시설 / X-Ray 완비
- 교정 및 물리치료 • 의료보험 취급

703-691-3111
7023 Little River Tpke #409
Annandale, VA 22003

직원모집

닥터오피스
리셉션니스트
구함

파트타임/풀타임 가능

703-256-3005
703-830-0993
mercy4resume@gmail.com

회계사 사무실

구인

- 유경험자 우대
- Benefit 있음 (건강보험/보너스/유급휴가)
- 영주권 스폰서 가능 함
- 무경험자도 함께 성실히 열심히 함께 일하실 분

* 이력서 보내실 곳 *
luvacct1986@gmail.com

정성웅보험

보험료를 확 줄일 수 있는
경제적인 보험!
내가 탄 거리만큼만 내는
실속형 보험!

- 종합보험 • 자동차보험
- 사업보험 • 생명보험
- 화재보험

703.825.2945

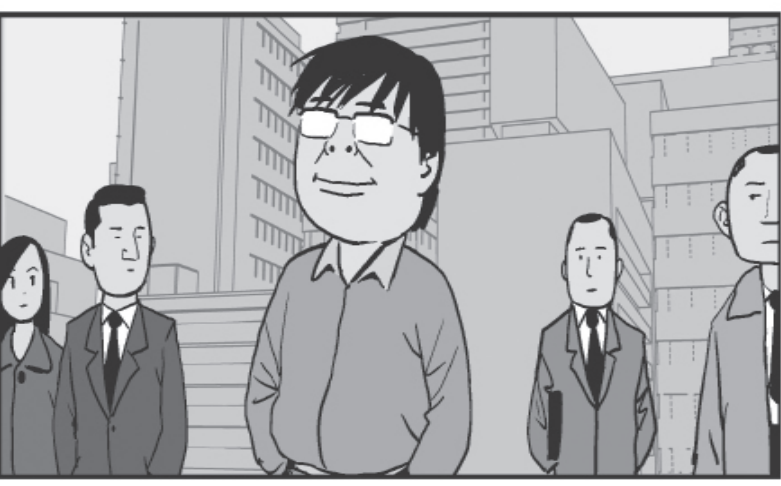
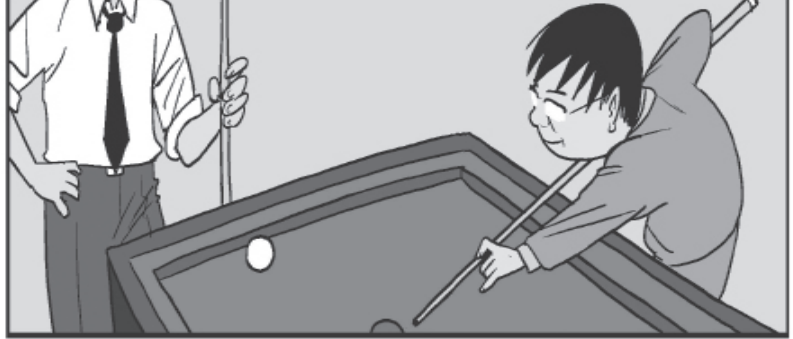
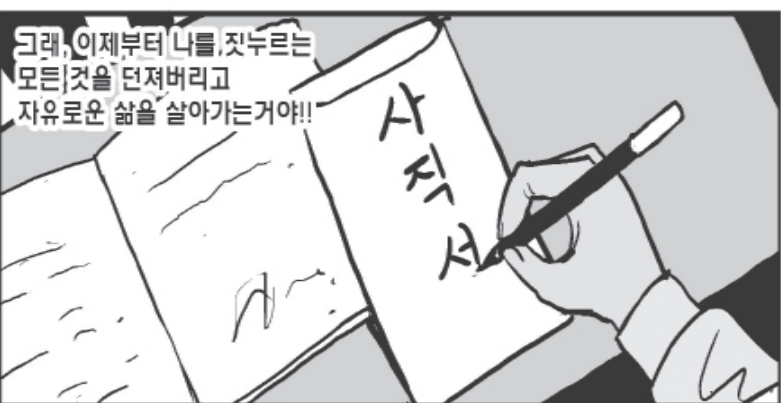
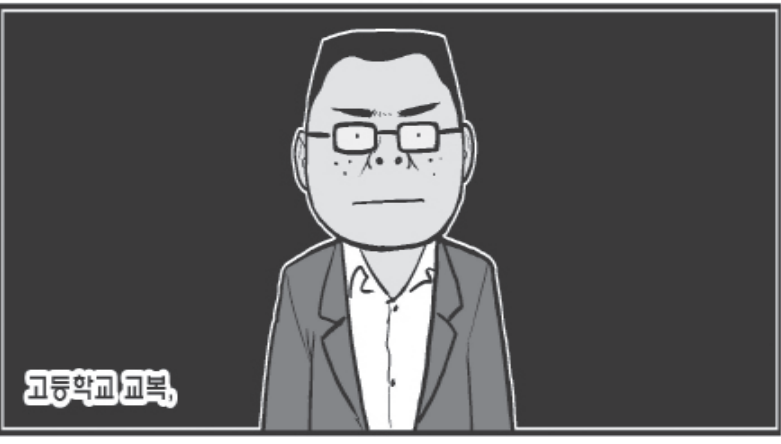
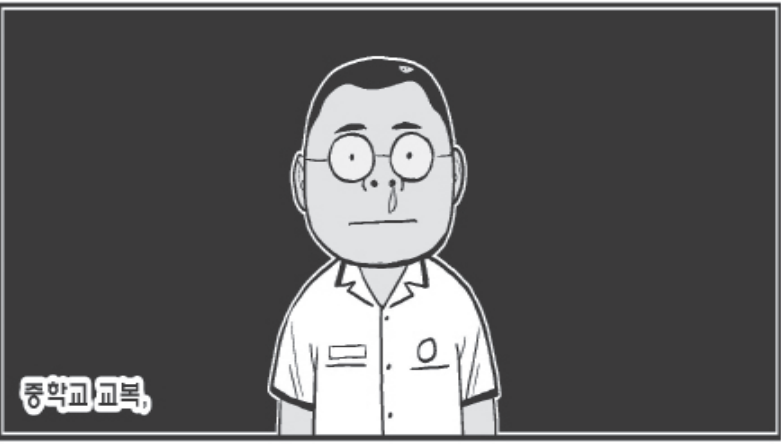
카툰 릴레이

식스센스

THE SIXTH SENSE

오늘의 주제 **유니폼**

이상신 · 국중록 · 고리타 · 병수씨 · 양영순 · 손준혁 · 장우혁



바른 정보 · 빠른 신문 중앙일보

무슨 신문 읽으세요?

Tel: 703-281-9660
7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003

L & B UNIVERSAL

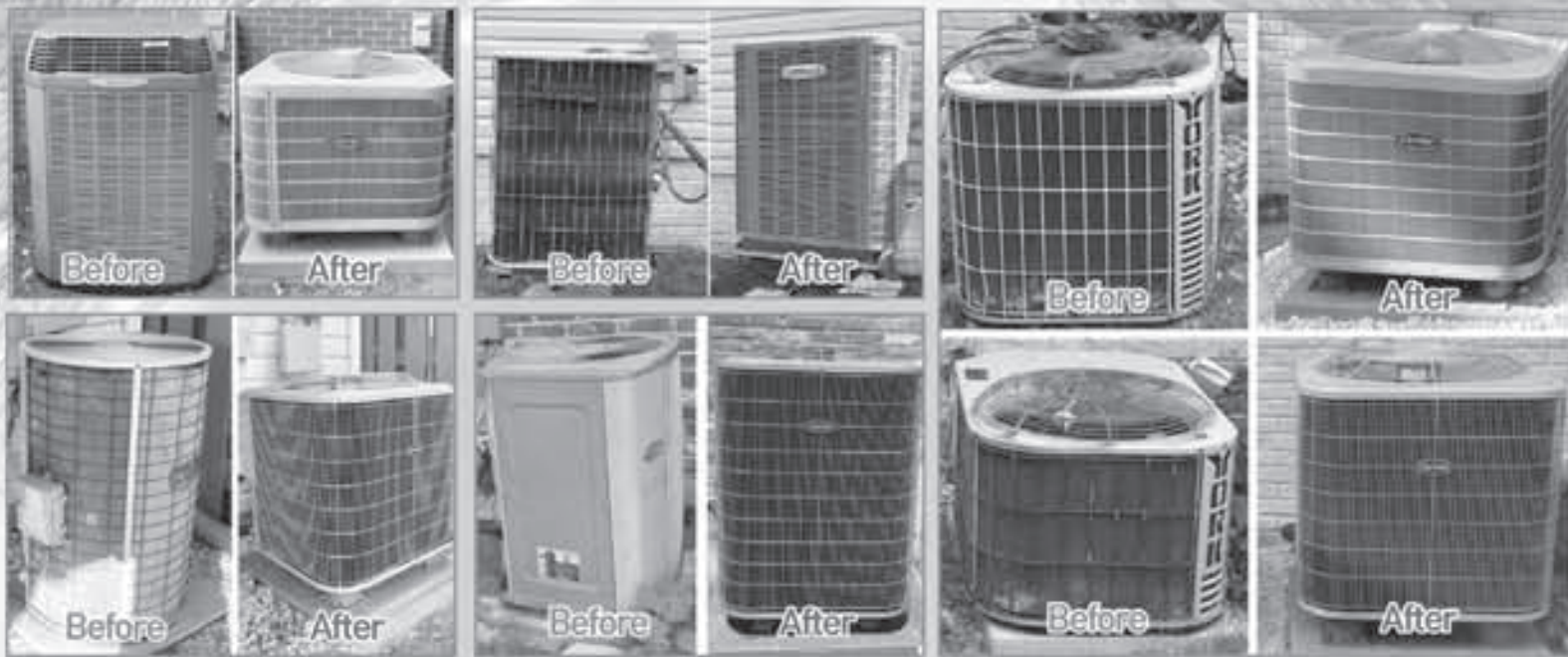
HEATING AIR CONDITIONING MAINTENANCE
"Because Comfort Should Be Universal"



오래되고 잦은 고장의 기계 더이상 망설이지 마세요.
 유니버설이 최고의 기술과 최저의 가격으로 교체해 드립니다.



VA·MD·DC 지역에서 제일 큰 규모의 냉난방 회사, **L&B Universal**
 한인 최대 규모로 저렴하고 정확하게 서비스 해드립니다



L&B에서 제공하는 서비스

- AIR CLEANER AND HUMIDIFIER
- INDOOR AIR QUALITY PROBLEMS
- FURNACES & AIR HANDLERS
- NEW FURNACE INSTALLATION
- FURNACE REPAIR SERVICE
- AIR CONDITIONERS & HEAT PUMPS
- AC INSTALLATION
- AC REPAIR



규모가 곧 신용입니다

큰 규모의 미국회사는 너무 비싸고, 혼자 일하시는 한국 회사는 잘못 믿으시겠죠?



덕트 클리닝

Air에 관한 모든 것! L&B Universal 이
 여러분과 함께 하겠습니다

최신장비로 서비스 전후를 확실히 비교해 드립니다.

에어덕트 속 찌든 먼지와 세균
 알러지와 질병의 시작
 믿을 수 있는 전문인력이
 더욱 깨끗이 청소해드립니다.



Carrier, Lennox 전문딜러
Office: 703-618-4822
Cell : 703-678-1749
 HELPER, TECHNICIAN 구합


신속한 A/S·기술력과 서비스·경쟁력있는 가격
 3852 Dulles South Ct. #G Chantilly, VA 20151
www.LBuniversal.com
www.facebook.com/LandBUuniversal

1월
구
인
광
고

WBS
월드뱅크카드 서비스
직원 모집

▶ 모집분야 ◀
사무직 (월-금)
▶ 대우 ◀
유급휴가 / 건강보험
취업비자/영주권
Sponsorship
\$50,000/Yr

Resume to:
hr@worldbankcard.net
▶ 문의: 703-225-5500 ◀



독자가 행복 해진다!!

Kmediarods.com

① 위싱턴 중앙일보

엘리콧시티 **편한나라 척추신경**

직원 모집

WE ARE HIRING

- ▶ 풀타임 & 파트타임
- ▶ 정규직원 혜택 제공
- ▶ 이중언어 우대
- ▶ 무경험자 환영

◆ 이력서 보내실 곳 : carefreeland@gmail.com

회계직원 구함
Assistant Accounting Manager

Gov't contracting firm
(FULL TIME)

1년이상 회계업무
(Quickbooks경험)

좋은 인성과 세밀함/성실함

100% Medical/Dental/
Vision/Life insurance
Starting \$55,000

703-691-2852
www.visitlod.com
admin@visitlod.com

LOTTE Plaza 롯데플라자

**스털링점
푸드코트**

롯데플라자 스텔링점(VA) 에서
근무하실 직원을 모집합니다.

캐시어

풀타임/파트타임

sijang.sterling@gmail.com
성함, 연락처 남겨 주세요!

**보험 사무실
직원모집**

페어팩스에 있는
보험 사무실에서
오래동안 같이 일하실
직원을 찾습니다.

- ▶ 풀/파트타임 가능
- ▶ 영어 가능하신 분
- ▶ 보험 라이센스 소지자 환영
- ▶ 401k, 건강보험, PTO

www.uniwfm.com
이메일
vaoffice.uni@gmail.com

FOR SALE

Air Compressor
20 HP (22 volt)
\$1,800

Air Compressor
5 HP (22 volt)
\$1,000

* Air Compressor는
현재 작동하고 있는 중입니다.

202-258-6384

코웨이 DC 지점
직원모집

- 코웨이 코디/코닥
- 정기적인 고객 제품 관리 서비스
- 렌탈 멤버십 회원 관리
- 4대 보험 전액 지원
- 자율적인 근무시간
- DMV 지역 (DC, MD, VA)

hongyoonsin@coway-usa.com
703.992.0835

구인

바쁜 오토바디샵에서
경험있으신
오토바디 기술자 구함

5+years of body man experience
Busy Auto Body Shop
in Gaithersburg, MD



T. 301-977-4484
C. 240-246-4477

Columbia College
교직원 초빙

**미용학과
코디네이터 / 강사**

- 라이센스 보유
- J-1(교환교수, 인턴)
- H-1B Transfer 가능

이력서 제출
raphaell@ccdc.edu
www.ccdc.edu

L&B
Universal, Inc.
히팅/냉동/덕트클린

**HELPER
TECHNICIAN**
(헬퍼/테크니션)
구합니다

전화문의:
703.678.1749

**나투라 치과
직원 모집**

**어시스턴트 및
리셉셔니스**

- 파트타임 (월/화/목/금)
- 영어 가능하신 분
- Entry-Level Welcome

Resume to:
naturadent@gmail.com

**애난데일 회계사무소
직원 모집**

- ▶ 풀타임 가능하신 분
- ▶ 영어와 컴퓨터
사용가능하신 분
- ▶ 무경험자도 성실히
함께 하실 분

* 이력서 보내실 곳 *
topcpainfo@gmail.com

**대형믹서기
핫 세일**

HOBART Mixer 140 qt.

- Lease end
- Machine less used
- Low price
- Year-end Quick Sale

Sfood90@gmail.com
Text: 703-200-5541
(Alex, VA)

**엘리콧시티
택시**

볼티모어 지역 환영
장거리 특별 요금
어느 곳이든 24시간 OK

TAXI

회사 위치:
볼티모어 롯데 마켓 근처

OK 택시
240-796-0093

*본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다. (*상업성 광고는 줄광고로 무료게재하지 않습니다.)



① 위싱턴 중앙일보

"하루 준비, 끝"

좋은 신문이 당신의 생활을 바꿉니다.
일등신문 중앙일보 하나 보는 것 만으로도 당신의 삶이 편해집니다.
생활을 유쾌하게 이끄는 풍요로운 콘텐츠, 아침을 기분 좋게 여는 중앙일보로
하루 준비를 편안하게 끝내시고 행복한 하루를 시작하십시오.

대표전화 : 703-281-9660

중앙생활안내 Classified

중앙일보 2024년 1월 24일 수요일

구인/구직 광고와 개인 렌트 광고는 무료게재, 내용 보내실 곳: kdclass2018@gmail.com (게재중지를 원하실 경우 이메일 주시기 바랍니다.)

C13



구인/구직

〈사무직/세일즈 마케팅〉

보험 사무실 직원모집
 페어팩스에 있는 보험 사무실에서
 오래동안 같이 일하실 직원을 찾습니다.
 -풀/파트타임 가능
 -영어 가능하신 분
 -보험 라이센스 소지자 환영
 -401k, 건강보험, PTO
 www.uniwfm.com
 ▶이메일: vaoffice.uni@gmail.com

WBS 직원 모집
 사무직, 월-금, 유급휴가, 건강보험,
 취업비자/영주권 Sponsorship.
 \$50,000/Yr
 이력서: hr@worldbankcard.net
 ▶문의: 703-225-5500

애난데일 회계사무소
 -풀타임가능하신 분
 -영어와 컴퓨터 사용가능하신 분
 -무경험자도 성실하게 할 분
 ▶이력서: topcpainfo@gmail.com

**스마트보험에서 역량있는
 P&C Specialist 인재를 모집합니다.**
 *신입 환영/경력자 우대
 *401K / 그룹건강보험 / PTO
 *H1B/영주권 스폰서 가능
 HR 담당자 : 703-639-0882
 ▶smartacct@solomonus.com

페어팩스 변호사 사무실 직원 채용
 경력, 영어 및 컴퓨터 능력에 따라 18불,
 20불, 22불부터 시작. 영어 이력서
 ▶이력서 : Janammi0410@gmail.com

Fairfax 풀/파트타임 이중언어
 사무직 유급휴가 40k-50k 베네핏 제공
 ▶571-232-0702
 coverworldgr@gmail.com

탐여행사 오퍼레이션 담당 및 매니저 급구
 703-543-2322
 ▶이메일: ceo@toptravelusa.com

탐여행사와 함께 할 에이전트를 찾습니다.
 엘리컷시티, 매릴랜드
 -이력서 및 자기소개서 제출
 -제출 할 곳: ceo@toptravelusa.com
 ▶703-256-0606

코웨이 DC 지점 정규직 직원 모집
 코웨이 코디 / 코닥
 -정기적인 고객 제품 관리 서비스
 -렌탈 멤버십 회원 관리
 -4대보험 전액 지원
 -자율적인 근무시간
 -DMV 지역(DC, MD, VA)
 hongyoonsin@coway-usa.com
 ▶703-992-0835

L & B Universal, Inc. Chantilly, VA
 HELPER, TECHNICIAN 구함
 ▶703-678-1749

애난데일 부동산회사-리셀서니스트 구함.
 Megarealty@gmail.com
 ▶703-534-4989

첸트리 위치한 한미포스트 물류회사
 풀/파트타임 (9am-5pm or 10am-2pm)
 운영팀 00명, 패킹/포장팀 00명
 학생/한국에서 오신지 얼마 안되신 분
 *스폰가능
 ceo@hanmipost.com

**에버그린 헬스 매니지먼트에서
 풀타임 직원모집**
 Position: Human Resource, Medical
 Billing Assistant
 한국어/영어, MS Office (Word/Excel)
 danny.evergreenhealthcare@gmail.com

버지니아 애난데일 회계사무실
 파트타임/풀타임 직원모집
 학생 및 유/무 경험자 환영. 컴퓨터/영어 가
 능자, 취업비자/영주권 스폰 가능
 이력서: annandalecpa22@gmail.com

수퍼맥스 웨어하우스 직원모집
 *수산물 및 서플라이 오더.
 (초보자 가능, 최소의 이중언어 및
 기본 컴퓨터 요함)
 -Chantilly, VA
 703-665-2162(마이크 임)

회계사 사무실 구인(Annandale)
 이력서: k546272@gmail.com

Assistant Accounting Manager:
 -Gov't contracting firm
 에서 fulltime 회계직원 구함
 www.visitlod.com
 -Quickbook/excel 경험 필수
 -1년 이상 회계업무 경험 좋은
 인성과 세밀함/성실함
 -100% Medical/Dental/
 Vision/Life insurance
 -Starting \$55,000
 admin@visitlod.com

Admin Assistant:
 애난데일 소재한 정부계약회사
 www.visitlod.com
 Full Time 행정직원 구함
 -안정적인 Position 원하시는 분
 -Detail에 강하고 좋은 인성 (must)
 -100% Medical/Dental/
 Vision/Life insurance
 -Cash Bonus 포함
 -Starting \$55,000
 admin@visitlod.com

ASL Division Manager:
 애난데일 소재한 정부계약회사
 www.visitlod.com
 수어(ASL)통역 매니저 구함
 -통역사들의 스케줄 관리
 -정부계약 및 vendor 관리
 -좋은 인성과 성실함
 -100% Medical/Dental/
 Vision/Life insurance
 -Starting \$60,000
 이력서: admin@visitlod.com

타이슨스 코너 밑에 위치한 시계 및 주얼리
 리퍼 샵에서 영어 능통한 세일즈 하실 분
 구합니다. 파트타임 & 풀타임
 571-633-0766 / fastfixusa@gmail.com

의료품 관련업체 세일즈 사무직, 스폰서 가능
 703-626-3489 / Vp@ytsglobal.com

Annandale에 위치한 덴탈랩.
 *오피스, 사무직 구함.

703-946-8557
 Silver Spring, MD 에 위치한 종합보험
 Agency에서 함께 일하실 이중언어(영어
 또는 스페인어) 가능한 유,무 경험자 구함.
 albert@wkkinc.com
 301-526-7000 (Cell) Mr. Kim

회계사 사무실 구인/유급휴가 우대
 Benefit (건강보험/보너스/유급휴가)
 영주권 스폰서 가능 함
 무경험자도 성실하게 할 분
 luvacct1986@gmail.com

유재신 공인회계사(Annandale, VA)에서
 함께 일하실 분 모집합니다. Full & Part time
 경력자 우대. 무경험자도 환영.
 Benefit (보너스, 건강보험, 유급휴가 등등)
 영주권 스폰서 가능
 Email: employeehire13@gmail.com

JTBC 워싱턴 총국 채용공고
 JTBC 워싱턴 총국에서 촬영감독 채용
 -근무조건: 풀타임 혹은 파트타임
 -근무내용: JTBC 뉴스용 보도 촬영 및 기타
 -지원자격: 신입 및 경력.
 -미국 취업에 결격사유 없는 분
 -처우: 보수는 최종 면접 후 결정
 -지원서류: 이력서(한글 또는 영문)
 phil9@jtbc.co.kr
 josephleejtbc@gmail.com

CUSTOMER SERVICE, 전산부 직원을
 모집합니다. 유급휴가 우대합니다.
 703-712-7089

Personal Injury firm in Fairfax City is
 seeking a full-time legal assistant.
 Please email resume to:
 Cyoon@davidmarkslaw.com

한상준 변호사 사무실
 이민법에 관심있으신 Entry Level
 Associate Attorney 및 직원을 구합니다.
 LLM 환영. 이민법 Training 제공. 취업비자
 지원 그외 저희 사무실과 동반 성장을 원하
 시는 변호사님의 문의도 환영 합니다.
 lawsjhan@gmail.com
 703-256-5050

〈병원/치과/덴탈랩/한의원〉
 나투라치과 어시스턴트 및 리셉션니스트
 월/화/목/금, 영어 가능자
 Entry-Level Welcome
 ▶Resume to: naturadent@gmail.com

MD 베데스다 한방병원
 바다 / 페이셜 마사지사
 월도프 지역 도넛가게에서
 낮 시간대 함께 일 할 여자분 구합니다.
 ▶301-609-0432

급구, 센터빌/첸트리 지역
 임플란트 전문 치과 풀/파트타임
 유급휴가/리셉션 환영
 이력서 첨부 govaepic@gmail.com
 ▶703-574-0528

치과병원 Front Desk(레스톤/ 타이슨스)
 경력자 우대, Dentrax Plus Full/ Part Time
 no exp.require 이중언어,
 ▶tysondentalcenter@gmail.com

닥터오피스 리셉션니스트 구함
 파트타임, 풀타임 가능

mercy4resume@gmail.com
 ▶703-256-3005/703-830-0993

**[MD Germantown] 회사와 함께 성장해
 갈 사무직원을 모집합니다. (풀/파트)**
 본사는 MD Germantown에 위치한
 중형치과 기공사로 사세 확장을 위해 사무직
 직원을 모집합니다. 회사와 함께 성장해갈
 참신한 인재를 찾습니다.
 *Accounting, Inventory, Order,
 Customer Care 등 업무에 지장이 없으신 분
 *영어 회화에 문제가 없으신 분
 *풀/파트타임 가능 *경력자 우대 합니다.
 이메일 : confidential.hr@gmail.com
 전화문의 : 240-477-5683

덴탈 어시스턴트 / 프론트 데스크 구함
 경력자 우대 초보자도 환영
 p : 410-480-5234/ 지역 : 엘리컷시티

닥터오피스 프론트 직원 구함
 풀타임, 한국어/영어, 컴퓨터 스킬
 703-642-0900

**Fairfax Medical Center 위치한 척추신경
 병원에서 마사지 테라피스트 구인**
 파트타임/풀타임 가능 (월-토).
 시간당 \$50-60 가능합니다.
 이력서 : gofrcrc@gmail.com

병원에서 일하실분
 Catonsville/ Silver Springs
 (영어/한국어가능) 경력자우대
 Manager/Receptionist (Full time)
 *Vacation/Sick/Holidays
 *Medical Insurance
 *401(k) match *Bonuses
 Career@nanoommedicalgroup.com
 213-378-0144

페어팩스에 위치한 척추신경 병원
 월목 오후 2:00 PM-8:30 PM / 화금 오후
 11 AM-5 PM / 수요일은 휴선 (10 AM-
 4PM) 한국어/영어 이중언어 요구됨
 일 할 수 있는 신분/ 무경력, 학생도 환영
 전화: 703-539-8822

페어팩스 성형외과 리셉션니스트 구함
 이중언어, 풀/파트타임 월-금.
 베네핏:건강보험, 401k, 유급휴가
 초보 추레이닝, 유급휴가 우대.
 이력서제출: anyosupa@yahoo.com
 703-981-6491 문자요망

〈식당/제과/델리/식품〉
 센터빌 Honest Grill
 Host / Hostess *영어 필수
 14215-H Centreville Square
 Centreville, VA 20121
 ▶703-517-6439

H Mart Wheaton RTC 부서 직원모집
 업무: 주방 보조 (주방)
 Address: 12015 Georgia Ave,
 Wheaton-Glenmont, MD 20902
 연락처: Customer Service Manager
 ▶ P: 301-942-5071

콜드스톤(아이스크림 프랜차이즈)
 매니저 구함 영어소통가능하신 분
 연봉 5만(현시 이주, 업무교육후)
 펜스테이트대학주변, 학군 최우수
 배우자도 함께 취업시 고소득(취업기회)
 영주권 스폰 협의 가능. DON 문자주세요!
 ▶201-316-6754

식당 동업자 구함
 한식 주방경험과 약간의 운영자금 가능하며
 전적으로 맡아 운영해주시길 분!!!
 ▶202-553-8551

H-Mart Herndon 직원 모집
 Customer Service, Cashier 유급휴가 우대
 매니저: 임희상 이사
 ▶571-839-1647

H-Mart Falls Church 직원 모집
 Customer Service, Cashier 유급휴가 우대
 매니저: 박성태 부점장
 ▶703-573-6300

Global Food VA 매장 그로서리 매니저
 info@theglobalfood.com
 ▶703-897-6100

롯데프라자 스타링점 구인
 푸드코트 캐쉬어, 풀타임, 파트타임 가능
 성함과 연락처 남겨주세요.
 ▶sijang.sterling@gmail.com

정보 인터넷서설 슈퍼마켓
 정육부 매니저 1명, 그로세리 매니저 1명
 은퇴연금/건강보험 혜택
 내셔널하버 MGM 근처
 이력서: jumbo.food@gmail.com
 ▶703-577-2425 (전화문의 Mr. 박)

Breakfast 주중/주말, F/P(\$20+tips/hr)
 server 6am-2pm DC, CUA metro 근처
 703-785-8763

애난데일 토속촌에서 웨치레스 구함
 703-333-3400

Cafe June 풀/파트타임 샌드위치 싸실분.
 유급휴가, 엘리컷시티
 443-310-9247

MD 포토맥 지역 뉴일식당
 스미엔, 서버, 캐쉬어 풀/파트타임 구함
 703-405-7272

성실하고 책임감있는 직원 모집
 *College Park Area, MD
 -기술과 경험이 풍부한 핸드맨
 -사무실 관리자/정육부 관리자/POS 지원/
 Pricing Analyst/Lead Cashier
 *Capitol Heights Area, MD
 -사무보조: 이중언어 가능자
 *PT 20-35HR: \$17-20/h
 *간단한 자기소개서는
 Email: jobsmid@outlook.com
 문의 (301)333-2209

스프링필드(VA) 막강도둑 코린안 bbq
 서버, 매니저, 주방찬도 구합니다.
 443-953 1127

알링턴에 새로 오픈한 gute Leute 커피샵
 바리스타 구인/바리스타 되고싶은 분 환영
 guteleute.usa@gmail.com
 518-879-7841

첸트리 Cafe Moment
 금/토/일 오후 파트타임 구합니다.
 Chantilly Cafe Moment looking for
 Fri, Sat, Sun afternoon part time.
 703-376-8090
 thecafemoment@gmail.com
 캐시어 구함. 볼티모어 지역. 높은페이 딜리
 443-621-4951

*본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다. (※ 상업성 광고는 줄광고로 무료게재하지 않습니다.)

① 워싱턴 중앙일보

직원 모집

워싱턴 중앙일보에서는 진취적인 마인드로
 성실히 근무할 직원을 모집합니다.

▶ **모집 분야 : 광고 영업직 0명
 일반 사무직 0명**
 - 기본 MS office 프로그램

▶ **자격 : 신입 및 경력 (풀/파트 타임)**
 취업에 결격사유가 없으신 분

▶ **제출 서류 : 이력서, 자기소개서**

▶ **근무 혜택 : 회사 내규에 따름**

이력서 : infokddc@gmail.com

대형 슈퍼마켓 능력있는 매니저를 모집합니다

- 정육부 1명/ 그로서리 1명
- 경험과 능력에 따른 우대
- 은퇴연금/의료보험 제공
- 주말근무 가능하신 분
- 내셔널하버 MGM 근처

(495 벨트웨이 EXIT 4A, 애난데일 10분 거리)

이력서 : jumbo.food@gmail.com
 전화 : 703-577-2425 Mr. 박

**Jumbo International
 Supermarket**

운전면허에 관한 모든 것

**VA, MD 불체자에게
 면허정식 발행**

- ▶ 필기시험 요점정리, 예상문제
- ▶ 한국/타주면허 갱신
- ▶ Real ID 신청
- ▶ 차량 구입/등록
- ▶ 기타 교통국 업무

571-294-0057
 카톡ID: jimdong123
 이메일: allmandong@gmail.com

25년 용자 경력 제인 최 용자 \$비교해 보십시오!

매입용자/재용자
 최저이자율 보장
 용자비용 \$0 가능

현금인출 용자/2nd 용자
 긴급용자(차압 또는 급전),
 노인کم 용자, 외국인 용자,
 상업용 용자 등
 모든 용자 프로그램 취급

703-244-3453 Mortgage4U LLC.
 Janec.Lean@gmail.com
 VA 8200 Greensboro Drive, #900 Mclean, VA 22102
 MD 9211 Corporate Blvd., #200, Rockville, MD 20850

중앙생활안내 Classified

C14

구인/구직광고와개인 렌트 광고는 무료게재, 내용 보내실 곳: kdclass2018@gmail.com (게재중지를 원하실 경우 이메일 주시기 바랍니다.)

2024년 1월 24일 수요일 중앙일보

(구직) 허바치쉐프 파트타임 가능
443-620-4420

알렉산드리아 차맥치킨 함께일할분
영주권 스폰 가능합니다.
문의전화: 703-473-6022

매릴랜드 락빌, 베이커리&버블티
같이 일하실분. 파트타임, 풀타임
703-717-2596

<이·미용실/네일/마사지>

Gaithersburg, MD 남/여 머리하시는분
▶ 301-926-3638 / 301-538-4246

첸틀리에 위치한 미용실에서 부스렌트,
커미션을 원하시는 미용사구함.
자세한 사항은 문자, 메세지다가
571-215-6767

4일 또는 2일 일하실바버 구합니다
매릴랜드 앤드루 공군 기지 근처
애난데일에서 25분 거리
703-975-8008

아난데일 해와달(SUN'S HAIR) 미용실에서
헤어디자이너분과(커미션 가능)
리셉션리스트(풀, 파트타임 가능)
헬퍼하실분 구합니다.
703-750-2424
703-717-8256 (메시지 남겨주세요)

애난데일 미용실 내에 룸 렌트 할.
스킨케어, 타투, 속눈썹, 매니큐어 기타 등등
활용 가능. 문자주시면 연락드리겠습니다.
301-852-9298

<세탁/얼터레이션>

스테포드 지역 픽업스토어에서
수선 및 깎아주어하실분
Tel. 703-628-9100

픽업스토어에서 바느질하실분(파타임)
엘리콧시 지역
410-926-3200

픽업 스토어 카운터, 얼터레이션을구합니다
(풀·파트타임) 스테포드·루트윈 선상
703-501-3335

카운터보면서 바느질하실분
파타임, 풀타임, 엘리콧시.
410-750-0483

알렉산드리아지역 세탁소 픽업스톨에서
파트타임하실분
연락처: 703-300-4959

<정비/바디샵>

게이더스 MD, 바쁜 오토바디샵에서
경험있으신 오토바디 기술자구함!
▶240-246-4477

자동차 정비소에서 일하실분 구합니다.
알렉산드리아 버지니아
703-887-5355(문자 요망)

자동차정비소에서 메케닉 일하실분
폴스 처치 지역
703-577-5866

첸틀리 자동차 정비소 성실히 일하실분 모집
메케닉, 준메케닉, 헬퍼구함.
703-266-1983

엘리콧시 자동차 정비소 성실히 일하실분
메케닉, 영주권 가능, 좋은 대우
410-446-9981

Chantilly va.(Ourisman Toyota Auto
mechanics 경험에따라 우대함 .베네핏!
Ask Service manager Joon
202-699-1805

자동차 정비사 구함 Columbia MD 지역
443-983-1965

자동차 정비사 구함/ 애난데일 지역
Mechanic or Mechanic Helper
\$50k-\$100k 가능 Va safety inspection
우대(emissions test 없어도 됩니다)
Manager 하시면서 2-3년후 가게 맡아
실분 환영. 영주권 스폰서 가능
571-376-7878

<건축/전기/플러밍/냉난방>

L&B Universal, Inc. (냉·난방/덕트클린)
헬퍼/테크니션 구합니다
▶전화문의: 703-678-1749

HD Plus Construction
커머셜 캐비닛 및 밀워 제작에 능한 팀원 모집
-드로잉 이해가능, 코리안 카운터탑 경험자
-높은페이, 평균이상 근무시간
(571)420-5492 / (703)256-5486

리모델링 목수 구합니다.
목수일 직접 전제공사 맡아서하실분 모집
443-542-1200

EV Electric Co.
차, 베네핏, 전기기술자, 무경력 가능
973-997 3012

성장하고 있는 유통회사에서 IT(전산),
그래픽 디자이너 및 인터리어 디자이너 구함
이력서 접수 sunddor@gmail.com

<기타구인/구직>

임마누엘 어덜트 메디컬 데이케어 센터
직원모집: 운전기사 / 간호사(RN)
-건강보험 -좋은 조건연봉과 베네핏
-유급 휴일과 유급 병가
eamdc@emmanuel.care
▶443-828-7777

맥클린한국학교 교사 모집
▶문의: 571-235-8997, 703-505-5760

COLUMBIA COLLEGE 교직원 초빙
초빙 부서: 미용학과 코디네이터 / 강사
자격: 라이선스 보유 J-1 (교환교수, 인턴),
H-1B Transfer 가능
▶이력서 제출: raphaell@ccdc.edu
www.ccdc.edu

버크 태권도 사범/보조사범(파/풀타임),
방과후 선생님 구합니다
571-243-7027(문자)
tony@incouragemartialarts.com

베이비씨터 구함 Vienna, 주5일, 1-6pm,
아기 픽업가능한분, 성실한분
213- 839- 3735

밤에 4시간정도 청소하실분
버지니아 센터빌, 볼티모어 케튼스빌
410-825-7941

Fairfax 입주 간병인 구함
87세 여성모실분. 요리, 목욕, 밤간병인

응급상황시 투입, 운동, 마사지
6일 근무, 낮시간. \$5000 cash 매달
703-568-8024

에버그린 헬스 매니저먼트 풀타임 직원모집
Position: 세일즈(Marketer) 직원, 한국어/영어
danny.evergreenhealthcare@gmail.com
4115 Annandale Road, suite 105
Annandale, VA 22003

VA첸틀리에 새로 오픈하는 shoe repair,
alteration 기술자 각각구합니다.
703-340-4777 Lee

방청소하실분. 페어팩스, 스프링필드 지역
703-980-1917

빌딩청소하실분 파트타임 남여 1명
장소칼레지팍 MD 경험자우대
703-725-1233

고교투유에서 책임감 강한
딜리버리하실분을 모집합니다. 고경력 있음
연락처 : 703-505-5211

부동산 렌트

<싱글/타운하우스 렌트>

우드브릿지타운홈, 방3, 화장2 1/2, 1 Car
Gagage, Hardwood Floors, 4 Levels,
Updated Kitchen, Large Deck, Walkout
Basement. \$2,500
▶703-477-3114

시니어케어 용도주택 렌트
-95와 RT 1 만나는 Dumfries
-아름다운 조경의 큰 땅,
전체 리모델한 저택
-1,2층 각자의 계단없는 출입문
두층 각자 풀키친과 세탁장
-12베드룸, 6 풀베스,
(1+2층 7베드, 4베스 또는 워크아웃
아래층 5베드, 2베스 따로 렌트 가능)
* Serious Inquiries Only * Agent 환영
▶703-244-3453

센터빌타운홈 마트 앞, 월 \$3,400
방3, 화장, 차고, 마루, 바로 입주가능
703-401-9997

게인스빌 2019년에 지어진
햇빛 잘드는 엔드유닛 모던타운홈
방 3개, 화장 4개, 2카가라지. \$2,850
703-762-6759

센터빌 롯데근처 타운형 콘도 \$2,000
방2, 욕실 1.5, 아주 깨끗함.
301-466-1646

클리프톤, 마트 3분, 싱글홈 렌트.
방4, 화장, 전층 리모델. \$3,900
(12/10 이사가능)
571-215-3070(문자요망)

센터빌타운하우스 전체 렌트
세입자구합니다. 즉시 입주 가능.
연락처: 571-277-7758 (문자 요망)

1. 페어팩스타운홈, 방3, 화장3.5,
좋은 로케이션, 잘 관리된 집 \$3,700
2. 사우스라이딩타운홈, 방3, 화장2.5, 전체 세
페인트와 바닥 등 Renovation, Freedom
High 학군 \$,3300

571-567-5797

1. 센터빌 싱글홈 \$2,600/mo
가라지 방4 화장3. 쇼핑몰, 교통편리
2. 페어팩스타운홈 \$3,000. 방3 화장3
차고, 페어레이크 쇼핑몰에서 1분 거리
202-743-8886

Maryland Clarksburg 즉시 입주가능
End unit 벽돌집 Townhouse rent
월 \$3,000 방3, 화장실 2, 반화장실 2
차고 2 넓은 Deck, 부엌 updated
Hardwood floor, 걸어서 Harris Teeter
연락처 Mrs. Cha 301-775-9215

에쉬번 방4개 화장3개 벽돌 타운홈
학군 좋음 2015년 집. 쇼핑몰에서 1분거리.
267에서 1분거리
202-743-8886

벤돈 메트로 옆 타운홈 \$2,850
방3, 화장 2 1/2, 차고 2, 새 부엌,
새 냉장고, 전체 세 페인트
703-489-6926

<콘도 렌트>

Alexandria 다운타운근처, Amenities 좋음.
▶703-477-3114

페어팩스 웨그망 걸어서 5분. \$1,150
개인방, 화장실, 보안 보장
빛 잘 들어오는 모던 스타일 콘도
703-762-6759

즉시 입주, 애난데일 H-mart 근처 콘도,
아주 조용하고, 깨끗하고, 편리한 동네,
독신남녀환영. 완전 취사가능. 가구완비.
이름 & 이사날짜, 문자로만
571-251-0354

애난데일 H마트입구 콘도 렌트
방1. 욕실 1. 발코니. 파킹2
11월 초 입주가능, \$1,500
703-268-8669(처음은 문자문의 요함)

<방 렌트>

애난데일 지역 싱글홈, 방1개 렌트
▶703-470-5238

노스포도막, NIST 근처 싱글홈 반지하
출입문 별도, 넓은 거실, 부엌, 화장실,
빨래방, 직장여성구함, 인터넷포함
301-520-2916

센터빌 싱글홈 베이스먼트 방2+Full Bath
571-830-4053

센터빌타운하우스 베이스먼트 렌트
H-mart, 롯데 2마일. 출입문 별도, 화장실과
샤워실, 인터넷, 직장인 한분만 원합니다.
문자: 703-405-9005

실악가든 근처, 방1, 화장1. 간단취사, 금연자
571-243-6295

페어팩스지역 GMU 걸어서 1분거리 2층방
단독화장실 주방 주차편리
347-421-7894

단독주택 2층 큰방/ 주차/ 인터넷/
가구완비/ 냉장고 별도/ 샤워실/ 별도/
29번과 198번 만나는지점
Burtonsville, MD 20866
240-413-2738

애난데일 중심 싱글홈 베이스먼트, 워크아웃
703-606-0700

폴스 처치 싱글홈 지하룸메이트 \$450
즉시 입주, 작장남자분 환영
571-224-3383

MD 저먼타운 싱글홈 2층 방1개 렌트
뉴그랜드마트 옆, 인터넷(유료),
침대, 가구완비
301-538-1438

웨어옥스몰근처 방 Rent 싱글홈 1층 출입문
별도, 방2, 큰거실, 큰부엌, 화장실
mr. 권 (571)525-4220

페어팩스 50번도로 66도로사이
비엔나전철역근처 방 렌트, 남자 직장인환영
571- 530-7322

페어팩스 비엔나 전철역 걸어서 5분거리
방1개 렌트, 직장인 남자환영
703-419-0337

애난데일 노바대학 공원 옆 싱글홈
가구, 침대, 나무마루 등 모든 것이 갖추어진
깨끗하고 조용한 집, 방 1개/2개(욕실 별
도). 학생, 직장인 환영
문의: 703-336-3283

애난데일 한강식당 뒤 타운하우스,
지하전체 워크아웃, and separate
entrance. NO smokers.
703-354-3476

애난데일 H마트 뒷 콘도 화장실 딸린 큰 방
703-300-8669

애난데일 H마트 옆, 방 1개 렌트
인터넷 및 가구 일체, 유료 \$800
직장 다니는 분 환영, 12월 중순 입주
703-350-1986

센터빌 H마트 옆 조용한 반지하, 주차 사용
571-332-4559(문자 주세요)

조용한 로던(페어팩스) 주택가
-워크아웃 지하전체 방3개
-넓은 리빙룸, 유료(인터넷)
-냉장고, 세탁기, 주방시설, 출입문 별도
-깨끗하게 리모델링 되었음
571-488-5860

페어팩스 쾌적한 숲속 환경 타운하우스,
밝은 채광, 2층, 노바 7분, 조지메이슨 7분
남학생 환영.
571-554-4224(문자 요망)

방1개, 전기포함 \$600, Elkridge, MD
631-834-2679 / 410-245-2702

애난데일 예촌앞 방 2개 렌트
직장인, 학생 취사가능
703-622-2033

페어옥스 병원 옆 단독주택 지하방 1
세탁기 완비, 침구 및 탁상
Rt. 50, 29, 286 (Fairfax Pkwy) 가까운 곳
남자, 금연, 11월 21일 입주 가능
T. 571-236-0834 (Mrs. Jin)

애난데일 홈디포뒤 방 1 렌트
출입문 별도, 주차장 있음
571-237-3411

생활안내 703-281-9660, 1(문자)

본지에 게재된 모든 광고는 광고주의 신청에 의해 게재된 것으로 본지는 그 내용에 대해 전혀 책임이 없음을 알려드립니다. (상업성 광고는 줄광고로 무료게재하지 않습니다.)

중앙생활안내 BOX 광고 가격표

(한달기준/흑백)

1 BOX	\$100
2 BOX	\$200
3 BOX	\$300
4 BOX	\$400
5 BOX	\$500

문의: 703-281-9660 / kdclass2018@gmail.com

정크 빨리빨리

이거 어떻게 버리지?

“가정, 사업체에 안쓰는 가구, 가전 등 버려드립니다.”

각종 딜리버리 / 소량 이사 전문
비즈니스 폐업 / 각종 철거 전문

정크 빨리빨리

571-723-0446

열린 마음으로 시니어분들 돌봐 드립니다

- ◆ 주인이 직접 돌봐 드립니다.
- ◆ 1에이커 넘는 깨끗하고 넓은 정원을 확보하고 있습니다.
- ◆ 자녀들의 휴가, 출장으로 인한 단기간 돌봄도 가능합니다.
- ◆ 노바대학과 벨트웨이 중간지점(예촌 2분거리)입니다.
- ◆ 1인1실

MD나 타주에서 오시는 분 상담해 드립니다!

“양로원에 들어갈 예정이신 분들과 나오신 분들께 모든 것을 한국식(음식)으로 준비해 드립니다.”

방문하여 직접 확인하세요!

문의: 571-278-8811 / 703-999-3557

중앙생활안내 Classified

중앙일보 2024년 1월 24일 수요일

구인/구직광고와개인렌트 광고는 무료게재, 내용보내실곳: kdclass2018@gmail.com (게재증지를 원하실경우이메일주시기바랍니다.)

C15

버크 위층방 세놓음, 학생환영, 금연자, 화장실 별도, 간단취사 가능, 인터넷 포함
703-919-7660

스프링필드 타운홈 지하전체방, 풀베스, 주방, 밝은 거실, 출입문 별도 조용하고 교통 매우 좋음. 여자분 환영
571-246-7988

애난데일 H마트 옆 싱글하우스 출입문 별도, 아래층 전체방2, 거실, 주방, 화장실 1, 세탁실
703-350-2690 / 문자: 703- 350-2853

싱글홈방 1렌트, 조용/교통 편리한위튼 도서관, 한아름, 메트로 근처, 가구완비/인터넷(유료)
301-655-3248

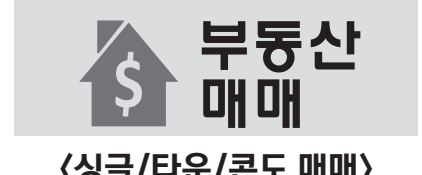
〈사무실/점포 렌트〉

애난데일 커머셜 콘도 800sq 렌트합니다.
571-237-3411

애난데일 한강뒤쪽 고급콘도의 사무실렌트, Wifi 제공
703-835-7404

애난데일 미용실 내에 룸 (침대 2개와 티 테이블 놓을 수 있는 사이즈) 스킨케어, 타투, 속눈썹, 매니큐어 기타등등 활용 가능. 헬퍼 구합니다.
301-852-9298 (문자)

페이팩스 지역 오피스 룸 방 1, \$500, \$900, 와이파이, 화장실, 부엌있고 충분한주차장.
703-966-9937



부동산 매매

〈싱글/타운/콘도 매매〉

애난데일 콘도 \$200,000 방1, 화1, 745s.f., 계단없는 1층. 부엌과 화장실 리모델. 넓은 리빙룸. New Siding Door. 풀웨이식당 옆 동네, 교통편리.
703-477-3114

프레드릭스버그 타운홈 \$399,900 2019년 새단지세집. 1 Car Garage, End Unit. 방3, 화장실3½, 탁트인 구조. Walkout Basement, 밝고 환한집. 넓은 Deck, 파킹장 많으며 큰 호수가 있음.
703-477-3114

맥클린 콘도 \$352,000 방1, 화장실 1. 962s.f. Many Upgrades, New Appliances, Newr HV/AC. Tyson's Corner 가까움. 밝고 환한 콘도. Washer & Dryer.
703-477-3114

우드브릿지 싱글홈 \$749,900 2019년 새단지세집. 2 Car Garage, 2,392s.f.+지하실 1,056s.f., 방4, 화장실 3½. Fenced Backyard. 밝고 환한 예쁜집.
703-477-3114

〈부동산/상업용 매매〉

성업중인 미국 당구 스포츠 바 매매/리스 메릴랜드 로열 포트미드 베이스 앞 13,000SF, 28 당구대 완비 경험많은 Serious Inquiry Only
703-244-3453

Vienna VA /Diamond Nails Spa 매매 .주소: 108church st NE Vienna VA 22180 .Sale Price: \$290,000 .Weekly's sales: \$6300. (평균) .단독건물 단독사용, (약 3000SQF) .원하시면 건물 매매도 가능합니다. .Potential: Head Spa, Hair salon, Upgrade Massage, Upgraded Facial .파트너십 / 여러 다양성을 키울수 있습니다 .Rent: \$7880 (모든것 포함) (10년간 렌트 인상 없습니다) .노던 버지니아에 최고의 심장부에 위치한 최고에 장소입니다
703-571-421-0863

For Sale: Coin Laundry and Commercial Building/ Location: Richmond, VA Sale Price: \$2,300,000 Monthly Sales: \$22,000 Coin laundromat, retail store, carwash 포함된 상업용 건물 매매입니다.
연락처: jnrcoin777@gmail.com

메릴랜드 중심에 9년째 운영중인 Nail Salon Supply Wholesale bussiness 주인 은퇴로 매도 합니다. 주 5일 하루 4시간 open 부부 운영하기에 적합. 연매상 \$1.2M, 의욕과 능력에 따라 확장 가능
연락처 (443)812-3958 Mr. 조

뷰티스플라이, 메릴랜드 자리잡힌 고급 흑인지역, SBA 가능
확실한 분 상담 703-401-9997

Pick up 매매 주인 은퇴 Good location. 얼터레이션 가능한분, 세탁소 오너에 최적 Woodbridge 지역
571-224-7777

DC. Liquor Store 매매 : \$260,000 연매상 : \$780,000. 6일. 용자. 부부운영구
571-242-3736

볼티모어 델리 매매 시간 오전 7시 - 오후 3시 / 주 매상 4천 렌트 \$525(전기료 포함)
443-766-4813 (오후 3시 이후 전화바람)

애난데일 마트인 한중식 8만불 메세지주세요.
703-424-6451

버지니아에있는 미용실 찾는분 연락주세요. (오후 6시후 문자주세요)
571-277-7758

상업용 건물/정비소, 중고딜러차 등등 할수 있는 곳 건물 팝니다. 문자요망
703-946-9901

센터빌 지역 크라운 브릿지 덴탈랩 매매 Serious buyer분들 연락바람.
703-582-8689

세탁소매매 Upper marlboro, 좋은 장소
703-850-3714

마켓내 성업중인 한식·중식 식당하실분!
703-638-8876

기타

치과 임플란트 : \$1,000 임플란트 크라운, 별도 : \$750 다양한 종류, 형태의 임플란트 전문 Full Mouth Case ~40년 경력
703-569-8000

OK택시 공항·장거리 최저요금로 모십니다
240-796-0093

버크레이크에서 멀లే레이크까지 오솔길 6마일(2시간) 걷기 장소: 일요일 아침 9시 버크레이크 웰터 C에서. 숲속길 걷기 좋아하시는 분 항상 환영. 포시즌워킹클럽
703-939-5223

시니어분들 돌봐 드립니다. 단/ 장기 기간도 주인이 직접 한국식으로 돌봐 드립니다. 1에이커 넘은 깨끗하고 넓은 정원 ,노바대학교 벨트웨이 중간지점 (예천 2분거리), MD 타주 분들도 환영! 직접 방문 확인!
571-278-8811

운전 면허 VA/MD 불체자에게 면허정식발행 필기 요점정리, 예상문제, 한국/타주 면허 기타 교통국 업무.
카톡ID: jimdong123
이메일: allmandong@gmail.com
571-294-0057

ZOOM-ART
- Pen & Water Color
- 누구나(성인, 시니어)
- 주 1회 90분 수업
- 기초반 / 중급반 / 고급반
문의 : 703-678-6639

컴퓨터 업그레이드, 고쳐드립니다. 데스크탑, 랩탑, Mac 컴퓨터 데이터백업이나 수리, 새제품, 중고제품 판매
703-624-2295

새해(2024년) 달력 판매(벽걸이) 1Box = 100부 / 강야지그림. 가격: \$110.
연락: 571-242-3736

해피라이딩 (bike riding) 평일 오후 / 도로와 흙길 / Wakefield park
703-945-2991 (message)

Math Tutoring (수학 지도) Algebra/ Calculus/ Geometry

703-945-2991 (Text) Mr. Lee
통역 서비스 친절히 도와드립니다. 관광서 서류 대행, 심부름 대행, 퍼민대행, 이민국 인터뷰, 병원, 카운티, DMV, 등... 차없으신분 라이드 가능
703-939-2737

Falls Church VA 파크인 최고 명당자리 매매
443-355-7700

중 / 고 수학과외 Algebra, Geometry, Calculus, SAT 등 intensive learning
703-946-4969/ inyeolchoi@hotmail.com

풍경이 있는 바다에서 주말마다 배위에서 낚시 즐기실분 환영합니다. (Mr Kim)
301-919-1788

유화, 아크릴 개인 레슨 아동, 성인, 취미, 초보자 환영 유화 전공, 오래된 경력 / 개인 레슨시간 조율.
703-489-6567

〈중고품/기타매매〉

2012 Hyundai Santa Fe 6 Cylinder SUV Silver (현대산타페 은색) 82,000 mile Good condition \$9,500
703-350-1986

Moving Sale 가격파괴 세일 안마의자 \$950 (Reg. \$5500), 운동기구, 자가장, 냉장고, TV 및 여러 가지 가정용품 등 이사관계로 정말 좋은 가격으로 판매
240-274-4945

2006 ACURA MDX SPORT WG 23000 Miles \$5000.00
703-624-5506

Used 정품 혼마 드라이버, 아이언셋을 좋은 가격에 팝니다. 드라이버 : 베레스 4 스타, Regular, 9.5도 아이언셋 : 베레스 3 스타, Regular, 5-11, SW (8개)
301-526-7000 로 전화 or 문자 주세요.

쥬키 미싱 dll 8700 세탁소용 햄 미싱 USA, 4인용식탁 매매
240-475-4166

혼마 남성용 골프채 -2 스타(02) 아이언 7pec -3 스타(03) 드라이버 9.5° 우드, 유틸리티 -4 스타(08) 드라이버 /3번 우드 -4 스타(07) 5번 우드 -4 스타(07) 아이언 8pec
410-913-8215(문자 주세요)

닛산 로그 2011년 Good 블랙, 191k, As is 판매가 900불
443-956-9105 (문자 먼저)

골프채 싸게 팝니다. 남성용 혼마 LB 280
703-300-8669

여자 3스타 혼마 세트 2여행용 가방 1카트 가격조정가능 문자요망
240 500 0035

남성골프채 DRIVE 1)일제 KAMUI ASIRI 고반발 Gold 10도 /R \$600 2)PXG 081 1x+PROTO 10.5도 /R \$170
301-717-7960

물만 필요한 저렴한 낚시대 세트 \$10 연한 베이지바탕 디자인 그라나이트 2' x 2' \$45 / 2개 \$80
703-268-8669

은퇴로 덴탈랩 장비와 재료 총 \$500
240-423-9968

집안에 모아둔 낚미 금, 다이아반지, 시계, 목걸이 및 팔찌 등 사들분. 문자요망
240-718-8050

〈건축/페인트/마루〉

JL 건축 주방 & 욕실 리모델링 예쁘고 실용적인 주방과 욕실을 디자인하여 만들어 드립니다.
문의 전화: 703-910-0400

My Roofers 영업직 직원 구함. Roofing, Siding, Gutters, Windows, 무료 견적, / Roof Inspection. 주거용 상업용 모두 취급함 Email Contact@myroofersusa.com www.myroofersusa.com
703-760-3161

Park's Floor 경력 20년 이상. 우드, 카펫, 장판 LVT, VCT, Laminate, 무료견적
703-395-0050

레드문 페인트 하우스 페인팅(In, Out), 텍 메인テナンス와 클리닝, 샌딩, 파워워시, 핸드맨서비스
문의: Mr. 문 703-965-3011

TK 30년 경력 종합건축 빌딩시설 관리 전문회사 / 건축, 시공 및 건물 시설의 체계적인 유지보수 대행 관리, 상가 및 빌딩 신축, 리모델링, 식당 및 사무실 공사 일체 / 자체 라이센스 보유, 책임보험 가입
703-504-6116

와니 건축 페인트, 마루, 타일, 부엌, 화장실, 텍, 그외모든공사, 추정부라이센스 보유, 책임보험가입, 카톡아이디:wani6811
571-331-6811

〈보험〉

조은혜 종합보험 메디케어 & 오바마케어 신청접수 자동차/주택/사업체보험
703-591-0009 / 703-537-9899

〈용자〉

제인 최 용자 25년 경력 매입/재용자/특수용자
703-244-3453

마이클 장 용자 주택/상업용/재정상담
410-370-4229

페어웨이에셋 워싱턴 한인 전문 용자회사 - 낮은 이자 / Cash out / 명역변경 / Mortgage Insurance Remove
703-204-0022 / 703-727-9730

〈소독〉

JD STAR 소독 (Mr. 은) Rats/Mice, Insect, Termites
410-370-8057

〈냉동 & 히팅〉

인테리어 냉난방 에어컨, 히터, 히트펌프, Carrier, Trane 딜러, 덕트, 드라이버벤트크린, 가정용/상업용
문의: 703-380-2282

L & B UNIVERSAL 히팅, 에어컨 가정용/상업용 전문 제일 큰 규모의 냉난방 회사, 덕트 클리닝
703-678-1749

JD 냉난방 (Mr. 은) 에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 워크인 ELECTRIC CONTROLS SPECIALIST 냉난방 TEACHER
410-370-8057

아라냉동 에어컨, 히팅, 냉동, 보일러, 선타장비, 케리아웃 장비수리, Ice Maker, 플러밍, 지하수펌프, 정수장치 *연중무휴 무료점검
443-850-3703 / 410-979-4242

쥘이텍 냉난방 에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 워킹쿨러, 워터히터
443-280-1873

정스 냉동(가정용/상업용) 에어컨, 히팅, 냉동, 냉장, 전기, 플러밍, 워킹쿨러, 아이스머신, 덕트설치 & 크리너
301-572-2786/403-953-0801(Mr. Chung)

〈보석〉

골든 듀 보석 백금, K14, K18, 다이아몬드 판매. 결혼 예물, 아기 돌반지 팔찌
410-480-2477 (엘리콧시티, MD)

골든벨라보석 (센터빌, VA) K24, K18, K14, K10, 다이아몬드 고가매입
703-988-0033 / 301-792-5615

〈카펫·에어덕트 크리닝/마루〉

토탈카펫 25년 전통과 신용 최저가 가격 보장, 카펫 / 하드우드 / 타일. 주거용, 상업용 한번시공은 끝까지 책임집니다.
703-909-0988

베스트 카펫, 카펫및 에어덕트 크리닝 최상의 트렉파워 스팀삼부, 살균, 소독, 냄새 및 얼룩제거, 브러쉬, 파워 풀청소. 응급 수해 복구 및 타일 플로워 워싱

703-967-4155

〈플러밍〉

SK 플러밍 화장실, 키친 리모델링, 운수, 히터 디쉬워셔, Disposals, 상하수도 수리교체
703-989-0103

제임스 플러밍 수도꼭지, 변기, 하수도 뚫음, 상하수도 수리교체, 배수 펌프, 운수, 히터교체, GAS공사, 히팅, 에어컨, 냉동 집안방물새는 것
703-499-5984

〈이삿짐〉

정크 8282 각종 딜리버리 소량 이사 전문, 비즈니스 폐업, 각종 철거전문 가정/사업체에 안쓰시는 가구, 가전품 등을 처리해드립니다.
571-723-0446

범양 해운 정확한선박, 확실한민족, 귀국 이삿짐 포장이사, 타주이사(차량운송) 무료견적
703-298-1919

HD 현대 통운 미동부 최대운송회사, 귀국, 해외, 타주, 시내 이사, 고품격 포장, 자체창고 보관 서비스한국 화물배송서비스
703-339-8844

고려 통운 세계 어느곳, 어디든지 가능 ICC 인가업체, 100% 자체보험 확실한세관처리 및 서류작성 한국에서 지불가능
703-550-2424

조양 운송 신속, 안전, 신용, 저렴, 20년 전문 귀국이사, 포장이사, 타주, 시내 이사, 자체 창고 보관
703-550-5550

〈핸디맨/리모델링/전기〉

핸디맨(애난데일/페이팩스/센터빌) 20년 노하우로 집에 관한 모든 작은 일도 시원하게 고쳐드립니다. 페인트/플로밍/전등/탕탱크 등 교환·수리
571-567-5165

Repair, Remodeling VA Class, Insured, Since 1999 ~
571-239-8525

BBG 블라인드 버지니아 20여년 이상의 전통과 기술 한국산 블라인드, 친환경 단단, 하이퀄리티, 무료견적, 최상의 서비스, 합리적 가격
571-229-4633

빅 스톤 플러밍, 페인트, 목수, 전기, 수도 직접시공 - 타일, 창문, 화장실, 지하실, 마루, 부엌
571-338-0977

H.P.C 집수리 센터 집안밖의 문제를 도와드립니다 집안-리페어, 핸디맨서비스 집박-창문, 사이딩, 거터, 루핑, 데크 등
571-594-4080

집수리·가게수리 LLC 핸드드라이, 계단, 계단손잡이
703-340-5858(VA)
443-980-5858(MD)

JIP Electrician & Contractor Inc. 전기에 관한 모든 공사 가능. 라이센스 소지 전화상담 환영, 무료견적, 철저한 AS
703-929-9601

전기공사, 페인트 리모델링 각종 전기, 카메라, DATA 24시간 출장가능,
703-582-7757

Nest Energy Service, LLC EV전기자동차 가정용 충전기 설치 및 리베이트 도와드립니다. 전기마스터면허와 1M보험 보유업체
703-855-3565

〈유리〉

중앙유리 샤워도어, 자동차문, 식탁유리, 거울장식, 특수 유리교체 및 특별 주문제작
703-894-7200

JK유리&Window 삼정, 가정용 유리, 거울 Frameless 샤워도어 Aluminum, Door 설치, MD/VA/DC 지역
703-346-5962

생활안내 줄광고 무료 게재요청 kdclass2018@gmail.com

보험

“메디케어” & “오바마케어” 신청접수!

59년생, C플랜, 약보험

신규가입 · 재가입

자동차 주택 사업체 보험

“보험료”를 확실히 내려 드립니다!

조은혜 종합보험

10560 Main St., Ste 201
Fairfax, VA 22030
☎ 703-591-0009 / 703-537-9899



냉·난방

“냉·난방은 제대로 설치해야 영구적”

오래되고 값은 고장이 기계 이상 망설이지 마세요. 유니버설이 최고의 기술과 최저의 가격으로 교체드립니다.

히팅·에어컨 가정용/산업용 전문 규모가 곧 신용입니다

Carrier, Lennox 전문딜러

큰 규모의 미국 회사는 너무 비싸고 혼자 일하시는 한국 회사는 잘 못 믿으시겠죠?
한인 최대 규모로 저렴하고 정확하게 서비스 해드립니다

VA·MD·DC 지역에서
제일 큰 규모의 냉난방 회사,
L&B Universal

AWARDED
Porch
HomeAdvisor
Best Home Improvement Contractor



덕트 클리닝

최신장비로 서비스 전문을
확실히 비교해 드립니다.

에어덕트 속 피트 먼지와 세균
알라지와 질병의 시작
믿을 수 있는 전문인력이
더욱 깨끗이 청소해드립니다.

Office: 703-618-4822 Cell: 703-678-1749 3852 Dulles South Ct. #G Chantilly, VA 20151
www.LBuniversal.com www.facebook.com/LandBUniversal

건축 / 페인트

TK 종합건축

Since 1988

30년 경력 종합건축·빌딩시설 관리 전문회사

- ▶ 건축·시공 및 건물·시설의 체계적인 유지보수 대행 관리
- ▶ 상가 및 빌딩 신축·리모델링 ▶ 식당 및 사무실 공사 일체
- ▶ 건물 및 시설 유지보수·관리 대행

무료견적
설계/허가/디자인
시공/유지보수관리

자체 라이선스 보유 및 건축공사 책임보험 가입

Tel: 703-504-6116 / Cell: 703-675-7401

와니건축

Repair Doctor
페인트, 마루, 타일, 부엌, 화장실, 욕,
그외 모든 공사

책임시공/신속처리
-주정부 라이선스/책임보험가입-

Call 24시간가능
(사진보내주시면 즉시 무료견적)
카톡 ID : wani6811

571-331-6811

레드문 페인트

- ▶ 주택, 상가 페인트 전문 닥터
- ▶ 욕, 마루, 캐비닛 샌딩 보수
- ▶ 플로잉, 핸디맨 서비스



703)965-3011

유리

사위도어/자동문/식탁유리/거울장식
특수 유리 교체 및 특별 주문제작

중앙유리

T. 703-894-7200
8002-A Haute Ct, Springfield, VA 22150

JK 유리 & Window

C.703-346-5962

상점/가정집 유리·거울
Frameless 사위도어/Aluminum/Door 설치

MD·VA·DC 지역, 신속시공

이삿짐 / 재테크 / EV 충전기 설치

귀국 이삿짐/차량운송



포장이사 및 타주이사 / 주재원 귀국이사 전문
범양해운이 책임지겠습니다.

- 자동차 운송
- 무료견적
- 수출입 화물(선박, 항공)
- Door to Door Service
- 소량화물 / 유학생 우대
- 창고 보관 및 유통관리
- 분실 / 파손 보험커버
- VA/DC/MD↔NY 정기운행
- 쓰레기 처리가능
- 타주이사

범양해운 USA Tel. 703-298-1919
7000 Newington Rd., #H, Lorton, VA 22079
www.vapumyang.com / va@pumyang.com / vapumyang@gmail.com

KOREA(SEOUL) 02-2093-2093	KOREA(BUSAN) 051-469-4191	USA(LOS ANGELES) 310-767-5699	USA(SAN FRANCISCO) 510-887-2424
USA(SAN DIEGO)	USA(NEW JERSEY)	USA(TEXAS)	USA(ATLANTA)

HD 현대 통운

귀국, 해외 이사
타주, 시내 이사
귀국, 타주 차량운송

한국 소량 화물 배송 서비스
고품격 포장이사 서비스
자재 창고 보관 서비스

미동부 최대의 운송회사

703.339.8844
www.HDmovingusa.com

조양운송

20년 전문!!

신속

안전

- ▶ 귀국 이사 전문
- ▶ 자재 창고 보관
- ▶ 타주, 시내 이사
- ▶ 전문 포장 이사

[703]550-5550
choyangusa@hotmail.com

고려통운

세계 어느곳이나! 세계 어디든지!

ICC인가업체

- ◆ 세계 84개국 체인 유통망 확보
- ◆ 100% 자체보험으로
- ◆ 고객의 추가 보험료 불필요
- ◆ 확실한 세관처리 및 서류작성
- ◆ 한국에서 지불가능 (후불)

Tel. 703-550-2424 Fax. 703-550-2426
GORYOEXPUS@hotmail.com
7350-E Lockport Pl., Lorton, VA 22079

NEST ENERGY SERVICE, LLC

EV 전기자동차

가정용 충전기 설치 및 리베이트 도와드립니다!!

- VA/MD 지역 EV충전소 설치업체
- 충전기 설치시 카운티 허가, 인스펙션 도와드립니다
- 지역 전기회사에서 리베이트 받도록 도와드립니다

- 전기마스터 면허와 1M 보험 보유업체 -
www.nestenergyservices.com

703-855-3565

MD 업소 안내

냉난방

JD 냉난방

Mr. 은
410-370-8057

에어컨, 히팅, 냉동, 냉장,
워킹인, 아이스 머신

소독

JD Star Pest Control



Mr. 은
Owner / Certified Applicator
410-370-8057
410-370-8484
Rats/Mice, Insects, and Termites

전기 공사

JIP Electronic & Contractor Inc.

전기에 관한 모든 공사
Master Electrician
Class - A 라이선스 소지

전화상담 환영/무료견적/철저한 AS

대표 : 박을구
703.929.9601

보석

기쁨과 행복을 드리는
골든 듀 보석



410-480-2477 8801 Baltimore Nat'l Pike
엘리컷시티 롯데몰라자 내 Ellicott City, MD 21043

<p>다이아몬드 전문점</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 백금 (Platinum) ● K14, K18, Setting 전문 ● G.I.A. E.G.I. 다이아몬드 판매 	<ul style="list-style-type: none"> ● 결혼 예물 셋팅 전문 ● 순금 아기를 받지 팔지 ● 남양 진주 각종 보석 취급 	<ul style="list-style-type: none"> ● 각종 결혼식, 약혼식 예물용 로렉스시계 전문 판매 ● 각종 보석 감정수리 상담
---	---	--

용자

마이클 장

맞춤 용자의 길인
절망과 좌절하면 용자도 행복해집니다

주택용자

상업용자

재정상담

NMSI Inc. NMLS #201332

410-370-4229
301-275-1494

전기공사, 페인트

- ◆ 각종 전기, 카메라, DATA
- ◆ 24시간 출장가능
- ◆ 리모델링

703-582-7757

에어컨&히팅 / 핸디맨 / 리모델링 / 플러밍 / 카펫&크리닝 / 블라인드 / 마루

애난테일·페어팩스·센터빌 핸디맨

20년 노하우로 집에 관한 모든 작은 일도 시원하게 고쳐 드립니다!

페인트, 플러밍, 전등, 토일렛, 퍼셋, 핫탱크 등 교환 및 수리

T. 571-567-5165

토탈카펫

25년의 전통과 신용으로 **최저가격** 보장

카펫 / 하드우드 / 타일

주거용 **703.909.0988**
상업용 한번 시공한 것은 끝까지 책임집니다.

Chung's Refrigeration
정스냉동

가정용 상업용

에어콘, 히팅, 냉동, 냉장, 전기 프러밍, 워킹쿨러, 아이스 머신 덕트설치 & 크리너

한국 미국 경력30년
Mr.Chung
301-572-2786
703-953-0801

Master Licensed & Insured Contractor
인터테크 냉난방

에어컨 / 히터 / 히트펌프

미국회사 10년 경력 Carrier, Trane 딜러 덕트, 드라이어 벤트 크린

가정용 상업용
www.intertechvac.com
703.380.2282

냉동·냉장고 사고팝니다

아라냉동 판매장 및 장비 수리 센터

에어콘·히팅·냉동·보일러·세탁장비 수리
케리아웃 장비수리·Ice Maker·플러밍
지하수 펌프·정수장치

연중무휴 무료점검

TEL. (443) 850-3703 / (410) 979-4242

제임스 플러밍

저렴한 가격으로 최고의 만족을!

- 수도꼭지, 변기, 하수도 뚫음
- 온수, 히터 (가스, 전기)
- 상하수도 수리교체, 배수 펌프
- Gas 공사, 히팅, 에어컨, 냉동
- 집 안밖 물세는것

24Hr
703.499.5984

조이텍 냉난방

에어컨 히팅
냉동 냉장
워킹쿨러 워터히터
플러밍 전기

Master HVAC Contractor
Master Plumber/Gas Fitter
443.280.1873
410.917.1888 Lee

저렴한 가격! 최고의 만족!

SK 플러밍

- 화장실, 키친 리모델링
- 싱크, 욕실, 화장실, 부엌
- 수도꼭지 / 변기 / 하수도 뚫음
- 온수, 히터 (가스/전기)
- Dishwashers, Disposals
- 상하수도 수리교체 / 배수 펌프
- 철 핸드레일 리페어 및 각종 용접

MD·VA 24 hours 7days Service
703-989-0103

32년 전통의 **베스트**

카펫 및 에어 덕트 크리닝

- 최상의 트러파워 카펫 스티밍 샴푸 (고온 300°F)
- 살균, 소독, 냄새 및 얼룩 제거
- 최상의 브러쉬 발음 에어덕트 크리닝
- 파워 폴청소 (텍, 사이딩, 벽돌 및 마블플로어)
- 응급 수해복구 및 타일
- 폴로어 왁스

서비스 지역 : VA, MD, DC
703.967.4155

빅스톤

플러밍 ◆ 페인트
◆ 목수 ◆ 전기 ◆ 수도

직접 타일 창문 화장실
시공 지하실 마루 부엌

571-338-0977

핸디맨 Since 1999

REPAIR
REMODELING
VA Class A. Insured

571.239.8525

집수리,가게수리 LLC

핸드레일, 계단, 계단손잡이

작은일도 성의껏 일합니다.

703-340-5858 (VA)
443-980-5858 (MD)

H.P.C 집수리센터

집안밖에 문제를 도와드립니다!

- 집안-리페어, 핸디맨 서비스
- 집밖-창문, 사이딩, 거터, 루핑, 데크 등 일체

“ 일단 전화주세요! ”
상세한 답변을 드리겠습니다!
* VA Class A 라이센스 보유 * 라이어빌리티, 워커스컴 보험 보유

571-594-4080

JL 건축 주방 & 욕실 리모델링

예쁘고 실용적인 주방과 욕실을 디자인하여 만들어 드립니다.

703.910.0400

종합업소안내 가격표
Professional Business Directory

	3 Months	6 Months	1 Year
1BOX	\$300	\$550	\$1,000
2BOX	\$600	\$1,100	\$2,000
4BOX	\$1,200	\$2,000	\$3,600

광고 문의 : 703-281-9660

BBG 블라인드 전문업체

- 한국산 콤비, 롤스크린 블라인드
- 한국산 전동 블라인드
- 한국산 Triple Shade 블라인드
- 한국산 나비주름, 형상 기억 커튼
- 한국산 Cordless 블라인드
- 한국산 Smart Curtain
- 상업용 블라인드 전문제작
- Interior의 완성 블라인드

VA-MD-D.C 무료견적
571.229.4633
www.bbgblinds.com / bbgblinds@gmail.com

PARK's Floor
마루경력 20년/견적무료

- 우드, 카펫, 장판 (Hardwood/Carpet/Vinyl)
- LVT(Luxury Vinyl Tile)
- VCT(Vinyl Commercial Tile)
- 라미네이트(Laminate)

703-395-0050

지붕 / 사이딩

루핑, 사이딩이 필요하십니까?

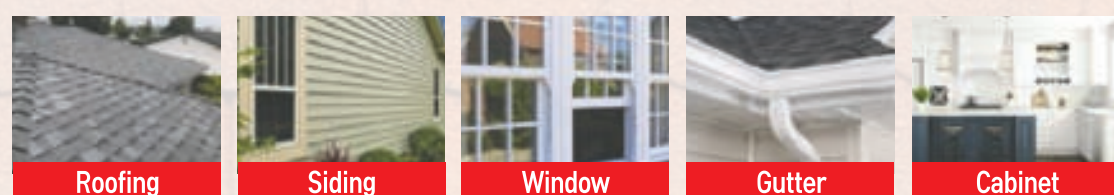
자연 재해로 인한 피해를 보험회사를 통해 보상 받으실 수 있습니다.



무료 견적 & 인스펙션

영업직 직원 구함 경험자 우대

주거용 및 상업용 모든 유형의 지붕을 설치합니다.
RESIDENTIAL & COMMERCIAL



MY ROOFERS
마이 루퍼스

전화번호. 703-760-3161, Cell. 703-944-9200
E-mail. Contact@myroofersusa.com
www.myroofersusa.com



Jim & Roger's 본바닥 영어

해설: 스티브 박(CIU교수)

California International University
www.ciula.edu (213)381-3710

Stan: I've decided that I need to make some changes and take charge of my life.
스탠: 나도 변화를 좀 주고 내 인생을 돌봐야겠다고 결심했어.
Cory: What brought this on?
코리: 왜 그런 결심을 했어?
Stan: I haven't been very productive for a long time so I need to do more.
스탠: 오랫동안 그리 생산적으로 살지 못해서 뭔

가 더 해야 되겠어.
Cory: How do you plan to make these changes?
코리: 어떻게 변화를 줄 계획인데?
Stan: I'm going to start by taking advantage of my free time. No television!
스탠: 남는 시간을 이용해서 뭔가 시작하려고. TV 안보고!
Cory: I've heard you say this before you know.
코리: 전에도 그런 말을 했어.

take charge of (something); (무엇을) 돌보다, 맡다

(Stan and Cory are in the office...)

(스탠과 코리가 사무실에 있다...)

다는 거구나.

기억할만한 표현

- ▶ bring (something) on: (무엇을) 초래하다. 야기하다.
"She brings on her own problems."
그녀는 골칫거리를 자초합니다.
- ▶ take advantage of (something): (무엇을) 이용하다.
"Hundreds of people took advantage of the sale." 많은 사람들이 할인 판매를 이용했습니다.

날말퀴즈

	1	2	3		4	5		
6		7			8			9
10	11		12					13
14		15			16	17		
18	19		20		21		22	23
24			25				26	
		27			28	29		
					30			
						31		

가로열쇠

(1)달빛 따위가 몹시 밝은 모양. 등불을 끄고 자러 하니/~ 창문이 밝으/문을 열고 내어다 보니/달은 어여쁜 선녀같이/내 뜰 위에 찾아오다 (김태오) (4)아내와 함께 동행함 (7)국민이 곡식이나 기물을 의무적으로 정부에 내놓음. 농민들은 가혹한 강제 ~에 분노했다 (8)아기를 낳은 여자 (10)물건이나 자재를 저장하거나 보관하는 건물 (12)어린이에게 등에 업히려는 뜻으로 내는 소리 (13)얼어서 터짐. 수도관 ~ (14)나선 모양으로 갑자기 빙빙 도는 바람 (16)치맛 자락이 야단스럽게 움직이는 서슬. 여자의 극성스러운 활동 (18)이미 지나간 때의 일 (21)중대한 기밀이 새어 나감 (24)장식으로 손가락에 끼는 고리 (25)딱하고 안타까운 형편을 털어놓고 말함 (26)곤죽이 된 진흙과 개흙이 물과 섞여 많이 끈 웅덩이. 헤어나기 힘든 곤욕. 과감한 투자로 파산의 ~를 벗어났다 (27)낮 12시 (28)유기물이 썩음. 정치, 사상, 의식 따위가 타락함. 절대 권력은 절대 ~한다 (30)음력으로 매월 초에 뜨는 달 (31)주인을 대신하여 영업에 관한 일체의 대리권을 가진 사람

세로열쇠

(2)개별 국가의 주권이 미치는 영토와 영해 위에 있는 하늘. 우리 공군은 우리의 ~을 침범하는 어떤 행위도 용납하지 않을 것입니다 (3)쪽에서 뽑아낸 푸른 물감이 쪽보다 더 푸름. 제자나 후배가 스승이나 선배보다 나옴 (4)채소, 과일, 화초 따위를 심어서 가꾸는 일을 직업으로 하는 사람. 원예사 (5)아버지와 어머니 (6)같은 학교를 졸업한 사람들이 조직한 모임 (9) (11)쇠붙이 또는 끈 따위를 끝을 맞붙여 만든 물건 (13)지계에 짐을 얹고 눌러 동여매는 데 쓰는 줄 (15)물을 푸거나 물건을 담는 데 쓰는 그릇. 박을 반으로 잘라 속을 파낸 다음, 삶아서 깨끗이 굼어낸 후에 말려서 쓴다 (17)맛을 보도록 조금 내놓은 음식. 과일 장수는 ~로 손님들에게 수박 한 쪽씩 주었다 (18)절반이 넘는 수 (19)남에게 빌어먹고 사는 사람 (20)도로나 교통망, 통신망 따위가 이리저리 사방으로 통함 (21)천장을 알지 못함. 물건 값 따위가 자주 오르기만 함 (22)물이 썩 (23)소의 머리, 내장, 뼈다귀, 발, 도가니 따위를 쪽 삶아서 만든 국 (27)영의정, 좌의정, 우의정 (29)겨루어서 짐.

스도쿠

	7	8					6		1
					1				
		9	5	2	8	6			
			1					8	6
4	2					7	1		
			8	4	2	1	9		
3		4					5		8
		6	9				4		7



자료제공 = 올드독 (www.gobook2.com)

스도쿠

문제풀이 스토리는 집중력을 필요로 하는 게임입니다. 가로-세로는 물론 사각형 3X3 안에도 1~9까지의 숫자가 겹치지 않게 적어 넣어야 합니다.

7	1	4	8	5	3	6	9	2
8	2	5	6	7	9	4	1	3
3	9	6	1	2	4	8	7	5
5	3	1	7	6	8	9	2	4
6	4	2	3	9	1	7	5	8
9	8	7	2	4	5	1	3	6
4	7	3	9	8	2	5	6	1
2	6	8	5	1	7	3	4	9
1	5	9	4	3	6	2	8	7

① 워싱턴 중앙일보

정기구독 신청 1년 (\$120) 및 가판대 무료배포

1년 정기 구독료 \$120

워싱턴 한인 커뮤니티의 유일한 종합일간지
월요일부터 토요일까지 매일 발행

주요 한인 마켓과 식당 등 80개의 기존 가판대에서도
월요일부터 토요일까지 무료로 매일 배포

중앙 생활안내 구인/구직 줄 광고도
지역 한인 커뮤니티를 위해 무료로 게재



① 워싱턴 중앙일보 구독신청서

성명 (Name)	영문 (Eng)	한글 (Kor)
주소 (Address)		
연락처 (Phone #)	Home	Cell
구독료 (Subscription Fee)	1년 선납 \$120	지불 방법 <input type="checkbox"/> Check <input type="checkbox"/> Bill <input type="checkbox"/> Credit Card <input type="checkbox"/>
	Pay to the Order of: The Korea Daily	
카드 정보 (Card Info)	카드 종류 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> Amex <input type="checkbox"/> Discovery <input type="checkbox"/>	카드 뒷면 3자리 EXP. DATE: / month year CVS:
신청서 보내실 곳	The Korea Daily 7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003	
20 년 월 일 서명 (sign):		

* 신청하신 신문은 신청일(구독료 완납기준) 2일 후부터 배달되며 2일이 지나도 신문이 배달되지 않을 경우 구독부(703-281-9660.1)로 연락주시기 바랍니다.



정기구독 신청 및 문의: 703-281-9660,1
7023 Little River Tnpk., #310, Annandale, VA 22003

Nation Wide **미전지역 안내광고 동시게재** 광고문의 213-368-2525
 LA · 뉴욕 · 시카고 · 애틀랜타 · 워싱턴 DC

L.A

일본식당 구인
 *대빵 셰프 0명
 *스시 셰프 0명
 유경험자
 침식제(결빙)서 출퇴근 거리
 알라바마 관광지역
 (251)968-2525
 (256)653-1970

하숙·렌트

고급 노인아파트(62세+)

싱글 \$1,153, 1Br \$1,228
 2Br. \$1,471 A/C, 냉장고원비
 Income Limit (섹션8)
 주소: 1221 W. 7th St.
 (213)623-2010 (영어로)

애틀랜타

구인

ASK미국 무료상담
 ask.koreadaily.com ASK미국
 전문지식부터 미국생활까지
온라인 상담합니다!

ASK미국에서 유능한 전문가를 모십니다!
 전문가 채용을 원하시는 분은
 askusa@koreadaily.com로 이메일 주세요.

법무사가 되세요

대면 수업 시작!!!
 항상 고소득이 여러분을 기다립니다.
 누구나 쉽게 배워 자격증을 받을 수 있습니다.
 목회자와 사모님을 위한 반을 다시 시작합니다!
 International Pacific University
 InterpacU.com
(213) 505 - 7703



비즈니스 상용 용자

- 2008부터 A+ 비즈니스 용자 전문 미국 금융 회사
- 은행(Bank) & 비은행(Non-Bank) 프로그램들
- 동종업 중에서 가장 좋은 조건
- 크레딧 손상 안되는 무료 승인
- 자세한 내용은 한글 웹사이트 또는 전화 문의

Bank Line of Credit

Rate: Prime+2-5%, 월 최소 이자만 지불, up to \$250,000 per Bank

운영자금 용자 간단하고 빠른 용자
Line of credit 사용한 금액과 기간만 이자
기계장비론 새것 & 중고 구입

SBA 부동산 용자 25년 상환, 적은 다운
SBA 7(a) 용자 10년 상환
기계장비 담보 용자 LTV 80%까지

한국어 (516)972-7760 웹사이트: funding1234.com

YONSEI UNIVERSITY
GLOBAL MBA 2024 ADMISSIONS

Application Period MARCH 7 - APRIL 18
 Application SUBMIT ONLINE

Tel. +82-2-2123-3254 | Email. gmba.admissions.ysb@yonsei.ac.kr

잠자리를 갖기 25분 전에,
1캡슐 복용으로 1주일 지속효과
 비아그라의 부작용이 전혀 없는 MADE IN USA
 천연 비아그라, 즉효성 남성 발기제
 발기부전, 전립선 비대증, 배뇨장애
 고혈압, 근본 원인 치료제, 비아그라
 시알리스 효과 없는 남성 특효 보장
1-213-210-9720, papaaaa.com

미주 중앙일보 스마트폰 App
 미주 최대 뉴스 통합
 한인 업소록 모바일 App
 리스트 광고 문의 (213)368-2532

Leisure World Seal Beach, CA
고품격 은퇴마을
주택 구매자 조건

1. 연령: 만 55세 이상 (부부일 경우 한분만도 가능)
2. 지난 2년동안 세금보고서 사본 (첫째와 둘째 페이지 필요)
3. 401K, 은퇴연금, \$2,5만 or \$5만 (6개월 이상 은행예치 증명서 사본)
4. 집구매는 일시불로 지불 (Monthly Association Due와 Property Tax를 합한 액수의 4배 이상 월수입이 있어야 됨)

"항흥을 편안하고 행복하게"
 알고 계십니까? 유토피아 라고도 불리는 완벽한 시설 바닷가 인근에 시니어를 위한 실버타운 "레저월드"

레저월드에서 거주하고 있는 전문 Agent
Philip Y. Bak (박윤택) Bre#01895031
 Direct: (213)550-9991
 Office: (562)235-3760
 최선을 다해 도와 드립니다.
 Berkshire Hathaway baksusa@yahoo.com

한의학박사 서영수원장입니다. 연방정부 상무성(P355-19000539)의 인가를 받은 정직한 업소입니다. 35년동안 도와주신 고객 여러분께 감사하는 마음으로

명품 야생산삼 공동구매 도매 마진없는 심마니 가격
 1파운드 (약40~45뿌리) ~~\$3,500~~ → \$1200
 \$4500 → \$1400 | \$5500 → \$1700

지긋지긋한 류마티스 관절염, 요통
 모든 통증 척추간 협착증, 오십견
수술·진통제 없이 치료합니다!
 명약 산삼음욕단 도인력사단 50%특별할인가
 Tel. 213.385.3304 Cell. 213.503.3304
 성민산삼한방병원

유태인 특수 영양제 M3
무슨병에 걸렸든지 큰 효과를 줄수있는 기적의 영양제

VC 2000 천연항염, 진통 혈관 탄력
 M3 혈액해독, 숙면 기력회복
 로얄 항바이러스 면역력강화
 MEGA 뼈, 골수 영양 면역력 강화
 Golden Water 심장, 뇌 현전 용해

유태인 특수영양제 M3세트
 정직한 마음으로 권합니다. **SELLA CARE** 본사 대표 번호 (213) 435-9600

본사(LA): 213,435,9600
 다운타운 산페드로: 213,765,9677
 LA코리아타운플라자: 213,739,8874
 국제건강가족동호회: 213,382,9714
 시운약국: 213,344,9730
 LA 한국마켓 약국: 323,464,3925
 우리약국(우리종합병원내): 213,384,6323
 LA벌론 갤러리아마켓 약국: 213,388,4100
 현대약국(웨스턴+5기): 213,480,3322
 LA시운마켓 엄마손 약국: 213,739,3030
 올림픽 갤러리아마켓 약국: 323,733,7200
 LA 에스약국: 323,733,7788
 글렌데일 한국마켓 약국: 818,637,7708
 벨리 소망약국: 818,832,2757
 플러튼 내저양양센터: 714,690,0120
 부에나팍 지주온약국(마트내): 714,228,9212
 세리토스 파이오니아 약국: 562,402,6972
 웰빙건강 하와이언가든: 562,631,4264
 세리토스 패밀리 약국: 562,402,0500
 부에나팍 플러튼 약국: 714,992,4935
 가든그로브 주영아일랜드: 714,944,8993
 시운헬스: 949,350,5023

패밀리케어: 714,521,3535
 비치약국: 714,739,8811
 D.B 제이제이약국: 909,595,4003
 텍사스: 214,998,8861
 유타: 801,888,6775
 세크라멘토/아리조나: 602,332,6492
 뉴욕/뉴저지: 201,310,8391
 시카고(알바니약국): 847,699,1511
 시카고 서울마켓(헬렌): 224,406,0337
 조지아(발아건강식품): 770,457,1717
 텍사스 한아름: 214,998,8861
 플로리다/NC/SC: 770,457,1717
 씨애틀(건강마을): 206,229,5466
 하와이 흥삼나라: 808,952,9966
 하와이 생약촌: 808,381,1909
 캐나다(밴쿠버 롯데건강 백화점): 604,872,1669
 한국: 010,4399,6247
 서울해동 서울대병원 본원내: 02,2072,1579
 서울해동 서울대병원 안센터내: 02,2072,7565
 서울고대 안암병원내 2층: 02,928,9580
 경기 분당 서울대병원내: 031,719,9589
 본사 대표번호 (213) 435-9600

92CHICKENUSA.COM
92 Chicken
 KOREAN STYLE

창업주 모집!!!
 소자본으로 창업을 준비하시거나
 업종을 변경하고 싶은 창업주를 모집합니다.

✓가맹비 없음!!!! ✓로열티 3년 없음!!!!

식당자리 구함 / 부동산 환영
 현 90개 매장 오픈 성황중!
 문의하시면 컨설팅 해드립니다.
 E2비자 가능합니다.

92 K-CORN DOG

문의: 770-769-7575
 다양한 노하우로 성공을 만들어 드립니다.

미전역 좋은자리 찾습니다

엘리콧시티 · 락빌

환자분들의 편의를 위해 2 로케이션에서 진료합니다.

편한나라 척추신경 전문병원

편한 위치! 편한 치료! 편한 척추!

편한나라는 지난 20여년간 척추와 척추신경과 관련되어 발생하는 통증을 치료하고 있으며, 각 분야의 전문 의료인들의 협진으로 빠르고 정확한 치료를 위해 최선을 다 하고 있습니다.

교통사고

- 교통사고 후유증 치료와 함께 척추 및 자세교정
- 통증 침 치료(Dry Needling)
- 마사지 치료(LMT 라이센스 소지자)
- 디지털 X-Ray, 디스크 감압치료
- 물리치료기구, 재활 프로그램 완비

■ **Dry Needling 이란?** 침을 근육이나 근막조직의 통증점에 자침하는 치료법으로 근육통의 완화, 근육 및 인대의 긴장 감소에 효과가 있습니다.

진료 과목

- ✓ 자동차 사고 후유증
- ✓ 손, 발 통증 및 저림
- ✓ 척추 디스크 통증
- ✓ 어깨 결림 및 통증
- ✓ 두통, 목, 허리 통증
- ✓ 만성근육통

취급 보험

- Blue Cross Blue Shield
- Anthem
- United Healthcare/GEHA
- Innovation Health
- Blue Choice
- Aetna
- CareFirst



Dr. 민혁기

원장 Dr. 송영성

Dr. 석호선

Dr. 민혁기

- 전 경기대 대체의학 대학원 외래교수
- Body Balance Center Director(압구정)
- MD & VA Board Licensed
- Life University of Chiropractic Magna CumLaude(우등졸업)
- Life Univ. Doctor of Chiropractic 과정전액 장학생
- 단대부고 졸업

원장 Dr. 송영성

- 동아고, 경희대학교 졸업
- R.O.T.C 28기
- Life University of Chiropractic
- Graduated Magna CumLaude from Life Univ.
- Practiced in Choi Chiropractic
- Certified in Cox Technique-Low Back Pain
- Certified Dry Needling

Dr. 석호선

- Life University of Chiropractic 졸업
- 대구 대건고, 경북대학교 졸업
- MD and VA Chiropractic Board Licensed
- Licensed Massage Therapist (LMT) of MD & VA
- Completion of Asian Bodywork Therapy Program
- Member of Associated Bodywork and Massage Professionals

엘리콧시티 (410) 480-2331
3201 Rogers Ave. #102, Ellicott City, MD 21043

락빌 (301) 279-6960
2000A Veirs Mill Rd., #A, Rockville, MD 20851